

T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SAHNE SANATLARI ANASANAT DALI
TİYATRO SANAT DALI

SANATTA YETERLİK TEZİ

MICHAEL CHEKHOV (OYUNCULUK)
TEKNİĞİ'NİN PSİKOSENTEZ TEKNİKLERİYLE
KARŞILIKLI DEĞERLENDİRİLEREK
PSİKOFİZİKSEL ANLAYIŞININ
(TEMELLENDİRMELERİNİN) ETKİLİLİĞİNİN
DİSİPLİNLERARASI (İTERDİSİPLİNER)
İNCELEMESİ

Özgür YETKİNOĞLU

2502190666

TEZ DANIŞMANI

Doç. Nazım Uğur ÖZÜAYDIN

İSTANBUL - 2024

ÖZ

MICHAEL CHEKHOV (OYUNCULUK) TEKNİĞİ'NİN PSİKOSENTEZ TEKNİKLERİYLE KARŞILIKLI DEĞERLENDİRİLEREK PSİKOFİZİKSEL ANLAYIŞININ (TEMELLENDİRMELERİNİN) ETKİLİLİĞİNİN DİSİPLİNLERARASI (İTERDİSİPLİNER) İNCELEMESİ

ÖZGÜR YETKİNOĞLU

Özgür Yetkinoğlu'nun "Michael Chekhov (Oyunculuk) Tekniği'nin Psikosentez Teknikleriyle Karşılıklı Değerlendirilerek Psikofiziksel Anlayışının (Temellendirmelerinin) Etkililiğinin Disiplinlerarası (İnterdisipliner) İncelemesi" adlı bu tez çalışması, Michael Chekhov oyunculuk tekniği kavram ve egzersizlerini, psikosentez terapi tekniği zemininde değerlendirmektedir. Tezin ilk bölümünde, aynı gerçeklik algısı kökeninden, biri oyunculuk biri psikolojik terapi tekniğine evrilmiş bu uygulamaların ortaklaşan kavramsallaştırmaları ele alınmıştır. İkinci bölümde, bu yaklaşımların kurguladığı yapısal ve işlevselliklerinin geçerliliği olup olamayacağı, çeşitli disiplinler perspektifinde değerlendirilmiştir. Üçüncü bölümde, Chekhov tekniği egzersizlerinin organizmada yaratabileceği değişimler, psikosentez terapi teknikleri açısından, yine farklı disiplinlerin de yardımıyla çözümlenmeye çalışılmıştır. Tüm bu değerlendirmeler sonucunda, tezin amacı, oyunculuk çalışmalarında imgelemin yerini sorgulamaktır. İmgelemin oyunculığa etkisi sorgulanırken, bir yandan da bir rolü canlandırma sırasında, organizmada meydana gelen değişimler, eldeki veriler ölçüsünde anlamlandırılmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda, rol çalışması ve icra sırasındaki hangi durumların bilinç dahilinde, hangi durumların bilinçdışınca yürütüldüğü ortaya konmak istenmiştir. Arzu ve disiplinin psikolojik yapılanması hususunda yardımcı olabilecek istem kavramının ise araştırmada iyi oluş ve oyunculuk becerisi sorgulamasında kaynak oluşturabileceği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Michael Chekhov, oyunculuk tekniği, imgelem, üst benlik, alt-kimlik, psikosentez, spiritüel, istem.

ABSTRACT

INTERDISCIPLINARY ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF PSYCHOPHYSICAL UNDERSTANDING (FOUNDATIONS) OF MICHAEL CHEKHOV (ACTING) TECHNIQUE BY MUTUALLY EVALUATING WITH PSYCHOSYNTHESIS TECHNIQUES

ÖZGÜR YETKİNOĞLU

Özgür Yetkinoğlu's thesis study named "Interdisciplinary Analysis Of The Effectiveness Of Psychophysical Understanding (Foundations) Of Michael Chekhov (Acting) Technique By Mutually Evaluating With Psychosynthesis Techniques" evaluates, Michael Chekhov acting technique concepts and exercises on the basis of psychosynthesis therapy technique. In the first part of the thesis, the common interpretations of these uses, which have evolved from the same origin of perception of reality, one to acting and the other to psychological therapy techniques, are discussed. In the second part, whether the structure and functionalities built by these approaches can be valid evaluated from the perspective of various disciplines. In the third part, it has been tried to resolve that what Chekhov technique exercises can create changes in the organism from the perspective of psychosynthesis therapy by use different disciplines. As a result of all these evaluations, the aim of the thesis is to question the place of imagination on acting. While questioning the effect of imagination on acting, on the other hand, it has been tried to make sense of the changes that occur in the organism during a role play by the available data. In this context, it is aimed to expose which situations are carried out consciously and which situations are unconsciously carried out during role practice and performance. About the structuring psychological unit of desire and discipline, the helpful term will can be a source in the questioning of to be good and skills of acting.

Keywords: Michael Chekhov, acting technique, imagination, higher self, sub-identity, psychosynthesis, spiritual, will.

ÖNSÖZ

İnsanın beden zihin birliği içinde bir organizma olarak bilişsel davranışsal süreçlerini takip etmeye çalışmak, pek çok kez fizik bilminin henüz bilgisine haiz olamadığı sorularla cebelleşmeye benzetilmektedir. Fiziğin atom altı parçacıkların bilgisini edinmeye başlamasıyla, beynin işleyişindeki karmaşıklık ile ilgili türlü teoriler de yeşermeye başlamıştır.

Bilmsel gelişmelerin sanatsal ilerlemelere tarih boyunca yön verdiği görülmüştür. Tıpkı oyuncuların belli bir duygudurumuna ya da ifadesine erişmek için, gelişen yeni bulguları takip ederek, icralarını mükemmelleştirmeye çalışmaları gibi.

Bu tezi hazırlarken, yıllarca alıştığım bakış açısından farklı bir yerden oyunculuğa ve psikolojiye yaklaşmaya çalıştım. Kendimizle ilgili yargılarımızda ve kişiler arası ilişkilerimizde kategorik zihinsel yaklaşım içinde olduğumuzu farkettikçe, sanatsal faaliyetlerin bu denli bir kategorizasyona izin vermediğini düşünmeye başladım. Yine de o her zamanki merak devam ediyordu. İcra esnasında oyuncunun organizmasında meydana gelen değişimler nasıl açıklanabilir? Pek çok oyunculuk teorisi bu bağlamda kategorize alışkanlıklarıyla bezenmiş görünüyordu. Michael Chekhov Oyunculuk Tekniği ise diğer yaklaşımlardan farklı bir bakış açısı sunmasıyla dikkatimi çekiyordu. Tekniğin, kavramsallaştırmalarının ve işlevselliğinin geçerliliğini araştırmaya çalışırken, adeta psikoloji alanındaki karşılığı psikosentezle tanıştım. Roberto Assagioli ile Michael Chekhov'u böylesi teorileştirmeye iten sebepleri merak etmeye başladım. Bilimsel olandan sanatsal olana tüm bakış açılarımı yeniden inşa etme çabasına düştüm. Kuantum mekaniğini de araştırdım, kuantumdan yola çıkıp okült varan uç fikirleri de okudum. En sonunda, bilgim sınırları içerisinde, en ufak bir okült anlayışa kaymayacak çerçeveyi belirledim.

İmgelem, hayatım boyunca, yapısını kavramaya çalıştığım bir bilişsel içerik olmuştur. Yüksek lisans tezimde de yazdığım oyunlarda da hep hayallerin yerini sorgulamışımıdır. Ancak, bir şeyi yeni keşfettim. Spiritüel öğretilerin hemen hepsinin kökeninde imgeleme duyulan güven göze çarpıyormuş. Okültten temizlenmiş

spiritüelin karşılığı, transpersonel psikoloji ile karşılaşmam da bu şekilde gerçekleşti. Merak ettiklerimi araştırıp, topladığım verilerin bir araya gelmesinden doğan sonuçları anlamlandırmaya çalıştım. Bu anlamlandırmaları yaparken, değerli hocam Prof. Tufan Karabulut'un derslerindeki güzellik, sevgi, mimari, sanat, ilham, his, düşünce, analiz, sentezin ne olduğuna dair yaptığımız sorgulamaların izi sürekli kendini gösteriyordu. Bu sebeple, kendisine teşekkürü bir borç bilirim. Benim gibi icra esnasında organizmada ne olduğunu sorgulayan danışmanım, sevgili hocam Doç. Nazım Uğur Özüaydın'a, bana psikoloji ve oyunculuk lisanslarımı birleştirebileceğim bir tez yazma imkânı tanıdığı için teşekkür ederim. Sağladığı güven ortamı ve sevgi dolu yaklaşımından başka, ne denli yanımda olduğunu yazmaya kalksam, sanırım kelimelerim kâfi gelmez. Elbette, her zaman yanımda olan, desteklerini hiç esirgemeyen anneme, babama ve ablama çok teşekkür ederim. TÜBİTAK bilim insanı destek programı başkanlığı 2211 yurtiçi doktora burs programından destek aldım. Teşekkür ederim.

Özgür YETKİNOĞLU

İSTANBUL, 2024

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	ii
ABSTRACT	iii
ÖNSÖZ.....	iv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR LİSTESİ.....	x
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

PSİKOSENTEZ VE MICHAEL CHEKHOV OYUNCULUK TEKNİĞİNDE ORTAKLAŞAN BAKIŞ AÇILARI

1.1. İMGELEM	16
1.2. YARATICI BİREYSELLİK/YARATICI KİŞİLİK	21
1.3. KARAKTER	29
1.4. SPİRİTÜEL YAKLAŞIM	40
1.4.1. Psikosentezde Spiritüel Yaklaşım.....	40
1.4.2. Süperbilinç İncelemesi.....	45
1.4.3. Sezgi.....	49
1.4.4. Spiritüel Kriz ve Spiritüel Aydınlanma	52
1.4.5. Spiritüel Yaklaşımda İstem.....	56
1.4.6. Michael Chekhov'un Kriz Dönemi ve Spiritüel Anlayışı.....	61
1.4.7. Steiner'in Spiritüel Bilimi ve Chekhov'a Etkisi	67
1.4.8. Hayali Beden ve Na-kendilik.....	86

İKİNCİ BÖLÜM
DİSİPLİNLERARASI YAKLAŞIMLA CHEKHOV TEKNİĞİ VE
PSİKOSENTEZ

2.1. EPİSTEMOLOJİK İLERLEYİŞ	94
2.2. GOETHE VE PLATON KÖKENİ/ ETKİSİ.....	103
2.3. NÖROPSİKOLOJİK YAKLAŞIM.....	114
2.4. AKIŞ PSİKOLOJİSİ	145
2.5. BUDİZM VE CHEKHOV TEKNİĞİ	158

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
MICHAEL CHEKHOV OYUNCULUK TEKNİĞİ EGZERSİZLERİNİN
İŞLEVLERİNİ PSİKOSENTEZ TERAPİ TEKNİKLERİ ÜZERİNDEN
DEĞERLENDİRMEK

3.1. SPIRİTÜEL EGZERSİZLER.....	165
3.2. RİTİM EGZERSİZLERİ.....	180
3.3. İMGELEM EGZERSİZLERİ.....	204
3.3.1. Nesne ve İmge	206
3.3.2. Beden ve İmge	214
3.3.3. Karakter ve İmge	241
3.3.4. Hikâye ve İmge	255
3.4. ATMOSFER EGZERSİZİ VE YÖNLENDİRİLMİŞ İMGELEM	274
SONUÇ.....	289
KAYNAKÇA	315
EKLER.....	340
EK-1	340

EK-2	347
ÖZGEÇMİŞ	387



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1: Assagoili'nin Yumurta Diyagramı.....	23
Şekil 1.2: Assagioli'nin Yıldız Diyagramı.....	57



KISALTMALAR LİSTESİ

A.e.	:	Aynı eser
Çev.	:	Çeviren
Ed. by.	:	Edited by/ Editör
Et. al.	:	Et alia/Ve diğerleri
pp.	:	Particular pages/ Sayfalar
S.	:	Sayfalar/Sayfa
V.b.	:	Ve benzeri
V.d.	:	Ve diğerleri
Vol.	:	Volume/ Sayı

GİRİŞ

Bir oyunculuk teorisi araştırmacısı, oyunculuğu ne açıdan inceleyeceğine ve değerlendirme ölçütlerinin ne olacağına karar verirken dikkatli olmalıdır. Oyunculuk teorisyenlerinin genelde sahne kökenli olması, sahne üzerindeki deneyimlerinden yola çıkarak ya da birlikte çalıştıkları sahne arkadaşları veya öğrencileriyle yaptıkları uygulamalara dayanarak, pratiğe dayalı çeşitli çözümlere ve kavramsallaştırmalara varmalarına yol açmıştır. Öte yandan bu teorisyenler, bilimsel gelişmelerden anladıklarını teorilerini geliştirme yolunda kullanmaya çalışmışlardır. Bu doğrultuda, oyunculuk alanında söz söylemekle ilgili iki önemli yaklaşım ön plâna çıkmıştır. Bunlardan biri yapısal diğeri ise işlevsel yaklaşımdır. Yapısal bir takım bilgiler, işlevsel teorilerin yönünü belirlerken, tam tersinin gerçekleşmesi de mümkün olmuştur. Fakat, sonuç olarak oyuncuların ve oyuncu yetiştirecek eğitmenlerin elinde, işlevsel olan, yani pratiğe dayalı teorilerin uygulamaları kalacak ve oyunculuk öğretiminde bu uygulamalardan yararlanacaklardır. Bu durumda, oyunculuk teorilerinin belli kabullere dayanması şaşırtıcı olmayacaktır. İster bilimsel gelişmeler takip edilerek yapısal tabanlı, ister salt pratiğe dayalı uygulama tabanlı olsun, oyunculuk teorisi geliştirmek için oyunculukla ilgili belli kararlara varılmış olduğunun gözlenmesi olağandır. Belki de bu kabullerin başında, oyuncunun icrası sırasında organizmada (oyuncunun hem bedenini hem de psikolojisini yekten ifade etmek için kullanılmıştır) meydana gelen değişimin, salt organizmadaki değişimler açısından mı, yoksa diğer tüm sahne elementleri ve özellikle de insanın sosyal bir varlık olması nedeniyle, o anki sosyalliğinin süreçte içkin olması üzerinden mi değerlendirileceği gelmiştir.

Bilimsel gelişmelerde odaklanılanlar, kabullerin yönünü de belirlemiştir. Genel itibari ile bu kabullere yol açan, bilimsel bilginin elde edilmesinde yapısalcı, her tekrarda aynı sonucu vermesi açısından kanıtlanabilir olması vs. gibi, zihinsel işlemlerde fen bilimlerinin araştırma ve bulgulara biçimini benimsemek ya da sosyal bilimlerin, insan söz konusu olduğunda sosyalliğin her zaman içkin olduğuna dair inancı doğrultusunda kesinlikten ziyade, inşacı modelinin yolunu takip etmektir. Her ne kadar bu iki ön kabulden birinin izini teorilerde gözlemlemek mümkün olsa da çevre koşulları ve kişiler arasılığı süreci her zaman içkin olması sebebiyle,

yapısalcı bir takım bulgulara dahil ederek, genel-geçer çıkarımlardansa, devingen açıklamalara ulaşmak mümkün olabilir. Böylesi açıklamalara ulaşabilmek içinse ne sadece oyunculuk teorisyenlerinin pratik uygulamaları üzerinden vardıkları yapısal çıkarımlar ne de sosyal bilimler tabanlı oyunculuk üzerine antropolojik, bilişsel, sınır bilimsel ya da analitik incelemeler tek başına tam bir kapsayıcılığa sahip olamayacaktır. Elbette, tüm alanların incelenmesi de tek bir çalışmaya dahil edilemez. Yine de kişiler arası ve insan zihni tam anlamıyla çözülmediği için, oyunculuk araştırmasının disiplinlerarası bir çalışmayı gerektirdiği düşünülmüştür.

Araştırmada öncelikle bir başlangıç noktası belirlenmesi gerekmektedir. Oyunculukla ilgili çalışmalar gözden geçirildiğinde, oyuncunun icrasındaki duygudurumunun araştırmacıların her zaman ilgisini çektiği görülmüştür. Diderot'dan bu yana süregelen oyuncunun icra ettiği karakterin duygularının benzerini hissedip hissetmediğini çözmek için pek çok görüş dile getirildiği gibi, son dönemlerde profesyonel oyuncularla yapılan kişisel beyana dayalı anketlerle de oyuncunun icra esnasındaki duygudurumu açığa çıkarılmaya çalışılmıştır. Elly A. Konijn'in çalışması, dört teori kategorisi belirtmiştir. Teorilerin ortaklaştığı kategorilere göre, oyuncu seyirci önündeki icrasında ya karakterin duygusunu birebir hisseder (dahili stil) ya karakterin duygusunu hissetmese de tekniği sayesinde karakterin amaçlarını yerine getirirken davranışlarıyla seyirciye hissediyormuş gibi görünür (ayrık stil) ya da oyuncu kendi benlik ifadesi için karakteri kendine adapte ederek, sahnede gerçek bir yaşam deneyimini sunar (benlik-ifadesi stili). Her birinin ortak özelliği ise sahnede kendiliğindenlik yanılması yaratılabilmeye dayanmaktadır. Ek olarak, Konijn görev-duygusu adı altına dördüncü bir kategori sunmuştur. Oyuncunun provalar sonunda deneyimlediği duyguların bedenselleşmiş ifadesini yaratmak için, sahnede görev duygusu içerisinde bulunduğunu belirtmiştir. Çünkü, hiçbir duygunun tam anlamıyla bedenselleşmiş bir ortak ifadesinden bahsedilemeyeceğine değinmiştir. Buna göre, görev-duygusu içerisindeki oyuncu, davranışlarında ve mimiklerinde provalarda deneyimlediklerini tekrar edebilecek tekniği sayesinde

kendiliğindenlik yanılısamasını seyirciye iletebilir. Seyirci oyuncunun hissettiği görev duygusu olsa da, icra ettiği karakterin duygusunu hissettiğini zanneder.¹

Bu çalışma, araştırma problemi gereği, icranın daha iyi olabilmesi için ne gerektiği ile ilgili bir veri sunmadığı gibi oyunculuk teorisyenlerinin tam tersi yönde, yani pratiğe ve icrayı mükemmelleştirmeye yönelik öne sürdüğü uygulamalardan elde ettikleri çıkarımlardaki benzer bir açığa düşmektedir. Buradaki temel sorun, kategorik muamelesi yapılan duyguların yapısındaki göreliliktir. Her insanın duygu deneyimi farklı olduğu gibi duyguyu kategorize etme biçimi de kendine hastır.

“Yüzlerce deneyi özetleyen dört tane meta-analizin, otonom sinir sisteminde farklı duygular için var olan özgün ve tutarlı bir tane parmak izi ortaya çıkmaması ne anlama gelir? Duyguların birer illüzyon veya rastgele vücut tepkileri olduğu anlamına gelmez. Yani farklı durumlarda, farklı bağlamlarda, farklı çalışmalarda, aynı veya farklı kişilerde, *aynı duygu kategorisi için farklı vücut tepkileri görülür*. Normal olan tekdüzelik değil farklılıktır. Bu sonuçlar psikologların elli yılı aşkın süredir bildikleri bir şey ile örtüşür: Farklı davranışlar kendilerine özgü hareketleri destekleyebilmek için farklı nabız, solunum vb. örüntülere sahiptir.

Velhasıl, harcanan bunca zaman ve yapılan onca yatırıma rağmen, araştırmada tek bir duygu için dahi tutarlı bir vücut parmak izi bulunamadı.”²

Lisa F. Barrett’e göre, aynı duyguların farklı bedensel deneyimlerle ortaya çıkması ya da benzer bedensel deneyimlerin bağlama göre farklı bir duygu olarak nitelendirilmesi, duygulara yapısal bir açıklama getirmenin mümkün olmadığını ortaya koymuştur. Gelişen sinirbilim çalışmaları ve duygu araştırmaları sonucunda duyguların kurgusal olduğu fikri ortaya atılmıştır. Klasik bir neden-sonuç ilişkisine göre açıklanamayacak olan duygular, insanın içine doğduğu dünyadaki kavramlar ve anlamlandırmalarla, farkında olmadan kurguladığı gerçekliği, yine bu gerçeklik içindeki kavramlarla açıklamaya çalışması sonucu, hesap edilemeyecek, edilse dahi nedenin ve sonucun anlamını yitireceği bir beyin dinamiğinin ürünleridir.³ Bu durumda, evrensel duygulardan söz etmek zorlaşacağı gibi, oyuncunun icrasında duygusal ifadelerinin doğru olup olmadığının okunabilmesi de biyolojik bir

¹ Elly A. Konjin, **Acting Emotions: Shaping Emotions on Stage**, Translated by: Barbara Leach, David Chambers, Amsterdam, Amsterdam University Press, 2000, s.161.

² Lisa Feldman Barrett, **Beynimizin Parmak İzleri: Duyguların ve Zihnin Gizemli Öyküsü**, Çev. Yasin Konyalı, İstanbul, Timaş Yayınları, 2018, s.38.

³ A.e., s. 60.

değerlendirme olamaz, toplumsal bir değerlendirme mekanizması olarak ele alınabilir:

“Başkasının duygusunu ‘doğru’ bir biçimde algılamak ifadesini de kullanmıyorum. Duygu örneklerinin yüzde, vücutta ve beyinde nesnel parmak izleri yoktur ve bu yüzden ‘doğruluk’ kelimesinin de bilimsel bir anlamı yoktur. Ancak toplumsal bir anlamı vardır.”⁴

Bu durumda, bir oyunculuğun sahiciliğine karar vermek gerçek ya da doğrudan ziyade, toplumsal bir istatistiğin ürünü olarak karşımıza çıkacaktır. Oyuncu yaptıklarıyla, sosyal-psikolojik nitelikler içerisinde bir imgeye dönüşür. Sovyet psikolog Lev Vygotsky’nin oyuncunun duygusu üzerine düşüncesine göre, oyuncular olarak “sadece dolaylı biçimde karmaşık fikir, bağlam ve imgenin bir parçası olan duygu yaratmakla talep edilen hislerle çevrelenebilir ve bu şekilde tüm sisteme sistemin dışsal ifadesine bir bütün olarak biricik, psikolojik anlamda renk verebiliriz.”⁵ Görüldüğü gibi, organizmanın işleyişi ayrıştırılması zor girift bir yapıda seyretmektedir. Organizmanın genel olarak, oyunculuk açısından bütünsellikle ele alınmasında yarar olacağı düşünülmüştür. Bu sebeple, oyuncunun sahnede ve prova sürecindeki çalışmalarında organizmanın işleyişi açısından duygudurumu üzerinden kavramsallaştırmalara gitmek, göreceliliği gözden kaçırmakla sonuçlanma tehlikesini doğurabilir. Çünkü, duygu, düşünce ve davranışların bağımsız kategoriler olarak ele alınması her ne kadar insanlık tarihinin anlamlandırmaları açısından araştırmaları daha anlaşılabilir kılsa da organizmanın işleyişi açısından bu kavramlar, içi içe geçmiş, oldukça girift bir yapılanmanın ürünleridir.

Araştırmanın yönü, oyuncunun sadece bilişsel anlamda zihninde olup bitenlere kaydığında ise literatürde oyunculuğu açıklamada zihin teorisi, empati ve duygu düzenlenmesi gibi bilişsel kavramların kullanıldığı görülmüştür. Goldstein, zihin teorisi ile oyunculuk arasında sıkı bir bağ olduğunu belirtmiştir. Oyuncunun icrasında karakter ile empati kurmasından ziyade, karakterin ne düşündüğünü anlama becerisini işaret eden zihin teorisi kavramının oyunculukta etkin olduğunu

⁴ A.e., s. 71.

⁵ Lev S. Vygotsky, “On The Problem Of The Psychology Of The Actor’s Creative Work”, **Collected Works of L. S. Vygotsky**, Ed. by. Robert W. Rieber, Springer, Vol. 6, 1999, pp. 237-244, s. 243.

bulgulamıştır. Goldstein'e göre, başkalarını anlamak ile başkalarının hâl ve hareketlerinden, ses kullanımından içsel durumunu okuyabilmek, oyunculuk için vazgeçilmez bir bilişsel işlemdir. Duygu düzenleme anlamında ise oyuncu başkalarının içsel durumunu anlayabildiği gibi kendi duygularını da kontrol edebilmelidir.⁶ Bu tarz bir araştırma da oyunculukta organizmada ne olup bittiğine dair veriler sunmaya çalışsa da icranın hem oyuncu hem de izleyici tarafından tatmin edici olması hususunda bir veri sağlayamamıştır. Ayrıca, araştırmalar oyunculuk esnasında hem bilişsel yapılanmanın hem de sinirsel değişimlerin tam olarak nasıl gerçekleştiği ya da organizmada hangi değişim örüntülerine tekabül ettiği konusunda fikir birliğine varamamıştır. Bu durum, sınırlılıklar kısmında değerlendirilmiştir.

Bu ve benzeri verilerin etkisiyle, bu araştırmada ilk merak konusu, oyuncunun prova ve icra esnasındaki organizmanın işlememesi olmuştur. Oyunculuk teorisi ya da oyunculuk teorilerinin bulgularını irdeleme çabası içerisindeki yapılandırılmış araştırmalarda ortaya çıkan ortak kavramlara rastlanmıştır. Bu ortaklaşan kavramların başında ise yaratıcılık ve imgelemenin geldiği düşünülmüştür. Gerek oyunculuğun imgesel şartlar altında gerçekçi bir performans ortaya koyma sanatı olarak değerlendirilmesi, gerekse her sanat dalı gibi girilen eylemede yaratıcılığın mutlaka içkin olduğunun düşünülmesi, bu kavramların irdelenmesine yol açmıştır. İmgelemenin içinde hem bilinçli imgelemenin yer alması hem de bilinçdışı imgesel olanın, çevre şartları ve bilinçli imgeleme ile birbirleri içinde dönüşümlü bir etki mekanizması izlemesi, bu dönüşümlü yapıyı ortaya koyabilecek bir oyuncu teorisi ile tanışmaya sebep olmuştur. Neden-sonuç ilişkisinden ziyade, sürekli değişip dönüşen dinamik imgelem inşasını, işlevsel denemelerle ele alan Michael Chekhov oyunculuk tekniğinin irdelenmesi uygun görülmüştür. Aynı zamanda, Michael Chekhov oyunculuk tekniği, üst benlik ve yaratıcılık üzerine kavramsallaştırmalarıyla, oyunculuğu insanın zorlanarak ve derinlemesine analizler yaparak ya da çalışma ve icra sırasında yanlışları açığa çıkararak, doğru yolun bulunmasını güç bir uğraş olmaktan çıkarıp, insanın pozitif doğasına ait bir konuma oturtmuştur. Bu yaklaşım sayesinde, oyunculukla ilgili yapısal sözler söylediği metin

⁶ Thalia R. Goldstein, "Psychological Perspectives on Acting", **Psychology of Aesthetics Creativity and the Arts**, 3(1), 2009, pp. 6-9.

cümlelerinde dahi, oyuncuyu bedensel olarak sürekli aktif kılmaya yönelttiği için, oyuncunun psikolojisine yaklaşımı da pozitif bir alandan doğmaktadır. Organizmanın psiko-fiziksel işleyişinde, bilişsel ya da analize dayalı bir zihin yapılanması sunup bunu çözmek yerine, işlemlemeyi bir sentezleme olarak ele alması, yukarıda değinilen organizmanın dönüşümlü ve kurgulanmaya dayanan dinamik yapısını anlamlandırmada etkin olabileceği düşünülmüştür. Kısacası Chekhov’a göre, oyunculuk zihinsel içeriklerin ya da bedensel değişkenlerin parçalanarak analiz edilmesiyle çözümlenecek bir sürece tabi değildir. Oyunculuk bir sentezleme sürecine tabidir.

Chekhov oyunculuk tekniğinin geçerliliğini ve kavramlarını sorgulamak için de belli bir felsefik ve bilimsel taban gerekli görülmüştür. Bilişsel ya da sinir bilim araştırmalarıyla Chekhov tekniğini irdelemek, bu bağlamda yeterli görülmemiştir. Bu alanlar, yaratıcılık ve imgelem üzerine araştırmalarında bulgularını meta-analize tabi tutarken, dinamik yapının sentezleme mekanizmasına dair ortaya bir takım işlevsel bulgular ortaya koysa da yine duygudurumla ilgili kısımda değinildiği gibi, araştırmacıların, akışkan ve değişken bir organizma sistemini kategorize ederek anlamlandırma çabalarına düştükleri gözlenmiştir. Elbette, bu kategorize etme yaklaşımı insanın evreni anlama biçimine içkindir. Ancak, bu alanlardan disiplinlerarası düzeyde yararlanmanın faydalı olacağı düşünülse de araştırma problemi zeminine bu alanlardan birini oturtmanın yeterli olamayacağı anlaşılmıştır.

Örneğin, Bruce McConachie’nin değindiği gibi, performans, hayatta kalmak için insanlığın atalarının evrende yaşananları algılama ve yaşantılama biçiminin küçültülmüş bir hâlini sunması itibarıyla, evren ve topluluğa dair örüntü bilgisi sunması ve bu bilgilerin de etkisiyle hayatta kalma kapasitesini geliştirebilmesi üzerinden incelemeye tabi tutulabilir. Ancak, bu günümüz itibarı ile yeterli olmayacaktır. McConachie’ye göre, performans artık sadece hayatta kalma açısından getirdiği yarar üzerinden incelenemez: “Homo sapiensin performansla olanak tanıyan diğer nitelikleri, evrimsel geçmişimizden çıkarılmıştır. Örüntü tanıma sistemimiz belirli etkinlikleri ‘performans’ olarak çerçevelememizi sağlar ve istediğimiz zaman

bu çerçevelerin içine girip ya da dışına çıkarak hareket etmemize izin verir.”⁷ İnsanın evrimi devam etmektedir. Bu sebeple, performans gibi yaratıcı sürece dahil olan etkinlikler ve bu sırada örüntüyü simule ederek anlamlandıran zihnimizin, işlevselliğini de ortaya koyan pozitif bir alanda incelenmesi uygun görülmüştür. Yapısal olarak kategorize etmekten kaçınmanın mümkün olmayacağı göz ardı edilmese de yapılan kategorizasyonun, işlevsele olanak tanıyacak uygun bir zemin üzerinden şekillenmesi gerektiği düşünülmüştür.

Bu bağlamda, pozitif bilim ve pozitif psikolojinin yaklaşımları incelenmiştir. Hem imgelemi hem de yaratıcılığı organizmada sadece meta-analiz üzerinden değil, dinamik ve dönüşümlü etkileşimi üzerinden inceleyen **psikosentez** psikoloji teorisi değerlendirilmiştir. İnsanın psikolojisini bilişsel ve bilinçdışı içerikleri açısından değerlendiren psikosentezin, aynı zamanda günlük yaşamın ruh hâlinde daha aşkın seviyeye ulaşma üzerine bir teori sunması nedeniyle, Chekhov tekniği kavramlarını ve işlevselliğini irdelemede uygun bir zemin oluşturacağı düşünülmüştür. Psikosentez, insanı hem kendi psikolojik süreçleri açısından değerlendirmiş hem de bu süreçlerde sosyalliğin içkin olduğunu göz ardı etmemiştir. İnsanın sosyal bir varlık olması işin içine dahil olduğunda yapısal bir takım kavramlaştırmalar, çevresel ve ilişkisel koşullar altında yinelenen ya da değişen inşaları adres göstermektedir. Bu durumda, insan etkinlikleri hiçbir zaman salt bireysel psikoloji üzerinden değerlendirilemez, evren ve insanlar arası sayılamayacak kadar çok etki işlemlemeye dahil edilir. Tek tek değişkenleri belirleyip sonuçları ortaya koymak beyhude bir çaba olacaktır. Çünkü, değişkenler belirlenmesi mümkün olmayacak kadar çoktur. Çevresel koşullardan izole edilmiş bir insan araştırması da bağlamın dışında kalacağından oldukça sınırlı olacaktır. Psikosentez, bu durumun da farkına varmıştır. Bireyselliğe kişilik teorisi üzerinden yaklaşmamış, tek bir insanın pek çok ortamda, belli şekilde sunduğu çeşitli alt-kimlikler üzerinden psikoloji teorisini yapılandırmıştır. Bu yaklaşım, Umberto Eco’nun, sosyolog Goffman ve Bateson’dan etkilenerek kaleme aldığı sözleri hatırlatmaktadır:

⁷ Bruce McConachie, “Theatre and Film in Evolutionary Perspective”, **Theatre Symposium**, Alabama, University of Alabama Press, Vol. 19, 2011, pp. 129-147, s. 137.

“Bu, teatral performansın günlük yaşamın bir örnekleme olduğu konusunda estetik ve eleştirinin neden her zaman şüphe duyduğunu açıklar. Hayatı taklit eden tiyatro değil; taklit eden, hiç durmadan devam eden bir performans olarak dizayn edilmiş sosyal yaşamdır ve yaşam ile tiyatro arasında bir bağ vardır.”⁸

Psikosentez’in kurucusu Roberto Assagioli de benzer bir şekilde, aşkın bir duruma ulaşmak için, yaşamı bir sahne performansı olarak değerlendirmiştir. Aşkınlık durumunu ifade etmek için, literatürde transpersonel ya da spiritüel kavramları yer almaktadır. Bazen dini değerlere de kaydırıldığı görülen bu kavramlar, uzak doğu felsefesinin gerçekliği algılayış biçimine dayansa da batıda bir bakımdan Plâton’un idealar dünyası üzerinden de alımlanmaktadır. İnsanlığın yaşadığı gerçeklikte maruz kaldığı uyaranların dışında, daha üstün olan evrensel bir hakikâten bahsedildiğine rastlanmıştır. Bu hakikât, tanrı inancıyla kesişedebildiği gibi tamamen ayrışadabilir. Bu araştırma boyunca, Michael Chekhov oyunculuk tekniği psikosentez zemininde okunurken, transpersonel ve spiritüel psikolojik yaklaşım üzerinden, pozitif psikoloji ve evren ile insan arasındaki bağ üzerinden değerlendirilmeye çalışılacaktır.

Transpersonel psikoloji, “belirli soyutlama kriterlerine dayanan felsefik bakış açılarını kabul eder ve evrimsel basamaklarda yükselmede sıraya koyar.”⁹ Bu anlamda transpersonel psikoloji, insana dair her şeyi ortak biçimde ele almıştır. Buradan tahmin edilebilir, parçalarla tanımlanabilir bir insan algısından uzaklaşarak, daha çok üst (height) bir yolda ilerlemenin olanaklılığını kabul ederek evrene ve ilişkiselliğe dair her şeyi göz önüne almıştır. Bu durumda evrenin kanunları, yani fen bilimleri de dışlanmaz, ancak insana fen bilimleri katılığında ya da sosyal bilimlerin genel-geçer kavramsallaştırmalara yol açacak araştırma biçimiyle de sınırlı kalınmaz. Bu bağlamda, transpersonel araştırmanın en büyük handikapı bu sınırsızlığı olabilir.

“Kutsalın geniş ve içkinliğini gittikçe daha dolu bir şekilde içselleştirerek, insanın içinde hareket eden ve içinden geçen spiritüel gücü tüm yaşamı, bedenselleştirmesi, durumsal niteliklerinde daha iyi ayırt edebiliriz: psikolojik ve fiziksel, cinsiyetsel, ilişkili, komünal,

⁸ Umberto Eco, “Semiotics of Theatrical Performance”, **The Drama Review: TDR**, 21(1), MIT Press, 1977, pp. 107-117, s. 113.

⁹ Richard Tarnas, “Foreword”, **Revisioning Transpersonal Theory: A Participatory Vision of Human Spirituality**, New York, State University of New York Press, 2002, pp. VII-XVI, s. XI.

kültürel, tarihsel, ekolojik ve kozmik. Bu anlayışta, ‘trans’ kelimesi orijinal, geniş boyutlu Latin anlamını geri kazanır –sadece *ötesinde* anlamını değil, aynı zamanda *karşılık, geçişkenlik, nüfuz eden ve böylece değişmek, dönmek ve bu yolla ortaya çıkmak* anlamlarını belirtir-. Burada ‘transpersonel’ çoklu değerlikli hayatın kutsal boyutunu, dinamik bir biçimde var olanın ötesine doğru hareket hâlinde olmasının yanında, onun içinde, ondan geçerek tanır ve insan türünün tutumlarını karşılıklı olarak dönüştürücü, karmaşık biçimde yaratıcı, kutsal yaratıcılığa kendini tamamen açan ve kozmosu bitmek bilmeyecek şekilde açımlayan olarak kabul eder.”¹⁰

İlk karşılaşmada, oldukça okült anlamları çağırıştıran bu psikolojik yaklaşım, aslında sadece insanın potansiyelini ortaya koyanbileceğine inanmakta ve bunun için de kendini gerçekleştirme yolunda belli kavramsallaştırmalara giden deneyime ve içsel emprizme dayanmaktadır. Bu yaklaşımda, özne düşüncesinin ön plâna çıktığı göze çarpamaktadır. Araştırma boyunca, aşkınlık yolunda incelenecek **akış psikolojik kuramının, nesne ilişkileri yaklaşımının ve budist öğretilerin** de oyuncunun yaratıcılığı ile ilgili spiritüel anlamda veri sağlayabileceği düşünülmüştür. Evrene ve insana bakış açısı aynı kökten beslendiği için bu alanların araştırmaya dahil edilmesi uygun görülmüştür. Bir bakıma tüm bu alanların ortaklaştığı sorunsal, benlik kavramına dayanmaktadır. Vygotsky, oyuncuyu psikolojik anlamda incelerken bu benlik sorunsalını ele almıştır. Vygotsky’e göre, oyuncunun deneyimi sosyal psikolojik bir olgudur ve parçası olduğu bütünün bağlamında ele alınmalıdır:

“(…) oyuncunun deneyiminde, bireysel psikolojik bağlamdan çok fazla söz etmektense dahil olduğu sosyal-psikolojik bağlamdan söz etmeye başlayacağız. Mutlu bir Alman deyimindeki gibi, aktörün deneyimi bir ‘ben’ hissinden çok, ‘biz’ hissidir. Oyuncunun sahne üzerinde yarattığı sonsuz duyum, his ya da duygular bütün tiyatro seyircisinin duygusuna dönüşür. Onlara, oyuncunun bedenselleştirmesinin öznesine dönüşmeden önce, sosyal bilincin havasında doğacakları edebi bir formülasyon verilmiştir.”¹¹

Her akşam farklı şekilde ortaya konan performansta, seyircinin etkisini de kucaklayan bu yaklaşımdaki bilincin ortaklaşan bir sosyal bilince dönüşmesi fikri incelemeye değer bulunmuştur. Bu durum, oyuncunun sahne üzerindeki benliği ile ilgili araştırmanın boyutunu da genişletmiştir. Prof. Dr. Çiğdem Kağıtçıbaşı araştırmalarda iki ayrı benlik yapılanmasına rastlandığını belirtmiştir. Kağıtçıbaşı’na

¹⁰ A.e., s. XV.

¹¹ Vygotsky, “On The Problem Of The Psychology Of The Actor’s Creative Work”, **Collected Works of L. S. Vygotsky**, s. 241.

göre, benlik kültürler-arası bir varlıktır. Bireyci toplumlarda, ayrışık benlik yapısı vardır ve bu yapılanma dünyayı algılayış biçimini belirler. Bireyci kültürde “benlik, bireyin gereksinimlerini, yeteneklerini, güdülerini ve haklarını içeren” ve toplumun diğer bireylerinden tamamen ayrılmış ve diğerleriyle örtüşmez bir yapıdadır.¹² Toplulukçu kültürlerde ise ilişkili benlik yapısı göze çarpmaktadır. Bu tür bir yapılanmada, diğer bireylerden ayrışık bir tanımlanmaya gidilmediği gibi toplumun beklediği ve belirlediği görevleri yerine getirmek, kısacası toplumsal uyum ve topluluğun bir parçası olmak özgüven ve özdeğerle bağlantılanmıştır. “Kendi başına, farklı bir birey olmaksızın, grubun bir üyesi olarak varolmak daha çok önem taşır.”¹³ Kağıtçıbaşı, bu iki benlik yapılanmasına ek olarak özerk-ilişkisel benlik yapılanması fikrini öne sürmüştür. Bu yapılanma, daha çok ilişkisel kültürün hakim olduğu toplumların kentlerinde görülen ilişkisel benlik yapılanmasının belli hususlarda ayrışık benlik özellikleri göstermesine dayanmaktadır. “Ancak burada özerklikten anlaşılan başkalarından ayrışma/uzaklaşma değil, kendi kendine karar verebilme, etkin olabilmedir. (...) bireyci ve toplulukçu özellikler bir arada varolabilir.”¹⁴

Kağıtçıbaşı’nın benlik yapılanmalarını kültürler-arası yaklaşımla ele alması, bir çok kez sorgulamadan ele alınan benlik kavramı üzerinde bir sorgulama geliştirmesi açısından önemli görülmüştür. Tez boyunca, oyuncunun benliği, benliğinde bir dönüşüm olup olmadığı ya da neyin oyuncunun benliği olarak ele alınabileceği sorgulanacaktır. Sinir bilimci Barrettt’e göre, benlik toplumsal bir üründür. İnsanın yaptıkları, istekleri, sevdikleri ve sevmedikleri şeyler durmaksızın değişmektedir. Ancak, sabit bir benlik fikri insanın kendi iç tutarlılığına olanak tanıdığı için rahatlatıcıdır. Barrett, budizmin benliğe kurgu olarak yaklaşması görüşünün sinir bilim tarafından daha desteklenebilir olduğunu belirtmiştir. Budizmin benliği kurgulayan **öz** fikrine karşı çıkarak, benliği birden fazla, hatta her an yeniden kurgulanan olarak görmektedir. Bu durumda öz, benliğe atfedilmemiş olur. “(...) çekirdek sistemler vücudunuzdan ve dünyadan gelen hisleri durmadan

¹² Çiğdem Kağıtçıbaşı, **Yeni İnsan ve İnsanlar**, 10. Baskı, İstanbul, Evrim Yayınevi, 2005, s. 361.

¹³ A.e., s. 363.

¹⁴ A.e., s. 364.

sınıflandırıyor. Nitekim varsayılan çalışma şekil ağı adı verilen duyu ağının bir kısmına ‘benlik sistemi’ de deniyor.”¹⁵

Barrett’in budizmin **öz** fikrinden anladığı tartışılabilir, ancak insanın yaşayışının duyular ve nöral ağların ateşlenmesi ile işlediği ve bunun sonucunda bedensel çıktıların meydana geldiği su götürmez bir gerçektir. Tüm bu görüşler ışığında, oyuncunun elinde kurgu olduğu idda edilen bir benlik mi yoksa her an yeniden sınıflama içinde olan sinir sisteminin, seyirci ve sahne elementleriyle inşa edilen bir sentez işlemlemesi mi kalmaktadır? Bu sorgulama tez boyunca unutulmayacaktır.

Roberto Assagioli’nin psikosentez kuramı zemininde diğer disiplinlerden de beslenerek Micahel Chekhov oyunculuk tekniğini sorgulamakla, insan psikolojisinin kurgulama özelliğinin çıktılarını sunabileceği düşünülmüştür. Kurgulamaktan ve inşadan bahsedildiği anda imgelemimizin içkin olduğu farkedilmiştir. Çünkü, insan yaşamaya başladığı andan itibaren annesinin kendisini tekrar besleyeceğine dair imgelemine geliştirmeye başlayacaktır. Barrett’in değindiği, isteklerimiz ve alışkanlıklarımızın değişkenliği ile benlik kurgumuzun da değiştiği fikri, aslında son zamanlarda pek de ele alınmayan, fakat hem Chekhov hem de Assagioli metinlerinde sıklıkla rastlanan ve tez boyunca istem (will) olarak değinilecek kavramın inşası da dikkatle değerlendirilmeye çalışılacaktır. Tezin birinci bölümü, Assagioli’nin kuramı çerçevesinde Chekhov’un oyunculuk kavramlarının sorgulanmasına ayrılmıştır. Birinci bölümdeki karşılaştırmaların daha kolay anlaşılabilmesi için, Assagioli’nin ruhsal yapı kurgusunun ayrıntılı açıklamasına Ek-1’de yer verilmiştir. İkinci bölüm ise disiplinlerarası yaklaşımla ilk bölümde de incelenen kavramların çerçevesinin genişletilmesi, yapısal ve işlevsel özelliklerinin görünür kılınması hedeflenmiştir. Üçüncü bölümde, kurulan disiplinlerarası çerçevede Michael Chekhov oyunculuk tekniğinin pratik uygulamalarının işlevselliği, psikosentez terapi tekniği uygulamalarının işlevselliği üzerinden sorgulanmaya çalışılmıştır. Psikosentezin kullandığı terapi egzersizlerinin ayrıntılı anlatımı, Ek-2’de yer almaktadır.

¹⁵ Barrett, **Beynimizin Parmak İzleri**, s. 277.

BİRİNCİ BÖLÜM

PSİKOSENTEZ VE MICHAEL CHEKHOV OYUNCULUK TEKNİĞİNDE ORTAKLAŞAN BAKIŞ AÇILARI

Michael Chekhov'un oyunculuk yöntemi psiko-fizikseldir. Bu yöntemde oyuncu, çalışmalarında imgeleminden etkilenecek yaşadığı psikolojik süreçleri rolüne yansıtır. Bu psikolojik süreçler, kullanılan tekniklerle, bedenle birlikte “oyuncuya tümüyle itaat”¹ edecek hâle gelir. Bu itaat için çalışma ve çalışmanın tekrarı esastır. Çalışmada, sahnede canlandırılacak “karakterle oyuncunun psikolojisini, bedenini ve sesini birleştiren bir yandan da oyuncuya enerji ve duyguları çağırmanın kolay ve pratik yolunu sağlayan Psiko-fiziksel alıştırımların üzerinde durulur.”²

Michael Chekhov ve Roberto Assagioli'nin bedene yaklaşımı birbiriyle örtüşmektedir. Chekhov, bedenin yoğun duyarlılık kazanması için tekniğini geliştirerek, “(...) imgelerin, hislerin, duyguların ve isteklerin alıcısı ve ileticisi olan duyarlı bir zar haline”³ dönüştürülmesini hedeflerken; Assagioli'nin hedefi de imgeyi bedenselleştirerek, imgenin kendisini güçlendirmek ve temellendirmektir. İstem-beden iletişiminin sağlanması ile bedenin ifade edici konuma gelerek, son kertede bedenin duygu, dürtü ve yoğun enerji içeriklerinde geçirgenlik kazanmasıdır.⁴ Beden ve zihin birbirini çift taraflı etkileyerek işler.⁵ “İnsan bedeninin ve psikolojisinin birbirini etkilediği ve sürekli etkileşim içinde oldukları bilinen bir gerçektir.”⁶

¹ Michael Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, Çev. Burcu Halaçoğlu, İstanbul, Mitos Boyut, 2014, s. 54.

² Mala Powers, “Michael Chekhov'un Geçmişi, Bugünü ve Geleceği”, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, Çev. Burcu Halaçoğlu, İstanbul, Mitos Boyut, 2014, s. 24.

³ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 52.

⁴ Massimo Rosselli, **The Body in the Process of Psychosynthesis**, s. 9, (Çevrimiçi) <https://aap-psychosynthesis.org/resources/Pictures/Articles/The-Body-in-the-Process-of-Psychosynthesis.pdf>, 24.10.2020.

⁵ Roberto Assagioli, Knightsbridge Hotel talk (unpublished manuscript), Frieze: Instituto di Psicointesi, akt. Massimo Rosselli, **The Body in the Process of Psychosynthesis**, s. 1.

⁶ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 51.

Psikosentez bir psikolojik terapi kuramı olsa da, fiziksel aktiviteye gerekli önemi veren bir kuramdır. İnsanın psikolojik iyi oluşunu bedenden soyutlayarak ele almaz. Biyo-psikosentez uygulaması, kendini bilmek, kendine sahip olmak, kendini dönüştürmeyi içerir.⁷ Bu sebeple Assagioli, fiziksel alıştırma, spor, oyun ve ritmik hareketlerin terapiyle birlikte biyo-psikosentez çalışması olarak uygulanmasını önerir. Bu çalışmalarda, beden önce araç olarak kullanılır. Sonra ben ile birlikte özne konumuna oturtulur. Son olarak da benlik ötesi (transpersonel) gelişim için şeffaflaşarak geçirgen hale gelir. Meditasyonla birlikte tamamen bedenselleşme sağlanır ki, bu nüfuz etme, geçirgenliktir (passing through).⁸ Chekhov'un oyunculuk yöntemini geliştirirken etkilendiği Rudolf Steiner'in antropozofi kuramında da çalışmalarla bedenselleştirme gerçekleşir. Bu çalışmalar öncelikle, mantıklı, açık ve aktif düşünmeyi gerektirir. İnançtan ziyade düşünmeyle yaklaşılmaları gerekir. Böylece spiritüel dünya deneyimlenebilir. Chekhov artistik düzenlemede, Steiner'in 'Eurythmy'sinden etkilenmiştir.⁹ Steiner ve Chekov, Goethe'den etkilenip kendini dışardan gözleyerek oluşan çifte bilinçle ilgilenmişler, Chekhov bu gözlemleri artistik uygulamada kullanmıştır.

Goethe'den etkilenen Assagioli ise bu etkiyi psikoloji kuramında uygulamaya koymuştur. Hastaya özel belirli eylemler seçilmesiyle, kişinin duyumuyla kopması (detachment) ve kendisine tanık olması hedeflenir. Eylemsellikte oluşturulacak bir örüntünün deneyimlenmesi ve buna mizah duygusunun eşlik etmesi ereği güdülür. Assagioli bu uygulama için pek çok teknik kullanılabileceğini, fakat tipik örnekler veremeyeceğini belirtir.¹⁰ Chekhov'a göre, kişisel egoistik tepkilerden koparak (detach) üst benlik çalışması yapıldıkça, kişisel alışkanlıklar, bakış açıları geride bırakılabilir ve sanatçının algısı nesnelleşerek, mizahı özgür bırakır. Üst benlik mizahı özgür bıraktığı gibi kendimizden de özgürleşmemizi sağlar.¹¹ Chekhov'un psiko-fiziksel teknikleri, hem kas rahatlaması, hem de fiziksel aktivitenin imgelemele birleştirilerek psikolojik boyutunu

⁷ Massimo Rosselli, **The Body in the Process of Psychosynthesis**, s. 2.

⁸ Roberto Assagioli, **Psychosynthesis: A Manuel of Principles and Tecniques**, New York, Viking Press, 1974, s. 63.

⁹ Michael Chekhov, **The Path of The Actor**, Ed. by. Andrei Krillov, Bella Merlin, London- New York, Routledge, 2005, s. 134-135.

¹⁰ Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 105.

¹¹ Michael Chekhov, **On The Technique Of Acting**, New York, Harper Collins, 1991, s. 24.

tamamlaması açısından, Assagioli'nin değindiği mizah duygusuyla eylemeyi gerçekleştirebilir görünmektedir. “Chekhov’a göre her türden *Tiyatro kesinlikle eğlendirici olmalıydı.*”¹²

Chekhov’un psiko-fiziksel eylemlerinde vurguladığı dört kardeşten biri olan ‘hafiflik (ease)’ ilkesine başvurulduğunda, oyuncunun sert ve katı bedeninin sahnede arzu edilmeyen bir özellik olduğu görülür. Chekhov oyuncuya, sahnede “anlatma aracı olarak daima hafifliği ve rahatlığı kullanmalısınız”¹³ diye öğütler. Assagioli, evrensel ve fedakar sevgiye ulaşmak için bütün kendiliğin (self) gelişmesinin gerekliliğine inanır. Michael Chekhov’un sanat anlayışında da, tiyatro yapan birisi ahlâki imgelemine geliştirerek, yaptığı işte, olumlu geleceğe götürücü ve insanlık için değerli etkiyi gütmelidir.¹⁴ Charles Leonard, Chekhov tiyatro anlayışının tüm tiyatrolara genellenebilecek en üst sevgi mertebesi olarak ele aldığı, insanlık sevgisi özelliğine dikkat çeker. Tiyatro metni yazılırken, yönetilirken ve oyuncu tarafından icra edilirken, prodüksiyonu gerçekleştirenlerin sadece kendi ulaşabildiği sınırlar içindeki insanları değil, tüm insanlığı sevmek düsturuyla tiyatro yapmasının gerekliliğine inanır. Eğer insanlık sevgisi tiyatroya yön vermiyorsa, para ve ün gibi konular öne geçecektir. Yaratıcılığın özü bu insanlık sevgisine dayanmalıdır.

“Bu sevgi oyunculuktan geçişlilikle oluşan yaratma sevgisidir ve tüm zorluklara rağmen oyuncuya öncülük eder. Bu aynı zamanda insan sevgisinin yaşamsal bir şeklidir. Bu olmasaydı, tiyatro ilk Yunan oyun yazarları günlerinden çok önce yok olurdu. Onlar bu sevgiyi anlamıştır, ve ölümsüz yaratıları bu sevgiye adanmış anıtları olmuştur.”¹⁵

Assagioli'nin evrensel sevgi için de mizahı biyo-psikosentez açısından önemli görmesi, Chekhov’un sahnede ve çalışmalarda hafif eyleyen oyuncunun bedeninin ve ruhunun dinlenmesiyle mizahın açığa çıkabileceği görüşüyle

¹² Powers, “Michael Chekhov’un Geçmişi, Bugünü ve Geleceği”, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 38.

¹³ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 62.

¹⁴ Powers, “Michael Chekhov’un Geçmişi, Bugünü ve Geleceği”, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 38.

¹⁵ Charles Leonard, **Michael Chekhov’s To The Director And Playwright**, New York, Limelight Editions, 1963, s. 21.

bağlantılandırılabilir. “Drama okullarında mizah öğretilmeli”¹⁶ diyen Chekhov, mizah duygusu olmayan, kendine ciddiyetle yaklaşan oyuncunun iyi ve yeterli oranda ilginç bir oyuncu olamayacağını düşünür. Bunun için de sanatçının öncelikle kendi egosuna mizahla yaklaşmayı ve kendine gülmeyi becerebilmesi gerekir. Yaratıcı ruhun genişlemesine olanak veren en önemli kişilik özelliklerinden biri budur.¹⁷

Freud’a göre, çocukluktaki oyunlarından vazgeçen bir yetişkin, mizahla arzuyu doyurur. Bu, oyun hazzının yerine mizah hazzının konulmasıdır. Freud, sanat etkinliğine, imgeleme etkinliği olarak yaklaşır. Çocukluktaki oyunun yerini düşleme alır. Sanatçı, ego parçalarını ayrıştırarak, ayrışan parçalara kişileştirme uygular ve sanat eserini üretir.¹⁸ Benlik ötesini ve süperbilincin deneyimlenmesi için daha sonra değinilecek olan kimliksizleştirme (dis-identification) yöntemi, Freudyen egoyu parçalara ayırmaya benzer. Freud, sanatçının bunu eserini üretirken uyguladığına değinir. Assagioli ise bu durumu haz merkezinin ötesine geçirerek, bir süperbilince ulaşma ve kendini gerçekleştirme olarak görür. Burada analizi Freud’un, sentezi ise Assagioli’nin yaptığı söylenebilir. Çocukluk oyunlarına dönen, sanatçı (oyuncu) imgelem etkinliğine daha doğrudan kavuşabilecektir. O zaman haz odaklı düşünmenin ötesinde, psikosentezin çocuk gibi davranma ile kastettiği beden-zihin-ruh birliğine ulaşmakla, Chekhov’un özellikle vurguladığı “esinlenilmiş oyunculuk”¹⁹ için oluşturduğu imgelem temelli yöntemin, bu birliği oluşturacak teknikleri içerdiği anlaşılabilecektir. Sistematik teknikle imgelemi geliştirmek için çocuk oyunları egzersizleri yapmak da gerekir.²⁰ Assagioli’nin sözleri buna netlik kazandırır: “Erken çocukluk döneminde beden, tüm ruhsal duyumların eşsiz beden-zihin-ruh birliğinde ifade edicisidir. (...) biyo-psikosentezin kendini gerçekleştirme işlemiyle yeniden sahip olunan bedenin çocukluktaki birliğine yeniden ulaşması

¹⁶ Chekhov, *The Path of The Actor*, s. 22.

¹⁷ Leonard, *Michael Chekhov's To The Director And Playwright*, s. 25

¹⁸ Sigmund Freud, *Sanat ve Edebiyat*, Çev. Dr. Emre Kapkın, Ayşen Tekşen Kapkın, İstanbul, Payel yayınevi, 1999, s. 126-127-128.

¹⁹ Powers, “Michael Chekhov’un Geçmişi, Bugünü ve Geleceği”, *Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine*, s. 24.

²⁰ Mel Gordon, “Chekhov on Acting: A Collection of Unpublished Materials (1919-1942)”, *The Drama Review: TDR*, 27(3), Massachusetts, MIT Press, 1983, pp. 46-83, s. 55.

gereklidir.”²¹ Bu yüzden spiritüel yaklaşımda “tekrar çocuk gibi davranmak”²² anlamı, birliğe işaret eder. Chekhov’a göre, çocuk naifliği ve inancına sahip olmak, sanatçının yaratıcı hayal gücünü belirler. Sistematik alıştırmalar ve bilinçli çalışmayla, modern dünyanın sekteye uğrattığı çocuksu özgürlükle oynamaya kavuşabilir.²³

1.1. İMGELEM

İmgelem bilinçdışının dilidir. İnsanın öznel gerçekliğini kavramak için zihinsel imgeler sayesinde bilinçdışı içerikleri ve çatışmaları bilinçte ulaşılır hâle getirilir. Zihinsel imgeleri konuşturmak, harekete dökmek, ne kadar imkansız, mantıksız ve gerçek dışı olursa olsun, hikâyeler üretmek cansız imge objelerini canlandırır. Uyanan imgeler, durumlar ve olaylar karşısında olasılıkları görmeyi sağlarken gerçek hayattaki tutumları açığa çıkaran bir köprü işlevi görür.²⁴

Hem Chekhov oyunculuk tekniğinde hem de psikosentezde bireysel anıların ötesine geçebilmek hedeflenmektedir. Rüyalar bu amaç için önemli bir alandır ve imgelerle doludur. Her ne kadar Chamberlain’e göre, Micahael Chekhov rüyalara “kişisel olmayan yaratıcılık”²⁵ alanı olarak yaklaşıp da rüyalar kişiseldir. Fakat Chekhov, rüya alanının imgelerini performansa taşımayı amaçlayan bir teknik geliştirmiştir. Rüyalara “imgelemin nesnel dünyası”²⁶ düşüncesiyle yaklaşır. Çünkü, her ne kadar rüyalar içsel dünyaya dair çok şey açığa çıkarsa da oyuncu, bu anlamları çözmekle değil, kendi iç dünyasının ötesine, daha fazlasına genişleyebilmek için kullanmalıdır. Chekhov’a göre, rüyalarda imgeler kontrol dışı ve kendi kurallarına göre görünür. Bu imgelerin kölesi olmak yerine onlarla diyaloga geçmek gerekir.²⁷ Psikosentezin rüya yaklaşımında da rüyalardaki imgelerin önemi büyüktür. Tıpkı

²¹ Rosselli, **The Body in the Process of Psychosynthesis**, s. 3.

²² A.e., s. 3.

²³ Gordon, “Chekhov on Acting: A Collection of Unpublished Materials (1919-1942)”, **The Drama Review: TDR**, s. 54.

²⁴ Diana Whitmore, **Psychosynthesis Counselling In Action**, London, Sage Publications, 2004, s. 51-52.

²⁵ Franc Chamberlain, **Michael Chekhov (Routledge Performance Practitioners)**, New York Routledge, 2003, s. 38.

²⁶ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 3.

²⁷ Chamberlain, **Michael Chekhov (Routledge Performance Practitioners)**, s. 37-38.

Chekhov tekniğindeki gibi rüya imgelerine ulaşmak için, Chekhov'un bahsettiği imgelerle diyaloga geçmek gibi gündüz düşleri tasarlanarak imgelerle diyaloga ve iletişime geçme egzersizi yapılır.²⁸ Bu diyalog daha sonra değinilecek olan, psikosentezdeki alt-kimlikler ile Chekhov'un tiyatro metnindeki karaktere yaklaşımındaki oyuncunun, kendi kişiliği ile karakterin farklılıklarını ele alması anlayışı açısından da önemlidir.

Psikosentezde imgeleme etkinliğinin kontrol sağlanarak düzenlenmesi ve geliştirilmesi, psikolojik yapının işlevlerini sentezlemede insanın potansiyelini açığa çıkarır. Duyum, his, düşünce ve sezgi mekanizmalarını işletir.²⁹ Esinlenilmiş oyunculuğun tekrarlarla yerleşebileceğini düşünen Chekhov, karakter üzerine sorgulamalarla isteğin söneceğini ve ilhamın kaybolacağını düşünür. Hayal gücünü öldürmemenin yolu yapay sorgulamayı bırakarak, imgelemede görselleştirmekten geçer. İmgeleri ifade edebilecek duyum da çalışmalarla güçlenir.³⁰ Oyuncunun, karakterlerin oyundaki durumlarının farklı gelişmeleri ile ilgili imgesel sorgulama yapması sanatsal inşasını güçlendirecektir. Örneğin, "Hamlet Claudius'u dua ederken öldürseydi ne olurdu?" sorusunu sormak oyuncunun "'esnek imge' farkındalığını geliştirecektir."³¹

Assagioli'ye göre, sanatçının ideali, belirli yönde bir kendini ifade biçimi seçerken, bu ifadenin aynı zamanda, yeteneğini geliştirebilmesine uygun olmasıdır. Bu ideal modeli oluşturma, dini bir öğreti üzerinden gitmiyorsa genelde ruhsal bir plânlamaya ihtiyaç duyar. Bu şekilde, ruhsal enerjiye konsantre olunup imgenin yaratıcı güç ve müstehçenliği faydalı hale getirilir.³² Chekhov'a göre, imgeleme çalışmalarındaki konsantrasyon, günlük konsantrasyondan daha yoğun olmalıdır. Özellikle imgelerin masallardaki kullanımı, insanlığın bilgeliğini ve iç gerçekliğini yansıtır. Yaratıcı bilinçaltını açığa çıkaracak olan imgelerdir ve imgeler, sanatçının

²⁸ Whitmore, **Psychosynthesis Counselling In Action**, s. 89.

²⁹ Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 144.

³⁰ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 72.

³¹ Franc Chamberlain, "Michael Chekhov on the technique of acting: Was Don Quixote true to life?", **Twentieth Century Actor Training**, Ed. by. Alison Hodge, London, Routledge, 2000, pp. 79-97, s. 86.

³² Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 26-27.

gerçeklik duyumuna ulaşmasının anahtarıdır.³³ Rüya ve masallardaki karakter dönüşümünün (kurbağanın prene dönüşmesi gibi) basamaklarını imgelemek, oyuncunun konsantrasyonunu güçlendireceği gibi imge çalışmasını da geliştirecektir. İmgelerin bilinçaltına batmasına izin vermekle dönüşüme uğramış yeni hâllerinin geri gelmesine izin vererek imgelemen özgür dünyası deneyimlenecektir.³⁴ İmgeleme etkinliği bu anlamda metinden gelen bilgi ile uyanan bilinçdışı ve arketipsel imgelerle iletişime geçmek, bunların tekrar bilinçdışına salınması ve orada değişimleri ile yeniden üretiminin gözlenmesi ve aktif iletişimle bu imgelere sorular sorularak tekrar bilinçte değerlendirmeye dayanan bir süreçten geçmektedir. İmgeler, yaşananların altındaki hakikati açığa çıkarabilecek, gözlenebilir özelliğe sahiptir. Bu sebeple, oyuncu imgelem çalışmasında ustalaştıkça gerçeğin mantığına ulaşmada içgüdüsünü geliştirmiş olur.³⁵

Psikosentezde zihinsel canlandırma (görsel imge uyandırma), işitsel/duyu uyandırma, yönlendirilmiş imgelem, kinestetik gibi imgeleme türleri vardır. İmgeleri uyandırmak ve üretmek hem bilinçli hem de bilinçdışı bir etkinliktir. Psikosentezin imge formülasyonuna göre: *“Her imgenin içinde harekete geçiricilik vardır veya imge ve zihinsel resimler, fiziksel koşullar ve kendilerine cevaben dışsal eylemler üretme eğilimindedir.”*³⁶ İmgeler kimikleştirme/kimlik ayrıştırması, meditasyon, özgür yazım/çizim ve ideal model teknikleri için kaynak olarak kullanılır.

Zihinsel canlandırma, yaratıcı imgeleme ile başlar. Her eylem öncül imgenin ürünüdür. Bilinçli seçilen ve spontane gelişen imge bilinçdışında işlenerek, bilinçte, meydana gelen aktivitenin bir ürününü ortaya çıkarır. Bilinen bir karışık görseli bilinçte imgelemek, yeni basit bir imge yaratmaktan daha zordur.³⁷ Chekhov da rol üzerinde çalışılırken, imgelerin tamamlanmış bir biçimde oyuncuya gelmeyeceğini ve oyuncunun bilinçli işbirliğini isteyeceğine değinir. İmgelerin canlı hâle gelmesi ve tamamlanması için oyuncunun soracağı sorulara ihtiyacı vardır. Bu,

³³ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 8.

³⁴ Chamberlain, “Michael Chekhov on the technique of acting: Was Don Quixote true to life?”, **Twentieth Century Actor Training**, s. 86.

³⁵ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 6.

³⁶ Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 144.

³⁷ A.e., s. 145-146.

imgelerin serbest bir şekilde değişmesine de neden olacaktır³⁸ ki, psikosentez çalışmaları da seçilen imgelerin sıklıkla değişime uğradığını bulgulamıştır.³⁹ Aktif imge çalışması, kişinin potansiyeline erişmesini sağlar.⁴⁰ Bu erişim, imgelemin sabırla beklenmesi sonucu en üst dışavurumu, göstergeyi, ifadeyi açığa çıkarmasıdır.⁴¹ İmge çalışmasının gelişimini Chekhov şu sözlerle ifade etmiştir:

“Sistemli alıştırmalarla imgelemenizi ne kadar geliştirirseniz, o kadar esnek ve hızlı olur; imgeler sürekli birbirini izler; oluşur ve anında kaybolur. (...) Hayalinizde kendi hislerinizi uyandırmasına ve etkilemesine yetecek kadar uzun süre kalmalarını sağlamak için, günlük etkinliklerinizde kullandığınızdan daha çok iradeye sahip olmalısınız.”⁴²

Konsantrasyonun gücü bu iradedir. Yaratıcı iradeyi güçlendiren ve ufkunu açan imgelemin nesnel dünyasıdır. Nesnelliği, kişiliğe ve entellektüel zihne baskı yapmayan özgür yapısındadır.⁴³ Buradaki ‘irade’ kavramı psikosentezdeki ‘istem’e (will*) denk düşmektedir. İstem ne denli bu yönde geliştirilirse, imgelerle açığa çıkan psikolojik içerik işlevleriyle o denli başa çıkılabilir.

Örneğin, psikosentezdeki bir imgeleme egzersizinde siyah tahtada bir imge hayal edilmesi istenerek, terapistin öncülüğünde bu imgenin zihindeki değişimi ve anlamı sorgulanır. Bu şekilde, kişinin imgeyi her seferinde yeniden canlandırmasının istenmesiyle konsantrasyon ve imgeleme üzerindeki istem kontrolünde ne kadar zorlandığı açığa çıkarılmış olur.⁴⁴ Bilinçli yoğunlaşma sağlanırsa, imgenin zihindeki canlılığı artar. Chekhov’un imge yaklaşımında da imgeye karşı bir istek duymak esastır.⁴⁵ Günbegün imgeyle ilişki kurulması, imgenin esnek yapısı gereği

³⁸ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 70.

³⁹ Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 147.

⁴⁰ June Singer, **Boundaries of the Soul**, New York, Anchor, 1973, s. 103.

⁴¹ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 3.

⁴² Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 73.

⁴³ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 3.

* Assagioli ve Chekhov’un İngilizce metinlerinde, ‘will’ kelimesi ile ifade edilen kavramın Assagioli’nin kullanımına göre istem, Chekhov’un kullanımında ise irade olarak çevrilmesi daha uygun görülmüştür. Çünkü, Assagioli’nin ‘will’ kavramında bilinçli ve bilinçdışı istek, irade anlayışına içkindir. Sadece irade, Assagioli’nin kavramına yeterli bir karşılık olarak görülmediğinden, bilinçli istek kavramını da içinde barındıran ‘istem’ kullanımı daha uygun bulunmuştur.

⁴⁴ Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 147.

⁴⁵ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 73.

detaylanmasına olanak tanır.⁴⁶ Psikosentezde bu karşımıza istemin düzenlenmesi olarak çıkar. İmge çalışmasının en zor kısmı, bir takım negatiflikler uyandıran imgelerle karşılaşılacağından ortaya çıkacak olan dirençtir. Oyuncu içinse negatif imgeler, aslında sanatın icra edilmesinde Chekhov'un dört kardeş kavramında yer alan **güzellik** ile aşılar. Canlandırılan karakterin, metnin konusunda çirkin olmasına rağmen, sahneleme biçiminde **nasıl** sorusu sorularak çirkin karakter imgesi, estetik ve seyircinin hoşnut olacağı bir fikre dönüştürülür.⁴⁷ Psikosenteze göre, güzellik deneyimi, süperbilincin (bkz. Ek-1, s: 342) deneyimiyle doğru orantılıdır. Yaratıcı zeka, aydınlanma, hayatın anlamı, fedakarlık ve güzellik deneyimleriyle, kişiliğin derinliği uyanır.⁴⁸ Sevgi ve güzelliği bedenselleştirebilmek anlam ve değer duygusunu yaşatır. Bu, benlik ötesi (transpersonal) deneyimdir.⁴⁹ Sanatsal değerın özelliğı olarak güzellik, yüzeysel görünür olanın daha derinini keşfetmeye dayanır. İmgeleme, konsantrasyon ve atmosferin yarattığı görünmez etkiye açık olmak, bu güzellik hissini getirecek, sanatta ve oyunculukta kullanılabilir bir amaç olacaktır.⁵⁰ Chekhov'un saf psikolojik yaklaşımla varılabilen his olarak gördüğü güzellik doğru kavrandığında, güzelliğın tekniğın ben ötesi deneyimi mümkün kılabilcek en önemli etmen olduğı anlaşılacaktır.

Psikosentezin diğerk bir uygulamasında, gösterilen dışsal bir imgenin, gözler kapatılarak zihinsel imgelemde canlandırılması istenir. Belirli aralıklarla bu işlemin tekrarlanması sonucu kişi, imgeyi görselleştirmeye çalıştıkça duyuusal etkinliğini arttıracak ve kendi içsel yaşamına gömülmüşlüğünden de kurtulabilecektir.⁵¹ Beden zihin yarılmasını birleştirebilecektir. Bu tarzda bir duyuusal etkinlik, beden farkındalığına ulaşmada tam sonuç veremeyebilir. Chekhov'un yöntemindeki yoğunurma, yüzme (akma), uçma, ışıma (psikosentezde de vardır fakat uygulanışı daha çok meditatiftir) egzersizleri bedenselleştirme eğilimindeki psikosenteze yardımcı olabilir gibi görünmektedir. Örneğın, terapist Whitmore, robot gibi hareket etme egzersiziyle, robotik karaktere sahip danışanlarının benlik yapılanmalarını açığa

⁴⁶ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 12.

⁴⁷ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniğı Üzerine**, s. 64.

⁴⁸ Whitmore, **Psychosynthesis Counselling In Action**, s. 14.

⁴⁹ A.e., s. 6.

⁵⁰ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 57.

⁵¹ Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 149-150.

çıkardığı sembolik çalışmasını, benliğin bedenselleştirme ile deneyimlendirilmesinde kullanmıştır.⁵² İmgesel olan dönüşüme uğradıkça, ilk imge de terk edilecek ve beklenen psiko-fiziksel değişim sağlanmış olacaktır. Psikosentezde amaçlanan enerjinin akması,⁵³ Chekhov'da akma ve ışıma egzersizleriyle karşılık bulur. Psikosentezin imgelem çalışmasında bastırmadan kurtulabilmek için, zorlama olmadan kurtulmanın yolları⁵⁴ geliştirilmeye çalışılırken, Chekhov, bunun için duyguları sıkıştırmamayı önerir.⁵⁵ Her çalışmaya basit, geniş ve serbest hareketlerle başlamak, bu sıkıştırmadan kurtulmanın başlangıcı olarak görülmüştür. Ayrıca, iki tekniğin karşılaştırması neticesinde, yaratıcı kişiliğin gelişmesinde bu tarz imgelemi içeren fiziksel hareketlerin, istemin düzenlenmesi açısından fayda sağlayacağı ve biyo-psikosenteze katkıda bulunacağı değerlendirilebilir.

1.2. YARATICI BİREYSELLİK/YARATICI KİŞİLİK

Michael Chekhov, tekniğini geliştirirken pek çok kez esinlenilmiş oyunculuğa vurgu yapmıştır. Materyalist bakış açısıyla oynayacağı karaktere yaklaşan oyuncu, klişelere düşecek ve sanatsal coşkuyu hissedemeyecektir.⁵⁶ Psikosenteze göre, kendini akıl üzerinden tanımlamak, bir alt-kimliğin (sub-personality) abartılmasıdır. İnsanın pek çok alt kimliği vardır. Bilinç alanında pek çok alt-kimlik kendini özerk biçimde gösterir ve kendilik algısı yaratır. Ancak alt-kimliğin yarattığı kendilik algısı bütün değil kesiklidir, ayrıştırılmıştır.⁵⁷ Bazen, kişiler belli bir alt kimliği abartma eğiliminde olup, kendini bu alt kimlik üzerinden tanımlar.⁵⁸ Baskın olan alt-kimlik, kişinin psikolojisini zihin odaklı hâle getirdiğinde, her şey akılla tanımlanır. Halbuki akıl sadece deneyim, algı ve eylemin bir enstrümanıdır, esas kaynağı değildir. Bu, tıpkı bazı alt-kimliklerin domine etmesi sonucu, duygu ya da duyum odaklı kişilik tanımlamasına/kimlikleştirilmesine benzer. Bilinç alanı (bkz. Ek-1, s: 343) genelde özgür değildir. Akıl, his veya duyumların renklendirmeleriyle kendilik tanımını yapma eğilimindedir. Bilincin bu işleyişi,

⁵² Whitmore, **Psychosynthesis Counselling In Action**, s. 95.

⁵³ Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 151.

⁵⁴ A.e. 151.

⁵⁵ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 73.

⁵⁶ A.e., s. 52.

⁵⁷ Whitmore, **Psychosynthesis Counselling In Action**, s. 86.

⁵⁸ A.e., s. 87

kişiyi 'ben'den uzaklaştırır.⁵⁹ Yaratıcı potansiyel, yoğun analizler sonucu zarara uğrar.⁶⁰ Sanatçının yoğun analizlerle düşün odaklı bir yaklaşımdan daha özgür bir ruhsal yapılanmaya ihtiyacı vardır. Tek bir alt-kimlikle tanımlanmaktan/kimliklendirmekten özgürleşmek, alt-kimliklerin limitlerinden kurtulmak ve alt-kimlikleri önce kabul edip sonra, onlardan ayrışmanın (kopmanın) sonucunda, bütünlük entegrasyonunun gelişmesiyle daha canlı ve uyanık olmak demektir.⁶¹

Sanat bir kendini gerçekleştirme yoludur. Sanatçı icra ettiği sanatı özümseyemediği sürece yaratıcı bir etkinliğe girdiği düşünülemez. Psikosentezde genel olarak kendini gerçekleştirme örnekleri sanatçılar üzerinden verilir. Çünkü, sanat üretimi başlı başına süperbilincin faaliyetidir;⁶² Chekhov da bu faaliyetin teknikle kalıcı olabileceğini savunmuştur. Pratik olanın somutluğuyla, sanatsal olanın soyutluğunu birleştirmeyi hedeflemiştir. Sanat soyut güçler ve niteliklerle doludur, teknik de bu soyutluğu pratiğe dökmektir.⁶³ Sahnede spontane bir ilham beklemektense çalışma içinde esinlenerek rolünü yaratan oyuncu, "Rolünü bir zamanlar yönteme göre hazırladığı ve tüm ayrıntılarına girdiği için, oyuncu her ne kadar kendini istediği şekilde "ilham almış" hissetmese de rolünü *doğru* oynayacaktır."⁶⁴ Oyunculukta bireysel yaratıcılığın ilk işlevi, bir eylemi her seferinde farklı prova ederek sürekli doğaçlamasını yapmakla başlar. Bu şekilde, oyuncu kişilik sınırlarını aşmayı deneyimleyecektir.⁶⁵

Sanatçının yaratıcı bireyselliğine her eserinde rastlamak mümkündür. Chekhov, oyunculuk icrası için de aynı düşüncededir. Günlük 'ben' ile sanatta esinlenilmiş 'ben' (üst benlik) birbirinden farklıdır.⁶⁶ Assagioli'nin diyagramına bakıldığında ise 'ben'in merkez olduğu belirtilmiştir.

⁵⁹ A.e., s. 103.

⁶⁰ Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 23.

⁶¹ Whitmore, **Psychosynthesis Counselling In Action**, s. 98.

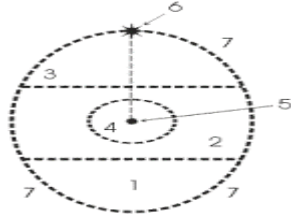
⁶² A.e., s. 129.

⁶³ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 197.

⁶⁴ A.e., s. 194.

⁶⁵ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 19.

⁶⁶ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 132.



- 1- Alt bilinçdışı
- 2- Orta bilinçdışı
- 3- Üst bilinçdışı veya süperbilinç

- 4- Bilinç alanı
- 5- Bilinçli kendilik veya ben
- 6- Üst kendilik/ben ötesi kendilik
- 7- Kollektif Bilinçdışı

Şekil 1.1: Assagioli'nin Yumurta Diyagramı⁶⁷ (bkz: Ek-1, s: 341)

Pek çok insan bilinç alanındaki yüzeysel içeriklerle kendini tanımlar. Chekhov'un gündelik benlik tanımlaması, diyagramdaki bilinç alanına denk düşmektedir. Bilinç alanındaki pek çok yüzeysel kişilik yönünden kopma/ayrılma işlemi, 'ben'e ulaşmayı sağlar. Bu merkeze ulaşmak da derin bir ruhsal süreçtir ve içsel özgürlüğü yarattığı gibi yaratıcı potansiyeli de açığa çıkarır.⁶⁸ Birleştirici merkez sanatçılar için dışta bir merkezdir. Üst bilinç ve kişilik dıştaki objeden yansımaktadır. Tüm psişik enerjilerini bu dıştaki merkeze yoğunlaştıran sanatçılar, kişisel sınırlılıklardan özgürleşir, kendini kaybetmez ve dolaylı olarak kendilerini gerçekleştirerek tatmin olur. Sanatçı, kendini dışsal idealden geçişkenlikle (through) algılar. Sanatı, bu dışsal ideal merkezdir. Assagioli bu çeşit kendini gerçekleştirmeyi doğru bir bağlantılandırma olarak görür.⁶⁹

Chekhov, yaşantılanan ve kişiyi mutlu mutsuz yapan her şeyin, kişinin bilinçdışı kaynağının bir parçası hâline geldiğini belirtmiştir. Bu içeriklerin hepsi birer hisse dönüşmüş durumdadır. Benlik, bu arıtma işlemini yapar. "Sanatçının eserlerinin belirleyici niteliği olan bu arıtılmış hisleri üreten şey, üst benliğin içsel etkinliklerinin derecesidir."⁷⁰ Assagioliye göre, yaratıcı sanatçının itki, dürtü ve arzuları ilham alanına girdiğinde, üst benlik bunlara ifade verir. Bu bir katharsistir ve

⁶⁷ Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 17.

⁶⁸ Whitmore, **Psychosynthesis Counselling In Action**, s. 55.

⁶⁹ Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 25.

⁷⁰ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 135.

psikolojik içeriklerin enerji dönüşümünün kalitesine göre ifade gerçekleşir. Assagioli'ye göre, fiziksel elementlerin dönüşümünde nasıl elektrik enerjisi hareket enerjisine dönüşüyorsa, psikobiyolojik fonksiyonların enerjisi de birbirine dönüşür. Yani, psikolojik enerji mekanizması dikey yönlü bir hareket hâlinindedir. Enerjinin dikey seviyesi ne kadar yüksekse, ürettiği fiziksel çıktının gücü de o kadar çok olur.⁷¹

Chekhov merhameti, bütün iyi sanatların temeli olarak görmüştür. Sanatçının empati geliştirirken merhamete haiz olmasına vurgu yapar. Chekhov'a göre merhamet, yaratıcı hislerin bir özelliğidir.⁷² Oyunculara kendi psikolojik iyi oluşlarını öğütler. Eğer oyuncular başkalarının hatasını bulma alışkanlığı, aşağılık kompleksi, gizli kıskançlığı gibi sanatındaki merhamete erişmeyi engelleyen olumsuz psikolojik yönleriyle savaşırsa, birbirine yardım eden oyuncular ve sanatsal bir alışveriş başlayacaktır. Bunu sağlayacak olan da, oyuncuların edineceği oyunculuk tekniği ve iletişimlerdeki teknik dili geliştirmeleridir.⁷³

Chekhov'a göre oyuncu, icrası sırasında seyirciyle kurduğu bağı dünya ve kardeşlik ile ilişkilendirir, uyandırdıklarını önemser ve bunlarla bütünleşir.⁷⁴ Assagioli de tüm insan etkinliğinin düzenlenmesinin, sevgi ile gerçekleşebileceğine değinmiştir. Özellikle de sanat uğraşında istemin düzenlenmesinde, sanatçıların, işlerini sevgiyle yaptıkları zaman tüm enerjilerini sanatlarına yönlendirdiklerini belirtmiştir.⁷⁵ Assagioli, iyi sevgi ile düşük sevgiyi birbirinden ayırır. Güç uygulayıcı, kıskanç sevgi düşük sevgidir. İnsanlık sevgisi, şefkat, fedakar sevgi perspektifindeki sevgi ise iyi sevgidir.⁷⁶ Assagioli tüm sevgi enerjisini işine akıtmayı, başlı başına sanatçılara, filozoflara, bilim adamlarına atfetmiştir. Diğer insanlar ise böyle bir sevgi düzenlemesini insanlık perspektifinde yüksek değerlere yöneldiklerinde edinebileceklerdir. Chekhov, insanlıkla bütünleşmeyi sağlayan bu sevgiyi sanattan koparmamış, tekniğinin içine ve felsefesine dahil etmiş görülmektedir. Psikosentez de kendiliğe (the self) ulaşmak için, süperbilincin benlik

⁷¹ Roberto Assagioli, **The Act of Will**, New York, Penguin Books, 6. Print, 1983, s. 62-63.

⁷² Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 135-136.

⁷³ A.e., s. 197.

⁷⁴ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 136.

⁷⁵ Assagioli, **The Act of Will**, s. 95.

⁷⁶ Assagioli, **The Act of Will**, s. 98.

ötesi faaliyetini işaret eder. Bu insanlıkla bütünleşmeyi içeren bir yaklaşımdır. Chekhov ‘The Path of The Actor’ kitabında bütünlüğe verdiği öneme değinir:

“Son zamanlarda neredeyse unuttuğum *bütünlük* için muhteşem sezgisel his beni yeniden yakalamıştı. Gelecekteki okulun fikri bu *bütünlükten* meydana geliyordu; ve önümüzdeki dört yılın rotası, bu *bütünlük*ün belirli detaylarıyla ortaya çıktı ve öğrencilerin Chekhov Stüdyosu dediği şey şekillendi.”⁷⁷

Chekhov’un oyunculuk tekniği ve felsefesinde, kardeşliği, insanlıkla bağ kurmayı ve merhameti özümseyerek üst benlik olarak adlandırdığı deneyim, psikosentezin üst benlik/benlik ötesi deneyimiyle örtüşmektedir. Chekhov’a göre, oyuncu üst benlik etkinliğiyle seyircinin heyecanını, beklentisini algılayabilir, hatta bununla ilgili kehanette bulunma yetisine sahip olur. Bu çift yön her zaman, çağdaş bir tiyatro anlayışına erişimi sağlar.⁷⁸ Bu benlik, gündelik benlikten daha güçlüdür, çünkü sevgi, şefkat ve bilgeliğe dayanır. Üst benlik, hem oyun yazarı hem de oyuncu için, gündelik yaşamdan alışlagelen başkalarını davranışları yüzünden suçlamak, eleştirmek yerine özellikle karaktere yaklaşımı da içine alacak şekilde onları anlamaya çalışmak ve affetmek üzerine yapılanmalıdır.⁷⁹ Bunun yanında sahnelenecek oyunun, modern yaşamdaki bağlantılarını kurmakla, iyi ve şeytani olanın seyircide görünür kılınması gerekir. Tiyatro seyirci içindir. Seyirci için, modern yaşamın oyundaki tezahürlerini ortaya çıkarmak, karakterin iyi ve şeytani çatışmalarını bütünlük içinde idrak etmekten geçer.⁸⁰ Franc Chamberlain Chekhov’un üst benlik kavramının dört yönlü tanımını yapmıştır:

“(1) Oyuncunun ‘yaratıcı bireyselliği’nin kaynağıdır, farklı oyuncuların aynı rolü nasıl farklı şekilde oynadığını açıklar, ve oyuncunun metnin ötesine geçmesine yardımcı olur; (2) oyuncunun oyunda ‘iyi’ ve ‘şeytani’ arasındaki çatışmayı hissetmesini sağlayan etik bir anlayışı sağlar (3) icrası edilen oyuna seyirci perspektifinden duyarlılık sağlar; ve (4) ‘kısıtlı, bencil benlik’ten oyuncuya özgürlük vererek, oyuncunun çalışmalarına önyargısız bir duyum, şefkat, ve mizah katar.”⁸¹

⁷⁷ Chekhov, **The Path of The Actor**, s. 77.

⁷⁸ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 136.

⁷⁹ Leonard, **Michael Chekhov’s To The Director And Playwright**, s. 70.

⁸⁰ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 19-22.

⁸¹ Chamberlain, “Michael Chekhov on the technique of acting: Was Don Quixote true to life?”, **Twentieth Century Actor Training**, s. 81.

Chekhov tekniği, matematiksel bir formülü olamayacak yaratıcı sezgiye ulaşabilmek için istem denetimini içerir.⁸² Bu denetim ile düzenlenme istemin hünerli bir şekilde yürütölmesini sağlar. Yaratıcılık ince ince işleme ve kuluçka dönemine ihtiyaç duyar. Assagioli, bu periyodun bilinçli istemden ziyade bilinçdışı isteme bırakılması gerektiğine değinmiştir. Bilinçli müdahale yaratıcı süreci baltalayabilir. Sanatçı, bilinçdışının gözlemcisi olarak spontanlığına izin verir. Sanatçının bu etkinliği, bir ifade değil gözlem sürecidir.⁸³

Chekhov'un, analitik inceleme duyguları sessiz bırakır, isteği güçsüzleştirir ve ilhamın ortaya çıkma şansını azaltır⁸⁴ düşüncesi, Assagioli'de "Fazla eleştiri ve analiz duygu ve hisleri yok eder"⁸⁵ görüşüyle karşılık bulur. Ayrıca deneysel kognitif psikologlar Holmes ve Mathews'ın çalışmaları sonucunda, imgelerin duygulara etkisinin sözel çalışmaya göre (konuşarak ifade etme) daha güçlü olduğu bulgulanmıştır.⁸⁶

İmgelemlerin kendilerine ait yaşamlarını gözlemek ve onlarla oynamak yaratıcılığın anahtarıdır.⁸⁷ Bazen coşkulu, bazen acı verici olan bu yaratım sürecinde kişilik (personality) isyan edip, yüksek dürtüden kaçmaya çalışsa da sanatçı, süperbilinçte hazırlanmış yaratma istemine boyun eğer. Bu istem, güzellikle bağlantılıdır. Bu derece yaratma isteğiyle gelişmiş istem, üst benlikle ilgilidir ve kişiliği güzelliği ifade etmeye zorlar.⁸⁸

Chekhov'a göre, duygu, ses ve beden üst benliğin yapı malzemeleridir. Üst benlik, bedeni yaratıcı dürtölere cevap ve ifade verebilecek duyarlılığa eriştirerek, imgeleri canlandırır. Oyuncu bu durumda konuşmasını, hem iç hem de dış eylemlerini gözleyici konumunda ve her şey kendiliğinden oluyormuş gibi

⁸² Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 196.

⁸³ Assagioli, **The Act of Will**, s. 58.

⁸⁴ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 72.

⁸⁵ Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 23.

⁸⁶ Lusia Stopa, **Imagery and Threatened Self: Perspectives on Mental Imagery an the Self in Cognitive Therapy**, New York, Routledge, 2009, s. 65.

⁸⁷ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 70.

⁸⁸ Assagioli, **The Act of Will**, s. 117.

hisseder.⁸⁹ Chekhov'un bu yaklaşımı psikosentezle tam olarak örtüşmez. Üst benlik deneyiminde kişi tam bir bilinçlilik hâlinedir ve psikolojik içeriklerin etkisinden sıyrılmıştır. Bu sebeple duygu, ses ve beden üst benliğin değil süperbilincin yapı malzemeleridir. Süperbilincin deneyiminin derecesi ise üst benlik deneyimini öncüler. Oyuncu, eylemin akışına ise gözlemci olabilir, çünkü tam bir zirve deneyimi yaşanmaktadır.

Michael Chekhov, 1921 yılında Strindberg'in Erik XIV oyununda Vakhtangov'un yönetmenliğinde canlandığı onaltıncı yüzyılın İsveç Kralı rolünde karakterin zayıflığını ortaya koymak isterken, bu zayıflığın fiziksel anlamını sorgulamıştır. Vakhtangov'dan ilham alan Chekhov, karakterin bir çemberin içine sıkıştığını ve sürekli çıkmaya çalıştığını imgelemiştir. Bu imgeye göre, Erik XIV çemberden çıkmak için ne kadar umutla uğraşsa da başaramaz. Fiziksel olarak karakter gerçekten bir çemberin içinde kollarını gererek dışarı çıkmaya çalışmakta, fakat yorgun düşüp eli kolu umutsuzca yere doğru çekilip düşmektedir. Chekhov, bu fiziksel durumu sürekli deneyimler. Yevgeny Vakhtangov'un yardımıyla uyguladığı jest, karakterin bütününe yansır, bütün oyunda karaktere nüanslar katmasını sağlar ve zorlanmadan icrasını gerçekleştirir. Oyuna bir bütün olarak etki eden bu gizli jestin, karakterin iç çelişkisi ve keskin zıtlıklarını, fiziksel ve vokal dinamiklere yansıtmasında büyük etkisi olmuştur. Tüm bedeni kapsayan bir jسته karakterin kaynağını yoğunlaştırmak, Chekhov'un sonrasında **psikolojik jest** olarak kavramsallaştıracağı, yöntemin en önemli öğelerinden biri hâline gelecektir. Aynı dönem rol aldığı Müfettiş oyunundaki Hlestakov rolünde de benzer bir çalışma yapmıştır: “Aniden kol ve ellerin hareketinde bir şimşek çaktı, onları havaya fırlatmak ve aynı zamanda parmakları, dirsekleri ve omuzları titreştirmek.”⁹⁰ Stanislavski'nin yönettiği Müfettiş oyununda ikili arasında sorunlar yaşanmıştır, çünkü Stanislavski, Chekhov'un rolün mizah unsurunu abarttığını düşünmüştür. Her iki bahsedilen rolde de Chekhov'un haylaz karakterizasyonu göze çarpmıştır. Eleştirmenlerden özellikle Erik XIV için olumlu yorumlar alsa da, Chekhov sahnede doğaçlamaya sıklıkla başvurmuş ve her gece farklı bir icra ortaya koyar olmuştur.

⁸⁹ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 132-133.

⁹⁰ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 89.

Fantastik bir kaynaktan beslenerek, seyirci etkisini her zaman oyun esnasında ön plana almasıyla değişen oyunu herkesi sersemletmiştir. Yine de Chekhov, yaratıcılığa spontane bir şekilde erişmenin yolunu bulmuştur. Bu, üst benlikle kurulan bağın yoğunluğundan gelmektedir. Ancak, yaratıcı enerjisinin disiplinsiz salıverilmiş olması, gerekli sınırları aşmasına neden olmaktadır. Bu sebeple, icranın sınırlarından emin olmayı sağlayarak bir yol geliştirmenin gerekliliği anlaşılmıştır.⁹¹ Bu deneyimleri, Chekhov'un üst benlikle ilgili görüşlerinin düzenlenmesine katkı sağlamıştır.

Chekhov'a göre, üst benlik, coşkusuyla oyuncuyu kaosa sürükleyebileceği için gündelik benlik tarafından dizginlenmelidir. Gündelik benlik sağduyu görevi ile kontrolü ve mizansenin akmasını, sahne partneriyle ilişkiyi koparmamayı sağlar. Bu **çift bilinçlilikle** performans doğru gerçekleşir.⁹²

Yukarıda değinilen üst benlik özellikleri ise psikosentezde karşılık bulmamaktadır. Zirve deneyimi yaşayan biri tüm psikolojik içeriklerden sıyrılmıştır. Bilinçli oluşa (conscious being) yani 'ben'e ulaşmıştır. Bu evrensel benliktir. Zirve deneyiminde, benlik ötesi (üst benlik) tüm insanlığa ışıkmaktadır.⁹³ Bu sebeple, üst benliğin gündelik benlik tarafından dizginlenmesi değil baskılanması söz konusudur. Chekhov'un yaklaşımı daha ziyade süperbilincin psikolojik içeriklerini düzenleme safhası olarak ele alınabilir ki Chekhov'un metinlerinde de süperbilinç kavramının üst benlikle ortaklaşa kullanımına rastlanmıştır. Süperbilincin enerjisi rahat ve dağımıktır. Eğer bilgece kontrol edilmezse ateşli coşku ve eylemi dağıtabilir.⁹⁴ Süperbilincin aktive edilmesi için geliştirilen tekniklerin bilinçli kişilikle (yani bilinç alanı) bağ kurulması (ataçlanması) ile ilham ya da sezgiye ulaşılabilir.⁹⁵ Chekhov'un tekniğinde kompozisyon ögesi tam olarak bu yaratıcı sezgi ve ilhamın psiko-fiziksel bağlantılanması üzerinde durmaktadır. Oyuncu, oyunun çalışılmış kompozisyonunu absorbe ettiği zaman, oyun **an be an** var olacaktır. Bu anda mevcudiyet sağlanabildiğinde **zaman**, alışılmış anlamını yitirir. Oyuncunun yaratıcı ruhuyla

⁹¹Chamberlain, "Michael Chekhov on the technique of acting: Was Don Quixote true to life?", **Twentieth Century Actor Training**, s. 82.

⁹² Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 133-134.

⁹³ Assagioli, **The Act of Will**, s. 125.

⁹⁴ Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 51-52.

⁹⁵ Assagioli, **The Act of Will**, s. 156.

duyumsadığı keskinlik, kompozisyon sayesinde seyirciye iletilerek bir birlik ve sentez oluşumuna hizmet eder.⁹⁶ Kısacası bilinç alanında oluşturulan kompozisyon absorbe edildiği zaman oyuncunun eylemi bilinçdışına devredilir ve süperbilincin kontrolü de yaratıcı bireyselliği gözlemleyen oyuncunun açık bilinçli yönüyle (yani çift bilinçlilik) sağlanmış olur. Chekhov'un değindiği seyirciye iletim ile birlik oluşturma sağlanabiliyorsa, Assagioli'nin değindiği evrensel kendilikle (universal self) bağ kurulabilir gözükmemektedir. Buna göre, insanlar faaliyetlerinde tüm insanlığı düşünerek hareket etmeye başladığında, insanlar arasında bir bağ oluşmaktadır. Bu, evrende insanlar arasında birbirini tamamlayıcı, evrenle bütünleştirici bir bağdır. Her iki teoride de yer alan ışımaya özelliğinin bu anlamda kullanıldığı düşünülebilir. Eğer, bu şekilde bir yapılanma gerçekleşebiliyorsa, Assagioli'nin üst benliği (higher self, the self, transpersonal self) açıklarken değindiği bilinç içeriklerinin geri çekilmesi gerçekleşiyor demektir. İnsanın bilinç içeriklerinin geri çekilmesiyle, insanın özü kendini yansıtabilecektir. Üst benliğin, ışımaya ve evrensel özelliklerinin açığa çıkmasıyla, üst benlik insanın kolay ulaşamayacağı bu deneyimi mümkün kılacaktır.

1.3. KARAKTER

Chekhov Tekniği'nin kalbi karaktere yaklaşım tekniğidir ve şöyle sorunsallaştırılmıştır: *“kendimizden oldukça farklı görünen ve davranan karaktere dönüşmek için hünerler nasıl geliştirilir?”*⁹⁷ Bu teknikte oyuncu, kendi psikolojisinden ve davranışlarından yola çıkarak karakteri canlandırmaz, çünkü sahnede kendi gibi olma, seyirciye yeni keşifler sunmayı engeller. Chekhov Tekniği, estetik farkındalık ve sanatsal uygunluğu gözetir. Bu sebeple, sahne gerçekliği ile gündelik gerçeklik birbirinden ayrı tutulur. Oyuncu, karakterle kendisi arasındaki farklara odaklandığında, karakterin temel psikolojik özellikleri ya da niteliklerini keşfedebilir.⁹⁸

⁹⁶ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 133.

⁹⁷ Chamberlain, **Michael Chekhov (Routledge Performance Practitioners)**, s. 40.

⁹⁸ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 125.

İnsan gündelik hayatındaki alışkanlıklar, eylemler ve davranışlarıyla kendini kimikleştirmiş (özdeşleştirmiş) durumdadır. Benlik tanımlamasının içeriklerine içsel mesafe koyabildiğinde, oyuncu psikolojisine yeni bir boyut eklemiş olur. Böylece oyuncu kendini dışarıdan gözlediğinde, bu içeriklerin (duygu, ses, beden vs.) sadece kişilik tanımlamasının bir parçası olduğunu görür. Alışkın olduğu eylem ve tepkileri kendini karaktere dönüştürürken salıverebilir.⁹⁹ Psikosentez açısından ele alındığında ise insan kişiliği, belirli bilinçdışı imgelerin ve komplekslerin gücünden etkilenir. Fakat bunların anlamını çözmek yerine bu elementleri nesnelleştirme, eleştirel analiz etme ve ayrıştırma işlemi uygulanmalıdır. Bunlar, ‘soğuk’ ve ‘şahsi olmayacak’ şekilde gözlenmelidir. Sanki dışarıdan gözlenebilen elementlermiş gibi yaklaşılmalıdır. Kendimize ve elementlere psikolojik mesafe oluşturulmalıdır. Bu şekilde, bilinçdışı imge ve kompleksler üzerinde kontrol sağlanabilir ve yapılandırılmaları için yeni bir yön belirlenebilir. Bu şekilde yapılan işlem: zararlı imge ve kompleksleri parçalara ayırma, ruhsal enerjiyi özgür kılarak kontrol etme ve yararlı hale getirme şeklinde formüle edilebilir.¹⁰⁰ Görüldüğü üzere, insanın kendi ruhsal enerjisini düzenleyebilmesi bile kendine mesafe oluşturmaya bağlıyken, bir karakter yaratma sürecinin, içselleştirerek kendine mâl edilmesinden ziyade, karakterle olan farklılıklara yoğunlaşılması daha etkili bir yöntem gibi gözükmektedir. Ayrıca, benlikle oluşturulan mesafe, aynı zamanda yaratıcı potansiyel enerjiyi de açığa çıkaracağından Chekhov’un, yaratıcı benliğe ulaşarak oyunculuk yapma çabasına yaklaştırdığı bağlantısı kurulabilir. Çünkü Chekhov’a göre, oyuncunun kendi günlük eylem ve tepkilerini salıverebilmesi, yaratıcı yaşamına etki eder.¹⁰¹

Chekhov Tekniği, oyuncunun kendi karakteri ile icra edeceği karakteri arasındaki farklara odaklanmasına dayanırken, psikosentez de alt-kimliklerle (sub-personality) kimlik ayrıştırma modelini kullanmaktadır. Assagioli’ye göre insanın pek çok alt-kimliği vardır. Danışana bu kavram genelde garip gelebilir. Bu sebeple, öncelikle şu sorunun sorulmasını önerir: “Ofiste, evde, sosyal ilişkilerinizde, yalnız başınızayken, politik parti üyeliğinizde farklı farklı davrandığınızı hiç farkettiniz

⁹⁹ Chamberlain, **Michael Chekhov (Routledge Performance Practitioners)**, s. 49.

¹⁰⁰ Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 23.

¹⁰¹ Chamberlain, **Michael Chekhov (Routledge Performance Practitioners)**, s. 49.

mi?”¹⁰² Böylece danışanlar duruma göre farklı davranış biçimleri geliştirdiklerini farkedeceklerdir. Bu farklı davranışlar geliştirmek normaldir ve tüm insanlarda görülür. Assagioli bu durumu, yaşamda oynadığımız roller olarak ele alır. Bazı alt-kimlikler yani roller daha baskındır ve kişilik tanımlamasında öne geçer. Bazı alt-kimlikler de belli durumlar karşısında uyumsuz kalır. Bunların farkındalığını geliştirmek hedeflenir. “Alt-kimlikleri açığa çıkarmak, organize etmek ve yararlı özelliklerini bastırmadan nasıl sentezleneceğini anlamak, psikosentezi anlamada büyük aydınlanma sağlar.”¹⁰³

Oyuncu, icra edeceği karakteri imgelemde canlandırmalıdır. Bu canlandırma çalışma ve çaba ister. Her gün yinelenen çabayla karakterin imgesi, oyuncunun zorlaması olmaksızın belirecek ve oyuncuyu onu izlemeye kendiliğinden teşvik edecektir. Oyuncu, yeterince imgeleme yaptığında ikinci aşamada ilhama kavuşacak ve imge kaybolacaktır. Artık imge, zihinsel canlandırmaya gerek kalmadan oyuncunun içindedir. Karakter imgesi oyuncunun içinde olacağından oyuncuya ilham verir.¹⁰⁴

Chekhov’a göre, kişisel duygularımız duymalara ve arketiplere dönüşmüştür ve erişilebilirdir. Kendi deneyimlerimizi çağırarak, duygulara erişmek için zayıf bir yöntemdir, tekrarı zordur ve psikiyatrik sorunlara yol açabilir.¹⁰⁵ Oyuncu, esnek duygu dünyasını geliştirebilmelidir. Hayatta pek çok şey yaşarsınız ve bunların etkileri yoğunluğunu yitirir. Örneğin, karakter dedesinin öldüğü bir koşulla karşı karşıyaysa, oyuncunun ölmüş dedesini düşünmesi, histerik ya da oyuncuyu küçültücü etki yaratabilir. Chekhov’a göre, oyuncu sadece kendi ölen dedesini hatırlayarak oynuyorsa sanatçı değildir: “Kral Lear’ı sadece imgeleriz, çünkü zaten içimiz unuttuğumuz tüm dedeleri barındırır.”¹⁰⁶ Hayat boyu bilinçdışı hafızada biriken insanların intibası konsantrasyonla geri çağırılabilir; karakter yaratmada bu

¹⁰² Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 74.

¹⁰³ A.e., s. 75.

¹⁰⁴ Gordon, “Chekhov on Acting: A Collection of Unpublished Materials (1919-1942)”, **The Drama Review: TDR**, s. 57.

¹⁰⁵ Chamberlain, **Michael Chekhov (Routledge Performance Practitioners)**, s. 60.

¹⁰⁶ Gordon, “Chekhov on Acting: A Collection of Unpublished Materials (1919-1942)”, **The Drama Review: TDR**, s. 62.

imgeler kullanılmalıdır.¹⁰⁷ Karakterin imgesi zihinsel canlandırmada belirginleştikçe, oyuncuda bu imgesel karakteri bedenselleştirme arzusu gelişecektir.¹⁰⁸

Assagioli'ye göre de çocukluk imgeleri, fantazmatik travmalar, korkular kişiyi paralyze eder. Bu tarz çelişkiler kişinin enerjisini boşa harcamasına neden olur. Çelişkilere yönelik bilinçdışı çalışmalar, terapist eşliğinde yapılmalıdır. Bilimsel yolla yaklaşılmalı ve şiddetli duygu bağlantılamasından (ataçlaması) kaçınılmalıdır. Kişisel hafızadan getirilen materyallerin yeniden zihinde gözlenmesi ruhsal enerji boşalımını sağlayacak ve kişiyi rahatlatıp, anıyla ilgili duygularını açığa çıkaracak bir yöntemdir. Ancak bir kaç tekrarla enerji boşalımı sağlanabilir. Bu şekilde duyguların akışına izin verilerek, kontrol edilmemesi amacı güdülür. Kontrol, hem duygunun açığa çıkmasına ket vurur hem de psikosomatik boşalımı engeller. İşlem, sadece semptomun aydınlatılmasını sağlar.¹⁰⁹ Bu bakımdan değerlendirildiğinde de kişisel anılara güvenmek, oyunculuk tekniği açısından uygun gözükmemektedir. Oyunculukta, geçmiş duygu deneyimi ile ruhsal boşalımı neden olacak uygulamadan ziyade, kişinin yüksek potansiyelini ifade etmesi gözetilmelidir. Böylece, saklı kalmış potansiyel enerji açığa çıkabilir. Potansiyel enerjiyi harekete geçirmek için ortaya konan psikosentez uygulaması, Chekhov tekniğini anımsatmaktadır: Olağanüstü kişilikte, içsel enerjiyi uyandıracak birinin biyografisi okunur. Bağlantı kurabildiği zaman işe koyulmak için arzu uyanacaktır, fakat kaygı da uyanabilir. Kişi, istediği zaman vazgeçebilir. İstemi geliştirecek gereklilikte olana ve enerjiyi uyandıracak olana yönelir. Bu deneyim başkalarına anlatılmamalıdır. Eylemleri saklamak tavsiye edilir. Konsantre olunarak, benlik kontrolü sağlanmaya çalışılır. Bunun, istemin hâlihazırda var olan enerjisine ulaşmayı sağlayacağı düşünülmüştür.¹¹⁰ Bu bir zihinsel canlandırma çalışmasıdır ve imgelemenin ilk aşamasıdır. “Zihinsel canlandırma eylem için gerekli bir aşamadır.”¹¹¹ Bu tarz bir istem uygulaması, Chekhov'un icra edilecek karakteri imgelemesine ve karakteri

¹⁰⁷ Monica Cristini, “Meditation and imagination: The contribution of antroposphy to Michael Chekhov's acting technique”, **The Routledge Companion to Michael Chekhov**, Ed. by. Marie-Christine Autant-Mathieu, Yana Meerzon, New York, Rotledge, 2015, pp. 69-81, s. 75.

¹⁰⁸ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 95.

¹⁰⁹ Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 102.

¹¹⁰ A.e., s. 132.

¹¹¹ A.e., s. 146.

eylerken yeterince gördükten sonra, eyleme geçme hissi gelene dek beklemesine¹¹² benzemektedir.

Psikosentezin ideal model uygulaması açısından Chekhov tekniği ele alındığında da benzer bir bağlantı kurulabilir. İdeal model tekniği, imgeleme kullanımı ve çalışmasına dayanır. Her imge, içinde eyleme dönüştürülecek motor elementi barındırır. Kuru ya da nesnel olması farketmeksizin etkilidir ve imgelemenin yaratıcı gücüne bağlıdır. Theodule Ribot'un bir fikrin -fikre karşı uyanan arzu ile- kendini bir form ve işlevle ifade ederken, ideale dönüştürülmesinde, harekete yön verdiği formülasyonuna dayanmaktadır.¹¹³ İdeal model, bilinçli ya da bilinçdışı arzu ya da hayranlık uyandıran ya da ideali temsil eden bir insan modelini taklittir. Seçilen model hayranlık uyandıran biri olabileceği gibi, idealize edilen bir kişisel yaratımı da içerebilir. İdeal model, tüm kişiliğin karakteristik özelliklerini değiştiremez, ancak içe atım (introjection) gerçekleşebilir. Assagioli, tehlikeli bir uygulama olmaması için, yaşayan bir gerçek model seçmek yerine, bir fikir ya da imgeye içe atım uygulamayı önerir. Böylece model yavaşça özneleşerek dinamik içsel yaratıcı kalıba dönüşecektir.¹¹⁴ Elbette bu teknik, bireysel ideal olana ulaşma çalışmasıdır. Fakat görüldüğü üzere, esas olan imgelenen insandan etkilenmek ve o imgeye karşı bir arzu uyanmasıdır. Burada, Assagioli'nin imgelemenin ilk aşamasının zihinsel canlandırma olduğu görüşünü hatırlamakta fayda vardır. Aynı zamanda eylem için de gereklidir. Bu açıdan ele alındığında Chekhov'un **hayali beden** kavramına benzemektedir. Oyuncu icra edeceği karakterin bedenini ve beden özelliklerini imgeler. Bu imgelemenin kendi bedeniyle farklarını algılar. İmgelenen bedeni, oyuncu kendi bedeni üzerine giyer. Bir süre sonra, oyuncu kendini imgelemdeki karakter gibi düşünüp hissetmeye başlar. Bu kavram için Chekhov'un açıklaması şu şekildedir:

“Hayali beden, psikolojiniz ve kendi bedeniniz *arasında* durur ve her ikisini de eşit derecede etkiler. Yavaş yavaş ona uyumlu hareket etmeye, konuşmaya ve hissetmeye başlayacaksınız; başka bir deyişle karakter artık sizin içinizde yaşıyor.”¹¹⁵

¹¹² Gordon, “Chekhov on Acting: A Collection of Unpublished Materials (1919-1942)”, **The Drama Review: TDR**, s. 57.

¹¹³ Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 168.

¹¹⁴ A.e., s. 169.

¹¹⁵ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 126.

Chekhov’a göre, hayali beden oyuncunun istemini harekete geçirir. Hemen her çalışmasında olduğu gibi, yine bu çalışma sürece dayanır. Yani, oyuncu çabuk sonuç alma yoluna giderse sanatsal yaratıcılığına erişemez. İdeal model de hayali beden de bu açıdan yaratıcı gücü uyandırmak ve ilhama ulaşma görevini yerine getirmek üzere tasarlanmıştır. **Tekrar**, her iki teknikte de sonuç alabilmede önemli bir etkidir. Her iki teknikte de kendini imge gibi eylerken hayal etme vardır. Zihinsel canlandırmanın canlı olabilmesi için konsantrasyon, tekrar ve çalışma gerekir. Biri gerçek hayatta biri sahnede, bir rolü oynamak üzerine kurulmuştur. İki teknik de kendiliği bilinç altına bırakmak yerine, bilinçli kontrolü ve her gün tekrarı içerir. Ancak bu tekrar, psikosentezde kısa süreli bloklar hâlinde günlük uygulanır. İcra edilme aşamasında duygusal zarar görmekten kaçınmak gözetilir (psikosentezde negatif duygu ve psikolojik içeriklerin açığa çıkarılmasından sonraki uygulama aşamasıdır).¹¹⁶

Burada dikkat edilmesi gereken nokta, Chekhov’un **karakter gibi hissetmek** derken çift bilinçliliği unutmamasıdır. Oyuncu sahnede partnerinin ve sahnenin tüm elementlerinin farkındadır. Bilincini ikiye ayırmıştır. İmgelenen karakter provalar sırasında hâlâ görülür. İmgeleme ile başlayan süreç ikinci aşamada ilhama ulaşır. Oyuncu acele etmeden hayali bedenle oynarsa imge yavaş yavaş kaybolacak ve oyuncunun içinde oyuncuyla birlikte çalışacaktır.¹¹⁷ Bunun için oyuncunun imgelediği karaktere sorular sorup cevaplar alması, akabinde onu taklit etmekle çalışmasına devam etmesi önerilir.¹¹⁸ Bundan sonra oyuncu, çift bilinçlilikle doğaçlama yapabilir. Karakter imgesi oyuncunun içinde olacağından oyuncuya ilham verir. Artık oyuncun yapması gereken tek şey gözlemek ve izlemektir.¹¹⁹ Bu gözlem, oyuncunun artık inşa ettiği karakteri estetik obje olarak görmesi ve geri çekilerek onu hayrınlıkla gözlemesini içerir. Karakter oyuncunun yaratımıdır ve oyuncu bu yaratımını deneyimler, karakter tarafından ele geçirilmez. Chekhov, bu yöntemle

¹¹⁶ Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 170-172.

¹¹⁷ Gordon, “Chekhov on Acting: A Collection of Unpublished Materials (1919-1942)”, **The Drama Review: TDR**, s. 57.

¹¹⁸ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 96.

¹¹⁹ Gordon, “Chekhov on Acting: A Collection of Unpublished Materials (1919-1942)”, **The Drama Review: TDR**, s. 58.

rolün nesnelleştigine inanır. Bu süreçte, oyuncu önemi tekniğine vermeli, en son kaygılanacağı unsur yeteneği olmalıdır. Tekniğin getirdiği ikincil faydalarla yetenek zaten açığa çıkacaktır.¹²⁰ Karakteri gözlemek, oyuncunun kendi oyunculuğuna eleştirel yaklaşması değildir. Eleştirel yaklaşım Chekhov'un "içsel polis"¹²¹ olarak adlandırdığı bir zehirdir.

İdeal modelde, imge gibi eyleyerek danışanda tutum (attitude) bağlantılaması oluşturulurken, Chekhov böylesi bir tutum bağlantılamasını hayali beden ile gerçekleştirmeye çalışmıştır. Hayali bedenin nitelikleri üzerinde yapılan çalışma, sahne için kullanılabilecek pratik bir uygulamaya dönüşmüştür. İki teknikte de istemin harekete geçmesi sağlanarak, pratik çözümden ziyade, tekrar ve içselleştirme ile daha geniş bir yardım amacı güdülmüştür. Psikosentezin ideal model tekniğinde, oyunsu bir tutum¹²² takınmanın yararlı olacağına değinmesi de dikkate değerdir. Chekhov'un sıklıkla, imgelerle oynamaya yer verdiğini hatırlatmaktadır. Bu tutmla kişi, kendi deneyimine odaklanabilir ve büyük ilgi duyabilir.

Assagioli, hayatı bir sahneye benzetmiştir. Nasıl yaşandığı ise rolün nasıl oynandığına göre değişir. Hayatı sahne performansı gibi yaşamının nasıl bir sanat olabileceğini anlamak için, oyuncuların icralarını anlamaya çalışmıştır. Assagioli'ye göre, üst benlik yazar, bilinçli 'ben' yönetmen, alt-kimlikler ise oyunculardır. İcranın kalitesini, yönetmenin yani bilinçli 'ben'in, üst benliğin yani metnin belirlediği tema ve görevleri, kişiliğin (personality) rolünü canlandırırken planı ne denli yoluna koyabildiği ve ne denli ilham alabildiği ile oyuncularını ne denli organize edebildiği gösterir.¹²³ Oyuncunun karakteriyle ne denli özdeşleşmesi üzerine düşünen Assagioli, gerçek hayatta olduğu gibi kişisel deneyimlerini temsil eden oyuncunun kendini gözleyip, kontrol edebilmesinin önemini vurgulamıştır. Bir düşüncüyü değil, spontan bir deneyimin temsil edilmesi, bu kontrolü gerekli kılar. Bu yüzden Assagioli'ye göre de rolle özdeşleşmek değil, benlikle rol arasında kimlik

¹²⁰ Chamberlain, "Michael Chekhov on the technique of acting: Was Don Quixote true to life?", **Twentieth Century Actor Training**, s. 93.

¹²¹ Mala Powers, "Afterword", **On The Technique Of Acting**, New York, Harper Collins, 1991, pp. 159-172, s. 164.

¹²² Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 173.

¹²³ Roberto Assagioli, **Life As A Game And Stage Performance- (Role-Playing)**, Psychosynthesis Research Foundation, 1973, s. 3.

ayrıştırması (dis-identification) yapılabilmelidir.¹²⁴ İcranın niteliğini belirleyen, oyuncunun rolüne gittikçe aşına olmasıyla role dahil olmasıdır. Aynı zamanda provalar, eylem hazırlığını içeren hayali çalışma egzersizi ile eşdeğerdir.¹²⁵ Yani Assagioli, provayı başlı başına imgelemeye dayalı çalışma egzersizi olarak addetmiştir. Assagioli, danışanlarından ideal model çalışmasında, eğer idealdeki model gibi davranırlarsa nasıl olacağını, zihinsel olarak canlandırmalarını istemiştir. Bu çalışmayı da tiyatrocuların, gösteriden önceki provalarına benzetmiştir. İmgelenen eylemin hayata geçirilmesi, bu yüzden yavaş yavaş olmalıdır. Bedene ‘Eğer ideal model gibi davransaydın nasıl davranacaksan öyle davran’ diye emir vermek bir duygu hissettirmez. Bunun için kendini eylem içerisinde imgelemek gerekir. Aksi hâlde askeri bir emre benzer.¹²⁶

Chekhov’a göre, karakterin kendine has davranışları vardır ve bunlar oyuncununkinden farklıdır. Oyuncu bunu bedenselleştirmenin yolunu bulmalıdır. Bu bedenselleştirme için oyuncu, “*Bu koşullarda ben nasıl davranırdım*” değil “*Bu koşullarda karakter nasıl davranırdı?*”¹²⁷ sorusunu sormalıdır. Sadece davranış değil, karakterin psikolojisi de imgelem sayesinde sezilebilir. İnsanların (karakterlerin) farklı düşünme ve hissetme biçimleri vardır. Karakterin ne düşündüğü ya da hissettiği değil, oyuncudan nasıl farklı düşünüp hissettiği imgelenecek, seyircinin anlaması için sahne davranışına dönüştürülür. Koşullar altında karakterin ne hissettiği ile oyuncunun ne hissettiği birbirine karışabilir. Bu durumda oyuncu, kendi hislerine odaklanmadan karakterin nasıl hissedebileceğini imgelemelidir.¹²⁸ Yaratıcı duygulara erişmek için, eylemin belli bir nitelikle yapılması gerekir.¹²⁹ Beden, belli bir nitelikle (kederli, sakın, hiddetli, şefkatli, rahatça vs.) hareket ettiği zaman, duygular doğrudan uyarılır. Ancak, bu hüneri kazanmak da üzerinde çalışma gerektirir.¹³⁰ Chekhov, tekniğin örnek uygulamasına şu şekilde yer vermiştir:

¹²⁴ A.e., s. 5.

¹²⁵ A.e., s. 6.

¹²⁶ Assagioli, **The Act of Will**, s. 83-84

¹²⁷ Chamberlain, **Michael Chekhov (Routledge Performance Practitioners)**, s. 40.

¹²⁸ A.e., s. 57.

¹²⁹ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 100.

¹³⁰ Chamberlain, **Michael Chekhov (Routledge Performance Practitioners)**, s. 60.

“Kolunuzu kaldırın. İndirin. Ne yaptınız? Basit bir fiziksel *eylem* gerçekleştirdiniz. Bir jest yaptınız. Ve bunu hiç zorlanmadan gerçekleştirdiniz. Neden? Çünkü, her *eylem* gibi, sizin içinizden geldi. Şimdi aynı eylemi tekrar yapın, ama bu kez onu belirli bir *nitelik*le boyayın. Hadi bu nitelik *temkinlilik* olsun. Jestinizi, hareketinizi *temkinlice* yapacaksınız. Bunu aynı rahatlıkla gerçekleştiremediniz mi? Tekrar tekrar yapın ve bakalım ne göreceksiniz. Temkinlice yaptığınız hareketler artık yalnızca fiziksel bir eylem değil; belirli bir *psikolojik* incelik kazandı. Nedir bu incelik?

Şu anda kollarını saran ve dolduran, temkinlilik *Duyumdur*. Bu psiko-fiziksel bir duyumdur. Başka bir deyişle, bütün bedeninizi temkinlilik niteliğiyle hareket ettirerseniz, doğal olarak tüm bedeniniz bu duyumla dolacaktır.

Duyum, gerçek sanatsal hislerinizin kolayca ve kendiliğinde içine döküldüğü bir kaptır (...) Yalnızca belirli bir niteliğe sahip bir hareket yaptınız; bu, sonuçta temkinlilik duyumunu yarattı ve bu duyum aracılığıyla temkinlilik hissi uyandı. Bu hareketi farklı nitelikleri ve hisler kullanarak tekrarlayın, isteğiniz git gide artacaktır.”¹³¹

Chekhov’un öğrencisi ve Chekhov tekniği eğitmeni Deirdre Hurst du Prey, jestlerin niteliğiyle ilgili önemli bir nüsansa dikkat çekmiştir. Chekhov, derslerinde öğrencilerinden, hiçbir zaman eylemi belli bir duyguyla yapmalarını istememiştir. Duygu adres gösterildiğinde hisler engele uğrar.¹³² Bu sebeple, jestler ile oyuncunun yaratıcı hislerini kışkırtması ve bu hissin bedene sirayet etmesi, jestin duygusunu hissetmeye değil, niteliğin duyumuna yöneliktir. “Bu duyum hem fiziksel hem psikolojiktir.”¹³³ Bireysel gündelik yaşantının okula girmeden dışarıda bırakılmasını isteyen Chekhov, öğrencilerinin çalışmalar boyunca stüdyonun spiritüel yuvasının ahenk (harmoni), özgürlük ve stiline ayak uyduracak şekilde dahil olmalarının gerekliliğini vurguladığı için,¹³⁴ nitelikle yapılan jestlerin uyandırdığı hislerin de yaratıcı ve sanatsal hisler sınıfına dahil edilmesi gerektiğini belirtmiştir. Ayrıca, jestin niteliği doğurduğu hisle özdeş değildir. Yukarıdaki örnekte temkinlilik niteliğiyle gerçekleştirilen jestin duyumu temkinliliktir, fakat bir çocuğu korumak için temkinlilikle yapılan jest, şefkat hissine ulaşmayı sağlar. Birkaç nitelik denenerek gerçekleştirilen eylemlerde de niteliklerin duyumu bir bütünlük yaratarak, uyandırdığı hislerle, icra için oyuncuyu ilhamına kavuşturur.¹³⁵

¹³¹ Chekhov, *Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine*, s. 100-101.

¹³² Peter Hulton, “Deirdre Hurst de Prey: Working with Chekhov”, *The Drama Review: TDR*, 27(3), MIT Press, 1983, pp. 84-90, s. 85.

¹³³ Chamberlain, *Michael Chekhov (Routledge Performance Practitioners)*, s. 60.

¹³⁴ Hulton, “Deirdre Hurst de Prey: Working with Chekhov”, *The Drama Review: TDR*, s. 85.

¹³⁵ Chekhov, *Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine*, s. 101-102.

Günlük yaşamın, otomatik pilot modunda çalışmalara katılmak hiçbir şey yapma isteği uyandırmaz. Bu şekilde yürütülen çalışmalarda kişi, kendini canlı hissetmeyeceği için kendini zorlamaya ve eleştirmeye başlayacaktır. Bu durumda istemi harekete geçirebilmek gerekir. Bedensel çalışma aynı zamanda, istemi harekete geçirme üzerine bir tekniktir. En küçük hareketin enerjisinin bile bütün bedene yansıtacağından emin olunmalıdır. Bu hareketler hafiflikle (ease) yapılmalıdır. Chekhov, istemi uyandırmak ve en küçük harekete güç vermek için belirgin jestlerin yardımcı olabileceğine değinmiştir. Bu, oyuncunun bütün psiko-fiziksel organizmasını uyandırmasının yoludur.¹³⁶

İstemin işleyişi, kabul ya da reddetmeye dayanmaktadır. Psikosentezde **istem yasası** (the act of will), **kabul** (affirmation) aşamasında jest ve fiziksel tutuma değinmiştir. Bazen, insan hayatsal tercihlerinde, kolayca kaçabilir. Böyle bir durum motivasyon eksikliğinden kaynaklanmaktadır. İstem yasasının bir aşaması olan kabul-inkâr aşamasında, kişi inkâr yolunu seçerse, sonuçları insanın yaşamına zarar verici olabilir. Başka bir deyişle, istem yasası arzusun çabucak doyurulmasına, sonuç odaklı bir hayata ve özellikle sevgisiz, ahenkli (harmonik) olmayan bir yaşama yol açacak şekilde düzenlenmişse, inkârın getirdiği kısa süreli zevkler, büyük resimde psikolojik sıkıntılarla sonuçlanabilir. İstem yasasının verilecek kararlarda, hedeflenecek yaşamda bazı kabullere ihtiyacı vardır. Bu kabullerden biri de varsayılan fiziksel tutumdur (diğerleri bir imge kullanma ve kelimenin gücünü kullanmadır). Bir fiziksel tutum, istem yasasında kabulün gerçekleşmesi için sembolik ya da doğrudan amaca yönelik bir jest ya da eylem olabilir. Amacın zorluğuna göre hareketin ya da imgenin, içsel bir kabul sağlanana dek tekrar edilmesi gerekir.¹³⁷ Chekhov'un bir nitelikli jestle, psiko-fiziksel duyumu yakalama çabası, oyuncunun eyleme karşı istemini de düzenler görünmektedir. Chekhov'a göre, irade (istem) ve hisler, imgesel jestlere tıpkı gerçek jestler gibi tepki verir.¹³⁸ Ancak hareket bedeni işgal etmez ve elektriklemezse irade tepki vermez.¹³⁹ Bu sebeple, eylem ve jestin doğru form verilmiş, esnek olması gerekir ki iradenin ifadesi açığa

¹³⁶ Chamberlain, **Michael Chekhov (Routledge Performance Practitioners)**, s. 62.

¹³⁷ Assagioli, **The Act of Will**, s. 173.

¹³⁸ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 42.

¹³⁹ A.e., s. 41.

çıkabilsin. Karakterin iradesine nüfuz etmek, bu tarz bir eylem kalitesine ihtiyaç duymaktadır. Nüfuz etme başarısıyla da karakterin amacı ve dürtüleri takip edilebilir hâle (akış hâline) gelir.¹⁴⁰ Eylemin tekrarlandıkça, nitelikli jestin uyandırdığı duyumun psikolojik karşılığının bulunması, istem yasasının kabul aşamasına bağlı gibi görünmektedir: “Hedeflenen eylem ve niteliği konusunda net olmalıyız, ancak o zaman yapmak üzere yola çıktığımızı ve bilinçli ayarlamalar yapabilmeye ulaşım ulaşılmadığımızı bilebiliriz.”¹⁴¹

Chekhov tekniğinin karakter yaklaşımına son rütüşü ise karakteristik bir özellik eklenmesidir. Karakterden farklı olarak karakteristik özellik, karakterin doğasından gelen herhangi bir şeydir. “Tipik bir hareket, karakteristik konuşma tarzı, bir alışkanlık, gülme, yürüme biçimi (..) vb.”¹⁴² Oyuncunun imgeleminde yarattığı karakterin hayali bedenine göre; bir şey hatırlamaya çalışırken belli bir şekilde baş eğme, özel durumlarda belli bir gülümseyiş vs. olabilir.¹⁴³ Chekhov, karakteristik özelliğin, karakterin bütününden doğan değil, psikolojik makyajının önemli ayrıntılarından ortaya çıkan bir özellik olması gerektiğini vurgulamıştır. Karakter bu özelliklerle donatıldığında; daha canlı, daha insan ve daha gerçek görünür. “Bazen karakteristik olan özellikler birden tüm karakteri ortaya çıkarabilir.”¹⁴⁴ Chekhov, karakteristik özelliğin yapay durmaması için, insanları gözlemeyi önerir. Bu özellikler yakalandığında ise analiz yaparak değil, mizahla yaklaşılmalıdır. Günlük yaşamda rastalanan değişik karakteristik özellikleri taklit etmek ve zamanla unutmak bilinçaltına işler. Zamanı geldiğinde, dönüşmüş ve oyuncunun bireyselliğine uygun hâline erişimi sağlanabilir. Rol çalışması dışında, ne kadar çok karakteristik özellik taklit edilirse dağarcık o kadar çok genişleyecek ve gerektiğinde oyuncuyu heyecanlandıran keşiflere yol açarak, klişelerden uzak oyunculuk sergilenebilecektir.¹⁴⁵

¹⁴⁰ A.e., s. 39.

¹⁴¹ Chamberlain, **Michael Chekhov (Routledge Performance Practitioners)**, s. 70.

¹⁴² Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 129.

¹⁴³ Chamberlain, **Michael Chekhov (Routledge Performance Practitioners)**, s. 80.

¹⁴⁴ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 130.

¹⁴⁵ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 98.

1.4. SPİRİTÜEL YAKLAŞIM

1.4.1. Psikosentezde Spiritüel Yaklaşım

İnsan her zaman hakikâti, iyiliği ve güzelliği merak etmiş, peşinden koşmuştur. Fakat, batı kültüründe ve psikoloji alanında ben ötesinden (transpersonal) bahsetmek her zaman oldukça güç olmuştur. 1990 yılında İngiliz Psikoloji Toplumu (The British Psychological Society) ben ötesi psikolojiyi yeni alt bölüm olarak belirlemiştir. Avrupa Psikoterepi Birliği (The European Association for Psychotherapy) de bu alandaki toplum ilgisini farketmiştir. Daha derin ihtiyaçlar, kutsal hasretliği, anlam ve amaç arama, insanların sıklıkla dile getirdikleri meseleler olarak ortaya çıkmıştır. Assagioli, dini olmayan bir ben ötesi (transpersonal) psikoloji önerisiyle, spiritüel deneyim ve yüksek değerlere dair dinlerden bağımsız, özgün bir formülasyon geliştirmiştir.¹⁴⁶

Batı teorilerinde, ben ötesi kavramını ruhsal kavrama ilk kez dahil eden Assagioli'dir. Deneysel temelli yöntemi ile psikoloji odağında dine tarafsız yaklaşmıştır. Bilinç alanını açıklarken, her insanın kişilik ve ruhtan oluştuğunu varsaymıştır. Bu alana, pratik yöntemler sunmuştur. Dışsal olanla içsel olan arasındaki dualiteyi ortadan kaldırmayı amaçlamıştır. Assagioli'ye göre, bireysel psikosentezle, bir amaca ulaşma süreci, ben ötesi psikoterapinin gereken verilerini açığa çıkarır. Kendini gerçekleştirme ile dışsal olarak görünenle içsel algılanan arasında ahenk (harmoni) oluşturulması sağlanarak, üstün ben ötesi kendiliğin (the Self) varlığına erişilmeye çalışılır ki bu ben ötesi kendilik hem dışsal hem de içsel olana hep dahildir.¹⁴⁷ Ben ötesi (transpersonal) psikolojinin karakteristik özellikleri şöyle sıralanabilir:

- Kişinin merkezine spiritüel özdeşleşmeyi koyar. Öz/Kendilik, kişiliği de kapsar, ancak onun ötesine geçer. Özün/kendiliğin deneyimi ve ifade edilmesinin, evrimsel gelişime yardım edici olduğu varsayılmaktadır.

¹⁴⁶ Whitmore, *Psychosynthesis Counselling In Action*, s. 123-124.

¹⁴⁷ *Introduction to Transpersonal Psychology*, s. 23, (Çevrimiçi)

https://www2.rivier.edu/faculty/pcunningham/research/chapter_1_introduction_to_transpersonal_psychology.pdf, 02.11.2020.

- İnsanın, diğer insanların temel birer kimliği olduğunu farketmesiyle, kişiler arası ilişki, ben ötesi psikolojide öncül bir konuma oturtulur. Bu sebeple, insan ilişkileri merkezi öneme sahiptir.
- İnsanın potansiyelini açığa çıkarmak hedeflenir. Zirve deneyimleri ile yükselme ve bilinçlenme, ben ötesi alan için derine inme sürecidir.
- Spiritüel dürtü ve güdüler gerçek kabul edilir. Kendini gerçekleştirme yüksek bir ihtiyaçtır ve ihtiyaçta fiziksel, duygusal, zihinsel ve spiritüel uyum sağlanması amacı güdülür. Her insanın biricik olduğu bilgisiyle yaklaşılır.
- Kriz, acı ve patolojiler, gelişim ve yaratıcılık basamakları için fırsat ve meydan okuma olarak yeniden değerlendirilir. Değerlendirmeden sonra, kişinin kendini gerçekleştirmesi ile bağlantılandırılır.
- Spiritüel aydınlanma terapötik yolculukta, danışmanlığın canlı bir parçası olarak ortaya çıkar.¹⁴⁸

Psikosentez, spiritüel olanı kurama dahil ederken, süperbilinci yüksek farkındalık aşaması üzerinden ele alır. Roberto Assagioli'nin bazen kavramları birbirini yerine kullandığına rastlanmıştır. Ruhsal olana çift taraflı yaklaşımı, aslında tekil olan bir yapının derecelerini açığa çıkarmak içindir. Bu yapı için, Firman ve Gila tekil yapının anlaşılır kılınabilmesi için **aşkın-dahili** (transcends-immanence) terimini kullanmıştır. Eğer öz/kendilik evrensel ise, görünen, beyan edilen her şeyi kucaklar. Evrensellik özgün birlik içinde bir merkezi işaret eder. Dağlar, okyanuslar, dini ya da spiritüel çalışmalar, semboller, inançlar, hepsi bir evrensellik barındırır. İnsanda içkindir.¹⁴⁹ Yani ben ötesi, insandan kopmuş değildir, ancak yaşam içerisinde empatik bağ yitirilmiştir.¹⁵⁰ 'Ben' ve öz/kendilik birliği her şeyin arkasında, derinlerde hep vardır. Var olan bu birlik **aşkın-dahilidir**. "Aslında, bu bakış açısıyla ilk yaralanmalarımız ('ben' ile öz/kendilik bağının kopmasının görülmesi) bir illüzyondur."¹⁵¹ Assagioli, üst kendilik derken, insanın bilinçli olan benliği ile farkına değinmiştir. Üst kendilik her zaman bilinçli çalışmanın

¹⁴⁸ Whitmore, **Psychosynthesis Counselling In Action**, s. 125.

¹⁴⁹ John Firman, Ann Gila, **Assagioli's Seven Core Concepts for Psychosynthesis Training**, California, Palo Alto, 2007, s. 32.

¹⁵⁰ John Firman, Ann Gila, **Psychosynthesis: A Psychology of The Spirit**, New York, State University of New York Press. 2002, s. 174.

¹⁵¹ Firman, Gila, **Psychosynthesis: A Psychology of The Spirit**, s. 173.

arkasındadır. Küçük kendilik diyebileceğimiz benlik, kendisinin farkındadır. Spiritüel kendilik ise özgürlükle ilgilidir. Bireysel olan da üst kendiliğe dahildir, ancak sadece bireysel olan farkına varılabilir. Üst kendilik, evrensel kendiliktir.¹⁵² Firman ve Gila, Assagioli'nin kurduğu bu yapılanmanın kafa karıştırıcılığından kurtulmak için **kendilik (the Self)** terimini kullanmayı önermiştir. **Kendilik**, ben ötesidir, spiritüeldir, evrenseldir, bilinçli olanın her zaman arkasındadır, ancak bilincine varılması spiritüel psikosentezdir. Ben ötesi kendilik, spiritüel kendilik, evrensel kendilik gibi pek çok isim vermektense sadece **kendilik(the Self)** ifadesi yeterlidir ve hepsini kapsar.¹⁵³ Sadece, özün/kendiliğin ortaya çıkmasına izin vermeyi öğrenmek gerekir. Daha yüksek bir farkındalığa erişmek için bilinçdışının sadece doyurulmamış arzu, fantazi, travma ve çelişkiler yığını olmadığını, içinde pozitif yapılanmanın da yer aldığını ortaya koymak, insanın kendini gerçekleştirme sürecinde, psikoloji biliminin hastalık odaklı yönelimini kırmayı hedefler. İnsan, istatistiki olarak normal olmakla tatmin olmayabilir. Bu tarz insanlar için de farklı çözümler bulunabilmelidir. Spiritüel psikosentez burada devreye girmiştir.

Assagioli, önce psikosentezin spiritüel ifadesini netleştirir. Spiritüel olan bir deneyimdir. Bu sebeple, spiritüel psikosentez, spiritüelliğin ölçülmesiyle değil, gözlenmesiyle ilgilenir. Bu yüzden, “spiritüel deneyim ve spiritüel bilinç”¹⁵⁴ kavramlarıyla başlanmalıdır. Bu şekilde, insan doğasının, fizyolojik ve psikolojik işlevlerinin teorik problemi çözülerek terapi ve eğitim sürecindeki fonksiyonları ortaya konacaktır. Psikolojik deneyim ve bilinçdışının keşfi pragmatiktir. Daha geniş ve derin kendini gerçekleştirme deneyimi yaşayan insanlar için spiritüel olan, süperbilinç ifadesiyle kavramsallaştırılarak empirik bir zemine oturtulmuştur.¹⁵⁵ Kendini gerçekleştirme, diyagramdaki herhangi bir alanın etkisiyle deneyimlenebilir. Bu içeriklerin süperbilinç içeriklerinde yer bulmasıyla, deneyimin niteliği önem arzetmeden ortaya çıkar. Ben ötesi gelişime, deneyimin niteliğinin doğrudan etkisi yoktur. Ben ötesilik, içimizdeki özün/kendiliğin davetine cevap vermekle gerçekleşebilir. Er ya da geç kendini gerçekleştirme bu davete cevap verecektir.

¹⁵² Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 87.

¹⁵³ Firman, Gila, **Assagioli's Seven Core Concepts for Psychosynthesis Training**, s. 33.

¹⁵⁴ Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 193.

¹⁵⁵ A.e., s. 197.

Özle/kendilikle bağlantıya geçmek kendini gerçekleştirme süreciyle ortaya çıkacaktır. Bu noktada, kendini gerçekleştirme pek çok farklı deneyim, bilinç alanı etkinliği ve gelişim etkinliklerinden yola çıkarak kendimizi bulmamızı temellendirecektir.¹⁵⁶

Psikosentezde ben ötesi, spiritüel teknikler, insanın içindeki, yüksek dürtülerle bağlantılı, onların gelişmesi ve gerçekleştirilmesi üzerine bir çalışmadır. Psikosentez, insan psişesinin yaratıcı imgelem, sezgi, ilham, dâhilik gibi tüm yüce belirtilerini, tıpkı şartlı refleks gibi gerçek kabul eder ve araştırmasına dahil eder. Bu psikolojik fonksiyonlar, biliş süreci içinde incelenerek, bunların yaratıcılıktaki rolleri yorumlanır.¹⁵⁷ Diğer insanlarla, mekânlarla, nihai soruları destekleyecek diğer şeylerle ilişkiler de spiritüel açılmanın çalışması içerisinde yer alır. Farklı ahlâk sistemleri, dini öğretiler, meditasyon, rüyalar, insanda sıklıkla korku yaratır.¹⁵⁸ Bu korku, sanki bizden bir şey alınacak, hayatımızı boşa harcadığımızın, artık hayatta eğlenemeyeceğimizin ya da kişiliğimizi kaybedebileceğimizin korkusudur. Bedende algılanan bu çeşit korku veya umutla empati kurmak, kişilik içeriklerine dahil edilmeye çalışıldığında özün/kendiliğin çağrısına ulaşmaya yakınlaştırır.¹⁵⁹ Korku yaratan, yeni olan her şey başta yalnızlığa yol açabilse de kişinin özle/kendilikle ilişkiye geçebilmesini sağlayabilecek bir merkez yaratabilir. Bu merkez birleştirici bir merkezdir. Özden/kendilikten gelen sese kulak vericidir.¹⁶⁰

Agresif ve cinsel dürtü ve güdüler gibi spiritüel güdüler de vardır. Kendiliğin bir enerjisi vardır. Bu enerjinin salıverilmesi, enerjiyle bağlantı kurulması, yararlı bir şekilde yapılandırılması terapötik bir çalışmadır. Assagioli, bilimin er ya da geç bu enerjiyi ölçebilecek duruma erişeceğine inanmaktadır.¹⁶¹

Spiritüel deneyim, hem iç gerçekliği hem dışsal davranışı etkiler. ‘Ben’ sadece bilinç faaliyetlerine sahip değildir; yol gösterme kapasitesi de vardır. Bu fonksiyonu, istemdir. O halde denebilir ki, ‘ben’ kişilikten uzaktır ama ayrı değildir.

