



**T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
TİYATRO ANASANAT DALI  
TİYATRO YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**OYUNCU PERFORMANSININ  
ODAKLANMA İLE İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
Ayşe Elif ÖZER**

**Danışman  
Prof. Alev Meral TOKGÖZ**

**İstanbul 2021**

**T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
TİYATRO ANASANAT DALI  
TİYATRO YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**OYUNCU PERFORMANSININ  
ODAKLANMA İLE İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
Ayşe Elif ÖZER**

**Danışman  
Prof. Alev Meral TOKGÖZ**

**İstanbul 2021**

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Tiyatro Anasanat Dalı Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Ayşe Elif Özer tarafından hazırlanan “*Oyuncu Performansının Odaklanma İle İlişkisi*” konulu çalışması jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 30/09/2021

Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu:

İmzası

Jüri Üyesi : Prof. Alev Meral Tokgöz  
Haliç Üniversitesi

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Ece Özınan  
Haliç Üniversitesi

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Sercan Özınan  
Bahçeşehir Üniversitesi

Bu tez yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun kararıyla kabul edilmiştir.

(Enstitü Müdürünün Ünvanı, Adı, Soyadı)  
Vekil Müdür

# OYUNCU PERFORMANSININ ODAKLANMA İLE İLİŞKİSİ

ORJİNALLİK RAPORU

% 15	% 14	% 1	% 6
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

## BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	academicrepository.khas.edu.tr İnternet Kaynağı	% 6
2	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	% 1
3	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	% 1
4	www.okumedy.com İnternet Kaynağı	% 1
5	tr.wikipedia.org İnternet Kaynağı	% 1
6	acikerisim.deu.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
7	turuz.com İnternet Kaynağı	<% 1
8	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	<% 1
9	atakantopal.wordpress.com İnternet Kaynağı	<% 1

## TEZ ETİK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “OYUNCU PERFORMANSININ ODAKLANMA İLE İLİŞKİSİ” başlıklı bu çalışmayı baştan sona kadar danışmanım Prof. Alev Meral Tokgöz’ün sorumluluğunda tamamladığımı, verileri/örnekleri kendim topladığımı, deneyleri/analizleri ilgili laboratuvarlarda yaptığımı/yaptırdığımı, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallara uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

(İmza)  
Ayşe Elif ÖZER

## ÖNSÖZ

Tez çalışmamın başında yol gösterici ve cesaretlendirici tavrı ile desteğini esirgemeyen değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Ece ÖZİNAN'a, eğitim hayatım boyunca bilgi ve birikimlerini esirgemeyen sayın hocam Dr. Öğr. Üyesi Sercan ÖZİNAN'a ve okulumuzun değerli tüm hocalarına,

Engin bilgisi ve tecrübeleriyle her zaman öğrencilerine yardım etmeye hazır değerli tez danışmanım Prof. Alev Meral TOKGÖZ'e

Hayatımın her evresinde üzerimde emeği olan bütün saygı değer hocalarıma,

Bu çalışmama ve bana ışık oldukları için teşekkür ederim.

Sahne tozunu birlikte yuttuğumuz sevgili sınıf arkadaşlarıma ve tüm meslektaşlarıma,

İlk oyun arkadaşlarım kıymetli Melek AYDEMİR'e ve Serra KONUK'a,

Tüm yolları omuz omuza aldığımız sevgili yol arkadaşım İlayda ERDİNÇ'e,

Hayat motivasyonları ve destekleri için teşekkür ederim.

Beni hala ilk sıradan izlediğine emin olduğum melek anneannem Sabriye TERZİOĞLU'na

İkinci ailem sevgili teyzem Zehra ŞİMŞEK'e ve eniştem Mehmet ŞİMŞEK'e

Bana oyun oynamayı öğreten sevgili babam İlyas ÖZER'e

Hayatta ki en büyük şansım canım annem Yurdanur ÖZER'e,

Her zaman yolumu aydınlatan kıymetli abim Emre ÖZER'e,

Oyun arkadaşım değerli Orçun ŞENLER'e,

Koşulsuz sevgileri, destekleri ve emekleri için minnetlerimi sunarım.

Haziran 2021

Ayşe Elif ÖZER

## İÇİNDEKİLER

Sayfa No:

TEZ ETİK BEYANI.....	i
ÖNSÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
KISALTMALAR.....	iv
ŞEKİLLER.....	v
TABLolar.....	vi
ÖZET.....	vii
ABSTRACT.....	viii
1. GİRİŞ.....	1
2. OYUN (CU) VE PERFORMANS.....	4
3. ODAKLANMA VE PERFORMANS İLİŞKİSİ.....	9
3.1. Odaklanmanın Yarattığı Değişimler.....	10
4. ODAKLANMA ENGELLERİ.....	20
4.1. Psikolojik ve Zihinsel Kökenli Blokajlar.....	24
4.2. Fiziksel Blokajlar.....	26
4.3. Toplumsal İlişki Kaynaklı Blokajlar.....	28
5. OYUNCU VE ODAK İLİŞKİSİ.....	30
6. ROL ÇALIŞMALARI ÜZERİNE YÖNTEMLER.....	40
6.1. Stanislavski.....	41
6.2. Strasberg.....	46
6.3. Eric Morris.....	50
7. SONUÇ.....	57
8. ÖNERİLER.....	63
9. KAYNAKLAR.....	65

## KISALTMALAR

**EEG:** Elektroensefalografi



## ŞEKİLLER

	Sayfa No
Şekil 3.1. Elektroensefalografi cihazı.....	12
Şekil 3.2. Beyin dalga türleri.....	14
Şekil 3.3. Göz izleme cihazı modelleri.....	16
Şekil 3.4. Leonardo Da Vinci'nin Son Akşam Yemeği eserinin sıcaklık haritası.....	17

## TABLÖLAR

Sayfa No

**Tablo 3.1.** EEG cihazı ile ölçülen beyin dalgalarından bazılarının isimleri, frekans aralığı...15  
ve bazı işlev özellikleri



## ÖZET

### OYUNCU PERFORMANSININ ODAKLANMA İLE İLİŞKİSİ

Oyuncu, oyun oynama eylemi içerisinde olan sanatçıdır. Oyun kavramı ve oynama güdüsüyle insanlık tarihi kadar eski kavramlardır. Tapınma esnasındaki seremoniler, günlük hayatta kullanılan jest ve mimikler, avlanma esnasındaki hareketler, başımızdan geçen bir olayı anlatırken yeniden yaşıyormuşçasına anlatma hali, evcilik oyunlarındaki çocukların inandırıcı hali gibi bir çok örneğin temelinde oyun oynama güdümüz yatar.

Performans en genel tanımıyla bir işi, oyunu veya benzeri bir süreci ortaya koyarken gösterilen başarı, belirlenen hedefe ne kadar ulaşıldığının gösterilmesidir. Oyuncunun performansından söz edilirken sahneleyeceği karaktere ne kadar yaklaştığından, kendisini izleyenlere bu karakteri ne kadar aktarabildiği göz önüne alınabilir.

Odaklanmaysa bir iş ile meşgul olan zihnin, bu iş sırasında dikkatini çevresindeki diğer her türlü uyarana karşı kapalı tutarak konsantre olma halidir. Odaklanma süreci yaşantı geçmişi, psikolojik, nörolojik gibi bir çok etki ile artabilen veya azabilen bir ilişki içerisindeydir.

Oyuncunun performans anındaki role odaklanması, canlandıracağı karakteri oluştururken yaşadığı ön hazırlık süreci ile yakından ilişkilidir. Bu çalışma ile performans etkileyen odaklanma süreci üzerine yapılan çalışmalardan ve oyuncularını gerek fiziksel gerekse psikolojik olarak etkileyen bloklardan bahsedilerek, performans ve odaklanma ilişkisinin açıklanması amaçlanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Performans, odaklanma, blokaj

## **ABSTRACT**

### **THE RELATIONSHIP OF PLAYER PERFORMANCE WITH FOCUS**

The actor is the artist who is in the act of playing games. The concept of play and the motive to play are as old as human history. Motive of play is on the basis of many examples such as ceremonies during worship, gestures used in daily life, movements during hunting, the state of telling an incident that happened to us as if we are living it again and the persuasive state of children in playing house.

Performance, in its most general definition, is the demonstration of how far the target has been achieved when putting forward a business, game or similar process. When talking about the actor's performance, it can be taken into consideration how close he is to the character he is going to stage, and how much he is able to convey this character to his followers.

The focus is not concentrating its attention to any other stimulus than one job on the busy mind. The focus process is in a relationship that can increase or decrease with many effects such as life history, psychological and neurological effects.

The focus of the actor on the role at the moment of performance is closely related to the preliminary preparation process he experienced while forming the character he will portray. With this study, it is aimed to explain the relationship between performance and focus by mentioning the studies on the focus process affecting performance and the blockages that affect the players both physically and psychologically.

**Keywords:** Performance, focus, blockage

## 1. GİRİŞ

İnsanlık tarihi kadar eski olan ve halen süregelen aktivitelerden biri de oyundur. Oyun ve yaratıcılık ilişkisini ilk kez vurgulayan düşünür Schiller' in (1965) ifadesine göre “ Oyun; yaratıcılığı ortaya çıkartan fazla enerjidir. ” Yaşamın sihirli yılları olarak adlandırılan çocukluk çağında, çocuğun en önemli uğraşı oyun oynama eylemidir. Toplumsal kuralları, çevresiyle olan ilişkisini gözlem kabiliyetiyle birlikte çözen çocuk, bu kazanımlarını da oyunlarına aktarır.

Oyun oynama hali içerisindeki bir çocuğun taklit becerisi, eşyaları birbirleri yerine kullanırken ki gözlem davranışları oyuncunun performansında ulaşmaya çalıştığı şimdi ve burada ilkesine çok yakındır. Çocukların oyun oynarken iç motivasyonlarının yüksek, dış uyaranlara karşı olabildiğince kapalı bir performans sergiledikleri gözlemlenebilir. Bu yüksek odakta kalma hali; çocuğun oyun öncesinde prova süreci geçirip bir çalışma dizgisiyle elde ettiği, oyun sırasındaysa bilinçli bir kontrol ile sürdürdüğü bir hal değildir. Çocuk sadece oyun oynar ve oyun oynarken aldığı haz duygusuyla oyununu sürdürür. Oyun, çocuğun işi olmuştur.

Ülger'in (2013) çalışmasında belirttiği üzere, Aristoteles (2007) tiyatroyu insan hareketlerinin bir taklidi, temsili sayar. Doğduğu andan itibaren gözlem kabiliyeti ile dünyayı tanımaya çalışan insan, oluşan algısını taklit becerisiyle dünyaya aktarır. Oyuncu tüm bu aktarımı iş edinmiş olan kişidir. Fakat işini yerine getirirken yüksek bir odak performansında olması gerekliliğidir. Bu gerekliliği tıpkı oyun oynama eylemindeki bir çocuk gibi kendiliğinden, anda kalarak sağlamaya ve korumaya çalışır.

Performans sözcüğü; elde edilen iyi sonuç, bir şeyin değerini belirleyen nitelik anlamlarında kullanılır. Dikkat performansı; dikkatin istenilen düzeyde, hedeflenen ölçüde ve sürede kesintiye uğramadan sağlanmasıdır. Oyuncu performansı da dikkat performansına paralellik gösteren süreçleri içerir. Oyuncunun oynama eylemi sırasında odağının dış ve iç etmenler ile kesintiye uğramadan sürmesi, hedeflediği sonucu gösterebilmesine hizmet eder.

Günümüz şartlarında dikkat performansını olumsuz etkileyen çok fazla dış etmenlerin olduğu aşikardır. Tüm bunlara ek olarak insanların psikolojik durumunun, iç motivasyonlarının ve blokajlarının da dikkat performansı üzerine olumsuz etkileri olduğunu yapılan araştırmalar göstermektedir. Oyuncunun yarattığı karaktere hazırlık sürecinde kendi kişiliği içerisinden mi yoksa kendi kişiliği dışından mı yaklaşması gerektiği üzerine görüşler vardır ( Özüaydın, 2017) . Stanislavski'nin ( 2015) belirttiğine göre ise oyuncu oynadığı role daha yakın olmak için ruhsal ve fiziksel dönüşüm geçirmesine rağmen, sahne üstünde kendi benliği ile oynar. Bu sebeple oyuncunun kendisine bilinçli veya bilinçdışı şekilde koymuş olduğu blokajları performansa yansıyacaktır.

Performansının hazırlık sürecinden itibaren, sahnelenme anına hatta performans sonrası sürecine kadar odağını korumaya çalışan oyuncu tüm bu etmenlerle baş etmek durumundadır. Oyuncunun yaşam deneyimleri, fizyolojik ve psikolojik durumu, karakter ile özdeşimi, zamanı verimli kullanması gibi bir çok neden bu etmenlere örnek verilebilir.

Oyuncunun tüm bu etkilere rağmen andan kopmaması ve dikkat performansını sürdürebilmesi ise odaklanması ile mümkündür. Odaklanma olayı ise beyinde gerçekleşen ve beynin kimyasal yapısında değişikliğe yol açan bir olaydır. Beynin hangi zaman aralığında ne derece bir işe yoğunlaşabildiğinin ölçülmesi mümkündür. Çeşitli testler, aletler ile laboratuvar ortamında beyindeki bu değişimler, beyin dalgası, yoğunlaşma gibi değişimlere bakılarak saptanabilir.

Tiyatro tarihi bir çok metodu, bir çok sanat görüşünü geçmişinde barındırır. Tiyatronun en etkili biçimde sözünü söylemesinin yolları aranır. Her sanatçının kendi algılama biçimi, çalışma stili, sanat anlayışı ve özneliği ile bu zenginleşme süregelme devam etmektedir.

“Oyuncu Performansının Odaklanma İle İlişkisi” adlı çalışma ile; oyuncu performansının sahne üzerinde tesadüflere yer verilmeyen bilişsel düzeydeki bir çalışma sonucu ortaya çıktığı ve beyinde oluşan odaklanma performansı ile oyuncu performansının yakın ilişkisini göstermek amaçlanmıştır.

Beyinde bulunan milyonlarca sinir hücresi aracılığıyla algılama, yorumlama ve tepki verme işleyişinin ölçülebilmesi üzerine bilimsel çalışmalar mevcuttur. Beynin çalışma prensipleri üzerine özetleyici bilgi paylaşımının ardından, genellikle sporcular ile yapılan deneysel çalışmalardan alınan somut veriler ile odaklanma ve performansın paralellik gösteren ilişkisi kanıtlanmıştır.

Tiyatro tarihinin başlangıç aşamasından itibaren, oyuncuların sahne üzerinde gerçekliği yansıtmaya yönelik arayışları mevcuttur. Tüm bu arayışlar oyuncu performansının oyun oynama halindeyken rol kişinin içsel gerçekliğini dışsallaştırma ve nihayetinde gerçekliğe ve öze ulaşma isteği sonucunda doğmuştur. Oyuncunun sahne üzerinde rol kişisini istenilen şekilde içselleştirebilmesi ve seyircide metni ilk kez yaşıyormuş gerçekliğini yaşatabilmesi için odaklanmış bir zihne ve sürdürülebilir konsantrasyona ihtiyacı vardır.

Gerçekçi bir oyunculuğun nasıl elde edilebileceğine dair araştırmalar 19. yüzyıldan itibaren Stanislavski ile kuramsalmıştır. Natüralizmin etkisiyle tiyatro sanatında da başlayan doğalcılık arayışı sonucu oluşan sistemli bilgiler, daha sonra diğer tiyatro kuramcıları tarafından geliştirilmiştir.

## 2. OYUN ( CU ) VE PERFORMANS

Oyun, insanlık tarihi kadar eski bir geçmişe sahip olan, kültür oluşturabilme gücüne sahip son derece etkin bir kavramdır. Oyuncu, rol kişisini sahneye taşıırken istedik ve bilinçli şekilde oyun oynama eylemi içerisinde. Bu edimi gerçekleştirirken, rol kişisine ne ölçüde yakınlaştığı, seyirciye yansıttıklarıysa oyuncunun performansını ortaya koyar. Performansın, sürecin başında hedeflenen noktaya ulaşması ise oyuncunun, performans anında oyun oynama haline ne derece yaklaşabildiği ile ilgilidir.

Oyun, genellikle eğlence ya da gösteri amaçlı yapılan bazen de eğitici amaçlar güden bir araçtır. Oyunlar bazen sadece haz duygusu bazense başarı kazanma ya da ödül için oynanabilir.

Oyun " gündelik" veya " asıl" hayat değildir. Oyun, bu hayattan kaçarak, kendine özgü eğilimleri olan geçici bir faaliyet alanına girme bahanesi sunar. Küçük çocuk bile " sadece ...miş gibi yaptığı" , " yalnızca gülmek için" davrandığı konusunda tam bir bilince sahiptir ( Huizinga, 2013) .

Oynama güdüsünün kökeni insanlık tarihi kadar eskidir. Eski çağlarda yapılan çeşitli ritüellerde, tapınma ayinlerinde, günlük hayatta kullanılan jestlerde ve mimiklerde oynama güdüsü vardır.

Huizinga ' ya (2013) göre oyun; özgürce razı olunan, ama tamamen emredici kurallara uygun olarak belirli zaman ve mekân sınırları içinde gerçekleştirilen, bizatihi bir amaca sahip olan, bir gerilim ve sevinç duygusu ile alışılmış hayattan ' başka türlü olmak ' bilincinin eşlik ettiği, iradi bir eylem veya faaliyettir.

Kimileri oyunun kökeninin ve temelinin, yaşam enerjisi fazlalığından kurtulmanın bir biçimi olarak tanımlanabileceğine inanmıştır. Başka teorilere göre ise, canlı varlık oyun oynarken, doğuştan gelen bir taklit eğiliminin hükmü altındadır veya bir tür gevşeme ihtiyacını tatmin etmektedir veya hayatın ondan talep edeceği ciddi olan faaliyetlere hazırlık antrenmanı yapmaktadır; ya da oyun, insanın nefesine hâkim olmasını sağlamaktadır (Huizinga, 2013) .

Huizinga'nın da tanımında bahsettiği üzere oyun ; insanoğlunun doğuştan gelen taklit becerileri aracılığı ile hayatta karşılaştıkları durumlara dair prova yaptıkları bir süreçtir. Huizinga (2013) , “ homo sapiens ” ( bilge insan ) ve “ homo faber ” in ( alet yapan insan ) karşısına “ homo ludens ” i ( oyun oynayan/ oyuncu insan ) çıkarır. Bunun sebebini ise oyunun tüm eylemlerden hatta kültürden de eski olmasıyla ilişkilendirir. Oyunun kültür yapıcı özelliğini vurgular. Hayati ihtiyaçları karşılayan bir faaliyet olan avlanmanın kültür olmadan önce arkaik topluluklarda oyun formunda olduğu ve daha sonra kültürleşen bir eylem olduğundan bahseder.

Oyunun bu denli eski bir tarihe sahip olmasından ve etki gücünden ötürü etimoloji araştırması sadece insanların taklit davranışları üzerinden değil kültür geçmişleri üzerinden de yapılmasına neden olmuştur. Huizinga (2013) ilk oyun belirtilerinin insan davranışlarından önce hayvan davranışlarında görüldüğünü belirtir. Hayvanların birbirleriyle etkileşim halindeyken dışarıdan vahşi görünseler bile eğlenceli bir oyun halinde olduklarını savunur.

İnsanlar ilk önemli faaliyetleri olan iletişim kurma, emir verme, öğrenme gibi eylemlerini dil becerilerini kullanmaya başlamaları ile gerçekleştirir. Böylelikle taklit güdüleriyle kurdukları oyunlarının daha işlevsel, komplike ve kurmaca olma süreci başlamış olur. Dilin ve oyunun iç içe oldukları hal başlar.

Huizinga (2013) , poiesis'i yani yaratmayı da oyunusal bir süreç olarak görür. Ona göre yaratım zihnin oyunusal bir mekanında gerçekleşir. Şiir de böyle oyunusal bir yaratım sürecinden doğmuştur. Kutsal sayılan her şey şiir yoluyla ifade edilir ve her zaman düz yazıdan daha önce gelmektedir. Fakat tüm bu kutsallığına rağmen içerisinde şaka unsurları barındırır. Kelime ve dil oyunları içerir. Arkaik toplumlarda, çok kişiyle oynanan eğlenceleri oyunlardaki rekabetlerle geliştirmiştir. Alaycılık, imada bulunma, birinden üstün gelme gibi rekabet içeren özellikleri içerir. Huizinga' ysa şiiri beceri, yetenek, rekabet oyunu olarak tanımlar.

Şiirin imgeler yaratarak hayal gücü ve motifler kullanması da oyun ile ortak özelliklerinden biridir. Lirik anlatım, anlatımı şaşırtıcı hale getirme, etki gücünün artması şiir ve oyunun işlevsel olarak benzerliklerindedir.

Yıldırım (2017) oyunun , önceleri Antik Yunan'da, Tanrı Dionysos onuruna yapılan bir ayinken, M.Ö. 536 yılında kalabalıklara karşı metinler okunarak sanatsal ve didaktik bir boyut halini aldığını belirtir. Yazarlar bu metinlerin öğretileri ile seyredenleri etkilemeye çalışırlar. Şiir ve oyunun ilişkisini gösteren Dionysos yarışlarına rakip şairler eserleriyle katılırlar ve birbirlerinden daha üstün olmak için

rekabet duygusuyla yarıştırlardı. Yarışma sonunda birinci olan şaire verilen keçi ödülü şenliklerin oyun ortamında geçtiğini ve bu ortamın şiir sanatının oluşumuna katkı sağladığını gösterir.

Tragedyalar bu yarışların gerçekleştiği Dionysos Şenlikleri' ndeki dithyrambos şarkılarından doğmuştur. M. Ö. 7. yüzyılda Yunan bereket ve şarap tanrısı Dionysos'un onuruna dans edilip söylenen doğaçlama bir şarkı olan dithyrambos, M. Ö. 6. yüzyıl sonlarında edebi bir tür halini almıştır. Tragedya başlarda bir koro ve koro başının dans edip, şarkı söylediği bir anlatı çeşidiyken M. Ö. 534' te ilk oyuncu olarak bilinen Thespis' in eklenmesiyle özgün halini almıştır. Thespis' in Yunanca karşılığı Hypokrites, yani cevap verendir. Tragedya daha sonra Aiskylos'un sahnede oyuncuların diyalog kurup çatışma yaratabilecek ikinci oyuncuyu da oyuna sokmasıyla gelişmiştir. Böylelikle oyun temelli şiir yarışmalarından doğan tiyatro, tıpkı oyun oynayan oyuncularla benzer özelliklerden oyuncu kişisini doğurmuştur.

Performans kelimesi her ne kadar spor dallarında sporcunun kazandığı mücadeleleri anımsatsa da her bir edimsel davranışların başlangıç sürecinden sonucuna kadar ki değerlendirmeler de performans değerlendirmesi kapsamına girmektedir. Huizinga (2013) , eski uygarlıklardaki spor müsabakalarının kutsal törenler içerisinde yer almasından dolayı hem dini bir bağlamının olmasından hem de oyun öğeleri içeren doğası gereği rekabet barındırmasından bahseder. Bu durum sporcularının belirli bir performans hedeflemelerini ve başarılı olmak için hedeflenene bu performansı yarışma anında sergilemelerini zorunlu kılar.

