

USABILITY OF STAGE ANXIETY METHODS AND STRATEGIES FOR MUSIC PERFORMANCE ANXIETY

Derya KIRAÇ SABZEZHAR*¹

* Arş. Gör. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü

Abstract

The phenomenon of “performance,” which every musician continues to experience throughout his life, is intertwined with many psychological and physiological factors from the first years of professional music education. These factors, which cannot be fixed throughout human life, directly affect the person's performance quality. Although the person has stage experience or knows the work he will perform, he may encounter some unexpected negative situations during the performance. These unexpected situations, which can be seen not only in musicians but also in actors, athletes, and academics, can turn into fear and anxiety for the next performance. Many methods and strategies are developed to eliminate these adverse effects or not experience them at all.

Stage fright, which is experienced by many musicians, including the professional, is described as a “bad experience”. It is also defined as ‘musical performance anxiety’ or ‘stage excitement’ in academic studies translated into Turkish. In this study, music performance anxiety is discussed in general, and some widely accepted methods and techniques to overcome stage fright are mentioned.

Keywords: Music Performance Anxiety, Stage Excitement, Stage Fright.

SAHNE KAYGISI YÖNTEM VE STRATEJİLERİNİN MÜZİK PERFORMANS KAYGISI İÇİN KULLANILABİLİRLİĞİ

Özet

Profesyonel müzik eğitiminin ilk yıllarından itibaren, çeşitli evrelerden geçerek her müzisyenin hayatı boyunca deneyimlemeye devam ettiği “performans” olgusu, psikolojik ve fizyolojik pek çok etken ile iç içedir. İnsan yaşamı boyunca sabit olması mümkün olmayan bu etkenler, kişinin performans niteliğini de doğrudan etkilemektedir. Kişi her ne kadar sahne tecrübesi yaşamış ya da seslendireceği eseri her ne kadar iyi biliyor olsa da, performans anında beklenmedik bazı olumsuz durumlarla karşılaşabilmektedir. Sadece müzisyenlerde değil, oyuncularında, sporcularda, akademisyenlerde de görülebilecek bu beklenmedik durumlar bir sonraki performans için korku ve endişeye dönüşebilecek etkiler bırakabilir. Bu olumsuz etkilerden kurtulabilmek veya hiç yaşamamak adına pek çok yöntem ve strateji geliştirilmiştir.

Çoğu profesyonel müzisyenin yaşadığı “kötü deneyim” olarak tanımlanan bu durum sahne fobisi halini alır. Literatürde ‘musical performance anxiety’, Türkçeye çevrilmiş akademik çalışmalarda da ‘müzik performans kaygısı’ ya da ‘sahne heyecanı’ olarak söz edilmektedir. Bu çalışmada müzik performans kaygısı genel olarak ele alınmış ve bu kaygı durumunun üstesinden gelmek için sahne korkusunu kontrol edebilmek üzerine literatüre geçmiş bazı yöntem ve tekniklerden söz edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Müzik Performans Kaygısı, Sahne Heyecanı, Sahne Korkusu.

1. Giriş

Sahne kaygısı, her sahne deneyimi yaşayan insanın karşılaşabileceği bir durum olarak düşünülmelidir. Sahne deneyimi ne kadar olursa olsun, hatta kişinin zihninde tamamen hazır hissettiği bir performans gerçekleştirirken bile görülebilir. Bazen yorgun bir bilinç, az hazırlanmış bir performans ya da kişinin zihninde yapılacak işin ‘aşırı’ önemsenmesi sonucu da gözlemlenebilir. Bu durum bazen dış etkenlerle de ilintilidir. “Sahne performansının, performans yapan kişinin seyirci tarafından değerlendirildiği bir sosyal ortam olması nedeniyle, bu konu ile bağlantılı olarak hissedilen kaygı da bir sosyal fobi olarak tanımlanmaktadır” (Teznel ve