¹⁵⁶ Firman, Gila, **Pschosynthesis: A Psychology of The Spirit**, s. 183.

¹⁵⁷ Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 197.

¹⁵⁸ Firman, Gila, **Pschosynthesis: A Psychology of The Spirit**, s. 60.

¹⁵⁹ A.e., s. 61.

¹⁶⁰ A.e., s. 60.

¹⁶¹ Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 194.

İstem, hiçbir ‘ben’ içeriğinden ayrı değildir, ancak uzaklaşmış olabilir. ‘Ben’ insan ruhunun gerçek kaynağıdır, ortaya çıkması, bilinç işlevleri ve istem ile olur.¹⁶² Kendimizle ilgili yeni yönler keşfettiğimizde daha stabil olan ‘ben’, bu keşiflere yön verir. Hayatımızın derinine etki edecek olan bu keşifler, ‘ben’ sayesinde bilince girer.¹⁶³

Psikosentez için spiritüel yolculuk, derin kaynak öz/kendilikle iletişime geçen, esas ‘ben’in iletişimine dayanır. Bu yolculuğun aşamaları kısaca şöyledir:

- **“Hayatta kalma aşaması:** Üst ve alt bilinçdışı dinamiklerin bağımlılık düzeyindeki bastırması tarafından, ruhsallığın kontrol edilmesi.
- **Keşif Aşaması:** Hayatta kalma aşamasının keşfi ve empatik bağ kurulması.
- **Ortaya koyma aşaması:** Kişisel özün ya da ‘ben’in hakiki ifadesi.
- **Bağlantı aşaması:** Daha derin amaç ve anlamla bağlantı kurmak.
- **Cevap verme aşaması:** Son olarak, bu derin anlam ve amaçtan gelen özel yetenek çağrısına cevap vermek için ne gerekiyorsa yapılması.”¹⁶⁴

Bu aşamalar, merdiven basamakları gibi çıkılacak diye bir kesinlik yoktur. Hayatın herhangi bir aşamasında belli bir aşama deneyimlenebilir. Her bir aşamanın süreci, farklı bir pencere açmaktır.¹⁶⁵ Öz/kendilik her aşamada çağrılarına devam ederek kaynağını ısıtır. Kendilik, bize ‘ben’ olmamızda seçim verir. Kendilik, mum alevi gibidir; ‘ben’i aynaya yansıtır. Kendilikle iletişimi kaybetmek mum ile aynadaki yansıması arasına engel girmesi demektir. Bu engel aynadaki yansımanın kaybolmasına bile sebep olabilir.¹⁶⁶ ‘Ben’, bir orkestra şefi ise, öz/kendilik, bestecidir. ‘Ben’ ilhamını öz/kendilikten alır. ‘Ben’in düzgün yönetimiyle harmonik müzik, yani kişinin yaşamı ortaya çıkar.¹⁶⁷ Bu yaklaşımla Assagioli, Beverly Besmer’e verdiği röportajda, yaşı sorulduğunda “bedenim 85 yaşında” demiştir. “Bir

¹⁶² Firman, Gila, **Pschosynthesis: A Psychology of The Spirit**, s. 56.

¹⁶³ A.e., s. 58.

¹⁶⁴ Firman, Gila, **Pschosynthesis: A Psychology of The Spirit**, s. 64.

¹⁶⁵ A.e., s. 64.

¹⁶⁶ A.e., s. 173.

¹⁶⁷ Dorothy Firman, “Transpersonal Psychology: An Introduction to Pschosynthesis”, **American Counseling Association Vistas Online**, 2011, s. 6, (Çevrimiçi)
<https://www.synthesiscenter.org/PDF/Psychosynthesis-Firman.pdf>, 08.11.2020.

bedenim var ama ben bedenimden ibaret değilim; daha fazlasıyım” ifadesiyle cevabının mantığını özetler.¹⁶⁸ Assagioli’nin anlatmak istediği dört alana dayalı bir fikir yürütmenin ürünüdür. Birinci alan bedensel duyum ve bedensel deneyimdir. Bedensel duyumlar değişir ve insan bunun farkına varır. Bedensel duyumun akışını gözlemlemek, değişimini de algılamaya yol açar. Bir bedenimiz vardır ve değişmektedir. İkinci alan hisler ve duyguların gözlenmesidir. Duygu ve hislerin sürekli değiştiği gözlemlenebilir. Üçüncü alan ise düşünceler ve zihinsel aktivitelerdir. Zihinsel olan fikir, inanç, tutumlar ve düşünce değişse de, içimizde hâlâ bir düşünen vardır. Eylem, algı ve deneyim için bu üç alana da sahip olan, kendiliktir. ‘Ben’, bu alanlara deneyim için liderlik eder.¹⁶⁹ **Benzetmeyi**, gerçeği aydınlatmada bir bilgi biçimi olarak ele alan Assagioli, bu noktada Goethe’den alıntı yapar: “Gerçeklik, işe yarayan şeydir.”¹⁷⁰

1.4.2. Süperbilinç İncelemesi

Süperbilinç, alt bilinçdışı, orta bilinçdışı ve kollektif bilinçdışı gibi bir bilinçdışı alanıdır. Bu alan, insanın yüce niteliklerinin alanıdır. En uygun açıklaması “yüksek farkındalık bölgesi ya da spiritüel bilinçtir.”¹⁷¹ Kendiliğin bilincini önceler. Bazen bilinç alanı, spontane, beklenmeyen, bazen de istenmeyen duygusal dürtü, sezgi ve zorlamaların istilasına uğrar. Bunlar alt bilinçdışının materyalleri değildir. Süperbilinç içeriklerinin enerjisi, alt bilinçdışı içeriklerinden daha yüksek derecededir. Süperbilincin üretimiyle bu materyaller kullanıma hazır olur ve daha önce birey tarafından eşi görülmemiş deneyim yaşanabilir. Bu deneyimin önceki deneyimlerle bağlantısı çok azdır. Assagioli, bu tarz incelemelerin literatürde hastalıklardan daha az yer almasını, araştırmacı etkisine bağlar. Bilim insanlarının, kendi yaşamadıkları deneyimleri araştırma yoluna girmedikleri için süperbilinç deneyiminin ihmal edildiğine değinmiştir.¹⁷²

¹⁶⁸ Beverly Besmer, “Psychosynthesis: Height Psychology- Dis-covering the self and The Self”, **Interpersonal Development**, Ed. by. Fred Massarik, Basel, S.Karger, Vol. 4, 1973, pp. 215-225, s. 215.

¹⁶⁹ Whitmore, **Psychosynthesis Counselling In Action**, s. 57.

¹⁷⁰ Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 196.

¹⁷¹ A.e., s. 198.

¹⁷² A.e., s. 199.

Süperbilinç deneyiminin kendiliğinden ortaya çıkışı, nadir rastlanan dâhilerde görülür. Birinci tip dahiler daha ziyade düşünürler ve önemli buluşlar yapan bilim adamlarıdır. Bu tip dahilerde ‘ben’, yani merkez, süperbilinçte konumlanmıştır ve ‘ben’in faaliyetleri doğrudan zirve deneyimiyle sonuçlanır. İkinci tip dahiler ise belli bir yönde, olağanüstü yeteneği olan yazar ve sanatçılardır. Bu tip dahilerde ‘ben’, yani merkez, diğer insanlarla aynı konumdadır. Fakat, ‘ben’in yansıttığı ürünler ya da icralar zirve deneyimini sağlar.

Aynı zamanda din üzerine çalışma yapan kişilerde de geçici olarak benzer bir süreç yaşanır. Kendini adadığı işle bu deneyimi gerçekleştirenler de vardır. Dağa tırmananlar veya ülkesi için savaşanlar tehlike karşısında korkuyla paralyze olmak yerine, korkuyu kahramanlık eylemine dönüştürmüşlerdir. Bunlar kısa süreli süperbiliç deneyimleridir.¹⁷³

Süperbilinç, insanın varoluş gerçeğini ele alır. Herkes, tüm insanlık, en basitinden en uğraş verenine kadar, açık bir şekilde farkında olmasa, tam gelişmiş olmasa da kendi hayatında bir genel kavramsallaştırmaya ihtiyaç duymaktadır. Tüm yargılamalar bir değerlendirme sürecini içerir ve değerlendirmeler sonucu bir takım değerler belirlenir. Bu belirlenen değerler insanın dünya, hayat ve insanlıkla olan bağını oluşturur. Sadece yargılar değil, aynı zamanda eylemler de değerlendirmeler sonucu genel kavramsallaştırmaya bağlı olarak ortaya çıkar. Dünyanın genel kavramsallaştırılma hâli, kişide bazen tam olgunlaşmamış olacağı gibi bazen çelişkili de olabilir. Bu, psişenin form çeşitliliğine dayanır. Ana, bireysel zihinsel duruma ya da alt-kimliklere göre değişebilir. Assagioli, bu durumu **bilinç tiyatrosunun sahnesine** göre değişim olarak adlandırmaktadır. Hayatın anlamı olduğuna inanan kişilerin oluşturduğu değerler, hayatın bir anlamı olduğunu inkâr edip hiçe sayanlara göre, farklı formlarda meydana çıkar.¹⁷⁴ Psikosentez, bu formların açığa çıkmasına yardımcı olmasıyla varoluş amacının keşfedilmesine eşlik eder. Şiddet içeren formlar ile bedensel somatizasyonlara dönüşmüş formların tedavisini gerçekleştirerek, hayata anlam katmaya zemin hazırlamaya çalışır.

¹⁷³ Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 202.

¹⁷⁴ Roberto Assagioli, **Psychosomatic Medicine and Bio-Psychosynthesis**, Psychosynthesis Research Foundation, 1967, s. 6.

Geçici süperbilinç deneyimi saf kendini gerçekleştirmenin deneyiminden farklıdır. Bu çeşit bir saf kendini gerçekleştirme, ‘ben’ bilincinin spiritüel benlik (kendilik) ile az çok kalıcı özdeşleşmesi/kimlikleştirilmesidir. Tüm yansımalar yeniden bir birleşim içine girer. Bu durumda, tüm süperbilinç ve spiritüel düzeydeki hayat ve deneyim dahil, tüm bilinç içerikleri unutulur, tek yoğun öz/kendilik deneyimi yaşanır.¹⁷⁵ Yani, süperbilinç enerjisi kişiliğin önceden var olan yönüne (kendiliğe) entegre olur.¹⁷⁶ Chekhov’un ideal tiyatro anlayışı da böyle bir öz deneyimine benzemektedir. Chekhov sanatçının, ortaya çıkarılacak işte (oyun ya da film vs.) “Sunduğumuz şeyin seyirciye insanlık için olumlu değeri var mıdır?”¹⁷⁷ sorusunu sormaya istekli olması gerektiğini düşünmüştür. Bu nedenle, Mala Powers’a göre, Chekhov tekniğini çalışmak, kişiye sanatsalın yanında insanlık için de bir yeti kazandırır. Teknik, oyuncunun ruhunu (spirit) beslerken, tüm insanlığa uzanır.

Assagioli, pek çok kez elinde değindiklerini ölçebilecek bilimsel bir aygıt ya da yöntem olmadığını yinelemiştir. Bu noktada, araştırılmaya değer olan, böyle bir deneyimin varlığı, anlaşılması için bir zemin yaratılması ve deneyimin yaşantılanabilmesi için teknikler geliştirilmesi olarak görülmüştür. Assagioli’nin bu endişesi, psikoloji tarihine bakınca daha da belirginleşir. Psikoloji bilimi yapısalcılıkla başlamış, daha sonra yapı analizinden ziyade, psikolojik içeriklerin faaliyet ve işlevleri üzerine çalışmalar yapan işlevselci grup ortaya çıkmıştır. Yıllar süren çatışmadan işlevselcilerin galip çıktığı düşünülse de¹⁷⁸ psikolojinin hâlâ dayanaklarını doğa bilimleri felsefesine dayandırma uğraşı devam etmektedir. Özellikle nöropsikoloji bulgularıyla, işlev yerine yapıya yönelen psikolojik araştırmaların yanında, işlevselcilik hâlâ bir ekol olarak varlığını sürdürmese de pozitif psikoloji alanına ve klinik terapi yöntemlerine zemin hazırlamıştır.

Assagioli, üst bilinçdışını açıklığa kavuşturmak isterken, modern psikolojinin bilimsel prosedürle bu kavramın varlığının araştırılamayacağı savının,

¹⁷⁵ Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 202.

¹⁷⁶ A.e., s. 55.

¹⁷⁷ Powers, “Afterword”, **On The Technique Of Acting**, s. 172.

¹⁷⁸ Duane P. Schultz, Sydney Ellen Schultz, **Modern Psikoloji Tarihi**, Çev. Yasemin Aslay, 2. Baskı, İstanbul, Kaknüs Yayınları, 2002, s. 266.

fizik biliminin yasalarına dayandığını belirtmiştir: “Her şey, bilimsel araştırmanın meşrulaştırma nesnesi olabilme niteliğine sahiptir. Cinsellik bilimselken sevginin bilimsel olmamasının hiçbir nedeni yoktur.”¹⁷⁹ Psiko-fiziksel ilişki psikosentezde pragmatik odaklı bir şekilde ele alınmıştır. Bir düşünce ya da zihinsel gözde canlandırılan bir resim harekete nasıl yol açar tam olarak bilinmese de, hareket üzerinde etkisi olduğu gözlenebilir. Örneğin, akrobatlar, boksörler kas sistemi kullanımını, bu kas sisteminin yapısını bilmeden geliştirirler.¹⁸⁰

Chekhov’un sanat perspektifinde bu konuya dolaylı yoldan değindiği bir röportajı mevcuttur. Nasıl ki psikosentezde yapısal bilgi çözülmeden işlevsel olana odaklanarak deneyim yaratmak amacı varsa, Chekhov tekniğinde de oyunculuk alanında, psikolojik analiz yapmakta ustalaşma yoluna gitmektense, imgelerin işlevine yoğunlaşmanın esas olduğu söylenebilir. Oyuncunun sahnede, neden ağladığını akla mantığa oturtmadan oynayamayacağı üzerine geçen konuşmada Chekhov, icra edilecek karakterin psikolojisine inebilmek için analiz yapmanın sanatsal bir iş olmadığını vurgulamıştır:

“Hiçbir zaman ne olduğunu anlamayın demedim. Aslında, anlayamayacaksınız. Karakterin derin psikolojik düzeyini akılla keşfetmek psikologların yaptığı iş. Oyuncu için yanıltır, çünkü bizim alanımız başkadır. Psikolojiyle ilgili kitaplar okuyabiliriz, fakat bu kendi sanatımızda ne işe yarar? Bu bizim alanımız değildir.”¹⁸¹

Chekhov’a göre, eleştirel düşünceye başvurmadan rolü okuyup birine anlatmak, başlı başına karakteri çözmeye ve ondan etkilenmeye yarayacaktır. Karakter üzerine düşünme işlemi, icra edilecek karakterin düşün karakteri mi, hissi karakter mi yoksa iradi karakter mi olduğunu sorgulamaya dayanır. Genel itibari ile bu üç evrede incelenen karakterlerde, düşün karakteri aklıyla, hissi karakter duygularıyla, iradi karakter dürtüleriyle hareket eder. Bunu kavrayabilmek için de oyuncu karakterin ne yapmak istediğini çözmeli ve hedefini doğru belirlemelidir. Karakterin yapmak istediğini hedef doğrultusunda imgelemek, oyuncunun karaktere

¹⁷⁹ Assagioli, **Psychosomatic Medicine and Bio-Psychoanalysis**, s. 3.

¹⁸⁰ A.e., s. 1.

¹⁸¹ Gordon, “Chekhov on Acting: A Collection of Unpublished Materials (1919-1942)”, **The Drama Review: TDR**, s. 67.

hayat vermesini sağlayacaktır. Karakter ile oyuncunun kişiliği ne kadar benzer olursa olsun, teknik, en azından fiziksel bir karakteristik farklılık koyarak, günlük alışkanlıklardan sıyrılmayı talep eder.¹⁸²

1.4.3. Sezgi

Psikosenteze göre, sezgi bir kognitif işlevdir.¹⁸³ İnsanlar deneyimleri sonucunda bir duyguyu hissettiklerini ya da düşündüklerini dile getirmektedir. Duygu ve düşünce, bir kognitif faaliyet olarak ele alınabiliyorsa, sezgi de bir deneyim bildirimi olduğu için aynı şekilde incelenebilmelidir. Düşünce ile sezgi arasındaki fark, sezginin doğrudan ve ani bir şekilde işlemesidir. Bütünü bir anda kavramayı sağlar. Sezginin işlevi, gerçekliğe karşı yaratıcı bir ilerlemedir.¹⁸⁴ Chekhov da tiyatro metnini ilk kez okuduktan sonra, kendini ilk izleminin özgürlüğüne bırakmıştır. İlk izlenimin ve etkilenmenin sezgisel duyumunu, karakterin **psikolojik jestini** yaratmada kullanır. Chekhov’a göre, eğer karakterin psikolojik ve sosyal psikolojik analizine girilirse ani uyarıcı etkisine ve sezgiye erişilemez. Sezgisel olarak imgelenen karakter ve psikolojik jest bir sonuç değildir, her zaman gelişmeye ve büyümeye açıktır.¹⁸⁵ Psikolojik jest tekniğiyle oyuncunun yaratıcı bireyselliği gelişirken, sezgisel pratiklik kazanılır. Bu oyuncunun fiziksel alıştırmalarla geliştirdiği spiritüel gücüdür. Teknik sayesinde, irade dürtüsü kendini nitelikle bezeyerek dışavurur yani bir bakıma bu, iradeyi görünür kılma biçimidir ve imgeselin etkisiyle, dağınık zihin ile kuru analiz arasında bir bilinçlilik durumu oluşturur.¹⁸⁶

Zihin, bilinç içerikleri, beden engellemesi ve duygusal tepkilerin etkisiyle disiplinsiz bir işleyiştir. Bu sebeple, sezginin kognitif faaliyete geçmesi zordur.

¹⁸² Powers, “Afterword”, **On The Technique Of Acting**, s. 161-162.

¹⁸³ Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 217.

¹⁸⁴ A.e., s. 218.

¹⁸⁵ Gordon, “Chekhov on Acting: A Collection of Unpublished Materials (1919-1942)”, **The Drama Review: TDR**, s. 70.

¹⁸⁶ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 93-94.

Faaliyete geçebilmesi için bilinç alanının temizlenmesi gerekir. Bu aşamada, istemin işbirliğine ihtiyaç duyar. Zihin, bilinç alanı temizliği için rahatlama evresindeyken, istem faaliyetine devam etmektedir. İstem, istenmeyen içeriklerin zihne girmesine izin vermeyen zihin kapısının bekçisi gibidir. Sezgi, istemin bu faaliyeti sonucu, bilinç alanına girebilir. Böyle bir durumda sezgisel içerikler not alınmalıdır.¹⁸⁷ **Akış psikolojisi** terimini ortaya atan Csikszentmihalyi, sezgi durumunu yaratıcı içgörü olarak değerlendirir. İçgörü kelimesi, genel olarak yapısalcı araştırmalarda da Assagioli ve Chekhov'un sezgi ile anlatmak istediğine denk düşmektedir. Csikszentmihalyi'e göre, içgörü kısa bir parlama şeklinde ortaya çıkan sosyal bir kognitif işleme sürecidir. Araştırmalar sonucu, genel olarak, içgörünün, kişinin yalnız olduğu bir anda ortaya çıktığı bulgulanmıştır: "Yürürken, düş alırken ya da uyandıktan hemen sonra yatakta uzanırken."¹⁸⁸ Bu içgörü anının arkasında, mutlaka bir hikâye olduğunu belirten Csikszentmihalyi, sosyal etkileşimin stres faktörü bertaraf edildiğinde, bu yaratıcı sürecin devreye girdiğine değinir. Özelliklerini ise şöyle sıralar:

"Zihnin mevcudiyeti ya da zihin yapılarını bağlamla uygun ayarlamak, eski bilgiye tesadüfi yeni bir bilgi ile ani bir yeni bakış açısıyla bakılan algılama anı, bu an sonucu hızlı bir yeniden zihinsel yapılanma ile yeni bir anlayış üretmek."¹⁸⁹

Bir sinirbilimci olan Jonah Lehrer'e göre ise içgörü, sebat içeren bir çalışmanın sonucunda ortaya çıkar.¹⁹⁰ Bir konuya odaklanmayla, prefrontal korteksin (dikkatten sorumlu bölge) uzun çalışmaları sonucu bilinç alanı pek çok fikirle dolar. Bu odaklanma sonucu biriken fikirler arası bağlantıların kurulmasıyla çok da önemsenmeyen ve yavaş yavaş gelişen yaratıcı düşünce açığa çıkar.¹⁹¹ Tek başına olunan anlarda ortaya çıkan aykırı (ani/içgörü) düşünceler (psikosentezin sezgi

¹⁸⁷ Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 218-219.

¹⁸⁸ Mihaly Csikszentmihalyi, Keith Sawyer, "Creative Insight: The Social Dimension of Solitary Moment", **The Collected Works of Creativity: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi**, Calermont, Springer Science+Business Media, 2014, pp. 73-98, s. 74.

¹⁸⁹ A.e., s. 73.

¹⁹⁰ Jonah Lehrer, **Hayal Gücü: Yaratıcılığın Sırrı Nedir?**, Çev. Ferit Burak Aydar, İstanbul, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, 2016, s. 72.

¹⁹¹ Lehrer, **Hayal Gücü: Yaratıcılığın Sırrı Nedir?**, s. 81.

olarak ele aldığı işlev) ise sağ yarıkürenin (uzak çağrışım akışının meydana geldiği bölge), iç araştırmanın genişlemesi olarak nitelendirilebilecek aktivasyonuna dayalıdır.¹⁹² Lehrer, yapısal boyutu ortaya koyarken, Csikszentmihalyi kognitif boyutunu açıklamıştır. Lehrer, içgörü anlarını geçmişe dönük odaklı çalışmaya bağlarken, Assagioli de sezginin ilgi ve odaklanmanın ürünü olduğuna değinmiştir. Lehrer'e göre, uzak nöral bağların kurulması sadece odaklanmanın sonucu olan bir düşünce olarak tanımlanabilir, ancak Lehrer, yine de rahatlama anındaki içgörüyü yok saymamış, sadece çıktı olarak değerlendirmiştir. Assagioli ise bu anlara ulaşmanın çalışması üzerinde durmuştur. Sonucu analiz etmekle işleve odaklanmak arasındaki fark budur.

İşlev odaklı psikosentez yaklaşımında ilgi ve dikkat, sezgiyi harekete geçirici etkenlerdir. Sezgi, etkinleşmesiyle, faaliyetine ket vuran çeşitli engelleri ortadan kaldırır. Genellikle, alt bilinçdışı, dürtüler sebebiyle bastırılmış ya da gelişmemiştir. Sezginin, diğer psikolojik işlevlerle bağlantısının ihmal edilmesi, değersizleştirilmesi ya da hiç farkına varılmaması, bu tarz bir bastırmaya yol açar. Kognitif işlemlemesi, zeki kavrayış, yorum ve beden algısı üzerinde etkilidir. Günlük sezgi ile gerçek sipiritüel sezgi ise birbirinden farklı olarak görülmüştür.¹⁹³

Psikosentezin sezgi çalışmasının amacı, kişinin gelişiminde sezginin etkisini ortaya çıkarmak ve diğer insanlarla sezgisel anlayışını kavranabilir bir faaliyet olarak geliştirmektir. Sezgi çalışması, gerçeklikte karşılığını bulamayacak duygusal genelleme ve hayal gücüne dayalı yanlış ya da varsayılan sezgi ile gerçek sezgi arasında ayırımı yapılması amacı da güder.¹⁹⁴ Chekhov'un daha önce değinilen, oyuncunun karakterin ne yapmak istediğini düşünmesi ve karakterin hedefini doğru belirlemesi ile gerçek sezgiye ulaşabileceği düşünülmüştür. Dışarıdaki insanların kişisel gözlemi, iyi oyuncuların oyunculuğunun gözlemi, bedene ve niteliklerine hakim olmak bu alanda pratiklik sağlar. Mala Powers, kamera önü oyunculuğu için Chekhov'la olan özel çalışmalarını anlatırken, bu sayılanların dışında, set ortamındaki nesnelerle temasa geçmenin ve özellikle sette arkadaşlık kurmanın

¹⁹² A.e., s. 83

¹⁹³ Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 217.

¹⁹⁴ A.e., s. 218.

önemine değinmiştir. Set işçilerini seyirci olarak benimsemek, oyuncunun karakterindeki canlılığı arttıracaktır. Yönetmenin buyrukları oyuncuya uygun gelmese dahi, tekniğin talep ettikleriyle önceden donatılmış oyuncu, sadece isteneni yerine getirirken kendini de şaşırtan yaratıcı öğeleri icrasına farketmeden dahil edecektir. Bu anlayışla film ve dizi çekiminde bulunmak, bilinçdışı bilgelik denilen gerçek sezginin yakalanmasını sağlar.¹⁹⁵

1.4.4. Spiritüel Kriz ve Spiritüel Aydınlanma

Spiritüel aydınlanmayı anlayabilmek için üst kendilik kavramıyla ne ifade edildiği netleştirilmelidir. Kendilik tektir, geçişli bölümleri vardır. Bu geçişlilik, psikosentezin ortaya koyduğu her zaman birbirini etkileyecek alanların varlığına işaret eder. Pür kendiliğe ulaşmak, insanın bir özü olduğu fikriyle bağlantılıdır. Assagioli'nin yaklaşımını, öze ulaşma çabası pek çok insanda görülmüştür. Bu, aslında doğal diye kabullenilmiş olanları sorgulama, insanoğlunun çektiği acıların nedenini ve insan olmanın amacını bulma yoludur.¹⁹⁶ Diana Whitmore göre, savaş ve terörizmin günlük yaşamda sıradanlaşması sonucu, özellikle gençler, daha kötü bir dünya algısı geliştirerek, yaşananlardan acı çekmekte, daha saygın ve iyi bir dünya için katkı sunma endişesi taşımaktadırlar. Bu tarz bir endişe, gençlerde anlamsızlık yaratarak, kendi yıkımlarına etki etmektedir. Suçluluk duygusu geliştirilebilir. Değişim yaratamamak hüsrana duygusunu tetiklemektedir.¹⁹⁷ İnsan, bilinç alanının içerikleriyle günlük yaşantısında mücadele ederken, sosyal olarak maruz kaldığı bu tarz pek çok malumat sonucu depresiflikle başlayan, anlamsızlığa kadar giden bir sonuç yaşayabilir. Daha üst ya da daha derin arayış içine girildiğinde yaşanan kriz çeşitli şekillerde sonuçlanabilir.

Assagioli'ye göre, herkes böyle bir arayışa girmez. Pek çok kişi, yaşanan dünyanın varsayılan bir takım kurallarıyla, kendi kişiliği çerçevesinde mücadele eder. Assagioli, bu tarz kişiler için sıradan insan tanımlamasını uygun görmüştür.

¹⁹⁵ Powers, "Afterword", **On The Technique Of Acting**.

¹⁹⁶ Roberto Assagioli, **Transpersonal Development, Crisis of The Spiritual Development**, s. 2, (Çevrimiçi) http://psychonautdocs.com/docs/assagioli_transpersonal.htm, 05.10. 2020.

¹⁹⁷ Whitmore, **Psychosynthesis Counselling In Action**, s. 151.

Sıradan insan, hayatı düzgün yaşamaktan ziyade kendini koyverir. Sadece kişisel arzularına göre yaşar. Hırslarını doyumak ve zengin olmakla ilgilenir. Daha zarif, rafine kişiler, aile ve milli görev başarılarıyla tatmin olurlar, fakat bu sosyal yapıların da neye dayandığını merak etmezler. Dindar olduğunu ifade edenler de tanrıya inanır ve ibadet etmekle gerekli yükümlülükleri yerine getirerek, cennete gitmeyi hedefler, fakat bu gidişi de olabildiğince geciktirmeye çalışır.¹⁹⁸

Daha büyük anlam arayışına giren sıradan insan, bu hissi tanımlayamaz ve intiharla sonuçlanabilme ihtimali olan depresif bir ruh hâli yaşayabilir.¹⁹⁹ İstemin işleviyle, yaşanan krizin derin anlamını kavramaya çalışmanın yaratıcı tepkiyi geliştirdiği görülmüştür. Acıdan kaçmamak ve yüzleşmek yaratıcılığın basamağı olur. Krize yol açan dışsal etken değiştirilemese de krize nasıl karşılık verildiği değişebilir.²⁰⁰ Öz ile kişilik arasında bir iletişim başladığında, kriz bazen spiritüel aydınlanma yoluna da girebilir. Spiritüel uyanış aynı zamanda bir çeşit tedavidir. Çünkü, ruhsal enerji, bilmediği bir neşeyi deneyimler.²⁰¹ Bu neşe, saf ve duru bir şekilde sürmez. Hayatın acısı ve ızdırabı kabul edildiğinde özgün yaşam deneyimi ile arzular arasında aktif bir bağ kurulabilir.²⁰²

Bazen başka bir kriz de ortaya çıkabilir. Hayatı boyunca zihin alanıyla yaşam algısı geliştiren kişi, spiritüel aydınlanma karşısında hazırlıksızdır ve yorumlamakta güçlük çekebilir. Böyle durumlarda, büyüklük sanrıları görülebilir. Zihnin hazırlıksızlığı nedeniyle, kişinin aydınlanma aşamasında, kendini peygamber, tanrı ya da üst başka bir şeyle yüceleştirme yoluna gittiği görülebilir. Bu spiritüel aydınlanmanın yavaş işlemesi gereken bir süreç olduğunu göstermektedir. Assagioli'ye göre, klasik psikiyatri bu insanları hasta ya da deli sınıfına sokmaktadır. Çevresine karşı çok duyarlı ve yardımsever davranışlar sergileyen bu kişilerin yaşadığı, aslında bilincin spiritüel boyutunu kavrayamamaktır.²⁰³

¹⁹⁸ Assagioli, **Transpersonal Development, Crisis of The Spiritual Development**, s. 1.

¹⁹⁹ A.e., s. 5.

²⁰⁰ Whitmore, **Psychosynthesis Counselling In Action**, s. 145.

²⁰¹ Assagioli, **Transpersonal Development, Crisis of The Spiritual Development**, s. 2.

²⁰² Firman, Gila, **Pschosynthesis: A Psychology of The Spirit**, s. 181.

²⁰³ Assagioli, **Transpersonal Development, Crisis of The Spiritual Development**, s. 2-3.

Spiritüel doktrinde ve pek çok dinde ise bunun karşılığı vardır: “Ruh bir şeyi sevdiğinde ona benzer.”²⁰⁴ Bu evrensel ruh, bilinçli bireysel kişilikten farklıdır. Bunca zaman ‘ben’ini kişilikle özdeşleştirmiş olan kişi yaşadığı deneyimi absürd ve tehlikeli bulur. Ruhunun gücünü, kişiliğine ve yenilenmemiş benliğine havale eder. Bunun sonucunda, kişide bedensel dışa vurumlar görülebileceği gibi kişi sesler de duymaya başlayabilir. Assagioli’ye göre, önyargılardan kurtulunduğu zaman, bu insanların yaşadıklarının objektif açıklaması, sipiritüel deneyimdir. Bu, deneyimin zihni hazırlıksız yakalamasıdır.²⁰⁵

Assagioli’ye göre, spiritüel deneyim devamlı değildir. Çünkü bilinç çalışmayı hiçbir zaman bırakmaz. Bu noktada, diyagramın geçişliliği hatırlanırsa spiritüel deneyim daha iyi anlaşılabilir. Zaman zaman yaşam olayları yine insanın deneyimi sürdürememesine neden olacaktır. Peki bu deneyim tam anlamıyla nedir? Assagioli ister dinsel olsun, ister doğu öğretilerinden, ister herhangi başka bir aydınlanmayla gelsin, bu deneyimi şöyle açıklar:

“Spiritüel uyanış neşe duygusuna ilham verir, hayatın anlamı ve amacının algılanmasına izin veren bir aydınlanmadır, şüpheleri ortadan kaldırır, pek çok soruna çözüm önerir ve bize içsel güvenlik sağlar. Buna canlı bir bütünlük, güzellik, yaşamın kutsallığı eşlik eder; sevginin dalgası tüm diğer insan ruhlarına ve diğer canlılara doğru genişler.”²⁰⁶

Tarihte, rönesans gibi dünya çapında değişime yol açmış kolektif hareketler vardır. Psikosenteze göre, benlik ötesi psikoloji de böyle bir yeni paradigmanın parçasıdır. Psikolojinin, spiritüel alanda insan deneyimine bu geniş perspektiften bakmasına olanak tanır. Benlik ötesi çalışma, kişinin metafor ve imgelerle belli bir kalıba girmesi değil, kendi doğasından gelene destek olmaktır.²⁰⁷ Harmonik birlik sağlanması ise sonuç odaklı bir amaç değildir. Evrimsel olarak insanın ulaşacağı son nokta olarak görülmez. Bu birlik şu anda da vardır. Hem de şu anda yer alan, kişilik ve dünya krizinin ortasındadır, bireysel olarak deneyimlenebilir.²⁰⁸ Örneğin,

²⁰⁴ A.e., s. 3.

²⁰⁵ A.e., s. 3.

²⁰⁶ Assagioli, **Transpersonal Development, Crisis of The Spiritual Development**, s. 4.

²⁰⁷ Whitmore, **Psychosynthesis Counselling In Action**, s. 144.

²⁰⁸ John Firman, **“I” and Self: Re-Visioning Psychosynthesis**, California, Palo Alto, 1991, s. 95-96.

eğitim sistemi, öğrencilerin zihinlerine, doldurulması gereken boş bir kap gibi yaklaşır. Hiyerarşik yapıdadır. Halbuki her insan biriciktir. Whitmore bu durumu, “Bir fide çiçek olacaksa ağaç olması üzerine yetiştirilemez, fidenin çiçek olması için çevresiyle etkileşimine ihtiyacı vardır”²⁰⁹ benzetmesiyle özetlemiştir. Hem bireysel hem de dünya çapında benlik ötesi gelişimin ihmal edilmesinin en büyük sebebi, değişimin getirdiği korkudur, çünkü değişimin korkusu hayat amacının değerlendirilmesine de eşlik eder.²¹⁰

Görüldüğü üzere, psikosentezin spiritüel benlikten kastı bir yaşam felsefesidir. Dış dünyanın etkisini yadsımayan Assagioli, evrenler arası geçiş yapan bir ruhtan da bahsetmez. Dünyevi olanı, spiritüel olandan da ayırmaz. **Tanrıya ulaşmak** tabirini kullananlar olsa da, bunu o kişilerin anlamlandırma biçimi olarak görmüştür.

Zohar ve Marshall, benlik ötesi deneyimin daha iyi anlaşılabilmesi için duygusal zekâ kavramından yola çıkarak, spiritüel zeka kavramını ortaya atmıştır. Spiritüel zekâ, anlam ve değer problemini çözmek için geniş, zengin, anlamlaştırmacı bağlam içeren yaşam deneyimine olanak veren zekâdır. Spiritüel zekâ seviyesi yüksek olanlar, duygusal zekâsı gelişmiş, başkalarıyla iletişimde zarar verici etkilere direnç gösterebilecek, değerli bir ‘ben’ algısı geliştirmiş, hayatın iletişim odaklı olduğunu ve diğer insanlara karşı verici tavrı benimsemiş, değer ve amaç arayışında temel cevaplar üzerine odaklanmış kişilerdir.²¹¹

Bazen, pratik yaşamda spiritüel deneyimin güçsüzlük olarak yansıtılması kendilik eleştirisine yol açabilir. Bu sebeple, kişiliğin yenilenmesi ve dönüşmesi tamamlanmadan; başka bir deyişle, tüm psikolojik içerikler özde/kendilikte bütünleşmeden, deneyim yaşansa da içselleştirilemez. İçselleştirme ve kişiliğin yenilenmesi süreci yavaş yavaş gerçekleşebilecek bir dönüşümdür.²¹² Elbette, öz/kendilik, aydınlanma ya da uyanışın başlamadığı dönemlere de eşlik edip, insana çağrı yollayabilir. İçsel yeni bir deneyim yaşandığında bir çağrı olarak görülebilirse,

²⁰⁹ Whitmore, **Psychosynthesis Counselling In Action**, s. 144.

²¹⁰ A.e., s. 152.

²¹¹ Whitmore, **Psychosynthesis Counselling In Action**, s. 144.

²¹² Assagioli, **Transpersonal Development, Crisis of The Spiritual Development**, s. 5.

o zaman üzerinde yapılacak çalışmayla daha bilinçli olunabilir, bağ kurulabilir ve kendiliğe cevap verilebilir.²¹³ Mistik, karanlıkla aydınlığın karışması durumu söz konusu değildir. Dünyadan ayrışarak ideal bir form oluşturma da değildir. Dünyayla kurulan ilişkide gündelik bir moddur.²¹⁴

1.4.5. Spiritüel Yaklaşımda İstem

Tüm ihtiyaçlar, dürtülere cevap vermek ve dürtülerin tatminini sağlamak için ortaya çıkmaktadır. Temel ihtiyaçlar, az çok, kör, içgüdüsel ve bilinçdışıdır. Fakat, daha bireysel ihtiyaçlar ve dürtüler, yavaş yavaş bilinçli irade eylemlerine öncülük eder. Bu sebeple, er ya da geç tüm ihtiyaçlar, kendisine karşılık gelecek istemi (will) harekete geçirir.²¹⁵

Assagioli, insanın psikolojik sıkıntılar yaşamasının sebebini modern yaşamın cazibesine sıkça kapılmak olarak görmüştür. İnsan, teknolojinin gelişmesiyle ve doğa üzerinde gittikçe daha egemen oldukça, kendi iç yaşamının kontrolünü kaybetmeye başlamıştır. Hayat, bir yandan daha zengin,engin, aydınlatıcı olsa da bir yandan da kişinin tüm enerjisini talep eder hâle gelmiştir. Bu dış dünya ile iç dünya arasında bir çelişki yaratabilir. Dış dünya insanın tüm duygu, zihinsel fonksiyon ve yoğun enerjisine, ekonomik ve sosyal makinenin işlemesi için ihtiyaç duyar. Bu ihtiyaca direnmek cesaretsizlik, hüsrana yaratır. Assagioli, bu direnç göstermeye çare olabilecek, iç ve dış dünya arasında açılacak boşluğu dolduracak bir öneride bulunmuştur. Çare, dış dünyayı sadeleştirmek ve iç gücü geliştirmektir. Dış dünyanın talep ettiği başarıların kurbanı olmamak için, tüm iç güç temelleri arasında öncelik, potansiyeli farkına varılmayan istemdir.²¹⁶

İstem varlığı ile ilgili belli net bir açıklama yapmak zordur. İstem, analogi (benzetme) yolu ile anlaşılabilir. Estetik bir sanat eseri, sakın bir manzara, karla kaplı bir dağ karşısında farklı bir hâl alan insan, istemin varlığını bu zamanlarda deneyimleyebilir. Bu hâllerin hepsi, güzelliğin keşfedilmesidir. İnsan kapana kısıldığı zaman, istem, insanı sarsarak özgürlüğü açığa çıkarabilir. İstem, sakın bir

²¹³ Firman, Gila, *Pschosynthesis: A Psychology of The Spirit*, s. 58.

²¹⁴ A.e, s. 182.

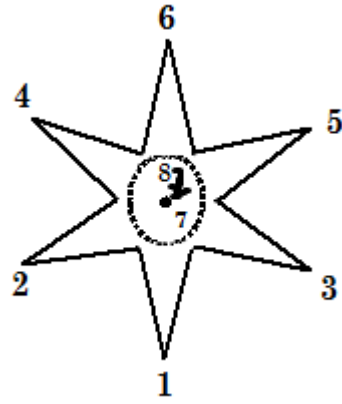
²¹⁵ Assagioli, *The Act of Will*, s. 111.

²¹⁶ A.e., s. 3-6.

zamanda, kriz sonrasında, bedensel faaliyetlerle ya da spontane olarak varlığını belli eder. Çünkü öz/kendilik, kaynak olarak insanda hep vardır. Kendilikle bağı en güçlü olan da istemdir.²¹⁷ ‘Ben’ ve istem hep bir korelasyon içindedir. ‘Ben’in öznel eylem kapasitesi istemdir ve istem bir ‘ben’ aktivitesidir.²¹⁸

İstem, kişinin hazır hissettiği ve isteyerek keşfedebileceği meseleler üzerinde seçme yetisi olduğunu ve bu doğrultuda karar verme faaliyetini düzenler. Danışanın seçeceği yolu açıklığa kavuşturmada, danışman rehberlik eder. Danışman istemin iniş çıkışlarına ayna tutar. Merkezden uzak tutumun üstesinden gelinerek, danışanın ‘ben’i ifade etmesi ve farkına varması ile karar verme kapasitesini güçlendirilir.²¹⁹

Assagioli’nin yıldız diyagramı



1. Duyum 2. Duygu-His 3. Dürtü-Arzu
4. Hayal gücü/İmgelem 5. Düşünce
6. Sezgi 7. İstem 8. Merkez nokta: ‘Ben’

Şekil 1.2: Assagioli’nin Yıldız Diyagramı²²⁰

Assagioli’nin yıldız diyagramı, öz/kendiliğin yansıması olarak tam farkındalık merkezi ‘ben’in, istem faaliyetinin -duyum, duygu, dürtü, imgelem, düşünce, sezgi- amaç doğrultusunda yararlı bir şekilde ilerlemesini gözetir. Bir

²¹⁷ A.e., s. 7-9.

²¹⁸ A.e., s. 12.

²¹⁹ Martha Crampton, **Psychosynthesis: Some Key Aspect Of Theory And Practice**, Montreal, Canadian Institute of Psychosynthesis, 1977, s. 12.

²²⁰ Assagioli, **The Act of Will**, s. 13.

duygu, imge, amaç değişimiyle yeni bir tutum ya da davranış örüntüsü ile tanışan danışan, diyagramda uyumla yönetilebilecek kipi kullanır.²²¹ Bu durumda istem, hünerli hâle gelir. Eğer **hünerli istem** hâline gelmezse, istemin yıkıcı etkileri olur. Her şeye cesaret eden, kimseden korkmayan, başkalarını önemsemeden davranan kişilerde, istemin, hem kendileri hem de insanlık adına yıkıcı etkisi görülebilir.²²² Bu tarz bir istem yönetimi ‘ben’in değil, baskın alt kimliğin ürünüdür. ‘Ben’, kişiliğin tüm yönlerini gözetir. ‘Ben’in istemi, insanın bütünlüğünü korumasının eylemidir. Hünerli istem aşamasına gelmek, kişiliğin tüm yönlerinin entegrasyonudur, baskın olan alt kimliğe dayalı bir çalışma sonucu elde edilebilir. Bu çalışmada ‘ben’in hünerli istemi diplomatiktir. Kişiliğin dirençleriyle sabırla ve nazıkçe diyalog kurar. Karşı çıkışlar yaşandığında güvence verir. Bu işlem, direnç çözülüp iş birliği yapmayı seçene dek devam eder. Bu işbirliği, farkındalık ve istemin işbirliğidir.²²³ Farkındalık kazanıldıkça, istemin yapıcı yönetilebilmesi, istemin iyilikle yapılandırılmasına bağlıdır. İstem, sevgi ve şefkat içermelidir. Assagioli, bunu **iyi istem** olarak kavramsallaştırmıştır. İnsanın zengin ve yararlı yaşama sahip olması için kendini gerçekleştirme doğrultusunda, istem eylemlerini düzenleyerek farklı bir aydınlanma yaşamasını sağlamak, ben ötesi psikosentezdir. **Ben ötesi istem** buna olanak sağlar. Evrensel aydınlanma ve üstün anlam ve değerler arayışındadır. İstem bu hâline erişebilmek için, istemin güçlenmesi gerekir. İnsan bu konuda emek harcamalıdır. **Güçlü istem**, tüm bu aşamalara geçmeyi sağlayacaktır. Ancak, istemin güçlü olması yeterli değildir. Diğer özelliklere de haiz olmalıdır. İlk aşamada insan, istem ile hareket ettiğini kavrayabilmelidir.²²⁴

Chekhov’un iradeye (will) yaklaşımı iki yönlüdür. Bir tarafta oyuncunun iradesi, diğer tarafta karakterin iradesi. Chekhov’un oyunculuk yaklaşımlarında gördüğü handikap, oyuncunun iradesinin karakterin iradesini ele geçirmesi olarak açıklanabilir. Eğer oyuncu, oyunun verili koşullarında kendisinin ne yapacağını hayal ederse, kendi iradi sınırlılıkları içinde kalacaktır. Karakterin iradesi ise oyuncununkinden farklıdır. Bu sebeple, oyuncu karakterin iradesine erişebilmelidir.

²²¹ Molly Young Brown, **Unfolding Self: The Practice of Psychosynthesis**, New York, Helios Press, 2004, s. 25.

²²² Assagioli, **The Act of Will**, s. 16.

²²³ Crampton, **Psychosynthesis: Some Key Aspect Of Theory And Practice**, s. 13.

²²⁴ Assagioli, **The Act of Will**, s. 15-18.

Karakterin iradesine erişim ise karakterin oyuncunun içinde ikâme etmesi ile açıklanamaz. Chekhov bu hususta, ölen çocuğuyla karşı karşıya kalan bir karakteri oynayan oyuncuyu örnek verir. Oyuncu ölen çocuğunu imgeler ve bu durumda nasıl tepki vereceğine en gerçek şekilde erişmeye çalışırsa, ölen bir çocuğa üzülecektir. Hatta çocuğu imgelemek, oyuncuyu daha ziyade üzüntüsünden kaynaklanan bir eylemsizliğe itecektir. Oyuncunun burada yapması gereken şey, verili koşullar içindeki babayı imgelemektir. Bu imgelem, görsel olarak babayı görmeye ve duymaya dayanır. Bu şekilde, oyuncu karakteri kendi imgeleminde yaratma imkânı bulur ve gördükleriyle kendini dışarıdan bir hareketli nesneye dönüştürme şansını yakalar. Kendinden yola çıkmak çocuğa odaklanmaya neden olurken, karakterden yola çıkmak babaya odaklanmayı sağlar. Böylece oyuncunun kendi eylem sınırlılığı da aşılmış olur. Oyuncu, karakterin iradesini gözleyebilmek için “karaktere bunu nasıl yaptığını göster sorusunu sormalıdır.”²²⁵ Chekhov, bu noktada karaktere irade kazandırıldığını düşünmüştür. Aksi hâlde, karakterin iradesi oyuncunun içinde hapsolmaya mahkum olacaktır. Oyuncu, karakterin iradesini gözleyenken ve ona özgürlük tanıyan, oyuncunun kendi iradesi farklı bir düzenleme gerektirmektedir. Psikosentez zemininde incelendiğinde, Chekhov’un bu irade düzenlemesinin, iyi istemle kavramsallaştırılabilecek evrensel isteme karşılık gelebileceği düşünülmüştür. Evrensel istem, tiyatroyu merkeze alsın da idealist bir yaşamı da kapsamaktadır.

Psikosentezde, istemin düzenlenmesi ile patolojik yanılışına düşülebilecek istem eylemleri açıklığa kavuşturulmaya çalışılmıştır. Toplama kamplarından kurtulan nörolog Viktor Emil Frankl, derindeki anlama ulaşmak için **varoluşsal vakum** tabirini kullanmıştır. Frankl’e göre, varoluşsal vakum bir nevroz değildir. Ancak, bir doktor bu durumu tedavi etmeye çalıştığı için nevroz ismini alabilir.²²⁶ Örneğin, Buddha da uzun süre anlam arayışına girmiştir. Chekhov’un dünya görüşü ile tiyatro anlayışı arasındaki bağı inceleyen Leonard’a göre, Buddha’nın yılmaz iradesi sayesinde, kişilik içerikleri ve dış dünya etkileriyle göz ardı edilen hakikât

²²⁵ Leonard, **Michael Chekhov’s To The Director And Playwright**, s. 49.

²²⁶ A.e., s. 107.

kendisine penceresini açmıştır ve bu hakikât, entellektüel yaklaşımla kendini açığa çıkarmaz.²²⁷

Assagioli'ye göre, herkes anlam arayışına girerek ben ötesi kendiliğe ulaşamaz. Temel olarak istem, kişiliğin kendinden daha üst biri veya bir şey ile birliği sağlamada ifade edicidir. Yükseklik imgeleri, insanoğlunda genel olarak aşkınlıkla bağlantılanır. Yüksek dağda kurulan kutsal mekânlar, tanrının yüksekte olması, bir aşkınlık algısının yükseklikle olan bağlantısıdır.²²⁸ Aslında her tür aşkınlığa ulaşım biçimi tek bir birliği işaret eder; o da istem ve sevgi birliğidir. Kişilik sınırlılıklarının dışında bir aşkınlık deneyimi, başta sevgi olmak üzere, ben ötesi eylem, güzellik ve kendini gerçekleştirme gibi etkilerle de ortaya çıkabilir.²²⁹ Üst bir birliğe işaret eden istem için Assagioli, **evrensel istem** terimini önermiştir. Aslında evrensel istem, ben ötesi istemden farklı değildir, ancak yönünü vurgulamak adına ve bireysel boyutla sınırlı kalmaması için kullanılmıştır.

Evrensel istem, insanlık tarihinde genel olarak tanrı inancında karşılık bulmuştur. İnsanların çoğu tanrıya bir sembol, konsept ya da hakikâtin yaşanışı olarak, az çok kör bir inançla bağlanır, fakat günlük yaşamına tanrı yokmuş gibi devam eder. Assagioli'nin tartıştığı, tanrının varlığı ya da yokluğu değil, bir konsept ya da sembol olarak kalmasıyla ilgilidir. Çünkü, Assagioli'ye göre, insan tanrıyı bir imge olarak yaratır ve kendi limitleri doğrultusunda yorumlar. Farklı bir yaklaşım getirmek ufuk açıcı olacaktır. Bu da sezgisel yaklaşımdır. Sezgisel yaklaşımı Jung ortaya atmıştır. Tanrının varlığını kanıtlamaktansa, sezgisel olarak aşkın gerçeğin deneyimini adres göstermiştir. Aşkın gerçek deneyimi, rasyonel değildir. Analitik akıl ile filozofik akıl burada birbirinden ayrılmaktadır. Bu düşünceye göre, filozofik akıl hayal gücü, sezgi ve üst hünerde bir istemle, tarif edilemez dünyaya yaklaşabilir.²³⁰ İnsan, araştırmalarında ve özellikle bireysel yaşamında, kendi perspektifine dayalı nedenleri gözleyebilmektedir. Halbuki, makrokozmos düzeyinde bir bakış açısı, her insanın bu dünyada var olmasının bir etkisi olduğunun anlaşılması

²²⁷ A.e., s. 112.

²²⁸ Roberto Assagioli, **Symbols of Transpersonal Experience**, Psychosynthesis Research Foundation, 1969, s. 4.

²²⁹ Assagioli, **The Act of Will**, s. 116.

²³⁰ Assagioli, **Symbols of Transpersonal Experience**, s. 4.

açısından, daha çok istem eylemine ihtiyaç duyar. Damlalar okyanusu meydana getiriyorsa, her bir damlanın okyanusun geneli için bir etkisi vardır. Her bir insanın da insanlığa etkisi vardır.²³¹

Bilinçli ‘ben’ aktivitesi, kendilik yansımasıdır ve bu doğrultuda tüm insanlığı etkileyecek bir yayılım gösterir. Assagioli, bu yayılmayı **ışma** olarak kavramsallaştırmıştır. Kendilikle kurulan bağlantıda ‘ben’, tüm insanlık için ıştır. Yani kısacası, kendini gerçekleştirmenin getirdiği bir ışma, üst amaçlarla bezeneceğinden, tüm insanlığı kapsayacaktır; evrensel basamakta var olmayı anlamayı sağlayacak bir bilinç genişlemesidir.²³² Assagioli’nin evrensel istem kavramını kuramına dahil etmesinin sebebi, varlığı kabul edilmezse, bireysel olanın her zaman evrensel olan üzerinde hüküm kurmayı meşru kılacağı algısını kırmak istemesidir. Assagioli, istemde evrensellik gözetilmediği takdirde, bireysel istemin, evrensel yararı yok sayma ihtimaline karşı, sevgi ve istem birliğinin önemini ortaya koymak istemiştir.

1.4.6. Michael Chekhov’un Kriz Dönemi ve Spiritüel Anlayışı

Michael Chekhov, **The Path of the Actor** kitabını henüz 38 yaşındayken kaleme almıştır. Kitapta, psikolojik sıkıntılarını ve bunları nasıl aştığıyla ilgili yaşadığı her şeyi içtenlikle anlatmıştır. Chekhov’un her zaman materyalizmle bir sıkıntısı vardır. Chekhov, materyalizmin sanatsal yaşama engel teşkil ettiğini düşünmüştür. 1922 yılında Moskova Sanat Tiyatrosu’nun başına geçer. Moskova Sanat Tiyatrosu’nun ikinci stüdyosunda yöneticiliği devam ederken, spiritüel çalışmaları nedeniyle tepki çekmeye başlar. Stalin’in komünizm yönetimi spiritüel çalışmaları yasaklamakta, materyalizmle insanın bireyselliğine kavuşacağını savunmaktadır. Dönemin spiritüel çalışmalar içinde yer alan isimleri derdest edilmeye başlandığında Chekhov da ülkeyi terketmeye karar vermiştir. Aksi hâlde hapse atılma tehlikesiyle karşı karşıya kalacaktır. Chekhov, 1928 yılında Berlin’e gitmiştir. Max Reinhardt ile çalışmıştır. Sovyetler Birliği’nde devlete aykırı düşünceleri olanlara karşı baskının arttığına tanık olmuş ve bir daha vatanına geri

²³¹ Assagioli, **The Act of Will**, s. 125.

²³² Assagioli, **The Act of Will**, s. 126.

dönmemiştir. 1934'e kadar Berlin, Paris ve Riga'da yönetmenlik, oyunculuk, öğretmenlik yapmıştır. Berlin'de Reinhardt sayesinde Georgette Boner ile tanışmış, Steiner okuluna giderek öritmi (eurythmy) eğitimine katılmıştır. Boner'le birlikte, masalların anlık gerçekliğin ötesinde yarattığı esrarengiz etkiyi, imgelem çalışmalarıyla deneyimleme fırsatını yakalamıştır.²³³ Paris ve Riga yıllarındaysa kendi tekniğinin çerçevesini öğrencileriyle yaptığı çalışmalar sonucu geliştirmeye başlamıştır. 1936-1942 arasında çalışmaları İngiltere ve Amerika'da devam etmiştir. 1943'te Los Angeles'taki sinema oyunculuğu ve öğretmenlik kariyeri 1955 yılında ölümüne dek sürmüştür.

Chekhov'un Sovyet Rusya'da bulunduğu son yıllarında, dönemin ruhu materyalizmden yanadır. Chekhov, kendini analizlerle dolu bir sanat içinde var edememiştir. Günlük hayatında da aynı sıkıntıyı yaşamıştır. Sanata bilimsel bilgiyle yaklaşmanın ve insan psikolojisini, ruhsal yapının aksayan yönleri üzerinden ele almanın kısıtlayıcılığından kurtulmayı istemiştir. İnsanın geçmişinin bugünü etkilediğini anlamış ve kendi geçmişine dönmüştür. Andrei Krillov'a göre, Chekhov'un geçmişine yolculuğu sadece geçmişi ve şimdi arasında bir çerçeve oluşturmakla kalmamış, aynı zamanda ideal geleceği de çerçeveye dahil etmesini sağlamıştır. Chekhov'un hem kendisi hem de sanatçı kişiliği için, kendilik farkındalığı ile ilgili kabiliyeti önemli bir özelliğidir. Bu kabiliyeti, Chekhov'a çatışma ve sanrılarından yararlanabileceği içgörüler kazandırmıştır. Chekhov, kazanımlarını da sanatına aktarmıştır. Yaşadığı psikolojik krizi, Rudolf Steiner'in antropozofi öğretisiyle aşabilmiştir. Bu, din, yaratıcı dürtü ve diğer insanlara duyduğu sevginin birleştiği bir öğretilerdir.²³⁴

Steiner'in spiritüel biliminin temeline göre, edinilecek tüm bilgiler insanı spiritüel yoldan saptıracak biçimde takip edilmesine rağmen, insanın olgunlaşması için izlenen tüm bilgiler, insanın yüceltme sürecini kapsamaktadır. Süreç, kozmik gelişimde insanı bir adım daha ileri taşır.²³⁵ Chekhov yaşadığı benzer bir süreç

²³³ Jonathan Pitches, **Science and the Stanislavsky Tradition of Acting**, London-New York, Routledge, 2006, s. 126.

²³⁴ Andrei Krillov, "Introduction", **The Path of The Actor**, Ed. by. Andrei Krillov, Bella Merlin, London- New York, Routledge, 2005, pp. 1-10, s. 9.

²³⁵ Pitches, **Science and the Stanislavsky Tradition of Acting**, s. 127.

otobiyografisinde değinmiştir. Karamsarlık, ızdırap ve hayatın anlamsızlığını hissettiği zamanlarda, farketmese de, sonrasında bunlardan zevk aldığını anlamıştır. Bu zevk ise kalıcı bir zevk değil, eskiyi kabullenip yeniye kucaklamanın kuluçka evresidir. Ruha işkence eden bu düşünceleri zamanla kaybolup önemini yitirmiştir. Geriye dönüp baktığında Chekhov bu düşünceleri, acı çeken ruhun meyve veren güçlü yapı malzemesi olarak değerlendirmiştir.²³⁶

Chekhov, yaşadığı kriz dönemini, sezgiselliğini ve bütünlük hissini kaybetmesi olarak görmüştür. Bütünlük hissini gözlemleyerek, bu hissin ortaya çıkardıklarına kendini açmış, detaylarla boğuştuğu zaman bütünlük hissini kaybettiğini farketmiştir. Detaylara gömülmek, kaotik bir hâl yaratmaktadır.²³⁷

Chekhov, insanları ikiye ayırdığı bir bilinç yapılanması olduğundan bahsetmiştir. Onun için insanlar, sevdikleri ve küçümsedikleri olarak ikiye ayrılmaktadır. “Materyalistik zihnim”²³⁸ olarak adlandırdığı bu ayrımı yapan bilinç yapılanmasının, etik değerleri zihninden uzaklaştırdığını ve sağlığını da bozduğunu belirtmiştir. Chekhov’un ruhsal sağlığındaki iyileşme ile oyunculukta karakter yaklaşımı ile ilgili teorisindeki belirginleşmenin paralel ilerlediğinin izi sürülmüştür. Örneğin Bella Merlin, Chekhov’un mantalitesini “insan olmanın anlamı karşıtlıkları uzlaştırmaktır” şeklinde yorumlar. Bu, oyuncu için çok yararlıdır ve karaktere içkin düzensizlikleri haklı çıkarır. Böylece, karakterde görünen çelişkilerin icrada pürüzsüzleştirilmesine gerek olmadığı ortaya çıkar. Gerçek olan kökleşmiş uyumsuzluktur. Bu bakış açısıyla, içsel çelişki ve zıtlıklar, bütünlük hissi anlayışının birer parçasıdır.²³⁹ Bu anlayış her eylemin, sahne işinin her parçasının, konuşmanın vs. bir başlangıcı, ortası ve sonu olduğunun farkındalığı ile gelişmiştir.²⁴⁰

Chekhov, yapılan her davranışı kişiliğe atfetmez. Davranışlar kişiliğe zıt olabilir. Her davranış kişilik için genellenemez. Zıtlıklar ise birleşerek bütünlüğü

²³⁶ Chekhov, **The Path of The Actor**, s. 89.

²³⁷ A.e., s. 26.

²³⁸ A.e., s. 44.

²³⁹ Bella Merlin, “Afterword”, **The Path of The Actor**, Ed. by. Andrei Krillov, Bella Merlin, London-New York, Routledge, 2005, pp. 197-202, s. 198.

²⁴⁰ Chamberlain, “Michael Chekhov on the technique of acting: Was Don Quixote true to life?”, **Twentieth Century Actor Training**, s. 89

oluşturur. Böylece Chekhov, kişiyi, geçici kişilik özelliklerinden ayırmaktadır. Bu şekilde insanlarla bağıını güçlendirmeye başlamış ve öfkesini bertaraf edebilmiştir.²⁴¹

Darwin'in düşüncelerinden çok etkilense de evrim teorisi, Chekhov'da daha çok acıya sebep olmuştur. Chekhov'a göre, Darwin'in görüşü yaşamın şansa göre düzenlendiğini göstermektedir. Bu şanssız materyalistik görüşlerle ve dinle çözmeye çalışır. İki görüş de Chekhov'a güvence vermemiştir. Chekhov, insanları küçümsemekten vazgeçemez. Derinlerde küçümsediği insanlara acıma ve sevgi duyduğunu düşünse de bilinçli aklı küçümsemekten vazgeçememiştir. Onun, insanlık ve medeniyetle ilgili görüşleri acımasızlaşmıştır. Chekhov, karamsarlığı nedeniyle, bütünlük hissini hem sahnede hem de sahne dışında hissedememektedir ve sahnede mekanikleşmiştir.²⁴² Hatta bir keresinde oyun ortasında sahneyi terketmiştir.²⁴³ Bir süre sonra, Chekhov'u yaşamın anlamsızlığı ve intihar düşünceleri sarmıştır. Chekhov, masasında dolu bir tabanca bulundurmaya başlamıştır.²⁴⁴

Hayatında neşeyi ancak rasyonel düşüncesine karşı durabildiği zamanlarda deneyimleyebilmektedir. Rasyonel düşünce ile her şeyin şansa dayalı olduğu kanaatine varmıştır. Adil olan için bir kanun arar. Bu, Michael Chekhov'un hayatındaki anlam arayışıdır. Chekhov, rasyonel düşünceyle çözmeye çalıştıkça daha çok içki içmekte, sıkılmakta ve incinmiş hissetmektedir.²⁴⁵ Chekhov'un spiritüel anlayışında, rasyonel düşünce kalıplarından kurtulmak istemesi, sanatından ayrı düşünülemez. Sanatı da genel yaşam anlayışından ayrı incelendiğinde ortada sadece tekniğin kalma tehlikesi vardır. Teknik, yaşam felsefesini desteklemekte, yaşam felsefesi tekniğine zemin oluşturmaktadır. Tekniğin, oyunculukta açığa çıkardığı benlik yapılanmasının izinin sürülmesiyle ilgili çalışmalar aydınlatıcı deneyimsel bilgiyi sağlamaktadır. Örneğin, Suzanne M. Bennet, öğrencilerine dans dersi verirken Chekhov tekniğini kullanmaktadır. Öğrencilerinden, nesnelerin nasıl bir enerji ya da mesajla karakterize olduğunu ve nesnelere, kendilerine ne anlattıklarını hayal ederek

²⁴¹ Chekhov, **The Path of The Actor**, s. 90.

²⁴² A.e., s. 72-73.

²⁴³ Chamberlain, "Michael Chekhov on the technique of acting: Was Don Quixote true to life?", **Twentieth Century Actor Training**, s. 80.

²⁴⁴ Michael Chekhov, **The Path of The Actor**, s. 75.

²⁴⁵ A.e., s. 87.

yaklaşmalarını istediğinde, öğrencilerinin artık analitik yargının ortadan kalktığı bir alana girdiğini gözlemiştir. Bu şekilde, oyuncunun oyuncu olarak benlik yargısı da ortadan kalkmaktadır.²⁴⁶

Bu teknik uygulamaların gelişimi, Chekhov'un kriz yaşantısını damıtması ve yaptığı okumalardan elde ettikleri olarak değerlendirilebilir. Chekhov'un kriz dönemi ve okumaları paralel ilerlemiştir. Karamsar düşünceleri, ilk Chekhov Stüdyo açıldığında da devam etmiştir. Hint yogası üzerine okuduğu bir kitapla başlayan Hindu felsefesine ilgisi, zamanla yaratım sürecine dair düşüncelerini yavaş yavaş olgunlaştırmıştır. Chekhov, yaratıcı sürecin, kişiliğe dahil edilebilme olasılığı üzerinde düşünmeye başlamıştır. İçinde yaratıcı olanla, kendi dışında yaratan kişiler arasında ayrıma varmıştır. Yaratıcılığı iradeyle ilgili bir özellik değil, doğuştan yatkınlıkla ilgili görmüştür. Fakat, benlik odağı yaratıcılıkta olursa, o zaman insanın iradesi doğal olarak yaratıcı enerji ile dolacaktır. Bu odak, irade-dürtüsü ve irade-güdüsunü harekete geçirecektir. Yaratıcılık, bu şekilde uygulanabilir olacaktır.²⁴⁷ Yogi Ramacharaka'nın yaşayan her canlıda bulunan yaşam enerjisi prana, Stanislavski sisteminde de oyuncunun seyirciye ışıması olara ele alınmıştır. Fakat, Stanislavski, ışımada bedenın potansiyelini limitlendirmektedir. Chekhov tekniğinde prana ışıması, oyuncunun imgelemin özgür dünyasında, karakterin bedenini hayal etmesiyle karşılık bulmuştur. Oyuncu icra edeceği karakteri hayalinde canlandırırken, aynı zamanda bedeniyle imgeler. Ruh, bedende kendini gösterebilir ve çalışır. Bu sebeple, beden ruhun enstrumanıdır. Ruh, ancak bedenle (ritmi ve sesiyle birlikte) ifade edilebilir. Chekhov'a göre, beden ile ruh arasındaki ilişkiyi ayırtırmadan çalışmak, atmosfer ve hayali beden egzersizleriyle mümkün olmuştur. Hayal edilen beden, oyuncunun kendi bedeninde imgelenirken acele edilmemelidir ki karaktere dönüşüm sağlanabilsin. Bu dönüşüm karakterin bedenselleştirilmesidir. Hayali bedenın bir amacı atmosferin sahneye taşınmasıdır. Atmosferin değişmesi, hayali bedende de değişime neden olacaktır. Buradaki dönüşüm karşılıklıdır. Ancak, seyirci, atmosferi en çok oyuncu sayesinde hissedebilir. Chekhov'un

²⁴⁶ Suzanne M. Bennett, "The dancer of the future: Michael Chekhov in cross-training practice", **Theatre, Dance and Performance Training**, 4(2), London, Routledge, 2013, pp. 162-175, s. 169.

²⁴⁷ Michael Chekhov, **The Path of The Actor**, s. 86-87.

bedenselleştirme ve mevcudiyet anlayışı, seyirci ve sahnenin de mevcudiyetini kapsayan, spiritüel alanın yaratıldığı bir bütündür.²⁴⁸

Chekhov tekniği, maddi olmayan enerji, ışığa gibi terimleri kabul ederek kucaklamayı talep eder. Spiritüel yönü bu terimleri kabul etmek ve üzerine çalışmaktır. Burada ortaya çıkan, dil sorunudur. Dil, bilinç faaliyetlerindeki algılama ölçüsünde bir yaşam sunabilir, fakat Chekhov tekniğinin talep ettiği bu algının üzerine çıkmaktır.²⁴⁹ Chekhov, kriz dönemini aşmasını da benzer bir algıyı geliştirmesine bağlamıştır. Chekhov'un, melankolik düşünceleri sinirlerini etkilerken, sinirleri de düşüncelerini etkilemiştir. O, sinir sağlığının bilimsel olarak iyileştirebileceğine, fakat düşünce için farklı bir yaklaşım gerektiğine inanmıştır. Çünkü Chekhov'a göre, sinir sağlığı yerinde olan insan da hatalı düşüncelere sahip olabilir. Sinir sistemi tedavisinden sonra, Chekhov'un iradesi uyanmaya başlamış ve uyanan iradesi tiyatrodaki yenilenme adımları talep etmiştir.²⁵⁰ Bu durumda Chekhov, kendi sürecinde olduğu gibi, oyuncuların da bilincin genişletilmesini talep eder. Kavramların dogmatik bir kabulünü istemez.

Chekhov, her işe sonuç odaklı yaklaşmasının kendisine nasıl işkence çektiğini algılamıştır. Sonuç odaklılıktan sıyrılarak, sürece odaklanmasının kendiliğinden ahenkli (hamonik) sonucu getirdiğini farkederek.²⁵¹ Sonuç görmekten ziyade, sürece odaklanması da vazgeçilmez güven ve sevgiyi getirmiştir. Chekhov'a göre, oyunculuğa, işi, rolü, süreci, yaratıcılığı ve seyirciyi sevmekle başlanmalıdır. Seyirciyi sevmek, seyircinin özüne inebilmektir. Seyircinin özünde olanı açığa çıkarabilmektir. Bu da oyuncunun bencilliğinden tamamen sıyrılmasına bağlıdır. Böylece, akıl ve birikimli bilginin üstünlüğü, bu bilgiler yok sayılmadan, deneyim ve nitelik bilgisi eklenerek sorgulanır.²⁵² Bu şekilde, deneyim ve nitelik bilgisi evrensel olanı görünür kılacak ve seyirciyle kurulan bağın boyutunda, sadece duygulara hitap

²⁴⁸ Tom Conford, "Michael Chekhov: Spiritual Realm and the Invisible Body", **Theatre and Ghosts: Materiality, Performance and Modernity**, Ed. by. Mary Luckhurst, Emilie Morin, Basingstoke, Palgrave Macmillan, 2014, pp. 178-196, s. 183-185.

²⁴⁹ Cynthia Ashperger, **The Rhythm of Space and the Sound of Time: Michael Chekhov's Acting Technique in the 21st Century**, Amsterdam- New York, Rodopi, 2008, s. 72.

²⁵⁰ Chekhov, **The Path of The Actor**, s. 89-90.

²⁵¹ A.e., s. 115.

²⁵² Ashperger, **The Rhythm of Space and the Sound of Time: Michael Chekhov's Acting Technique in the 21st Century**, s. 72

etmenin ötesine geçirecektir. Kant ve Laplace okuduktan sonra yeni düşünce sistemi filizlenmeye başlayan Chekhov'un iradesi disiplinsiz, düşünceleri kaotiktir. Chekhov, bu noktada bir ayrıma varmıştır. Ya eski düşüncelerine geri dönecektir ya da kendi 'ben'ine boyun eğecektir.²⁵³ Bu boyun eğme itaat içermez. Yaratılan güven ve sevgi ortamında, belli kuralların belirlenmesinin aksine, süper duyarlı bir hâlde olmasına yardımcı olarak, oyuncudan görünmez sezgi bilgisini kabul etmesini istemiştir.²⁵⁴

Eskiden, dışsal izlenimler, Chekhov'un içinde kaosa neden olurken, sonrasında Chekhov, farkındalığını arttırarak, izlenimlere açık kalmaya devam etse de etkileriyle bilinçli bir şekilde ilişki kurmayı öğrenmiştir. Chekhov'a göre, sanatçının dış izlenimlere maruz kaldığında bunu nasıl karşılayacağını bilmesi gerekir.²⁵⁵ Chekhov'un icra sırasında oyuncunun bilinci ile ilgili fikirleri, alkolü bıraktığı zaman netlik kazanmıştır. Alkol, Chekhov'a sahnede rastgele bir heyecan sunmuştur. Fakat bu heyecan, içinde istediği gibi devinebileceği bir heyecan değildir. Yaratıcılığının sorumluluğunu üstlenemeyeceği bir heyecandır. Sahnede, oyuncunun bilinci açık olmalıdır. Oyuncu, tıpkı seyirci gibi, kendini özgür ve nesnel olarak gözlemleyebilmelidir.²⁵⁶

1.4.7. Steiner'in Spiritüel Bilimi ve Chekhov'a Etkisi

Rudolf Steiner (1861-1924), antropozofinin kurucusu olmasıyla birlikte, sadece ezoterik felsefeyle ilgilenmemiş, aynı zamanda pedagoji, organik tarım ve İsviçre Dornach'da Goethenaum'u kurmasıyla sanat ve oyunculuk ile ilgili çalışmalar da yapmıştır. Goethenaum'da günümüzde de çeşitli oyunlar sergilenmektedir. Sahnelemede imge, ilham ve sezginin ön planda olduğu bir sanat anlayışı vardır.²⁵⁷ Schopenhauer'ın "insan egoist iradesini anlamadan, gerçek özgecil ve aydınlanmış ruha kavuşamaz" teorisinden yola çıkan Steiner, egoistik iradenin

²⁵³ Chekhov, **The Path of The Actor**, s. 113.

²⁵⁴ Cynthia Ashperger, **The Rhythm of Space and the Sound of Time: Michael Chekhov's Acting Technique in the 21th Century**, s. 72-73.

²⁵⁵ Chekhov, **The Path of The Actor**, s. 116.

²⁵⁶ A.e., s. 122.

²⁵⁷ Neil Anderson, "Rudolf Steiner's Art of Acting: an introduction", **The Journal of Performance and Mindfulness**, 2(2), Huddersfield, University of Huddersfield Press, 2019, pp. 1-16, s. 1-2.

yıkıma uğratma tehlikesini görmüş ve bundan kurtulmanın yolunu aramıştır. Bu amaçla spiritüellik, yaratıcılık, sanatsal meditasyon ve sezgiyi içeren yaklaşımında, beden-zihin dualizmini kırma hedefiyle, iradeyi pasif değil alıcı konumda ele almıştır.²⁵⁸ Kendisinden önce Goethe ve Platon’a dayanan, bilge-tanrı referanslarını bilge-insan referansına dönüştürerek, spiritüel bilgiyi insanın kendi içinde bulabileceğine inanmıştır.

Chekhov’un Steiner öğretisi ile tanışması, 1918’de **Knowledge of the Higher Worlds, and its Attainment** adlı kitabını okumasıyla başlamıştır. Michael Chekhov, o dönemler yoga ile teozofiye aşınadır. Steiner’e dek, teozofi ile ilgili okudukları genelde kendisine rahatsızlık vermiştir. Her öğretinin tek taraflı yaklaşımı, Chekhov’un bu öğretileri benimsemesine engel teşkil etmiştir. Nihai basamak nedir? İsa mı, Buddha mı, Hermes mi, Zarathushtra mı? Öğretileri toptan ele alarak cevap bulmaya çalışırken, Steiner’in gizli ve mistik olmayan anlatısı Chekhov’u etkiler. Chekhov, Steiner sayesinde spiritüel dünyanın gelişiminin, fiziksel dünyayı da aynı şekilde değiştireceği bilgisini edinmiştir. Spiritüel dünyaya kadim Hint zamanlarındaki bakış açısı, 1920’lerin sonlarındakinden farklıdır. “Spiritüel dünyadan gelen yeni bilgiyi göz ardı etmek, birinin kendini spiritüel atacılığa mahkum etmesiyle eşdeğerdir. (...) Gerçek, ruh biliminde materyalizmi yadsımaya gerek yoktur, çünkü bu bilim kendi alanıyla sınırlıdır.(...)”²⁵⁹

Chekhov, Sovyet Rusya’da antropozofi öğretisini sembolist yazar Andrei Bly ile buluşmalarıyla içselleştirmiş ve muhtemelen 1919’da Rus Antropozofi Topluluğu’na katılmıştır.²⁶⁰ 1922’de Hollanda’ya giderek Steiner’in dersine katılmış ve Steiner’le şahsen tanışmıştır.²⁶¹ Chekhov’un Steiner okumaları ve öritmi (eurythmy) çalışmaları ile şekillenen tekniği, oyuncunun imgelemi ve içsel

²⁵⁸ Ashperger, **The Rhythm of Space and the Sound of Time: Michael Chekhov’s Acting Technique in the 21th Century**, s. 26.

²⁵⁹ Michael Chekhov, “Life And Encounters”, **The Path of The Actor**, Ed. by. Andrei Krilov, Bella Merlin, London- New York, 2005, pp. 131-196, s. 134.

²⁶⁰ Lisa Byckling, “Michael Chekhov, Spirituality and Soviet Theatre”, **Culture Crossroads**, Vol. 14, Latvia, 2019, pp. 127-138, s. 130.

²⁶¹ Pitches, **Science and the Stanislavsky Tradition of Acting**, s. 127.

kaynakları üzerinedir. İnsanın içindeki spiritüel odağın ışığında, imgelemeyle oyuncunun ruhu (soul) görünür hâle gelebilir.²⁶²

Steiner'a göre, kendilik bilgisi, dünya ile bilen arasındaki ilişkiye bağlıdır. Özgürlüğü belirleyen bu ilişkidir. Bu sebeple, bilimsele bakış açısı da niteliksele. Algı ve düşünce arasında beliren ayrılma bilgi edinmede etkindir. Bu ayrılma giderilirse gerçek bilgiye ulaşılabilir. Sanat çalışmaları, yaratıcılığı bilinçdışı ve irrasyonel alanda aramak zorunda değildir. Sanatın dışında tutulması gereken bilinç değil, rasyonel aklıdır. Bilincin açıklığını sekteye uğratan, rasyonel aklın araya girmesidir.²⁶³ Steiner'a göre, insan dünyayı ancak keşfedilen ve ifade edilenler kadar algılayabilir. Steiner'in imgesel sağgörü olarak adlandırdığı, imgeleme bilincin en açık hâline ulaşılması, günlük bilincin üstüne çıkmaktır. Bu üst güç bizi yönetir. İnsan, ancak bu üst gücün geçişliliği kadarını bilebilir. Bilinci günlük işleyişinden uyandırmak, çevredeki her şeyin farkına varmakla ve imgelem egzersizleriyle mümkün olabilir.

Chekhov 1934 yılında göğüs anjini rahatsızlığından dolayı tedavi gördükten sonra, dinlendiği zamanlarda doğayı gözlemiştir. Doğanın kompozisyonu ve harmonik bütünlüğü, Chekhov'un zihninde hareketler canlandırır. Onun, Steiner'in ritmi uygulamaları ve bilimsel spiritüel araştırmalarında doğanın büyüme, tomurcuklanma, gelişme, sönme, solma, çürüme olaylarının bir ruhu (soul) olduğunu okuması²⁶⁴ ile doğanın zihninde canlandığı hareketler, jest tekniğinin oluşmasında etkili olmuştur. Chekhov, Steiner etkisiyle doğayı gözlerken, insanın gözle göremeyeceği bir takım jestlerin (sesin hava ile taşınması gibi) doğada işlediğini farketmiştir. Chekhov, bu gözlemden yola çıkarak, görünmez bir hareket doğada işliyorsa bu doğal hareketi görünür kılmamanın yolu jestlerdir sonucuna varmıştır. Chekhov'a göre, doğadaki her hareketin belli bir niteliğinin olması, jestlere eklenecek nitelik, doğadaki görünmez hareket gücüne erişmenin yolu olacaktır.²⁶⁵

²⁶² A.e., s. 126.

²⁶³ Anderson, "Rudolf Steiner's Art of Acting: an introduction", **The Journal of Performance and Mindfulness** s. 5.

²⁶⁴ Rudolf Steiner, **Knowledge of the Higher Worlds: How Is It Achieved?**, Translated by: Osmond Daviy, Rudolf Steiner Press, 2004, s. 46.

²⁶⁵ Conford, "Michael Chekhov: Spiritual Realm and the Invisible Body", **Theatre and Ghosts: Materiality, Performance and Modernity**, s. 190.

Chekhov’a göre, hareketler rastgele jestleri değil, içeriği olan jestleri doğurur. Yaratıcı imgelerin doğmasını sağlayan jestler belli bir niteliğe sahiptir ve irade dürtüsüyle şekillenmektedir. Doğada var olan doğallığın hareketlerini, insan kendi hareketlerine uyguladığı zaman, içindeki yaratıcı gücü bedenselleştirmiş olur.²⁶⁶

Steiner’e göre, doğanın bir parçası olan insan, dışsal girdiler ve içsel süreçlerle ‘ben’ ve dünya arasına sürekli bariyerler koymaktadır. ‘Ben’i ve eylemlerini doğadan ayırmış gibi dile getirmektedir. Bu durumda insan, kendine sanki doğanın bir parçası değilmiş gibi atıfta bulunur. Bilinçte bir ışığın parlamasıyla doğaya ait olduğunu anlayan insan, evrenle iç içe olduğu bağlantısını varoluşsal olarak kuracaktır. Bu sebeple, Steiner öncelikle evrenin içeriklerini kendi düşünce içeriklerimize dahil etmemiz gerektiğine değinmiştir. O zaman, evrenle kendimiz arasında ayırdığımız bağlantıyı yeniden keşfedebiliriz. Doğa ile aramızdaki benzerlikleri bulmak, bu sebeple yol gösterici olacaktır. Bu şekilde, doğa ve ruh (spirit) arasında bir ayrım söz konusu olmayacaktır. Kendi var oluşumuzun derinlerine inerek, ayıştırdığımız elementlerden ayrı olarak, hâlâ doğamızda olana ve korunanlara da ulaşmamızı sağlayacaktır. ‘Ben’ artık sadece ‘ben’den daha fazlasıdır. Bu sebeple, Steiner bu noktadan sonra bilimin bilinçle ilgili bulgularıyla ilgilenmediğini, yalnızca an be an bilincin deneyimlerini gözlemlediğini vurgulamıştır.²⁶⁷ Steiner’in bu yaklaşımı, Newtoncu fiziğe karşı gelişen bir argümandır. Katı dış gözlemin yanında doğanın işleyişinde başka bir takım süreçlerin de yer aldığına duyduğu inançla, bu işlemlenin Newtoncu gelenekle çözülmesinin olanaksızlığını işaret etmek istemiştir. Steiner, Newtoncu yasaların kısıtlılığını farketmiş ve zihnin işlevine odaklanarak vardığı sonuçları paylaşmıştır. Steiner’e göre, sanatta naturalizm, insanoğlunu spiritüel köklerinden ayıran Newtoncu materyalizmin formudur. Yüzeydeki gerçeği yeniden üretmek, sanatta sadece yaratıcı ruhun engelini arttırır. Drama, sahnede üst seviyeye çıkabilirse, insanı kutsal olana yaklaştıracaktır. Naturalizm, sadece insanın taklididir ve taklit asla tamamlanamaz. Epik şiir, spiritüel dünya ile materyal dünya arasındaki bağı canlı kılar.²⁶⁸ Chekhov,

²⁶⁶ Chekhov, “Life And Encounters”, **The Path of The Actor**, s. 187.

²⁶⁷ Rudolf Steiner, **Intuitive Thinking As A Spiritual Path: A Philosophy of Freedom**, Translated by: Michael Lipson, Hudson- New York, Anthroposophic Press, 1995, s.26.

²⁶⁸ Pitches, **Science and the Stanislavsky Tradition of Acting**, s. 124.

Dartington Hall'daki dersinde bu konuya değinmiştir: “Stüdyonun tüm çalışmaları çağdaş naturalist tiyatrodaki ideal yokluğuna karşı mücadele edecektir. Modern sorunlar çok ciddi, çok karmaşık, çok eziyetlidir. Tiyatroda bir çözüm önerilecekse, tiyatro sadece taklit etmeyi bırakmalı ve yüzeyin altındakileri bulmalıdır.”²⁶⁹

Steiner'in, insanın özgür iradesiyle ilgili görüşü, insanoğlunun arzularının farkında olmasının yanında ne ile belirlendikleri konusunda bir bilgilerinin olmadığı üzerine kurulmuştur. Keyfi olarak istediğini yapmak, özgür irade ya da insanın özgür oluşu değildir. Bu, sonuca göre özgür olduğunun yorumunu yapmaktır. Farkında olunan yalnızca yapılan eylemdir. Bu sebeple, insan sadece dışsal nedenler vasıtasıyla karşılaştırma yaparak özgür olduğunu söyler. Bu anlamda özgürlük, bebeğin acıkınca süt istemesi kadar bir özgürlüktür. Yani ihtiyaç karşılanmasıdır. İnsan hâlâ kendini, beden ihtiyacı üzerinden tanımlamaktadır. Kısacası insanın motivasyonla ilgili açık bir bilgisi yoktur. Sadece bilince geldiği zaman, her şeyi ona bağlama eğilimi vardır. Bu durumda açığa çıkan, insanın bilmeden eylediği ve bilinçdışı dürtüler tarafından yönetildiğidir. Bu görüş, insanı özgür olmadığı sonucuna götürür, çünkü her şey belirlenmiştir (deterministtir). Bu aşamada, insanın düşünce yapılanmasını anlamak gerekir.

Steiner'e göre, insanın zihni, zihinsel imgelerle (resimlerle) çalışır. Eğer bir şeyi seviyorsak (acıma ve öfke üzerinden de düşünülebilir), genel olanın zihinsel olarak tekilleştirilen formuna ne derece benzer olduğu ölçüde seviyoruzdur. Başka bir deyişle, eğer genel olarak sevdiğimiz bir cisim var ise o cismin kendi zihnimizde zihinsel bir resmi vardır. O zihinsel resme en yakın olan cismi severiz. Diğer aynı kategorideki cisimleri yok sayarız. Ancak sevgi bu değildir. Bu zihinsel resimler sayesinde ruhumuzda (soul) sevgi uyanır. Sevgi, cisme ait değildir. Sevgi, zihinsel resimden bağımsızdır.

Özgür ruh (spirit) dürtülere göre hareket eder. Genel bağlam dürtüleri olarak isimlendirilebilecek dürtüler, zihinsel imgeye yol açan eylemleri somutlaştırır. Bağlam ile algı arasındaki bağı oluşturur. Genel bağlamın zihinsel resimle tercüme

²⁶⁹ Michael Chekhov, The actor is the theatre 18 march 1938, Akt: Ashperger, **The Rhythm of Space and the Sound of Time: Michael Chekhov's Acting Technique in the 21th Century**, s. 71.

edilmesi özgür ruh (spirit) için gereklidir. Bu tercüme-yi sağlayan da imgeleme etkinliği, yani hayal gücüdür. Özgür ruh (spirit), fikirleri farkına varmak ve etkili kullanmak için ahlâki imgeleme ihtiyaç duyar. Özgür eylemin kaynağı ahlâki imgelemdir. Ahlâki eylem ise, doğa kanununun bütünlüğünü bozmadan, dünya algısını dönüştürme kapasitesini öngörür. İnsanların çoğu hâli hazırda var olan ahlâki zihinsel resimlere göre hareket etme eğilimindedirler. Ahlâki imgelem sahibi kişiler ise başkalarının ahlâki zihinsel resimlerini kullanmak yerine, başkalarının kullanabileceği zihinsel resimlerin farkedilmesini sağlarlar. İnsan üretimi ahlâk, bilgi nesnesine dönüşür. Bilimsel olarak gözlenebilir süreç, ahlâki fikirlerin tarihidir, ancak etik normlar (etik kanunları) bilimsel olarak ele alınamaz.²⁷⁰ Sanatçıların iktidarla barışmayan süregelen çatışması bu kavramsallaştırmada görünür hâle gelmektedir.

Özgür olmak, kendine has ahlâki imgelemden, hareket zeminini oluşturan zihinsel resimleri belirlemektir (yapasını oluşturmaktır). Bu zihinsel resimler motivasyonlardır. Keyfi seçim yaparak eyleyen kişiler özgür olduklarını zanneder, fakat ahlâki zihinsel resimleri başkaları tarafından belirlenmiştir. Gerçek özgürlük, iradenin motivasyonu ile kendimizden belirlenir. Bu noktada, insanın kendisini, istediğini yapmaktan alıkoymaya teşvik etmesi gerekir. Haklı olmak, sürecin dışında tutulmalı ve “ne yapmalıyım?” sorusuna izin verilmelidir. Bu şekilde, özgür hissedilmeyen boyuta boyun eğilmesi gerekir. Dış güçlerin ayartmaları ve isteklerini kendimize yormaya başlamak, esas özgür olmayı engelleyendir. Bağlamsal sezgi, özgürlük deneyimini iradede açığa vurur. Sezgisellikle uyuşturulup bastırılmasının ardından fikirle dolmuş iradenin spiritüel faaliyetle yer değiştirmesi özgür irade-yi oluşturur. Bunun nedeni, bağlamsal sezginin kendi başına var oluşudur. Bağlamsal sezgi imgesine kavuşulduğu an, tüm organik faaliyetler iradeden geri çekilir. İdeal öze kavuşmak da denilebilecek süreçte, ruh (soul) da spiritüel olan bağlamanın sezgisine bilinçte form verir.²⁷¹

Chekhov’a göre sezgi, hayat boyu yaşadığımız duyguların tezahürü olarak ele alınabilir. Kendi anılarımıza odaklanarak duyguyu çağırarak bir işe yaramayacağı

²⁷⁰ Steiner, *Intuitive Thinking As A Spiritual Path: A Philosophy of Freedom*, s. 183.

²⁷¹ A.e., s. 192-193.

gibi, patetik etkisi de göz ardı edilemez ve duygunun kontrolünü zorlaştırır. Fakat, imgelemele çalışırken zaten tüm duygular daha geniş perspektiften tezahür edecektir. Cehkhov'un imgelemenin objektif dünyasından kastı budur. İmgelemele çalışılmış rol, Steiner'in bağlamsallığına denk düşecek ve hâli hazırda var olan yaşanmışlıkların duygusu, genellikle sezgisel biçimde evrensel olarak tezahür edecektir. Chekhov'a göre, tiyatronun araması gereken gerçeklik bu olmalıdır. Aksi halde oyunculuk, fiziksel yapıya uygun rol dağılımının ötesine gidemeyen bir mesleğe dönüşür. Chekhov tekniği, duygunun aktörden geçişlilikle evrenselliğini hedefler. Cynthia Asperger bu geçişliliği "yok edilemez somutluk"²⁷² olarak tanımlamıştır. Yok edilemez somutluk, konsantrasyonla meydana çıkar. Chekhov, "*Doğu'nun bildiği bu gizemi, Batı öğrenmemiştir ve öğrenmesi gerekir.*"²⁷³ diyerek, doğu öğretisindeki yoğun konsantrasyonu işaret etmiştir. Sahnede ilgi çekici olan yetenekten çok bu yoğunluktur. Steiner'e göre, bu yoğunluk meditasyondur. Oyuncu, aktif gözlemle inşa edeceği kompozisyon için yararlı imgeleri yakalar ve atmosfer sayesinde karakterize eder. Yararlı imgelerin yakalanmasında etkili olan arketiplerdir. Oyuncunun zihninin derinlikleriyle temasını sağlayan arketipler, oyuncunun spiritüelliğinde ikame eder ve bilinçdışını bilinçte canlı hâle getirir.²⁷⁴

Steiner, salt bilimin gerçeklerine dayanmanın, insanı sadece akli bir duruma sürüklemesi nedeniyle bilim, sanat ve dinin gittikçe birbirinden ayrışmasının insana rahatsızlık verdiği düşüncesiyle aralarında bir köprü oluşturmak istemiştir. İnsanı, bilimin ortaya koyduklarıyla yetinmesinin getireceği hiçlikten kurtaracak olanı sanat ve sanatla doğaya cevap verilmesi olarak görmüştür.²⁷⁵ Steiner'a göre, insanın, insanlığın gerçekliğine ulaşması en çok sanatla mümkündür. Steiner, ruh ve kutsal arasında bir köprü kurmaya çalışırken, spiritüel çalışmalarında, beden hareketleriyle gerçek oluş ve ölüm sonrasına ulaşılabilirdiğini savunan bir inanç sistemi

²⁷² Ashperger, **The Rhythm of Space and the Sound of Time: Michael Chekhov's Acting Technique in the 21th Century**, s. 93.

²⁷³ Michael Chekhov, Deirdre Hurst Du Prey, **Lessons for Teachers of His Acting Technique**, Ottawa, Dovehouse Editions, 2000, s. 15.

²⁷⁴ Cristini, "Meditation and imagination: The contribution of antroposphy to Michael Chekhov's acting technique", **The Routledge Companion to Michael Chekhov**, s. 72.

²⁷⁵ Anderson, "Rudolf Steiner's Art of Acting: an introduction", **The Journal of Performance and Mindfulness**, s. 8.

geliştirmiştir.²⁷⁶ Ölümden sonraya ulaşmakla anlatılmak istenen, nasıl ki ölümden sonra beden yaşama (toprağa) karışıyor, ruh da yok olamaz felesefesidir. Bu inanca göre, insanın algısı dış dünya girdileri sonucu bedende meydana gelenlerle şekillenir ve ruh kendini, bedenın dış dünya ile ilişkisi kadar sunabilir. Beden, ruh deneyiminin gösterilenidir. Ruh, gözünü bedenden kendine çevirmelidir. Böylece salt bedenle tanımlanmanın deneyiminden öte, daha önce deneyimlenmeyi ortaya çıkaracaktır. O zaman, duyulan coşku ve neşe günlük yaşamın dış etkenlere bağlı duyguları olmayacak, ruhun kendisi neşe ve coşkuya dönüşecektir. Eğer, fiziksel dünyada beden ile varsak ve ruhun aracı beden ise, o zaman aşkın olana da fiziksel dünyada bedenle ulaşılabilir. Ulaşılabilecek olan da bedende duyumsuzluktur, bedenın dış dünya işlemlerinden vazgeçmesidir. Bu noktada, Steiner dış dünya ile iç dünya arası ayrımın ortadan kalktığını düşünmüştür. Steiner'in kutsal ruh yolculuğu olarak nitelendirdiği süreç, süperduyarlı (supersensible) olmayı kabul ederek gerçekleşebilir.²⁷⁷ Steiner, süperduyarlı olma alıştırmalarını konuşma öritmisi üzerinden de formüle etmiştir. Steiner'in sanat, bilim ve dini sentezleme hedefindeki egzersizleri tüm bedeni kapsamakta ve öritmi adını verdiği disiplin, hareketle sözcüklerin ifade edilmesine dayanmaktadır. Diğer bir deyişle, öritimde konuşma ve dans görünür hâle getirilmeye çalışılmıştır. Bu çalışmaya göre, oyuncu, karakterin icrasını sahne üzerinde defalarca hayal ederek, icra sırasında konuşmasını rahat ve özgür kılabilir.²⁷⁸ Konuşma öritmisine göre, kelimelerin sesi ve müziğinin duyumuyla imge üretilir. Sonra, imgenin yeniden üretilme kapasitesi bilinçdışı hafıza ve arketiplerden gelen dürtüler sayesinde insanı süperduyarlı alana yükseltir.²⁷⁹ Konuşma öritmisi, şiirsel hareketi, görsele döker. İfade edilişi ne kadar güçlü olursa, mikro evren ile makro evren arası ilişkiye o ölçüde ulaşılabilirdiği idda edilmiştir. Steiner, sesli ve sessiz harfleri konuşmada etkili kılmanın yollarını aramıştır. Çünkü Steiner'e göre, sesli ve sessiz harfler, yaşanan dünyanın sınırını çizer. Bu çalışmada sesin kullanımının, role adapte edilmesi esastır. Önce konuşmanın jesti bulunur ve

²⁷⁶ Conford, "Michael Chekhov: Spiritual Realm and the Invisible Body", **Theatre and Ghosts: Materiality, Performance and Modernity**, s. 178.

²⁷⁷ Rudolf Steiner, **A Road To Self-Knowledge**, London, Anthroposophical Publishing Company, 1956, s. 5-11.

²⁷⁸ Anderson, "Rudolf Steiner's Art of Acting: an introduction", **The Journal of Performance and Mindfulness**, s. 11.

²⁷⁹ Cristini, "Meditation and imagination: The contribution of antroposphy to Michael Chekhov's acting technique", **The Routledge Companion to Michael Chekhov**, s. 78.

konuşma ile tekrarlanarak sonunda jest terk edildiğinde jestsiz konuşma, konuşmanın anlamını ortaya çıkarır. Böylece, sesli ve sessiz harflerin ifade biçimi olabilecek en doğru ses ifadesine erişilecektir. Oyuncunun konuşma ve hareketin bütünlüğüne erişimi kısmidir, hiçbir zaman tam bir hareket konuşma ayırımına ya da bütünlüğüne ulaşamaz.²⁸⁰ Sesten yola çıkan öritmi, sonuç olarak tüm bedene yayılacak, karakterin yürüyüşünden oturuşuna tüm hareketlerini şekillendirecektir.²⁸¹

Chekhov, Steiner'in etkisiyle karakterin sesini bulmak için karakterin sesini imgelemeyi tekniğine dahil etmiştir. Steiner gibi, Chekhov da konuşmanın ardında görünmez bir hareket olduğunu düşünmüştür. Chekhov'a göre, kelime, jestin sese dönüşmüş hâlidir. Bu sebeple, konuşmanın jestini bulmak gerekir ve jest terk edildiğinde bile, gizli jest kelimenin içine kayacaktır. Konuşmanın jestini göz ardı etmek, eyleyen değil hatip gibi konuşan bir oyunculuğa sebep olur.²⁸² Chekhov, oyuncunun konuşma çalışması için, Steiner'in öritmisini kendi tekniğine adapte etmiştir. Kelimelerin kendilerine has jestleri olduğuna dayanan öritmi çalışmaları, sonuç olarak Chekhov oyunculuk tekniğinde, bir konuşma çalışması olarak yer almamaktadır. Byckling'e göre, çalışmalarda kelimeleri hareket ve duygusuyla renklendirme çalışmalarının izi sürüldüğünde, bunların teknikte müzikalite ve hareket çalışmalarına evrildiği görülmektedir.²⁸³ Dartington Hall dönemi çalışmalarında, öritmist Alice Crowther, antropozofik konuşma dersi vermesi için davet edilmiştir. Ancak Anderson'a göre, konuşma öritmisi, Chekhov tekniğinde zamanla terk edilen bir çalışma olmuştur.²⁸⁴

Süperduyarlı olmak, bilgi ve deneyimin bir oluşuna dayalı budizm inancından gelir. Chekhov tekniğinde bu inancın karşılığını doğrudan görmek mümkündür. Chekhov, bedene ruhun göstergesi olarak yaklaşmasa da, ulaşılacak istenen aşkına bedenle ulaşma fikrine tutunmuştur. Tekniğinin psiko-fiziksel oluşu, Steiner gibi bir ayırma gitmediğini, ancak çalışmalarının pratik yönünden

²⁸⁰ Anderson, "Rudolf Steiner's Art of Acting: an introduction", **The Journal of Performance and Mindfulness**, s. 12.

²⁸¹ A.e., s. 13.

²⁸² Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 74.

²⁸³ Byckling, "Michael Chekhov, Spirituality and Soviet Theatre", **Culture Crossroads**, s. 132.

²⁸⁴ Anderson, "Rudolf Steiner's Art of Acting: an introduction", **The Journal of Performance and Mindfulness**, s. 3-4.

etkilendiğini göstermektedir. Chekhov, Steiner'in etkisiyle, rasyonel düşünce yerine zihin-beden çalışmasına sezgiyi koymakla, derin bilginin (bilgeliğin) kapısının aralanabileceğine ve insanlar arası görünmez enerji iletiminin açığa çıkarılabileceğine inanmıştır.²⁸⁵ Bu iletimi sağlayan, bilinçdışı hafızadan ve arketiplerden çağırılan imgelerin seyircide de eşit derecede karşılık bulmasıdır. Çünkü, arketipler insanlığın gözlemleri ve spiritüelliğiyle belirlenmiştir.²⁸⁶

Chekhov, Steiner'in "ruh (spirit) üzerinde somut çalışma yapılabilir"²⁸⁷ öğretisinden yola çıkarak maddi olanın kandırılması fikrini geliştirmiştir. Bu fikre göre, insan zihninin işleyişi bilimsel çalışmalarla çözülebile de spiritüel çalışmayla manipüle edilebilir. Oyuncunun süregelen paradoksuna çare bulmanın yolu spiritüel çalışmadır. Bu çalışmalarda, somut/maddi olan ile spiritüel olanın birbirine zıt algılanan doğası, ortak paydada buluşturulmaya çalışılmıştır. İnsanda ayrılmaz ve sürekli hâlde, maddi ile spiritüel olanın birlik ve bütünlük içinde var olduğu kabul edilmiştir.²⁸⁸ Bu kabule götüren etkinlik, Steiner'de şu şekilde meşrulaştırılır: Somut/maddi olan ile spiritüel olanın köprüsü sezgidir. Düşüncenin doğası, spiritüel içeriğe sahip tek bilinçli deneyim sezgiyle kavranabilir. Düşünce organizmada meydana gelse de sezgi insan organizmasına dayanmaz. Sezgi sayesinde düşüncenin organizmayı baskılaması sonucu 'ben' kendine yeni bir alan açar. 'Ben' bu şekilde fiziksel organizmada düşünce yoluyla yer edinir. Bu sayede, bilinç spiritüel oluşturma yer edinmiş olur. İrade ile 'ben' düşüncede birleşir. Sevginin rolü burada açığa çıkar. Sevgi ile yaşamak ve başkalarını anlamak üzerine kurulu algısal bağlam oluştuğunda spiritüel özgür insana erişilebilir. Bu çeşit algı, dışsal duyum algısı değil yeni ve özel bir durum algısıdır. Kognitif alanı genişletmek için böyle bir dilbilimsel meşrulaştırma yapmak zorunludur.²⁸⁹ Bu aşamada Steiner'in da kognitif alana vurgu yapan batıda anlaşılma çabası göze çarpmaktadır. Chekhov ise kognitif düşüncenin

²⁸⁵ Ashperger, **The Rhythm of Space and the Sound of Time: Michael Chekhov's Acting Technique in the 21st Century**, s. 33.

²⁸⁶ Cristini, "Meditation and imagination: The contribution of antroposphy to Michael Chekhov's acting technique", **The Routledge Companion to Michael Chekhov**, s. 81.

²⁸⁷ Michael Chekhov, **Lessons for the Professional Actor**, New York, Performing Arts Journal Publications, 1985, s. 141.

²⁸⁸ Tom Cronford, "A new kind of conversation": Michael Chekhov's 'turn to the crafts', **Theatre, Dance and Performance Training**, 4(2), London, Routledge, 2013, pp. 189-203, s. 190.

²⁸⁹ Steiner, **Intuitive Thinking As A Spiritual Path: A Philosophy of Freedom**, s. 124-125.

genişlemesiden ziyade, sevgi ve imgelem bağlantısını kurarak daha romantik bir tutum içerisinde.

Goethe'den ilham alan Steiner, insan sesinden gırtlakın sorumlu olduğuna inanmıştır. Organdan (gırtlak) başlayarak, hareket ve postürden bütün insan oluş (whole being), ses ve tona biçim vermeyle görünür hâle getirilir.²⁹⁰ Nefes-artikülasyon egzersizlerinin yanında, kelime ve cümlelerin jestleri çalışılarak sözcüklerin anlamları bedenselleştirilir. Bunun için şiire ve şiirsel oyunlara yönelmek ve üzerinde sanatsal eleştiri yapmak gereklidir.²⁹¹ Konuşmak öyle bir forma sokulmalıdır ki aktör konuşmasını tekrar ettikçe yankılanmasını dinleyerek etkilenmelidir. Bu konuşma, oyuncunun kendisine neşe ve hayranlık uyandırmalıdır. Oyuncu, sözlerin rahatça akmasıyla konuşmasının duygusunu duyar ve yarattığı karakterin arkasında, karakterden ayrı, gerçek kişiliği ile durur.²⁹² Buradan da anlaşıldığı üzere, Chekhov, karakterin arkasında, gözlemci olarak konumlanmış, icra eden oyuncu fikrini, yani çift bilinçliliği de Steiner'den devşirmiştir.

Chekhov, sahnede çift bilinçlilik (bilinci ayırma, kontrol etme) hâlinde olma özelliğini oyunculuğuna kattığında bütünlük hissini yakalayabilmektedir.²⁹³ Chekhov'a göre, insanın doğaya bütüncül yaklaşması ve kendinin de doğanın bir parçası olduğunu farketmesi çift bilinçlilik hâlini getirecektir. İnsan, günlük yaşamda harmonik kendilikten ıraksak hâldedir. Chekhov'un oyuncunun önünde görünmez/hayali beden ile çalışması, karakter ile oyuncunun duygularını ayırması, imgelemele objektif bir bağlam algısına erişmesinin sonucudur.²⁹⁴ Chekhov, Shalyapın'ın oyunculuğunu izlerken bilinç ayırmasına gittiğini düşünmüştür. Shalyapın karakterin oynamasına izin verir. Kendisi icra sırasında karakteri izler. Kendilik kontrolünü asla kaybetmez. Karakterin duygusunun, kendi kişisel duygusunu yok etmesine izin vermez. Karakterde kendini kaybetmek, histerik bir takım kontrolsüz sonuçlar doğurabilir. Bu sebeple, oyuncu sahnede oynadığı karaktere empati

²⁹⁰ Pitches, **Science and the Stanislavsky Tradition of Acting**, s. 124.

²⁹¹ Anderson, "Rudolf Steiner's Art of Acting: an introduction", **The Journal of Performance and Mindfulness**, s. 9.

²⁹² Rudolf Steiner, *Speech and Drama*, London, Rudolf Steiner Press, 1959, s. 332, akt.: A.e., s. 10.

²⁹³ Chekhov, "Life And Encounters", **The Path of The Actor**, s. 145.

²⁹⁴ Ashperger, **The Rhythm of Space and the Sound of Time: Michael Chekhov's Acting Technique in the 21th Century**, s. 44.

duymalıdır, fakat içinde kaybolmamalıdır. Kendini oynarken gözlemleyebilmelidir.²⁹⁵ Bu durum, alt benliğin bariyerlerini aşarak, üst benliğin yaratıcılığını ortaya çıkarmaktır.²⁹⁶ Steiner'in öğretisinde, bilinci ayırmanın sanatçılar için gerekliliği vurgulanmıştır. Steiner'e göre oyuncu canlandıracağı karakteri imgelemelidir. Bir sahne ya da tirat üzerinden, zihinde imgelenecek olan karakter, sonraki günlerde farklı şekillerde imgelenemeye devam edilerek, rasyonel aklın bariyerinden kurtulunacaktır. Böylece oyuncunun kendi kişiliğinden parçalar karaktere dahil olmayacaktır.²⁹⁷ Steiner, kendi gündelik kısıtlılığıyla bir sahne karakterine can veremeyeceğini düşünerek, kendi çift bilinçliliğiyle dış dünyayı gözlerken, aynı zamanda rolü yaşamayı "gerçek, ideal ve tamamen spiritüel oluş" olarak değerlendirmektedir.²⁹⁸ Ayrıca, Steiner'in etkilendiği Goethe de aşık olduğu zaman bile kendi duygularını dışardan gözlemlemiştir.²⁹⁹ Bu yaklaşımların etkileri, Chekhov'un yaratıcı ve esinlenilmiş oyunculuk fikirlerini olgunlaştırmıştır. İcra sırasında, karakteri gözlemlemek ve onun nasıl oynayacağına zamanı gelince izin vermek,³⁰⁰ Chekhov tekniğinin gözlemden yola çıkarak, Steiner öğretisi ile harmanlanmasının sonucu olarak değerlendirilebilir.

Chekhov'un antropozofi ile öritmi çalışmalarını tiyatrosuna uyguladığı ilk oyun Hamlet olmuş ve dönemin tiyatrocuları tarafından tepki çekmiştir. Tiyatrodaki materyalizm etkisini kırmak üzere yönettiği ve başrolü oynadığı oyunda, Shakespeare'in metnine hiyeroglif ve işaretlermişcesine tavır almıştır. Duygu, provalarda hayvansal yapısıyla ele alınmıştır. Bu çalışmalara göre ortaya çıkan güç, oyuncuyu kendisinden daha üst bir seviyeye taşıması için oyuncunun kendini kurban etmesini sağlamıştır. Ruha (spirit) ulaşmanın en güçlü yolunun müzikten geçtiği düşüncesiyle, müziğin konuşmasını çözmek ruhu uyandırmanın yolu olarak

²⁹⁵ Chekhov, "Life And Encounters", **The Path of The Actor**, s. 147.

²⁹⁶ A.e., s. 146.

²⁹⁷ Gottfried Haass-Berkow, "Experiences In The Realm Of Dramatic Art", **Rudolf Steiner: Recollection by Some of his Pupils**, Ed. by. Arnold Freeman, Charles Wterman, London, The Golden Blade, 1958, pp. 36-49, s. 41.

²⁹⁸ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 156.

²⁹⁹ Chekhov, "Life And Encounters", **The Path of The Actor**, s. 148.

³⁰⁰ A.e., s. 145.

görülmüştür.³⁰¹ Hamlet'in provalarında, Steiner'in öritmi çalışmalarına dayanan, sözün hareketini bulma alıştırma çalışmalarının ön planda olduğu görülmüştür. Amaç, oyuncunun duyguya erişimini ve hareket ile müzikalitesini geliştirmek ve Steiner'in spiritüel kültürünü tiyatroya entegre etmektir. Steiner'in antropozofi öğretisi bu dünyaya içkin ve kültürle bağdaşıktır. Chekhov'a göre, antropozofi bireysel bakış açısına dayanır. Ruhla ilgili olarak bilimin verilerinin dışında spiritüel yaşam, kişinin kendi bireysel deneyimine dayanır. Spiritüel deneyim bir algı meselesidir ve yapılan egzersizlerle gelişir. Bu egzersizler, açıklık, mantıklı olma ve faal olmaya dayalıdır. Aksi bir yaklaşım düzensiz bir inanç olur ve kişiyi aldatır. Mistik bir dünyaya ulaşılmış yalancı bir algı yaratır.³⁰²

Chekhov, bu düşüncelerine rağmen, Steiner öğretisine dayalı egzersizlerini oyunculuk çalışmasına uygularken mistik olmakla suçlanmıştır. Chekhov, bu suçlamaları kabul etmemiştir. Özel hayatında, öğretisi ile ilgili sorgulamalarının kişisel olduğunu, sosyal kimliğinin ise sanatçı olduğunu belirtmiştir. Ortaya koymaya çalıştığı mistisizm değil, artistik bir tattır.³⁰³ Fakat, Chekhov'un, spiritüel bağlamı, derslerindeki konuşmalarına sıklıkla dahil ettiği görülmüştür. Dartington Hall'da 1930'ların sonlarındaki derslerinde, sadece imgelere güvenilirse, imgelerin gittikçe zayıflamaya başlayacağına değinmiştir. Bu sebeple, imgelerin negatif gücünü bedene dahil etmek gerektiği kanaatine varmıştır. Buradaki negatif gücü şeytani olarak tanımlamaktadır. Spiritüel bağlamla ilgili konuşmalarında, başkalarının bu görüşleri eleştirmesine karşı hazırlıklı olmayı öğütlemiştir. Doğrudan öğretisi ile ilgili konuşmalarda, başkalarının kınamasına maruz kalmanın öğrencilerine zarar vereceği inancından dolayı, bu tarz konuşmalardan uzak durmaları ve kendi içlerinde düşmanca eleştirileri temizleyebilmeleri gerektiğini anlatmıştır. Konuşmalarında genellikle 'biz' vurgusu dikkat çekmiştir. Bu bağlamda, sınıfını spiritüel bir topluluk olarak gördüğü düşünülmüştür. Spiritüel yönü daha güçsüz olan öğrencilerine içsel çalışmalarına ağırlık vermeleri ile ilgili konuşmaları kaydedilmiştir. Kısacası

³⁰¹ Michael Chekhov, Minutes of rehearsals of Hamlet, Pervaya studia Moskovskogo Khudozhestvennogo teatra. Vvedeniye, sostavleniye i primechaniya F. M. Mikhailovskogo i E. S. Kapitalkina, Sovetskiy teatr: 1921–1926, Dokumenty i materialy, Moskva, Iskustvo, 1975, akt: Byckling, "Michael Chekhov, Spirituality and Soviet Theatre", **Culture Crossroads**, s. 131.

³⁰² Chekhov, "Life And Encounters", **The Path of The Actor**, s. 134.

³⁰³ A.e., s. 218.

Chekhov, Dartington Hall yıllarında iyi oyuncu olmakla spiritüel niteliği geliştirmek arasında sıkı bir bağlantı kurmuş ve derslerinde açıkça dile getirmiştir. 1950’den sonra, tekniğinde ustalaşmak için spiritüel kişilik vurgusunu azaltmış, daha çok kendi yaşamında uygulamıştır. Meraklı olan öğrencileriyle paylaşımlarda bulunmuştur. Günümüzde Chekhov tekniği ile çalışmak, oyuncunun kendi spiritüel temelini bulmasını sağlamaya yardımcı olabilir. Vurgu daha çok bütünlük inancındadır. Işıma, hafiflik, hayali beden, yaşam bedeni gibi çalışmalar, antropozofiden miras kalan spiritüel alana yönelik alıştırmalardır. Chekhov tekniği, artık oyuncuya spiritüeli ya da antropozofiyi anlatmak durumunda değildir. Teknik, kendi başına bu alanı sağlamaktadır. Yönü oyunculuktur. Sevgi, tolerans, sabır, sorumluluk ve bütünlük spiritüel nitelikleri kapsar, fakat oyuncunun spiritüel odaklı olmasını gerektirmez. Spiritüel çalışma ve kavramların mirası, oyuncunun icrasına olanak sağlayacağı ölçüde tekniğe dahildir.³⁰⁴

Steiner’a göre, insan bedeninin belli bölümleri, öznel duyarlılıklara sahiptir. Baş imgeleme, kalp (göğüs) ilham, bacak sezgi ile bağlantılanır. Sezgi, imgeleme ve ilham aracılığı ile spiritüel insan boyutuna ulaşılabilir.³⁰⁵ Chekhov, kendi tekniğine bu formülü uygularken batı kültüründe daha anlaşılır kılmaya çalışmıştır. Sezgi ve ilhamı geliştirmek üzere imgelemenin kullanılması Steiner’in etkisindedir, fakat baş, bacak, göğüs üzerine çalışma batı paradigmasının idrakına göre düzenlenmiştir. Chekhov, Steiner modeline dayanarak bedeni üçe ayırır: Baş-düşünce, göğüs ve kol-hissetme, bacak ve ayak-irade. Bedenin baş bölgesi ve surat kullanımı farkındalığı üzerine incelemeler, günlük yaşamdaki mimik alışkanlıklarını genişletmeye yöneliktir. Göğüs ve kol alıştırmalarıyla hareketin ritmi ile hislerin bağlantısı kurulur. Nitelik katılan hareketler belli bir ritimle gelir, gelen ritim üzerine oynamak niteliği geliştirir. Bacak ve ayak ise bedende iradeyi seyirciye sergilemede temel uzuvlardır. İcra edilecek karakterin iradesi değişkenlik içerecektir. Bu iradeyi görünür kılmamanın temel yolu, ayakların yere nasıl bastığının farkındalığıdır. Bu noktada, Chekhov’un başat sorusu ‘nasıl?’ öne çıkmaktadır. “Karakterin iradesinin

³⁰⁴ Ashperger, *The Rhythm of Space and the Sound of Time: Michael Chekhov’s Acting Technique in the 21st Century*, s. 39-42.

³⁰⁵ A.e., s. 36.

bacak ve ayakta kendini nasıl belli ettiğine odaklanmak, mekânda (alandanda) nasıl ve niçin gezdiğimizi açığa kavuşturmada yardımcı olur.”³⁰⁶

Steiner, role hazırlık için dört yön belirlemiştir: Bütünden yola çıkılarak rolü oluşturmak (oyunun genelinden özel sahnelere atmosferin sesini belirlemeyi içerir), konuşmaya form vermek, rolün koreografisi, rolü imgelemek.³⁰⁷ Chekhov’un Steiner okumaları, ritim ve kompozisyon özelliklerini tekniğine dahil etmesini sağlamıştır.³⁰⁸ Jestlere nitelik kazandırmak, ardından ritim eklemek ve bütünlük içinde bir kompozisyon oluşturmak, anlam katmanlarını ortaya çıkarır. Oyunculuk ve gösterinin harmonisi bu sayede meydana gelir. Sahnede ne olup bittiğini seyirciye aktaran, bu düzenli sistematik temeldir.³⁰⁹

Chekhov tekniğı, önce grup dinamiğinin sağlanmasını öngörmektedir. Grup dinamiğı aynı zamanda sevgiyi içerir. İmgelem ve sevgi bir araya geldiğinde grup dinamiğinin eşlik etmesiyle, insan günlük kişilik alışkanlıklardan sıyrılabilmenin kapısını açar. Sevgi ve doğa ile tüm insanlar arasındaki birlik, objektif imgelem dünyasında özgürlük sağlar. Özgürlükle hareket eden oyuncunun algısı genişleyecektir. Bu şekilde sezgisel gücü genişleyen oyuncu, grup dinamiğinin ve özgür olmanın verdiği güvenle ilhamına erişebilecektir. İlham, böyle bir ortamda düşünce ve zorlama ile çağrılmasına gerek kalmayan spiritüel alanın sunduğı bir özellik olacaktır. Tekniğı hakim olmak, karaktere izin verebilen, sorumluluğunun icra sırasında farkında olan oyuncunun, karaktere emir verebilme çabukluğuna erişmesini sağlar. Chekhov tekniğı bu sebeple, ek meditasyon uygulamasına ihtiyaç duymaz, çünkü teknik bunu zaten içermektedir. Teknikte ustalaşmak, bütünlüğü getirecektir. Chekhov’un **The Path of the Actor** kitabında sıklıkla değindiğı, bütünlük hissine ulaşma çabasının tezahürü tekniğın alıştırımlarıdır. Cynthia Asperger’in, Chekhov’un “imgeleme meditasyondur” sözünü incelemesiyle vardığı sonuç, **gerçeklik hissini** geliştirmektir: “Çağdaş Chekhov oyuncusu ‘ele geçirildiğinde’ kendini kaybetmez, fakat kişiliğı ihtiyaç duyulmayacak üst seviye

³⁰⁶ Chamberlain, **Michael Chekhov (Routledge Performance Practitioners)**, s. 73.

³⁰⁷ Anderson, “Rudolf Steiner’s Art of Acting: an introduction”, **The Journal of Performance and Mindfulness**, s. 9.

³⁰⁸ Chekhov, “Life And Encounters”, **The Path of The Actor**, s. 188.

³⁰⁹ A.e., s. 188.

farkındalığa erişir. Kişilikten özgürleşmek için oyuncu, tekniğin araçlarını kullanarak hakiki psikofiziksel dönüşüm üzerine çalışır.”³¹⁰

Eugenio Barba’ya göre, Chekhov’un psiko-fiziksel çalışmalarının “bir yüzü yaşam içinde beden diğer yüzü yaşam içinde düşüncedir.”³¹¹ Spiritüel yaşamı tiyatrodan var etme çabası, oyuncunun kişiliğini de içermektedir. Oyuncuya ideal ve özgür yaşamın pratik yolunu sunacak, aynı zamanda kişisel kusurlardan arınmış yaratıcı keyfin anahtarı olacaktır. Yaratıcı kişiliğiyle (süperbilinci) bağlantı kurabilen oyuncu karakterin temsilini en yüksek seviyeye ulaştırabilir.³¹²

Neil Anderson’a göre, Chekhov daha geniş kitlelere ulaşmak ve kabul görmek için Steiner’i basitleştirmiş ve sekülerleştirmiştir. Gizemli bir yönü olmasına rağmen, teknikte gizemciliğin izini sürmeyi yeterli görmemiştir. Bunu bir strateji olarak yorumlamıştır.³¹³ Anderson’un bu karşı çıkışı, Donna Soto-Morettini’nin **The Philosophical Actor** kitabındaki çıkarımıyla yakından bağlantılıdır. Bu çıkarıma göre, realist batı dili, **gerçekliği** sahnede görme üzerinden kavramsallaştırıldığı için spiritüel olan yine, batı algı sistemi üzerinden formüle edilmeye çalışılmıştır. Analiz, başat düşünme biçimi, sezgiyi dışlamaktadır. Sezgi dışlanınca oyuncunun kişiliği de çalışmalardan dışlanmış olur, tek çalışma nesnesi oyunculuk olarak kalmaktadır. Sezgi ise yaratıcılıkla bağlantılıdır ve bütünden gelir.³¹⁴ Batının, doğu paradigmasını kavramak için, kendi diline yontma çalışması buradaki temel çelişkidir. Doğu öğretilerinin kendine has dili olduğunun kabul edilemeyeişi sebebiyle, batıda doğu öğretileri yararcılığı üzerinden anlatılmaktadır. Cynthia Asperger, Chekhov tekniğinin doğu batı paradigmları üzerinden okunması üzerine arabulucu bir sav ileri sürmüştür:

³¹⁰ Ashperger, **The Rhythm of Space and the Sound of Time: Michael Chekhov’s Acting Technique in the 21st Century**, s. 45.

³¹¹ Eugenio Barba, *Te Paper Canoe A Guide to Theatre Anthropology*, London and New York, Routledge, 1995, s.78, akt: Lisa Byckling, “Michael Chekhov, Spirituality and Soviet Theatre”, **Culture Crossroads**, s. 134.

³¹² Lisa Byckling, “Michael Chekhov, Spirituality and Soviet Theatre”, **Culture Crossroads**, s. 135.

³¹³ Anderson, “Rudolf Steiner’s Art of Acting: an introduction”, **The Journal of Performance and Mindfulness**, s. 2.

³¹⁴ Donna Soto-Morettini, **The Philosophical Actor: A Practical Meditation for Practicing Theatre Artists**, Bristol, Intellect, 2010, s. 54-56.

“Çalışmalarda kişisel deneyime dayanmak, doğu tiyatral tekniklerinde önerilmez, bu sebeple Chekhov’un saf kişisel dürtüleri kullanmaya karşı direnci doğuya özgüdür. Eğer geleneksel doğuya özgü orijinal formuyla kodlanmazsa, teknik batıya özgü olur; geleneksel doğuya özgü formda özgürlük ancak kendine has kodun kısıtlamaları dahilinde elde edilebilir. (...) Tekniği öğrenmenin amacı kişiyi kişiliğinden özgür bırakmak ve her oyuncunun Yaratıcı Bireyselliğine olanak sağlayarak imgelem kullanımını geliştirmektir. Dürtü üretmek amacıyla, oyuncu hünerli eylem ve niteliği kaynaştırarak içsel duyumu üretmek için imgelemine kullanır.”³¹⁵

Kavramları batının anlayacağı hâle sokmaya çalışmak, bir dile yerleştirme uygulaması olarak ele alınabilir. Bazı kavramların zaman zaman birbiri yerine kullanılmasının sebebi bu uygulamaya bağlı gibidir. Bu nedenle, Chekhov’un ilk dönem çalışmalarındaki sadece sanat vurgusu daha anlaşılabilir gözükmektedir. Nitekim, Chekhov’un Sovyet Rusya’daki spiritüel çalışmaları gittikçe daha çok tepki çekmiş ve anti Sovyet tutumundan dolayı hapse atılmakla tehdit edilmiştir. 1928’de yakalanmamak için ülkeyi terk ederek Berlin’e gitmiştir.³¹⁶

Cynthia Asperger’e göre, günümüzde Chekhov okulları, dönemin ruhuna uygun şekilde naturalist oyunculuk sonucunu gütmektedir. Batı dili ile doğu dili arası farklılıklarla, oyunculuğun sanatsaldan ziyade, piyasa boyutunun karşılık bulması söz konusudur. Bu sebeple, Chekhov tekniğinin **stil** çalışması daha da önem kazanmaktadır. Stil, Chekhov’un tekniğinin önemli bir etmenidir, fakat gerçeklik hissi, beden-zihin çalışmalarıyla spiritüel boyut dile getirilmeden yürütülmektedir. Tekniğin spiritüel boyutu ve sunduğu bir yaşam şekli, arka plânda belli etkilere sahip olsa da, sahnede sadece bekleneni verebilmek için kullanılmaktadır.³¹⁷ Dile getirilmemesi amacından saptığı anlamına gelmez, çünkü teknik tamamen beden çalışmasına dayalıdır ve bu çalışmalar, bedene daha yüksek dürtü ile nüfuz eder. Stil, ancak bu nüfuz ediş sonucu ortaya çıkabilir. Gerçeklik duyumu olarak adlandırılan bu hâlde, beden psikolojiyi, psikoloji bedeni geri dönüşümlü girift bir şekilde etkiler. Stil sayesinde ruhsal yapıya, spiritüel olana, icranın neşesine varılabilir. Chekhov’a göre, çalışma ve icrada neşenin olmadığı, eleştirel nitelikteki oyunculuk çalışmaları,

³¹⁵ Ashperger, **The Rhythm of Space and the Sound of Time: Michael Chekhov’s Acting Technique in the 21st Century**, s. 95.

³¹⁶ Mel Gordon, “Michael Chekhov’s Life and Work: A Descriptive Chronology”, **The Drama Review: TDR**, 27(3), MIT Press, 1983, pp. 3-21, s. 13.

³¹⁷ Ashperger, **The Rhythm of Space and the Sound of Time: Michael Chekhov’s Acting Technique in the 21st Century**, s. 73.

oyuncu için yıkıcı olur ve bir çeşit kendini cezalandırmadır. Stil odaklı beden-zihin çalışmasıyla, klişelerden korkmadan yarıcı olunabilir. Klişenin bile bir formu vardır. Önemli olan klişenin yaşam dolu olmasıdır.³¹⁸

Chekhov'un stil kavramını daha iyi anlayabilmek için, Moskova Sanat Tiyatrosu'nda birlikte çalıştığı eğitmenleri ve yönetmenlerini değerlendirmiş ele almak yararlı olacaktır. Chekhov'a göre, Stanislavski gerçeklik duygumunu gerçek dünyanın sahnede birebir yansımaları olarak ele almaktadır. Meyerhold'un karamsar bakış açısıyla ise tiyatrodaki gerçeklik, imgeleme ulaşılan, görünenin ötesine ulaşmayı hedefleyen duygudur. Bu sebeple, Stanislavski'nin prodüksiyonları olabildiğince hayatın kopyası iken, Meyerhold'un prodüksiyonları karanlık semboller içerir ve seyirciyi zorlasa da hayranlık uyandırır. Meyerhold'un makrokozmosu hedefleyen yapımları arketiplerden beslenir ve genele dair bir perspektif sunmanın yolunu arar. Bunun için de olanı büyütür ve stilize eder. Tairov'un prodüksiyonları ise yüzeysel görünümlüdür, çünkü Tairov'un en çok değer verdiği unsur sahnede güzelliği ortaya çıkarmaktır. Tairov, renkli kostümler ve dans edermişçesine eyleyen oyuncularla güzelliğin ruhunu yakalamaya çalışırken güçlü ve samimi bir tiyatro ürünü vermektedir. Chekhov'un en çok etkilendiği yönetmen ise hepsinin bir nevi sentezi olarak gördüğü Evgeni Vakhtangov'dur. Bu etkilenmeyi analiz ederken Vakhtangov'un sadece tiyatrosunun değil, kişiliğinin de ön plana çıktığı görülmektedir. Daha önce de değinildiği üzere Chekhov için tiyatro, öncelikle bir özgürlük alanı olmalıdır ve bu da bir grubun ortaklaşa inşasını içermektedir. Bu inşanın ortaya çıkabilmesi için de kişiler arası pozitif tavır önem arz etmektedir. Vakhtangov'la her ne kadar sürtüşme yaşasalar da, onun pozitif tavrı Chekhov'u her zaman etkilemiştir. Chekhov, Vakhtangov'un her zaman neşeli, mizahi ve stres yaratmayan tarzının tiyatroya daha çok özgürlük alanı sağladığını ve yaratıcılığın kapısını açtığını düşünmüştür. Vakhtangov'un tiyatrosu, Stanislavski'nin gerçekliğini ve Meyerhold'un fantazisini sentezlemeyi başarmıştır. Bu yönüyle de Vakhtangov'u eklektik, kendine has bir gösteri adamı yapmıştır. Ne Stanislavski gibi seyirciyi gerçeğe davet eder, ne de Meyerhold gibi seyirciyi bambaşka bir dünyanın içine sokar. Onun tiyatrosu merak uyandırıcı, ağız sulandırıcı bir tiyatrodur. Tiyatro

³¹⁸ A.e., s. 88.

tiyatro için vardır o kadar. Chekhov'un son tahlildeki önerisi, bu yönetmenlerin her birinden etkilenmek olacaktır. “(...) tiyatrodaki her şey sadece hoşgörülebilir değil aynı zamanda olasılıklıdır. Bunu ne şekilde başardığımız önemli olmaksızın, sadece yaratımızın artistik ve inandırıcı bir biçimde hayat bulması gerekir.”³¹⁹

Chekhov'a göre, her oyun metninin kendine has bir stili vardır. Bu sebeple, yapay, tek tip gerçeklik arayışı yerine, oyun, senaryo ya da sahnenin kategorik stiline gerçekliğine ulaşmak gerekir.³²⁰ Her dönemin kendine has bir bilinci vardır ve oyuncu bunu derinden duyumsamalıdır. Çağın özelliklerini yansıtmamanın yolu bağlamında stil, taklitle değil etkilere açık olan oyuncu grubunun inşasıyla oluşur.³²¹ Bu sebeple, sadece materyalistik metin, sahneleme ve oyunculuğa yönelmek tiyatroyu ileriye taşımayacak ve para kazanma amacıyla sınırlı kalacaktır.³²² İmgeleme etkinliğini geliştiren oyuncu ise imgelerinin gittikçe belirli bir düzene kavuşacağını görecektir. Bu düzen esnek ve özgürdür. Gerçeklik duyumu, düşünce ve nedenselleştirmenin kıskaçında değil, imgelemenin belirli, nesnel olan, esnek ve özgür düzeniyle ilişkisini geliştiren oyuncunun sahip olacağı içgüdü sayesinde mantıklı olana erişimdir.³²³ Görünen günlük gerçekliğin ötesine geçmeyi hedefleyen tekniğin, piyasanın talep ettiği tipte, Chekhov'un yapay, tek tip gerçeklik olarak adlandırdığı naturalist oyunculuğa erişimi de sağlamasına rağmen, amacı daha derindir ve çeşitlilik içerir.

George Shanoff bu konuyla ilgili olarak bir gün Chekhov'a sorar: “Misha Hollywood'da ne yapıyoruz? Biz, Louis B Mayer'e** daha iyi oyuncular yetiştirmeye dahil olmayacağız ki.” Chekhov cevap verir: “Louis B. Mayer için oyuncu yetiştirmeyeceğiz. Biz insanlara spiritüel gelişimleri, daha iyi insan olabilmeleri için yardım ediyoruz.”³²⁴

³¹⁹ Leonard, **Michael Chekhov's To The Director And Playwright**, s. 44.

³²⁰ Mala Powers, “Preface”, **On The Technique Of Acting**, New York, Harper Collins, 1991, pp. xxxv-xliv, s. xxxviii.

³²¹ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 125.

³²² Leonard, **Michael Chekhov's To The Director And Playwright**, s. 30.

³²³ A.e, s. 6.

** Metro-Goldwyn-Mayer yapım şirketinin sahibi. Star Hoollywood sisteminin kurucusu olarak görülür.

Dartington Hall öğrencilerinden William Elmhirst de, Chekhov'un tekniğini tüm insanlar için genellemiştir: "O egzersizlerini insanların özgürleşmesine yardımcı olmak için geliştirmiştir. Özgürleşmek için, egzersizlerinin herkese çok büyük yardımcı olacağını hissediyorum. Egzersizler, hislerinizi özgürleştirmenize yardımcı olacak ve güveninizi kazandıracaktır. Egzersizler oyuncular için olsa da, aynı zamanda bütün insanlar içindir."³²⁵

1.4.8. Hayali Beden ve Na-kendilik

Önceki bölümde, batı ile doğu arasındaki algı ve dil farklılığına değinilmişti. Assagioli'nin süperbilinç kavramının diyagramın bilinçdışı alanında yer aldığı hatırlanırsa, Chekhov ve Steiner'in üst benlik kavramında bir boşluk olduğu görünür hâle gelmektedir. Chekhov, icra edilecek karakterin amacını gerçekleştirebilmesi için, oyuncunun objektif bilinçle provaları sürdürmesi gerektiğine değinir. Zamanla oyuncunun inşa ettiği rolde sürdürdüğü objektif bilinci bilinçdışı faaliyete dönüşecektir. Entelektüel analiz, karakterin amacının imgelem etkinliğiyle araştırılması sayesinde oyuncunun iradesine transfer olacaktır.³²⁶

Assagioli kişilik tanımlamasına atfedilen baskın kimlikleri ayırıştırma yolu ile kendiliğe ulaşmaktan söz ederken spiritüel olanı adres göstermektedir. Spiritüel alan, bağlamının dini çağrıştırmaları sebebiyle ben ötesi (transpersonel) kavramsallaştırmasıyla bilimsel çalışmalarda kendini var etmeye çalışmaktadır. Psikosentezde daha önce de değinildiği gibi kavramların yapısallığını kanıtlamak yerine işlevini sorgulamakla çeşitli bulgular elde edilmiş ve psikosentez, terapi metodu olarak kullanılmıştır. Terapi deneyimleri olumlu sonuçlar vermiştir, ancak psikosentezde ben ötesi kavramını terapi sürecine dahil etmek üzerine çok fazla araştırmaya ve seans deneyimine rastlanmamaktadır. Elbette danışanların psikolojik sıkıntılarına odaklanmak ve aşmasını sağlamak terapinin birincil amacı olduğundan, ben ötesi çalışma danışandan farklı bir talep gerektirmektedir.

³²⁴ Ashperger, *The Rhythm of Space and the Sound of Time: Michael Chekhov's Acting Technique in the 21st Century*, s. 71.

³²⁵ Ashperger, *The Rhythm of Space and the Sound of Time: Michael Chekhov's Acting Technique in the 21st Century*, s. 71.

³²⁶ Chekhov, *On The Technique Of Acting*, s. 108.

Steiner'in çalışmaları spiritüel alanı deneyimleme üzerine daha çok eğilmiştir. Her ne kadar iki öğretilerde de ben ötesi deneyimin bir süreç olduğu dile getirilse de, süreçteki deneyimleri ortaya çıkarma çabası gözlemlenmiş ve kişilik içeriklerinden arındırılmış evrensele uzanan bir neşe ve varoluş açıklaması göze çarpmıştır. Evrensel sevgi deneyimi, sıklıkla formüle edilmeye çalışılmıştır. Zaman zaman amaca dönüştüğüne rastlanmıştır. Dikkati çeken önemli bir nokta da Steiner'in, spiritüel, aşkın alanda tüm kişilik içeriklerinin geri çekildiği bağlamsal ve kendi etik değerlerini üretecek hâli vurgulamış olmasıdır. Bu hâle ulaşmanın başlangıç noktaları ise özellikle beden ve imgeleme dayandırılmış ve alıştırmalar şekillendirilmiştir. Sıklıkla bilince yapılan vurgular öne çıkarken, rasyonel aklın engelinden kurtulmanın yolları aranmıştır. Chekhov'un kişisel kriz döneminden kurtuluşu olarak dile getirdiği kavram olan bütünlük duyumu ya da hissi göze çarpmıştır. Bu noktada spiritüel alan deneyimi, aşkınlık ile süperbilinç ve üst benlik kavramlarının dil sorunu hâlâ ortada durmaktadır. Hâlâ tam bir bilinç hâlinde mi bahsedilmektedir? Jerri Daboo'nun çalışmasının bu konuda aydınlatıcı olabileceği düşünülmüştür. Exeter Üniversitesi profesörü Jerri Daboo, Chekhov tekniği üzerine çalışmış, aynı zamanda 1987'den beri Budizm okulu hocalarının eğitimi ile Budizm öğretisini şahsen deneyimlemiştir. Daboo'nun bağlantılandırmasına geçmeden önce, yoğun ve detaylı konsantre olunmuş zihinsel canlandırmanın fiziksel performansa etkisi üzerine spor psikolojisi çalışmalarını da araştırmasına dahil ettiğine değinmekte yarar vardır. Yoğun konsantrasyonla yürütülen detaylı zihinsel canlandırmanın beden-zihin birliğini görünür kılması, performansı yükseltmesi üzerine bulgular ve Daboo'nun Asya öğretileri üzerine çalışmaları, batıda doğu dilinin nasıl farklılaştığını gösterebilir.

Araştırmanın konusu psikosentez ve Chekhov tekniğinin izini sürmekse, o zaman Assagioli'nin Freud'un bıraktığı yerden insan psikolojisini ele aldığı tekrar hatırlandığında, Freud'un imgeleme üzerine söylediklerine dönmekte başlangıç açısından yarar görülmüştür. Freud ruhsal yapılanmadaki imgeleme etkinliği üzerine, düşünme ve gündüz düşleri başlıklarıyla pek çok yazı kaleme almıştır. Freud'un sanat ve sanatçıları incelemesi psikanalitik zeminedir ve düşlemleri çözümleyişi batı perspektifini algılamaya yardımcı olabilir. Freud'a göre ilk sanatsal uğraş, çocuğun

oynadığı oyundur. Çocuk büyüdüğünde oyun hazzının yerini mizah ve düşleme, yani hayal gücü ve gündüz düşleri alır. Çocuk yarattığı fantazmatik dünyada kurduğu düzeni, gerçek nesnelere dayandırarak oluşturur ve ciddidir. Dil açısından incelendiğinde de sanatsal etkinliklerdeki oyun kelimesi, güldürü ve acıklı sınıflamasıyla yer alır ki Freud burada dramadan bahsetmektedir. Düşleme, yetişkinlikte utanılacak bir faaliyete dönüşmüştür. Çünkü, çocuksu faaliyet yer değiştirmiştir. Başka bir ifadeyle, oyun hazzının yerini düşleme almıştır.³²⁷ O halde, daha önce de değinilen çocuk gibi eylemenin özgürlüğü ve oyunculuğun bağı hem psikosentez hem de mizah unsurunun da dahil edilişiyle Steiner ve Chekhov açısından görünür kılınmış olur. Çocukluktaki fantazmatik düzende oyun **ciddiyetle** kuruluyorsa, çocuksu özgürlüğe kavuşmanın yolu da yine bu fantazmayı yaratmaktan geçecektir.

Çocuk gibi özgürleşmek için düşlemeye, imgelemeye, fantazmatik dünyaya adım atarak bilinçdışı içeriklerin ayrıştırılması, bilinç yapılanmasıyla ilgili ne söylemektedir? Son dönemlerde oldukça popüler olan tavrıla bilinçli farkındalık başlığı altında toplanabilir mi? Farkındalık sağlamak pek çok açıdan daha önce de değinildiği gibi kişilik ve bilinç içeriklerini düzenlemekte yardımcı olabilir. 1979'da Jon Kabat-Zinn tarafından geliştirilen, psikolojik kapasitenin duygusal benlik düzenlemesi, ana önyargısız şekilde dikkat etme (düşünceye, duyguya, duyma ve beden postürüne) ve akışı kabul etme temelinde oluşturulan **mindfulness** tekniklerinin stres azaltma, duygu düzenleme, iyi oluş gibi olumlu sonuçlar doğurduğu kanıtlanmıştır. Mindfulness meditasyonu beynin 8 ayrı bölgesini aktive ederek beynin duygu merkezi amigdalanın işlevini yavaşlatmakla huzur sağlamaktadır. Sevgi ve şefkatle, yargısız şekilde bilincin akışına izin vermeyi kapsamıyla yararları göz ardı edilemez.³²⁸ Ancak, mindfulness yani bilinçli farkındalık terimi her şeye rağmen budizmden doğan batılılaştırılmış bir kavramdır ve yalnızca sağladığı kognitif değişiklikler önemsenmiştir.³²⁹ Budizm öğretisi atfında bulunanlar, bu yöntemle budist bilinçli farkındalık görüşüne haiz

³²⁷ Sigmund Freud, **Sanat ve Sanatçılar Üzerine**, Çev. Kamuran Şipal, 6. Baskı, İstanbul, Yapı Kredi Yayınları, 2014, s. 104-105.

³²⁸ Yi-Yuan Tang, Britta K. Hölzel, Michael I. Posner, "The neuroscience of mindfulness meditation", **Neature Reviews Neuroscience**, 16(4), London, Mcmillan Publishers, 2015, pp. 213-225, s. 214-215.