Modernleşmenin etkisiyle birlikte ticari ve maddi kayguların spor müsabakalarına egemen olması, sporcu performansını oyun kavramından uzaklaştırmıştır. Çünkü oyunun, kendisi dışında başka özgül bir amacı yoktur. Bu durum sporcuların, oyun oynama eyleminde görülen ortak özellik olan haz alma, kendiliğinden olma gibi bir çok etmenin dışında hareket etmesine sebebiyet vermiştir.

Performansın sonunda, başlangıç aşamasındaki hedeflenen seviyeye ulaşıp ulaşılmadığı oyuna göre daha önemli ve çıkarlı bir durum halini almıştır. Oyunun kendiliğinden, akışında, odakta ve haz ile hareket edilen biçimi bozulmaya başlamıştır. Oyunun disiplinleri artmış ve fazlaca sistemleştirilmiştir. Bu durum performansın oyunsal özelliğinin etkisini azaltmıştır. Performans gösteren kişinin algısı, hedef belirleme kriterleri gibi performans sürecini etkileyecek etmenler değişime uğramıştır.

Tiyatro sanatındaysa oyuncuların, sahne üzerinde oluşturdukları karaktere, metne bağlı kalarak ne derece yakınlaştıkları performansları ile belirlenebilir.

İnsanların bilinçli olmadan hayatın akışındaki doğal oynama hali, oyuncuların oynama halini sahne üzerine taşıyarak profesyonel bir performans biçime getirmesini doğurmuştur. Johan Huizinga bir baba tarafından aktarılan şu anekdottan bahseder;

Baba dört yaşındaki oğlunu, bir dizi iskemlenin en önündekine oturmuş " trencilik" oynarken bulmuş. Çocuğunu öpünce, oğlan ona hemen: " Baba, lokomotif öpemezsin, vagonlar bu işin gerçek olmadığını düşünebilirler. " demiştir ( Huizinga, 2013) .

Bu paylaşım doğrultusunda çocukların oynadıkları oyun esnasındaki inanmışlığı ile bir oyuncunun karakteri aktarırken ki performansı paralellik göstermelidir. Her iki kavramdan da oyun olarak bahsetmek, oyuncunun performansının aslında oyun oynayan çocuğun inanmışlığına ve doğallığına erişme arzusunun sonucudur.

Sporda, iş yaşamında veya gündelik hayatta çok sık karşılaşılan performans kelimesi; belirli bir başarıya veya hedefe ulaşmak, belirli standartlara erişmek anlamına gelecek şekilde kullanılır. Bir sporcunun hedeflediği başarıya ulaşmasını, gösterdiği performans olarak tanımlamak gibi, bir oyuncunun da oyun öncesi hedeflediği skorunu oyun anında ne derece yakaladığı performans ile tanımlanabilir.

Huizingo'nun (2013) sporun fazlaca kurallaştırılıp oyun kavramından uzaklaştığı düşüncesi doğrultusunda yazılı metinlerle ve uyulması gereken normlarla tiyatronun da oyun kavramından uzaklaştığı savunulabilir. Tiyatronun, doğuştan getirilen taklit becerileri ve oyun temelli bir doğası olmasına karşın bu ikilem oyuncu için zorluk yaratabilir.

Oyun anında görülen yüksek odak ve adanmışlık hali ister istemez yüksek bir performans doğuracaktır. Hatta ortaya çıkan bu sonuç kendiliğinden, doğalında ve beklenen başarıda olabilir. Üstelik yaşanan süreçte oyun oynayan kişi haz alma güdüsü ile hareket edeceğinden herhangi bir performans, başarı, başarısızlık kaygısı yaşamadan sürecini tamamlayacaktır.

Sporcu veya oyuncu kişinin performanslarının ne derece oyun oynama haline yaklaştıysa hedeflerine yakınlıklarını belirleyen faktördür. Bu kavramların oyunun özünden çeşitli nedenlerle zaman içerisinde uzaklaşmaları, bu eylemleri eyleyenlerin de performanslarını gerçekleştirirken zorlanmalarına neden olmuştur. Bu zorlanmaların en önemli nedenlerinden biri dikkat kontrolü sağlama ve sürdürmede aksaklık yaşanmasıdır.



### 3. ODAKLANMA VE PERFORMANS İLİŞKİSİ

Dikkat, gündelik eylemlerimizin neredeyse tamamında kullanılan karmaşık bir süreçtir. Yapılan deneysel çalışmalar sonucu dikkatin tek bir süreçten oluşmadığı, bir çok alt süreçten meydana geldiği saptanmıştır. Dikkatin alt süreçlerinin en çok kabul gören modeli Sohlberg ve Mateer'in deneysel nöropsikolojinin klinik vakalarına dayalı hiyerarşik modelidir. Bu modele göre dikkat; uyarılma, odaklanmış dikkat, sürdürülen dikkat, seçici dikkat ve bölünmüş dikkat denilen alt guruplara sahiptir. Teze konu olan dikkat performansı ise daha çok, odaklanmış ve sürdürülen dikkatleri içerir.

“Odak” ; herhangi bir düşüncede, nitelikte olan kimselerin kaynağı veya bir şeyin toplandığı, yoğunlaştığı yerdir. Odaklanmaysa; iç ve dış uyaranlardan etkilenmeden dikkatin bir iş veya düşünce üzerinde yoğunlaşması ve odağın sürdürülebilmesidir.

Odaklanmamız ne kadar uzun süreli ve aralıksız sürdürülürse, yapacağımız becerinin de başarı oranı o kadar yüksek olur. Wilson'a (2006) göre, konsantrasyon bireyin herhangi bir beceri gerçekleştirirken dikkatini bozulmadan, bölünmeden ne kadar süre sürdürebilmesiyle alakalıdır (Aktaran: Uludağ, 2015).

Performans fiziksel bir süreç olduğu kadar psikolojik bir süreçtir. Performans anının öncesi, performans anı, hatta performans sonrası dahil olmak üzere hepsinin hedeflenen başarı üzerinde etkisi vardır. Tüm bu zaman dilimlerinde kişinin ruhsal ve fiziksel hazır bulunuş hali, konsantrasyonu ve dolayısıyla performansını etkiler.

Konsantrasyon belirli olan bir süre zarfında dikkatin tümüyle odaklanan şeye verilmesidir. Uludağ (2015) konsantrasyonun dinamik bir süreç olduğu ve bir olaydan diğerine geçerek ilerlediği için; kişinin etkili şekilde konsantre olabilmemesinin, dikkatini doğru zamanda doğru şekilde yönetmesi ile mümkün olabileceğini söyler.

Oyuncuların rol kişilerini canlandırdıkları sırada odaklanmalarını sürdürebilmeleri performansları için son derece önemlidir. Canlandıracakları karakteri yaratım sürecinin hazırlık aşaması, performans anının konsantrasyonuna etki eder. Performansla birebir ilişkisi bulunan odaklanmanın değerlendirmesiye; dışsal

çeldiriciler, odaklanma yeteneği, odak süresi, geçmiş yaşantılar gibi bir çok farklı etkenleri içerir.

İyi bir performans sergilemek için oyuncunun dikkatini sürece odaklaması ve odağını sürecin sonuna kadar koruması gerekir. Bunun sağlanabilmesi için de olası dikkat dağıtıcıların kaçınılıp, şimdi ve burada ilkesine teslimiyet gerekmektedir. Dikkat odağını sürdürmek, oyuncuların oluşturdukları karakterin ve olay dizgisinin içerisinde kalmasını sağlar. Bu durum hem oyuncuyu hedeflediği performansa yaklaştırır hem de seyirci de uyandırılmak istenilen etkinin oluşmasına hizmet eder.

Uludağ'ın (2015) aktarımına göre; sporcular üzerinden odaklanmaya dair yapılan gözlem ve araştırmalar başarılı ve daha az başarılı sporcuların başarılarını belirlemede dikkat kontrolünün önemli ve ayırıcı etkisi olduğu görölmüştür. Burada bahsi geçen dikkat kontrolü tamamen şimdiki zamana odaklanmış, performans anından başka bir şey düşünmeyen, fiziken ve psikolojik olarak rahatlamış, etrafında ve vücudunda olup bitenlerin farkındalığına son derece sahip olma halidir. Genel olarak araştırmalar, başarılı bir performans için; performans dışı alakasız uyarıcılardan az etkilenmenin, görevi yapmaya yönelik odakta olmanın, performans sonucunda ne olacağından değil, performansı o an gerçekleştiriyor olmanın farkındalığına sahip olmak gerektiğini ortaya koyar.

### **3.1. Odaklanmanın Yarattığı Değişimler**

Beyin, milyarlarca sinir hücresinin birbirleriyle bağlantıda olduğu, düşünme ve harekete geçirme eylemin ana merkezi olan bir organdır. Odaklanma işlemleri beynin frontoparietal bölgesindeki sinir ağlarında gerçekleşir. Sinir ağları arasında gerçekleşen elektriksel akım sayesinde, algılarla ve duyularla alınan sinyallerin aktarımı sağlanır.

Beyinde bulunan sinir hücreleri arasındaki haberleşme elektriksel bir akım olduğu için ölçülebilir düzeydedir. Odaklanma sırasında da nöron denilen sinir hücreleri arasında gerçekleşen elektriksel akım farklı bir dalga boyu oluşturur. Bu durum, beynin dikkat performansının deneysel ortamlarda saptanmasını olanaklı hale getirir.

Odaklanma sırasında nöronlar arasındaki elektriksel ateşlemenin ölçülmesine dayanan bir çok araştırma mevcuttur. Beyinde oluşan bu elektriksel akımın değişiminin gözlemlenmesi sayesinde; kişinin hangi zaman diliminde ne ölçüde bir işe

yoğunlaştığı, dikkat süresi, dikkatinin kesilme anı ve tekrar yoğunlaşma hızına kadar bir çok saptamaları somut olarak görmek mümkündür.

Teknolojik gelişmelerin bu derece ilerlemesi zaman zaman kişilerin odak performanslarını olumsuz yönde etkileyen dış etkiler yaratsa da odak performansının ölçülebilirliği bir çok alanda insanlık için yarar sağlamıştır. Beyinde gerçekleşen bu bağlantı kopmalarının veya aksamalarının saptanması, epilepsi gibi ciddi nörolojik rahatsızlıklara sahip kişilerde, dikkat dağınıklığı veya hiperaktivite bozukluğu olan bireylerde ve benzeri nörolojik rahatsızlıkların teşhisinde ve tedavisinde yol gösterici niteliktedir. Uzmanların beyin sinyallerine bakarak teşhis ve tanı koyması, tedavi sürecine başlamaları mümkündür.

Elektroensefalografi (EEG) bu ölçümü yapabilmeyi sağlayan, beynin elektriksel aktivitesini kayıt altına almaya yarayan bir araçtır. Bu yöntemle odaklanmamış ve odaklanmış haldeki beyin elektriksel aktivitesi ölçülebilir.



**Şekil 3. 1. : EEG Cihazı**

( Kaynak: [www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov) , Erişim tarihi: 3 Mart 2021)

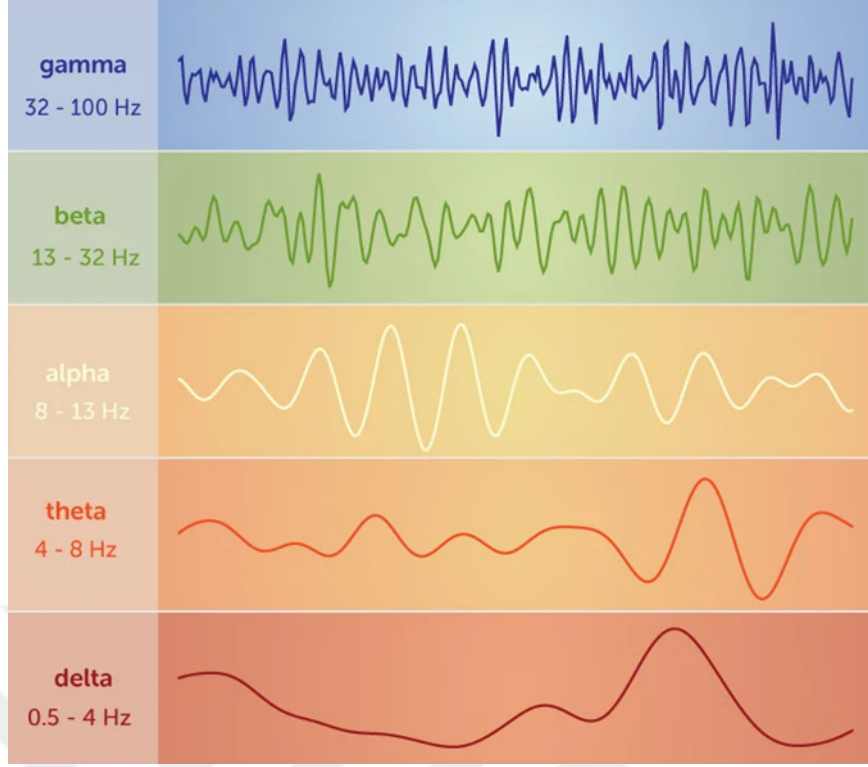
EEG yani elektroensefalografi ya da Beyin Çizgesi Yöntemi, beyin tarafından üretilen tüm elektriksel aktiviteyi kafa derisi yüzeyine yerleştirilen elektrotlar aracılığıyla kaydetmek için kullanılan fizyolojik bir yöntemdir. İlk kez 1875 yılında beynin titreşimlerinin tespiti Richard Caton tarafından yapıldı. 1929 yılındaysa Alman

psikiyatri uzmanı doktor Hans Berger tarafından bu titreşimlerin kayıt altına alınabileceği bulunmuştur. Berger kendi yaptığı basit bir radyo cihazı ile bu kaydı gerçekleştirmiş ve insanların buldukları durumlara göre beyinden gelen dalgalanma sinyallerinin değiştiğini tespit etmiştir.

İnsanın sinir sisteminde yaklaşık on milyar sinir hücresi bulunur. Sinir sistemimizde bulunan binlerce nöronun birbirleriyle iletişim sağlamak için elektriksel bir aktivite içerisindedir. Her beyin hücresi beş bin ve elli bin arası sinir hücresi ile bağlantılı durumdadır. Sinir akımları, sinir lifleri boyunca taşınır ve bu taşıma kafa derisinden de ölçülebilir düzeyde bir elektrik dalgalarına yol açar ( Reisberg, 2006) .

EEG bu elektriksel aktivasyonu ölçer ve harika bir zamansal çözümleme ile belirli bir zamanda beynin hangi alanlarının aktif olduğunu analizini gerçekleştirir. EEG cihazı iletken elektrotlar aracılığıyla beyindeki voltaj dalgalanmalarının ölçümü yapar. Saptanan bu dalgalanmalar çok küçük olduğu için alınan veriler sayısallaştırılır ve bir amplifikatöre gönderilir. Amplifiye edilen veriler daha sonra belirli voltaj değerleri olan genlik ve frekans ile gösterilir. Alınan verilerin incelenmesiyle normale oranla değişiklik gösteren saptamalara bakılarak, beynin bir çok çalışma bozukluğu saptanabilir.

Elde edilen dalga boylarının genlik ve frekans aralıklarına göre farklı adlandırılmaları ve farklı özellikleri vardır. Beyin dalgaları, canlı bir beyinde görülen nörolojik aktivasyonun yarattığı düşük frekanslara sahip elektriksel aktivitelerdir. Beynin bilinen beyin dalgaları; Gamma, Beta, Alpha, Theta ve Delta olmak üzere beşe ayrılır.



**Şekil 3. 2. :** Beyin Dalga Türleri

( Kaynak: [www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov) , Erişim tarihi: 3 Mart 2021)

Her bir dalga boyunun farklı durumlarda görülme hali uzmanlara o alanlar hakkında bilgi verir. Uzmanların veri sonuçlarına bakarak koydukları tanı ve teşhisler ile tedavi sürecine başlanabilir. Odaklanma performansına ait verilerde EEG sonucuna bakılarak elde edilebilir. Zihnin iç ve dış uyaranlara kendisini kapatma haline gelmesi, sadece yaptığı işe tam konsantrasyon gösterme hali sırasında beyinde gerçekleşen aktivasyon ve elektrik akımı farklılaşacaktır. Böyle bir durumda beyin dalgalarında görülen frekans aralığı değişecek ve odaklanma performansı ölçülebilir boyuta gelecektir. Odaklanmamış haldeki bir beyinde alfa dalgaları görülürken, odaklanmış haldeki beyinde gama dalgaları görülür.

**Tablo 3. 1. :** EEG Cihazı İle Ölçülen Beyin Dalgalarından Bazılarının İsimleri, Frekans Aralıkları Ve Bazı İşlev Özellikleri

Tür	Frenkans (Hz)	Yaptığı iş
Delta	0,5-3,5 Hz	Yetişkinlerde:Uyku Modunda Oluşur
Teta	4–7 Hz	Yetişkinlerde aurosal ,Tembellik etme
Alfa	8–12 Hz	Rahat yansı gözleri kapatış
SMR	12–15 Hz	SMR
Beta	12–38 Hz	uyarı çalışmasında, meşgul aktif ya da endişeli düşünme, etkin konsantrasyonu
Beta (Orta)	15–21 Hz	uyarı çalışmasında, meşgul aktif ya da endişeli düşünme, etkin konsantrasyonu, normal konsantrasyon
Beta (Yüksek)	21–38 Hz	Stres, anksiyete
Gamma	34-100+ Hz	Belirli motor beyin işlevleri

( Kaynak: [www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov) , Erişim tarihi: 3 Mart 2021)

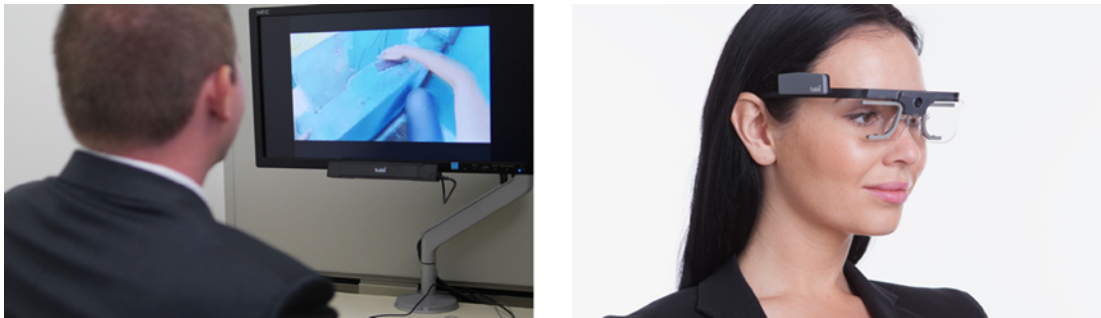
Yukarıdaki tabloda elektroensefalografi cihazı ile elde edilebilen bazı dalga boylarının isimleri ve frekans aralıkları verilmiştir. Beyin yapılan işin durumuna uygun olarak bu frekans aralıklarında bir dalga boyu üretir.

Sinir sisteminin bu denli gözlemlenebilir olma durumu odaklanma becerileri üzerine de bir çok çalışmaya zemin hazırlamıştır. Örneğin 0.5 – 3 Hz frekansa sahip Delta Dalgaları dış farkındalığın askıya alındığı ve empati yeteneğinin üst düzeyde olduğu zaman diliminde gözlemlenebilir. Bunun yanı sıra 8- 12 Hz frekansa sahip Alfa Dalgaları çoklu karmaşık duygusal işlem sürecinde, dikkatin ve konsantrasyonun

koordine edildiği durumlarda görülür. 12- 38 Hz frekansa sahip Beta Dalgaları ise dış uyaranlara karşı çok açık olunan, bilişsel işlem sürecinin aktif olduğu, dikkat performansı sergilenen, problem çözme, karar verme gibi odaklanmış bir zihinsel faaliyetlerin görüldüğü durumlarda mevcuttur. Kişilerin kaygı durumunda olup olmadıklarını ise 22- 38 Hz frekansa sahip Beta3 Dalgasına bakılarak anlamak mümkündür. 38- 42 Hz frekansa sahip Gama Dalgasına bakılarak duygusal işlem süreci ve yüksek bir dikkat performansı gösteren odaklanma süreci hakkında bilgi edilebilir.

Duygusal hafızanın da odaklanma üzerine etkisinin olduğunu kanıtlayan bir çok araştırma mevcuttur. Bu araştırmalardan biri duygu- dikkat ilişkisi üzerine yapılan göz inceleme çalışmasıdır. Göz hareketleri görsel dikkati yansıtır. Hareketli ve ya durağan uyarıcılara; bireyin hangi noktaya, ne sıklıkla ne kadar süreyle baktığının ölçülmesini sağlayan göz izleme cihazlarıyla duygu-dikkat ve bellek ilişkisi hakkında bilgi edinilir.

Göz izleme cihazları, gözün baktığı görsel üzerinde en sık ve uzun süre hangi noktalarına yoğunlaştığını sayısal verilerle göstermeye yarayan cihazlardır. Gözün odaklandığı noktalar, diğer alanlara göre daha detaylı incelenmiştir. Bu cihazlardan alınan verilere göreyse, görsel üzerinde hatırlanan detayların, daha uzun süre ve detaylı incelenen kısımlara ait olduğu saptanmıştır.



**Şekil 3.3. :** Göz İzleme Cihazı Modelleri

(Kaynak: [www.brainworksneurotherapy.com](http://www.brainworksneurotherapy.com). , Erişim tarihi: 20 Nisan 2021)

Göz hareketlerinin, beyinde oluşan aktivasyonlarla ilgili, odağın nereye yöneldiği ile ilgili bilgiler vermesi sonucu bir çok dalı göz hareketleri ile araştırmalar yapmıştır. Göz izleme analizlerin incelenmesi sonucu odaklanma sayısı ve göz gezdirme süresi ile ilgili veriler toplanabilir. Göz izleme cihazlarının gelişen teknoloji ile birlikte bir çok modellenmesi mevcuttur. Yukarıdaki görselde bilgisayar ekranının

altına takılarak veri toplayan bir göz izleme cihazı modeli ile gözlük biçiminde olan cihaz modeli görseli verilmiştir.

Görme işlemi bakan tarafından gerçekleştirilen ve bakanın görevle ilgili uyarıcıları değerlendirdiği aktif bir süreçtir. Dikkat, görsel ve bilişsel süreçlerde merkezi bir rol üstlenir ve göz hareketleri de dikkatin uyarıcılara nasıl yönlendirildiğinin açık davranışsal bir göstergesidir. Henderson' un (2003) çalışmalarına göre, bu sebeplerden dolayı göz hareketleri dikkat sisteminin nasıl işlediğine dair araştırmacılara bilgi verebilir (Aktaran: Oktay, 2014).

Göz izleme testinin yanı sıra göz bebekleri boyutlarındaki değişimin saptanması ile dikkat performansının ölçülebilirliği üzerine çalışmalar mevcuttur. Yapılan çalışmalarda göz bebeklerinin boyutlarının nahoş resimlere baktıklarında hoş resimlere göre daha çok büyüdüğü görülmüştür.