¹ Sorumlu yazar: dkirac@cumhuriyet.edu.tr / Doi: 10.22252/ijca.827672

Aşkın, 2007: 5). Bu nedenle bir performansın provası ile sahnede performans anları farklıdır. Müzisyenlerden örnek verecek olursak, sıklıkla sahne performansı yapanlardan “bu eseri daha iyi seslendiriyordum” ya da “sahnede istediğim gibi olamıyorum” sözlerini duyabiliriz. Bu olumsuzlamaların pek çok sebebi olabileceği gibi, genel olarak zihinsel ve fiziksel etkileşim ile de arttığı bilinmektedir. Artan sahne kaygısı kişiye öz güven eksikliği yaratabilir. Bu da performansı gerçekleştiren kişi için oldukça rahatsız edici bir durumdur. Öz güven eksikliğine neden olan etkileri ortadan kaldırmak, azaltmak ya da kontrol altına almak üzerine pek çok çözüm önerileri geliştirilmiştir. Peki sahne heyecanının nedenleri nelerdir ve kişiyi nasıl etkilemektedir? Müzik Performans Kaygısının (Musical Performance Anxiety), bilimsel olarak en genel tanımı şöyledir:

Müzik Performans Kaygısı belirtileri daha sıklıkla belirgin bir tehdit durumunda sempatik sinir sisteminin aktivasyonu sonucunda ortaya çıkan “kaç ya da savaş” tepkileri olarak kavramsallaştırılmaktadır. Stres ve kaygı araştırmalarında oldukça kabul gören bu yaklaşıma göre, kaç ya da savaş tepkilerinin temel amacı bireyin algılanan tehditle başa çıkabilmek için zihinsel ve bedensel olarak hazırlanmasıdır. MPK'nın bilişsel bileşeni, konsantrasyon gücü, performans ilişkisi irrasyonel düşünceler, performans beklentilerini karşılayamamaya dair yüksek endişe düzeyi, hata yapmaktan korku duyma ve çaresizlik gibi rahatsız edici zihinsel süreçleri kapsar (Kenny, Fortune ve Ackerman, 2011'den aktaran Çırakoğlu: 2013: 96).

Vücudun aslında tehdit olarak algılayıp savunmaya geçtiği bu stres anlarında oluşan tepkime oldukça doğal olmasına rağmen, genellikle rahatsızlık veren durum, fizyolojiyi aşırı etkileyen durumlardır. Ellerin titremesi, terlemesi, ağızda kuruluk, kalp ritminin hızlanması ya da nefes alıp vermede görülen düzensizlik sonucu vücutta gerginlik ve kasılmalar olması, müzisyenin sahne performansında sınırlayıcı unsurlar olarak görülmektedir. Yaşadığı böyle problemlerden dolayı pek çok müzisyen konser, sınav ya da yarışma gibi etkinliklerde başarısız olmaktan korkmakta, psikolojik sorunların yanı sıra fizyolojik olarak da etkilenmektedir. Bu zihinsel olumsuzlama algısı bazen öylesine azımsanmayacak etkiler yaratır ki pek çok önemli müzisyen bu nedenle sahne kariyerinden bile vazgeçmiştir.

Örneğin dünyaca ünlü piyanist Glenn Gould, konserlerinde yaşadığı sahne performansı kaygısı nedeniyle, 18 yıl boyunca sadece kayıtlarda çalmış ve yaşamını ilaç bağımlılığıyla geçirmek zorunda kalmıştır. Yine, Piyanist Vladimir Horowitz, Leopold Godowsky, Steven Osborne ve opera sanatçısı Renée Fleming, sahne korkusuyla mücadele ettiği bilinen klasik müzik sanatçılarından (Kabakçı, 2016: 89). Fakat günümüzde pek çok çalışmanın verileri sonucunda görülen o ki yaşanan kaygı durumu bir müzisyenin kariyerini sonlandırarak kadar başa çıkılamayacak denli değildir. *Beta-bloker* içerikli ilaçlara maruz kalmadan, tecrübeye dayalı çeşitli geleneksel ve modern stratejiler doğrultusunda kaygı olgusunun üstesinden gelinebileceği bilinmektedir. Fakat öncelikle durumun sahne performansına hazırlık süreci evresini gözden geçirmek gerekebilir.