³²⁹ Jon Kabat-Zinn, **Mindfulness Meditation for everyday life**, London, Piatkus Books, 2001.

olamayacaklardır.³³⁰ Sanskritçedeki **sati** kelimesinin karşılığı olarak çevrilen mindfulness açık derin düşünme ve berrak farkındalığı kapsar. Mevcudiyet kurmak anlamına da gelen³³¹ bilinçli farkındalığı psikolojik iyi oluş ve kendilik düzenlenmesinin batı kavramsallaştırmasına bırakarak, spiritüel bir öğretiden geldiği unutulmadan mevcudiyet kurmanın farklı anlamını imgelem üzerinden araştırmak, bu araştırma açısından daha yararlı gözükmektedir. Ayrıca, bilinçli farkındalık kavramının kapsamını daha çok, bireysel ve toplumsal zorluklara karşı stres azaltma ve ilişkileri düzenlemek üzerinden oluşturduğu düşünülmüştür. Mindfulnessla ilgili olarak budizmi çıkarılmış meditasyon eleştirisi yapıldığı ve mindfulnessın diğer medikal tedavi ve spor egzersizlerinden daha farklı bir sağlık etkisi yaratmadığı üzerine bulgular da arttığı için³³² bu tartışmalı konuyu tezin kapsamı dışında bırakmak uygun görülmüştür. Bu noktada, budizm, imgelem ve Chekhov tekniğini birlikte inceleyen Jerri Daboo'nun araştırmasına geçmek yerinde olacaktır.

Jerri Daboo, Dartington Hall için hazırladığı konuşmada, kişinin icrasını rahat gerçekleştirebilmesini, kendine güvenli ve rahat hayal edebilmesine bağlamıştır. Hardy, Johns ve Gould'un icra ve icranın hayal edilmesi üzerine yaptığı araştırma, 'gördüğün kadarını yaparsın' sonucunu bulgulamaktadır. Demek ki beden imgeleme etkinliği ile değişime uğrayabilmektedir. Yoğun konsantrasyon etkisiyle beden değişime uğraması, kendilik duyumunu ve benlik-imgesini de değiştirmektedir. Daboo'ya göre, Chekhov'un imgelem etkinliği ile role hazırlık çalışması ve icrası, oyuncunun hem icra edeceği karakter olduğu hem de olmadığı bir hâli doğurmaktadır.³³³ Rhonda Blair'e göre, her anlık deneyim, kişiyi bedensel, düşünsel ve duygusal olarak değiştirmekte ve tüm bu faaliyetlerin o anki yeniden üretimini sağlamaktadır. Hatırlanan anılarla dahi, beden, düşünce ve duygular, hatıra

³³⁰ Georges Dreyfus, "Is Mindfulness Present-Centred and Non-judgmental? A Discussion of the Cognitive Dimensions of Mindfulness", **Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal**, 12(1), Routledge- Taylor Francis, 2011, pp. 41-54, s. 42.

³³¹ Bhikkhu Bodhi, "What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective", **Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal**, 12(1), Routledge- Taylor Francis, 2011, pp. 19-39, s. 25.

³³² Roland E. Purser, David Forbes, Adam Burke, "Preface", **Handbook of Mindfulness: Culture, Context, and Social Engagement**, Ed. by. Roland E. Purser, David Forbes, Adam Burke, Switzerland, Springer, 2016, pp. v-xxiii, s. vi.

³³³ Jerri Daboo, "Michael Chekhov and the embodied imagination: Higher self and non-self", **Studies in Theatre and Performance**, 27 (3), Bristol, Intellect Journal, 2007, pp. 261- 273, s. 264.

anındaki hâline geri dönmez, imgelemsel olarak yeniden yapılandırılır. Bu durumda icra, bedensel olarak da zihinsel olarak da sürekli bir yeniden yapılanmayı işaret etmektedir.³³⁴

Jerri Daboo, özellikle Chekhov'un hayali beden çalışmasını incelemiş ve Budist öğretisi ile benzerliğini araştırmıştır. Bu incelemeler sonucunda, **durumsal mevcudiyet** olarak dilimize çevrilebilecek 'state of being' kavramını öne sürmüştür. Daboo'ya göre, hayali beden, yeni bir benlik ya da durumsal mevcudiyet yaratmaktadır. "Hayali beden çalışması, oyuncunun kendinden farklı bir beden imgesi ile bağlantı kurması sayesinde (geçişliliğiyle), imgeleme faaliyeti anında ve doğrudan tüm beden-zihni etkiler ve sonuç olarak benliğin dönüşümünü sağlar."³³⁵ Chekhov bu hâli, oyuncu açısından anlaşılır olması için, oyuncunun basit kişiliğini karakterin kişiliği için feda etmesi gerektiğiyle açıklamıştır.³³⁶

Daboo, imgelemi bedenselleştirmek konusunda Budizme başvurmuştur. Buda öğretilerinin sadece felsefik bir teoriden ibaret olmadığını ve bilimsel bir oluşu kapsadığını belirtmiştir. Deneyler, anketler yapmayan Buda'nın bu savı oldukça iddialı gözükmektedir. Yöntemsel açıdan ele alındığında yapılan bir beden-zihin çalışmasıdır. Kendiliğin (the Self) yapılanmasını çözmeye yöneliktir ve bireysel deneyimden yola çıkmaktadır. Bireysel deneyimi öğretisi hâline getiren Buda'nın takipçileri, kendi bireysel deneyimlerini gerçekleştirmeye devam etmektedirler. Bu açıdan, psikoloji biliminin kullandığı anket yöntemi bu öğretiyi sürdürenlere uygulanabilir ve istatistiksel veriler analiz edilebilir.

Budizm inancına göre, kalıcı bir kimlikten, değişmeyen bir benlikten söz etmek olanaksızdır. Benlik, an be an değişmektedir ve beden-zihin organizması sürekli bir oluş ve değişim hâlinindedir. Bu zihinsel bir çıkarımı değil, organizmaya dair organik bir düzeyi işaret etmektedir. Benliğin sürekli olduğunu iddia eden insanın kendisidir. İnsan, sürekli anlık akışı duyumsamasını, aynı benliği

³³⁴ Rhonda Blair, **The Actor, Image, And Action: Acting And Cognitive Neuroscience**, Oxon, Routledge, 2008, s. 73-74.

³³⁵ Daboo, "Michael Chekhov and the embodied imagination: Higher self and non-self", **Studies in Theatre and Performance**, s. 266.

³³⁶ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 114.

duyumsadığına atfetmektedir. Burada bir analogiye başvuran Daboo, anlayışı şöyle açıklar: “Altı yaşındaki fotoğrafıma baktığımda, fiziksel, zihinsel ya da duygusal olarak aynı kişi değilim, fakat hâlâ aynı zamanda fotoğraftakinden tamamen başka biri de değilim. Aynı zamanda ikisi de benim ve ikisi de ben değilim.”³³⁷ Na-kendilik (non-self) olarak adlandırılan bu durum, mevcudiyetin sabit olmadığını göstermektedir. Chekhov’un hayali beden çalışmasına göre, “oyuncu icra sırasında akılsal, duygusal ve psikolojik durumu temsil ederken, oyuncunun bunları ‘gerçekten’ deneyimlemesi gerekmez.”³³⁸ Çünkü, oyuncu ister istemez beden, zihin, imgelem, nefes ve incelikli enerjisini anlık olarak var edecek ve düzenleyecektir. Kısacası beden-zihin her seferinde yeniden inşa edilecektir. İcra edilecek karakterle kurulan imgesel bağ, tüm organizmayla kurulan bir bağa dönüşecek ve icra gerçekleşecektir. ‘Ben’ ve eylem ayrımı oratadan kalkacak, geriye sadece eylem kalacaktır. Bu na-kendilik, yeni durumsal mevcudiyeti doğuracaktır. Bu karakterdir ve organizmaya içkindir. Beden-zihinle dolu bu ben olmayan karakter seviyesine erişmek için öncelikle, bireysel alışkanlıkların benlik duyumu ve kimliği nasıl yapılandırıldığını anlamak gerekmektedir. Daboo, oyuncunun paradoksunun burada çözüldüğüne inanmıştır. Bir karakteri oynama işlemi, ne aynı ne de farklıdır. Aynı zamanda hem ben hem ben olmayandır.

Buraya kadar olan kısımda, Daboo’nun bağlantılamasından çıkan beden-zihnin sürekli değişim hâlinde olması, kognitif nörobilimle uyumaktadır. İmgesel bir beden-zihin her seferinde yeni bir durumsal mevcudiyet üretmektedir. Yine geriye dönüldüğünde ben-ötesi ve spiritüel alanla ilgili soru hâlâ boşlukta kalmaktadır. Zihin faaliyetini yok etmenin iki yolu anestezi ve ölümdür. Na-kendilikte bilinç faaliyetinin yok olmasından mı yoksa tamamen aktif olmasından mı bahsedildiği kısmı açıkta kalmaktadır. Bu soru bilincin ne olduğu üzerine süregelen çalışmalarda, sadece kavramsallaştırılarak cevaplanabilmektedir. Süperbilincin bilinçdışı alana dahil olduğuna tekrar değinilerek hemen üstte bahsedilen sorulara cevap olmasa da Budizmin nihai açıklamasına geçilebilir. Bu nihai açıklamaya göre:

³³⁷ Daboo, “Michael Chekhov and the embodied imagination: Higher self and non-self”, **Studies in Theatre and Performance**, s. 270.

³³⁸ A.e., s. 270.

“Kendilik farkındalığı, kendilik araştırması ve kendilik anlayışı kendilik-bilincine öncülük etmez, kendilik-unutulması (self-forgetfulness) ve na-kendiliğe öncülük eder. Oyuncu için icra süreci ve çalışmasıyla beden-zihini tamamen farketme ve anlama, eylem ve imgelemin bedenselleştirmesi ile bağlantısı, kendiliğin nerde konumlandığını anlamaya öncülük eder. Kendilik, hareket etmekte, sadece harekettedir. Ben duyumu unutulmuştur çünkü psikofiziksel icra kalıbı (pattern) ‘ben’ değildir.”³³⁹

Bu açıklamadan anlaşıldığı üzere beden-zihnin en iyi şekilde çalışması için tüm benlik-unutulması gerekir. Chekhov da üst benlikle ilgili açıklamalarında nesnel mizaha erişmeyi **muhteşem spiritüel üst seviye** olarak vurgularken, üst benliğin bu yönünü **benlik-inkârı** ifadesiyle kavramsallaştırmıştır.³⁴⁰ Bu şekilde Assagioli’nin diyagramda süperbilinci neden bilinçdışına yerleştirdiği açığa çıkmaktadır. Belki bilinç sadece anestezi ya da ölüm durumunda işlemlerini bırakmamaktadır, fakat burada bilinçte yer almayacak bir icradan söz edilmektedir. Bu da yeni alanların incelenmesinin kapısını zorunlu olarak açmaktadır.

Öncelikle, Goethe ve Platon’dan yola çıkarak, tanrısala atıfların nasıl batı dilini ve algısını, **benlik-unutulması** sonucundan alıkoyduğundan başlayarak, Budizmi, zihinsel nöral haritalama işlevi, zihinsel canlandırma çalışmalarının işlevselliği, akış psikolojisinin sadece anda kaybolmak olarak değiştiği icra anı, ‘her gün yeniden sunulan benlik’ yaklaşımıyla sosyal psikolojik açıklamaları, tıpkı az önce değinilen imgelem faaliyetinin, beden-zihni yeniden ürettiğinin nöropsikolojik alandaki bulgularının paradigmatik anlamda neleri doğruladığı ve son olarak da kuantum fizik verilerinin, sadece veri olarak gözlemlenip dil sınırlarımız dahilinde anlaşılmasının bir tarafa bırakılması gerektiği ile ilgili araştırmalar incelenecektir.

³³⁹ A.e., s. 271.

³⁴⁰ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 24.

İKİNCİ BÖLÜM

DİSİPLİNLERARASI YAKLAŞIMLA CHEKHOV TEKNİĞİ VE PSİKOSENTEZ

Michael Chekhov'un tekniğinin yararlılığını ölçme çabasına girmek, pek çok sanatsal yöntemi ölçmeye çalışmanın sonucu gibi araştırmacıya bir takım dolaylı bilgiler sunmaktadır. Bu durum, Assagioli'nin psikosentez kuramı için de geçerlidir. Her iki yaklaşım da yıllarca süren deneyimler sonucunda, belli teknikler geliştirmiş ve sonuç olarak uygulamalarında ortaya çıkan yararları duyurmuşlardır. Bu bölümde daha önce değinilen sezgi, imgeleme gibi kavramların geçerliliğini kanıtlamaya girişmek oldukça beyhude bir çaba olacaktır. Ancak, hem psikosentezi hem de Chekhov tekniğini destekleyecek farklı yaklaşımlara göz atmak gerekmektedir.

Bilimsel bilgiden söz edildiğinde genel olarak, bilginin kanıtlanabilirlik üzerinden algılanma eğilimi vardır. Fen bilimlerinin bilimsel bilgi epistemolojisi hem sosyal bilimlerin epistemolojisini hem de sanat akımlarının çıkış noktalarını etkilemiştir. Aslında, bunun kaynağı insanın kognitif süreciyle ilgilidir. Burada tam anlamıyla evrensel bir kognitif paradigmadan söz etmek, konuyu fazlaca genellemek olacaktır. Çünkü, kognitif pek çok olgu ile ilgili yapılan bilimsel çalışmalar sonucunda bilgiye ulaşılsa da bu bilginin epistemolojisi incelendiğinde pek çok zaman özellikle sosyal bilimlerde, farklı bilgiye ulaşmak için farklı yöntemler geliştirildiği görülmüştür. Bunun sebebi elbette, insanın zihin yapısının ve zihnin oluşmasının karmaşıklığıdır. Bu karmaşayla ilgili elde edilen pek çok bulguyla ilgili olarak, bilimsel literatürde genelleme eğilimine rastlanmıştır. Fakat, sonrasında genellenen bulgular yanlışlanmış ya da bulgularla ilgili farklı bir yaklaşımın getirildiğine tanık olunmuştur. Bunun, bir diğer sebebi ise, insanın kognitif yapısı incelenirken, kognitif inşada sosyalliğin soyutlanmasıdır. Aslında, kognitif sürecin oluşmasında pek çok kontrol edilemeyecek değişken vardır ve bunların yokluğunda, kognitif sürece dair kesinliğe ulaşılamaz. Yani, doğduğumuz ya da anne karnında bulunduğumuz andan itibaren kognitif olarak maruz kalınan tüm süreçleri hesaplayacak bir yöntem geliştirilememiştir. Buradan belki de çıkarılacak en önemli sonuç, psikolojinin insan beynini incelerken bir yandan fen bilimlerine olan yakınlığı

ile diğer yandan sosyal bilimlerin ana unsuru olan insanı incelemesidir. Bu sebeple psikolojik bir açıklama yaparaken, bilimsel literatürde birini birine tercih etmeye çalışmanın çelişmesine rastlanmıştır. Diğer yandan, sanatı incelerken de oyunculuk, insanın bedensel ve psikolojik süreçlerinin en yoğun incelendiği dallardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sebeple, fen bilimlerinin yöntemine oyunculuğun ilgisi şaşırtıcı değildir. Bu ilgi özellikle, piyasanın talep ettiği **gerçekçi, naturalist** ya da dildeki kullanım hâliyle **doğal** oyunculuğa ulaşmak için öne çıkmaktadır. Günümüzde oyunculuğun kıstasının gerçeğe dayandığı söylenebilir. Elbette daha önce değinildiği üzere, Chekhov'un algıladığı gerçeklik duyumu ile piyasanın beklentisini karşılayan gerçeklik her zaman birbiri ile örtüşmeyecektir. Burada 'her zaman' kelimesi önemlidir, çünkü Chekhov için gerçeklik duyumu, yaşanan dünyaya benzerlikle sınırlı değildir. Onun için masallar ve imgelem dünyası önemlidir. O, geleceğin tiyatrosundan bahsederken seyirciyi unutmamıştır. Birlikte inşa edilecek bir gerçeklik duyumunu adres göstermektedir. Bu sebeple, gerçekliği sahnede yakalamak üzerinden süregelen, özellikle film ve dizi endüstrisini besleyen çalışmaları, Chekhov'un tekniğinde stil çalışmasının sadece bir yönü içinde ele almak gerekir. Ancak, stil çalışması içinde ele alınsa ve bu tutarlılık sahnede sağlansa da araştırmayı bertaraf etmez. Hâlâ teknik üzerine araştırma yapılabilir. Chekhov'un değindiği üst benlik, imgelem, sezgi, psikolojik jest, hayali beden gibi kavramların psikolojik boyutları açığa kavuşturulmaya çalışılmalıdır. Sonuç olarak, Assagioli'nin psikosentez çalışmaları da benzer açıklamalara ihtiyaç duymaktadır. Bu aşamada, araştırmaya yararı dokunacak bilimsel bilgiler, araştırmalar ve felsefik yaklaşımlar ele alınarak açıklanmaya çalışılacaktır.

2.1. EPİSTEMOLOJİK İLERLEYİŞ

İnsan, bilgiyi edinmeye çalışırken aslında bir yandan uyumun ardındaki mekanizmaları ve olguları keşfetmeye çalışmaktadır. Bilimsel bilgi edinmek bu konuda başvurulacak tek yöntemdir. Bilgiye ulaşmak önce bir gözleme ihtiyaç duyar. Gözlenen üzerine gözleyen bir hipotez geliştirir. Hipotez de sonuca dair bir öngörü içermektedir. Fakat gözlem ve hipotez sonuç olamaz. Bu hipotezin sınanması zorunludur. Bu, bilimsel yöntemde deneyin devreye girme aşamasıdır. Eğer deney

hipotezin öngörüsünü desteklemiyorsa, o hipotezden vazgeçilerek hipotez değiştirilir ve yeniden sınanır. Eğer, hipotezin öngörüsü deney sonucunda da doğrulanırsa, hipotez desteklenmiş olur. Burada önemli olan nokta, hipotezin kanıtlanmış olmayacağıdır. Öncelikle, tek bir deney kanıt için yeterli sayılamaz. Bu sebeple, hipotezin tekrar tekrar sınanması gerekir. Deneyde farklı bir sonuca ulaşılabileceği olasılığına açık olunmalıdır. Aksi durumda araştırmacı, bilimsel olma mantığı ile çelişecektir.¹

Wynn ve Wiggins'in psikoloji araştırmaları için oluşturduğu genel-geçer formülasyon, uyumun yakalanması, bozulduğu bulgulandığında ise uyumu yakalayacak yeni bir hipoteze başvurmak üzerinedir. Karl Raimund Popper'a göre ise uyum "*a priori* bilginin bir biçimidir."² Bu da psikolojideki bilimsel araştırmaları belli sınırlamalara itmiştir. Bu sınırlamaların başında ise çevresel faktörleri en aza indirme gelmektedir. Çevresel faktörler en aza indirildiği zaman, izole edildiği düşünülen gözlenecek psikolojik işlev ya da sürecin bilgisine ulaşılabilecektir. Bu çeşit bir yaklaşım, sadece belirlenmiş izole çevresel şartlar altında bir sonuç sunacaktır. Halbuki insanın bağlamından kopararak incelenmesi, insanı tamamen rasyonalize etmekle, irrasyonel yönünü gözden kaçırmaya sebep olabilir.³ Aynı bilgiyi yaşamın tüm çevresel şartlarının dahil olduğu bir ortamda gözlemeye çalışmak hüsrarla sonuçlanır. Yani, bilgi belli çevresel şartların sabitliğine bağlı olacaktır, tıpkı suyun 100 °C'de kaynamasının 1 atmosfer basınç şartına bağlı olması gibi. Yani, bir genelleme ile ele alınacak olursa, büyük patlamadan (big bang) itibaren oluşan bir uyumun izini sürmeye çalışan insan, keşfini gerçekleştirirken, uyumu toptan görünür kılacak etmenleri bir araya toplamak mümkün olmadığından, belli izole ortamlarla uyuma dair çıkarımlarda bulunmaktadır. Elbette, bu suyun kaynaması için değişen tüm koşulların ölçülemeyeceği, her zaman göz ardı edilmesi gereken faktörler olduğu anlamına gelmemektedir. Fiziksel etmenler dahil edilebilirdir. Fakat, bilginin nesnesi insan olduğunda bilimsel bilgi üretmek, daha

¹ Charles M. Wynn, Arthur W. Wiggins, **Yanlış Yönde Kuantum Sıçramalar**, Çev. Aykut Kence, Ankara, Tübitak, 2002, s. 3.

² Karl Raimund Popper, **Hayat Problem Çözmektir: Bilgi, Tarih ve Politika Üzerine**, Çev. Ali Nalbant, 2. Baskı, İstanbul, Yapı Kredi Yayınları, 2006, s. 107.

³ Abraham Moles, **Belirsizin Bilimleri: İnsan Bilimleri İçin Yeni Bir Epistemoloji**, Çev. Nuri Bilgin, 4. Baskı, İstanbul, Yapı Kredi Yayınları, 2012, s. 297.

doğrusu asla değişmeyecek bir kalıcı bilgi üretmek zorlaşmaktadır.⁴ Bu sebeple, psikolojinin bilgi paradigmasını incelemek, insan üzerine araştırma yapan bir sanat kolunun ve psikolojik içeriklerin işlevselliğini çalışan araştırmacının dikkate alması gereken bir meseledir.

Thomas S. Kuhn’a göre, bilim literatürünün kapsamı olgular, olgu ve kuram arasında uyum, olguların ayrıştırılmasına dayanır. Kuhn bu kapsamı belirtirken, olağan dışı durumlarda kapsamın değişebilirliğine değinmiştir.⁵ Olağan dışı bir durum ya da bulgu söz konusu olmadığı sürece, edinilen bilgileri olağan bilimin bilgileri olarak değerlendirir (Newton’un yasalarının Einstein’ın genel görelilik kuramının kabul edilmesine dek kanıtlanmış, değişmez gerçek olarak ele alınmış olması gibi). Bilimsel bilginin yanlışlanabilirlik ilkesine en büyük önemi veren Popper da araştırmacının ve felsefecinin ‘zeitgeist’in (dönemin ruhunun) gücünün farkında olması gerektiğini, keşfedilen ya da üretilen bilginin zeitgeist yüzünden bağımsızlığının tehlikeye düşüp düşmediğinin sorgulanmasının zorunluluğunu vurgular.⁶ Zeitgeist, bilgiyi ortaya çıkarmada paradigmaya yol açan paradigma ile bütünleşik bir kavramdır. Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlük’e göre, paradigma: “1. Değerler dizisi, 2. Örnek, 3. *dilbilgisi* Dizi.”⁷ anlamlarına gelse de ulaşılan bilgiyi sorgulamada kapsamı zaman zaman genişletilmiş ya da daraltılmıştır. Nilüfer Kuyaş’ın paradigma tanımı bu konu üzerine kapsamlı bir tanım olarak yer almaktadır: “Gözlemlenmesi mümkün olan birçok veriden bir diziyi belli kurallara göre ‘çağıрма’, yani bir nevi rastlantıdan kurtarma ve gereğinde de aynı kurallara göre yeniden üretme anlamındaki bu teknik düşünce (...).”⁸

Kuhn bu teknik düşüncede, örtük inançların ve deney için kullanılan araçların belirleyici olduğunu düşünmektedir. Ülkemizde ise Sibel A. Arkonaç’ın özellikle psikolojide bilgi üretilirken/keşfedilirken benimsenen paradigma kavramını ele alışı **faraziye**ler üzerinden şekillenmektedir. Faraziye ile varsayım arasındaki

⁴ Moles, **Belirsiz Bilimler: İnsan Bilimleri İçin Yeni Bir Epistemoloji**, s. 20.

⁵ Thomas S. Kuhn, **Bilimsel Devrimlerin Yapısı**, Çev. Nilüfer Kuyaş, 4. Baskı, İstanbul, Alan Yayıncılık, 1995, s. 71.

⁶ Popper, **Hayat Problem Çözmektir: Bilgi, Tarih ve Politika Üzerine**, s. 128.

⁷ **Türk Dil Kurumu Sözlükleri: Güncel Türkçe Sözlük**, <https://sozluk.gov.tr/>, 17.01.2021.

⁸ Nilüfer Kuyaş, “Çevirmenin Sunuşu”, **Bilimsel Devrimlerin Yapısı**, Çev. Nilüfer Kuyaş, 4. Baskı, İstanbul, Alan Yayıncılık, 1995, s.7-39, s. 10.

fark, faraziyelerin, varsayım olmasının farkında olunmayışıdır. Arkonaç’a göre, alt ya da üst ölçekli toplum, gerçek olanı belirleyecek inançları içermektedir ve kabul edilen bu gerçeklerin faraziye oldukları ancak kırıldıkları zaman anlaşılmaktadır. Gerçek kabul edilenin bir faraziye olduğunu farketmek ise tehdit algısına yol açar.⁹ Bu sebeple, Kuhn’un olağan dışı dediği bulgular ortaya çıktığında bilim insanları direnç gösterme eğiliminde olabilirler. Arkonaç’a göre, psikolojik bilgi, insan ile bireyi eşit gören bir faraziyeyle dayanmaktadır. Bunun üzerine Arkonaç, insana dair bilgiye erişim için gereken sorulara değinir: “Neden tek başına bir insandan bahsediyoruz ki? İnsanlar tek başlarına mı yaşıyorlar? İnsanın davranışı tek başına, kendi eyleminin neticesi midir?”¹⁰ Her ne kadar Arkonaç, sosyal psikoloji araştırmalarında, psikolojinin doğa bilimlerine yaklaşma çabasına karşı çıkarak, sosyal inşacı model üzerinden paradigma değişikliğine gitmiş olsa ve psikolojinin felsefeden kopmasının her zaman eksikliğini yaşadığını düşünse de, psikoloji araştırmalarında, kognitif süreçleri incelemeye dayalı yaygın yönelim hâlâ devam etmektedir. Burada, iki paradigma arasından birini doğrulamak doğru bir yaklaşım değildir. İki yaklaşımın da bulguları insana dair veriler sunmakta ve insanı anlamada bir adım daha atılmasını sağlamaktadır. Burada açıklığa kavuşturulmaya çalışılan, araştırma yaparken faraziyelerden kurtulunamasa da farkına varılma oranını arttırmanın gerekliliğidir. Çünkü, nesnesi insan zihni olan çalışmalar “kesin olmayanın, belirsizin, muğlak olanın, zayıf korelasyonların bilimleri”dir.¹¹ Arkonaç’ın **bilimsel paradigma** olarak ele aldığı “bilimde kabul edilen evrensel faraziyeler takımı”¹²nın zeitgeistten çok daha geniş bir kümeyi içine aldığını farketmek gerekir. Descartes’in **Cogito er sum** yani, ‘düşünüyorum öyleyse varım’ sözü, beden-zihin ayrımına atıf olduğu gibi, insanın biricikliğini de içerir. Böylece, grup içindeki davranışlarında bireyi anlamak, kendi çıktılarından elde edilecek bir bilgi olarak süregelmiştir. Başka bir deyişle, psikolojide insanın, tekil olarak grup içindeki davranışı ele alındığı gibi, davranışının sebebi ise zihnine, bir anlamda

⁹ Sibel A. Arkonaç, **Psikolojide Bilginin Eleştirel Arkapları**, İstanbul, Hiperlink Yayınları, 2015, s. 18.

¹⁰ Arkonaç, **Psikolojide Bilginin Eleştirel Arkapları**, s. 16.

¹¹ Moles, **Belirsizin Bilimleri: İnsan Bilimleri İçin Yeni Bir Epistemoloji**, s. 20.

¹² Arkonaç, **Psikolojide Bilginin Eleştirel Arkapları**, s. 19.

beynine yüklenmiştir. Bu, sadece bilginin birey bazlı psikolojisine erişmeye değil, tekil bilgiye ulaşılabilmesine olan inancı da şekillendirmiştir.

Damasio'nun 1994 yılında ilk kez yayınladığı **Descartes'in Yanılgısı**, beden-zihin ayrımını ortadan kaldırmaktaydı. Kuhn'un görüşüne göre, bu bilimsel bir devrim olarak ele alınmalıydı, çünkü olağan bilim sarsılmıştı. Ancak, Arkonaç'ın bilimsel paradigmasına göre ele alındığında bu, kartezyen paradigma düşüncesini yıkmamaktadır. Bunun nedeni, kognitif psikolojinin 1950'lerden beri insan zihnini incelemeye başlamış ve bedenle olan bütünleşik yapısını anlamış olmasıydı. Zihni görüntüleyebilecek araçların geliştirilmesi ya da kazalar sonucu oluşan beyin lezyonları ile insanın zihin yapısındaki değişikliklerin bulgularıydı. Yani bilimsel paradigma sarsılmamıştı. Arkonaç'a göre, "Zihin ve sosyal dünyanın ayrı olma kavramı bu felsefi düşünme sisteminin temel bir ürünüdür. (...) ortaya çıkardığımız bütün bilgiler bu kartezyen paradigmanın faraziyelerinin bir ürünüdür."¹³

Bu bilgiler ışığında, ele alınan konuların belli bir paradigmada sıkışıp kalmamasına özen gösterilerek disiplinler arası bir çoklu bilgi ortaya konmaya çalışılacaktır. Hem zihin ve beyin çalışmaları hem de farklı sosyal teoriler ele alınırken başka paradigmadan araştırılan konulara sıçramaya müsait bilgi var ise değerlendirilmeye dahil edilecektir. Ancak, bunun için öncelikle bilimsel bilginin bir kaç özelliğine daha değinmek gerekmektedir.

Bilimsel araştırmanın yapısını sorgulayan Popper ve Kuhn arasında belli bir ayrım vardır. Popper ve Kuhn'un en temelde araştırmacıları uyardıkları nokta, yöntemlere sıkı sıkıya bağlı kalarak, eleştiriye açık olmamaları üzerinden şekillenmektedir. Kuhn bu durumu araştırmacının inancı ile açıklarken, Popper araştırmacının tutumu olarak değerlendirmektedir. Popper'ı bu tip bir açıklamaya yöneltten onun yanlışlanabilirlik ilkesidir. Araştırmacı yaptığı deneye ya da keşfe eleştirel yaklaşabilmelidir ve elde ettiği bulgular hatta kanıtlar, başka araştırmacılar tarafından da sınanarak yanlışlanmaya olanak tanımalıdır. Kuhn'un değindiği tarz bir inanç ise "Popper'a göre düpedüz suçtur."¹⁴ Bu mantık içinde yer alan çalışmalar,

¹³ Arkonaç, **Psikolojide Bilginin Eleştirel Arkaplanı**, s. 24.

¹⁴ Imre Lakatos, **Bilimsel Araştırma Programlarının Metodolojisi**, Çeviren: Duygu Uygun, İstanbul, Alfa Basım Yayım Dağıtım, 2014, s. 30.

bilimin ilerlemesine olanak tanır. Bu ilerleme sayesinde, önceki bulguların etkisiyle ve/veya o bulgulardan yararlanılarak yeni bilimsel programlar oluşturulabilir. Bu programlar da eski ve sınırlı olan programların yerini alacaktır. Bu şekilde, bilim de ilerlemeye devam edecektir.¹⁵

Lakatos'a göre, bilimsel araştırma programlarının bir çekirdeği vardır. Sadece çekirdek ile yargılayarak paradigmanın değişimini inanca bağlamak ya da yanlışlanabilirliği üzerinden tüm programı değerlendirmek bir hatadır. Bilimsel programın pek çok büyük küçük hipotezleri vardır ve kendi araştırma konularında yanlışlansalar bile toptan terk edilmeleri gerekmez. Bilimsel programlar zihinsel kısa yollarla araştırmaya yön verirken, programın sınırlılıklarını ya da araştırılan nesnenin aykırılıklarını ortaya çıkarmada yardımcı olur. Bu sayede de kanıtlara ulaşılabilir.¹⁶ Bu tarz programlar, bilimsel bilgiyi her zaman destekleyeceği gibi, sahte olan bilginin de bertaraf edilmesini sağlar. Sahte gibi gözüken bilgi ya da kuram ise bilimsel olabilir. Nesnelliği, insan zihninden ve inancından bağımsız oluşundadır.¹⁷ Bu nesnelliğin bir diğer belirleyicisi de tutarlı olma zorunluluğudur. Bilimsel bir kuramın ya da yasanın her seferinde tutarlı olması gerekir. Tutarlılığını kaybettirecek yeni bulguların ortaya çıkması, bilimin, yeni kurtarma işlemi ile tutarlılığını daha da güçlendirmesiyle daha güvenilir olmasını sağlar.¹⁸ Dış dünya ile gerçeklik arasında insanın algılayabildiğinin ötesinde bulgular elde etmek, dilin mantığını da aşacak, hatta bulguya bir neden bulmak dahi mümkün olamayabilecektir. Yeni elde edilen doğadaki sonuçlar, bir ilke çerçevesinde, matematiksel ve teknolojik gelişmelerin güçlendirdiği araştırmaların ışığında düzeni korudukları sürece bilimsel olacaktır. Nedeni ya da tam olarak nasıl işlediği ya da neye hizmet ettiği bilinmese de her seferinde bu tip bir sonuca ulaşılıyorsa, sonuca dair tam bir çıkarım yapamamak insanın sınırlılığı ile alâkalı olacaktır.¹⁹ Bu durumda bilimsel bilgi içerisinde incelenmesi gereken olasılık kavramı karşımıza çıkar.

¹⁵ Lakatos, **Bilimsel Araştırma Programlarının Metodolojisi**, s. 28.

¹⁶ A.e., s. 24.

¹⁷ A.e., s. 20.

¹⁸ Roland Omnès, **Kuantum Felsefesi: Çağdaş Bilmi Anlamak ve Yorumlamak**, Çev. Ercüment Akat, 2. Baskı, İstanbul, Alfa Basım Yayım Dağıtım, 2018, s. 291.

¹⁹ A.e., s. 18-20.

Kuantum mekanik yasalarının keşfedilmesiyle bilim, süregelen algı sistemini yeniden yapılandırmak zorunda kalmıştır. Kısaca, bildiğimiz madde evreni ile atom altı parçacıkların evreninin kuralları birbiriyle çelişmektedir. Daha net bir ifade ile makro evrenin yasaları, mikro evrene uygulanamamakta, süregelen gerçeklik algısının sorgulanmasını zorunlu kılmaktadır. Kuantum teorik fizikçisi David Bohm'a göre, dünya ayrıştırılmaz bir bütündür. Kuantum fiziğinden ve nöropsikolojik bulgulardan yola çıkan Bohm, Chekhov'la örtüşen bir dünya gerçekliği ortaya koymuştur. Bohm'a göre, kuantum verileri gereğince, evrende her küçük parça birbirine bağlıdır. Dünya, gözlemcinin sürece dahil ve etkili olduğu, evrenin tüm özelliklerine haiz birliktir. Parçalara ayırma ile dünyayı ölçme alışkanlığı batının geleneğidir. Ölçüm üzerinden bir yere kadar gerçeğin bilgisine ulaşılabilir. Bu ölçümün sonuna gelindiğinde artık eylemi belirleyen neden değil eylem, nedeni ve bilgiyi belirleyen olacaktır. Tüm bunlar yaşamın oluşumuna bağlıdır. Boşluk denilen alanda bir enerji denizi vardır ve bu enerji denizi evrensel bütünlüğü işaret eden **tümhareketin** (holomovement) doğasından gelir. Yani yaşam gücü (life force) maddeden bağımsızdır, tümhareketin özerk ve örtük toplamına dayalıdır. Tümhareket, örtük biçimde yaşamı içinde barındıran enerjinin hareketidir. Maddeyi de oluşturan, yaşamı da oluşturan bu enerji ve tümhareketidir. Bu, evrendeki her şeyin birbiriyle ilişkili iç içe bir bütün olduğunu gösterir.²⁰ Bu açıdan, kuantum mekaniği, doğunun dil, algı ve bilgisi ile anlamlandırılabilir. Batının bilgisi, evrene parçalı analizle yaklaşmaya dayandığı için, dili de bu doğrultuda şekillenmiştir. Bu bağlamda, dil de algıya yön vermiştir. Evren, tek bir tümhareketin doğası gereği işliyorsa, o zaman insanın bilgi ve nedenselliğini aşabilmek, eylem ile mümkündür. Bu da, parçaların hepsinin bir evrensel bütüne hizmet ettiğini anlamaktan geçer. İnsan, ancak bu şekilde yaratıcı enerjiye sahip olabilir. Yani, doğru dilinin şekillendirdiği algıyla gerçekliğe yaklaşıldığında, evrende öyle bir ahenk görülür ki, bütünü parçalara ayırarak ölçülmenin bir sınırı olduğunun ayırdına varılır. O zaman insan, ölçülemeyenin özgürlüğü ile yaratıcılığa ulaşır. Yaratıcı sezgi,

²⁰ David Bohm, **Wholeness and the Implicate Order**, London- New York, Routledge, 2005, s. 247.

eylemin tüm ölçülebilir alanları içinde ‘ölçülemez, ayrıştırılamaz bütünü ve ahengini’ işaret eder.²¹

Gerçeklik üzerine bu teori ve kuantum fiziği bulguları, araştırma için önemli olan alışılmış nedenselleştirme geleneğini sorgulatmaktır. Omnés’e göre, “Kuantum olasılıkları olaydaki gizli noktaların ayrıntılarının yerine geçecek şeyler değildir, özel ayrıntılar söz konusu değildir, yalnızca raslantı vardır.”²² Popper’ın, belirginliğin ortaya konamadığı durumlarla ilgili önerisi ise bilgiyi, sıklık önermeleri ile temellendirmektir. Bu, makro evren için de geçerli olup mikro evrene de uygulanabilir. Bunun için veri elde etme yolu istatistiktir ve psikoloji biliminin en çok kullandığı bilimsel yöntemlerin başında gelmektedir, çünkü insan zihni ve davranışlarını bir kesinliğe bağlamak çok zordur ve sıklık ölçümleri ile belli kanılara varılabilmektedir. Elde edilen bulgular dahilinde de Popper’ın değindiği gibi, tündengelim ile yeni önermelerin kapısı açılmaktadır. Bu mantıksal yaklaşımla da “Olasılıklar yalnızca olasılık tahminlerinden hesaplanabilir.”²³ Bu anlamda, nedensellik ilkesine her koşulda inanmak da katı fizik yasalarına inanmakla eşdeğer olacağından,²⁴ nedenselliğe inancın, Sibel Arkonaç’ın deyimi ile bir faraziye (her ne kadar araştırmaları istatistik değil söylem analizine dayansa da) olduğu farkına varıldığında bilimsel araştırmaların sınırı da genişleyebilecektir: “Mantıksal bir çelişkiye uğrama korkusu olmaksızın bunlara güvenilebilir. Kısacası, akıllı kullanmanın uygulanabileceği alan gerçekliğinkinden daha geniştir.”²⁵

Popper, bu tip araştırmalarda fizikötesini adres göstermiştir. Bu fizikötesi ise, belirlenmeci fizikötesidir. Yani, bilinen fiziğin ötesinde, ancak salt deneyime, inanca ya da akıl yürütmeye dayanmayan, belirlenmeye olanak tanıma ihtimali olacak bir fizikötesidir; “betimlenemeyen fizikötesi dünya imgesi şöyle bir imgedir: *Kendinde şey bilinmez kalır (...)*”²⁶ ve insan bu kendinde şeyi kendisi ile etkileşiminden bilebilir. Duyu organları ve dil, insanı sürekli bu yeni tip bilgiyi

²¹ A.e., s. 33.

²² Omnés, **Kuantum Felsefesi: Çağdaş Bilmi Anlamak ve Yorumlamak**, s. 181.

²³ Karl R. Popper, **Bilimsel Araştırmanın Mantığı**, Çev. İlker Aka, İbrahim Turan, 9. Baskı, İstanbul, Yapı Kredi Yayınları, 1986, s. 280.

²⁴ Popper, **Bilimsel Araştırmanın Mantığı**, s. 282.

²⁵ Omnés, **Kuantum Felsefesi: Çağdaş Bilmi Anlamak ve Yorumlamak**, s. 264.

²⁶ Popper, **Bilimsel Araştırmanın Mantığı**, s. 539.

kapana kısıtırmaya çalışsa da o kapan aşıldığında, mistisizme başvurmadan (doğada enerji alanları bulgulandığında ‘demek ki insanlar arası enerji iletimi vardır’a yormamak gerektiği gibi) aşkın olana bilimsel bir yaklaşım olanaklı hâle gelecektir. Abraham Moles ise bilgide evrensellik ilkesini edinme gereksinimini duymadan, ‘bilinç alanımıza sunulan imajın açıklığına önem veren oryantal düşünce tarzının’ bilgisini, mikro evren yasalarında, fizikçinin genişlettiği gerçeklik algısına benzer bir yakınlıştırmayı, insan/zihin bilimde araştırma konusu olarak adres göstermektedir.²⁷ Sanatta da güzel olanı, gerçekle bağlantılandırmıştır. Gerçeğin mimesise dayalı olarak, bir boyutunun temsil edilmesi, gerçekte yer alan enformasyon fazlalığının arındırılmasıyla yeniden üretilen gerçektir. Üretilmiş gerçek, gerçeği bizzat gerçekten daha iyi ifade eder. Sanattaki gerçeklik duyumu, burada bizatihi oluşuyla değil bizatihi olandan daha güzel ifade buluşu sonucu **doğrulanması** olarak ele alınmıştır. Başka bir ifade ile sanatta bizatihi gerçek olan değil, gerçeğin temsilindeki güzel olarak değerlendirilen doğru (bu durumda gerçek) kabul edilir.²⁸ Omnés ise temsil biçimlerini dille ilişkilendirmiştir. Dil, parçalanmış temsilleri bir arada tutma görevindedir. Bu durumda, dil, gerçekliği de yaratmaktadır. Örneğin, dini, gerçeklikte referans alan kişinin zihinsel temsilleri, ideolojik ya da büyülü olacaktır.²⁹

Deneyimi bilgide önemli bir yere oturtan bir diğer düşünür Harari, dataizm olarak adlandırdığı zeitgeist bilgi sisteminin kurduğu hükümler yapı ile tüm yaşayanları kendine mahkum bıraktığına değinmektedir. Tek güvenilir olanın datalarla (verilerle) oluşturulan kuramlar, deneyimi dışlamakta, adeta kendini tanrı konumuna yerleştirmektedir.³⁰ Harari’nin ele aldığı yerden bilgiyi okumak, sosyolojik farkındalık sağlasa da; data sisteminin, insanı istemese de içine alması ile insanın referans noktalarını da dataya bağlama eğilimi göstermesiyle, Arkonaç’ın faraziyeleri güçlendirme dediği görevi göreceği düşünülebilir. Hatta dataizm bir anlamda insanı, Platon’un mağara alegorisindeki konumuna sürükleyen bir yapı da içermektedir. Gerçeklik ile ilgili yeni yönelimlerin özellikle belirsizlik ve olasılık

²⁷ Moles, **Belirsiz Bilimleri: İnsan Bilimleri İçin Yeni Bir Epistemoloji**, s. 289.

²⁸ Moles, **Belirsiz Bilimleri: İnsan Bilimleri İçin Yeni Bir Epistemoloji**, s. 281.

²⁹ Omnés, **Kuantum Felsefesi: Çağdaş Bilmi Anlamak ve Yorumlamak**, s. 290.

³⁰ Yuval Noah Harari, **Homo Deus: Yarının Kısa Bir Tarihi**, Çev. Poyzan Nur Taneli, İstanbul, Kolektif Kitap, 2016, s. 397.

özelliklerini göz önüne alarak, öncelikle felsefi olarak her iki kuramın da dayanağı Platon ve Goethe tabanına bakmakta yarar vardır. Ardından da bilimsel gelişmelerin ışığında, her iki tekniğin de kavramlarına nasıl yaklaşmak gerektiği görünür kılınmaya çalışılacaktır.

2.2. GOETHE ve PLATON KÖKENİ/ETKİSİ

Chekhov ve Assagioli'nin insana bakışı benzer gelenekten beslendiği için, pek çok açıdan benzeşmektedir. Bir önceki bölümde, bu geleneğin bilimsel çalışmalardan dışlanması epistemolojik kökeni gösterilmeye çalışılmıştır. Chekhov tekniği başka oyunculuk tekniklerine göre, oyuncudan daha fazla talepte bulunmakta ve daha uzun bir süreci işaret etmektedir. Aynı şekilde, Assagioli'nin terapi yöntemi de bilişsel terapiye göre daha uzun soluklu bir danışmanlık sürecini kapsamaktadır. Bu süreçlerin uzunluğu tesadüfî değildir. Çünkü, ne Assagioli sadece semptomu sona erdirmekle yetinmiş ne Chekhov tek tip (metinlerinde günlük, mekanik, taklit, materyalist, naturalist gibi pek çok kelime ile ifade edildiğine rastlanır) bir oyunculuk gerçekliği üzerine yoğunlaşmıştır. İkisinin de temel dayanağı **bütünlüktür**. Doğayı ve düzenini bir bütünlük içinde algılamaları, insanın da doğanın bir parçası oluşuyla, bu bütünlüğe içkin olması düşüncesini beraberinde getirir. Bu bütünlüğe ulaşmak üzere bir insan tasavvuru sunmuşlardır. Her ikisi de yaratıcı potansiyeli açığa çıkaracak olanın izini bu yönde sürmüştür.

Chekhov'u etkileyen Goethenaum'un kurucusu Steiner ve budizm öğretileri iken, Assagioli'de Freud ve Goethe etkisi referanslarla görülmektedir. Aynı zamanda Budizm öğretisinin etkilerine de rastlanmaktadır. Bu bağlamda, Steiner'in öncülü kabul edebilebilecek Goethe, Assagioli'nin de spiritüel psikolojisine ön ayak olmuş düşünürlerden biridir.

Fritjof Capra'ya göre, kartezyen dualizmin mekanik görüşüne ilk güçlü karşı çıkışı Goethe gerçekleştirmiştir.³¹ Chekhov da oyuncunun kartezyen dualizm ve Newton bilim anlayışı çerçevesinde yetiştirilmesine karşı çıkarak, etkisi olabilecek

³¹ Jonathan Pitches, “‘Is It All Going Soft?’ The Turning Point in Russian Actor Training”, **New Theatre Quarterly**, 21(2), 2005, pp. 108-117, s. 116.

her şeyin birbirine bağılılığı ile bütünlüklü bir oyunculuk anlayışını hedeflemiştir. Chekhov, tekniğinin bilimsel olup olmaması ile ilgili açıklamalara gerek duymamaktadır. Çünkü, dönem itibari ile bilimsellik, Newton'un anlayışı üzerinden şekillenmektedir. Chekhov, oyuncu için yaratıcılığın alıştırmalarını bulmayı, imgelemi geliştirmek üzerinden hedeflerken, Goethe bilimde insanî aktivitenin dışlanamayacağını savunmuştur. Goethe'ye göre, imgelem derin içeriği olan bir duyumdur ve bilimden dışlanmaması gerekir. Newton paradigması, Chekhov gibi Goethe açısından da mekaniktir ve doğaya sırtını çevirmiştir. Objektif gözlemin sonucunda sezgi ve yaratıcı düşünce de bilime dahil edilmelidir. Pitches'a göre, bu romantik yaklaşım, doğanın salt mekanik yasalarla tam olarak anlaşılamayacağı düşüncesinden yola çıkılarak harmoniyi yakalamanın yoludur ve “nedensellik ile imgelemin sentezi”dir.³²

Assagioli'ye göre, insan psişesinin hem bilinç hem bilinçdışı düzeyde, farklı içerik ve fonksiyonlarının sentezini sağlayacak olan, spontane özellikli aktif işlevi (duyumu) imgelem, üzerine çalışıldığında ve güçlendirildiğinde yüksek potansiyele erişebilir. Bu, insanın iradesini güçlendirmesinin başlıca yoludur. Zihinsel imgelemin dışsal bir fiziksel eylemden sorumlu olması ise imgelemin motor gücünü göstermektedir. Özellikle reklamlar üzerinden düşünüldüğünde, imge ile ürünün eşleştirilmesi, iradi eylemin düzenlenmesindeki mekanizmayı açığa çıkarır.³³ İmgelem ile iradi eylem arasındaki bağ ortaya konulduğunda, beden-zihin organik bağında, bilinçdışı ve sezginin eylem üzerinde, akıldan (bir anlamda bilinçten) farklı bir etkisi olduğu gözlemlenebilir. Bu sebeple Goethe, Steiner, Assagioli ve Chekhov dünyanın organik gözlemine önem vermişlerdir. En küçük birimde dahi bütününe rastlanabileceği düşüncesi hepsinde ortaktır. Özne ve nesne arasındaki ayrımı körüklemek, doğa ile insanın arasındaki bağı gözlemeyi olanaksızlaştıracak ve yalıtılmış aklın tekilliği, oyuncuyu özgürlüğünden alıkoyup yaratıcı sürece engel olacaktır. Bu organik dünya-insan algısı, “romantik gelenekli düşüncedir.”³⁴

³² Pitches, **Science and the Stanislavsky Tradition of Acting**, London-New York, Routledge, 2006, s. 117.

³³ Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, New York, Viking Press, 1974, s. 144.

³⁴ Pitches, **Science and the Stanislavsky Tradition of Acting**, s. 120.

Romantik bilim ya da hassas empirizmin temeli, tıpkı Sibel Arkonaç'ın faraziye kavramında değindiği gibi, insanın dünya algısının, kendi bilgisi tarafından sınırlandırılmış ve yapılandırılmış oluşuna dayanmaktadır. İnsanın algısı, bağlamsal bir karaktere sahiptir. Goethe, bireysel ve kültürel sınırlılıkları kaldırmak için, fenomenle birlikte kalmayı işaret etmiştir. Araştırmacı, fenomen ile birlikte kalırken fenomenin değişimini gözleyecek ve fenomenle birlikte deneyimi paylaşacaktır. Goethe, bu şekilde, insanın kognitif kapasitesinin algısal olarak gelişeceğini düşünmüştür. Her yeni nesne, yeni bir algının kapısını açacaktır.³⁵ Her yeni gözlemin yeni bir yansıması olacağı düşüncesi ile araştırmacının araştırmaya içkin bir unsur olduğunu savunmuştur. Her ne kadar araştırmacı tarafsız olmaya çalışsa da, süreçte araştırmacı etkisi gözlenmesi kaçınılmazdır. Goethe, “Bilim tarihi bilimin kendisidir”³⁶ sözünü, tarafsızlık imkansızlığına itafen dile getirmiştir. Fenomenin dönüşümünü gözlemlemek, araştırmacının kendi dönüşümüne izin vermesi, bilimsel ideâl olmalıdır. Büyük ölçekte bilimin amacı ve gerçekleştirmeye çalışması gereken bilim insanının metamorfozudur. Hipotez, fenomenin düzeni ile ilgili olduğu için soyut olmayacaktır. Hipotez test edildiğinde, fenomen temel ideasını gösterme açısından şeffaf olacaktır. Yani, fenomen ile altında yatan ideaya erişilebilir. Goethe'nin bilimsel metodolojisi doğayı insanın sınırlılığından kurtarmayı hedeflemektedir:

“Goethe'nin bilimsel metodunda, kişi fenomeni terk etmez, bir mekanizma veya olay hayal edip, soyut hipotezleri test etmekle, kişi, yapay bir deneyim inşa ederek bireysel fenomenleri bağlamın dışına çıkartır. Onun yerine kişi, fenomenle kalır, fenomenler içinde düşünür, fenomenler, düzenlerine kişinin kasıtlılığını kabul eder, yapısına dair kişinin düşüncesini yavaş yavaş sezgi yolu ile açar. (...) Goethe'nin prosedürünün özü şöyledir; teorileştirme sırasında, kişi gördüğünü fenomenle birlikte yaratması gibi kendi gördüğünün fenomen tarafından şekillendirilmesine olabildiğince açık olmalıdır. Goethe, bu yüzden algılayan ile fenomen arasında araya giren enstrumana karşı uyarır, aslında bilim insanının en belirgin bilimsel enstruman olduğunu –ya da olacağını- savunur.”³⁷

³⁵ Arthur Zajonc, “Light and Cognition: Goethean Studies as a Science of the Future”, **Goethe's Way of Science**, Ed. by. David Seamon, Arthur Zajonc, New York, State University of New York Press, 1998, pp. 299-314, s. 312.

³⁶ Johann Wolfgang von Goethe, **Scientific Studies**, Ed. and Translated by. Douglas Miller, New York, Shurkamp, Vol. 12, 1988, s. 161.

³⁷ Frederick Amrine, “The Metamorphosis of the Scientist”, **Goethe's Way of Science**, Ed. by. David Seamon, Arthur Zajonc, New York, State University of New York Press, 1998, pp. 33-54, s. 37.

Goethe'ye göre, bilim insanı empirik uygulamalarıyla bilimsel fenomen üretir. Deney, özne ile nesne arasında bir arabulucudur. Bilim insanının, fenomenler dehşete uğratacak bir biçimde de olsa, kendilerini sunmasına izin vermesi, buna açık olması gerekir. Goethe, tündengelimsel bir yaklaşımın olabileceği inancı ile belitsel özelliğin fenomenden ışıyacağına emindir. Bunun için empirik bulgulara hassas yaklaşmak gerekmektedir. Bu şekilde, deneysel yaklaşımın sonucu ani biçimde evrensel birlik (bütünlük), sezgi yolu ile elde edilebilir. Bu sezgi de belli empirik verilerle birikmiş kognitif bir gebelik sürecini gerektirmektedir; fenomenlerden kendiliğinden bir ışıma söz konusu değildir.³⁸ Assagioli, sadece sanatsal değil her türlü yaratıcılıkla ilgili olarak gebeliğin bilinçdışı ve bilinçte geçişli süreç olduğunu ifade etmiştir. Aniden ortaya çıkanlar, aslında bu sürecin ürünü bir ilhamdır. Gelişmiş ya da geliştirilmeye ihtiyaç duyacak şekilde çıkabilir.³⁹

Gebelik süreci, Assagioli ile Chekhov'un doğa-insan birliğinin yanında, araştırma problematiğine daha uygun olabilecek teori temellerini görünür kılmaktadır. Her bireysel fenomenden evrensel birlik ışıyacaksa ve insan da evrensele içkin bir varlıksa, o zaman insandan da birliğin ışıması kaçınılmaz olacaktır. Bu birlik, her iki teoride de önem arz eden spiritüel insanın kökenini oluşturur. Her ne kadar deney ile nesneden evrensel birliğin ani ışıması, sezgi yoluyla elde edilecekse de bunun bir dayanağı olmalıdır. O dayanağı da sağlayan Goethe'den miras gebelik sürecinin mümkün olabilmesine ön ayak olan **urphänomen** kavramıdır. Urphänomen, ideâldir ve tüm olasılıklı yasalardan sezilebilir. Assagioli ve Chekhov'un (Steiner'den dolayı olarak) arketip anlayışlarına ön ayak olan kavram olarak değerlendirilebilir. Newtoncu bilimselliğin özneyi dışlamasına karşı şekillenen tepki, özneyi araştırmaya dahil etme yolunda gözlemin kendisinin bir temsil olduğu fikri ile bağlantılandırılabilir. Gözlemin temsil ettiği ise bir öz değildir, saf aktivite olarak değerlendirilebilecek aketiplerdir.⁴⁰ Deney ya da çalışmada, **urformlar** (urphänomen, arketip) dereceli seriler hâlinde bulguların imgelem etkinliğine uğramasıyla, kendi niteliklerinden sezilecektir. Pitches'a göre, Chekhov

³⁸ Amrine, "The Metamorphosis of the Scientist", *Goethe's Way of Science*, s. 39.

³⁹ Roberto Assagioli, *Creative Expression in Education: Its Purpose, Process, Techniques and Results*, Psychosynthesis Research Foundation, 1963, s. 54.

⁴⁰ Amrine, "The Metamorphosis of the Scientist", *Goethe's Way of Science*, s. 40.

teknğinde urform, beden hafızasında ikame etmesiyle, icra edilecek her karakterin potansiyelini barındırmaktadır. Pitches, hayali merkez çalışmasının, bedene rolün doğru formunu kazandıracağı görüşü ile Goethe'nin her doğal fenomende kaynak olarak gördüğü ideal form görüşünü bağlantılandırmıştır.⁴¹ Kısacası Chekhov'da ve Assagioli'de görülen arketipler ile Goethe'de görülen urformlar (urphänomen), deneysel verilerde gizlidir. Veri toplamada imgelemin önemli bir yönlendirici gücü vardır. İmgelem etkinliği, bilimsel çalışmalara öylesine içkindir ki dışlanması mümkün olmayacaktır. Empirik çalışmanın verilerini değerlendirmek de imgelem etkinliğine uğratıldığında, bilim insanı kendi zihninde yaptığı değerlendirmeye doğaya kendini daha da yaklaştıracak ve işleyişini kavrayamaya başlayacaktır.⁴² Bu daha üst bir nesnelliğe götürücü arayıştır ve kendiliğe atfedilen bir ihtiyaçtır.⁴³ Elbette, Goethe'nin sanatçılığı bilimsel yönüne oranla baskındır ve tıpkı sanatçıya olduğu gibi, zaman zaman bilim insanına da ayrıcalıklı bir konum yüklediği görülmektedir. Goethe'nin, ilham veren imgelerin kendilerine has bir şekilde kişide önceden belirmesi görüşü ile Chekhov'un değindiği hayal gücünden doğan imgelerin kontrol edilmesi gerektiği görüşü arasındaki farkın da altının çizilmesi gerekir. Chekhov'a göre imgeler, üzerinde çalışılarak kontrol altına alınması gerekendir⁴⁴ ki Assagioli de imgelerde sağlanan yönlendirme ve kontrolle psikolojik iyi oluşu işaret ederek, imgelemin psikolojik çalışma gerektiren niteliğini göstermiştir.⁴⁵

Goethe geleneğinin devamında, Chekhov ve Assagioli'deki birlik ve süreç faktörlerinin önemi de açığa çıkmıştır. Birliği sağlamak için dışlanacak herhangi bir unsurdan kaçınmak söz konusu olmayacaktır. Psikosentezde travmalar, düşünceler, imgelem, sezgi, kişiler arası ilişkiler, bilinç-bilinçdışı arası geçişlilik ve transpersonel kendilikle; Chekhov'da beden-zihin, imgelem, atmosfer, yaratıcı kişilik, eğitim merkezinin yapısı, iyi ve şeytani, mizah, psikolojik iyi oluş gibi insanla ilgili olan her unsurun oyuncu eğitimine dahil edilmesi ile kendini göstermektedir.

⁴¹ Pitches, “‘Is It All Going Soft?’ The Turning Point in Russian Actor Training”, **New Theatre Quarterly**, s. 115.

⁴² Pitches, **Science and the Stanislavsky Tradition of Acting**, s. 122.

⁴³ Amrine, “The Metamorphosis of the Scientist”, **Goethe's Way of Science**, s. 45.

⁴⁴ Pitches, **Science and the Stanislavsky Tradition of Acting**, s. 123.

⁴⁵ Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 144.

Gelenegin izi sürüldüğünde, bu bütüncül yaklaşımların oluşmasında, insanın olasılıklarla dolu bir varlık olduğu ve doğa ile bütün olduğu fikri düşünüldüğünde, doğa yasalarını materyalist ya da empirik verilerini deterministik olarak kabul etmemeye (çünkü doğada sürekli bir değişim vardır, determinist bir sonuca ulaşmak imkansızdır) dayandığı gözlenmiştir. Fenomen tamamlanmış olarak ele alınamayacağından, değişimi daimi olacaktır. Goethe buna metamorfoz ismini vermektedir.⁴⁶ Metamorfoz, özellikle Goethe'nin bitkiler üzerine çalışması sonucu vardığı, doğada gözlenebilir olan ve çoklu olasılıklar barındıran değişimin kavramsallaştırılmasıdır. Bu incelemeye göre, fenomenler çokluk ve artırım gibi arketipsel prensipler tarafından yönetilir.⁴⁷ Urform, her zaman kaynak olarak ışıır. Bu durumda, fiziksel dünya spiritüel arketiplerin yansıtıcısı konumuna yerleştirilmiş olur. Steiner ve onun etkisiyle Chekhov'un spiritüelliği, Goethe'nin bu tarz bir yorumlanışına dayandığı düşünülmüştür:

“Özgür imgelem ile titiz metodla imgeleme odaklanmanın etkileşimi Goethe'nin hassas emprizmini ve Steiner'in Spiritüel Bilimini hatırlatır. Goethe 'hayali deneyler' kavramında hiçbir paradoks görmemişti –klasik bilim yaklaşımına imgelemin sezgi gücüyle renk katmak- ve Steiner'in antropozifi çalışması, spiritüel felsefesine bilimsel bir metod uygulamaya yönelikti.

(...)Chekhov'un inancına sadık kalarak, tiyatro laboratuvarındaki icracı için bu romantik oyunculuk modelinin önemini değerlendirmek kesinlikle önemlidir. Sonuçta bu, tasarlandığı bağlamdır.”⁴⁸

Chekhov'un oyunculuk görüşü, oyuncunun karaktere dönüşümü üzerine şekillenmektedir. Duygular gibi beden de karakterin bedenidir. Bu sebeple, oyuncu hassas bir imgelem çalışması içinde olmalıdır. Dönüşümün, Goethe açısından taşıdığı önem şöyle özetlenebilir: Goethe, hiçbir insanî etki ve içeriğin bilimsel aktiviteden dışlanamayacağını idda ederken, bilimsel alanda dışlandığını düşündüğü imgelem etkinliğine derin bir duyum olarak değer vermiştir. Böylece, bilimsel de dahil olmak üzere sanatsal ve insanî faaliyetlerde, deterministik bir sona ulaşamayacağı ve bu faaliyetler sürekli olasılıklar ve çokluklar dahilindeki bir hakikâte işaret ettiği için, Goethe'nin imgelem etkinliğine ihtiyaç duyduğu ön plana çıkmaktadır.⁴⁹ Bu çoklu

⁴⁶ Amrine, “The Metamorphosis of the Scientist”, **Goethe's Way of Science**, s. 43.

⁴⁷ A.e., s. 42.

⁴⁸ Pitches, **Science and the Stanislavsky Tradition of Acting**, s. 135.

⁴⁹ A.e., s. 116-117.

varyasyonların olasılıklarının kapısı imgelem ile açılıyorsa, oyuncuya da karaktere dönüşümün anahtarını sınırsız, hassas, disiplinli, tekniği geliştirilmiş imgelem sunacaktır. Tüm bu olasılıkları olası kılan ise daha önce değinildiği üzere fenomenlerden ışıyan arketiplerdir. Goethe için fenomenlerin kendisi birer teoriden ibaret, metamorfoza tabi olduklarından, araştırmanın sonlanacağı nokta arketipler olacaktır. Elbette, bu, her seferinde yeni gerçeklikle karşılaşıldığında yeni olasılıkların kapısı açılacağından, sonlanabilecek gibi de durmamaktadır. Bu anlamda zihnin çalışması da süreci işaret etmektedir.⁵⁰

Araştırmacının, insan ve doğada hassas gözlemciliği ile fenomenlerden idealin ışımasına dayanan evren anlayışı, akla Platon'u getirmektedir. Pitches'a göre, Goethe'nin romantik biliminin kökeni Platon'a dayanmaktadır. Fenomenin kaynağına dair evrensel bir form anlayışı, arketip görüşünü getiriyor olsa da⁵¹ üst benliğe de işaret eder. Goethe'nin araştırmacıdan beklediği her türlü olasılığa açık olmak ve araştırmaya içkin olmak, üst bir zihinsel ya da ruhsal aktiviteyi de talep ettiğinden, Chekhov'un oyuncunun psikolojisinde sıkça değindiği çift bilinçliliği de görünür kılmaktadır.⁵² Fenomenlerden ışıyan hakikât, üst benliğe ihtiyaç duyacaktır.

Assagioli'nin diyagramına göre, Chekhov'un üst benlik tanımının çoklukla süperbilince tekabül etmesi, diyagramdaki geçişliliği unutmadan süperbilincin ele alınması gerektiğine daha önceki bölümde değinilmişti. Pitches de benzer bir şekilde Chekhov'un üst benlik kavramının "(i) yaratıcı kişilik, ii) İyiyi şeytaniden ayırma, iii) çağdaş yaşamı tanımak, ve iv) nesnellik içindeki mizahı bulmak"⁵³ özelliklerini temel almasıyla, tekniğinde imgelemin özgür bırakılmasının ön plana çıktığına değinmiştir. Steiner'dan etkilenen kavramsallaştırma, Steiner'ın Platon'u mistik addettiği okumalarına dayanmaktadır.⁵⁴ Platon'a göre, insanda materyal dünya ile aşkın olanın bilgisi vardır. Bilim peşindeki filozofun kendini bilgiye adanması ve

⁵⁰ Zajonc, "Light and Cognition: Goethean Studies as a Science of the Future", **Goethe's Way of Science**, s. 311.

⁵¹ Jonathan Pitches, "Towards a Platonic paradigm of performer training: Michael Chekhov and Anatoly Vasiliev", **Contemporary Theatre Review**, 17(1), London, Routledge, 2007, pp. 28-40, s. 36.

⁵² Pitches, **Science and the Stanislavsky Tradition of Acting**, s. 120.

⁵³ Pitches, "Towards a Platonic paradigm of performer training: Michael Chekhov and Anatoly Vasiliev", **Contemporary Theatre Review**, s. 35.

⁵⁴ A.e., s. 35.

doğrunun peşinden koşması, ister istemez doğru ve bilge insan oluşu beraberinde getirir. Çünkü, doğrunun peşinden koşan filozofun yalanla işi olmayacaktır. Bu sebeple, yaradılışında da sevgi olacaktır. Platon, bu tarz bir ruha sahip filozof/ bilim insanını “(...) Tanrı ve insan işlerini bütünüyle kavramaya uğraşıp duran bir ruh”⁵⁵ olarak görmüştür.

Steiner’in Platon’u mistik addederken, kendisinin bilinmezini izini sürmesi, uğraşlarını spiritüel bilim olarak görmesinden kaynaklanmaktadır. Assagioli’ye göre, Platon’un, filozofun doğasından beklentisiyle, spiritüel kendilik örtüşmektedir. Steiner, Goethe ve Platon, fenomenin özüne dair bilgiye ulaşmak için, bilimselden öte bir uğraşı (Platon için dialektika, Goethe için hassas empirizm, Steiner için spiritüel bilim) işaret etse de, benzer kök düşüncelere sahip Assagioli ve Chekhov’un bilimsel bilgi ile bu tarz uğraşları görülmemektedir. Chekhov da Assagioli de spiritüelliğe inansa da, bunu insanın psikolojisi üzerinden değerlendirmektedir. Chekhov ve Assagioli için, arketipler üzerine kuram oluşturarak insan psikolojisine, icrasına ve yaratıcılığına dair teknikler oluşturmak yeterliyken, Platon, Goethe ve Steiner bunun ötesindeki bilinmezle ilgili daha çok söz söylemiştir. Platon için idea, Goethe için urphänomen, Steiner için arketiplere ulaşmak, Assagioli ve Chekhov içinse arketipleri kullanmak öne çıkar denebilir. Yine de Platon’un izi bunlarla sınırlı değildir. Pitches, Platon okumaları sonucu, realist değil hayalci bir platonik oyuncu kavramını öne sürmektedir:

“İlk olarak (...) oyuncunun tekst algısı (...) tekstin karakteri ya da kendi karakteri (...) seyirciyle ilişkisini değiştirir: katartik değil diyaloga dayalıdır. İkinci olarak, Platon’nun oyuncusu yanılsamacı duygulara, hatta belki de materyal dünyanın kendisine de şüphe geliştirir, ve –gölge gibi olmayan- ilk düzey duyumla algılanan değil, daha üst düzey bir öz arayışında, şeylerin altında yatan Form’un mistik arayışında bir oyunculuk modeli arar. Üçüncü olarak, bu tarz bir çalışma (...) belki de, keskin mağara teatrallliğini ve Platoncu olmanın Gerçekçi’den ziyade Hayalci olduğunu unutmadan, zengin metaforik ve minimalist sahne resmi yaratmadır.”⁵⁶

⁵⁵ Platon, **Devlet**, Çev. Sabahattin Eyüboğlu, M.Ali Cimcoz, 10. Baskı, İstanbul, Türkiye İş Bankası Yayınları, 2010, s. 195.

⁵⁶ Pitches, “Towards a Platonic paradigm of performer training: Michael Chekhov and Anatoly Vasiliev”, **Contemporary Theatre Review**, s. 33.

Pitches'in Platonik oyuncu sözü, Chekhov oyunculuğunun köken araştırması açısından, her ne kadar saygı gösterilmesi gereken bir yakıştırma olsa da, bu yakıştırma bazı açılardan düz bir mantık güdüyor gibi gözükmemektedir. Platon'un mağara alegorisi ile Chekhov'un imgelem tekniği bağlantılandırarak hayalci bir oyunculuktan bahsederken, bunu gerçekçiliğin karşısına koymak ne Chekhov'a ne de Platon'a uygun gözükmemektedir. Çünkü, Pitches'in gerçekçi değil romantik oyuncu yakıştırması değerlendirilirken, Chekhov'un naturalizme bakış açısını hatırlamakta yarar vardır. Chekhov naturalist oyunculuğun tek gerçeklik olarak görülmesine karşıdır. Spiritüel anlayışı da büyüye değil insan psikolojisine dayanır. İmgelerin de kendi objektif dünyası olduğu görüşü, hayal kurmaya dayanmaktadır. Chekhov, hayallerden beslenirken, metnin objektifliğine gitme hedefindedir. Platoncu oyuncu hayalci olabilir, ancak 'gerçekçiden ziyade hayalci' denmesi yanlıştır. Bunun için de Platon'un insanın ruhsallığı ile ilgili görüşünü anlamaya çalışmak yararlı olacaktır.

Platon, insanın ruhsal yapılanmasını ele alırken, ölçülü ve doğru bir toplum yaratmaya dair diyalektik bir yaklaşım geliştirmiştir. Diyalektik yaklaşım çeşitli sonuçlara vardığı gibi, yapısallaştırıcı bir takım tanımlarla örülü de değildir. Öncelikle, Platon'un bu diyalektik metodu da dinamik olması açısından Chekhov ve Assagioli'nin tekniklerine köken oluşturmuş olabilir.

Platon'un ruhsal (soul) yapılanmaya dair görüşü üç yönlüdür: akıl, arzu/açlık, öfke/ruhsal etmen (spirited element). Akıl, bu elementler arasında kural koyucu, yönetici pozisyonunda olmalıdır. Diğer tüm elementler de ölçülü bir şekilde görevini yerine getirirse, ruhsal bir bütünlük, ahenk sağlanmış olur. Aslında ruhsallıkta birbiriyle çatışma içinde olan, akıl ile arzudur. Akıl arzuyu yönetirken, ruhsal canlılık elementine ihtiyaç duyar. Akıl, bu elementi yönetirken bir yandan da müttefikliği sayesinde arzusunun sadece bedensel hazlar peşine düşmesi ve başka insanlara hükmetmesi gibi zararlı yönüyle başa çıkabilecektir. Bu sebeple, insan, düştüğü acı ve zevk durumlarında, ruhsal canlılık elementinin doğasında olan fazileti sayesinde nedenselleştirmeyi çağırmasıyla ölçülü olana ulaşabilecektir. Yani nedenselliği devreye sokacak olan, ruhsal canlılık etmenidir (spirited element). Akıl, bu şekilde ruhsallığı yönetebilir. Platon'a göre, bu fazilete sahip olanlar cesur

insanlardır.⁵⁷ Ruhsal mekanizma, nedenselleştirmenin kural koyuculuğu doğrultusunda ve ruhsal canlılık elementinin de işbirliği ile arzuyu da ölçülü hâle getirmiş olacaktır. Her birinin ölçülü olması ile, arzunun da yaşam biçimiyle uyumu sağlanır. Bu ahengi yakalayan kişi, bundan vazgeçmek istemeyecektir.⁵⁸

Platon'un nedenselleştirmeye verdiği önem göz önüne alındığında, Chekhov tekniğinin spiritüel doğasının izi sürülebilir. Chekhov tekniği, böyle bir nedensellik için, entelektüel analiz yerine imgelemeye, sezgiye başvurmuş ve psiko-fiziksel etmenlere ağırlık vermiştir. Platon'un nedenselliğe ruhsal canlılığın müttefiklik etmesi ile açtığı yol, Chekhov tekniğinde imgesel deneyimin bedenselleştirilmesi üzerinden tezahür etmiş gibidir. Bu noktada, Platon'un beden ve zihnin ahengi üzerine sözlerine kulak vermekte yarar vardır. Çünkü, hem Assagioli hem de Chekhov'u asıl Platoncu yapacak temel burada kendini göstermektedir. Platon'a göre, arzu, bedensel olan, açlık ve ruhsal olan arasındaki denge, beden ve zihin kombinasyonlu çalışmasına dayanmaktadır. Beden ve zihin çalışması birlikte yapıldığı zaman birbirini rahatlatma özelliğine sahiptirler. Eğer, bilgi üzerine çalışmalar ve bedensel ya da insanın ruhsal canlılık etmeninin yönlendireceği herhangi tip bir çalışma ahenk ve ritim içeriyorsa, o zaman ruhsal yapının adına yönlendirme gücünü elinde tutan nedenselleştirme de beslenmiş olur.⁵⁹

Daha önce değinildiği gibi, sevgi ve beden-zihin birlikteliği üzerine çalışmanın insan psikolojisinde yaratacağı ölçülülük ve ahenk, spiritüel kendiliğin esas temelidir. Buna benzer bir spiritüel yaklaşım, tanrısal olan üzerinden Phaidon diyalogunda da görülmektedir:

“Ruh bu durumda olduğuna göre kendisine benzeyene, görülmeyene, tanrısal olana, ölümsüze ve bilgiye doğru gider. Oraya geldiğinde de mutlu bir şekilde korkulardan, insan açısından mutsuzluk, sevgisizlik sayılan şeylerden ve diğer duygulardan kurtulur. Bundan sonra tanrıların yanında yaşar”⁶⁰

⁵⁷ Plato, **The Republic Of Plato**, Translated by: Francis Macdonald Cornford, New York, Oxford University Press, 1970, s. 140.

⁵⁸ A.e., s. 142.

⁵⁹ A.e., s. 140 .

⁶⁰ Platon, **Phaidon**, Çev. Furkan Akderin, 2. Baskı, İstanbul, Say Yayınları, 2015, s. 78.

Bu ifade, ruh-beden ayrımını anlatması açısından kartezyen dualizme öncül olsa da, saf bir benliğe vurgu yapmaktadır.⁶¹ Bu diyalog, tanrısal olana yönelen insanı anlatırken, hem Goethe'nin doğa gözlemindeki her parçada yakalanacak bütünlük anlayışıyla, hem de Chekhov'un kendi spiritüel yolculuğundaki kriz sonrası yakaladığı bütünlükle örtüşmektedir. C. J. De Vogel, Platon'un günümüz bilgileriyle yeniden ele alınması gerektiğine değinmiştir. Platon'un bu yeniden okumasına göre, bedenın imgesi insanın en saf hâlidir ve ruhsal yapı, duyum perspektifinden anlaşılabilir. Saf beden imgesi, bu durumda insanın en kutsal, açık hâlidir. Ruhsal (anlak) olan öncüdür, fakat ruhun bedende oluşu ile arzuya hapsolmemak, spiritüel insana olanak tanır ve pür oluşa ulaşılabilir. Tüm bu değinilenler, belli seviyeler arası geçişlilik içerir,⁶² çünkü beden-ruh bütündür ve Devlet'in dördüncü kitap diyaloguna göre, ruh birdir; bölümleri birlik ve birin içindedir.⁶³

Platon'un bu yeniden okuması ile insanın ruhsal durumuna belli seviyeler atfedilmiştir. Platon'un ruh ile ilgili görüşleri, salt Phaidon'u ele alarak değerlendirilirse, mistik yanı abartılmış olabilir. Beden-ruh bütünlüğünü ele alan sonraki sözleriyle birlikte okunduğunda aydınlatıcı olmaktadır. Assagioli ve Chekhov'un tanrısal, doğa ve psikolojiye evrilen düşünce sistemlerinin temeli böylece ifade edilmiş gözükmektedir. Bu kısımda, mistisize edilebilecek noktalara özellikle yer verilmemiştir. Mistik öğelerin bağlantılarını açığa çıkarmanın araştırma açısından fayda sağlamayacak, çerçeve dışında kalan açıklamalar olabileceği kanaatine varılmıştır.

Gerçeklikle bağı koparmaya çalışılan diğer bir kaynak da daha önce değinilen mağara alegorisine dayanmaktadır. Platon'un idelar dünyasına göre: “(...) nesnelere gerçekliğini, kafaya da bilme gücünü veren iyi ideasıdır. (...) bilimin kaynağı odur. (...) bilim ve gerçeği yakın saymak doğru, ama onları iyyinin ta kendisi saymak yanlıştır.”⁶⁴ Platonik algı, ideaların birer kendinde form olması ile

⁶¹ Ahmet Cevizci, “Önsöz”, **Phaidon**, Çev. Furkan Akderin, 2. Baskı, İstanbul, Say Yayınları, 2015, s. 19-40, s. 22.

⁶² C.J. De Vogel, **Rethinking Plato And Platonism**, The Netherlands, Tutasub Aegide Pallas- E.J. Brill, 1986, s. 215-216.

⁶³ A.e., s. 217.

⁶⁴ Platon, **Devlet**, s. 225.

Chekhov'un Steiner dolayımı ile psikolojik jest tekniğine*** temel oluşturmuştur.⁶⁵ Nasıl ki idealar şeylerin temel formudur ve üst bir zihinsel seviye gerektirir, psikolojik jest de karakterin temel imgesidir, arketiplere dayanır ve fiziksel doğaçlama ile oyuncunun beden hafızasından açığa çıkarılır.⁶⁶

Algı perspektifi, Platon için de her zaman arketip olandan doğar. Vogel'e göre, bedensel olan arketipsel olarak daha belirgin, ruhsal olan ise karmaşıktır.⁶⁷ Bu durumda, Chekhov'un arketipsel olana ulaşmak için bedensel bir jest olarak tasarladığı, karakterin temeli psikolojik jesti,⁶⁸ Platon'la, salt idealar düşüncesinden daha çok örtüşmektedir. Platoncu ruhsal yapının, nedenselleştirme yanını dışlamadan (elbette abartmadan), beden-ruh etkinliği ile duyularla yetinmenin ötesinde bir gerçekliği aramanın temeli, Platon'dan Goethe'ye, oradan Steiner'a ve son olarak da uzak doğu bilgisinin de etkisiyle Chekhov ve Assagioli'ye kadar uzanmıştır. Belki de bazen sahnede, görünenden (yüzeyselden) farklı bir gerçeklik yaratmak, gerçeklik denen faraziyeleri de kırmakla eşdeğer olabilecektir.⁶⁹ Farklı gerçekliklerin psikolojide değerlendirilmesi gerektiğini düşünen Assagioli, mistik, spiritüel, parapsikolojik diye adlandırılmış her türlü durumun, algılanan gerçeğin niteliğini değiştirdiği ve içsel gerçeklik ile dışsal davranışa etkisi olduğu için, araştırmalardan dışlanmaması gerektiğini düşünmüştür.⁷⁰

2.3. NÖROPSİKOLOJİK YAKLAŞIM

Gazzaniga ve LeDoux'a göre, bilim doğası gereği indirgemecidir. Genellikle, nedenselliğin göstergesi girdilere ulaşıldıktan sonra, çıktıların determinist bir şekilde belirlenebileceği görüşü hakimdir. İnsan davranışları ile ilgili olarak, kişinin tüm içsel ve dışsal değişkenlerine haiz olduğunda, eylemleri tahmin

*** Ayrıntılı bilgi için bkz. s. 249.

⁶⁵ Pitches, **Science and the Stanislavsky Tradition of Acting**, s. 125. .

⁶⁶ Pitches, "Towards a Platonic paradigm of performer training: Michael Chekhov and Anatoly Vasiliev", **Contemporary Theatre Review**, s. 36.

⁶⁷ De Vogel, **Rethinking Plato And Platonism**, s. 215.

⁶⁸ Pitches, "Towards a Platonic paradigm of performer training: Michael Chekhov and Anatoly Vasiliev", **Contemporary Theatre Review**, s. 36.

⁶⁹ Chekhov, **The Path of The Actor**, Ed. by. Andrei Krillov, Bella Merlin, London- New York, Routledge, 2005, s. 42.

⁷⁰ Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 196.

edilebilir olacaktır görüşü de bir o kadar indirgemecidir.⁷¹ Nöropsikoloji ve sinir bilimin bulgularının genelleme ve indirgemeci yönüne, insanın sosyal bir varlık olması açısından, özellikle dikkat edilmelidir.

Joe Dispenza'ya göre, beyin, kuantum olasılık yasalarıyla işlediği için, bilinç de beyin ürünü olması nedeniyle, bir olasılıktır. Nesneye maruz kalan insanın yapacağı, determinist olarak tahmin edilemez, çünkü her karşılaşma olasılıklardan daha çok olasılığı doğurur.⁷² Mala Powers, kuantum mekaniğinden yola çıkarak, Chekhov tekniği ile ilgili bir bakış açısı geliştirmiştir: “Kuantum fiziğinin, atom altı parçacık davranışı çalışmaları, Michael Chekhov'un soyut olanın somut olanı yarattığı fikrini daha anlaşılır, somut ve kabul edilebilir kılmıştır.”⁷³ Mala Powers'ın değinmek istediği, insanın içindeki enerjinin dönüşümü olsa da, aslında bilinçli analiz ile somut olana ulaşmanın dışında bir sürecin işlediğine işaret etmektedir. Chekhov'a göre, oyuncunun yaratıcı sürecini sekteye uğratma ihtimali olan, kişisel ve rasyonel analize dayalı girişimlerinden özgürleşmesini, imgelem etkinliği sağlayacaktır. Yani, imgelem oyuncuyu, zihnin entelektüel ve salt kişisel çabasından özgürleştirecektir.⁷⁴ Soyutluktan anlaşılması gereken budur; zihnin ve bedenin beslendiği alanların somut olarak belirlenmesinin olanaksızlığıdır.⁷⁵ Çünkü, bunlar belki de ancak kuantum alan teorisi ile incelenebilir. Bu sebeple, zihnin işleyişi için beyinde mikro yapıya odaklanmak gerekir.

Sultan Tarlacı'ya göre, beyinde “Sinir hücreleri temel işlem gören birim değildir. Sinir hücreleri sadece makroskopik birimdir. Buna ilaveten mikroskobik kuantum sistemi de vardır.”⁷⁶ Chekhov'un imgelem, sezgi, yaratıcılık, çift bilinçlilik,

⁷¹ Michael S. Gazzaniga, Joseph E. LeDoux, **The Integrated Mind**, 3. Printing, New York, Springer Science Bussiness Media, 1981, s. 160.

⁷² Amit Goswami, “Foreword”, **Evolve your Brain: The Science of Changing Your Mind**, Florida, Health Communications Inc., 2007, pp. xv-xviii, s. xvi.

⁷³ Mala Powers, “The Past, Present and Future of Michael Chekhov”, **To the Actor: On The Technique Of Acting**, New York, Routledge, 2003, s. xxix.

⁷⁴ Jane Margaret Gilmer, “Michael Chekhov's Imagination of the Creative Word and the question of its integration into his future theatre”, **Theatre, Dance and Performance Training**, 4(2), London, Routledge, 2013, pp. 204-218, s. 209.

⁷⁵ Rhonda Blair, **The Actor, Image, And Action: Acting And Cognitive Neuroscience**, Oxon, Routledge, 2008, s. 53.

⁷⁶ Sultan Tarlacı, “Kuantum Alan Teorisi ve Bilinç”, **NeuroQuantology**, Issue 3, 2005, s. 228-245, s. 238, (Çevrimiçi) <https://www.neuroquantology.com/data-cms/articles/20191022034722pm73.pdf>, 12.01.2021.

üst benlik gibi pratiğe dayalı soyut kavramları, bilinç ve bilinçdışının içerikleri oldukları için, kavramların yapısal ve deterministik olarak ortaya konması çok güçtür, ancak pratik olarak işlevleri gözlemlenebilir. Yapısal yönü, sanat alanında makro düzeydeki işlerliği ile belli ölçüde anlaşılabilir. Mistik olarak nitelenen Chekhov'un pratik çalışmaları, oldukça genellemeci bir tutumla da olsa mikroskobik kuantum sisteminde, psiko-fiziksel yapısal zemine de oturtulmaya çalışılmıştır.⁷⁷

Chekhov'a göre, yaratıcı kişiliğe ulaşabilmek, egoist benliğin feda edilmesine bağlıdır. Ben merkezli, kendiyle haşır neşir olan oyuncu, rol uğruna bilinçli kişiliğinden feragat edemez.⁷⁸ Chekhov'un oyuncudan beklentisi ben merkezci değil, yaratıcı olabilmesidir. Goswami'ye göre, insan, "yaratıcı içgörüyü sahip olduğunda, sıradan olmayan durumlarda kullanılabilecek bilinç durumuna ulaşır."⁷⁹ Oyunculuk, bu bağlamda yine bir benlik meselesine dönüşmektedir. Benlik ise soyut bir kavramdır. Bu sebeple, benlik üzerine yapılan, yapısal sinir bilim araştırmalarına göz atmak yararlı olacaktır.

Joseph LeDoux, benliği (self) anlayabilmek için, duyguların, bilişsel kavramlar ve süreçler ile davranışların, bilinçli ve bilinçdışı nöral işleyişi üzerine çalışmalar yürütmüştür. LeDoux, işlevsel anlamda kullanılan bilişsel kavramları, yapısal olarak incelemektedir. Bu şekilde duygu, düşünce, bilişsel ve bedensel olan her şeyin yapısal işleyişi ile işlevselliği arasındaki bağı kurmuştur. Benlik de bu kavramlardan biridir. LeDoux'a göre, "benlik sinaptiktir."⁸⁰ Beynin işleyişi, belli lokalizasyonlara belli bilişsel faaliyetleri yüklemekle açıklanamayacak kadar karmaşıktır. Beyinde, bilgiyi kodlayan tek bir mekanizma yoktur. Bilgi işleneceği zaman, çoklu kodlama sistemi ve çoklu işleme sistemi devreye girer. Yani, beynin pek çok bölgesi karşılıklı bir faaliyet içerisine girer. Bu bölgeler birbirinden bağımsızdır.⁸¹ Beyinde, bilgi akışını ve depolanmasını sağlayan, nöronlar arası

⁷⁷ Mala Powers, "Michael Chekhov'un Geçmişi, Bugünü ve Geleceği", **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, Çev. Burcu Halaçoğlu, İstanbul, Mitos Boyut, s.21-41, s. 24-25.

⁷⁸ Gilmer, "Michael Chekhov's Imagination of the Creative Word and the question of its integration into his future theatre", **Theatre, Dance and Performance Training**, s. 211.

⁷⁹ Goswami, "Foreword", **Evolve your Brain: The Science of Changing Your Mind**, s. xvi.

⁸⁰ Joseph E. LeDoux, **Synaptic self: how our brains become who we are**, New York- London, Penguin Books, 2002, s. 2.

⁸¹ Gazzaniga, LeDoux, **The Integrated Mind**, s. 135.

bağlantı noktaları olan sinapsların çoklu bağlantıları, benliğin oluşmasını sağlar. Geçmişteki sinaptik akış, şimdinin akışını da etkilemekte ve bu sebeple, sinaptik depolama özelliği önem kazanmaktadır. Yani, geçmiş deneyim ve problem çözme mekanizmaları, beyin tarafından nöral bağlarda kaydedilmekte, bu bağlantılar ise benliği oluşturmaktadır. Bu tip bir benlik tanımı, öncekilere alternatif değil, “daha ziyade, psikolojik, sosyal, ahlâki, estetik ya da spiritüel benliğin anlaşılması için bir tasvir etme çabasıdır.”⁸² Beyin, plâstik yapıda olduğu için kaydedilen, depolanan nöral bağlar sabit değildir. Plâstisite, deneyimle birlikte, sinaptik bağların değişebilirliğini göstermektedir.⁸³ Kaynak bir benlik ve bu kaynaktan beslenerek sürekli gelişim/değişim gösteren bir benlikten söz edilebilir.

Chekhov, çift bilinç ve üst benlik kavramlarını kullanırken, icra edilecek karakterin benliği ile oyuncunun gündelik benliğini birbirinden ayırmıştır. Oyuncu, bir yandan gündelik benliğinin de ötesine geçen bir yaratıcı kişilikle bütünleşirken, karakterin de kendine has bir benliği olacaktır.⁸⁴ Chekhov, karakterin ‘ben’inden söz ederken, aslında nöral bir kodlamadan bahsediyor olabilir. Yeterli bir prova sürecinden geçmek, “beden ve beynin derin ve kökleşmiş sinaps düzenlenmesi ile desteklenir. (...) yetenek, kültür, yaşam deneyimi ve tamamen zamanın entegrasyonudur.”⁸⁵ Bu sinaptik kökleşmeyi sağlamak, karakterin otomatik ve düşünülmeden icra edilmesini sağlamaktadır.⁸⁶ Chekhov, bunun için de hayali beden çalışmasını önermiştir. Hayali bedenin imgelemde canlandırılması, hayali bedene aşinalık kazanmak için, **rahatlıkla** yapana dek devam etmelidir. Oyuncu, bedene alışınca, hayali beden hissettiklerini ve iradesini **rahatlık** hissiyle sergileyebilecektir.⁸⁷ Beden hafızası ve nöron hafızası, hislere ve bilince yön verdiği için,⁸⁸ hayali bedene dönüşme çabası, bir yandan sinaptik nöron-beden kodlamasının otomatikleşmesini sağlarken, bir yandan da bu otomatikleşen beden içinde devinen

⁸² LeDoux, **Synaptic self: how our brains become who we are**, s. 2.

⁸³ A.e., s. 5.

⁸⁴ Michael Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, Çev. Burcu Halaçoğlu, İstanbul, Mitos Boyut, 2014, s. 132.

⁸⁵ Blair, **The Actor, Image, And Action: Acting And Cognitive Neuroscience**, s. 58.

⁸⁶ A.e., s. 57.

⁸⁷ Franc Chamberlain, **Michael Chekhov (Routledge Performance Practitioners)**, New York Routledge, 2003, s. 78.

⁸⁸ Blair, **The Actor, Image, And Action**, s. 57.

oyuncunun, kendinden feragat ederek, karakterin benliğinde eylemesini sağlayabilir. Joe Dispenza'nın kaleme aldıkları, hayali beden sinirbilimsel açıklaması olarak değerlendirilebilir:

“Nöronlar birlikte ateşlenmezse, birlikte bağlantı oluşturamazlar. Bunun anlamı; eğer, kim gibi ve nasıl olmak istediğimize odaklandığımızda ve bu olmak istediğimiz yeni kişinin, zihinsel imgesini kognitif çabayla, frontal lobumuza yerleştirdiğimizde (ya da doğal bir yeni eylemin, zihinsel çalışmasını yaptığımızda), çifte ödül kazanırız. Sadece yeni ağ bağlantıları kurmakla kalmaz, aynı zamanda eski sistemin bağlarını da budamış oluruz.”⁸⁹

Tekrar ve prova, sinaptik bağlantıları güçlendirip kalıcı olmasını ve eylemselliğin gittikçe doğallaşmasını sağlayabilir.⁹⁰ Prova yapmak, beden icra edilecek görevi belleğe almasını sağlar. Yeterince prova edilen bedensel aktivite, hem bedensel hem zihinsel hafızaya kaydolur. Eylemin gerçekleşmesi, artık bilincin kontrolünde değildir ve buna ihtiyaç duymaz. Bu şekilde, eylem artık kendi doğallığında üretilir.⁹¹ Çünkü, eylemin bedensel ve zihinsel kodlanması ortaktır: “Tekrarlanan deneyim bedene kaydolurken, zihinsel düzlemde, nörolojik ve hücrelere yollanan kimyasal sinyaller otomatik ve tamamen aynı bağlantıları oluşturur.”⁹²

Benlik, inşa edilen, akışkan (beyin plâstisitesi) ve büyük kısmı bilinçli olmayan, çok katmanlı bir yapıdır.⁹³ Michael Chekhov'un da yapmaya çalıştığı, karakterin benliğinin bilinçli olmayan kısmını, gözlem ve egzersizlerle doldurmaktır.⁹⁴ Bilinçdışı gelişen öğrenme ve depolama, bilinçli bir kişilik ya da benlik dediğimiz şeyi oluşturmaktaysa ve zihin ile davranışları oluşturan da nöral bağların değişimi ve depolanmasıyla bağlantılıysa, o zaman beyindeki nöral bağlantılar, pek çok zaman bilinçdışı gelişir ve sonucunda bilinçle varılan bir benlik, algı, zihin ve davranış oluşmaktadır.⁹⁵ Neyi öğrendiğimiz, neyi hatırladığımız, neyi

⁸⁹ Dispenza, **Evolve your Brain: The Science of Changing Your Mind**, s. 396.

⁹⁰ A.e., s. 398.

⁹¹ A.e., s. 424.

⁹² A.e., s. 425.

⁹³ A.e., s. 58-59.

⁹⁴ Chamberlain, **Michael Chekhov (Routledge Performance Practitioners)**, s. 78.

⁹⁵ LeDoux, **Synaptic self: how our brains become who we are**, s. 6.

deneyimlediğimiz ve kendimiz için neyi tasavvur ettiğimiz benliğimizi oluşturmaktadır.⁹⁶ Bu durumda, Chekhovyen oyuncu, karakterin benliğine aşına olmak için, karakterin hayali bedeninin organizmada otomatikleşmesi gibi, benliğinin de otomatikleşmesi için çalışır. Hayali bedenle bedensel şema otomatikleşirken, analizden uzak, bedeni ve zihni beslemeye dayalı diğer çalışmalar da karakterin ‘ben’ini yani, iradesini ve benliğini otomatikleştirmeye yöneliktir. Bu otomatikleşme, monoton ve tekdüze bir eylem değil, beden ve benliğin oyuncuda otomatikleşmesi ve artık yaşam deneyimine, tamamen bu benlik ve bedenle cevap verebilecek konuma gelmesidir. Aslında, Chekhov’un psiko-fiziksel işleyişte çözdüğü şu önerme olabilir: “Düşünce, hisler ve eylemler genel anlamda otomatiktir ve yaşandıktan sonra bilince gelirler.”⁹⁷ Zira, beynin yaptığı pek çok şeye bilinçle erişilemez ki bu insan için kurtarıcıdır. Her bir beyin-beden işlemini, bilinçli bir şekilde planlamak gerekseydi, insanın eyleme geçmesi, neredeyse mümkün olmazdı.

Bilinçli aktivitede, neokorteks tarafından cerebelluma gönderilen sinyaller sayesinde, cerebellum duruma dair kayıtlı eylemi devreye sokar. Cerebellum, bilinçdışı olan, bu bedensel devinimi yürütürken, bilince devreye girmesi için olanak tanır.⁹⁸ Hayali bedenin işleyiş mekanizması beyinde cerebellum ve neokorteks arasındaki ilişkiye benzetilebilir. Hayali bedeni giyinen oyuncunun, karakterin otomatikleşmiş eylemlerinde (cerebellum tarafından yürütülen eylem), bilinci devreye sokabilecek (neokorteksin müdahalesi) şekilde ana konsantre olması gerekir.

Kendimizi nasıl görmek istediğimizin etkisi ile benlik, imgeye benzemeye başlar. Kısacası, “benlik imgesi, benliği sürekli kılar.”⁹⁹ Benlik imgesini sürekli kılan, insanın gözlerinin arka kısmında yer alan, insanı diğer canlılardan ayırtıran beyin bölgesi, frontal lobdur. Gerçekliğin algılanmasını, diğer insanlarla geçilen iletişimi belirleyen bu bölgedir.¹⁰⁰ Benlik bilinci, öğrenme ve anıları içermektedir. Eğer, öğrenme ve bellek (anılar) olmasaydı, bir benlikten söz etmek mümkün olmazdı. İnsan, sadece tepki veren bir varlık olurdu. Yaşam için gerekli işleri

⁹⁶ Dispenza, **Evolve your Brain: The Science of Changing Your Mind**, s. 4.

⁹⁷ LeDoux, **Synaptic self: how our brains become who we are**, s. 6.

⁹⁸ Dispenza, **Evolve your Brain: The Science of Changing Your Mind**, s. 426.

⁹⁹ LeDoux, **Synaptic self: how our brains become who we are**, s. 158.

¹⁰⁰ Dispenza, **Evolve your Brain: The Science of Changing Your Mind**, s. 7.

yapmayı sağlayan öğrenme, sinaptik bağların değişebilirliği ile oluşur. Bu durumda öğrenme, sinaptik bağların değişimine dayalı bir mekanizmadır. Beyin, öğrenme ve depolama işlemlerini pek çok zaman bilinçli bir farkındalıkla yapmamaktadır.

Chekhov da öğrenme ve anıları oyuncunun kişiliğine değil, karaktere yüklemektedir. Chekhov'a göre, karakterin oyuncudan ayrı bir benliği olduğuna göre, bu ayrışmayı sağlamak için anıları ve öğrendiklerini de ayırtırmak gerekir. Bunu yapmanın yolu, imgelemin kendi içindeki mantığını çözebilmekten geçer. Chekhov'a göre, düşünce ve mantık tek başına oyuncuya yardımcı olamaz, bu sebeple oyuncu hayal kurma becerisini geliştirmelidir. Hayal kurmaya başladıkça, farkedilecektir ki o hayal dünyası, kendi içinde bir mantığa göre ilerlemektedir.¹⁰¹ Chekhov'a göre, masallar bunu farketmek için en doğru adrestir. Masalların, benzer şekilde kendine has bir mantığı bulunmaktadır. İnsanın iç dünyasını, sembol ve imgelerle yansıtır. Bu sembol ve imgeler, kadim bilgeliğin ifadeleri oldukları için tutarlıdır. Chekhov, oyuncunun da bu şekilde bir bilgelik barındırabileceğine inanmıştır. Bunu geliştirmenin yolu, hayal kurarken bilinçsizce önümüze çıkan imgelerin, kendi içinde nasıl bir düzende ve esnek bir biçimde kendilerini sunduğunu keşfetmekten geçer.¹⁰² Egzersizlerini planlarken, özellikle bu unsurların açığa çıkarılabilmesini hedeflemiştir. Örneğin, oyuncu, bir oyundan seçtiği karakterin, aynı koşullarda farklı hareket ederse neler olacağını hayal etmeli,¹⁰³ empati kurarak neden böyle davrandıklarını sorgulamalıdır. Bu şekilde, karaktere ait dünya hayal edilerek, karaktere has bir öğrenme biçimi ve anılar imgelemde geliştirilmeye başlanacaktır.¹⁰⁴ Karakter, ancak bu şekilde bir irade ve benlik kazanabilecektir: "Her karakterin sahnede tek bir ana arzusu ve bu arzusunun da tek bir yerine getiriliş karakteristiği vardır. Karakter, her ne kadar ana arzusunun peşindeyken, çeşitli varyasyonlarını gösterse de, yine de hep aynı karakter olarak kalır. Karakterin bu arzusunun, iradesi olduğunu biliyoruz."¹⁰⁵ Karakteri, sözel olarak analiz etmekle buna ulaşılamaz. Oyuncunun, karakterin hedefini belirleyerek dile dökmesi, hedefin yalnızca sembolü olabilir. Oyuncunun hedefin bizatihi kendisine ihtiyacı vardır. Bunu sağlayacak en

¹⁰¹ Michael Chekhov, **On The Technique Of Acting**, New York, Harper Collins, 1991, s. 6.

¹⁰² A.e., s. 9.

¹⁰³ A.e., s. 8.

¹⁰⁴ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 53-54.

¹⁰⁵ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 90.

net egzersiz psikolojik jesttir.¹⁰⁶ Psikolojik jest, karakterin psikolojisini bir bütün olarak yansıtan, ana arzusuyla dolu jesttir. “Karakterin iradesinden oluşup ve niteliğiyle nüfuz ettiği sürece, karakterin psikolojisini bir bütün olarak kucaklar ve dışavurur.”¹⁰⁷ Psikolojik jest çalışmasıyla irade bedenselleşir, çünkü “psikolojik jest bizzat hedefin kendisidir.”¹⁰⁸ Psikolojik jestin etkisinin, nöropsikolojik ya da kognitif anlamda test edilmesi gerekse de teoride işleme olasılığı yüksek gözükmektedir. Örneğin, Michael Gazzaniga, yaptığı sinir bilim araştırmaları sonucunda, bilinçli eylem, düşünce ve her türlü bilişsel çıktı için, bilinçdışı işlemenin (processes) önemine değinmiştir. Bu işleme, “beynin benliği oluşturan biyolojik mekanizmasını açıklar. Bu, *Sinaptik Benliktir*.”¹⁰⁹ LeDoux, psikanaliz için, zihinsel işleyiş ve işleyişin sekteye uğramasıyla ilgili en iyi teori olduğunu söylerken, bilinçdışı işlemenin eyleme etkisini kastetmiştir.¹¹⁰ Psikolojik jestin, benlik imgesine etkide bulunarak, eylemi bilinçdışı işleme olasılığı vardır. Çünkü, bilinçdışı işleme, sadece epizodik yani, anılara dayalı bir depo değildir. Beynin, biz farkında olmadan çoklu bağlantılarla kurduğu işlemleri de içerir.

Bir başka destekleyici bulgu LeDoux ve Brown’un deneyinden gelmektedir. Yapılan deneyde katılımcıların, korku durumlarında faaliyete geçen, beynin hayatta kalma merkezi olan, amigdala aktiviteleri gözlenmiştir. Eşikaltı (subliminal) görsel uyaranlar yoluyla aktive olan amigdala, korku duygusundaki aktivitesini göstermesine rağmen, katılımcılar bilinçli bir korku duygusu hissetmediklerini bildirmişlerdir. Ancak, katılımcılarda bedensel hayatta kalma tepkisi gözlenmiştir. Beden, korkuya tepki olarak hayatta kalma davranışı göstermiş, beyinde de bu bölge aktive olmuş olmasına rağmen, bilinçte korku duygusu yer almamıştır. Sonuç olarak, hayatta kalma mekanizması, korku uyaranının bilincinde olunmadığında da bilinçsiz bir süreçle işleminden geçebilir. Bu da duygunun, bilincinde olmadığı bir uyarana karşı, bedensel olarak gözlenebilmesine rağmen, bilinçte algılanmıyor

¹⁰⁶ A.e., s. 109.

¹⁰⁷ A.e., s. 90.

¹⁰⁸ A.e., s. 109.

¹⁰⁹ LeDoux, **Synaptic self: how our brains become who we are**, s. 7.

¹¹⁰ A.e., s. 15.

(hissedilmiyor) olabileceğinin göstergesidir.¹¹¹ Chekhov'un psikolojik jestten de beklediği, oyunda icra edilmemesine rağmen, bilinçli olarak icra sırasında zihinde yer almasa da organizmaya tam bir etkisinin olmasıdır. Psikolojik jest, provalar sırasında karakterin arzusundan yola çıkılarak oluşturulan bir duruş, jesttir ve provalar sırasında pek çok kez deneyimlenir. Karakterle ilgili her çalışmada, oyuncu psikolojik jestiyle başlayacak ve jesti yavaş yavaş terkedecektir. Burada yapılan, karakter ile psikolojik jesti koşullama işlemidir ki bu karakterden doğmuş bir jesttir. Artık, karakter icrası devreye girdiğinde, psikolojik jest de eşikaltı (subliminal) bir uyaran hâline gelecektir. Bilinçli olarak algılanmasa da, oyuncunun karakter icrasındaki tepkisinde, LeDoux ve Brown'un deneyine benzer bir etkisi olması beklenir.

Bellek, beyinde pek çok değişik bölgenin birlikte aktive olmasıyla temsil edilir. Çünkü, bellek tek yönlü değildir.¹¹² Örneğin, bilgi depolanması, davranışın gözlemlenmesiyle de meydana gelir. Davranış gözlemlenerek kodlanan bilgi, aynı zamanda beynin dille ilgili kısımlarında, sözsöz ifadeyi sağlayacak şekilde de kaydolur. Sözsöz gözlemin bilgisi, sözlü ifade bilgisine dönüşür.¹¹³

Beyin hemisferinin, sağ ve sol yarısı arasında iletişimi kaybeden (korpus kallosumları hasarlı ya da kesik), zihnin ikiye bölündüğü eşsiz hastalar üstündeki çalışmalar üzerinden, Chekhov'un çift bilinçlilik anlayışı okunmaya çalışılabilir. Beynin sol hemisferi konuşmayla ilgilidir.¹¹⁴ Sol görsel bölgeye gösterilen yazı (örneğin, kaşık), beynin sağ hemisferinde işlenir. Bu durumda, hemisferler arası iletişim işlevini yitiren hastanın, sol görsel bölgesine yazı gösterildiğinde ve ne gördüğü sorulduğunda, hastanın 'hiçbir şey' cevabını verdiği gözlenmiştir. Çünkü, sol görsel bölgeye yansıtılan yazı, sağ beyin hemisferinde işlenmiş ve hemisferler arası iletişim sağlanamadığından, bilgi sol hemisfere iletilemeyerek dile dökülememiştir. Ancak sağ hemisfer, yazıda yansıtılanın kaşık olduğunu bildiği için, hastadan sol eliyle pek çok obje arasından yazıda gördüğü objeyi seçmesi

¹¹¹ Joseph E. LeDoux, Richard Brown, "A higher-order theory of emotional consciousness", **PNAS**, 2017, s. 2, (Çevrimiçi) <https://www.pnas.org/content/114/10/E2016>, 22.04.2021.

¹¹² Gazzaniga, LeDoux, **The Integrated Mind**, s. 133.

¹¹³ A.e., s. 131.

¹¹⁴ A.e., s. 132.

istendiğinde, sol elin hareketi sağ hemisferde işlendiğinden hasta kaşık objesini, yani doğru objeyi kavramıştır. Bu kez hastaya, elinde ne tuttuğu sorulduğunda, sol hemisfer hâlâ devre dışı olduğu için dile dökülememiş ve hasta ‘bilmiyorum’ cevabını vermiştir. Bu çalışma üzerinden, beynin işleyişi genellenemez. Bu ve benzer çalışmalardan yola çıkılarak, sol beynin konuşma, sağ beynin ise bilgi işleme ve sözsüz faaliyetlerle ilgili olduğu üzerine tezler ortaya atılmıştır. Hastalardaki hemisfer ayrımı, beyin hemisferlerinin belli alanlarda daha aktif olduğunu gösterse de, normal insanlarla yapılan çalışmalarda, hemisferlerin birbirinden bağımsız hareket etmediklerini ve sürekli bilgi alışverişiyle, çoklu ilişkili bir modelle işlediğini göstermiştir.¹¹⁵ Yine de görüldüğü üzere, beyin bölünmesi yaşayan hastaların, çift bilinci oluşmaktadır. Dil işlevi yerine gelmezken, eylem işlevine devam etmektedir. Sağ hemisfer, sol hemisferden bağımsız şekilde okuyabilir, okuduğunu algılayabilir, kelimelerin emrini algılayabilir ve bunlara dair yargıda bulunabilir. Gülme emri, sağ hemisferine yazılı olarak yansıtılan bir hasta, gülmeye başlar. Neden güldüğü sorulduğunda, ‘Ah, siz yok musunuz?’ diye cevap verir. Sağ hemisferine, ‘Başını ov’ talimatı geldiğinde, okuduğunu yapar. Yazılı talimatın, ne olduğu sorulduğunda ise ‘kaşımak’ cevabını verir. Buradan araştırmacılar, hastanın eylemden yola çıkarak tahminde bulunduğu kanaatine varmışlardır.¹¹⁶ Tüm bunlardan, beynin sağ ve sol hemisferlerinin, bilgileri işleyerek, sürekli paylaştığı sonucu çıkmaktadır. Bedensel ifadelerin ya da uyarıların, sağ hemisferden sol hemisfere iletilerek, dile döküleceği bilgisi, Chekhov’un çift bilinçliliği ile ilgili de yeni bir düşünme yolu açabilir. Chekhov için, çift bilinçlilik, yaratıcı benlikle, sahnede kendiliğinden eyleyen karakteri, oyuncunun gündelik benliği ile her tür duruma karşı hazırlıklı, sahnede olduğunun farkında olan bilinçle gözlemesidir. Bir bakıma, sağ hemisfer rolü icra ederken, elbette sol hemisferle ilişki içindedir, ancak sol hemisferin de eylemden yola çıkarak, bir değerlendirme mekanizması hâlinde müdahaleleri gözlenebilir. Çünkü, beynin sözel sistemi (yani sol hemisfer) “devamlı bir şekilde, anlık davranışı

¹¹⁵ A.e., s. 3-6.

¹¹⁶ A.e., s. 145-146.

olduğu kadar, kognisyonları ve ruh hâlini de gözlemlemektedir. Davranış ve psikolojik duruma nedenler atfeder.”¹¹⁷

Nöral bağların pek çoğu, bilinçli anın dışında gerçekleştiği için, herhangi bir prova döneminden geçmiş (nöral olarak belli ölçüde kodlanmış) rolün, icra esnasında bilinçdışı pek çok işleme tabi olması, Assagioli’nin süperbilinç kavramını akla getirmektedir. Multibağlantılar kuran nöronların, bilinç alanında yer almayarak gerçekleştirdiği, ıraksak nöral alışverişlerin, süperbilinç ve yaratıcılıkla bağlantılı olması muhtemeldir. Bu türde nöral bağlantılı sinaptik ağların, neokortekste yoğunlaşmasının açıklanması, Assagioli’nin süperbilinç kavramı ile birebir örtüşmektedir: Beynin, neokorteks bölgesindeki akımları yoğunlaştığında, sanatsal, edebi ve felsefi aktivitenin arttığı bulgulanmış, aynı zamanda bu bölge aktivitesinin, yaratıcılık ve hayal kurma/tasavvur etme ile bir bağı olduğu düşünülmüştür.¹¹⁸ Nöral bağların düzenlenmesinin bu biçimi sayesinde, rahatlık hissiyle eyleyen oyuncunun, Chekhovyen üst benliğini uyandırması söz konusu olabilir. Bu şekilde, oyuncunun sahnedeki eylemi, kendiliğinden gelişen bir hâlde ve kendisini de şaşırtan özgünlükte olacaktır. Oyuncu bedeni ve sesiyle üst benliğinin ifade aracına dönüşecektir.¹¹⁹

Laboratuvar çalışmalarının çoğunda, insanın durumlar karşısında, davranış açısından gösterdiği farklılıklarla, içinde çoklu benlikler taşıdığı sonucu çıkması, bir uyumsuzluğu işaret etse de, organizmanın neden sürekli ahenk ve uyumu aradığı bulgulanamamaktadır.¹²⁰ Assagioli, insanın alt-kimliklerinin ahenk ve uyumu arayan organizmayı, ahenkten uzaklaştırdığına değinmiştir. Bu alt-kimlikler, yarı bağımsızdır, çünkü bilinçdışıdır. İnsan doğasının böyle bir çelişik yapısı vardır: Kaynak bir benlik ve buna ulaşmayı sürekli şekilde engelleyen alt-kimlikler.¹²¹ Hayatı devam ettirmek için, farkında olmadan büründüğümüz farklı rollerin (alt-kimlikler) arkasında, bunları her zaman yeniden birleştiren bir üst benlik bulunur.¹²²

¹¹⁷ A.e., s. 155.

¹¹⁸ Dispenza, **Evolve your Brain: The Science of Changing Your Mind**, s. 142.

¹¹⁹ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 133.

¹²⁰ Gazzaniga, LeDoux, **The Integrated Mind**, s. 156.

¹²¹ Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 36.

¹²² A.e., s. 77.

Dispenza, zaman ve mekânın yitirildiği, Chekhov’a göre üst benlik durumlarını, insanın alışkanlıklarını ve bağımlılık derecesinde yaşamına yön veren, duygusal yaşantısının örüntülerini kırdığında deneyimleyebileceğini düşünmektedir. Ancak o zaman insan, yeni davranış örüntüleri edinebilir.¹²³ Chekhov’un hedeflediği de oyuncunun, yeni davranış örüntüleri oluşturabilmesidir. Karakterin, oyuncunun kendisine çok benzer olsa dahi, en azından bir parmağının eğri olmasıyla oyuncudan karakteri ayırtmak gerektiğine değinirken, oyuncunun kişilik örüntüsünü kırmasının zorunluluğunu vurgulamaktadır.¹²⁴ Bu anlayış, kendinden başka bir karaktere bürünebilmek için beyin-beden işleyişi açısından da desteklenebilir. Çünkü, genel işleyişte beyin, sinaptik bağlantılar sayesinde, öğrendikleriyle belirli tepki ve düşünme mekanizması oluşturmaktadır. Depolanan bu tepkiler, belli bir sosyal durumla karşılaşıldığında devreye girer. Eğer, duruma uygun tepkiler geliştirildiyse, bedensel olarak kayıtlı tepki verilir. Eğer, yenilik gerekiyorsa da yeni bir nöral ağ kurulur. Yine de beyin, belirli görevlere tepki vermek üzere kurulduğu için, yeni nöral ağlar oluşturma beynin önceliği değildir. Kurulu, bilinen, anısal ağlarla kısa yol tepkiler, beyin sisteminde önceliklidir.¹²⁵ Chekhov’un da istediği oyuncunun kendinde var olan kısa yol tepkilerini kırabilmesidir. Sadece rolü ele alış bunun için yeterli olmaz. Chekhov, toptan bir sistem sunmaktadır. Chekhov öğrencilerini, üst benlik kavramıyla tanıştırırken onların mesleğe, role, sürece, yaratıma, seyirciye sevgi duyma düsturu edinmelerini ister. Bu şekilde, “oyunculuk mesleğinin doğası vermektir ve oynamak (act), benliksiz (selfless) olmalıdır”.¹²⁶ Ayrıca, kısa devre tepki ve kognitif mekanizmanın kırılabilmesi için, temel yaşamsal ihtiyaçların karşılanmış olması ve kronik stres faktörünün aşılmış olması gerekir.¹²⁷ Chekhov’un kurduğu eğitim ortamının, bilimsel olarak yaratıcılığı arttıracak biçimde düzenlenmesi de, görüldüğü gibi tesadüf değildir. Zira Chekhov, film çekimlerinde

¹²³ Dispenza, **Evolve your Brain: The Science of Changing Your Mind**, s. 385.

¹²⁴ Mala Powers, “Afterword”, **On The Technique Of Acting**, New York, Harper Collins, 1991, pp. 159-172, s. 162.

¹²⁵ LeDoux, **Synaptic self: how our brains become who we are**, s. 151.

¹²⁶ Ashperger, **The Rhythm of Space and the Sound of Time: Michael Chekhov’s Acting Technique in the 21st Century**, s. 72.

¹²⁷ Dispenza, **Evolve your Brain: The Science of Changing Your Mind**, s. 8.

bile, teknik ekiple bağ kurup stres etkisini azaltarak, yaratıcılığa zemin hazırlamayı önermiştir.¹²⁸

Bilinçdışı nöral multibağlantılar, bilinç gözlerken ve idrak ederken, akışına devam edecektir. Çünkü, “insan, her zaman ruh hâli ve eylemlerinin odağının farkında değildir. Bilinçli benlik, belli bir ruh hâli içinde olduğunun farkına, nedenini bilmeden varabilme yetisine sahiptir.”¹²⁹ Chekhov da oyunculuk sisteminde, beden ve psikolojiyi bilinçdışı birlik olarak ele almasıyla,¹³⁰ sezgisel ve sürdürülebilir bir karakter yaratmanın yollarını aramıştır. Oyuncu, süperbilinç seviyesinde yaratıcılıkta,¹³¹ bilinçdışı nöral bağlantılarla ne kadar devam edebilirse, Chekhov için, o kadar üst benliğin hizmetinde bir oyunculuk olacaktır. Bu nöral bağların yapılanması ise “hem toplu olarak sosyal ortamı oluşturan davranışlardan hem de bu sosyal ortam tarafından aktarılan bilgilerin, her bir birey tarafından alınmasından sorumlu”¹³² olması bakımından sosyo-kültürelidir. Aynı zamanda, nöral bağların sinaptik sisteminin kişiden kişiye farklılık göstermesi de insanlar arası ilişkilerdeki geri bildirimlerle şekillendiği¹³³ için, Chekhov’un pedagojisi, insanlara sevgi, güven ve sezgisel deneyime açıklık ortamı oluşturmaya¹³⁴ ve “rolü inşa etmede yoğun takım çalışması”na¹³⁵ dayanması açısından da yaratıcılığı sağlayacak olan çoklu nöral bağları kurmaya¹³⁶ olanak tanıyabilir.

Damasio’ya göre, sezgi “bir tür hızlı bilişsel süreç”tir. Bilgiye ulaşana dek, geçen aşamaların farkında olmadan, kısa yoldan eylemi ve bilişsel çıktıyı sağlayandır. Bunun olabilmesi için duygunun somatik işaretleyicilerine, yani nöral kodlarına ihtiyaç vardır. Daha önceki deneyimlerden edinilen, nöral duygusal kodlamaların aktive olmasıyla sezgisel kararlar oluşur. Bu kararların ne denli isabetli

¹²⁸ Mala Powers, “Afterword”, **On The Technique Of Acting**, s. 163.

¹²⁹ Gazzaniga, LeDoux, **The Integrated Mind**, s. 154.

¹³⁰ Marjorie L. Hoover, “Lessons for the Professional Actor by Michael Chekhov; Deirdre Hurst du Prey Review”, **The Slavic and East European Journal**, 30(2), American Association of Teachers of Slavic and European Languages, 1986, pp. 299-301, s. 300.

¹³¹ Pitches, **Science and the Stanislavsky Tradition of Acting**, s. 141.

¹³² LeDoux, **Synaptic self: how our brains become who we are**, s. 12.

¹³³ A.e., s. 150.

¹³⁴ Ashperger, **The Rhythm of Space and the Sound of Time: Michael Chekhov’s Acting Technique in the 21th Century**, s. 73.

¹³⁵ Faye Chunfang Fei, “Huang Zuolin: Michael Chekhov’s Link to China’s Modern Theatre”, **New Theatre Quarterly**, 22(3), Cambridge Journals, 2006, pp. 235-248, s. 238.

¹³⁶ Dispenza, **Evolve your Brain: The Science of Changing Your Mind**, s. 142.

olduğu da sezgiye karşı güvenirliliği artırmaktadır. Önceden yapılmış akıl yürütmeler ve edinilmiş bilgiler, duygusal kodların tetiklediği sezgisel kararların isabetli oluşunu sağlayacaktır.¹³⁷ Chamberlain, sezgisel kararların güvenilir olabilmesi için oyuncunun sanatsal sezgisini geliştirmesi gerektiğini ve Chekhov'un bu konudaki önerilerini açıklamıştır:

“Chekhov, oyuncunun neyin doğru olduğunu hissetme yeteneği geliştirmesini ister ve buna ‘gerçeklik duyumu’ der ve bu duyumu geliştirmek için geçmiş çalışmalarla müthiş bir ilişki içinde olmayı önerir – sadece tiyatro çalışmaları değil aynı zamanda; resim, mimari, heykel, müzik ve edebiyat. Buna ayrıca film, video, fotoğraf ve bilgisayar grafiğini de ekleyebilirsiniz. Chekhov için önemli olan kompozisyon, şeyler nasıl bir araya konur ve bir öge daha eklendiğinde bütüne ne olurun anlayışını geliştirmemizdir.”¹³⁸

Kendini bu şekilde dolduran oyuncu, metni okuduğunda, icra edeceği karakteri de doldurduklarından uygun içeriklere sezgisel olarak ulaşabilecektir. Bunu sağlayan odaklanma ve imgelemdir. Bilinçli yapılan imgelemde aktive olan prefrontal korteks, bilinçdışı pek çok veriyi bilince taşıırken, aynı zamanda eleştirel iç sesi de susturacaktır. Yeni olana bu şekilde bir odaklanma ve bunu tekrar tekrar gerçekleştirmek, zengin ve alışılmışı aşan, yeni bir zihinsel alan sağlar. Bu alan, aynı zamanda zihinsel canlandırmayı da içerdiğinden, bedenselleştirilebilir bir içerik üretir.¹³⁹

Her ne kadar Chekhov'a göre, karakter ve oyunun mantıksal analizi salt sözel olup, karakterin hedefini bedenselleştirmede katı ve soğuk kalsa da, karakterin nasıl konuştuğu büyük önem arz etmektedir. Rol çalışmasında karakterizasyon ve ezber aşamalarını tamamlayan oyuncunun, son aşamalarda altmetni dillendirerek, sahnelerini çalışmasını önermiştir. Bu tip bir konuşma çalışması, karakterin, yazılı metnin altında yatan, farkında olduklarını ortaya koyacaktır. Karakterin, anlık olarak nelere dikkat ettiğini bizzat konuşarak açığa çıkaracaktır.¹⁴⁰ Dilin gelişiminin hem

¹³⁷ Antonio R. Damasio, **Descartes'in Yanılgısı: Duygu, Akıl ve İnsan Beyni**, Çev. Bahar Atlamaz, 3. Baskı, İstanbul, Varlık Yayınları, 2006, s. 9.

¹³⁸ Chamberlain, **Michael Chekhov (Routledge Performance Practitioners)**, s. 41.

¹³⁹ Dispenza, **Evolve your Brain: The Science of Changing Your Mind**, s. 394.

¹⁴⁰ Mala Powers, “Preface”, **On The Technique Of Acting**, New York, Harper Collins, 1991, pp. xxxv-xliv, s. xlii.

kültürel boyutu hem de konuşmanın kodlanması ve kodların geri bildirimlerle dinamik şekilde yeniden işlenmesi, benlik oluşumunda etkindir. LeDoux ve Gazzaniga'ya göre, dil, yani nörolojik anlamda sözel sistem, çoklu benliklerin davranış dürtülerini kontrol eden, insanın da adına olgunlaşma dediği, bir kültürel işleme sistemi hâline gelmektedir. Başka bir deyişle, dilin gelişimi, insanı bir tutarlılığa iterek, benlik algısı geliştirmesine sebep olan temel etmendir.¹⁴¹ Chekhov, hem oyunun dilini hem de karakterin dilini ya da konuşmasını geliştirmek için atmosfer çalışması yapmıştır. Chekhov'a göre, atmosferin nesnel bir duygusu vardır. Günlük hayatta, insanı çevreleyen atmosfer ile bireysel duygu arasında büyük bir benzerlik söz konusudur. Oyuncunun sahnede, kendi öznel duyguları ile atmosferin nesnel duygusu arasında mutlaka fark olacaktır. Oyuncu, verili koşulların gerektirdiği atmosferin nesnel duygusundan etkilenene dek imgelemelidir.¹⁴²

Dispenza'ya göre, atmosfer konsantrasyonu sağladığı için, benliğe ve benliğin dönüşümüne etkisi vardır. “Neye odaklandığımız, nörolojik olarak ne olduğumuzu belirler. Sinir bilim sonunda, nörolojik sistem çerçevesinde benliğin (self), yoğrulabilir ve biçim verilebilir olduğunu anlamıştır.”¹⁴³ Bu, benliği yoğurma ve şekil verme işlemini belirleyen odaklanmadır.¹⁴⁴ Chekhov da benzer şekilde, atmosfer içinde eyleyebilen oyuncunun, atmosferin içsel dinamizmini kazanacağına değinmiştir. Bu statik değil, sürekli dönüşüp değişen içsel bir harekettir. Atmosfer içinde hareket etmeye başlayan oyuncu, bir kaç kelime ile konuşmaya geçebilir. Hareket ve konuşmanın, etrafı saran atmosferden doğması gerekir. Bundan sonra, oyuncu metindeki cümlelerine geçebilir. Konuşma, hareketle birlikte atmosferden doğup, nesnel olan bu atmosferi gittikçe daha çok yoğunlaştıracaktır. Atmosferi imgeleyen oyuncu, öznel duygusunun, nesnel atmosferden etkilenmesini sağlayacaktır. Atmosferi absorbe eden oyuncu, bu saklı dinamiği karaktere, harekete ve kelimelere dönüştürecektir.¹⁴⁵

¹⁴¹ Gazzaniga, LeDoux, **The Integrated Mind**, s. 161.

¹⁴² Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 32.

¹⁴³ Dispenza, **Evolve your Brain: The Science of Changing Your Mind**, s. 4.

¹⁴⁴ A.e., s. 386.

¹⁴⁵ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 33-35.

Oyuncu, atmosferin nesnel duygusunu sezerken, icra edeceği karakterin duygusunu da karakteri imgelerken görecektir. Chekhov için duygu, karakterin duygusudur, çünkü oyuncunun bilinçli bir emirle duyguyu çağıramayacağını düşünmüştür. Duygunun, karaktere ait olmasıyla, öncelikle oyuncu kendi kişisel tepkilerinden özgürleşecektir. Kendi bireysel tepkilerinden özgürleşen oyuncu için de duygular esnek olacaktır. Bunlar, Chekhov oyunculuk tekniği için, bir nevi ön kabul olsa da duyguların nöral olarak kodlanmışlığı¹⁴⁶ ile insanın, alıştığı duygu durumu içerisinde kalmaya bağımlılık gösterdiği¹⁴⁷ bulgularıyla desteklenir. Chekhov'un ön kabulü ile oyuncu, bireysel duygularına dışarıdan etkiyle erişebilir. Görüldüğü gibi, Michael Chekhov, bireysel duyguları, karakterin duygusundan tamamen ayırsa da yine de, sonrasında bireysel duygu denizinden en belirsiz duygulara dahi, güvenli bir şekilde temas etmenin yolunu bulduğuna ve bu şekilde, duyguyu ateşleyebileceğine inanmıştır. Her ne kadar teorik anlamda, oyuncunun karakterin duygusuna erişebilmesi, kendinden yola çıkmaması anlamı taşısa da, erişeceği duygu yine kendi bireysel duygu havuzundan çıkarılacak duygulardır. Bu sebeple, öncelikle sinir bilimin duygu ile ilgili organizmanın işleyiş mekanizmasını nasıl yapılandığına bakmakta yarar vardır.

Amigdala, beynin duygu merkezi olarak görülse de genel olarak, hayatta kalmaya dayalı, korku durumu üzerine yapılan araştırmaların odağı olmuştur. Amigdalanın, beyne ulaştırdığı sinayaller ile tepki oluşması, basit bir mekanizma değildir ve pek çok geri bildirim ile pek çok nöral ağın etkileşimini içeren bir süreçtir:

“Tehdit edici uyaran olduğunda, amigdala kortekste ki duyusal bölgeye doğrudan nöral bağlantı yoluyla geri bildirim yollar, bu bölgelerin kritik uyarana odaklanmasını sağlar. Amigdalanın geri bildirimi, düşünme ve bellek düzenleyici içeren diğer kortikal bölgelere de ulaşır, belirli düşünce ve o anki durumla ilgili belleğin düzenlenmesini teşvik eder. Ek olarak, amigdala, uyarılma ağlarına bağlantılar göndererek, düzenleyici kimyasalların beyinden salınımına neden olur. Dış dünyanın aktif olarak işlenmesini yapan sinapslar; dünya hakkında düşünmede, bununla ilgili anıları düzenlemede ve amigdalanın geri bildiriminin alınmasında güçlenecektir. (...) Aynı zamanda, amigdala tarafından kontrol edilen bedensel tepkiler ifade edilecek ve bunlar, sadece duyguların hissedilmesine dair tepkinin parçası, bir bedensel duyum olarak değil, aynı zamanda sinaptik aktiviteyi

¹⁴⁶ Gazzaniga, LeDoux, **The Integrated Mind**, s. 151.

¹⁴⁷ Dispenza, **Evolve your Brain: The Science of Changing Your Mind**, s. 9.

etkileyecek hormon sistemi ile ilgili beyne ek geri bildirim sağlayacaktır (...) Net sonuç şudur ki: duygusal uyarılma, beyne geniş bir biçimde nüfuz eder ve kendini sürekli kılar.”¹⁴⁸

LeDoux’a göre, amigdaladan gelen uyarılar, hayatta kalma nöral bağlantıları harkete geçirerek tepkiye neden olurken, tepki ile ilgili beyne geri bildirim gönderir. Bu işlemde, prefrontal korteks (odaklanmada aktif olan beyin bölgesi) de devrededir ve pek çok kognitif bağlantılar (işler bellek, karar verme, dikkat vs.) kurulduğu gibi anıların bellekten uyanıp işlenmesi de söz konusudur.¹⁴⁹ “Hislerin dayandığı önemli ağlar, geleneksel olarak kabul gören ve limbik sistem olarak adlandırılan beyin yapılarının yanı sıra, prefrontal korteksi ve daha da önemlisi, vücuttan gelen uyarıları birleştirerek haritalayan bazı beyin bölgelerini de kapsamaktadır.”¹⁵⁰ Özellikle, kıskançlık, suçluluk gibi komplike duygularda, kognitif faaliyet daha yoğun görülmektedir.¹⁵¹

Chekhov tekniğinin odağı, duyguları tahrik etmenin yolunun, bedensel çalışmadan geçmesidir. Chekhov, duyguyu icra edilecek karaktere atfettikten sonra, oyuncunun karakterin duygusunu ne kadar hissettiği ile ilgilenmemeye başlar. Bundan sonra mühim olan, eyleme nitelikler ekleyerek duyguları uyandırmak ve ateşlemektir, çünkü Chekhov için eyleme nitelik eklemek ve başlı başına nitelik, oyunculuk açısından hislerin kendisidir.¹⁵² Oyuncunun bedeni çalışmalarla özgürleşecek ve eylemlere psikolojik nitelikler eklenmesi, özgür olan bedeni niteliklerle dolduracaktır. Yani, Chekhov tekniğinin idda ettiği, tekniğin içerdiği çalışmalar sayesinde, oyuncunun, eyleme eklenen psikolojik niteliklerin bedenine nüfuz edebileceği özgürlükte bir bedene kavuşabileceğidir.¹⁵³ Buna göre, Chekhov, oyuncunun duygusal engeller yaşamasının sebebini, bedeninin özgür olmamasına

¹⁴⁸ LeDoux, *Synaptic self: how our brains become who we are*, s. 158.

¹⁴⁹ *The anxious mind and brain: challenging current approaches in understanding anxiety*, 2017, s. 7, (Çevrimiçi) <https://researchfeatures.com/challenging-current-approaches-understanding-anxiety/>, 06.04.2021.

¹⁵⁰ Damasio, *Descartes’in Yanılgısı: Duygu, Akıl ve İnsan Beyni*, s. 16.

¹⁵¹ Joseph E. LeDoux, “Emotional colouration of consciousness: how feelings come about”, *Frontiers of Consciousness: Chichele Lectures*, Ed. by. Lawrence Weiskrantz, Martin Davies, New York, Oxford University Press, 2008, s. 70.

¹⁵² Chekhov, *On The Technique Of Acting*, s. 36.

¹⁵³ Donna Soto-Morettini, *The Philosophical Actor: A Practical Meditation for Practicing Theatre Artists*, Bristol, Intellect, 2010, s. 172.

dayandırır. İçsel olarak duyguyu derin yaşayan oyuncular, yaşantıladıklarını seyirciye aktaramayabilirler. Bedenlerini psiko-fiziksel yaklaşımla geliştirmedikleri için, düşünce ve duyguları bedenselleştiremezler, sadece kendi içlerinde yaşarlar.¹⁵⁴ “Chekhov, duygularını gösteremeyen oyuncunun, duygusal blokajı olduğunu düşünmez, problemi oyuncunun fiziksel blokajının olmasında görür.”¹⁵⁵ Peki, beyinde duygusal durum, bedensel tepki haritaları ile temsil ediliyorsa ve bu tepki sürecine bilişsel değerlendirme işlemleri dahilse, Chekhov’un eyleme nitelik katarak duyguyu kışkırtma yaklaşımı, nöropsikolojik açıdan nasıl değerlendirilebilir?

Damasio’a göre, somatik-duygusal kortekste vücut hallerinin temsilleri mevcuttur. Bu korteks, duygu durumlarıyla ilgili limbik sistem (yani nörokimyasallar) ile ortak çalıştığı için, kas sistemi duyumu ile iç organların duyumu, beyinde bir vücut imgesi haritası oluşturur.¹⁵⁶ Chekhov, bu durumda iç duyumla yetinmeyen bir anlayışa sahiptir. İç duyum, vücut imgesi yaratması konusunda tek başına güvenilir değildir ki Damasio’ya göre de, iç duyumun (nörokimyasallar), vücut imgesini baypas ettiği durumlar gözlenmiştir.¹⁵⁷ Bu yüzden, Chekhov için, kas sistemi duyumu ile desteklenmeyen içsel duyum, her zaman yetersiz kalacaktır. Duygunun temsili beden, vücut bulmak için, ilk önce kendinden yola çıkmalıdır.

Beden, beyne tamamen durmak üzerine sinyal gönderse de, bir amaç olduğunda, bilinç sürekli devam etmeyi buyurur. Bu bakımdan, iradeyi düzenlemek ve konsantrasyon, bedeninde potansiyelini açığa çıkarır.¹⁵⁸ Chekhov’a göre de, eyleme geçmek irademizden kaynaklanır, duygulardan değil. Duygunun ne olduğunu düşünmek ve onu çağırmak oyuncunun işi değildir. Oyuncunun işi eyleme geçmektir. Ancak, eyleme geçmek de yeterli değildir. Eylemi nitelikle renklendirmek gerekir. Duyguyu yaşamının en kolay yolu, nitelikle eylemektir.¹⁵⁹ Bedensel duyumlara katılan niteliklerle beyne sinyal gönderildiğinde, niteliğe uygun tepkilerin

¹⁵⁴ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 51.

¹⁵⁵ Morettini, **The Philosophical Actor: A Practical Meditation for Practicing Theatre Artists**, s. 172.

¹⁵⁶ Damasio, **Descartes’in Yanılgısı: Duygu, Akıl ve İnsan Beyni**, s. 164.

¹⁵⁷ A.e., s. 168.

¹⁵⁸ Dispenza, **Evolve your Brain: The Science of Changing Your Mind**, s. 359.

¹⁵⁹ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 37.

üretilmesi de Damasio'nun sinir bilim çalışmalarından elde ettiği sonuçlarla desteklenebilir. Bu sonuçlara göre, duyguya özel vücut durumları oluşturmak için, beynin bedensel duyuları algılama bölgesinde, bedensel tepkiler temsil edilir. “Altkortikal bağlantılar, bedenden alınan duyusal sinyallerle temel hisleri üretir.”¹⁶⁰ Yani, bedensel duyum sonucu, beyin belli nöral bağlantıları devreye sokar ve bilinçli olmayacak bir beden tepkisi ile sonuçlandırır. Kişinin, duygusunun ne olduğunu anlamlandırması için, yaşantılananı işler bellekten geçirmesi gerekir.

Chekhov'un yöntemi, bilinçdışı işleyen organizmanın, beden ve ruh bütünlüğüne dayanmasından yola çıkmıştır. Hem bedeni psikolojik öğelerle besler hem de özellikle, imgelem gibi bir mental aktivite ile bilinçdışı süreçlerle bilinçli süreçleri etkilemeye çalışırken, aynı zamanda bu etkilenmelerin yine bilinçdışı bir mekanizmayla bedensel faaliyetleri de etkilemesini hedeflemiştir. Bu bakımdan, sinirbilim açısından yanlışlanması zor gözükmemektedir. Bu konudaki bulgulara göre, işler belleğin bilinçdışı işlemleri, bilinçli hâldeki işlemleri destekler. Yani, beyinde bilinçdışı yapılan bir takım işlemler, insanın bilinçli bir şekilde üretkenlik göstermesini sağlar.¹⁶¹ Ancak, bu doğrulanabilir olduğu anlamına da gelmez. Esas varılabilecek sonuç, sinir bilim çalışmalarında, yukarıda da değinildiği gibi, Chekhov oyunculuk tekniğini destekleyecek pek çok unsurun olmasıdır. Bu bakımdan, eylemlere nitelik katma ile duyguların kısıktırılabilceğı görüşü, eyleme nitelik katmanın bilinçli bir uygulama olması ve odaklanma gerektirmesi ile prefrontal korteks aktivitesini arttırması ve bu şekilde, bilişsel işleyişin başlaması üzerinden okunabilir. Bedensel duyumlara nitelik ekleyerek, duyumu bilişsel bir sürece maruz bırakan Chekhov, hislere ulaşmaya çalışmaktadır. Damasio'ya göre de, kaynağı duygular olan hisler, tamamen bilişseldir. Duygular ve duyumlar, bilişsel değerdendirmeden geçerek, içsel rehber hâlinde, iletişime geçebilmemizi sağlayan hisleri oluşturur.¹⁶² Bu, Chekhov'un teorisini kanıtlamaz, ancak destekler. “Chekhov'un geliştirdiğı ‘derdini anlatamayan bedeni’ yoğurmakla, imgelem ve

¹⁶⁰ LeDoux, Brown, “A higher-order theory of emotional consciousness”, *PNAS*, s. 4.

¹⁶¹ LeDoux, Brown, “A higher-order theory of emotional consciousness”, *PNAS*, s. 5.

¹⁶² Damasio, *Descartes'in Yanılgısı: Duygu, Akıl ve İnsan Beyni*, s. 17.

duygusal ifadenin esnek aracı hâline getirmek hedefinde sayısız psiko-fiziksel egzersiz”¹⁶³ yapay olan beden-zihin ayrımını ortadan kaldırmaya çalışır.¹⁶⁴

Anlamsız bir beden hareketi yoktur. Büzülme ve açılma (contraction-expansion) temel beden hareketlerdir. Büzülme hareketi, imgesel olarak bir tür izolasyon ve yalnızlık hissiyle, güvenlik, huzur gibi çeşitli duyular sağlar. Carraciolo, bu egzersizde, hareketin duyumu ve hissi tamamen keşfedilene dek harekete devam etmek gerektiğine değinmiştir. Bilinçli başlayan açılma-büzülme hareketlerinin etkisi gitgide, bedende sürdürülebilir bir açıklık yaratacaktır. Bedene gelişen güvenle de, beden ifade edicilikte hassaslaşacaktır. Bedenin, Chekhov egzersizleriyle ifade etmeyi öğrendiğini ve bedensel çalışmanın da konu ile bağlantılandırıldığında, öğrenmede etkili olduğu gözlemlenmiştir.¹⁶⁵ Carraciolo’nun gözlemleri ile Dispenza’nın zihin-beden bulgularının yorumu uyumludur. Dispenza’ya göre, bir bilginin insanda yer edinmesi için, öğrenmenin bedenselleştirilmiş olması gerekir. Yeni bilgiyi, deneyime entegre edebilmek için deneyimin tekrarlanmış olması gerekmektedir. Bilginin ya da düşüncenin belleğe kaydedilmesi, bedeni anında etkiler ve harekete geçirir. Bellekteki bilgi ve düşüncenin eyleme dökülmesi, artık bilinçli zihnin kontrolünde değildir. Bu şekilde, bedensel faaliyet genelde bilincin dışında yürütülen, bir bilinçdışı mekanizmadır. Beyinde, cerebellum tarafından bilinçdışı yürütülen bu bedensel devinim, beyinde kodlanmış, otomatikleşen bedensel faaliyetlerin yanında, bilince, devreye girmesi için olanak tanır. Bilinçli aktivitede, neokorteks tarafından cerebelluma gönderilen sinyaller sayesinde, cerebellum duruma dair kayıtlı eylemi devreye sokar.¹⁶⁶ Chekhov egzersizleri, bu kayda duyarlı hâle gelmeyi hedeflemektedir denebilir.

Oyuncuların duygusunun gerçek ya da temsili olması sinir bilim uzmanı Damasio’nun da ilgisini çekmiştir. **Descartes’in Yanılgısı** kitabında **Beyni Aldatmak** başlıklı bölümde, bu konuya yer vermesi manidar gözükmektedir. Bu

¹⁶³ Diane Caracciolo, “Strengthening the Imagination Through Theater The Contributions of Michael Chekhov”, **Encounter: Education for Meaning and Social Justice**, 21(3), Brandon Vt., Holistic Education Press, 2008, pp. 8-15, s. 11.

¹⁶⁴ A.e., s. 11.

¹⁶⁵ A.e., s. 12.