Göz inceleme çalışmalarında katılımcı gruplara çeşitli görseller gösterilir ve odaklanma süreleri ve sayıları, odaklanma alanları saptanabilir. Yapılan çalışmalar sonucunda katılımcılara gösterilen görsellerde en fazla göz gezdirilen, en uzun süre odaklanılan noktalar için bir sıcaklık haritası çıkartılabilir.



**Şekil 3. 4. :** Leonardo Da Vinci'nin "Son Akşam Yemeği" Eserinin Sıcaklık Haritası

(Kaynak: [www.brainworksneurotherapy.com](http://www.brainworksneurotherapy.com). , Erişim tarihi: 20 Nisan 2021)

Yukarıdaki sıcaklık haritası Leonardo Da Vinci'nin "Son Akşam Yemeği" eseri gösterilen bir grup katılımcının göz izleme cihazı verileri sonucu oluşturulmuştur. Tabloya göz izleme cihazının veri toplayabileceği şekilde bakan

katılımcıların, tablo üzerinde odaklandıkları noktaların en çok İsa'nın ve havarilerin yüzü olduğu sonucu elde edilmiştir.

Benzer bir çalışmayı Gülçay (2014) yapmış ve katılımcılarına olumlu, olumsuz ve nötr içerikli fotoğraflar göstermiştir. Katılımcıların fotoğraflara, arka plana odaklanmaları ve gördüklerini hatırlamaları üzerine göz inceleme aletleriyle deney yapmıştır. Deney sonucu toplam odaklanma sayısı ve odaklanma süresi hakkında bilgiler vermiştir. Gülçay'ın (2014) çalışmalarına göre duygusal olaylara dair hatıralar; hem çevresel detaylarının hatırlanması, hem de hatıralara odaklanma süresinin uzunluğu açısından nötr kabul edilen hatıralardan daha fazla etkilidir. Katılımcı deney grubunun, nötr fotoğraflara bakma ve odaklanma süresinin olumlu veya olumsuz duygu içeren fotoğraflara kıyasla çok daha kısa süreli olduğunu göstermiştir. Gülçay olay belleği ile ilgili şu aktarımı yapar;

Olay belleğinin incelendiği bir diğer çalışma alanı da flaş bellektir. Yapılan bu çalışmalarda olayın kendisine ilişkin detayların hatırlanması (olay belleği) ile olayın duyulma anına ilişkin detayların hatırlanması (flaş bellek) karşılaştırılmaktadır. Gerçek yaşam olaylarına ilişkin olay belleği ile flaş belleğin karşılaştırıldığı pek çok çalışmada katılımcıların olayın duyulma anına ilişkin bilgilerle ilgili detayları (flaş bellek) olayın kendisine ilişkin detaylara (olay belleği) göre daha iyi hatırlama eğiliminde oldukları belirtilmiştir (Gülçay, 2014).

Olumsuz bir duygusal olayın tüm detayları, olumlu olaylardan çok daha iyi hatırlanır. Yapılan çalışmalar, bir olayı hatırlamak için tek başına dikkat performansının yeterli olmadığını, bellek gücünün de işlevsel olduğunu ortaya koyar. Oyuncuların performans hazırlık süreçlerinde veya anında kendi anılarından yararlanarak bir süreç yaşamaları olası bir durumdur. Uzun süreli belleklerinden yaşadıkları hatıraları bulup çıkartıp hafızalarına geri getirmeleri de için de konsantrasyon bütünlüğü içerisinde olmaları gerektirir. Çalışılan karakterin yaşadığı olumsuz durumlar karşısında, oyuncunun kendi deneyimleri yolu ile empati kurarak rol kişisine yaklaşması çoğu oyuncu için bir çalışma metodudur. Fakat kolay gibi görülen bu çalışma yönteminde, oyuncunun dikkatini yoğunlaştırması ve kurduğu bu

empatinin, yaşadığı olumsuz anıları tekrar hatırlamanın kendisine blokaj oluşturmayacak şekilde yönetilebilmesi gerekir.

Reisberg'e (2006) göre; yaşamın ayrılmaz bir parçası olan duygular insanların bir olayı nasıl yorumlayacağını, o olay hakkında nasıl düşüneceğini, neye dikkat edeceğini ve daha sonra onu nasıl hatırlayacağını büyük ölçüde etkilemektedir. Bu bilgiler doğrultusunda karakter oluşturma sürecindeki bir oyuncunun, karakterin yaşadığı olayları anlaması, karakterin şartlarını kendi içerisinde oluşturması, yaşadığı olayların değerlendirmesi ve hatırlanması ile oluşur. Beyinde gerçekleşen bu hatırlama aktivasyonunun karakterin oluşum aşamasındaki etkisi, performans anındaki odak performansına da etki eder.

Bu çalışma, olay bellek ile flash bellek arasında bir fark olmadığını, her ikisinin de beynin aynı merkezi tarafından kodlandığını gösterir. Duygusal olaylara odaklanıldığında daha uzun sürede odaklanma performansı gerçekleşir. Olayların hatırlanması, performans sırasında o ana gidilmesini ve odak süresinin arttırılmasına yardımcı bir eylemdir. Duygusal olayların, duygusal olmayan olaylara oranla daha net hatırlanması ve bu hatırlamanın odak performansı üzerinde etkisinin olması oyuncuların, oynayacakları karakteri oluştururken onlara katkı sağlar. Duygusal uyarıcılar ya da duygusal olayların hatırlanması uyarılmışlık seviyesini arttırır. Uyarılmış seviyesinin artmasıysa duygusal olaylara yönelik odakta kalma performansını arttırmış olur. Kendi anılarından yola çıkarak özdeşim kurma yerine empati kurma yolunu tercih ederek performans anında odaklanmayı sürdürmeleri sağlanabilir.

Gülçay (2014) tüm bu araştırmaların sonucunda; eğer katılımcıların kendileriyle ilişkilendirerek kodladıkları bilgiler daha iyi hatırlanıyorsa, katılımcıların duygusal ve nötr olayları kendi başına gelen bir olaymış gibi düşünerek, kendilerini anlatılan bir olaydaki ana karakterin yerine koymaları daha sonra o olayın hatırlanmasını olumlu yönde etkileyebilir sonucuna varmıştır.

Yapılan tüm bu deneysel çalışmalar, laboratuvar ortamında alınan sonuçlar sporcular üzerine yapılmış veya psikoloji alanında veri toplamaya yönelik olan çalışmalardır. Spor dalında, sporcuların katıldıkları müsabakaları sonuçları ile alınan odaklanma verileri arasında somut bir bağlantı kurulabilmesi, odaklanma ve performans ilişkisi doğrultusunda ifade edilenlerin doğruluğunu kanıtlar niteliktedir. Yapılan iş ne olursa olsun, zihnin o iş ile ne kadar süre kesintisiz ilgili olma hali artarsa, elde edilen verim o ölçüde yüksek olacaktır. Yarıştaki bir sporcunun ya da performans

sergileyen bir tiyatro sanatçısının veyahut ders çalışan bir için öğrencinin, odaklanma performansı, odak bütünlüğünü sürdürme süresi ile hedef performansına ulaşması arasında doğrusal bir ilişki vardır.



#### 4. ODAKLANMA ENGELLERİ

Dikkat, gelen uyarıcılar arasında alakalı olanı seçebilme ve seçilene yoğunlaşabilme kabiliyetidir. Uyarıcıyı seçip, nihayetinde ona karşılık verebilme bilişsel bir süreç içerir.

Dikkatin değerlendirilebilir olması akademik alandan , klinik ya da medikal alanlara kişiler hakkında ön görülebilir performans değerlendirmesi yapılmasına yardımcı olur. Bu değerlendirmelere bakılarak bir öğrencinin ders çalışırken ne kadar dinlenmeye ihtiyaç duyabileceği saptanabileceği gibi, profesyonel alanlarda da bir çalışanın süreç boyunca gösterebileceği verimlilik, hangi pozisyona uygunluğu olduğu gibi bir çok alanda analiz yapıp çözüm üretilebilir.

Yaptığı işe yoğunlaşan ve dış uyarıcılardan en az seviyede etkilenecek bilişsel sürecini sürdürmeyi başarabilen birinin potansiyelini ortaya koyabilmesi, kesintili odaklanma gösteren birinden çok daha mümkün olacaktır. Bireysel farklılıklar, var olan potansiyelin kişisel farklılığı performans sonuçlarını etkileyecek bir nitelik olduğu için; burada bahsedilen hedef performans, kişinin kendi potansiyeli doğrultusundaki ulaşmak istediği sonuçtur. Barba bu konuda şunları söyler:

Bir rolü oynamak karakterle özdeşleşmek anlamına gelmez. Oyuncu rolünü ne yaşar ne de dışarıdan resmeder. Karakteri kendi doğasıyla boğuşma, kişiliğinin gizli katmanlarına ulaşma, en acı veren ve sır dolu kalbinin en derininde yatan şeylerden sıyrılma aracı olarak kullanır. Biz burada onsuz hiçbir sanatsal yaratımın, hiçbir iletişimin olmayacağı, her günkü zindanımızı korumak için dikkatle göz ardı ettiğimiz korkutucu soruların açığa vurulmayacağı, acı verici, acımasız kendini keşfetme süreci ile ilgileniyoruz. Oyuncu toplumsal kimliğinin kabuğunu kasıtlı bir biçimde kırar (Barba, 1991) .

Modernleşen toplumla birlikte bireylerde artan yalnızlık hissi ve buna bağlı depresyon hali, vitamin eksikliği, hormon bozukluğu gibi gündelik hayatta sık sık karşılaşılan ve önemsenmeyen etkilere bağlı olarak da dikkat sorunu yaşanmaktadır.

Bu durum her gün yapılması gereken işlerde dahi performans düşüklüğüne yol açar ve çoğu kişi bu durumun farkında bile varmaz. Bunun yanı sıra nörodejeneratif hastalıklar, beynin kimyasal yapısında bozulmaya neden olana rahatsızlıklar da odaklanmayı zorlaştıran veya dikkati kesintiye uğratan etmenlerdir. Uzmanların ilaçla ve tıbbi yöntemlerle mümkün olduğunca bu aksamaları önlemeleri beyin performansının kimyasal yapısının ölçülebilir olması ve sonuçlara göre kişinin muhtemel performansını ön görebilmeye bağlı olmasından kaynaklıdır.

Edimsel ve zihinsel olarak performans gösterme zorunluluğuna sahip meslek gruplarından oyuncular ve sporcular için zihinlerinin hazırlık evresinden performans anlarına kadar kesintisiz bir bilişsel süreç geçirmelidirler. Bu meslek gruplarındaki kişiler; gündelik yaşamda dahi sıradan işleri hallederken zorlanılan kesintisiz odak halini, günlerce hatta aylarca hedefledikleri performansları için sürdürme zorunluluğundadır. sadece performans anında değil, uzun vakitler alan hazırlık aşamalarında da odaklanmanın bozulmadan sürdürülebilir olması elzemdir.

Performans sırasında, odak dışı uyaranlara dikkatin kayması odaklanmanın bozulmasına yol açar. Genelde bu uyarıcılar içsel ve dışsal olarak iki ana başlığa ayrılırlar. Uludağ uyarıcılara dair şu bilgiyi paylaşır;

Tipik dışsal dikkat dağıtıcılar; kalabalığın gürültüsü, çevrenin gürültü seviyesindeki ani değişiklikler, rakibin psikolojik avantaj sağlayarak oyunu kazanma hüneri ve öngörülemeyen oyun alanı ve hava durumunu içerir. Tersine içsel dikkat dağıtıcılar ise; kişinin kendi duygu ve düşüncelerinden doğan otomatik olarak oluşturulan endişeleridir. Bu kategorideki tipik faktörler; gelecekte ne olacağı, geçmişte olan şeylere pişmanlık, başka insanların ne yaptığı veya söylediği, sıkın ve yorgun hissetmek veya diğer bir deyişle duygusal olarak alt üst olmaktır (Uludağ, 2015) .

Performans boyunca odaklanmanın sürdürülebilir olması için diğer uyarıcılardan kaçınmak gerekir. Dikkat odağının sürdürülmesi, konsantrasyonun bir parçasıdır. Konsantrasyonun anlık olarak sağlanması olabileceği gibi, performans boyunca da sürdürülebilir. Konsantrasyonun sağlanması için zihnin çaba sarf etmesi gerekmektedir.

Yapılan çalışmaların, performansların yarış veya atışlara bakılarak somut olarak saptanabildiği sporcular üzerinde yoğunlaştığı görülebilir. Laboratuvar

ortamına alınan sporcuların beyindeki aktivasyonlarına ölçerek skor sonuçlarıyla karşılaştırılmasıyla araştırmacılar çeşitli sonuçlara varmıştır. Oyuncular üzerinde beyindeki kimyasal süreçlere dair henüz nicel verilerin alınıp somut çalışmalar yapılması mevcut değildir. Fakat odaklanmanın artmasıyla birlikte performansta görülen ivmenin bilimsel testlerle kanıtlanmış olması, tiyatro alanında da yol gösterici niteliktedir.

Uludağ'ın (2015) aktarımına göre, acemi ve profesyonel sporcuların odaklanma performansları farklılık gösterir. Profesyonel ve büyük başarılar elde etmiş sporcuların röportajlarına yer verdiği çalışmada sporcular, performans anında sadece performansa odaklandıklarını ve başka hiçbir şey düşünmediklerini ifade ederler.

Konsantrasyon; belirli bir zaman diliminde dikkatimizin tamamını tek bir şeye vermek anlamına gelir. Uludağ çalışmasında ünlü kriket oyuncularından Sir Gary Sobers'in şu söylemini aktarır;

Konsantrasyon musluğa benzer. Duş almak isteyene kadar onu çevirmezsiniz ya da duştan koşarak uzaklaşmazsınız. İsteddiğiniz zaman açar, istediğiniz zaman kapatırsınız. Sadece ihtiyacınız olduğu zaman orda ve hazır olmalıdır (Aktaran: Uludağ, 2015).

Konsantrasyonun ihtiyaç anında hazırda olması ve gayretsiz biçimde geri gelebilmesi sık çalışma ve berrak bir zihinle mümkündür. İç veya dış etkilere bağlı olarak zihnin odak dışı şeylerle meşguliyeti konsantrasyonu geri getirmeye ket vurur.

Uludağ (2015) çalışmasında ayrıca sporcunun konsantrasyonunu ne kadar uzun süreli ve aralıksız sürdürebilirse, yapacağı beceride o kadar başarılı olma şansına sahip olduğunu söyler. Bu durum oyuncu için de geçerlidir. Oyuncunun performansı, anda kalma becerisiyle doğru orantılıdır.

Performans anında kişi kendi kontrolünün dışında bir şeye odaklandığında, konsantrasyonunu kaybeder. Bu duruma neden olan faktörlerin başında kaygı gelmektedir. Kaygının, performans ile negatif yönde bir ilişkisi vardır.

Kaygı, psikolojik ve fizyolojik olarak hissedilebilen ve etkisi davranışlarda gözlemlenebilen bir duygudur. İçsel veya dışsal tepkilerden oluşabilen çok yönlü bir olumsuz duygu durumudur. Kaygı, kişileri hem davranışsal olarak hem de performans

yönünden engeller. Kaygı seviyesi arttıkça potansiyel performansından uzaklaşır ve hata yapar.

Kaygının bir çok çeşidi vardır. Bunlardan Bilişsel Kaygı ise kişinin kaygılanma sırasında oluşan olumsuz düşünce ve beklentilerinin dikkat ve konsantrasyon becerilerini de etkilemesidir. Fiziksel kaygı, sürekli kaygı gibi türlerden farklı olarak bir kere yükseldikten sonra kısa sürede değişikliğe uğramaz. Genellikle performans öncesi artış gösterir. Dikkat dağınıklığı, odağı sürdürmemeye gibi belirtilerin yanında ağız kuruluğu, kalp atım hızı, tırnak yeme gibi fiziksel belirtiler de kişi de gözlemlenebilir.

Kaygının performans üzerindeki etkisi üzerine yapılan çalışmalar sonucunda performans sergileyenlerin, performans öncesi psikolojik olarak uyarılmış halde olmalarının kaygılarını azalttıkları ve odak bütünlüklerini korudukları saptanmıştır. Dikkat odağını sürdürmek için yapılan psikolojik uyarımlara sporcularla yapılan müsabaka öncesi motivasyon konuşmaları, bazı oyuncuların oyun öncesi oluşturdukları ritüelleri örnek verilebilir.

Keskin (2013) çalışmasında kaygı kaynaklı olan, oyuncunun karakter oluşturma ve performans anındaki odakta kalmasını engelleyen etmenleri blokajlar başlığında toplamıştır. Blokaj, bir şeyin hareketine engel olma, hareketini durdurma anlamına gelir. ([www.tdk.gov.tr](http://www.tdk.gov.tr) , Erişim tarihi: 2 Nisan 2021). Keskin'in blokajla ilgili aktarımı şu şekildedir;

Oyunculuk “şimdi ve burada” gerçekleşmesi gereken eylemler bütünüdür ancak benlik geçmişle ve gelecekle kurduğu bağlantılarla kendini sürekli yeniden tanımlar ve bu nedenle geçmiş ve gelecek kalıntılarıyla blokaj oluşmasının yolunu açar. Rol için geçmişte yaşanan bir deneyim ya da gözlemlenmiş bir olay karakter inşası sürecinde tetikleyici olabilecekken blokaj oluşturabilecek olması da ikili bir durum yaratır (Keskin, 2013) .

Blokajların oluşması 3 temel başlıkta toplanır. Bunlar; psikolojik ve zihinsel kökenli blokajlar, fiziksel blokajlar ve toplumsal ilişkili kaynaklı blokajlardır.

#### 4.1. Psikolojik ve Zihinsel Kökenli Blokajlar

Zihinsel süreçlerin davranışları yönlendirdiği, psikolojik durumların zihinsel süreci etkilediği bilinmektedir. Psikoloji; biyo- psiko- sosyal bir bütünlük içerir. Kişinin mental olarak sağlıklı ve rahat olamama hali içinde bulunduğu şartları doğru değerlendirmesine imkan vermeyebilir. Bu durum hatalı davranışlar da bulunmasına yol açabilir.

Odak bütünlüğünün sağlanması ve korunması zihnin tek bir amaç üzerinde yoğunlaşması ile mümkündür. Bu durum fiziksel hazırlık kadar psikolojik hazırlık da gerektiren bir süreç içerir.

Kaygılı bir zihin, performans öncesi olası felaket senaryolarıyla kendine ket vuracak ve muhtemelen düşük bir performans sergilemesine neden olacaktır. Kendi potansiyeline güvenmeyen, psikolojik olarak hazır bulunurluğunu sağlamayan kişilerin zihinleri bu tip olumsuzluklarla meşgul oldukları için odak bütünlüklerini koruyup sürdürmeleri güçtür.

Psikolojik ve zihinsel kökenli blokajların temelinde yatan etmenlerden biri de oyunculuğun bir sanat dalı olduğunun unutulması ve psikanaliz alanı olarak görülmesidir. Oyuncunun karakter oluşturma sürecine, kendi benliğinin en çok müdahale ettiği alandır. Karakter oluşum sürecinde oyuncunun kendi geçmişinden getirdiği bir hatırayı, karakterin bir anıyla değiş tokuş yapması performans sırasında kendisine blokaj oluşturur. Barba bu konu hakkında şunları söyler:

Bir rolü oynamak karakterle özdeşleşmek anlamına gelmez. Oyuncu rolünü ne yaşar ne de dışarıdan resmeder. Karakteri kendi doğasıyla boğuşma, kişiliğinin gizli katmanlarına ulaşma, en acı veren ve sır dolu kalbinin en derininde yatan şeylerden sıyrılma aracı olarak kullanır. Biz burada onsuz hiçbir sanatsal yaratımın, hiçbir iletişimin olmayacağı, her günkü zindanımızı korumak için dikkatle göz ardı ettiğimiz korkutucu soruların açığa vurulmayacağı, acı verici, acımasız kendini keşfetme süreci ile ilgileniyoruz. Oyuncu toplumsal kimliğinin kabuğunu kasıtlı bir biçimde kırar. (Barba, 1991) .

Oyuncunun role hazırlık sürecinde bu bilinçle hareket etmesi, nevrotik bir duygusal karmaşıklığa yol açmaması performans anında blokaj oluşmasına ve odaktan çıkmasına neden olabilir.

Oyuncunun yaratım sürecinde karakter ile empati kurması olması gerektirir. Bir çok oyunculuk yaklaşımı, çalışma metotları, her oyuncunun kendi yaklaşımı vardır. Oyuncu, rol kişisini yaratırken hangi yolu tercih ederse etsin bu yolda kendisine travmalarını bilinçli şekilde seçip hatırlatarak ket vurmamalıdır.

Oyuncu kendi yaşanmış hatıralarını oyun kişinin anılarıyla değiştirme eğilimi gösterebilir. Örneğin, oyun metninde rol kişinin vermesi gereken zor bir ayrılık kararı varsa, oyuncu kendisi için önemli olan bir kaybını düşünüp sahneyi öyle çalışabilir. Bu durumda oyuncu kendi hayatından getirdiği blokajları ile mücadele etmek zorunda kalacaktır. Zihnin bununla meşgul olması, oyuncu odak noktasından uzaklaştırır ve konsantrasyonun kesilmesine, hedeflenen performansı yakalayamamasına neden olur.

Sporcu bir yarışmayı kaybettiği zaman, oyuncu bir performansında hedeflediği başarıya ulaşamadığı zaman maddi ve manevi bir kayıplar yaşayabileceğinin farkındadır. Bu durum kendisi üzerinde bir baskı oluşturmasına neden olabilir. Oluşturacağı bu kaygılı durum performansına olumsuz etki eden bir blokaja dönüşebilir.

Dikkat odağının performans boyunca sürdürülmesi, zihinsel bir süreç olduğu kadar psikolojik etmenlere de bağlıdır. Konsantrasyonun kesintiye uğramaması veya kesintiye uğradıktan sonra tekrar odak noktasına gelmesi yüksek bir dikkat kontrolü gerektirir.

400 metrede altın madalya ve dünya rekoru sahibi Micheal Johnson konsantrasyonunu şu şekilde açıklamıştır :

Sahadayken gereksiz tüm düşünceleri kesip atmayı öğrendim. Sadece konsantre olurum. Sahadayken sadece somut şeylere konsantre olurum: sahaya, engellere ve yapmam gereken şeylere. Gürültü kesilir ve diğer sporcular görünmez olur. Sadece ben ve kulvarım kalırız. (Aktaran: Uludağ, 2015) .

Zihnin tam kapasite şeklinde dikkat performansı sağlaması, psikolojik olarak konsantrasyona hazır bir hali gerekli kılar. İçsel ve çevresel uyarılara kendini kapatan

bir performansçı, yapacağı işi odak merkezine aldığı için psikolojisi de yüksek performans göstermeye odaklanır.

Sporcu bir yarışmayı kaybettiği zaman, oyuncu bir performansında hedeflediği başarıya ulaşamadığı zaman maddi ve manevi bir kayıplar yaşayabileceğinin farkındadır. Bu durum kendisi üzerinde bir baskı oluşturmaya neden olabilir. Oluşturacağı bu kaygılı durum performansına olumsuz etki eden bir blokaja dönüşebilir.