Çimen'e göre sahne kaygısını azaltmak için “konsere hazırlık dönemi, sahneye çıkmadan önce, konser anında, konserden sonra” olarak gerçekleşen dört aşamada bilişsel stratejilerden faydalanılabilir. Bunlar kişinin bir takım telkinlerle olumsuz cümlelerini olumluya çevirmeye yönelik iç sesler olabilir. Örneğin konser hazırlık döneminde kaygı düzeyini düşüren önemli etkenlerden biri performans hazırlığının iyi yapılmasıdır. Teknik ve müzikal anlamda iyi bilinen eserler performans kaygısını dolaylı bir şekilde azaltır. Performans anında olumlu iç ses oluşturmak ve performans sonrası yapılan olumlu eleştiriler de bir sonraki sürece hazırlık aşamasının parçasıdır (Çimen, 2001: 128). Eğer sahne kaygısı yaşayan kişi bu süreçleri önemli ölçüde gözlemleyebilirse kendine uygun bilişsel stratejileri belirleyebilecektir. Düşünce şekline yön verebilecek ve dolayısıyla performansı etkileyebilecek bir durum örneğini Kabakçı şöyle ifade etmektedir:

Joshua Bell, bir pasajı henüz çalmadan önce, “pasajın doğru gittiğini hayal etmenin” bazen gerçekten işe yaradığını dile getirmektedir. Ayrıca, anne ve babası psikolog olan bu kemancı, yapılan psikolojik çalışmaların “gülümsemenin, vücudu nasıl kandırarak olumlu bir duygulanıma sokabildiğini” ortaya çıkardığını; dolayısıyla, çalıcıya, olumsuz duygulanıma girdiğini hissettiğinde, gülümsemesini tavsiye etmektedir (Kabakçı, 2016: 91).

Müzik performans kaygısı ve sahne korkusu üzerine özellikle yabancı literatürde pek çok çalışma vardır. Sahne heyecanı üzerine geliştirilmiş çeşitli stratejilere geçmeden önce, özellikle müzisyenler üzerine yoğunlaşan Türkiye’de yapılmış bazı çalışmalara değinmek önemli olacaktır. Bu çalışmalardan biri akademisyen ve kontrbas sanatçısı Prof. Esra Gül’ün *Performans Hazırlık Yöntemleri* kitabıdır. Yazar bu kitapta bir performans hazırlığının aşamalarını özellikle müzisyenler için yapılan çalışmalar doğrultusunda inceleyerek ele almıştır. Önemli teknik ve telkinler içeren bu kitabın özellikle klasik müzikte performans hazırlığı yapan müzisyenler için faydalı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca Gülden Teznel ve Cihat Aşkın’ın *Sahne heyecanının Türk müzisyenler arasındaki yaygınlığı ve çözüm yöntemleri* adlı çalışması da bu alanla ilgili literatürü ülkemiz açısından doğru yorumlayabilmek adına önemli olabilir. Teznel ve Aşkın’ın çalışmasında 112 müzisyene anket uygulanmış,

ayrıca sahne performansı konusunda geniş tecrübeye sahip klasik batı müziği, caz ve geleneksel Türk müziği yorumcularından oluşan 21 sanatçı ile röportaj yapılmıştır. Bu anket ve röportajlar sonucunda sahne heyecanının klasik Batı müziği öğrencileri ve yorumcuları arasında, caz ve geleneksel Türk müziği yorumcularına göre daha yoğunlukta olduğu görülmüştür. Bu bulgulara neden olarak, “caz ve geleneksel Türk müziğinin doğaçlamaya dayalı doğalarının, özünde yaratıcılık ve kendini ifade etme olgularına dayanması ve belirli müzikal olguların mükemmel bir şekilde yoruma dayalı olan klasik Batı müziğine göre yorumcu için gerilimden daha uzak bir ortam oluşturması fikri önerilmiştir” (Teznel ve Aşkın, 2007: 6). Müziğin farklı türlerinde yorumcuların sahne kaygısı konusunda değişkenlik gösterdiği sonucuna ulaşılan Teznel ve Aşkın’ın bu çalışması üzerinde durulması gereken bir konudur. Fakat bu çalışma sınırlılıkları kapsamında olmadığından burada ele alınmamıştır.

Çalışmanın bundan sonraki kısmında müzik performans kaygısının üstesinden gelmek için sahne heyecanı ile başa çıkmada kullanılan ve literatürde kabul görmüş bazı yöntem ve stratejilerden bahsedilmiştir.