¹⁶⁶ Dispenza, **Evolve your Brain: The Science of Changing Your Mind**, s. 426.

kısımda, Paul Ekman'ın deneyine yer veren Damasio, belirli bir duygunun (örneğin, mutluluk) yüz ifadesini oluşturmaları istenen deneklerin, bu ifadeden etkilenecek benzer duyguları hissettiklerini bulgulamıştır. Deneyin, elektrofizyolojik beyin dalgası bulguları, gerçek duygudaki modelden farklıdır. Oyuncuların, yüksek duygularla icra ettikleri rollerinde, kontrollerini kaybetmemesini, bu bulgularla açıklar. Ekman'ın bulguları iki türlü yorumlanabilir:

“Ya belirli bir duygusal hâle özgü vücut modelinin bir parçası, aynı sinyalle ilgili bir hissi yaratmak için yeterlidir; ya da, söz konusu parçacık hemen vücut hâlinin geri kalan kısmını harekete geçirmekte ve bu da hissi oluşturmaktadır.”¹⁶⁷

Rolüyle tamamen bütünleştiğini söyleyen oyuncu beyanları olsa da, Damasio, oyunculuğu hissetmekten ziyade, duygunun, bedensel olarak ustaca sergilenmesi ile bağdaştırmaktadır. Hissedilendeki beyin dalga modelinin, gerçek duygunun beyin dalga modelinden farklı olması, temsili olandaki duyguyu açıklayamasa da, etkin olan önemli faktörü özellikle açığa çıkarır. O da, oyuncunun **kontrolüdür**.¹⁶⁸ Metot oyunculuk yönteminin iddiası için ise “gerçek duygunun serbest bırakıldığı otomatikleşmiş süreçlere hükmetmek için özel yetenek ve olgunluk gerekir”¹⁶⁹ diyerek, bu yeteneğin nasıl bir sinirsel süreç içerdiğiyle ilgili kanıya varmaktan kaçınır. Dispensa ise teorik olarak “geçmiş yaşantılar, beyinde hisler şeklinde işlenir”¹⁷⁰ demiştir. Ancak oyuncunun duygusunun gerçekliğini bu teoriden çıkarsamanın olanağı yoktur, zira daha önce de değinilen farklı değişkenler söz konusudur.

Chekhov, hislere duyarlı bir bedene sahip oyuncu yetiştirme üzerine egzersizlerini oluştururken, icra sırasındaki duygu ile ilgili düşünceleri de nettir ve egzersiz ile icra arasındaki duygu farkını ortaya koyar:

¹⁶⁷ Damasio, **Descartes'in Yanılgısı: Duygu, Akıl ve İnsan Beyni**, s. 161.

¹⁶⁸ A.e., s. 161.

¹⁶⁹ A.e., s. 155.

¹⁷⁰ Dispensa, **Evolve your Brain: The Science of Changing Your Mind**, s. 475.

“İlginç şekilde, üst benlik bazen hamil olabilir. Kendini egosantrik olarak kapatmaz, gerçek yaratıcı fikir kaynağının, üst bir düzeyde yer aldığını algılamaya açıktır. Alt benliği dışarıdan gözlemler ve yönetir, rehberlik eder ve karakterin imgesel acı çekme ve neşesiyle empati kurar. Bu, sahnedeki oyuncu acı çekse, göz yaşı dökse, sevinse ve gülse de, kişisel seviyede duygudan etkilenmemesi gerçeğinde ifade bulur. (...) Kendi kişisel duygularını kullanmak yerine ‘empati’ ve bölünmüş bilinç ile oynayan oyuncular, yorulmaz, tersine; üst benlik ve ilhamdan, yeninin yayılımında, sağlıklı ve canlandırıcı bir güç hissi alırlar.”¹⁷¹

Chekhov’un bu açıklamasını destekleyen, gülerken orbiküler kaslarının yalnızca istem dışı hâlde işlevini yerine getirmesi, istemli durumda ise harekete geçmemesi bulgusu, temsili olan ile gerçek duygu arasında hep fark olacağını düşündürmektedir. Nazım Uğur Özüaydın’ın **Oyunculuğun Büyübozumu** adlı kitabında, bütün oyunculuk duygu teorilerini kapsayan araştırması da, oyuncuların, genel olarak sahnede hissettiklerinin, temsil ettikleri duygularla birebir olduğunu beyan etme alışkanlığının, gerçekten uzak olduğunu desteklemektedir.¹⁷²

Oyuncunun duygusal deneyimi, sinir bilim üzerinden çözülmeye çalışıldığında, sinirsel bağlantılarla nörokimyasal değişimler ve bedensel ifade ile dış uyaranlar ve insanın sosyal bir varlık olmasıyla, tam bir çoklu geri bildirim ve bu geri bildirimlerin sürekli yeniden işleme mekanizmasıyla karşılaşılacaktır. Oyunculuğun, duygu-düşünce ile etki-tepki durumlarını yapısallaştırmak çok zordur, çünkü beyin, uyaranlar karşısında belli bir duygusal duruma geçerken, pek çok bilişsel süreci devreye sokar. Bilişsel süreç ve duygu, beyin sinaptik bağlantısı ve fizyolojik değişimlerin ürünü oldukları için birbirlerini dışlamazlar.¹⁷³ Zira bu noktada deterministik bir sonuç aramak beyhude gözükmektedir. Çözüm aradıkça her sebebin sonuca, her sonucun sebebe dönüştüğü gözlenecektir. Örneğin, duygular, kognitif sistemi (dikkat, hafıza, işler bellek, karar verme, düşünce şemaları vs.) etkilerken kognitif sistem de duyguları etkiler.¹⁷⁴ Bunun sebebi, beynin sürekli sinaptik geri bildirimlerle işlemesi ve bunun hâli hazırda var olan bilgilerle deterministik bir çözümünün olmayışındır. Bu sebeple, deterministik bir çözüme

¹⁷¹ Chekhov, “Life And Encounters”, **The Path of The Actor**, Ed. by. Andrei Krilov, Bella Merlin, London- New York, 2005, pp. 131-196, s. 147.

¹⁷² Nazım Uğur Özüaydın, **Oyunculuğun Büyübozumu**, İstanbul, Mitoş Boyut, 2020.

¹⁷³ LeDoux, **Synaptic self: how our brains become who we are**, s. 158.

¹⁷⁴ Mateusz Hohol, Piotr Urbańczyk, “Some Remarks on Embodied-Embedded Social Cognition”, **The Emotional Brain Revisited**, Ed. by. Jacek Debiec, Michael Heller, Bartosz Brożek, Joseph E. LeDoux, Kraków, Copernicus Center Press, 2014, pp. 279-302, s. 280.

gitmeye çalışmaktansa, olasılıklarla çalışmak daha uygun gözükmektedir. Oyuncu, yöntemleri inceledikçe hepsinde bir doğru bulmaya başlayacak, sonrasında ise yanlışlayabilecek bir noktaya ulaşabilecektir. Duygunun hissedilip hissedilmediğini sorgulamayı Morettini çok iyi özetlemiştir: “(...) uykusuz gecede bir anda uyumayı başarıp başaramadığımızı merak ettiğimiz anda, anlarız ki soruyu sordüğümüzü göre cevap ‘hayır’dır. (...) Bunun anlamı şudur ki; göstergesini konuşmadan duygu ya da hislerden konuşamayız.”¹⁷⁵

Joe Dispenza’ya göre, düşünen beyinden ayrı, bilinçdışı, beyinin pek çok bölgesinin ortak çalışmasını ve bedenin düzenli işleyişini sağlayan, her insanda temel olarak bulunan evrensel bir kaynak vardır. Dispenza, kuantum alanını yaşam formuna sokan bu kaynağın, yaşam enerjisi olduğunu düşünmektedir. Teorisine göre, kuantum mekaniği, henüz bu yaşam enerjisinin sadece olasılıklarının bilgisine erişebilmiştir.¹⁷⁶ Tüm yaşam, aynı enerjiden meydana geldiği için, evrende her şey birbiriyle bağlantılı olmak zorundadır.¹⁷⁷ Lenard Petit, **The Michael Chekhov Handbook** adlı kitabında, Dispenza ile ortak bir enerji kavramını paylaşmıştır. Petit, Chekhov’un kavramlarına derin bir inanç beslemektedir. Petit’e göre, yaşamın enerjisine form vermek, yaratıcılığı doğurur. İçimizdeki enerjinin biçimi, bedenimizin biçimiyle birebir örtüşmektedir.¹⁷⁸ Petit, zihinde durmaksızın akan düşüncelerden sıyrılmak ve anda kalabilmek için, **yaşam bedeni** kavramını ileri sürmüştür. Chekhov’un kavramları içerisinde yer almayan yaşam bedeni, Petit’e aittir ve Chekhov tekniği eğitimcileri tarafından sıklıkla kullanılmaktadır. Petit, oyuncunun bedenini kullandığı gibi, yaşam bedenini de kullanabileceğine inanır. Bu ön kabullerin gerçekliği tartışmalı olsa da Petit, tıpkı Chekhov gibi kavramı ortaya atıp çekilmemiştir. Bu kavramın işlevselliği ile ilgilenmiştir. Yaşam bedeni üzerine çalışmanın birincil yolu, oyuncunun mevcudiyeti için ayaklarını yere basmasıdır. Yere basmak ve yer ile kurulan ilişkiye odaklanmakla mevcudiyete

¹⁷⁵ Morettini, **The Philosophical Actor: A Practical Meditation for Practicing Theatre Artists**, s. 154.

¹⁷⁶ Dispenza, **Evolve your Brain: The Science of Changing Your Mind**, s. 69.

¹⁷⁷ A.e., s. 476.

¹⁷⁸ Lenard Petit, **The Michael Chekhov Handbook: For the Actor**, New York, Routledge, 2010, s. 18.

odaklanılabilecektir.¹⁷⁹ Petit, ikinci aşamada, hareketi fiziksel olarak gerçekleştirmeden, hareketin imgelemde yapılmasını önerir. Örneğin, oyuncu, çalışmalarında, kolunu havaya kaldırmaksızın, kolunu kaldırdığını imgelemelidir. Çalışmalar sürdükçe, imgelemenin gerçeğe döneceğine inanır. Enerjistik seviyede, gerçek bedenin değil ama, yaşam-bedenin kol kaldırdığı görülecektir. Bu kol enerjiden oluşmaktadır. Oyuncu bu şekilde mekânda ışıyacaktır.¹⁸⁰ Epistemolojik ilerleyiş kısmında değinildiği üzere, enerjinin dışarı yansıtılması bilimsel değildir. Mistik geleneğin yansıması olan bu çalışma, bilimsel olmadığı için rafa kaldırılmamalıdır. Yapılması gereken Chekhov eğitimcileri tarafından kabul görmüş bu kavram ve çalışmaların işlevini sorgulamaktır. Önce kolu kaldırdığını imgelemekle yeterince imgelemenin gerçeğe dönüşmesi bilimsel açıdan değerlendirilmeye çalışılırsa karşımıza **zihinsel canlandırma** terimi çıkmaktadır.

Zihinsel imgelemde canlandırma sırasında, provası yapılan eylemin, gerçekte yaşantılanırkenki nöral ağları devreye girmektedir. Beyin, imgelenen eylemin gerçek olup olmadığını idrak edemez. Hayali olanın nöral multibağlantıları ile gerçekte olanın nöral multibağlantıları, büyük orandan benzerlik gösterir. Tam bir odaklanma, benzerlik oranını arttıracaktır.¹⁸¹ Ayna nöron sistemiyle (başkalarında gözlenen ifadeleri simüle eden nöron sistemi) ilintili, bu hayatta kalmayı sağlayan evrimsel özellik, eylemi gerçekleştirirken beyinde ateşlenen nöronlarla, bir başkasının, eylemi yaparken gözlenmesi sırasında, benzer elektrik sinyal ateşlemelerinin yapılmasıdır. Ayna nöron sistemi, gerçekte yapılacak özellikli bir hareketin bedensel durumuna, hareket yapılmasa da erişilebileceğini gösterir.¹⁸² Zihinsel prova ve tekrar, sinir hücrelerinin birlikte ateşlenmesine ve yeni bir zihin düzenlenmesi kurulmasına yol açar. Her tekrar, bu yeni nöral bağlantı sistemini geliştirir. Tekrarlar sonucunda, kişi, ne zaman isterse bu zihinsel seviyeye erişebilir.¹⁸³ Aslında, Petit'in mistik görüşü, enerjiyi yayması açısından hatalı olsa da işlevsel açıdan, haftalarca çalışmayla nöral ağları kurgulamaya ve birlikte ateşleme

¹⁷⁹ Petit, **The Michael Chekhov Handbook**, s. 32-33.

¹⁸⁰ A.e., s. 34.

¹⁸¹ Dispenza, **Evolve your Brain: The Science of Changing Your Mind**, s. 6.

¹⁸² Hohol, Urbańczyk, "Some Remarks on Embodied-Embedded Social Cognition", **The Emotional Brain Revisited**, s. 284.

¹⁸³ Dispenza, **Evolve your Brain: The Science of Changing Your Mind**, s. 394.

seviyesine ulaşmaya çabalamaktadır. Petit, çeşitli egzersizlerde, bedeni farklı seviyelerde çalıştırma (örneğin, çizgi film karakteri gibi), bedensel olarak becerilemediğinde, durup yaşam-bedeninde çalışmanın imgelemesini önerir. Bu, imgeleme kassal bir imgelemedir, görsel değildir. Çalışma sonunda da geriye dönüp bedeninde neler olduğunu; duyularında, dürtülerinde, imgelerinde nelerin uyandığının izi sürülmelidir.¹⁸⁴ Zihinsel canlandırmanın bu biçimi, bir anlamda bedensel-kinestetik zekâyı geliştirmeye yöneliktir. Howard Gardner, zekâ çeşitlerinden biri olarak bedensel-kinestetik zekâyı belirlemiştir. Bedensel duyarlılığı fazla olan kişilerin kassal-duyumsal algısı gelişmiştir ve “koordinasyon, denge, esneklik, hız, dokunma yeteneği kinestetik zekanın içerdiği bazı özel yetenekler”¹⁸⁵ sayesinde bu yeteğin gerektiği alanlarda daha kolay öğrenebilirler. Bu zeka tipinin, spor ve rol-mimik-jest yeteneği ile bağlantılandırılması tesadüf değildir.

Hayali beden, oyuncunun, kendi yaşam sınırlılıklarını aşabilmesi için icra edeceği karakteri, karakterin kendi eylemleri içinde görünüşünü hayal etmesine dayanmaktadır. Lenard Petit, hayali beden kurgusunu açıkça formüle etmiştir:

“Her zaman kendim olduğumda, bilinçli bir şekilde bedenimi hissedemem. Sahip olduğum formdan dolayı, kim olduğumu biliyor görünürüm. Hastalandığımda ya da farklı şekilde bedenimi deneyimlediğimde o zaman, tam anlamıyla ‘kendimi hissedemem’. Bir şekilde, farklı bir insan gibi hissedirim ve farklı insan gibi hissetmeye iyileşene kadar devam ederim ve iyileşince tekrar bedenimi hafife alırım. Yani, bedenle ilgili küçük bir şeyi değiştirmek hemen bana farklı bir benlik duyumu verir. Bu benliğin duyumu, Chekhov tekniğinde kullanılan psikoloji kelimesinin anlamıdır. Bedeni değiştirmek psikolojiyi değiştirecektir.”¹⁸⁶

Hohol ve Urbańczyk’in ayna nöron çalışmalarındaki duyuşal-motor sistem manipülasyonunun algıyı değiştireceği¹⁸⁷ ile uyumlu bu formülasyon büyük oranda simülasyon teorisine dayandırılabilir. Ayna nöron sistemi, Vittorio Gallese’nin **simülasyon teorisini** ortaya atmasını sağlamıştır. Bu teoriye göre insan, gördüklerini

¹⁸⁴ Petit, *The Michael Chekhov Handbook*, s. 37.

¹⁸⁵ Emin Kuru, “Kinestetik zeka ve Beden Eğitimi”, *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 2001, s. 217-229, s. 223.

¹⁸⁶ Petit, *The Michael Chekhov Handbook*, s. 76.

¹⁸⁷ Hohol, Urbańczyk, “Some Remarks on Embodied-Embedded Social Cognition”, *The Emotional Brain Revisited*, s. 296.

eyleme dökmediği hâlde beyinde haritalıyorsa, o zaman bu haritalar, beyinde eyleme dökülmemiş bir simülasyon yaratmaktadır. Simülasyon, beyin bir yeteneğidir. Duyusal motor ile kognitif nöral kayıtlar beyinde birlikte simüle edildiği için, zihin bir **gömülü-bedenselleştirme (embedded-embodied)** zihindir. Gömülü olan nöral harita kayıtlarını bedenselleştirme, bu haritaların bedensel uygulamasına işaret etmektedir. Bu sistemin işlemesi genel anlamda bilinçdışıdır.¹⁸⁸ Sadece, hareket ve kognitif içeriklerin değil, aynı zamanda duyguların ve acı çekmenin de, gözlem sonucunda beyinde simüle edildiği görülmüştür.¹⁸⁹ Ancak, simülasyonun eyleme dönüşmesi genelde birebir olmaz. Kişinin geliştirdiği duygu ve tepki mekanizmaları da devreye girerek, eyleme döküleceği sırada simülasyonu manipüle eder.¹⁹⁰

Teoriye göre, hayali beden tekniğini kullanan oyuncu, karakteri zihinsel gözünde canlandırdıkça aslında yaptığı, beyinde karakterin eylem dizgesini simüle edecek nöral haritaları oluşturmaktır. Chekhov’a göre, karakterin bir uzvundaki değişik özellikten başlayarak, her türlü eyleminin doğal akışına kavuşana dek, hayal edilip dönüştürülmesi gerekir. Bir amacı da, role dair mantıksal çıkarım ve tartışmalardan uzaklaşmaktır. Oyuncuya, yeterince etkilenene kadar eyleme geçmemeyi tavsiye etmiştir.¹⁹¹ Bu da eyleme geçeceği sırada hayal ettiğini icra etmesine engel teşkil edecek oyuncunun kendisinin simülasyonu istemsizce manipüle edeceğini biliyor olmasından kaynaklanmaktadır.¹⁹²

David Zinder, oyuncunun kendine koyabileceği bu tarz bir engeli bertaraf etmenin yolunu, fiziksel hareket ile imgenin ortak gelişimini içeren daha komplike egzersizlerin tekrar tekrar yapılmasında görmüştür:

“Fiziksel doğaçlama, seçilen ‘temel imge’ye (fiziksel bir nesne -top, ip, ayakkabı- ya da imgelemin ürünü yaratılmış imge) dayanan pek çok saklı-imgeyi, fiziksel hareket sayesinde

¹⁸⁸ A.e., s. 287.

¹⁸⁹ A.e., s. 294.

¹⁹⁰ A.e., s. 296.

¹⁹¹ Michael Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 127.

¹⁹² A.e., s. 174

bilince çıkarır, sonrasında dönüşerek, çok sayıda fiziksel ifade ile eyleyen beden, daha da çok imgeyi açığa çıkarır ve bu böyle bir döngüde sonsuza kadar gider.”¹⁹³

Hohol ve Urbańczyk’in ayna nöron çalışmaları sonucu, duyuşal-motor sisteme uygulanan bir manipölasyonun, duyuşal bir uyarının algısına ve yorumuna etki edeceği bulgularıyla¹⁹⁴ uyumlu bu çalışmada, oyuncunun, olabildiğince imge ve harekete konsantre olması gerekir ki bu da fiziksel dayanıklılığına bağılıdır. Ses ve rol metni dahil edildiğinde bedensel imgeleme, performansa dönüştürölmek üzere hazır hâlde olacaktır.

Marco Iacoboni’ye göre, ayna nöron sistemi, başkalarında gözlenen yüz ifadelerini simüle eder. Simulasyon ise, duygularla ilgili olan limbik sistem ağılarını modöle eder. Sonuç olarak, karşımızdakinin duygusunu hissedebiliriz. Ayna nöronlar bu anlamda, empati hissinden sorumludur.¹⁹⁵ Gözlem sonucu, ortaya çıkan nöral simölasyon, yani nöral taklit sistemi, duygunun empatisini sağıyor ise karakteri oyuncunun dışında oluşturup hayal etmeye çalışmak, teorik açıdan oyuncunun, imgelemede canlandırdığı karakterin empatisine erişebileceğini göstermektedir. Zira Chekhov sadece, karakteri hayal etmekle çalışmayı bitirmez. Oyuncudan, karakterle hayali sohbetlerde bulunmasını talep etmiştir. Oyuncunun, karakterin koşullar karşısında nasıl davrandığını ve konuştuğunu gördükçe, kendi hislerinin de uyanmaya başlayacağını düşünmüştür. Yavaş yavaş, karakter oyundaki repliklerle konuşmaya başlayacak, kendisini de kostüm içinde hayal etmeye başlayacak¹⁹⁶ ve **zihinsel canlandırma** da çalışmaya dahil edilecektir.

Yüz felçli hastalarla yapılan çalışmalar ise simölasyonun bedenselleştirilmesine her zaman güvenilemeyeceğini göstermektedir. Yüz felçli hastalar, duyguyu hissedebilir ve karşısındakinin duygusunu anlamlandırabilir. Bu sebeple, motor sistemde çıktı olarak yer almayan (yani dışsal olarak

¹⁹³ David Zinder, “‘The Actor Imagines with his Body’ – Michael Chekhov: An Examination of the Phenomenon”, **Contemporary Theatre Review**, 17(1), New York, Routledge, 2007, pp. 7-14, s. 12.

¹⁹⁴ Hohol, Urbańczyk, “Some Remarks on Embodied-Embedded Social Cognition”, **The Emotional Brain Revisited**, s. 296.

¹⁹⁵ Marco Iacoboni, “Neurobiology of Imitation”, **Current Opinion In Neurobiology**, No.19, 2009, pp. 661-665, s. 663.

¹⁹⁶ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniğı Üzerine**, s. 173-174.

bedenselleşmeyen) duygu, nöral olarak algılanabilir (empati) şekilde simüle edilse de bazı felçli hastalarda, gerçek motor eylem ile eylemin nöral simülasyonu arasında uyumsuzluk görülmüştür. Bu, ayna nöron sistemi işlevi düşük kişilerin empati geliştiremediğini ya da empati hissi düşük kişilerin ayna nöron sistemi işlevinin düşük olduğu anlamına gelmez. Çıkarılabilecek tek sonuç, duyu-motor sistemin duyguları anlamlandırma rolünün tam olarak bilinmeyeceğidir.¹⁹⁷ Chekhov tekniğinin, baştan sona oyuncu “bedeni yavaş yavaş, dahice imgelerin, hislerin, duyguların ve isteklerin alıcısı ve ileticisi olan duyarlı bir zar haline dönüştürebilsin” amacındaki çabasının, ne anlık duygulanıma ne de rol analizlerinin bedenselleştirmesine tek başına güvenilemeyeceğini göstermektedir. Bu durumda, hayali beden çalışmasının, tekniğin talep ettiği psiko-fiziksel diğer egzersizlerle desteklenmediği sürece, istenileni tam olarak vermesi beklenmemelidir. Chekhov’un egzersizlerine haiz oyuncunun, zaman içinde bedensel ve performansa dayalı bir düzenek geliştirmesi beklenir.

Oyuncunun nörokognitif özelliklerini araştıran Lippi ve arkadaşları, grup içinde ilerleyen çalışmada, oyuncuların ayna nöronlar sayesinde etkileşimiyle (simülasyonları ile), bir hareket ve davranış sistemi oluştuğuna değinmiştir.¹⁹⁸ **Bedensel şema süreci** denen, algının dahil olmadığı sistem, benlik ve çevre arasındaki etkileşimden doğar ve bilinç öncesi bir sürece tekabül etmektedir. Yani, bilinçli bir hareket sistemi değildir. İcra sırasında ve provalarda ise bu bedensel şema, **performatif bedensel şema** olarak, seyirciyle etkileşimi sağlar. Kısacası prova ve performansta bedensel şema, grup dinamiği ve ayna nöronların grup içi simülasyonuna göre düzenlenmektedir. Bu tip bir performatif bedensel şemaya erişebilmek, ancak deneyimle mümkündür. Tüm bunlardan da anlaşılacağı üzere, motor eylemler üzerinde kontrol sahibi olmak, oyuncu için yeterli değildir. Sahnede spontanlığı sağlayabilmesi için, performatif beden şeması üzerinde, refleks öncesine

¹⁹⁷ Patricia S. Churchland, **Güvenen Beyin: Nörobilim Ahlak Hakkında Bize Ne Anlatır?**, Çev. Yelda Türedi, İstanbul, Alfa Basım Yayım, 2013, s. 185-186.

¹⁹⁸ Daria Lippi et. al., “Steps Towards the Art of Placing Science in the Acting Practice. A Performance-Neuroscience Perspective”, **Aesthetics and Neuroscience: Scientific and Artistic Perspectives**, Ed. by. Zoi Kapoula, Marine Vernet, Cham, Springer, 2016, pp. 141-163, s. 148.

dair de bir kontrole sahip olması gerekir. Bunun yolu da, bedensel-gömülü hâle gelebilecek bir beden inşa etmekten geçmektedir.¹⁹⁹

Beynimiz, hareketin simülasyonunu oluşturuyor olsa da, eylemi gerçekleştirenin niyeti tespit edilemeyeceğinden, hareketi gören ve gerçekleştiren bir başka kişinin eyleme geçmesini sadece hareketin simülasyonuna dayandırmak yetersiz kalacaktır. Bu tip genellemelerden kaçınılmalıdır. Zira, **zihin teorisi** bu husustaki işlevsel modeli sunmaktadır.²⁰⁰ **Zihin teorisi**, “diğerlerinin ve kendisinin zihinsel durumuna atıfta bulunma becerisi”dir.²⁰¹ Karşılaşılan durumlar karşısında temsili davranışsal uygulamaları²⁰² içermesi bakımından oyunculukla ilgili kullanılan bilişsel teorilerdendir. Goldstein’in teorisine göre oyunculuk, “başkasının içsel durumunu, yüz ifadesi, beden dili, şiirsellik, sözel ifadeden okuyabilme ya da sonuç çıkarma ve kişiyle ilgili bilgiyi sağlayacak soruları bulabilme yeteneği”nin²⁰³ gelişmesiyle yakından ilgilidir.

Tüm bunlara rağmen, sinir bilimin en büyük sınırlılıklarından biri, elde ettiği verileri, **zihin teorisi** üzerinden yorumlamaya çalışmasıdır. Elde edilen veriler belli sayısal ya da aktivitenin yoğunluk sinyallerine dayalı olmasına rağmen, özellikle lezyonların sonuçlarının da değerlendirilmesi bilişsellik üzerindendir.²⁰⁴ Burada, sinir bilim uzmanlarının bilişsel ya da beden-ruh ayırımına dayanan bir kavramı, nöral bir devreye indirgeyerek açıklamaya çalışma sorunu vardır. Bunlar genel olarak tek bir beyin özelliği ile açıklanamaz.²⁰⁵ İnsan, pek çok davranışında otomatikleşmiş davranış örüntülerini kullanır. Ne zaman ki davranışlarına dair niyetleri sorulur, ancak o zaman bir bilişsel süreçle, davranışı konusunda niyetini açıklayabilir.²⁰⁶ Bu sebeple, oyunculukta niyet belirlemenin etkisi tartışılabilir. Bedenselleştirme, niyet üzerinden ele alındığında, duyuşal-motor işlevi harekete geçirmede, niyetin bazen sekteye uğraticı etkisi gözlenebilir. Bu bakımdan,

¹⁹⁹ Lippi et al., *Aesthetics and Neuroscience: Scientific and Artistic Perspectives*, s. 156-160.

²⁰⁰ Churchland, *Güvenen Beyin: Nörobilim Ahlak Hakkında Bize Ne Anlatır?*, s. 176.

²⁰¹ A.e., s. 167.

²⁰² A.e., s. 167.

²⁰³ Thalia R. Goldstein, “Psychological Perspectives on Acting”, *Psychology of Aesthetics, Creativity, and Arts*, 3(1), 2009, pp. 6-9, s. 7.

²⁰⁴ Churchland, *Güvenen Beyin: Nörobilim Ahlak Hakkında Bize Ne Anlatır?*, s. 158.

²⁰⁵ A.e., s. 159.

²⁰⁶ A.e., s. 180.

otomatikleşmiş davranış örüntüleri yaratmak, bir karakteri icra etmede gömülü-bedenselleştirme teorisine daha uygun düşüyor görünmektedir. Hayali beden çalışması da, diğer Chekhov egzersizleri ile bir bütün olarak çalışıldığı sürece, bunu sağlayabilecek formülasyona sahip görünmektedir. Bir diğer destek de simülasyon teorisine determinist yaklaşamayacağından kaynaklanmaktadır.

Simülasyon teorisine göre, insan, sürekli etkileşimde olduğu toplumun davranışlarını gördükçe, beyinde simule etmeye başlar. Yani, eğer bir kişiyi beyin simule ediyorsa, bilinçsiz bir şekilde yüzlerce insanın tepkisini, duygusunu da simule edecektir. Bu şekilde, insan olmak, toplumun bireylerinin toplu bir simülasyonunu barındırmak anlamına gelmektedir. Böylece, insanın birincil bakış açısı, ikinci plana atılmış olur. Çünkü, insan biyolojik olarak öznel arası bir varlıktır. Özneler arası kültür ve dilin yaratılmasını sağlayan, beyin gömülü-bedenselleştirilmiş simülasyon yapısından kaynaklanmaktadır. Michael Tomasello ve Merlin Doland'a göre, insanın kültür oluşturmalarını sağlayan temel etmen, taklit yeteneğidir. Ayna nöron sistemi sayesinde, insanlar başkalarının eylemlerini model alarak davranır ve eylemleri ile ne yapmak istediklerini tahmin edebilirler. Beyinde taklit eden nöral yapı, içsel olarak işlenirken ve karşılıklı ilişkilerle sürekli yeniden inşa edilirken kültür oluşur. Bu sistemin içsel ve bilinçdışı inşası kültürü oluştururken,²⁰⁷ bilinçle kurulan taklidin inşası da tiyatroyu oluşturmuştur denebilir. Simülasyon teorisi üzerinden zihni, insanı okumak, hem insanı sosyal bir varlık olarak evrimsel yönüyle açıkladığı için kartezyen dualizmi bertaraf eder; hem de tiyatroyu, belki de en içgüdüsel ve biyolojik olanın dışavurulduğu bir sanat konumuna oturtur.

Chekhov tekniğinin zemini spiritüel insan arayışına dayandığı için, tekniğin tüm alıştırıcıları, bu zeminin hedefi olan ahenge (hamoniye) ulaşabilmek ve psiko-fizksel anlamda beslenmek üzerine yapılandırılmıştır. Sonuç olarak, bu perspektiften bir oyunculuk anlayışı geliştirilmiştir:

“Chekhov, uykudaki kasları, açma ve büzülmeyle uyandırmak için özgürlük hissi ve yaşamsal doluluğa ulaşmak amacıyla, harika egzersizler önerir. Bu egzersizler, oyuncunun

²⁰⁷ Hohol, Urbańczyk, “Some Remarks on Embodied-Embedded Social Cognition”, **The Emotional Brain Revisited**, s. 298.

bedeni içindeki güç olan hayali merkez; güçlü formu yaratmak için bütün bedeni yöneten değişik tarzda hareket egzersizleri; çevrelenen uzay-mekândaki ışın emilimi egzersizleri, dört çeşit hareket egzersizi -yoğurma, akma, uçma, ışıma hareketleri- sadece oyuncunun hayal gücünü yeniden üretmesi içindir. Chekhov, vurgusunu oyuncunun bedeni ve psikolojisinin ahengi üzerine ortaya koymuştur.”²⁰⁸

Sinir bilim de spiritüellik deneyimlerinin beyinde nasıl bir değişkenlik gösterdiğine ilgi duymaktadır. Bu konuda yapılan araştırmaların bulguları oldukça değişiktir. Chekhov tekniğinin beyinde yarattığı değişimler, ölçülmeden bilinemeyecek olsa da, sinir bilimin spiritüellikle ilgili araştırmalarına göz atmakta yarar vardır.

Andrew Newberg, Tibetli budist rahiplerle yaptığı sinir bilim araştırmalarında, rahiplerin sipiritüel deneyimlerini yaşadıkları meditasyon sırasında, beyin aktivitelerini ölçmüştür. Spiritüel deneyim sırasında, beynin superior parietal lobunda nöral elektrik aktivitesinin kesildiği gözlenmiştir. Beynin bu bölgesi, insanın zaman ve mekanla olan ilişkisini belirlemede aktif olan bölgedir. Bu bölgenin aktivitesini kesmiş olması, bedenimizin zaman ve mekândaki fiziksel varlığına dair bilgi akışının kesilmesine yol açar. Bedenin başlangıcı ve sonuna dair bilgi, bu süreçte nöral ağlarda yer almamaktadır. Spiritüel deneyimde aynı zamanda, frontal lob aktivitesi gözlenmiştir. Bu bölge de beynin, konsantrasyon sırasında en aktif olan bölgesidir. Frontal lobun aktivasyon yoğunluğu da insanda, zaman ve mekân algısının yitirilmesine neden olabilir. Çünkü, konsantrasyon belli bir mesel üzerine odaklanmaktır. Zaman ve mekân bilgisinin yitirildiği, kısacası beden varlığının askıya alındığı bu hâlde, kişinin kendini ayrı bir varlık olarak algılamıyor olması ve evrenle bütün ve tek algılaması şaşırtıcı değildir. Kişisel beden sınırı ortadan kalktığında, çevre ve diğer insanlarla ayrışmanın sınırı da ortadan kalkmış olacaktır. Bu durumda, bireysel bir benlikten söz edilemez. Bir **bütünlük** algısı devreye girmiş olur.²⁰⁹ Chekhov’un kriz döneminde, yitirdiğini düşündüğü ve sanatsal üretim için ulaşmaya çalıştığı bütünlük hissi, Newberg’in bulgularıyla açıklanabilir. Yine de Dispenza, sinir bilimin spiritüel deneyim bulgularını yorumlarken dikkatli davranır.

²⁰⁸ Lisa Byckling, “Michael Chekhov, Spirituality and Soviet Theatre”, **Culture Crossroads**, Vol. 14, Latvia, 2019, pp. 127-138, s. 133.

²⁰⁹ Dispenza, **Evolve your Brain: The Science of Changing Your Mind**, s. 365-366.

İnsanın algıladığı gerçekliği, zihni ile kendisinin yarattığına değinir. Başka bir deyişle, zihnin inşa ediliş biçimi, algılanan gerçekliği belirlemektedir. Eğer, dış gerçekliğin belirlenmesinde zihin etkin ise o zaman spiritüel deneyime, zihnin algısı denebileceği gibi, “beyin, spiritüel gerçekliği algılamaya başladığı için nöral ağlarda değişim başlar”²¹⁰ da denebilir.

Şefkat ve koşulsuz sevgiye odaklanarak meditasyon yapan budist rahiplerin, beyin dalgalarının incelendiği bir araştırmada, beyinde neşe durumunda aktif olan, sol frontal lobun aktivitesi, diğer insanlara göre öylesine yüksek seviyede aktivite göstermektedir ki ölçümü yapan bilim insanlarının “herhalde dünyadaki en mutlu adam”²¹¹ yorumunu yapmalarına sebep olmuştur. Oyuncu eğitiminde, öğrencinin neyi başaramadığı üzerine kritize etmenin, gelişimini engleyici etkisi üzerinde özellikle duran Chekhov, yarattığı okul ortamıyla da hep bütünlük ve neşeyi sürdürebilmeyi hedeflemektedir.

2.4. AKIŞ PSİKOLOJİSİ

Mihalyi Csikszentmihalyi’nin ortaya sürdüğü **akış** kavramı, insanın tüm etkinliklerini ilgilendiren bir kavram hâline gelmiştir. Psikoloji biliminin, psikolojik rahatsızlıklar, travmalar ve hastalıklar gibi olumsuz unsurlara odaklanmasına bir alternatif olarak Csikszentmihalyi, pozitif bir psikoloji disiplini geliştirme hedefindedir. İnsanın, pozitif ruh hâli içinde kalabilmesinin farklı değişkenlerini ortaya koymaya çalışmaktadır. Eğer, psikoloji bilimi, olumsuz araştırmalarla sınırlı kalırsa, öyküsü de olumsuz bir psikoloji bilimi öyküsü olmaya meyilli olacağından, araştırma alanı insanın pozitif yönlerine ve bu yönleri arttırmaya odaklandığında öykü de değişecektir. **Akışın** performansla ilişkilendirilmesi ise gittikçe popülerleşmeye, hatta akış en önemli performans unsuru sayılmaya başlanmıştır.

“Bireyin ne kadar iyi bir performans gösterdiği konusunda açık ipuçları veren, hedefe yönelik ve kurallara bağlı bir eylem sistemi içinde, bireyin becerilerinin önündeki zorluklarla başa çıkmak için yeterli olduğunu hissetmesidir. Birey yaptığı işe öylesine yoğunlaşır ki ilgisiz bir şey düşünmek ya da sorunlar yüzünden kaygılanmak için geriye hiç

²¹⁰ Dispenza, **Evolve your Brain: The Science of Changing Your Mind**, s. 366.

²¹¹ A.e., s. 65.

dikkat kalmaz. Öz farkındalık ortadan kalkar ve zaman duygusu tahrif olur. Bu gibi yaşantılar üreten bir etkinlik o kadar doyurucudur ki insanlar bu etkinlikten ne elde edeceklerini düşünmeksizin, hatta söz konusu etkinliğin zor ya da tehlikeli olmasına bile aldırmaz etmeksizin o etkinlikte bulunmak isterler.”²¹² “(...) etkinlik kendi başına bir ödül hâline gelir.”²¹³

Mark Evans, akış deneyimini, oyuncunun komünün birliğini duyumsayacağı, daha çok bütün ve organik oluş olasılığı sağlayan hâl olarak görmüştür. Beden hareketi, mantıklı akıldan bağımsızlaşır. Bu bağımsızlaşma, aslında Chekhov’un da genellikle öne sürdüğü sezgiselliğin ön plana çıkmasıdır. Bu işlemde mantık ve düşünce bir kenara itilir, bilince gelmez. Kendilik-bilinci yitirilir.²¹⁴ Evans, akışta olmayı optimal oyunculuk icrası olarak ileri sürerken, Csikszentmihalyi, akış deneyimini mümkün kılabilen dokuz boyut tarif etmektedir:

“Zorluk ve beceri arasındaki uyum; eylemin birleşmesi ve farkındalık; açık hedef belirleme; tam geri bildirim alma; göreve tamamiyle konsantre olma; yapılan şeyde tam bir kontrole sahip olma; kendi kendini düşünme hâlinde olmama; zamanın akışını yitirme; ve faaliyetten yüksek seviyede bir içsel tatmin deneyimlemektir.”²¹⁵

Beceri ve işin zorluk derecesi arasındaki uyum akışı etkilemektedir. Eğer, zorluk derecesi beceriye göre düşük kalırsa sıkıcılık, tam tersi durumda kaygı ve stres yoğunluğu gözlenecek, optimal icraya ulaşmak mümkün olmayacaktır.²¹⁶

Donna Soto-Morettini, Chekhovyen oyuncunun, bilinçli egzersizlerle rolüne hazırlandığında, yaratıcı bir elementin, icra esnasında bilinçdışı olarak ortaya çıkacağına güvenerek hazırlanmasını sorgularken, bu bilinçli işlem ile bilinçdışı elementlerin sağlanmasının, akış üzerinden okunabileceğine değinmiştir. Bu okumaya göre, ortaya çıkan durum oyuncunun bilincini kendinden uzaklaştırmayı başarabilmesidir. Bu şekilde, oyuncudan, kendini yargılama, kendinden şüphe etme

²¹² Mihaly Csikszentmihalyi, **Akış: Üst Düzey Yaşantının Psikolojisi**, Çev. Semra Kunt Akbaş, Ankara, HYB Yayıncılık, 2005, s. 85.

²¹³ Csikszentmihalyi, **Akış: Üst Düzey Yaşantının Psikolojisi**, s. 80.

²¹⁴ Mark Evans, **Movement Training for Modern Actor**, New York, Routledge, 2008, s. 149.

²¹⁵ Yuri L. Hanin, **Emotions in Sport**, Leeds, Human Kinetics, 2000, s. 141.

²¹⁶ Csikszentmihalyi, **Akış: Üst Düzey Yaşantının Psikolojisi**, s. 89.

ve kendiyle meşgul olma silinecektir.²¹⁷ Chekhov, icra sırasında, oyuncunun benliğinin metamorfozu derken kendisi ile arasına içsel bir mesafe koymaktan bahsetmiştir. Oyuncu, metamorfozunda seyirci ile kurduğu bağlantıda, tüm salonu kaplayan bir enerjinin akışı ile tamamen sahnede mevcut olacaktır. Bunu sağlayan, günlük benlikten sıyrılabilen üst benliktir. Bu, bir anlamda kim olduğumuzu değiştiren, kendimizden uzaklaşmamızı sağlayan, esnekliği sayesinde karaktere dönüşmemizi sağlayanıdır. Üst benlik sayesinde, günlük alışkanlıklardan sıyrılabilir.²¹⁸

Akış sırasında kişi, kendinin farkında olmaya çalışırsa akış bozulur. Farkındalığın benlik açısından değerlendirilmesi akıştan sonra yapılır. Akıştan sonra, kişi öz bilincine geri dönebilir.²¹⁹ Chekhov ise üst benlikle karakter icra etmenin ardından, gündelik benliğe dönelebileceğine değinmiştir.²²⁰ Bağımlılık hâline gelen akış deneyiminde ise bilincin, içeriğini belirleme özgürlüğünü kaybetmesi söz konusudur.²²¹ Üst benliğin, çılgın yaratıcılık faaliyetlerini dengeleyebilmesi açısından Chekhov, akışta görev içeriğinden sapmamayı işaret etmiştir. Chekhov'un çift bilinç kavramının, icra sırasında hem kişiliğin (benlik bilinci) yitimi ile karakterin kişiliğinin ön plana çıkması hem de oyuncunun kendi bilinç içeriğini belirleme özgürlüğüne sahip çıkması olarak nitelenebilecek, açık bir zihinle oynadığı karakteri gözlemesi fikri, oldukça netleşmektedir. Morettini, çift bilinçlilik ve akışı, Chekhov'un kendini somutlaştırma süreci ile bağdaştırmıştır. Performansın işleme sürecinde imgesel ve pratiğin birlikte yürümesi, beden ve ses enstrümanlarını ele geçiren üst benliğin ve yaratıcı bireyselliğin sayesinde.²²² Csikszentmihalyi'nin değindiği, "araya girecek tehdit edici bilgileri bertaraf ederek, psişik dağınıklığı ve benliğin düzensizliğini"²²³ önleme hedefini, Chekhov oyunculuk tekniğinde gerçekleştiren, kendini tekniğe adanmış oyuncunun yaratıcı bireyselliği ile dolu üst benliğidir.

²¹⁷ Morettini, **The Philosophical Actor: A Practical Meditation for Practicing Theatre Artists**, s. 72.

²¹⁸ Chamberlain, **Michael Chekhov (Routledge Performance Practitioners)**, s. 49.

²¹⁹ Csikszentmihalyi, **Akış: Üst Düzey Yaşantının Psikolojisi**, s. 79.

²²⁰ Chamberlain, **Michael Chekhov (Routledge Performance Practitioners)**, s. 49.

²²¹ Csikszentmihalyi, **Akış: Üst Düzey Yaşantının Psikolojisi**, s. 75.

²²² Morettini, **The Philosophical Actor**, s. 73.

²²³ Csikszentmihalyi, **Akış: Üst Düzey Yaşantının Psikolojisi**, s. 45.

Akış, sadece iş performansı üzerine bir kavram değildir. Aynı zamanda mutlu bir yaşam için dikkatin yönelimini kapsar. Dikkat, çoklu uyaranlar ve o uyaranların bellekten çağırdıkları arasında, bilinci düzenleyerek hedefe yönelik seçim yapılabilirdiğinde, hayattan zevk almanın da yolu açılmış olur. İnsanın yaşam içeriği ve gerçekliğini belirleyen, dikkatin nasıl kullanıldığıdır.²²⁴ Csikszentmihalyi, dikkat ve yönlendirilme gücüne psişik enerji adını vermektedir. İnsanın kontrolü altında olması ile dikkatin yönlendirilişi, kişinin kendini modellemesinin de anahtarıdır.²²⁵ Çünkü, bilinç, genetik yönergelerini aşarak kendi modellemesini oluşturur.²²⁶

“Akış kavramı, psişik enerjinin aktivite içersindeki idare edilişinin, içsel olarak nasıl eğlenceli değerlendirildiğidir. Psişik enerji, aktivite sırasında nesneye yönlendirildikten sonra, kişiye geri dönüşü anlamlı ve eğlenceli bir bilgidir. Bu özgür ve açık ‘o anki’ psişik enerjiyi yaratır. Diğer bir deyişle, akış, dikkatin işin geliştirilmesine dahil edildiği bir işleme sürecidir.”²²⁷

Chekhov, tekniğinde konsantrasyon çalışmalarına verdiği önem ile dikkatin yönlendirilişi, yani psişik enerjiyi işleme üzerine bir disiplin oluşturmuştur. Csikszentmihalyi, hedef odaklı olmak, işin başlı başına ödül olması ve zorluk derecesinin beceri ile uyumu gibi sonuçtan iz sürerek, dikkati kaostan ve çeldirici etmenlerden uzaklaştıran bir düzenden bahsetmiştir. Chekhov ise oyuncu için, bu düzeni sağlayabilecek, beden hafızasına işlenebilecek egzersizlerle, dikkati yönetmenin disiplinini oluşturmaya çalışmıştır. Chekhov, oyuncunun konsantrasyonunun, günlük dikkatten çok daha yüksek seviyede olması gerektiğine değinmiştir. Konsantrasyon seviyesini geliştirmek üzere egzersizler tasarlamıştır. Bu egzersizlerin içeriği sadece, dikkat ve konsantrasyon seviyesi ile sınırlı değildir. Konsantrasyon egzersizleri, imgelemi de geliştirmek amacındadır. İmgelemi geliştirmekle yaratıcılık gelişecek ve konsantrasyon bu üçlü ilişkiye içkin şekilde güçlendiğinde, oyuncunun sahnede belirsizliği yok olacaktır. Seyirci için “açık bir

²²⁴ A.e., s. 38.

²²⁵ A.e., s. 41.

²²⁶ A.e., s. 30.

²²⁷ Mihaly Csikszentmihalyi, Eugene Rochberg-Halton, **The meaning of things: Domestic symbols and the self**, Cambridge, Cambridge University Press, 2002, s. 187.

şekle bürünmüş, kendinden emin ve dışsal”²²⁸ oyunculuk, konsantrasyonun güçlenmesiyle etkileyici olacaktır. Yapılacak her egzersiz, konsantrasyonu güçlendirme yan etkisini içermektedir. Ne sahne ne prova ne de egzersizler konsantrasyon sağlanmadan işe yaramaz.

Chekhov, iki türlü konsantrasyonu birbirinden ayırır. İlki, ilgi çekici olduğu için, dikkati çeken ve kendisine odaklayan, zahmetsiz bir konsantrasyondur. Diğeri ise odaklanması zor, sıkıcı ya da nahoş olan bir şeye konsantre olmaktır. Bu tarz bir şeye odaklanmanın zorluğunu aşmak için, oyuncunun kendisini zorlamaması gerekir. Daha önce yapılan egzersizler sıkıcı gelmeye başladığında, tekniğe hakim olmak ve bu sayede gelişmek için, alıştırma yapmanın şart olduğunu hatırlamak gerekir. Csikszentmihalyi’nin araştırmaları, Chekhov’un konsantrasyonda zorlamayı aşmasına destek verebilir. Çünkü, akış deneyimleri, gelişi güzel ortaya çıkar ve zaman içinde içkinleşir. Bunun bir sebebi de hedefe yönelik dikkatin, beyin korteksindeki aktivasyon yoğunluğu açısından ölçüldüğünde, yoğunlaşmayı rahatlıkla başarabilen kişilerin kortekslerindeki aktivasyonun daha düşük olduğunun gözlenmesidir. Bu durumda, akış çabasız, rahat bir dikkatle sağlanabilir.²²⁹ Chekhov’un, hareketin dört niteliğinden biri olan **rahatlığa** verdiği önemi, akışla bağlantılı bir kavram olarak ele almakta yarar vardır. Chekhov tekniğinde, konsantrasyonu kolaylaştırmak (rahatça konsantre olabilmek) için bu bakış açısını adres gösteren Chamberlain, icranın **akış**ında, konsantrasyonun bir ihtiyaç olduğuna değinmiştir. Oyuncunun sahnedeki görevine odaklanması sayesinde, rol arkadaşlarının icradaki değişimlerine uyum sağlaması, seyircinin icra edilen eyleme konsantre olabilmesini sağlayacaktır. Tüm bunları başarabilmenin ilk aşaması nesneye odaklanabilmeyi başarmaktır.²³⁰

On The Technique of Acting kitabının egzersizlerinden 4-5-6 ve 7.’si konsantrasyon üzerinedir. İlk konsantrasyon egzersizi sadece bir nesneye bakmak ve tarif etmektir. Nesne sabit midir, akışkan mıdır, hareketli midir? Neyden yapılmıştır, uzun mudur kısa mıdır? Bu tarz sorular sorulurken, dikkati çeken başka unsurlar da

²²⁸ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 11.

²²⁹ Csikszentmihalyi, **Akış: Üst Düzey Yaşamın Psikolojisi**, s. 103.

²³⁰ Chamberlain, **Michael Chekhov (Routledge Performance Practitioners)**, s. 46-47.

olacaktır. Chekhov, bu dikkat dağıtan unsurları, olabildiğince görmezden gelerek devam etmek gerektiğine değinmiştir. İkinci aşama, bilinen bir nesneye ya da sese konsantre olmaya çalışmaktır. Sonrasında ise nesnelerin özüne odaklanmaya çalışmayı salık verir. Gürültü, rüzgar, dalga, fabrika, konuşanlar, kelimeler ve cümlelere odaklanılmalıdır. Bu ilk aşama egzersizlerinden sonra, imgelem işe dahil edilir. Önce, bir nesneye bakılır. Sonra, aynı nesne gözden çekilerek hayal edilir. İmgelemde, hayali elle kavranır, bir yandan da bedende ve zihinde meydana gelen değişimler gözlenmeye çalışılır. Odadaki eşyaların yerini değiştirmek, kitabın bir sayfasını açmak, saklı bir nesneyi bulmak gibi nesne-imgelem alıştırmaları yapılır. Chekhov, bunları sırayla, her boş anda yapmayı öğütler. Böylece, odaklanma gücü gelişirken nesnenin kavranması da artacaktır.²³¹

Csikszentmihalyi'nin nesnelere verdiği önem, Chekhov'la benzer bir yönde seyretilmiştir. Chekhov'un, nesneyle ilişkide, nesnenin zihinsel olarak yakalanmasında ortaya çıkan ilkeleri belirleyecek ve etkililiğini görünür kılacak desteği sunan, Csikszentmihalyi olabilir. Csikszentmihalyi'ye göre, her nesnenin insanda sembolik bir karşılığı vardır. Nesnelerin yorumu, bilinçli ya da bilinçdışı biçimde geçmiş deneyim ve alışkanlıklardan etkilenir. Bir duygu ortaya çıkarmasıyla, kişinin nesneye karşı tutumu görünür olur. Bu tutuma da duygunun sembolü denebilir. Bu semboller de toplumsal ortak yorumlardan ileri gelmektedir. İnsan, bu ortak yorumların sembollerine göre, kendi eylemlerini yargılayabilir ve yeni eylemlerini ayırt edebilir. Duygu deneyiminin kelimeler, resimler ve eylemlere dönüştürülmesinde, sembolleştirmenin etkisi büyüktür. Sembollerin, dönüştürücü ve bedenselleştirici etkisi vardır. Psişik enerjisiyle semboller bilinçdışıdır.²³² Nesnelerin her ne kadar çeşitli kullanımları olsa da insanın nesnelerle olan ilişkisi, kendisiyle, akranlarıyla ve evrenle olan ilişkisinin ayrıntılı tasarımı gösterir. Bu ilişki, bu üç seviyede canlandırıcı ve yıkıcı enerjiyi dinamik bir şekilde simgeler.²³³

David Zinder, ip egzersizi ile nesne ilişkisi üzerine, Chekhov oyunculuk tekniğine katkıda bulunmuştur. Nesneye karşı bir tutum oluşturmaya dayalı

²³¹ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 10.

²³² Csikszentmihalyi, Halton, **The meaning of things: Domestic symbols and the self**, s. 24.

²³³ A.e., s. 38.

odaklanma egzersizi, Csikszentmihalyi ile benzeşen, nesnenin duyumuyla girilen ilişkideki, içselleştirme-tepki işlemindeki sembolleştirmeye örtüşmektedir. Analitik düşüncenin de bir kenara bırakılmasıyla, bilinçdışı süreci görünür kılar. Oyuncunun bir nesneye, iç ritm ve iç hareketle cevap vermesine dayalı egzersizde oyuncu, nesnenin imgesini içselleştirebilmeye konsantre olur. Oyuncu, uyararı (nesneyi) deneyimlemeye başladıkça, değişik bir mevcudiyet kazanır. Bu şekilde bir çalışma, bir anlatıyı yaratmaya çalışan oyuncu için, duygusal içerik üretecektir. Bu, ipin anlatısıdır, ip ile bir anlatı değildir. Anlatının kaynağı ip olur. İmgenin (ipin) duyumuyla üretilcek duygu tepkisi, bir sonraki aşamada ses ile birleştirilir.²³⁴

Egzersize göre, belli bir ağırlığı ve kalınlığı olan uzunca bir ip ele dolanır; havaya atılıp yere düşmesi sağlanır. Aldığı şekille iletişime geçen oyuncu, ipin belli bir bölümüne odaklanır. Oyuncu, bu odaklanma sırasında, bedeninde bir merkez seçer. Hayali merkezi ile ipin ilgisini çeken yerine odaklanarak yaklaşan oyuncu, ipten gelen duyuma göre eyler. Bu şekilde, nesneye karşı bir tutum oluşur. Eğer, odaklanılan bölge artık, sıkıcı ya da yorucu gelmeye başlarsa, oyuncu yeni bir bölgeye odaklanır ve o bölgenin etkisiyle eyler. Bu eyleme Zinder, **dans** demiştir. Zinder’e göre, yapılan egzersiz ip dansıdır.²³⁵ Nesneye karşı geliştirilen tutumun bedenselleştirilmesi ile bir bakıma Csikszentmihalyi’nin kültürel olan tanımdan daha arkaik bir ilkel ilişkiyi yakalamaya çalışması, bedenselleştirmenin kültürel bağlamdan kopmaya izin vereceği anlamına gelmez. Ashperger’in değindiği, nesnenin **saklı görevinin** yansıması, analitik düşünceden bağımsız, deneyime dayalı, basit ve şaşırtıcı beden-zihin birliği çıktısı, imgesel olanı da sürece dahil etmiş olacağından, süreçte kültürel bağlam, bedenselleştirmeye içkin olacaktır.²³⁶ Mark Evans, **Movement Training for Modern Actor** isimli kitabında bu konuya açıklık getirmiştir: “Hareketin söylemsel mevcudiyeti, bilinçli özne için, fiziksel aktivitenin kolay faaliyeti değildir, hareket faaliyeti bilinçaltı düzeyde olduğunda dahi söylemden kaçamaz. Kas hafızasında gördüğümüz gibi, söylemsel güç bilinçaltı

²³⁴ Ashperger, **The Rhythm of Space and the Sound of Time: Michael Chekhov’s Acting Technique in the 21st Century**, s. 194.

²³⁵ A.e., s. 194.

²³⁶ A.e., s. 196.

düzeyde yer edinir ve kimlikleşir.”²³⁷ Ashperger, sistematik egzersizlerle, oyuncunun plâstisitesinin gelişmesiyle, esnekliğe haiz olabilmesi için, deneyimlediklerini yılmadan tekrar etmesini adres göstermiştir. İmgelemle nesne ilişkilerine güven duyan oyuncunun iradi gücü arttıkça, konsantre olması da kolaylaşacaktır.²³⁸ Görüldüğü gibi, egzersizlerde kullanılan tüm kavramlar birbirini geri dönüşümlü olarak etkilemektedir. Sebep sonuca, sonuç sebebe dönüştükçe, tekniğin etkisi tıpkı nesne ilişkilerindeki dönüşümlülük gibi görünür olmaktadır.

Nesne ilişkisi, insanın bitmek bilmeyen somutlaştırma çabası üzerinden de okunmalıdır. Csikszentmihalyi’ye göre, insan soyut şeyleri somutlaştırma eğilimindedir. Tüm insan etkinlikleri, özünde bu eğilime dayanır. Csikszentmihalyi, soyutu somutlaştırmayı başta konuşma, dil sonra tüm bir kültür ve insan etkinliğini sağlayan olarak ele almıştır. Bu, nesne ile insan arasındaki sürekli etkileşime (işleme, transaksiyona) dayanır. Psişik enerjinin, davranış ya da çeşitli ruh hâllerine transaksiyonudur. Kısacası, insanın nesnelerle kurduğu sembolik ilişkinin sürekli etkileşimli dönüşümü belli çıktılar oluşturur. Bunlar psişik enerjinin dönüşerek ortaya çıkardığı dil, konuşma, eylem, davranış çıktılarıdır.²³⁹ Zinder’in ip egzersizinde, ipi anlatının ana kaynağı hâline getirmesi ile ipi içselleştirmesinin ardından konuşma eklemeye çalışması, Csikszentmihalyi sisteminde, psişik enerjinin dile dönüşümünü tamamlayan aşamadır. Zinder, bilinen bir tiradın, ip dansına eklenmesi ile daha önce hiç farkına varılmayan konuşmalara, bedenle bütünlüklü dile ulaşılacağını idda etmiştir. “Kısacası, imge tarafından üretilen duyular, oyuncunun eklemlediği sesinden bir duygu tepkisi (reaksiyonu) yaratır.”²⁴⁰

Bedende, hayali bir merkez seçildiğinde, egzersizler, somut imgeyi de yaratacaktır. Hayali merkez burun olduğunda, üreteceği nesne/imge sivri bir iğne olabilir. Bu nesne üretimi, icra edilecek karakterin psikolojisini ve eylemselliğini etkileyecektir. Az önce, nesne ilişkisi ile tutum/eylem üretilirken şimdi, hayali merkezden doğan nesnenin ilişkisinin kurulması söz konusudur. Ulaşılan nesne ile kurulacak nesne ilişkisi, oyuncunun dansını (nesneden doğan eylem) edebileceği

²³⁷ Evans, **Movement Training for Modern Actor**, s. 163.

²³⁸ A.e., s. 197.

²³⁹ Csikszentmihalyi, Halton, **The meaning of things: Domestic symbols and the self**, s. 173.

²⁴⁰ Ashperger, **The Rhythm of Space and the Sound of Time**, s. 194.

nesnedir. Çok karmaşık olmadığı sürece, her nesne dans edilebilirdir. Eğer nesne çok karmaşıksa, belli bir özelliğine odaklanmak kâfidir (elektronik bir aletin, bir parçasına odaklanmak gibi). Zinder, nesnelerin seçiminde, Chekhov tekniğine uygun olarak sopa, top ve peçeye benzer arketipsel formdaki nesnelere sadık kalmayı önermiştir. Hayali merkezden doğan nesne somutlaştırıldığında, nesne ile kurulan ilişkinin, nesne dansı ile bedenselleştirilmesi ile artık nesne içsel bir imgeye dönüşür. Oyuncunun, somut nesneye geri dönmesine gerek kalmaz. Oyuncu, içselleşen nesnenin imgesi ile oynamayı öğrenmelidir. Bu şekilde, hayali merkez-nesne-nesne ilişkisi-nesne dansı-nesne imgesi ile sağlanan içselleştirme, çoklu fiziksel çıktıyı sağlayacaktır. Bu egzersizde dikkat edilmesi gereken nokta, somut nesneye ulaşıldıktan sonra, nesnenin imgeleme aktarılabilmesidir. Eğer, sürekli somut nesneye geri dönmek istenirse egzersiz başarılı olamaz. Nesne imgesi ne kadar içselleştirilirse, ses ve konuşma ile bağı, oyuncunun hizmetine o kadar uygun olacaktır.²⁴¹ Kendi nesne ilişkisinin, sahnede partnerini nasıl etkilediğini de dikkate alacak olan oyuncu, nesne ilişkisinin yanında partneriyle de sürekli bir alış-veriş deneyimleyecektir. Ne nesne kaybedilecek ne nesneye fazla odaklanılacaktır. Bu, nesne ve partner ilişkisinde, konuşma da işin içine dahil olduğunda, sözlerin sadece anlamı değil, tınısının yarattığı işitsel birlik de yaratıcı araca dönüşecektir. Sonuç olarak, bu egzersizler sonunda oyuncu, karmaşık psiko-fiziksel icrasında sezgilerine güvenmelidir. “Artık nesne düşünceye getirilmemelidir. İcra sırasında, imge ile öyle içli-dışlı olunmuş olmalıdır ki, imge oyuncunun ikinci doğası olmalıdır. İcrada özgürlüğe ulaşabilmek için, teknik bir kenara atılmalı ve sadece oynanmalıdır.”²⁴²

Zausner’e göre, insan, günlük yaratıcılık (everyday creativity) odağında görsel imgeleme yapar. İmgelem, insana zihinsel olarak gözde canlandırılan imgelere tepki verme olanağı sağlar. Bu, imgeleyende dönüştürücü etkiye yol açar.²⁴³ Chekhov’un nesnelerle olan iletişimi imgelere evriltmesi, sözün kısıtlayıcılığını aşmanın, sözden öncesi ile söz arasındaki boşluğu doldurmanın arayışdır:

²⁴¹ A.e, s, 198-199.

²⁴² Ashperger, **The Rhythm of Space and the Sound of Time**, s. 201.

²⁴³ Tobi Zausner, “Artist and Audience: Everyday Creativity and Visual Art”, **Everyday Creativity and New Views of Human Nature: Psychological, Social, and Spiritual Perspectives**, Ed. by. Ruth Richards, Washington, DC, American Psychological Association, 2007, pp. 75-89, s. 85-86.

“Dünyamızı tarif etmek için dil artık yeterli değildir, çünkü böyle bir dünya sadece deneyimlenebilir. Chekhovyen çalışmada, bu kelime ideası, ‘ne’ ile tarif edilemez, fakat ‘nasıl’ ile var olur. Kelimeler, ‘ne’ olmadan önce ‘nasıl’ olan soyut bir fiziksel gerçekliklerdir. Bu gerçekliğin farkına varabilmenin anlamı, zaman ve mekânı farklı deneyimlemektir. Bu tarz bir oyunculuk çalışması, din, felsefe ve post_Einstein fiziğinin sorusunu sorar: düşüncenin öncülü nedir? Açıkçası, kimse düşüncenin öncülünü düşünemez. Sadece deneyimleyebilir.”²⁴⁴

Chekhov tekniğinde, konsantrasyonun yönü bu yüzden imgelem üzerinden şekillenmektedir. Chekhov, egzersizlerine küçük hareketlerle başlayarak, önce görece daha az bir odaklanmayı talep eder. Egzersizlerin psiko-fiziksel yoğunluğu arttıkça odaklanma da aşamalı olarak artacaktır. İmgeler, günlük hayatta bilincimizin dışında belirip kayboldukları için imgelere odaklanmak, Chekhov tekniğinin nesne sembolleşmesi sürecini işleyen yapısından kaynaklanmaktadır. Konsantrasyon ve imgelem bu aşamadan itibaren birlikte işler. Nesnelerin dönüşümleri imgelenir. Tohumun ağaca dönüşmesinden, betondan binanın oluşumuna, hatta fantastik bir takım değişimlere (prensesin örümceğe dönüşmesi gibi) kadar, dönüşümlerin her aşamasına odaklanmaya çalışılır. Nesnenin bu hareketliliğinden, öykü içindeki karakterin hareketliliğini imgeleme aşamasına geçilir. Öyküden, masaldan bir karakter imgelenerek, değişik koşullarda, şeytanî ve iyi yönler belirlenmeye çalışılır. Önemli olan ilk imgeye takılı kalmamak ve her seferinde imgeyi baştan ve daha detaylı yaratmaya çabalamaktır.²⁴⁵ İdealize edilmiş rol model, yararlı özellikler sağlasa da kişinin gerçekteki durumu ile rol model idealizasyonu arasında bir boşluk olacaktır. İmgelemenin günlük yaratıcılığı (everyday creativity), rol modelin özellikleri ile imgeleyen kişi arasındaki boşluğa köprü kurarak, idealizasyonun özelliklerini erişebilir hâle getirebilir. Günlük imgeleme etkinliği, bu erişimin ilk aşamasıdır.²⁴⁶ Chekhov tekniğinde bu boşluk, imgeyle iletişime geçmek ve imgenin kendini özgürce sunmasına izin vermekle doldurulmaya çalışılır. İmgenin esnekliğini geliştirmek için, yavaşça başka imgelere dönüşmesine odaklanmakla, kendini zorlamadan dönüştürmesini gözlemek gerekir. Bu noktada, imgenin dönüşümünü

²⁴⁴ Ashperger, *The Rhythm of Space and the Sound of Time*, s. xxii.

²⁴⁵ Chekhov, *On The Technique Of Acting*, s. 13-14.

²⁴⁶ Zausner, “Artist and Audience: Everyday Creativity and Visual Art”, *Everyday Creativity and New Views of Human Nature*, s. 85.

düzgün bir akış hâlinde imgeleyebilmek, yani kesintilere uğramadan değişimi zihin gözünde canlandırabilmek, dikkate üst düzey bir yön verilebildiğini de göstermektedir.²⁴⁷ Akış deneyimindeki dikkat tam da Chekhov'un üst düzey dikkatidir:

“Akış, bir keşif duygusu, insanı yeni bir gerçekliğe taşımasına bağlı bir yaratıcılık duygusu veriyordu. Bireyi daha yüksek performans düzeyine çıkarıyor ve daha önceden hayal bile edilmemiş bilinç durumlarına götürüyordu. Kısacası, benliği dönüştürerek daha karmaşık bir duruma getiriyordu. Akış etkinliklerinin anahtarı benlikteki bu büyümedir.”²⁴⁸

Chekhov, belli bir egzersizi anlatırken, hiçbir zaman egzersizin tek başına başarı sağlayacağını garantisini vermez. On the Technique of Acting kitabında, sürekli olarak tekniğe haiz olmakla becerinin gelişeceğine değinmiştir. Yani oyuncu, duyguları göstermede, eylemleri doğru biçimde sergilemede ve bedeninin kontrolünü elinde tutmada ustalaşmak istiyorsa tekniğin bir uygulayıcısı, hatta geliştiricisi olmalıdır.²⁴⁹ Csikszentmihalyi'nin de akış deneyimi yaşayabilmek için zorunlu gördüğü etmen kararlılık ve disiplindir. Çünkü, zihin, kaosu bertaraf etmek üzere çalışmaktadır. Boş vermek yeterli gelmez. Akış deneyimi yaşadıkça, bireyin zaman içinde yaratıcılığı artacaktır. Csikszentmihalyi, evrimin ateşleyici gücünü yaşantıda düzen yaratma ihtiyacına bağlamıştır. Akış deneyiminin gereği olan anda kalabilmek ve benlik bilincini yitirmek ise bir bağlama ihtiyaç duymaktadır.²⁵⁰ Chekhov, bu anlamda sanat, tiyatro ve oyunculuk bağlamında bir disiplin oluşturmuştur. Bu bağlamın spiritüel kişilik gibi de bir üst başlığı vardır. Üst başlık bağlamı benimsendiğinde, alt başlık bağlamlar da disiplin içinde kendi modellemesine kavuşmuştur. David Loye, türün hayatta kalmasına dayalı evrimsel gerçeğin hikâyesinin tekil olana dayandırıldığını ve bu eski hikayenin değiştirilerek, yeni bir hikâye oluşturulması gerektiğini adres göstermiştir. Eğer, bağlam evrensel bir bütünlüğe dayandırılırsa, evrim hikayesi de hayatta kalmayı bencillikle değil, Csikszentmihalyi ve Assagioli gibi psikologların önerdiği gibi, daha pozitif bir

²⁴⁷ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 77.

²⁴⁸ Csikszentmihalyi, **Akış: Üst Düzey Yaşantının Psikolojisi**, s. 88.

²⁴⁹ Chekhov, **On The Technique Of Acting**.

²⁵⁰ Csikszentmihalyi, **Akış: Üst Düzey Yaşantının Psikolojisi**, s. 244.

kavram olan, günlük yaratıcılık çerçevesinde değerlendirecektir. Bu, insan yaşamı modellemelerinin öykülemeye dayanmasından kaynaklanmaktadır. İnsan, öyküler üzerinden bir dünya algısı ve bağlamı geliştirir. Eğer, hikaye değişirse, yaşam da değişecektir.²⁵¹ Chekhov'un da disiplini, Csikszentmihalyi ve Assagioli gibi, evrimsel gerçekteki bağlamsal hikâyeyi değiştirmeye dayandırdığı düşünülebilir.

Antropolog John Dewey'e göre, estetik deneyim, sanatla sınırlı değildir ve her gün deneyimlenir. Günlük yaşamdaki estetik deneyim, psikolojik gelişim ve öğrenmede etkindir. Karşılaşılan bir nesnenin yorumlanması algıyı içerdiğinden ve zihnin algı işlemi de estetik deneyimden bağımsız olamayacağından, estetik nitelik bilinçte kaydedilir. Ayrıca, her deneyim organizma ve çevre arasında kendine has bir etki-dönüşüme (işleme) sahiptir.²⁵² Chekhov tekniğinde, sanatın dört kardeş kavramından biri olan güzellik hissi, benzer şekilde estetik bir yaşam formunu sahnede var etmekle özdeşleştirilir. Chekhov'a göre, güzellik hissi icradan duyulan derin tatmini içerir. Gösterişten uzak olmayla bağlantılı güzellik hissine göre, oyuncu ilgisini hareket sırasında memnuniyetine verir. Bu, hareketi güzel yapmak değil, hareketi yaparken incelikli olmak ve yapmaktan memnun olmakla bağlantılıdır. Sahnede acı dolu sahneler icra ederken, gerçek yaşamın benzerinden alıp sanatsal olanı getirecek olan bu histir.²⁵³

Ortaklaşan akış yaşantıları, bir anlamda mutlu zamanlar olarak da ele alınır ve kollektif olarak da kültür normlarının oluşmasında etkin olur. Sadece yaşantılamak değil, yaşantılanan deneyimi izlemek, hatta sanatsal görsel malzemeyi izlemek, alımlama açısından seyircinin de dahil olmasını talep ettiğinden, en ilkel insanî olanla bağı sağlar. Evrensel olarak, büyük bir **bütünlüğün** parçası olmanın ayırdına varmanın da bir yolu olur. Bu spiritüel **birlik** deneyimidir.²⁵⁴ Chekhov, sadece karaktere yoğunlaşmak ve oyunu bir bütün olarak duyumsamakla

²⁵¹ David Loye, "Telling the new story: Darwin, evolution, and creativity versus conformity in science", **Everyday Creativity and New Views of Human Nature: Psychological, Social, and Spiritual Perspectives**, Ed. by. Ruth Richards, Washington, DC, American Psychological Association, 2007, pp. 153-173, s. 154-155.

²⁵² Csikszentmihalyi, Halton, **The meaning of things: Domestic symbols and the self**, s. 177.

²⁵³ Chamberlain, **Michael Chekhov (Routledge Performance Practitioners)**, s. 71.

²⁵⁴ Zausner, "Artist and Audience: Everyday Creativity and Visual Art", **Everyday Creativity and New Views of Human Nature: Psychological, Social, and Spiritual Perspectives**, s. 86.

performansın akışını bağlantılamaz. **Bütünlük** duyumu, uzamda ve andadır. Performans ya da prova, bölünmüş anlar değil, her zaman bir şimdinin akışıdır.²⁵⁵ Eğer, oyuncu sahnedeki tüm eylemlerini ve karakterinin yaptığı eylemlerin nasıl birbirine bağlı olduğunu görmeye başlarsa, o zaman bütünlük hissine bir adım atmış olur. Bundan daha geniş olarak, sahne partnerlerinin hareketleri içinde, kendi hareketinin bağlantısını algılamaya başladığında, kendisini bütünün bir parçası olarak hissetmeye başlayacaktır.²⁵⁶ Chekhov'un, her şeyin bağlantılı olduğu evrenin bütünlüğünü, sanatta bir üst varoluş biçiminde görmesi ve deneyimleme çabasının ürünü bütünlük hissidir. Fizikçi David Bohm da insanın, dünyayı parçalar biçiminde analiz etmeye alıştığı için, aslında görelilik ve kuantum teorisinin fikir birliğine vardığı gibi, dünyayı bölünmez bütün olarak göremediğine değinmiştir:

“Yeni içsel form belki de en iyi *Akan Harekette Bölünmez Bütünlük* olarak tanımlanabilir. Bir bakıma ‘şey’ form olarak görünmesinin öncesinde akıştı ve form olarak görünen, bu akışta çözülmüştü. Bunu bilincin akışı olarak da gözünüzde canlandırabilirsiniz.”²⁵⁷

Bu, Chekhov ve Csikszentmihalyi'ye destek verecek şekilde, dünyanın hâli hazırda içerik ve süreç olarak ayrılamayacağını ve bu ayrımın insan ürünü bir düşünüş biçimi olduğunu gösterir. Aslında, süreç ve içerik hem zihinde hem de dünyada ayrılmazdır, sadece bütün olan hareketin gözlenme biçimleridir. Kısacası, evren yapısı itibarıyla, bütünün akışından yakaladıklarımızdır da denebilir. Chekhov tekniği, benliğin dualistik görüntüsünü bertaraf etme hedefindedir. Bunun için Chekhov, oyuncunun tiyatroya yaklaşımını beş çeşit sevgiye dayandırmıştır:

“(…) oyunculuk sevgisi; rolün sevgisi; role hazırlık sürecine sevgi; provanın ürünlerine sevgi (doğacak ve oyuncu için ‘nesnel gerçeklikte’ sahnede yaşayacak karakter); ve son olarak, oyuncunun seyirciye sevgisi. İdeal olarak, Yaratıcı Bireysellik iş başında olduğunda oyuncu ve seyirci bu beş sevgide birleşir, devreye iletişim girer, seyirci dualistik algısının Bütünlük Duyumu tarafından nasıl değiştirilebildiğine şahit olur.”²⁵⁸

²⁵⁵ Ashperger, *The Rhythm of Space and the Sound of Time*, s 167.

²⁵⁶ Chamberlain, *Michael Chekhov (Routledge Performance Practitioners)*, s. 71.

²⁵⁷ Bohm, *Wholeness and the Implicate Order*, s. 13-14.

²⁵⁸ Ashperger, *The Rhythm of Space and the Sound of Time*, s 56.

Bütünlük duyumu, dünyanın tek bir birlik olduğu, tek bir temelden oluştuğundan yola çıkar. Bu birlik dinamiktir, katı değildir. Bu sebeple, katı bir benlikten de söz edilemez. Benliğin katı ve değişmez olduğunu düşünmek, dünyanın parçalı algısının bir ürünüdür. Her kendimizi tarif etme girişimimiz, ‘ben’ ile aramıza bir mesafedir. Bu sebeple, Chekhov tekniği, dünyanın deneyimlenebilecek, fakat kavranamayacak olması felsefesine dayanır.²⁵⁹

2.5. BUDİZM VE CHEKHOV TEKNİĞİ

Nesne ilişkileri ve nesnelere dil atfetmenin işleme sürecine değinildikten sonra, benzer noktadan yola çıkarak, benliğin bir illüzyon olduğu fikrini ileri süren Budizm ile Chekhov tekniği arasındaki bağa da kısaca değinmekte yarar vardır. Önceki bölümlerde, doğu dili ile batı dili arasındaki farklı anlamlaştırma çabasına değinilmişti. Batı, doğu kavramlarını ya da öğretilerini edinirken, kendine yontmuştur. Bu yontma işleminde, pratik uygulamalar farklılaştığı ve belli bir yönü üzerinden ele alındığı gibi, çeviride de kayıplara neden olmuştur.

Örneğin, mindfulness öğretisi üzerinden dilde sıkça yer bulan farkındalık kavramı bunlardan en belirginidir. Farkındalık sağlamak pek çok açıdan, kişilik ve bilinç içeriklerini düzenlemekte yardımcı olacaktır. 1979’da Jon Kabat-Zinn tarafından geliştirilen, psikolojik kapasitenin duygusal benlik düzenlemesi, ana önyargısız şekilde dikkat etme (düşünceye, duyguya, duyma ve beden postürüne) ve akışı kabul etme temelinde oluşturulan **mindfulness** teknikleri ile stres azaltma, duygu düzenleme, iyi oluş gibi olumlu sonuçlara ulaşılabilirdiği kanıtlanmıştır. Mindfulness meditasyonunun beynin sekiz ayrı bölgesini aktive ederek, beynin duygu merkezi amigdalanın işlevini yavaşlatmakla huzur sağlaması ve sevgi ile şefkatle, yargısız şekilde bilincin akışına izin vermeyi kapsamı açısından yararları göz ardı edilemez.²⁶⁰ Ancak, mindfulness yani bilinçli farkındalık terimi her şeye rağmen budizm kökünden gelen batılılaştırılmış bir kavramdır ve yalnızca sağladığı

²⁵⁹ A.e., s. xxiii.

²⁶⁰ Yi-Yuan Tang, Britta K. Hölzel, Michael I. Posner, “The neuroscience of mindfulness meditation”, *Neature Reviews Neuroscience*, 16(4), London, Mcmillan Publishers, 2015, pp. 213-225, s. 214-215.

kognitif değişiklikler önemsenmektedir.²⁶¹ Budizm öğretisi atfında bulunanlar, bu yöntemle budist bilinçli farkındalık görüşüne haiz olamayacaklardır.²⁶² Sanskritçedeki **sati** kelimesinin karşılığı olarak çevrilen mindfulness açık derin düşünme ve berrak farkındalığı kapsar. Mevcudiyet kurmak anlamına da gelen²⁶³ bilinçli farkındalığı psikolojik iyi oluş ve kendilik düzenlenmesinin batı kavramsallaştırmasına bırakarak, bu kavramsallaştırmanın spiritüel bir öğretiden geldiği unutulmadan, mevcudiyet kurmanın farklı anlamını imgelem üzerinden araştırmak, bu araştırma açısından daha yararlı gözükmektedir.

Budizmi çıkarılmış meditasyon eleştirisine ek olarak, mindfulnessın diğer medikal tedavi ve spor egzersizlerinden daha farklı bir sağlık etkisi yaratmadığı üzerine bulgular da artmaktadır.²⁶⁴ Kavrama Budizm hakkını teslim etmek istediğimizde karşımıza çıkan na-kendilik (non-self) olacaktır. Jerri Daboo'ya göre, batıdaki mindfulness, ilk aşamada kişiyi rahatlatarak stresten arındırmasıyla son bulur. Halbuki, mindfulnessın Budizm kökü yitirilmediğinde, benlikle ilgili batınınkinden farklılaşan bir görüşle karşılaşılır. O da benliğin süreksizliğidir. Her hareket, benliğin kendini yeniden inşa etmesidir. Bu sebeple, sürekli var olan bir benlikten söz edilemez. Bu benlik katı olmayan değişime açık bir benlik de değildir. Benlik süreksizdir. İnşa edildiği her an aslında işin içine zerk olan hafızadır. Mindfulness diye batı diline çevrilen bilinçli farkındalığın esas çevirisi, hafıza (memory) ya da hatırlamadır (remembrance). Şu andan başlayarak tüm geçmiş hatırlamaktır. Sadece yaşananları değil, bedenini geliştirdiği her türlü alışkanlığa dönüşmüş hareket ve davranış örüntülerini de kapsamaktadır. O hâlde, mindfulness beden hafızası ile ilgili bir kavramdır ve tıpkı Chekhovyen çift bilinçlilikte olduğu gibi, aynı zamanda bedeni gözleyendir. Sonuç olarak, mindfulnessda hedef, beden-zihnin sadece kendi alışkanlığı hâline gelmiş düzeni olan, ancak; bunun tek ve

²⁶¹ Jon Kabat-Zinn, **Mindfulness Meditation for everyday life**, London, Piatkus Books, 2001.

²⁶² Georges Dreyfus, "Is Mindfulness Present-Centred and Non-judgmental? A Discussion of the Cognitive Dimensions of Mindfulness", **Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal**, 12(1), Routledge Taylor Francis, 2011, pp. 41-54, s. 42.

²⁶³ Bhikkhu Bodhi, "What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective", **Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal**, 12(1), Routledge Taylor Francis, 19-39, 2011, s. 25

²⁶⁴ Roland E. Purser, David Forbes, Adam Burke, "Preface", **Handbook of Mindfulness: Culture, Context, and Social Engagement**, Ed. by. Roland E. Purser, David Forbes, Adam Burke, Switzerland, Springer, 2016, pp. v-xxiii, s. vi.

sürekli olmayan, etiketlenmiş bir illüzyon benliği (self), ‘gerçek’ olarak gördüğünün anlaşılmasıdır.²⁶⁵

Erving Goffman’ın batı literatüründeki sosyolojik çalışması, benliğin her gün yeniden sunulan bir mekanizma olduğudur. Benliğin günlük sunuluşu üzerine çalışmasında, insanın sosyal ortamda bulunduğu zaman, gerçek olarak nitelendirdiği benliği ile sunduğu ideal benliğinin (yani kurgulanan benlik) etkileşerek ne denli değişime uğradığına değinmiştir. Başkalarının, sosyal hayatta kişiye yükledikleri benlik özellikleri, zaman içinde kişinin, kimse yokken dahi uyguladığı özellikler hâlini almaktadır. Bunun için de Goffman’ın performans dediği yaşam eylemleri bütünü, belli bölümleri saklanmalıdır. Diğer bir deyişle, kişi, performansını açıkça ortaya koymaz, kendinden bile saklamak zorundadır. Sosyalleşmenin bireysellikteki bu etkisinin sonucuna göre Goffman, kişinin performansın hem icracısı hem de gözleyicisi olduğunu söylemiştir. Böylece kişi sosyal anlamda kurgulanmış bir gerçeklikte, kurgulanmış bir benlikle eyleyecektir.²⁶⁶ Bu, tıpkı Chekhov’un icradaki çift bilinçlilik anlayışı gibidir. Kurgulanmış benlik, insanın sosyal ortamda icracı ve gözleyen hâli gibi olsa da, üst benliğin esrikliğini dizginleyecek, ‘oyuncu gündelik benliği’ne de işaret etmektedir.

Goffman’ın kurgulanmış yaşam gerçekliğinin, Budizmde daha geniş perspektifte, yaşamdaki gerçekliği insanın zihninin şekillendirdiği inancına tekabül ettiği düşünülebilir. Zihin, nasıl görüyorsa ya da algılıyorsa, kişi için gerçek odur. Bu bağlamda, yaşam gerçekliğinin de kalıcı bir sürekliliğinden bahsedebilmek ve buna güvenebilmek için, insan kendini benlik üzerinden algılama eğilimindedir. Kısacası, kendine benlik etiketi yapıştırmıştır. Bu da zihinsel bir illüzyondur, tıpkı algıladığı yaşam gibi. **Dhammapada**, yaşamın zihnin yarattığı olmasını anlatan kavramdır. Gerçekliğin imgeleme dayanmasından yola çıkan kavrama göre, gerçek dediğimiz, bir bakıma hayalidir (imgeseldir). Akış içindeki dünyadan yakaladıklarımız bu zihinsel gerçekliği şekillendirir. Benliğin olmayışı fikri elbette bir boşluk

²⁶⁵ Jerri Daboo, “Theravāda Buddhist philosophy and practice in relation to performance”, **The Routledge Companion to Performance Philosophy**, Ed. by. Laura Cull Ó Maoilearca, Alice Lagaay, Oxon, Routledge, 2020, pp. 34-40, s. 36-37.

²⁶⁶ Erving Goffman, **The Presentation of Self in Everyday Life**, Edinburg, University of Edinburg Social Research Centre, 1956, s. 49.

yaratacaktır. Bu na-kendilik, sonuç olarak dünyada da insanı icra eden pozisyonuna oturtur, tıpkı tiyatro gibi.

Budizmde, gerçekliği doğrudan algılamanın yolu nefesten geçmektedir. Nefesin gelip geçmesi ve beden duyumsamaları, gerçekliğin doğrudan ulaşıldığı anlardır. Beden duyuları dışında her şeyin illüzyona tabi olması sebebiyle, budizmin bedenselleştirme öğretisi, na-kendiliği görünür kılmaktadır: “İmgelem tarafından inşa edilen boş ve süreksiz oluşla eş bir icra ve tiyatro anlayışıdır. Bu anlayış, sahnede ‘karakter’i nasıl yarattığını anlaması için oyuncuya yardımcı olur ki bu oyuncunun ‘hem karakter hem değil’ olma hâlidir.”²⁶⁷ Daboo, Chekhovyen teknikteki çift bilinçlilik ile bağlantılandığı işleme, tıpkı imgesel nesne tasarımıyla yer verildiği gibi, imgelemin bedenselleştirmesi demektir. Bu, sadece görselleştirme değil, daha ziyade imgenin tüm duyular ve beden-zihinle dolması ve deneyimlenmesi yolunda organizmada değişim yaratmasıdır.

Daboo’nun imgesel bedenselleştirme kavramına bilimsel destek ise Brogaard ve Gatzia’dan gelmektedir. Araştırmaya göre, eylemin oluşmasında, görsel bileşen etkindir. Fakat, bu görsel bileşen, arka planda bir temsil akışından beslenir. Aynı zamanda eyleme geçmede görsel olmayan kinestetik, iç organ bildirimleri, dokunma duyusu gibi içerikler de etkilidir. Bunlara içerik denme sebebi, arka plan temsil akışına dahil olmalarıdır. Arka plan temsil akışı ise imgelemin eyleme geçmede, temsiller mekanizması ile etkili olmasına işaret eder. Yani imgeleme işlemini yönlendiren, multimodel temsillerdir. Anlık hızlı tepkilerde, bilincin devreye girmesinden önce imgeleme işlemi devreye girer. Bu işlem ise bilinçdışıdır. Bu, zihnin bilinçdışı süreçlerle nasıl yönlendirildiğini gösterirken, aynı zamanda bilinçdışı süreçlere yön verenin, imgelem üzerinden şekillendiğini göstermektedir. Yapılan deneyler ve araştırmalar sonucunda, eyleme geçmede (özellikle hızlı eylemlerde) temsillerin yönlendiriciliğinde, imgelemin, bilinçdışı olarak eylemin gerçekleşmesini sağladığı bulgulanmıştır.²⁶⁸ Daboo’nun imgesel bedenselleştirme

²⁶⁷ Daboo, “Theravādin Buddhist philosophy and practice in relation to performance”, **The Routledge Companion to Performance Philosophy**, s. 38.

²⁶⁸ Berit Brogaard, Dimitria Electra Gatzia, “Unconscious Imagination and the Mental Imagery Debate”, **Frontiers in Psychology**, Ed. by. Juha Silvanto, Vol. 8, 2017, s. 6, (Çevrimiçi) www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.0079/full, 17.09.2020.

kavramı da bu açıdan, sadece ilişkisel içeriksiz bir kavram olmaktan çıkar. Benlik, her ne kadar na-kendiliğe ulaşmak için feda edilecekse de hâlâ dış dünya ile bağ kopmamış ve temsili içerikler arka planda işlemeye devam etmektedir. Beden-zihni sıfırlamak için adres yine nesne ilişkilerine dayanacaktır. Nesne, karakterin imgesini temsil etmesi açısından da görselleştirme ve imgeleme dayanmaktadır.

“Tüm oluşumuzu nesneye yönlendirmeliyiz. (...) İstemimiz (irademiz) tarafından konsantrasyonumuzun nesnesine karşı içsel olarak hareket etmeliyiz. Fiziksel bedenimiz sessiz kalabilir, fakat bir şey nesneye doğru hareket edecektir. Nesneye kaldığımız zaman, fiziksel bedeniniz özgür ve rahat kalmalıdır. O zaman, görmenin ve bakmanın ikinci derecede öneme sahip olacağını göreceksiniz. (...) Son aşama nesneyi ‘ele geçirmek’ ve tutmaktır (...) onunla bir olacaksınız. Bir olduğunuzda, mucize gerçekleşir – artık ağırlığını, şeklini, ne ses çıkardığını, her açıdan şeklini tam olarak bileceksiniz. Gözümüzle yüzeyseli görürüz. Fiziksel bedenimizle nesneye yaklaştığımızda, onu belli belirsiz şekilde bilebiliriz, ‘ele geçirdiğimizde’, daha iyi bilmeye başlarız, ve onun tarafından ‘ele geçirildiğimizde’, tüm niteliklerini bilir ve deneyimleriz (...) Konsantrasyonun bu süreci, ‘birleşme’, şeyleri gerçek anlamda *bilmenin* tek yoludur.”²⁶⁹

Daboo, nesneye böylesine bir odaklanmanın benliği unutturacağını düşünmektedir. Nesneye bütünleşme her ne kadar romantik bir fikir gibi görünse de, çalışmalarda oyuncu nesne tarafından ele geçirildiğinde de mutlaka, kendi nesne ilişkilerine dayalı arka plân temsillerini sürece yansıtacaktır. Bu, öyle bir bilinçdışı imgeleme dahil süreçtir ki nesneye kurulan yeni ilişki de ileriki aşamada etkisini gösterecektir. Çünkü, Brogaard ve Gatzia’nın araştırmasına göre, eyleme yön veren temsili arka plana, nesneye kurulan Chekhovyen ilişkide ‘birleşme, bir olma’ olarak geçen süreç, eyleme geçmede imgesel etkisini gösterecektir. Sonuçta eylem ve algı, aynı nöral yolları izlemektedir. Eyleme geçmede, sadece algılar etkili olsaydı, insan için farklı bir dünya tasavvuru olurdu. Çünkü, imgelem organizmadan asla kopmayan, algıya evrimsel olarak engel teşkil eden bir mekanizmadır. Algının simülasyonunu önceden zihinde hazırlayan imgelemdir.²⁷⁰ İmgeleme sayesinde oluşan, zihindeki temsiller, en basit eylemde dahi yön vermektedir. Tüm algılma

²⁶⁹ Michael Chekhov, **Lessons for the Professional Actor**, New York, Performing Arts Journal Publications, 1985, s. 44.

²⁷⁰ Daniel D. Hutto, “Overly Enactive Imagination? Radically Re-Imagining Imagining”, **The Souther Journal of Philosophy**, Ed. by. Shaun Gallagher, 53(1), Spindel Supplement, 2015, pp. 68-89, s. 76.

işlemi de imgesel zihin yapısına göre şekillenir: “Macbeth’i hırslı imgelemek, temsili bir hırslı Macbeth içeriğine sahip olmaktır.”²⁷¹

Tüm bunlardan yola çıkarak, Budizmin Chekhov oyunculuk sistemi ile bağlantısı büyük ölçekte, benliğin süreksizliği, illüzyon oluşu fikriyle bağlantılandırılmaktadır. Nasıl ki insan zihni, kendi gerçekliğini yaratıyor ve bu gerçeklik içinde kendine bir benlik etiketi koyuyorsa, Chekhovyen oyuncu da karakter çalışmasında, yeni bir benlik inşa edebilir. Bu inşa edilen benlik, ne kendisidir ne tamamen kendisi değildir. Bu noktada, mühim olan oyuncunun benlik fikrinden vazgeçmesi değil, sadece benliğini unutmasıdır. Na-kendiliğe ulaşmak için egzersizlerle nesne ilişkilerini ve yeni dünya tahayyülünü geliştirecek, hatta değiştirecek oyuncu, imgeleme sayesinde yeni bir gerçekliğe adım atacaktır. Bu gerçeklik, tıpkı dış dünya gerçekliği gibi, kendi yarattığı bir tasarımdır. Oyunculuktaki tasarımının gerçekliği ise kendilik unutmasını ne denli başarabildiğine bağlıdır.

²⁷¹A.e., s. 74.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MICHAEL CHEKHOV OYUNCULUK TEKNİĞİ EGZERSİZLERİNİN İŞLEVLERİNİ PSİKOSENTEZ TERAPİ TEKNİKLERİ ÜZERİNDEN DEĞERLENDİRMEK

İnsan zihni, genel anlamda belirsiz kalmaktan hoşlanmaz. Bunun için, tarih boyunca belirsizlikler karşısında bir karşı duruş sergilemiştir. Bu duruş, bilmediğinden korkma ile başlamıştır. Zihin, korku uyandıran ya da belirsiz olan her ne ise zamanla, onu kişileştirme eğilimi göstermiştir. Kişileştirilen her ne ise bir kimlik kazandıktan sonra, o kimlik üzerinden nitelemeler yapılabilir. Herhangi bir olgu ya da doğa olayına yapılan bu atıflar, zamanla bunların tanınır hâle gelmelerini sağlamış olacaktır. Korku hissi yitirmese de belirsizlik bertaraf edilebilecektir. O zaman, insanın karşısında mücadele edebileceği bir şey olacaktır. Bu mücadele, kişileştirilenin uğruna ya da karşısında olabilir. Bilimin gelişmesiyle, yapılan kişileştirmelerin yerini, doğa olaylarının gerçek açıklamaları almıştır. Fakat, bu insanın algı mekanizmasının tamamıyla değişmesi için yeterli değildir. Yüzyıllardır süregelen bir kavrama biçiminin izleri hâlâ görülebilmektedir. Tek tek bilimsel açıklamalar, insanın aklıyla çelişmeden, kanıtlanabilir dayanaklarla sunulduğunda dahi, bu tek tek olanın belli bir büyük düzende işlediğine ve her şeyin teorisine erişmeye yönelik bir eğilim görülmektedir. Burada ‘düzen’ kelimesinin önemi büyüktür, çünkü bilim insanları da evren, bükülme, zaman, kütle, madde, foton ve kuarkların (hatta bazı bilim insanları için, teori olarak sicimlerin) hepsini içeren düzenin formülüne ulaşmaya çalışmaktadır. İnsan, gerçeğin kaynağını ararken, o kaynağa ve sunduğu verilerine dair, hep bir düzenin peşindedir.

İnsanın karşılaştığı pek çok şeye dair bir fikri oluşacaktır, ancak fikrin oluşmasının başlı başına, fenomenin kendinden kaynaklı olması düşünülemez. İnsanın tarihsel birikimi ve kendi yaşam koşullarındaki öğrenilmişlikleri, fikrin oluşmasında belirleyici olacaktır. Bu belirleyiciliğin ise, her zaman bilinçli bir süzgeci olamaz. Hatta, pek çok zaman, tüm bu süreçlerin kısa yolları sayesinde karar verme mekanizması işlemektedir. Hem düşünsel, hem duygusal hem de kas hafızası bağlamında, organizma tepki vermeye hazırdır. Bu anlamda, tepkilerin çoğu

bilinçdışı süzgecin tezahürüdür. İnsan psikolojisinin bu tezahüre ulaşabileceği en yakın alan ise insanın imgelemi gibi gözükme'dir. Çünkü, imgelem sadece bilinçle devreye sokulduğunda değil, bilincin devrede olmadığı zamanlarda da sürece kendiliğinden dahil olur. Geçmişteki zihinsel kodlamaların şemalarına göre, yeni verileri kodlayan organizma, bu şekilde, kendine has bir dünya algısı oluşturur. Bu sayede, gerçeği olmasa da imgesel olandan bir çıkarım sağlayabilir. Bilimi romantize eden Platon kökenli, ideal merkezli düşünürler ve teorisyenler de, bu çıkarımları bir üst mertebe şemsiyesi altında toplama eğilimindedirler. Roberto Assagioli ve Michael Chekhov için bu şemsiye herkes için ulaşılabilir olan spiritüelliktir. Bu, hâlihazırda yaşanan dünyada ahenk, dinginlik, mizah, şefkat ve neşeye engel olacak her şeyin faraziliğine vurgu yapmaktadır. Bu faraziyeler aşılsa, insanın spiritüel doğası, kendini zaten sunacaktır. Ancak, aşamaları çeşitlidir ve tek egzersizle ulaşılması mümkün değildir. Ulaşılsa dahi, sürekli olacağının garantisi yoktur.

3.1. SPİRİTÜEL EGZERSİZLER

Chekhov'un oyunculuk egzersizlerinin kaynağı, şeyleri bütünün bir parçası olarak görmesidir. Chekhov'a göre, oyuncu, evrene bakarken gördüklerini bütünün bir parçası olarak işleyebilmelidir. Bu yüzden, oyuncunun bizzat kendisi de bütünün bir parçasıdır ve bu parça oluşunu, bütünün diğer özelliklerinden yola çıkarak deneyimleyebilmelidir.

Chekhov, özgürlüğün duyumuna ve yaşamın yoğunluğuna ulaşabilmek için, tüm bedenle yapılacak, açılma ve büzülme egzersizlerini önermiştir. Oyuncunun beden ve psikolojisindeki ahengi (harmony) yakalayabilmek üzerine olan vurgusu, uzamı çevreleyen doğanın dört hareketini deneyimlemesini içerir. Bunlar, adeta ışın emisyonunu sağlayacak olan, hareketin dört niteliği yoğurma, süzülme (yüzme), uçma ve ışıma egzersizleridir.¹

Psikosentezin önemli takipçilerinden Massimo Rosselli'ye göre, transpersonel kendiliğe (transpersonal self) erişebilmenin yolu hareketten geçer.

¹ Lisa Byckling, "Michael Chekhov, Spirituality and Soviet Theatre", **Culture Crossroads**, Vol. 14, Latvia, 2019, pp. 127-138, s. 133.

Sadece zihinsel çalışmalarla erişilmesi mümkün olmayan kendilik (the Self) için, psikosentezin önerdiği hareketin, aktif hareketler olması dikkat çekicidir. İnsanı ahenge (harmony) taşıyacak olan, transpersonel kendilik ile bağlantı kuracak olan bedendir. Beden, bu aktif hareketlerle kendiliğe doğru yükselme göstereceği gibi, tin (spirit) de aşağı doğru bir eğilim göstererek bedenselleşecektir.² Massimo'nun, hareketin aktif olmasından kastı, psikolojik içeriğe sahip olmasıdır. Coşkunluktan ziyade, dinginlik içinde hareket edecek olan bedenin ahenk içindeki durumu, pasif bir rahatlama değildir. Beden, içsel ve dışsal uyaranlara karşı, aktif ve berrak algılayıcı konumdadır.³ Chekhov da benzer şekilde, yapılacak her egzersizde rahatlıkla hareket etmek gerektiğini temel almıştır. Chekhov'un bu temellendirme ile hareketin dört niteliğine yönelik egzersizleri, psikosentezdeki benzer spiritüel içeriğe erişmek amaçlı geliştirilmiştir denebilir. Çünkü, doğaya ait nitelikleri barındıran bu hareketler, psikolojik içeriğe sahip olması açısından aktiftir. Beden, egzersizler aracılığı ile geliştirildiğinde, imgelem de özgürleşecektir. Hantal bedenin kısıtlayıcı baskısı, çalışmalarla ortadan kalktığında, imgeleme fikri ya da olanağı olmayanlar dahi açığa çıkacaktır. Örneğin, yoğurma egzersizinde, oyuncu tüm çevresini yoğuruyormuşcasına hareket etmeye başlamalıdır. Her eyleme geçişte, havanın bedenle yoğrulduğu, hatta etkileşime geçilen nesnelerin de bir yoğurma mefhumuyla ele geçirildiği imgelelenir. Bu, psikolojik anlamda tüm bedeni dolduracaktır. Elbette, temelde bedenin hafif ve rahat olması gerekir. Beden hafif olduğu zaman, istem (irade) oyuncuyu aydınlatır. İstem, sağladığı uyanışı, tamamen psikolojik özelliğe haiz olması sayesinde becerir.⁴ Assagioli'ye göre, istemin gerçekleştirebileceği bu tarz bir eylem, bilinçliliğin ötesindedir. Bireysel bilinç sınırlarını aşmaktır. Transpersonel kendiliğin bir ifadesine dönüşen istem, gündelik bireysel benliğin, sanki yukarı doğru bir çekilme ya da bir çağrı alma şeklinde hissedeceği, süperbilinç seviyesinde psikolojik bir harekâta girişmiştir. Başka bir deyişle, insanın iradi eylemi öyle bir düzeye ulaşır ki artık gündelik algı sınırlarının ötesinde, kendisinin dahi

² Massimo Rosselli, **The Body in the Process of Psychosynthesis**, s.11, (Çevrimiçi) <https://aap-psychosynthesis.org/resources/Pictures/Articles/The-Body-in-the-Process-of-Psychosynthesis.pdf>, 24.10.2020.

³ Rosselli, **The Body in the Process of Psychosynthesis**, s. 13.

⁴ Michael Chekhov, **Lessons for the Professional Actor**, New York, Performing Arts Journal Publications, 1985, s. 147.

düşünmediği, mutluluk veren bütünlüğü deneyimleyebilecektir.⁵ Assagioli'nin artık, iradi eylemin ben ötesi yöne kendiliğinden geçmesine yaptığı bu vurgu, Chekhov tekniğinde bedenselleştirme yoluyla deneyimlenmeye çalışılmaktadır. Ancak, Chekhov istemin, yani iradi olanın kaslarla ilgili olmadığını belirtirken, sahnedeki oyuncunun istemini, organizmanın dışında konumlandırmaktadır. Oyuncuyu, dışarıdan çevreleyen istemin, daha hafif ve esnek olacağına değinmiştir. Bunun sebebi, oyuncular arasında isteme verdiği değerin yanlış anlaşılmasını önlemektir. Aksi halde, iradi eylemin, gündelik benliği aşmasını sağlayacak olan bedensel egzersizler, hipnotik bir durumla karıştırılabilir. Chekhov, oyuncunun hipnotize olmasını değil, istemi devrede ve aktif olmasını istemektedir. Beden ile uyandırdığı açıklığa, dışarda konumlandığı istem sayesinde, ortaya döktüğü iradi hareketleri, artık kendiliğinden farklı bir alanın kapısını açacaktır. Bu alanda her şey hafiftir ve rahatlıkla yapılmaktadır.⁶ Assagioli'ye göre, böyle bir deneyim yaşayabilmek için, negatif olmayan belli bir boşluk hissi ve anlam arayışı gerekse de⁷, Chekhov bu anlamı oyunculuğun sınırlarını geliştirmek ve yeni bir tiyatro anlayışı yaratmakta bulmuştur. Bu anlamın peşinden sürüklenirken, Assagioli'nin işaret ettiği deneyimin yaşanması olası gözükmektedir. Chekhov, oyuncunun yaptığı bu tip tıne (spirit) dayalı araştırmalarının sanatsal olması gerektiğine vurgu yapmıştır. Ona göre, bilimsel araştırma, bilim insanların işidir. Oyuncu, insan ruhsallığını işlevsel anlamda sanatsal yollarla araştırabilir ve bulgularıyla ruhsallığı somutlaştırabilir. Egzersizlerle her ne malumata ererse ersin, oyuncunun buldukları, oyuncuyu kendisinin dışına sürükleyecektir. Kendi olmanın dışında bir yola girdiğinde, oyuncu ancak o zaman doğru yola girmiş demektir.⁸ Bedeni psikolojik anlamda eğiterek ve açık hâle getirerek, kendini tamamen sunabilme cesaretine erişmesiyle kendine güvenen oyuncu, psikolojik getirileri hafiflik ve rahatlıkla karşılayarak, kendini seyirciye ve rol arkadaşına açacak (ki bu Chekhov'a göre **vermek**), bu sayede ışıyacaktır (radiating).⁹ Oyunculukta, amacına tiyatroyu, tiyatroda ilerlemeyi ve sanatsallığı oturtan oyuncu bu sayede, tüm eğitimleri ve ardından gelen

⁵ Roberto Assagioli, **The Act of Will**, New York, Penguin Books, 1983, s. 113.

⁶ Chekhov, **Lessons for the Professional Actor**, s. 147.

⁷ Assagioli, **The Act of Will**, s. 106.

⁸ Chekhov, **Lessons for the Professional Actor**, s. 141-142.

⁹ Chekhov, **Lessons for the Professional Actor**, s. 147.

sahnelemelerinde isteminin bu dış etken tarafından yönlendirildiğini görecektir. Assagioli'ye göre, gündelik kişiliğin amacından daha üstün görünen bu tip bir temelle bütünleşmek aslında, istemin sevgi ile bütünleşmesidir. Assagioli, insanî her sevginin içinde ben ötesi bir sevgiden söz etmenin mümkün olduğunu vurgularken, seksüel, duygusal ve transpersonel her türlü sevginin bütünleşmesiyle sevginin, aşkın hâle dönüşebileceğine değinmiştir.¹⁰ Chekhov metnindeki esin kaynaklı oyunculuğun ve kendine seyirciye verme ile ışımanın temeli, böyle bir sevgiye dayanıyor gözükmektedir.

Psikosentezi nörobilim üzerinden inceleyen Piero Ferrucci, reklamların beyne etkisini incelerken, istemle bağlantısına da değinmiştir. Ferrucci'ye göre, reklamlar, beyinde kişinin kendini tanımladığı kimlik bölümleri ile bağlantılı bölgeleri uyarmaktadır. Bu sayede, logo, ürünün kendisinden ziyade, bir yaşam stilini temsil eder hâle gelmektedir. Bu da göstermektedir ki istem, manipüle edilebilirdir. Kişinin, istemi tıpkı logo gibi dışarıda konumlandırması, üst amaca, hedef yaşam biçimine yönelik temsili bir duygu durumu içerisine girmesini sağlayacaktır.¹¹ Chekhov'un istemi benzer şekilde dışarıda konumlandırarak manipüle etmesi ve aktif tutması, tüm egzersizlerinin temelinde yatan yine bu spiritüel ve geleceğin tiyatrosuna dair üstün amacına yöneliktir. Her ne kadar spiritüel alana zıt, reklam çalışmalarından desteklense de iki alanda da temsili zihin özellikleri açısından ortaya konan benzerlik, amaca yönelik aşkın bir zihinsel sürece olanak sağlaması açısından ele alınmalıdır. Bağlamın stres veya sevgi kayanıklı ya da sonuçlu olması ise iki alanın farkını ortaya kendiliğinden koymaktadır. MICHA (Michael Chekhov Academy), uluslararası konferansında da değinildiği gibi oyuncudan icrası sırasında benliksiz (selfless) olması ve vermesi (giving) beklenirken, spiritüel bir kavramsallaştırmayla üst benliğin (higher self) varlığı ve sevgi düsturu da öğrencilere anlatılmıştır:

¹⁰ Assagioli, *The Act of Will*, s. 116.

¹¹ Piero Ferrucci, "Psychosynthesis In The Light of Neuroscience", *AAP Psychosynthesis Quarterly*, Ed. by. Jan Kuniholm, 1(3), 2012, pp. 3-14, s. 8.

“Örneğin, öğrencilerden ısıma ve enerjinin transformasyonu gibi soyut fikirlerle çalışmayı kabul etmesi beklenir. Onlara, Hayat Beden, Üst Benlik ve ‘beş sevgi’ olan: mesleğe sevgi, role sevgi, sürece sevgi, yaratıma sevgi ve seyirciye sevgi gibi kavramlar tanıtılmıştır.”¹²

Ferrucci’ye göre, sinirbilim araştırmaları, spiritüel geleneğin ileri sürdüğü, rasyonel zihni aşırı kullanmanın, bu tarz deneyimlere engel olduğu söylemini desteklemektedir. Özellikle Csikzentmihalyi’nin kavramsallaştırdığı “(...) akış durumunda, beden ve zihin zor ya da yapmaya değer gördüğü şeyi başarmak için, gönüllü çabasının en yüksek sınırına ulaşır. Akış durumu sırasında, orta frontaldeki kortikal aktivitenin azaldığı tespit edilmiştir.”¹³ Bu durumda, zihinsel analizden ve rasyonalize etmekten uzaklaşmakla, zorluk hissi yaratmayan çabayla hedefi başarmak ve özellikle süreci yaşamak kolaylaşacaktır. Chekhov’a göre de oyuncu, düşünmediği süreçte bir anda gelen ilhamı, onu ateşler, sarsar, şaşırtır ve yaratıcılığını açığa çıkarır: “Bu sentez anı, beklenmedik, güzel, çabasız ve elbette, bütündür.”¹⁴

Assagioli’nin spiritüel alana dair transpersonel kendilik (the self) kavramı, “süperbilinç, aydınlanmanın kaynağı, estetik deneyim, yaratıcılık, şefkat davranışları, ekstazi, sezgi ve özellikle bir bilinmeze ya da umutsuzluğa kurban olmadan hayatın anlamını bulmayı belirtir.”¹⁵ Hayatın anlamına dair arayışa, bir boşluk hissi eşlik etmektedir. Chekhov da üst benlik dediği, aşkın bilinç düzeyindeki faaliyet için, bütün olmaktan bahsederken, aynı zamanda bunun bir boşluk olduğunu, boşlukla uyumlu olduğunu düşünmektedir. Böyle bir yoğunlukta ve kendiliğindenlikte, rolünü çabasız icra eden oyuncu, spiritüel bağlamı seyirciye iletebilecektir. Oyuncu, kendini aşkınlıkta hissedeceği özgürlükle, üst bilincini farkedecektir. Bunun anlamı: “(...) çiçek açma anına ulaşmaktır, boşluğa uymak ve her şeyle bir olmaktır (bütünlük).”¹⁶

Chekhov’un ifadelerinin etkililiği, psikosentezin terapi tekniği üzerinden incelenebilir. Çiçeğin açması, psikosenteze göre, her kültürde benlikle özdeşleştirilen

¹² Cynthia Ashperger, **The Rhythm of Space and the Sound of Time: Michael Chekhov’s Acting Technique in the 21st Century**, Amsterdam- New York, Rodopi, 2008, s. 72.

¹³ Ferrucci, “Psychosynthesis In The Light of Neuroscience”, **AAP Psychosynthesis Quarterly**, s. 11.

¹⁴ Ashperger, **The Rhythm of Space and the Sound of Time**, s. 86.

¹⁵ Ferrucci, “Psychosynthesis In The Light of Neuroscience”, **AAP Psychosynthesis Quarterly**, s. 10.

¹⁶ Ashperger, **The Rhythm of Space and the Sound of Time**, s. 87.

bir sembolizasyona sahiptir. Gündelik benliğin ötesinde bir amaca yönelebilmek ya da bir ruh durumuna geçebilmek için, psikosentezde yol gösterici bir teknik olarak **gülün çiçek açması** egzersizi uygulanır (Ayrıntılı anlatım için Ek-2 s. 352'ye bakılabilir). Egzersizin esas amacı kendiliği (the Self) keşfetmektir. Kendilik, tüm insanlar için keşfedilebilirdir, çünkü psikosentezin temeli, her insanın benzer kaynaklara sahip olduğuna güvenmesi ve inanmasından ileri gelir. Yaşam şartları, her bireyi farklı davranış kalıpları geliştirmeye itse de, yine de insanlığın ortak bir zeminde buluşma şansı vardır. Bu zemin, düşünsel ve entelektüel olarak varılabilecek yer değildir. Tüm insanlığa içkindir. Ferrucci, insan doğasının birliği olarak nitelendirdiği bu konuda “(...) tüm farklılıklara rağmen her birimizde tüm elementler ve insanî nitelikler potansiyel olarak vardır”¹⁷ demiştir. Gülün çiçek açması, her ne kadar imgeleme yönelik, pasif bir egzersiz olsa da, psikosentezin insana olan güveniyle oldukça ilintilidir. Çiçeğin açmasının sabırla imgelenmesi ve çiçek açarken çiçeğin ortasında bir bilgenin yüzünün belirmesi, güneş ışığının nüfuz etmesi, çiçek ile bütünleşme ve son olarak diğer tüm çiçeklerin de farkedilmesi ve o bütünün bir parçası olmanın imgesel temsili için kişinin belli ölçüde kendinden uzaklaşması gerekmektedir. Bu uzaklaşma, insanların terapiye neden ihtiyaç duydukları değerlendirildiğinde daha belirgin olacaktır. Yaşantılar, insanların belli zamanlarda kendiyile ilgili fikrini yitirmesine ve belli rahatsızlık veren ruh hâllerine girmelerine sebep olmaktadır. Sebep arama ve etkenleri ortaya koyma konusundaki başarısızlık ya da yetersizlik, kişinin bir profesyonelden yardım almasını sağlar. Terapi, kendiyile ilgili pek çok elementin açığa çıkması ve bunları bilmiyormuşçasına yeniden keşfetmesiyle devam eder. Bu keşif sürecinde kişi, kendini dışarıdan gözleme olanağı bularak kendisine yarayacak nesnel değerlendirmelerde bulunur. Chekhov ise oyuncuya benzer bir keşif imkânı sunmak istemektedir. Tekniği geliştirmek için harcadığı yıllarda vardığı sonuç, tekniğin zaten hâlihazırda içimizde olduğudur. İnsanın doğasına dair her türlü elemente teknik sayesinde erişirken, bu elementlerin oyuncuda kaotik bir biçimde var olduğunu keşfetmiştir. Beden, psikoloji ve duygularla ayrı ayrı çalışırken, her bir çalışmanın bir diğerini etkilemesi sonucunda, geliştirdiği teknik atomize olmuş; bu psiko-fiziksel kaosu tanımak, onu

¹⁷ Ferrucci, “Psychosynthesis In The Light of Neuroscience”, **AAP Psychosynthesis Quarterly**, s. 3.

düzene sokmak ve istediği zaman kullanılabilir hâle getirebilmek yolunda ilerlemiştir. Bu organizmanın bütünlüğünü gösterir. Herhangi bir uyaran dışsal organları etkilemekle kalmaz: “Eğer içsel bir etki varsa elim, omzum, çenem, gözüm vb. o etkiye dönüşür.”¹⁸

Chekhov’un oyunculara defaatle, çalışmayı kendi kişilikleri dışına taşıyabildiklerinde doğru yolda olduklarını söylemesinin karşılığı psikosentezde, gülün çiçek açması çalışmasında bilge ile geçilen iletişimde takip edilebilmektedir. Gül açarken beliren bilge, psikosentezin insanı keşfetmeye açık ve uygun koşullar oluştuğunda, dışarıdan durum değerlendirmesi yapabilecek yeterliliğe sahip görmesiyle ilintiliyken, Chekhov’un keşfi psiko-fiziksel bilgeliği arttırmaya yöneliktir. Tini (spirit) somutlaştırma çabası, geleceğin tiyatrosunun gittikçe daha spiritüel olmasına olan arzusuyla bağlantılıdır. Chekhov, oyuncunun coşkun olan ruhunu (soul) ifade edebilmesi için bedene sahip olmayı, onu geliştirebilmeyi hedefler. Bu sebeple, fiziksel bedenin sınırlılıkları aşılmalıdır ve sanatsal ruhla bir bütün olabilmek için, çalışarak çaba harcanmalıdır.¹⁹ Chekhov’un bedensel egzersizlerine göre, psikosentezdeki gülün çiçek açması egzersizi pasif bir imgelemeye dayansa da imge ile bütünleşmenin yaratacağı bütünlük ve ruhun Chekhovyen coşkunu deneyimlemeye kapı açabilmesi açısından değerlendirilebilir. O hâlde, gülün açması egzersizi, Chekhov’un arzu ettiği, tiyatronun spiritüelleşmesi için, öncül bir çalışma olarak tiyatronun ve sanatın oyuncudaki farkındalığını açığa çıkararak, oyuncunun hedef belirlemesinde etken olabilir.

Gülün çiçek açması egzersizi öncelikle, egzersizin uygulamasında farklılıklar olsa da pozitif insanî özellikleri meydana çıkaracaktır. Uygulamanın sonucu, kişinin tüm insanlarla benzer olduğunu farkedebilmesi ya da kabul edebilmesinin, bireyin biricikliğinden bir şey götürmediği gibi, doğaya içkin ve toplumsal bir varlık olduğunu da hatırlatmaktadır. Böylesine büyük bir düzenin, bütünün parçası olmak, egosal olumsuzluklardan kurtulabilecek bir yol açabilir. Benliğin değişip dönüşebilirliği göz önüne alındığında bu egzersiz, süreklilik arz

¹⁸ Chekhov, **Lessons for the Professional Actor**, s. 24.

¹⁹ Chekhov, **Lessons for the Professional Actor**, s. 146.

de ruhunu hissetmektir. Burada ruhtan kasıt, nesnenin oyuncu üzerindeki etkisi ve Jonathan Pitches'in araştırmasında vardığı sonuca göre, tarihsel olarak da getirdiği etkinin bedenselleştirilmesidir: "Nesnenin açıkça oyuncunun bedeninde ikâmesi bulunur, fakat belki de nesne sadece bir dizi tarihsel kaynaktan değil, aynı zamanda yazılı, görsel kaynaklar ve doğrudan öğretmenden bedene aktarılmıştır."²³ Yani, nesne ile her karşılaşma, bedende bir iz bırakarak kendine has ikâmesini edinecektir. Nesne ilişkileri bağlamında bu ikâme, bilinçdışı sürece dahil olarak, nesneye dair tüm geliştirilmiş temsili ilişkileri harekete geçirecektir. Bunun bedendeki ifadesi, nesnenin ruhunu yansıtmış olacaktır. Bunlar arketipsel özellikleri bağlamında toplumsal bilinçdışını da içerdiği için, zaman zaman ortaklaşacak, zaman zaman tarihsel, kültürel, bireysel ayrışmalarla renklenecektir. Chekhov yöntemi, nesnenin bu etkisini bedenselleştirebilmek için, nesne ile ilk karşılaşmaya geri döner, yani somut, fiziksel ortamda var olan nesne ile egzersize başlar:

"Öğrencilerinizden odadaki nesneyi incelemelerini isteyin, onu yakından çalışsınlar, formunu, şeklini, rengini, yazımını, ağırlığını, proporsiyonunu, vb. gözlemlesinler.

Şimdi, gözlerini kapatıp inceledikleri nesneyi tüm detaylarıyla imgelemelerini isteyin. Gerçek fiziksel formlarıyla zihin gözlerinde görmeye çalışmalarını isteyin. İmgeledikleri nesneye dönüşmelerini önerin. Bu yolla, nesnenin niteliğini 'hissedeceklerdir'-nesneyle 'bir olacak'lardır ve nesnenin kişiliğini, varlığını duyumsamaya başlayacaklardır."²⁴

Nesnenin yapısal özellikleri ile toplumsal kodlanmış özelliklerinin yanında, bilinçdışından kişinin kendine has getirdikleriyle nesneyle bir olmak, oyuncuya fiziksel bir form da kazandıracaktır. Bilinçdışının uyardığı nesne ilişkilerinin bedene etkisi imgesel olduğu kadar, özgürlükçüdür. Somut nesneden başlayıp, soyut özelliklerine erişerek devam eden süreç son tahlilde, bedensel bir ifadeye dönüşür. Bu bedenesel ifade elbette, psikolojik içeriklidir, çünkü o içeriğin yansımasıdır.

²³ Jonathan Pitches, "Contrasting modernities: the rural and the urban in Michael Chekhov's Psychological Gesture and Meyerhold's biomechanical études", **The Routledge Companion Michael Chekhov**, Ed. by. Marie Christine Autant- Mathieu, Yana Meerzon, New York, Routledge, 2015, pp. 219-234, s. 224.

²⁴ Michael Chekhov, **Michael Chekhov's Lessons For The Teachers**, Ed. by. Jessica Cerullo, MICHA, 2018, s. 23.

Psikosentezde yer alan, gülün çiçek açması egzersizinin bir diğer kazanımı, dünyada bencil bir varlık olarak, kişisel çarpıtmaların farkına varabilmenin sembolizasyonudur. Yani, insanın tek başına yaşamadığı çevresinde, toplumsallık içinde bir sorumluluğu olacaktır. **İyi** kelimesi, psikosentezde pek çok bölümde yer almaktadır. Özellikle istemin düzenlenmesi konusunda, iyi istemin arzulanması, tüm insanlığın ve doğayı korumanın, evrenle bir bütün olmanın içselleştirilmesi ile bağlantılandırılmıştır.²⁵ Doğanın işleyişini belirgin biçimde yansıtan gülün açmasının sürecini imgelemek, gülün tarihsel, toplumsal pek çok anlamının ikâmesine bilinçdışında dokunacağı gibi, arketipsel anlamda yaşam ve sonsuzluk fikrini de uyandıracaktır. Aynı zamanda, gülün açması hızlı bir süreç olmadığından, hızlı olmak yerine, gereken emeği vermenin ve sabrın değerini açığa çıkaracaktır. Chekhov da benzer bir sabır ve çalışmanın, bedene, imgeleme ve ikisinin ortak çalışmalarını geliştirmeye ayrılacak zamanın ileride çok daha fazla zaman tasarrufu sağlayacağına değinmiştir.²⁶ Yeterli emek vermek ve sabretmek, imgelemi geliştirmek için de önemlidir. Konsantrasyon çalışmalarında, nesne ile bütünleşmeden sonra, Chekhov bir bitkinin gelişme aşamalarını, yavaşça hayal etme egzersizini önermiştir:

“Öğrencilerinizden, bir bitkinin büyümesini imgelemelerini isteyin. Gözlerini kapatmalı ve bitkinin yaşamının başlangıcını imgelemeleri gerekmektedir ve bu büyüme ve gelişme süreci tamamen çiçek sayesinde olacaktır. Bu, aynı zamanda yavaşça ve imgeler silsilesi bozuntuya uğratılmadan yapılmalıdır.”²⁷

Chekhov’a göre, her şeyin arkasında yatana nüfuz edilebilmelidir. Bir oyuncunun, her türlü nesneye yaklaşım biçimi bu olmalıdır, çünkü “yaşamın sembolü burada gizlidir.” Bir sanatçının yaşama karşı tavrı bu spiritüel anlayışa dayanmalıdır: “Şimdi alışılmış şeyleri bırakıp basitçe insan jestini ele alırsak, her jestin insanın ruhu olduğunu görürüz. Böyle bir insan için dünyanın hissi, içimizde spiritüel anlayışın yer tutacağı şeyleri uyandıracaktır. Sanatçı için bu, şeylerin

²⁵ Assagioli, **The Act of Will**, s. 129.

²⁶ Chekhov, **Lessons for the Professional Actor**, s. 33.

²⁷ Chekhov, **Michael Chekhov’s Lessons For The Teachers**, s. 23.

arkasında yatanı yaratmaktır.”²⁸ Chekhov, nesnelerin arkasına sızabilmeyi arzularken, sadece bedenselleştirilmesi değil, Goethe’nin öğretisinden edindiği, bitkinin yeryüzünde ilk belirlediği andan itibaren imgelenebilirliğiyle²⁹ romantik geleneğin idealini de arzulamaktadır. Assagioli, aynı geleneğin psikoloji teorisini olduğundan, spiritüelliği her insanda bulunan değişmez, hareketsiz ve ulaşılabilir bir kaynak olarak görmektedir.³⁰ Ona göre, nesneler ve imgeler, herkes için farklı çıkarımlara yol açsa da kollektif anlamları da vardır. Bu sebeple, imge çalışmasında sadece gül ile sınırlı kalmayıp, spiritüel yönümüze ulaşmak için ağaç, nilüfer, buğday ve kahvenin gelişimi de imgelenebilir. Bu imgelerden, kişiye hangisi uygun ise seçilir ve seçildikten sonra, spiritüel yanımıza, yani kendiliğe (the Self) engel teşkil eden tüm elementlerden özgürleşilir. Çünkü, kendilik kaynak olsa da saklıdır: “Esas ve en gerçek parçamız spiritüel oluşumuz, kendilik, ilk önce duyuların etkisindeki beden; sonra duygu çokluğundan ve çeşitli güdüler (korku, arzu, cazibe, iğrenme); ve son olarak durmak bilmez zihin aktivitesi tarafından gizlenmiş, sınırlandırılmış, hapsedilmiştir.”³¹ Kendiliğe erişmek, insanda hayat dolu olma hâli getirirken aynı zamanda; bedensel baskıyı da zorlanmadan alır. Chekhov’un geliştirdiği, imgeyi bedenselleştirme egzersizleri, bu anlamda, kendiliğe (The Self) olsa da olmasa da, kendilikle sürekli ilişki içinde ve kendiliğe doğru yükselen, bilinç alanına girip çıkan, gündelik benliğin üstünde bir oluş biçimi yaşatan üst bilinçdışı/süperbilince³² erişmenin özgürlüğünü deneyimlemek için yol gösterici olabilir.

Chekhov, oyuncunun bedenini çalıştırırken, alanda büyük ve geniş hareketlerle başlamasını ister. Oyuncu, kendini zorlamadan, yaptığı bu hareketlerle beden sınırlarını keşfedecektir. Öne eğilip, bacak önde, kollar ve elleri, önce ön, sonra yanlara doğru açarak itmeye kasları uyandırmalıdır. Ardından, bir şeyi tuttuğunu imgeleyen oyuncu, o şey elindeymişcesine onu fırlatır, yerden kaldırır, başının üstünde tutar, havaya atar, iter ve çeker. Çalışmanın devamında oyuncu,

²⁸ Chekhov, **Michael Chekhov’s Lessons For The Teachers**, s. 149.

²⁹ Chekhov, **Michael Chekhov’s Lessons For The Teachers**, s. 17.

³⁰ Roberto Assagioli, **Transpersonal Development: The Dimension Beyond Psychosynthesis**, Forres, Inner Way Production, 2007, s. 26.

³¹ Roberto Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, New York, Viking Press, 1974, s. 214.

³² Assagioli, **Transpersonal Development: The Dimension Beyond Psychosynthesis**, s. 20.

bedeninde bir merkez belirler. İlk aşamada, bu merkez genellikle, göğüs alanı olacaktır. Bedeni harekete geçiren enerji, bu merkezden dışsal organlara yayılır. El, kol, bacak, ayak bu merkezden gelen enerjiyle beslenir. Önce, bu beslenme imgelenir, sonra eyleme geçilir. Eyleme geçilirken dikkat edilmesi gereken, merkezden gelen enerjinin, eylemden önce harekete geçmesidir. Dürtü enerji ile gelir, eylem o enerjinin getirisiyle yapılır. Merkezden çıkan enerjinin takip edilmesiyle yapılan hareket, hafif ve sanatsal olmalıdır. Chekhov, bu enerjinin getirilerini takip etmenin oyuncuyu özgürleştireceğine inanır, çünkü sadece içsel bir enerji değildir. Hareket gerçekleştikten sonra da etkisi süren ve çevresini etkileyen bir yönü vardır. Oyuncu hareketin etkisini sürdürürse ışıır ve bu izleyeni etkileyecek olan unsurdur.³³

Yaşam enerjisinin imgelenmesinin etkisinin, psikosentezdeki gülün çiçek açması egzersizinde, danışanın iyileşme sürecini hızlandıran gizli, güçlü, kullanılabilir niteliklerini uyandırdığı görülmüştür. Gülle özdeşleşmek, yaşam dolu sembolün içselleşmesi ve yaratıcı yönün açığa çıkmasını sağlar:

“Son aşamada gülle kendimizi özdeşleştirelim ya da bırakın tam olarak içimize ‘enjekte edelim’. Sembolik olarak bu çiçeğiz, bu gülüz. Evrenin canlılığını sağlayan aynı yaşam gücüdür ve benzer şekilde, hatta daha da mucizevi şekilde gülü, içimizde üretmemizle yaratılan mucize- içimizde uyanan ve gelişen spiritüel oluşumuz ve ondan ışıyandır.”³⁴

Assagioli’ye göre, bu egzersizi yapmak yani, gülü sabırla imgelemek, içsel açılmanın anahtarıdır. Psikosentez açısından değerlendirildiğinde, bu tarz nesnenin özelliklerinin içselleştirilmesi, spiritüele ve daha da önemlisi hayattan zevk alan dingin, neşeli kendiliğe (the Self) erişmenin anahtarıdır. Chekhov, bu spiritüelliği günlük yaşamdan çok, sanat ve sanatla yaşamak için benimser. Çiçeğin açması, içsel olarak kendini açma, hayata karşı açılma ile örtüştüğünden, Assagioli de bu imgelemeyi yaratıcılık kazanma açısından değerli görür. İmgenin içselleştirilmesinin yanı sıra, açılmanın, yani içinde olup biteni insanlara daha çok açma cesareti

³³ Michael Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, Çev. Burcu Halaçoğlu, İstanbul, Mitos Boyut, 2014, s. 55-57.

³⁴ Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 215.

göstermenin, eylemin sürdürülebilirliği ile yakından bağlantısı vardır. Eylemin sürdürülebilirliği Chekhov tekniğindeki ışımaya kavramına denk düşmektedir. Işıma Chekhov için **vermektir**. Sahnede, rol arkadaşıyla ilişki içindeki oyuncunun, icrası sırasındaki eylemselliği, en genel itibarı ile **almak** ve **vermeğe** dayanmaktadır. Sürekli alma-verme ilişkisi içindeki “oyuncunun bu ışınları *ne zaman* alacağı ya da vereceği sahnenin içeriğine, yönetmenin isteklerine, oyuncunun özgür seçimine ya da bunların hepsinin birleşimine bağlı olarak değişir.”³⁵

Pek çok kez değinildiği üzere, psikolojik değişim, kişinin tek başına sırtlanacağı bir süreç değildir. Bu sürecin toplumsal ve ikili ilişkilerdeki boyutu, eylemin etkisinin dikkate alınmasıyla mümkün olur. Analitik zihinle meşgul olarak bu etkiyi kavramak zor olabilir. Ancak, süreci deneyimlemek başarılabilirdiği zaman, içsel açılma gerçekleşecektir. Assagioli’ye göre, içsel açılma, aynı zamanda ışımaya kavramsallaştırdığı psikolojik bir yapılanmaya yol açacaktır. Çünkü, en başta içsel huzurun ve sevginin, hatta insanlığın yaşam enerjisine dair bir **kabul** yaşanmıştır. **Kabul**, dıştan gelen otoriter bir hüküm olmadığı ve içsel yaşanan bir sürecin sonunda geldiğinde, bir amaca yönelik olması nedeniyle de yapıcıdır. Assagioli, **kabulü** spiritüel psikoloji ile bağlantılandırırken, **kabul** konusunda sıkıntı yaşandığı zaman, fiziksel eylemlere girişmeyi önermiştir: “*Fiziksel tavırlar üstlenmek*. Ulaşılmak istenen hedefleri ifade etmek için direkt ya da sembolik jestler yapmak, eylemler icra etmek. Mudranın kadim kullanımı, kabul için jestin kullanımına örnektir.”³⁶ Bunun dışında **kabulü**, bir imge ile özdeşleştirmek ve zorluk yaşandığı anda imgenin hayal edilmesinin tekrarı, yine yarar sağlayacaktır. **Kabulün** Chekhov tekniğinde karşılığı, sahnede partnerler arası ilişkide **almak** ile değerlendirilebilir. Oyuncu, kendine olanı sahnede, rol arkadaşına ve seyirciye açtığı zaman, **vermek** ile gerçekleştirdiğini, karşıdan geleni doğru zamanda karşılamak, yani **almakla** da yükümlüdür:

“Bu alma eyleminin *nasıl* gerçekleştiğine ve hissedileceğine gelince: Oyuncu bunun sahnede sadece bakmak ve dinlemek eylemlerinden daha fazlası olduğunu unutmamalı. Aslında almak gerçek anlamıyla oyuncunun kendisini, en yüksek *iç enerjisini* kullanarak

³⁵ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 67.

³⁶ Assagioli, **The Act of Will**, s. 173.

eşyalara ya da olaylara *doğru çekmesidir*. Rol arkadaşlarınız bu tekniği bilmeseler bile, kendi performansınızın yararına onlardan bir şeyler almayı kesmemelisiniz. Çabalarınız yavaş yavaş diğer oyuncular da sezgisel olarak uyaracak ve onların işbirliğini sağlayacaktır.”³⁷

Vücudu hafif, rahat, sakin olan oyuncu, tüm bu çalışmalarla, bedenine ve getirdiklerine, eylemlerine güvendiği için kendini özgürleşmiş hissedecektir. İçsel temponun getirdiklerinin varlığını kavradığında, bütünlük algısını deneyimleyecektir. Bu bütünlük algısı, oyuncunun çalışmalar ve icra sırasında kendini dopdolu hissetmesidir. Chekhov, bu duyumsamayı sağlamak için, imgelem çalışması önerdiği gibi, bedensel çalışmanın da altını çizmiştir. Tıpkı, gülün çiçek açmasının sabırla imgelenmesi gibi, bütünlük de, başı, ortası ve sonu olanı, sabırla imgelemekle başlar. Öncelikle, yaşanan bir günün imgelenmesi ile başlanabilir. Günün parçaları yavaş yavaş hatırlandıktan sonra, bu parçaların nasıl bütünlük içinde olduğuna dikkat edilir ve akan kesintisiz bir gün olarak imgelenir. Sonra, mimari bir yapı incelenir. Her bir parçasının bütünü nasıl oluşturduğunun farkına varılır. Bitki, hayvan ya da manzara da imgelenebilir. İmge üzerinden küçük resim kareleri canlandırılarak bütünlüklü bir hikâye oluşturulur. Çalışma oyuncunun, sanki antreden sahneye girmesi, seyirci ile karşılaşması, rol icra edermişcesine konuşması ve çıkması ile son bulur. Bu egzersizde hazırlık, icra ve gözden kaybolma aşamalarının bir bütün olduğunun farkına varılması gerekir.³⁸

Chekhov eğitmeni Fern Sloan, **bütünlük** duyumu için geliştirilen bedensel çalışmayı uygulamalı olarak anlatırken, bunun hazırlık, yapma, sürdürme ve bir sona getirme aşamalarını kapsadığına değinmiştir. Bütünlük duyumunun bedenselleştirilmesi için geliştirilen egzersiz kolaydır, fakat egzersizin hedefi ve uygulaması yoğundur. Oyuncu bu çalışmada, sandalyeye doğru yürür, oturur ve bacak bacak üstüne atar. Bunu yaparken, oyuncu ne yapacağını bildiğini hatırlamalıdır. Gidecek, oturacak, bacak bacak üstüne atacak ve bunu sürdürecektir ve bir sona erdirecektir. Eylemden önce hazır olmak gerekir, eğer oyuncu ne yapacağı konusunda hazır değilse, izlettiği icra bütünlük arz etmeyecektir. Bu çalışmada,

³⁷ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 67.

³⁸ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 66-67.

nereye yöneleceğini bilen oyuncu, eylemin başından sonuna dek her anında var olur. Eylemi ne zaman sona erdireceği konusunda açık ve kesin olmalıdır. Egzerisin devamında, sandalyeden kalkan oyuncu, eğilip bir noktayı parmağı ile işaret edecektir. Eylem gerçekleştirilirken, işaret edilen nesneye odaklanmak gerekir ve eylem, kesin şekilde sona erdirilmelidir. Bu egzersiz tamamlandıktan sonra, yukarıda değinilen sahneye çıkma ve sahneden kaybolma egzersizi yapılabilir. Bir sonraki aşamada, etraftaki bir nesneye odaklanılır. Nesnenin nitelikleri gözlemlenir, nesne tüm bedenle deneyimlenir ve yavaş yavaş nesne ile bir olmaya çalışılır. Nesnenin bütün olarak nasıl bir ilgi uyandırdığı deneyimlenir ve nesnedeki mizah aranır. Nesnenin kullanımı ile ilgili başlangıç, eylemin yapılışı ve son belirlenir ve uygulanır. Yapılacak iş için nesneye güvenmek, işi nesnenin yapmasına izin vermek, oyuncuya farklı deneyimler yaşatacaktır.³⁹ Chekhov'un sadece sanatta değil, günlük yaşamda da bütünlük hissini aradığına, yaşadığı kriz dönemi ve spiritüel anlayışı ile ilgili bölümde değinilmişti. Sanat yaşamı ile gündelik yaşamı arasındaki köprüyü sıkıca ören Chekhov için bütünlük hissi, teknik anlamda geliştirilmesi gereken bir özellik olsa da, aslında teknikten edinilerek sanat yapmayı beslediği gibi, gündelik yaşamı düzenleyen, ahenge varmayı sağlayan bir hâletiruhiyedir. Assagioli, Maslow'dan yola çıkarak, spiritüelliğin göstergesi olan bu bütünlüğün karakteristiğini tanımlamıştır:

“Bunlar, doluluk hissi, bütünleşme, tamlık; yaşamın yoğunluğu ve canlılığı ile tamamlanmış, mükemmelliğinin hissi; zenginlik hissi ve aynı zamanda kolaylık hissi; güzellik hissi, güzelliğin bilinci, çabanın yokluğu, spontanelik, neşe, eğlence, mizah; gerçeklik hissi ya da deneyimin otantikliği, öyle ki deneyimin gerçek- sıradan bilinçliliğimizden daha gerçek olanı ortaya çıkarması.”⁴⁰

Görüldüğü gibi, Assagioli'nin bütünlük algısına dahil ettiği kolaylık ve güzellik hissi, bütünlüğe içkindir. Chekhov tekniğinde, sanatın dört niteliği olan kolaylık, güzellik ve bütünlüğün yanında bir de form özelliği vardır. Bu niteliklerle ilgili beden çalışmaları ise imgelem egzersizleri bölümünde ele alınacaktır.

³⁹ Fern Sloan, **Masterclasses in Michael Chekhov Technique**, Abingdon, Routledge, 2007, DVD.

⁴⁰ Assagioli, **Transpersonel Development: The Dimension Beyond Psychosynthesis**, s. 24.

3.2. RİTİM EGZERSİZLERİ

Ritim, Antik Yunan'da kullanılan **Rheo** kelimesinden günümüze evrilmiştir. Kelimenin **akmak** anlamına gelmesi,⁴¹ Chekhov tekniğinde ritim kavramının neden, sadece ölçülebilir bir sayaç gibi değerlendirilmesinin ötesine geçtiği konusunda ı ışık tutmaktadır. Chekhov, ritim derken, ilk tahlilde bedeni kastetmektedir. Bu, ritmin “güçlü, düzenli, tekrar eden ses ya da hareket örüntüsü”⁴² anlamına denk düşmektedir. Ek olarak, ritim, sadece bilinçle değiştirilen değil, aynı zamanda “özellikle doğalında düzenli değişen örüntü”⁴³ anlamıyla kendiliğindenliğe de vurgu yapmaktadır. Richard D. Cureton, ritim kavramının tüm farklı kullanımlarını değerlendirdikten sonra, **tekrar eden bir örüntü** tanımının ötesinde, toplumsal manasını da kucaklayan bir açıklamaya varmıştır:

“Ya döngüsel ya çağrışımsal ya doğrusal ya da hepsinin kombinasyonu olan, zamanın bilişsel işlemsel formudur; beden titreşimlerinin karmaşık fakat uyumlu duyumu, dinamik şekillendirme (contour) ve uzayan etkinliğe tepki olarak yapısalılaştırdığımız ve koordine ettiğimiz, basamaklandırılmış önem hiyerarşisinin sonucu ortaya çıkan yönlendirilmiş hareket. Ritmin üç bileşeni vardır: ölçü, gruplandırma ve uzama. Ölçü, belli biçimde azalan fiziksel titreşimleri detaylandırır. Gruplama, doruk noktasını şekillendirmenin esnek hiyerarşi içindeki yapısal önemini ifade eder. Ve uzama, yapısal hedeflerin terse dönen hiyerarşisini detaylandırır. En karmaşık ritimlerde bu bileşenler, yönlendirilmiş şekillendirme (contour) bağlantısı, bağlı yönlendirilmiş şekillendirme ve bağlı şekillendirilmiş hareketin zengin hislerini üretmek üzere sıkıca koordine olurlar. Biz bu hislere ZAMAN diyoruz.”⁴⁴

Cureton, hem müzik hem hareket hem de dilin kullanımı açısından yaptığı araştırma sonucunda, ritmi sadece ölçülebilen değil, hem fiziksel hem bilişsel açıdan ele almış hem de şekillendirme (contour) diyerek, organizma içerisinde yeniden değerlendirilip düzenlenen psikolojik bir yapılanmayı da kucaklayan bir açıklama yoluna gitmiştir. Burada ritim, bütün içerisinde değerlendirilirken, organizmanın

⁴¹ Zinnur Gerek, Dursun Katkat, “Elit Sporcuların ve Sedanterlerin Ritim Duygusu Bakımından Karşılaştırılması”, **Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi**, 8(1), 2006, s 36-42, s. 37.

⁴² **Oxford Learner's Dictionaries**, “Rhythm”, (Çevrimiçi) https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/american_english/rhythm, 20.11.2021.

⁴³ **Cambridge Dictionary**, “Rhythm”, (Çevrimiçi) <https://dictionary.cambridge.org/tr/s%C3%B6zl%C3%BCk/ingilizce/rhythm>, 20.11.2021.