#### **4.2. Fiziksel Blokajlar**

Fiziksel blokajlar, oyuncunun kendi hayatından getirdiği bedensel alışkanlıklar sonucu oluşur. Ayrıca bu blokaj türüne örnek olarak oyuncunun bedenini dinlememesi veya aşırı dinlemesi, oynadığı karakteri yargılaması, performansı sırasında nasıl görüldüğü ile fazlaca ilgilenmesi, fiziksel jestlerle duyguları zorlaması da verilebilir.

Diderot' un ifade ettiği gibi oyuncunun sahne üzerinde yaptığı şey tam bir paradokstur. Çünkü aslında yaptığı şey, yapıyor görüldüğü şey değildir. Diderot bu durum için oyuncuya “kendisi umursamaz ve ilgisiz bir seyirci olmalıdır.” der. Fakat oyuncunun salt dışsal bir mekanizma ile hareket etmesi fiziksel blokajlara sebebiyet verebilir. Oyuncu hem içsel hem dışsal uyaranlara açık ve bunları dengeleyebilen potansiyelde olmalıdır.

Fiziksel blokajlar çoğu zaman zor fark edilen ve yerleşmiş davranışlar olma ihtimali sebebiyle düzeltilmesi zaman isteyen engellemelerdir. Bu durum zaman zaman oyuncunun karakterle çok güçlü bir özdeşim kurması sonucu duygu yoğunluğu ile beden farkındalığının neredeyse unutulması olarak da görülebilir. Her iki durum da oyuncunun dikkat performansı üzerinde olumsuz etki yaratacaktır. Sadece fiziksel unsurlarla zihin meşguliyetinin olması, bütünsel bir eylem olan oyunculuk performansının kesintiye uğramasına neden olur.

Performans anında oyuncunun elini kolunu nereye koyacağını bilememesi, hareketlerini sınırlandıran kasılma, gerilme, nefes alış verişindeki problemler gibi yaşadığı değişiklikler, oyuncunun performans anında odağının değişmesine neden olur. Odak noktası, çalıştığı karakter üzerinden kendi bedeni üzerine kaçar. Bu durum performansı sırasında odak bütünlüğünün bozulmasına neden olur.

Oyuncunun karakteri canlandırırken bu gibi aksaklıklar yaşaması odaklanma başarısını ve role hakimiyetini etkiler. Fiziksel blokajları sonucunda

konsantrasyonunda olumsuz etkiler görülür. Gerek dikkatini odakta toplama da gerekse dikkat bütünlüğünü koruma da engellerle karşılaşmasına neden olur.

Dilin kullanılma becerisi de fiziksel blokaja neden olabilen bir diğer faktörlerdendir. Dil, ifade ediş gücünü elinde bulundurmasının yanında sınırlılıkları da içerir. Keskin, dilin fiziksel bir blokaj olabilmesini şu şekilde açıklar;

Karakterin yaşı, sosyal konumu, sesi kullanma merkezi, titreşimlerinin gerçekleştiği yer, eşsizdir ve karakter inşasının en önemli parçalarından birini oluşturur. Oyunculğun herkesin yapabileceği bir eyleme hali olarak görülmesi oyuncunu durumunu zayıflatan etkenlerden birisidir çünkü oyuncunun bedeni aynı zamanda malzemesi durumundadır (Keskin, 2013) .

Oyuncunun duygu durumunun bedenine ve sesine yansımaları, bu yansımaları yönetememesi performans anında kaygı bozukluğuna yol açabilir. Oyun esnasında kaygı durumunu yönetemeyen oyuncunun odak noktası çalıştığı karakterden çıkacak ve zihin kaygılarıyla meşgul olacaktır. Bu durumun sesine, bedenine yansımaları halinde, oyuncu izleyenler tarafından kaygısının gözlemlenebilir olduğunu fark edip, zihinsel meşguliyetini daha fazla arttırabilir. Bunun sonucu olarak seyircilerin sahnede izledikleri şey; karaktere ve mevcut uyarılara tam konsantre bir oyuncunun karakter yaratım performansından ziyade, kaygıları ile baş etmeye çalışan bir oyuncudur.

Oyuncunun bedeninin aynı zamanda kendisinin malzemesidir. Karakterin gerektirdiği bedensel formu alamaması da oyuncu için dikkat dağıtıcı etmenlerden biridir. Bu durumun sebebiyse oyuncunun kendi bedensel formu veya sesi ile olan güven sorunu da olabilmektedir. Tüm bu nedenler performans anında oyuncunun karakter ile kurduğu ilişkiyi etkilemesi ve konsantrasyon kaybına sebebiyet vermesi durumundan oyuncu performansını olumsuz etkileyecektir.

### **4.3. Toplumsal İlişki Kaynaklı Blokajlar**

Toplumsal ilişki kaynaklı blokajlar, toplumsal öğretiler, normlar, dini öğretiler gibi bir çok çoğunluk tarafından benimsenen yazılı olan veya olmayan kuralların oyuncu performansı üzerine yaptığı engellemelerdir. Çocukluktan itibaren ailenin

yetiştirme tutumları, davranışçı kurama göre çocuğun çevresinden aldığı dönütler ile örtük öğrenmeyle edindiği davranışlar kendisinde engellemelere neden olabilmektedir.

Gündelik yaşamın etkileri, kültürün etkileri bu blokajın nedenleri arasındadır. Keskin toplumsal ilişki kaynaklı blokajları şu şekilde ifade eder;

Toplumsal ilişkileri özellikle Türkiye'de düşünürsek İslam dininin bunun bir parçası olduğunu atlamamak gerekir. Türkiye seküler bir ülke olmasına rağmen özellikle toplumsal ilişkilerde dinin bu anlamda etkili olduğu söylenebilir. İnsanlar belli kalıplara göre yetiştirilirler ve çoğunluğun Müslüman olduğu böyle bir ülkede dinin öngördüğü kuralları en azından hayatının bir bölümünde öğrenerek geçirirler. Sahnede açıklığın gerektiği ya da mahremiyetin bir miktar bile bozulması gerektiği durumlarda yani bu kalıpların dışına çıkmaları gerektiğinde blokajlarla karşılaşabilirler. Üstelik sadece İslam diniyle sınırlı değildir tabular, cinsiyet tasarımı da önemlidir. Eşitlikten uzak bir toplum olduğu için Türkiye'de kadın oyuncu olarak yaşamak da sahnede yine bir çok blokajın oluşmasına neden olur. Çünkü aslında toplumdaki topluma değişimle birlikte, hemen hemen her toplumda kadın-erkek eşitsizliği görmek mümkündür. Kültürlerin dünya görüşleri kadın imgelerini de içerir ancak bu imgeleri yaratan kadınlar değil, erkeklerdir. Bu nedenle oyuncu olarak kadının, karakter yaratımı sürecinde karşılaştığı blokajlar hem cinsiyet eşitsizliğinin tasarımındaki hem de dinin tayin ettiği engellerden oluşur (Keskin, 2013).

Toplumsal yapının katmanlarından biri olan politika da, kapitalizm de oyuncu üzerinde blokaj oluşturabilir. Oyuncunun hem sanatını icra etmesi hem de sektörde tutunabilmesi için bir ürün olarak kendisini pazarlaması gerekmektedir. Oyuncunun özel hayatındaki toplumsal olaylar karşısındaki tavrı, toplumsal algı ile üzerinde engellemelere dönüşebilir.

Oyuncunun toplumun onayını arzulaması, alkışlanma ve takdir istediği içsel güduları ile hareket etmesine engel olabilir. Bu durumda oyuncunun kendi içsel davranışları ile dışsal tepkileri arasında da tutarsızlığa neden olur. Bu tutarsızlık hali oyuncunun gerek fiziksel gerekse zihinsel olarak gerilim yaşamaya sebebiyet verecektir. Hazırlık sürecinden itibaren bu gerilimle baş etmek zorunda kalan oyuncunun, dikkat performansı sağlamada , konsantrasyon bütünlüğünü korumada zorluk yaşamaya kaçınılmazdır.

Grotowski (2002) , bir insanın başka insanlarla birlikte yaşayabilmesi için toplumca kabul edilen maskelerinin olduğunu söylemiş ve bunlara persona demiştir. Ona göre uygar toplum insanları bir arada yaşayabilmek için personalara sahiptir. Fakat oyuncunun bu maskelerden kurtulması gerekir. Aksi durumda personalar kendisi üzerinde engellemelere oluşturacaktır.

Oyuncuların hazırlık aşamasından itibaren toplumsal veya dini normlara, beklentilere, var olan algılara karşı odaklarını korumaları güçtür. Tüm bu uyarılara karşı zihinlerini kapatıp, çalıştıkları karakter üzerine yoğunlaşmak kesintisiz bir odaklanma süreci gerektirir.

Toplumla ilişkisi olan tüm bu başlıkların oyuncu üzerinde karakter oluşum sürecinde ve performans anında bir engele dönüşmesi, odaklanma sürecini de olumsuz etkileyen bir sonuç doğurur. Oyuncunun kişisel görüşünün ve yaşam tarzının toplumsal karşılığı için tasalanması, dışlanması veya üzerinde baskı hissetmesi kendisini güvende hissetmemesine neden olur. Böyle bir ortamda kişinin öncelikli düşüneceği şey hazırlandığı performanstan önce bu blokajlar olacaktır.

## 5. OYUNCU VE ODAK İLİŞKİSİ

Oyun oynama eylemi; kendiliğinden gerçekleşen, istendik bir katılım sağlanan, haz duygusu temelli süreçlerdir. Oyun sırasında katılımcılarda şimdi ve burada hali hakimdir. Evcilik oynayan çocuklar gözlemlendiğinde; nesnelere birbirleri yerine kullandıkları yeni formuna son derece inanmış, girdikleri role uygun davranışları kesintisiz bir biçimde sürdürdükleri görülür.

Oyun oynayan katılımcılar bu yarattıkları hayali ortamın gerçek olmadığını farkında olmalarına rağmen, başlangıçtan bitiş sürecine kadar aynı içsel motivasyonla ve inanışla oyunlarını sürdürürler. Oyuncu ve seyirci için de tiyatro sahnesinde yaşananlar benzer durumlardır. Oyuncu, oyun süresi boyunca hayali bir dünya yaratacağını ve seyirciyi buna inandıracacağını söyler. Seyirci de istendik bir biçimde bu hayali dünyanın gerçek olmadığını bilerek, inandırılmak için gelir. Oyuncu ve seyirci arasında ki bu gizli anlaşma insanlık tarihi kadar eski oyun oynama eylemine dayanır.

Oyuncuların yaratımlarının izleyen için gerçeğe yakın olması, oynayanların da rol kişisini özümsemeleri ile mümkündür. Oyuncunun role hazırlık sürecinden itibaren performans sonuna kadar odağının karakter ve hikaye üzerinde kalabilmesi zorlu bir yoldur. Oyunculuk tarihi boyunca, sahne üzerinde oyuncunun anda kalabilmesine daha fazla hizmet edeceği düşünülen pek çok çalışma metodu oluşmuştur.

Oyunculuk teknikleri üzerine Nutku şunları ifade eder;

Oyunculuk tarihinde ortaya konmuş ilk oyunculuk teknikleri, antik Yunan oyuncusu Aeginalı Polus'un, Elektra rolünde çok güzel bir şekilde tasvir edilmiştir. Oyunun başında, Elektra'nın Orestes'in mezarı başındaki sahnede, gerçek bir acı hissetmek için, Polus, ölen kendi oğlunun cesedinin küllerinin bulunduğu kabı (semaveri) gözyaşları içinde sahnede kucaklayarak, kap içinde Orestes'in küllerinin bulunduğu havasını estirmiştir. Seyircilerin gösterdiği tepki, Polus'un çok başarılı bir rol çıkardığını kanıtlamıştır. Şu bir gerçektir ki, Polus'un oğlu çoktan ölmüştür; ancak Polus o kabı ilk kez ellerinde tuttuğu andaki duygu ve acıyı, sahnenin her tekrarında hissetmiştir (Nutku, 2002).

Oyuncunun prova sürecinden itibaren role yaklaşımından itibaren, her bir performansında hedeflediği skorunu yakalama başarısı göstermesi için, uzun tekrarlar

ve zaman alan bir dönem gereklidir. Fakat tüm bu çalışma disiplinine gerek fizyolojik gerekse psikolojik olarak hazır olmak öncül şarttır. Hazır bulunurluğu tam olmayan oyuncu bu yoğun süreçte odak bütünlüğünü koruyamayacaktır.

Bir sporcu bir yarışma için çok meşakkatli ve yorucu bir tempo ile hazırlık süreci geçirebilir. Bunun sonucu olarak da müsabakaya çıkar ve performansını gösterir. Fakat oyuncu için durum daha farklıdır. Kimi zamanlar üst üste aynı performansı sergilemek zorunda kalabilir. Oyuncunun her oyununda aynı hedeflediği performansı göstermesi gerekecektir. Buradan yola çıkılarak, oyuncunun tüm performanslarında aynı başarı seviyesinde kalabilmesine yardımcı olabilecek çalışmalar düşünülmüştür.

Oyunculuk sistemi üzerine bir çok deneme yapılmış olsa da ilk sistemli bilgi ve çalışma metotları 1906 yılında Konstantin Stanislavski ile gelmiştir. Oyunculuk sanatının endüstri haline dönüşmeye başlamasıyla birlikte günümüzde bir çok yeni çalışma stilleri, kendi oluşturdukları yöntemler doğrultusunda eğitim veren kurumlar, akımlar ortaya çıkmıştır. Toporkov oyunculuk yöntemlerine dair düşüncelerini şöyle ifade etmiştir;

Oyunculduğumuz hala amatör çünkü teorimiz yok. Kuralları bilmiyoruz, bir araya gelen parçaları bile bilmiyoruz. Müziği ele alalım. Müziğin kesin bir teorisi var. Her müzisyenin tekniğini geliştirmesi için buna uyması gerek. Müzisyenin sanatındaki temel eleman sestir. Onlarla ne yapması gerektiğini bilir. Kendi sanatımızın temel parçalarını bilmiyoruz. Bizim ölçeklerimiz yok. Nasıl çalışacağımızı, yeteneğimizi nasıl geliştireceğimizi bilmiyoruz. İşin ilginç tarafı, kimse aldırıyor. Bu, bizim sanatımızın tılsımı olarak görülüyor. Bir teoriye dayanmıyor, tamamen esinlenmeye dayanıyor (Toporkov, 2001) .

Oyunculuk sanatının bu tılsımlı ve esinlenmeye dayalı hali, her oyuncunun bir karaktere hazırlanırken kendi çalışma disiplini, kendine ait yönteminin olmasını doğurur. Oyuncudan oyuncuya değişebilen bu hazırlık ve performans sürecinin nasıl olması gerektiği öznel bir yargı içermekteyken, tüm bu süreç içerisinde odaklanmanın tam kapasite sağlanması performansın istenilen düzeyde olmasını sağlayacaktır.

Performans sırasında oyuncunun dikkatinin dağılıp dağılmadığını, fiziksel ve psikolojik olarak rahat olup olmadığını, odak noktasının kaçıp kaçmadığını kimi

zaman seyircilerin hatta ekip arkadaşlarının dahi fark etmesi mümkün olmayabilir. Öyle ki bazı durumlarda, özellikle oyuncu kendine fiziksel bir blokaj yaratmışsa kendisi dahi bu durumun farkında olmayabilir. Odak noktasından koptuğunu hissettiği anda ise oyuncu; meziyetleri, ışık, dekor veya müzik gibi sahne ekipmanlarından yardım alarak durumun anlaşılmasını sağlayabilir.

Oyuncu performansı, spor müsabakası gibi sonunda belli bir derece, ödül gibi uyarıcısı olmadığı, süre, hız gibi nicel somut verilerle ölçülemediği için izleyene de oynayana da hedefe yakınlık ile ilgili net bir sonuçla gözlemlenemez. Bu sebeple oyuncunun kendi içsel farkındalığının olması son derece önemlidir. Prova sürecinde veya performans anında kendisini bilinçli olarak dış ve iç uyaranlara kapatabilmesi, odaklanmasını sağlayacak en önemli adımdır.

Ülgen (2016) oyunculuk eylemine odaklanmayı; oyuncunun ve seyircinin hep birlikte an be an bir başkasına olan dönüşümün irdelenmesi olarak tanımlar. Odaklanmanın performans üzerindeki etkisi; oyuncunun karakter oluşum sürecinde karaktere odaklanmasını, performans anında odakta kalmasını zorunlu kılar. Performans anında oyuncunun konsantrasyonunu bozabilecek içsel ve dışsal uyaranlara karşı performansını koruyabilmesi yoğun bir odaklanma süreci gerektirir.

Bu süreç sadece performans anını kapsayan bir zamanlamayı içermez. Oyuncunun her şeyden önce kendisini tanıması, sınırlılıklarını ve yeterliliklerini bilmesi, potansiyelini keşfetmiş olması ve tüm bunları kabul etmiş durumda olması gerekir. Aksi tüm durumlar yukarıda da bahsedilen blokajlara neden olacaktır. Bu engellemelerin hepsi oyuncunun zihninin o yönde çalışmasına ve oyuncunun andan kopmasına neden olur.

Rapoport'un (1995) belirttiğine göre çevredeki dış uyaranlar kişinin duyularına etki eder. Bu durum kişinin psikolojisine yansır ve bu yansıma eylemlerinde gözlemlenebilir. Dışsal eylem, içsel eylemin ayrılmaz bir parçası ve sonucudur.

Kendisini çevresel uyarıcılara kapatamayan oyuncuların, aldıkları uyaranlarının etkisiyle zihinsel süreçleri başlayacaktır. Bu durum psikolojik olarak etkilenecekleri, olumsuz düşüncelerin çağrışımını yapıp kaygı düzeylerini arttıracakları bir duruma neden olabilir. Bu duruma sebebiyet verebilecek olan etmenler oyuncunun kendisine dair algısı, çözümleyemediği kaygıları ve tüm bunları bir yük gibi gündelik hayatına da sahneye de taşımasıdır. Kaygı düzeyini kontrol edemeyip odak oluşturmada veya var olan odak bütünlüğünü korumada aksaklık

yaşayan kişilerin, zihinleri yaptıkları iş ile meşguliyetlerini keser. Oyuncunun karakter yaratım sürecinin hazırlık anından itibaren dikkat dağıtıcı unsurlarını bilmesi, kaygı düzeyini yönetebilecek konumda olması gerekir. Bu nitelik de kendisini çok iyi analiz etmesi, kabul etmesi ve geliştirebilmesi ile kazanılır.

Adler (2006) , bir karakteri inşa etmenin yollarından birini, oyuncunun kendini gözlemleyebilmesi olarak görmektedir. Yıldırım, yaptığı çalışmada oyuncunun kendisini gözlemlemesi gerektiğini anlatan Alkan'ın (2017) sözlerini şöyle aktarır;

Oyunculuk doğrudan kendi bedeninizle -kaleminizin kendi bedeniniz olduğu bir yazma biçimi olduğundan- zaten yirmi dört saat bedeniniz, ruhunuz ve kendi ifadeleriniz ile birlikte yaşıyorsunuz. Ne kadar özgürleşirseniz, kendi ruhunuza yargısızca bakmayı ne kadar becerirseniz sahnede o kadar başarılı oluyorsunuz. Oyunculukta gözlem diye bir şey vardır. Daha birinci sınıflarda anlatılır ama bu genellikle dış dünyayı gözle, simitçileri gözle, kestaneçileri gözle, polisi gözle falan gibi algılanır ama asıl gözlem kendi içine bakmaktır. Biz bir doktor titizliğiyle hareket etmeliyiz çünkü karaciğer ameliyatına giren bir doktor için, iyi karaciğer kötü karaciğer yoktur. Karaciğer karaciğerdir, gider o ameliyatını gerçekleştirir. İnsan ruhunun içindeki her şey de bir oyuncu için aynı şeyi ifade eder, bunun iyisi kötüsü yoktur. İyi, kötü, güzel, çirkin, doğru, yanlış yargıları ile yaklaştığımızda kendi savunmanızla karşılaşsınız, çünkü insan hep kendinden yanadır. Kendinizde keşfetmediğinizi karşınızda tanımlayamazsınız. Yani karşınızdakinin size yalan söylediğini, yalanı kendinizde keşfedememişseniz eğer tanımlayamazsınız. Dolayısıyla sizin ilk önce kendi yalanınız ile yüzleşmeniz gerekir, kendi ihanetinizle yüzleşmeniz gerekir ki onu tanımlayabilesiniz ve daha sonra oynadığınız karakterde bunu var edebilesiniz. Bu da aslında bir süreçtir. Bir kitap okumak gibi, oyunculüğün bilgisini çoğu zaman şöyle görürüm; havada bir sürü toz zerresi var ya da fotonlar var onları gözle göremiyoruz ama dikkatlice baktığımızda ya da bir alet yardımıyla görebiliriz (Aktaran: Yıldırım, 2017).

Kişinin kendi iç dünyasını gözlemlemesi, duygu durum farkındalığı geliştirmesi, dış dünyayı gözlemlemekten çok daha zor ve dikkat gerektiren bir süreçtir. Yoğun bir çaba ve odaklanma gerektirir. Kişi kendisinde olan aksaklıkları, telafisi gereken noktalarını görmek konusunda her zaman çok iyi değildir. Bunun başlıca nedenlerinden biri savunma mekanizmalarıdır.

Kendisine dair gördüğü her yanlış için kendisi kendisine karşı verebileceği bir cevabı, bahaneyi her zaman arar. Bu sebeple kişinin kendisiyle yüzleşmesi en zor olandır.

Yabancı ve kalabalık bir ortama girildiğinde kaygılanma hali yaşayan kişiler gözlemlendiğinde çoğunlukla kendi bedenlerine yöneldikleri görülür. En sık yapılan davranışlar arasında içe kapanık ruh halinin olması, saç veya ellerle oynama, tırnak yeme gibi davranışlar örnek verilebilir. Kişinin kaygı durumu arttıkça düşünce siteminde de bozulmalar olacak ve benlik algısına dair olumsuz fikirlere kapılacaktır. Kendi bedeniyle ve kendisine dair düşüncelere yoğunlaşıp, bulunduğu çevrede olup bitenle olan iletişimi azalacaktır.

Benzer durumun aynısı performans hazırlığı içerisinde veya anında kaygı düzeyini yönetemeyen oyuncular için de geçerlidir. Kaygılanma düzeyi arttıkça yönetimi zorlaşacaktır. Bu durumda oyuncu, andan kopacak ve kendisine dair olumsuz duydu durum içerisine girecektir. Kötü bir şeylerin olduğu veya olacağı gibi olumsuz beklentilerin çağrıştırıldığı bir kafa sesiyle meşguliyet başlayacaktır. Bedeniyle, sesiyle, nasıl görüldüğü ile meşgul olan zihin şimdi ve burada halinden çıkar. Dağılan odak performansı oyuncunun sahne performansına olumsuz etki yaratır.

Tüm bu sebepler doğrultusunda oyuncunun her şeyden önce kendisini iyi tanınması, algı ve dikkatini iyi yönetebilmesi elzemdir. Bu da iyi bir gözlem süreci ile mümkün olabilir. Burada sözü geçen gözlem, oyuncunun sadece çevresinde olup bitene dikkat kesilmesi değil; aynı zamanda içsel bir yolculuğu da içerir.