2. Sahne Heyecanı Üzerine Geliştirilmiş Stratejiler

“Sahne heyecanı” üzerine pek çoğu yurt dışında olmak üzere Türkiye’de de anket çalışmaları, literatürü inceleyen araştırmalar yapılmıştır. Bu çalışmalar sonucunda bazı stratejiler uygulamalı olarak yapılmış ve önerilmiştir. En bilinenleri; Aleksander Tekniği, Feldenkrais Yöntemi, Linklater Metodu, Lessac Sistemi, yoga ve meditasyon gibi yöntemlerdir (Bkz: Topoğlu, 2013., Evren, 2012)

Çırakoğlu, sahne kaygısına yönelik müdahale yöntemlerini *davranışsal müdahaleler*, *bilişsel davranışçı terapi* ve diğer *müdahale yöntemleri* olarak ele almış, genellikle yurt dışında gözleme dayalı grup uygulamalarla yapılmış olan yöntemlerden ve sonuçlarından bahsetmiştir (Çırakoğlu, 2013: 100).

Profesyonel müzisyenlerin sahne heyecanı ile ilgili tecrübeleri ve önerileri vardır. Bunlar genellikle kişilerin çalgı öğretmenleri tarafından bahsedilen, yazılı kaynaklara da geçmiş geleneksel yöntemler olarak değerlendirilebilir. Örneğin çok iyi çalışılmamış bir teknik pasaj, performans anında kişiyi kaygıya sokabilir. Bununla ilgili performanstan belli bir süre önce düzenli günlük çalışmalar, belli egzersizler (her çalgı için geliştirilen özel egzersizler) ya da performans yapılacak sahnede birkaç defa prova alınması önerileri gelenekselleşmiş yöntemlerdir denilebilir. Geleneksel yöntemler içerisinde değerlendirilebilecek bir diğer unsur ezber konusu olabilir. Performans hazırlık süreçlerinde, kişiyi strese sokabilecek bir durum da seslendirilecek eserin ezberden yapılacak olmasıdır. Hafızasına güvenen birisi bile sahnede “ya eseri unutursam?” kaygısı taşıyabilir. Performans edileni ezberleme durumu özellikle müzik performansında ısrarla üzerinde durulan bir konudur. Sahnede seslendirilecek eserin ezberden yorumlanması üzerine tespitler sahne kaygısını da dolaylı olarak etkilemektedir. Doğru ve yeterli bir ezber performans kaygısını tek başına önleyen bir etken olarak düşünülemez fakat yetersiz ve yanlış yöntemle ezberlenmiş bir eserin performansı, performans kaygısını daha da artırabilir. Bu nedenle “doğru ezber” çok önemlidir. Ayrıca iyi öğrenilmiş ve ezberlenmiş bir eserin, performansa katkısı çoktur. Ezberden yorumlamanın özellikle dikkat çeken olumlu yönlerinden birisi yorumcunun kendi ifadeyi fikirlerini özgürce uygulayabilme ve bu fikirleri seyirciye daha etkili bir şekilde iletebilme olanağı tanımaktadır (Parncutt, R., McPherson, G. E. 2002: 168).

Fenmen’e göre ezberleme için dört farklı yöntem görülmektedir. Bunlardan ilki “kulak ile ezberleme”dir. Kulak ile ezberlemede kişi herhangi bir notasyona ihtiyaç duymadan sadece duyduğu sesi hafızaya aktarır. İkincisi “göz ile ezberleme”dir. Bu da bir notasyona bakıp ya da çalgı üzerinde notaların yerlerine bakarak ezberleme olarak düşünülmektedir. Üçüncü olarak “el ve kol hareketleri ile ezberleme”dir. Bu süreç uzun zaman performans provasında gerçekleşen hareketlerin ezberlenmesi olarak düşünülmektedir. Dördüncü ve son olarak da “zekâ ile ezberlemedir. Ezberlenen metin ya da notasyonun çeşitli yönlerden çözümlenerek ve bazı stratejiler geliştirilerek ezberlenmesidir (Fenmen, M’den aktaran Gün Duru ve Köse, 2016: 127).

Literatürde kulak ile ezber yöntemine “işitsel”, göz ile ezberlemeye “görsel”, el ve kol hareketleri ile ezberleme yöntemine “motor” ve zeka ile ezberleme yöntemine ise “analitik” ezber yöntemleri de denilmektedir (Topoğlu, 2013: 50). Kişi genellikle işitsel hafızası iyi ise kulak ile ezberleme yöntemiyle ezberleyebilir ve bu yöntemde bir sıkıntı yaşamaz. Ama işitsel ve görsel hafıza her zaman güvenilir olmayabilir. Genellikle zeka ile ezberleme yani analitik yöntem ile ezberlemenin en kalıcı ve tercih edilen yöntem olduğu düşünülmektedir.