⁴⁴ Richard D. Cureton, “Rhythm and verse study”, **Language and Literature**, 3(2), London, Longman Group Limited, 1994, pp. 105-124, s. 121-122.

hiyerarşik yapılanması da sürekli değişime uğramaktadır. Bir bakıma, içsel zamanın yeniden kurgulanmasıdır. Doğrusal zaman akıp giderken, onu kendi içinde eğip bükerek yeni bir algıyı yaratan ritim olacaktır. Bu sebeple, Chekhov'un ritim anlayışından bahsederken, ritim, değişmez bir biçimde tekrar eden silsile kavramsallaştırması üzerinden değil, böylesi bir değişkenliğe vurgu yapan, yeniden şekillendirici etkisi olan kavramsallaştırma üzerinden ele alınacaktır. Chekhov ritmin bu özelliğini, “bizim yarattığımız ve bizi yeniden yaratan”⁴⁵ gerçek bir oluş olarak belirtmiştir. Chekhov düşünce, duygu ve iradi eylemin birlik içinde olabilmesi ve bir olarak işleyebilmesi için, sanatta ritme gereksinim duyar. Bu bağlamda ritim, Chekhov için sanatsal faaliyette edinilmesi gereken, zihinsel olarak çözülebilecek bir kavram değil, bedene de nüfuz eden, üst bir benlik kazandıran niteliktir. Yapılan sanatsal işin merkezinde yer alması gereken ritim, hem oyuncuya ilham verecek hem de yön gösterecektir. Sahnede ve çalışmalarda, hem sanat anlayışına hem bedeninin eğitimine ve geliştirilmesine hem de organizmanın psiko-fizyolojik bütünselliği içinde, gerekli değişip dönüşebilirliğini sağlayacak olan elementlerden biri ritimdir.

Assagioli de ritim kavramını iki farklı bağlamda ele almıştır. Belirli bir düzeni takip eden, ölçülebilir vurguların dışında, organizmanın psikolojik bir ritmi olduğuna değinmiştir. Assagioli psikolojik ritmi açıklamak için, ertelenmiş öğrenme etkisini kullanmıştır. Müzik enstrümanı ile parçanın zor bir kısmını çalmaya çalışan müzisyen, aralıksız aynı bölümü çalmak için çaba sarfederse, gittikçe daha çok hata yapacaktır. Ancak, müzisyen belli bir süre ara verdikten sonra enstrümanına dönerse, o zaman mucizevi bir şekilde, parçanın zor kısmını çalabildiğini görecektir. Bu erteleme, tekrar çalmaya dönene dek verilen arada, bilinçdışı öğrenmenin gerçekleştiğini gösterir. Assagioli, bu verilen aranın uzunluğunun ne kadar olması gerektiğinin bilinmezliğine dikkat çeker ve burada etkili olanın, psikolojik ritim olduğunu ve bu ritmin, ölçülebilir olandan çok daha karmaşık bir yapıda seyrettiğini düşünür. Çünkü Assagioli'ye göre, insanın ruhu genelde, acı bir ahenksizlik içinde ve kakafonik yapıdadır.⁴⁶

⁴⁵ Chekhov, **Michael Chekhov's Lessons For The Teachers**, s. 10.

⁴⁶ Roberto Assagioli, **Modi E Ritmi Della Formazione Psicologia**, Firenze, Istituto Di Psicosintesi, 1965, s. 2.

Chekhov'un tekniği ile oyuncuyu taşımaya çalıştığı yer, oyuncunun hem bedeni hem ruhuyla bir bütün olabilmesi ve sanatını da bu bütünlükle icra edebilmesidir. Bu sebeple, denilebilir ki Chekhov, Assgioli'nin değindiği kakofanik yapılanmayı ortadan kaldıracak bir düzenlilik yaratmaya çalışmıştır. Ritmin ölçülebilir yönüne dair çalışmalar geliştirse de, oyuncunun ritme haiz olabilmesi için yine bütünden yola çıkmaktadır. Yapılan işle ilgili bütünü görmenin en kolay yolu, tiyatro gösterisini seyircinin gözünden canlandırmaktır. Seyirci, sahnedeki her şeyi duyar ve görür. Sahnedeki sesleri, renkleri ve oyuncunun bedenini görüp duyduğu gibi, oyuncunun ve ekibin arka plânını da görüp duydukları aracılığıyla algılar. Chekhov, tüm bunlara **ıcranın bedeni** der. Oyuncunun, tekniği öğrenmesinin yanı sıra, sahneye dair tüm elementlerle ilişki içinde olarak, sahnelemede bütünü oluşturması beklenir. Çünkü, seyircinin bütünü algılayacağı ilk nokta oyuncunun bedenidir. Oyuncu bu bütünlüğü, ancak, bedeni ile ve ıcranın bedenine tam anlamıyla dahil olarak var edebilir. İcranın bedeni ise ritmik bedendir:

“Oyuncu, sadece kendi bedeniyle değil, aynı zamanda dekor, ışık, müzik, ıcranın tüm beden parçalarıyla konuşup eylemelidir. Eğer, sahnede kendi bedenimizin ve kostümün, var olan tek beden olduğunu düşünürsek yanılırız. Sahnede durduğumda, sahnenin kendisi, müzik, partnerimin bedeni, ışık, partnerimin konuşması, benim konuşmam –devasallığın tüm parçaları olurlar ve bunlar, bizim tiyatromuzun oldukça karmaşık ritmik bedenidir. Ritmik olmak zorundadır.”⁴⁷

Chekhov'un ritimle elde etmeye çalıştığı, bir yandan da seyircinin duygularını manipülasyona uğratmaktır. Ritmin etkisi, seyircinin dikkatini, alışkın olduğu dikkat seviyesinin üzerine taşır ve adeta tetiktir. Bu şekilde, oyunun tüm elementleri ile ortaya çıkan ritmi, oyunun kalp atışına dönüşecektir.⁴⁸ İcranın ritmik bedeni, aslında seyirciyi gösteri boyunca kuşatan bir çevreye dönüşmektedir. Mari Riess Jones'a göre, insanın çevresinin ritmi, beklentilerini çeşitlendirmesinde etkilidir ve bilinçli eylemlerini yönlendirebilir. Bu bağlamda, insan dışsal çevresi ile

⁴⁷ Chekhov, **Michael Chekhov's Lessons For The Teachers**, s. 35.

⁴⁸ Yana Meerzon, “Michael Chekhov's Theatre Theory and Pedagogy of Theatre Adaptation”, **The IATC journal/Revue de l'AICT**, No. 12, 2015, (Çevrimiçi) <https://www.critical-stages.org/12/michael-chekhovs-theatre-theory-and-pedagogy-of-theatre-adaptation/>, 09.11.2021.

senkronize olma çabasına girer.⁴⁹ Oyunu izlediği seyirci koltuklarındaki gerçeklik ile sahne üzerindeki gerçeklik, seyircinin icranın ritmik bedenine dahil olmasına engel değildir. Eğer, icranın bedeninin ritmi seyirciyi manipüle etmeye başlıyor ve duygusal gerilim yaşamasına sebep oluyorsa, seyircinin hayatta kalma mekanizmasının devreye girdiği ve bu sebeple kendiliğinden, sahnenin ritmine uyum sağlamaya çalıştığı düşünülebilir. Daniel J. Levitin v.d.'ne göre, ritim algısı hem hayatta kalmak için tehlikeleri algılamada hem de kişiler hakkında belli bir kimlik oluşturmada ve bu kişiliği yorumlamada bir kaynak oluşturmaktadır.⁵⁰ Seyircinin iç ritmi, sahnenin ritmi ile senkronize olma çabasına girdiğinde, seyircinin normalden fazla dikkat kesilmesinin bir yorumu da seyircinin ilkel mekanizmaları devreye girdiği için, sahnede gördüğü oyuncunun yarattığı kimlikle ilgili sezgilerini harekete geçirmesi sonucu, izlediği karaktere bir kimlik atamasına yol açabilir. Chekhov eğitmeni Yana Meerzone'a göre, Chekhov dilin ve sesin ritmini temsili bir yapı olarak görmektedir: “Burada, sözel ifade içinde jest ve ritim, bir işaret sistemi, göstergesel söz kullanımı inşa eder.”⁵¹ Organizmanın devreye soktuğu mekanizmanın ilkel sezgisel özelliği, yaşadığı gerginliğin yanında, bu gerginliğin yol açabileceği tehlikeleri ve bu tehlikelere yol açacak kişileri belirlemesine olanak sağlama ihtimali yaratırken, seyircini sahnede gördüğü ve işittikleri, kendi zihinsel temsillerini bilinçli ya da bilinçdışı tetiklemesi ihtimalini de beraberinde getirebilir. Elbette, ritim sadece tansiyon yaratan bir unsur değildir. Kimlik atamak için, bilinçdışı kaynak sağlamada etkili olsa da, sahnede ritmiklik, işin sanatsallığını sağlayan, ilhamın kaynağı bir varoluştur. Chekhov, bu kaynağa erişebilmek için kişisel olan her şeyden sıyrılabilmek gerektiğini düşünmüştür. Alma ve ifade etmenin en önemli yolu olarak gördüğü ritmikliği yakalamak için, oyuncu düşünme aktivitesinden kopabilmelidir.⁵² Chekhov, düşünceyi, düşünerek eylemeyi, ne yapacağını düşünmeyi sanatsallığa dahil etmez. Ona göre, sanatın alanı hislerdir. Oyuncu, eylemin hislerini bilir, çünkü bu hisler somuttur. Fakat, bu hislerin

⁴⁹ Dirk Jean Povel, “Rhythm in Psychological, Linguistic and Musical Processes”, **The American Journal of Psychology**, Ed. by. James R. Evans, Manfred Clynes, 101(2), Springfield, University of Illinois Press, 1988, pp. 302-304, s. 302.

⁵⁰ Daniel J. Levitin et. al., “The Psychology of Music: Rhythm and Movement”, **Annual Review of Psychology**, Vol. 69, 2018, pp. 51-75, s.63.

⁵¹ Yana Meerzon, “Michael Chekhov’s Theatre of the Future”, **Stanislavski Studies**, 3(1), London, Bloomsbury Publishing Plc, 2015, pp. 35-52, s. 39.

⁵² Chekhov, **Lessons for the Professional Actor**, s. 164.

oyuncunun kendisiyle bir ilgisi yoktur. Ayrıca, sahnede icra sırasında düşünmek, çeşitliliği azaltacaktır. Düşünmek, işi bilinçdışına bırakmaya engel teşkil ederek oyuncuyu, binlerce farklı icra olanağından mahrum bırakır. Eğer, oyuncu bilinçdışına güvenirse, hiç aklına gelmeyecek icra örüntüleri ile karşılaşabilir.⁵³

Eyleme geçerken gelişen süreç, gerçekleştirilecek eylemin imgeler ya da resimler hâlinde belirmesinden başka bir şey değildir. Oyuncunun istemi de eyleme geçerken farkedilebilir değildir, çünkü kendini gizler.⁵⁴ Chekhov'a göre, istem kendini ayak ve bacaklarda gösterir. Herkesin kendine has bir yürüyüşü vardır. Alanda yürüyüş ile kişinin aldığı şekle bakıldığında, karakter yaratırken, yürüyüş ile istemin, hisleri ve fikirleri ifade etmede, ne denli etkili bir özellik olduğu belli olur. Rosselli'ye göre ise istemi açığa vuran, fiziksel eylem ve bedensel tavırlardır. Beden çalışmaları ile sadece hisler değil, hislerle birlikte diğer psikolojik fonksiyonlar olan duyum, imgelem, dürtü-arzu ve sezgi de aktive edilir. Her bir fonksiyonun kaynağı bedendir.⁵⁵ Chekhov, beden ve psikolojik fonksiyonlar arasındaki ilişkiyi daha parçalı çalışmıştır. Ona göre, el ve ayaklar da istemle doludur, fakat el ve ayakların öncelikli alanı göğüs çevresiyle birlikte hislerdir. Tüm bu hareket edebilir beden parçalarının ritim ile bağlantısı, duyguları dönüştürücü etkiye sahiptir. Sanatsal anlamda üst perdede bir eylem görüldüğünde, görülene gerçekliğinden bir şey kaybettirmeyen ve hâlâ doğal görünmesini sağlayan altta yatan ritimdir.⁵⁶

Assagioli'ye göre, insanın eylemlerinden duyacağı memnuniyet ve zamanın akışında psiko-fizyolojik dengenin deneyimi, evrenin ve zamanın ritmi ile insanın kendi iç ritmi arasındaki ayarlamayla yakından ilgilidir. Assagioli, evrenin bir parçası olmak ve insanlığın evrensel değerlerine bağlı olmanın yapıcı boyutunu ve istemin düzenlenmesiyle bu yapıcı boyutun sürdürülebilirliğini açıklamaya çalışırken, Hindu felsefesinden yararlanır ve evrensel yaşamın ritmi anlamında, **Guna**'nın ritmini ele alır. Her bir birey gerçekliğe, kendi hissettiği, dışavurduğu ve ifade ettiği yerden yaklaşırsa da evrensel yaşamın ritmine istemiyle dahil olur ve bu

⁵³ A.e., s. 161.

⁵⁴ A.e., s. 163.

⁵⁵ Rosselli, **The Body in the Process of Psychosynthesis**, s. 7.

⁵⁶ Michael Chekhov, **On The Technique Of Acting**, New York, Harper Collins, 1991, s. 53.

ritme göre kendini ayarlayabilir.⁵⁷ Bu ayarlamayı organizma belli ölçüde, bizzat kendisi yapar. Assagioli'nin ritim kavramını daha iyi kavrayabilmek için öncelikle, Vandana Verma ve arkadaşlarının çalışmasına göz atmak yararlı olacaktır.

Verma v.d., Hindu beden öğretisi ile kronobiyojji karşılaştırması üzerine yaptıkları çalışmada, beden saati kavramını incelemişlerdir. Beden saatinin günlük ve mevsimsel değişkenlere göre kendine has yarattığı düzenleme, Hindu geleneğindeki kavramsallaştırmalarla örtüşmektedir. Buna göre, güneş, ay ve havanın beden üzerinde, bedenin kendini düzenlemesine sebebiyet verecek dışsal etkileri vardır. Bedende içsel değişimlere sebep olan bu etkiler, örneğin, yazın artan ısı kaybı, su alımı ve azalan idrar salınımı ve kışın tam tersi olması gibi sonuçlar doğurmaktadır. Mevsimsel değişiklikler, homeostazi (değişen şartlar altında, organizmanın yaptığı içsel dengeleme faaliyeti) koruma ve zamanla bağlantılı dalgalanmaları dengeleme anlamına gelen **Dosha**'nın niteliklerinde değişime yol açmaktadır. **Dosha**'nın ritmik fonksiyonel nitelikleri olan **Guna** bu bağlamda, organizmanın genetik adaptasyonu olarak değerlendirilmelidir. Bu anlayışa göre, çevrenin de mevsimsel olarak ritmi değişmektedir ve beden, bu değişime uyum sağlamaktadır. Bedende işleyen bu uyum sağlama **sirkadiyen ritme** bağlıdır.⁵⁸ “Sirkadyen ritim, organizmanın yaklaşık bir günlük fizyolojik ve biyolojik süreçlerindeki değişimleri ifade eder.”⁵⁹ Bu ritim, hipotalamusta suprakiazmatik nükleus merkezinden kontrol edilir. Örneğin, uykunun ilk evresinde melatonin salımında artımı, ikinci evresinde azalmasını düzenler. Sirkadiyen ritim, her organ ve hücrede bulunmaktadır ve kişiden kişiye de değişiklik göstermektedir. Bazılarını gündüz, bazılarını akşam insanı olarak tanımlayan, sirkadiyen ritimlerinin varyasyonlarıdır.⁶⁰ **Sirkadiyen ritmin** organizmada gelişmesine sebep olan evrimsel faktör, insanın gece olduğunda işlevlerini kullanma becerisinde gözlenen azalmadır. İnsanın hava karardığında kaldığı acziyetin bertaraf edilebilmesi için evrimsel ilerleme, organizmada uyku-

⁵⁷ Assagioli, **The Act of Will**, s. 130.

⁵⁸ Vandana Verma et al., “Ayurveda Perspectives on Chronobiological Concerns in Human Biology”, **J Res Educ Indian Med**, 24(1), 2018, s. 23-31, s. 26.

⁵⁹ Erhan Akıncı, Fatma Özlem Orhan, “Sirkadyen Ritim Uyku Bozuklukları”, **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 8(2), 2016, s. 178-189, s. 178.

⁶⁰ Michel Botbol et al., “Biological and psychological rhythms: An integrative approach to rhythm disturbances in autistic disorder”, **Journal of Physiology-Paris**, Ed. by. Sylvie Tordjman, 107(4), Paris, Elsevier, 2013, pp. 298-309, s. 299.

uyanıklık döngüsünde dalgalanmaya ve beden ısısında geçici değişimlere yol açmıştır. Homestazı koruyan geçici değişimler, fiziksel olduğu kadar davranışsal çeşitliliği de üretir. Hindu geleneğinde evrimsel sürecin karşılığı, doğaya ait, toprak, su, hava, ateş ve eterin yapıları ile insanın yapısı arasında gözlenen benzerlikle ilgilidir ve insan bedeninin, sonsuz makrokozmosun mikro bir parçası olarak değerlendirilmesine yol açar. Bu sebeple, Verma v.d.'ne göre, “Ritmiklik, biyolojik sistemin, dış çevreyle olan senkronizasyonunu koordine eder.”⁶¹ Tüm bunlardan, Assagioli'nin, insanın iç ritmini düzenlenebilir gördüğü düşünülebilir. Çevresiyle bir senkronizasyon yaratmanın yanı sıra, kişisel ritmi ayarlarken, kişisel değerlendirmeler de etkilidir. Genetik yapılanma ile gelen bir iç ritim olduğu gibi, bu ritmi çevreye göre modüle etmek de çalışmalarla gerçekleştirilebilir. Yukarıda değinildiği üzere, Cureton'un, zamanın bilişsel işlemsel formu olarak ele aldığı ritim, duyuşal-motor-bilişsel yapılanmada hiyerarşik bir düzen oluşturur. Bu düzen ise kalıcı değildir ve düzenin hiyerarşik yapılanması, çevre koşullarına göre değişime uğrar.

Sosyal faaliyetler ve bedensel aktiviteler de ritim düzenleyicilerdir.⁶² Assagioli'ye göre, danışanların potansiyellerine erişmeleri için, tekniğe sıklıkla bedensel aktivitenin dahil edilmesi gerekir. Fiziksel hareket ve eylemlerin psiko-nöro-motor koordinasyonu nasıl sağladığını deneyimlemek için anatomi bilmek gerekmez, insanın enerjisini kullanma biçimi de aynı mantıkla, yapısal özellikleri tam olarak bilinmese de enerjinin işlevsel çıktılarının yararları belirlenebilir.⁶³ Ek-2 bölümünde yer alan **Ben Kimim?** egzersizi, bu çerçevede geliştirilmiş bir egzersizdir. İlk aşaması bilişsel faaliyet gerektiren egzersizin son aşamasına beden dahil edilir. İlk aşamadan buraya kadar olan kısımda, bedenin sadece rahat bir pozisyonda durarak zihinsel faaliyete odaklanmasının ardından, bedenin aktif bir şekilde dahil edilmesiyle, teknikte bedenin bilgeliğine duyulan güven görünür olur. Beden, anıların kayıt defteri gibidir.⁶⁴ Kaydın açığa çıkarılması, bedenden geleni

⁶¹ Verma et. al., “Ayurveda Perspectives on Chronobiological Concerns in Human Biology”, **J Res Educ Indian Med**, s. 30.

⁶² Akıncı, Orhan, “Sirkadyen Ritim Uyku Bozuklukları”, **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, s. 179.

⁶³ Roberto Assagioli, **Psychosomatic Medicine and Bio-Psychoanalysis**, Psychosynthesis Research Foundation, 1967.

⁶⁴ Rosselli, **The Body in the Process of Psychoanalysis**, s. 4.

kabul etmek ve kabulle birlikte açıklamaya dayanır. **Ben kimim?** sorusuna bedenle cevap vermek, imgesel bir yanıttır. Bedensel kayıtlardan doğduğu için ortaya çıkan imge anlamlı olacaktır.

Benliğini beden imgesi üzerinden tanımlayan hastalarla çalışmada, beden özelliklerinin kişilik tanımlamasında diğer elementlerin önüne geçtiği görülmektedir.⁶⁵ Beden imgesinin kabulü ve akabinde modifiye edilmesi sayesinde terapi yararlı olabilmektedir.⁶⁶ **Ben Kimim?** egzerisinde ise yaratılmış bir bedensel imge söz konusudur. Olabildiğince kurgu içermeden, istemden gelmesine izin verilerek yaratılan bu imgeye, belli aralıklarla dönülür. Beden imgesinin değişime uğrayabilmesi sayesinde, terapide önemli bir yol alınıyorsa, yaratılmış bedensel imgenin de değişime uğraması, organizmada belirli bir etkiye sebep olabilecektir. Kim olunduğuna dair bedensel bir duyumun yakalanması ve üzerinde çalışmak, belli süre içinde o duyumun değişimine dair de bir istek uyandıracaktır. **Ben Kimim?** sorusuna bedensel yanıt verilirken, hareketlerin niteliği de ruh gibi kakafonik olabilir. Bu sebeple, beden çalışmasında belli bir rahatlama gerekir, ancak bu pasif bir rahatlama değildir. Rahatlama esnasında aktif olunmalıdır. Nefes çalışmasında, beden farklı noktalarına odaklanmakla, nefesin doğal biricik ritmiyle en temel bilgelikle yeniden bağ kurulur.⁶⁷ Chekhov tekniğinde, nefesin ritmiyle bağlantı kuran beden bölgeleri, göğüs kafesinin yanı sıra eller ve kollarıdır. Bu hareketli organlar hislerle doludur.⁶⁸ Tüm hareketler **rahatlıkla** yapılmalıdır.

Sanatsal bir performansın ritmini çağırabilmek için, her sanatsal yapıtta bulunması gereken dört nitelikten ilki, **rahatlık** ya da **hafiflik** niteliğidir. Biçim, güzellik ve bütünlük niteliklerini de yapılabilir ve gözlenebilir kılan rahatlıktır. Bir sanat eserinin hafifliği, sanki alımlayıcısını havaya kaldırır bir his yaratması gibidir. Bu his, alımlayıcının alıştığı ağırlık algısında farklılık yaratmasıdır. Oyuncunun enstrümanında sahip olması gereken özellik de budur. Yani, oyuncu her ne yaparsa yapsın hafif olmalıdır. Bu hafifliğin bedene nüfuz edebilmesi için bazı egzersizler

⁶⁵ Lusía Stopa, **Imagery and Threatened Self: Perspectives on Mental Imagery and the Self in Cognitive Therapy**, New York, Routledge, 2009, s. 190.

⁶⁶ A.e., s. 194.

⁶⁷ Rosselli, **The Body in the Process of Psychosynthesis**, s. 13.

⁶⁸ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 53.

geliştirilmiştir. Egzersizin başlangıcı imgeleme dayanır. Öncelikle, daha önce yaşanan ağır, kasvetli ya da hafif, neşeli ruh hâlleri arasındaki farklar karşılaştırılır. Bunların hem beden uzuvlarında hem de psikolojik durumda bir etkisi olduğunun farkedilmesi beklenir. Farklar görünür olduktan sonra, hafiflik hissine yoğunlaşılır. Çalışmanın ikinci aşamasına beden dahil edilir. Ayak tabanları yere sağlam basarken dik ayakta durulur. Bedenin yer ile bağlantısıyla aşağı çekildiği, ancak içsel eğilimin hâlâ yukarı doğru olabileceği deneyimlenir. Uzuvlarda tamamen bir hafiflik hissi deneyimlenene dek basit hareketler yapmaya devam edilir. Hareketler tekrar edildikçe, daha da hafiflemeye çalışılır. Hareketler gittikçe daha çok büyütülür ve koşmaktan, atlayıp zıplamaya dek götürülür. Her bir harekette hafiflik hissi gözetilir. Ardından, eyleme birkaç söz eklenir. Ne kadar acı bir durum canlandırılacak olursa olsun, hafiflikle hareket edip konuşan oyuncunun icrası sanatsal olacaktır. İçeriğin ağırlığı, oyuncunun eyleminde ve psikolojisinde bir ağırlığa sebebiyet vermeden rahatça icra edilebilir olacaktır. Teknik geliştirildikçe, bu bilinçdışı yapılacaktır.⁶⁹

Chekhov, rahatlığı bir oyunculuk tarzı olarak görmektedir. Saldırganca konuşma icra edilirken ya da en sert biçimde yere düşmek gerektiğinde oyuncu, rahatlıkla eylemelidir. Palyaçoların eylemleri, rahatlıkla eylemeye örnektir. Chekhov'un sahnede görmekten rahatsızlık duyduğu, sanatçının kalıplaşmış hareketlere sığınması, sert ve kaba hareketlerle var olmaya çalışmasıdır. Bunlar sanatsallığa dahil olamayacağından, rahatlık niteliği ve hissi, bedenin kazanması gereken mizahı görünür kılacak niteliklidir.⁷⁰ Freud'a göre mizahın yetişkinlerde, çocuklukta vazgeçilen oyunun yerini doldurması teorisi göz önüne alındığında, Massimo Rosselli'nin beden kaynakları ile kişinin duygulanım tarihine erişme arasında kurduğu bağa göz atmakta yarar olacaktır. Rosselli'ye göre, bazen sözlerin ve imgelerin derine inmeye olanak tanımadığı yerde, beden çalışmaları yapılabilir. Kim olduğumuzla ilgili en çok bilgiye sahip olan bedendir. Bedenle çalışırken, altında yatanları açığa çıkarmakla, engeller kolayca kırılıp derin duygulanımlarla bağlantı kurulabilir. Bu bağlantı aynı zamanda, regresif bir etki de yaratabilir. İlk çocuklukta söz olmadığı için, bedensel çalışmalarda kurulan duygulanım bağları,

⁶⁹ A.e., s. 48-49.

⁷⁰ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 62-63.

çocukluk ifadelerine erişimi sağlayabilmektedir. Söz öncesi iletişimin bu bağının, çocukluk yaralarını açığa çıkarma ihtimali olsa da, bu bağ çocuk ruhunun bedenselleştirilmesine de olanak tanıyabilir.⁷¹

Rosselli, çocuk ruhuna erişmek için, hareketle kendini ifade etmenin sağlayacağı olanaktan yararlanırken, ulaşılacak çocuk ruhunun ve bedeninin özgürlüğü, Chekhov'un da amacı olmuştur. Konuşma öncesi iletişimi bedenselleştirmeye çalışan egzersizlerinde, doğaçlama çalışmalarında bile minimum söz kullanımına izin vererek, oyuncuların eylemin kaynağını keşfetmelerinin yanı sıra, kişilerarası o an inşa edilen iletişim eyleminin (enacted action) de ortaya çıkmasına olanak sağlamak istemiştir.⁷² İlkel insanlarda iletişimin ne denli sözsüz olabileceği düşünülürse, Rosselli'nin çalışmaları bir yandan mikro ölçekte, ilkel insan formu ile çocuğun iletişimini bağdaştırmasıyla, Chekhov'un kadim ilkel iletişim geleneğini açığa çıkarma çalışması arasındaki bağ yorumlanmaya değer gözükmetedir. Başka bir deyişle, Chekhov, kadim ilkel iletişime ulaşmaya çalışırken, Rosselli'nin çocuk iletişimine, beden ifadesi yoluyla ulaşarak özgür bir alan yaratması, Chekhov'un çabalarının doğru yolda olabileceğinin bir verisi olabilir.

Chekhov'un öncelikli amacı olan bedenin özgür olabilmesi için ise, beden rahatlıkla eyleyebilmelidir. Chekhov eğitmeni Fern Sloan'a göre, rahatlık oyuncuda bir fikir olarak kodlanmamalı, bir duyum olarak bedenselleştirilmelidir. Bedenin her uzvunu oynatarak başlanan Sloan'ın rahatlık (hafiflik) çalışması, oyuncunun bir sandalye ile kurduğu ilişki ile devam eder. Oyuncu, açılır kapanır bir sandalye alır ve onunla oynamaya başlar. Dikkat edilmesi gereken, oyuncunun bunu bir işe dönüştürmemesi, yaptığından memnun olması, kolay ve rahat olmasıdır. Oyuncu, sandalyeyi adeta partneri gibi görür. İlk sandalye ile yeterince oynadıktan sonra, ekipteki her oyuncu farklı bir sandalyeye yönelir. Önüne gelen yeni sandalyeye önce oturur. Oyuncunun vücuduna rahatlığın nüfuz edip etmediği gözlenir. Önce tabana, ayağa ve oradan tüm vücuda rahatlık gelir. Sonra, bu rahatlık vücuttan ellerin yardımıyla sıyrılarak atılır. Eller vücudu hızlıca sıyrır ve dışa doğru rahatlık hissi yollar. Sırada, hızla ayağa kalkıp tekrar oturma hareketi vardır. Bu hızlı ikili

⁷¹ Rosselli, *The Body in the Process of Psychosynthesis*, s. 6.

⁷² Meerzon, "Michael Chekhov's Theatre of the Future", *Stanislavski Studies*, s. 40.

hareket dizgesinden sonra, oyuncular sandalyede bedensel olarak erirler. Sloan, bu noktada oyunculardan bedenlerinin bilgeliğine güvenmelerini ister.⁷³

Massimo Rosselli, beden çalışmaları sayesinde, çocuk ruhunu (spirit) bedenselleştirdiğinde kazanılan özgürlükte, belli savunmaların ortaya çıkabildiğini gözlemlemiştir. Danışanın enerjisinin bedende defansa uğramadan akışı sağlanabilmelidir. Zarar görmeden eylemi gerçekleştirebilmek mümkün değilse ve danışan kendini tutmakta zorlanıyorsa enerjinin akışı için danışanın yönlendirilmeye ihtiyacı vardır. Bunun için samimi bir güven ortamı yaratılmalıdır. Akma ve tutma, dolu bir yaşamın, temel iki yönüdür. Burada akma, bedende enerji akarken bedensel ifadeye özgürleşmek; tutma ise dışavurulan bedensel ifadenin ve getirilerinin kendine mâl edilebilmesidir. Tutma belli bir kontrolü de talep eder.⁷⁴ Assagioli'nin **kimliksizleştirme (dis-identificatin)** egzersizinde ulaşmaya çalıştığı deneyim akma-tutma deneyimidir (bkz. Ek-2, s. 349). Dört aşamadan oluşan egzersizde, sembolik uyanıştan sonra son aşamaya geçildiğinde, deneyimin akışı gözlenirken, gözlemlemenin gözlemlenmesi söz konusudur. Zaman algısının genişletilmesinin ardından mekân algısının genişletilmesi üzerine yapılan zihinsel çalışmadan sonra, sonsuzluğun içinde yer alan insanın idrakına varılır. Bu idrak, analitik akılla sınırlanan bir idraktan daha geniş bir empati ile açıklanabilir.

Pierro Ferrucci'ye göre, empati sadece başka insanlarla, belli ölçüde geçici özdeşim bağı kurabilmenin yanı sıra evrimsel bir özelliğe sahiptir. Evrimsel açıdan empati, karşıdaki ile kurulan özdeşim sayesinde, kendinin farklı olduğunu algılamayı da beraberinde getirir. Her insanda tüm insanî özelliklerin bulunmasının negatif evrimsel okuması, sadece üstün gelenin hayatta kaldığı yorumu ile sınırlanırken, kişilerarası ilişkileri gözetken evrimsel bakış açısı: “özgecilik, empati ve başkalarını önemsemenin tüm tezahürleri birer araçtır”⁷⁵ anlayışıyla yorumlanır. Empatinin bu özelliği dikkate alınarak, **kimliksizleştirme (dis-identification)** egzersizindeki boş mekânın genişletilerek zihinde bir sonsuzluğa erişilmesi sonucunda, boş mekânın sonsuzluğa atılması, sonsuzluğun tutulması ve bırakılması ile sonsuzluk kendine mâl

⁷³ Fern Sloan, **Masterclasses in Michael Chekhov Technique**, DVD.

⁷⁴ Rosselli, **The Body in the Process of Psychosynthesis**, s. 6.

⁷⁵ Ferrucci, “Psychosynthesis In The Light of Neuroscience”, **AAP Psychosynthesis Quarterly**, s. 3.

edilmeye çalışılır. Assagioli, son aşamada nefese odaklanmaya geçer. Sonsuzluğun bir parçası olmak mevcudiyetin sonsuzluk içinde olması ve kişilerarasılık böylece görünür olduktan sonra, geriye sadece nefesin ritmi kalacaktır. Akma, tutma ile paralel gelişerek, akış deneyiminde sinir bilim açısından bakıldığında, medial frontal korteks aktivitesinde azalmaya sebep olur.⁷⁶ Medial frontal korteksin, insanın kendiyile meşgul olma, kendi üzerinden kurulan bir bilişsel değerlendirme merkezi olması,⁷⁷ bu bölgedeki faaliyetin azalmasıyla, kişide neden sadece nefesin ritminin kaldığına dair bir veri sunar. Çünkü, artık kendiyile meşguliyyetin en düşük düzeyde seyrettiği gözlenmiştir.

Chekhov'a göre, oyuncuların çalışmalarda ve sahnede kendiyile meşgul olmaması için en karmaşık sahneleri çalışmaya başlarken, en kolay jestleri seçmeleri gerekir. Küçük jestlerle başlayınca, o jestler daha büyük eylemleri ve sahnelemeyi de beraberinde getirecektir. Entelektüel zihinle boğuşup analiz yapmaktansa, jestin kendini açıklamasına bırakmak daha yaratıcıdır, çünkü bilinç o zaman jestle meşgul olacaktır. Bu, oyuncuya özgürlük sağlar. Jestin kendiliğinden gelmesine özen gösterilmelidir. Oyuncunun işi, analiz yapmak değil sentez yapmaktır. Çalışmalarda, özgürce parçaları deneyimleyen oyuncu, yaratıcı bireyselliği sayesinde, parçaları süperbilincinde sentezleyebilecektir.⁷⁸ Çünkü, Chekhov kurguladığı tekniği bir bütün olarak görür. Farklı kategorilere parçalamasının sebebi çalışma olanağı sağlamaktır. Aslında, rol yaratılırken bütün teknik bir olarak deneyimlenir.⁷⁹ Teknik de kendiyile meşguliyyeti bir tarafa bırakmaya zorlar: "Oyuncu olarak, oyunu icra edebilmek için etrafımızda korkuyu yaratabilmeliyiz. Bu yüzden, oynarken aynı zamanda kendi kişiliğimizi feda edebilmeliyiz."⁸⁰

Chekhov, oyuncunun çevresindeki her şeyden beslenmesi gerektiğini düşünür. Her şeyden beslenebilmek için, dikkatin nesnelere, yönetmene ve en önemlisi partnere verilmesi gerekir. Kendi bedensel ve imgesel çalışmalarıyla

⁷⁶ A.e., s. 11.

⁷⁷ Christopher G. Davey et al., "A Brain Model of Disturbed Self-Appraisal in Depression", **The American Journal of Psychiatry**, 2017, s. 1, (Çevrimiçi) <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp.2017.16080883>, 05.07.2022.

⁷⁸ Chekhov, **Lessons for the Professional Actor**, s. 110.

⁷⁹ A.e., s. 114.

⁸⁰ A.e., s. 100.

mevcudiyetini dolduran oyuncu, partneriyle karşılaşmadan önce pek çok yol kat etmeli ve psiko-fizyolojik hazır oluşuyla partnerinden geleceklere açık olabilmelidir. Bundan sonraki akış, oyuncuyla partnerinin ve tiyatral unsurların arasında olacaktır. Bir önceki bölümde değinildiği üzere, bunlar alma-verme çalışmalarıdır. Kişilerarası ilişkileri mümkün kılacak rahatlığa erişebilen oyuncu, diğer elementlerden alabileceklerine odaklanırken, kendinde var olan ve keşfettiklerini de olabildiğince vermelidir. Chekhov, bir yönetmen olarak, oyuncular toplanıp provaya başlanacağı zaman, ilk olarak ritim çalışması yapmayı uygun bulmuştur: “Elimde ideal bir oyuncu grubu olduğunda, farklı bir yaklaşım uygulardım. Belki ritimden başlardım. Bu ideal oyuncu grubu, nasıl eyleyeceği ile ilgili belli ritmik göstergeleri almayı anlardı.”⁸¹ Chekhov’un, oyuncu grubu arasında, öncelikle bir bağ kurma hedefi vardır. Diane Caracciolo, oyuncu grubu arasındaki bağ ile ilgili çalışmaları duygulardan ziyade algılarla ilgili görmüştür:

“Bu, içsel hayata ve diğerlerinin itkilerine tüm kalbi duygusuzca açmaktır. İçten dinleme, diğerleriyle samimi bağ kurmayı ortaya çıkarabilmek için gereklidir. Eylemlerimizde alma ve vermenin incelikli algısına karşı açık olmalıyız ve insanlar arasında örülmüş alanı canlandırarak cesaret ve sabra sahip olmalıyız.”⁸²

Caracciolo’nun öğrencilerine uyguladığı alma verme egzersizi, hayali topla yapılmaktadır. Öğrenciler, iki sıra hâlinde karşılıklı dizilir. Topu karşısındaki arkadaşına hayali şekilde tutması için atan öğrenci ‘işte’ der. Hayali topu karşılayan öğrenci ise “teşekkürler” der. Hayali top atılırken topun atılma jestine odaklanılır. Karşılayan kişinin de pasif kalmaması gerekir. Yavaşlamak ve dinlemenin eylemini gerçekleştiren top karşılayıcının her an aktif olmasına dikkat edilmelidir. Öğrenciler, göz kontağını bırakmamalıdır. Verme ve almanın enerjisinin algısı yakalamaya çalışılmalıdır. Sıralanmış öğrencilerin yer değiştirmesinden sonra oyun birkaç kez tekrarlanır. Böylece, ilişkisel bedensel arketipler arasında bir denge oluşturulmaya çalışılır.

⁸¹ A.e., s. 118.

⁸² Diane Caracciolo, “Strengthening the Imagination Through Theatre: The Contributions of Michael Chekhov”, **Encounter: Education for Meaning and Social Justice**, 21(3), Brandon, Holistic Education Press, 2008, pp. 8-15, s. 13.

Caracciolo, Chekhov egzersizinde kişilerarasılıkta kurulan bağı yakalamak için daha statik ve bedenden gelenle ortada kurulan bağa açık olmaya odaklanırken, David Zinder, alma-verme egzersizlerinde söz ve bedensel eyleme dinamizm katmıştır. Zinder'e göre, oyuncunun açık olması için, hıza ihtiyacı vardır. Düşüncenin analitik yönü, hızla bertaraf edilmeye çalışılır. Ayrıca, Zinder topla yapılacak çalışmadan önce isim çalışması yaptırır. Bu egzersizde, ekip alanda hızlıca hareket etmektedir. Karşı karşıya gelen oyuncular, tokalaşır, göz kontağı kurar ve önce biri sonra diğeri adını ve soyadını söyler. Temas ve göz kontağı ikinci kişi ismini ve soy ismini söylemeyi tamamlayana dek bırakılmaz. Sonra ekip, bir başka kişiyle tanışmak için alanda hızlıca koşturulara devam eder. Burada dikkat edilmesi gereken nokta histerikçe davranmak ve koşturmadır. Hız, oyuncuların sesinin seviyesini düşürmemelidir. Eğitimci ya da yönetmen belli zamanlarda 'dur' komutu verir. O zaman, herkes durur. 'Devam' komutu geldiğinde, herkese kaldığı andan devam eder. Eğer, ismin belli hecesinde durulduysa, bir sonraki heceyi söyleyerek devam edilir. Tokalaşma, ismi söyleme ve göz teması kakafonik olmamalıdır. Hızın içinde tüm eylem ve sözler tam olmalı ve tanışma tamamlanmalıdır.⁸³ Ekibin ritmini yaklamasına yönelik çalışma, oyuncuların bedenini de bireysel olarak bir ritme sokacaktır.

Assagioli egzersizinde açığa çıkan, geriye sadece nefesin ritminin kalmasına benzer bir temelden yaklaşan egzersizin ikinci aşaması, benlik fikriyle meşguliyet faaliyetinin azalmasıyla gerçekleşebilir. Kimliksizleştirme egzersizinde sonsuzluktaki mevcudiyette kişilerarasılığı tutmakla, kendiyle meşguliyetin faaliyetini azaltması gibi, Zinder'in egzersizinin ikinci aşaması, savunmasız kalma hissinin ortaya çıkma ihtimali olsa da, belirsizliğin içinde eylemeye dayanmaktadır. Zinder'in, **Alice harikalar diyarında** adını verdiği bu araştırmada, ekip bir önceki egzersizdeki gibi hızlıca alanda koşarken yine karşılaştıkları kişiyle temasa geçerek isim söyler, fakat bu sefer kendi isimleri değil, herhangi başka birinin ismi söylenmelidir. Bu isim, egzersizi yapan kişilerden birinin ismi haricinde herkes olabilir. Yaratıcılık gözetilmelidir. Ancak, bu kadar çabuk isim bulmanın vereceği

⁸³ David Zinder, **Beden Ses İmgelem: İmge Çalışması Eğitimi ve Chekhov Tekniği**, Çev. Senem Cevher, Çağrı Yılmaz, İstanbul, Mitos Boyut, 2016, s. 45-46.

belirsizlik, savunmasızlık hissi yaratabilir.⁸⁴ Burada, ismin etkisine açık olmaya ve tepkiyi verebilmeye dikkat edilmelidir. Zinder, Assagioli gibi kimliği de değiştirerek kendiyle meşguliyeti ortadan kaldırmaya çalışmıştır.

Zinder, alma-verme çalışmasına top kullanarak devam etmiştir. Jonglör topu tercih edilmesi önerilir. Egzersizde, ekip çember olur ve topu çemberde seçtiği birine atan kişi top elinden çıktıktan itibaren diğer kişi yakalayana dek, tüm bedenini geriden alıp ileriye yönlendirerek adını söyler. Diğer kişi topu tam olarak tutana dek adını söylemeyi uzatır. Bu, vermektir. Alan kişinin alışı ise topu atanın fırlatma başlangıcıyla başlar. Alan da tüm bedeniyle topu alıp çemberdeki başka birine atar. Dikkat edilmesi gereken topu düz fırlatmak değil, yukarıdan bombeli atmadır. Birkaç topun eklenmesiyle egzersiz devam eder. İsim söylemek yerine günaydın da denilebilir.⁸⁵

Ragnar Freidank, alma-verme egzersizini çember olan grubun birbirine top atmasıyla başlatır. Freidank'a göre alma-verme, alanda herkes ve her şeyle sürekli gerçekleşmektedir. Bunun nasıl olduğu top üzerinden deneyimlenmektedir. Ekip başta, sadece topu birbirine atar ve topu birine gönderme fikrini tutar. İkinci aşamada, ekip topu birbirine fırlatırken, en genişten alıp daraltıp atmaya kadar, topun kendinden geleni bedeninde deneyimleyip fırlatma esas alınır. Üçüncü aşama gerçek topun ortadan kaldırılması ve hayali topun ekip içinde fırlatılıp tutulmasıdır. Topun fırlatılması ve tutulması, jestlerle ifade edilirken, hareketler büyüyüp küçülebilir. Fırlatılan topun etkisine göre beden şekil alır ve sonra başka kişiye fırlatılır. Bu, düşünce olarak teslim almak/kabul etmek değildir, aktivite olarak teslim almak/kabul etmektir. Oyuncu, çalışmada aldığıın kendinde varlığını sürdürmesine izin verebilmelidir. Geleni aldığıında nasıl karşılık verdiğini gözlemektedir. Diğer yandan kendine ulaşana nasıl katkı sağladığıyla, kendi dışındakinin mevcudiyetini hissedebilmektedir. Çünkü almak, aktiftir. Bu, aldığı şeyi ısıtmaktır. Chekhov'a göre, tiyatro ne bir oyuncudur ne de diğeri, ikisi arasında gerçekleşendir.⁸⁶

⁸⁴ Zinder, **Beden Ses İmgelem: İmge Çalışması Eğitimi ve Chekhov Tekniği**, s. 47.

⁸⁵ A.e., s. 50.

⁸⁶ Ragnar Freidank, **Masterclasses in Michael Chekhov Technique**, Abingdon, Routledge, 2007, DVD.

Tüm bu alma-verme çalışmalarını anlamak için, Winnicott'un oyunla ilgili teorisi değerlendirilebilir. Winnicott'a göre, bebek elindeki bir nesneyle oynarken ona bağlanır ve sonra onu fırlatıp atar. Annesinin oyuncağını geri vermesiyle, görüş alanında olmayan içselleştirdiği temsili annenin varlığından emin olur. Winnicott, bunu çocuğun annesini hayata döndürmesi olarak görmüştür. Annenin yitirilmesi korkusu onarılmıştır. İçsel ve dışsal gerçeklik sürekli ayırıştırılmaya çalışılırken, yetişkin olunca bu iki gerçeklik arasındaki **geçiş alanının** yerini kültür ve din alır.⁸⁷ Yetişkinin oyuna geri dönüşü, tekrar zihinsel işleyiştten bir haz almaya yönelik olmasının yanı sıra, bir simgeleştirmeye de tabi olacaktır. Karşılıklı oyunda iki kişinin ruhsallık ile gerçeklik arasındaki geçiş alanları, karşılıklı simgeleştirmelerle kurulu yanılsama alanı yaratacaktır. Bu yanılsama alanı ise gereklidir. Kişiler bu alanı kendileri yaratır. Yaratılmış bu yanılsama alanı, oyun sırasında kişiler arasında kurulduğu için kültürün yerini alır. Yani, kişiler arasında yaratılmıştır. Etkin bir uyum olduğu zaman güven ortamı kurulmuş olur.

Chekhov egzersizlerinde topu kime atacağını seçmek ve atmaya karar vermek, istem üzerinden incelendiğinde, istemin seçme ve karardan sonraki aşaması olan kabule gereksinim duyulur. Hedef doğrultusunda verilen kararın kabulü ile eyleme geçilir. Eylem, bir plân program dahilinde işleme sokulur. Bu belli bir enerji açığa çıkarır. Bu, potansiyelin enerjisidir. Potansiyeli ortaya koyabilmek için kabul, iki yönlü değerlendirilir. Bunlar talih ve razı olmadır.⁸⁸ Talih oyun alanında rol arkadaşlarıyla bulunmak ve razı olmak bu etkinlikleri yapmak ise, bu ikisinin kombinasyonu **kesinlik** olarak ortaya çıkar. Kabulün ulaştığı nokta **kesinliktir**. Buradan düşünülebilir ki, atma ve tutma oyuncular arasında bir geçiş alanı yaratmaktadır. Yanılsama alanı da olan bu geçiş alanı kişilerce birlikte kurulmuştur. Etkin uyum geliştiğinde, eylemin kendinden de doğan bir kabul söz konusu olacaktır. Kurulan ortama duyulan güvenle birlikte, hem topun kime atıldığının kabulü hem de eylemin kabulü kesinliği getirecektir. Kesinlik ise dirençlerden kurtulmayı sağlar. Tüm bunların olabilmesi için ise seçmek ve karar vermek gerekir. Yani, oyunda

⁸⁷ Jean François Rabain, "winicott'da oyun", **Psikanaliz Yazıları: Psikanaliz ve Düşüncenin Gelişimi**, Çev. M. Levent Kayaalp, No. 13, Ankara, Bağlam Yayıncılık, 2006, s. 97-116, s. 104-105.

⁸⁸ Assagioli, **The Act of Will**, s. 171-172.

olmayı seçmek, devam etmeye, birlikte eylemeye karar vermeyi gerektirir. Grup içinde alma-vermenin dinamiği böyle kuruluyor olabilir.

Assagioli'ye göre, oyunun insanı depresif ruh hâlimden, anksiyeteden, yalnızlıktan ve acı çekmeden uzaklaştıran bir yanı vardır. Oyundan kastı, sadece oyun oynamakla sınırlı değildir. Assagioli, oyunu bir tavır geliştirmekten bahsetmiştir: “Oyun, bir iyi oluşu ve gizli olmayan motivasyonu ifade eder, fakat daha ziyade kendisi başlı başına bir motivasyondur; “bu yüzden dağda yürümekten sanatsal ifadeye, okumaktan film izlemeye, pul koleksiyonu yapmaktan seyahat etmeye ve hatta çalışmaya oyunu bir modda yaklaşılarak ve deneyimlenerek herhangi bir aktivite oyun olabilir.”⁸⁹ Assagioli, oyunu tavırla yaşamının transpersonel niteliği de arttıracaklarını düşünmüştür. Oyun aynı zamanda zekâyı geliştirmede etkili olduğu gibi, pek çok değişik davranış biçimini deneyimleme olanağı yarattığı için, dünyayı algılamada bilgi sağlar, uyum sağlama ve değişim kapasitesini artırır.

Chekhov, oyuncunun birlikte yapılan çalışmalarda ben ve diğerleri ayırımına gitmesinden, “O ve o ve o ... ve ben”⁹⁰ diye düşünerek, herkesin varlığının tanınmasını ister. Buna dayalı egzersizde, oyuncular alanda yavaşça yürür, koşar, durur, sandalyeye oturur, yere yatar, aynı anda yüksek sesle konuşur, dipdibe gelip fısıldayarak konuşur. Ardından ekip birbirini sezerek, bu eylemlerden hangisinin yapılacağına karar vermeye çalışır. Konuşup anlamadan sadece sezgi yoluyla bu eylemlerden biri, aynı anda gerçekleştirilmeye çalışılır. Bir sonraki aşamada ekip alanda yürürken karşılıklı gelen iki kişiden ilki ‘Teşekkürler, bunu düşüneceğim. Hoçakal’ der, diğeri de ‘Hoşçakal, kararını bekleyeceğim’ diye yanıtlar. Partnerler bu çalışmada birbirlerinin hareket, ses ve ruh hâline göre iletişmeye çalışır.⁹¹ Chekhov, egzersizlerinde olabildiğince iletişime konuşmayı katmamaya çalışır. Ritmikliğin, organizmanın çevreyle olan etkileşiminde, biyolojik anlamda uyum sağlama çabasının bir sonucu olması düşünüldüğünde, Chekhov kurguladığı yeni çevrelerle

⁸⁹ Ferrucci, “Psychosynthesis In The Light of Neuroscience”, **AAP Psychosynthesis Quarterly**, s. 12.

⁹⁰ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 122.

⁹¹ A.e., s. 122-123.

yeni bir ritim yaratır. Ekip, ritmini birbirleriyle etkileşimiyle oluştururken fiziksel ipuçlarını okumaya çalışır.

Assagioli'ye göre, aktivitelerdeki ritim insanda ahengi yaratır.⁹² Aksiyon ve reaksiyonun biçimi, ritim ve dengeyi sağlayacak unsurlardır.⁹³ **Akşam incelemesi** egzersizinde (Bkz. Ek-2, s. 348) gün içinde alt kimliklerin ne denli aktif olduğuna dair, danışanın gün içinde yaşadıklarını ve verdiği tepkileri yazdığı kağıda bakarak bir şablon ortaya çıkarmaktadır. Bu, bilişsel bir çalışmadır. Kişinin alt kimliklerini değerlendirilmesi, her zaman bu denli bilinçli süreçlerle yapılamayacağından, **ideal model** egzersizinde (Bkz. Ek-2, s. 354) algılanan kimliklerin kağıda çizilen imgeleri üzerinden çalışılır. **Alt kimlikler çalışması**nda (Bkz. Ek-2, s. 360) ise imgelemin daha aktif yer aldığı, gündüz düşleri üzerinden ilerlenirken, bu çalışmanın alt başlığında yer alan **benliklerin dansı** egzersizinde bedensel imgeleme çalışmaya dahil olur. İfadede ya da bilişsel, imgelemsel aktivitelerde zorluk çeken kimi insanlarda, organizmanın daha duyumsal ve kinestetik yapılanması, egzersizi hareket, ses ve merkezden oluşan ritme dayalı şekilde modifiye ettirmiştir. Bu ritimde yakalanmaya çalışılan ahenk kişiliğe aittir, fakat alt kimliklerin her birinin kendine has ritmi de bedenle keşfedilir. Belirlenen sıfır noktasına, yani merkeze gelince sakinleşilir ve diğer alt kimliğin bedensel postürüne ve hareketine geçilir. Bu git-gellerin oluşturduğu ritimden bir dans doğar. Dans, yavaş yavaş koreografiye dönüşecektir ve dansın bütünlüğü deneyimleteceğine inanılmaktadır. Bu çalışma, Chekhovyen pek çok kavramsallaştırma ve egzersiz üzerinden değerlendirilebilir, fakat şu aşamada sadece ritim ele alınacaktır. Chekhov, egzersizlerin ve doğaçlamaların her zaman tempo ve ritim içermesini isterken, bu oyuncuda bedensel ve psikolojik olarak bir ahenk yakalamakla ilgilidir. Chekhov tekniğinde ritim, ahenkle (harmony) bağdaşık bir kavramsallaştırmaya sahip olduğu için, kompozisyona da içkindir.⁹⁴ Chekhov'a göre, bir tiyatro metninin sahneye taşınmasında oyuncunun zaman algısı değişmelidir. Öncelikle, kompozisyon, değişen zaman algısında bir sentezi ve birliği yaratır. Farklı elementleri olsa da,

⁹² Assagioli, **The Act of Will**, s. 44.

⁹³ A.e., s. 16.

⁹⁴ Jonathan Pitches, **Science and the Stanislavsky Tradition of Acting**, London-New York, Routledge, 2006, s. 132.

analizden ziyade birleşime hizmet eder. Kompozisyonun elementleri giriş, gelişme ve sonuçtan oluşan üç ana parça içinde kutupluluk, benzerlikler, doruk noktaları, vurgular, metamorfozlar, ritmik dalgalanmalar ve tekrarlardır.

Buraya kadar, insanın iç ritmi, bedensel ritmi, bunların çevreye uyuma etkisi ve psiko-fizyolojisine yansamaları değerlendirilmiştir. Assagioli'nin insanın gündelik yaşamının sanıldığından daha kakafonik düzeyde seyrettiği ve iradi eylemlerde kişinin kendi yararına ve insanlığın yararına, bilinçli çaba ile bilinçdışına devredebilebilecek, kendiliğinden gelen uyumu sağlaması açısından bedensel ve psikolojik ritim olanakları ele alınmıştır. Yaşamın ritmi kavramı incelendiğinde ise, yine kişinin fiziksel ve psikolojik ritmi ve organizmadaki hiyerarşiyi düzenlemesi ve dönüştürmesi söz konusuysa, organizmadaki uyumun yanı sıra, dışsal elementlerin dengesini sağlamayı içerdiği de görülmektedir. Hayatın ritmi, dış etkileri istemin ahenkle düzenlemesine dayanmaktadır. Dışsal kakafoni düzenlendikçe, içsel kakafoni de azalacaktır. Chekhov'un kompozisyon öğeleri, her ne kadar daha çok metin kaynaklı ve oyuncu dışındaki etkiler olsa da bu etkilerin kompozisyon oluşturma amacıyla düzenlenebilmesi için, oyuncunun bedensel olarak deneyimlemesi gereklidir:

“Oyuncu, Kompozisyon ve Ritmi deneyimlemez ve içsel olarak hissetmezse kavrayamaz. İçsel deneyim herhangi bir sözel, entelektüel açıklamanın ötesindedir. Bir egzersizin düzgünce yapılması, oyuncuya kitaplardaki Kompozisyon ve Ritim üzerine sayfa sayfa yazılanlardan daha çok şey söyler. Bu bölümdeki egzersizler, oyuncunun kompozisyonun yasasını rahatlık, gerçeklik ve tam sanatsal doyum için uygulayabilmesini sağlamaya yöneliktir. Bunların amacı, oyuncunun psikolojisinde Kompozisyonel Jest adını verdiğimiz formu yaratmaktır.”⁹⁵

Chekhov'un kompozisyon egzersizleri, ilk aşamada kompozisyon öğelerini bedenselleştirmeye dayanır. İkinci aşama belirlenmiş temada, oyunculuğun çalışmaya çokça dahil olduğu doğaçlamalardır. İlk aşama içeriği besleyecek çalışmalardır. Bu bölümdeki egzersizde, oyuncu geniş ve basit hareketler yapar. Tüm alanı kullanarak yaptığı hareketlere şekil veren oyuncu, yürür, koşar ve zıplar. Bir yüksekliğe inip çıkmayı da ekleyebilir. Hazırlık ve sürdürme fikriyle, yaptıklarında

⁹⁵ Chekhov, *On The Technique Of Acting*, s. 134.

kolaylığı yakalayana kadar tekrar eder. Hareketleri kolayca yapmaya başlayınca yaptığı hareketlerin bir başı ve sonu olduğuna dikkat etmeye başlar. Başlamak ve bitirmek birer kutupsa, ikisi arasında bir metamorfoz gerçekleşmektedir. Başlama, bitirme ve metamorfozdan her birinin kendine ait doruk noktaları vardır. Bunlar keşfedilmelidir. Bu egzersiz yapılırken gelişi güzel değil, harekette tamamen özgürleşene dek, sanki bir sanat yapıyormuşçasına güzelleştirme hedefi güdülmelidir. Başlama, metamorfoz ve bitirme evrelerine uygun nitelikte bir söz, üç bölüme de eklenerek devam edilir. Hazırlık ve yapılan hareketin sürdürülmesi, artık düşünülmeyecek hâle gelene kadar harekete devam edilir. Sonra, yeni bir harekete geçilerek aynı süreç işletilir.⁹⁶

Oyuncuların birbirlerinin ritmini ve sahnenin ritmini beraberce kavrayabilmeleri için yapılan ikinci aşama, doğaçlamaya dayanır. Buna göre, oyunculara belli bir konu ve konu içindeki ana hat olaylar verilir. Bütün ekip aynı anda doğaçlamaya başlar. İlk başta kakafonik olacaksa da, zaman içinde bir düzene girerek, oyuncuların birbirlerinden etkilenmesi sonucunda, konuşmadan birliğe varmaları amaçlanır. Tam bir başarı elde edilme isteği güdülmez.⁹⁷ Bir başka doğaçlama çalışması daha düzenlidir. Oyunculardan biri, edebiyat tarihinden ya da gerçek hayattan bir konu seçer. Diğer oyuncu arkadaşlarını da dahil ederek, konunun doruk noktaları, kutupları, ana niteliği ve kompozisyonun üç evresi olabildiğince sezgisel bir şekilde belirlenir. Ekip her bir ögeyi görünür kılar ve bundan tatmin olana dek, doğaçlamayı tekrar tekrar yapar. Doğaçlama bittikten sonra, oyuncuların kompozisyonel jestleri müzik dinler gibi zihinlerinden geçirilmeleri istenir. Bu işlem bitince, doğaçlama bir kez daha yapılır.⁹⁸

Oyuncu, daha önce yaptığı üç evreli bir hareketi seçer. Hareketi yaparken hareketin ritmik dalgalarına ve tekrarlarına odaklanır. Hareketin daha önceki çalışmada keşfedilen kutupları ve niteliği, hazırlık aşaması ve yaptıktan sonra etkisinin sürdürülebilirliğine dikkat edilir. Durmayı deneyimleyebilmek için ise aşırı denebilecek bir beden hareketi yapılır. Bu hareket durmadan sürdürülür. Sonra

⁹⁶ A.e., s. 134-135.

⁹⁷ A.e., s. 123.

⁹⁸ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 136.

bir anda durulur. Uzun süre durduktan sonra aşırı denebilecek bir hareket yapılır ve durulur. Eylemler arasında bağ olmasına dikkat edilir. Bundan sonra ikinci aşama egzersizler grup doğaçlamalarıdır. Belli bir tema üzerinde, kreşendo ve dekresendo ile duraklar, vurgular ve farklı tempoları bazen tahtaya çizilmiş düzenine göre, bazen tekrar tekrar bu öğeleri farklılaştırmaya dayanarak, özellikle sahne geçişlerindeki farklılaşmaları deneyimlemeye ve ritmik dalgalanmalarla icranın bedenini ekip olarak sezmeye ve içselleştirmeye dayanır.

Chekhov'a göre, kompozisyonun her üç ana biriminin kendine ait doruk noktası vardır. Bunlar en yüksek gerilim noktalarıdır ve dönüşümü sağlar: "Tüm doruk noktaları birbiriyle ilişkili, birbirini tamamlayıcı ya da birbirine zıttır."⁹⁹ Her ana birimin içinde alt bölümler ve her alt bölümde ek doruk noktaları bulunur. Chekhov, provalara doruk noktalarından başlamayı önerir. Yönetmen ve oyuncular, öncelikle üç ana doruk noktasını hayal eder. İmgelemde doruk noktaları yeterli canlılığa erişince, sahnelemede ilk bunların provası yapılır. Sahne provalarına baştan başlamanın bir anlamı yoktur. Bu üç ana doruk noktasının provası yapıldığında, oyunun içeriği ve anlamı berraklaşır. Bu doruk noktalarıyla sahneleme provasında ortaya çıkan grubun dinamiği, icranın taşıyıcı kolonu olacaktır. Daha sonra ek doruk noktalarının provası yapılmalıdır. Böylece, icranın omurgası oluşmaya başlar.¹⁰⁰ Chekhov'a göre, icranın omurgasının eş anlamlısı ritimdir.¹⁰¹ İcranın omurgası oluşurken, bunun **nasil** yansıtılacağı sorusu ön plâna çıkar. Nasıl sorusunun cevabı bedenden gelir. Oyuncunun bedeninin ritmikliği, oyundaki fikri ileten, atmosferi yaratan, ahengi yakalayan unsurdur.¹⁰² Oyuncunun ritmikliği bedenselleştirmeden omurgayı yansıtması zor görünmektedir.

Omurgayı oluşturacak, kompozisyonun diğer ögesi ritmik tekrarlardır. Chekhov, ritmik tekrarları ele alırken doğadan yola çıkmıştır. Kayalara vuran dalgalar, rüzgar sesinin ritmik tekrarları evrene aittir. Saatin tik takı veya belirli aralıklarla yerleştirilen koltuklar, kolonlar da bir ritmik tekrar üyesi olabilir. Eğer ritmik tekrarlar, sahnede vuku bulduğunda değişmeden, aynı şekilde kendini

⁹⁹ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 151.

¹⁰⁰ A.e., s. 152.

¹⁰¹ Chekhov, **Michael Chekhov's Lessons For The Teachers**, s. 32.

¹⁰² A.e., s. 35.

gösteriyorsa, bu seyircide zamanda sonsuzluk, mekânda sınırsızlık hissi yaratacaktır. Eğer, sahnede olgular ritmik tekrarlarla değişime uğruyorsa, bunlar sahnede oluşturulmuş durumun ortaya çıkan belirgin özelliğini arttırır ya da azaltır. Tekrarlar, aynı zamanda paralellik içerebilir. İki karakterin paralel başlayan hikâyeleri, tezatlık yoluyla gelişir ya da sonlanır. Ritmik tekrarlardan başka, içsel ve dışsal eylemde akma ve durma, icranın kompozisyonunda ritmik dalgalanmaları meydana getirir. Rosselli'nin yukarıda değinilen akma ve tutma kavramsallaştırması ele alındığında, durma anındaki içselleştirmeye kendini kontrol etme zihinsel-bedensel kakafoniye engellediği gibi, iletilende de bir uyum söz konusu olacaktır. Sonsuzluğu tutma ile ortada sadece nefesin ritminin kalması gibi ritmik dalgalanmaların öğeleri doğru bir şekilde ortaya konarsa, sahnede iç ve dış eylem ortaklaşır ve anlamlı durma deneyimlenir ve iletilebilir olur. Chekhov, bu durumu “sessiz eylem durması”¹⁰³ diye tanımlamıştır. Buradan da anlaşılmalıdır ki hem yaşamda hem de sanatta yakalanmaya ve içselleştirilmeye çalışılan ritim doğrusal seyretmez. İniş ve çıkışların uyumunu talep eder. Yaşamda her zaman sonsuzluk, ruhsal anlamda tutulamayacağı için, icrada da iniş çıkışlar olacaktır. İcradaki iniş çıkışlara sebebiyet veren bazen de karakterler ve sahnelemede yer alış biçimleridir:

“Yaşam görüldüğü hâliyle her zaman düz bir çizgide ilerlemez. Tıpkı dalgalar gibi inişli çıkışlıdır, ritmik olarak nefes alır. Dolayısıyla *ritmik dalgalanmalar* farklı olgularla çeşitli karaktere bürünür; canlanır ve solarlar, görünür ve kaybolurlar, genişler ve daralır, yayılır ve toplanır; bu böyle sonsuza dek sürer. Bu dalgalanmayı dram sanatına uyguladığımızda bunları *iç ve dış eylemlerin ifadesi* olarak düşünebiliriz.”¹⁰⁴

Chekhov, oyuncularla yaptığı kompozisyon çalışmalarında, sahnenin partiyonunu belirlemek için karakterlerin duygularının ve eylemlerinin yazılacağı bir çizelge yapılmasını önermiştir. Doruk noktaları belirlenir ve bunlar çizgide bir çıkış oluşturur. Her çıkışın kıvrımları ya da inişleri vardır. Bu iniş çıkış arasında kalan çizgilerin genel duygusu belirlenir. Bu duyguların yarattığı ağırlık, keskinlik, yavaşlık gibi hisler yazılır. Bu hislerin hareketi bulunur. Bunlar açılma, kapanma, kesikli ya da akışkan hareketler olabilir. İniş çıkışlarda ve yazılan duygu, his ve

¹⁰³ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 161.

¹⁰⁴ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 160.

hareketlerde renklere de başvurulur. Renklerin yarattığı psikoloji de kompozisyonu belirlemede etken olarak görülmüştür.¹⁰⁵

Assagioli'nin teorisi olan istemin yasası incelendiğinde, insanın yaşamında uyumu yakalayabilmesi için çeşitli aşamalar belirlediği görülmektedir. İnsanın ruhsal yapılanmasının kakafonikliğini, iradi eylemler hakkında farkındalık kazanarak ve bunların işleyiş biçimini idrâk ederek daha aşkın bir amaç için eyleyebilmesini sağlayacak olan bu aşamaları düzenleyebilmesi bertaraf edecektir. Assagioli'nin teorisine göre, bu aşamalar amaç, değerlendirme, seçim ve karar, kabul, plânlama, uygulamanın yönetimi olmak üzere altı basamaktan oluşur. Her bir aşamada iradî eylemin beceri kazanması ile ilgili çeşitli hususlar vardır. Bu aşamaların beceri kazanabilmesi için istemin nitelikleri anlaşılmalıdır. Bu niteliklerin ilki organizmanın sahip olduğu psişik enerjidir. Bu enerji dinamik ve yoğundur. Enerjinin kullanımı söz konusu olduğunda ikinci nitelik ortaya çıkar. O da kontroldür. Psişik enerjiyi kontrol etmede ustalaşmak için disiplin gereklidir. Üçüncü nitelik, konsantrasyondur. İlgi ve odağın tek bir yönde olmasını ifade eder. Dördüncü nitelik, kararlılıktır. İradî eylemde kararlı olabilmek için öncelikle, azim gerekir. Azimli olduğunda istemin kesin olması gerekir ki bu dakikliği de talep eder. Beşinci nitelik, sürekliliktir. İradî eylemin sürekliliği için dayanıklı olmak gerekir. Dayanıklı olmanın psikolojik eylemi ise sabırdır. Altıncı nitelik, girişimdir. İnsanın eylemlerinden hoşnut olabilmesi için harekete geçebilmesi gerekir. Girişimi sağlayan ise cesaret ve kalkışmadır. Yedinci ve son nitelik organizasyondur. Organizasyon, hayatsal her türlü öğeden gerekenlerin entegrasyonu ve sonuç olarak ortaya çıkan sentezi ifade eder. İradî eylemin aşamalarından planlama, programlama ve uygulamanın yönetiminde düzenlemeyi sağlayan, sentezleme becerisidir. Assagioli'ye göre, psikolojik çalışmada, iyi oluşun ötesinde bir yaratıcılığa ve kendini gerçekleştirmeye giden yolda, istemin aşamalarındaki iradî eylemin faaliyetinde, istemin niteliklerinin aynı zamanda iyi olması gerekir. Tüm niteliklerin başına iyi getirilirse, sonuç olarak istemin başına da bir iyi eklenmiş olur. Yani iyi istem her zaman başkalarına zarar vermeden, kendine, iyi oluşa ve transpersonel değerlere sahip olmaktır. Ek-2'deki

¹⁰⁵ Jonathan Pitches, "The Technique in microcosm: Michael Chekhov's work on the Fishers' scene", **Theatre, Dance and Performance Training**, 4(2), 2013, pp. 219-236, s. 231.

tüm egzersizlerin amacı bu aşamaları ve nitelikleri görünür kılarak uygulamaya sokmaktır. Chekhov’a göre de, sahnelemede ve oyuncunun eğitiminde yapılan işlem bir sentezdir. Öğelere parçalanmış olsa da tekniğin bir sentezleme olması ve bir öge konuşulurken ya da açıklanırken diğer öğelerle girift ve ayrılmaz olduğunun ortaya çıkması, sentezlemenin bir göstergesidir. Kompozisyon ise en dışsal sentezleme ögesidir. Sahnede farklı bir zamansallığın olmasının talep ettiği düzenlemeyi ifade eden kompozisyonudur. İnsanın günlük yaşamının zamansallığını düzenlemeyi ifade eden ise istemin yasıdır ve iradî eylemin aşamalarına ve niteliklerine dayanır.

Chekhov, oyuncunun, bedeninin ritmini ve icranın ritmini bilinçdışı işlerlik hâline getirebilmesi gerektiğini düşünürken, konuşmanın ritmini de tekniğine dahil etmiştir. Öncelikle, Steiner’in ritmi çalışmalarından yola çıkarak, konuşmanın eylemini bulmakla ilgilenmiştir. Sesli harflerin içerdiği vurgu ile ‘s’ gibi sürdürülebilir sessiz harflerin dramatik etkisi, oyuncu tarafınan gözetilmelidir. Bunlar, aynı zamanda fiziksel eyleme dökülerek deneyimlenebilir.¹⁰⁶ Chekhov’a göre, oyuncu sözlü iletişim konusunda ustalaşmalıdır. Sözel iletişimde, “sözel ifade, görsel ya da fiziksel jesti içinde barındırır ve ritmik yapı konuşma eylemini mümkün kılan göstergeyle ilgilidir.”¹⁰⁷ Her karakter için ayrı bir ses yaratma becerisini kazanması gereken oyuncu, konuşması ve eylemleriyle bir bütün olmalıdır. Bu, aynı zamanda bedenini kullanmasını da gerektirir. Sahnenin oyuncudan talep ettiği, sadece zihniyle konuşan ve kafa oynatan değil, tüm bedeniyle sesleri var eden ve bunu istemiyle yapan bir oyunculuktur.¹⁰⁸ Oyuncunun, sese ait hareket ve ritim kullanımı, Chekhov tekniğinde, dilin bir göstergesini oluşturur.¹⁰⁹ Konuşmanın makro düzeyde jestini bulmak ve konuşmaya bu jesti taşımak, iletmek istenen düşüncüyü sunarken, mikro düzey ise tek tek kelimeleri belirtir.¹¹⁰ Sesin jesti bulunduğundan sonra, jest terkedilir. Jestin izi bedende sürdürülürken, psikolojik anlamda oyuncuyu etkiler. Bu durumda,

¹⁰⁶ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 75-76.

¹⁰⁷ Meerzon, “Michael Chekhov’s Theatre of the Future”, **Stanislavski Studies**, s. 41.

¹⁰⁸ Pitches, “Contrasting modernities: the rural and the urban in Michael Chekhov’s Psychological Gesture and Meyerhold’s biomechanical études”, **The Routledge Companion Michael Chekhov**, s. 225.

¹⁰⁹ Meerzon, “Michael Chekhov’s Theatre of the Future”, **Stanislavski Studies**, s. 41.

¹¹⁰ Pitches, “Contrasting modernities: the rural and the urban in Michael Chekhov’s Psychological Gesture and Meyerhold’s biomechanical études”, **The Routledge Companion Michael Chekhov**, s. 225.

tek tek kelimelerin anlamından ziyade, jestin tavrına ve oyuncuya getirdiği psikolojik etkiye göre konuşulmuş olur.¹¹¹

Konuşmanın ritminin psikolojik etkileri ile ilgili çalışma yapan James G. Martin'in teorisi, Chekhov'un konuşmada jestten yola çıkarak yakalamaya çalıştığı bütünün düşüncesini iletmeye dayalı anlatımı destekliyor görünmektedir. James G. Martin'e göre, konuşma, konuşmadaki ardışık sıralanan seslerin birbirine bağlanma işlemi değildir. Bir melodide üretilen tonların karşılaştırılması yoluyla, sözler bir bütün olarak algılanır. Bunlar aynı zamanda dinleyen için, geçici düzenlemelerdir ve gelecek eylemler için beklentileri şekillendirir.¹¹²

Burada bahsi geçen beklenti, daha önce değinilen konuşmanın ritmine göre sesin sahibine kimlik atamakla birlikte değerlendirildiğinde, Chekhov tekniğinde, karakterizasyonun partiyonunda (çizelgesinde), ses kullanımının önemini açığa çıkarmış olacaktır. Ana bölümlerin ve doruk noktaların, duygusal birimlere ayrılıp hislerinin belirlenerek, harekete dökülmesi, ritmik dalgalanmaları ortaya çıkarırken, oyuncunun karakteri için yaratacağı ses konusunda da yardımcı olacaktır. Tüm bunlar, izleyenin oyuncunun yarattığı karakteri bütünlüklü yani ahenkli (harmonik) algılamasını sağlayacaktır. Elbette, bunlar karakter yaratmada yeterli değildir. Karakterin yaratılmasında, tekniğin belki de en önemli ögesi imgeleme başvurmaktır.

3.3. İMGELEM EGZERSİZLERİ

Michael Chekhov tekniğinde hangi egzersiz ele alınırsa alınsın, imgeleme bir bağı olduğu görülecektir. Tekniğin kaynağı imgelemdir. Egzersizler imgelemden türediği gibi karaktere yaklaşım ve sahneleme de imgelemin sonsuz olanaklarıyla şekillenmiştir. Chekhov'u cezbeden, imgelemin sonsuz olanağı olması fikridir. İnsanın özel yaşamı, yaptığı işin ve ürettiği teorinin yönünü belirlemede etkin olması, Chekhov'un imgeleme bu denli bağlı olması hususunda fikir vermektedir. Sovyetler Birliği'nden, spiritüel düşünceleri yüzünden kaçmak zorunda kalması, öğretmeni Stanislavski'nin role yaklaşırken sürekli materyalist düşünceye dayalı sorgulamalar

¹¹¹ Lenard Petit, **Masterclasses in Michael Chekhov Technique**, Abingdon, Routledge, 2007, DVD.

¹¹² Povel, "Rhythm in Psychological, Linguistic and Musical Processes", **The American Journal of Psychology**, s. 303.

yapması, Chekhov'un kendi kriz döneminde yaşadığı çevrede gördüğü herkes ve her şeyin maddeci bir yerden ele alınmasına dayanamaması, herkes tarafından kanıtlanabilir ve doğrulanabilir olandan daha farklı bir alana kaymasına yol açmıştır. Bu alan, kanıtlanabilir olmasa da deneyimlenebilir olandır. Parça parça analiz ederek çalışmaktansa, çalışmalarda parçalar üzerinde esin yaratabilecek özgür bir alan kurgulamaya çalışmıştır. Burada bir ideal söz konusudur. Teoriye ideal içkin olduğu zaman, var olanın ötesinde bir gerçeklikten söz edilmeye başlanmış olur. Bu gerçeklik, tanrısal ya da büyülü bir gerçeklik olmak zorunda değildir. Fakat, işleyen her türlü organizmanın altında yatan bir takım ortak canlılık fikri ya da en azından maddi gözlemlerin dışında, insanın üzerinde hâl değişikliklerine sebebiyet verebilecek olan keşfedilmemiş bir süreç ya da işlerlik biçiminin izini sürmek de olabilir. Çözülmüş ve tanımlanabilir olan üzerinden oyunculuğa, sanata ve insana yaklaşılmaktansa, etkilenilebilir olan üzerinden yaklaşmak, bu noktada özgürleştirici etkiye sahip olabilir.

Chekhov'un özgürleşmesi, çocuk eylemselliğini yakalamak, bir anlamda eylemlerde arzu doyumunu sağlayarak haz elde etmekle eş değer olacaktır. Düşünmek ise hazzın önüne gerçekliği getirir. Freud'a göre, haz söz konusu olduğunda düşlemler ve gündüz düşleri üretilir, gerçeklik söz konusu olduğunda düşünceler ve yargılar üretilir.¹¹³ Bu açıdan ele alındığında denilebilir ki Chekhov bir nevi hazzın peşindedir. Bu hazzı, anlık çikolata yemekle dopamin salgılanmasındaki gibi bir hazla karıştırmamak gerekir. Yaratıcılığın hazzı da belli kurallara tabidir. Joanah Lehrer'e göre, zihnini her türlü kötü olarak nitelendirdiği eylemi yapmaktan alıkoyan dorsolateral prefrontal korteks, yani beynin otokontrol merkezinin faaliyetini azaltmakla, ne yarattığını düşünmeden kendini koyvermek mümkündür. Bu tip bir kendini koyverme ise bilinç eşiğinde gerçekleşebilir. Bilinçdışı bu durumda kişinin emrindedir. Yaratıcı bir üretimin kendini koyvermede gerçekleşebilmesi içinse, üretilecek iş üzerinde uzun süre pratik yapılmış olması gerekmektedir. Mesela müzikte doğaçlama yapabilmek için, müzik aleti üzerinde belli bir pratiğe sahip olmak gerekir ki motor eylemde yaratıcı melodiler ortaya

¹¹³ Talat Parman, "Psikanaliz ve Düşüncenin Gelişimi", **Psikanaliz Yazıları: Psikanaliz ve Düşüncenin Gelişimi**, No. 13, Ankara, Bağlam Yayıncılık, 2006, pp. 25-43, s. 25.

çıkabilsin. Lehrer, pre-motor korteks ile dil üretiminden sorumlu olan alt frontal kıvrımın bu tip bir üretimde ortak faaliyette olmasını, motor eylemlerde yeni bir dil geliştirildiği şeklinde yorumlamıştır.¹¹⁴ Chekhov'un oyuncunun bedenine müzik aleti görevi verdiği düşünülebilir. Ancak, beden sadece maddesel bir müzik aleti değildir: "Bedeni, psikolojik bir enstruman olarak eğitmek" gerekir. Bu şekilde, beden oyuncunun hizmetinde olabileceği için, prova ve icra esnasında soyut anlamı ifade edebilir.¹¹⁵

3.3.1. Nesne ve İmge

Chekhov, oyuncu üzerinde yaratıcılığına engel teşkil edebilecek her şeyi kaldırmaya çalışmıştır. Ona göre, oyuncuyu rahatsız edecek içsel olan her şey birbiriyle bağlantılıdır. Engellemelerden kurtulmak için odaklanmak şarttır. Oyuncu sahnede engellemelerden kurtulmak için, oyundaki bir nesneye ya da partnerine odaklanabilir. Bunları yapabilmek, çaba ve deneyim gerektirmektedir. Bu, Lehrer'in oyuncularını incelerken, doğaçlamada dorsolateral korteks faaliyeti azalsa da etrafta olup bitenin farkında olunması bulgusuyla örtüşmektedir.¹¹⁶ Dorsolateral korteks, çocuklukta en son gelişen beyin merkezidir ve sansürle ilgilidir. Yani, çocuksu özgürlüğü engelleyici zihinsel sansür sistemi bertaraf edildiğinde, çağrışımlar kendini ketleyen mekanizmadan serbest kalacak ve insanın kendini ifade edebilmesi sağlanacaktır: "İtkilerimize ket vurmaya öğrenirken doğaçlama yapma yeteneğimize de ket vururuz. İşte bu nedenle kendimizi koyverme konusunda pratik yapmamız bu kadar önemlidir."¹¹⁷ Lehrer, prefrontal korteksin faaliyetini durdurduğu zamanların rüyalar olduğunu belirtmiştir. Yani, insanın çağrışımlara kendini tamamen açık bıraktığı sansürsüz alan rüyalarlardır. Rüyalarda, "karmaşa içinde yeni bağlantılar keşfederiz."¹¹⁸

¹¹⁴ Jonah Lehrer, **Hayal Gücü: Yaratıcılığın Sırrı Nedir?**, Çev. Ferit Burak Aydar, İstanbul, Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, 2016, s. 109-110.

¹¹⁵ Michael Chekhov, **On Theatre and Art of Acting: The Six Hours Master Class** (Recorded: 1955), New York, Applause Theatre Books, 1992, CD.

¹¹⁶ Lehrer, **Hayal Gücü**, s. 121.

¹¹⁷ Lehrer, **Hayal Gücü**, s. 127.

¹¹⁸ A.e., s. 126.

Lehrer, sansürleyici iç sesi bertaraf etme çabasında deneyim ve pratik yapmanın önemine değinirken kontrolsüz, sansürsüz, bastırmasız alanı ise rüyalara bırakmıştır. Freud'e göre, rüyaların hazla ilgili olduğuna değinilmişti. Bu noktada haz ilkesinden devam edilecek olursa, araştırma tasarımı yönelecektir. Lehrer'in değindiği sansürsüz alana erişmenin, peşinden dürtüsellliği de getirebileceği düşünülebilir. Çağrışımlara açık olmak kendini sansürsüz ifade etmek, belli ölçüde dürtüsel davranmakla benzeşecektir. Ancak, burada haz ilkesinde, dürtünün ruhsal yaşamdaki temsili olan tasarım devreye girecektir. Bu tasarımlar, aynı zamanda duygu yüklüdür. Yani, haz üzerine kurulu bir benlik, dürtüsel olan davranışları yerine getirmektense gündüz düşleri üretecektir ve bu üretilenlerin belli bir duygusu olacaktır.¹¹⁹ Kısacası imgeleme başvurulacaktır. Bunun kökeni, arzunun doyum deneyimine dayanmaktadır. İnsan doğduğunda acizdir. Aciz olduğu için bakıma muhtaç ve çaresizdir. Bu çaresizlikten bebeği koruyan annesidir. Anne, bebeği doyurur, ihtiyaçlarını karşılar, bebek de anneye bağımlı olur. Anne olmadığında, bebek doyum deneyimini varsanısal yeniden üretmek zorunda kalır:

“Doyum veren, doyum sağlayan nesnenin görüntü-imesi öznenin arzusunun şekillenmesini sağlar. Gerçek nesne olmadığında, bu görüntü-imeye yeniden yatırım yapılır, arzunun varsanısal doyumu budur. Daha sonra doyum sağlayan nesne seçimini yönlendirecek olan da budur. Ancak araya gerçeklik ilkesinin girmesi gerekir.”¹²⁰

Tüm bu bilgilerle Chekhov'un imgeye yaklaşımı okunmaya çalışıldığında, arzu doyumu için görüntü-imesine yapılacak yatırımdan bahsedilebilir. Chekhov, oyuncunun beden çalışmasında ve oyun provaları başlangıcında, bağlamdan doğan imgelerle çalışırken her zaman eğlenebilmesini amaçlamıştır. Bazen eğlendiği ve rahat olduğu için, imgenin doğmasının yolu açılır, bazen de imge doğduğu için imgeyle iletişimden bir tatmin ve eğlence yaşanır. Oyuncu, imge tarafından kışkırtılmaya başlayacaktır. Kışkırtma imge ile etkileşimi arttıracaktır. Bu, ancak oyuncu imgeyle olan etkileşiminden zevk alırsa gerçekleşebilir.¹²¹ Chekhov'a göre,

¹¹⁹ Parman, “Psikanaliz ve Düşüncenin Gelişimi”, **Psikanaliz Yazıları: Psikanaliz ve Düşüncenin Gelişimi**, s. 30.

¹²⁰ A.e., s. 27.

¹²¹ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 148.

bilgiler imgesel resimler hâlinde, bir anda belirebilir. Bu imgeler, duygu yüklü, dürtüsel ve bilinçdışıdır.¹²² İmgeler özgür ve hareketli olarak aniden belirse de önemli olan, imgeyle geçilen iletişimde imgeyi açıkça görebilmeye çalışmaktır. Çünkü, bilinçdışı artık kendini açmıştır.

İngelemde bilişsel süreçler üzerine araştırma yapan Stephen Michael Kosslyn'in nöral çalışmalarla desteklediği bulgularına göre, bilinçdışı görsel imge, eyleme geçmede bir alt yapı oluşturur. Daha ziyade, nesne kullanımı ya da görsel mesafenin ayarlanması durumlarında, eyleme geçmeden önce eylemin veya nesnenin bilinçdışı imgesinin oluşturulduğuna dayanan teoriye göre, görme eyleminin gerçekleşmesinde beyinde farklı bir devre aktive olur. Görsel imgenin olmadığı yerde, bilinçdışı imge eyleme yön verir. Beynin bu alanı, dorsal bölgesidir.¹²³ Bu bilgilerden de anlaşılacağı üzere, eyleme geçmek ile görselleştirme ya da eyleme dair bilinçdışı görsel imge arasında sıkı bir ilişki vardır.

Chekhov, bilimsel bilgiler ışığında, imge ile iletişime geçmekle ilgili olanaklı bir noktadan yola çıkarak teorisini oluşturmuştur denilebilir. Fakat, bu bulguların ötesinde, bilinçdışı imgeye ulaştıktan sonra, imgeyle bilinçli bir uğraş sonucunda, imgeyi netleştirmekten ve o imgeden keyif almaktan bahsetmiştir. Bu çabanın sonucunda, artık imgeyle bilinçli bir uğraş gerekmeyecek ve imgenin uyandırdığı bedensel faaliyet, imgenin zihin gözünde canlandırılmasıyla kendini gösterecektir: “İmgeler biriktiğinde, katılımcıların yazdığı ya da gördüğü imgeleri, tüm beden hareketleri ve sesleriyle jسته dökme ya da yansıtmaya/bedenselleştirmeye başlamalarını isteyin”¹²⁴

Psikosenteze göre, bazı imgelerin kendilerine has psikolojik karşılıkları vardır. Her imge, motor faaliyet üretebildiği gibi, motor faaliyetler de (yani bedensel hareketler) de imge üretebilir ve psikolojik çıktıları kişiden kişiye değişebilir. Bir çok

¹²² Chekhov, **Lessons for the Professional Actor**, s. 39.

¹²³ Berit Brogaard, Dimitria Electra Gatzia, “Unconscious Imagination and the Mental Imagery Debate”, **Frontiers In Psychology**, Ed. by. Juha Silvanto, 2017, (Çevrimiçi) <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.00799/full>, 17.09.2020.

¹²⁴ Lisa Dalton, **Chekhov and Classics: Michael Chekhov Technique for Classical Theatre Training**, National Michael Chekhov Association (NMCA), s. 2, (Çevrimiçi) https://www.academia.edu/40459139/Chekhov_and_Classics_Michael_Chekhov_Technique_for_Classical_Theatre_Training_Lisa_Dalton_National_Michael_Chekhov_Association, 07.12.2021.

imgenin aynı anda gelip geçmesi kargaşaya yol açabilir. İmgelerin bu karmaşıklığı, psikolojik kaynaklı bedensel rahatsızlıklarla sonuçlanabilir (psikosomatizasyon). Assagioli, imgelerin fiziksel durum ve eylem üretmelerinin, hem hipnotik hem de uyandırıcı etkisi olduğunu belirtmiştir.¹²⁵ İmge, duygulara ve hislere ulaşarak eylem üretir.¹²⁶ Chekhov tekniği ve psikosentez egzersizleri bu temelden doğmuş iki ayrı disiplindir. Biri imgenin duygu yüklü oluşu itibari ile oyuncuda üreteceği eylemler sayesinde oyunculuğundaki değişime, diğeri ise imgenin danışanda yaratacağı psikolojik farkındalık, psikolojik içerikleri ve etkilenmeleri açığa çıkararak, hayatta değişime uğrayacak yeni eylemler geliştirmesiyle yaşayacağı uyuma odaklanmıştır.

Chekhov tekniği, ilk olarak gerçeklik ilkesinden yola çıkarak imge-görüntü yaratılmadan önce gerçek nesneye yönelmekle başlar. Tıpkı psikosentezde öncelikle, kişinin gerçekte yaşadıklarının ve kendisiyle ilgili fikirlerinin ele alınması gibi, gerçeklik ilkesi hiçbir zaman elden bırakılmaz. Gerçeklikte ortaya çıkan psikolojik kaosu bertaraf edecek olan, odaklanma ve imgenin meydana çıkaracağı içeriklere güvenmek olacaktır. Başka bir deyişle, kişinin psikolojik yapılanmasındaki kaotik durumun netliğe kavuşması için belirgin imgelerle çalışılarak, etkilenme, değişim ve farkındalık sağlanmaya çalışılacaktır. Yani süreç, gerçeklik-gerçekliğe dayalı imge-imgenin yarattığı imgesel değişim- imgesel değişimin bedenselleştirilmesi ve son olarak sergilenmesi olacaktır. Değişim sonucu edinilmiş eylemsiliğe tekrar ulaşmak içinse, imgeye dönmenin uyandırıcı etkisinden yararlanılacaktır. İç içe, geri dönüşümlü ve geri bildirimli bir mekanizma işlemektedir: “Yöntemin her noktası tam anlamıyla, dışsal bir şeyin içsel yaşama dönüştürülmesi ve içsel yaşamın dışsal olayı değiştirmesi bakış açısından anlaşılabilir.”¹²⁷

Bu anlayışa göre, imge çalışması nesneye başlar. Oyuncu, bir nesneye odaklanır. Fiziksel bedeni ilk başta çok aktif olmasa da içsel olarak nesneye doğru hareket eder. Nesneye doğru içsel bir yönelim başladığında, nesneyi görmenin önemi ikincilleşecektir. Chekhov, bu duruma nesneyi ele geçirmek der. Nesneye bakma eylemi devam etse de bu ele geçirmede daha güçlü bir şey gerçekleşmektedir.

¹²⁵ Assagioli, **The Act of Will**, s. 51.

¹²⁶ A.e., s. 80.

¹²⁷ Chekhov, **Lessons for the Professional Actor**, s. 81.

Nesneye sadece bakmak yüzeyseldir, ancak nesneyi ele geçirmek aynı zamanda nesne tarafından da ele geçirilmektir.¹²⁸ Chekhov'un bu egzersizde uygulamaya çalıştığı psikolojik faaliyet, nesneye gösterilen ilgi sonucu, onu bir dürtü nesnesi hâline dönüştürmek olabilir.

“Dürtünün kaynağı hem bir beden bölgesini, hem de ruhsal enerjiyi tanımlar. Dürtünün hedefi daima dürtüsel doyumdur yani dürtünün kaynağının harekete geçmesi ile oluşan gerilimin yatıştırılmasıdır. Dürtü nesnesi ise dürtünün doyum sağladığı şeydir.”¹²⁹

Nesneye gösterilen ilgi sonucu, nesneye karşı bir tasarım da gerçekleşecektir. Buna nesnenin zihinsel temsili de denilebilir. Dürtünün gerçek nesneyle ilişkisinden doğan tasarımı gerçek nesne olmadığında da zihinsel temsili sayesinde doyumu sağlayacaktır. Ancak, Chekhov tekniğine göre esas değerlendirilmesi gereken, gerçek nesnenin bir tasarımının oluşmuş olması ve bu tasarımın yeniden canlandırma içermesidir:

“Freud tasarımları şey-eşya tasarımı ve sözcük tasarımı olarak ikiye ayırır. Eşyadan doğrudan kök alan ve genellikle görsel olan “şey tasarımıdır”. Ancak burada çok önemli bir noktanın üzerinde durmamız gerekir. Şey tasarımı eşyanın doğrudan yarattığı bellek izlerine değil ondan kaynaklanan daha uzak dolaylı bellek izlerine yapılan bir yatırımdır. Yani, “şey tasarımı” bellek izi değildir, bellek izinin yeniden canlandırılması, ona yeniden yatırım yapılmasıdır.”¹³⁰

Fern Sloan, Chekhov tekniğinde gerçek nesne ile yapılan çalışmanın (nesneye dikkatlice bakmak, nesneyi ele alıp incelemek), entelektüel bir iş olmadığına değinmiştir. Nesne ile bir olma çabasının yolunu sunmak isterken, aslında ortaya konan, nesnenin tasarımını oluşturacak bir etkinin oyuncuda uyanmasını sağlamak olabilir. Nesneye dair mizahın keşfedilmesinin de nesne ile bir olmak konusunda etkili olacağını düşünmüştür. Sloan, nesneye karşı ilginin kendiliğinden oluşması söz konusu olmadığında, nesnenin rahatlıkla bir bağlantısı

¹²⁸ A.e., s. 44.

¹²⁹ Parman, “Psikanaliz ve Düşüncenin Gelişimi”, **Psikanaliz Yazıları: Psikanaliz ve Düşüncenin Gelişim**, s. 29.

¹³⁰ A.e., s. 30.

olup olmadığına, formunun nasıl olduğuna ve bir güzelliğinin deneyimlenip deneyimlenemeyeceğine ya da bir bütün olarak sadece etkisine izin verilmesine dikkat edilebileceğini belirtmiştir.¹³¹ Chekhov tekniğinde, nesnelerle geçilen iletişimin ikinci aşamasında nesnenin temsiline yönelinir. Bu çalışmada, oyuncu nesne ile haşır neşir olduktan sonra, gözlerini kapatır ve az önce etkilendiği nesneyi zihin gözünde görmeye çalışır. Nesnenin temsili netleştğinde, oyuncu görünmez nesneyi, kendi görünmez elinde tutmaya çalışır. Gözler açıldıktan sonra, nesnenin elde tutulduğu imgesi tutulurken (tutma), odada ya da sahnede eylemin devam etmesi istenir. Kitap karıştırmak, kaybolan bir şeyi aramak gibi eylemler yaparken bir yandan da görünmez nesnenin yani nesne temsilinin, görünmez elde tutulduğuna konsantre olunur.¹³² Bu durumda nesnenin tasarım etkisi sürdürülmüş olur:

“Provalarda hareket ederken, yere köklenmek, dik durmak ve bunları yansıtabilmek, oyuncunun devasa meşe ağacı imgesini tutması ile daha kolay olacaktır. İmge, egzersiz yapıldığında, tek bir odak noktası ya da içsel hedefe yönelik bedeni ve sesi etkileyecek pek çok element getirecektir.”¹³³

Assagioli, sembol görselleştirilmesi egzersizinde, nesnelerin tasarımları üzerinden deneyimlenecek bir psikolojik süreç kurgulamıştır. Piero Ferrucci’ye göre, çalışmalar insanın gerçekliğinin, dışsal bir nesnel gerçek dünya olarak tarif edilemeyeceğini, kendisinin tasarımlarından oluşan öznel bir evren olarak değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymuştur. “Bedenimiz, yaşam anılarımız, kimlik hissimiz ve benlik imgemiz, kendimiz, başkaları, toplum, tüm gerçeklik zihnimizin inşasından başka bir şey değildir.”¹³⁴ Damasio’dan devşirdiği beynin haritalama teorisinden yola çıkarak, bu haritalamadan zihinsel imgelerin doğduğu düşüncesini desteklemiştir. Bu bağlamda, Assagioli’nin nesnelerin kendisine değil de her insanda farklı bir zihinsel tasarıma sahip olmasına yatırım yapılmasının gerektiği fikrini desteklemek istemiştir. Örneğin, danışanların yaşam hikâyelerinden yola çıkarak, edindikleri alt kimliklerin belirlenmesi kişinin kendi öznel yaşam

¹³¹ Sloan, **Masterclasses in Michael Chekhov Technique**, DVD.

¹³² Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 11.

¹³³ Dalton, **Chekhov and Classics**, s. 5.

¹³⁴ Ferrucci, “Psychosynthesis In The Light of Neuroscience”, **AAP Psychosynthesis Quarterly**, s. 7.

değerlendirmesinden meydana çıkmaktadır. Gerçekte yaşananların ve yaşam hikâyesine dahil olan kişilerin ya da nesnelerin temsillerinden doğan bir gerçeklik tasarımı oluşmaktadır. Bu gerçekliğe dayalı nesnelerin ya da kişilerin bilinçdışı sembolleştirilmeye çalışılması, bilinçdışının engin olanağından bilgi edinme çabasıdır denilebilir.

Sembol görselleştirmede (Ek-2, s. 349), erkek için fallik bir nesne olan kılıcın, kadın içinse vazoun ele alınması, nesnelerin genellenmiş sembolizasyonuna dayanmaktadır. Ancak, her nesne vazo ve kılıç gibi genellenemez. Bu sebeple, kişilerin kendi nesne tasarımlarını yakalayabilmek gerekmektedir. Belli bir bağlam içerisinde sembolleştirmenin anlamı daha anlaşılabilir olacaktır. Yine de sembolün etkisinin frekansı kişiden kişiye değişebilir. Örneğin bir filmde, babasının taktığı bir bileklik, kızı için baskı sembolüne dönüştüyse ve babasının her baskısında, bilekliğiyle oynuyorsa, seyircinin kavrayacağı bir eşleştirme yapılmış olacaktır. Filmin belli bir yerinde kızın baba baskısına karşı çıkması fikri, bilekliği çıkarmasıyla sunulduğunda, bilekliğin o kız için baskıyı sembolize ettiği anlaşılır olur. Tıpkı bu basit anlatıda değinildiği gibi, bir insanın yaşam hikâyesi öğrenildiğinde, görsel sembolleştirmelerinin tasarımları da kavranabilir olacaktır. Ancak, bu sembollerle çalışmak, ustalık gerektirir. Çünkü, Freud'un değindiği gibi, tasarımların duygusal yükleri vardır.

Chekhov tekniğinde, nesneye karşı dürtü uyandırılması çalışmasında, nesnenin edinilecek tasarımıyla çalışmak değerli gözükmemektedir. Çünkü, bu tasarımlara aşına olmak, sahnelemede hem konsantrasyonu hem de oyuncunun sahnedeki nesnelerle kurduğu ilişkilere canlılık katmasını sağlayabilir. Oyuncu, sahnede kullandığı bardağı artık sadece bir bardak olarak görmeyecektir. Sahnelemenin bağlamına göre, eğer su içmesi gereken bir verili koşulu varsa, o zaman bardak, ihtiyacını giderecek bir nesne tasarımına karşılık gelecek ve dürtüselliğinin nesnesi olacaktır. Belki de zengin bir karakterin kristal bardağı, zenginliğini ve çevresindeki üstünlüğünü temsil eden, bunları her seferinde yeniden olumlayan bir nesne yatırımına yol açacaktır. Bu sebeple, Chekhov egzersizlerinin gerçek nesne ile başlamasının, psikosentez terapi seanslarında gerçek yaşam

hikâyeleri, olay ve kişilerle başlamasına karşılık geleceği düşünülebilir. Ayrıca, psikosentez egzersizi görsel sembolleştirmenin olabilmesi için, öncelikle gerçek nesnelere maruz kalınmış olunması gerekir ki üzerinden tasarımlansın ve tasarımın üzerinde çalışılabilsin. Zihinsel imgelerde, tasarımlarının etkisi ve anlamıyla çalışmanın dönüştürücü yönü olduğu gibi, kişinin farkına varamadığı becerilerini ortaya çıkarmada da etkili olduğu görülmüştür.¹³⁵ Assagioli, nesnelerin sembolleştirilmesi üzerine çalışılabilmesi için on dört grup belirlemiştir. Assagioli'ye göre, semboller şu gruplara dahil oluşu üzerinden incelenebilir: içe dönüklük, derinleşme-iniş, yükseklik-yükseliş, genişleme-açılma, uyanış, ışık-aydınlanma, ateş, gelişme-ilerleme, güçlenme-yoğunlaşma, aşk-sevgi, yön-yol-haç, dönüşüm-süblimasyon, yeniden doğuş-yenilenme ve kurtuluş. Danışman, nesne tasarımının hangi gruba dahil olduğunu açığa çıkardığında üzerinde çalışılması kolaylaşacaktır.¹³⁶

Chekhov ve Assagioli ortak birkaç sembolleştirmeye sahiptir. Doğa sembolleştirmelerinde kullanılan toprak, hava, su, güneş ışını bunların başında gelmektedir. Assagioli'ye göre, güneşi imgeleme ve imgeyi tutmanın transpersonel bir etkisi vardır.¹³⁷ Chekhov'un ışına kavramı ise daha önce değinildiği üzere vermekle bağlantılıdır. Aynı zamanda, seyirci ile oyuncu arasındaki etkileşimin sembolleştirmesi, güneşin ışınlarından devşirilen ışına egzersizi olmuştur. Burada yine bir nesne tasarımı gözlenebilir. Chekhov, doğu felsefesinin aydınlanma, dinginliğe kavuşma ve genişleme üzerinden sembolleştirdiği ışını, kendi teorisinde insanlar arası görünmez etkileşimin bir tezahürüne dönüştürerek tekniğine dahil etmiştir. Işıma bu bakımdan, Chekhov'un ışın ve güneş üzerindeki nesne tasarımının bedenselleştirilmesi olabilir. İki teorisyen için de güneş ışını ben ötesi bir ögeye sahiptir. Bu ögeyi bedenselleştirmek, sezgiselliği getirecektir. Assagioli, güneş ışınının yaratacağı bedensel ve davranışsal dönüşümle, nesne ve öznenin ortaklığı konusundaki etkilenmeyi göstermeye çalışmıştır:

¹³⁵ Martha Crampton, "The Use of Mental Imagery in Psychosynthesis", **Journal of Humanistic Psychology**, 9(2), New York, Sage Publications, Inc, 1969, pp. 139-153, s. 143.

¹³⁶ Roberto Assagioli, **Symbols of Transpersonal Experience**, Psychosynthesis Research Foundation, 1969, s. 2.

¹³⁷ A.e, s. 6.

“İlk aşama (...) kendi içimizde açıkça görme yetisidir; ikincisi, aydınlanma, şimdiye kadar çözümsüz kalmış problemlerin çözümü, içsel görüşün özel enstrumanı anlamına gelen, *sezgi*. Bu sezgisel aydınlanma, entelektüel, mantıksal ve rasyonel bilincin ya da daha iyi bir şeyin yerini entegrasyonla ve limitleri aşmayla değiştirilmesidir. Sezgi, aslında görülen ve dönüşülen ile özdeşleşmeyi ve nesne ile özne arasındaki içsel birliğin tanınmasını sağlar.”¹³⁸

Chekhov tekniğinde, ışıma oyuncuya eşlik eden bir unsurdur. Oyuncuyu isteyerek ışıma faaliyeti gösterebilir.¹³⁹ Gözlerden ve parmak uçlarından çıkan enerji alanını imgelemekle başlayan ışıma çalışması, hayatın döngüsündeki enerji alış-verişini görünür kılmak üzere tasarlanmıştır. Tüm bedenden yayılan enerjinin, yani oyuncunun içsel enerjisini keşfetmesine yöneliktir. Chekhov için önemli olan ışıma fikrinin ve evrendeki enerji döngüsünün ve etkisinin tutulmasıdır.¹⁴⁰

“İster gerçekten ışığın ister sadece ısıdığınızı imgeleyin, bu konudaki şüphelerinizden rahatsız olmamalısınız. Eğer, içten ve inandırıcı bir biçimde ışın yolladığınızı imgeleyorsanız, imgelemeniz yavaş yavaş ve sadık bir biçimde gerçek ve tam bir ışıma sürecini olanaklı kılacaktır.”¹⁴¹

Ancak, ışımak da diğer pek çok imgesel çalışma gibi, başka bir aşamayı talep eder. Bu, imgenin beden üzerinde deneyimlenmesidir.

3.3.2. Beden ve İmge

Michael Chekhov, tekniğin kitabını yazdıktan sonra, tekniğin gelişmesi için oyuncuların yardımına ihtiyacı olduğuna değinmiştir. Bu sebeple, pek çok Chekhov tekniği eğitmeni, kendi önemsedikleri noktadan atölyelerini hazırlamışlardır. Joanna Merlin, “Herkes bu tekniği kullanırken kendi yolunu bulacaktır”¹⁴² demiştir. Tekniği

¹³⁸ A.e., s. 6.

¹³⁹ Lenard Petit, **The Michael Chekhov Handbook: For the Actor**, New York, Routledge, 2010, s. 21.

¹⁴⁰ Franc Chamberlain, **Michael Chekhov (Routledge Performance Practitioners)**, New York, Routledge, 2003, s. 67.

¹⁴¹ Michael Chekhov, **To The Actor: On The Technique Of Acting**, New York, Barnes Noble Books, 1985, s. 12.

¹⁴² Joanna Merlin, **Masterclasses in Michael Chekhov Technique**, Abingdon, Routledge, 2007, DVD.

uygulamanın belli bir sırası olmaması ve her eğitmenin kendine has sıralamaya sahip olup tekniğe ekleme ve çıkarmalar yapmasının sebebinin bu olabileceği düşünülmüştür. Ted Pugh, bu durumu oyuncu açısından net bir şekilde ortaya koymuştur: “Tekniğe hizmet etmeyeceksiniz, teknik size hizmet edecek.”¹⁴³ Tekniği uygularken ortaya çıkanların biricikliği, her oyuncunun kendi deneyimine odaklanmasının öneminden gelmektedir. Bu deneyimi yaşayabilmek içinse sihirli sözcük “oyna bununla”dır.¹⁴⁴ Tekniği uygularken, eğlenmek, cesaret etmek ve bunlardan neşenin doğması ilk aşamada, beceri geliştirmekten daha önemlidir. Sonrasında ise disiplin gelir. Hedefe ulaşmak için arzu ve disiplin böylece bir arada yürüyecektir.¹⁴⁵

Hangi Chekhov eğitmeni olursa olsun, çalışmalarına bedenle başlayacaktır, fakat hiçbir çalışma salt bir beden çalışması değildir. Hepsinin psikolojik içeriği vardır. Psikolojik içeriğe erişebilmek içinse egzersizlere imgelem içkindir. Chekhov, çalışmalara alanda geniş hareketler yaparak başlamıştır. Alanda geniş hareketler yapmak, sadece bedenin kassal olarak sınırlarının genişlemesini amaçlamamıştır. Bu hareket, aynı zamanda doğaya özgü ilk kutuplu hareket ikilisi olan açılma ve büzülmenin (expanding-contracting) deneyimlenmesidir. Psikolojik kavramsallaştırmalar göze alındığında, duyguların ya da psikolojik durumun ifadesinde hareket bildirimlerinden yararlanıldığı görülmüştür. Sıklıkla karşılaşılan, *içim daraldı, gönlüm açıldı* gibi ifadelerin fiziksel özellikli tanımlamalar olması dikkate değer gözükmektedir. Kaynağını nefes alıp vermeden alan ifade, yaşamın birincil gerekliliğinin zihinsel tasarımının kendini dilde sunmasıdır.

Psikosentez terapisti Martha Crampton’a göre, psikosentez, harekete dayalı terapi tekniğini de kullanmıştır. Bu teknik, daha çok, seanslarda görsel imgelemede zorluk çeken ya da entellektüalizasyona (“zorlu hislerden kaçınmak için aşırı ve

¹⁴³ Ted Pugh, **Masterclasses in Michael Chekhov Technique**, Abingdon, Routledge, 2007, DVD.

¹⁴⁴ A.e.

¹⁴⁵ Dalton, **Chekhov and Classic Chekhov and Classics: Michael Chekhov Technique for Classical Theatre Training**, s. 2.

soyut düşünsel kavrayışa başvurma”¹⁴⁶) başvuran danışanlarda uygulanmaya çalışılmıştır.

“Bu metotta, hastanın ayağa kalkıp bedeniyle bağlantı kurması istenir. Sonraki yönergeler, bedenin kendiliğinden hareket etmesini sağlayacak şeyin yapılması, içten gelen herhangi bir ses çıkarma ve bu hareketlere eşlik eden hislerin dile getirilmesidir. Burada izi sürülen, bilinçle kontrol edilmeyen ve derin psikodinamik ve arketipsel seviyeden gelen dans terapistlerinin otantik hareket diye adlandırdığını ortaya çıkarmaktır.”¹⁴⁷

Ilene A. Serlin’e göre, hareket ve dans, deneyimin sembolik temsillerinden biridir. Arketipsel semboller, içinde barındırdığı kültürlerarası niteliğe sahiptir. Serlin’in, **kinestetik imgelem** adını verdiği terapi tekniği, bedensel hareketin, sözsüz ifade metnine dönüşmesine dayanmaktadır. Hareketten doğan imge ve duyguları gözlemlemeye dayalıdır. Burada beden dile dönüşür ve bedenin enerjisinin iyileşme yoluna girmesi hedeflenir. Bu terapi tekniğinde ister grup ister bireysel çalışılsın, sonunda kişinin kendine has iyileşme imgesi ve hikâyesi oluşacaktır. Burada terapistin ve danışanın hareketleri yorumlaması söz konusudur. İmge içselleştirilir ve gerçek hayata geçiş yapmak için anlamı yansıtılır.¹⁴⁸

Psikosenteze ait **Ben Kimim?** egzersizine (bkz. Ek-2 s. 347) bakıldığında, egzersizin üçüncü aşaması, soruya bedensel hareketle cevap vermeyi içerir. Bu hareket tekil değil, akıp sürebilen bir harekettir. Bedenselden önce, sorunun ilk aşamada bilişsel cevabı, ikinci aşamada ise zihinsel gözde canlanan imgesel cevabı istenmiştir. Eğer, bedensel hareketle cevap vermek bu iki aşamadan sonra talep edilirse, cevabın ilk iki aşamadan etkilenme olasılığı doğabilir. Öte yandan, imgesel düzlemde çalışma yapmadan bedensel imgeleme yapmak da belli bir zorluk yaşatabilir. Danışman bu çalışmada, önceden anamnez (danışanın yaşam ve hastalık öyküsü) aldığı için, danışanın hareketlerindeki anlamı yorumlayabilir. Bu konuda,

¹⁴⁶ Glen O. Gabbard, **Long-Term Psychodynamic Psychotherapy: A Basic Text**, Washington-London, American Psychiatric Publishing, Inc., 2004, s. 27.

¹⁴⁷ Martha Crampton, **Psychosynthesis: Some Key Aspect Of Theory And Practice**, Montreal, Canadian Institute of Psychosynthesis, 1977, s. 21.

¹⁴⁸ Ilene A. Serlin, “Dance/Movement Therapy: A Whole Person Approach to Working with Trauma and Building Resilience”, **American Journal of Dance Therapy**, Ed. by. Laura Downey, Susan Kierr, 42(2), New York, Springer, 2020, pp. 176-193, s. 180.

danışanın da hareketini yorumlaması istenebilir. Danışanın kendi hareketini yorumlaması, tam bir bilgi sağlayamayacak olsa da, yorumlama biçimi de danışmana çeşitli yapılanmaları açığa çıkarma konusunda olanak sağlayacaktır. Bu çalışma, Serlin'in kavramsallaştırmasından hareketle “beden dili değil dil olarak beden”dir.¹⁴⁹ Örneğin, bu tarz bir çalışmada bedensel bir boğaz kasılması (contracting), seksüel bir istismar sonucu konuşmaya engel bir travmanın açığa çıkmasında etkili olabilir.¹⁵⁰ Beden, tarihsel izlerini konuşmaktadır.

Chekhov tekniğinde, her oyuncunun kendine has beden imgelemesinin temelini bu verilere dayandırılabilceği düşünülmüştür. Yine de Chekhov, doğa gözlemleri ve harekete uygulanan soyut anlamlaştırma sonucu söze dökülmesinden yola çıkarak tekniğin hareketlerini formüle etmiştir. Yukarıda da değinildiği gibi açılma ve büzülme bunların başında gelir. Bu hareket kutbunun yönü, hedefi ve niteliği vardır. Tıpkı Assagioli ve Serlin'in değindiği gibi, Chekhov'un ön plâna çıkardığı da içsel enerjinin kullanımıdır. Bu enerjinin doğru yönlendirilmesi nasıl psikolojik iyi oluşun çalışma alanına giriyorsa, Chekhov tekniğinde de potansiyelin ve iradenin dışavurumudur. Bu enerjinin kullanımı, Chekhov tekniğinde somutlaştırılmıştır. Bu somutlaştırma daha sonraki eğitimler tarafından enerji bedeni olarak adlandırılmıştır. Ancak, Chekhov bu terimi bizzat kullanmamıştır.¹⁵¹

Chekhov, bedendeki enerjiyi somutlaştırmak için bedende bir merkez belirlemenin önemine değinmiştir. Oyuncunun bedensel çalışmasında, bu merkez öncelikle göğüs çevresi olmuştur. Oyuncu, içindeki enerjiyi keşfetmek ve yönlendirebilmek için göğüs çevresini enerjinin kaynağı olarak görür. Bu kaynaktan yayılan enerjiyle, çeşitli basit hareketler yaparak alanda eyler. Karakterizasyonun hayali merkezinden farklı olan, oyuncunun keşfine yönelik bu çalışmada, oturmak, kalkmak, nesnelerle haşır neşir olmak, pencere açıp kapatmak gibi eylemler yapılırken, eylemin etkisine dikkat edilir. Merkezden yayılan enerji, oyuncunun önünde hareket etmektedir. Oyuncu, hareketlenmeden önce, enerjinin, yani dürtünün önden gitmesine izin verir. Oyuncu, adeta bu enerjiyi takip etmektedir. Bu enerji,

¹⁴⁹ Ilene A. Serlin, “Kinesthetic Imagining”, **Journal of Humanistic Psychology**, Ed. by. Tom Greening, 36(2), New York, Sage Publications, Inc, 1996, pp. 25-33, s. 28.

¹⁵⁰ A.e., s. 27.

¹⁵¹ Petit, **The Michael Chekhov Handbook**, s. 32.

eyleme yönlendirir ve oyuncu hareket ederek eylemi gerçekleştirir. Eylem gerçekleştirildikten sonra da oyuncu, göğsünden fışkıran enerjiye izin verir. Yani, eylemin etkisi sürdürülürken, eylemin etkisinin dışsal olarak da gözlenmesine olanak tanınmış olur. Bu, daha önce de değinildiği üzere ışımadır.¹⁵² Oyuncu, yapıp sona erdirdiği hareketin içsel etkisini dilediği kadar sürdürebilmelidir. Eğer, eylem yumruğu sıkmaksa, eylem bittikten sonra da enerjiyi sıkmaya devam edilebilir. Bu imgesel faaliyet, oyuncuyu fiziksel bedeninin de ötesine götürebilir.¹⁵³ Enerji bedeninin somutlaştırılmasına yönelik çalışmaların hedefi ve yönü, oyuncunun bedeninin sadece kas ve kemikle sınırlandırılmayacağından başlamaktadır. Buradaki somutlaştırma, her bedensel uzvun içinde görünmez, aynı uzuvdan bir tane daha olmasına dayanır. Tıpkı eylem gerçekleştirilmeden önce enerjinin takip edilmesine benzer bir şekilde, içsel uzvun hareketi önce yapması ve fiziksel uzvun onu takip etmesiyle enerji somutlaştırılır. Önce görünmez kol kaldırılır, sonra gerçek kol aynı hareketi gerçekleştirir. Burada da kompozisyon çalışmasındaki gibi eyleme hazırlık, eylemin gerçekleştirilmesi ve sürdürülmesi ile sona ermesini içeren üç aşama göze çarpmaktadır. Bir sonraki aşamada, oyuncunun arkasıyla ilişki kurması hedeflenmiştir. Egzersiz, genel olarak oyuncunun arkası ile bağının zayıflığını onarmaya dayanmaktadır. Bu çalışmada, oyuncular alanda kimseye çarpmadan arkaya doğru yürümeye çalışır. Arkalarında, özellikle iki omuz arasında gözleri olduğunu imgelerler. İkinci aşamada, oyuncu ekibi duvara yakın bir şekilde önündeki alan boş olacak şekilde, arkası duvara dönük biçimde hizalanır. Oyuncuların ileriye doğru yürümesi istenir. Oyuncular yürürken, hayali arkaya yürüyen enerji bedenlerini imgelemeye çalışırlar. Sanki, arkaya yürüyen enerji beden, tüm insanlığın yüküymüş gibi imgelenir.¹⁵⁴

Bu egzersiz, psikosentezdeki kimliksizleştirme (dis-identification) çalışmasındaki anlayışla benzer gözükmetedir. Sadece alt-kimliklere değil, aynı zamanda psikolojik içeriklere de uygulanabilecek kimliksizleştirme çalışması, bir özelliğin somutlaştırılarak idrakını ve regülasyonunu kolaylaştırmaya dayanmaktadır. Belli bir psikolojik özellik, zaman içinde öylesine içselleşir ki, kişinin kendini

¹⁵² Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 56-57.

¹⁵³ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 80.

¹⁵⁴ Petit, **Masterclasses in Michael Chekhov Technique**, DVD.

tanımlamasında belirgin hâle gelir. Böyle durumlarda, içselleştirilen özelliğin kişilikten ya da alt-kimlikten dışsallaştırılması, görünür olmasını sağlayacaktır. Enerji beden çalışması da bu bağlamda, içsel enerjinin dışsallaştırılarak, oyuncunun kendi içinde yaşayacağı zorlamalardansa, yatırımı enerji bedenine yaparak, ruhsal tasarım üzerinden hedefe ulaşma yoluna gittiği düşünülebilir. Bedenin ya da zihnin sorumluluğunda olmayan hedefe enerji beden ulaşacaktır. Bu, Assagioli'nin kimliksizleştirme cümlelerini akla getirebilir: “Bir bedenim var ama, ben sadece bedenim değilim. (...) Duygularım var ama, ben sadece duygularım değilim. (...) Bir zihnim var ama, ben sadece zihnim değilim.”¹⁵⁵ Bu cümlelerle, saf kendilik ve aşkınlığı yakalamanın olanağı sunulmaya çalışılmıştır. Bu olanağı sunan, cümlelerde geçenlerin dışsallaştırılmasıdır. Chekhov egzersizlerinde de oyuncu hep bir dışsallaştırma çabası içerisindedir denilebilir. Oyuncuyu kendi içsel içeriklerinden dışsallaştırmakla, gerekli içeriklerin yansıtılmasını kolaylaştırmak amaçlanmaktadır. Bunun yolu da, nesne ya da özelliğinin imgesel düzlemde işlenerek bedensel çıktısını gösterebilmeye dayanmaktadır. Enerji kolun hareketi önce yapması ve oyuncunun enerji kolu takip ederek eylemi gerçekleştirmesi failliği oyuncudan belli ölçüde alır. Enerji bedene yüklenen faillik burada, nesne tasarımına yapılan yatırım gibidir. İşlevi elbette tartışılabilir olan bu uygulamada, enerji bedeni takip etmek üzerine kurulu yönerge, yine oyuncunun üzerinden alınan faillik sonucu rahatlamasına olanak tanıyacak gibi görünmektedir. Çünkü, takip etmek konsantrasyon gerektirse de bedensel itkiye teslim olmayı talep edecektir. Bu talebin tersi de söz konusudur. Lenard Petit'e göre, jestin fiziksel icrası, sonrasında enerji bedene devredilebilir. Yani, oyuncu artık jesti fiziksel olarak yapmadan, enerji bedeninin yapması (jestin içsel olarak gerçekleştirilmesi) sonucu itkisini takip edebilecektir. Enerji beden sahnede el sıkışma sırasında tamamen tüm uzuvlarını açtığında, el sıkışılan kişiye karşı gelişen tutumun itkisi takip edilir ve sahnede sadece el sıkma görülse de, bu gösterge hedefi, yönü ve niteliği olan bir ifadeye dönüşmüş olur. Karşıdan gelen birine dışal görüntüde enerjik bir selamlama icra edilirken, içsel olarak omuzlar düşük, ses kısık, kafa kaldırılmak dahi istenmeyen bir enerji beden imgelenebilir. Enerji bedene yapılacak bu imgesel yatırım, dışsal eylem ne denli büyük olsa da

¹⁵⁵ Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s.118.

kendini belli edecektir. Petit, bu noktada oyuncuya, bu egzersizde kendilerine dürüst olabilmelerini öğütlemiştir.¹⁵⁶

Petit'e göre, her harekette açılma ve büzülme vardır. Doğanın dinamik gücü olan bu iki kutup insanlar arası ilişkide de dinamizmini korumaktadır. Doğada kış ve yaz döngüsünde bedensel fonksiyonların (kas, kan akışı, bağırsak vs.) da genişleyip daraldığı görülecektir. İnsanlar, oldukça komplike işlerle haşır neşir oldukları için en temel yapılanmaları unutma eğilimindedir. İnsanlar arası ilişkide de, birinin gönderdiği sinyalin etkisiyle o kişiye karşı açılma ya da kapanma eylemine yol açacaktır.¹⁵⁷ Bu iki kutbu bedensel olarak deneyimlemenin etkisi sahneye taşınabilir, ancak hareketin kendisi taşınmaz. Oyuncudan tüm bedeniyle büzülmesi (daralması, küçülmesi vs.), ardından olabildiğince bedensel olarak başın tepesinden parmak uçlarına, ayak ve kolları açarak genişlemesi istenir. İki eylem arasında hareketin etkisi devam etmektedir. Oyuncu büzülme bittiğinde alanda ne bıraktığına konsantre olur. Bu deneyim sahneye taşınabilir olandır. Büzülme ve açılma, biriyle karşılaşıldığı zaman enerji bedene devredildiğinde, içsel somutlaştırmanın fiziksel ifadesi görünür olacaktır. Etkinin görünebilir olabilmesi için hareketi tekrar etmek önemlidir. Eylem tekrar edildikçe etkisi güçlenecektir.¹⁵⁸ Psikosentez egzersizlerinde de tekrar önemsenmiştir. Eylemi tekrar etmenin itkiyi yoğunlaştırma etkisi vardır. Bu şekilde eylemin icrası kolaylaşır ve bilinçdışı icra mümkün olabilir.¹⁵⁹ Seanslar boyunca aynı egzersizin tekrarı farklı içerikler sunacaktır. Danışanın uyanan imgelerinde takılı kalmaması için, danışmanın yönlendirmesi gerekebilir. Bu, danışanın psikolojik yapılanmasını açığa vurmaya dair bir direnç olarak ortaya çıkabilir. **Süblimasyonun bastırılması** (bkz. Ek-2 s. 372) bu tarz bir psikolojik yapılanmaya örnektir. İmgelerin açığa çıkarılması süblimasyonu da açığa çıkarabilir. Buradaki direnç, utanç duygusuyla bağlantılandırılmıştır. Çünkü, agresif ya da seksüel dürtülerin üstün amaçlar ya da yaratıcı süreçlere dönüştürülmesi, bazen hüsrarla sonuçlanabilir ya da fantazmatik dünyada hüsrarla sonuçlanacağı sanılabilir. Assagioli, gençlerin bu tarz yaklaşımlara ilgisinin gittikçe azaldığını

¹⁵⁶ Petit, **Masterclasses in Michael Chekhov Technique**, DVD.

¹⁵⁷ Petit, **The Michael Chekhov Handbook**, s. 21.

¹⁵⁸ Petit, **Masterclasses in Michael Chekhov Technique**, DVD.

¹⁵⁹ Molly Young Brown, **Unfolding Self: The Practice of Psychosynthesis**, New York, Helios Press, 2004, s. 24.

belirtmiştir. Oyuncular da benzer bir durum gözlenebilir. Kendini egzersize tam olarak bırakamamak, en başta bedensel olarak açılmanın önünde engel teşkil edecektir. Bedenin açılma ve büzülme bedenselleştirmesinden ziyade, zihinsel olarak egzersizlerin getireceklerine inançsızlık, sonrasında ortaya çıkacak değişimin etkilerine de baştan ket vuracaktır. Beden sınırlarının keşfine, şeylerin tasarımının genişletici ya da daraltıcı etkisine izin vermekle başlamak, bu bağlamda bedenin etkilerini, oyunculuk yeteneğinin yaratıcı sürecine süblime etmekle bağlantılandırılabilir gözükmektedir. Psikosentez üzerinden okuması yapıldığında, burada oyuncunun entellektüelizasyonu bertaraf edebilmesi gereklidir. Lisa Dalton bu etki üzerinde durmuştur: “Açılma/Büzülmenin tekrarında imgelerin çeşitli enerjisi, sanatçıyı kendi bedeninin büyümek ya da küçülmekle ilgili yeteneğine olan inançlarının sınırlarından koparır. Gündelik benliklerinden, farklı miktarda yer kaplaması hususunda güvende hissetmeye başlayacaklardır.”¹⁶⁰ Chekhov, açılma ve büzülme Rudolf Steiner’in öritmi eğitiminden yola çıkarak, konuşmada da gözlemiştir. Buna göre, *ah* derken çıkan ses açılma ile alâkalıdır. *Ah* sesinin jesti, insanın kendinin dahi dışına çıkabilecek kadar genişleyeceği bir jestle gösterilebilir. *Oo* derken çıkan ses ise büzülme ile alâkalıdır. Bu ruhun o anda katı, küçük ve soğuk bir yapılanma içerisinde bir jسته tabi olduğunu göstermektedir.¹⁶¹

Açılma ve büzülme belli nesneleri imgelemekle de gerçekleştirilebilmektedir. Lisa Dalton, büyük ve küçük nesnelere ya da canlıların boyutlarını imgelemekle bedenin sınırlarının genişleyebileceğine değinmiştir. Örneğin, aslanı imgelemenin getireceği jestten, fareyi imgelemenin getireceği jسته geçmeyi deneyimlemek, imgeleri taklit etmek değil, onların dinamik etkisine cevap veren jسته gerçekleştirmekle mümkün olacaktır. Örneğin, imgenin tanrıdan, krala, kraldan uşağa dönüşmesiyle bedenin alacağı şekil ve bedendeki hareketlenme itkisi sonucu ortaya çıkan eylem, daha açık bir durumdan gittikçe büzülen bir hâle evrilecektir.¹⁶² Petit ise bu çalışmaya gerçek nesnelere yaklaşılarak başlar, ancak imgelemede farklı duyu organlarını kullanır. Bir nesneyi gözlerken, o nesnenin tadını

¹⁶⁰ Dalton, **Chekhov and Classic Chekhov and Classics: Michael Chekhov Technique for Classical Theatre Training**, s. 4.

¹⁶¹ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 75-76.

¹⁶² Dalton, **Chekhov and Classic Chekhov and Classics: Michael Chekhov Technique for Classical Theatre Training**, s. 4.

imgelemek ve gittikçe tat duyusunun genişlediğini imgelemeyi önerir. Aynı şekilde, başka bir nesneyle kurulan ilişkide tat duyusunun büzüldüğünün imgenmesiyle tat duyusunu olabildiğince daraltma yeteneği ile oyun oynar gibi oynamayı amaçlamıştır. Bu egzersizlerin gerçek tat duyusuyla ilgisi yoktur. Bilinen bir yemeğin tadını imgelemede egzersize bellek dahil olacaktır. Petit, bunu bertaraf etmeye çalışmaktadır. Tekniğe göre oyuncunun bu çalışması, bilinçli bir haklı çıkarma çabasına girmeden, sadece o sıradaki psikolojisini yansıtmaya dayanan, başlangıç egzersizlerinden biridir.¹⁶³

Psikosentezde, açılma/genişleme (expansion) sıklıkla geçen bir kavramdır. Bu kavram, pek çok durum için kullanılmaktadır. Açılma/genişleme kavramının, kişilik içeriklerinden dışsallaşarak, ötesine geçmek, farkındalık kazanmak, dünyanın işleyişini algılamak, evrensel değerlere atfetmek, kişiler arası ilişki ve bağımlılığa atfetmek, enerjinin akışı gibi çeşitli kullanımları, aslında, kavramın genişliğinden çok, insan hayatının yoğunluğuna dikkat çekmektedir. Yani, insan ömrü küçük bir alanda sürmesine karşın, genişleme kavramı bu fiziki ve psikolojik alana sığamayacak kadar yoğundur. Küçük alanda ve ruhsal kakafonide yaşamak, belli bir sınırlanmışlık getirecektir. Modern yaşamın bu tarz sıkışmışlıklara yol açmasının sınırlarını genişletmeyi en net anlatacak ifade, açılma/genişlemedir (expansion). Bu kavrama göre, insanın içsel enerjisinin (psişik enerji) yönlendirilmeye ihtiyacı vardır. İstemle beden harekete geçince, eyleme dair imge ve fikirler uyanmaktadır. Bu şekilde, arzu edilen duygular güçlenmektedir. Amaca yönelik hareketler bu bağlamda, içsel durumu düzenleme yetisine sahiptir. Bu eylemler cesaret gerektirmektedir. Cesaretle yapılan eylemler sonucunda, geri bildirim mekanizması işler ve eylemin sürdürülebilirliği artar.¹⁶⁴ Michael Chekhov ve eğitimcilerin egzersizlerinin ulaşmaya çalıştığı içsel durumun böyle bir kavramsallaştırmanın bedenselleştirilme çabası olduğu düşünülmüştür. Psikosentez egzersizlerinin yorumları da benzer süreçlere dayanmaktadır. Beden, duygu ve zihnin dışsallaştırılması ve sonrasında alt kimliğin imgeye dönüştürülmesi ve dışsallaştırılması sonucu, yeni imgelerin ruhsal örgütlenmeye entegre edilmesiyle,

¹⁶³ Petit, **The Michael Chekhov Handbook**, s. 42.

¹⁶⁴ Assagioli, **The Act of Will**, s. 53.

kazanılan yeni davranış örüntülerinin gerçek yaşamda sergilenmesi hedeflenmektedir. Chekhov tekniğinde, dışsallaştırmanın ardından gelen entegrasyonun deneyimi ise tutulur ve etkisi sahnede ses ve bedensel olarak ifade edilebilir. Assagioli, bu tarz bir psiko-fiziksel inşayı, nöro-kassal düzeneği yenilemek olarak adlandırmıştır. Müzik aleti çalmaya benzeyen bu inşaya göre, önce tam bir odaklanma sağlanarak bilinçli bir zihinsel, fiziksel ya da hem zihinsel hem fiziksel uygulama gerçekleştirilir. Yavaş yavaş nöro-kassal düzenekte beliren yenilik, bedensel faaliyetin yönetilmesi konusunda uygulamada daha nitelikli hâle gelecektir. Bu şekilde, estetik ve duygusal ifadeye yön vermek kolaylaşacaktır.¹⁶⁵

Daniel J. Siegel'in nörolojik bulgularına göre, eylemlerin çoğu bilinç alanına ait değildir. Bilinçli farkındalık için olanak sağlayan, farkındalık dışı işlemlerdir. Yani, farkında olunmadan işleyen zihinsel süreçler, eylem ve iletişime kaynak sağlamaktadır.¹⁶⁶ Psikosentez terapistleri Firman ve Gila'ya göre, bu bulgular Assagioli'nin bilinçte doğmadan önce, imgesel ve zihinsel aktivitelerin gebelik sürecinden geçmesiyle bağlantılandırılabilir. Bilinçdışı, bu bağlamda bilinçliliğin karşısında konumlanmaz. Günlük hayatı idame ettirecek bir kaynak olarak ele alınmıştır. Psikosentezin orta bilinçdışı kavramının ele alınması bu noktada önemlidir. Bilince en yakın, hayata yön verebilecek erişilebilir kaynak olan orta bilinçdışı sayesinde, her an bir odak güncellemesi yapılmadan yaşam sürdürülebilmektedir. Firman ve Gila orta bilinçdışının bilinç ile olan bu etkileşimini, sinirbilimde nöronların kurduğu bağlantıların bir örüntü oluşturmaları, bu örüntülerin hücreler arası uyarımda uzun süreli olarak yer edinmesi ve uyaranlar karşısında bu bağlantıları oluşturmak için örüntüde yer edinen nöronların birlikte ateşlenmesine karşılık gelmesiyle eşdeğer değerlendirmiştir. Beceri ve yeteneği geliştirenin bu süreç olduğu düşünülmüştür.¹⁶⁷

Michale Chekhov oyunculuk tekniği, bedeni tanımak için, belli nöro-kassal örüntüleri görünür kılmak, yıkmak, yerine yenilerini yerleştirmek ve bunlardan

¹⁶⁵ A.e., s. 191.

¹⁶⁶ Daniel J. Siegel, **The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are**, New York, Guilford Press, 1999, s. 263.

¹⁶⁷ John Firman, Ann Gila, **A Psychotherapy of Love: Psychosynthesis in Practice**, New York, State University of New York Press, 2010, s. 14.

beslenmek üzere pek çok egzersiz içermektedir. Chekhov'un genelde çalışmalarının başlangıç aşamalarına koyduğu bir egzersiz **staccato-legato**dur. Hızlı ve duraklı anlamına gelen **staccato** ve yavaş ve duraksız, akan anlamına gelen **legato**, hareketin altı yönünü içeren iki örüntüye dayanır. Oyuncu, sağ, sol, yukarı, aşağı, öne, arkaya olmak üzere altı yönde hareket dizgesini uygular. İlk harekette oyuncu tamamen sağa döner, sağ ayağını öne atarak tüm ağırlığı bu ayağa verir ve aşağı doğru hafifçe esner. Kolları öne doğru uzatır. Ellerinde tenis topu var da onları fırlatıyormuş gibi elleri hareket sürecinde yere paralel açar. Sanki elindeki topları fırlatmıştır. Bu aşamada, oyuncunun tenis topu fırlatma gibi yaptığı hareket, aynı zamanda ışımasıdır. Sadece ellerden değil, göğüs kafa ve dizlerden de tüm içsel enerjinin yansıtılması beklenir. Bu hareketin temposu staccato olmalıdır. Nötr pozisyona yine staccato tempo ile geri dönüldüğünde oyuncu etkisini sürdürür. Yani, ışıma devam etmektedir. Başlangıç pozisyonuna döndükten sonra aynı kesik ve hızlı hareket sol tarafa yapılır. Bu sefer sol ayak önde, sol ayak üzerinde ağırlıkla, sola doğru esnenir. Hareket, kesik ve hızlı uygulanır uygulanmaz yine kesik ve hızlı biçimde başlangıç nötr pozisyona dönülür. Ardından yukarı staccato hareket uygulanırken dizler hafif kırılarak yukarı doğru uzanır. Eller yukarı doğru açılır. Yüz yukarı bakacak şekilde kafa kaldırılır ve yukarı doğru ışıma gerçekleştirilir. Tekrar, nötr başlangıç pozisyonuna gelinir. Sonra, her şey aşağı doğru fırlatılır. Dizlerden aşağı doğru esneyerek çömelinir ve kafa yere doğru bakar. Kesik ve hızlı bu hareketin ardından yine başlangıç pozisyonuna dönülür. Ardından, sağ ayak öne doğru atılır, onun üzerinde esnenerek kollar öne uzatılır. Nötr pozisyona dönülür. Son olarak, arkaya atılan sol ayak üzerine ağırlık verilerek kollar arkaya doğru uzatılır ve arkaya ışıma gerçekleştirilir. Bu şekilde, staccato seti tamamlanmış olur. Ardından bir set legato tempo ile uygulanır. Yön sırası ve hareket düzeneği aynı olsa da legato setinde, başlangıç pozisyonundan sağa, sonra tekrar başlangıç pozisyonuna geçerken hareket hiç durmaz. Keskin değil, durmaksızın ve akışkandır. Diğer tüm yönlere ve ara geçişlerde başlangıç pozisyonunu alırken ve hareket hep akmaya devam ederken ışıma da kesintiye uğramamalıdır. Bu çalışmanın amacı, dışsal tempo ile içsel tempo arasındaki işbirliğini görünür kılmaktır.

Chekhov'a göre, üzerinde çalışılabilecek iki tip tempo vardır. İçsel tempo, karakterin iç dünyasının tezahürüdür. Dışsal tempo ise yapılacak işin temposudur. Bu anlamda, dışsal tempo işin fiziksel olarak yapılmasına karşılık gelmektedir. Hızlı ve ani duruşlu staccato tempo ile ağır çekim gibi olmayan ama durmadan akan, duraksız tempo legatoyu bedende deneyimlemek, karakteri temellendirirken, oyuncunun hangi ölçüde uyaranlara ve duyumlara tepki vereceğini göstermektedir.¹⁶⁸ Ashperger'e göre, staccato-legato egzersizindeki nötr başlangıç pozisyonuna geri dönüldüğünde ısımanın içsel olarak tutulması, oyuncunun icra sırasındaki içsel hareketine dair bir farkındalık sağlayacaktır. Hareket hangi yöne yapılırsa, ekipçe o yönü sözlü olarak haykırmak, egzersizin tamamlayıcı unsurudur. Ashperger, iki staccato, iki legato ardından bir staccato, bir legato ile egzersiz setinin tamamlanmasını önermiştir.¹⁶⁹ Chamberlain ise, hareket dizgesinin ardından konuşma egzersizini eklemiştir. Oyuncu, hareket dizgesini tamamladıktan sonra, staccato tempo ile ardından da legato tempo ile tekerleme söyler. Bu deneyimin ardından, tekerlemeye hareket eşlik etmeye başlar. Tekerlemenin temposu staccato ise hareket de kesik, keskin ve hızlı olmalıdır; legato ise hareket de akışkan ve durmaksızın devam etmelidir. Bu set tamamlandıktan sonra, bu kez hareket ve tekerlemenin söyleniş temposu zıt olmalıdır. Tekerleme staccato ise, hareket legato ya da tam tersi uygulanmaya çalışılır. Son olarak çalışma ekipçe yapılır. Bir kişi staccato ya da legato tempo ile tekerlemeyi söylerken, ekip karşılığında aynı tempoda hareketle söyleyene tepki verir. Ardından zıttı hareketle tekerlemeye karşılık verilir. Önemli olan iletişimi sürdürmeyi unutmamaktır.¹⁷⁰ Bu egzersizlerde, tüm beden çalıştırılmaktadır. Bedenin sınırları farkına varılırken, mekânla ilgili de bir farkındalık kazanılmaktadır. Fern Sloan'a göre, bu egzersiz aynı zamanda bedenin ötesine geçme hedefindedir. Hareket yapıldıktan sonra başlangıç pozisyonuna dönüldüğünde hareketin izi uzamda hâlâ etkinliğini devam ettirmektedir. Bu izleyeni etkileyen, işi performansla dönüştüren bir etmendir.¹⁷¹

¹⁶⁸ Petit, *The Michael Chekhov Handbook*, s. 38-40.

¹⁶⁹ Ashperger, *The Rhythm of Space and the Sound of Time*, s. 312

¹⁷⁰ Chamberlain, *Michael Chekhov (Routledge Performance Practitioners)*, s. 129.

¹⁷¹ Sloan, *Masterclasses in Michael Chekhov Technique*, DVD.

Staccato-legato egzersizleri oyuncunun beden ritmini ve olanaklarını keşfetmesine dayansa da nöro-kassal farkındalık sağlayarak bu anlamdaki düzenekleri yeniden yapılandırma anlamında yararlı olabileceği düşünülmüştür. Çalışma sırasında edinilen deneyimlerin etkisi, sonrasında bilinçli bir çaba gerektirmese de çağrılabilir olabilir. Firman ve Gila'ya göre, bilinçdışı yapılandırma, deneyimin geçmişteki yaşantısını birebir çağırabilme fırsatı sunmaz. Çevreyle olan etkileşim, içsel bir haritalandırma yaratarak, bu etkileşimle şekillenen benlik algısını da beraberinde getirecektir. Eyleme geçmek ya da imgelemek bu durumda, geçmişin bilinçli şekilde hatırlanması ve çağırılması ile ilgili değildir. Firman ve Gila, bu süreci orta bilinçdışının yapılandırma faaliyeti sonucu oluştuğunu idda etmektedir. Geçmiş deneyime dair çağrılanlar, ancak psikolojik içerik açısından değişime uğrayarak eyleme dönüştürülebilir.¹⁷²

Julie Gibson, aldığı Chekhov tekniği eğitimi sonucunda, staccato-legato egzersizinin, oyuncunun ruhunun beden yoluyla dışsallaşmasını sağlayan bir etkisi olduğuna değinmiştir. Bu hem zihinsel hem de spiritüel bir deneyimdir, çünkü Gibson parmaklarından çıkan enerjinin duvarları ve tavanları aştığını deneyimleten bir hisse kapıldığını beyan etmiştir.¹⁷³ Bu tarz bir deneyim, Chekhov tekniğinde ışımaya karşılık gelmektedir. Deneyimin tutulmasının ise, geri çağırıldığında ifadeyi dışsallaştırabilecek yapılandırılan orta bilinçdışı içeriğe ulaşmakla eşdeğer olabileceği değerlendirilmiştir. Bu tarz bir bilinçdışı geri çağırma Gerald Large'ın öğrenci oyuncularıyla yaptığı çalışmada da kendini göstermiştir. Large'ın yüksek enerjili bir öğrencisi Tu N., oyunculuk yaklaşımında genel olarak yaptığı çalışmaların sonucunda, rollerini komediye dönüştürme gibi bir alışkanlıkla karşı karşıyadır. Large, bu durumu öğrencisinin komik enerjisi olduğu ile açıklamıştır. Sırça Hayvan Kümesi oyununda Amanda karakterine hazırlanan Tu, eylemlerini yırtma-yakma hareketleri üzerinden kurgulamaktadır. Chekhovyen pek çok egzersiz ve çalışmanın sonucunda Tu, heyecanlı enerjisini Amanda'nın amacına yönlendirmeyi başarmıştır. Ortaya çıkan karakter komik olmaktan çıkmış ve amacı doğrultusunda, sıkıca kapalı dudaklarını yırtarak konuşmaya başlamıştır. Bu

¹⁷² Firman, Gila, *A Psychotherapy of Love*, s. 17.