Karakterin inşa sürecinde ortaya koyulan rol kişinin, oyuncunun dış dünyayı gözlemledikleriyle kendi içsel yorumlarının birleşmesiyle oluşması gerekir. Salt çevre gözleminin birebir yansıması olan oyunculuk, taklitten öteye gidemez. Seyir zevki düşük, oyuncunun kendinden bir yaratım sürecine gitmediği bir karakter yaratımına sebep olur. Brecht oyuncunun gözlem ile ilişkisini şöyle anlatır;

Gözlem, oyunculuk sanatının temel öğelerinden biridir. Oyuncu, çevresindekileri bütün kasları ve sınırlarıyla, bir öykünme eylemi (taklit) gerçekleştirerek gözlemler; bu, aynı zamanda bir düşünme sürecidir. Çünkü salt öykünmeyle yetinilseydi, ortaya yalnızca gözlenen çıkardı; bu ise yeterli değildir (Brecht,1993) .

Oyuncunun gündelik hayatta deneyimlediği her şey, gözlemlendiği tüm olaylar sırasında tüm algılarının açık olması ve zihinsel olarak bunlara hazır olması gerekir.

Bu seferde bu gözlemlere ve deneyimlere karşı dikkatini oluşturmali ve odağını sürdürmesi gerekir. Aksi takdirde bu yaşantılar sırasında da blokajlarla karşılaşabilir ve kendine ketler vurabilir. Performans öncesi hazırlık öncesini kapsayan bu evre de dahil olmak üzere her aşamada odak performansı ve konsantrasyonu kesintisiz devam ettirebilme yetisi oyuncunun performansı için önemlidir.

Adler (2006) , oyuncunun zihninde imgelem yaratarak bütün durumları yaşayabileceğinin altını çizer. İmgelem, kişinin gözlemlerine dayanarak, var olmayan veya deneyimlemediği durumları zihninde yaşıyormuşçasına canlandırmasıdır. Özüaydın'ın (2011) çalışmasında ifade ettiklerine göreyse, imgelem aracılığıyla yas tutmanın, evli olmanın, toplumdaki dışlanmış olmanın veya gözlemleyemeyeceği her durumun nasıl bir duygu olduğunu keşfedebilir. Bu eylemlerin nasıl gerçekleşebileceğini imgelemin çok boyutlu gücüyle öğrenebileceğini söyler.

Çocukların kurdukları evcilik oyunları gözlemlendiğinde, çoğunlukla yakın çevreleri olan anne, baba, çocuk rollerine büründükleri görülür. Sürekli onlarla vakit geçirdikleri için, onların davranışlarını gözlemlemişlerdir. Olaylar karşısında tıpkı rollerine büründükleri kişiler gibi tepki verirler. Henüz başka bir ailenin kendi içlerinde oturan sistemlerini gözlemleyemedilerse, onlar için sadece kendi ailelerinin iletişim düzeni, birbirleriyle konuşma tarzları gibi modellemeleri zihinlerinde mevcuttur. Hatta başka bir ailenin çocuğu ile aynı oyunu oynarken, o çocuk kendi ailesinin yansımaları oyuna taşıdığında, bunun yanlış olduğunu, doğrusunun kendi ailesinde gördüğü şey olduğunu söyleyerek oyunu düzeltmeye kalkışır. Ona göre sadece kendi gözlemledikleri şeyler doğru diğerleri yanlıştır.

Çocuklar bu gözlemleri yapıp, oyunlarında dünya algılarını yansıtırken bunu kendiliğinden gerçekleştirirler. Hayata karşı merak ve öğrenme algılarının çok açık olduğu çocukluk çağı döneminde, her şeyi gözlem yoluyla öğrenirler. Odakları her şeyi gözlemlemek ve öğrenmek üzerine işler ve bu yüzden beyinleri sünger misali gördüğü, duyduğu her şeyi hemen emer.

Aynı zamanda tehlikeyi ön göremedikleri için, tehlikelere karşı çok açık olunan çocukluk döneminde, yetişkinler çocukların yaşama ihtimalleri olan tehlikeli durumları onlara imgeleme yoluyla anlatırlar. Bu anlarda çocukların ilgisi çok üst düzeyde ve konsantrasyonları yüksek durumdadır. Çünkü anlatılan durumları zihinde hayal etme sürecini çok kolay ve hızlı başlatabilirler. Tehlikeli durumları zihinlerinde önceki deneyimleriyle ve gözlemleriyle birleştirir ve canlandırmasını yaparlar. Kurdukları bu imgelemden sonra oyunları gözlemlendiğinde, daha önce hiç

deneyimlemedikleri hatta gözlemedikleri durumları bile sanki yaşamışçasına kurguladıklarını ve oynadıkları görülür.

Oyuncunun performansının, oyun oynayan çocuğun dikkat ve inanmışlığı düzeyinde olması amaçlanandır. Oyuncular da tıpkı imgeleme yapan ve bunu deneyimlemişçesine oyun performansına yansıtılabilen çocuklar gibi zihinde canlandırma yöntemiyle yeni deneyimler elde edebilir.

Yoğun bir zihinsel aktivite olan imgelem yine yoğun bir konsantrasyon ve dikkat gerektirir. Oyuncunun karakter hazırlık sürecinde zihinsel imgeleme yoluna gidebilmesi için odaklanma becerisini kullanması gerekir. İmgeleme ile karakterin koşullarını, neden ve niçinlerini içselleştirmesi sağlanır.

Oyuncu onaylamadığı bir karaktere dahi nasıl empati yoluyla yaklaşmaya çalışıyorsa, imgeleme yoluyla da sahip olmadığı, olamayacağı veya olmak istemediği koşulları da kendisi için yaratabilmelidir. Bu koşulları zihinde oluşturmak, koşullardan imgeleme boyunca kopmamak yüksek bir konsantrasyon becerisi gerektirir. Fakat bunu başarmak hiç şüphesiz oyuncunun performansı için olumlu etki sağlayacak bir beceri olacaktır.

İmgeleme yöntemi sayesinde antrenman yapan ve elde ettikleri başarıları bu yönteme bağlayan bir çok sporcu röportajları mevcuttur. Bu röportajlarda; sakatlanan ve uzun süre idman yapamayacak olan sporcular, dinlenme dönemlerinde zihinlerinde sürekli idman yaptıklarını, performans sergilediklerini ve böylelikle sakatlıktan sonra tekrar performans göstermeye başladıklarında aradan geçen uzun dinlenme döneminin etkisini manipüle edebildiklerini belirtir. Profesyonel sporcuların maçlarına çıkmadan önce zihinlerinde aynı maçları çıkmışçasına oynadıklarını ve böylelikle gerçek maça çıktıklarında aslında aynı maçı daha önce zihinlerinde oynadıkları için başarı elde ettikleri bilinir.

Oyuncular için imgeleme; hem daha önceden deneyimleme şansı bulmadıkları koşulları zihinlerinde oluşturmalarına hem de çalıştıkları performansları zihinlerinde defalarca oynamalarına olanak sağlar. Bu durum oyuncu için zihninde defalarca prova alabilmesi demektir. Yaptığı bu zihinsel aktivite sayesinde hem kendisine ve diğer karakterleri dışardan izleme şansı yakalar, hem de zihni prova zamanları dışında da çalıştığı karakter ile meşgul olur. Bu meşgulliyet karakter ile daha fazla zaman geçirmesini, onu daha çok keşfedip, daha kolay empati kurmasına yardımcı olur.

Zihnin bu şekilde yapılan iş ile ilgili olması, odak noktasının kaymamasını, kolay bir şekilde odak noktasının çalışılan karakter olmasını ve konsantrasyonun kesintisiz sürdürülebilirliğini sağlar.

Yıldırım yaptığı çalışmasından Bilginer'in oyuncunun role hazırlanırken empati kurmasının, karakteri anlamasının zorunlu olduğunu belirttiğini söyler. Fakat empatinin karakterin nasıl düşünüp, davranışlarının nedenini anlamaya yönelik olması gerektiğini ve bunu yaparken de oyuncunun nevroitik durumlar yaşamaması gerektiğini belirtir. Oyuncunun rolü dışında psikolojisini, karakterden koruması gerektiğini söyler.

Islık çalmayı nasıl öğreteceğim ben size. Dudağımı uzat üfle olmuyor. Kendine öğretiyorsun onu, deniyorsun aaa ses çıkardım diye. Aaa rolü anladım aaa oynuyorum. Oyunculuk kendini bırakabilme becerisidir. Sudaki yaprak gibi bırakacaksın gitsin. Omuzundaki polisi jandarmayı kovacaksın sahneye çıktığın zaman. Çünkü o sana sürekli yapma diyecek, yapma ayıp koskoca adamsın ne yapıyorsun, deli misin sen, niye böyle davranıyorsun bunları kovacaksın sahneye çıkmadan önce. Sahneye insan gibi çıkacaksın aktör gibi de değil. Aktör gibi davranırsan seyretmem seni çünkü tanımıyorum ben öyle birini, marstan mı geldin. Sahnede insan görmek istiyor herkes ( Yıldırım, 2017 ) .

Oyuncunun karakter ile kurduğu empati yoğunluğu, özdeşim bağı, zihinsel meşguliyeti zaman zaman oyuncu için zarar verici olabilir. Karakter ile bu denli bütünleşme hali kişi kendisini, psikolojisini koruyamadığı noktada zararlı bir boyuttur. Sürekli zihnin çalışılan karakter ile uğraşıyor olması, işe odaklı bir zihin gibi görünse de bu durum da kişinin kendisine koyduğu bir blokajdır. Bu engelleme hali ile konsantrasyon durumu birbiri ile karıştırılabilir. Oysa odaklanma hali, bu durumun da farkında olacak kadar açık bir zihin ve bu duruma neden olacak uyaranlara karşı kendisini kapatmış bir konsantrasyon halidir.

Karakteri oluşum anında empati kurmanın yanlış yorumlanması oyuncu üzerinde blokajlara neden olabilir. Oyuncunun performans anında blokajlarının olması ve odaklanmasını kaybetmesi üzerine çalışma yapan Keskin, 28 yaşındaki ismini belirtmediği erkek bir tiyatro oyuncusunun anlattıklarını aktarır;

Sahnede bir şeylerin olması gerektiği gibi olmadığını hissediyorum. Çünkü sahnede sürekli düşünüyorum. sürekli ne yaptığımı düşünüyorum. Oynamaya çalıştığımı fark ediyorum. Sahneye çıkmak artık acı veren bir şey oldu. Çünkü her seferinde kendimi sevdirmeye çalışmış gibi hissediyorum. Ve bu beni çok rahatsız ediyor. Kendim dışında da böyle kendini sevdirmek isteyen oyuncular gördüğüm için ve o duruma düşmek istemediğim için. Böyle bir algı geliştirdim. Genel olarak ne yaptığımı bilmez bir haldeyim. Ya büyük büyük oynarken kendimi yakalıyorum; ya kendimi sevdirmeye çalıştığımı düşünüyorum, ya da bazen tamamıyla oynamayı bırakıyorum. Ve oynamayı bıraktığım zamanların kimisinde bazen çok iyi olduğumu düşünüyorum. Ben oynamadığımda rol geliyor gibi bir şey. Rol kişisi yok, karakter yok, eyleyen olarak ben varım. Ve ben de oradaki duyguları mimikleri oynamaya çalışıyorum. Bu beni çok rahatsız ediyor çünkü çok dışarıdan bir şey. Bir bu var; bir de son zamanlarda oynadığım rollerin yapısından olsa gerek, daha önce yaptığım şeyler bir yerde beğenilirse, bunu oynadığım role yedirmeye çalışıyorum. Özellikle çocuksu tavrım beğenildiği için oynadığım rolde çocuksu tavırlara kaçıyorum. işte bu kendimi sevdirmekle ilgili olan şey. Fiziksel olarak bunu fark ettiğim zamanlar, ellerimi cebine doğru götürüp kıyafetimi kıyırmaya başladığım zamanlara denk geliyor. Sahnede sıkıştığımda, yani kendimi oynarken yakalayıp, "Oynamıyorum beni sevin. Ben aslında sempatik bir oyuncuyum" demeye çalıştığımı fark ediyorum. Ellerime sığmıyorum. Ve bunu da fark ettiğimde, her şeyi bırakıyorum ve sahnenin bitmesini bekliyorum. Tiyatro dışında yakın arkadaşlarım izlemeye geldiğinde kendimi oyunculuk yaparken yakalanmış gibi hissediyorum, utanmaktan ve sıkılmaktan oynayamıyorum. Yargılamayacaklarını biliyorum. Ama yine de kendime dinletemiyorum. Ama yargılandığımı hissettiğim bazı görüşmelerde kendimi kapatıyorum. Oynayacağım oyunun kötü yazılmış bir oyun olduğunu düşünüyorsam; oyuncu olarak muhalefet edip, her konuda sorun çıkartıyorum. Kendi oyuncumla bir süredir barışık değilim. Beni çok yolda bıraktığımı düşünüyorum. Ve yaptığım işten daha az zevk alıyorum (Aktaran: Keskin, 2013) .

Aktarımda bulunan oyuncunun kendi psikolojik ve fiziksel blokajları, rolden çıkmasına, performans anında oynamayı bırakmasına, odağının karakterden çıkarak kendi bedenine yönelmesine neden olmuştur. Oyuncunun kaygı düzeyi arttıkça odak noktası yaptığı işten uzaklaşıp, kendisine yönelmiştir. Kaygılanma düzeyinin artmasıyla, kendisine psikolojik engel yaratacak olumsuz düşünceleri oluşmaya başlamıştır. Psikolojik olarak olumsuz duygu durum içerisinde olmak, oyuncuyu gerçeklikten uzaklaştırır ve hayali felaket senaryoları ile zihnini meşgul etmesine neden olur. Bununla birlikte gelen elini kolunu nereye koyacağını bilememesi, dikkatinin yaptığı işten tamamen çıkarak kendisine yöneldiğini gösterir. Bu engeli yaşayan oyuncu, yaptığı işten memnun olmayan, hedeflediği performansı yakalayamayan, metnin verdiği karakteri seyirciye aktaramayan hale gelir.

Keskin çalışmasında bir başka 40 yaşında dizi ve film sektöründe çalışan tecrübeli kadın oyuncunun kesik bir parmağın içinde olduğu kutuyu açtığı sahnedeki anlattıklarını aktarır;

Benim burada karşılaştığım mesele, senaryonun başından beri oradan bir parmak çıkacağını biliyor oluşum ve sette parmağın yapılışına tanık olmam. Her kutuyla karşılaştığımda oradan parmağın çıkacak olduğunu biliyor olmam en büyük sıkıntı oldu. Bunu defalarca tekrar ettik, her seferinde doğru ifadeyi, şoku oynayacağımı düşünmekten oyunun oyununu oynamanın getirdiği bir şeyle hiç bir zaman bir parmak gördüğüme dair inandırıcı ifadeyi yapamamış olmam. Sonra üzerine düşününce bunun hazırlıklı olma ve olmama üzerine bir şey olduğunu fark ettim. Hayatımda bir parmakla karşılaşsam ne olurdu diye düşündüm, veya bir annenin kayıp bir parmakla karşılaşması nasıl bir şeydir hepsini düşündüğümde oyun hep daha abartılı ve dışında bir şey oldu. Hayatımızda sıklıkla karşılaşmadığımız bir şey olduğundan vücudun vermiş olduğu tepkiyi zihnimde oluşturamadım. Defalarca o kutuyu açıp parmağı fırlattım. Aklımda çeşit çeşit bağırışlar, tepkiler ve şoklar kurguladım. Her seferinde başarısız oldum. Buradaki en büyük zorluk sürprizlerin reaksiyonunu organik olarak verebilmek, çünkü anladığım kadarıyla ben bugüne kadar her şeyi tasarlayıp oynamışım. Herhangi bir şeyle karşılaşmanın da tasarımı buna dahil. Bu tasarımı kendi biçimimde birini koyarak, onu oynatıp dışarıdan izleyerek yapıyorum. Sahneleri okurken ve çalışırken kafam sinsice reji yapıyorum (Aktaran: Keskin, 2013).

Aktarımda bulunan oyuncu, oyunculuğun hem farkında olarak yapılması gereken bir şey olduğunu ama bu farkındalığın onda blokajlara neden olduğunu belirtmiştir. Oyuncu zihninde imgeleme yöntemine başvurmuş ama her seferinde kurguladığı oyundan memnun olmamıştır. Kendisini sürekli dışardan izleyen bir gözle karaktere yaklaşması, asıl odak noktasının nasıl görüldüğü ile ilgili olduğunu gösterir. Zihninde olayı bir türlü odaklayamayan oyuncunun konsantrasyonu yeterli düzeyde değildir. Odak bütünlüğünü oluşturamamış ve sürdürmekte zorluk çekmektedir. Oyuna hazırlık aşamasında parmağın tüm sürecine tanık olması oluşturduğu bu engellemelere neden olmuş olabilir. Fakat oyuncunun istediği performansı gösterememesinin nedeni odak bütünlüğünü oluşturamamasıdır. Kendisinin de belirttiği üzere bir çok kez farklı yöntemler denese de zihninde yaratım sürecini bir türlü tamamlayamaması, dikkatinin dış ve iç etkiler ile hızlı bir şekilde dağılması, odaklanma performansı ile alakalı bir süreçtir. Oyuncunun yeterince konsantrasyon bütünlüğü sağlayamaması içsel olarak onu rahatsız etmiş ve edimlerine de yansımıştır. Bu durum performans anında odaktan çıkmasına, dikkatini sürdürememesine ve karakterden uzaklaşmasına neden olmuştur.

## 6. ROL ÇALIŞMALARI ÜZERİNE YÖNTEMLER

Tiyatro sanatında doğallık arayışı tiyatro tarihinin başlarından itibaren görülmektedir. Aiskhülos' un ikinci oyuncuyu eklemesiyle birlikte koroyla konuşan tek oyuncu durağanlığını kırması, oyunlarda psikolojik çatışmaların önem kazanması ve oyuncuların karakterleri derinlemesine incelemelerinin gerekliliği anlamaya başlamaları söz konusudur. Sofokles' in ise üçüncü oyuncuyu eklemesiyle oyun kişinin yaratım sürecinde insan doğasından daha çok beslenildiği ve oyuncuların rol kişilerinin iç gerçekliklerini yansıtmaları istenir.

Aiskhülos' un ve Sofokles' in oyuncudan karakterlerin psikolojik derinliklerini anlamaya yönelik çalışmaları doğal ve gerçeğe yakın oyunculuk arayışı adına ilk önemli girişimlerdir. Daha sonra Euripides de oyuncularından daha gerçekçi oynamalarını, insanı ruh hallerini gerçekle benzer şekilde yansıtmalarını ister. Bu sayede oyuncular, kendi yaşam deneyimlerini değerlendirmenin ve gözlem becerilerini geliştirmenin farkına varırlar. Tüm bu gelişmelere karşın dönemin sahneleme koşulları, oyuncuların ses ve beden kullanımındaki kısıtlama ve zorunlulukları gibi fiziki şartlar göz önüne alındığında günümüzdeki natüralist anlayışı içerisinde bir doğallıktan söz edilemez. Fakat dönemin şartları el verdiği ölçüde doğal oyunculuk arayışı içerisinde olunduğuna kanıt gösterilebilir.

Tiyatro sanatına dair tüm bu doğal oyunculuk arayışları natüralizmin etkisi sonucu 19. yüzyılda Stanislavski tarafından kuramsallaştırılmaya başlanmıştır. Stanislavski' nin sistemiyle başlayan gerçekçi oyunculuk yaklaşımının ardından Micheal Chekov, Stella Adler, Sanford Meisner, Martin Landau gibi bir çok çağdaş yönetmen de çeşitlik çalışmalarda bulunmuşlardır. Lee Strasberg ve Eric Morris' in çalışmalarıyla method oyunculuğu gelişmiştir. Böylelikle günümüzün çağdaş natüralist oyunculuğunun temelleri atılmıştır.

Günümüzde var olan bir çok oyunculuk yönteminin ortak paydası, oyuncunu sahne üzerinde gerçekliğe yaklaşması ve performansını sonlandırana kadar anda kalabilmeyi sürdürmesidir. Kuramcıların oyunculardan ulaşmalarını istedikleri nihai hedef, kendi içsel yaşantıları ile dışsal eylemleri arasında bağ kurmaları ve böylelikle

doğal , özgün ve gerçekçi bir oyunculuk performansı sergileyebilmeleridir. Böyle bir bütünlük sağlayabilmek ise yüksek konsantrasyon ve farkındalık gerektiren bir süreçtir.

## 6. 1. Stanislavski

Stanislavski Paris'te konservatuvar okuduktan sonra 1888'de Rusya'ya dönerek Sanat ve Edebiyat Derneği'nin başına geçmiştir. 1897 yılına kadar aynı dernekte yönetmen ve oyuncu olarak çalışmıştır. Oyunculuk üzerine doğuştan gelen bir yetenek ve denetim altına alınamayan tinsel bir süreç olduğuna dair görüşlerin olduğu bu süre içerisinde mevcut tiyatrolarının eksiklerinin olduğunu ve bunları telafi edebileceği yeni oluşumların hazırlıkları içerine girer.

Stanislavski oyuncuların komplekslere sahip kişiler olduklarını söyler. Sahne üzerinde izlendiğinin bilinmesinin oyuncu üzerinde heyecana ve bedensel gerginliklere neden olduğunu fark eder. Oyuncunun sahne üzerinde bu gerginliklerle baş ederken hissettiği gerçek duygulardan fazlasıyla veya azıyla performans sergileme eğilimi gösterdiğini düşünür.

1898 yılında Dançenko ile Moskova Sanat Tiyatrosu'nu kurarlar ve 20. yüzyılın ilk yıllarında karşı gerçekçi oyunlar sergilemeye başlarlar. Stanislavski bu yıllarda doğalcı oyunlar ile kendi yöntemini geliştirmeyi amaçlar.

Bizim amacımız yalnızca insan ruhunun yaşantısını yeniden yaşatmak değil, aynı zamanda onu güzel, sanatlı bir biçimde, anlatmaktır. Bir aktör önce rolüne içten yaşamak sonra da yaşayışa dıştan bir biçim vermek zorundadır. Bir rolün dışı vurumu bile büyük ölçüde bilinçaltının etkisindedir. Aslında yapma, gösterişçi hiçbir teknik doğanın doğurduğu tansıklarla karşılaştırılmaz bile ( Stanislavski, 1988) .

Stanislavski, oyuncularına, dış etmenleri terk etmelerine yardımcı olup, önce karakterin içsel gerçekleri üzerine yoğunlaştıkları detaylı ve yenilikçi çalışmalar yaptırır. Oyuncuların sahne üzerinde ve role hazırlık aşamasında yaşadıkları sorunlara, kendi geçmiş deneyimlerinden de hakimdir. Oyuncunun başarıya ulaşması için önündeki engelleri belirlemesi ve bu engellerden kurtulabilmesi gerektiğinin farkındadır. Bu sebeple kendi oyunculuk deneyiminden yola çıkarak oyunculuk yöntemi geliştirir.