Fakat bahsedilen geleneksel stratejiler mükemmel şekilde uygulansa da kimi zaman performansı iyileştirmede yetersiz kalabilir. Çünkü performans olgusu hem zihinsel hem de fiziksel gerçekleşen bir olgudur. Bu iki unsurun birbiri ile uyumunu sağlayan çeşitli egzersiz ve yöntemlerin, geleneksel yöntemleri desteklediği düşünülmektedir. Bu destekleyici yöntemler performans öncesi, performans anı için “sahne kaygısı”nı yenmek üzerine faydalanılan yöntemler olarak literatüre geçmiştir.

3. Bilişsel-Davranışçı Terapi Stratejileri

“Bilişsel davranışçı terapiler psikolojide pek çok rahatsızlığın tedavisinde kullanıldığı gibi müzikal performans kaygısının tedavisinde de kullanılmaktadır. Bireysel ya da grup terapisi şeklinde gerçekleştirilebilen bu tedavi standart olarak nefes egzersizleri, ilerlemeli kas gevşetme çalışmaları, betimleme ve zihinsel imgeleme gibi rahatlama tekniklerini ve olumlu içsel konuşma gibi bilişsel teknikleri içermektedir” (Parncutt ve McPherson, 2002’den aktaran Topoğlu, 2013: 52). Performans kaygısı ile başa çıkmada genellikle beraber uygulanan bu tekniklerden aşağıda bahsedilmiştir.

3.1. İlerlemeli Kas Gevşetme

Sahne performansı sırasında istem dışı gerçekleşen fiziksel durumlar için faydalı olabilecek bir çalışma ‘ilerlemeli kas gevşetme’ çalışması olarak düşünülmektedir (Topoğlu, 2013: 51). Progresif Kas Gevşetme olarak da Türkçe literatüre geçmiş bu yöntem bir uzman yardımıyla gerçekleşen vücudun farklı bölgelerindeki kas gruplarının kasılması ve gevşetilmesi amaçlanarak uygulanmaktadır. Odaklanılan kas gruplarının kasılma ve gevşeme anında hangi kas grubunda gerginliğin daha çok hissedildiği ile ilgili bir farkındalık oluşturacağı düşünülmektedir. Bu farkındalık ile zihni rahatlatan ve kaygı düzeyini derin bir nefes ve kasılma-gevşeme sürecinde iyileştirmek hedeflenmektedir.

Gevşeme egzersizi yöntemi ile 6 aşamadan oluşan bir uygulamalı çalışma gerçekleştiren Çenesiz (2015: 46), kaygı problemi yaşayan bir kadın danışanı ile gevşeme egzersizleri sonrasında danışanın diğer durumlar için de kendi kendine genelleme yaparak kaygı probleminin üstesinden geldiği sonucunu paylaşmıştır. Bu çalışmada uygulanan gevşeme egzersizleri aşama aşama anlatılmış, kaygısı ile başa çıkma sürecinde dönütler de ele alınmıştır.

İlerlemeli kas gevşetme uygulamalarının bir uzman yardımı ile yapılması önerilmektedir. Çünkü kas spazmı; sırt, bel ve boyunda kas ile ilgili ciddi problemler varsa, bu uygulamaları tek başına yapmak kişinin problemlerini daha da artırabilir.

3.2. Sistemik Duyarsızlaştırma

Sistemik duyarsızlaştırma kişinin tehdit olarak algıladığı bir uyarana karşı olumsuz davranışını ya da yaklaşımını aşamalı bir şekilde olumluya çevirmesidir. “Anksiyeteye neden olan durumun görüntüsünü canlandırma ile derin kas gevşemesinin kombinasyonundan oluşur. Bu teknikte hastaya önce gevşeme ve rahatlama öğretilir. Daha sonra bireyin anksiyete yaşadığı, korktuğu nesne ve durumları zihninde yaşatması istenir ve imgeleme sırasında ortaya çıkan anksiyete, gevşeme ile söndürülür” (Demiralp ve Oflaz 2007: 135). Kişinin kaygı duyduğu belli bir durumu aşamalı olarak üstüne giderek yok edilebileceğini gösteren bu teknik sahne kaygısı olan kişiler üzerinde de uygulanmaktadır. Yapılan bazı araştırmalar duyarsızlaştırma çalışmalarının etkilerinin, müzisyenler üzerinde ümit verici olduğundan söz etmektedirler (Fernholz vd., 2019: 17).