¹⁷³ Atay Citron, "The Chekhov Technique Today", *The Drama Review: TDR*, 27(3), Mit Press, 1983, pp. 82-96, s. 93-94.

konuşmanın niteliğine bir sözel saldırı hakimdir. Sözel saldırının biçimi ise staccatodur. Tu'nun fiziksel eylemlerinde ise hiçbir saçmalık kalmamıştır.¹⁷⁴ Tu, bedensel olarak staccato etkisini deneyimlediği için, dudaklarını sözleriyle yırtma eyleminde, yırtıktan dökülecek kelimelerin staccato etkisini, egzersizlerle yapılandığı nöro-kassal düzeneğinden, yani, bilincine en yakın alan olan orta bilinçdışından bilinçsizce çağırabilmiş olabilir.

Firman ve Gila'ya göre, insanlar konfor alanlarından eylem üretmeye alışmıştır. Duygusal durumlara karşılık gelen eylem biçimlerinin dışına çıkmak kolay değildir. Ancak, eylemde konfor alanının dışına çıkmak mümkündür. Bunun yolu da deneyim menziline genişletmekten geçmektedir. Orta bilinçdışı hazır eylem paketlerini duygusal durumlara karşılık gelecek şekilde sunarken, bu paketleri çeşitlendirebilmek deneyimle mümkün olacaktır. Deneyim menzili genişledikçe, yeni örüntülerin de orta bilinçdışında yer alacağı ve ulaşılabilir olabileceği düşünülmüştür.¹⁷⁵ Assagioli'nin kimliksizleştirme (dis-identification) egzersizinin (bkz. Ek-2, s. 349) birincil amacı da alışlagelmiş eylem örüntülerini ve otomatik düşünceleri açığa çıkararak yerine yenilerinin geçme olasılığını göstermek ve yeni eylem örüntüleri geliştirebilmektir. Özellikle belli düşünce takıntıları ve entelektüel çıkmazlarda uygulanmasının yararlı olabileceğine değinilen bu egzersizde, tıpkı Gibson'un dile getirdiği gibi kendi bilinç içeriklerinden uzaklaşma sonucu deneyimlenen spiritüellik, aslında, daha önce deneyimlenmemiş bir fiziksel ve ruhsal özgürlüğü işaret etmektedir. Örüntülerin dışına çıkıldığı an, yeni keşiflerin bedensel ve psikolojik kapıları açılabilir gözükmetedir. Chekhov'un egzersizlerindeki oyuncunun kendi benliğinden dışsallaşmasının nedenlerinden biri bu olabilir. Petit'e göre, staccato-legato egzersizi, Chekhov tekniğini tümünden içinde barındırmaktadır ve tekniğin sağlayacağı tüm deneyimi olanaklı kılmaktadır.¹⁷⁶

Oyuncunun ses ve bedeninde karakter yaratırken deneyimle şekillenen yeni örüntülerin kendini göstermesi, Chekhov tekniğinin hemen her bedensel alıştırmasını

¹⁷⁴ Gerald Large, "Theatre Physicality, the Gross-out Zombie, and Michael Chekhov Technique: Creating a Bridge from the Actor's Body to the Character's Body via the Zombie-Body", **Theatre Topics**, 25(3), Johns Hopkins University Press, 2015, pp. 295-303, s. 302.

¹⁷⁵ Firman, Gila, **A Psychotherapy of Love**, s. 18.

¹⁷⁶ Petit, **The Michael Chekhov Handbook**, s. 38.

kapsamaktadır. Chekhov, doğu öğretisinden devşirdiği doğaya ait dört element olan toprak, su, hava ve ateşin formlarını insan vücudunda deneyimleyerek, evren ile insan arasında doğal bir bağ kurmayı hedeflemiştir. Teknikte **hareketin dört niteliği** olarak yer alan **yoğurma** (moulding), **süzülme**/akma/yüzme (floating/flowing), **uçma** (flying) ve **ışırma** (radiating) egzersizleri imgesel beden, karakter yaratımında kullanılabilmesi için tasarlanmıştır. İnsanın sınırlı çevresi ve arzularının yaratım sürecinde yeterli olamayacağı, bu sebeple imgelerin karmaşık dünyasına ihtiyaç olduğundan yola çıkılarak, imgelerle iş birliği yapma hedefi güdülmüştür. Böylece imgelerin karmaşası düzenlenebilir ve düzenlenen imgeler istendiği zaman ulaşılabilir olacaktır. Oyuncu bu sayede, kendisi ile fazlaca haşır neşir olmaktan uzaklaşacak ve sanatsal olana yönelebilecektir.¹⁷⁷ İmgelerin düzenlenmesinde, bedensel kaynaklı egzersizlerin hepsinde olduğu gibi, hareketin dört niteliği de sadece bedenle sınırlı değildir. Chekhov, bu nitelikleri bedende deneyimlemenin psikolojik vibrasyonu olduğunu düşünmüştür: “Bu süreç fiziksel bedeni, içsel uyarıları alma ve sahnede seyirciye ifadesel biçimde iletme yeteneğinde gittikçe daha duyarlı yapacaktır.”¹⁷⁸ Oyuncudan beklenen, egzersiz sırasında bedensel nitelikli hareketten kaynaklı bu duyumlara ve içsel uyarılara odaklanmayı hatırlamasıdır. Bu, oyuncunun hareketlerinde ve iletme istedikleri hususunda netlik sağlayacaktır. Sahnede gerçekleştirilecek her eylem ve jest açık, keskin ve düzgün formda olmalıdır. Seyirciye, ancak bu şekilde karakterin arzuları iletilebilir. Karakterin amacı ve yaptığı işleri görünür kılmak, oyuncunun hareketlerini esnekçe yoğurabilmesine bağlıdır. Hareket ve eylemlerde sorulması gereken soru ‘nasıl?’ sorusudur. Bu şekilde, karakterin istemine nüfuz edilerek, itkileri ve amaçları izlenebilir.¹⁷⁹

Massimo Rosselli’ye göre, psikosentez egzersizleri, bedenin geçmiş yaşamlara erişime olasılığından yola çıkarak, bedensel çalışmalarla, kişinin yaşam tarihinin izini sürebilir. Ancak, elde edilenler geçmişe dair yaralarla sınırlı kalmayacaktır. Egzersizler sonucu, bilinçdışı anıların (yani bilinçle deneyimlenmeyen anılar) ve insanın içindeki potansiyelin açığa çıkması da

¹⁷⁷ Chekhov, *On The Technique Of Acting*, s. 3.

¹⁷⁸ A.e., s. 43.

¹⁷⁹ A.e., s. 38.

gözlenebilir. Psikosenteze göre, bedene şekil veren, hatta iç organların çalışma biçimini dahi belirleyen insanın fantezi dünyasıdır. Bu bağlamda, duyum ve algıların meydana getirdiği subjektif beden haritası, fantazi tabanlı bir beden haritasıdır. Son kertede, psikosentez bedeni, ister fiziksel, ister akılsal, ister spiritüel, ister çevresel formlar olsun, farklı yaşam içeriklerini dönüştürerek alımlayan bir yeni alfabe olarak ele alır. Beden ile psikolojik işlem arasındaki bağ, imgenin vücut bulmuş hâli olan hareket ile imgenin bedenselleştirilmesi, fiziksel ifadeye dönüşmesi ve kişinin dönüşüme uğramasını sağlar. İmgelerin bedenselleştirilmesi, kişilerarası ilişkilerdeki stili de açığa çıkarmaktadır. Kendini belli bir tipolojiye ait hissetmek, çevreyle yakın ya da mesafeli ilişki kurma düzeni ve ilişki kurma ihtiyacı ile ilgili pek çok bilgi sunmaktadır.¹⁸⁰

Chekhov tekniğindeki hareketin dört niteliği egzersizleri, beden in imgeleme arasında bağ kurması amacıyla geliştirilmiştir.¹⁸¹ Lisa Dalton, bu dört hareket niteliğini, en ağırdan en hafife doğru sıralanmış bir skala gibi değerlendirmiştir. Bu hareketler deneyimlendikçe, hareketin etkisinin tutulması ya da bizzat uygulanması ile karakter yaratımında kullanılabilir olacaktır.¹⁸² Psikosentezde, imgelerin bedende vücut bulmasının dönüştürücü etkisine benzer bir etkinin yaratılma hedefi görülmektedir. Dalton, sadece bedenle değil, ses ile alanı yoğurma çabasının baskın karakteri icra ederken etkili olabileceğini düşünmüştür. Oyuncunun uyuşuk ya da dans eder gibi hareket etmesi değil, isteyerek gerçekleştirilen beden in yoğurma hareketi ile bağ kurmasıyla uyanan dönüşümü rolüne yansıtabilmesi hedeflenmiştir. Egzersizdeki etkinin tutulması, role yansıtılabilir olacaktır. Çünkü, egzersizin içeriğini oluşturan elementle kurulan bilinçdışı ilişki, oyuncuyu beden sınırlarından kurtaracak ve yeni ifadelerin gösterilmesinin yolunu açacaktır.¹⁸³

Psikosentez yaklaşımı açısından değerlendirildiğinde de bazı sembollerin içselleştirilmesinin izi bedende sürülebilir. Zihinsel içerikleri güçlendiren bu sembollerin bedende yer edinmesi, bedensel ifadeleri de yeniden yapılandırmaktadır.

¹⁸⁰ Rosselli, **The Body in the Process of Psychosynthesis**, s. 4.

¹⁸¹ Chamberlain, **Michael Chekhov (Routledge Performance Practitioners)**, s. 65.

¹⁸² Dalton, **Chekhov and Classic Chekhov and Classics: Michael Chekhov Technique for Classical Theatre Training**, 5.

¹⁸³ A.e., s. 6.

Psikosentez, bu süreci bilme, sahiplenme ve dönüştürme aşamalarıyla değerlendirir. Bu süreçte, duyumlar yapıyı, sınırlılıkları ve mevcudiyeti kurar. Hareket ve postür sayesinde, istemin yapıyı nasıl kurguladığı açığa çıkmaktadır. Duyusal açıklık geliştikçe, dönüştürme aşaması da yönetilebilir olacaktır. Başka bir deyişle, duyumlarla ilgili açıklık kazandıkça insan, imgelerin bedeninde nasıl yer ettiğini ve bunların ne tarz ifadelerle dönüştürüldüğünü gözlemleyebilecek; bu ifadeler üzerine çalışmalarda, yeni imgelerin entegre edilmesi sayesinde, bedensel ifadelerinde değişimi yakalayabilecektir.¹⁸⁴ Psikosentez egzersizleri, sıklıkla kişinin kendini nasıl gördüğünü imgelemesini istemektedir. Bunun sadece, insanî bir imge olması gerekmez. Zihinsel gözde imge, ister bir şekil ister başka herhangi bir varlık şeklinde belirsin, beliren imgenin dile getirilmesi beklenir. Bu imgelerin kağıda çizilmesi de sıklıkla uygulamalarda yer alır. Bu imgeler, her zaman tüm kişiliği yansıtmak durumunda değildir. Aynı zamanda, kişiliğin belli bir yönünü ya da belli bir psikolojik içeriği de yansıtıyor olabilir. İmgelerin, içsel yapılanma ile ilgili bu tarz bir bilgi sunma olasılığı üzerine kurulu egzersizlerde, örneğin ideal model egzersizinde (bkz. Ek-2, s. 354) altı aşamalı imgeler çizildikten sonra, ayağa kalkılır ve imgelerin bedensel ağırlığı ile iletişime geçilir. O imgelerin ağırlığının bedensel olarak fırlatılmasında yakalanmaya çalışılan bedensel kısıtlanmışlıklardan kurtulmadaki benzer hedefi Chekhov'un hareketin niteliği egzersizlerinde görülmektedir. Lisa Dalton'a göre, trajik karakterler için uygun olan yoğurma egzersizi aslında, o karakterlerin kendilik imgelerindeki ağırlıklarla doğru orantılı gelişen bir kurgulamanın tezahürü olabilir. Bunu bedenselleştirmek, o tarzda bir karakterin bedensel uzuvlarının hareket örüntülerini deneyimlemek gibi olacaktır. Sadece karaktere özel olarak değil, durumsal uygulamalarda da yoğurma kullanılabilir. Oyuncu bir karakterin icrasında, belli durumlarında belli niteliği imgeleyebilir. Ancak, bunu bedensel olarak defalarca deneyimlemiş olması gerekir ki hareket etkisinin tutulmasının bedensel ifadesi çağrılabilir.

Karakter ve durumdan bağımsız psiko-bedensel bağı ve esnekliği elde etmek için yapılan yoğurma egzersizinde oyuncu, el, kol, omuz, ayak ve tüm bedeniyle alanda geniş hareketler yapar. Sonra, kendisini çevreleyen alan ağır kalın

¹⁸⁴ Rosselli, **The Body in the Process of Psychosynthesis**, s. 8-9.

bir materyalden oluşuyormuşcasına, önce ellerle diz ve ayak uçlarıyla, ardından da tüm bedenle havayı yoğurmaya başlar. Hareketin rahatlıkla yapılması önemlidir. Bedende herhangi bir gerilim arzu edilmez. Oyuncu, etrafını yoğurdukça, bu yoğurmanın etkisini alanda bırakmaya özen gösterir. Hareketin bir başı ve sonu olmalıdır. Yoğurma farklı tempolarda uygulanır. Ardından yoğurma hareketi bırakılır. Yoğurmanın etkisi bedende sürdürülürken günlük herhangi bir iş yapılmaya başlanır. İş yapılırken yoğurmanın etkisi gözetilir.¹⁸⁵ Yoğurmada bir diğer yaklaşım, bedenin çevresi yoğun bir kil tabakasıyla kaplanmış ve ona heykeltraş gibi şekil vermeyi imgelemeyi içerir. Bedeni çevreleyen havanın, oyuncunun hareketine, yani, yoğurma eylemine direndiği imgelenir. Egzersizde tekrar önemlidir. Yoğurma tekrar edildikçe, bedenin farklı parçalarının bu niteliğe aşinalık kazanacağı düşünülmüştür. Chekhov, bu hareketle beden duyumsallığının gelişmesini, bedensel ifadede netlik ve açıklık kazanmayı hedeflemiştir.¹⁸⁶ Fern Sloan, yoğurma hareketi sırasında oyuncunun içsel olarak aktif olması gerektiğine vurgu yapmıştır. Yoğurma çalışmasında, ayağı yere basıp itmek, ardından sadece el ve bilekle boşluğu yarma çabasına girmeyi önerir. Parmakla ağırlığı yoğun havaya şekil vermeye çalışılırken, oyuncu nasıl bir içsel gücün ortaya çıktığına dikkat eder. Bu tamamen dışsal içsel hâle dönüştürme, soyutu somutlaştırma çabasıdır.¹⁸⁷

Psikosentez **bilinçdışından cevap verme** (bkz. Ek-2, s. 364), **sembolik özdeşleşme** egzersizi ele alındığında uygulanan yöntemde olduğu gibi, kişinin beliren bir imge ile özdeşleşmesi sonucu, ifade şansı bulamayan ya da baskılanan kişilik özelliklerinden bazılarının entegrasyonu sağlanırken, bu imgelerin kinestetik belirmesi de söz konusu olabilir. İmgenin bedensel karşılığı ortaya çıkınca gözlenebilir olacaktır. Gözlenen bu imgesel ifadenin psikolojik içerik karşılığının dışsallaştırılması ile yeni entegrasyonlara kapı açılacaktır. Blokajın ortadan kalkması ile sağlanması hedeflenen dönüşüm bilinçdışı bir çalışmadır. Chekhov tekniğinde hareketin niteliğinin, imgenin bedenselleşmesi ile tekrara dayalı etkisinin, bu tarz bir bilinçdışı örüntünün bedensel haritalamasını sağlayabileceği düşünülmüştür. Diane Caracciolo'ya göre, Chekhov tekniğindeki hareketlerin imgelerle ilişkisi, yoğun bir

¹⁸⁵ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 45.

¹⁸⁶ Chamberlain, **Michael Chekhov (Routledge Performance Practitioners)**, s. 65.

¹⁸⁷ Sloan, **Masterclasses in Michael Chekhov Technique**, DVD.

ilgi gösterilmesi suretiyle, imgenin kassal kavrayışına dayanır. İmge ile uğraş arttığında, imgenin içsel düzeni keşfedilebilecektir.¹⁸⁸ Anlaşılmaz fiziksel formu yoğurmak, duygusal ifadeye dönüşecek, kullanılabilir bir esnek araç yaratacaktır.¹⁸⁹

Hareketin dört niteliğinden ikincisi olan akma/yüzme/süzülme egzersizinde, oyuncu su elementinden yola çıkarak bedeninde sıvıyı deneyimlemeye çalışır. Sıvı ve akması imgelenerek imgenin bedensel karşılığı bulunmaya çalışılır. “(...) akmada her hareket, birbirinin ardılı birleşik olan kesintisiz çizgidedir.”¹⁹⁰ Fern Sloan, egzersize öncelikle suyun bedende gezdirilmesi ile başlar. Tüm beden adeta okyanusa dahildir. Ardından, su damlasının elde gezmesi imgelenir. Bunun sakınleştirici hissi, icra edilecek karakterle uyduğunda, karakterin bedenselleştirilmesinde işe yarayabilecektir.¹⁹¹ Chamberlain’e göre, akma egzersizinde, suyun derinlerine dalmaya benzer bir imgeleme doğru olmayacaktır. Bu egzersizde önemli olan, suyun yüzeyindeymiş gibi bedenın süzülmesidir. Akmada, hareketin belli bir biçimi olsa da başı, ortası ve sonu yoktur, sürekli akar. Derinlemesine bir dalış değil, yüzeysel bir akış gözetilmelidir.¹⁹² Karaktere uygulanacak olan bu akıştır. Bu şekilde bir imgeleme, oyuncuda sanki suya dahil ve su yüzeyinde taşınyormuş hissi yaratabilir. Dalğanın yükselip, geri çekilmesini bedenselleştirerek de uygulanabilir. Sonuç olarak bedende bu etkiler tutularak, günlük işler yapılmaya çalışılır.

Firman ve Gila’ya göre, günlük yaşam idame ettirilirken, bilinçli edinilen yürüme, konuşma, dil ve daha karmaşık yetenekler ve öğrenilmişlikler, eninde sonunda bilinçdışı tarafından yönetilecektir. Orta bilinçdışı tarafından yapılandırılan, yeteneklere erişmeye olanak tanıyan düzeneklere ulaşmak bu açıdan sezgisel olacaktır. Başka bir deyişle, orta bilinçdışı depoladığı elementlerden bir sentez oluşturarak, bilincin kullanabileceği yeni bir örüntü düzenlemektedir: “İster üst transpersonel deneyim ya da derin çocukluk yaraları olsun, bastırılmış materyalin

¹⁸⁸ Caracciolo, “Strengthening the Imagination Through Theatre: The Contributions of Michael Chekhov”, **Encounter: Education for Meaning and Social Justice**, s. 9.

¹⁸⁹ A.e., s. 11.

¹⁹⁰ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 45.

¹⁹¹ Sloan, **Masterclasses in Michael Chekhov Technique**, DVD.

¹⁹² Chamberlain, **Michael Chekhov (Routledge Performance Practitioners)**, s. 66.

keşfedilmesi ya da yeniden edinilmesinden sonra eninde sonunda hayatımızı bozandan ziyade destekleyecek ifadesel örüntülere bunları entegre edebiliriz.”¹⁹³ Chekhov’un, akma egzersizinden sakın bir karakter yaratmaya doğru giderken, bedenselleştirilen imgenin, bilinçdışında yer eden deneyiminden ve etkisinden yararlanarak sezgisel bir ifadeye erişmeyi hedeflediği düşünülmüştür. Çünkü, Firman ve Gila’ya göre, eğer her şey bilinç dahilinde olsaydı, potansiyelin oldukça düşük bir kısmı yansıtılabilirdi. Yaratıcı ifadeyi ortaya koyan, bu zihin-beden ilişkisinin bilinçdışı ilerleyebilmesi ve yönetilebilmesidir.

Psikosentezin bu hipotezine dayanarak, Chekhov egzersizinin üçüncü basamağı olan uçma değerlendirildiğinde, imgesel bedenin hareket olanaklarının ve imgenin bedendeki psikolojik etkisinin yanı sıra, başlı başına uçma imgesinin psikozentezdeki anlamlaştırması da ele alınabilir. Psikosentezde yukarı hareket ve aşağı hareketin imgesel açıdan önemi vardır. İster sembolleştirmede, ister gündüz düşlerinde olsun, bu iki yönün hareketin psikolojik derinliği ve transpersonel özelliği açısından sıklıkla değerlendirildiği görülmüştür. Yukarı doğru hareket pek çok kez potansiyeli açığa çıkarmakla özdeşleştirildiği gibi neşe ve huzurla da bağlantılandırılmıştır. Chekhov egzersizindeki uçmayı yukarı doğru hareketle sınırlamak doğru olmaz. Fern Sloan’ın uçma egzersizinde, hareketlerdeki hafiflik ilk göze çarpan unsur olmuştur. Bunu sağlayabilmek için Sloan, öğrencilerden kemiklerinin oyuk olduğunu düşünmelerini ve içlerinin de hava dolu olduğunu imgelemelerini istemiştir. Sloan’a göre, bu, oyuncunun kendi bedenine de bir meydan okumasıdır. Oyunculardan havanın kendilerini yukarı kaldırdığı imgelendiğinde nasıl bir bedenselleşme ile karşı karşıya kaldıklarını gözlemleri beklenmektedir. Son kertede, bu bedenselleştirme ile oyuncu zıplar ve bu zıplamanın daha önceki zıplamalarından farkı gözlenir. Egzersiz sırasında, oyuncuların hareketleri hafif ve hızlı bir tempoda seyretmektedir.¹⁹⁴ Chekhov, uçma egzersizinde sanki bedensel her harekette, beden oyuncudan uzaklaşıyormuş tarzında bir imgeleme önermektedir.¹⁹⁵ Hareket sırasında, fiziksel enerji azalsa da psikolojik

¹⁹³ John Firman, Ann Gila, **Psychosynthesis: A Psychology of The Spirit**, New York, State University of New York Press. 2002, s. 26.

¹⁹⁴ Sloan, **Masterclasses in Michael Chekhov Technique**, DVD.

¹⁹⁵ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 46.

enerjinin uçma ile dolu olması gerektiğini vurgulamıştır.¹⁹⁶ Lenard Petit’in uçmaya yaklaşımı ise havanın yukarı kaldırıcılığından ziyade her yöne doğru savurmasına dayanmaktadır. Bu yüzden uçma egzersizi aynı zamanda, bedende “bir panik ya da kafa karışması, bir kaos veya mucizevi bir bağlantı ya da uçmaktan gelen bir kavrayıştır.”¹⁹⁷ Uçma egzersizi, akma gibi kesintisiz değildir. Hareketin belli anlarında durulur. Hareket tamamlanınca durulur. Hareketin etkisi gözlenir. Bu durma, aynı zamanda organizmanın dışında da gerçekleşen bir durmadır. Oyuncu kendi bedeninin dışına ve yukarı doğru genişlemektedir. Hareketten sonra durulunca uzamda hareketin genişlemesi hissedilmeye çalışılır.¹⁹⁸

Tıpkı Chekhov tekniğinde olduğu gibi, psikosentezde de yukarı doğru hareketin rahatlık ve dinginlikle bağlantılandığı görülmüştür. Psikosenteze göre, dikey hareketlerin etkisi açıklık ve cömertlikle de bağlantılıdır. Psikosentezde aşağı inişin kaygı ve karmaşa hissine yol açacağı bilgisi ile Petit’in havayı her yöne dağılan ve yönü karmaşıklaşabilen bir hareket olarak ele alması yaklaşımı yakından ilgili gözükmektedir. Bu sebeple, egzersize doğrusal bir yön vermenin hissiyata etkisinin, karakter yaratma sürecinde, bu elementi bedenselleştirmede etkili olabileceğı düşünülmüştür. **Uyuyan güzelin ormandaki kalesi** (bkz. Ek-2, s. 379) yönlendirilmiş imgeleminin son aşamasında, uyandırılan prensesle göge yükselme, hem başarının ödüllendirilmesi hem de korkuların ve bir bakıma da engellemelerin aşılması anlamına gelir. Yeni iletişim olanaklarına olanak tanıyan bu imgelemede, bilge bir unsur da vardır. **Süblimasyonun bastırılması** egzersizinde (bkz. Ek-2, s. 372) yükselme, engellemelerle mücadele etme ve bunları aşma konusunda kişiy  bilinçdışı yardımcı olan asal unsurdur. Egzersizde, yükselmenin bir yandan içsel ve dışsal baskıları aşma ile bilinçdışı bağı kurulurken, bir yandan da aşkın deneyime hazırlayıcı etkisi olduğu düşünülmüştür. Psikosentez bu durumu mistik feda ediliş olarak tanımlamaktadır. Bu feda ediliş sonucunda ruhsal yapılanmada yenilenme olanağı doğacağına inanılmaktadır. Y kselmeyi zihin gözünde imgelemenin, yükselme kelimesinin de ruhsal mekanizmadaki yeriyle doğrudan bağlantısı vardır. Çünkü, dilden önce de gelişimi başlayan düşüncenin kökeni bilinçdışıdır ve şeylerin

¹⁹⁶ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniğı  zerine**, s. 60.

¹⁹⁷ Petit, **The Michael Chekhov Handbook**, s. 45.

¹⁹⁸ Chamberlain, **Michael Chekhov (Routledge Performance Practitioners)**, s. 66.

duyusal izlerinin tasarımıyla oluşur. Sözcük tasarımı ile bilince taşınır. Kısacası, sözcüğün yani yükselmenin/uçmanın/yukarı hareketin etkisi şey tasarımına bağlı olarak, bilinçdışı düşünceden kaynaklanır. Duyusal izler ise bu tasarımın temelidir.¹⁹⁹ Sözcük tüm bunları aktive edici özelliği ile organizmada bir anlamda, tutunulmuş baskı unsuru, kısıtlayıcı ve kaotik ruhsal içeriklerin feda edilmesine olanak tanıyor olabilir. Uçmanın bedenselleştirilmesinden doğan karakter yaratımının rahatlık, dinginlik, neşe ve sıcaklıkla bağlantılandırılma nedeni, hem sözcüğün tasarımı hem de imgesel hareketin tasarımının sonucu gibi gözükmektedir.

Chekhov tekniğinde hareketin son niteliği, daha önce de değinilen ışımadır. Işıma, teknikte sadece, hareketin niteliği ile yer almaz. Oyuncu ne icra ederse etsin ışıyabilmelidir. Bu nitelik, oyuncunun seyirciye iletimi ile ilgilidir. Aynı zamanda, tiyatrunun var olabilmesi için seyirciyle karşılıklı işleyen bir kavramsallaştırma. Bunun sebebi, tekniğin transpersonel yönünü en çok ortaya koyan terim olmasıdır. Diğer açılardan ele alınışı çeşitli başlıklar altında incelenebilir. Ancak, hareketin niteliğindeki kavramsallaştırma, ateş, ışık, güneş ışını ve lazer gibi imgelerin bedenselleştirilmesine dayanmaktadır. Işımanın da sözcük tasarımı çeşitli ruhsal olanaklar sunmaktadır. Alt kimlikler çalışması (bkz. Ek-2, s. 360) kapı egzersizinin 9. maddesinde, alt kimlikle güneş ışınlarının altında oturmanın ruhsal alanda bir etkisi olabileceği düşünülmüştür. Güneş, psikosentezde sıklıkla kendilikle özdeşleştirilir. Buna göre, transpersonel kendiliğe erişmekle insanın ışıması analogisi, aşkın bir deneyim yaşamayı tarif etmek için kullanılır. Chekhov'un, sanatla yaşamak ve günlük hayatta da hep sanatçı olduğunun bilincinde olmakla ilgili düşüncesi, seyirci ile kurulan ortak bağda, üst değerler için birlikte bir alan yaratabilmenin hedefi bu analogiyi karşılar görmektedir. Yine de ışın yaymanın bedenselleştirilmesi böylesi bir psikolojik aşkınlık deneyimiyle doğrudan ilgili değildir. Daha çok karakterin eylemsiliğini yakalama hedefindedir.

Işıma egzersizinde oyuncu, ellerinden, kollarından ve göğsünden ısıdığını imgeler. Işımada gerçekten bir ışın yayılıp yayılmadığına takılmadan, ışımaya en net oturabilecek hareket bulunmaya çalışılır. Kimisi staccato, kimisi legato temposunda

¹⁹⁹ Parman, "Psikanaliz ve Düşüncenin Gelişimi", **Psikanaliz Yazıları: Psikanaliz ve Düşüncenin Gelişimi**, s. 32.

olabilir. Mühim olan oyuncunun arayışıdır. Ardından partnerli bir çalışma önerilir. Buna göre, belli bir işi kotarmaya çalışan iki kişilik doğaçlamada, belirlenmiş karakterlerin hareketin ışıma niteliği ile eylemesi beklenir. İçsel gelişen aktivitenin hareket sırasında yansıtılmaya çalışılmasına dikkat edilir.²⁰⁰ Sloan ise, ışımayı bire bir ışın yollama olarak bedenselleştirmeye çalışmıştır. Buna göre, oyuncu öncelikle gözlerini kapatır, göğsü doğru yükseldiğini ve güneş ışınlarının kendisini yakarak, ışına dönüştüğünü imgeler. Oyuncu güneştir ve ellerinden ışın yayar. Alanda hareket ederken ışın yaymaya devam eder. Burada amaçlanan, her türlü psikolojik öğenin ısıtılabilir olmasıdır. Işıma çalışması da diğer hareket niteliği çalışmalarında olduğu gibi, eylemi nedenselleştirme amaçlı kullanılmamalıdır. Eğer nitelikler, eylemi haklı çıkarma çabasıyla yapılırsa entelektüel düşünce fazlasıyla sürece dahil olacağından, deneyime odaklanarak katman yakalanma olasılığı yitirilecektir. Hareketlerin olabildiğince grotesk yapılmasının, etkisini daha katmanlı biçimde sunacağı düşünülmüştür. Çalışmalarda uygulanan bu hareketler sahnelemede uygulanmaz, sahneye etkisi taşınır.²⁰¹ Işımada psikolojik öğelerin yansıtılmaya çalışılması, sahnelemedeki ilişkide partnere bakma ve dinleme açısından karşıdan yayılan ışını kabul etme anlamında bir alma-verme çalışmasıdır.²⁰² Petit, ışıma egzersizini bedeni aşma olarak ele alır. Amacı gerçekleştirmede netlik sağlayacak olan egzersizde tam bir anlayış ve şefkatin kapısı açılır. Çünkü, oyuncu bu egzersizde kendisi dışında olan her şeyle bağ kurar. Hem ısıdığı için onlara etki eder, hem de onların ışınmasını kabul ettiği için anlayışı ve bağı kuvvetlenir.²⁰³ Aşık karakterlerde, tanrısal ve soylu karakter canlandırmalarında ışıma egzersizlerinin yararlı olabileceği düşünülmüştür.²⁰⁴

Bedensel sembolik özdeşim kurmanın sadece şeylerin tasarımı açısından değil, şeylerin tasarımını temsil eden, sözcük tasarımının uyandırdıkları açısından da etkili görülebileceği düşünülmüştür. Sembolik özdeşleşmenin yararı iki yönlüdür. Bir konuda bir sembolle özdeşleşme, insanın kişilik özelliklerinden kopmasına olanak

²⁰⁰ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 47.

²⁰¹ Sloan, **Masterclasses in Michael Chekhov Technique**, DVD.

²⁰² Chamberlain, **Michael Chekhov (Routledge Performance Practitioners)**, s. 68.

²⁰³ Petit, **The Michael Chekhov Handbook**, s. 45.

²⁰⁴ Dalton, **Chekhov and Classic Chekhov and Classics: Michael Chekhov Technique for Classical Theatre Training**, 7.

tanıyarak, problem çözmede ortaya çıkacak kişilikten kaynaklı blokajları ortadan kaldırılabılır. İkinci olarak da, üst bilinçdışının açığa çıkmasına olanak tanınarak, yaratıcı çözümler üretilebilir. Bu durumda, süperbilincin içeriklerine ulaşımı da sağlayabilme ihtimali açısından, hareketin dört niteliğinin yaratıcı bedensel ifadeleri de ortaya çıkarabileceği düşünülmüştür. Bu tarz bedensel çalışmalar psikosentezde, gizil psişik enerjinin potansiyelinin disipline edilmesi, uyarlanması ve kişiliğe entegre edilmesiyle, hem ruhsal hem de kişiler arası ilişkilerde ahenk sağlaması açısından değerli görülmüştür.²⁰⁵ Diğer bir ifade ile kişi, tüm imge dünyasını kendiliğinden (spontan) inşa eder. Bu, sadece alışılmış, tipik duygusal reaksiyonların sembolik ifadesi değildir. Aynı zamanda, yapmaya muktedir olduğu ve öğrenebileceği diğer tepkilerin de sembolik ifade edilmesini içerir. Bu işlem, kişinin imgeselden gerçeğe transfer edebileceği, yeni dinamik örüntüler geliştirmesine yardımcı olur.²⁰⁶ Oyuncuya düşen, bu transferi gerçekleştirirken entelektüel zekasını bir yana bırakmak ve nedenselleştirmeye çalışmamaktır. Sahneleme sırasında, içsel olarak hareketin dört niteliğinden uygun olan yapılırken, seyirci bunu başka bir eylem olarak görecektir. Gördüğü, içsel duygusal bir değişimdir. İçsel gerçeklik, fiziksel ve duygusal olarak tüm bedenin dahil olmasıyla yaşanır.

Chekhov tekniğinin oyuncunun bedensel çalışmasıyla karakter yaratımı arasında bir diğer köprü kuran egzersizi **ideal merkezdir**. **İdeal merkez** de tıpkı hareketin dört niteliği gibi, kavramsal arka plâna sahiptir. Lenard Petit'e göre, ideal merkez egzersizinin hem kışkırtıcı hem de çağrışım uyandırıcı etkisi vardır, çünkü ideal merkez, içsel hareket ve imge arasında bir yerde konumlanmaktadır. Her insanın bir merkezi olması fikrine dayanır. Bu merkezler, insan eylemlerinin başlangıç noktasını oluşturmaktadır. Örneğin, konuşmaya başlayacaksa enerji o merkezden gelir ve konuşma eylemi öyle başlar.²⁰⁷ Chekhov, ideal merkez egzersizini göğüsten başlatır. Göğüsün bedenin merkezi olduğu düşünülerek el, kol ve bacak kaldırmanın enerjisinin bu merkezden yönlendirildiği imgelenir. Göğüs, bedende kalple bağlantılı olan bölgedir. Bu alan merkez olduğunda, aynı zamanda hareket itkisinin de kaynağı olacaktır. Elbette bu imgesel bir çalışmadır. Egzersizde

²⁰⁵ Assagioli, **Psychosomatic Medicine and Bio-Psychosynthesis**, s. 6.

²⁰⁶ Robert Desoille, **The Directed Daydream**, Pschosynthesis Research Foundation, 1965.

²⁰⁷ Petit, **Masterclasses in Michael Chekhov Technique**, DVD.

dikkat edilmesi gereken, hareketin merkezden başlaması ve merkezden yönlendirilmesidir. Daha sonra, alanda yürümeye başlanır. Bu merkez yürümeyi yönetmektedir. Her yöne göğüs alanının yönlendirmesi ve yolladığı enerjiyle yürünerek, yeni bir bedensel deneyim yaşanır.²⁰⁸

İdeal merkez çalışması sadece göğüs ile sınırlı değildir. Ana merkezler kafa, göğüs ve pelvis olmak üzere üç tanedir. Bu üç bölge, Chekhov tekniğinde, icra edilecek karakterin bedensel, merkeze dayalı, kategorik özelliklerini göstermektedir. Chekhov, hiç durmayan bir iç akışımız olduğunu ve bu merkezlerden kaynağını alan iç akışın takip edilebilir olduğunu düşünmüştür. Yani, oyuncu merkez kaynaktan çıkan enerjiyi takip etmelidir, çünkü bu oyuncunun algısından daha hızlı, önde giden ve algının ötesindedir. Bu sebeple, pek çok metinde, **imgesel merkez** olarak da geçmektedir. Ted Pugh, merkez egzersizlerini, modern dünyada genel olarak boyun ve üstü ile yaşamaya alışmış insanın, bedeninin başka yerleriyle de bağlantı kurması amacıyla uygulamıştır. Merkezi pelvis bölgesine aldığı, belden bağlamak ve belden fısıldamak gibi egzersizler önermiştir. Beli merkez yapmakla, iradenin baskın olduğu bir beden gözlenebilecektir. Egzersiz, belden nefes almak ve hareket etmekle devam eder. Pugh, oyunculara alt bedene yollanan bir sıcaklık, ılıklıkla elde edilecek güç ile eyleme geçilebileceğini belirtmiştir. Merkez başa taşındığında, hareketin kaynağı baş olacaktır. Günlük düşünce merkezi olmasından farklı olarak sakin, açık, keskin, parlak kafayı uyandırmak hedefiyle, eyleme geçmeden aktif bir bekleyiş önermiştir. Merkez göğüse taşındığında eller, kollar nefesle iki yana açılır. İki omuzun ortasından başlayan bir hareket söz konusudur. Sanki enerji iki ele toplanmaktadır.²⁰⁹ Lenard Petit, imgesel merkez çalışmasına imgesel nesneler ekleyerek çalışmayı geliştirmiştir. Örneğin, göğüste bir güneş imgelenir. Bakmak, oturmak, yürümek, kalkmak hep göğüsteki güneş tarafından gerçekleştirilir. Alanda yürünür ve alandaki eşyalarla temasa geçilir. Eşya ile ne yapılacaksa, göğüsteki güneşten kaynak alınarak yapılır. Ardından güneş kafaya ve pelvise taşınarak aynı şeyler deneyimlenir. Güneş imgesi, buz imgesine dönüştürülerek aynı çalışmalar yapılır. Burada, imgelemin getirdiğini kabul etmek, büyük önem arz etmektedir.

²⁰⁸ Chekhov, *On The Technique Of Acting*, s. 44.

²⁰⁹ Pugh, *Masterclasses in Michael Chekhov Technique*, DVD.

Ardından daha komplike bir imge olan pelviste paket dolusu bal imgelenir. Bal pelviste patlar ve bunun akışıyla alanda eyleme geçilir. Ardından balın patlaması kafaya taşınır. Aradaki farklılıklara dikkat edilir. Merkez baştayken, gözde de imgelenebilir. Örneğin, gözden alev çıkması, alevi derecelendirmek, mum ışığından lazer ışınına çevirmekle elde edilecek karakteristik değişim görünür olacaktır. Göğüste kelebek imgelemek, kalpte siyah soğuk taş imgelemek, merkezi burun ucunda imgelemek, merkezi bir imge ile değil soğuk, kuru, alevli gibi niteliklerle imgelemek gibi alıştırmalar çoğaltılabilir. Petit'e göre, eğer karakter çalışmasında merkezi bulmakta zorluk yaşanırsa, karaktere tokat atmak yararlı olabilir. Tokat atılan karakter karşılık olarak, 'neden tokat attın?' derse merkez başta, 'nasıl yaparsın bunu, çok acıdı' derse merkez göğüs ve çevresinde, geri tokat atıp küfrederse merkez pelvis bölgesidir. Bu cevaplar, merkezlerin karakteristik özelliğini de yansıtmaktadır. İcra edilecek karakterin imgesel merkez çalışmasında, merkez kafadaysa karakter düşünen, göğüsteyse karakter hissedenden, pelvisteyse isteyen (iradi) karakteristik özelliklere sahiptir. Bu üç ana kategori, tüm karakterlere uyarlanabilir.²¹⁰ Hayali beden çalışmaları sırasında da imgesel merkezlerden yola çıkılabilir. Belli sahnede, belli sözleri söylerken de merkezde nesne ya da nitelik imgelemesi yapılabilir.

Tüm bu çalışmalar, hareketin niteliğinde olduğu gibi, imgesel yolla, analitik düşünceyi bertaraf edip, esin kaynaklı karakter yaklaşımı olsa da, nesne ve beden tasarımı yanında, farklı açıdan bir destekleyici yaklaşımla da değerlendirilebilir. Psikosentezin insan bedeninin sistemine dair oluşturduğu analogik bir tablo bulunmaktadır. Bu tablo, üç ana kategori içermektedir. Bu kategoriler, karın bölgesi, göğüs bölgesi ve kafa bölgesidir. Bu bölgelerin ana bölge olmasının sebebi, diğer uzuvların aksine yoklukları hâlinde yaşamın da olamayacağına dayandırılmaktadır. Karın bölgesi, tıpkı Chekhov tekniğindeki pelvis bölgesinin etkinliğine benzemektedir. Hava, su, yemek gibi temel ihtiyaçların, dürtülerin, reflekslerin ve seksüelliğin merkezidir. Daha çok alt bilinçdışı ile bağlantılandırılmıştır. Göğüs bölgesi, orta bilinçdışı ile bağlantılı, anıların, hayâllerin, kendinden geçme deneyiminin, bilinç öncesinin, dil sürçmesinin merkezi olarak görülmüştür. Kafa ise bilinç ve zaman zaman üst bilinçle bağlantılandırılır. Sezginin, doruk deneyiminin,

²¹⁰ Petit, **Masterclasses in Michael Chekhov Technique**, DVD.

bedensel duyumların, anıların, imgelerin, görmenin ve işitmenin bilinçli deneyiminin merkezidir. Bu merkezlere bilinçdışı verilen ağırlıklar, zaman içerisinde yaşamsal fonksiyonlara etki edebilir görülmektedir. Yaşamında karnı merkeze alan kişide yeme bozukluğu oluşma ihtimali gelişebileceği gibi, beden sistemlerinin çalışması ile ilgili bilgiler edinildikçe, bu tarz rahatsızlıklara karşı gelişen bilinç sonucunda, belli bölge ile yoğun özdeşleşme önlenebilecektir.²¹¹ Bu yaklaşımdan başka, psikosentezde insanın merkezini içsel ya da dışsallaştırması üzerine de bir teori geliştirilmiştir. Bu teoriye göre, insan doğduğu andan hatta daha öncesinden itibaren belli katmanlarla kendiliği (the self) kaplanmaktadır. Dünyayla uyum sağlamak için başkalarını aynalamakla elde edilen empati yeteneği, bir anlamda insanların sosyal bir varlık olarak ilişki biçimlerini ve kişilik gelişimlerini etkilemektedir. Psikosentezde birleştirici merkez olarak adlandırılan kendiliğin bu kaplanmışlığı, merkezin dışsala taşınmasına yol açar. Bu durumda, birleştirici merkez dışsal bir nesne ile sembolleştirilir. Bu dışsal sembol nesnesinin kendilikle bağı bulunmaktadır. Bu merkezler, örnek alınan insanlardan oluşabileceği gibi, politik ya da kutsal bir nesne, doğa ya da felsefik bir inanç da olabilmektedir. Her türlü dışsal birleştirici nesne kişiliğin gelişmesinde rol oynamaktadır. Tüm bu dışsal birleştirici nesnelerin özelliği aslında, içsel birleştirici merkezin temsili olmalarından kaynaklanmaktadır. Bunlar, merkezin içsel modelinin yansımalarıdır. Dışsal merkezler aynı zamanda içsel merkezin gelişmesinde de rol oynamaktadır. Bunun nesne tasarımıyla yakından ilgisi vardır.²¹² Bu bağlamda, dışsal birleştirici merkez kavramsallaştırması, Chekhov tekniğindeki üç ana merkezle yakından bağlantılı görünmektedir. Şeylerin tasarımının merkezileşmesi, içsel düzeneğe dair birleştirici bir unsur hâline dönüşüyorsa, merkezi bedende belirlemenin ve bu merkezlere nesnelerin niteliklerinin eklenmesiyle karaktere yaklaşmak, psikosentezin kişiliği çözümleme biçimiyle örtüşebilir. Burada yine analitik değil, bilinçdışı bir çözümleme ve imgeselden gerçeklik ilkesine yaklaşmak söz konusudur. Psikosentez, dışsal birleştirici merkezlerin keşfi ile içsel mekanizmanın ve içsel merkez olan kaplanmış saf kendiliğe (The self) ulaşmayı hedeflerken, Chekhov tekniğinde, ulaşılması hedeflenen hâli hazırda kaplanmış olandır. Yani, insanın her türlü empatik yolla (ya

²¹¹ John H. Parks, **Biopsychosynthesis**, New York, Psychosynthesis Research Foundation, 1973, s. 4.

²¹² Firman, Gila, **Pschosynthesis: A Psychology of The Spirit**, s. 119.

da model almayla) edindiği ve kendilikten uzaklaştırıcı etmenlerin bütününe ulaşmak için, birleştirici bir dışsal merkeze ulaşmak, karakter yaratma açısından olanaklı gözükmetedir. Bu birleştirici unsur karakter yaratımı açısından, analitik düşünceye gömülmektense, esin verici bir unsur olarak yer alabilir. Buna nesne tasarımı izin verebileceği gibi, sembolik beden tasarımı da aynı işlevi görebilir. Firman ve Gila içsel bilge ile diyaloga geçme egzersizini (bkz. Ek-2, s. 353), birleştirici merkezle ilgili bir egzersiz olarak görmektedir:

“İçsel merkez içerdiği inanç, değer ve dünya görüşünü dışsal merkez ile olan ilişkisiyle yaşam boyunca geliştirir. İçsel birleştirici merkez, içinde bir bireysel benlik duyumu, kişisel anlam ve yaşam biçimi elde ettiği bir kalıp, bir içsel tutucu çevre ya da bir bağlam kurar. Dışsal birleştirici merkez gibi içsel merkez de ‘dolaylı fakat gerçek bağlardır’ ya da ‘ben’ ile kendilik arasındaki bağlantı noktalarıdır.”²¹³

Chekhov’un imgesel merkezi, psikosentezin birleştirici merkez kavramı üzerinden okunduğunda, insanın değer sisteminin ve ruhsal yapılanmasının birer sembolü olması teorisine göre, bu imgesel merkezlerin oyuncuya karakterin kaynağını oluşturarak bedenselleştirebileceği bir olanak sağlayabilir.

3.3.3. Karakter ve İmge

Chekhov, karakter yaratmayı, oyuncu için zorlanılan ve işkenceye dönüşen bir süreç olmaktan çıkarmayı hedeflemiştir. Belirlenmiş bir duygusal duruma erişmek yerine, duygusal duruma uygun eylemi, niteliği ile birlikte icra etmekle icra edilmek istenene ulaşılabilirliğini düşünmüştür. Chekhov’a göre, eyleme nitelik eklendiğinde, eklenen nitelik duygunun kendisidir. “Anahtar burada yatar: hisler ‘işimiz’, yaptığımız, eylemimiz tarafından dolaylı yolla çağırılır, kışkırtılır, cezbedilir. (...) eğer eylemlerimizi niteliklerle renklendirmeden hareket eder ve eylesek, Hisler pasif kalabilir.”²¹⁴ Eylem sahnede ne olduğunu gösterirken, eylemin niteliği, olanın nasıl olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda, eylem ve jest karakterin istemini, nitelik ise karakterin hislerini ortaya koymaktadır. Chekhov’un eylem-jest ve nitelik anlayışı karşılıklı olarak birbirlerini etkileme potansiyeline

²¹³ Firman, Gila, **Pschosynthesis: A Psychology of The Spirit**, s. 120.

²¹⁴ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 37.

sahiptir. Belli bir hareket yapılırken, karakterin istemi uyanabilir, ancak istem güdüsü, başka bir deyişle istemin gücü de hareketi ortaya çıkarabilir.

Assagioli'nin istemin yasası teorileştirmesinde de bu geri dönüşlülük mevcuttur. Assagioli, hareketlerin belli bir amaç doğrultusunda, zorlama içermeksizin, kararlı ve hayat dolu olduğu sürece istemin eğitiminde etkili olabileceğine değinmiştir.²¹⁵ Chekhov'un bahsettiği istemin gücünü belirleyen, Assagioli'nin ortaya koyduğu teorideki amaç, kararlılık ve kendini tamamiyle eyleme adanmakla mümkün olabilir gözükmektedir. Chekhov tekniğinde, hareket, jest ve eylemlerin buluşacağı ortak payda ise belli bir işe yönelik olmasıdır. Chekhov'a göre, hareket, jest ve eylemlerin açık, net, tanımlanabilir ve keskin olmasını sağlayan istemin belli bir işe yönelik yönlendiriciliğidir. İşe yönelik gerçekleştirilen eylemlerin bu özellikleri, karakterin istemine nüfuz ederek, oyuncunun karaktere dair itki ve amaçları takip etmesini sağlayacak unsurlara dönüşecektir.

Chekhov'un **nitelikli eylemler** üzerine egzersizi, belli formu olan, çiçek, bitki, ağaç, dalga, kaya vb. herhangi bir şey gözlenirken, gözlenen formun içsel olarak uyandırdıklarına odaklanmayı içerir. Nesne ile bütünleşme yeterli seviyeye ulaştığında, el ve kollarla nesnenin içselleştirilmesinden doğacak jest yapılır. Jestin farklı nitelikte açığa çıkan formları ifade edilir. Jest tekrarlandıkça jestten açığa çıkan, jestte kendini gösteren istem ve hisler olacaktır.²¹⁶ Jestlerin nitelikleri duygusal ifadeler içerebilir. Örneğin, sevgiyle, şefkatle, kızgın, yüzeysel, neşeli gibi niteliklerle gerçekleştirilen jestlerde, Chekhov öğrencilerine bu nitelikleri oynamaya çalışmamayı öğütlemiştir. Öncelik, eylemlere nitelikleri katmaktır, niteliği oynamak değildir. Jestler olabildiğince büyük yapılırken, eklenen nitelikler de eylemin büyüklüğüne uygun olmalıdır. Daha sonra, jestler dışsallaştırılmadan sadece içsel olarak jestin ve niteliğinin deneyiminin etkisiyle eylem küçültülerek yapılır. Dikkat edilmesi gereken nokta, jestin tam olmasıdır. Bu şekilde, jestin etkisi de sürdürülebilir olur, yani jesti gerçekleştiren oyuncunun ışımasına olanak tanır.²¹⁷

²¹⁵ Assagioli, **The Act of Will**, s. 41.

²¹⁶ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 40.

²¹⁷ Zinder, **Beden Ses İmgelem: İmge Çalışması Eğitimi ve Chekhov Tekniği**, s. 301.

Tam olarak gerçekleştirilen jestler, karakterin bedensel ifadesiyle istemi görünür kılmalıdır.

Chekhov, karakterin amacını ya da yapacağı işi belirlerken, birtakım jestlerin son derece ifadesel olmasından yola çıkarak, sahnede ve provada yapılacak iş tanımlanırken bu tarz jestler kullanılırsa, jestlerin oyuncunun icrasına katkısının tam olacağını düşünmüştür. Durağan jestler oyuncuya benzer olanaklar tanınamaktadır. Yapılacak jestler tüm bedenle yapılmalıdır ve hareketi kısıtlamamalıdır. Sonrasında içsel jestle, daha küçük eylemek söz konusu olacaktır. Chekhov'un değindiği, ifade olanağı sunan jestler arketipsel jestlerdir, çünkü evrenseldir, her insanın yapabilmeye muktedir olma özelliklerine haizdir. Karakterin amacı ve yapacağı işi jestle ifade ederken aslında yapılan, içsel yaşananı aktif bir şekilde bilmek, yani arzuyu fizikselleştirmektir. Bu bakımdan, analiz edilebilecek bir şey değildir. İçsel yaşantının arkasında yatan jesti bulmak sezgiseldir ve karakterin istemiyle bağını kurar. Sadece içsel yaşantılar değil, dışsal hareketlerin de altında bu jestler yatmaktadır.²¹⁸ Chekhov bahsedilen tarzda yirmi jest tanımlamıştır: “çizmek, çekmek, sıkıştırmak, kaldırmak, fırlatmak, buruşturmak, koparmak, ayırmak, yırtmak, nüfuz etmek, dokunmak, süpürmek, açmak, kapatmak, kırmak, almak, vermek, desteklemek, geri çekilmek, kazımak.”²¹⁹ Yıllar içinde MICHA ve Chekhov tekniği eğitmenleri bu jestleri, Chekhov'un da **arketip yalınlığında ve arketipsel** terimlerini ele almasından feyz alarak, belli ölçüde netleştirmiş ve adına **arketipsel jestler** demişlerdir. Chekhov tekniğinde en çok karşılaşılabilecek arketipsel jestler, açmak (genişlemek), kapatmak (büzülme/daralmak), çekmek, itmek, ezmek, yırtmak, sıkmak, nüfuz etmek, kucaklamak, fırlatmak (atmak/dökmek), koparmaktır.²²⁰

Bu jestlerin en seçkin ifade içeren jestler olmaları, arketipsel değerlendirilmeleri açısından evrimsel bağlamda da düşünülebilir. Homo sapiensin, modern insana evrimleşmeden doğayla tüm çıplaklığı ile karşı karşıya kaldığında, temel ihtiyaçlarını karşılamak için bedenini kullanırken, soyut anlamlar ve kültürel

²¹⁸ Merlin, **Masterclasses in Michael Chekhov Technique**, DVD.

²¹⁹ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 41.

²²⁰ Merlin, **Masterclasses in Michael Chekhov Technique**, DVD.

öğeler tam anlamıyla dahil olmadan, bu ilkel eylemlerle hayatta kalma stratejileri geliştirebilme şansları vardı. Gelişmiş eylemlerin kökeninin izi sürüldüğünde yine bu arketipsel jestlerden türedikleri anlaşılabilir. Örneğin, ağzını yırtmak, dilini koparmak, çekici kadın/adam, itici kadın/adam, içini sıkmak/içi sıkılmak, başını ezmek, atıp tutmak, dil dökmek gibi deyimlerde yer alan jestlerin, deyimlerin etkisini neden arttırdığı ile ilgili bir fikir sunabilir. Chekhov, dilin jestlerle tanımlayıcılığını ‘bir sonuç çıkarmak’ (‘to draw a conclusion’, İngiliz dilinde çizmek jesti ile bağlantılandırmaktadır) kullanımıyla örneklendirmiş ve insanın ruhunu dilde jest kullanımlarıyla açığa vurduğunu belirtmiştir.²²¹

Joanna Merlin’e göre, arketipsel jestler karakter yaratmada başlangıç noktasıdır. Oyuncuda, oyunu birkaç defa okuduktan sonra karakterin ne yaptığına dair bir fikir oluşacaktır. Eğer analitik akılla karakterin ne yaptığına karar verilirse, karardan geri dönülmesi zor olabilir, fakat hayal gücünden ve jestten yola çıkılarak başlanırsa, oyuncunun aklına dahi gelmeyecek keşiflerin kapısı açılabilir.²²² Merlin’in jesti imgelemeyle birlikte ele alarak karakter yaratımına başlamayı önermesi incelemeye değerdir. Merlin’e göre, arketipsel jestlerle karakterin ne yaptığını çözümlemek, oyundaki üstün amacın bulunmasında da etkili olacaktır. Bu anlamda, en ilkel jestlerin bedensel uygulaması, hem karakterin zihinselliğini ortaya koymaktadır hem de oyuncuda hayal gücünü aktive ederek belli temsil mekanizmalarını da harekete geçirme olanağını doğuracaktır denilebilir. Tıpkı deyimlerde jestlerin sözel ifadeleri ile anlamsal temsillerinin katmanlaşması gibi, bedensel ifadelerin de karakterle ilgili bir temsil alanı yaratacağı düşünülmüştür. Chekhov açısından, oyun metni okunurken, karakterle ilgili analize dayalı olmasa da oyuncuda uyanacak psikolojik nitelikleri bedensel olarak bu jestlere dökmek, karakterin özüne dair her daim kullanılabilecek bir içerik sunacaktır. Chekhov’un karakterin özünü yansıtacak bu jesti “nitelikle donanmış istem güdüsü”²²³ olarak tanımlamasının altında yatanı incelemekte fayda vardır.

²²¹ Chekhov, **Lessons for the Professional Actor**, s. 107.

²²² A.e.

²²³ Zinder, **Beden Ses İmgelem: İmge Çalışması Eğitimi ve Chekhov Tekniği**, s. 300.

Arketipsel jestlerin kökeninden, kültürel öğelerin dahil olmasıyla en ilkel jestlerin çeşitlenmesi, bir bakıma arzunun doğrudan doyumu mümkün olmadığında tasarımsal fantazilere yönelmesine benzemektedir. Yani, ruhsal tasarımlar sayesinde, arzu doğrudan doyurulamasa da dolaylı yoldan fantazmatik olarak doyurulabilir. Bu açıdan, provada arketipsel jesti gerçekleştirmek, karakterin doğrudan bir arzu doyumu ile bağlantılandırılabilir. Çünkü karakterin, örneğin birini ikna etme çabası, fiziksel anlamda kendine çekme istemiyle eşdeğer olacaktır. Tıpkı çocuğun arzu doyumunu doğrudan gerçekleştirme deneyimi (örneğin annenin memesini emme) ile karakterin arketipsel jestini yapmayı, karakter açısından doğrudan bir arzu doyumu (ikna edilecek kişiyi fiziksel olarak çekmek) olarak değerlendirilebilir gözükmemektedir. Ancak, çocuk arzu eylemini (meme emmek) gerçekleştiremediğinde eyleme bir yatırım yapmaktadır, yani eylemin tasarımı dolaylı bir doyuma olanak tanımaktadır. Karakteri oynayacak oyuncu ise sahnede yapmayacağı bu eylemi imgeleyerek (ikna edilecek partneri çekme) gerçeğe dayalı bir tasarım yaratmış olacaktır. Bu bağlamda, Chekhov'un bir tasarım alanı oluşturduğu düşünülebilir. Ancak bu bir eylem tasarımıdır. Eylemin tasarımı nesnenin tasarımından farklı olacaktır. İçsel çatışmaların ya da içsel düzeneğin nesnesinin tasarımsal karşılığının gözlenebileceği alan ise oyundur. Başka bir deyişle, çocuğun içsel çatışmaları ve fantezi dünyasını sahneye koyan oyundur. Oyunda çocuğun temsil dünyasının tercümesi söz konusudur:

“Bu, aslında birbirine bağlı olan içsel ve dışsal gerçekleri sonu gelmez bir biçimde birbirinden ayırma uğraşına girmişken, bireyin gevşeyebileceği bir dinlenme alanıdır, der Winnicott.

Bu alan çocuğun oyunu ile ifade bulan ve daha sonra yerini kültür alanına ve din alanına bırakacak olan birincil yaratıcılığın kök aldığı yanılısama alanını temsil eder.

Ancak Winnicott için oyun oynama yalnızca nesneleri manipüle etmek değil, aynı zamanda içsel yaşamı tercüme etmektir.”²²⁴

Chekhov'un, egzersizlerinde rahat olmayı, zorlanmadan, eğlenerek uygulamayı her zaman gözettiği düşünülünce, arketipsel jestlerin karakterin yapacağı

²²⁴ Rabain, “winicott'da oyun”, **Psikanaliz Yazıları: Psikanaliz ve Düşüncenin Gelişimi**, s. 105.

işe ve üstün amacıyla bağdaşık bir oyun alanı yarattığı fikri değerlendirilebilir. Bu oyun alanını yaratan elbette oyuncudur. Oyuncunun karakteri icra etmekle ilgili yarattığı oyun alanı, oyuncunun karaktere dair içsel tasarımının ifade bulduğu bir yanılısma alanına dönüşebilir.

Winnicott, terapi seansını da bir oyun alanı olarak değerlendirmiştir.²²⁵ Oyun sırasında içsel gerçekliğin sembolik öğelerinin yansımaya benzer biçimde seansa yansması, Assagioli'nin egzersizlerinin de temelinde yer alan bir özelliktir. Örneğin, '**Ben kimim?**' egzersizinin ikinci aşamasında soruya bedensel bir cevap verilmesi söz konusudur (Ek-2, s. 330). Psikosentez, beden bilgeliliğine güvenmektedir. Tıpkı, Winnicott'un terapiyi bir oyun alanı olarak değerlendirmesine benzer şekilde, Assagioli de oyunsu bir takım egzersizler belirlemiştir. Eğer çocuk ifade edicilikte sıkıntı yaşıyorsa ve oyunla içsel temsillerini ortaya serebiliyorsa, yetişkinlerin de belli ölçüde güven ve rahatlığın sağlandığı bir terapi seansında oyun alanı oluşturabileceği ve içsel tasarımlarını ve gerçekliklerini ortaya koyabileceği düşünülmüştür.

Assagioli, metinlerinde her türlü sportif faaliyeti ve dans etkinliğini önermektedir. Bu öneriler sadece fiziksel bir deşarj için değil, aynı zamanda imgesel ifadelerin getireceği içsel tasarım bilgisine de önem verilmesinden kaynaklanmıştır. Sözel ve analitik akla dayalı anlatımla yetinmeyip, sözel imgesel ya da imgesel bedensel ifadenin olanağından yararlanarak, dile gelme ihtimali olmayacak şeylerin temsilleri yakalanmaya ve keşfedilmeye çalışılmıştır. Bunu sağlayacak olan da ruhsal tasarımların ifade olanağı bulduğu oyun alanının yaratılma çabasıdır. Pek çok egzersizde bu etkinin izi sürülebilmektedir. Egzersizlerde yer alan alt kimlik çalışmaları böyle bir anlayışın ürünüdür. Örneğin, akşam incelemesi egzersizinde (Ek-2, s. 331) danışanlardan bir gün içinde yaptıklarını not etmeleri istenir. Bu yaşanan günde, hangi kişisel özelliklerinin daha baskın yaşandığının ortaya çıkarılması sonucu o özellik kişileştirilir. Psikosenteze göre, bu kişileştirme, belli kişisel özelliklerin bir araya gelmesinden ve konumlandırmadan doğan bir alt kimliktir. Bu alt kimliğe tanımlayıcı bir isim verilir. Alt kimlikler çalışması (Ek-2, s.

²²⁵ A.e., s.108.

343), akşam incelemesi ile birlikte değerlendirildiğinde, akşam incelemesinde danışan, oyuncunun tiyatro metnini okuduğunda karaktere dair edindiği izlenime benzer bir izlenim edinir. Alt kimlik belirlendiğinde ise karakterin baskın özelliği netleştirilmiş olur. Bireysel kişilik, pek çok alt kimliği içinde barındırsa da bu aşamada belirlenen alt kimlik, oyuncunun karakter anlayışına benzemektedir. Zaten psikosenteze göre, bu alt kimlik hayatta belli bir rolün ön planda yaşanmasıdır. Akşam incelemesinin ikinci aşamasında bedensel bir hareketle alt kimliği ifade etmek ise arketipsel jestle paralellik göstermektedir. Söze dayalı bir simgeleştirmenin yanında bedenin bilgeliğinden getirilen temsili çözmeye dayalıdır. Terapi seansındaki bu çalışmanın, seansın oyun alanı özelliğini daha da görünür hâle getirdiği düşünülebilir. Chekhov tekniği ile psikosentez arasındaki fark ise terapi sırasında alt kimliğin bedensel ifadesinin arketipsel jسته dayalı bir bilinçle yapılmamasıdır. Ancak, psikosentez de arketiplere önem vermektedir. Arketiplerin psikosentezdeki yeri, daha çok hikâyeleştirme ile bilinçdışı yapılanmadaki kodlamalar ve düzenlemelere dayanmaktadır (bkz. Ek-2, s. 356, 374, 378).

Daha önce de değinilen, dans terapisti Ilene A. Serlin’in kinestetik imgelemi arketiplerle bağlantılaması da Chekhov’un jest egzersizlerini destekler niteliktedir. Serlin, travmatik deneyimleri çözmekle ilgilenen bu yaklaşımda, **bütünlüklü insan yaklaşımı (whole person approach)** adı verilen teoriyi, son dönemki araştırmalarda bulgularan, travmanın bedende yer etmesine dayandırmaktadır. Bessel Van der Kolk’a göre, dilsiz terör olarak nitelenmesi gereken travma, söze dayalı olmayan, sembolik metodlarla çözülebilecek bir kimlik krizidir. Serlin, bu bulgulardan yola çıkarak harekete dayalı imgesel ve yaratıcı tekniklerin, travmanın yarattığı parçalanmanın sanatsal yolla entegrasyonu ve dönüşümü sayesinde bütünlüklü insana ulaşabileceğini düşünmüştür. Kinestetik imgeleme dayalı terapi tekniği, insana esneklik kazandıracak hedefi ile geliştirilmiştir. Bu esneklik, hem duygusal hem ifadesel hem de problem çözme becerisi kazandırabilmeyi içeren esnekliktir.²²⁶ Chekhov’un arketipsel jestlerle çalışmasının temeli, kinestetik imgelem tekniğinin

²²⁶ Serlin, “Dance/Movement Therapy: A Whole Person Approach to Working with Trauma and Building Resilience”, **American Journal of Dance Therapy**, s. 182.

insanı uyuşukluk, donmuşluk, ataletten kurtarıp oyuna geri döndürebileceği bir kavramlaştırmaya dayanmaktadır.

Chekhov, karakterin amacını ve kişiliğini jeste dökmekle oyuncunun yeteneğinin açığa çıkacağına inanmıştır:

“Jesti birkaç kez yaptığımızda, bir anda bir şey görürüz. Jestten gelmeli. Tüm sır budur. Kitap okuyarak ve kritik ederek ya da entelektüel yeteneğimizle analiz edilemeyecek şeyi analiz ederek damıtamayız. (...) Benim anladığım kadarıyla doğru yol ruhumuzdan ya da süperbilinçten ya da yaratıcı bireysellikten –ne isterseniz diyin- bizi harekete geçiren her şeyi sentezlemektir, bir şeyden etkilenmek, kesinlikle sezgisel yaratım en kolay ve ilk alınacak zildir ve bu jesttir.”²²⁷

Chekhov’a göre, sentezlemeyi sağlayan jesti beklemektir. Jest beklemek ve jestin açığa çıkması bir sentez sürecidir. Oyuncunun bu aktif bekleyişi sonucu kendini sunan jest, oyuncuya hem karakterin bütününe hem içsel yaşamının özelliklerini hem de karakterin sesini verir. Karakterin istemi bu jest sayesinde keşfedilebilir ve bu istem, yaratım sürecini devralır. Kısacası, karakterin özünü yansıtacak bu jestler istemi kışkırtır, arzuya yön vererek doyum yolu açar ve jestlere eklenen nitelik de hisleri harekete geçirir. Oyuncunun entelektüel zekâsı ise tüm bu süreçle flört edecektir. Hatta Chekhov, analiz sürecinden büyük keyif alan oyuncuların, analiz sonrasında analizlerini bu çocuksu hareket oyununa dahil etmelerini öğütlemiştir.²²⁸ Chekhov tüm bu kavramsallaştırma ve etkinliklerden yola çıkarak belki de tekniğin en çok tartışılan ve merak edilen kavramı olan **psikolojik jesti** tanımlamıştır. **Psikolojik jest**, karakterin özünün bedensel imgesidir. Bu imge ise, karakterin üstün amacı doğrultusunda, arketipsel jestlerden ya da arketiplerin harekete etkisinden ortaya çıkar. Jest ve arketipler birbirlerini karşılıklı olarak etkileyebilmektedir.²²⁹ David Zinder’e göre, psikolojik jest, “karakterin tüm yaşam istenci ve var oluş nedeninin bir tek hareket cümlesinde toplanmış halidir.”²³⁰ Oyuncunun oyunu defalarca okuması sırasında zihin gözünde olaylar, mekânlar,

²²⁷ Chekhov, **Lessons for the Professional Actor**, s. 110.

²²⁸ A.e., s. 117.

²²⁹ Chekhov, **Lessons for the Professional Actor**, s. 114.

²³⁰ Zinder, **Beden Ses İmgelem: İmge Çalışması Eğitimi ve Chekhov Tekniği**, s. 306.

kelimeler, sesler, karakterin hisleri ve arzularının belirmesi ile oyuncu hikâyesinin atmosferine eklemlendikçe, yani kendi zihin gözünde oyunu izlemeye başlayabilince, karakterin olmazsa olmazı, karakter için ölüm kalım meselesi olan üstün amaç bulunduktan sonra, bu amaç jسته dökölür, jسته karakterin uyandırdığı bir nitelik eklenir. Oyuncunun oyunu okuma ve bu süreçteki etkilenmelerinin ürünü, sezgisinden doğan bu nitelikli jest, oyuncunun bilinçdışı yaratıcılığına erişimi sağladığı için, oyuncuda bir neşe uyandıracaktır. Bu nitelikli eylemi yapmak oyuncuya keyif verecektir. Bu keyif, **psikolojik jestin** keşfedilmesinin ilk aşamasıdır. Chekhov, ilerleyen aşamalarda oyuncunun entelektüel analiz kullanmadan oyuna dair doğru bilgi edinmesini sağlayan psikolojik jesti sayesinde, karakter yaratımında daha da derinleşeceğini düşünmüştür.²³¹

“Keşif çalışmasında kullandığı Psikolojik Jest’i neydi? Oyunculuktan-yazarın metninin basılmış kelimelerinin ardındakini çağıran yaşama içsel olarak dahil olmaydı. Malumatı yüzeysel değildi. Jest sayesinde deneyimlediği istem ve Nitelik sayesinde bulduğu Hisler, nasıl yazarın dramayı yaratırken sahip olduklarıyla aynı olabilir? Konuyu, bağlamı kimseden daha az anlamamıştır, fakat bu sadece beyninde yer etmemiştir-oyuncunun tüm varlığına yaymıştır. Onun ellerinde, kollarında, gövdesinde, ayaklarında, bacaklarında, ve sesinde yaşar. Oyuncu olarak bunu ifade edebileceğini hisseder, fakat bir eleştirmen ya da bilim insanı gibi değil. Nitelikli bir Jest sayesinde oyun ve karakterle ilgili, bilim insanının bilebileceğinden daha doğru ve derin şeyleri bilir.”²³²

Chekhov, psikolojik jestin ihtiyaca göre zaman içinde değişip dönüşebilirliğine değinse de,²³³ Chekhov’un ardılı eğitimciler tamamlanmış bir psikolojik jesttense tamamlanmamış bir psikolojik jestin daha amaca yönelik olacağını düşünmüşlerdir. Eğer jest tamamlanmamış bir psikolojik jest olursa, oyunun belli bir yerinde üstün amaca dair eylemi içeren sahneye gelindiğinde, psikolojik jestin daha etkili olacağını iddia etmişlerdir.²³⁴ Psikolojik jest, karakterin özünü oluştursa da, karakterin herhangi bir durum karşısındaki jestinin belirlenmesiyle, spesifik sahneler için de üretilebilir. Bu hususta, karakterin özünü yansıtan ana psikolojik jest, bu spesifik sahne için üretilen psikolojik jسته ışık

²³¹ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 61.

²³² Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 62.

²³³ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniğı Üzerine**, s. 109.

²³⁴ Zinder, **Beden Ses İmgelem: İmge Çalışması Eğitimi ve Chekhov Tekniğı**, s. 306.

tutacaktır. Yine özden doğan ve özel alana uygulanabilir bir jest sezgisel olarak üretilebilir olacaktır.²³⁵

Psikolojik jest, belli tempoda deneyimlenerek karaktere uygun olan ritim de bulunmaya çalışılabilir ve eğer oyuncu jestine bir ses ekleme güdüsü duyuyorsa, sesi ekleyebilir. Psikolojik jest mükemmelleştirildikçe ifade ediciliğe eşlik edebilecek kelime ve cümle eklenerek de deneyimlenebilir. Oyuncuların unutmaması gereken, psikolojik jestin her zaman güçlü olması gerektiğidir. Zayıf, yorgun, tembel olmak karakterin özelliği olabilir, psikolojik jest her zaman güçlü ve aktif olmalıdır. Psikolojik jestin kısırtıcılığına ve istemi ele geçirmesine güvenen bir oyuncu karakter yaratmada kullandığı bu jesti bir öz olarak görür, fakat sahnelemede kullanmaz. Yani psikolojik jest sahnede gösterilmez. Oyuncunun teknik sırrıdır.²³⁶ Provalar sürecinde, ihtiyaç duyulan her anda yapılarak karaktere dönüşüm sağlanırken, sahnedeki icrada psikolojik jest ruhsal olarak tutulur. Bu tutma, oyuncunun karaktere dönüşmesini sağlayacak özün anahtarıdır.

Psikolojik jest, oyuncu tarafından ortaya çıkarıldığında bedensel imgelemenden doğduğu için, oyuncuyu derin bir şekilde etkileyebileceği gibi, etkisinin daha az olduğu durumlarda (henüz bu çalışmaya yeni başlayan öğrenci ya da oyunculara) ya da incelik kazanması için, psikolojik jestin üzerinde daha çok çalışma yapılabilir. Karakterin özünü yansıtan jest bedenselleştirildiğinde, oyuncunun jسته karşı duyarlılığını arttırabilmek için alıştırmaya devam edilmesi gerekmektedir. Tüm vücutla deneyimlenen her bedensel değişim, psikolojik tepki uyandırabilmelidir. Küçük hareketlerle psikolojik tepkide değişim yaratılabilirse, bu Chekhov'a göre, incelikli çalışma yapılabilirdiğİ anlamına gelmektedir.

Psikolojik jسته duyarlılık kazanmak için bir sonraki aşamada, edebiyat tarihinden ya da tiyatro oyunlarından bir karakter seçildikten sonra karakterin psikolojik jestleri bulunmaya çalışılır. Karaktere dair oyuncuda uyanan, jسته eşlik edebilecek bir cümle eklenir. Psikolojik jest yapılırken aynı zamanda hayal edilir. Hayal edilen psikolojik jest ile bedenselleştirilen psikolojik jestin olabildiğince

²³⁵ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniğı Üzerine**, s. 110.

²³⁶ A.e, s. 114.

benzer olmasına özen gösterilir. Seçilen karakterin psikolojik jesti yapması imgelenmez. Çünkü, psikolojik jest oyuncuyu kışkırtacak psiko-fiziksel bir duyarlılıktır. Karakterin tüm oyun boyunca yaptıklarından ve bu yapılanların oyuncunun zihin gözünde canlandırmasından doğar. Psikolojik jesti yaparken, seçilen jسته eşlik edecek cümle söylenir. Jسته çeşitli nitelikler eklendiğinde kazanılan duyarlılığın cümleyi etkilemesine izin verilir. Sonra, günlük eylemler yapılırken cümle söylenir. Örneğin, kapıyı açmak, pencereden bakmak, oturmak, kalkmak vs. Bir sonraki aşamada ise hiç bilinmeyen bir karakter seçilir ve karakterin psikolojik jesti bulunmaya çalışılır. Ardından mümkünse eşli olarak oyundan bir sahne canlandırılır. Her aşamada psikolojik jestin arketipten doğmasına, güçlü etkisi olmasına ve basitçe yapılabilir olmasına dikkat edilir. Psikolojik jestin iç etkisi karakterin iç temposunu, dışsal olarak yapılması karakterin dış temposunu göstermektedir. İmge, duygu ve düşünce değişimleri psikolojik jestin iç temposuna dair bilgi verir. Bu iç ve dış tempolar arasındaki her türlü kombinasyon denenerek, farklı karakterlerde farklı iç ve dış tempolar deneyimlenir (Örneğin, önce yüksek iç ve dış tempo, ardından alçak iç ve dış tempo, sonra yüksek iç alçak dış tempo son olarak tam tersi). Bu çalışma, icra edilecek karakterden önce, psikolojik jسته karşı duyarlılık kazanmak için önerilmiştir.²³⁷

Psikolojik jesti bulmaya ve etkisine karşı duyarlılık kazanmaya aşına olununca, sahnede icra edilecek karakterin psikolojik jestine geçildiğinde, tüm bu aşamalar spesifik karaktere uygulanır. Psikolojik jسته duyarlılık kazanıldıktan sonra, provalara başlanır. Provalardaki oyunun sahneleri çalışılırken, psikolojik jest akılda tutulur ve rolün icrasına etkisine izin verilir. Belki psikolojik jest çok büyük hareketler içerecektir ve temposu çok hızlı olacaktır. Ancak zihinsel gözde görülen bu psikolojik jestin sahne jestindeki karşılığı, anın içsel durumuna karşılık gelen, psikolojik jest ile hiç ilgisi olmayan küçük bir jest olacaktır. Karaktere sesini, küçük jestteki bu duyarlılık kazandıracaktır. Chekhov'un önerdiği bir başka yol, psikolojik jesti sadece karaktere değil, aynı zamanda belli konuşmalara uygulamaktır. Bu durumda, örneğin uzun bir monologda, konuşmalar entelektüel bir analize tabi tutulmadan, belli bölümlere ait jestler belirlenir. Bu jestler yapılırken karakterin

²³⁷ A.e., s. 115-116.

cümleleri söylenir. Monologdaki birkaç farklı bölüme ait birkaç farklı jest uygulanabilir. Jestin değişimi konuşmaya da değişim katacaktır. Daha sonra jest yapılmadan sözler söylenir ve jestlerin etkisine izin verilmesiyle konuşmanın ahenkli olacağı düşünülmüştür.²³⁸

Psikolojik jest için kavramsallaştırılan karakterin özü ile psikosentezde insan ruhunun özü kavramsallaştırması olan kendiliği (the self) birbirine karıştırmamak gerekir. Kendilik (the self), daha önce de değinildiği üzere, insanın psikolojik içerikleri geri çekildiğinde, evrensel sevgi ve şefkat değerleriyle bağdaşık, saf bir kendilik bilinci olarak kavramsallaştırılmış, manevi bir ruhsal mertebedir. Maddi bir karşılığı varsa da henüz bilinmemektedir. Bu, Chekhov tekniğinde oyuncunun tiyatro yapmaktan duyduğu haz, seyirciyle bütünleşmek, özel yaşamı ile sanat yaşamı arasındaki uyum ve bütünlük hissiyle bağdaşık, sahnede ilhamının kaynağı, esrik yönü üst benliğiyle bağlantılandırılabilir. Bağlantılandırıldığında dahi kendilik (the self), üst benlikten daha dingin bir hâldir. Kısacası, psikosentezde insana dair kavramsallaştırılan öz, iyi içeriğe sahip, evrensel ve transpersonel bir özdür. Chekhov'un psikolojik jest kavramsallaştırmasındaki karakterin özünde yer verilen öz ise imgesel bir özdür. Psikosentezdeki karşılığına daha ziyade ideal modelde ya da baskın alt kimlikte rastlanabilir.

Kendilik (the self) dinginken, ideal model ve baskın alt kimlik dinamiktir. Psikolojik jestin etkililiği değerlendirilirken, ideal model çalışmasının yapısını ve olası sonuçlarını incelemekte yarar vardır. Öncelikle psikosentez, ideal model egzersizine güne başlamadan önce on beş dakika ayrılmasını uygun görmektedir. Assagioli'nin sahne performansı olarak hayat (bkz. Ek-2, s. 368) algısına bakıldığında, insan, alt kimliklerinin kargaşası içinde çeşitli rolleri sosyal durumlarda oynarken bilinçli değildir. Bu sebeple de yaşamın amacını iyi kavrayan bir 'ben'e ihtiyaç vardır. Bu 'ben' alt kimlikler arasında bir sistem, düzen, ahenk oluşturduğunda insan, yaşamdaki performansından tatmin olacaktır. Kısacası, psikosentez sosyal yaşamı bir performans alanı olarak değerlendirmiştir ve bu performanstan önce, yani güne başlamadan, ideal model egzersizine zaman ayırmayı

²³⁸ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 68.

önermiştir. Sosyal yaşam devam ederken, kişinin ideal modele ne ölçüde yaklaştığını sürekli değerlendirmesine ihtiyaç yoktur. Yapılan egzersizin etkisiyle kişisel değişim ve dönüşümün bir ölçüde bilinçdışı sağlanması hedeflenmiştir. Psikolojik jestin sadece provalarda yapılacak bir çalışma olması bu açıdan da ideal modelle paralellik göstermektedir. İdeal modelin transpersonel yönü olsa da, egzersizin uygulamasına bakıldığında açıkça görülür ki egzersiz, kişinin yaşamda uygulayabileceği bir eylem modelini oluşturabilmesini amaçlamaktadır (bkz. Ek-2, s. 354). Bu eylem modelinin açığa çıkarılması ise imgeselliğe dayandırılmıştır. Genel olarak çizimsel imgelerle kendimize dair imgeler ortaya çıkarılır. Elbetteki çizime dökülmesi, zihinsel olarak kalmaması ve elden geldiğince maddileşmesiyle dışsallaştırmaya olanak tanınması hedefindedir. Psikosentezin, genel olarak ruhsallığı imgeleştirmek ve bu yolla dışsallaştırmakla üzerinde çalışılabilir hâle getirme çabasında olduğu söylenebilir. Bu açıdan, Chekhov tekniğinde psikolojik jestin temellendirilmesi de benzerdir. Psikolojik jest, karakterin tüm özelliklerini kapsayan bir öz yaratmaya dair bedensel form ve hareket olmasının yanı sıra, Chekhov'un bu bedensel ifadeleri çizime döktüğü de gözlenmiştir. Sonuçta, kişinin kendisine dair ya da oyuncunun icra edeceği karaktere dair sezgisel ortaya çıkan imgenin somutlaştırılma çabası vardır. Sezgisel olana, oyuncu, oyun metnini okuyarak; danışan ise, terapi sürecine kadar olan, tüm hayat hikâyesinden yola çıkarak ulaşır. Bu anlamda iki yaklaşım da bütünden yola çıkmıştır. Bütünün etkisi, bir imge olarak somutlaşmaktadır. Somutlaşan imge üzerinde çalışıldıkça o imgeden etkilenileceği fikrinden yola çıkılmıştır. Bu etkilenmenin, zamanla bilinçdışı bir etkiye dönüşerek eylemleri şekillendirmede etkili olacağı düşünülmüştür. Bu açıdan, dışsallaştırma mekanizmasının entegrasyona olanak tanınması, bütünden yola çıkılmasının yanı sıra parçalarla imgesel düzeyde çalışma sayesinde, çözümleme ve analitik akılla boğuşmaktan kişiyi kurtarabilir.

İdeal model egzersizinde (bkz. Ek-2, s. 354) tüm imgesel modellerin çizime döküldükten sonra (ilk altı madde) incelenmesinin ardından, imgelerin ağırlığından kurtulmak üzere bedensel bir çalışma yapılmaktadır (bkz. Ek-2, s. 356). Bu çalışmada dışsallaştırma ve kişilik imgelerinden kopma sağlanırken, Chekhov tekniğindeki psikolojik jestte, bedensel olarak jestin tekrarı ile kopmanın aksine bir

entegrasyon söz konusudur. İdeal model egzersizinde, 7. maddede ideal modelle çalışılmaya başlanmaktadır. İnsanın olmayı istediği ideal, bir imgeye dönüştürülür ve 8. madde, o ideal model gibi yaşamının görsel canlandırmasıdır. Elbette ideal model, negatif özellikleri ortaya çıkaracak kişileri model almaktan farklıdır. Bu sebeple, danışman kontrolünde olunmalıdır; ancak psikolojik jestte tam tersi söz konusudur. Oyuncu icra edilecek karakterin tüm arızalarını kapsayacak bir modelin peşinde olarak, negatif kişilik özellikleri özellikle içinde barındıran, çelişkileri ortaya seren bir özün, bir arketipsel jestin ve formun peşinde olacaktır. Bu açıdan ideal model egzersizinin ilk altı maddesine bakıldığında, gözlenen çalışma psikolojik jestin karşılığıdır. Çizime dökülen altı maddedeki imgelerin dışsallaştırılması ile çalışılabilir hâle dönüşmesi ve etkisi, psikolojik jestin temellendirmesi ile benzerdir.

Psikosentezde soyut imgeye dökülen benzer bir çalışma ise alt kimliklerle yapılan çalışmadır. Hayat sahnesindeki performansta oyuncuların yerini tutan alt kimliklerin de imge olarak ifade edilmesi, psikolojik jestle bağlantılandırılabilir gözükmektedir. Özellikle benliklerin dansı (bkz. Ek-2, s. 363), bedensel olması açısından psikolojik jestin etkisini daha da görünür kılmaktadır. Benliklerin dansını deneyimlemek için, belirlenen alt kimlikleri temsil eden bir postür yaratmak gerekir. Her alt kimlik için ayrı bir postür oluşturulur. Bu postürler, Chkehov tekniğindeki psikolojik jestteki kadar yoğun değildir. Bu postürler bir özü yansıtmaktan ziyade bir temsil amacındadır. Yine dışsallaştırma mekanizması kullanılarak, o alt kimlik postürleri sayesinde, Serlin'in tabiri ile kinestetik imgelem yoluyla, sözle ya da düşünce yoluyla ifade edilmesi güç olabilecek duyguların ve hayat sahnesindeki eylem düzeninin açığa çıkarılabilmesi hedeflenmiştir. Bir postürden diğerine geçiş ve arada nötrlenmeyle, insanın yaşamında hangi alt kimliğin ne tarz bir bedensellik hissettirdiğinin, dışsal eylem biçiminin, içsel ruhsal düzende kendini nasıl gösterdiğinin deneyimlenmesi sonucu, baskın olan özelliklerin açığa çıkmasından sonra yapılan değerlendirmeler sonucu entegrasyon süreci başlar. Bu, Chekhov tekniğindeki arketipsel jestlerin de değerini açığa çıkarır gözükmektedir. Benliklerin dansında, tatmin edici bir yaşama doğru negatif özelliklerden kopma ve pozitiflerle entegrasyon sağlanmaya çalışılırken, psikolojik jestte ortaya çıkan bedensel forma ve harekete dayalı imgeden doğacak negatif özellikler de absorbe edilmeye çalışılır.

Sahne performansı olarak hayat ile sahne performansı arasındaki en bariz farkın bu olduğu düşünülmüştür. Kısacası alt kimlikler-benliklerin dansı ve ideal model imgeye dökme, dışsallaştırma, kopma ve entegrasyon süreçlerini içerirken, Chekhov tekniğinde psikolojik jest, imgeye dökme, dışsallaştırma, absorbe etme, entegrasyon ve her ikisi için de sentezleme süreçlerini içermektedir. Tüm bunların, bilinçli çaba ile bilinçdışından çağırma ve ortaya çıkan imgelerle çalışarak, etkisini bilinçdışında tekrar yararlanılabilecek bir tasarım kaynağı hâline getirmeye dayandırılan, psiko-fiziksel dönüşümle yeni bir eylem modeli sunabilecek işlevsel yöntemler olduğu düşünülmüştür. Bu işlevsel yöntemle, söze dayalı olmayan, dil öncesi ifadelerle çalışarak, dilin sınırlılıklarından kurtulmak amaçlanmıştır. Chekhov açısından dil ve konuşma, beden ve imgelem sayesinde karaktere has bir biçimde ortaya çıkacaktır. Oyuncunun icra edeceği her karakterde farklı bir ses kullanılmasının dayanağı bu bedenselleştirme ve dil öncesi ifadenin dili şekillendirmesine bir atıftır.²³⁹ Karaktere ait ses bulunurken, uygun olabilecek sese karar verilerek sesin taklit edilmesi değil, bu bedensel özün doğuracağı sese ulaşmak hedeflenmelidir.

3.3.4. Hikâye ve İmge

Michael Chekhov'un, oyuncunun role hazırlığında analitik düşüncüyü ve kuru analizi bertaraf etme çabasının altında, oyuncunun yaratıcı sürece girmesini sağlamak kadar, yaratıcı süreci sağlayacak element olan hikâyeleştirmeye duyduğu güvenin etkisi de görülmektedir. Oyuncu, metinde okuduğu karakteri hayalinde canlandırırken, metnin anlattığı hikâyenin yanı sıra, karaktere dair çeşitli hikâyeler de üretmektedir. Karakterin psikolojik jestini bulabilmek için, oyuncunun hikâyeye haiz olması ve bu hikâyeden karakterin metnin dışındaki durumlardaki eylemselliğine dair fikir yürütebiliyor olması gerekmektedir. Sadece şeylerin tasarımının bedene etkisi değil, tasarımın oluşmasında etkili olan yaşam hikâyeleri de bu durumda göz ardı edilmemiş olur. Başka bir deyişle, şeylerin tasarımının gerçeklik algısına etkisi kavrandığı zaman, nesneye dair tasarımın oluşmasını sağlayan yaşam olayları sürece dahil edilmiş olacaktır. Bu sebeple, denilebilir ki, tasarımlar hikâyelerin oluşmasında etken olduğu gibi, hikâyeler de tasarımların

²³⁹ Meerzon, "Michael Chekhov's Theatre of the Future", *Stanislavski Studies*, s. 40.

oluşmasında etkindir. Bu iki süreç durmadan birbirini etkileyerek birçok kez iç içe geçmektedir.

Assagioli de tasarımları ve tasarımların ortaya çıkarılması yoluyla kişilik örgütlenmesini anlayabilmek için hikâyelerden yararlanmıştır. Ruhsal yapılanmada hikâyenin etkisine verdiği önemin izi sürüldüğünde, Assagioli'nin Carl Gustav Jung'la ortaklaşan düşüncelerine rastlanmaktadır. Assagioli tıpkı Jung gibi, insanın en ilkel yönünü ele almıştır. Bu noktada vardığı sonuç ise, insanın, duygu ve dürtülerini medeniyet adı altında ne denli bastırmaya çalışsa da, mutlaka bu ilkeliliğinin bir yerden patlayacağıdır. İnsanın entelektüelliği hızla gelişse de bu ilkel dürtüler derinlerde hep var olacaktır ve medeni yaşamda bastırılmak zorunda kalacaktır.²⁴⁰ Bu sebeple, psikosenteze göre, insan zihninin evrimini ve bilinçdışı ile bilinçliliğin işleyişini en iyi anlatacak olan arketiplerdir. Arketiplerin evrensel anlamlarının olması da toplumsal bilinçdışına dayanmaktadır.²⁴¹ Bilinçdışından gelen sembollere ulaşmakla yapılacak sentez çalışması, yaratıcı bir biçimde, sembolün eyleme dönüşümünü sağlayabilir. Bilinçli aktiviteler bu bağlamda, sembollerin ortaya çıkaracağı eylemler üzerinde kontrolü mümkün kılmaktadır.²⁴² Bu semboller kişiye has olsa da, sembollerin farklılık göstermeyen en ilkel şema hâli de bulunmaktadır. Kısacası tasarımların değişmeyen temel yapıları arketiplerdir. Jung'a göre, arketipler “içgüdüsel bir eğilimden ibarettir. (...) içgüdü dediğimiz duyularımızla algılayabildiğimiz fizyolojik uyarılardır. Ama aynı zamanda fantaziler şeklinde ortaya çıkar ve varlıklarını çoğu zaman sembolik resimlerle belli eder.”²⁴³ Jung'un arketipleri fantazilere dayandırması da hikâye ve tasarım arası ilişkiyi görünür kılmaktadır. Her fantezi bir hikâye içerirken, arketiplerin aracısız değil de bu hikâyeler sayesinde anlaşılabilmesi, insanı şaşırtır ve sarsar. Bu sebeple, arketiplere mitolojilerde doğrudan ulaşılacağını düşünmek yanlış olacaktır. Arketip, mitolojik imge değil, temsili resimler oluşturma eğilimidir, içgüdüsel ve bedenseldir, çünkü fizyolojik uyarana dayanmaktadır. Jung, arketiplerin atalardan mı

²⁴⁰ Massimo Rosselli, Duccio Vanni, “Roberto Assagioli and Carl Gustav Jung”, **The Journal of Transpersonal Psychology**, 46(1), Transpersonal Institute, 2014, pp. 7-34, s. 10.

²⁴¹ A.e., s. 8.

²⁴² A.e., s. 21.

²⁴³ Carl Gustav Jung, **İnsan ve Sembolleri**, Çev. Ali Nahit Babaoğlu, 4. Baskı, İstanbul, Okuyan Us Yayınları, 2009, s. 67-68.

geldiği ya da göçler sonucu mu oluştuğunun araştırılmaya muhtaç olduğunu belirtmiştir.

Karşılaştırmalı edebiyat profesörü Nevzat Kaya'nın, insanın göç etmesi ile limbik sistemi üzerinde kurduğu bağlantı bu konuda aydınlatıcı olabilir. Kaya'ya göre, evrimsel süreçte insan, ilk önce gruplar hâlinde yaşarken bulunduğu ortamdaki kaynağı tükenince o ortamdan göç etmiş ve limbik sistemi bunun üzerine şekillenmiştir. Ancak, yerleşik düzene geçmek insanın ilkel yönünü, bir anlamda esrik yönünü dizginlemesine yol açmıştır. Kültürün oluşması ile insan, aslında toplumsallığını barbarca kıyıma uğratarak, bireyselleşme adı altında, güdülerini doyurmasını medenileştirmenin yolunu bulmak zorunda kalmıştır. Bu bağlamda, limbik sistemin emirleri değişmeden korunmaktadır.²⁴⁴ Eğer, arketipler, mitolojik imgelerden önceye dayanıyorsa, kültürün oluşması ile ilgili de bir fikir verebilir. Jung'un mitolojiyi bilinçli bir tasavvur olarak ele alması ve Nevzat Kaya'nın ataerkilliğin başlamasını, insanın doğayı karşısına alması ve doğanın sınırsızlığını sınırlama çabasıyla, ondan ve sürprizlerinden korunmakla bağlantılaması değerlendirildiğinde, daha geriye doğru iz sürülebilir. Çünkü, tüm bunlar hâlâ, aklın en ilksel biçimde çözümlemesinin ürünüdür. Kaya'ya göre, insanın doğanın esrikliklerini bertaraf etme çabası ile doğa disipline edilmeye çalışıldıkça, empatik ve sınırsız olan anerkillikten, yani topluluktan kopularak bireyselleşmeye geçilmeye başlanmıştır. Bu anlayışa göre, kadın bedeni kaosa tekabül eder. Bu, olumsuz bir özellik değildir, çünkü bu yapı dinamiktir. Erkeğin kadını baskılaması üzerine oluşan mitolojik imgeler aslında tam da erkeğin kadının sınırsızlığını ve kaosunu baskılama çabasının ürünüdür. Kadına yenilirse birincil, yani anaerkil düzene regrese olmaktan korkmaktadır, çünkü erkek anaerkil düzende çocuğun oluşmasında bir etkisi olduğunu dahi bilmemektedir. Baba bile değildir. Çocuğun oluşmasında cinsel birleşimin etkisinin olduğunun anlaşılması ve erkeğin çocuk üzerinde hak iddia etmeye başlamasıyla²⁴⁵ denilebilir ki mitolojinin ve imgelerinin tohumları atılmıştır. Çünkü, "Bir 'ilkimge'nin içeriği, ancak bilinçli, dolayısıyla bilinçli deneyim

²⁴⁴ Nevzat Kaya, **Bir dakkalık dipnot: Kültür-Tehlikeli Bir Serap**, (Çevrimiçi) <https://www.youtube.com/watch?v=RTFgJ-a78ag&t=109s>, 04.09.2022.

²⁴⁵ Nevzat Kaya, **Ders: Mitostan Logosa Geçiş (ASLINDA) Ne Anlama Geliyor?**, (Çevrimiçi) <https://www.youtube.com/watch?v=KCHZdVzX-DE>, 04.09.2022.

malzemesiyle dolu olduğunda belirlidir.”²⁴⁶ Kaya bu bağlamda, tüm mitleri anaerkil olan birincil doğaya değil, ataerkil olan ikincil doğaya ait olarak değerlendirmektedir. Bu doğaya kültür içkindir ve kültürün huzursuzluğu ile insan kendi doğasını inkâr bile etmemektedir, çünkü farkında bile değildir.²⁴⁷

Roanna Mitchell, Michael Chekhov’la ilgili çalışmasında, anaerkilliğin kaybedilmesini erkek egemen söylemle inşa olmuş dile bağlamaktadır. Bu sebeple, sahne performansında sessiz bir bedenselleştirmeye ihtiyaç olduğunu vurgulamıştır. Chekhov tekniğini bu anlamda, erkliği aşabilecek yapıya sahip olmasıyla değerlendirmiştir. Cass Fleming’e göre, Chekhov, tekniğini geliştirirken feminenlikten korkmamıştır. Kurduğu sistem, insanlığın anaerkil doğasına tekabül etmektedir. Fleming bu çıkarımı, Chekhov tekniğinde mantıksal çıkarımlardan ziyade beden ve bedende ritim, hâletiruhiye, mizah ve imgelem yoluyla şiirselliğin aranmasından yapmıştır.²⁴⁸ Jung’un, Goethe’nin birincil doğanın (anaerkil) esrikliğine dair alıntısı konu üzerine, Chekhov’un oyunculukta kuru analizi ve mantıksal çözümlemeyi neden bertaraf etmeye çalıştığını ve sınırsız psiko-fiziksel olanağı kullanmaya çalıştığını ortaya koyabilir:

“Goethe’nin Faust’u büyük bir isabetle “Evvela edim vardı!” diyor. Edimler bulunmaz, edinirler. Düşünceler ise buna göre insanlığın oldukça geç bir buluşudur. İnsan önce bilinçdışı faktörlerle yapıp etmeye yönelmiş, ancak çok sonra hareket nedenleri üzerinde düşünmeye başlamıştı. Onun, aslında kendi başına hareket ediyor olduğu gibi gülünç bir inanışa sahip olunması çok uzun zaman sonrasına rastlar.

(...) Bugünkü insanın tanrıları ile cinleri sadece yeni isimler almışlardır. Aslında yitmiş değiller: tersine onu huzursuzluk şeklinde, (...) her şeyden önemlisi de birçok nevrozla izlemektedir.”²⁴⁹

²⁴⁶ Carl Gustav Jung, **Dört Arketip**, Çev. Zehra Aksu Yılmaz, 2. Baskı, İstanbul, Metis Yayınları, 2005, s.21.

²⁴⁷ Nevzat Kaya, **Bir dakikalık dipnot: Ethos’dan (tekrar) Pathos’a ...**, (Çevrimiçi), <https://www.youtube.com/watch?v=o8YA-F7arDo>, 04.09.2022.

²⁴⁸ Roanna Mitchell, “Something in the Atmosphere? Michael Chekhov, Deirdre Hurst Du Prey, and a Web of Practices between Acting and Dance”, **Theatre, Dance and Performance Training**, 11(3), London, Routledge, 2020, pp. 255-273, s. 256-257.

²⁴⁹ Jung, **İnsan ve Sembolleri**, s. 81-82.

Chekhov'un arketiplere bu kadar önem vermesinin altında arketiplerin bilinçdışı imgeler olması ve eylemin işlevini etkilemeleri ve eyleme neden olmalarının yattığını düşünmek yanlış olur. İnsanlığın doğuşuyla eşzamanlı olan bu etkiyi sağlayan imgeler hâlâ ilk imgelerdir ve bilinçli deneyim malzemesine dayanmaktadır.²⁵⁰ Arketiplerin ise:

“(…) yalnızca biçimsel olarak belirlenmiş olduğunu bir kez daha vurgulamakta yarar var. (...) Arketiplerin kendisi boş, salt biçimsel bir unsurdur, kendi tasvirinin *a priori* bir olasılığından *facultas praeformandi*'den (tasarlanan yeti) başka bir şey değildir. Kalıtım yoluyla aktarılanlar tasvirler değil, biçimlerdir, bu bakımdan da yine biçimsel olan içgüdülere tekabül ederler. Arketiplerin varlığı nasıl kanıtlanamazsa, somut bir biçimde görülmedikleri sürece içgüdülerinki de kanıtlanamaz.”²⁵¹

Michael Chekhov, arketipi karakter yaratma sürecine dahil edişiyle ilgili çarpıcı bir örnek vermiştir. Korkunç Ivan rolüne hazırlanırken, bir kanadı kırılmış uçan büyük bir kartal arketipinden yola çıktığını anlatmıştır. Kartala, kırık kanat özelliğini eklemekle Korkunç Ivan, kartal ve kırık kanatlı kartal artık Chekhov için tek bir arketipe dönüşmüştür. Chekhov'a göre, arketipsiz hiçbir şey olamaz. Örneğin, sahnede baba rolünü icra edecek oyuncu, baba arketipinden etkilenecek ve bu arketip onda belli duygular uyandıracaktır. İnşa ettiği rol ve icrası arketip değildir, fakat arketipten doğmuştur. Arketip, bu anlamda bir kaynaktır ve oyuncunun gizli gücü, sırrıdır. Bir yandan da arketip sayesinde jest ortaya çıkar. Jest de karşılıklı etkileşimle arketipin bulunmasına yardımcı olabilir.²⁵²

Chekhov, karakter yaratırken oyuncunun, önce oyunu çokça defa okumasını önermiştir. Oyuncu, sonrasında karakterin yaptıklarını hayal etmeye başlamalıdır. Chekhov, oyuncunun karakterin görünüşünü imgeleyebilmesi kadar içsel yaşamını da görebiliyor olması gerektiğini savunmuştur. Bu hususta anlatmak istediği, benzer hislerin oyuncuda uyanması ya da rolü icra etmeye dair bir arzunun oluşmasıdır. Karakterin sesini duymaya başlamak ve ona sorular sorup imgesel düzlemde cevaplar almakla oyuncu, karakterin tüm eylem ve konuşmalarını birleştirmeye

²⁵⁰ Jung, **Dört Arketip**, s. 20.

²⁵¹ Jung, **Dört Arketip**, s. 21.

²⁵² Chekhov, **Lessons for the Professional Actor**, s. 113.

başlayacaktır.²⁵³ Bunun dışında, role hazırlanırken her bir birimin giriş, gelişme ve sonuca dayalı çalışılmasını salık veren Chekhov, her zaman hikâyeleştirme yoluna gitmektedir.

İnsanlığın günlük yaşam tarihinden aktarılanlar sayesinde arketiplere ve arketiplerin deneyimsel materyalle doldurulmasıyla oluşan imgelere ulaşılabilir. Başka bir deyişle, arketipleri, imgelere erişimi ve çözümlenebilmesini sağlayan hep hikâyelerdir. Bu, tıpkı terapide kişilik örgütlenmesini anlayabilmek için danışanın yaşam hikâyesinin öğrenilmesine benzemektedir. Bebeğin tasarımı da anneyle ilgili bilinçdışı oluşturduğu hikâye ile başlar. Anne var, anne yok, annenin tasarımı yokluğunda doyum sağlayacak unsur olacakken, tekrar var olacağını, yani annenin geri geleceğini bilmek de bir çeşit hikâyedir. Oyuncunun karakter yaratmada, karakterin hikâyesi üzerinden uygun ya da istediği inşayı kurgulaması, hikâyeye anlatıcılığında oyuncuyu hem dinleyen hem de anlatan pozisyonuna yerleştirmektedir. Daha karakter yaratma aşamasına geçmeden, oyunun okunması sürecinde dahi, oyuncu bir yandan yazar tarafından dinleyici pozisyonunda konumlandırılır, bir yandan da okuduğunu zihin gözünde canlandırmasıyla, hikâyeyi yeniden kendi yaşamsal getirileriyle bilinçdışı kurguladığı için, hikâyeyi anlatan konumunda yer almaktadır. Bu durumda, oyuncunun hikâyeleştirmeye vermesi gereken değerle ilgili belli desteğe ihtiyaç vardır.

Hikâyelerin insanlar üzerindeki etkisini araştıran Gregory S. Berns ve arkadaşlarına göre, hikâyeler insanları sadece duygusal olarak etkilemekle sınırlı kalmamaktadır. Hikâyeye okuyan katılımcıların nöral durumları incelendiğinde, beyinlerinde dille ilgili kısımlarda aktivite görülmesinin yanı sıra, duyuşal-motor bölgenin de yoğun aktivitesi bulgulanmıştır. Bulgular, hikâyelerde cümlelerin bedenselleştirilmesindeki etkisini ortaya koymuştur.²⁵⁴ Özdeşleşilen başkahramanın duyuşal-motor aktivitesine benzer bir beyin aktivasyonu kısa süreli de olsa gözlenmiştir. Okuma bittikten sonra, dinlenme sürecinde ise beyin yeni bağlantılarla yeni bir keşif sürecine girmektedir. Bu hem tahmin etmeyi hem de içsel duruma dair

²⁵³ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 173-174.

²⁵⁴ Gregory S. Berns et. al., “Short- and Long-Term Effect of a Novel on Connectivity in the Brain”, **Brain Connectivity**, 3(6), New York, Mary Ann Liebert, Inc., publishers, 2013, pp. 590-600, s. 599.

keşfi sağlamaktadır.²⁵⁵ Tıpkı hikâye okurken başkahramanın yaptıklarının imgelemde canlanması gibi, Chekhov'un oyuncunun karakter yaratım sürecine benzer bir işleyişi uygulama çabası görülmektedir:

“Bir arkadaşımı gibi imgesine soru sorabilir. Eğer imgelemi cesur ve esnek ise cevap alabilir. Karakterin ağlamak istemesini ya da hislerini saklamasını, hareket etmesini ya da hareketsiz kalmasını, odaya girdiğinde şu ya da bu nüansı kullanmasını, şu ya da bu konuşmada hangi tempoyu kullanmasını vb. tahmin etmek yerine, oyuncu imgesine kendi zihin gözünde oynamasını ve tüm muhtemel varyasyon ve nüansları göstermesini ister.”²⁵⁶

Chekhov'un önerdiği böyle bir görselleştirmeye dayalı hikâye anlatıcılığının öğrenmeye de etkisi olduğu bulgulanmıştır. Gerekli bilgiyi edinmede salt bilginin sunulmasındansa, hikâye ile birlikte sunulduğunda öğrenmenin daha iyi gerçekleştiği bulgulanmıştır. Aynı zamanda hikâyeler, öğrenmenin yanında bir iletişim biçimidir. Zor görevleri ve bu görevler karşısında problem çözmeyi öğrenmede, yine hikâyelerin büyük etkisi olduğu gözlenmiştir. Tüm bunların sebebi hikâyelerin beyinde, duygusalın yanında fiziksel iz de bırakıyor olmasına dayanmaktadır.²⁵⁷ Chekhov'a göre, karakterin mantıksal çözümlemesini yapmak oyuncuyu atıl bırakacağından, oyuncunun karaktere dönüşebilmesi, onun fiziksel ve psikolojik varlığı tarafından ele geçirilmesi, irade ve hislerinin harekete geçirilebilmesi için, zihin gözünde canlandırdığı karakterin fiziksel bir unsuruna daha ihtiyacı vardır.²⁵⁸ Denilebilir ki hikâyeleştirme ile imgeleminde izlediği karaktere dönüşebilmek için beynin duyuşal-motor bölgelerini kısa süreli çalıştırmanın yolunu bulabilme olanağına yaklaşan Chekhov, bunu kalıcı kılmak için de fiziksel bir unsur olan **hayali beden** çalışmasını üretmiştir. Öncelikle karakterin, oyunda yaptıklarına ve daha genişte tüm hayati durumlardaki eylemselliğinin edinimine dayanan hayali beden çalışmasının başlangıcında, her zaman belli eylemlerde karakteri gözlemek ve

²⁵⁵ Berns et. al., **Brain Connectivity**, s. 597.

²⁵⁶ Chekhov, **On The Technique Of Acting**, s. 97.

²⁵⁷ Saga Brigs, “How Storytelling Can Enhance Any Learning Experience”, **InformED**, 2015, (Çevrimiçi), <https://www.opencolleges.edu.au/informed/features/how-storytelling-can-enhance-any-learning-experience/#:~:text=But%20why%20exactly%20does%20storytelling,emotional%20trace%20in%20the%20brain.,> 01.09.2022.

²⁵⁸ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 127.

ona sorular sorulduğunda alınan cevaplarda, yine imgelemde karakterin eylemlerini sıralamak, karakteri bir eylemsellik içinde görmek vardır. Bu açıdan karakter her zaman bir hikâyenin içindedir.

Steven L. Reynolds, **Başkası Olmayı Hayal Etmek** (Imagining Oneself To Be Another) isimli makalesi, hayali beden çalışması ile hikâye ilişkisine açıklık getirebilir. Reynolds'a göre, bir başkası rolüne bürünmek ya da başkası olduğunu imgelemek esnasında, insan bir hikâye anlatıcısı konumundadır. Hikâye ilerlerken ne olacağını bilmesi de onu bir yazar konumuna oturtmaktadır. Bu süreçte, aktif imgelem devam ederken kendisini bir başkası olarak hayal eden kimse, sorulan sorulara zihinsel imgelerle (hikâyede olanları zihinsel gözde canlandırmak) oluşturduğu hikâyeden cevap verecektir.²⁵⁹ Paul J. Zak'ın araştırmasına göre, bu tarz bir hikâyeleştirmede insan hikâyenin akışına kendini kaptırmaktadır. **StoryCorps** adını verdiği çalışması, hikâye sonrası kazanıma odaklanmıştır. Çalışmaya göre, anlatılanın yerine kendini koymanın etkisiyle, **anlatının aktarımı** (narrative transportation) adını verdiği, gerçekliğin bir nevi dışında kalarak, tamamen hikâye dünyasında yaşamaya (hem bilişsel hem duygusal hem imgesel olarak) sebebiyet verme etkisine sahip görsel hikâye sona erdikten sonra davranış etkilenmektedir. Etkilenme düzeyi, insanın sonraki davranışlarında tahmin edilebilir olmasına yol açmaktadır.²⁶⁰

Okuduğu tiyatro metninden etkilenen oyuncu, bir yandan karakterin eylem dizgesini belirlerken diğer yandan karakteri bu eylemler içinde hayal eder. Bu çerçevede **hayali beden**, Chekhov tekniğinin imgelem, enerji ve form ilkelerinin yaratıcılığında üretilmektedir. Bu üçlünün etkileşiminden üretilen hayali bedenin ortaya çıkmasını sağlayan ise arketipin itici gücüdür. Hayali bedende arketip incelenerek, başka bir deyişle biçiminin içi doldurularak ve arketipin güdüselliğine şekil verilerek, arketipin icra edilecek karaktere zerk olması söz konusudur.²⁶¹ Örneğin, bir kahramanın hayali bedenini yaratmak isteyen bir grup oyuncu

²⁵⁹ Steven L. Reynolds, "Imagining Oneself To Be Another", **Noûs**, 23 (5), New York, Wiley, 1989, pp. 615-633, s. 616.

²⁶⁰ Paul J Zak, "Why Inspiring Stories Make Us React: The Neuroscience of Narrative", **Cerebrum**, 2015, (Çevrimiçi), <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4445577/>, 05.09.2022.

²⁶¹ Petit, **The Michael Chekhov Handbook**, s. 76.

gözlendiğinde, hepsinin hareketi ileri ve yukarı yönde olacaktır. Yapılan jestler, her bir oyuncuda farklılık gösterse de yukarı ve ileri yönlerin ortaklaştığı gözlenecektir. Bu kahraman arketipinin enerjisine verilen tepkidir ve toplumsal bilinç dışından gelmektedir. Bu yönlerin belirlenmeden kendiliğinden aynı olması, arketiplerin güdüselliğini göstermektedir. “Arketipler, bilinç dışının bilinçle iletişim kurabilme biçimidir ve beden bu iletişimin aracıdır.”²⁶² Böylece, hikâyeden çıkarsanan arketipin jest ve davranışa etkisi görülmüş olur. Böyle bir çalışmada, bilinçli bir çaba ile bilinç dışı kaynakları uyarma ve bundan doğan yeni keşiflerle öznel deneyimler kazanmaya çalışılmaktadır. Hikâye ile düşünmek ve jestlerle karakterin eylemselliğini deneyimledikten sonra, oyuncu karakterin icrasında jestlerini içsel olarak sürdürür, fakat bunu seyirci görmez. Seyirci, sadece içselleştirilmiş bu jestlerin etkilerini görebilir. Hayali bedene geçişte ise oyuncu, karakter ile kendi arasındaki fiziksel farklılıklara odaklanır. İlk aşamada, sahip olunmayan fiziksel özellikleri oynamak oyuncuya zor gözükebilir. Ancak, bedensel uzuvların, karakterin uzuvlarına dönüşümü çalışması yapıldığında, karakterin uzuvlarına sahip olmanın psikolojik etkisini deneyimleyen oyuncu, bu etki ile hayali bedene gittikçe daha çok yaklaşacaktır. “Hayali beden, psikolojiniz ve kendi bedeniniz *arasında* durur ve her ikisini de eşit derecede etkiler. Yavaş yavaş ona uyumlu hareket etmeye, konuşmaya ve hissetmeye başlayacaksınız; başka bir deyişle, karakter artık sizin içinizde yaşıyor (ya da, tercihinize göre siz onun içinde).”²⁶³

Chekhov’un arketiplere mantıksal çözümleme ile değil de hikâyeleştirme ile ulaşmaya çalışması ve arketipin biçimselliğini ve güdüsel oluşunu keşfederek bedenselleştirme teorileştirmesiyle, her ne kadar oyuncunun zihni ikincil doğaya (ataerkil) dair imgeler üretse de, teknik, oyuncunun bedeninin birincil doğaya (anaerkil) dair esriklikten gelen bir sınırsızlığı deneyimleme olanağını her zaman içinde barındırabilmektedir. Sadece hikâye ve hikâyede görünür olabilecek arketipin bedensel formunun ya da formsuzluğunun kaosa güvenmek ve bunu hayali bedenle yavaş yavaş disipline etmekle, birincil doğanın baskılanmasına sebebiyet veren kültürü ister istemez sürece dahil etmeye dayanan çalışmayı sorgulamak

²⁶² A.e., s. 68.

²⁶³ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 126.

oldukça mümkündür. Ama unutulmamalıdır ki Chekhov her zaman oyuncuların yaratıcı bireyselliğine güvenmiştir ve bunu açığa çıkarmanın yolunu da hep bu oyunsulukta ve yapılan işten keyif almakta bulmuştur. Bu sebeple, entelektüel çözümlemeyi toptan dışlamasa da sürecin dışında tutmuştur.

Hayali beden, tek tip bir uygulama değildir. Bazı Chekhov tekniği öğretmenleri hayali beden çalışmasından önce bir takım egzersizler önermektedir. Örneğin, Lenard Petit, beden dönüştürmeye aşinalık kazanmak için oyuncunun 3 metre boyunda ve ardından 1 metre boyunda olduğunu imgelemesini ve bu proporsiyonlarda günlük eylemler gerçekleştirmesini önermiştir. Oyuncu, bu egzersizde elbette o boylara erişmeyecektir ama bu deneyimlemede, kendi benliği ile bu boylardaki benliğin bedenselleştirilmesindeki duyular arasındaki farklılıklara odaklanabilecektir. Boy dışında Petit, bir boğanın ve ardından bir bebeğin boynuna sahip olan bir hayali bedeni, camdan elleri, farklı dudakları bedenselleştirdikçe bunların oyuncuda yeni bir psikoloji yaratacağını düşünmüştür. Bu şekilde, uzuvlar günlük kullanımdan ayrılarak, uzuvların kullanımında yeni formlar keşfedebilecektir.²⁶⁴ Chamberlain ise uzuvları keşfetmek için imgelemde yaratılan karakterden oyuncuya elini, kolunu, bacaklarını ya da zihinsel gözde canlandırmakta zorlandığı uzvunu göstermesini ister. Chamberlain, tüm bedene hemen dönüşmektense yavaş yavaş hayali beden uzuvlarını bedenselleştirmeyi önerir. Son kertede, tüm beden dönüşümünü sağlayan, yani hayali bedeni giyen oyuncu karakter gibi eylemeye başlamalıdır. Yavaş yavaş karakterin sesini de imgeleyerek konuşmaya da başlayabilir.²⁶⁵

Chekhov, hayali beden çalışmasında, Petit kadar olmasa da farklı niteliklere ait uzuv kullanımlarını önermiştir. Oyuncunun kendi bedeninden farklılıkları ortaya koyarak yarattığı karakterin bedenini imgesel olarak görür ve aynı alan içerisinde hayali beden ile oyuncu bedeni yan yana durur. Oyuncu kendi bedeninden hayali bedene adım atar. Bu, tıpkı maske takmaya benzemektedir. Bu aşamada oyuncu gittikçe bu bedenin etkisinde yeni bir psikolojik bedeni keşfetmeye başlayacak ve hisleri karakterin hislerine burada ulaşacaktır. Bu durumun incelemesi, **Hayali beden**

²⁶⁴ Petit, *The Michael Chekhov Handbook*, s. 78.

²⁶⁵ Chamberlain, *Michael Chekhov (Routledge Performance Practitioners)*, s. 140.

ve na-kendilik bölümünde (bkz. s. 86) detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Hayali bedende, ‘Ben’ ve eylem ayrımı ortadan kalkacak geriye sadece eylem kalacaktır. Bir karakteri oynama işlemi, ne aynı ne de farklıdır. Aynı zamanda hem ben hem ben olmayandır. Hayali beden, oyuncuda kendilik unutulmasını sağlayarak, oyuncunun kendi bedeninde, tamamen farklı karakterin bedenine dönüşümünü mümkün kılma olanağına sahip olabileceği düşünülmüştür.

Phillip Zarilli’nin araştırmalarından yola çıkan R. Andrew White, Chekhov tekniğinin doğu tiyatrosu ile olan bağıını kurarak bu konuya açıklık getirmeye çalışmıştır. White, Chekhov tekniğinde hayali bedeni, oyuncunun kişiliğinin sürece dahil olmadan, hatta feda edilerek, karakterin yaşayan ve yansıtılan bir form hâlinde bedenselleştirilmesi ve yansıtılmasıyla, seyirci ile oyuncu arasında bir iletme dönüşmesine eşdeğer tutmuştur.²⁶⁶ Bu durum eyleyen karakter ve eyleyen karakteri gözleyen oyuncu olmak üzere çifte bir bilince yol açmaktadır (bkz. s. 124). Benliğin unutulması söz konusu olsa da, bilincin yitiminden söz edilemez. Hayali beden, bu anlamda oyuncunun zihin olanaklarını oldukça yoğun bir biçimde kullanmasıyla da sonuçlanan (bkz. s. 128) bir psiko-fiziksel çalışmadır. Oyuncunun, sahnede icra hâlindeki karakteri gözlemesi bir anlamda tekniğin transpersonel boyutunu da ortaya koymaktadır. Çünkü bu gözlem, günlük olayları gözlemekten farklı, Assagioli’nin teorisine en çok yaklaşan üst benliğin aşkınlığında bir gözlemdir. Kendiliği (the self) deneyimlemenin en ulaşılabilir formlarından biridir.

Psikosentezdeki ‘ben kimim?’ egzersizi (bkz. Ek-2, s. 347), kendiliğin üzerindeki katmanları temizleyerek, insandaki üstün bir esansa ulaşmaya çalışmıştır. Bunu başarabilmek içinse zorlanmadan nazik bir öneri sunmuştur. Bu çalışmaya göre, arketipin biçimsel, fizyolojik, içgüdüsel bir eğilim olmasına uygun bir biçimde ‘ben kimim?’ sorusuna verilen yanıt, hem tasarımsal imgesel hem de beden imgesel olmak üzere iki çeşit olabilir. Bu cevabın ilk aşamalarda kendiliğin üstünü örten katmanlara ait olması kaçınılmaz gözükmektedir. Tıpkı Jung’un insanın kabul etmeyi istemediği için baskıladığı kötücül yönlerini ifade eden gölge arketipi gibi katmana

²⁶⁶ R. Andrew White, “Altered States: Radiating Consciousness in Michael Chekhov’s Technique”, **Embodied Consciousness : Performance Technologies**, Ed. by. Jade Rosina McCutcheon, Barbara Seller-Young, London, PalgraveMacmillian, 2013, pp. 112-126, s. 120.

erişim olanağı sağlaması hedeflenmiştir. Arketipin içgüdüsel boyutunun, kişinin kendi yaşam hikâyesini saniyeler içinde değerlendirmesi, bu yoğunluğu ifade edebilecek tasarım yoluyla tek bir sembole indirgemesi ve devam eden süreçte imgenin açılanmasıyla katmanların görünür olması söz konusu olacaktır. Jung'un psikolojik anlayışında, gölge arketipinin karşısında konumlanan, insanın kendini dış dünyaya sunduğu kimliği olarak değerlendirdiği persona arketipi ise daha erişilebilir bir katmandadır. Bu noktada, Michael Chekhov'un oyuncunun bilim adamı olmadığı ve analizin profesyonellere bırakılması gerektiği ile ilgili düşüncesini hatırlamakta yarar vardır. Assagioli'nin uyguladığı 'ben kimim?' egzersizi de benzer bir şekilde, analizi danışana yaptırmaz. Danışan sadece imgelere ulaşır. Bunlardan etkilenir. Yaşam olayları ile bağlantısını keşfeder. Değişime dair dirençlerini farkeder. Bedensel ve zihinsel ürettiği imgelerin etkisiyle sonrasında sentezleyebileceği materyalleri elde eder. Bunun için danışanın bir analiz yapmaya ihtiyacı yoktur. Benzer şekilde, Chekhov eğitimcilerinin de karaktere dair belli bir uzun boyutunun değişime uğratılmasına dayalı hayali beden çalışmasında da analizin yeri yoktur. Ortaya çıkan, imgesel düzlemde, imge üzerinde yoğunluğunu elde etmiş bir çalışmadır. Hayali bedendeki abartılı uzun deneyimlenmesi aşamasında, beden tümüyle dahil olur, yani oyuncu abartılı uzvu bedenselleştirir. Sonrasında ise yarattığı psikolojiye tutunur. Uzun bedensel ifadesi geri çekilir ve sadece psikolojisi kalır. Psikosentez, çalışmalarda ortaya çıkan benzer bir süreci işaret etmektedir. Örneğin, danışan kendini kocaman bir ayak olarak imgelediye, imgenin bedensel ifadesi de benzer bir yöne evrilecektir. Kocaman ayak imgesi, bu aşamada danışanın yaşam hikayesindeki tüm travma ve her türlü etkinin yoğunlaştığı psiko-fiziksel yapılanmanın, ulaşılabilir ilk nüvesidir. Oyuncunun benzer biçimde karakterin yaşam hikayesinden çıkarsadığı bedensel bir abartının da aynı etkililiğe sahip olabileceği, içgüdüsel kaynaktan doğan bu bedensel biçimin toplum tarafından kodlanması sebebiyle algılanabilir olacağı da düşünülmüştür. Psikosentezdeki ben kimim egzersizi ile Chekhov tekniğindeki hayali beden çalışması bu bağlamda örtüşüyor görünmektedir.

Psikosentezde yer alan akşam incelemesi egzersizi (bkz. Ek-2, s. 348) üzerinden hayali beden tekniği değerlendirildiğinde, kişinin gün içinde belli

özelliklerinin baskın olması gibi, sahnelenecek metinde icra edilecek karakterin oyuncu tarafından belirlenen baskın özellikleri ortaya çıkarılabilir. Alt kimlik incelemesi ise başlı başına hayali bedenle örtüşen bir egzersizdir. Alt kimlikler oyuncunun tıpkı na-kendilik bölümünde ele alındığı gibi kimliksizleşmesine olanak tanıyan bir çalışma olarak değerlendirilebilir. Danışanın terapi sürecinde kendine üçüncü bir göz olarak bakabilmesine olanak sağlayan alt kimliğinin özelliklerinin saptanması, alt kimliğe isim verilmesi ve bu alt kimliğin baskınlığının görünür kılınması gibi, Chekhov tekniğindeki hayali beden de karakterin benzer bir değerlendirme sürecine tabi tutulmasıdır. Her iki süreçte de Assagioli'nin değindiği benlik üzerindeki katmanların kişileştirilmesi söz konusudur. Hayali beden de bir nevi alt kimlik olarak değerlendirilebilir. Alt kimliklerin ortaya çıkarılması kişinin katmanlarını görünür kılacağından, kimliksizleşmeye (dis-identificatin) olanak sağlayacağı gibi, hayali bedenin oluşturulması ve giyilmesi aşamasında oyuncunun kendine bir kimliksizleşme uygulaması beklenmektedir. Katmanları açmakla mümkün olabilecek bu süreçte oyuncu için geriye sadece bedeni kalacaktır. Elbette, bu hayali beden her zaman oyuncu kişisi tarafından gözlemlenebilir olabilecektir. Belki de alt kimlik çalışması ve akşam incelemesi egzersizleri hayali beden çalışmasını güçlendirebilir.

Chekhov pedagojisi açısından değerlendirildiğinde de kimliksizleşme çalışmasının önem arzedeceği düşünülmüştür. Çünkü, Chekhov'a göre, oyunculuk keyifle, neşeyle yapılması gereken yaratıcı sürece dair bir iştir. Kuru ve zihinsel analizle çözümlemelerle uğraşmak ya da karakterin duygularını hissetmeye çalışmak için travmatik kişisel deneyimleri çağırarakla örtüşmeyen bu pedagojik yaklaşımda kendinden uzaklaşmanın sınırsızlığının deneyimlenme olanağına duyulan istek söz konusudur. Nevzat Kaya'nın anlattıklarında değinilen anaerikil insan yapısının içgüdüsel bedensel biçimlerine ulaşmanın yolu da kültür kırımına uğramamış bu esriklığe izin veren kimliksizleşmeden geçebilecek gibi gözükmektedir. Ancak bu şekilde katmanlara sebebiyet veren ataerikil kültür yapılanmasının ördüğü katmanların açılabilir olabileceği düşünülmüştür. Oyuncunun psiko-fiziksel çalışmalarında ve provalarda deneyimlediği bedenlerle kendine kimliksizleşme uygulaması ve sonrasında, bu hayali bedenlerin etkisini (psikolojisini) tutmasıyla,

tıpkı psikosentezdeki parçaların sentezlenmesindeki gibi oyuncu, üstbilinçdışına ait bir sentezleme sürecini yaşayabilir. Yaratıcılığa olanak tanıyanın da bu olabilme ihtimali söz konusudur. Örneğin, kimliksizleşme ve sentezleme ile ilgili boş mekân imgelemesi (bkz. Ek-2, s. 352) insanın evrende ne denli küçük yer kapladığının farkına varmasıyla, bu sonsuz mekânda kendini ne denli kısıtladığını algılayabilme ve psiko-fiziksel deneyim özgürlüğünü kendine tanıma konusunda yeni kapılar açabilme olanağını sunmaktadır. Kısıtlamaların mekân üzerinden anlaşılmasının sembolik bir anlamı da vardır. Çünkü, insan bedeninin de belli sınırları vardır ve kültürel öğrenilmişliklerle beden gittikçe daha çok kısıtlanmaya başlanır. Bedenin sınırlarının dahi farkında olmaya çalışmayan insan, zaman içerisinde her şeyi zihniyle çözmeye çalışır. Sanki tüm sorunlarının anahtarı zihindeymiş gibi davranmaya başlar. Chekhov tekniği, bu bağlamda yaratıcı bireyselliğe ihtiyacı olan oyuncuya, özgürleştirici bedensel olanakları sağlayacaktır. Arketipsel jestlerden psikolojik jسته ve hayali bedene tüm çalışmalar, bu bedensel esrikliğe ulaşmayı, ataerkil kültürel kısıtlanmışlıkları bertaraf etmeyi mümkün kılacak ve tekniğin anaerkil sınırsızlıklarını keşfetmeye yarayacak kimliksizleşmeyi sağlayabilir. Chekhov'un tekniğinin rol çalışmasını, karakter ile oyuncunun kendi kişiliği arasındaki farkları ortaya çıkarmaya dayandırmasını en iyi açıklayan kavram, bu sebeple psikosentezdeki kimliksizleşme (dis-identificatin) olabilir.

Bunların dışında, hayali beden tekniği ile, psikosentez otobiyografisinde (bkz. Ek- 2, s. 357) değinilen, danışanın hayat hikâyesinde ne tip bir arketip paterninin yer aldığını düşündüğünü anlatması arasında da bağ kurulabilir. Hayali beden de arketiplerden doğmaktadır. Bunun içinde arketipin sembol şeklinde ortaya çıkacağı bir yaşam hikâyesine ihtiyacı vardır. Karakterin sahnelenecek metindeki arketip paternini düşünmek de bu anlamda oyuncuyu kamçılayacak bir etmen olarak değerlendirilebilir. Burada bahsedilen arketipler, Jung'un bahsettiği içgüdsel bedensel biçimlerden doğan, fakat sembol hâlinde kendini gösteren arketiplerdir. Daha önce değinilen, Chekhov'un kendi rol icrasında uyguladığı kanadı kırık kartal arketipi bu konu ile örüşen sağlam bir örnektir. Psikosentez otobiyografisinin sorularını, oyuncu icra edeceği karaktere sorarsa, oyuncunun sahnelenecek metindeki çatışma ve buradan doğan karakterin değişimini daha kolay içselleştirebilme ihtimali

doğabilir. Çünkü, oyuncu hikâyenin sonu elinde olduğu için karakterin yaşayacağı değişimi, terapi sürecine giren bir danışanın aksine bilmektedir. Hayali beden egzersizinde, oyun metninin algılanması için entelektüel analize ihtiyaç duyulmaması, tamamen anlamayı yok saymaya dayanmamaktadır. Chekhov her zaman oyuncunun, kuru analiz yapmaması gerektiğini söylerken, entelektüel çabasıyla da flört hâlinde olması gerektiğine değinmiştir. Bu flörtöz ilişkiyi, psikosentez otobiyografisinin soruları sağlayabilir. Çünkü, danışan da psikosentez sürecinde kendi analizini yapmakla yükümlü değildir, sembolik ilişkilerle bilinçdışını keşfetmeye ve yaşamındaki dirençlerini anlamlandırmaya çalışmaktadır. Danışanın, bunun için zaman zaman yaşam hikayesini değerlendirmeye ihtiyacı vardır. Bu, Chekhov tekniği ile çalışan oyuncunun sahnelenecek metindeki hikâyeyi değerlendirmesine benzemektedir.

Psikosentez ile Chekhov tekniğinin ortaklaşacağı bir kavram, dönüşümdür. Ted Pugh “Chekhov, dönüşüm oyuncu doğasının kalbidir, demiştir”²⁶⁷ sözleriyle, sahnelenecek metne dair çözümlemeler yapmaktansa, oyuncunun ayağa kalkarak, karakterin nasıl yürüdüğüne, merkezinin neresi olduğuna, nasıl bir bedeni olduğuna odaklanmayla, oyuncunun asal çalışma yoluna dikkat çekmiştir. Ted Pugh, karakter çalışmasına tüm bedeni hareket ettirmekle başlamıştır. Pugh’a göre, oyuncunun ilk aşamada beden bütünlüğüne ve hareketine haiz olduğunu farketmesi, oyuncuya bütünlüğün duyumunu yaşatacaktır. Hayali bedene dönüşmenin bu ilk aşama çalışması, mekân ve alanla ilintilidir. Bedenin bir alana ihtiyacı vardır. Beden büyük hareketlerle alanda bir yer alır. Beden büzülerek alanı içine çeker ve isterse dışarı kusar. Bu şekilde, tüm beden kullanımıyla bedenin alanda istediği yeri alabileceğini deneyimlemesi, alan ve beden arasındaki olanakların keşfedilmesinin yolunu açmaktadır. Beden, alanı yarabilir, alana nüfuz edebilir, alanı bir kenara itebilir. Mekânın algısı, her zaman bedenin konumlanmasıyla anlam kazanmaktadır. Düz bir çizgi boyunca hareketi deneyimlemek ile bedeni kıvrımlarıyla deneyimlemek, bedene farklı nitelikler katmaktadır. Her birinin yaratacağı psikolojik durum farklıdır. Örneğin, Ted Pugh, kemikten ibaret olan ellerin bulunduğu bir hayâli beden çalışmasında bedensel değişimin doğurduğu imgelere odaklanmak istemiştir. Fakat,

²⁶⁷ Pugh, **Masterclasses in Michael Chekhov Technique**, DVD.

bazı oyuncular, imge oluşmadan sadece bedensel deneyimle sınırlı kaldıklarını belirtmiştir. Pugh'un bu noktadaki yaklaşımı Chekhov tekniğinin pedagojisini görünür kılmıştır: "Tekniğe hizmet etmeyeceksiniz, teknik size hizmet edecek."²⁶⁸ Chekhov tekniğinin pozitif yönü, tekniğin sadece oyuncuya yol göstermesi ve karaktere dönüşümü sağlayabilmesi için geliştirilmiş olmasıdır. Oyuncu karaktere dönüşürken, karakter ister şişman, ister kırışık yüzlü, uzun boyunlu ya da kısa boylu olsun, oyuncu bu özelliklerle oynayabildiği sürece, özellikleri duyumsayabilecektir. Başka bir deyişle, sadece oyunculuk ve rahatlık hissi, bu özelliklerin bedende deneyimlenmesini mümkün kılabilir. Oyuncu, karakter imgesinin özelliklerini bedenselleştirmek ve icra edilecek karakterin zihinsel gözde canlandığı imgenin izini sürmekle kendinden uzaklaşarak karaktere dönüşebilecektir. Bunun için de oyuncunun icra edeceği karakterin hayali bedeninin (ve hayali bedendeki uzuvların ya da abartılı uzuvların) oyuncu yerine düşünmesine izin vermesi gerekmektedir. Karakterin getirdiği imgelere açık olan oyuncu, role dair kendi doğruluğunu bulabilecektir. Çünkü yanlış yoktur, beden karaktere dair kendi yaratımında, samimi anlamda bedene doğru gelen zaten doğru olacaktır. Bunun doğruluğunu onaylayabilecek olan ise sadece oyuncudur. Kendine karşı samimi olduğu sürece hayali beden imgesel özellikleri (çok uzun yeşil tırnakları olan bir karakter imgesi kadar uçuk olsa da), karakter yaratımında oyuncu için işleyecektir. Ted Pugh'a göre, karaktere dair imgeler oyuncunun farkındalığı dışında belirir ve neredeyse hiçbir zaman oyuncuyu yanlış yöne sürüklemeyiz.²⁶⁹

Psikosentezin insanın değişebilmesini olanaklı görmesinin bir tezahürü olarak, insanın psikolojik yapılanmasına alt kimlikler yaklaşımı getirmesi söz konusudur. Alt kimlikler, bu bağlamda sadece değişimi olanaklı kılmakla sınırlı olmayıp, kimlikler arası geçiş yapabilen ve özünde de üst bir insani, doğa ve evren değerlerine bütünlüklü biçimde ulaşabilecek bir insan modelini sunmuştur. Bu keşfedilmeye muhtaç ve keşfedebilmeye muktedir insan modelinin yolu imge ağları ile örülmüş egzersizlerden geçmektedir. İnsan bir alt kimlikten diğerine dönüşebiliyorsa ve bunu toplumsal yaşam içerisinde ahenk içerisinde

²⁶⁸ A.e.

²⁶⁹ A.e.

sürdürebiliyorsa psikolojik iyi oluştan söz edilebilmektedir. Fakat, zaman zaman çeşitli alt kimlikler, yaşam hikâyelerinin yarattığı travmatik deneyimler ya da güçlü bilinçdışı etkilerle baskın hâle dönüşebilmektedir. Psikosentezin, tedavi niteliğinin yanında belki de tedaviden daha çok ön plâna çıkan, pozitif psikoloji, yani bir anlamda kendini gerçekleştirme yönünü ortaya koyan egzersizlerinden biri, dönüşüme işaret eden **ideal model** egzersizidir (bkz. Ek-2, s. 354). İsminde ideal sözcüğünün yer alması mükemmelliğe değil, problem çözücü ve etkili eylemselliğe yapılan bir vurgudur. İdeal model egzersizi incelendiğinde, danışanın kendi benliğine dair zihin gözünde canlanan imgeyi kağıda dökmesi ile Chekhov tekniğindeki hayali beden çalışmasında oyuncunun karaktere dair serbest çağrışımla bilinçdışından getirdiği imgelerin benzerliği söz konusudur. Her iki teknikte de bir insanın kişiliğine dair bütünü yansıtan bir imgeden yararlanılmaktadır. Hayali beden çalışmasındaki fark, imgenin karakterin imgelenen bedeni ile bağlantılı olmasıdır. İdeal modeldeki imge ise kişiliği tek bir sembolde yansıtabilecek yoğunlaştırılmış imgedir.

İdeal model, daha çok zihinsel düzlemde seyrederken, hayali beden fiziksel düzlemde deneyimlenmektedir. Hayali beden her ne kadar fiziksel olsa da zihinsel düzlemle sürekli, geri bildirimlerle etkileşim hâlinindedir. Sonuç olarak her iki egzersiz de bir eylem modeli oluşturma sonucunu hedeflemektedir. Her iki egzersizin de sonraki aşamaları birbirine daha çok yaklaşımlarına sebep olmaktadır. İdeal modelde danışan pek çok farklı bakış açısından imgesel kimliklerini kağıda çizdikten sonra her birinin ağırlığını vücudunda hissetmeye çalışır ve bunların yükünden fiziksel bir çalışmayla arınmaya çalışır. Bu aşamada, tıpkı hayali beden çalışmasında olduğu gibi imgenin bedende duyumsanması ve yarattığı farklı psikolojik durumların farkına varılması söz konusudur. İdeal modelin 7. maddesi göz önüne alındığında ise farklı bakış açısından doğan imgelerden bedensel yolla arandıktan sonra bilinçdışından çağrılan yeni bir benlik imgesi doğmaktadır. Bu imge de kağıda dökülür. Burada yeni bir imgeye ruhsal bir yatırım yapılacağı görüşü vardır. Bu sayede, bu yeni imge, diğer imgelerden bağımsız yeni bir temellendirme imgesi olmaktadır. Aynı ruhsal yatırım, Chekhov tekniğindeki hayali beden çalışmasıyla da bağlantılanabilir gözükmemektedir. Zihin gözünde karaktere dair canlanan imgenin izini sürmek, imgeyi takip etmek ve bedende deneyimlemeye çalışmakla, bedensel yolla

doğan psikolojik durumu tutmaya çalışmak, icra edilecek karakterin eylemselliğine dair yapılan ruhsal yatırım olabilir. Çünkü, ideal modelin 8. maddesi de postürden ifadeye, temellendirme egzersizi sonucu ortaya çıkan ideal modelin bedenselleştirilmesine dayanmaktadır. Yani, danışan yeni imgenin sunduğu insan modelinin eylemselliğine dönüşmeye doğru bir yola girmeye hazır olarak, bu edimi sağlamaya çalışmaktadır. Ayrıca, ideal modelin 8. maddesinde danışanın imgesel düzlemde dönüşmeyi istediği modeli günlük işlerinde deneyimlediğini zihinsel gözde canlandırması istenmektedir. Bu durumda, duyuşsal mekanizmada meydana gelecek değişimlerin uyandırdığı duyuşsal durumun dönüşüme katkıda bulunabileceği düşünülmüştür. Chamberlain'in hayali beden çalışmasıyla ilgili ortaya koyduğu benzer kazanımlar dikkat çekmektedir:

“Chekhov, karakteri bedenselleştirmede bize yardım edebilmesi için pek çok farklı egzersiz önermiştir. Bunlardan biri, karakterin bedenini kendinizin dışında, mümkün olduğunca detaylı biçimde imgelemeniz ve sonra bedenin içine adım atmanızdır. Farklı kostümmüşçesine farklı bedeni giyebilirsiniz.