Stanislavski' nin oluşturduğu yöntem ile amacı teatral olan ile doğal olanın uyumunu sahne üzerinde yakalamaktır. Oyuncunun sahnede kendini seyirciye rahatça açabilmesi, aksiyonlarını anlaşılır biçimde gösterebilmesi gerekmektedir. Bunun için ise oyuncunun çevresel ve fiziki tüm etmenleri yok sayarak, rol kişinin psikolojik derinliklerine inebiliyor olmalıdır. Oyuncu gerekirse kendi yaşamsal deneyimlerinden yararlanarak, karakter ile arasında bağ kurabilmelidir.

Moskova Sanat Tiyatrosu 1906 yılına kadar önemli başarılar elde eder. Oyunlara hazırlık sürecinden itibaren yenilikçi sahneleme biçimleri kullanmıştır. Sahneye çıkmadan önce oyun metninin kuramsal olarak ele alınmasına, psikolojik etmenlerinin irdelenmesine önem vermiştir. Tek tip dekor yerine sahneye özgü mekan ve doğal ayrıntılar kullanımı, ışığın yanlısına yaratmak için kullanımı, dördüncü duvara vurgu yapma gibi biçimsel yenilikler uygulamıştır.

Sahnede gerçek ne anlama gelir? Bu tıpkı yaşamda olduğu gibi hareket ettiğimiz anlamına mı gelir? Hiç de değil! Böyle olsaydı, gerçeğin bulunması çok kolay olurdu. Resim ile fotoğraf arasında da sanat gerçeği açısından fark var; fotoğraf her şeyi saptar, resim ise yalnızca esasları; ve bu esasları tuval üzerine geçirebilmek için bir ressam yaratıcılığının olması gerekir (Stanislavski, 1988) .

1906 yılında ise Dançenko ile yaşadığı fikir ayrılıkları, sahnedeki aksiyonlarının cansız ve bedenini kaskatı hissetmesinin getirisi olarak canlandırdığı rollerinden zevk alamaması ve kurduğu oyunculuk sistemini geliştirme isteği üzerine Moskova Sanat Tiyatrosu'ndan ayrılır. Yaratıcılığın nasıl sürekli hale gelebileceği ve daimi yaratıcılık üzerine bütünlüklü bir yapıyı nasıl kurabileceği üzerine araştırmalarda bulunur.

Stanislavski oyunculuğu sanatsal gerçekliğin dışı yansıması olarak değerlendirir. Bunun gerçekleşmesi için yalnızca yetenek yeterli değildir. Oyuncunun kendine ve etrafına dair farkındalığının yüksek olması, kendini geliştirebilmesi de şarttır. Canlandıracağı rol kişisini detaylı şekilde düşünüp, karşılaşması olası sorunları ortadan kaldırmalıdır. Doğallığın oyunculukta esas oluşturduğunu savunur. Dış gerçekliğin ise iç gerçekliğin yansıması sonucu olabileceğini söyler. Bu görüşe dayanarak kurduğu oyunculuk yöntemi; oyuncunun kendine dayalı iç ve dışa yönelik çalışmaları ve rol kişisine dayalı iç ve dışa yönelik çalışmaları içeren iki ana bölümden oluşur. Tüm bu çalışmalar, sahne üzerinde iç yaşantıyı yansıtmayan

bedensel yapmacıklık yerine oyuncunun dış eylemlerini, rol kişinin içsel özüyle doldurulmasına hizmet eder.

Stanislavski'ye göre teatral bir dış eylem doğallık ve içtenlik barındırmıyorsa gerçeklikten uzaktır ve inandırıcı değildir. Oyuncunun duygusu ile ilişki kurmadan, kendisinin inanmadığı bir şeyi sergilemesi hem oyuncunun kendi iç dünyasını çözümleyemediğini hem de sahnede gerçeklikten uzak bir performans sergilediğini gösterir.

Oyuncunun başat probleminin sahne üzerinde esinin veya duygusunun gelmesini beklemek olduğuna değinir. Bu durumun yaşanmaması için oyuncunun bilinç yoluyla bilinç altına ulaşabileceği yöntemler geliştirir. Stanislavski'nin sistemi, oyunculuk sanatının bilim ile bütünleşmiş halidir. Psikoloji Eylemler Yöntemi ile Fiziksel Eylemler Yöntemi olmak üzere iki bölümde incelenebilir.

Aktörlük sanatının grameri sayılan bir yapıtı dilimize çevirmekle yöntem yoksulluğu içinde kıvranan tiyatromuza, azıcık da olsa, bir yararımız dokunabileceği umudu içindeyiz. Sanat abecesinin A'sı yetenekse B'si de eğitimidir. Eğitimsiz yetenek, yani B'siz A ne işe yarar, söyler misiniz? Dağdan kestiğiniz bir odunu kibrit çöpü ya da kürdan haline getirmek için nice baltalardan, testerelerden, bıçaklardan, rendelerden, tornalardan geçiriyorsunuz. Bir insandan bir aktör yaratmak için de eğitimin baltalarına, testerelerine, bıçaklarına, rendelerine, tornalarına başvurmak zorunluluğunu kabul etmez misiniz? (Stanislavski, 2015)

Oyuncunun içsel hazırlık sürecinin önemini keşfetmesi üzerine çalışmalarının 1906 ve 1917 yılları arasında yoğunlaştığı Psikolojik Eylemler Yöntemi'nde içten dışa doğru bir oyunculuktan bahseder. Oyuncunun iç eyleminin önce doğduğunu ve ardından dış eylemi de oluşturduğunu savunur.

1909 yılında oluşturduğu sisteme dair yayınladığı makalesinde insanın ruhuna yön veren üç fenomenin olduğunu belirtir. Bu fenomenlerden akıl ve irade; kolaylıkla denetim altına altına alınabilir ve kontrol edilebilir. Stanislavski'nin çalışma yönteminde akıl; oyuncunun oyun sırasında çevresinde olup bitenleri, karakterin yapısını, konsantrasyonunu sağlamasını amaçlayan önemli bir ögedir. Duygu ise denetlenmesi en zor olan ögedir ve dış gerçekliği belirler. Fakat duyguyu ve ifadeyi yönlendiren, oyunu gerçekçi ve doğru yapan ise iç aksiyondur. İç aksiyon, alt anlamdır. İfadenin veya hareketin amacını belirleyen nedendir.

Diğer bir fenomen olan coşku ise; duyguların kontrolündedir ve duyguların da kontrol edilmesi zordur. Bu kontrol için oyuncunun gündelik yaşantısı ile rol kişisi arasında benzer olaylar üzerinden bağ kurması gereklidir.

Stanislavski, coşku belleği için ilk olarak psikiyatrist Ribot' un duygusal bellek kuramından etkilenir. Bu kurama göre insan, geçmişte yaşadığı herhangi bir deneyimi sinir sistemi aracılığıyla duygusal belleğine kayıt eder. İsteddiği zaman ise belli uyaranlar aracılığı ile geçmişteki deneyimini ve yarattığı duyguyu zihnine geri çağırabilir. Hatırlamanın gerçekleşmesiyle geçmiş şu an olur ve kişi bulunduğu anda geçmişini yaşar. Böylelikle duygu gerçek bir duygu haline gelir. Oyuncunun psikolojik gerçeklik yaratmasıyla birlikte fiziksel eylemi kendiliğinden gelişmiş olur.

Stanislavski bu kuramdan yola çıkarak coşku belleği adını verdiği belleğin çalışma prensibini tanımlar. İnsan zihni anıları da, bu anıların yarattığı coşkuyu da belleğinde saklar. Oyuncular rolü oynadıkları sırada daha önce gündelik yaşamda hissettikleri duyguyu, o duyguya neden olan olayları hatırlayarak geri çağırabilirler. Rol kişinin yaşadığı olay, oyuncunun daha önce deneyimlemediği bir olay dahi olsa; karakterin coşkusuna benzer daha önce yaşadığı coşkuya neden olan farklı bir olayı hatırlayarak tepkilerini gerçeğe yakınlaştırabilir. Stanislavski ayrıca coşku belleğinin beden ya da beş duyu gibi alıştırmalarla eğitilebilir olduğuna ve oyuncunun bu geri getirme becerisini geliştirebileceğine vurgu yapar. Bu amaca hizmet eden alıştırmalar ile oyuncunun anda kalmasını ve performansının gerçeğe yaklaşmasına yardımcı olur.

1917 yılından itibaren Stanislavski tam tersi bir oyunculuk arayışına girmesiyle birlikte Fiziksel Eylemler Yöntemi' ni geliştirir. Dışsal eylemden yola çıkarak iç eylemi keşfetmek üzerine çalışmalar yapar. Fakat her iki yöntem de tek yönlü olarak çalışmaz, bütünsel bir anlayış hakimdir. Her psikolojik eylemin içinde fiziksel nedenin, her fiziksel eylemin içindeyse psikolojik nedenin olması gerekir. Bu eylemlerin bir bütün içerisinde olması gereklidir.

Rolün gerektirdiği, içsel yaşamının kendiliğinden ortaya çıkmadığı durumlarda Stanislavski bedensel yaşamı yaratmayı önerir. Bunu yaratabilmek ise oyuncunun kendi üzerinde çalışabilecek kadar düşüncelerine, tepkilerine, duygularına ve gözlemlerine hakim ve farkındalık sahibi olmasını zorunlu kılar. Stanislavski oyunculuk üzerine yaptığı söylemlerinde bir oyuncunun tüm bu içsel farkındalıklarının bilincinde olup, konsantrasyonunu akılcıl şekilde yönetebilmesi ile dış gerçekliği yakalayabileceğinin altını çizmiştir.

Stanislavski bedensel gerginliğin, psikolojik yaratım sürecini etkilediğini fark etmiştir. Kasların gevşemesine dair oyuncularına yaptırdığı bedensel alıştırmalar ile bu engellenmenin önüne geçmeyi hedeflemiştir. Düzenli yapılan bu çalışmalar ile tüm beden kaslarının ısıtılıp gevşemesi sonucu önce oyuncuların bedenleri yaratım süreçlerine hazır hale getirilir. Bu fiziksel halin oyuncunun odaklanması ve konsantrasyonunu kesintisiz sürdürmesi üzerinde de etkisi olduğunun altını çizer.

Stanislavski'ye göre oyuncunun yaratımı için konsantrasyonunu sağlaması önemlidir. Oyuncunun sahne üzerinde odağının kesintiye uğraması halinde, oyuncuya Dikkat Halesi (çemberi) kavramını önerir. Bu kavram küçük, orta ve büyük haleler olarak üçe ayrılır. Oyuncu yaratım sürecine başladığı ilk anlarda küçük bir çaptaki alan, örneğin masanın üzeri ve kendisi, üzerinde odaklanarak, dikkatini bu alanlardaki şeylere verir. Odaklanma sağlamaya başladıkça çember orta ve büyük olarak genişler. Çemberin büyümesiyle tüm sahne alanı ve diğer oyuncular ile ilişkilerde odak alanına girerler. Stanislavski, odaklanmanın kesintiye uğramasıyla birlikte dikkat çemberinin küçültülmeye başlanarak yeniden odaklanmanın sağlanabileceğini söyler. Tüm bunlara ek olarak oyuncunun odaklanmasının sahne üzerinde kurulan imgesel gerçekliği takip etmesi ile de yakından ilişkisi olduğunun altını çizer.

Stanislavski, sahne üzerindeki tüm eylemlerin bir amacı, yönelimi olması ve içsel yönelimden doğması gerektiğini önerir. Eylemlerin dayanağını keşfetmesi içinse oyuncuya Sihirli Eğer' den yararlanabilmeyi önerir. Altı yaşındaki kuzeniyle oyunları sırasında eğer sözcüğü ile oyuncunun kendisine nedensellik ve gerçeklik yaratabildiğini ve özdeşim kurmada kolaylık sağlayabildiğini keşfetmiştir. “ Eğer koşullarında kalsaydım ne yapardım? ” yaklaşımıyla metnin verili koşullarından kendi deneyimlerine giden hayali durumlar üretebilir.

Bu durum şüphesi oyuncunun imgelem kullanabilmesini zorunlu hale getirir. Stanislavski' ye göre bir oyuncunun rolü özgürce anlayabilmesi, yazarın vermediği özellikleri kendi imgelemleri aracılığıyla ortaya çıkarması ile mümkündür. Oyun metninin verdiği üstün amaca hizmet eden birimlere ayrılan eylemlerin kesintisiz bir şekilde devam edebilmesi tam konsantrasyon halinde işleyebilen imgeleme gücüyle ilişkilidir.

Stanislavski, coşku belleğini kullanan oyuncuların coşkularıyla baş edemeyip, oyuncu ve rol bağlantısını kopartıklarını fark etmesi üzerine 1930'lu yıllarda yönteminde değişikliğe gittiği görülür. Oyuncuların sahne üzerinde rol kişisi yerine kendi duygularıyla boğuşmaları üzerine Ivan Pavlov'un Koşullu Refleks

çalışmalarından yararlanır. Koşullu Refleks çalışmalarının temelinde psikolojik olguların, mental faaliyetlerin fiziksel olarak açıklanması yatar.

Stanislavski bu çalışmaları araştırması ile birlikte duygular ve fiziksel eylemler arasındaki güçlü bağı keşfedip ve Fiziksel Eylemler Yöntemini geliştirir. Oyuncuların oluşan coşkudan eyleme ulaşmasının yerine bedensel hareketlerden yola çıkarak psikolojik etkiye ulaşmalarını sağlamayı amaçlıyor. Stanislavski hareketi; sıradan eylemler olmayan, içinde yönelim, çöşkusal olgu barındıran estetik ve fiziksel eylemler olarak tanımlar.

## **6. 2. Strasberg**

1922 ile 1924 yılları arasında Moskova Sanat Tiyatrosu'nun Avrupa ve Amerika turneleri sırasında aralarında Richard Boleslavsky ve Maria Ouspenskaya'nın olduğu ekipten bazı oyuncular Rusya'nın içerisinde bulunduğu politik durum sebebiyle ülkelerine dönmeyerek Amerika'ya iltica ederler.

1923 yılındaysa Boleslavsky ve Ouspenskaya tarafından American Laboratory Theatre kurulur. Bale, eskrim, fonetik, mim tiyatro tarih, resim, müzik, konsantrasyon, belleğin ve hayal gücünün kuvvetlendirilmesi ve karakterizasyon alanlarında eğitim vermeye başlanır. Stanislavski'den ilk dönem eğitim aldıkları için, eğitim sistemleri Psikolojik Eylemler Yöntemi üzerine kuruludur. 1923'den başlayarak Boleslavsky bir dizi makale yayınladı. Bu makalelerde Stanislavski yönteminin ilk Amerikan versiyonunu oluşturmuş olur. Bir çok oyun sergilerler fakat American Laboratory Theatre 1930'lardaki bunalımda kapanır.

Lee Strasberg kurumun öğrencilerinden biridir. Fakat verilen eğitimi bir yıl sonunda kendisi için yetersiz bularak ayrılır. Bu süre zrfında en çok duygu belleği çalışmalarından etkilenir.

1931 yılında Harold Clurman ve Stella Adler ile birlikte Group Theatre'ı kurarlar. Group Theatre oyunculuk yaklaşımı olarak Stanislavski yöntemini uygulamışlardır. Theatre Guild da yeni oluşmakta olan bu topluluğa yardım etmiş ve ayakta kalabilmesini sağlamışlardır. 1931 yılında ilk oyunlarını sergilemişlerdir ve devam eden 10 yıl içerisinde de Amerikan tiyatrosunun en etkili topluluğu olmuşlardır. İlk yıllarda Strasberg'in görüşleri baskın olarak uygulanmıştır. Adler'in 1934 yılında

Paris'e Stanislavski ile atölye çalışması yapmaya gitmiştir. Bu beş haftalık çalışmada Stanislavski' nin Fiziksel Eylemler Yöntemi ile tanışmış ve Amerika'ya dönerek yöntemi arkadaşlarına aktarmıştır.

Strasberg, Stanislavski' nin yeni yöntemi ile oyunculuk çalışmalarını değiştirmelerine karşı çıkmıştır. Fakat diğer kişiler Adler ile aynı fikirde olarak Strasberg'i duygu belleğine çok fazla önem vermesi ve büyülu eğer ile belirleyici koşullara gerekli önemi vermemesi üzerine eleştirmeye başlarlar. Fikir ayrılığının ardından 1937 yılında Strasberg Group Theatre'dan ayrılır.

1941 yılında Group Theatre'ın dağılmasının ardından Cherly Crawford ve Elia Kazan The Actor Studio'yu kurarlar. 1947'de kurulan The Actor Studio'nun yöneticisi Strasberg olur. Stanislavski' nin Psikolojik Eylemler Yöntemi' nden etkilenerek kendi çalışma yöntemini oluşturur. Stanislavski'nin sisteminin temel öğelerini kendi yöntemine göre yeniden şekillendirmiştir. Strasberg, Rus ve Amerikan oyunculuk anlayışlarını birleştirerek günümüzde halen çoğu oyuncunun tercih ettiği method oyunculuğunu yaratır.

Strasberg ise The Actor Studio ile ilgili görüşlerini şu şekilde ifade eder;

Her şeyden etkilenmek, her şeyi denemek amacındayız. Burada, herhangi bir şeyden vazgeçmekten korkmuyoruz. Burada kutsal bir şey yok. Daha iyi olmamıza, oyuncunun görevini daha iyi yerine getirmemize, daha canlı ve daha dinamik bir tiyatrunun oluşmasına katkıda bulunmamıza yardımcı olacak her şey, kesinlikle, denemeye ve üzerinde çalışmaya değerdir. Oyuncu, yapmak istediği, kendisi için önemli olduğunu hissettiği bir çalışmayı gerçekleştirdiğinde, kendisini çok sert eleştirilere açık tutar. Böylesi bir eleştiriyi çok kişisel bir hale gelmemesi için kontrol altında tutmayı deniyoruz ama yine de engellemeye kalkmıyoruz. Çünkü, kolay olana, kolaylıkla elde edilebilen başarıya razı olmak yerine kendi kapasitemizin elverdiğinin en iyisini elde etme girişimlerine, kısmen, eleştiri yoluyla ve bizimle aynı problemlere sahip insanların analiz edilmesiyle adım atabiliriz. Bu alanlarda ve eleştiri, öz-eleştiri talebimiz konusunda görüşlerimiz genellikle çok katı ( Aktaran: Turna, 2001) .

Çalışma tekniği olarak; oyuncuların toplumsal baskı ve eleştirilerden arınıp, psikolojik sınırlamaları kaldırmalarına ve duygu bellekleri ile yaratıcılıklarını geliştirmeye yönelik alıştırılmaları hedeflerler. Bu alıştırılmalar sırasında Stanislavski' nin yöntemlerinden türettikleri teknikleri de kullanırlar. Fakat Strasberg'in yöntemi teknik beceri yerine sadece içsel kaynaklara dönük olması nedeniyle eleştirilere maruz kalmıştır.

Strasberg, Stanislavski'nin duyu belleği üzerinde durmadığını, sadece duyu belleğine yönelik çalışmalarda bulunduğunu düşünerek onu eleştirir. Stanislavski'ye göre duyu belleğine beyinde depo edilen duyu belleği üzerinden ulaşılır. Ona göre ise coşku belleği beş duyudan oluşan duyu belleği ve duyu belleği olmak üzere ikiye ayrılır.

Bazı oyuncuların duygularını geri çağırma bile bu duyguları ifade etmede zorlandıklarını fark eder. Strasberg'e göre ifade güçlüğü yaşayan bir oyuncunun gündelik yaşamında da aynı sorunla mücadele etmesi olağandır. Erken çocukluk çağından itibaren, aile tutumu, toplumsal veya dinsel algılar, öğretiler, baskılanmalar, kısıtlanmalar gibi bir çok nedenin kaynaklık edebileceği etmenler ifade güçlüğünün yaşanmasına sebep olabilmektedir.

Strasberg ifade sorunu yaşayan oyuncuların bu engellemeyi aşabilmeleri için onlara gevşeme ve konsantrasyon çalışmaları yaptırır. Gevşemenin ardından gelecek derin konsantrasyon aracılığıyla oyuncu odaklanma sağlayabilir. Odak performansına paralellik gösterecek şekildeyse duygularını zihninden geri çağırabilir ve istediği biçimde duygularını yönlendirebilir.

Gevşeme ve konsantrasyon çalışmalarının ardından oyuncunun yapacağı doğaçlama çalışmaları ile coşku belleği üzerinde hakimiyetinin artması sağlanabilir. Oyuncu metnin yolu ile sahne üzerinde sürprize yer bırakmadan tüm olay dizgisine hakimdir. Her olacak olanı önceden biliyor olma durumundan kaynaklı olarak sorun yaşayabilmektedir. Oyuncunun bu gibi sorunlarla baş edebilmesi için Strasberg oyunculara gevşeme ve konsantrasyon sağladıktan sonra doğaçlama çalışmaları yapmalarını önerir.

Duyu belleği her insanın doğuştan sahip olduğu bir özelliktir fakat bazı kişiler duyu belleklerini geliştirme ihtiyacı duyarlar. Doğaçlama çalışmaları bu gelişimi destekler. Strasberg yapılacak olan doğaçlama çalışmalarının ilk olarak gerçek nesnelere olması gerektiğinin altını çizerek Yanılığıya düşerek soyut nesnelere doğaçlama çalışmalarına başlayan oyuncuların imgelem kurmakta zorlandıklarını ve çalışmanın faydasız geçtiğini belirtir.

Gevşeme ve konsantrasyon çalışmalarının ardından oyuncuların hayali gerçeklik yaratabilmeleri için duyu ve duyu belleği çalışmalarına geçmelerini önerir. Sahne üzerinde yaratılanın hayali gerçeklik olması gerekir. Hakiki gerçeklerin denetimi zordur ve yaratıma engel olur. Bu sebeple Strasberg'in oyuncudan sahne üzerinde kurmasını istediği şey hayali bir gerçekliktir. Hayali gerçeklik istenildiğinde

geri çağırılabilen, hayali uyarıcılara tepki verilen bir süreçtir. Strasberg'e göre hayali uyarılara tepki vermek için duyular eğitilmelidir. Ona göre duyu belleğinin oyuncu için işlevsel olması demek; duyuları hatırlamak değil, tekrar yaşamasına yardımcı olmasıdır. Bu doğrultuda Strasberg hayali gerçeklik alıştırmalarıyla oyuncuların bu yaratım kabiliyetlerini geliştirmeye yardımcı olmuştur.

Strasberg'e göre oyunculuk, hayali uyarıcılara tepki verme yeteneğidir. Kalabalık bir ortama gerçek bir fare girdiğinde herkesin tepki verebilmesi, ama hayali bir fareye tepki verilebilmesi için hayal gücünün devreye girmesi gerekir.

Strasberg duyu belleği üzerinden duyu belleğine yönelmek gerektiğini savunur. Ona göre doğrudan bir duyguya ulaşmaya çalışmak yanlıştır. Duyguları kontrol edebilme yeteneği yoktur. Sahne üzerinde var olmayan bir duyguyu oluşturmaya çalışmak veya var olan bir duyguyu yok etmeye çalışmak anlamsızdır. Oyuncunun performansını gerçeklikten uzaklaştırır ve oyuncunun şimdi ve burada halinden kopmasını sağlar. Bu sebeple çalışmalarında konsantrasyonu oluşturmayı başardıktan sonra bilinç yardımıyla duyu belleğini denetim altına almayı amaçlar.

Duygu belleği çalışmaları sonucu oyuncu, istediği zaman rol kişinin duygusunu denetimli bir şekilde tekrar çağırabilir. Böylelikle sahne üzerinde yaşadığı duygulanım her seferinde ilk kez yaşanmış hissi yaratabilir. Bu duygulanımı yaratmak için oyuncunun hangi anısını aracı yaptığının bir önemi yoktur.

Strasberg'in method oyunculuğu yöntemi ile çalışan bir oyuncu, istikrarlı şekilde yaptığı yöneme ait alıştırmalar ile zaman içinde duyu belleği ve duyu belleği kullanımı konusunda ustalaşır. Gevşeme ve konsantrasyon çalışmaları ve duyu belleği ile duyu belleği çalışmalarını bitirince methodun ilk evresini tamamlar ve ikinci evreye geçmelidir.

Bu aşama metnin analizi, karakterin yaratımı üzerine çalışmalar yaparak oyununun sahnelenmesine yönelik süreci kapsar. Oyuncu, rol kişisine sorular sorarak kendisiyle karakter arasında organik bir bağ oluşturur. Soruların sayısı arttıkça kurulan bu bağ güçlenir.

Strasberg'e göre oyuncu bu aşamada kişiselleştirme veya ikame yaparak karakter yaratım sürecine katkı sağlayabilir. Oyuncunun karşı role, karaktere veya bir şeye karşılık kendisinde anlamlı olan bir şeyi koymasıyla birlikte rol kişisi ile arasındaki bağ kuvvetlenebilir. Bu sayede oyuncu performans anında daha yüksek ve kesintisiz bir odak performansı gösterebilir.

Strasberg, Stanislavski' nin sihirli eğer yöntemini farklılaştırarak methoduna dahil eder. “ Eğer şöyle şöyle olsaydı ne yapardım? ” olarak yerine Vakhtangov'un dediği biçimde alıştırmaya yaklaşmış ve “ Eğer Juliet' i oynuyorsam ve bir gece içinde aşık olmam gerekiyorsa, oyuncu olan ben, bu tür bir olaya inanmak için ne yapardım? ” yaklaşımıyla çalışmalarında eğer' den yararlanmışır.

Method oyunculuğunda herkes için tek bir yöntem söz konusu değildir. Her oyuncunun farklı geçmiş yaşantılara, travmalara, gerginliklere, eksikliklere ve sorunlara sahip olmasından dolayı bireye özgüdür. Bunun yanı sıra ise Strasberg' e göre her oyuncu bedenine çok iyi bakmalı ve kendini sürekli geliştirme bilinci içerisinde olmalıdır.

### **6. 3. Eric Morris**

Eric Morris travmalı geçen çocukluk döneminin ardından oyunculuk ile ilgilenen abisi aracılığıyla tiyatro ile tanışır. Okulu bıraktığı yıllarında bir yıl süren terapileri sayesinde psikoloji ile de fikir sahibi olmuş olur. Oyunculuğa ilgisi olduğunu keşfetmesi ve o dönem başlayan Kore Savaşı' na katılmak istememesi üzerine okula dönmeye karar verir ve okulda seçmeli ders olarak tiyatro derslerine katılır. Okulunun ikinci yılında tiyatro öğretmenin Stanislavski' nin Bir Aktör Hazırlanıyor kitabını ders kitabı yapması üzerine “ nasıl? ” arayışı başlamış olur.

Bu süre zarfında tatillerde de çeşitli küçük gruplar ve abisinin işlerinde teknik ekipte de oyuncu kadrosunda da yer aldığı işler yapar. Fakat sahnede belirli duygulanımlar yaşadığı halde bunlar tekrar nasıl yaşayacağı üzerine düşünmeye başlar. Sezgileri yardımıyla bir karakteri inşa etmenin yeterli olmadığını fark etmiştir. Gerektiği zaman aynı duygulanımı tekrar yaşayabilmesini mümkün kılacak yöntemin nasıl olabileceğinin arayışındadır.

Bu arayışı sırasında bir çok eğitimle tanışır. Method eğitimi veren Jeff Hayden isimli yönetmenin derslerine katılır. Rusya'da Stanislavski ve Vakhtangou ile çalışan Ben Ari ile konsantrasyon üzerine çalışmalar yapar. Lucille Ball ile özgünlük ve gevşeme üzerine alıştırmalar yapar. Aklındaki soruları için aradığı bazı cevaplarını bulmuştur. Tüm bu isimlerin sonuncusu olarak Martin Landau' nun derslerine katılır ve Strasberg' in method çalışmalarının gerginlikten kurtulma ve tekrar aynı duygulanımı yaşayabilme konusunda işe yaradığını görür.

Method oyunculuğu; bir çok tiyatro uygulayıcısı tarafından biçimlendirilmiş, genel olarak oyuncunun duygusal gerçekliği ve özgünlüğü performanslarında ortaya çıkartmasına yönelik yapılan araştırma ve tekniklerin genel adıdır. Morris için bu oyunculuk yönteminin oyuncu için en önemli katkısı derslerin daha az kuram içerip, daha çok eylem içeren pratik bir yöntem olmasıdır. Oyuncuyu düşünmeden daha hızlı bir biçimde eyleme geçirir. Böyle bir oyunculuk yöntemiye düşünselden, duygusala ve duygusala doğru yani bilinçli halden bilinç dışı hale doğru bir yönelim taşır.

Morris günde en az beş saat farklı nesnelere kullanarak duyu belleği alıştırmalarını yapar. Yaklaşık iki buçuk yıl sonundaysa duyu belleğini rahatça kullanabildiğini görür. Kendisini ilk kez oyunculuk için gerekli donanıma sahip hisseder.

1961 yılında tek başına öğretmenlik yaptığı ilk sınıfını açar ve eski sınıf arkadaşlarının da dahil olduğu bir grup öğrenciye ders vermeye başlar. Derslerinde Landau' dan edindiği Strasberg' in method oyunculuk teknikleriyle birlikte kendisinin oluşturduğu alıştırmaları uygular. Zaman içerisinde Strasberg' in methodunun eksiklerini keşfetmesi üzerine kendi çalışmalarına ağırlık verir. Morris' e göre Strasberg oyuncunun gerginliği üzerine çalışmış ama oyuncunun engellerini aşması, bilinç altının derinliklerindeki sorunlarını bulabilmesi konusunda cesur çalışmalar oluşturamamıştır.

Kendi çalışmalarını uyguladığı 24 saat kesintisiz süren oyunculuk atölyeleri tasarlamıştır. Sadece ihtiyaç molasının verildiği bu çalışmalarda, yorgunluk yardımıyla bilinç altına ulaşıp mevcut gerginlikleri yok edebilmeyi hedeflemiştir. Fakat katılım sağlayan oyuncularda yorgunluklarından kaynaklı olarak algılama ve odaklanma problemlerinin görülmesi sonucu atölyenin hedefine ulaşmadığını anlamıştır.

Morris, Actor Studio' nun öğretmenlik teklifini hem öğretmen hem de öğrenci olarak kabul etmiştir. Aldığı eğitime; kendi deney, gözlem ve buluşlarını da dahil ederek Eric Morris sistemini oluşturmuştur. Daha sonraki yıllarda geliştirdiği kendi method oyunculuk yöntemi üzerine kitaplar yayımlamıştır. “ Gerçek sadece gerçeğin olduğu yerden yaratılabilir. ” cümlesi Morris' in yönteminin temelini oluşturur. Çoğu oyuncunun sahne üzerinde gerçeklik yaratabilmek için oyuncu içgüdüleriyle, açıklamadığı bir biçimde hareket ederek gerçeklik yaratmaya çalışmasını, iyi bir teknikle biçimlense dahi klişe ve yaratıdan, özgünlükten uzak olarak değerlendirir.

Yaratı malzemesinin oyuncunun kendisinin olması; yetiştirme tarzından, toplumsal yapıya, sosyal ve dinsel etkilere kadar bir çok etken tarafından oyuncunun ifade biçiminin kısıtlanabilmesine olanak tanır. Duygu durum farkındalığında sıkıntı yaşayan, kendini ifade ediş yollarında sorunlar yaşayan, kendisi ile ilişkisi zayıf olan birinin oyuncu olarak da gerçeklik ile bağlantısının sorunlu olması kaçınılmazdır.

Eşini götürdüğü psikolog sayesinde Alt Kişilikler kuramıyla tanışır. Aynı kişinin farklı durumlar karşısında farklı ve değişken tepkiler gösterebilmesi üzerine araştırmalar yapar. Bu araştırmalarını teknik olarak yöntemine dahil etmeye karar verir. Alt Kişilikler araştırmasını oluştururken psikolog Hal Stone' nun Ses Diyalogu çalışmasından dayanak olarak yararlanır. Bu çalışmaya göre bir kişi, bir çok parçanın karmaşık bir koleksiyonudur. Oyuncuysa bu parçalardan sadece işe yarar olanlarıyla ilgilenmelidir.

1981 yılında Nihai Bilinçlilik araştırmaları üzerine çalışmalar yapar. Nihai bilinçlilik, oyuncunun performansında varmayı başarabileceği en son noktadır. Morris' e göre oyuncunun yaratıcılığı bilinçle değil, bilinç dışı bir biçimde oluşur. Oyuncunun yeteneği bilinç altından gelir. Oyuncu bilinç altına ulaştığı takdirde sahne üzerinde ifade etme yeteneğini serbest bırakır ve yaratıcılığında en üst seviyeye ulaşabilir. Morris oyunculuğu, sahnede hakikati yaratma sanatı olarak tanımlar. Bu sebeple oyuncu kendisine “ gerçek olan nedir? ” ve “ Bunu kendime, kendimde nasıl gerçek kılabilirim? ” sorularını sormalıdır ( Turna, 2001) .

Bir oyuncunun bu sorulara cevap verebilmesi için öncelikle kendisi ile bağlantı kurabiliyor olması gerekir. Bu durumsa engellerini keşfedip, onları çözüme kavuşturup özgürleşebilmesiyle mümkündür.

Stanislavski' nin ve Strasberg'in çalışmalarında; teknik ile kendi kişisel gerçekleri arasında bir boşluk yaşadığını deneyimler. Morris, bu boşluğu doldurabilmek ve oyuncunun bu özgürlüğe kavuşabilmesi için oyuncuya çeşitli araştırmalar önerdiği kendi sistemini, Stanislavski' nin ve Strasberg' in öğretileri üzerine deneyimlerini katarak oluşturur. Kendini keşfetmek için, aksaklıklarıyla yüzleşebilmek için cesaretli ve becerikli oyuncular eğitmeyi amaçlamıştır. Derinlik içeren Morris' in oyunculuk yöntemi olma hali ve işçilik olarak adlandırdığı iki aşamadan oluşur.

Morris de oyuncunun bedenini enstrümanı olarak tanımlar. Morris' e göre olma hali; oyuncunun enstrümanını hazır hale getirme sürecidir. İşçilik haline geçmeden önce oyuncunun olma halini eksiksiz olarak tamamlaması gerekir. Morris bir

oyuncunun olma halinde başarılı olduğu takdirde karanlıkta fener gibi parlayacağını ifade eder. Aksi halde sahnede tek boyutlu, sıradan, mış gibi rol yaptığı bir oyunculuk performansı sergileyeceğini düşünür.

Olma hali oyuncunun bedeninin ve zihninin konsantrasyonunu sağlayarak karakteri olmaya hazırlık sürecidir. Sahne üzerinde olma anındaki bir oyuncunun duygu geçişleri, doğal ve kesintisiz ilerleyen yapıdadır. Bu geçiş gündelik hayattaki algı ve tepki geçişleri gibi olmalıdır. Saniyenin çok küçük bir kısmında ve sürekli olarak uyarın- tepki- ifade şeklinde dizilim gösterir. Sahne üzerinde hareket dizimi önceden belli olan bir oyuncu, bu dizilimin bir yerinde kopma yaşayabilir. Uyarın kendisine gelmez ve tepki- ifadeleri içsellik ve doğallıktan uzak bir hal alarak mış gibi roller yapar. Morris bu durumlarda oyuncunun enstrümanında bölünme yaşanacağını söyler.

Bu bölünmeler; ses bölünmeleri, duygusal bölünmeler, fiziki bölünmeler, entelektüel bölünmeler olabileceği gibi bunlardan herhangi birinin birleşimleri şeklinde de yaşanabilmektedir. Oyuncunun yaşadığı bu bölünmeler sonucunda dikkat bütünlüğü bozulur ve performansı gerçeklikten uzaklaşır. Olma hali bölünme yaşanması ihtimalinden oyuncuyu korur ve yaşanan bölünmelerin onarılmasını da sağlar.

Morris bölünme, kendini ve duygularını ifade etme sorunu, farkındalık eksikliği gibi sıkıntılar yaşayan oyuncular için olma alıştırmaları önerir. Morris' in method oyunculuk yöntemini içerisinde oyuncular bu sorunlarını alıştırmalar ile çözüme ulaştırabilir.

Morris'e göre olma haline ulaşılmasında en büyük engel bir çok biçimde belirebilen; fiziksel ve zihinsel olarak iki başlığa ayırdığı gerginliklerdir. Çoğu zaman fiziksel gerginlik ve zihinsel gerginlik aynı anda meydana çıkar. Morris'e göre bir çok oyuncu bu gerilimden beslenir. Rollerinin gerektirdiği duyguları bu gerilim ile sağlarlar ve gerilimleri tükendiğinde bunu yeniden üretmek için çareler ararlar. Sahne üzerinde aslında gerilimlerinin kaynaklık ettiği korku ve heyecan yaşayarak gerçek duygusal yaşantılara kendilerini kapatabilirler. Bu tip gerilimlerle baş etmenin ilk adımıysa gerilimin varlığını kabul etmektir.

Morris diğer kuramcılardan farklı olarak gerginliklerin hepsine bütüncül olarak yaklaşır, genel bir başa çıkma yöntemi önermemiştir. Her duygulanımın kendine özgü bir gerginliği olduğunu ve her insanın gerilim noktasının, gerilimin bedeninde yansıdığı yer ve miktarının farklı olduğunu belirtmiştir. Bu sebeple her oyuncunun ilk

olarak kendini tanıması, daha sonra kendisine ait gerginliklerini keşfetmesi gerekir. Morris oyuncuların gerilimleriyle baş etmesine yardımcı olacak fiziki rahatlatıcılar adını verdiği çok sayıda alıştırmalar üretir. Bu alıştırmalar ile oyuncular hem kendileriyle hem de başka şeylerle ilgilenerek gerginlikleriyle mücadele etmeyi öğrenebilirler.

Olma haline hazırlık aşamasında Morris' e göre bir oyuncunun duyularını ve duyularının nasıl çalıştığını keşfetmesi gerekir. Morris beş duyuya ek olarak 5.5. duyu olarak tanımladığı devinduyumu eklemiştir. Kinestetik duyu olarak da adlandırdığı bu duyuyu; insanların gerçek ile hayali nesnelere verdiği kassal tepki olarak tanımlar. Ayrıca insanın arkasındaki bir kişinin varlığını veya ayrılışını görmese bile hissedebilmesi de yine aynı duyu ile algılanır. Oyuncunun duyuları üzerinde istikrarlı ve çok çalışması son derece önemlidir. Morris duyusal farkındalığa yönelik çok sayıda alıştırma oluşturmuştur. Çünkü duyu belleği Morris' in yönteminin en önemli parçasıdır.

Morris oyuncularını duyu belleği üzerine çalıştırırken onlardan ilk olarak bütün duyularını uyaran bir obje seçmelerini ister. Oyuncular seçtikleri objeyi çalışmanın başlamasından itibaren sadece nesne olarak anar ve en hakim oldukları duyuları ile çalışmaya başlarlar. Çalışmalar sözsüz şekilde yapılır. Oyuncu bu çalışmalar sırasında zorlandığı bir duygusunu fark ettiği takdirde, o duygusunu geliştirmeye yönelik çalışmalar yapmalıdır. Her gün düzenli olarak yapılan çalışmalar sayesinde oyuncular sahne üzerindeki işçilik aşamasına geldiklerinde duyularını detaylıca kullanabilecek düzeye gelmiş olabilirler.

Olma haline ulaşan bir oyuncu, enstrümanın keşif ve hazırlık süreçlerini tamamlamıştır ve artık ikinci aşama olan işçilik sürecine geçebilir. Morris işçilik kelimesiyle; oyuncunun kendisini işleme sürecini ifade eder. Morris işçiliği zorunluluklar, seçimler ve seçime yaklaşımlar olarak üç kısımda inceler.

“ O sahnede ne hissetmek ya da yaşamak istiyorum? ’ Hissetmek ya da yaşamak istediğiniz şey Zorunluluktur. ‘ Ne beni o şekilde hissettirir ya da o şekilde ilişki kurmamı sağlar? ’ Beni o şekilde hissettirecek ya da o yaşantıyı bende uyuracak şey ise Seçimdir. ‘Bunu kendim için nasıl gerçek kılarım? ’ Seçiminizi nasıl yarattığınız ya da kendinize gerçek kılma biçiminiz ise Seçim Yaklaşımıdır” ( Morris, 2002) .

Zorunluluklar, oyuncunun metnin kendisine verdiği zorunlulukları yerine getirebilmesidir. Morris; zaman ve mekan, tarihsel, ilişki, tematik, duygusal, altmetinsel ve karakter zorunlulukları olmak üzere yedi asal zorunluluk olduğunu belirtir.

“ Zaman ve Mekan zorunluluğu’ nda oyuncunun sorumluluğu, zaman ve mekanın oyuncuya ne ifade ettiğini keşfetmek ve yaşamından kendisi için benzer etkileri oluşturacak zamanı ve mekanı bulmaktır. “ İlişki zorunluluğu” , oyuncunun kendi karakterinin, oyundaki diğer karakterlerin nesi olduğunu keşfettiği bir zorunluluktur. Diğer bir karakterin kendi karakterine göre ilişkisini saptadıktan sonra oyuncu, onun hakkında neler hissettiğini bulmalıdır. “ Duygusal zorunluluk” oyuncunun karakterinin o sahnede ne hissettiğidir. Böylece, karakterin başta ve gelişimi sonrasında oluşan duygu değişimleri oyuncu tarafından belirlenmelidir. “ Karakter zorunlulukları” nda oyuncu, oynadığı karakterin fiziksel, zihinsel/psikolojik ve duygusal özelliklerini keşfetmeli ve ardından yazarın çizdiği karakterle arasındaki bağı kurmak için kendi yaşantısındaki benzerliklere yönelmelidir. “ Tarihsel zorunluluk” oyunun geçtiği zaman dilimiyle ilgilidir. Oyuncu, yeterli bilgiye sahip olmadığı bir tarihsel dönemdeki karakteri oynayacaksa, dönemi ayrıntılı olarak araştırılmalıdır. “ Tematik zorunluluk” oyunun mesajı, yazarın anlatmak istediğidir. Oyuncu, metne yaklaşırken, yazarın, kendi karakteri üzerinden aktarmak istediği bir mesaj olup olmadığını bulmalı, varsa bunu doğru bir şekilde anlatmalıdır. “ Altmetin zorunluluğu” ise, diğer zorunluluklara göre tespit edilmesi en zor olanıdır. Bir çeşit parçanın alt yaşantısıdır. Bazen de metnin atmosferi, niteliği ve içerdiği anlamdır ( Morris, 2002) .

İşçiliğin ikinci unsuru olan seçimleri Morris; belli bir sahnede yazarın karakterin hissettiğini söylediği şeyi, oyuncunun kendisine hissettirebilmek için üzerinde çalıştığı şey olarak tanımlar. Seçim, bir obje, bir koku, bir mekan, bir kişi veya bir hava durumu veya herhangi bir şey olabilir. Çok fazla sayıda veya çeşitte seçimde bulunulabilir. Seçim, metinde yer alan zorunluluğu yerine getirebilmek için oyuncunun yaratıp kullanabildiği olgulardır.

İşçiliğin son bölümü ise seçim yaklaşımlarıdır. Morris seçim yaklaşımlarını; oyuncunun tercih ettiği seçimin, kendisi için gerçek olmasını sağlayan yaklaşım olarak tanımlar. Seçim yaklaşımları, oyuncunun kullanmak için seçtiği seçimleri yaratmak için kullandığı araçlardır. Morris ( 2002), verdiği örnekte zorunluluğu, sevdiğiniz birine karşı bir gurur ve sevgi duygusu olarak tanımlarken; seçimi, çocuğunuz olarak belirtir. Seçim yaklaşımı olaraksa, çocuğunuzun özellik ve davranışlarını birlikte çalıştığımız oyuncuya duygusal olarak yüklemek için çalışın olarak belirler.

Morris’ in seçim yaklaşımı üzerine ürettiği alışmaların sayısı otuzun

üzerindedir. Bunun nedenini ise bazı yaklaşımların belli metinlerin koşullarında işe yaramaması olarak belirtir.

Oyuncunun işini icra ederken yaratıcı olabilmesi ve prova süreçlerini en yüksek verimlilikle geçirebilmesi için yaptığı seçimlerin metne bağlı olması, kendisini götüreceği yerlere karşı ise açık ve özgür olması gereklidir. Morris'e göre ise bu açıklık ve özgürlük fütursuzluk ile mümkün olacaktır. Fütursuzluk, oyuncunun oyun metnini çarpıtması veya yanlış yorumlaması demek değildir. Morris oyunculuk sisteminde fütursuzluğu kavramını üç aşamalı olarak ele alır.

Felsefî Fütursuzluk olarak tanımladığı kavramda oyuncunun ilk olarak kendini ve hissettikleri kabul etmesinden bahseder. Diğer bir kavram olan Prova Fütursuzluğu ise oyuncunun bir çok deneme ve alışmalar ile özgür ve inançlı bir biçimde dürtülerinin peşinden gittiği süreci ifade eder. Üçüncü kavram olan Gösteri Fütursuzluğu da Prova Fütursuzluğu ile benzer özellikler içerse de aralarında önemli farklar barındırır. Oyuncunun prova sürecinde, dürtüsel şekilde hareket etmesi sonucu keşfederek oluşturduğu hareket dizgisini gösteri zamanında sergilemesidir. Provadaki arama ve keşfetme süreci bitmiştir ve oyuncu nerde, ne zaman, ne uygulayacağını biliyor haldedir.

Gösteride deneme bitmiştir. Yaşayan ve gerçek olan bir karakteri cisimleştiren çeşitli duygusal durumları, dürtüleri, düşünceleri ve davranışları yaratmakla meşgulsünüzdür. Fütursuz oyuncu, dürtülerini ödüllendirerek, sahnede oluşana göre anbean gerçekliklerini ifade ederek, gösteri sırasında da Fütursuz olmayı sürdürür. Oyuna hizmet edilmelidir ama bu sorumluluk Seçimlerde ve yapmış olduğunuz Yaklaşımlarda yatar. Bu çerçevede içinde, sürecinizden gelen bütün duygular ve performansın belli bir anında oluşan bütün uyarılar, sahnede olmakta olan tüm gerçekliğin bir parçası olarak içerilmeli ve kapsanmalıdır” ( Morris, 2002) .

Morris' in oyunculuk methodunda duygu ve duyu belleği çalışmaları başta olmak üzere bir çok alıştırmaya yüksek dikkat bütünlüğünü ve oyuncuların şimdi ve burada ilkesi içerisinde olmalarını zorunlu kılar.