(...) Chekhov, bedenin parçalar hâlinde üstlenilmesini önerir, belki eller ya da ayaklar ya da burunla başlamak. Nihayetinde, kendimizinkinden farklı, anlamlı biçimde karakterin tüm bedenini üstleniriz. Başarabileceğimiz farklılık sınırlıdır, fakat bu sınırları keşfederek nerede olduklarını ortaya çıkarmak eğlencelidir.

(...) Chekhov'un perspektifinden, karakter temsilimizin yüzeysel olmamasına dikkat etmeliyiz, bu yüzden karakterin hislerinin ve isteminin duyumunu geliştirmeye devam etmeliyiz. Bunu yapmanın yollarından biri hayali beden ile alıştırma yapmaktır, evde bedenin içinde gittikçe daha çok dönmek ve düşünce ve hislerin doğmasına izin vermektir. Tüm bunlar rahatlık hissiyle yapılmalıdır.”²⁷⁰

Hayali beden çalışmasının oyuncuya sunduğu, ideal model egzersizine benzer olanakları keşfetmek ve eylem modeli içinde devinebilmesini sağlamaya çalışmaktır. Bu durum, oyuncunun kendi alışkanlıklarının büyük bir kısmını askıya almasıyla açıklanabilir. Dönüşüm, ideal modele göre ikâme bir dönüşümdür ve terkedilebilirdir. İdeal model ise insanın kendi kişiliğini yok etmeye çalışması ve tüm değerlerini çöpe atarak yenilenmesi demek değildir. Yeni eylem modellerine açık olmaya hazır hâle gelmesi ve farklı çözüm yollarını deneyimlemeye başlamasıyla ilintilidir. Eylem modelini kavramsal olarak uygulamaya çalışmaktansa, imgesel

²⁷⁰ Chamberlain, **Michael Chekhov (Routledge Performance Practitioners)**, s. 77-78.

düzlemde keşfetmeyi ve bedenselleştirmeyi her iki teknik de daha uygulanabilir bulmuştur denilebilir.

Hayali beden çalışmasında, psikosentez **alt kimlikler çalışması**ndaki (bkz. Ek-2, s. 360) dışsallaştırmayla sıkı bir bağ bulunduğu düşünülmüştür. Alt kimliklerin belirlenmesi süreci göz önüne alındığında, kişinin hayatta başa çıkma mekanizmalarıyla ya da model alma yoluyla geliştirdiği çeşitli kendine has özelliklerinden isimlendirdiği kimlikler, danışanın kendinden doğmasına rağmen kendi dışında konumlandırılmaktadır. Yani, alt kimlik belirlendikten sonra dışsallaştırılmış olur ve sanki ayrı bir birey gibi muameleye tabi tutulur. Bu dışsallaştırma, sonrasında alt kimlikleri kabullenme ve entegrasyon süreçleriyle devam etse de ilk aşamadaki danışanın kişiliğinden koparılması Chekhov tekniğindeki karakter ile oyuncunun farklılıklarının ortaya çıkarılmasıyla çalışılmasına daha yakındır. Hayali bedeni oluşturmak ve onunla imgesel düzlemde konuşmak, sorular sormak, gözlemlemek, eylem içinde kendisini sunmasına izin vermek, alt kimlikler çalışmasıyla örtüşmektedir. Bu örtüşmede, alt kimliğin tanınması ve kabullenilmesi, hayali bedenin üstün amacını bulmaya benzemektedir. Hayali bedenin üstün amacını bulurken, tıpkı alt kimliğe sorulan, ‘neden?’ ve ‘neden buna ihtiyacın var?’, soruları gündeme gelebilir.

Alt kimliği yanına almak ve beraber güneşi izlemekle (alt kimlikler çalışması, 9. maddede) oluşması beklenen kabullenmenin benzeri Chekhov tekniğinde de görülmektedir. Chamberlain, hayali bedene adım atmadan önce, oyuncunun, karakteri fiziksel olarak yanında imgelemesini önermiştir. Bu şekilde, oyuncu kendisi ve karakter arasındaki farklılıkları kabullenmekte daha rahat hissedecek ve hayali bedenin içine adım atabilecektir.²⁷¹ Bu durumda bedensel bir eylem de söz konusudur. Yani, oyuncu gerçekten hayalinde yarattığı ve yanında duran karakterin bedeninin içine adım atmaktadır. Benzer durumla, alt kimlikler çalışmasının daha duyuşal-motor içerikli egzersizi olan benliklerin dansında karşılaşılmaktadır (bkz. Ek-2, s. 363). Bir alt kimlikten diğerine geçişte danışan merkeze gelince nötrlenir.

²⁷¹ A.e., s. 140.

Her alt kimliği duyusal-motor etkinlikle deneyimleyen kişi, bir anlamda hayali bedene adım atmaya benzer bir eylemsellik içinde olacaktır.

Alt kimliği kabullenmekle hayali bedeni kabullenmek arasındaki bağ benzer olsa da, alt kimliklerin sentezi hayali bedende ortaya çıkabilecek sentezlemeden farklı gözükmetedir. Çünkü, hayali bedende ikâme bir dönüşüm, alt kimliklerin sentezinde ise birebir dönüşüm hedeflenmektedir. Bu önemli fark ortaya konulduktan sonra, sonucun oyuncuyu taşıyacağı nokta nöral haritalamada geri dönelebilecek bir paterne sahip olması iken, danışanda problem çözme ve psikolojik iyi oluş anlamında elde edilen deneyimle ortaya çıkan yeni nöral haritalamanın görece kalıcılığı söz konusu olabileceği düşünülmüştür. Bu hususta görece ifadesinin yer alma sebebi, daha önce de değinilen benliğin süreksizliği anlayışıyla, alt kimlik sentezlenmesi sonucu meydana gelecek benliğin de her zaman bilinçli ya da bilinçsiz bir değişime tabi olacağından kaynaklanmaktadır. Kısacası değişime engel olan, benliğin katı olması ya da değişmezliği değil, benliği oluşturan özelliklerin feda edilebilmesine karşı kişinin direncidir. Hem hayali beden hem de alt kimlikler çalışmasının bu dirençleri kırmakla dönüşümü mümkün kılabilceği düşünülmüştür.

3.4. Atmosfer Egzersizi ve Yönlendirilmiş İmgelem

Psikosenteze göre, bazı semboller hipnotik görüngülere benzer durumlar yaratmaktadır. Assagioli, bu sembollerin görselleştirilmesini rüya ve fantazilerden ayırmıştır. Bunun öncelikli sebebi, sembollerin tanımlanmasında ayrıntılandırmaya gidilmesidir. Bu şekliyle, zihinsel gözde görselleştirme, keskin ve belirli bir sembolün tam bir tarifine dayanmaktadır. Assagioli, sembollerin görselleştirilmesi ve bu esnadaki tanımlanmasının, bilinçli kontrolden bağımsız, bilinçdışının öznelliğinde belirlenmesi nedeniyle, sembollerin kendine has bir yaşam ürettiğini düşünmüştür. Çünkü, etkisi çok çeşitli değişkenlere bağlıdır ve bedensel reaksiyonu de içermektedir. Assagioli'nin bu çıkarımı, Leuner'in **katatimik görselleştirme** terimine dayanmaktadır. Katatimik, kaynağını bilinçdışının derinliklerinden alıp bedenselleştirilen ya da bedensel eyleme yansıtılabilen her şey anlamındadır. Son tahlilde, kişinin sembolleri görselleştirmesiyle söylediklerinden çıkarsananlar ile sadece zihne çağırılan semboller yeni anlamlandırmalara tabi tutulmuş olur ve

üzerinde çalışılabilir, salt imgesel değil, somutlaşmış bir ürün hâline gelirler. Buna da **kristalizasyon** denmiştir. Adını, maddenin gaz hâlinden katı hâline dönüşme evresinden esinlenilmesiyle almıştır. Literatürde **yönlendirilmiş imgelem egzersizleri** ismiyle yer alan bu tür sembol çalışmalarında, danışmanların yol göstericiliği ile danışanın sembolü zihinsel olarak görselleştirmesi söz konusudur. Assagioli, tüm bu çalışmaları genel olarak, sembol projeksiyonu (yansıtması) adı altında toplamıştır.²⁷² Yine de yönlendirilmiş imgelem çalışması, terapistlerin uygulamalarında farklılıklar gösterse de, genel olarak, mekân ya da mekânda ortaya çıkan sembol ağırlıklı bir çalışmadır (bkz. Ek-2, s. 376 ve 381). Her ne kadar mekân yaratmada sembollerin tarifi üzerinden bir yorumlamaya gidilse de, mekânlarda ve mekân içerisindeki imgelerle olan ilişkilerde ortaya bütünsel bir sonuç çıkmaktadır. Örneğin, danışandan bir çayırılığı imgelemesi istendiğinde, güneşin rengi, ısısı, çayırılığın yapraklarının varlığı, sıklığı ve rengi ile rüzgarın varlığı, şiddeti gibi özellikler konusunda imgeleminde canlananları paylaşması istenmektedir. Tüm bunlar, görsel olarak çayırılığın tek tek özelliklerinin zihin gözünde görülmesinin yanı sıra, ortam hakkında bütünsel bir veri sunmaktadır. Aynı zamanda danışandan orada bulunmanın, kendisinde nasıl bir his yarattığını da tarif etmesi istenmektedir. Buradan anlaşılmaktadır ki mekânda olmak ve mekânın özelliklerinin birleşimi, toptan bir etki yaratmaktadır. Lenner göre, bu etki, egzersizin çayırı imgeleme aşamasında oluşan tema ile ilgilidir. Bu tema, imgeleyenin günlük yaşamdaki davranış örüntülerini yönlendirilmiş imgeleme yansıtmasında etkilidir. Kişilerin fantezi dünyasının genelde dağınık olması nedeniyle, yönlendirilmiş imgelem duygusal durumları ve davranış örüntülerini görünür kılacak şekilde derleyip toplamasıyla, bu dağınıklığı kristalize etmektedir. Lenner'den önce, sembol draması ismiyle de anılmasının bir sebebi budur. Lenner, danışanın dile getirdiklerini terapistte anlattığını bilmesine rağmen, paradoksal biçimde böylesine canlı imgeler oluşturmasıyla **yeni dünya** ürettiğine değinerek bu durumu **yarı gerçeklik** olarak kavramsallaştırmıştır.²⁷³

²⁷² Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 293.

²⁷³ Hanscarl Lenner, "Guided Affective Imagery. (GIA): A Method of Intensive Psychotherapy", **American Journal of Psychotherapy**, 23(1), 1969, pp. 4-22, s. 4-5.

Buraya kadar olan kısımda değinilen imgelerin üretilmesi, geliştirilmesi, etkisi ve etkisinin hem bedene hem de bedenden dönüşerek tekrar imgeye geri dönen dönüşümlü yapısının bedenselleştirilmesinden biraz daha farklı bir sembol görselleştirilmesi söz konusudur. Hem hikâye-imge hem beden-imge hem karakter-imge hem de nesne-imgeyi toptan kucaklayan bir yapılanma göze çarpmaktadır. Yönlendirilmiş imgelem egzersizleri, buraya kadar imgenin ayrıştırılan her kategorisi altında tek tek de incelenebilir. Fakat, yarattığı hem bu toplu etki hem de Chekhov tekniği açısından değerlendirildiğinde, karşılık geldiği bütünsel kavram göz önüne alındığında, ayrı, kendine has bir kategori olarak incelenmesi uygun görülmüştür. Yönlendirilmiş imgelemin etkisinin Chekhov tekniğindeki karşılığının **atmosfer** kavramı olduğu düşünülmüştür. Çünkü, Chekhov tekniğinde mekânda alanın ve uzamın yarattığı atmosfer için öncelikle, katedral, hastane gibi yapı ya da bahar, bahçe gibi doğa olayı ile alanları örnek verilmiştir. Yönlendirilmiş imgelem ise çayırılık, akarsu, dağ, ev, bataklık gibi mekânların imgelemdeki inşasından kişilik yapılanmasının projeksiyonunun (yansıtılmasının) çıkarsanabileceğine dayanmaktadır. Biri oyuncuda diğeri danışanda, mekânın ve alanın süzgecinden geçmekle bir psikolojik dinamik yaratılacağı fikrinden doğmuştur.

Chekhov, atmosferi performansın ruhu ve kalbi olarak tanımlamıştır. Chekhov, herhangi bir ortama girildiğinde, pek çok insanın değişik ve birbirinden farklı ruh hâlleri içinde olabileceğini, fakat bunun ortamda baskın olan havadan farklı olduğunu belirtmiştir. Buna göre, bireysel duygular ile ortama hâkim olan atmosfer birbirinden farklıdır. Atmosfer, içinde bulunanlar için objektiftir. Objektif olması kalıcı olacağı anlamına gelmemektedir. Hakim atmosfer değişip dönüşebilir, çünkü dinamik bir ögedir. Chekhov, modern psikologların bu konudaki yaklaşımından etkilendiğini dile getirmiştir. Edindiği bilgiye göre, atmosfer insanın belli bir ortama girdiğinde bilinçdışı alımladığı, fakat ne alımladığını bilmese de özne tarafından yarı-bilinçli bir atıfa yol açan etkidir.

“Caddede yürürsünüz ve ‘ne oldu?’ diye sorarsınız, çünkü atmosfer üzerinize gelir ve ruhunuzu (soul) doldurur ve bizim için hayret verici ve önemli olan atmosferin ilhamıyla konuşmaya, çalışmaya, imgelemeye başlamanızdır. ‘Ne oldu?’ diye sorduğunuzda bu siz

değilsiniz, bu sizin sesinizle ve bedeninizle konuşan atmosferdir. Tüm varlığınız bu atmosferle ilham vermeye başlar.”²⁷⁴

R. Andrew White, Chekhov tekniği ile ilgili makalesinde, atmosferin dışsal enerjinin absorbe edildikten sonra iletilen özelliğine dikkat çekmiştir. Chekhov’un atmosferi oyuncunun üstünde bir oluş olarak görmesinden hareketle White, oyuncunun atmosferi, alıcıları bedensel olarak açık hâlde kabul edebilmesiyle meydana gelen etkiyi dönüştürerek seyirciye iletebileceğini düşünmüştür.²⁷⁵ Bunu sağlayan atmosferin itici gücüdür. Oyunculuk klişesine düşmekten kaçınmak isteyen oyuncu, her akşam seyircinin de göz ardı edilemeyecek biçimde dahil olmasıyla yaratılan atmosfere karşı açık olmalıdır. Bu durumda atmosfer, oyuncuyu kendisiyle uyumlu bir biçimde oynamaya zorlayacaktır.²⁷⁶

“Oyuncu, atmosferin her türlü farklı yaşamsal çevre ve ortamını sadece duyumsayıp, gözleyip kaydetmez, fakat aynı zamanda onu yeniden üretir, yeniden imgeler ve onunla ilişkisel eyleme geçerek sahnede bedeninin üç boyutluluğuyla dekor, eşyalar, nesneler, ışık ve diğer bedensel şeylerle ilişki kurar.”²⁷⁷

Bu şekilde, seyircinin performansla dair algısı da derinleşecektir. Atmosfere karakterlerin arzuları, amaçları da dahil olduğu için hem mekân hem karakterlerin isteklerinin çarpışmasından metafiziksel bir sembolizasyon doğabilir. Bunun için, performans ekibinin tamamı tarafından hissedilen atmosferin somutlaştırılması gerekmektedir.²⁷⁸ Atmosfer, bu bağlamda, hem inşa edilen hem de inşa eden konumundadır. Çevrede akıp giden her şeyin atmosfere etkisi vardır. Eğer, oyuncu sahne malzemeleri ile bağ kurmazsa, ekip ruhunu yakalamakta da zorlanabilir. Bu

²⁷⁴ Chekhov, **Michael Chekhov’s Lessons For The Teachers**, s. 34.

²⁷⁵ White, “Altered States: Radiating Consciousness in Michael Chekhov’s Technique”, **Embodied Consciousness : Performance Technologies**, s. 119.

²⁷⁶ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 93.

²⁷⁷ R. Andrew White, “Radiation and the Transmission of Energy: From Stanislavsky to Michael Chekhov”, **Performance and Spirituality**, No. 1, 2009, pp. 23-46, s. 37, (Çevrimiçi) https://www.researchgate.net/publication/277042007_Radiation_and_the_Transmission_of_Energy_From_St Stanislavsky_to_Michael_Chekhov, 11.11.2020.

²⁷⁸ Yana Meerzon, “Michael Chekhov’s Theatre Theory and Pedagogy of Theatre Adaptation”, **The IATC journal/Revue de l’AICT**, No. 12, 2015, s. 9, (Çevrimiçi), <https://www.critical-stages.org/12/michael-chekhovs-theatre-theory-and-pedagogy-of-theatre-adaptation/>, 09.11.2021.

bağlar kurulmadığı sürece, oyuncunun sahnede bir mevcudiyet kurması düşünülemez. O zaman oyuncu sahnede izole kalır ve kendini engellemeye başlar. Bu duruma düşen oyuncu, hatayı seyirci dahil olmak üzere kendisinden başka her şeyde aramaya başlayacaktır. Chekhov, bu duruma düşmemek için oyunculara seyirci için oynamalarını öğütlemiştir.²⁷⁹ Bu durumda, oyuncunun kendi benliği sanat için feda edilmiş olacaktır ve sahnede ilhamla üretmenin getirdiği neşe hissi hüküm sürecektir.²⁸⁰ White, her akşam seyirci ile bütünleşmenin de bir yolu olarak görülen atmosferi açıklamak için, uzak doğu öğretisinden yararlanmaya çalışmıştır. Oyuncunun sahnedeki mevcudiyetini kendi kişilik sınırlarını aşmasına bağlayan bu düşünceye göre, oyuncunun bedeninin dışında bir yaşam enerjisi vardır. Seyirci ve oyuncu arasında bu yaşam enerjisinin iletimi bir ortaklık yaratır. Bu ortaklık, hem oyuncuların hem de seyircilerin olağan hâllerinden daha farklı bir aşkınlığı işaret eder. Oyuncunun ışıması ve seyircinin alımlaması, hayat veren enerjinin karşılıklı akışını mümkün kılar.²⁸¹ Chekhov, atmosferi sanat eserinin ortaya çıkardığı his açısından değerlendirirken, oyuncuların bireysel başarısı ne denli göz kamaştırıcı olsa da, tiyatrunun atmosfer olmadığında soğuk ve ruhsuz bir hâle geleceği için, kendini yok etme ihtimalinden bahsetmiştir. Bu bağlamda, Chekhov bütüncül bir yaklaşımla atmosfere, sanat eserini kişileştiren yani somutlaştıran bir özellik atfetmiştir.²⁸²

Buraya kadar olan kısımdan anlaşılacağı üzere, Chekhov tekniği felsefesine göre, atmosfer ilk olarak, mekâna içkin ve içinde yer alan insanların objektif olarak alımlayabileceği mekânı dolduran yapıda bir etkidir. Mekânın bu aurası, insanların eylemselliğinde etken bir unsurdur. İkinci olarak, atmosfer, ortamda bulunan insanların bireysel hisleri ve arzularının çarpışmasıyla yine insanlar tarafından inşa edilen bir yapıya sahiptir. Bu açıdan atmosfer, hem etkiyi yaratan hem de insanlar arası ilişkilerin mekânla hemhâl olmasıyla yaratılan özelliktedir. Üçüncü olarak da

²⁷⁹ Chekhov, **On Theatre and Art of Acting: The Six Hours Master Class**, CD.

²⁸⁰ Victor S. Tkachenko, **Towards More Conscious Acting: Michael Chekhov and Konstantin Stanislavsky – A Difference**, s. 3, (Çevrimiçi) https://www.academia.edu/23775698/Towards_Core_A1onscious_90cting, 27.01.2022.

²⁸¹ White, “Altered States: Radiating Consciousness in Michael Chekhov’s Technique”, **Embodied Consciousness : Performance Technologies**, s. 120.

²⁸² Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 96.

tiyatronun yapısı itibariyle seyirciyi de kucaklayan bir kavramdır. Seyircinin de atmosferden soyutlanamayacak şekilde sahnelemede etken olması göz önüne alınarak, her akşam yeniden inşa edilen ve sanat eserini kristalize eden transpersonel bir deneyimi mümkün kılmaktadır. Bu üç kavramsallaştırmanın da ortaklaştığı nokta, oyuncudan karakterizasyon sürecinde faillik yükünü azaltmasıdır.

Oyuncu sanat yapmanın, performans ekibinin, mekân ve mekâna ait unsurlarla bağ kurmanın getirdiği etkiye açık olmakla kendiyle haşır neşir olmaktan kurtulabilir. Chekhov'un takipçisi eğitimcilerce atmosferin farklı yönleri ele alınsa da oyuncuya sağladığı özgürlük konusunda uzlaştıkları görülmüştür. Farklı eğitimcilerin atmosferle ilgili çeşitli odak noktaları incelendiğinde, oyuncunun bütünsel anlamda imgesel düzleme taşınmasıyla sahne fantazisi içindeki eylemselliğinde özgürleşmesi ve performans ekibine has sembolik dünyayı yaratması ile psikosentezdeki yönlendirilmiş imgelemen ortaya çıkardığı idda edilen yarı gerçekçi yeni dünya arasında sıkı bir bağ olabilir. Çünkü, her iki teknikte de analitik akılın dahli ortadan kaldırılmaya çalışılmıştır.

Yönlendirilmiş imgelem egzersizi, insanların düşünerek ve analiz ederek içinde bulundukları psikolojik değişkenleri ya da buna etki eden yaşamsal olayları tayin etmede zorluk çekmesinden kaynaklı üstlendiği yükü danışandan alabilmek için, kişinin egzersizin yapıldığı yaşam dönemindeki psikolojik dinamiğini, imgesel ortam ve unsurları vasıtasıyla ortaya koyabilmesi için olanak tanımaktadır. Martha Crampton bunu, unutulmuş dille çalışmak olarak nitelendirmektedir.²⁸³ Chekhov tekniğindeki atmosferle ilgili çalışmalar ise atmosfer değişimlerinde ekipte sözel iletişimi en aza indirmek suretiyle, hareket ve ses renginden fiziksel ve duygusal ipuçlarının okumasıyla²⁸⁴ atmosferin ortaya koyduğu istemin hareket yönüne ya da biçimine dair alıcı olabilmeyi geliştirmekle,²⁸⁵ düşünerek eyleme geçmek yerine,

²⁸³ Crampton, "The Use of Mental Imagery in Psychosynthesis", **Journal of Humanistic Psychology**, s. 143.

²⁸⁴ Caracciolo, "Strengthening the Imagination Through Theatre: The Contributions of Michael Chekhov", **Encounter: Education for Meaning and Social Justice**, s. 14.

²⁸⁵ Chekhov, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, s. 93.

eylemlerin ortaya çıkmasında imgesel alanın duyumuna güvenmeyi sağlamaya çalışmaktadır.²⁸⁶

Chekhov, atmosferin istemine açık olan oyuncunun arketipsel hareket ve hareketin yönleriyle tepki vereceğine değinerek, oyuncudan atmosferi oynamak değil atmosferin verdiği eğilimi yansıtabilmesinin beklendiğinin altını çizmiştir.²⁸⁷ Terapist Martha Crampton'a göre, imgelem çalışmasıyla insanın açığa çıkmamış, nitelik, işlev ve becerileri güçlendirilebilir. Çizilen senaryoda sembollerin dönüşümü ve eylem olanaklarının keşfedilmesi, imgeleme sırasında ortamın yarattığı etkiyi de dönüşüme uğratarak, hoş gitmeyen ya da kontrol edilemeyen, korkulan imgesel sembolle uzlaşmaya olanak tanıyabilir. Bu şekilde, kişi günlük yaşamında ya çok az kullandığı ya da imgesel düzlemde yeni karşılaştığı davranış ve düşünme örüntülerini keşfedebilir.²⁸⁸ Tüm bunlar, imgesel ortam ve ona ait unsurlarının yani imgesel sembollerin uyandırdığı etkinin bedenselleştirilmesi ve yansıtılmasının (projekte edilmesinin) gücüne bağlıdır. Her iki teknik de bu bağlamda, analitik düşünmeyi ortadan kaldırarak amaca ulaşmaya çalışmaktadır.

Assagioli'ye göre, bilinç öncesi seviyede düşünmek, sembolik dille olmaktadır. Assagioli, insan psikolojisinin dinamiğine ulaşmanın ve etkisini açığa çıkarmanın yolunu bu sebeple imgelemde aramıştır.²⁸⁹ Yönlendirilmiş imgelemde, görsel imgelerin akmasına izin verilmesiyle psikolojik durumu ortaya serecek etkenlerin oluşmasına da izin verilmeye başlanır. Böylece, kişinin kendini açma konusundaki katılığı aşılmış olacaktır. Bu durum, pozitif psikoloji açısından değerlendirildiğinde, yaşamsal kaynağın tazelenmesi ve dönüştürülmesine olanak sağlayacağı için, kişinin sosyal rollerinin verdiği yük ve direktiflerden sıyrılarak, kişiye negatif yönlerini de yönetebilme ve ahenk içinde ruh hâline entegre edebilme olanağı sunabilecektir. Çalışma bu etkisiyle, kişinin başına gelmiş, kendisinden kaynaklanmayan ve sorumlu tutulamayacağı durumlardan özgürleşmesini

²⁸⁶ Ashperger, **The Rhythm of Space and the Sound of Time**, s. 183.

²⁸⁷ Petit, **The Michael Chekhov Handbook**, s. 82.

²⁸⁸ Crampton, "The Use of Mental Imagery in Psychosynthesis", **Journal of Humanistic Psychology**, s. 143.

²⁸⁹ Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 292.

sağlayabilme potansiyeline sahiptir.²⁹⁰ Bu bağlamda, yönlendirilmiş imgelemde kişi, kendini imgeleminde oluşturduğu mekânın ve unsurlarının etkisine bırakmasıyla, dile getirdiği, kendi zihin gözünde canlanan ve değişip dönüşen sembollerin ifadesinde, sorumluluğu kendi üstünden atabilecektir. Anlatan özne danışanın kendisi olsa da, faillik konusunda bir özgürleşme yaşayacaktır. Sosyal rollerle baskılanan pek çok öge ve psikolojik içerik, bu şekilde su yüzüne çıkabilme ihtimalini yakalayabilir.

Faillikten özgürleşme ile potansiyel etki ve değişimlere erişmek, Chekhov tekniğinin de muradı olmuştur. Atmosfer çalışması, tıpkı yönlendirilmiş imgelemde danışanlara olduğu gibi, oyuncuya hem fail olma hem de fail olmama olanağı sunmaktadır. Oyuncu öncelikle, atmosferi sahnede inşa edebilmek için, onu absorbe etmeyi öğrenebilmelidir. Chekhov, bu konuyla ilgili olarak, bireysel anlamda oyuncuyu günlük yaşamındaki faaliyetleri ve duygusal ifadeleri açısından oldukça küçük bulur. Sahnede oyuncunun kendi ‘ben’i üzerinden hareket etmesiyle, sahne için yeterli olanı sergileyebileceğine inanmamaktadır. Çünkü, genel olarak insanın hislerini ortaya koymada korkma eğilimi gösterdiğine değinmiştir. Oyuncuya derinlik katacak olan, kendisini çevreleyen hava ve mekânı sunan atmosfer olacaktır. Aksi hâlde, atmosfer olmazsa oyuncu sahnede hapsolür.²⁹¹ Atmosfer sayesinde oyuncunun duygusal durumunun tetkiğini yapmasına gerek kalmayacaktır, çünkü atmosfer yapısı itibari ile gerekli duygusal durumu ortama uygun bir şekilde ikna edecektir.

Oyuncu günlük yaşamının gözlemiyle çeşitli atmosferleri farkedip, bunları absorbe edebilmeyi öğrendikten sonra, okuduğu oyun metninin atmosferini hayal etmeye başlamalı ve bunların psikolojisindeki etkisini değerlendirmelidir. Bu, bir anlamda sahnede inşa edilecek atmosfere karar vermeyi öğrenme aşamasıdır. Sonrasında ise sahnelemede uygun görülen atmosfer imgelenemeye başlanmalıdır. Bu bağlamda atmosfer, sahneyi kaplayacak bir koku ya da duman gibi imgelenebilir. Atmosferi koku ya da dumanın havayı sarması gibi imgelemek, atmosferin etkililiği hususunda aydınlatma sağlayabilir. Oyuncu, kederli bir atmosferi sahnede

²⁹⁰ Crampton, “The Use of Mental Imagery in Psychosynthesis”, **Journal of Humanistic Psychology**, s. 144.

²⁹¹ Mel Gordon, “Chekhov on Acting: A Collection of Unpublished Materials (1919-1942)”, **The Drama Review: TDR**, 27(3), Massachusetts, MIT Press, 1983, pp. 46-83, s. 60.

imgeliyorsa, bu kederli hava sahnenin nesnel durumudur, oyuncunun duygusundan bağımsızdır. Oyuncu, sadece bu havayı absorbe edebilmelidir. İcra ettiği karakterin duygusu bambaşka olabilir. Önemli olan, oyuncunun atmosferle ahenk oluşturacak psiko-fiziksel bir performans ortaya koyabilmesidir. Chekhov, bu bedenselleştirmenin sağlanabilmesi için oyuncunun egzersizlerle kendini eğitmiş olması gerektiğini belirtmiştir.

Michael Chekhov Masterclass videolarında Regnar Freidank, atmosferin anlaşılması zor bir egzersiz olabileceğine değinmiştir. Chekhov tekniğine göre, atmosferi alan ve imgelem ikilisinin dinamiği yaratmaktadır. Freidank, atmosfer egzersizini oyuncuların alanda yürümesiyle başlatır. Oyuncular yürüyüş esnasında bastıkları zeminin farkında olarak, çevresinde insanlar olduğunu algı sürecine dahil etmek için diğer oyunculara bakar. Bu durumda, oyuncuların birbirleri arasında hem fiziksel hem de içsel bir uzaklıkta oldukları görülecektir. Freidank, oyunculardan daha çok dışsal uzaklığa odaklanmalarını ister. Bir sonraki aşamada imgelem çalışmaya dahil edilir. Oyuncular, alanın bomboş olduğunu imgeleyerek mekânda gezinirler. Ardından, alanın yarattığı boşlukta oyuncular istediğini iletebilme özelliğine sahip olduklarını, alanın kendilerine hiçbir engel teşkil edemeyeceğini imgeleyerek bakışmaya başlar.

Oyuncular çalışmanın ikinci aşamasında pencereden süzülen güneş ışınları ile çalışmaya başlar. Sadece dışarıdan gelen ışığın insanlar üzerinde yarattığı dışsal özelliklere odaklanılır. Diğerlerinin uzuvlarını nasıl aydınlattığı ve bu aydınlatmanın etkileri gözlenmeye çalışılır. Tamamen dışsal olana odaklanılarak, bedensel organizma dışında gerçekleşenlerin, insanın dışında bir ortam yarattığı anlaşılmaya başlanır. İmgelemenin dahil edilmesiyle, gelen güneş ışınlarının daha sıcak, hatta altınsı ya da daha soğuk, hatta buzsu olduğu imgelenecek, bu ışınların süzgecinde mekânda ilgiyi çeken nesne, kişi ya da seyirciye bakmanın farkları deneyimlenmeye çalışılır. Işınların süzgecinde ilgi çeken bir nesneyi alıp kaldırmak, tutmak gibi basit eylemler gerçekleştirilir. Çalışma, oyuncunun iyi ya da kötü ruh hâline bürünmesi ile ilgili değildir. Egzersiz, oyuncu dışında dışsal bir alan olduğunu deneyimleme çalışmasıdır. Dışsal olana odaklanmakla, atmosfer sürecinin kişi tarafından

işlemleri mümkün olacaktır. Elbette, bu işleme almakla ilgilidir. Dışsal alan ve güneş ışını süzgecinin oyuncuya belli bir bakış açısı kazandırması beklenir. Her bir karakter, gün ışığının süzgecinde ilgilerine göre ayrışacaktır, fakat atmosferin altında birleşecektir. Her ilişkinin kendi içinde farklı dinamiklere sahip olacağı bir yaratım söz konusu olsa da, aynı ortamda paylaşılan atmosfer, tüm içinde bulunanları sarmalayıp, kendine sıkıştırarak nesnel bir yapıda varlığını sürdürecektir. Eğer, oyuncu atmosferi hissetmeye ya da çalışmada yer alan gün ışığının niteliğine takılı kalmak suretiyle, kendini zorlamaya başlarsa, çalışma amacından sapar. Oyuncudan beklenen, gün ışığının belirlenen niteliği ile oyun oynar gibi oynamasıdır. Freidank, atmosfer egzersizinde iki türlü elemente dikkat çekmiştir. Birincisi seyirciyle arada oluşacak enerji, ikincisi güvendir. Çevreyi sarmalayan bu süzgece güvenmek gerektiğini vurgulamıştır. Atmosfer egzersizinin üçüncü aşaması **eşiği geçmektir**.²⁹²

Oyuncular, eşiği geçince imgesel alana girer. Bu alanda, kendi günlük hareket ya da davranış biçimlerinden çok daha grotesk eylemsellik içinde olmanın özgürlüğünü deneyimleye çalışır. Teknik, Chekhov'un oyuncuların kendilerine koydukları engeller nedeniyle, deneyimlemekten mahrum kaldıkları bedensel sınırlarını ve imgeleri bedenselleştirme olanaklarını keşfetmekte özgürleşmeleri için sunduğu her egzersize içkin bir çalışma yöntemidir.²⁹³ Egzersizin bu aşaması, eşiği geçip imgesel alana giren oyuncunun, bütün dikkatleri üzerine çekmesine dayanır. İlk aşamada, sadece ilgi odağı olmanın etkisi deneyimlenir. İkinci aşamada ortamın atmosferini değiştirmeye muktedir bir başka kişinin eşiği geçip alana girmesiyle yaşanacaklar deneyimlenir. Chekhov'a göre, iki atmosfer bir arada yer alamaz. Bir süre, iki atmosferin alanda birlikte yer almaya çalışması, iş birliği yapması demektir ve bu çatışmayı, yani dramayı yaratacaktır. Atmosferlerden bir tanesi mutlaka baskın çıkacaktır. Bazen de iki atmosferin çatışması sonucu üçüncü bir atmosfer doğabilir. Oyuncuların hepsi alana dahil olduğunda, imgesel alanın dışsal gerçekliğinde iletişime geçmeleriyle yaşanacaklar deneyimlenir.²⁹⁴

²⁹² Freidank, **Masterclasses in Michael Chekhov Technique**, DVD.

²⁹³ Ashperger, **The Rhythm of Space and the Sound of Time**, s. 165.

²⁹⁴ Freidank, **Masterclasses in Michael Chekhov Technique**, DVD.

Oyuncu teknikle hemhâl olduğu sürece, atmosferle uyum içerisinde olmayı düşünmesine dahi gerek kalmayacaktır. Bu durum, yine oyuncudan fail olmanın yükünü alarak, oyuncuyu hem fail hem fail olmayan hâline getirmektedir. Çünkü, atmosferle uyumlu olan oyuncunun mekândaki hareketleri nedenselliğe ihtiyaç duymadan akacaktır.²⁹⁵ David Zinder de bu konuda tekniğin öğrenilip, sonra unutularak içselleşeceğine değinmiştir: “Bu tekniklerin çözümlenmesi, eğitimle birlikte gitmesi ve sonra sanatçının yaratıcı sürecinin bir parçası hâline gelmek için unutulması gerekir. *İmge Çalışması* eğitiminin özü olan ana kavram budur.”²⁹⁶

Ashperger’e göre, alan ve uzama ilgi ile yaklaşan oyuncu, onları kendi partneri olarak görmeye başlayacaktır. Oyuncun inşasını güçlendirecek olan, görünmez bir çizgi gibi duran, imgesel eşiğe geçmesini sağlayacak olan atmosferdir.²⁹⁷ Oyuncu, imgesel eşiği geçmekle, kendi beden ve psikolojisinde kurduğu engellemeleri de aşabilecektir. İmgesel eşiğe geçtiğini düşünen oyuncu, eşiği geçtikten sonra her şeyi yapmakta özgür olabilir.²⁹⁸ O zaman, oyuncu tüm var oluşuyla atmosferi dinlerse, bir müzik dinliyormuşcasına etkilenir ve eylemleri atmosferle, müzik-dans uyumuna dönüşür. Ashperger’e göre, ortamın ya da ortamdaki nesnelerin enerji, renk, şekil, doku ve ısısının ya da eylemin hızının imgelenmesinin yan etkisiyle içsel bir duyum meydana gelir. Bu duyumların transformasyonu, belli nitelikte eylemin imgelenmesini, hatırlanmasını ya da üretilmesini sağlar.²⁹⁹

Ashperger’in bahsettiği kazanım ile psikosentezdeki teorileştirmede yer alan, sembolik düzlemde öğrenilen davranışların, bir durumdan diğerine uygulanmasının mümkün olmasıyla, iradi eylemin yönetilebilir hâle gelmesindeki kazanımın benzer olduğu düşünülmüştür. Terapist Martha Crampton, Leuner’in yönlendirilmiş imgelem egzersizinde yer verdiği, kaygı uyandıran figürle arkadaş

²⁹⁵ Gordon, “Chekhov on Acting: A Collection of Unpublished Materials (1919-1942)”, **The Drama Review: TDR**, s. 60.

²⁹⁶ Zinder, **Beden Ses İmgelem: İmge Çalışması Eğitimi ve Chekhov Tekniği**, s. 295.

²⁹⁷ Cynthia Ashperger, **Therapeutic Theatre and Theatrical Therapy: The Shared dreamworld of Psycho-physical Acting and Process oriented Therapy**, 2010. s. 33, (Çevrimiçi) https://www.processwork.org/files/Therapeutic%20Theatre%20and%20Theatrical%20Therapy_Cynthia_Ashperger,%20July%202010.pdf, 11.11. 2020.

²⁹⁸ A.e., s. 28.

²⁹⁹ A.e., s. 22.

olmanın çeşitli yollarının imgelenmesi sonucu, danışanın çeşitli eylem olanakları ve problem çözme becerileri geliştirebileceğine değinmiştir. Sembolik düzeyde yapılacak bu çalışma, alışlagelmiş duygulanım ve eylemsellik üzerinde dönüştürücü etki yaratabilir. Crampton’a göre, “bu metodun değerinin yorumlamaya dayanmadığı açıktır. Çatışmalarla sembolik düzeyde çalışmak, kişinin ne olduğunu dile getirmesi ya da zekice anlaması gerekmeksizin kesinlikle gelişimini beraberinde getirir.”³⁰⁰ Bu, egzersizi yapan kişinin, entelektüel formülasyona girmesine engel değildir. Belli çıkarımlar yaptığıında, kişinin kendi sürecini anlaması da pekişecektir. Bu da bir kez daha, Chekhov’un analitik düşünceyi bertaraf etmeye çalışırken her zaman entelektüel fikirlerle flört hâlinde olma düsturuyula yakından bağlantılı görülmektedir.

Hem atmosferle çalışmada hem de yönlendirilmiş imgelemede meydana gelen, kişinin imgesel düzlemi ile algısal düzleminin birbiri üstüne oturması olabilir. **İmgelem ve Eylem** (Imagination and Action) isimli çalışmasında, imgelemi bilişsel bilim felsefesi açısından sorgulayan Neil Van Leeuwen’e göre, algı o anki gerçeklikteki kişinin zihinsel durumudur. Algısal an ve algısal eylem, gerçek anlık eylemi işaret etmektedir. Buna göre, zihin, algı durumunda çevresini saran bir alanı (mekânı) algılamaktadır. Eğer özne, imgelerin imgelendiği bir durumdaysa algı ile bir birleşim meydana gelecektir. Yani, imgelenen nesne, kişinin algısal alanında varmışcasına bir temsil durumunda olacaktır. İmgelenen nesne, bilişsel anlamda, algısal durumla üst üste binerek, sanki o mekânda varmışcasına temsil edileceğinden, öznenin yönettiği bedensel hareketler, imgesel nesnenin projeksiyonu ile birleşen algının yönetiminde gerçekleşecektir. Bu durumda, algı hâlâ gerçeklik durumundadır ve imgesel entegrasyon, sadece gerçekliğe yön verir ve gerçek eylem meydana çıkar.³⁰¹ Atmosfer çalışmasının bilişsel karşılığının, algısal mekânla imgesel projeksiyonun üst üste binmesi olabileceği düşünülmüştür.

Yönlendirilmiş imgelem çalışması, sadece kişinin kendine uyguladığı psikolojik engellemeleri ya da travmaları su yüzüne çıkarmak ya da problem çözme

³⁰⁰ Crampton, “The Use of Mental Imagery in Psychosynthesis”, *Journal of Humanistic Psychology*, s. 145.

³⁰¹ Neil Van Leeuwen, “Imagination and Action”, *The Routledge Handbook of Philosophy of Imagination*, Ed. by. Amy Kind, Routledge, 2016, (Çevrimiçi), https://www.academia.edu/11558087/Imagination_and_Action, 04.09.2020.

becerileri sağlamak için kullanılmamıştır. Aynı zamanda, üst düzey değerlere haiz bilinçdışı öğelerin de çalışılmasını olanaklı kılma hedefiyle, egzersiz kurgusunda adeta şairane bir durum yaratarak, kişinin transpersonel deneyim yaşaması ve bunu hayatına entegre edebilmesi için en yararlı yol olarak görülmüştür. Desoille'nin yönlendirilmiş imgelem hikâyelerinin alçalma temaları, travmatik deneyim ve derindeki psikolojik yapılanmaya ulaşmaya çalışırken, hikâyenin yükselme temalı bölümleri, potansiyeli ve spiritüel olanakları açığa çıkarmakla ilgilenmektedir (bkz. Ek-2, s. 376). Desoille'nin yükselme ve alçalma temaları gibi, atmosferin oyuncuya uyguladığı istem, oyuncunun eylemine arketipsel bir yön verebilir. Lenard Petit, bu konuda oyuncunun atmosferi oynamakla değil, atmosfere reaksiyon vermekle yükümlü olduğuna değinmiştir:

“Bedeni sentezlemek için, tüm diğer egzersizler sonucu keşfettiğimiz, atmosferin oyuncu tarafından, çok belirgin bir yönde kendi bedeni üzerinde hareket eden şey olarak algılanabileceğidir. Örneğin, felaket atmosferi, bedeni aşağı doğru çeker, havanın kendisi omuzların ve başın üzerine düşüyormuş gibi gelir. Bu farkındalık, atmosferle çalışmak için güvenilebilecek bir yaklaşım bulmada anahtar olmuştur. Sahneye geri dönecek olursak, buradaki hissin adını ya da atmosferi alıp, alanın bedene doğru hareket ettiği bir imgelemle değiştirebiliriz. Bu, özgürleşmedir ve bir şekilde çalışılması daha kolay olacaktır. Oyuncu daha fazla felaketin ruh hâlini oynamaya kendini ikna etmez, fakat oyuncudan alanın ağırlaşarak üstüne doğru hareket etmesine tepki vermesi istenir. Bu, düşündüğünüzden daha kolaydır. Bir kez kurgulandığında, kendi başının çaresine bakar. Hareket sanki bizim kontrolümüzde değilmiş gibi gelir, bu yüzden kendimiz dışındaki bir şeye vereceğimiz en duru tepkimizle başbaşa kalırız. Felaket ile gelen sorumluluk yok olur ve oyuncular birbiriyle iletişim kurmakta ve kendilerinden talep edilen eylemi ve amaçlarını oynamakta özgür olurlar ve tüm bunlar enerji dolu ve dinamik alan tarafından sarmalandığında olur. Alanın hareketi bizim gerçekliğimiz olur (...). Harekete dair her şey oyuncuya bir kuvvet olarak ulaşır.”³⁰²

Petit'in atmosfer çalışmasında, arketipsel eylemlere yönelmesinin getirisi olarak, oyuncunun eylemini serbest bırakması ve potansiyelini dışsal olarak görünür kılabilen olmasının psikosentezdeki karşılığı, yine arketiplere ve kolektif bilinçdışına dayanan Desoille'nin yönlendirilmiş imgelem egzersizidir. Crampton'a göre, çalışmanın psikolojik olduğu kadar politik bir işlevi de vardır. Alçalma temaları, denizin ya da yer kürenin dibine doğru gitmek ve orada arketipsel özellikteki ürkütücü canavar ya da canlılarla karşılaşarak, kaçınılan hayat

³⁰² Petit, *The Michael Chekhov Handbook*, s. 82.

deneyimlerini yaşamak teşvik edilir. Danışanın çıkarımları, travmatik deneyimlerinin baskılamasından sıyrılarak yeni yaşayış, eylem ve düşünce biçimlerini geliştirmek olabilir. Öte yandan yükselme teması, sadece potansiyeli açığa çıkarmak değil, aynı zamanda kişinin ahlâki tutumunu da revize etmesi konusunda kişiyi yüreklendirebilir. Danışandan sadece psikolojik içeriklerinin getirileriyle uzlaşması değil, kişiliğini yeniden inşa etmesiyle ilgili deneyime açık hâle gelmesi hedeflenmiştir. Desoille, yaşanan imgesel deneyimin yalnızca yaratıcı bir değeri varsa, kişiliğin yeniden inşasının gerçekleşebileceğini belirtmiştir. Desoille'ye göre, imgelem sırasında yükselme durumunda, kişide ortaya çıkan coşkunluğun süblime edilerek yaratıcı süreçte dönüşüme uğrayabilme ihtimali kuvvetle muhtemeldir. Yani coşkunluk, zihnin yaratıcılık durumundaki yüksek potansiyel sürecine girmesine ön ayak olabilir. Aynı zamanda, evrende başkalarını düşünmeye başlama ve fedakarlıkla ilgili psikolojik durumun geliştirilmesinde de etkili olmasını beklemektedir. Desoille'nin transpersonel seviyeden çıkarsadığı bu tarz bir dönüşümdür.³⁰³

Tüm bunların değerlendirilmesiyle ortaya çıkan, Chekhov'un üst benlik kavramı ile atmosfer kavramının sıkı bir bağ içinde olduğudur. Hem eşiği aşmak hem de seyirciyle, yaşam enerjisinin absorbe edilmesi ve oyuncunun ışıması sayesinde kurulan bağ ile atmosfer kavramının ilişkisi, her zaman oyuncuyu gündelik benliğinden ayırmaya yönelik olmuştur. Psikosentez ise yaptığı yıllarca süren yönlendirilmiş imgelem uygulamalarıyla, böyle bir aşkın hâlin kapısını aralamaya ön ayak olmaya ya da bu hâli pekiştirmeye çalışmıştır. Yönlendirilmiş imgelemede, terapistin deneyimli yönlendiriciliği ile faillikten özgürleşmenin verdiği güvenle danışan çeşitli yollara sapabilir ve psikolojik yapılanmasını farkında olmadan göz önüne serebilir. Yine aynı uygulamanın seanslarca ilerlemesi sonucu, yeni olanaklarını ve transpersonel benliğini yani kendiliği keşfedebilir. Chekhov tekniği de oyuncusuna, eşiği aşma düsturuyla olağanın dışında bir sahne dinamiğince eylemesini önerirken, atmosfer sayesinde dışsal bir odakla eylemselliğini kurgulayabileceğini göstermeye çalışmıştır. Her iki çalışmanın da arketipsel hareket

³⁰³ Martha Crampton, **Guided Imagery: A Psychosynthesis Approach**, The Synthesis Center Inc., 2005, s. 4.

ve öykülemeyen yararlanarak, istemi danışan/oyuncudan alarak mekâna, alana ve dinamiklerine atfettiğı düşünölmüştür.



SONUÇ

Michael Chekhov oyunculuk tekniği, Roberto Assagioli'nin psikosentez kuramı zemininde ele alındığında, iki teorisyenin pek çok ortak kavramsallaştırmalara sahip olduğu görülmüştür. Bu kavramsallaştırmaların kökeni araştırıldığında ise Goethe, Platon ve uzak doğu felsefesinin düşünce sisteminin etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Tek tek incelendiğinde, bu düşünce sistemleri birbirinden farklılaşsa da, bu sistemlerin görünen ve duyumsanan gerçekliği aşan, insanın günlük yaşamında farkına varamayacağı bir düzen olduğuna duyulan inançtan kaynaklanan evreni alımlama hususunda ortak zeminde buluştukları gözlemlenmiştir. Bu zeminin tamamen reddine dayanan anlayıştan başka, bu zemini korumaya çalışan bilimsel çalışmalara da rastlamak mümkündür. Batıda ilk başlarda din inancı ile kendini gösteren bu zemin, zaman içerisinde bilimsel bilgi zeminine çekilmeye çalışılmıştır. Uzak doğuda, insanın bedenle ilgili uygulamaları öğrenildikçe ve uzak doğu felsefesinin bilimsel karşılıkları analiz edilmeye çalışıldıkça ortaya yeni kavramlar çıkmıştır. Pozitif psikoloji ve transpersonel psikoloji bu anlayışın ürünleri olarak görülmüştür.

Evrenin oluşmasında ve işleyişinde hâlâ çözülemeyen yönlerin, insan zihni ve bedeninin işleyiş biçiminde de kendini gösterdiğinin öne sürülmesi ile araştırmaların bakış açısının şekillendiği görülmüştür. Ortaya çıkan bilimsel bilgiler, bu zeminden alımlanmaktadır. Bu zemine göre, insan kendi faaliyetlerini anlamlandırabilmek için kendine has kategorik bir sistem belirlemiştir. Zihin ve beden birlik içinde düşünülmeyişi sürece, birbirinden ayık işleyen belli kategorizasyonlara yönelmek kaçınılmaz olacaktır. Hâlbuki organizmanın işleyişi sanıldığı gibi kategorize edilerek anlaşılamaz. Hatta bu işleyiş neden-sonuç ilişkisiyle de tam olarak anlaşılamaz. Organizmanın yapısal özellikleri ortaya konya bile, işlemlenin ve ortaya çıkan bilişsel ya da davranışsal çıktılarının neden böyle olduğunun bilgisine varılması mümkün olmayacaktır. Çünkü, bu anlayışta organizma bir sentezleme mekanizmasına sahiptir ve birlik-bütünlük yaklaşımı ile kavranabilir. Örneğin, duygu ile düşünce ayık kümede iki kategori olarak değerlendirilirse organizmanın zihinsel sürecinin bilgisine varılamaz. Bu kategorizasyonu oluşturan

insanın anlamlandırma biçimidir. Organizma çoklu etkileşimli, çevresel unsurlara ve kişilerarasılığa sıkı sıkıya bağlı bir inşa süreci içerisindedir. Pek çok etken organizmanın bütünselliğini engelle uğratabilir. Bu etkenlerin, meydana getirdiği bazı yapısal değişiklikler gözlense de sürecin tam bir açıklamasına ulaşmak mümkün olmayacaktır. Örneğin, ayna nöronlar insanın sosyal davranışları, motor faaliyetleri ve empati hissini geliştirme özelliğine sahiptir. Ancak, bu becerilerin edinilmesini ayna nöronlarla açıklamak indirgemeci bir yaklaşım olacaktır. Bu durumda, bilimsel araştırmaların manipülasyon olabilecek etkenleri ortadan kaldırarak, fenomenlerin bilgisine ulaşmaya çalışmak için, mümkün olan en yalıtılmış ortamı yaratarak araştırma yöntemini belirlemesi, organizmayı anlamada geçerli bir yol olarak gözükmeyecektir. Çünkü, değişkenlerin etkilerini ölçmek üzere ortamı yalıtılmış duruma getirmek, başlı başına manipülasyon olarak değerlendirilmiştir.

Bu anlayışın, David Bohm gibi fizikçilerin ya da Joseph LeDoux, Jonah Lehrer gibi sinir bilimcilerin bulgularını anlamlandırmalarında ve yorumlamalarında etkili olduğu görülmüştür. Hatta, Sultan Tarlacı, yaptığı sinir bilim çalışmalarına dayanarak, nöronlarla beynin işleyişini açıklamanın mümkün olmayacağını belirtmiştir. Tarlacı'ya göre, nöronlarla, beynin ile ilgili kuantum mekaniğine dayalı atom altı işleyişi açıklamak mümkün değildir. Beyin, kuantum yasalarına tabi sonucu gözlemlenen, fakat nedeni üzerine tam bir açıklama yapılamayacak, gözlenenin kabul edilmesine dayalı bir yapıda işlemektedir. Görüldüğü gibi, bilimsel araştırmalar ne kadar somut veriler ortaya koyarsa koysun, beden-zihin işleyişini tam olarak ortaya koymada her araştırmacının ortak paydada bulunduğu bir açıklama ortaya konamamıştır. Tezin araştırma konusu olan iki teorisyenin kavramlaştırma ve uygulamaları, evreni ve insanı kendileri gibi alımlama yoluna giden diğer teorisyenlerin bulguları üzerinden çözümlenmeye çalışılmıştır. Araştırmaya uygulanan birincil çerçeve bu doğrultuda olmuştur.

Chekhov ve Assagioli ulaşılacak hedef olarak gördükleri, beden-zihin-ruh birliği üzerine yaptıkları sorgulamalar sonucunda, insanın çocukken bu ayrımı gözetmediğini gözlemlemişlerdir. Bu doğrultuda, erken çocuklukta beden, bu birliğin ifade edicisidir. Uygulamalarla elde edilmeye çalışılan erken çocuklukta beden

birliğıdır. Çocuk, oyun oynayarak birliğı deneyimlerken, yetişkin oyundan vazgeçmeye başlar ve oyunun yerini mizah ile düşlemlere bırakır. Bu durumda, yaratıcılıkta ve ben ötesi (transpersonel) süreçte, çocuk oyunsuluğuna benzer bir hâl içinde olmak esastır. Bu hâlde, toplumun ahlâki değerleri ve kültürel özellikleri kişinin birliğini tam olarak etkilemediğı için, kişi özgürce hareket etmektedir.

Sonuç olarak çocuk bir irade ortaya koymaktadır. Ve bu irade hem dürtüyü hem de şu ana kadar edindiğı toplumsal normu çelişkiye uğratmayacak biçimde ifade etmekte, dışsallaştırmaktadır. Bu bedenselleştirme sürecinde, istem birlik içindedir. Assagioli'nin transpersonel kendilik kavramsallaştırması ile Chekhov'un üst benlik ve beden duyarlı bir zar hâlinde ifade edici konumda olmasında değindikleri bütünlük hissinin, böyle bir bedenselleştirme sürecine dayandığı düşünülmüştür. Tez boyunca, bu sürecin ve insanın ifade edilmesinde, araştırmacıların bedensel özgürleşme, birlik hâli içinde olma, beden-zihin-ruh birliğı, sevgi-şefkat-neşe duyguları içinde olma, bütünlük hissi ve faillikten özgürleşme gibi kavramsallaştırmaların açıklayıcılığından yararlanmaya çalıştıkları görülmüştür. Belirtilen bu hâllerin ne olduğu sorgulandığında Assagioli ve Chekhov'un öncelikle süperbilinç kavramsallaştırmasına vardıkları anlaşılmıştır. Her iki teorisyene göre, süperbilinç, bilinçdışı bir süreçtir. Fakat, pozitif psikoloji ışığında, buradaki süperbilinç, yaratıcılığa dair, potansiyelin en yüksek seviyede ortaya konduğu bir psikolojik durumdur. Süperbilinç ve transpersonel kendilik (ya da spiritüellik, kendilik, 'the self' gibi kavramsallaştırmalara gidildiğı de görülmüştür) gibi bilinçdışı ya da aşkın, ben ötesi işleyişi anlamak için, öncelikle insanın imgeleme etkinliğinin yapısal teorisi ve uygulama işlevlerinin değerlendirmelerine yer verilmiştir.

Her iki teorisyen de imgelerden hikâye üretmek sayesinde, psikolojik yapılanma ile ilgili bilinçdışı bilgi sağlanabileceğı üzerinden uygulamalarını belirlemişlerdir. İmgelerden üretilen hikâyeler sayesinde, imgelerin etkisi bedenselleştirilebilir ve bu sayede, Michael Chekhov tekniğinde karaktere, psikosentezde ise kişinin arzu ettiği ideal modele dönüşüm sağlanabilir savı ortaya konmuştur. Bu noktada önemli olan, iki teorinin uygulamalarının kişiye sorgulama

yaptırarak belli analiz yoluna gitmeden, imgesel düzlemdeki hikâyeleştirmenin serbest alanında ortaya çıkanlara ve bu ortaya çıkanların etkisine dayalı olmasıdır. Psikosentezin mekân ya da hikâyeleştirmeye dayalı uygulamalarında, kişi kendini ortaya koyduğunu farkedemeyebilir. Hikâyeleştirmedeki ana karakter kendisi dahi olsa, kendini imgelerin akışına kaptırabildiğinde gelişen olayları, rahat bir ortamda bilinçli bir kurgulama yapmadan, zihinsel gözünde canlananları danışmanıya paylaşabilecektir. Bu durumda, terapi sürecindeki kişi, dirençlerini ortaya koyma ihtiyacı hissetmeyecektir ya da dirençleri hikâye içerisinde görünür olacaktır. Sanki kendi dışında bir uygulamaya tabi gibidir. Michael Chekhov'un oyuncuya sağlamaya çalıştığı rahatlık, psikosentezin anlayışı ile benzer görülmüştür. Oyuncunun, karakteri kendi kişiliği, benliği dışında yaratmasının, psikosentezdeki uygulamaya benzer bir imgelem etkinliğinden yararlanmaya dayalı olduğu anlaşılmaktadır. İmgeleme dayalı psikolojik jest, arketipsel jest, hayali beden ve atmosfer çalışmalarıyla oyuncu, kendi kişiliği ve benliğinden bağımsız, ikâme bir kahraman üzerinden icranın inşasını kurgulamaktadır. Bu da oyuncunun her türlü direnç ve içsel engellemelerini aşmasını sağlayacak bir yöntem olarak değerlendirilmesine yol açmıştır.

Sonuç olarak, bilinçli imgeleme etkinliğinin, tıpkı gündüz düşleri gibi kişinin çocukluktaki oyununun yerine geçerek, kişinin birliğini sağlama yolunda ve potansiyelini ortaya koymada, bilinçdışının içeriklerine erişme, bu içerikleri işleme, işlemin etkisine izin verme, bu izin verilen etkinin bedenselleştirilmesi ve dışsal olarak ifade edilmesiyle görünür hâle geleceği düşünülmüştür. Her iki kuramın pratik uygulamaları, bu bedenselleştirme ve dışsal ifadeye dönüşme aşamalarını da bilinçdışı bir faaliyet olarak ele almıştır. Başka bir deyişle, organizma bilinçli başlayan bir işlemlemeyi, bilinçdışı bir ifadeye dönüşecek şekilde içselleştirmektedir. Chekhov'un, tekniğin öğrenildikten ve karakter çalışmasında uygulandıktan sonra unutulması gerektiği düşüncesiyle anlatmak istediğinin de bu olduğu düşünülmüştür. Çünkü, teknik ile elde edilenler hem bilinçdışında hem kassal hafızada, hem de beden-zihin birliğindeki nöral haritalamada yer etmiş durumda olacaktır.

Chekhov, mantıksal analiz yerine işlevsel imgelem etkisinin izinde bir teknik zeminine, her eylemin öncül bir imgenin ürünü olmasını koymuştur. Bu zemin de ayırtırmayı değil, sentezlemeyi beraberinde getirmiştir. Çünkü, organizmanın çoklu etkili düzeneğinin çıktılarına, en kolay imgelem etkinliğinin sentezleme özelliği sayesinde varacağı ve bu sayede, kişinin içsel yaşımına gömülmüşlüğünden kurtulacağı düşünülmüştür. Yapılan değerlendirmeler sonucunda diğer destekleyici unsurlarla beraber yaşanan bu deneyimi 'faillikten özgürleşme' kavramı ile ifade etmenin en doğrusu olacağı kanaatine varılmıştır.

Assagioliye göre, sanatçı, faaliyetinin merkezini organizmanın dışında konumlandırır. Sanatsal üretimin bu dışsallaştırma ile yapılabileceği düşüncesi, Chekhov tekniğinde kendini her zaman oyuncunun kendi kişiliğinin dışında bir odağı belirlemesiyle (psikolojik jest, hareketin dört niteliği, hayâli beden, imgeyi bedenselleştirmek, arketipsel hareketler) göstermiştir. Ayrıca, sanatçının genel odağının da seyirci, insanlık, kardeşlik ve güzellik olması nedeniyle, sanat icrası sırasında organizmada gerçekleşenler, daha çok bu odağın getirisi olacaktır. Bu şekilde, Chekhov tekniğinde hem icra öncesi uygulamalarda hem de icra sırasında odağın dışsal olması, süperbiline faaliyetleri olarak görülmüştür. Sanatçının istemi de bu doğrultuda düzenlenmiş ya da disipline edilmiştir. Kendiliğindenliği sağlayan, bu dışsal odağın getirdiği sevgi, fedakarlık ve şefkat gibi hisler olabileceği düşünülmüştür.

Assagioli'nin istem yasasına göre, arzunun hemen doyurulmaya çalışılması kişi için olumlu sonuçlanmayabilir. Bir şeyi elde etme ya da bir işi yapma dürtüsü geldiğinde, amaca anında ulaşmaya çalışmaya dayalı motivasyon, belli gerçeklerin inkârına yol açabilir. Halbûki esas olan psikolojik yapılanmada kabul mekanizmasının işleyebilmesidir. Her işin tamamlanması ya da isteğin elde edilmesinin belli bir zamanı vardır. İstem bu şekilde düzenlenebilirse, büyük resimde ortaya çıkabilecek psikolojik sıkıntıların önüne geçebilir. İmgesel bir jest fiziksel bir tutum geliştirmenin sembolü olarak, istemin düzenlenmesine kaynaklık edebilir. Chekhov tekniğinde de oyuncu, karakterin istemine nüfuz edebilmek için fiziksel bir tutum aramalıdır. Jestlere verilecek imgesel net formlar, karakterin amaç ve

dürtülerini bedenselleştirmede oyuncuya kaynaklık edebilir. Psikosentezde istemi düzenlemek ile Chekhov tekniğinde karakterin istemine nüfuz etmek, arzu edilen psikolojik yapılanmanın bedensel çıktılarını dışsallaştırmada iki teknik açısından da amaca ulaşmaya yarayan pratik çalışmalar olarak değerlendirilmiştir.

Assagioli, spiritüel kuramını anlatırken benzetmelerden yararlanmıştır. Benzetmeyi, gerçeğe ulaşma yolunda uygun bir öğretim biçimi olarak değerlendirmiştir. Goethe'nin, "Gerçeklik işe yarayan şeydir" fikrinden hareketle, insanın ruhsal yapılanmasında bir özellik belirlemiştir. Nasıl ki insan belli durumları agresif, belli durumları cinsel dürtüler olarak değerlendirmektedir, spiritüel dürtüler de bu şekilde değerlendirilmelidir. Ben ötesi, aşkın bir hâl olan sevgi, şefkat, kardeşlik, ahenk, uyum ve neşenin sentezinden oluşan psikolojik inşa sürecine spiritüel adı verilmiştir. Bunu ifade etmenin en kolay yolu da beden ve zihnin 'bir' olarak duyumsandığı, sosyal ve ahlâki içselleştirilmiş değerlerin çatışmadığı bir ruh hâlidir. Buradaki en iddialı sav, insanlık için ortak, evrensel olan bir özün savunulmasıdır. Bu öz, kendiliktir (the Self). Olumlu ya da olumsuz, yapıcı ya da yıkıcı herhangi bir ruhsal yapılanma içeriğinden spiritüel dürtü uyanabilir. Tıpkı, herhangi bir ruhsal ya da bilişsel içeriğin, insanda agresyona sebebiyet vermesi gibi, bu içerikler spiritüel olana da yol açabilir. Herkesin öncelikle tüm insanlığın iyiliğini istediği ve birbirine sevgi ile yaklaştığı bir dünya hayal etmeye çalışıldığında, muhtemelen bu doğrultuda bir dünya tasavvur etmekte çok zorlanılacaktır. Ancak, bu deneyimi yaşayanların çoğunlukta olduğu bir dünya tasavvur edilmeye çalışılırsa, belki zihinlerde neler olabileceğine dair tasarılar biraz şekillenmeye başlayacaktır. Böyle bir özün herkesin içinde var olduğuna inanan spiritüel anlayış, deneyimleyenlerin bu özden ışıdığına inanmaktadır. Bu özün ışımasına izin verilirse, herkesin bu tarz bir deneyim yaşayabileceği düşüncesi ile hareket edilmiştir. Sonuç olarak, spiritüellik doğa üstü değil, alanda kendini transpersonel psikoloji adıyla var etmeye çalışan, dürtüselden doğan organizmanın bir gerçeklik hâli olarak görülmüştür. İnsanlık tarihinde spiritüellik genel olarak kendini tanrı inancı ile göstermiştir. Assagioli, bu inanca bir konseptin somutlaştırılması olarak yaklaşmıştır. Çünkü, insan her zaman kendinden üst bir konseptin varlığına ihtiyaç duymaktadır. Bu, tanrı inancına evrildiği gibi başka yönlerle de evrilebilmektedir. Assagioli'nin

sunduğu konsept, istemin farkına varılması ve sevgi tabanlı disipline edilmesi ile güçlü, iyi ve hünerli hâle getirilmesini kapsamaktadır. Bu konsepte göre, insan evrende başka insanlarla etkileşimiyle yaşadığı için, her insanın insanlığa etkisi vardır. Bu sebeple, bireyselliğe fazlaca gömülen istem, evrensel değerlere engel teşkil edebilir. Bu evrensel değerler, herkesi sevmekle ve evrenseli gözeterek eylemeye dayanmaktadır. Bir insan bu aydınlanmayı ancak sevgi yolu ile yaşayabilir. O zaman, neşe eşlik eder ve evrensel bir istem geliştirilmiş olur. Assagioli, ben ötesi istem gelişimini evrimsel basamaklarda tırmanmak olarak değerlendirmektedir.

Michael Chekhov'un oyuncunun iradesi ile karakterin iradesi arasında yaptığı ayırım incelendiğinde, oyuncuya attığı iradenin, evrensel istem özellikleri ile örtüştüğü görülmüştür. Ayrıca, Chekhov karakterin iradesi ile oyuncunun iradesini birbirinden ayırarak, oyuncunun kendi iradesinin sınırlılıklarını da aşabileceğini düşünmüştür.

Assagioli, insanın yaşayacağı kriz sonucunda meydana gelen negatif psikolojik içeriğin, spiritüel deneyime yol açabileceğine değinmiştir. Negatif bir psikolojik durum içerisindeki kişi, anlamsızlık hissi içindeyken, anlık yaşayabileceği olumlu bir durum sonucunda, elde edeceği toplumsal düzeni aşan spiritüel deneyimin peşinden gidebilirse, spiritüel aydınlanma yaşayabilir. Materyalist geleneğe dayalı, tek tip naturalist oyunculuk çalışmalarının ve kendi özel hayatındaki olumsuzlukların sebep olduğu Chekhov'un psikolojik kriz dönemi, böylesi bir aydınlanmayı yaşamasına yol açmıştır. Chekhov, bu değişimi genel olarak bütünlük hissini elde etmek olarak değerlendirmiştir. Hem senteze dayalı psikolojik yaklaşım, hem spiritüel anlayış hem de Chekhov'un tekniğini anlamak için, bütünlük hissinden kastedilenin anlaşılması önemlidir. Evrene, doğaya, insana ve insanlar arası ilişkiye bir bütün olarak yaklaşmak, kozmosun düzeninin özelliklerinin, bu sayılanlarda da görüleceğine dair bir inancı da beraberinde getirmiştir. Chekhov'un insanın gündelik algısı ile algılamayacağı doğa yasalarının, insan hareketlerine de içkin olduğunu düşünmesi ile elde ettiği bütünlük hissini Rudolf Steiner'in görüş ve pratik uygulamaları zemininde şekillendirdiği görülmüştür. Doğanın işleyişini tekniğe dönüştürebilmek için bütünlük algısından yola çıkmak, tek tek bilimsel analiz

yapmaktansa, sezgisel bir anlayışın önemszenmesine sebep olmuştur. Steiner, her ne kadar bedeni ruhun göstergesi olarak ele alsa da, Chekhov beden-ruh-zihin birliğini savunmuştur. Steiner'ın pek çok pratik uygulamasını tekniğine adapte etmiştir. Steiner'ın çalışmaları, bedende duyumsuzluğu yakalayarak spiritüele ulaşmak için, yine elinde bedenden başka çalışılabilecek bir enstruman kalmaması üzerinden şekillenmiştir. Steinner, bu anlayış doğrultusunda, hep dış uyaran ile içsel durum arasında bir çelişki, hatta bir çeldiricilik görmüştür. Newtoncu bilimsel anlayışa karşı çıkmak adına, iç görüye dayanan formülleştirmeleri zaman zaman kavramların birbirini yerine kullanılmasına ve karışmasına sebep olmuştur. Chekhov ise Steiner öğretisini seküler bir forma oturtmaya çalışmıştır. Chekhov, bilimsel ve rasyonel analizi sanatçının görev ve sorumluluğu içine dahil etmeyerek, belli psiko-fiziksel içeriklerin işlevlerine odaklanmıştır. Bütünden birime inmesi, öncelikle neşe ve güvenli bir çalışma ortamını sevgiyle kurması ve doğanın niteliklerini insanın eylemselliğinde araması ile sonuçlanmıştır. Hareketin dört niteliği (yoğurma, süzülme, uçma, ışıma) ve sanatın dört niteliği (dört kardeş: hafiflik, güzellik, form, bütünlük) fikirleri buradan doğmuştur. Tekniği ise tüm insanlığın spiritüel amaç için kullanabileceği bir teknik olma özelliğini de içinde barındırmaktadır. Çünkü, iyi oyuncu olmanın ötesinde, spiritüel gelişimi barındıran iyi oyuncular yetiştirmeyi hedeflemiştir.

Günümüzde farkındalık kavramı değişik anlamlarda kullanılmaktadır. Transpersonel psikoloji açısından bakıldığında ise ben ötesi durumu deneyimlemek açısından ele alınabilir. Travmaları farkına varmak ya da psikolojik duruma sebebiyet veren değişkenleri analiz etmek demek değildir. Assagioli'nin metinlerinde de yer alan bilincin açılması, genişlemesi kavramlarıyla da kullanıldığına rastlanmıştır. Chekhov tekniği açısından değerlendirildiğinde de benzer kavramsallaştırmalara gidildiği görülmüştür. Bu kavramsallaştırmaların, beden-zihnin bir olduğu değerlendirmesine, kalıcı bir benlik atfetmekten ileri geldiğini düşündürmektedir. Bilişsel sınır bilim bulguları ile Budizmin kalıcı bir benlikten söz edilemeyeceğine dair öğretisi, benliğin her an yeniden inşa edilen bir düzenek olduğu fikrini güçlendirmiştir. Bu durumda, Chekhov'un hayali beden egzersizinde bir benlik-unutulması meydana geldiği iddia edilmiştir. Assagioli'nin süperbilinç

faaliyetini üst bilinçdışı olarak ele almasından yola çıkılarak, karakterin icra edilmesi süreci, tam bir bilinçlilik hâinden ziyade, daha önce de değinilen, organizmanın faillikten özgürleşme kavramıyla açıklanabilir görünmektedir.

“Üst üste yapılan sayısız deney sonucunda, herhangi bir deneyimin kısa süreli bellekte yaklaşık on saniye kalabildiği anlaşılmıştır. Bundan sonra beyin şimdiki zaman algısını kaybeder ve bilinci yeniden, yeni bir akışla başlamak zorunda kalır. Modernistlerin öngördüğü gibi, kalıcı görünen benlik aslında birbirinden kopuk anlardan oluşan sonsuz bir geçit törenidir.”¹

Michael Chekhov ve Roberto Assagioli teorilerini geliştirirken, Goethe’den etkileneştir. Assagioli’nin insanlık için ortak bir özden söz etmesi ve transpersonel terapi yaklaşımında, imgelemin gücü sayesinde bu özün ışıması hedefi gütmesi ile Chekhov’un karakter yaratırken, oyuncu için karakterin özünün bedenselleştirilmesine dayanan ve her uygulandığında karakterin bütünlüğüne kavuşmayı sağlamak üzerine geliştirdiği psikolojik jest egzersizi, Goethe’nin urphänomen olarak adlandırdığı her bir doğa üyesinin ardında bulunan öz fikrinin bir tezahürü olduğu görülmüştür. Goethe bitkileri gözlemlemesiyle, doğanın sürekli dönüşen metamorfoza tabi bir yapıda olduğunu düşünmüştür. Bilimsel uğraştta araştırmacı etkisinin asla yok edilemeyeceğine derin bir inanç duymaktadır. Chekhov’un hayali beden egzersizi ile oyuncunun karaktere dönüşümünde metamorfoz düşüncesinin etkisi büyüktür. Chekhov’a göre, imgelemin hayali bedene etkisi, oyuncuyu psiko-fiziksel olarak sürekli bir dönüşüme uğratabilme özelliğine sahiptir. Goethe, öncülü Platon’dan etkileneerek, araştırmacının etkisiyle elde edilen bilimsel bilgiye ulaşırken, bilgi edinme sürecinde sezgisel olarak yakalananlarla asıl gerçeğe varılabileceğini düşünmüştür. Platon ise nedensellik arayışının doğru yönde olabilmesi için, arzu dediği bedensel hazları dizginleyebilecek bir ruhsal canlılığa ihtiyaç duymuştur. Yani, ruhsal canlılık faziletli ve sevgi dolu olursa, arzusunun olumsuz denebilecek yönünü dizginleyerek, gerçek nedenselliğin bilgisine varabilir. Bu anlayış, Assagioli’nin istem, Chekhov’un karakterin iradesi ile ilgili egzersizlerinde karşılık bulmuştur. Bedensel/arzu ile ruhsal canlılık arasında ahenk ve ritim varsa nedenselleştirme beslenebilir diyen Platon’un beden-ruh birliğine verdiği önem değerlendirildiğinde, Chekhov oyuncusunun, nedenselleştirmenin

¹ Jonah Lehrer, **Proust Bir Sinirbilimciydi**, Çev. Ferit Burak Aydar, 3. Baskı, İstanbul, Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, 2007, s. 197-198.

bilgisine neden bilimsel değil de imgesel, sezgisel ve beden-imgesel açıdan yaklaştığı anlaşılmıştır. Platon ruh-beden ayrımı yapsa da, aşkın bir gerçeklik arayışında bulunurken bedenin önemini yadsımamıştır. İdealin doğrudan bilgisine değil, sezgisine imgelemle ulaşılabilceği ve ulaşma kabiliyetinin de ancak beden sayesinde edinilebileceği, Platondan başlayıp Goethe ile daha çok sezgiselliğin eklenmesiyle devam ederek, Chekhov'un oyunculuk tekniğini, Assagioli'ninse terapi yöntemini, seküler bir perspektifte alanlarına sunmalarını sağlamıştır.

Michael Chekhov oyunculuk tekniği disiplinlerarası incelenirken, öncelikle nöropsikolojik yaklaşım zemininde değerlendirilmeye çalışılmıştır. Sinir bilim çalışmalarında, zihin, bilinç, sezgi, duygu, düşünce, algı, imgelem, benlik gibi bilişsel kavramlar, beynin yapısal işleyişi açısından değerlendirilmektedir. Beyindeki veri ağını kuran nöronlar birbirine bağlıdır ve birlikte ateşlenmektedir. Yapılan sinir bilim araştırmalarında, sinaptik bağlar aracılığı ile taşınan verilerin harekete, davranışa ya da bilişsel bir faaliyete dönüştürülmesi çoğu zaman bilinçsizce olmaktadır. Sinaptik bağlarda yaşanmışlıkların depolanması ve öğrenme ile iz bırakan haritalama ve nöral ağ mekanizması, insanın eylemlerine anlam ve his atfetmelerine neden olurken, tutarlı bir benlik algısı geliştirmelerini de sağlamaktadır. Benlik, sinaptiktir ve sürekli sinaptik bağların da değişime uğramasıyla (plâstisite), kalıcı değildir. Kendisi için değişim arzulayan biri, olmak istediği yeni kişiyi (bu kişi yine kendinin yeni bir versiyonudur) imgeledikçe, nöral ağ mekanizması o yönde bir sinaptik ağ kuracağından, değişim mümkün olabilecektir. Gazzaniga, LeDoux ve Dispenza'nın bu görüşleri ışığında Chekhov tekniğinin hayali beden ve psikolojik jest egzersizleri değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme sonucunda, hayali beden çalışmasının prova ve tekrarlar sonucunda, oyuncuda nöral olarak belli bir sinaptik ağ kodlaması yapma olasılığı sayesinde, zihinsel gözde hayal edilen karakterin eylemselliğinin, oyuncunun beyindeki nöral ağ haritalamasında simule edilmesi sonucu, oyuncunun karaktere bürünme ve sahnedeki eylemselliğinde, bilinçdışı ve kendiliğindenlikle eyleme imkânı sağlayabileceği düşünülmüştür. Sinir bilmin gömülü-bedenselleştirme olarak değerlendirdiği bu nöral kodlama ve eyleme biçimine geçilebiliyorsa, hayali beden bir kognitif çaba içeren benlik kurgulaması olarak ele alınabilir. Benliğin bu

kurgulanmış ve eylemselliğinin kodlanmış hâlinin, tıpkı günlük yaşamda benlik algısını yaşamadan, nöral ağlardaki sürekli değişime rağmen, aynı benliği yeniden inşa etmeye benzediği düşünülmüştür. Bu süreç bilinçdışı gerçekleşmektedir.

Psikolojik jest ise amigdalanın gözlemlendiği, eşikaltı (subliminal) uyaranlara dayalı çalışmalar üzerinden değerlendirilmeye çalışılmıştır. Eşikaltı uyaranların amigdalada korku duygusu aktivitesi göstermesine rağmen, kişinin böyle bir duygu hissettiğini farkında olmaması ile açığa çıkan bilinçdışı işleme üzerinden bir psikolojik jest okuması yapılmaya çalışılmıştır. Buna göre, psikolojik jestin beden-imgesel bir prova egzersizi olması ve sürekli tekrarlanması ile karakter yaratmada ve icra sırasında benzer bir eşikaltı etki yaratabilme olanağını doğrurabileceği sonucuna varılmıştır.

Beyinde iki hemisfer arası bağlantıyı sağlayan korpus kallosumları hasarlı hastaların, eylemi gerçekleştirme ve nedenini dile getirme (yani konuşma) arasındaki bağlantıyı kuramadan yaşamlarına devam etmesi bulgularına dayanarak, Chekhov'un icra sırasındaki çift bilinçlilik anlayışı çözümlenmeye çalışılmıştır. Hemisferler (sağ ve sol) kendi başlarına belli işlemleri yapıp, birbirlerine bilgi akışı sağlıyor ve buna göre de belli anlamlandırmalar kişi tarafından tutarlı olarak yapılıyor ve sergileniyorsa, tek bir benlik atfı, sadece insanın kendi anlamlandırması olarak kalmaktadır. Labaratuvar çalışmalarının tek bir benlikten ziyade, çoklu benlikler sonucuna ulaşması, Assagioli'nin de alt-kimlikler ve bu alt-kimlikleri uyumlu hâle getirmeye çalışan bir ruhsal yapılanma fikrini desteklerken, Chekhov'un hem çift bilinçlilik hem de hayali beden (ki bilincin biri hayali bedene diğeri icra eden oyuncuya aittir) kavram ve egzersizlerini desteklediği düşünülmüştür. Jonah Lehrer'in benlik açıklaması da bu desteği kuvvetlendirmektedir:

“Korpus kallosum hepimizin ayrı, tek bir birey olduğu inancını desteklese de, her *Ben* aslında çoğuldur. Bölünmüş beyinli hastalar hepimizin çok farklı zihinleri olduğunu yaşayan kanıtlarıdır. Korpus kallosum kesildiğinde, çoklu benlikler aniden ayrı benlikler olarak özgür hale gelirler. Beyin iç tutarsızlıklarını bastırmayı bırakır. Sol yarıküresiyle kitap okuyan bir hasta, sağ yarıküresinin, okuma yazma bilmediği için, sayfadaki harflerden çok sıkıldığını görmüştü. Sağ yarıküre sol ele kitabı atma talimatı veriyordu. Başka bir hastanın ise sol eli kıyafetlerini giydirirken sağ eli harıl harıl kıyafetlerini çıkarmaya

alışıyordu. Keza başka bir hastanın da karısına kaba davranan bir sol eli vardı. Yalnızca sağı eli (ve sol beyni) aşıkty.”²

Bu yaklaşım, aynı zamanda her yeni rolde, nöral ağıların alıştığı kısa yol tepki mekanizması kırılıp, yeni nöral bağlantılar kurulmasıyla yeni tepki mekanizmaları geliştirilmesine yardımcı olabilir. Bilinçli eylem sırasında dahi, bilinçdışının çoklu bağlantılarına arka plânda devam etmesi, Chekhov’un üst benlik, Assagioli’nin süperbilinç dediğı üst bilinçdışı durumun, karakter icrası esnasında yaşanacak mekân ve zaman algısının yitirildiğı bir neokorteks aktivitesi olarak değerlendirilmesine yol açmıştır. Yani, konsantrasyonun sağlandığı, sezgi ve imgelemin aktif olduğı bir neokorteks aktivitesinde, kişi zaman ve mekân algısını yitirebilir. O an, sadece yaptığı iş vardır. Bu işin gerçekleşmesi ise öylesine kendiliğindendir ki, eylemi bilinçdışı, araştırma konusuna uygun olarak dile getirilmek istenirse süperbilinç (üst bilinçdışı) yönetmektedir.

Nöropsikolojinin duygu teorisine göre, beyinde çoklu bağlantıların bedensel duyum mekanizmasıyla geri dönüşümlü işleyen, bilişsel sürecin de dahil olduğı çoklu değişkenli yapısı açısından değerlendirildiğinde, araştırmacıyı oyuncunun duygudurumu ile ilgili kesin bir söz söylemekten alıkoyacağı anlaşılmıştır. Ancak elde edilen verilerde, temsili duygu ile gerçekten hissedilen duygunun bedensel izleri açısından fark görülmüştür. Duygusal-bedensel izin bir parçasının, tüm vücudu harekete geçirdiğine dair de bulgular vardır. Chekhov’a göre, bedensel yolla harekete geçirilen duygular yine karakterin duygularıdır. Oyuncu o duygularla empati kurar, karakterizasyon aracılığı ile sergiler, fakat kendi duygusu oyunculuk yapmanın neşesidir ve ruh hâli ise ilhamla doludur. Bu temsili duygu fikrinle boğuşmaktansa, Chekhov oyuncunun yaptığı bedensel hareketlere nitelik eklemekle ilgilenmiştir. Hareketin yapılmadan önce hayal edilmesi ile eylemselliğın mükelleştirilmesine (kendi içinde devinim kazanmasına) yönelik çalışmada, Chekhov’un, zihinsel canlandırma sırasında, hareketin yapılması ile aynı nöral ağıları oluşturan beyin yapılanmasından (simülasyon teorisi) yararlandığı görülmüştür. Buna göre, eylemin belli bir nitelikle yapılmasının zihinsel gözde canlandırılması, nöral haritalamada

²Lehrer, **Proust Bir Sinirbilimciydi**, s. 200.

aynı ağları, ayna nöronlar ile güçlendirebilecektir. Tıpkı budizmle benzeştiği noktada olduğu gibi, duygu ve benlikten ziyade, oyuncunun elinde kalanın böylece yine beden olduğu sonucuna varılmıştır. Aksi tavırla yaklaşılsa, duyguduruma içkin olan bilişsel sürecin de çözümlenmesi gerekecektir. Bu çözümlemeyi yapmak ise hâli hazırda var olan bilgilerle mümkün gözükmemektedir.

Chekhov'un kriz döneminde bütünlük hissini edinmeye çalışması, hem evren hem de somut olanda hep bir soyutu araması ile ilgilidir. İnsan psikolojisinde genel olarak bir somutlaştırma mekanizması işlemektedir. Soyut olanın somuta etkisi çözümlenmeye çalışılırken, soyut olarak ilk başta ele alınanın da somutlaştırılmaya çalışılması söz konusu olmaktadır. İnsan psikolojisi de bu nesne ilişkileri üzerinden incelenebilir. Gerçek bir nesnenin organizmaya doğrudan etkisi vardır. Bu etki, nesnenin yokluğunda nesnenin tasarımına dönüşür ve nesne yokken nesne yerine geçen, ilişki tasarımı üzerinden devam edebilir. Bu, nesnenin imgesel bir tasarımıdır. Nesnenin imgesel tasarımı, nesnenin yokluğunda etkisini organizma üzerinde devam ettirebilir. Chekhov'un imgelemin nesnel dediği dünyası ile ilgili ortaya koymaya çalıştığı böyle bir işler mekanizma olduğu düşünülmüştür. İmgesel nesne ya da nesne tasarımı oyuncuya öyle bir etki sunar ki oyuncu bu doğrultuda eylediği zaman, icrasında kendini tasarımın bedenselleştirmesine emanet ettiği için, öz kendilik bilincini yitirebilir. Elde edilmeye çalışılan bu performans hâline Csikszentmihalyi akış adını vermiştir. Pozitif psikolojinin en gözde kavramlarından biri olan akış durumunda olmak, yüksek bir dikkat seviyesi ile belli bir kontrol talep etmektedir. Chekhov tekniğinin kurgusunun tamamen bu psikolojik duruma erişebilmenin yollarını bulabilmek için tasarlandığı düşünülmüştür. Ayrıca, nesne tasarımını sadece performansa ait dekor ya da aksesuarlar üzerinden ele almamak gerekmektedir. Oyuncunun sahnede beraber yer aldığı rol arkadaşları (diğer karakterler) ve seyircinin tasarımı da benzer bir ilişki mekanizmasına tabi olacaktır. Bu durumun Chekhov tekniğinde güzellik hissine karşılık geldiği düşünülmüştür. Günlük olan nesne tasarımlarında da estetik arayışın içkin olduğu görüşü savunulmuştur. Sahnedeki güzellik hissi ise, provalar sırasında bilinçli biçimde yapılmış imgesel çalışmalarla günlük olandan ayrılabilir. Günlük nesne tasarımına içkin olan estetik arayışı bilinçdışı iken, performans sırasındaki nesne tasarımınınınsa, bilinçli imgeleme

başlayarak bilinçdışı eyleme dönüşebilecek (imgenin tasarımının bedenselleşmesi) hâle gelene kadar çalışılmış bir estetik arayışı olduğu düşünülmüştür. Akış teorisine göre, böylesi bilinçdışı hâle gelebilen performansta hem öz benlik bilinci hem de zaman ve mekân algısı kaybolacaktır.

Teknik, Budizm açısından ele alındığında da aynı sonuca götürmektedir. Çünkü doğu öğretisi, batı anlamlandırmasına kıyasla, her zaman bedeni sürece dahil etmiştir. Dhammapada terimiyle olgunlaşan yaşam gerçekliğinin zihnin bir yaratısı olduğu fikri bile, sadece zihinle ilgili değildir. Kişi için dünyanın gerçekliği, kendi bedeninde duyumsadıkları kadardır. Bedende duyumsananlar sürekli değişiyorsa ve evren bir akış içindeyse, benlik ancak insanın bir etiketi olabilir. Aşkın olmak, kendiliğin unutulmasıdır. Chekhov tekniği de imgelerin tasarımlarını bedenselleştirerek, bu kendilik unutulmasına erişmeye, batı dilinde ifade etmek gerekirse, performansı bilinçdışına devrederek akış durumuna geçmeye çalışmaktadır. Karakterin oyuncunun kendi kişiliği dışında yaratılması fikrinin bu anlamda, karakterle kurulan ilişkide bir nesne ilişkisi beden-zihin mekanizmasının işlemesine olanak tanıyabileceği düşünülmüştür. Çünkü karakterin tasarımı, nesnenin tasarımı muamelesi görerek, beden-zihinde bilinçdışı bedenselleşme etkisini gösterebilecektir.

Bu bilgiler ışığında Chekhov tekniğinin etkililiği, psikosentezin kavram ve terapi teknikleri üzerinden değerlendirilmeye çalışılmıştır. Terapi tekniği egzersizleri, psikolojik bütünlüğe dair bir yapılanma içerisinde olduğundan, çoklu etkili olabileceği görülmüştür. Yine de belli özelliklerin ve etkilerin ağır basması açısından egzersizlerin kavramsal alt başlıklarda incelenmesi uygun bulunmuştur. Buna göre, spiritüel egzersizler, ritim egzersizleri, imge egzersizleri ve atmosfer-yönlendirilmiş imgelem egzersizleri bu başlıkları oluşturmuş, fakat her birinin organizmanın imge tasarımını bedenselleştirmesi zeminine dayandığı bulgulanmıştır.

Transpersonel kendiliğe ulaşmak için yapılacak bedensel egzersizler, psikosenteze göre coşkunluk değil dinginlik içermesi gerekirken, Chekhov tekniğinde bunun karşılığı bedenün oyunculuk çalışmalarında, coşkunluk da olsa her zaman rahatlıkla/hafiflikle yapılması olarak görülmüştür. Bu hareketler, sadece

beden rahatlamasına yönelik değildir. İki anlayışa göre de hareketin her zaman psikolojik bir içeriği olmalıdır. Bedenin psikolojik içerikli hareketlerinde aktif olması gerekir.

Hipnotik bir duruma düşmemek için, oyuncu istemini organizmanın dışında konumlandırılmalıdır. Bu, psikosentezde aşkın bir amaç güdülmesi olarak yer alırken, Chekhov tekniğinde bu dış merkeze tiyatro ve sanatsallık oturtulmaktadır. Böylesi bir dış merkezli psikolojik yapılanmanın evrensel bir sevgiye dayandığı ileri sürülmüştür. Bunun gerçekleşebilmesi için, organizmada öncelikle bir boşluk hissi yaşanmalıdır. Spiritüel duruma ulaşmanın yolu, bu boşluk hissinin egzersizlerle bütünlük hissine evrilmesi olarak değerlendirilmiştir. Psikosenteze göre, bu durum insanın kendiliğe ulaşmasıdır ve kendilik her insanın beden, duygular, güdüler ve zihin aktiviteleri tarafından gizlenmiş bir özdür. Bu ideale ulaşmanın egzersizlerinde yavaş hareket edilmeli ve ulaşılabilecek amaç konusunda sabırlı olunmalıdır. Bu sayede, ilerisi için zamandan tasarruf edileceği inancı geliştirilmiştir.

Chekhov tekniğinde, nesnelerin içsel tasarımlarının bedenselleştirilmesi ve yaşam enerjisinin bedenlen yansıtılması çalışmaları, bu spiritüel geleneğin tezahürü olarak değerlendirilmiştir. Bu yansımanın etkisinin bittiği andan daha uzun sürmesi ise Chekhov tekniğinde ışım kavramıyla değerlendirilmiştir. Işıma, soyut etkileşimin somutlaştırılma çabası sonucu ortaya atılmış, spiritüele benzer yapıda bir kavramdır. Oyuncunun izleyenleri etkileyebilmesine duyacağı güvenle de alâkalı olan bu kavramın maddi bir karşılığı yoktur. Işıma kavramı en çok sahne üzerindeki oyuncu etkileşiminde alma-verme işleminde görünür olabilir. Psikosentezde, dışsal bir zorlama olmadan içselleştirilmiş kabulün bu noktada, alma-verme çalışmalarıyla benzerliği dikkat çekmektedir. İnsan psikolojisinde iyi oluşa dair bir rahatlama ve ilerleme olarak görülen kabulün Chekhov tekniğinde alma-vermeye içkin bir psikolojik süreç olduğu düşünülmüştür. Aynı zamanda, psikosentezin spiritüellik açısından belirlediği egzersiz ve kavramsallştırmalarının, Chekhov tekniğinde sanatın dört niteliği olan hafiflik, güzellik, bütünlük ve formun, egzersizlerle bedenselleştirilmeye çalışılmasıyla karşılık bulduğu görülmüştür. Bu karşılıklılık, sanat yapma isteği ile bağdaşık olan, insanlığa duyulan sevginin (ve elbette sanat

yapmanın) organizmanın dışında böyle bir merkez olarak konumlandırılmasının sonucu olarak değerlendirilmiştir.

Chekhov ve psikosentez egzersizlerinin bulunduğu diğer bir ortak zemin ritimdir. Hemen her egzersize içkin olan ritmin bu iki teknikteki kavramsallaştırmalarının izi sürüldüğünde, ortaya iki alt başlık çıktığı görülmüştür. Birincisi zamanın bilişsel işlemlesi olarak ritim, diğeri evrimsel bağlamda çevreye uyumu sağlayan ritimdir. Ritim bu anlamda, tekrar eden örüntü gibi kısıtlayıcı bir kavramsallaştırmadan ziyade, akıp giden zamanın, algısal eğilip bükülmesi ile çevreyle gözetilen uyumu işaret eden bir inşa olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu inşa, sürekli yenilenmesi açısından dinamiktir. Chekhov'a göre, oyuncunun bedeni ve rol arkadaşları dahil, diğer sahne elementleri ile olan ilişki biçiminin icranın bedeni hâline gelmesi, aynı zamanda performansın ritmik bedenini de meydana getirir. Evrimsel anlamda, çevrenin ritmi ile kendi içsel ritmi arasında uyum gözetilen insanın, performansın, yani icra bedeninin ritmi tarafından, kendi ritminin manipülasyona uğramasının söz konusu olabileceği düşünülmüştür. Ritmin bedende ikâme eden sezgisel yönü, seyircinin izlenen karaktere kimlik atamasına, icranın arka plânına dair tahmin yürütmesine ön ayak olabilir.

Assagioli, insan ruhsallığının kakafonik yapıda olduğunu dile getirmiştir. Bu görüşün izi sürüldüğünde, evrenin doğal bir ritmine duyduğu inancın, aslında insanın kendi çevresiyle bedenin kendiliğinden uyum (homeostaz) sağlama amaçlı oluşturduğu, doğa elementlerinin durumuyla bağlantılı bir ritimden bahsettiği anlaşılmıştır. Bu durumda, psikolojik kaosa bedensel bir kaosun eşlik etmesi ve bunların düzene sokulması çalışması fikrinin doğduğu görülmüştür. Bedensel olarak kişinin, kendi kimliği ile ilgili imgesel hareketlerinde seanslar süresince gözlenecek ahenge psikolojik yapılanmadaki ahengin de eşlik edebileceği düşüncesinin hakim olduğu görülmüştür. İnsanın kakafonik yapıdan ahenkli bir yapıya dönüşmesi süreci incelendiğinde, benlikle ilgili uğraşın azaldığı bulgulanmıştır. Bu durumda kişinin nefes ritmi, diğer insanlarla birlikte yer aldığı kişilerarasılıkta ve mevcudiyetinin sonsuz bir mekân içinde olmasının içselleştirilmesiyle, psiko-fiziksel ahenginin

göstergesi hâline gelebilmektedir. Psikosenteze göre, düşünce ile bu deneyim edinilemez.

Chekhov, ritim egzersizlerini, benzer bir ahenk yakalama arzusuyla oluştururken hem oyuncunun hafiflik gibi özellikleri edinebileceği bedenine hem tüm sahne elementleri arasındaki alma-verme ilişkisine hem de gerçek ve hayali top oynama egzersizlerinde işleyen bilişsel süreç ile çocukluktaki beden bütünlüğüne oyun oynama aracılığı ile ulaşmaya çalışmıştır. Chekhov, hem mizahın bedenselleştirilmesi hem grubun icranın ritmini yakalayabilmesi için çocuksulaşmasıyla, ilksel sözsüz iletişimdeki bütünlüğe erişme uğraşındadır. Chekhov, psikosentezdeki gibi, oyuncunun kendi bedeninde oluşturabileceği ve icranın bedeninde oluşturulacak ritimle, seyircinin icranın bir unsuru olarak ritmik alana dahil olabileceğini düşünmüştür. Bu anlayış, psikanaliz geleneğinden gelen Winnicott'un, çocuk oyununda kişilerarası oluşan **geçiş alanının** yerini, yetişkinlikte kültür ve dine bırakması teorisi üzerinden değerlendirilmiştir. Chekhov'un çalışmalarla performans grubu arasında kurmaya çalıştığı ritmin, tıpkı çocuk oyunlarında oluşan, kendine has gerçekliği yaratan geçiş alanına tekabül ettiği düşünülmüştür. Seyircinin içsel ritmini, icra bedeninin ritmine uyumlu hâle getirenin bu olabileceği ve seyircide, performansın üslûbu ya da stili ne olursa olsun, gerçekçi olarak nitelmesini sağlayacak olanın bu uyum olabileceği düşünülmüştür. Chekhov, bunun sağlanabilmesi için ritmik uyumu yakalama çalışmalarının grupça yapılmasını önermiştir. Ayrıca, sahnelemede kompozisyon oluşturmak ve oyuncuların ses kullanımının bu kompozisyona göre düzenlenmesi ile ritmin dışsallaşmış göstergesi hâline geleceğini düşünmüştür. Çünkü, ses kullanımı mikro ölçekte kelime, makro ölçekte ise icra bedeninin kompozisyonuna içkin omurgasını oluşturur. Sözel ifadeler, bedensel jestleri içinde barındırdığı düşüncesi ile seyircinin organizma ritmini, performansın ritmine dahil eden, tıpkı karaktere kimlik atamayı da sağlayan unsurlardan biri olarak değerlendirilmiştir.

Chekhov tekniğinin birincil unsuru imgelemdir. Teknikte imge çeşitli açılardan ele alınmıştır. Nesne ile imgenin bağının teorileştirilmesi açısından incelendiğinde, oyuncu çalışmalarda önce gerçek nesneye maruz kalır. Onunla

geçtiği iletişim sonucunda kurduğu bağ ile nesnenin tasarımını oluşturur. Zihinsel nesne tasarımının bedende karşılık bulacağı ifade araştırılır. Nesnenin bedensel ifadesi elde edildikten sonra, çalışmalarla dışsal bedensel ifade küçültülür ve tasarım ile bedensel ifadesi bütünleşerek sözün arkasında ya da belli ölçüde bir dışsallıkta kendini gösterir. Tekrar eden çalışmalarla tasarımın bedenselleştirilmesi otomatikleşir ve engellemelere mahâl vermeden o otomatikleşen bedensellikte devinebilecek hâle gelebilir. Assagioli, benzer bir yaklaşımla, imgelerin tasarımsal özelliklerini ne yönde oluşturduklarının belirlenmesiyle, danışanların psikolojik örgütlenmesini açığa çıkarmaya çalışmıştır. Bilimsel yapısal veri araştırmaları incelendiğinde, imgesel tasarımın eyleme etkisi konusunda destekleyici olduğu bulgulanmıştır. Gelişimsel süreç üzerinden incelendiğinde ise, çocuksu hazzın yerine yetişkinlikte düşünce ile yargının geçmesi ve gündüz düşleri sayesinde bunun yarattığı gerginliğin yatıştırılmasının sağlanacağı Freudyen teorisi değerlendirilmiştir. Chekhov'un kurguladığı oyunculuk tekniği, bu bağlamda yargı ve düşüncenin yerine yine çocuksu hazzı koyarken, çocuksu eylemsellikteki içsel engellemelerin edinilmemiş versiyonuna yeniden ulaşma olarak değerlendirilmiştir.

Chekhov tekniğinin beden yaklaşımı, Ilene A. Serlin'in kinestetik imgelem olarak nitelendirdiği, psikosentezin de sözel ifade konusunda sıkıntı yaşayan danışanlarda uyguladığı bir yöntem üzerinden değerlendirilmiştir. Sözel ifadede engeller yaşandığı durumlarda, yaşam hikâyelerinin psikolojik etkilerini beden imgesel olarak dışsallaştırılmasına dayanan tekniğin psikosentez versiyonunda danışandan önce, kendiyle ilgili bilişsel açıklama istenir. Sonra bunun zihinsel imgesel olarak neyi canlandığı sorulur ve son aşamada beden imgesel olarak bu yaşadıklarının dışsallaştırılması istenir. Serlin, bu durumda ortaya çıkan dışsal bedensel ifadenin bir dil geliştirme olduğunu ve terapist tarafından okunabileceğini dile getirmiştir. Psikosentez, dışsallaştırma mekanizmasını sadece bedenselleştirme ile sınırlamamıştır. Kimliksizleştirme çalışmasında, danışanın alt kimliklerini ve psikolojik içeriklerini dışsallaştırarak, kendisinin zorunlu, değişmez kişilik özelliği olarak görmesi alışkanlığını bertaraf edebilmesi hedeflenmiştir. Kendine has olarak içselleştirilen her türlü niteliğe uygulanabilecek bu dışsallaştırma sonucunda, kişi

arzu ettiği değişime, bir bakıma arzu ve disiplinin ahengindeki istemine ve iradi eylemine kavuşabileceklerdir.

Chekhov tekniğinin beden egzersizlerinin bu imgesel zeminle örtüştüğu düşünölmüştür. Tekniğin, psiko-fiziksel olanı ortaya koymaya çalışırken, zihne ve bedene durmadan bir dışsallaştırma uygulama çabası içerisinde olduğu görölmüştür. Örneğin, enerji bedeni egzersizi, failliği önde eyleyen imgesel bedene yüklerken, oyuncunun bedeni enerji bedeni takip eden olarak konumlandırılmaktadır. Bilişsel bulgulara göre, mekansal harekette eylemin tasarısının, eyleme öncölük etmesi bu çalışmanın destekleyicisi olarak görölebilir. Chekhov'un bu bilişsel sistemi, i görüsü sayesinde görünür kılmaya çalışmış olabileceği düşünölmüştür.

Chekhov tekniğinin tersine bir yönerge içeren çalışmaları da mevcuttur. Bu egzersizlerde, oyuncu önce hareketi yapar, sonra bu hareketin etkisini tutmaya çalışır. Sahnelemede dışsal hareketi oyuncunun bedeni yaparken, daha küçük olan ya da dışsal hareketin tam tersi olan içsel hareketi enerji bedeni yapar. Bu hareketler yapılandırılmıştır. Doğanın gözlenmesi sonucu yapılandırılmış bu hareketlerin içselleştirilebilmesi için tekrar tekrar yapılması gerekmektedir. Psikosentezde bu tekrar çalışmaları itkinin yoğunlaştırılması olarak yer almıştır. Enerji bedeni gibi kavramların kabul edilmesi, öğrenciler açısından zor olabilir. Bu tarz durumlar için psikosentez süblimasyonun bastırılması terimini kullanmıştır. Manevi etkisi olabilecek unsurların, gençlikte agresif ve seksöel durumlara indirilmesi, gençlerin kendini gerçekleştirme ve yaratıcılığına engel teşkil edebilir. Bu tarz süblimasyon bastırmalarına karşı, Chekhov tekniği eğitmenleri belli bir yaratıcı ve güven ortamı oluştırmaya çalışmıştır. Açılma ve büzölme gibi hareketlerin organizmada belli imgesel bir hâl yaratacağı ve bu temas edilebilen hâlin, sanatsal ifade açısından kullanılabilir olabileceği deneyimsel alanın yaratılabilmesi gerekmektedir. Aksi durumda, öğrenciler entelektöalizasyona başvurarak tekniği reddedebilir.

Psikosenteze göre, nöro-kassal sisteme kaydedilen eylemsellik orta bilindişında ulaşıma hazır beklemektedir. Bu sisteme yeni eylemsellik çeşitlemesi yapabilmek için, gündelik hayatta alışılmış olanın dışında deneyimlere ihtiyaç vardır. Chekhov tekniği, beden egzersizleri ile organizmada yaratabileceği yeni psikolojik

deneyimlere odaklanmıştır. Çalışmalarla çeşitlendirilip tekrar edildikçe, yeni psiko-fizyolojik eylemselliğin nöro-kassal sistemde haritalandırılabilceği düşünölmüştür. Beden egzersizlerinde, karaktere dönüşümde bedensel hareketlerin imgesel etkisinin karakterin eylemselliğine yansıtılması amacı güdülmüştür. Staccato-legato ve yoğurma, süzölme, uçma, ısımadan oluşın hareketin dört niteliğı ile arketipsel hareketlerin hepsi, son tahlilde karakter yaratımına hizmet etmektedir. Oyuncudan, çalışmalarda bu egzersizlerin ortaya çıkan bedendeki etkisini tutma yetisini geliştirmesi beklenir. Psikosentezde de tutma mefhumunun önem arzettiğı görölmüştür. Çünkü, psikosentez bedeni fantazmatik olarak ele almıştır. Yani, beden maruz kaldığı durumlar karşısında, fantazi dünyasında geliştirdikleriyle birlikte, çevreyle ilişki biçimi geliştirmiştir. Bu anlayışa göre, kişinin fantazi dünyası ile tarihi bedenden okunabilir. Psikosentezin fantazi ile anlatmak istediğı imgelemin karmaşık zenginliğidir. Kısacası fantazi dünyasından tutulanların tezahürü, postüründen başkalarıyla ilişki biçimine dek bedenden okunabildiğı teorisi, terapi tekniklerini de şekillendirmiştir. Bu bağlamda, psikosentez ideal model egzersizinde kağıda çizilen imgenin bedensel ağırlığının deneyimlenme çalışması ile Chekhov tekniğinin yoğurma egzersizi arasında sıkı bir bağ olduğı düşünölmüştür. Süzölme, uçma ve ısımanın bedensel etkisinin kullanılabilir olması için, psikosentez teorisine göre, etkinin orta bilinçdışında eyleme hazır hâlde tutulabiliyor olması gerektiğı düşünölmüştür. Bu duruma eylemin nöral haritalamasının geliştirilmesidir de denilebilir. Bu nöral-kassal haritalamaya, tasarımların da içkin olacağı çıkarımı yapılmıştır. Her iki egzersizde de entelektüalizasyona başvurmada, fantazi dünyasının ağırlığının ya da hafifliğinin bedensel karşılığının bulunmasıyla, karakter ya da kişilikte nasıl etkili olduğı deneyimi edinilmeye çalışılmıştır.

Chekhov tekniğinde, oyuncu karakter yaratırken eylemsellik içinde olmalıdır. Hareket ve jestler karakterin istemini ortaya koyarken, eyleme katılacak nitelikler ise karakterin duygusunu görünür kılacaktır. Çalışmalarda, nitelikli jestler tüm beden kullanılarak yapılır. Sonra etkisi tutularak hareket küçöltölür. Karakterin amacı ve yapacağı işi jest üzerinden tanımlamak ve bedenselleştirmek için, ifade olanağı sağlayan arketipsel jestler (açmak, kapatmak, çekmek, itmek, ezmek, yırtmak, sıkmak, nüfuz etmek, kucaklamak, fırlatmak, koparmak) kullanılmalıdır. Bu

jestler, homo sapiensin evrimsel ilk dönem basamaklarına ait olduğundan dolayı, karakter yaratmada en ilkel olana nüfuz ederek başlangıç aşamasını oluşturabilir. Dilde, ruh hâli ifadelerinin çoğunun, bu arketipsel jestlerden türediği ile ilgili bulgulara rastlanmıştır. Eylemselliğin sözel ifadede kendini bu denli bilinçdışı gösteriyor oluşu, karakter yaratmada ve karakterin sözel ifadelerinde de benzer bir jest tekniğinin kullanılmasına yol açmıştır. Kısacası, Chekhov tekniği karakterin ruh durumu ve sözel ifade biçimine erişmek için arketipsel jestleri kaynak almıştır. Buna göre, istemin eylemi bire bir gerçekleştirilebilir. Sahnede bire bir gerçekleştirilemeyecek bu eylemin tasarımı tutularak, kültürel ve sosyal norm faktörlerin (sahneleme anlamında verili koşullar) de devreye girmesiyle karakterin sahnelemedeki eylemselliğine ulaşılacağı düşünülmüştür. Bir anlamda sahnelemedeki eylem için, arka plânda tutulan gerçek eylemin (arketipsel jest) kültüre ve verili koşullara göre tercüme edilmiş hâlidir denilebilir. Tüm bu düşünce ve uygulamalardan tekniğin öz çalışması denilebilecek psikolojik jest doğmuştur. Psikolojik jest, karakterin, arzu ve disiplininin içkin olduğu istemini, tek harekete toplamış jسته verilen isimdir. Psikolojik jest aktif ve kolay yapılabilir olmalıdır.

Psikolojik jest ile psikosentez egzersizi ideal model arasındaki yakınlık değerlendirilmiştir. İdeal model egzersizinde, alt kimliklerin ve ideal model kimliğinin çizimlerle sembolleştirilmesi ile psikolojik jestin bedenselleştirilmesi arasında benzerlik görülmüştür. İdeal model egzersizinde, çizilen sembolün bedensel olarak ifadesi de yer almaktadır. Kişilik ya da kimliğin bir bütün olarak ele alınıp imgesel bir noktaya indirgenmiş olması her iki teknikte de ortaktır. Bir anlamda soyut olana kişileştirme uygulanarak somutlaştırılmaya çalışılmaktadır. Bu daha önce de değinilen içsel olan kakafoninin, birlik içinde bir dışsal göstergeye dönüştürülmesi olarak değerlendirilebilir. İdeal modelin danışanın yaşam hikâyesinden, psikolojik jestin ise oyun metninden doğması, yine iki tekniğin de tündengelimden yola çıkmada ortaklaştığını göstermektedir. Sezginin, bilinçdışı verilerden gerekli bilgiye, neşe ve oynusulukla erişebileceğine duyulan inancın her iki teknikte de ortak olması, bu sonucu doğurmuş olabilir.

Chekhov'un, karakter yaratırken, sürekli bir hikâyeleştirme süreci içerisinde olduğu gözlenmiştir. Teknik, sadece oyuncunun kendi kişilik ve görünüşünden farklı karakterin oyun metni sınırları içerisinde yapıp ettiklerinin zihinsel gözde canlandırılması değil, aynı zamanda başka zamanlarda yaptıklarının imgenmesini ve karaktere hayali ortamda sorular sormayı da içermiştir. Chekhov, bu hikâyeleştirme içerisinde yakalanan arketiplerden karakterin doğacağını belirtmiştir. Arketipler ise Jung'un (elbette takipçisi Assagioli'nin) kavramsallaştırmasına göre, hikâyelerde kendilerini açığa vuracak olan içgüdüsel eğilimlerdir ve içi boş, salt biçimsel unsurlardır. Chekhov, bu biçimsel eğilimlere, arketipsel jestlerle ulaşmaya çalışırken edime öncelik vermiştir. Chekhov'un edimin ardılı olan düşünceyi bu yüzden bertaraf etmeye çalışmış olabileceği düşünülmüştür. Edim ise belli bir dürtü sonucu ortaya çıkmaktadır. İnsan dürtüyü göremese de dürtünün fantazi dünyasındaki karşılığı sembolik resmini görebilir. Arketipler de biçimseldir ve tasarlanan yeti olarak, kendilerini hikâyelerde gösterir. Chekhov tekniğinin, arketipin tasarımına erişmekle, onun biçimsel olan dürtüselliğini oyuncuya kullanılabılır bir araç olarak sunabileceği düşünülmüştür. Chekhov egzersizlerinin bu anlamda, insanı kültür öncesi dürtüselliğe sürükleyerek, daha kaos olan anaerik yapıya has bir esrikliliğe kavuşturma etkisinin olabileceği iddiası ileri sürülebilir. Bu kaos olarak ele alınan bedensellik, doğa ile barışıktır, ona hükmetmekle değil, onunla birlikte eylemekle ilgilenir. Oyuncuyu düşüncenin kategorize etme alışkanlığından sıyrıp, onun hikâyenin akıcılığında devinmesine olanak tanıyacak olan bu inşadır denilebilir. İcra sırasındaki Chekhovyen oyuncu, role düşünce kategorilerine göre bir çözümleme biçmeyip, hikâyede hem dinleyen hem de anlatan pozisyonunda kendini var edebilir. Çünkü, zihnin düşünce ile çözümleme özelliğinden çok, hikâye ile alımlama özelliğine göre hareket etmektedir. Hikâye üzerinden gerçekleşen öğrenmenin etkili bir öğrenme olduğuna dair veriler, hikâyelerin zihinsel gözde canlandırılmasında nöral haritalamada eylemlerin simule edilmesine dayandırılmaktadır. Chekhov tekniğinde, her durumda hem bedensel hem de zihinsel bir birlik içinde hikâyeden cevap verme olanağı sunan egzersizin hayali beden olabileceği düşünülmüştür. Hayali beden ile karakter yaratmanın istisnasız her durumda açık ya da örtük bir şekilde hikâyeleştirmeye dayandığı yorumunu yapmak uygun görülmüştür. Çift bilinçlilikle, performansı gözleyen anlamında oyuncu da,

icra sırasında, hayali bedenin hikâyesini takip etmiş olacaktır. Tüm bunlardan yola çıkılarak, hayali beden, arketip formunun güdüsüne şekil verilerek, içinin doldurulması çalışması olarak ele alınabileceği düşünülmüştür.

Hayali beden egzersizi, oyuncuyu analiz yapmaktan çekme çabası açısından, psikosentezdeki danışanın mantıksal analizle kendini ifade etmesi zorluğundan kurtarması ile benzer bir çalışmadır. Sadece yoğunlaştırılmış kişilik formunun sembolleşmesi ile danışanın bu semboller ve hikâyeleri üzerinde çalışma yapması sayesinde, arzu ve disiplin arasındaki dengeyi sağlayarak ahenkli bir kişilik örgütlenmesine gitme hedefindeki bu psikosentez egzersizlerinin, oyunculuk sanatındaki karşılığının hayali beden ve psikolojik jest çalışmaları olabileceği düşünülmüştür. Bu bağlamda, psikosentez egzersizi alt kimliğin tanınması ve kabullenilmesi aşamasının, hayali bedenün üstün amacının bulunması açısından ortaklaştığı görülmüştür. Her ikisinde de mantıksal analizler değil, zihinsel canlandırma ile dışsallaştırılmış bir imgeye ruhsal yatırım yapılmasıyla, bilinçdışı örtük öğrenme etkisi ihtimali oluşturabileceği düşünülmüştür. Bu, psikolojik sentezin bir ürünü olabilir. Her iki çalışmada da amaç, psikolojik faaliyet ve içeriklerin kategorik değil, ortaklaşa girift etkisiyle bu sentezlemeyi yapabilmesidir.

Chekhov tekniğinde atmosfer kavramı hem inşa eden hem inşa edilen konumdadır. Oyuncu ekibinin sahnede somutlaştırmaya çalıştığı, seyirciye iletilen yapısı itibari ile inşa edilen yapıdadır. Oyuncuların oyun metninden bilinçli ya da bilinçdışı getirdikleriyle, kendi bedenlerinde, mekân ve uzama ait tüm diğer eleman ve etkilerin absorbe edilmesine izin verilmesiyle inşa eden ikinci tip bir yapılanması da göze çarpmaktadır. Bunlara ek olarak, tiyatro seyircisi ile performansı gerçekleştirenler arasında, her akşam yeniden inşa edilen yapısı itibariyle de daha transpersonel olmak üzere üç boyutludur. İlk iki boyut ile ilgili ruhsal boyut çalışmasına benzer bir çalışmanın, psikosentezdeki yönlendirilmiş imgelem egzersizi olabileceği düşünülmüştür. Kişinin, danışmanlık aldığı dönemdeki kişilik örgütlenmesi ile alt kimlik yapılanmasını ortaya serme anlamında etkili olabileceği iddia edilen bu egzersiz de mekân ve mekânın imgesel inşasına dayanmaktadır. Kendi kişilik özellikleri ve eylemselliği konusunda danışandan doğrudan bir anlatım

beklemek yerine, imgesel dünyasında bu yapılandırılmış mekân ve mekâna ait imgeleri tariflemesi ve ilişki biçimini bilinçdışı şekilde ortaya sermesi sayesinde, yine bir dışsallaştırma mekanizması uygulanarak, faillikten özgürleşmesi ile danışanın açık ifadesine erişilebileceği düşünülmüştür. Bu bakımdan, yönlendirilmiş imgelem ve atmosfer egzersizlerinin, kişiye hem fail hem de fail olmama durumunu birlikte sunabileceği fikri doğmuştur. Psikosenteze göre, organizmada yarı gerçeklik durumunda bir yeni dünya yaşantılanmaktadır. Bilişsel bilim felsefesi açısından değerlendirildiğinde ise gerçekliğe tekabül eden ‘algısal an’ ile ‘imgesel mekanın projeksiyonu’ üst üste binmektedir. Bu, imgesel öncülden doğana uygulanan mantıksal analizin yarattığı yeni gerçeklik teorileştirmesi ile Chekhov’un imgesel çalışmaların entelektüel fikirlerle flört hâlinde olması değerlendirmesi açısından benzerlik içinde olduğu düşünülmüştür. Algısal gerçekliğe, imgesel mekân ya da nesnenin projeksiyonuna uygulanan entegrasyonun yön vermesi ile gerçek eylemin ortaya çıkacağı görüşü, yönlendirilmiş imgelem ve atmosfer egzersizlerini destekler görünmektedir.

Sonuç olarak, Michael Chekhov oyunculuk tekniği, kavramları ve egzersizleri ile Roberto Assagioli’nin teorisini ortaya koyduğu, psikanaliz tabanlı, pozitif psikoloji alanındaki psikosentez terapi tekniği zemininde değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme sonucu, insanın psikolojik yapılanmasında kategorik değil, akışkan, değişken ve sürekli yenilenen bir inşa fikrinin olduğu görülmüştür. Bu merkezde, ruhsal yapılanma için, çeşitli kategorik kurgulama görölse de, bu kurgulamanın psikolojik işlevleri ve içerik faaliyetlerinin anlamlandırılması için oluşturulduğu sonucuna varılmıştır. Buna göre, evrimsel basamakların devamı olarak görülen transpersonel (spiritüel) psikolojik durumu ile tanışılmış ve bu hâle erişmek için, imgelem bazlı, biri oyunculuk biri psikolojik terapi olmak üzere, iki yöne açılan tekniklerin izi sürülmüştür.

Gerçeklik algısına imgesel projeksiyonların sürekli dahil olması tabanlı iki teorinin, duyuusal-motor faaliyet ve davranışlarda değişimi edinebilme çabası içinde olduğu görülmüştür. Mantıksal analiz yerine, imgesel düzlemde meydana gelen oynusu çalışmaların, psiko-fizyolojik çıktılarının sezgisel bir sentezleme ürünü

olabileceğine dair bir inançta ortaklaştıkları gözlenmiştir. Tüm bu kavramsallaştırma ve uygulamalar doğrultusunda, bilişsel psikoloji ve sinir bilim tarafından da paylaşılan benliğin kurgusal oluşu fikri tanıtılmıştır. Benliğin akışkan ve kurgusal oluşu ile dönüşebilirliği ile imgesel çalışmaların bedensel değişimlere etkisinin, organizmaya yeniden inşa için olanak tanıyabileceği kanısına varılmıştır. Bu yenilenme de geçici olacaktır. Organizmanın dönüşüm çabasının, nihai bir sonuç olarak görülmemesi gerektiği ve yaşam devam ettikçe, bu dönüşümün de devam edebileceği düşüncesi ile Chekhov tekniği ele alınmıştır.

Kültürel örüntülerin zaman içinde insanı belli bilişsel kategorizasyonlara, hatta benlik değişmezliği fikrine sürüklediği düşünülmüştür. Bu bağlamda, Chekhov tekniğinin, pratik uygulamaları ile insanın kültür ile bu denli yapılanıp sınırlanmamış birincil doğası olarak addedilen, anaerkil esrik ve kaos doğasına erişimi sağlatabilme özelliğine haiz egzersizleri olduğu düşünülmüştür. İmgelemin, arketipsel jestlere biçim vererek, içini doldurmasıyla ise bu kaos bedenini, kültürün talep ettiği disiplinin göstergelerini sunabilecek duruma getirebilme ihtimali düşünülmüştür.

Bu çalışmalar ile Chekhov tekniğinin, psikosentez kavramsallaştırmasına göre, oyuncuya sunduğu en etkili aracın dışsallaştırma psikolojik mekanizması olabileceği düşünülmüştür. Oyuncunun kendi zihninde boğuşmasından, oyunculuk becerisini sıyırmak isteyen Michael Chekhov'un, odağı sürekli organizmanın dışında olana yönlendirerek, oyuncuyu entelektüel analizden kurtarmaya çalıştığı düşünülmüştür. Ortaya konan dışsallaştırma mekanizmasına dair egzersizlerinse, bu bağlamda, oyuncu açısından, faillikten özgürleşme adı verilebilecek bir duruma erişmesine olanak tanıyabileceği düşünülmüştür. Psikosentez egzersizleri ve diğer disiplinlerin ışığında yapılan incelemeler sonucu, Chekhov tekniğinin bu özgürleşmeyi oyuncuya sunma ihtimalinin kuvvetle muhtemel olabileceği yorumu yapılmıştır. Ancak, tüm bunlar için, oyuncunun bedenini uygulamaların etkisine açık hâle getirebilmesinin, yani bilişsel kabul psikolojik mekanizmasını sağlayabiliyor olması gerektiği sonucuna varılmıştır.

Tüm bu değerlendirmelere rağmen, araştırmanın belli sınırlılıkları göze çarpmaktadır. Öncelikle, insan beyninin nasıl işlediğinin tam olarak çözülememiş

olması ve elde edilen hal-i hazırda veriler üzerinden değerlendirmeler yapılmış olması bir kesinlik arz etmemektedir. Bu bağlamda, tüm değerlendirmeler olasılıklar dahilinde ele alınmıştır. Olasılıklar ise test edilmeye muhtaç görünmektedir. Her ne kadar test edilse dahi, bulguların her iki teknik için, istatistiki veri sunması açısından yine kesinliğe erişmek mümkün olmayacaksa da, bu tez, gelecek pratik çalışmalar için bir başlangıç niteliği taşıyabilir.

Son tahlilde, oyunculuk alanında, sevgi, neşe, şefkat ve bütünlük ruh hâlinde bir oyunculuğun, en zor duygu durumlarının göstergelerini dahi, hafif bir bedenle icrada mümkün kılabileceği oyunculuk anlayışının, huzurlu bir çalışma ve güven ortamı yaratabilmesi fikri heyecan vericidir. Bunun gerçekleşebilmesi içinse Michael Chekhov'un sözleri akla gelmektedir: "Tekniğe hizmet etmeyeceksiniz, teknik size hizmet edecek."³

³ Ted Pugh, **Masterclass in Chekhov Technique**, Abington, Routledge, 2007, DVD.

KAYNAKÇA

- Akıncı, Erhan, Fatma Özlem Orhan: “Sirkadyen Ritim Uyku Bozuklukları”, **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 8(2), 2016, s. 178-189.
- Amrine, Frederick: “The Metamorphosis of the Scientist”, **Goethe’s Way of Science**, Ed. by. David Seamon, Arthur Zajonc, New York, State University of New York Press, 1998, pp. 33-54.
- Anderson, Neil: “Rudolf Steiner’s Art of Acting: an introduction”, **The Journal of Performance and Mindfulness**, 2(2), Huddersfield, University of Huddersfield Press, 2019, pp. 1-16.
- Arkonaç, Sibel A.: **Psikolojide Bilginin Eleştirel Arkaplanı**, İstanbul, Hiperlink Yayınları, 2015.
- Ashperger, Cynthia: **Therapeutic Theatre and Theatrical Therapy: The Shared dreamworld of Psycho-physical Acting and Process oriented Therapy**, 2010, (Çevrimiçi) https://www.processwork.org/files/Therapeutic%20Theatre%20and%20Theatrical%20Therapy_Cynthia_Ashperger,%20July%202010.pdf, 11.11. 2020.
- Ashperger, Cynthia: **The Rhythm of Space and the Sound of Time: Michael Chekhov’s Acting Technique in the 21th Century**, Amsterdam- New York, Rodopi, 2008.
- Assagioli, Roberto: “C. G. Jung and Psychosynthesis”, **Lecture: 1**, (Çevrimiçi), <https://kennethsorensen.dk/en/c-g-jung-and-psychosynthesis/>, 23.10.2020.

- Assagioli, Roberto: **Creative Expression in Education: Its Purpose, Process, Techniques and Results**, Psychosynthesis Research Foundation, 1963.
- Assagioli, Roberto: **Life As A Game And Stage Performance- (Role-Playing)**, Psychosynthesis Research Foundation, 1973.
- Assagioli, Roberto: **Modi E Ritmi Della Formazione Psicologia**, Firenze, Istituto Di Psicointesi, 1965.
- Assagioli, Roberto: **Psychosomatic Medicine and Bio-Psychosynthesis**, Psychosynthesis Research Foundation, 1967.
- Assagioli, Roberto: **Psychosynthesis: A Manuel of Principles and Tecniques**, New York, Viking Press, 1974.
- Assagioli, Roberto: **Symbols of Transpersonal Experience**, Psychosynthesis Research Foundation, 1969.
- Assagioli, Roberto: **The Act of Will**, New York, Penguin Books, 6. Print, 1983.
- Assagioli, Roberto: **Transpersonal Development**, Crisis of The Spiritual Development, (Çevrimiçi)
http://psychonautdocs.com/docs/assagioli_transpersonal.htm, 05.10. 2020.
- Assagioli, Roberto: **Transpersonel Development: The Dimension Beyond Psychosynthesis**, Forres, Inner Way Production, 2007.
- Barrett, Lisa Feldman: **Beynimizin Parmak İzleri: Duyguların ve Zihnin**

Gizemli Öyküsü, Çev. Yasin Konyalı, İstanbul, Timaş Yayınları, 2018.

Bennett, Suzanne M.: “The dancer of the future: Michael Chekhov in cross-training practice”, **Theatre, Dance and Performance Training**, 4(2), London, Routledge, 2013, pp. 162-175.

Berns et. al., Gregory S.: “Short- and Long-Term Effect of a Novel on Connectivity in the Brain”, **Brain Connectivity**, 3(6), New York, Mary Ann Liebert, Inc., publishers, 2013, pp. 590-600.

Besmer, Beverly : “Psychosynthesis: Height Psychology- Dis-covering the self and The Self”, **Interpersonal Devolopment**, Ed. by. Fred Massarik, Basel, S.Karger, Vol. 4, 1973, pp. 215-225.

Blair, Rhonda: **The Actor, Image, And Action: Acting And Cognitive Neuroscience**, Oxon, Routledge, 2008.

Bodhi, Bhikkhu: “What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Prespective”, **Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal**, 12(1), Routledge- Taylor Francis, 2011, pp. 19-39.

Bohm, David: **Wholeness and the Implicate Order**, London-New York, Routledge, 2005.

Botbol, Michel et al.: “Biological and psychological rhythms: An integrative approch to rhythm disturbances in autistic disorder”, **Journal of Physiology-Paris**, Ed. by. Sylvie Tordjman,

107(4), Paris, Elsevier, 2013, pp. 298-309.

Brigs, Saga: “How Storytelling Can Enhance Any Learning Experience”, **InformED**, 2015, (Çevrimiçi), [Brogaard, Berit, “Unconscious Imagination and the Mental Imagery Debate”, **Frontiers in Psychology**, Ed. by. Juha Dimitria Electra Gatzia: Silvanto, Vol. 8, 2017, \(Çevrimiçi\) \[www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.0079/full\]\(http://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.0079/full\), 17.09.2020.](https://www.opencolleges.edu.au/informed/features/how-storytelling-can-enhance-any-learning-experience/#:~:text=But%20why%20exactly%20does%20storytelling,emotional%20trace%20in%20the%20brain., 01.09.2022.</p></div><div data-bbox=)

Brown, Molly Young: **Unfolding Self: The Practice of Psychosynthesis**, New York, Helios Press, 2004.

Byckling, Lisa: “Michael Chekhov, Spirituality and Soviet Theatre”, **Culture Crossroads**, Vol. 14, Latvia, 2019, pp. 127-138.

Caracciolo, Diane: “Strengthening the Imagination Through Theater The Contributions of Michael Chekhov”, **Encounter: Education for Meaning and Social Justice**, 21(3), Brandon Vt., Holistic Education Press, 2008, pp. 8-15.

Cevizci, Ahmet: “Önsöz”, **Phaidon**, Çev. Furkan Akderin, 2. Baskı, İstanbul, Say Yayınları, 2015, s. 19-40.

Cambridge Dictionary, “Rhythm”, (Çevrimiçi)
<https://dictionary.cambridge.org/tr/s%C3%B6zl%C3%BCk/ingilizce/rhythm>, 20.11.2021.

Chamberlain, Franc: “Michael Chekhov on the technique of acting: Was Don Quixote true to life?”, **Twentieth Century Actor Training**, Ed. by. Alison Hodge, London, Routledge, 2000, pp. 79-97.

Chamberlain, Franc: **Michael Chekhov (Routledge Performance Practitioners)**, New York Routledge, 2003.

Chekhov, Michael: **Lessons for the Professional Actor**, New York, Performing Arts Journal Publications, 1985.

Chekhov, Michael: “Life And Encounters”, **The Path of The Actor**, Ed. by. Andrei Krillov, Bella Merlin, London- New York, 2005, pp. 131-196.

Chekhov, Michael: **Michael Chekhov’s Lessons For The Teachers**, Ed. by. Jessica Cerullo, MICHA, 2018.

Chekhov, Michael: **On Theatre and Art of Acting: The Six Hours Master Class** (Recorded: 1955), New York, Applause Theatre Books, 1992, CD.

Chekhov, Michael: **On The Technique Of Acting**, New York, Harper Collins, 1991.

Chekhov, Michael: **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, Çev. Burcu Halaçoğlu, İstanbul, Mitos Boyut, 2014.

Chekhov, Michael: **The Path of The Actor**, Ed. by. Andrei Krillov, Bella Merlin, London- New York, Routledge, 2005.

Chekhov, Michael: **To The Actor: On The Technique Of Acting**, New York, Barnes Noble Books, 1985.

Chekhov, Michael, **Lessons for Teachers of His Acting Technique**, Deirdre Hurst Du Ottawa, Dovehouse Editions, 2000.

Prey:

Churchland, Patricia **Güvenen Beyin: Nörobilim Ahlak Hakkında Bize Ne S.:** Anlatır?, Çev. Yelda Türedi, İstanbul, Alfa Basım Yayım, 2013.

Citron, Atay: “The Chekhov Technique Today”, **The Drama Review: TDR**, 27(3), Mit Press, 1983, pp. 82-96.

Cronford, Tom: ”‘A new kind of conversation’: Michael Chekhov’s ‘turn to the crafts’”, **Theatre, Dance and Performance Training**, 4(2), London, Routledge, 2013, pp. 189-203.

Conford, Tom: “Michael Chekhov: Spiritual Realm and the Invisible Body”, **Theatre and Ghosts: Materiality, Performance and Modernity**, Ed. by. Mary Luckhurst, Emilie Morin, Basingstoke, Palgrave Macmillan, 2014, pp. 178-196.

Crampton, Martha: “Answer From The Unconscious”, **Synthesis**, Redwood City, The Synthesis Press, Vol. 2, 1975, pp. 140-152.

Crampton, Martha: **Guided Imagery: A Psychosynthesis Approach**, The

Synthesis Center Inc., 2005.

Crampton, Martha: **Psychosynthesis: Some Key Aspect Of Theory And Practice**, Montreal, Canadian Institute of Psychosynthesis, 1977.

Crampton, Martha: “The Use of Mental Imagery in Psychosynthesis”, **Journal of Humanistic Psychology**, 9(2), New York, Sage Publications, Inc, 1969, pp. 139-153.

Cristini, Monica: “Meditation and imagination: The contribution of anthroposophy to Michael Chekhov’s acting technique”, **The Routledge Companion to Michael Chekhov**, Ed. by. Marie-Christine Autant-Mathieu, Yana Meerzon, New York, Routledge, 2015, pp. 69-81.

Csikszentmihalyi, Mihaly: **Akış: Üst Düzey Yaşantının Psikolojisi**, Çev. Semra Kunt Akbaş, Ankara, HYB Yayıncılık, 2005.

Csikszentmihalyi, Mihaly, Eugene Rochberg-Halton: **The meaning of things: Domestic symbols and the self**, Cambridge, Cambridge University Press, 2002.

Csikszentmihalyi, Mihaly, Keith Sawyer: “Creative Insight: The Social Dimension of Solitary Moment”, **The Collected Works of Creativity: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi**, Calermont, Springer Science+Business Media, 2014, pp. 73-98.

Cureton, Richard D.: “Rhythm and verse study”, **Language and Literature**, 3(2), London, Longman Group Limited, 1994, pp. 105-

124.

Daboo, Jerri: “Michael Chekhov and the embodied imagination: Higher self and non-self”, **Studies in Theatre and Performance**, 27 (3), Bristol, Intellect Journal, 2007, pp. 261- 273.

Daboo, Jerri: “Theravādain Buddhist philosophy and practice in relation to performance”, **The Routledge Companion to Performance Philosophy**, Ed. by. Laura Cull Ó Maoilearca, Alice Lagaay, Oxon, Routledge, 2020, pp. 34-40.

Dalton, Lisa : **Chekhov and Classics**: Michael Chekhov Technique for Classical Theatre Training, National Michael Chekhov Association (NMCA), (Çevrimiçi) https://www.academia.edu/40459139/Chekhov_and_Classics_Michael_Chekhov_Technique_for_Classical_Theatre_Training_Lisa_Dalton_National_Michael_Chekhov_Association, 07.12.2021.

Damasio, Antonio R.: **Descartes’in Yanılgısı: Duygu, Akıl ve İnsan Beyni**, Çev. Bahar Atlamaz, 3. Baskı, İstanbul, Varlık Yayınları, 2006.

Davey, Christopher G. et al.: “A Brain Model of Disturbed Self-Appraisal in Depression”, **The American Journal of Psychiatry**, 2017, (Çevrimiçi) <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp.2017.16080883>, 05.07.2022.

- Desoille, Robert: **The Directed Daydream**, Pschosynthesis Research Foundation, 1965.
- De Vogel, C.J.: **Rethinking Plato And Platonism**, The Netherlands, Tutasub Aegide Pallas - E.J. Brill, 1986.
- Dreyfus, Georges: “Is Mindfulness Present-Centred and Non-judgmental? A Discussion of the Cognitive Dimensions of Mindfulness”, **Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal**, 12(1), Routledge-Taylor Francis, 2011, pp. 41-54.
- Eco, Umberto: “Semiotics of Theatrical Performance”, **The Drama Review: TDR**, 21(1), MIT Press, 1977, pp. 107-117.
- Evans, Mark: **Movement Training for Modern Actor**, New York, Routledge, 2008.
- Fei, Faye Chunfang: “Huang Zuolin: Michael Chekhov’s Link to China’s Modern Theatre”, **New Theatre Quarterly**, 22(3), Cambridge Journals, 2006, pp. 235-248.
- Ferrucci, Piero: “Psychosynthesis In The Light of Neuroscience”, **AAP Psychosynthesis Quarterly**, Ed. by. Jan Kuniholm, 1(3), 2012, pp. 3-14.
- Firman, Dorothy: “Transpersonal Psychology: An Introduction to Psychosynthesis”, **American Counseling Association Vistas Online**, 2011, (Çevrimiçi) <https://www.synthesiscenter.org/PDF/Psychosynthesis-Firman.pdf>, 08.11.2020.

- Firman, John, Ann Gila: **Assagioli's Seven Core Concepts for Psychosynthesis Training**, California, Palo Alto, 2007.
- Firman, John, Ann Gila: **Psychosynthesis: A Psychology of The Spirit**, New York, State University of New York Press. 2002.
- Firman, John: **"I" and Self: Re-Visioning Psychosynthesis**, California, Palo Alto, 1991.
- Freidank, Regnar : **Masterclasses in Michael Chekhov Technique**, Abingdon, Routledge, 2007, DVD.
- Freud, Sigmund: **Sanat ve Edebiyat**, Çev. Dr. Emre Kapkın, Ayşen Tekşen Kapkın, İstanbul, Payel yayınevi, 1999.
- Freud, Sigmund: **Sanat ve Sanatçılar Üzerine**, Çev. Kamuran Şipal, 6. Baskı, İstanbul, Yapı Kredi Yayınları, 2014.
- Gabbard, Glen O.: **Long-Term Psychodynamic Psychotherapy: A Basic Text**, Washington- London, American Psychiatric Publishing, Inc., 2004.
- Gazzaniga, Michael S., Joseph E. LeDoux: **The Integrated Mind**, 3. Printing, New York, Springer Science Bussiness Media, 1981.
- Gerard, Robert: **Symbolic Visualization: A Method of Psychosynthesis**, Delaware, Psychosynthesis Research Foundation, 1961.
- Gerek, Zinnur, Dursun Katkat: **"Elit Sporcuların ve Sedanterlerin Ritim Duygusu Bakımından Karşılaştırılması"**, Atatürk Üniversitesi

Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi, 8(1), 2006, s
36-42.

Gilmer, Jane Margaret: “Michael Chekhov’s Imagination of the Creative Word and the question of its integration into his future theatre”, **Theatre, Dance and Performance Training**, 4(2), London, Routledge, 2013, pp. 204-218.

Goethe, Johann Wolfgang von: **Scientific Studies**, Ed. and Translated by. Duglas Miller, New York, Shurkamp, Vol. 12, 1988.

Goffman, Erving: **The Presentation of Self in Everyday Life**, Edinburg, University of Edinburg Social Reaserch Centre, 1956.

Goldstein, Thalia R.: “Psychological Perspectives on Acting”, **Psychology of Aesthetics Creativity and the Arts**, 3(1), 2009, pp. 6-9.

Gordon, Mel: “Chekhov on Acting: A Collection of Unpublished Materials (1919-1942)”, **The Drama Review: TDR**, 27(3), Massachusetts, MIT Press, 1983, pp. 46-83.

Gordon, Mel: “Michael Chekhov’s Life and Work: A Descriptive Chronology”, **The Drama Review: TDR**, 27(3), Massachusetts, MIT Press, 1983, pp. 3-21.

Goswami, Amit: “Foreword”, **Evolve your Brain: The Science of Changing Your Mind**, Florida, Health Communications Inc., 2007.

Haass-Berkow, “Experiences In The Realm Of Dramatic Art”, **Rudolf**

- Gottfried: **Steiner: Recollection by Some of his Pupils**, Ed. by. Arnold Freeman, Charles Wterman, London, The Golden Blade, 1958, pp. 36-49.
- Hanin, Yuri L.: **Emotions in Sport**, Leeds, Human Kinetics, 2000.
- Harari, Yuval Noah: **Homo Deus: Yarının Kısa Bir Tarihi**, Çev. Poyzan Nur Taneli, İstanbul, Kolektif Kitap, 2016.
- Haronian, Frank: **The Repression of the Sublime**, Psychosynthesis Research Foundation, 1967.
- Hohol, Mateusz, Piotr Urbańczyk: “Some Remarks on Embodied-Embedded Social Cognition”, **The Emotional Brain Revisited**, Ed. by. Jacek Debiec, Michael Heller, Bartosz Brożek, Joseph E. LeDoux, Kraków, Copernicus Center Press, 2014, pp. 279-302.
- Hoover, Marjorie L.: “Lessons for the Professional Actor by Michael Chekhov; Deirdre Hurst du Prey Review”, **The Slavic and East European Journal**, 30(2), American Association of Teachers of Slavic and European Languages, 1986, pp. 299-301.
- Hulton, Peter: “Deirdre Hurst de Prey: Working with Chekhov”, **The Drama Review: TDR**, 27(3), MIT Press, 1983, pp. 84-90.
- Hutto, Daniel D.: “Overly Enactive Imagination? Radically Re-Imagining Imagining”, **The Souther Journal of Philosophy**, Ed. by. Shaun Gallagher, Spindel Supplement, 53(1), 2015,

pp. 68-89.

Iacoboni, Marco: “Neurobiology of Imitation”, **Current Opinion In Neurobiology**, No. 19, 2009, pp. 661-665.

Introduction to Transpersonal Psychology,

(Çevrimiçi)

https://www2.rivier.edu/faculty/pcunningham/research/chapter_1_introduction_to_transpersonal_psychology.pdf, 02.11.2020.

Jung, Carl Gustav: **Dört Arketip**, Çev. Zehra Aksu Yılmaz, 2. Baskı, İstanbul, Metis Yayınları, 2005.

Jung, Carl Gustav: **İnsan ve Semboller**, Çev. Ali Nahit Babaoğlu, 4. Baskı, İstanbul, Okuyan Us Yayınları, 2009.

Kabat-Zinn, Jon: **Mindfulness Meditation for everyday life**, London, Piatkus Books, 2001.

Kağıtçıbaşı, Çiğdem: **Yeni İnsan ve İnsanlar**, 10. Baskı, İstanbul, Evrim Yayınevi, 2005.

Kaya, Nevzat: **Ders: Mitostan Logosa Geçiş (ASLINDA) Ne Anlama Geliyor?**, (Çevrimiçi)
<https://www.youtube.com/watch?v=KCHZdVzX-DE>, 04.09.2022.

Kaya, Nevzat: **Bir dakikalık dipnot: Ethos’dan (tekrar) Pathos’a ...**, (Çevrimiçi),
<https://www.youtube.com/watch?v=o8YA-F7arDo>, 04.09.2022.

- Kaya, Nevzat: **Bir dakikalık dipnot: Kültür-Tehlikeli Bir Serap**, ( evrimi i) <https://www.youtube.com/watch?v=RTFgJ-a78ag&t=109s>, 04.09.2022.
- Konjin, Elly A.: **Acting Emotions: Shaping Emotions on Stage**, Translated by: Barbara Leach, David Chambers, Amsterdam, Amsterdam University Press, 2000.
- Krillov, Andrei: “Introduction”, **The Path of The Actor**, Ed. by. Andrei Krillov, Bella Merlin, London- New York, Routledge, 2005, pp. 1-10.
- Kuhn, Thomas S.: **Bilimsel Devrimlerin Yapısı**,  ev. Nilüfer Kuya , 4. Baskı, İstanbul, Alan Yayıncılık, 1995.
- Kuru, Emin: “Kinestetik zeka ve Beden Eēitimi”, **G. . Gazi Eēitim Fakültesi Dergisi**, 21(2), 2001, s. 217-229.
- Kuya , Nilüfer: “ evirmenin Sunu u”, **Bilimsel Devrimlerin Yapısı**,  ev. Nilüfer Kuya , 4. Baskı, İstanbul, Alan Yayıncılık, 1995, s. 7-39.
- Lakatos, Imre: **Bilimsel Araştırma Programlarının Metodolojisi**,  ev. Duygu Uygun, İstanbul, Alfa Basım Yayım Daēıtım, 2014.
- Large, Gerald: “Theatre Physicality, the Gross-out Zombie, and Michael Chekhov Technique: Creating a Bridge from the Actor’s Body to the Character’s Body via the Zombie-Body”, **Theatre Topics**, 25(3), Johns Hopkins University Press, 2015, pp. 295-303.

LeDoux, Joseph E.: “Emotional colouration of consciousness: how feelings come about”, **Frontiers of Consciousness: Chichele Lectures**, Ed. by. Lawrence Weiskrantz, Martin Davies, New York, Oxford University Press, 2008.

LeDoux, Joseph E., “A higher-order theory of emotional consciousness”, Richard Brown: **PNAS**, 2017, s. 2, (Çevrimiçi) <https://www.pnas.org/content/114/10/E2016>, 22.04.2021.

LeDoux, Joseph E.: **Synaptic self: how our brains become who we are**, New York- London, Penguin Books, 2002.

Leeuwen, Neil Van : “Imagination and Action”, **The Routledge Handbook of Philosophy of Imagination**, Ed. by. Amy Kind, Routledge, 2016, (Çevrimiçi), https://www.academia.edu/11558087/Imagination_and_Action, 04.09.2020.

Lehrer, Jonah: **Hayal Gücü: Yaratıcılığın Sırrı Nedir?**, Çev. Ferit Burak Aydar, İstanbul, Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, 2016.

Lehrer, Jonah: **Proust Bir Sinirbilimciydi**, Çev. Ferit Burak Aydar, 3. Baskı, İstanbul, Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, 2007.

Leonard, Charles: **Michael Chekhov's To The Director And Playwright**, New York, Limelight Editions, 1963.

Leuner, Hanscarl: “Guided Affective Imagery. (GIA): A Method of Intensive Psychotherapy”, **American Journal of**

Psychoteraphy, Ed. by. Stanley Lesse, 23(1), New York, Association for the Advancement of Psychotherapy, 1969, pp 4-22.

Levitin, Daniel J. et. al.: “The Psychology of Music: Rhythm and Movement”, **Annual Review of Psychology**, Vol. 69, 2018, pp. 51-75.

Lippi, Daria et. al.: ”Steps Towards the Art of Placing Science in the Acting Practice. A Performance-Neuroscience Perspective”, **Aesthetics and Neuroscience: Scientific and Artistic Perspectives**, Ed. by. Zoi Kapoula, Marine Vernet, Cham, Springer, 2016, pp. 141-163.

Loye, David: “Telling the new story: Darwin, evolution, and creativity versus conformity in science”, **Everyday Creativity and New Views of Human Nature: Psychological, Social, and Spiritual Perspectives**, Ed. by. Ruth Richards, Washington, DC, American Psychological Association, 2007, pp. 153-173.

McConachie, Bruce: “Theatre and Film in Evolutionary Perspective”, **Theatre Symposium**, Alabama, University of Alabama Press, Vol. 19, 2011, pp. 129-147.

Meerzon, Yana: “Michael Chekhov’s Theatre of the Future”, **Stanislavski Studies**, 3(1), London, Bloomsbury Publishing Plc, 2015, pp. 35-52.

Meerzon, Yana: “Michael Chekhov’s Theatre Theory and Pedagogy of Theatre Adaptation”, **The IATC journal/Revue de**

I'AICT, No. 12, 2015, (Çevrimiçi) <https://www.critical-stages.org/12/michael-chekhovs-theatre-theory-and-pedagogy-of-theatre-adaptation/>, 09.11.2021.

Merlin, Bella: “Afterword”, **The Path of The Actor**, Ed. by. Andrei Krillov, Bella Merlin, London- New York, Routledge, 2005, pp. 197-202.

Merlin, Joanna: **Masterclasses in Michael Chekhov Technique**, Abingdon, Routledge, 2007, DVD.

Mitchell, Roanna: “Something in the Atmosphere? Michael Chekhov, Deirdre Hurst Du Prey, and a Web of Practices between Acting and Dance”, **Theatre, Dance and Performance Training**, 11(3), London, Routledge, 2020, pp. 255-273.

Moles, Abraham: **Belirsizin Bilimleri: İnsan Bilimleri İçin Yeni Bir Epistemoloji**, Çev. Nuri Bilgin, 4. Baskı, İstanbul, Yapı Kredi Yayınları, 2012.

Omnés, Roland: **Kuantum Felsefesi: Çağdaş Bilmi Anlamak ve Yorumlamak**, Çev. Ercüment Akat, 2. Baskı, İstanbul, Alfa Basım Yayım Dağıtım, 2018.

Oxford Learner’s Dictionaries, “Rhythm”, (Çevrimiçi)
https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/american_english/rhythm, 20.11.2021.

- Özüaydın, Nazım **Oyunculuğun Büyübozumu**, İstanbul, Mitos Boyut, 2020.
- Parks, John H.: **Biopsychosynthesis**, New York, Psychosynthesis Research Foundation, 1973.
- Parman, Talat: “Psikanaliz ve Düşüncenin Gelişimi”, **Psikanaliz Yazıları: Psikanaliz ve Düşüncenin Gelişimi**, No. 13, Ankara, Bağlam Yayıncılık, 2006, pp. 25-43.
- Petit, Lenard: **The Michael Chekhov Handbook: For the Actor**, New York, Routledge, 2010.
- Petit, Lenard: **Masterclasses in Michael Chekhov Technique**, Abingdon, Routledge, 2007, DVD.
- Pitches, Jonathan: “Contrasting modernities: the rural and the urban in Michael Chekhov’s Psychological Gesture and Meyerhold’s biomechanical études”, **The Routledge Companion Michael Chekhov**, Ed. by. Marie Christine Autant- Mathieu, Yana Meerzon, New York, Routledge, 2015, pp. 219-234.
- Pitches, Jonathan: “‘Is It All Going Soft?’ The Turning Point in Russian Actor Training”, **New Theatre Quarterly**, 21(2), 2005, pp. 108-117.
- Pitches, Jonathan: **Science and the Stanislavsky Tradition of Acting**, London-New York, Routledge, 2006.
- Pitches, Jonathan: “The Technique in microcosm: Michael Chekhov’s

work on the Fishers' scene", **Theatre, Dance and Performance Training**, 4(2), 2013, pp. 219-236.

Pitches, Jonathan: "Towards a Platonic paradigm of performer training: Michael Chekhov and Anatoly Vasiliev", **Contemporary Theatre Review**, 17(1), London, Routledge, 2007, pp. 28-40.

Plato: **The Republic Of Plato**, Translated by: Francis Macdonald Cornford, New York, Oxford University Press, 1970.

Platon: **Devlet**, Çev. Sabahattin Eyüboğlu, M.Ali Cimcoz, 10. Baskı, İstanbul, Türkiye İş Bankası Yayınları, 2010.

Platon: **Phaidon**, Çev. Furkan Akderin, 2. Baskı, İstanbul, Say Yayınları, 2015.

Popper, Karl R.: **Bilimsel Araştırmanın Mantığı**, Çev. İlker Aka, İbrahim Turan, 9. Baskı, İstanbul, Yapı Kredi Yayınları, 1986.

Popper, Karl Raimund: **Hayat Problem Çözmektir: Bilgi, Tarih ve Politika Üzerine**, Çev. Ali Nalbant, 2. Baskı, İstanbul, Yapı Kredi Yayınları, 2006.

Povel, Dirk Jean: "Rhythm in Psychological, Linguistic and Musical Processes", **The American Jurnal of Psychology**, Ed. by. James R. Evans, Manfred Clynes, 101(2), Springfield, University of Illinois Press, 1988, pp. 302-304.

- Powers, Mala: “Afterword”, **On The Technique Of Acting**, New York, Harper Collins, 1991, pp. 159-172.
- Powers, Mala: “Michael Chekhov’un Geçmişi, Bugünü ve Geleceği”, **Oyuncuya: Oyunculuk Tekniği Üzerine**, Çev. Burcu Halaçoğlu, İstanbul, Mitos Boyut, 2014, s. 21-41.
- Powers, Mala: “Preface”, **On The Technique Of Acting**, New York, Harper Collins, 1991, pp. xxxv-xliv.
- Powers, Mala: “The Past, Present and Future of Michael Chekhov”, **To the Actor: On The Technique Of Acting**, New York, Routledge, 2003.
- Pugh, Ted: **Masterclasses in Michael Chekhov Technique**, Abingdon, Routledge, 2007, DVD.
- Purser, Roland E., David Forbes, Adam Burke: “Preface”, **Handbook of Mindfulness: Cultre, Context, and Social Engagement**, Ed. by. Roland E. Purser, David Forbes, Adam Burke, Switzerland, Springer, 2016, pp. v-xxiii.
- Rabain, Jean François: “Winnicott’da oyun”, **Psikanaliz Yazıları: Psikanaliz ve Düşüncenin Gelişimi**, Çev. M. Levent Kayaalp, No. 13, Ankara, Bağlam Yayıncılık, 2006, s. 97-116, s. 104-105.
- Reynolds, Steven L.: “Imagining Oneself To Be Another”, **Noûs**, 23 (5), New York, Wiley, 1989, pp. 615-633.

- Rosselli, Massimo: **The Body in the Process of Psychosynthesis**, (Çevrimiçi) <https://aap-psychosynthesis.org/resources/Pictures/Articles/The-Body-in-the-Process-of-Psychoanalysis.pdf>, 24.10.2020.
- Rosselli, Massimo, “Roberto Assagioli and Carl Gustav Jung”, **The Journal of Transpersonal Psychology**, 46(1), Transpersonal Institute, 2014, pp. 7-34.
- Schultz, P. Duane, **Modern Psikoloji Tarihi**, Çev. Yasemin Aslay, 2. Sydney Ellen Schultz: Baskı, İstanbul, Kaknüs Yayınları, 2002.
- Serlin, Ilene A.: “Dance/Movement Therapy: A Whole Person Approach to Working with Trauma and Building Resilience”, **American Journal of Dance Therapy**, Ed. by. Laura Downey, Susan Kierr, 42(2), New York, Springer, 2020, pp. 176-193.
- Serlin, Ilene A.: “Kinesthetic Imagining”, **Journal of Humanistic Psychology**, Ed. by. Tom Greening, 36(2), New York, Sage Publications, Inc, 1996, pp. 25-33.
- Siegel, Daniel J.: **The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are**, New York, Guilford Press, 1999.
- Singer, June: **Boundaries of the Soul**, New York, Anchor, 1973.
- Sloan, Fern: **Masterclasses in Michael Chekhov Technique**, Abingdon, Routledge, 2007, DVD.

- Smith, Charles: **“Living Naturally” - How to use psychosynthesis for personal growth and development**, (Çevrimiçi) https://www.youtube.com/watch?v=Elo_JpQrP_Y&t=399s, 22.10.2020.
- Soto-Morettini, Donna: **The Philosophical Actor: A Practical Meditation for Practicing Theatre Artists**, Bristol, Intellect, 2010.
- Steiner, Rudolf: **A Road To Self-Knowledge**, London, Anthroposophical Publishing Company, 1956.
- Steiner, Rudolf: **Intuitive Thinking As A Spiritual Path: A Philosophy of Freedom**, Translated by: Michael Lipson, Hudson- New York, Anthroposophic Press, 1995.
- Steiner, Rudolf: **Knowledge of the Higher Worlds: How Is It Achieved?**, Translated by: Osmond Daviy, Rudolf Steiner Press, 2004.
- Stopa, Lusia: **Imagery and Threatened Self: Perspectives on Mental Imagery and the Self in Cognitive Therapy**, New York, Routledge, 2009.
- Tang, Yi-Yuan, Britta K. Hölzel, Michael I. Posner: **“The neuroscience of mindfulness meditation”, Neature Reviews Neuroscience**, 16(4), London, Mcmillan Publishers, 2015, pp. 213-225.
- Tarlacı, Sultan: **“Kuantum Alan Teorisi ve Bilinç”, NeuroQuantology**, Issue 3, 2005, s. 228-245, (Çevrimiçi)

(Çevrimiçi) <https://researchfeature>
current-approaches-understanding-and

Tkachenko, Victor S.: Towards More Conscious Acting: Mi
Konstantin Stanislavsky – A Differ
<https://www.academia.edu/23775698/>
Core_%D0%A1onscious_%D0%90ct

(Çevrimiçi) <https://researchfeature>
current-approaches-understanding-and

Tkachenko, Victor S.: Towards More Conscious Acting: Mi
Konstantin Stanislavsky – A Differ
<https://www.academia.edu/23775698/>
Core_%D0%A1conscious_%D0%90ct

(Çevrimiçi) <https://researchfeature>
current-approaches-understanding-and

Tkachenko, Victor S.: Towards More Conscious Acting: Mi
Konstantin Stanislavsky – A Differ
<https://www.academia.edu/23775698/>
Core_%D0%A1onscious_%D0%90ct

(Çevrimiçi) <https://researchfeature>
current-approaches-understanding-and

Tkachenko, Victor S.: Towards More Conscious Acting: Mi
Konstantin Stanislavsky – A Differ
<https://www.academia.edu/23775698/>
Core_%D0%A1onscious_%D0%90ct

(Çevrimiçi) <https://researchfeature>
current-approaches-understanding-and

Tkachenko, Victor S.: Towards More Conscious Acting: Mi
Konstantin Stanislavsky – A Differ
<https://www.academia.edu/23775698/>
Core_%D0%A1onscious_%D0%90ct

(Çevrimiçi) <https://researchfeature>
current-approaches-understanding-and

Tkachenko, Victor S.: Towards More Conscious Acting: Mi
Konstantin Stanislavsky – A Differ
<https://www.academia.edu/23775698/>
Core_%D0%A1conscious_%D0%90ct

(Çevrimiçi) <https://researchfeature>
current-approaches-understanding-and

Tkachenko, Victor S.: Towards More Conscious Acting: Mi
Konstantin Stanislavsky – A Differ
<https://www.academia.edu/23775698/>
Core_%D0%A1conscious_%D0%90ct

- White, R. Andrew: “Altered States: Radiating Consciousness in Michael Chekhov’s Technique”, **Embodied Consciousness : Performance Technologies**, Ed. by. Jade Rosina McCutcheon, Barbara Seller-Young, London, PalgraveMacmillian, 2013, pp. 112-126.
- White, R. Andrew: “Radiation and the Transmission of Energy: From Stanislavsky to Michael Chekhov”, **Performance and Spirituality**, No. 1, 2009, pp. 23-46, (Çevrimiçi) https://www.researchgate.net/publication/277042007_Radiation_and_the_Transmission_of_Energy_From_Stani_slavsky_to_Michael_Chekhov, 11.11.2020.
- Whitmore, Diana: **Psychosynthesis Counselling In Action**, London, Sage Publications, 2004.
- Wynn, Charles, M. **Yanlış Yönde Kuantum Sıçramalar**, Çev. Aykut Arthur W. Wiggins: Kence, Ankara, Tübitak, 2002.
- Yeomans, Thomas: **Psychosynthesis Practice: Psychosynthesis Exercises for Personal and Spiritual Growth**, Psychosynthesis Distribution, 1989.
- Zajonc, Arthur: “Light and Cognition: Goethean Studies as a Science of the Future”, **Goethe’s Way of Science**, Ed. by. David Seamon, Arthur Zajonc, New York, State University of New York Press, 1998, pp. 299-314.
- Zak, Paul J: “Why Inspiring Stories Make Us React: The Neuroscience of Narrative”, **Cerebrum**, 2015, (Çevrimiçi),

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4445577/>, 05.09.2022.

Zausner, Tobi: “Artist and Audience: Everyday Creativity and Visual Art”, **Everyday Creativity and New Views of Human Nature: Psychological, Social, and Spiritual Perspectives**, Ed. by. Ruth Richards, Washington, DC, American Psychological Association, 2007, pp. 75-89.

Zinder, David: **Beden Ses İmgelem: İmge Çalışması Eğitimi ve Chekhov Tekniği**, Çev. Senem Cevher, Çağrı Yılmaz, İstanbul, Mitos Boyut, 2016.

Zinder, David: “‘The Actor Imagines with his Body’ – Michael Chekhov: An Examination of the Phenomenon”, **Contemporary Theatre Review**, 17(1), New York, Routledge, 2007, pp. 7-14.

EKLER

EK-1

PSİKOSENTEZ

Psikosentez, İtalyan terapist Roberto Assagioli tarafından geliştirilmiş bir terapi yöntemidir. Spirüüelliği de yönteminde başat özelliklerden biri olarak ele alan terapötik kuram, psikanaliz, varoluşçu, gestalt, bilişsel psikoloji ve zen budizm öğreti ve teorilerinden beslenen bütüncül bir yaklaşımdır. Freud'un psikanalizde sadece bilinçaltını inceleyerek, direnç, bastırma ve takılmaları ele alarak ortaya çıkardığını ve teorisini orada bıraktığını düşünen Assagioli, sonrasında insan psikolojisini ve ruhunu kucaklayacak 'pozitif' bir psikolojik yaklaşımın gerekliliğine inanmıştır. Bu düşünceye göre tüm yaklaşımları kucaklayan eklektik bir yöntemle, danışana göre gerekli olanların seçilip uygulanmasıyla iyileşme ve bütüne ulaşma sağlanabilir.¹

Assagioli'ye göre kuramının ayırt edici özelliğinin başat elementi 'istem'e (will) verdiği önemdir. İstemin düzenlenmesi psikosentezin temelini oluşturur. İstemin evreleri "*tasarlama, motivasyon, karar verme, kabul etme, sebat, uygulama ve canlandırma, geliştirme, güçlendirme, istemin doğru yönetimi için çeşitli teknikleri sıkça kullanır.*"² Bu tarz teknik uygulamalarla kendilik bilinci (self-awareness), bilinç alanında deneyimlenebilir ve içsel gerçeklik tasarlanarak üretilir. Olumlu ve acı dolu deneyimlerin birlikte var olduğu düşüncesiyle kendini gerçekleştirme, tamamlama, başarı, aydınlanma, huzur ve neşe gibi zirve deneyimleri teşvik edilir. Sezgi, empati ve kimikleştirme yoluyla tek bir kişinin yalnızlığı ile mücadele edilmesindense, kişiler arası ilişkilere yoğunlaşarak, ortak insanlığın bir parçası olması hasebiyle bireyin entegre olması hedeflenir.³ Bu, psikosentezde gerçeklik ve sevginin işlevi olarak ele alınır. Bu işlev "fedekar sevgi, "yardım", kardeşlik, birlik ve paylaşma"⁴yı içerir.

¹ Charles Smith, "Living Naturally" - How to use psychosynthesis for personal growth and development, (Çevrimiçi) https://www.youtube.com/watch?v=Elo_JpQrP_Y&t=399s, 22.10.2020.

² Roberto Assagioli, *Psychosynthesis: A Manuel of Principles and Tecniques*, New York, Viking Press, 1974, s. 5.

³ A.e., s. 5.

⁴ A.e., s. 6.

Bahsedilen bu kavramların gerçekleşmesi tasarlama evresiyle gerçekleşir. Kullanılan teknikler “dönüşüm (transformation), süblime etme (sublimation) ve psikolojik enerjinin yönetimi ile süperbilinç ve gizil potansiyelin canlandırılması amaçlıdır. Terapistin terapi sürecinde oynadığı aktif rol ile danışanla etkileşimine büyük önem verilir. Ancak bu, Freudyen uygulamadaki aktarım ve karşı aktarım gibi değil daha ziyade danışanın sıkıntı yaşadığı kişilerin benliğini, terapistte yansıtması sonucu kurulan diyalogla uygulanır. Böylece kimlikleştirme (identification) geliştirilir.⁵

Psikosentez psiko-spiritüel bir teknik geliştirmiştir. Bu mistik ya da dini bir spiritüellik değildir. Assagioli, bu spiritüel boyutu, kişinin güçsüz yönlerini aşarak, harmoni ve bütünleşme yaşamasıyla yararlı ve özgür ifade yapısı oluşturmanın itici gücünü ve kişiliğinin enerjisini harekete geçirmesi olarak görür. Ruhsal enerjinin seksüel ve agresif yönlerinin hâl değiştirmesi (transmutasyon) ve süblime edilmesi metodu bireysel ve sosyal öneme sahiptir. Süperbilincin spiritüel enerjisi bir uyanış ve algılama yolu ile kişilik üzerinde dönüşüm etkisi yaratır.⁶ Bu hususta mühim olan terapistin danışana didaktik yaklaşmaması ve kendi kişisel yolculuğu ve keşfine olanak tanımasıdır. Karşılıklılık esastır.

Psikosentez Yumurta Diyagramı

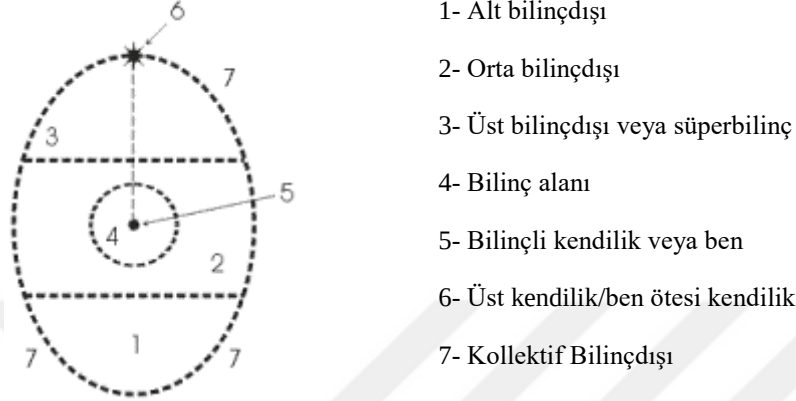
Psikosentez bir sentez kuramı olduğu için psikolojinin, psikiyatrinin ve insan ruhuyla ilgili etkisi görülebilecek pek çok diğer disiplinleri araştırarak, bu doğrultuda geniş bir bakış açısı ortaya koymuştur. Kuram oluşturulurken, psikosomatik ilaç tedavisi, din psikolojisi, süperbilinç araştırmaları (kozmetik bilinci içerir), fiziksel araştırmalar (sübliminal kendiliği içerir), doğu psikolojisi (özellikle Hint), yaratıcı anlayış, kişilik psikolojisinde bütüncül yaklaşım, bireyler arası ve sosyal psikoloji-psikiyatri ve birey üzerine antropolojik çalışmalar, kişilik üzerine aktif tedavi edici ve geliştirici çalışmaları gibi pek çok öğretiyi ve araştırmadan yararlanılmıştır.⁷ Bu araştırmaların sonucunda Assagioli, insan için bir diyagram oluşturmuştur. Oluşturulan bu oval diyagram salt bilinç düzeyleri çatısı altında

⁵ A.e., s. 6.

⁶ A.e., s. 8.

⁷ A.e., s. 14-16.

sınırlandırılmaz. Statik görünümlü bir çizim olmasına rağmen yaşayan ve katmanlar arası geçişlerin sürekli etkinliğiyle değerlendirilmelidir. Bu sebeple kesikli bir yapıdadır.



Şekil 1: Assagioli'nin yumurta diyagramı⁸

Alt Bilinçdışı

Beden yaşamının psikolojik aktivite merkezidir. Akıl ve beden fonksiyonlarının işbirliğini içerir. Temel itki ve ilkel dürtüler ile kompleks, yoğun itici duyguların alanıdır. Alt katmandaki rüya ve hayal gücünün kaynağıdır. Düşük, kontrol edilemez parapsikoloji işlevi ile patolojik göstergeler alt bilinçte şekillenir.⁹

Orta Bilinçdışı

Bilinç tarafından erişilebilir. Bilince erişmeden imgesel ve sıradan zihinsel aktivitenin gelişmesi için oluşum evresi alanıdır. Gelecekteki deneyimler için, bilince erişmeden fakat bilince taşınabilen hazırlığı içerir.¹⁰

Üst Bilinçdışı veya Süperbilinç

Derin düşünce, aydınlanma ve esrikliğe erişimi sağlayan alandır. Kahramanlık içeren eylemleri itkiler.¹¹ Fakat bu eylemler bir savaş kazanımı olarak zafere ulaşmak olarak düşünülmemelidir. Süperbilincin sağladığı yüksek sezgi ve

⁸ A.e., s. 17.

⁹ A.e., s. 17.

¹⁰ A.e., s. 17.

¹¹ A.e., s. 17.

ilhamla sanatsal, bilimsel, filozofik, ahlâki şartlarda insanlık adına uğraşı içeren bir kahramanlıktır.¹² Yakıp yıkma gibi savaş ve kavga içerikli eylemler alt bilinçdışının alanına girer. Kahramanlık olarak görülmez. İnsanlık için sevgi duyma ile süperbilinç alanına erişim sağlanabilir. Bu açıdan psikosentezin hümanistik yaklaşıma verdiği önem açığa çıkmaktadır. Psikosomatik engellerin orataya çıkışı, kişinin gizil potansiyeline erişememesiyle ilgilidir. Erişime olanak tanınmasıyla süperbilinç alanındaki devinim başlar. Ancak bu katman aşma gibi değil, dönüşümlü bir süreçtir. Engellemelerle dönüşüm zayıflar. Psikosentez, yaradılışa içkin değerlerin geliştirilmesi ve yaradılışa ilişkin değerlerin pozitif ve tüm insanlığı kucaklayıcı yönüyle Maslow'un insancıl psikoloji felsefesini benimsemiştir.¹³

Bilinç Alanı

Kişilik düzenlemesinde doğrudan farkında olunabilen duyum, imge, düşünce, his, arzu ve etkilerin gözlemlenebildiği, analiz edilebildiği ve yargılanabildiği alandır.¹⁴

Bilinçli Kendilik veya 'Ben'

Bilinç alanıyla sıklıkla karıştırılan bilinçli kendiliğin ayırt edici özelliği katkısız bir kendilik farkındalığını içermesidir. Bu yönüyle bilinçli kişilikten farklıdır. Bilinçli kişilik, bilinç içerikleri olan duygu, düşünce ve duyumların değişimidir. Yüzeysel olarak gözlenebilen pek çok psikolojik süreci bilinçli kendilikle karıştırmamak gerekir. Genelde insanlar, yüzeyde görülen başarı dalgalanmaları ile kendi kişiliklerini gözleme eğilimindedirler. Bunu da bilinçli kendiliğe atfederler. Halbuki bilinçli kendilik/ben bilincin merkezidir.¹⁵

Üst Kendilik/Ben Ötesi Kendilik

Bilinçli kendilik, uykuda, bayılma anında, anestezik, narkotik etki altında ve hipnozda kaybolur gibidir. Ayıldığı zaman kendilik tekrardan ortaya çıkar. Bu

¹² A.e., s. 18.

¹³ Roberto Assagioli, **Psychosomatic Medicine and Bio-Psychoanalysis**, Psychosynthesis Research Foundation, 1967.

¹⁴ Roberto Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, s. 18.

¹⁵ A.e., s. 18.

kendiliğinden ortaya çıkışın rahatsız edici bir yanı vardır. Çünkü nasıl yeniden ortaya çıktığı anlaşılamaz. Bu her seferinde bilinçli kendiliğin yeniden ortaya çıkışı bir gerçektir ve bu bağlamda da daimi, kalıcı bir merkez olmalıdır. Bilinçli bir şekilde kendiliğin az ya da çok geçici olsa da açığa çıkmasıyla birey, bilmediği bu alanı deneyimler. Kişilikte sadece gerçek kendiliğin ‘yansımasına’ tanık olunur. Gözlemlenebilir egodan farklıdır ve bu gerçek kendilik gözlemlenenin altında konumlanmıştır. Assagioli gerçek kendilik için araştırmaların devam etmesi gerektiğini düşünmektedir.¹⁶ Üst kendilikte insan ruhunda bir özün varlığı kabul edilmiştir. Assagioli, yazılarında sadece üst kendilik terimini değil aynı zamanda salt olarak öz anlamında kendilik (self), gerçek kendilik, spiritüel kendilik, benlik ötesi kendiliği (transpersonel self) terimlerini kullanmıştır. Bilimsel gözlenebilir bir zemine oturtulamaması Assagioli’yi, bu araştırmalardan vazgeçirmez. Çünkü deneyimlendiği sürece araştırmaya değer görmüş ve kuramında büyük önem atfetmiştir. Rasyonel dünyanın herkesin içinde bulunan özü deneyimlemesine engeller çıkardığı için öze ulaşma çabası çeşitli teknikler içerir. “Raja Yoga”¹⁷ da bu tekniklerden biridir.

Kolektif Bilinçdışı

Assagioli’nin diyagramına baktığımızda kesik kesik yapısı dikkat çekicidir. Demek ki katmanlar arasında bir geçişlilik söz konusudur. Ovalin dışında yer alan kolektif bilinçdışının, her katmanın dışına konan 7 sayısı, her katmana nüfuz edilebilirliği gösterilmek istenmiştir. Assagioli kolektif bilinçdışını kabul etse de Jung gibi değerlendirmez. Jung’un kolektif bilinçdışına özellikle de genel olarak bilinçdışına yaklaşımı pasif yöndedir. İçsel yaşamda altta yatan bir katman olarak değerlendirir. Teorisinde, bilinçdışında bir kişisel merkez yoktur.¹⁸ Assagioli ise değinildiği üzere bilinçdışını alta değil geçişli katmanlar hâlinde merkeze benliği (beni) koyarak diyagramını geliştirmiştir. Bilinç ve bilinçdışı birbirinden ayrılmış, sınırları çizilmiş katmanlar değildir. “Biyolojik ve spiritüel boyutu”¹⁹ da içeren

¹⁶ A.e., s. 18-19.

¹⁷ A.e., s. 19.

¹⁸ Roberto Assagioli, C. “G. Jung and Psychosynthesis”, Lecture: 1, (Çevrimiçi), <https://kennethsorensen.dk/en/c-g-jung-and-psychosynthesis/>, 23.10.2020.

¹⁹ A.e.

değerine kavuşmalıdır. Bu sebeple arkaik ve kadim kolektif insani deneyimlerin salt kendi başına bir yapı olarak görülmesi, süperbilincin ve spiritüel alanın içeriğini bu yapıya dahil etmek hatasına düşmek olur.²⁰ Ayrıca hayal gücü aktivitesi, Jung'un yaklaşımında duyum, his, düşünce ve sezgi ruhsal işlevler dörtlüsünün kanıtı sayılmaktadır. Başka bir deyişle, başlı başına ruhsal dörtlünün işlevi, hayal gücü, imge ve sembole verdiği önemle açığa çıkarılır. Assagioli'ye göre ise Jung bu konuda daha fazla açıklamada bulunmamıştır. Sembol ve imgeyi işlev dörtlüsünün gözlenmesindeki kanıtı olarak kullanmıştır. Assagioli, dış dünyadan gelen etkilerin ve duyumun işlevi sonucu fantazi ve hayal gücünün açığa çıktığına da değinir.²¹

Assagioli katmanlar arasında sınırlamalardan kaçınmak gerektiğini düşünür. “Psikolojik geçişlilik”,²² salt bireysel bilinç düzeylerinde değil diğer insanlarla birlikte ve ruhsal çevre ile daimi bir geçişliliktir. Bu sebeple, diyagramın dahil edici özelliği incelenmelidir. Yukarıda değinilenlerden anlaşılacağı üzere Assagioli, ikili bir benlikten söz etmektedir. Kişilik, diğer benliğin farkında değildir. Hatta diğer bir benliğin varlığını inkâr etme eğilimindedir. Assagioli bu inkârın sebebini, gerçek benliğin/özün gizli oluşuna ve kendisini doğrudan bilinçte açığa vurmamasına bağlar. Öte yandan benliğin (self) biricik, tekil bir birlik olduğuna değinir. İkili yapıda gibi görünen benlik aslında tektir ve kendini gerçekleştirme ve farkındalığın farklı dereceleri vardır. Ayrışık bir yapıda değildir. Öyle görünür. Çünkü yansıyan, kendiliğin varlığı gibi görünse de gerçekte özerk öz yoktur. Öz sadece yansır. Işıldayan kaynağın yansıması yeni ve farklı bir ışıktır.²³

Assagoli'nin diyagramındaki açıklamalarında dikkati çeken zaman zaman kavramsallaştırdığı kelimelerin yerine genel-geçer psikolojik kavramları kullanmış olmasıdır. Bilinç alanı yerine salt bilinç kelimesini kullanması, zaman zaman kişilik bilinci yazması, üst kendilikte öz kavramını, gerçek kendilik kavramını kullanması pek çok öğretiden beslenmesinin sonucu gibi görünmektedir. Disiplinin diğer ekollerinin ortak diliyle de kendi kavramlarını açıklama gereği duymuştur.

²⁰ A.e.

²¹ A.e.

²² Roberto Assagioli, **Psychosynthesis: A Manuel of Principles and Tecniques**, s. 19.

²³ A.e., s. 20.

Bilinç geçişken özelliklidir. Dereceleri değişir ve her alanın bilinçte açığa çıkması mümkündür. Katmanlarının blok hâlinde sınırlarının belli olmamasının tez h r  olarak da bu tarz bir dil kullanımı uygun görülmüştür. Ayrıca Assagoili, Freud'un teorisinin dönemin ruhu olduğu bir zamanda kuramını oluşturmuştur. Bu sebeple bilimsel gözlem yapılamayacak alanlara değinmesinden dolayı (spiritüellik, öz, parapsikoloji vs.) pek çok defa bilimsel bir çalışma yürüttüğünü vurgulamıştır. Çünkü Assagoili'ye göre aynı zamanda rasyonel bilgiler ve göstergelerle oluşmuş bir dünya algısının, insanlık ve fedakarlık sevgisinden uzaklaştırıcı bir etkisi vardır.²⁴ Her deneyimin psikolojik anlamda bilimsel olarak incelenebileceğine inanır. Kanıt olmasa da geliştirilen tekniklerle deneyime ulaşmak mümkündür.

²⁴ A.e., s. 20.

EK-2

PSİKOSENTEZ TEKNİKLERİ

1. “Ben Kimim?” Egzersizi

Kendiliği keşfetmek üzerine bir egzersizdir. Kendilik, çeşitli katmanlarca üstü örtülmüş bir merkezi kaynaktır. Bu katmanlar, pozitif ya da negatif olabilir, dünya ile ilişkimizi ve kişiliğimizin belirgin özelliklerini yansıtır. Katmanlar, maske gibi sevmediğimiz yönleri baskıladığı gibi, potansiyelimizi açığa çıkaracak pozitif yönleri de baskılayabilir. Psikosenteze göre, tüm bu maske ve katmanlar altında yaratıcı ve canlı bir kendilik kaynağı yatar. “Ben kimim?” egzersizi, nazikçe bu katmanlar altındaki öz olan kendiliği ortaya çıkartacaktır.

Uygulama

- Rahatsız edilmeyecek, sakın bir yer seçin. Bir sayfa boş kağıt alın, en üste tarih atın. Ortaya da başlık olarak, “Ben Kimim?” yazın. Olabildiğince, özgür ve dürüstçe soruya verebileceğiniz cevapları yazın. Belirli periyotlarda ara vererek, aynı soruyu kendinize tekrar sorun.
- Rahat bir pozisyonda oturun ve gözlerinizi kapatın. Zihninizi olabildiğince temizleyin. Sonra, “Ben kimim?” sorusunu sorun fakat; bu sefer, sorunun cevabını gözünüzde imge olarak canlandırmaya çalışın. Nedenselleştirmeye çalışmadan, kendinizi zorlamadan sadece, imgenin akmasına izin verin. Hazır olduğunuzda, gözlerinizi yavaşça açın ve gördüklerinizi olabildiğince detaylı bir şekilde kağıdınıza yazın. İmge hakkındaki hislerinizi de kağıda dökün. Son olarak imgenin sizin için anlamını not edin.
- Bulunduğunuz odada ayağa kalkın ve dolaşmaya başlayın. Gözlerinizi kapatın ve tekrar, “Ben kimim?” diye sorun. Bu sefer, cevabın bedeninizden gelmesine izin verin. Bırakın bedeniniz soruya, hareket olarak cevap versin. Bedeninizin bilgeliğine güvenin ve hareketi, tamamlanma hissi gelene kadar, açıklamaya devam edin. Dilerseniz, bu

hareket açımına, içinizden gelen bir ses ya da şarkı ekleyebilirsiniz. Hazır olduğunuzda deneyimlediklerinizi kağıda dökün.

Belirli periyotlarda egzersizi gerçekleştirmek önerilmektedir. Tekrar, egzersizin daha derin bir etkiyle nüfuz etmesini sağlayacaktır.²⁵

2. Akşam İncelemesi

Akşam incelemesi günün sonunda, yatmadan önce yapılacak bir egzersizdir. Öncelikle, nerede olduğunuzu ve akşam olduğunu düşünerek başlayın. Sonra, bir film seyrederek gibi geriye dönüşlerle, sabah kalktığınızda, öğlen, yemek saati, akşam üstü neler yaptığınızı hatırlamaya çalışın. Bu hatırlama boyunca, nelere özellikle odaklandığınıza dikkat edin. Bu odaklandığınız düşünce ve davranışlar sizin yaşayış ve davranış örüntülerinizdir. Gün içinde nasıl içsel süreçler yaşadığınızı keşfetmeye çalışın. Egzersizdeki tutumunuz, önem arz etmektedir. Olabildiğince, kendinizden koparak, bir gözlemci konumunda olmaya gayret edin. Heyecanlanmamaya çalışın, sadece, gün içindeki hisleriniz, davranışınız ve düşüncelerinizi gözlemleyin. Amaç, günün örüntülerini bilince taşıyabilmektir. Eğer, keşiflerinizi yazıya dökerseniz, belli bir süre sonra, örüntülerin nasıl değişim gösterdiğini farkedebilirsiniz.

Alt Kimlikleri İnceleme

Akşam incelemesi egzersizinin alt kimliklere uyarlanmış versiyonudur. Kişilik, içinde pek çok alt kimliği barındırmaktadır. Çoğu da birbirinden bağımsızdır. Bir kişi, çocuk, ebeveyn, arayış içinde, bağlanan, şair ve yalnız gibi, bir çok alt kimliği aynı anda barındırabilir. Daha önce yazdığınız günlük varsa ya da akşam incelemesi egzersizlerini not aldıysanız, yazdıklarınıza dönüp bakın. Öne çıkan alt kimliğinizi keşfetmeye çalışın.

- Günün çeşitli zamanlarında, hangi alt kimliklerim baskın idi? Hangi durumlarda, (içsel ya da dışsal) kendini öne çıkarıyor ya da geriye çekiyorlar? Aralarında bir çelişki var mı?

²⁵ Thomas Yeomans, **Psychosynthesis Practice: Psychosynthesis Exercises for Personal and Spiritual Growth**, Psychosynthesis Distribution, 1989.

- Gün içinde, değerli ve sınırlayıcı alt kimliklerim nelerdi? Yolumu bulmamda ne derece yardımcı oldular?
- Her bir alt kimlik ne istemekteydi? Eğer hayatım kendi yolunda gitmeye kalksa ne olurdu?
- Alt kimliklerim ahenk içinde miydi yoksa, birbiri arasında belirli düzenlemeler yapmam gerekti mi? Hangi kısımda en ahenkli şekilde yönetebildim?

Egzersizin günde 15 dakikadan fazla uzatılması tavsiye edilmemektedir.

Kişilik Özellikleri İnceleme

Akşam incelemesi egzersizinde yazdıklarınızı tekrar ele aldığınızda üç yönden inceleyin. Bedeniniz, hisleriniz ve zihninizi kapsayacak bu incelemede şu soruları sorun:

- Çoğu zaman hangi özellikle kendimi özdeşleştiriyorum?
- Gün içinde çeşitli durumlarda, hangi özelliğim baskın idi? Her durumla bağlantılı olarak öne çıkan bir eylemim var mıydı?
- Her durumdaki değerli özellik ile sınırlayıcı özellikler nelerdi? Yolumu bulmamda ne derece yardımcı oldular?
- Aralarında bir çelişki var mı?
- Hangi bölümlerde bunları ahenk içinde yönetebildim?

Egzersizin günde 15 dakikadan fazla uzatılması tavsiye edilmemektedir.²⁶

3. Kimliksizleştirme (Dis-Identification) ve Kendini Tanımlama (Self-Identification) Egzersizi

Kendimizi ne ile tanımlamaya başlarsak, benliğimizde o baskın olur. Özelliklerimizi ya da alt kimliklerimizi sağlıklı yönetebilmek, kendimizden ayırıştırabildiğimiz, kimliğimiz dışına ittiğimiz, yani kimliksizleştirdiğimizde mümkün

²⁶ Thomas Yeomans, **Psychosynthesis Practice: Psychosynthesis Exercises for Personal and Spiritual Growth**, Psychosynthesis Distribution, 1989.

olur. Bunun yolu, bilinç içeriklerini değişmez olarak görmekten ve bunlarla özdeşleşmenin yolunu kesmekten geçer. Bu işlem, kimliksizleşmedir. Bazı yüzeysel özellikler, kendimizi en canlı hissettiğimiz özelliklerimiz olsa da; hayatta hangi rolü oynadığımız konusunda baskın olmaktadır. Kimi insanlar bedensel duyularıyla kendilerini tanımlamakta, kimileri duygularının hayatlarına yön verdiğini iddia etmekte, kimileri ise akılları ve entellektüel birikimleriyle bir kimlik inşa etmektedirler. Birinin baskın olması durumunda, diğer özelliklerle özdeşleşme sekteye uğrar. O zaman, tüm bu özelliklerle kendini tanımlamak mümkün olmayacaktır. Her birinin ayrı ayrı değeri ortaya çıkarılmalı ve bu şekilde her birinden alınacak keyif yaşanabilir olmalıdır.

Bu tanımlamalar bazı alt kimliklerin de aşırı baskın olmasına sebep olur. Sadece bedenini önemseyen bir atlette, güzelliğine takıntılı bir aktriste ya da çocuklarını yetiştirmekten başka bir şey düşünmeyen annede, bu alt kimliklerin yoğun baskınlığı er ya da geç bir çöküşe sebep olacaktır. Bu durumlarda, psikosentezde sembolik olarak kullanılan tabir, psikolojik ölüm ve yeniden doğuştur. Tabirlerin kullanılma sebebi, ben ötesi (transpersonel) deneyimi işaret etmesidir.

Uygulama

Bedeninizi rahat edeceğiniz bir pozisyonda bırakın ve bir kaç derin nefes alın. Ardından düşünerek ve yavaşça kabullenmeme hedefi içeren cümleleri söyleyin.

- Bir bedenim var ama, ben sadece bedenim değilim. Bedenim kendini sağlıklı ya da hasta pek çok durumda bulabilir, belki yorgun ya da bitap olabilir fakat; bunlar benim benliğime ve ‘ben’ime bir şey yapamaz. Bedenime, deneyiminin ve eylemlerimin değerli bir enstrumanı olarak değer veriyorum ama; o sadece benim enstrumanım. Ona iyi davranıyorum, sağlıklı kalmasına özen gösteriyorum fakat; bedenim, kendim değil. Bir bedenim var ama, ben sadece bedenim değilim.
- Duygularım var ama, ben sadece duygularım değilim. Duygularım çeşitlidir, değişebilir, bazen çelişkilidir. Aşktan nefrete, sakinlikten öfkeye ya da ızdıraba sallanabilir. Yine de kendi gerçek doğam

değişmez. Arkada hep bir ‘ben’ vardır. Duygularımı öğrendiğimden ve anladığımdan beri, yavaş yavaş onları yararlı hâle getirmeye ve ahenkle yönetmeye başlayabilirim. Açıkça görülüyor ki duygularım, kendim değil. Duygularım var ama, ben sadece duygularım değilim.

- Bir zihnim var ama, ben sadece zihnim değilim. Zihnim, keşfetmede ve ifade etmede, değerli bir araç olsa da, var oluşumun özü değil. İçeriği sürekli değişmekte ve yeni yeni fikirleri, bilgileri ve deneyimleri kucaklamakta. Bazen bana itaat etmeyi reddeder. Bu yüzden ‘ben’ olamaz, kendim olamaz. İçsel ve dışsal dünyanın bilgisini sunan bir organ olabilir ancak ama, zihnim kendim değil. Bir zihnim var ama, ben sadece zihnim değilim.

Eğer kişide bir değişim başlarsa ve gerçekten farklı yönlerini yönetebilme becerisini geliştirebilirse, yavaşça ve düşünerek, kimikleşme (özdeşleşme) aşamasına geçilebilir:

- Kimliksizleştirme çalışmasından sonra, ‘ben’in bilinç içerikleri olan duyum, duygu ve düşüncelerin farkına vardım. Ben kendimi saf bir kendilik-bilinci (self-consciousness) olarak tanıyor ve kabul ediyorum. İstemimin merkeziyim ve tüm psikolojik süreçlerim ile fiziksel bedenimi gözlemleyebilirim, yönetebilirim.

Bu noktada, artık ‘kendini tanımlama’ (self-identification) aşamasına geçilebilir.

- O zaman ben neyim? Bedenimden, duyularımdan, hislerimden, zihnimden, arzularımdan ve eylemlerimden kimliksizleştikimde geriye ne kalır? Kendi özüm, saf kendilik-bilincimin merkezi. Kişisel hayatımın her türlü akışında, kalıcı olan tek şey budur. İç dengemi, varlığımı, kalıcılığımı sağlayan budur. Kendi kimliğimi, bu merkezle kabulleniyorum, bu kalıcılığı ve enerjisini farkediyorum.

Günlük yaşamı idare etmede, farkındalık sağlamak üzerine olan bu çalışma, uzun uzun yapılmamalıdır. Kısa aralıklar daha uygundur. Belli bir duygu

yoğunluğuna kapıldığında, duygu ile kimliksizleşme, kafayı entellktüel, var oluşsal ya da farlı aklı bir duruma taktığında ise zihin kimliksizleştirmesi egzersizi yapmak, kişiye başka yönlerine eğilme fırsatı tanıyacaktır. Her gün, hayata anlam katabilmeyi ve hayatı yönetebilmeyi sağlayacaktır. Öncelikli hedef, bu tekrarlar sayesinde, yaşanan durumu, anlamını, nedenlerini açıkça kavrayabilmek ve bunlarla başa çıkmaktır. Her gün sabah kalkınca, bir kaç dakika bu egzersizi yaparak, sembolik bir ikici uyanış yaratmak tavsiye edilmektedir.

Bundan sonra, kendini tanımlama egzersizi daha sembolik bir biçimdeki zihinsel canlandırma ile ilerlemektedir:

- Bedeninizde, hislerinizde ve zihninizde deneyimin akışını gözleyebiliyorsanız artık; deneyimin kendisine odaklanın. Gözlemlemeyi de gözlemlemeye çalışın ve neye benzediğini görün.
- Belli bir zaman aralığının farkına varmaya çalışın. Öncelikle, bu bir saat olsun. Sonra, yavaşça genişletmeye çalışın. Bir saat yavaşça bir güne, bir haftaya, bir aya, bir yıla, on yıla, yüz yıla, bin yıla doğal bir şekilde genişlesin. Sonra, geniş zaman aralığını farkında olup, tutmaya çalışın. Ardından sonsuzluğa bırakın ve sonsuzluğu tutmaya çalışın. Yavaşça bırakın ve basitçe olanı farkedin.
- Şimdi, farkındalığınızı bir boş mekana taşıyın, mesela, bir ayak boşluğu kadar bir alan olsun. Ayak kadar olan boşluk alanını, bir kaç santim genişletin. Yavaşça bir metre, bir kilometre, on kilometre ve kilometrelerce bir genişliğe ulaştırın. Zihninizde devasa bir boş mekân yaratabildiğiniz zaman, o mekânı olabildiğince tutun. Sonra sonsuzluğa devasa boş mekânınızı bırakın. Son olarak da sonsuzluğu tutun ve basitçe bırakın, olanı farkedin.
- Son olarak, nefesinize odaklanın ve yavaşça zihninize, hislerinize ve bedeninize odaklanmaya çalışın. Mevcudiyetinizi ve yere basmanızı tam olarak algılayana dek odaklanın. Bu bağlamda, açıkça şunu farkedin: sonsuzluk, halâ 'orada/burada'. Bunu farkedin ve neler olduğunu görün.

Geri kalanı artık, nefesinizin ritmidir. Hazır olduğunuzda gözleriniz açın ve duyularınız sayesinde çevrenizle iletişime geçin.

Deneyimlerinizi not almayı unutmayın. Belli bir zaman geçtikten sonra, aldığınız notlardaki değişimlere bakın. En önemlisi tüm bunları yaparken, eğlenin.²⁷

4. İç Diyalog Egzersizi

İçsel bir imge ile diyaloga geçmeye dayalıdır. Bu kişi, ya bilge bir adam ya bilge bir kadın olmalı ya da böyle bir bilgenin imgesi olmalıdır. Terapi seansında, “sizin durumunuzda bir arkadaşınız olsa ona ne derdiniz ya da ne yapmasını öğütlerdiniz?” sorusuna sıklıkla verilen, “Terapiste gitmesini söyledim” cevabı aslında; danışanların durumlarıyla yüzleşmeden kaçma eğilimi olduğunu gösterdiği gibi aynı zamanda, problem çözümünü hep, kendileri dışında aradıklarının bir göstergesidir. Psikosentez ise her insanın içinde bilge bir yön olduğuna inanır ve bunu açığa çıkarmayı ister.

Uygulama

Gözlerinizi kapatın, birkaç derin nefes alın ve gözleri gerçek bir sevgiyle bakan bilge bir yaşlı adam ya da kadın hayal edin. Hayal etmede zorlanıyorsanız, önce, bir mum ışığı hayal edin, bu mum ışığının sessiz ve sabit yanışını gözlemleyin ve yavaşça bilge imgenin belirmesine izin verin.

Bilgenin, sizinle diyaloga geçmesine izin verin. Diyalog, sözel olabileceği gibi, sözsüz, görsel seviyede bir iletişim ve anlayışa dayalı da olabilir. Bilge belirince, varlığını, size yol göstereceği, sorularınızı cevaplayacağı, seçimlerinizde ve o anki dertlerinizde size yardımcı olacağı yönünde kullanabilirsiniz. Yeterli geldiğinde, gözlerinizi açın ve deneyimlerinizi kağıda yazın. Zaman içinde bu bilgeyi içsel bir sese dönüştürebilirsiniz. İçinizdeki sevgiyi ve bilgeliği açığa çıkaracaktır.

Bu egzersizde, ayırım yapmak ve yorumlamak önem arz etmektedir. Gerçek bilge cevaplar ile olmayanlar arasında ayırım yapılabilmelidir. Eğer, imge sevecen

²⁷ Thomas Yeomans, **Psychosynthesis Practice: Psychosynthesis Exercises for Personal and Spiritual Growth**, Psychosynthesis Distribution, 1989.

değil de otoriter bir biçimde belirirse ya da cevaplar sürekli şekilde itaat içeriyorsa, bu içsel bilgelik olamaz. Bu ayrım yapılabilmesi, bilge görünümlü otoritenin maskesi düşürülebilmelidir. Bilgeden gelen cevapların doğru yorumlanması da aynı derecede önem arz etmektedir. Yanlış sonuçlar doğuran bilgenin öğütlerine karşı uyanık olunmalıdır. Eğer bilgenin öğütleri, yönlendirmeleri ve cevapları çözüm üretmiyorsa, mutlaka yardım alınmalıdır.²⁸

5. İdeal Model Egzersizi

Yaratıcı imgelemen güçlü etkisi olduğu üzerinden hareketle, ideal model imgesi, kişiye bir enerji ve kendini yönetme, en önemlisi kendini ifade etme olanağı tanıyacaktır. İnsanın içindeki, açığa çıkamayan, direnen, realistik bir kendilik imgesini destekler. Bilinçli ya da bilinçdışı ve birbiriyle de çelişkili olabilecek içsel imgelerin, tek yönlü ve uygulanabilir olmadığına açığa çıkmasıyla, kişinin istediğine dönüşmesine dayalı bir tekniktir. Mükemmelliğin bir modeli değildir. Gelişmemiş psikolojik işlevleri güçlendirmek üzerinedir. Daha etkili bir eylem modeli oluşturabilmeyi amaçlar.

Uygulama

Geniş, üzerine çizim yapabileceğiniz 7 boş beyaz sayfa ya da boş bir defter alın. 1'den 7'ye kadar sayfaları numaralandırın. Pastel boya ya da boyalı kalemle de hazırlayın. En az bir buçuk saat rahatsız edilmeyeceğiniz bir ortamda uygulamayı gerçekleştirin. Egzersizi bitirene kadar ara vermeyin.

Rahat bir pozisyonda oturun. Sakinleşin ve zihninizi boşaltın ancak; etkilere karşı açık olun. Yazılanları okumaya başlayın:

1) Hepimiz, bir şekilde kendimizi değersizleştirmeye başlayabiliriz. Kendimizle ilgili, olduğumuzdan daha kötü bir imge ya da modele sahibizdir. Bazen, bu modelin doğru olduğuna inanırız.

²⁸ Thomas Yeomans, **Psychosynthesis Practice: Psychosynthesis Exercises for Personal and Spiritual Growth**, Psychosynthesis Distribution, 1989.

Kendinizle ilgili sahip olduğunuz bu modeli düşünmek için, gözlerinizi kapatın ve bir süre kendilik modelinizi düşünün. Bırakın, bir imge belirsin ve onu açıkça görün. Beliren imgeyle ilgili hislerinize dikkat edin, olabildiğince öğrenmeye, anlamaya çalışın. Bir süre üzerinde çalışın. Gözlerinizi açın.

(Bu aşama tamamlandıktan sonra, yönergeyi okumaya devam edin.)

Şimdi, kendinizle ilgili imgenizi (imajınızı) çizin. Bu bir insan imgesi olabileceği gibi, bir sembol ya da özü yansıtan bir renk düzeni de olabilir. Eğer herhangi bir imgeniz belirmiyor ve çizemiyorsanız, sadece çizmeye başlayın ve bırakın aksın. İçinizden ne geliyorsa kağıda çizimle dökün.

(Çizimi tamamladıktan sonra, okumaya devam edin)

Çizdiğiniz imge hakkındaki düşüncelerinizi, hislerinizi, sizin için anlamını, gündelik hayatınızla olan ilişkisini ve ilgisi olabileceğini düşündüğünüz herhangi bir şeyi kağıda yazın.

(Yazma işlemi tamamlandıktan sonra, aşağıdakileri okuyun)

Kendinizi toparlayın. Bu imge/modeli bir kenara bırakın ve derin bir nefes alın. Bedeninizi rahatlatmaya çalışın, zihninizi boşaltın, sakinleşin fakat; uyarılara karşı tetikte kalın. Şimdi, önümüzdeki ifadeyi okumaya geçebilirsiniz. Dikkatle okuyun. Bir öncekine benzediğini farkedeceksiniz. Her maddeyle ilgili, çizim ve yazılarınızı 1. maddedeki gibi kağıda dökerek, 6. aşama bitene kadar gelin.

2) Bazen kendime gereğinden fazla değer veririm. Kendimle ilgili içsel bir imgem var. O imge, **olduğumdan daha iyi bir imge**.

3) Göz kamaştırıcı, gizli-gündüz düşlemlerimdeki model ya da imge, **olmak istediğim**, genellikle abartılı, pratikte ulaşılamaz ve bu yüzden sonuçsuzdur.

4) Ayrıca, kendimden farklı, **başkalarına karşı görünmek istediğim bir kendilik modelim** var.

5) Aynı zamanda, **diğer insanların beni gördüğü ve olduğuma inandıkları bir model** var. Bu imgeyi bana yansıtmaktalar. Hem sevdiğim hem de kızdığım imgeler var (İki imgeyi de aynı sayfaya çizin).

6) Son olarak, **diğer insanların benim olmamı istedikleri imge** var. Bunlar, benden beklentileri ve değiştirmeyi istedikleri imgelerdir.

Tüm çizimlerinizi ele alıp, tekrar tek tek inceleyin. Hepsiyle temasa geçebilmeye çalışın. Her bir imgeyle ilgili hislerinize isim vermeye çalışın.

Şimdi, ayağa kalkın, gözlerinizi kapatın ve imgelerin ağırlığıyla temasa geçmeye çalışın. Sınırlılıklarını ve sizi kısıtlamalarını algılamaya çalışın. Sizi nasıl aşağı çekmekte... Ayaktasınız... Bırakın, bedeninizi sallayarak, bedeniniz onları fırlatsın. Gerçekten, sallayın onları ve ağırlıklarını fırlatın, yanlışlıklarını fırlatın. Hepsi, istemin yasasıyla (eylemiyle) size dayatılan modeller. Bırakın gitsin. Biraz daha hislerinize odaklanın ve yavaşça gözlerinizi açın.

7) Şimdi oturun ve tekrar gözlerinizi kapatın. Kendinizi toparlayın, merkezinizi bulun. Gerçekten ve gerçekçi şekilde ne olmak istediğinizi düşünün. Bırakın, içinizden bir imge gelsin. İmgeye biraz zaman ayırın, inceleyin, olabildiğince onu öğrenmeye çalışın. Kendinizi, o imge gibi görmeye çalışın. Eklemek istediğiniz, uygun ya da yararlı gördüğünüz bir özellik ekleyin ve uygun görmediğiniz bir özelliği de çıkarın. Şimdi gözlerinizi açın ve imgelemenizde canlanan bir imge ya da sembol olarak kağıda çizin. Çizim bitince, imgeyle/sembolle ilgili hislerinizi ve düşüncelerinizi yazın.

(Yazma işlemi bitince, aşağıdakileri okuyun.)

7. madde bir temellendirme egzersizidir. Gündelik yaşamınızda yardımcı olabilecek, dinamik ve canlı bir elementtir. Uygulamanın nasıl süreceği, yaptıklarınızdan ne hissettiğinizle doğru orantılıdır. Pek çok kişi “tabii ki böyle olmam lazım, daha önce neden bunu düşünmedim?” diyebilir. İdeal model, son aşamada elde ettiğiniz olacaktır fakat; bu mükemmel ve bitmiş bir model değildir. Her zaman değişmeye ve gelişmeye açıktır. Mühim olan, size doğru ve iyi

gelmesidir. Eğer, doğru ve iyi gelmiyorsa, anksiyeteye neden olabilir. Böyle bir durumda madde 1'e dönerek tekrar, baştan başlayın.

Her gün 15-20 dakika üzerinde durmak, değiştirip geliştirmek işe yarayabilir:

8) İdeal modelinizin iyi olduğunu düşünüyorsanız, gözlerinizi kapatın ve **o model olduğunuzu zihninizde görselleştirin**; yüzünüzü, gözlerinizi, postürünüzü, ifadenizi, tümünden modelle bedenselleştirin. Buna dilediğiniz kadar zaman ayırın. O modele dönüştüğünüzü tamamen görselleştirdiğinizde ve içselleştirebildiğinizde, bunun nasıl bir şey olduğunu hissedin. Kendi hayatınızdaki günlük işlerde, modele sahip olarak, modelin özellikleriyle davrandığınız, tutumunu sergilediğiniz bu modelle kendinizi görselleştirin.

Şimdi, gözlerinizi açın. Neler yaşadığınızı düşünün. Yeni içgörü ve hatırlamak istediğiniz herhangi bir şeyi kağıda dökün. İdeal modelinizde bir değişiklik yapmak isteyip istemediğinizi düşünün.

Bu sekiz aşamalı pratik model, eyleme geçmede, gerektiğinde gittikçe daha spontan hâle gelecektir. Egzersizi, güne başlarken yapmanın daha etkili olduğu düşünülmektedir. Bu şekilde, daha uygulanabilir olacaktır. Bastırılmışlıkların açığa çıkma ihtimali gibi, ideal model uygulamalarında görülen negatif etkiler de vardır. Böyle durumlarda, egzersizin doğru yönde gitmediğinin ayırdına varılmalıdır. İdeal model, pozitif bir yaklaşımdır ve etkisi o yönde olmalıdır. Akşam incelemesi egzersizi ile birlikte yapılması tavsiye edilmektedir.²⁹

6. Psikosentez Otobiyografisi

Psikosentez otobiyografisinde, istediğiniz şekilde hayatınızı yazabilirsiniz. Hangi yaşamsal krizler yaşadınız, ilk çocukluk anınız ne idi, hayatınızın belli dönemlerinde nasıl biriydiniz, nasıl değiştiniz, diğerleri sizi sizin kendinizi algıladığınız gibi mi algılıyordu, dış dünyaya karşı ne tarz maskeler takmaktaydınız,

²⁹ Thomas Yeomans, **Psychosynthesis Practice: Psychosynthesis Exercises for Personal and Spiritual Growth**, Psychosynthesis Distribution, 1989.

kendinizi korumak ya da kabul görmek için ne tür çarpıtmalar yaptınız gibi sorulara cevap verilmesi ve bunların çizim illüstrasyonlarının yapılmasının yanı sıra özel bir çalışma daha vardır:

Hayat düzeniniz ve anlamı

Hayat hikayenizi anlatırken, en uygun şekilde ifade edebilmek için, ne tip arketip paternini kullanırsınız? Hayatınızla ilgili bir masal ya da mit uydurun. Yazın ve çizime dökün. Anahtar arketipsel figürleri çizin. Nasıl bir başlık ve gizil başlığı uygun görürsünüz? Hayat deneyiminizi kabul mü ediyorsunuz yoksa; bu deneyime kızgın mısınız?

Sonuç olarak, hayatın anlamı ve amacıyla ilgili daha derin bir şey duyumsadınız mı?³⁰

7. Gülün Çiçek Açması

Hem Batı'da hem de Doğu'da, belli bir çiçeğin açması sembolü, kendilik (Self) ile özdeşleştirilmiştir. Çin için 'Altın Çiçek', Hindistan ve Tibet için nilüfer, Avrupa ve Persler için gül, spiritüel geleneğin sembolü olmuştur. Tomurcuktan açılmaya dek, bir çiçeğin açmasının görsel olarak imgelemesi, süperbilincin süreci ile ilgili dinamik bir etki yaratır. Bu görselleştirmenin altında yatan, insanın da katmanlarından kurtulabileceği doğal bir süreçtir. Bu içsel yaşam gücü ve canlılık, evrimden kaynaklı, gelişmeye karşı konulamaz bir baskı yaratır. Bu şekilde, spiritüel merkezimizde, engelleri aşp, özgürleşen bilincimizde bir devrime ön ayak olur: Kendilik (The Self).

Uygulama

- Sessiz ve rahatça oturun. Gözlerinizi kapatın, bir kaç derin nefes alarak bedeninizi rahatlatın.
- Hem çiçek açmış hem tomurcuk hâlinde, bir gül tarlası hayal edin. Dikkatinizi bir tomurcukta odaklayın. Yeşil yapraklarıyla henüz

³⁰ Thomas Yeomans, **Psychosynthesis Practice: Psychosynthesis Exercises for Personal and Spiritual Growth**, Psychosynthesis Distribution, 1989.

açmamış bir tomurcuk fakat; en ucunda çiçeğin rengi görülmekte. Bu imgeye odaklanın, farkındalığınızın merkezinde tutun.

- Şimdi, yavaş yavaş yapraklar ayrılmakta, dışa doğru açılmakta, gülün taç yaprağı ve rengi görünmeye başlamakta. Çanak yaprak, siz tüm tomurcuğun açıldığını görene dek, açılmaya devam etmekte.
- Taç yaprak da açılmakta ve kokulu gül görünmekte. Bu aşamada, gülün karakteristik kokusunu duyumsamaya çalışın.
- Şimdi, gül üzerinde güneş ışınının parladığını imgeleyin. Işığı ve ısınıp vermekte. Aydınlık gülü bir süre deneyimlemeye çalışın.
- Gülün orta noktasına, merkezine bakın. Orada bir bilgenin yüzünün belirdiğini göreceksiniz. Bu yüz, tamamen anlayışlı ve sevgi dolu.
- Bilgeyle, hayatınızda neye önem veriyorsanız onu konuşun. Sizin için anlamlı olan sorular sorun. Bu konuda kendinizi özgür bırakın. Hayat gailisi, hayat yolunuz, seçimleriniz, aklınıza ne gelirse sorun. İletişime geçebilmek için kendinize zaman tanıyın. (Dilerseniz, ara verip neler olduğunu not alabilirsiniz.)
- Şimdi kendinizi gül ile özdeşleştirin: güle dönüştüğünüzü ya da tüm çiçeği içinize aldığınızı hayal edin. Gülün farkında olun. Bilgenin farkında olun. Bilgenin her zaman içinizde olduğunu farkında olun. Sembolik olarak, siz bu gülsünüz. Aynı yaşam biçimi, evrende canlanmakta ve gülün yaratılışı, sizin en içteki var oluşunuzu uyandırmakta, geliştirmekte ve ordan ışımakta.
- Şimdi de, bütün gül tarlasına dönüştüğünüzü imgeleyin. Yer yüzünde, bitki olarak açtığınızı ve beslendiğinizi düşleyin. Yapraklarınız ve çiçeğiniz geliştirmekte, güneş ışığı ile ısınıp, enerjisiyle beslenmekte.
- Gül tarlasından, diğer bitki ve ağaçları farkedin. Hepsi aynı yaşam enerjisiyle canlılıklarını sürdürmekte, hepsi aynı gezegenin bir parçası, kocaman bir **bütünün** parçası. Bunu deneyimlemek için, kendinize biraz zaman tanıyın.

- Dilerseniz, olanları not alın. Özellikle, bilge ile olan diyalogunuza ve size kattığı herhangi bir içgörüyü önem verin.³¹

8. Alt Kimlikler Çalışması

Psikosentez, içimizde pek çok kimlik bulunduğuna ve bu kimliklerin açığa çıkmasıyla üzerinde çalışılabilir olmasına dayanmaktadır. Genellikle, bu roller sosyal kimlik rolleridir. Yani, bir kişi aynı anda anne, avukat, feminist, eş, evlat kimliklerinin hepsine sahip olabilir. Bunlar, görülen alt kimliklerdir. Bunun dışında, psikosentez çalışmasında, yönlendirici imgelem ya da yönlendirici gündüz düşleri ile kişinin bizzat kendisinin isim verdiği kimlikler ortaya çıkartılır. O zaman, sosyal kimlik rolleriyle çalışmak yerine, kişinin isim verdiği bu alt kimliklerle çalışılmaya başlanır. Sosyal rollerin altında yatan, iyi bir tanımlamayla oluşturulacak kendi yakıştırmalarımız olan alt kimlikler saptanır ve açılır. Örneğin, tırsak, cadalog ve idealist gibi üç alt kimlik saptanır ve bunlarla, yönlendirilmiş imgelem egzersiziyle iletişime geçilir.

Uygulama

Bir danışmanın yönlendirmesi daha uygundur çünkü; gerektiği yerde uygun soruları sorabilecek kişi danışmandır. Uygulama beş aşama içermektedir. Alt kimliği tanıma, kabullenme, koordinsayon, bütünleşme (entegrasyon) ve sentez.

Rahat bir pozisyonda oturun. Rahatsız olduğunuz ya da potansiyelinizin en üst seviyesine ulaştığınız yaşanmışlıklarınızı, gözleriniz kapalı bir şekilde zihninizde hayal edin. Öne çıkan alt kimliklerinize isim verin. Bu alt kimliklerin isimleri tanımlayıcı olsun. Örneğin, evlat değil de, bağımlı ya da çekingen gibi bir isim vermeyi tercih edin. Mesleğiniz yerine, idealist ya da gün kurtarıcı ismini tercih edin.

Belirlediğiniz alt kimliklerden en uygun gördüğünüzü zihninizde canlandırın ve kendinizi de karşısına yerleştirin. Onunla sohbet edin. Önce, ona olan hislerinizden bahsedin sonra, bırakın o sizinle ilgili görüşlerini söylesin. Birbirinize

³¹Thomas Yeomans, **Psychosynthesis Practice: Psychosynthesis Exercises for Personal and Spiritual Growth**, Psychosynthesis Distribution, 1989.

karşı açık olmaya gayret edin. Birbirinizden beklentilerinizi paylaşın. Birbirinizden ne istediğinizi sorun, öğrenin, isteklerin makullüğünü tartışın (tanıma). Sık sık cevapların nedenlerini sorgulayın. İlk başta, duyacağınız öfkeyi alt kimliğinizde kişileştirin, onu anlamaya çalışın ve iletişime geçin. Eğer, onu anlarsanız kabul edebilirsiniz. Anlamak, ilk başta zor gelecektir. Çünkü, alt kimliği anlamak, kabul etmeye sebebiyet vereceğinden, içinizde böyle bir alt kimliğin olduğunu kabul etmek istemeyeceksiniz. Fakat, nihayetinde anlayıp kabul ederseniz değişebilirsiniz (kabullenme). Bırakın cevaplar kendiliğinden gelsin. Müdahale etmeyin, alt kimliği yönlendirmeyin. Diğer isim verdiğiniz alt kimliklerinizle de bu sohbeti ve tartışmayı canlandırın. Sizden istediğine ne ölçüde cevap verebileceğinizi tartışın. İsteği makul değilse, ‘Bu benim için çok fazla, sana daha makul bir şekilde nasıl yardımcı olabilirim?’ diye sorun. Ne sıklıkta ortaya çıkmak istediği konusunda, anlaşılmaya varın. Eğer, yedi gün, yimi dört saat baskın kimlik olmak istiyorsa, örneğin, günde yarım saat istediği gibi ortaya çıkabileceği bir anlaşmaya varın. Yok saymaya kalkarsanız, farklı şekillerde ortaya çıkacaklarından emin olun. Onu, arada beslemeniz gerekmektedir. Özellikle, alt kimliğinizin neden bu şekilde davranmaya ihtiyacı olduğunu sorun. Altında yatan gerçek güdüyü bulacaksınız (koordinasyon). Son olarak, hepsiyle beraber bir dağı tırmanmaya çalışın ve karşılaştığınız güçlüklerde, alt kimliklerle diyaloga girin. Engelleyen alt kimlik ile destekleyen alt kimlik arasında, ara bulucu olmaya çalışın. Birbirleri arasındaki çelişkileri göreceksiniz. Bazen de, çelişki yerine ayrıkı olduklarını keşfedeceksiniz. Birbirleri ile iletişime geçmelerini sağlayın. Birbirlerini anlamalarına yardımcı olun. Eğer, anlarsalr, baskın alt kimlik, diğerlerinin de enerji akışına olanak tanıyacaktır. Birbirlerinin amaçlarını anladıklarında, çeşitli zamanlarda, baskın alt kimliğin değişmesi konusunda da fedakarlığa razı olacaklardır (bütünleşme, entegrasyon). Bu, günlük yaşama entegre olduğunda, alt kimlikler kendi içlerinde bir iş birliği ile bütünleşmeye başlayarak absorbe olacaklardır. Amaçları belli ve bu amaçlara gerçekçi yaklaşan bir ahenk yakalayacağınız düşünülmektedir. O zaman, ben ötesi, tüm insanlığı kapsayacak bir hedefe doğru ilerlemeye başlayacak ve bunun neşesine varabileceksiniz (sentez).

Kapı egzersizi

1) Rahatça oturun. Gözlerinizi kapatın. Bir kaç derin nefes alın. Önünüzde büyük tahta bir kapı hayal edin. Olabildiğince detayını görmeyi çalışın. Rengini, dokusunu, kapı kolunu, herhangi başka bir özelliğini inceleyin. Kapının üzerindeki yazıda ALT KİMLİKLER yazmakta. Bütün alt kimliklerinizin o kapının arkasında yaşadığını hayal edin.

2) Kapıyı açın ve baskın bir alt kimliğinizin çıkmasına izin verin. Onu, sadece gözlemleyin. İletişime geçmeyin. Farkına varın, yeter.

3) Yavaşça, en ilginç alt kimliğinizi gözlemlemeye başlayın. İlginizi çeken ya da merkezde yer alan birini seçin. Eğer seçtiğiniz çiftse, ikisine doğru yolunuzu alın.

4) Alt kimliğe yaklaşın. Konuşun ve onun size ne dediğini dinleyin. Birbirinize, ne demeniz gerektiğini görün.

5) Ne istediğini sorun. Sonra, *neden* diye sorun. Neye ihtiyacı olduğunu sorun. Sonra, tekrar *neden* diye sorun.

6) Şimdi, kendinizin bir alt kimliğe dönüşmesine izin verin. Artık, siz bir alt kimliksiniz. Nasıl bir şeye benzediğini deneyimleyin. Alt kimlik olarak, ne hissediyorsunuz? Dünya, size nasıl görünüyor? Kendinize sorun: ‘Ne istiyorum? Ne yapmak istiyorum? Neye ihtiyacım var?’

7) Tekrar kendiniz olun. Alt kimliğinizi, karşınızda görün. Kendinize sorun: ‘Eğer her şey alt kimliğin istediği gibi olsaydı, bense bir alt kimlik olsaydım hayatım nasıl olurdu?’

8) Şimdi, tekrar alt kimliğinizi gözlemleyin ve onunla ilgili sevdiğiniz ve sevmediğiniz yönleri belirleyin.

9) Parlayan, aydınlık bir güneş hayal edin. Alt kimliğinizle beraber güneşi izleyin. Güneş ışınlarının ısı ve ışığının yavaşça size ve alt kimliğinize ısıdığını ve

sarmaladığını hayal edin. Güneşin enerjisi, yeni bir şeylerin olmasına ön ayak olacaktır.

10) Alt kimlikte herhangi bir değişiklik farkediyor musunuz? Onunla daha iyi bir ilişki kurmak için, yüzünüzü alt kimliğinize dönün ve konuşmaya başlayın.

11) Neler olduğunu kağıda dökün. Alt kimliğinizle ilgili, neleri sevdiniz, nelerden hoşlanmadınız? Neye ihtiyacı vardı? Onu anlayabildiniz mi? Alt kimliğinizi kağıda çizmeye çalışın.

Benliklerin Dansı

Alt kimliklerle iletişime bedeni katan egzersizdir.

1) Rahatça hareket edebileceğiniz bir odada olun. Nefesinizi farkedin. Nefesinizin ritminin sizi rahatlatmasına izin verin. Şimdi, bir pastanın ortasında durduğunuzu hayal edin. Çevrenizde de, alt kimlikleriniz duruyor. Her birini sırayla keşfedin:

2) Her bir alt kimliğinizin alanına girerek, onun beden postürünü ifade etmeye çalışın. Örneğin, korkmuş bir çocuk ise alt kimliğiniz, dizlerinize kapanıp, ellerinizle yüzünüzü kapatabilirsiniz. Eğer, kibirli bir kral ya da kraliçeyse, buyurgan bir şekilde dimdik durun.

3) Beden postürünüzü abartın. Bedeninizde postürün niteliğini ve yarattığı hissi hissedin.

4) Postüre uygun bir sesin eşlik etmesine izin verin. Bırakın, kendiliğinden çıksın. Ses, bir kelime olmak zorunda olmasa da, içinizden bir kelime geliyorsa, bırakın bir kelime olsun.

5) Sesi, yüksek sesle, birkaç kez tekrar edin. Rezonansını ve hissinizi bedeninizde hissedin.

6) Yavaşça, alt kimliğinizden ayrılın ve merkeze geri dönün. Tekrar, nefesinizi farkedin. Sakin, dengeli, sessiz bir postüre geçiş yapın. Sonra, başka bir alt kimliğe doğru yürüyün.

7) Her alt kimlik için, aynı prosedürü uygulayın. Sonunda, merkeze geri dönüp sakinleşince, kendi zaman ve ritminizi farkedin/bulun. Merkezden alt kimliğe gidip geri gelin. Ritimlerdeki değişimleri bedeninizde deneyimleyin. Merkez ile diğer benlikler arasında bir ‘dans’ yaratın. Her hareket ve ses, merkez ile diğer alt kimlikler arasında bir koreografiyi sağlayacaktır. Bu güçlü ve bütünleşmeye dayalı bir deneyimdir. Şimdi merkeze dönün, bırakın haricen dans devam etsin.

8) Deneyimlerinizi, kağıda not alın. Neler öğrendiniz, neler size yeni geldi? Buna benzer ne tarz bir düzen, kendi günlük yaşamınızda ortaya çıkmakta? Değişmesi gerekenler nelerdir? Nasıl?³²

9. Bilinçdışından Cevap Verme

Amacı, bilinçdışından cevap gelebilecek şekilde formüle edilen sorular sorularak, kişiden zihinsel bir imge formunda, anî cevaplar alabilmektir. Mühim olan, soruyla alâkasız görülen imgeleri bastırmamaktır. Genel olarak, en geniş anlamı taşıyan imgeler, bu alâkasız görünenlerden çıkmaktadır. Soru sorulduğunda, spontan biçimde beliren imgeler paylaşılmalıdır. Bunu, ilahî bir sesi ya da bir sinema ekranında, filmin başlamasını beklemeye benzetebiliriz.

* Bilinçdışından cevap verme uygulaması, bir rüya imgesi, çizim ya da diğer sembolik materyallerle de yapılabilir.

* Temellendirme imgeleri üzerinde çalışırken, günlük yaşamla imgenin bağı kurulur. Örneğin günlük yaşamı ile ilgili bir soru sorulduğunda kişinin gözünde canlanan imgenin anlamı araştırılır. ‘Hayatınızın gelecek uğraşı ne olacaktır?’ sorusu için, beliren imge ile aynı hissi uyandıran bir yaşanmışlığa erişilmeye çalışılır. Bu imge sayesinde, o yaşanmışlıktaki problemin kökeni belirlenir ve çözüme ulaştırılır.

³² James Vargiu, “Subpersonalities”, **Synthesis: The Realization of the Self**, Redwood City, The Synthesis Press, Vol. 1, 1974.

* Ben ötesi (transpersonel) niteliğe ulaşmak için de sorular genişletilebilir. Bu sebeple, temellendirme çalışmasında, eylem belirlenmesinde çalışmanın transpersonel bir sona ermesi imkânı vardır. ‘X durumu için ne yapabilirim?’ ya da ‘Şimdi ne yapacağım?’ sorularında beliren imge üzerine çalışılır. İmgenin gelişimine göre, ardıl sorular sorulur ve insan ilişkilerindeki birliğin farkına varılması üzerine, transpersonel bir son hedeflenebilir. Belli örneklerde, kişilere karşı geliştirilen dışsal bir yargılamanın yerini, içsel bir empatiye bırakabilmesi buna örnektir. İmgeye ve soruların cevaplarına odaklanmakla, diğerleri ile birlik hissi, belli bir yoğunlukta gelişecek ve genellenebilecektir. Pozitif bir son aynı zamanda, istemin sorunların üstesinden gelebileceğine olan inancı da arttırmaktadır.

* Sembolik özdeşleşme (kimlikleşme): Bu çalışma sayesinde kişi, rüya ve zihinsel canlandırmanın işleyiş mekanizmasını daha iyi kavrayabilecektir. Bu tip bir sembolik ürünün bileşenleri genellikle, kişinin kendi eğilim ve kişiliğini temsil eder. İmgelemimizde kendimizi onlarla özdeşleştirerek, niteliklerini duyumsarız ve daha önceden onaylanmamış özelliklerimize sahip çıkmaya başlarız. Bu şekilde, özelliklerin dönüşümü ve entegrasyonu sağlanabilir. Empati yönümüzün gelişmesini sağlayarak, insanlara hatalı yansıtma yapılmasının da önüne geçecektir.

* Zihinsel ekranda, imgenin spontan belirmesinin yanı sıra, bilinçdışından cevap verme tekniği, tahtada yazılmış bir kelime ya da cümlelerin belirmesi şeklinde de uygulanabilir. Bazı insanlarda ise ses imgeleri ile çalışmak daha uygun düşecektir. Sorular sorulunca, imgelemde ses olarak belirenlere odaklanılır. Yine, bazıları için imge, kinestetik formda belirebilir. Sonuç olarak, her duyumun imgesi ile çalışılabilir. Hatta, hepsinin kombinasyonu uygulanabilir.

* İmgeler çelişki yaratacak şekilde belirdiğinde, üzerinde çalışılması gerekir. İmgelemin akışına izin verilerek, imgelerin diyaloga geçmesine izin verilmeli ya da sessiz iletişimleri gözlenmelidir. Çelişik imgeler, tek tek de ele alınarak (tek tek özdeşleşerek), ihtiyaçları ve mesajları, derin bir çalışma ile açığa çıkarılabilir.

* Öğrenmede etkili olan imgeleme de psikosentez için önemlidir. Örneğin, çocuklara moleküllerin bir silindirde nasıl harekete ettikleri, imgelemlerinde kendilerini molekülle özdeşleştirdiklerinde, bir psitonun sürekli baskısı sonucu ne yapacakları sorulduğunda, kurtulmak için yanlara doğru baskı uygulayacaklarını bulmalarıyla sonuçlanabilir. Bu şekilde, soğuk bir ezberdense, aktif bir imgeleme ile öğrenme meydana gelir.

* Sembolik özdeşleşmenin yararı iki yönlüdür. Bir konuda bir sembolle özdeşleşme, insanın kişilik özelliklerinden kopmasına olanak tanıyarak, problem çözmede ortaya çıkacak kişilikten kaynaklı blokajları ortadan kaldıracaktır. İkinci olarak da, üst bilinçdışının açığa çıkmasına olanak tanınarak, yaratıcı çözümler üretilebilecektir.

* İstem ve imgelem çatıştığında, imgelemin ahenkli biçimi galip gelecektir. Her şeyde olduğu gibi, imgelemede de iyi ve şeytani bir aradadır. Bu sebeple, imgelem çalışmasındaki özdeşleşmelerde dikkatli olunmalıdır.³³

10. Sembolik Görselleştirme

Kontrollü Sembolik İmge Görselleştirme

* Mandala sembolizminden devşirilmiş yöneme göre, zihinde canlandırılan geometrik şekilli sembolün bütünleştirici değeri, geometrik imgede, gömülü olarak ikâme eder. İmgelerin spontan olarak zihinde akmasını beklemek bazen zor olabilir. Bu sebeple, temel bütünleştirici semboller kullanılabilir: Beyaz bir çember ortasında beyaz bir nokta, eşit uzunlukta beyaz bir haç ya da artı işareti, yukarıyı gösteren beyaz bir eşkenar üçgen, beş ya da altı köşeli yıldız gibi.

* İnsan ilişkileri ahengini yansıtacak el sıkışma.

* Kılıç gibi maskülen, vazo gibi feminen semboller. Eğer kılıç tozlu ya da kırık ise, kişiden onu temizlemesi, onarması istenir. Böylece parlayan bir kılıç olana dek imgelemesi beklenir. Eğer, vazanın içi kara ise ya da çamur birikmiş ise, kişiden

³³ Martha Crampton, "Answer From The Unconscious", **Synthesis**, Redwood City, The Synthesis Press, Vol. 2, 1975, pp. 140-152.

bunu temizlemesi, içini altına boyaması ve temiz su ile doldurması istenir. Restorasyon işleminde, topraktan çiçek açması gibi müdahalesiz değişimler gözlenebilir.

* Renk görselleştirmesi, arzu edilen etkili durumu üretebilir. Mavinin sakinleştirici etkisi olduğu düşünülmektedir. Kişiden, kendisini verilen renkte bir ışık küresinin merkezinde görselleştirmesi istenebilir. Bir sahne ya da nesneyi, belli bir renkte hayal etmesi istenebilir: Mavi dağ gölü, maviye boyalı daire biçiminde geometrik bir şekil gibi.

Kontrollü Sembolik Sahne Görselleştirme

* Kişinin kendisinden beklenen bir görselleştirme olabilir. Örneğin, kadınlara yaklaşmakta zorluk çeken bir adamın, kadınlarla masa tenisi oynamasını zihninde canlandırması gibi. Oyun geliştikçe, anksiyetesi azalacaktır.

* Arzu edilen kişilik özellikleri kazanımı için, görselleştirme uygulanabilir. Örneğin, sabır özelliği kazanmak isteyen birinin, karmakarışık bir düğümü çözmesi, berrak bir sabaha uyanması ya da vahşi bir atı eğitip evcilleştirmesi gibi.

* Kişiliğin yeniden inşası için sembolik temsil: Harap bir ev yerine yenisini ya da bir tapınak inşa etmek, ihmal edilmiş bir bahçeyi düzenlemek ve büyümesiyle güzelliğini imgelemek.

* Birleştirici bir merkezle özdeşleşme sonucu, sembolik yeni keşifler elde edilerek, kişilikteki çatışmalar çözülebilir. Zorlu bir okyanusta yüzüp karaya ulaştıktan sonra, kayaların üstündeki fenere ulaşmak imgelenecek, duyguların kargaşasının ortasında, açık bir şekilde, merkezi bir pozisyon almanın temsili söz konusu olacaktır. Bu gözlemle kişi, kendilik ile, bilincinin merkezi ‘ben’ ile özdeşleşirken tutumlarındaki çatışmayı araştırabilecektir.

Sembolik Somatik Durum Görselleştirmesi

Psikosomatik durumlarda yardımcı olabilecek çalışmadır. Örneğin, omzunda ağrı hisseden sınır kişilik olan bir hastadan, gözlerini kapatıp, imgelerle

bağlantı kurması istenmiştir. Kız, kendisini bir ağaca ipe omuzundan asılı olarak imgelemiştir. Her ne kadar zor olsa da, zamanla ipi askısından çekerek kendisini yere ulaştırmayı başarmıştır. Yerde kızı, kendisinden hoşlanan fakat, asla yüz vermediği bir erkek karşılaşmıştır. Ancak, içinden ona sarılmak gelmektedir. Bunu yapmaya cesaretlendiğinde normal nefes almaya başlamış ve omuz ağrısı geçmiştir.

Düş ya da Gündüz Düşü İçerikleriyle Sembolik Görselleştirme

Düşlerinde veya gündüz düşlerinde, sıklıkla yer alan bir karakter ya da durumla ilişki kurulur. Sembolik role-play tekniği ile rüya içeriğinin anlamı açığa çıkabilir ve özümsebilir.

Düşünce İçeriği ile Görsel Sembolleştirme

Belli bir düşünce ile algısal bir resim arasında bağ kurulur. Sözlü olanın yerini yavaş yavaş, sözsüz olan alır ve metaforik dil yerleşmeye başlar. Adalet, iyi istem, şefkat gibi öze dair fikirler bile kendisine karşılık gelen, görsel bir sembolle ya da sahneyle bağlantılandırılır. Benlik inkârı ya da ideal kendilik imgesi belirlemede ise, aynadaki ya da havuz suyundaki yansımada kendini imgelemekle, kişinin kendilik konsepti anlaşılabilir.³⁴

11. Sahne Performansı Olarak Hayat

Gerçeklikte ‘oyun’ ve ‘oyun olmayan’ arasında açık bir ayrım yoktur. Daha doğrusu, görünürde oyunbaz olan herhangi bir aktivitede, neyin oyun olduğu ve neyin ‘ciddi’ (kelimenin tam anlamıyla) olduğu değişkendir.

Hayatın bir sahne performansı gibi görülmesi, kadim ve yaygın bir kavramdır. Kendimizi ve başkalarını gözlerken öncül bağlamların devreye girmesi, gözlemi buğulandırır ve yanılsamaya sebep olur. Herkesin bir performans ortaya koyduğu, değişik roller oynadığı ise içsel güçlerin tanınmasıyla açığa çıkar. Bazı roller, kişiler arası ve sosyal ilişkilerdeki, hayatımızın kurulu olduğu temayı inşa eder. Fakat, çoğu zaman rollerimiz bilinçdışıdır ve bilinçdışı icra edilmektedir. Bu

³⁴ Robert Gerard, **Symbolic Visualization: A Method of Psychosynthesis**, Delaware, Psychosynthesis Research Foundation, 1961.

bilinçdışı icra, zayıftır, hünerden yoksundur ve amatör oyuncularinkine benzer. İlk insanlar ve kadim medeniyetler göz önüne alınırsa, oyun ve teatral performansın kutsal bir niteliği olduğu görülecektir. Tanrısal bir eylemdir. Bu sebeple, bir performans ortaya koymak, kutsal niteliğinden bağımsız düşünülemez.

Tiyatroda bir oyunun prodüksiyonu, üç ana özne ve bunların karşılıklı işbirliği ile katkılarını talep eder. Bunlar, yazar, yönetmen ve oyuncudur. Hayat sahnesindeki icramızı içeren oyunda yazar, üstbenlik ya da transpersonel (ben ötesi) kendiliktir (self). Konuyu, görevi ya da daha net ifade edilecek olunursa, kişiliğin üstlenmesi gereken rolü canlandıracağı oyunu seçer. ‘Ben’ ve ego, bu seçimi açıkça farkında değildir. Süperbilinç seviyesinde, transpersonel kendiliğin yönetimine girince farkındalık açıkça sağlanır. Bilinçli ‘ben’, bilincin merkezi ise yönetmendir. Onun işlevi, hayat plânını sürdürebilmektir. Bu plân, ‘ben’e kendini yavaş yavaş sunar. Bu sunuş, ilham, içsel yönlendirmeler ve yaşam koşullarındaki açılımlar sayesinde ortaya çıkar. Prodüksiyonun başarısı, yönetmenin oyunun temasını ve durumlarını kavramasına ve kabul edebilmesine, oyuncu kadrosu oluşturmaya verdiği önem ve bu konudaki becerisine bağlıdır. Bu oyuncular ise çeşitli alt-kimliklerdir. İnsanın yaşamı boyunca, çeşitli zamanlarda yaratılabilirler.

Teatral analogiyi genişletebilmek için, öncelikle yazar-yönetmen ilişkisi ele alınmalıdır. Bu durumda, transpersonel kendilik ile bilinçli ‘ben’ arasındaki ilişki incelenmelidir. Bu ilişkinin gelişmesi, çeşitli şekillerde kendini göstermektedir. Genellikle, bu ilişki ‘ben’in rolleri tarafından yanlış değerlendirilir, anlayıştan yoksundur, direniş gösterir ve çelişkilidir. Sahne ise, bilinçli ‘ben’in kendini tanımasına izin verir. Bu tanıma, yazarın niyetini anlama çabası, kendilik (self) ile kendini (Conscious ‘I’) ayarlamaya ve işbirliği kurmaya çalışması sayesinde gerçekleşir.

Bunun yanında, yönetmen ve oyuncu ilişkisine bakılmalıdır. Prodüksiyonun başarısı yönetmenin otoritesi ve özel sorumlulukları yerine getirme becerisine bağlıdır. Bunlar, oyuncularının rollerini en doğru şekilde yorumlayabilmelerini sağlamak ve aralarındaki ilişkiyi kurmaktır. Bu, hayat gerçekliğinde ele alındığında; bilinçli ‘ben’ çalışmasının gelişmesi, çeşitli alt-kimliklerinin ahenk içinde olması ve

bu şekilde, birbirleriyle işbirliği içinde olma sanatını öğrenmesine karşılık gelmektedir. Sıra provalara geldiğinde, provaların, yaşamda bir rolü icra etmeden önceki ‘imgesel alıştırmalara’ karşılık geldiği değerlendirilmesi yapılabilir.

Aslında, bu konuda belki de en önemli nokta, oyunculuk ve yaşam analogisinde, oyuncunun kişiliğinin değerlendirilmesidir. Öncelikle değerlendirilecek olan, insan olmak, kadın ya da erkek olmak, sürekli canlandırılan karakterde psikolojik bağlamda takılan maskelerdir. Bu süregelen soruyu da beraberinde getirmektedir: Oyuncu canlandığı karakterle, ne denli özdeşleşmelidir? Ya da kendini rolden kopararak (duygusal özdeşleşme anlamında), tamamen tekniğini kullanarak, yorumunu mu sergilemelidir?

Psikosentez, çeşitli araştırma ve röportajlardan sonra, oyuncunun kişiliğini değerlendirirken, oyuncunun kendi üzerindeki kontrolüne odaklanmıştır. Buna göre, oyuncu, kendini gözlemesi ve kendilik kontrolünü koruma becerisi sayesinde bir ikilik kurmaktadır. Bir taraftan gözler ve yönetirken, bir taraftan da eylemektedir (oynamaktadır). Bu bir kimliksizleştirme (dis-identification). İfadelerinin belirli ve özel oluşu, teknik bir psikolojik araştırmayla oluşan fikire değil, spontan ve kişisel deneyimin çeşitliliğini temsil etmelerine dayanmaktadır.

Bu durum yaşama uyarlamaya çalışıldığında ortaya çıkacak sonuçlar değerlendirilmelidir. Öncelikle, oyuncunun rolüyle özdeşleşme derecesini, geniş bir şekilde incelemek gerekir. Genel olarak, rolü içgüdüsel (bilimsel terim olarak değil genel anlamda) yaşamak, içsel buyrukların altında ya da dışsal uyaran ve durumlara tepki ve reaksiyondur denebilir. Psikolojik bağlamda bu, insanın ihtiyaç, dürtü ve durumsal refleksine karşılık gelmektedir. Bu, davranışçı ekolün tek taraflı yaklaşımıdır, fakat pek çok açıdan insan doğasına ışıktır.

Şu da bir gerçektir ki erkek ve kadınların büyük çoğunluğu, yaşamdaki rolleri tarafından kontrol edilmekte ve rolleri tarafından yaşamları idame ettirilmektedir. Bu rollerden bağımsız, öznel, kendine has ve kendilik-bilincinde bir yaşam gözlenemez. Tipik örnekleri, bir kadının annelikle kendini tanımlaması ya da bir adamın yönetici sıfatının, her şeyin önünde bir işleve sahip olması vs.

Burada esas önemli nokta, kişinin kendini tek bir rolün tek bir işlevi ile özdeşleştirmesidir. Kendini, tek bir rolle sınırlayan kişi, kendini ona adar ve sadece o role konsantre olursa, kapasitesinin limitlerini göremez. İçsel dikkat ve enerji gibi hayati gerekleri, yaşamının ihtiyaç duyduğu roller arasında dağıtabilen ve gönüllü olarak kabul eden kişi, bazı durumlarda, yeteneklerini aktif olarak kullanabilecek, şimdiye kadar ihmal ettiği ve bir kenara bırakmak zorunda kaldığı faaliyetleri üstlenebilecek ve kendini mükafatına erişmiş durumda bulabilecektir. Kendilerini, faaliyet sırasında sürekli gözlerken eleştiren kişiler ise eylemi paralize etme tehlikesiyle karşı karşıya olan aşırı içe dönüklerdir (introvert).

Hayatı, aldatıcı, çıkarıcı ve sömürücü biçimde yaşayan insanlar da vardır. Onlar da, yaşamda bilinçli bir rol oynamaktadırlar. Bu kişiler üzerinden analizle, sadece içgüdüsel yollu hayat sürenlerin, eşsiz olduğu ve bilinçle kurulanların sahte olduğu düşünülmemelidir. Bu yanlış algı belki de terimselleştirilmelidir: ‘Yanlış anlaşılan samimiyet yanılgısı’. Samimiyetin, kontrol edilemeyen dürtülerden ileri geldiği anlayışının yanlışlığı böylece daha net anlaşılabilir.

Yaşam içinde, sadece eşsiz ve gerçek olan değil, onun yerine üst bir yolda, bir görev inşa eden bir oyunculuk tarzı vardır. İkisi arasındaki fark, doğa ve sanat arasındaki fark gibidir. Biri içgüdülere göre yaşamakken, biri yaşamın sanatı ya da sanat gibi yaşamaktır. İkisi arasındakini en iyi vurgulayan ifade şöyledir: ‘Sanat doğaya dayanır, fakat onu geliştirir.’ Başka bir bakış açısına göre de, eşsiz olan ve bu sebeple davranışımızın insancıl, etik ve spiritüel değeri, onu canlandıran niyette yatmaktadır. Amaç doğrultusunda yönetilen hayat son olarak, teknik beceri ve bilgelikle eylemimiz hakkında bilgi verir.

Hayat sahnesinde, iyi bir yaşam performansı için, yönerge şöyle özetlenebilir: Gerçek oluştan, yani kendilikten (the self), gerçekten kim olduğumuzdan haberdar olma. Bunun için de, hem anatomi hem de psikolojimizden haberdar olmamız gerekmektedir. Bunun yolu ise alt-kimliklerden ve içsel pek çok içerikten kimliksizleşmekten geçmektedir. Bu sayede, kendilik-bilinci ve daimi kimliğin tanınması olanaklı hâle gelir: hem kişisel (kendilik-farkındalığı) hem de transpersonel (ben ötesi) ve spiritüel kendilik.

İkinci olarak da, ‘yönetmen’ tarafından alt-kimliklerin dönüştürülmesi ve alıştırmalarının yapılması çalışması vardır. Bunun için psikosentezde iki terim kullanılmaktadır: *Kendine sahip ol, Kendini dönüştür*. Tüm psikosentez teknikleri bu amaç doğrultusunda kullanılır.

Burada önemli olan, eylem sırasında ne derecede bir özdeşleşme yaşanacağıdır. Bu, büyük ölçüde ne çeşit bir eylem olduğuna ve kişinin hangi psikolojik tip olduğuna dayanmaktadır. Her durumda, en uygun derecede özdeşleşme bulunmalı ve uyarlanmalıdır. Genel kural, yeni bir beceri ya da işlev geliştirilmek istendiğinde, maksimum dikkat ve ilgi göstermek, öğrenme ve icrada en iyi yoldur. Alıştırma yapmak, icraya yönelik eğilimi gittikçe bertaraf eder. Bu şekilde, yavaşça kontrolü bilinçdışı ele alır. İcranın niteliği gelişim gösterdiğinde, duygusal dahil oluş gittikçe azalacaktır. Bu, tıpkı oyuncunun rolüne gittikçe aşına olmasına ve kişisel dahil oluşunun gittikçe azalma çabasına benzer. ‘İmgesel Alıştırma’ egzersizi denilebilecek çalışma da, oyunun ve oyundaki eylemlerin prova edilmesine benzer.

Bu metodu kullanmak, açık ve kararlı bir kendilik bilinci, bunun üzerine çalışma, belirli bir irade (istem düzenlenmesi) ve sürekli bir farkındalık talep eder. Bu durumda kişi, hem özne hem de aracı olabilmelidir. Bu tutum, ‘ben’ seviyesinde ve ego üzerinden ele alınmalıdır. En etkili yol ise, Transpersonel (ben ötesi) kendilik ile ilişki kurmakla sağlanabilir. Bu gerçeklikten bakıldığında, içsel ve dışsal çeldiricilere, baştan çıkarmalara karşı direnme olasılığı artacaktır. Bizim tarafımızdan seçilmiş, bize tahsis edilen oyunda, görev doğrultusunda başarabileceğimiz en iyi performans, insanlık dramasında sergilenebilecektir.³⁵

12. Süblimasyonun Bastırılması

Agresif ve cinsel dürtülerin, yüce amaçlara kanalize edilebilmesi ve daha yüksek değerlere dayalı dürtülerin açığa çıkmasına izin verilmesi olan süblimasyon terimi, daha çok Robert Desoille ile anılır, fakat psikosentezin de kucakladığı ve kullandığı bir terim olmuştur. Bu kavramın özünde, insanın sosyal bir varlık olması,

³⁵ Roberto Assagioli, *Life As A Game And Stage Performance- (Role-Playing)*, Psychosynthesis Research Foundation, 1973.

diğer insanları önemsemesi, iletişim kurması ve başkalarına yardım ya da hizmet ederken en iyi hâlimizi ve en derin tatminimizi bulabileceğimiz yatmaktadır.

Araştırmalara göre, gelişmek anksiyeteden ayrıştırılmaz. Kişinin hâlihazırdaki ruh hâlinin belirleyicisi bir korkunun çözülmesinde, sona ermesinde, sonuca ulaşmasıyla ilişkili olan anksiyete hissetmesidir ve bu anksiyete sayesinde, çözüme ulaşma olasılığı doğar. Yaşamın ön şartı, insanın gelişmesi için gereken hâlihazırdaki düzeneklerini (pattern) kırmak, ‘ölümü’ arzulamaktır. Aşırı ölüm korkusu olan kişiler genellikle, gelişmek ve değişmekten nevrotik biçimde korku duyanlardır.

Modern dünyanın saldığı, başka insanlar tarafından kullanılma korkusu, insanların başkalarıyla ilgilenme, yardım etme ve şefkat göstermesinden kaçınmasına neden olmaktadır. Bir çok ilişkinin yüzeysel olması, genel olarak başkalarına karşı sorumluluk duymamakla alâkalıdır. Komünle yaşamının güvencesinin bu şekilde kayba uğraması, insanlığın bireyselleşmesi ve varoluş sıkıntısı çekmesine yol açmaktadır.

Süblimasyonun bastırılması, bu gibi sebeplerle, ilkel dürtülerin, yüksek amaçlara dönüştürülmesine olan bilinçdışı bir bastırmadır. Bu, bir savunma mekanizmasıdır. ‘Kendinin en iyi hâlinden korku’ ya da ‘kendi kaderinden kaçınma’ ya da ‘kendi yeteneğinden kaçma’ biçiminde kavramlaştırılabilir. Pek çok insan için geçerli olabilecek bu yakıştırmaların yanında, insanlar genel olarak, görüldüğünden çok daha iyi bir potansiyeli barındırmaktadır. Bunun nedeni, en iyi hâlimizin olasılığına ve olanaklarına karşı geliştirilen korkudur. Kendimizin en yüksek potansiyelimize karşı ambivalent (aynı anda hem sevmek hem nefret etmek, ikircikli duygulanım) duygular içinde olmamızın yanı sıra, kahraman ve azizlere karşı da bu tarz duygular beslediğimiz görülecektir. Hatta, bir çok zaman, çok güzel kadın ve çok yakışıklı erkeklere, yaratıcı kişiliklere, enetellektüellere karşı da bu duygulanım içerisine girilir. Bu tarz kişilere hayranlık beslenirken bir yandan, bu kişiler insanda kaygı, karmaşa, kıskançlık, aşağılık ve beceriksizlik hissi yaratmaktadır. Bazen, kendine güven, kendine sahip olma, kendini takdir etme mefhumlarını sekteye uğratabilir ya da yok edebilir.

Son dönemlerde, özellikle gençler tarafından, pek çok yaşama dair şey somutlaştırılarak hadım edilmektedir. Kahramanlık hikâyeleri ve kahramanların nesneleştirilmesi, sembolik değerlerinin de yitmesine sebep olmaktadır. Örneğin, günümüz çocuklarının bakış açısında seksin, doğal olan ve bunun dışında hiçbir özelliği olamayan şeklinde nitelenmesi, şiirsel niteliğinin kaybolmasına neden olmaktadır. Bir anlamda, kendini gerçekleştirme, bu tarz savunma mekanizmalarının aşılmasıyla kavramlara ve eylemlere kutsallığının yeniden kazandırılmasına bağlıdır (buradaki *kutsal*, dini anlamından ziyade, kişi için kendini adayabileceği değerler ve eylemler bütünüdür). Bunlar, pozitivistlere anlamsız gelebilir, gençlere bayat laf gibi görünebilir fakat; kendini gerçekleştirme açısından, insanlara yardım edebilmede en önemli yollardan biridir.

Maslow'a göre, bilgi ve eylem birbiriyle sıkı sıkıya bağlıdır hatta, eş anlamlıdır. Eğer, tamamen bilirsek, uygun eylem, otomatik ve refleksif şekilde ortaya çıkacaktır. O zaman, yapılacak olan seçimler, çelişki içermeyen kendiliğinden (spontan) yapılacaktır. Tüm bunlardan anlaşılacağı üzere, bilmekten duyulan korku ile yapmaktan duyulan korku eş değerdir. Çünkü, bilmek sorumluluk getirir ve sorumluluk, tehlikeli olarak algılanabilir. İnsanlar, pek çok zaman bilmemeyi tercih ederler. Bilirlerse, eyleme geçerek kendilerini tehlikeye atacaklarına dair inançları vardır.

Son olarak, süblimasyonla ilgili Desoille'nin 'kendilik (Self)' kavramı ele alınmalıdır. Jung'dan devşirdiği kendilik anlayışı, süblimasyon için ıraksak görünen sınırları temsil eden hâldir. Anı yaşamanın ve andan keyif duymanın sağlatıcısı, yüce ideallerin ifadesinin hâlidir. İlkel ve hayvanî dürtülerin transformasyonu ile psişenin birlik içinde oluş hâlidir.

Desollié, kendilik ve süblimasyonun bastırılmasını bertaraf edebilmek için yönlendirilmiş imgelem tekniğini kullanmaktadır. Psişenin ya da arketipsel zincirin, çeşitli seviyelerinde imgelerin kışkırtılması için, imgelemin azaltılıp çoğaltılmasına başvurur. Spiritüel gelişim, dinginlik, coşkunluk ve süblimasyon ile cennete dair yüksekliklerin çoğaltılmasının bağıni kurar. Yükselme, bir canavar ya da bir ejderha tarafından engellenebilir. Bunlar, eşiğin bekçileridir. Bir yetişkinin, bu bekçilerin

üstesinden gelmesi hedeflenir. Anne, baba ya da farklı diğer otorite figürlerinin oluşturduğu bilinçdışı baskılar (süperego) aşılarak, kendine has bir yargı sistemi oluşturması beklenir. İçselleştirilen otoritenin aşılmasına, seksüel ve agresif dürtülerin yendien düzenlenmesiyle başlanır. Benliğin (ego) süblimasyon amacı, yeni yeni kavranmaya başlanır. Kendilik (self), yüksek ve süblime amacını, süperego baskısının yerine getirme çabasına girer. Bu şekilde, kişinin içinde güzel, derin, kapsamlı bir irade gelişmeye başlar. Bunu sağlayan sadece, kişinin mistik feda edilişidir. Bu feda ediliş, ruhsal yapılanmanın yenilenmesini sağlar. Bu, kadim bilgelik bakış açısıdır ve ancak, derin bilinçdışından çıkarılabilir. Süperegoda daha derindir. Bu sebeple, Jung, adını ‘kendilik (self)’ koymuştur. Kendiliğin çağrılarını kulak veren danışan, artık ejderha tehdidinden kurtulur. Ejderha, imgelemde farklı bir görünüme bürünür. Yaratık artık, daha sevecen ve sağlamdır ancak; halâ yükselmeyi engellemektedir. Artık süblimasyon çağrısına kulak vermeye başladığında, daha iyi bir insan olma arzusu duyulacaktır. Eski ruhsal düzeneklerden vazgeçmenin zamanı gelmiştir. Direnç gösterme azalır. Alt bilinçdışının hazzından vazgeçilmelidir. Yine de bir kaygı duyulacaktır. Çünkü, özgürlüğün yitirileceği ve bir kısıtlama altına girileceği sanılır. Bazılarına bu insanlık dışı bile gelebilir. İşte tam bu anda eşiğin bekçisi belirir. Artık, iğrenç görünümünde değildir. Mesela, bir melek olabilir. Artık, bilinçdışı değil, bilinçli tercih zamanıdır. Dürtüler ve kendiliğin talep ettikleri arasında seçim yapılacaktır. Eşiğin bekçisi melek de, burada kendiliği (self) temsil etmektedir.

Uygulama sırasında, kişiye eski alışkanlıkları bir anda değersiz gelebilir ve bu sebeple, onlardan vazgeçme kararı gelebilir. Böyle durumlarda, yeni değerlerle yer değiştirmesi sağlanmalıdır. Bunlar, sonraki aşamada, saklı ya da korunan hazine gibi imgelerle, yönlendirilmiş imgelemler yoluyla sembolize edilmelidir. Bu karar verilince, kişi yönlendirilmiş imgeleminde, kendini tekrar yükselirken görebilecektir. Kişi, uygulama sırasında tereddüt edebilir ya da durabilir. O zaman, uygulamalar arasında yalnız kaldığı zamanlara fırsat tanınarak, bir sonraki seansa kadar uygulama ertelenmelidir. Belki de, kişi illüzyondan tamamen vazgeçecektir. Bu, uygulayıcıya (terapist) danışanın gösterdiği bir aktarımdır. O şekilde değerlendirilmeli ve kısa süreceği unutulmamalıdır.

Assagioli ise süblimasyon için dürtülerimiz olduğunu ve bunları reddetme eğiliminde olduğumuzu belirtmiştir. Bunun bir nedeni, kişinin süblimasyona karşı olumlu dürtülerinin bilincinde olmasıyla, bu dürtüleri ifade etmede hüsrana uğramasından kaynaklanan utanç duygusudur. Bu durumlarda, suçluluk duygusu, kendiliğin çağrısı ve kendini gerçekleştirmesinin önüne geçer. Suçluluktan kurtulmak için, değerlendirmelerde entellektüelizasyona rastlanır. Yani, üst bilinçaltı çağrılarına, ‘hepsi, alt bilinçaltının dürtülerinin süblime edilmesinden başka bir şey değildir’ yaftalaması yapılır. Jung, 1933’te bunu farketmiş ve üst bilinçaltı güdülerinin inkâr edilmesinin, teselli edici etkisine dikkat çekerek, kolay bir yaşam sağlayan onarılmamış benlik imgesi yarattığına değinmiştir.³⁶

13. Yönlendirilmiş İmgelem (Robert Desoille)

İnsanlara kendileriyle ilgili konuşmaları ya da insanların kendini tarif etmeleri istendiğinde, elde edilecek veri kısıtlıdır. Bu sebeple, süreç sembolik dil ile yürütülmelidir. Bu dil, evrensel düşlem dilidir. İfadenin sembolik olması, pek çok avantaj kazandırmaktadır. Bunlardan biri ifadede özgürlük sağlamasıdır. Çünkü, kişi zihninde beliren imgesini tarif etmeye başladığında, bunun anlamına tam olarak vakıf değildir. Bu sayede, ifadesi üzerinde bir kontrol sağlamaya çalışmaz. İfadede, özgürlüğü sağlayan etmen budur. Yönlendirme sayesinde, düşlemlerin evrensel sembolik dili, günlük dile tercüme edilebilecektir.

Yönlendirilmiş imgelemin etkisi, psikoloğun, danışanın uzamdaki hareketini yönlendirmesiyle, yukarı ya da aşağı olacak şekilde dikey olması itibari ile etkisini ve ayrımını gösterir. Dikeyde, üst ve yukarıya doğru hareketler zor olsa da, aydınlığa ulaştıracağından; rahatlık, dinginlik, neşeyi ve bu bağlamda açık ve cömert hisleri ifade eder. İniş ve alçalmayı imgelemek ise kasvetli imgeleri arttıracaktır. Bu imgeler, nahoş hatta, kaygısal durumlara yol açabilir.

Bir başka öneri ise danışanın günlük yaşamında yabancı olmayacağı seçilmiş eylemleri (kapı açmak gibi) kapsamaktadır. Bu şekilde, danışan günlük

³⁶ Frank Haronian, **The Repression of the Sublime**, Psychosynthesis Research Foundation, 1967.

yaşamındaki genel tutumunda çelişkiye düşmeden, seçilmiş eylemi kabul edecektir. Yönlendirilmiş imgelem sayesinde, danışanın alışlagelmiş duygusal reaksiyonları ortaya çıkarılabilir ve nadiren ifade bulan diğer hisler de açığa çıkarılabilir.

Danışan, sessiz bir odada, kanapede rahat bir pozisyonda oturur ve gözlerini kapatır. Yarı karanlık bir ortam bu çalışma için en idealidir. Danışana başlangıç imgesi sunulması, uygulamanın ilk aşamasıdır. Bu imgeler, bir kılıç, vazo, suyu derin bir sahil kıyısı olabilir. Mümkün olduğunca, imgenin detaylıca tarif edilmesi istenir. Nesnenin nerede durduğu sorulur, aynı zamanda danışanın, bu görsel canlandırmadaki konumunu tarif etmesi istenir. Danışana, bu düşlemede her şeyin mümkün olduğu hatırlatılır.

Sembolik İmgeleme Durumları ve Amaçları

*Erkek için kılıç, kadın için kap/vazo → Amaç: Belirgin karakteristik özelliklerle yüzleşmek.

Erkeğin kılıç, kadının vazoyu imgelemesi ve tarif etmesi istendikten sonra, danışanın bir dağ yamacına gelmeyi imgelemesi istenir. Bu dağa tırmanması söylenir. Yukarı doğru hareket, imgeleme açısından kolay olmayacaktır. Bu sebeple, danışana zaman tanınmalıdır. Eğer çok zorlanırsa, tırmanırken kendisine yardım edecek birinin el uzatmasına ya da bir meleğin yardımına izin verilir. En inançsız kişilerin bile, böyle durumlarda, bir meleği imgeledikleri görülmüştür. Devam edecek güç bulunduktan sonra, artık doğal bir dinlenme alanına ulaşılabacaktır. Bu noktada, ilk imgeye dönülmesi söylenir. Danışanın, ilk imgeyi (kılıç ya da vazo) tekrar tarif etmesi istenir. Gözlenen değişimler not edilir. İmgedeki değişim, kişinin gelişimini gösterecektir. Bazı zamanlarda, güneş ışınlarının imgeye çarpmasının hayal edilmesi istenir. Bakalım ne olacak? Bunun yanı sıra, danışandan vazo ya da kap imgesini göğe kaldırması istenebilir. Bakalım kap ne ile dolacak? İmgelerdeki değişimler, danışanın süblimasyon kapasitesiyle ilgili de bilgi sunacaktır.

*Okyanusun derinlerine iniş → Amaç: Bastırılan karakteristik özelliklerle yüzleşmek.

Okyanusun dibine inme egzersizinde, danışana aşağı doğru iniş yapacağı ve rahatsız edici durumla karşı karşıya kalabileceği bilgisi verilir. Yine de, cesur olması konusunda danışan desteklenir. Bu şekilde, kaygılarının kaynağına ulaşılabilmesi anlatılabilir. İmgeleme sürecinin, hoş gidecek bir sona kavuşacağı bilgisiyle, danışan rahatlatılabilir. Bunların ardından, danışanın kendisini bir deniz kıyısında ya da kayalık bir sahilde hayal etmesi istenir. Baktığında, derin bir deniz görmelidir. Gördüklerini tarif etmesi istenir. Ardından, dalgıç kıyafeti ya da tüplü dalış malzemeleriyle, dalma eyleminin imgelemesine geçilir. Yavaşça kendini suya bırakarak, olabildiğince derine dalması istenir. Bu gerçekleşirken, neler gördüğünü tarif etmelidir. Genellikle, korku hissi meydana çıkabilir. Böyle durumlarda, sahneye, ürkütücü canavar ya da ahtapot sokulması önerisi getirilir. Danışan, yaratığa boyun eğdirmesi hususunda cesaretlendirilir ya da sihirli asa sayesinde, yaratığı ehlileştirilmesi istenebilir. Ardından, danışanın, yaratıkla beraber bir gezintiye çıkarak, yaratığın uğrak yerlerine, mağarasına gitmesi teşvik edilir. Eğer, oralarda özel bir nesneye rastlarsa, alması istenir. Ardından, danışanın yaratıkla birlikte, sahile dönmesi söylenir. Yüzeye çıkınca sihirli asa ile yaratığa dokunması istenir. Geçireceği metamorfoz sayesinde, ahtapotun ya da yaratığın gerçek kimliği ortaya çıkacaktır. Genelde, danışanın duygusal yaşamında önemli etkiye sahip kişiye dönüşmesi beklenir. Düşlemin son sahnesi, ahtapotun ya da yaratığın dönüştüğü kişi ile birlikte, danışanın bir dağın tepesine çıkması (yükselmesi) ve oradan denizi seyretmesini içerir. Bu yükseliş, uzaya çıkmayla da son bulabilir. Bu yönlendirilmiş düşünme, kişiliğin derinliklerinde neler döndüğü ve kişiyi üzen duyguların kökeni ile ilgili bilgi verir.

*Erkek için mağaradaki büyücü kadın ya da cadıyı bulmak, kadın için mağaradaki büyücü adam ya da sihirbazı bulmak → Amaç: Karşı cinsten ebeveyn ile anlaşmak.

Mağaradaki büyücü egzersizi, genellikle daha ürkütücü gözükten şeytanla başlar. Sonrasında, ürkütücülüğü azaltılarak büyücüye, yavaş yavaş eşlik edecek bir dost ve zamanla, aşama kaydederek bir kahraman, melek ve belki de tanrıya dönüştürülebilir. Tüm bu imgeler, yönlendirilmiş imgelemde kendiliğinden ortaya

çıkabileceği gibi, terapistin yönlendirmesiyle de uyarılabilir. Bu şekilde, danışanın alışlagelmiş tepkileri açığa çıkarılabilir. Tepkiler üzerine çalışılmasıyla önce, imgesel evrende sonra da gerçeklikte davranış ve tepki değişimleri gözlenebilir. Bu iki serideki imgeler, ‘arketipsel zincirler’dir.

*Mağaradaki efsanevi ejderhayı bulmak → Amaç: Toplumsal kısıtlamalar ile uzlaşmak.

Ejderha, mağaranın derinliklerinde aranmalıdır. Ejderha, erkeklikle ilgili olabileceği gibi, efsane üzerinden de değerlendirilebilir. Efsaneye göre, ejderha büyük bir hazine istiflemekte ve bir kızı ya da oğlanı tutsak etmektedir. Eninde sonunda, tutsak olan kız ya da oğlan, ejderha tarafından yutulacak ve bir kahraman tarafından kurtarılacaktır. Batılı bağlamda, bu efsanenin anlamı şöyle yorumlanabilir: Özneye nüfuz etmiş, her türlü kültürel ortama ait yasakların üstünde ejderha durmaktadır. İlk olarak, aileden gelen kısıtlamalar, sonra, hem sosyal sınıf hem de mesleki bağlılıktan kaynaklanan, nüfuz etmiş kısıtlamalar vardır. Son olarak da, ait olunan milletin limitleri, bireye nüfuz etmiştir. Eğer, yönlendirilmiş düşlemede, hazine ortaya çıkarsa, sayısız yasak ve kısıtlamaların engellediği, mental ve spiritüel potansiyeli temsil edecektir. Ejderhanın tutsağı da semboliktir. Karşı cinsle ilişkide, empati kurma ve birlikte yol almayla ilgili fikir sunacaktır. Bu imgeleme sayesinde, karşı cinsle uyum hedeflenebilir.

*Uyuyan Güzel’in ormandaki kalesi → Amaç: Oedipal durum ile uzlaşmak.

Erkek için, annesiyle yaşadığı bir anısı uyarılır. Bu anı, nahoş ya da mutlu bir anı olabilir. Sonra, annesinin önderliğinde, ormanda Uyuyan Güzel’in kalesini aramaya çıkması istenir. Kaleyi bulunca, içeri girmeleri teşvik edilir. Ardından, annenin girişte beklemesi koşuluyla, erkek danışan merdivenleri çıkararak, Uyuyan Güzel’in yatak odasını bulması ve onu uyandırması için yönlendirilir. Eğer, her şey yolunda giderse, danışanın yetişkin olgunluğuna ulaştığı düşünülebilir. O zaman, danışanın saygısının göstergesi olarak kılıcını sunarak, Uyuyan Güzel ile birlikte kaleyi gezmesi istenebilir. Beraber, yukarı doğru yükselmelerinin imgenmesi konusunda yönlendirilir. Bu imgeleme tamamlandıktan sonra, aşağı inerek girişte

bekleyen annenin yanına gitmeleri söylenir. Uyuyan Güzel, anne ile tanıştırılır. Uyuyan Güzel'in kayın validesini, hoş bir şekilde evine buyur etmesi yönlendirmesi yapılır. Yönlendirmenin devamında, Uyuyan Güzel, kayın validesi için bir oda hazırlamıştır. Annenin, tüm bu hoş karşılanma sayesinde, oğlunun karısı için onay verdiği imgelelendirilir. Bunlar tamamen hayali olsa da, bir erkeğin cinsellik korkularını aşmasında ve eş seçimi hususunda yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Kadın için, Uyuyan Güzel hikayesi, kadının cinsel olgunluğunu uyandırmasını temsil eder. Kadının, kendini Uyuyan Güzel olarak imgelemesi beklenir. Uyuyan Güzel, yatakta uyumaktadır ve önemli olan uyanacağı andır. Uyuyan Güzel (kadın danışan), birinin yaklaştığını duymaktadır. Kimin yaklaştığını görmesi ve neler olduğunu anlatması istenir. Hikayenin devamı ise uyandırılması, prensle birlikte yukarı doğru yükselmesi ve babasıyla (kralla) tanıştırması ile son bulur. Bu düşlem, Freudyen oedipal karmaşanın açığa çıkması ve çözülmesi ile ilgilidir.

Bu altı yönlendirilmiş düşlem, geri dönüşlerle, altı seanstan uzun bir süre uygulanmalı ve her aşamasında not alınarak, analiz edilmelidir. Alışılmış davranış örüntüleri doğru analiz edilmelidir. Öncelikle, danışanın alışılmışın dışındaki tepki olasılıklarının farkına varması hedeflenir. Sonra, bunları geliştirerek, yeni örüntülere dönüştürmesi ve elde etmesi, tamamen imgesel düzeyde çalışılarak sağlanma amacındadır. Üçüncü aşama ise imgesel düzeyden gerçeğe uyarlamaktır.

Bir insanın davranışı, kendi bütünlüğünün tezahürüdür. Deneyimlenen hisler, jestler aracılığıyla ifade edilirken aynı zamanda, kassal hafızaya ve kassal alışkanlığa da şekil vermektedir. Kassal alışkanlık ise belli yönde tekrarlanan jestler sonucu kazanılır. Organizmanın bütün oluşu, bu bağlamda kassal koşullanma yani, kas hafızasına hareketin oturması için, zihinsel birlikteliği de talep eder. Yönlendirilmiş imgelemde de şartlı koşullanmaya benzer şekilde, yalıtılmışlığın ve tekrarın oynadığı rol esastır. Egzersizler, kişiyi zihinsel imgelemle ilgili uyumlu bir çabaya zorlamaktadır. Kendini ifade etme, resimsel bir dille olur ve nahoş tepkiyi uyandıracak belirli durumların zihinde canlandırılmasıyla, şartlı refleksin gücü bloke edilmektedir. Hikayelerin mistik karakterde olması ise estetik ve duygusal gücünden

kaynaklanmaktadır. Danışan, bu hikayelerle canlandırmada anında, kendisine tamamen yeni olan duygusal tepki üretebilmektedir. Kişiliğin yeniden inşasında, etken rol oynar. Kısacası, yönlendirilmiş imgelem, zihnin genel bir yasasını ortaya koyar: Kişi, tüm imge dünyasını kendiliğinden (spontan) inşa eder. Bu, sadece alışılmış, tipik duygusal reaksiyonların sembolik ifadesi değildir. Aynı zamanda, yapmaya muktedir olduğu ve öğrenebileceği diğer tepkilerin de sembolik ifade edilmesini içerir. Bu işlem, kişinin imgeselden gerçeğe transfer edebileceği, yeni dinamik örüntüler geliştirmesine yardımcı olur.³⁷

14. Yönlendirilmiş İmgelem (Hanscarl Leuner)

Psikodinamik tabanlı bu yönlendirilmiş imgelem yöntemi, psikosentez'in benimsediği, Roberto Assagioli'nin de kitap ve tedavilerinde yer verdiği bir tekniktir. Tekniği uygulamak oldukça kolaydır. Danışandan bir kanepeye uzanması istenir. Dışsal uyaranlar olabildiğince bertaraf edilir ve ışıklar kısılır. Danışandan gözlerini kapatması ve rahatlaması istenir. Gerekirse, sözel olarak yardım edilir. Yönlendirilmiş imgelemde danışan, tetikte olmamalı, meditatif hâle yakın bir hâlde olmalıdır. Bir yandan kendi fantazi dünyasında, bir yandan da terapistle olan gerçekliğin farkındadır. Bu deneyim, 'yarı-gerçeklik' denebilecek ve ona eşlik eden duygular ile ilişkili etkilerin içkin olduğu, değiştirilmiş bilinç durumunda, katatimik imgelemidir.

10 Standart İmgesel Durum

1. Çayır/Kır: her seansın başlangıcı çayır/kır ile başlar. Danışanın kendini bir çayırda imgelemesi istenir. Çayırın anlamı çok çeşitli olabilir: Yeni bir başlangıcı temsil edebilir ya da kişinin anlık ruh hâlini ve kişiyi baskı altına alan sorunlarını yansıtır. Eğer, imgelemde Adem'in Bahçesi belirirse, daha derin bir duygu dünyasından bahsedilebilir. Örneğin, anne-çocuk ilişkisinin doğasını yansıtır olabilir.

2. Dağa tırmanmak ve manzarayı tarif etmek: Danışandan çayırda yürürken, bir yolda ilerlemesi salık verilir. Yol, dağın eteklerinde bir ormana götürecektir.

³⁷ Robert Desoille, **The Directed Daydream**, Psychosynthesis Research Foundation, 1965.

Ormanı, dağı tırmanması amacıyla geçmesi istenir. Son olarak, danışanın tepeye ulaştığında, karşılaştığı manzarayı tarif etmesi gerekecektir. Bu sembolik durum, danışanın hayat şartlarına karşı duruşu, bunları idare etme beceri ve ustalığının yanı sıra, kariyer plânlamasındaki başarısıyla ilgilidir. Aynı zamanda bu alıştırma, baskılanmış olağandışı başarı ve ün arzusunu da uyandırabilir. Dağa tırmanmak, kişinin istek, heves ve can atmasının derecelerini de göstermektedir. Psikanalize göre, dağ aynı zamanda fallik bir semboldür. Böyle bir içselleştirme durmunda, baba ile olan ilişkiyle ilgili de veri sunacaktır. Böyle bir durumda, rekabetçi kişilikle ilgili de bilgi edinilebilir.

3. Bir akarsuyu, kaynağına ya da aktığı denize/okyanusa dek takip etmek:

Dağın tepesinden, tekrar çayırılığa inildikten sonra, danışandan çayırılıkta bir akarsu araması istenir. Öncelikle, bulduğu akarsuyu tarif etmelidir. Sonrasında, kaynağına ya da son bulduğu denize/okyanusa dek izlemelidir. Her ikisini, arka arkaya da gerçekleştirebilir. Akarsuyun, kişinin psikik enerjisi ve duygusal gelişimini sembolize etmesi beklenir. Nevrotik kişilerde, akarsuyun, bir anda yerdeki oluğa aktığı ya da duvar tarafından önüne set çekildiği gözlenebilir. Bunlar, kişinin dirençlerini gösterir. Bunlara odaklanmakla, nahoş hisler giderilebilir. Kişinin hayattan zevk alabilme becerisi ve yeteneklerini geliştirebilmesi konusunda iç görü kazanabilmesinde etkili olur.

Topraktan su fışkırmasının imgelenmesinde, canlandırıcı bir etki vardır. Akarsuyun içilmesi ve akarsuda yıkanılmasının yararlı etkileri görülmüştür. Ağrı hastalarında, suyun, ağrı hissedilen yere sürülmesi ve ovulmasının, ağrının azalmasında etkisi olduğu gözlenmiştir. Ayrıca, su kaynağının, arkaik anne-çocuk ilişkisindeki, oral dönem ve anne rahmindeki dönemi de sembolize edebildiği görülmüştür. Bu sebeple, benliğin regresyonla uyarılması açısından, terapötik süreçte kullanılabilir. Terapötik süreçte, sürekli tekrarlarla, kaynak suyun yenilenmesi ve güzel olarak imgelenebilmesiyle, duygu yoğunluğunun düzenlenmesi açısından fayda sağlanabilir. Kişinin, ruh hâlinde bir rahatlama ve hissettiği baskılarda azalma gözlenecektir.

Bu üç standart durum başlangıç durumlarıdır. Her seansta tekrarlanarak, rahatsızlık veren durumların, değişime uğraması hedefi güdülür.

4. Ev: Ev sembolü, kişinin kendisini yansıtır. Rahat bir yolda yürürken, ev birden belirebilir ya da terapistin yönlendirmesiyle, çayırın yakınında bir ev imgelenebilir. Kişinin tüm korkularını, isteklerini yansıttığı gibi, Freud'a göre, kişiliğini de sembolize eder. Örneğin, bir kale imgelendiğinde, bu kişinin büyülenme (grandiyöz) içinde olduğu ve yaşamdan görkemli beklentileri olduğunu gösterdiği gibi, çok hırslı olduğu konusunda fikir verir. Çok küçük bir kulübe imgelemenin ise düşük özgüveni simgelediği düşünülebilir. Elbette evin sembolizasyonu bu çeşit bir durağanlıkta ele alınamaz. Danışanın evin içine girmesiyle, evin dinamik yapısı önem arz eder. Çünkü, burada bir keşif süreci başlar: Mutfak ve buzdolabındaki yemek stoğu, tuvaletin elverişliliği, uyumak için tek ya da çift kişilik yatak bulunması, dolapların içindekiler... Kiler ya da tavan arasına yönelmesi ise çocukluk travmalarıyla ilgili fikir verebilir.

5. Yakın tanıdık: Danışana, kendisini çayırda hayal ederken yakın bir tanıdığını görmesi salık verilebilir. Danışan, bu tanıdığı uzaktan gözlemlemelidir. Davranışlarını tarif etmeli ve kendisine doğru yaklaştığında tanıdığı yakının takındığı tutumunu not etmelidir. Yakın tanıdık kişiyi araması istendiğinde, bu kişi, anne veya baba olarak ya da sembolik biçimde, inek veya fil şeklinde belirebilir. Bazıları, patronunu, eşini, kardeşini ya da farklı önemli bir şahsiyeti imgeleyebilir. Bu figürlerin, danışana karşı tavırları, duygu ilişkileri ve travmatik deneyimleriyle ilgili fikir verecektir.

6. Araba: Kadınlarda, seksüel eğilimi anlamak üzerine bir imgeleme yöntemidir. Danışandan, sakın bir yolda yürürken arabasının bozulduğu senaryosunu hayal etmesi istenir. O sırada, bir arabanın yaklaştığı yönergesi verilir. Bu durumun devamında ne olduğu sorulur. Bununla ilgili, bir kaç olası cevap vardır. (a) Herhangi bir araba gelmedi; (b) küçük bir çocuk, oyuncak araba sürerek geldi; (c) kadın tarafından kullanılan bir araba geldi; (d) araba durdu fakat, arabaya adımımı atar atmaz ortadan kayboldu; (e) arabayı kullanan, sekse meyilli biri, arabayı ormana doğru sürüyor.

Gül bahçesi: Erkeklerde, seksüel eğilimi anlamak üzerine bir imgeleme yöntemidir. Standart durum önerisinde, erkek danışanın çayırın köşesinde, bir gül bahçesi görmesi yönergesi esastır. Gördüğü bu gül bahçesini, tarif etmesi istenir. Gül bahçesinin büyük ya da küçük olması önemlidir. Bunun yanı sıra, güllerin niteliği yani, ‘sevimli, hoş, küçük, beyaz’ addedilmesi ile ‘tam açmış kırmızı’ görünümünde belirmesi de dikkate alınmalıdır. Buradaki test aşaması, danışanın bir gülü koparıp eve getirerek, sehpadaki vazoya koymasını içerir. Olası cevaplar, çok güzel olduğu için, gülün koparılamaması ile sertçe yolunduğu için, dikenlerin ele batması arasında yoğunlaşmaktadır.

7. Aslan: Terapistin önerisi üzerine ormanda, dar bir kafeste ya da çölde bir aslanla karşılaşma üzerine yapılan çalışmada, danışanın agresif eğilimleri açığa çıkarılabilir. Danışandan, sevmediği birini gözünün önüne getirmesi istenir. Sonra, bu kişinin, bir aslanla burun buruna geldiğini hayal etmesi ve bu sırada, onları ve olanları izlemesi önerisinde bulunulur. Burada, aslan danışanı temsil etmektedir. Aslan ile danışanın karşı karşıya geldiği durumlarda, aslan, sorun yaşanan kişiyi temsil edecektir.

8. İsim: Danışana bir anda, ‘hemen kendi cinsiyetinde birinin ismini söyle’ denmesiyle, tezahür eden fantazmatik kişi, danışanın ideal egosunu temsil etmektedir. İsim tanıdık değilse, bu ismi taşıyanın kim olabileceğine karar verilir. Kimlik problemleriyle çalışmada, etkili bir yöntemdir.

9. Mağara: Ormanın ya da çayırın derinliklerinde, karanlık bir mağara kapısının açılması ile beliren bir cadı, dev ya da diğer yaratıkların genelde, danışanla aynı cinsiyette olduğu görülür. Bunlar, bastırılmış derin materyalle ilgili çalışma olanağı sağlayacaktır. Bu imgeler, nevrotik düzen ve ilişkili duygulanımları ile içe atımı (nesnenin belli bir özelliğinin zihinsel anlamda bilinçdışı yaşantılanması) sembolize eder.

Bu imgelemede, danışanın mağaraya belli bir mesafede, gizli bir pozisyon alması önerilir. Yaratık görüş alanına girdiğinde, onu tarif etmesi istenir. Karanlıkta

dışarı çıkmak bilinç altını sembolize eder. Figürler genellikle, derinlerde baskılanın spontan tezahürüdür ve bazen arkaik, içgüdüsel materyallerdir.

10. Bataklık: Danışandan, çayırı kenarında bir bataklık imgelemesi istenir. Karanlık sulardan ortaya bir figür çıkacaktır. Terapistin bu yönlendirmesi sonunda, beliren kurbağa, yılan, balık ya da insanın tarif edilmesi istenir. Bu sembol genellikle, derin bastırma ve bazen arkaik, içgüdüsel materyalin belirmesidir ki bunlar, seksüel itki ve türevleri ile ilgilidir. Jung'un teorisine göre, duygu yüklü hayvanlar, arktipler olarak yorumlanabilir. Danışan, imgelemde beliren hayvanlardan korkabilir. Buna karşı dikkatli olunmalıdır.

Terapist, yönlendirilmiş imgelem sürecinde, danışanın sembolik içeriklerini yorumlarken, hayat hikayesi ile bağlantısını ve dinamizmini de dahil etmelidir. Süreç aceleye getirilmemeli, danışan ilk üç aşamaya alışmadan ve imgelemde kendini rahat hissetmeden, diğerlerine geçilmemelidir. Ayrıca, yönlendirilmiş imgelem yöntemi zaman ister ve tekrarlara dayanır. Zaman içinde değişime uğraması nedeniyle de dinamiklidir. Danışanın imgelemi, terapist tarafından yönlendirilse de, danışana olabildiğince az müdahale edilmeli ve imgelem içeriği üretmesi sağlanmalıdır.

Karşılaşılan figürlerin gözleri ve ifadelerine odaklanıldığında, bunlara daha önce nerede rastladığı ya da bu ifadeyi nerede deneyimlediği öğrenildiğinde, nevrotik yapı ile köprü kurulabilir. Görselleştirmeye dayanan bu teknik, sözle ifade edildiği için, eşlik eden duygu tonu, bilinç öncesi yönlendirilmiş imgelem içeriklerinin bilinç eşiğine taşınmasına hizmet eder. Bu sebeple, imgeleme sırasında deneyimlenen duygunun, danışanın şu anki yaşamında, hangi duruma tekabül ettiğini öğrenmek gerekir. Bu, tedaviye karşı dirençleri de ortadan kaldıracak bir süreçtir. Terapi sürecinde, figürlerin ve mekânların, tekrarlar esnasındaki değişimi önemle not edilmelidir. Bu, tekniğe karşı danışanın nasıl cevap verdiği ile ilgili bilgi sunar. Hoşa giden ve rahatlatıcı değişimler olduğunda, egonun da güçlenmeye başladığı düşünülebilir. Bunun için, terapistin gözetiminde zaman zaman, imgelem hikayesi içinde meydan okumalar gerçekleştirilebilir. Korkutucu figürlerle başa çıkmada ise o figürleri beslemek (yemek vermek), rahatlatıcı etki yaratacaktır. Bu, danışanın kendi

psikolojik durumu ile barışması anlamına geldiği gibi, hayatında sorun yaşadığı biri ile ilgili sembolik gerginlik azaltıcı etkiyi de yaratabilir.³⁸



³⁸ Hanscarl Leuner, “A Guided Affective Imagery.(GAI): A Method of Intensive Psychotherapy”, **American Journal of Psychoterapy**, Ed. by. Stanley Lesse, 23(1), New York, Association for the Advancement of Psychotherapy, 1969, pp 4-22.

ÖZGEÇMİŞ

ÖZGÜR YETKİNOĞLU

Özgür YETKİNOĞLU, ilköğretim ve lise hayatını İzmir’de tamamladıktan sonra, İstanbul Üniversitesi Psikoloji bölümünü kazandı. Bu 4 yıl içinde bölüm arkadaşlarıyla kurdukları İstanbul Üniversitesi Psikoloji Oyuncuları *İÜPO*’da *Yalnız Kadın*, *Ölmeden Hayaller*, *Yalancının Resmi*, *Geçerken (The Man From Earth)*, ve *Asiye Nasıl Kurtulur?* Oyunlarında oyuncu ve yönetmen olarak görev aldı. Psikoloji eğitimini tamamladıktan sonra, Haliç Üniversitesi Konservatuvarı Tiyatro bölümünü kazandı. Yine, Haliç Üniversitesi Konservatuvarı Tiyatro Bölümü’nde yüksek lisans yaptı. Tiyatro lisans ve yüksek lisans eğitimi yıllarında, Kenter Tiyatrosu, Vokan Severcan Tiyatrosu, Türker İnanoğlu Müzikal Prodüksiyon (TİM) ve İstanbul Devlet Tiyatrosu’nda oyunculuk yaptı.

Mezun olduktan sonra H&M ve C&A şirketlerinde tiyatro eğitmenliği yaptı ve buralarda tiyatro oyunları yönetti. Ayrıca konservatuvardan arkadaşlarıyla kurdukları DEMoyunları grubunda *Kuğular Şarkı Söylemez* oyununu yönetti. DEMoyunları’nın son projesi olan *Kaharaman ile Mübbecel* isimli oyununu yazdı ve çeşitli mekânlarda sahne aldı. Tiyatrokare’de *Ahududu* ve uyarladığı *Şen Makas* oyunlarında oyunculuk yaptı. 1001 Sanat Tiyatrosu’nda *Şahane Düğün* ve *Dönme Dolap* oyunlarını yönetti.

Sanatta yeterlik döneminde, tez danışmanı Doç. Nazım Uğur Özüaydın’ın verdiği yüksek lisans derslerinde kendisine eşlik etti. Burcu Halaçoğlu ve İmer Özgün’ün düzenlediği, iki aşamalı Michael Chekhov Atölyesi’ne katıldı. İstanbul’da düzenlenen Ulrich Meyer-Horsch ve Jan Oberndroff’un eğitmenliğindeki Michael Chekhov “Me Is The Other” atölyesinde çevirmenlik yaptı.