Tüm bu çok katmanlı yapısı sayesinde Morris'in oyunculuk methodu, oyuncunun sınırlarını, kendisini, sorunlarını bilmesini ve kabullenmesini zorunlu kılar. Ona göre etkin bir oyunculuk için oyuncunun önce içsel parçalanmışlığını gidermeli,

sonra bilinçdışı dürtüleri ve mantığını ortak payda da birleştirebilmeli ve rol kişinin sorumluluklarını özgün ve özgürce yerine getirebilmelidir. Oyunculğun öze ulaşabilmek için bilinçaltındaki ilkel dürtüleri harekete geçirmesi gerektiğini ve seyircinin en doğal gerçekliğe bu yolla yakalayabileceğini savunur.

Morris bu hedefe ulaşabilmek için oyuncuya bir arada veya tek kullanabilecekleri çok sayıda alıştırmalar sunmaktadır. Morris, oyuncunun karşılaşabileceği hemen her duruma uygun olarak alıştırmalar sunmaktadır. Alıştırmaların sayıca çok fazla olmasının nedeniyse her oyuncunun birbirinden farklı kişilik yapısına, geçmişlere sahip olması ve bu nedenle de ihtiyaçlarının birbirilerinden farklılık göstermelerine bağlar.



## 7. SONUÇ

Oyun; kurallara ve kurgulara dayanan, genellikle bir yarar gözetmeyen, katılımcıların oyun oynama bilincinde olduğu, zevk amacı güden fiziksel ve bedensel aktivitelerdir. Çocukların oynadıkları oyunlar gözlemlendiğinde, şimdi ve burada ilkesine uyarak, tam konsantre bir zihin ve inanmışlıkla zevk aldıkları eylemler içerisinde oldukları görülür.

Oyuncularınsa oynadıkları rol kişisini canlandırırken tıpkı çocukların yaptığı gibi yoğun ve inanmış bir zihin ile hareket etmeleri hedeflenir. Canlandırılan karakterle kurduğu empati, role yaklaşımı, performans anında yaptığı işe inancını arttıran önemli bir etmendir. Oyuncuların odak noktasını performansına verebilmesi ve bu konsantrasyon bütünlüğünü koruyabilmesi, rol kişisine dair yaptığı hazırlık çalışmalarında ve sergilediği performansında anda kalabilmesini sağlar.

Bu odak performansına ulaşmaksa performans anının öncesinden, performans anına, hatta performans sonuna kadar yoğun bir dikkat ve zihinsel aktivasyon gerektirir. Dikkat performansı olan bu zihinsel aktiviteler, beyinde ölçülebilen elektriksel bir akım sayesinde gerçekleşir. Oluşan bu elektriksel akım kaynaklı dalgalanmalar çeşitli deneysel ortamlarda gözlemlenip, sonuçları yorumlanabilir. Yapılan çalışmalar, odaklanmanın ve odağın sürdürülmesinin performansta hedeflenen başarı ile yakından ilgisi olduğunu ortaya koymuştur. Odaklanmanın ve dolayısıyla performansın arttırılmasının çeşitli konsantrasyon teknikleri ve çalışmalar ile geliştirilmesi mümkündür.

Bahsedilen tüm bu deneysel çalışmalar ve elde edilen veriler psikoloji ve spor bilimleri alanlarında yapılan çalışmalar olarak kalmıştır. Yarışmaya hazırlanan bir sporcunun, hız, atış gibi sayısal verileriyle; bu sırada beyinde gerçekleşen kimyasal aktivasyonun ölçülmesi ile elde edilen sonuçlar karşılaştırılıp, yorumlanabilmiştir. Yine aynı biçimde, psikolojik rahatsızlığı bulunan bireylerin verileri ve tedavi süreçleri ile birlikte beynin işleyişine müdahale edilerek farklı dalga boylarının oluşumu sonucu alınan yeni verilerle değerlendirme yapılmıştır.

Her iki alanın da somut bir şekilde nicel veriler verebilmesi, odaklanma ve performans ilişkisi hakkında bilgi sahibi olunmasına olanak kılmıştır. Bu bilimsel verilere dayanarak, odaklanma becerisi ile performans başarısı arasında doğrusal bir ilişki olduğu savunulabilir.

Bu bilgiden yola çıkılarak, oyunculuk alanında benzer çıkarımları yapabilmek mümkündür. Odaklanma becerisinin yüksek olması, odak bütünlüğünün korunması, süreç başında hedeflenen performans seviyesine ulaşılabilmesi için son derece önemlidir. Rol kişisine hazırlık aşamasından itibaren, oyuncunun empati becerilerini üst seviyede kullanıp karakteri anlamaya çalışması, karaktere odaklanması ve aynı zamanda tüm uyarıcılara karşı odak bütünlüğünü korumaya çalışması gerekmektedir. Bu süreç hem çok uzun bir zamanı kapsar hem de yoğun bir konsantrasyon gerektirir. Üstelik dikkat bütünlüğünü kesintiye uğratmaktan korumaya çalıştığı uyarıcılar dışsal olabildiği kadar aynı zamanda içsel uyarıcılardır. Oyuncu dışsal etkiler kadar kendi performansına engel yaratabilecek blokaşlar da oluşturabilmektedir.

Oyunculuk yöntemleri, rol çalışmaları üzerine bir çok çalışmalar, idoller vardır. Fakat her oyuncunun role hazırlanma süreci, karakteri oluşturma süreci kendine has farklılıklar göstermekte olsa dahi ortak çabaları; oyuncunun gerilimleri sonucu oluşan blokaşlarından kurtulup yaratım performanslarına ket vurulmasının engellenmesidir.

19. yüzyılda Stanislavski ile başlayan oyunculuk sistemlerinin; Strasberg ve Morris'in de mevcut yöntemleri geliştirmeleriyle bugünkü modern oyunculuk anlayışının temeli olan oyunculuk methodlarının oluşmasını sağlamıştır.

Stanislavski sistemine göre oyuncu kendi yaratım sürecini kontrol ederken de, oyunculuk yöntemlerini uygularken de; doğumdan itibaren maruz kaldığı çevresel etmenlerinin izlerini yansıtır. Bir süre sonra özgün ve özgür ifade becerisi yerine, toplumsal kabul alabilmek adına bu yönde davranma güdüsü gösterir. Bu koşullanmayla büyüyen bir oyuncu sahne üzerinde kendi benliğince hareket edemez. Bu sorunun tespitini ilk kez gerçekleştiren kişi olan Stanislavski, oyuncunun bu kısıtlamalardan kurtulmasının gerekliliğini savunur.

Daha sonra Strasberg ve Morris ise oyuncunun fiziksel ve zihinsel olarak rahatlamasını sağlayan çalışmalar barındıran yöntemlerini geliştirirler. Bunun için ilk adım olarak oyuncunun kendi kişisel engellerini fark edebilmesi ve bu engelleri kabullenebilmesi gerekmektedir. Engellerinden kurtulabilen bir oyuncu yaratım ortamını ve gücünü gerçekleştirebilecektir.

Stanislawski duygu belleği ve karakterin duygu durumuna erişmek için oyuncunun kendi benzer geçmiş yaşantılarına dönerek yararlanması tanımını yapmıştır. Oyuncunun geçmişte yaşadığı bu duygu gerçek, bildiği, tanıdığı, hissettiği canlılıktadır.

Strasberg ise bu tekniğin üzerinde bazı değişikler yaparak yeniden yorumlama yapar. Ona göre duygu belleğine ulaşmak için öncelikle duygu belleğinin kullanılması gerekmektedir.

Morris çalışmasının bu kısmında kendinden önceki yöntemlerde Stanislawski'nin ve Strasberg'in eksiklerini keşferek duygu ve duygu belleği arasındaki ayrımı geliştirir.

Tüm bu kuramcıların çalışma yöntemleri, oyuncu performansını ze ve doğal olana yaklaştırmaya yöneliktir. Bu gerçeklik ise içsel farkındalık ve bütünlük sağlayarak gerçekleşir. Kuramcıların ortak noktası, oyuncunun kendi gerçekliklerinden hareketle kurgusal gerçekliliği yakalayabilmeleri adına oyuncular için çalışma yöntemlerini oluşturabilmeleridir. Bu çalışmalara aynı dönemlerde başta Pavlov tarafından çalışmaları yapılan davranışlık kuramının etkileri de söz konusudur. Davranışı kurama göre bireyin davranışları şekillenirken, çevreden aldığı dönütler ve uyarılar etkin rol oynar. Tüm bunların yanı sıra Morris ve Strasberg ise davranışların bireyler tarafından da kontrol edilebilir olduğunun altını çizer.

Davranış biçimlerinin çevresel uyaranlar öğrenilebilir ve denetlenebilir olması oyuncuların duygulanımlarının kontrol edilebilir ve istedik şekilde geri getirilebilir olması demektir. Kuramcılar bu bilgi ışında oyuncuların bu yönlerini geliştirebilecek alıştırmalar üretmişlerdir. Oyuncuların geçmiş yaşantılarına bağlı olarak engellerinin ve gerilim noktalarının farklı olması, alıştırmaların hangisinin kendileri için işlevsel olacağı konusunda keşif yapmalarını zorunlu kılar. Bu noktada oyuncuların farkındalıklarının yüksek, duygu ve duyum mekanizmalarının, beyinlerinde ve vücutlarında nasıl işlediklerine hakim olmaları gerekir. Dikkat ve performansları arasındaki doğru orantılı bağlantıyı keşfetmelerinden itibaren, gerekli buldukları halde ergonomik aletler ile somut veriler elde ederek odaklanma performanslarına bakabilirler. Alıştırmalar sırasında aldıkları nicel sonuçlar ile kendileri için işlevsel olmayan çalışmaları sonlandırabilir veya işlerine yarayan çalışmaları daha doğru ve hızlı şekilde keşfedebilirler.

Bireysel farkındalığın, duygu durum farkındalığının ve kabullenilmesinin kişinin konsantrasyon becerisi ile yakından ilişkisi bulunmaktadır. Eric Morris mevcut

olan çalışma yöntemleriyle her oyuncuda beklenen konsantrasyon seviyesine ulaşılmadığını keşfetmiştir. Bunun nedeninin ise her oyuncunun birbirinden farklı yaşantı geçmişi ve kişilik farklılıklarının olmasıdır. Morris bu sebeplerden dolayı bir çok alana dair, çok sayıda alıştırma teknikleri sunmuştur.

Bu doğrultuda her oyuncunun içsel ve dışsal tepkilerinin bütünlüğü, karakteri kendi doğalında var edebilmesi için öncelikle kendi içindeki aksamalarının farkında olması, bunları tedavi edebildiği ölçüde edebilmesi ve kendini kabullenmeye yönelik çalışmalar içerisinde olması gerekmektedir. Bilinç altında neyi neden yaptığına dair çıkarımlar yapabilmesi, kendini ve çevresini iyi gözlemleyip, sonuçları değerlendirebilmesi, güçlü zayıf yanlarını keşfedebilmesi rol çalışmalarına başlamadan önce gerekliliklerindedir.

Tüm bu içsel yolculuklarından sonra mevcut olan role çalışma yöntemlerinden kendisi için en işlevsel olanı bulabilmeli, kendisini en iyi tanıyan dış göz olarak ise zayıf tarafını güçlendirebilecek egzersizlerle sürekli çalışma halinde olabilmelidir. Kendisinde gördüğü aksaklıkları yok sayıp, bastırmamalı veya bu durumlar sayesinde yaşadığı duygu patlamaları ile olma halini birbiri yerine koymamalıdır. Gerekli gördüğü durumlarda somut verilere ihtiyaç duyması halinde, sporcular için kullanılan ve teze konu olan basit dikkat performansı ölçümlerinden yararlanarak somut verilerle sürecini takip edebilmelidir.

Her oyuncunun kendine özgü çalışma yöntemi ve yaklaşımı olsa bile performans anında hedeflenen başarı için odaklanma başarısı da göstermesi gerekir. Odaklanmayı engelleyen tüm iç ve dış uyaranlar, blokajlar; çalışma yöntemi ne olursa olsun oyuncunun performansını, anda kalmasını olumsuz yönde etkileyecektir.

Performans anında dikkat dağıtabilen engeller, oyuncu için blokaj oluşturur. Fiziksel veya psikolojik olarak bu engellerin performans anında fark edilmesi, oyuncunun andan kopmasına ve odağının kaymasına neden olur. Böyle bir durumda, seyirci karakterden çıkan ve odağı dağılan oyuncunun sahne gerçekliğinden, seyir zevkinden de uzaklaşır.

Karakterin gerçeklerini, koşullarını , davranış nedenlerini empati kurmadan algılamak imkansızdır. Bu empati sırasında, oyuncunun odağında kendisi değil, karakterin olması gerekir. Kendinden yola çıkarak, hatıralarını kullanarak karakteri anlama yoluna giden oyuncu gerekli odaklanma ve ayarlamayı başaramazsa nevrotik bir sanrı yaşayarak sahne üzerinde karakteri değil kendisini oynamaya başlar. Bu durum performans anında blokajlara neden olabilir. Oyuncunun bu nevrotik

durumlardan beslenmeye kalkışması, hem sahne üzerinde yapay bir oyunculuk sergilemesinin yanı sıra hem de gündelik hayatında ağır psikolojik rahatsızlıklar ile uğraşmasına sebebiyet verebilir.

Oyuncular kendi performanslarının, odaklanmalarını sağlayıp, odağı sürdürmekle yakından ilişkili olduğunun bilincinde olmalıdır. Salt ezber ya da salt karakteri anlamak dikkat performansı için yeterli değildir. Performans içerisinde kendi odağını oluşturup, bu odağı süreç boyunca koruyabilen bir oyuncu, istenildiği gibi karakteri seyirciye yansıtabilecektir. İstenilen performans ise oyuncunun kendi bakış açısından ve kendi yaşantı geçmişinden çıkan, öze uygun, doğal akışında özgün ve yaratıcı oyunculuktur.



## 8. ÖNERİLER

Çalışmaya dayanak olan deneysel çalışmaların verileri sporcuların performans gözlemleri ile elde edilmiş sonuçlardır. Yapılan çalışmalar laboratuvar ortamında yapılabilmektedir. Veri analizi yapan bazı cihazların, EEG gibi, büyük ve sahne sanatları performansçısı için ergonomik olmaması, hatta odaklanma engeli yaratabilecek unsur olabilmesi nedeniyle oyuncular üzerinden benzer cihazlarla veri alınması pek mümkün değildir.

Fakat gelişen teknoloji ile birlikte, sahne üzerinde performans anında veya hazırlık aşaması olan prova anında daha kullanışlı ve minimal cihazlarla beyin fonksiyonlarının ölçülmesini sağlayacak cihazlar mümkündür. Bu cihazlara göz izleme testi için kullanılan cihazlar, veya beynin tamamını değil sadece odakla ilgili merkezinin dalga frekansını ölçen daha küçük kayıt cihazları mümkündür.

Yapılan çalışmalara sporcular veya psikiyatri hastaları katıldıkları için laboratuvar veya deneysel ortamların kullanılması mümkün olmuştur. Fakat oyuncuların performansları üzerine yapılacak olan çalışmalarda bu tip ortamların dikkat dağıtıcı etkisi ve sahne ortamının dışında olması nedeniyle elde edilecek verilerin gerçek verilere uzak olması mümkündür.

Konsantrasyon becerisi ve performansın doğrusal ilişkisini gösteren bu tez çalışmasını, oyuncunun doğal ortamına çok müdahale etmeden, daha ergonomik cihazlar ile veriler toplanıp ileri düzeye taşımak mümkündür. Alınan veriler analiz edilip, oyuncunun fizyolojik ve psikolojik durumundaki değişimler doğrultusunda ne gibi farklılaşmalar gösterdiği saptanabilir. Oyunculuk fizyolojik ve psikolojik bir süreç içerir. Oyuncunun da tıpkı bir sporcu gibi bedensel ve zihinsel kondisyonunun her daim performansa hazır olması gerekir. Rol kişisine hazırlık aşaması tüm bu parçaların birleşiminden oluşan bütünsel bir süreçtir. Çalıştığı karaktere sadece duygusal kriterleriyle yaklaşan, hatıraları ile karakterin anlarını yer değiştiren bir oyuncunun odak bütünlüğünü her zaman koruyabilmesi mümkün değildir. Çünkü duygular hormonal değişimlerdir ve bu değişim kişinin kontrolünün dışında gerçekleşebilir.

Oyunculuğun kontrol edilebilir, bilinçli edimsellikle yapılabilmesi gerekir. Bu da çok yönlü bir algı açıklığı, dikkat becerisi gerektirir.

Oyuncuların role hazırlık süreçlerine dair çalışmaların yer aldığı kuramlar, egzersizler mevcuttur. Tüm bu çalışmalar oyuncunun ruhsal bütünlüğü ile role yaklaşımını ve rol kişisini kendi yaşantıları doğrultusunda oluşturmalarına yöneliktir. Fakat tüm bu alıştırmaların ve egzersizlerin işe yararlılığı gözle görülür bir değişikle saptansa da somut, sayısal veriler içermez.

Oyuncunun dikkat performansına dayalı olan çalışmaların pek çoğu oyuncular ile röportaj düzeyinde kalmıştır. Sektörde nam yapmış, başarılı sayılan oyuncuların söylemleri üzerine genel bir yargı oluşturulmuş ve çıkarımlarda bulunulmuştur. Oysa bilinçli hareket dizgilerinden oluşan oyunculuğun, yarışma anındaki sporcu performansının nicel ölçümleri gibi verileri toplanılarak yaratım sürecindeki değişimlere bilimsel yaklaşmak mümkündür. Bu durum odaklanma yönünde zorlanma yaşayan oyuncuların asıl sorununu belirleyip, bu sorunu ortadan kaldırabilecek çözümler üretebilmeye de imkan sağlayacaktır.

## 9. KAYNAKLAR

Adler S. (2006) The Art of Acting. Aktörlük Sanatı. Çeviren: Özüaydın N. U. Mitos Boyut Yayınları, İstanbul.

Barba E. (1991) , Ritüel tiyatro. Mimesis Dergisi, Yoksul Tiyatro Özel Sayısı.

Brecht B. (1993) Tiyatro İçin Küçük Organon. Çeviren: Cemal A. , Mitos Boyut Yayınları, İstanbul.

Bourguignon E. (1973) Religion. Ohio State University Yayınları, Ohio.

Candan A. (1997) 20. Yüzyılda Öncü Tiyatro. Yapı Kredi Yayınları, İstanbul.

Counsell C. (1996) Signs of Performance: An Introduction to Twentieth-Century Theatre. Routledge Yayınları, London.

Çelebi V. (2014) Gündelik Dil Felsefesi ve Austin'in Söz Edimleri Kuramı. Beytulhikme An International Journal of Philosophy Dergisi, 4 (1) : 73-89. [Elektronik Dergi].

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/beytulhikme/issue/3486/47407>

Çelikçapa E. (2014) Richard Schechner'in Performans Anlayışı. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Prof. Dr. Ayşın Candan).

Grotowski J. (2002) Yoksul Tiyatroya Doğru. Çeviren: Yetişkin H. , Tavanarası Yayıncılık, İstanbul.

Gülçay Ç. (2014) Duygusal Olayların Hatırlanması: Bir Göz İzleme Çalışması. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Banu Cangöz) .

Gülhan H. (2018) Antik Yunan Tragedyalarında Yunan Pantheonu ve Dini Ritüeller. Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Çankırı, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Gözülü) .

Huizinga J. (2013) Homo Ludens. Çeviren: Kılıçbay M. A. , Ayrıntı Yayınları, İstanbul.

Kan B. (2019) Ritüele Dönüşten Kültürlerarasılığa: Peter Brook'un Sahne Uygulamalarındaki İzdüşümleri ve “ Mahabharata” . Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı Sahne ve Müzik Eğitim Araştırma Dergisi, (8) . [Elektronik Dergi] .

<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/630722>

Keskin Ö. (2013) Oyunculukta Engellerin Oluşumu: Karakter ve Ben İlişkisi Sorunu. Kadir Has Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, ( Danışman: Prof. Dr. Çetin Sarıkartal) .

Morris E. (2002) Fütursuz Oyunculuk. Çeviren: Bilgin İ. , Dost Kitabevi Yayınları, Ankara.

Nutku Ö. (2002) Oyunculuk Sanatı 1. Dost Kitabevi, Ankara.

Oktay B. (2014) Hazırlama Türü ve Duygusal Bağlamın Dikkatsizlik Körlüğü Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi: Bir Göz İzleme Çalışması. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, ( Danışman: Prof. Dr. Banu Cangöz) .

Öncül Z. (2019) Natüralist Oyunculuk Yolunda Önemli Bir Durak: Eric Morris. Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir, (Danışman: Prof. Dr. Semih Çelenk) .

Özüaydın NU. (2013) Oyunculukta Karakter Yaratma Yaklaşımları Üzerine Bir İnceleme. Süleyman Demirel Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Art-E Sanat Dergisi, 10 (20) . [Elektronik Dergi] .

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/sduarte/issue/33202/331340>

Reisberg D. (2006) Memory for Emotional Episodes: The Strengths and Limits of Arousal-Based Accounts. England: Blackwell Yayınları, Oxford.

Rapoport I. (1995) Acting: A Handbook Of The Stanislavski Method. Three Rivers Press Yayınları, New York.

Schiller JF. (1965) İnsanın Estetik Eğitimi Üzerine Bir Dizi Mektup. Çeviren: Özgü M. , Milli Eğitim Basımevi, İstanbul.

Stanislavski K. (2015) Bir Aktör Hazırlanıyor. Çeviren: Taşer S. , Pagasus Yayınları, İstanbul.

Toporkov V. (2001). Stanislavski In Rehearsal. Çeviren: Benedetti JM. , Londra.

Turan E. (2019) Schiller: Sanatın Oyunda Özgürlük Olarak Yansıması. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 23 (2) : 505- 513. [Elektronik Dergi] .

Turna GE. (2001) Bir Rol Çalışması Yöntemi Olarak Eric Morris Sistemi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Danışman: Doç. Dr. Selda Öndül) .

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunisobil/issue/47238/548240>

Uludağ SS. (2015) 10 Haftalık İmgeleme ve Konsantrasyon Çalışmalarının Dart Atışında Görsel Odak Kontrolü Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İzmir, (Danışman: Doç. Dr. R. Ferudun Dorak) .

Ülgen T. (2016) Oyunculuk Eyleminde Tiyatrosallık, Performatiflik ve Hakikilik Meselesi: Kurmaca ve Yanılsama Kavramları Arasındaki Farklar. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul, (Danışman: Prof. Dr. Zeynep Sayın Balıkçioğlu) .

Ülger EH. (2013) Aristoteles'te Poetikanın Doğası ve Sınırları. Dört Öge Dergisi, 4: 195- 214.

Yıldırım Ö. (2017) Oyunculukta Yöntem ve Rol Çalışmaları Üzerine Oyuncular ile Görüşmeler. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Prof. Dr. Cevat Çapan) .

### **9.1. İnternet Kaynakları**

<https://www.brainworksneurotherapy.com> (20.04.2021)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov> (03.03.2021)

<https://sozluk.gov.tr>. (02.04.2021)