Sistemik duyarsızlaştırma çalışmaları bazı egzersiz ve nefes çalışmalarıyla da desteklendiği gibi uzman kişiler tarafından uygulanmalıdır.

3.3. Hipnoterapi

Hipnoterapi tanımını anlamak için öncelikle hipnoz ve hipnotizma terimlerinin ne olduğunu bilmek önemli olacaktır. Cerrah James Braid’in 1841’de ortaya çıkardığı bu iki terim *nöro-hipnotizm*’den, diğer bir deyişle *sinir uykusundan* türetilmiştir. Braid hipnozun fiziksel bir gevşeme hali ve zihinsel odaklanma tarafından tetiklenen bir olgu olduğunu belirtmiştir (Braid, 1843’ten aktaran McGrath, 2012: 11). Hipnoterapi ise hipnoz anında bazı telkinler ile dikkati yoğunlaştırarak kişiye problemini çözmeye yönelik alanında uzman kişi tarafından uygulanan bir yöntemdir (Teztl ve Aşkın, 2007: 8). Hipnoterapi anı düşünüldüğü gibi kişinin bilincinin tamamen kendi kontrolünden çıktığı bir an değildir. Aksine hipnoterapi anında kişi olan biten her şeyi duymaktadır. Bu nedenle kişi istemediği bir sırrını uzman kişiyle paylaşmayabilir. Kişinin algısı ve farkındalığı bu süreçte açıktır ve kendi isterse uzman kişi ona bu esnada yardımcı olabilir. Hipnoterapi kesinlikle uzman bir kişi tarafından yönetilmelidir.

Günümüzde hipnoterapi çalışmaları müzik performans kaygısı ile başa çıkma yöntemlerinden biri olarak uygulanmaktadır.

4. Alexander Tekniği

Alexander tekniği duruş bozuklukları ve yanlış fiziksel hareketlerin doğrudan kaslara yaptığı etki ile kişide görülen fiziksel ve ruhsal rahatsızlıkları ve buna neden olan olguları ortan kaldırmak için geliştirilmiş bir tekniktir. Fredrick Matthias Alexander (1869-1995) tarafından oluşturulan bu teknik sahne sanatları ile uğraşan pek çok insana yardımcı olmuştur. Fakat bu teknik bir terapi ya da egzersiz programı değil, kasların doğru kullanımı ve yanlış şekilde oturmuş alışkanlıkları değiştirme üzerine geliştirilmiş bir tekniktir (Parlar, 2017: 81).

Oyunculuk kariyerinin başlarında sesi ile ilgili problemler yaşamaya başlayan Alexander, doktorların önerileriyle düzelmeyince problemini kendi yöntemleriyle çözmeye çalışıp bazı fiziksel hatalarını fark etmiştir. Alexander bu probleme neden olacak üç durumu kendisinde gözlemlemiştir: İlki başını öne ya da arkaya eğme eğilimidir. Bu istemsiz hareket sonucunda boynunun alt kısmındaki kasların sıkıştığını fark etmiştir. İkincisi boyun kaslarını sıkıştığını fark etmesi olmuştur. Son olarak da kısa ve derin nefesler aldığını gözlemlemiştir (Craze, 2011: XV). Bu gözlemlerin problemine neden olduğunu düşünen Alexander 25 yaşında oyunculduğu bırakarak uzun yıllar bu problemleri çözmek üzerine oluşturduğu teknikler üzerinde çalışmıştır. Teknik ile ilgili şu bağlantı incelenebilir: https://www.youtube.com/watch?v=iriXg5uZ_oU (Erişim Tarihi: 17.11.2020)

5. Feldenkrais Metodu

Moshé Pinchas Feldenkrais'ın (1904-1984) kendi diz problemleriyle başa çıkmak için geliştirdiği (Yerli, 2017: 9) ve uzun yıllar üzerine çalışmalar yaparak literatüre Feldenkrais Metodu olarak kazandırdığı bir beden terapisi yöntemidir.

Bu yöntemle yapılan çalışmalar hem fiziksel hem ruhsal sağlığın olumlu yönde geliştirileceği görüşüne dayanmaktadır. Uygulayıcı, araştırmacı, öğretmen ve öğrenci olarak gelişim, öğrenme ve hareket arasındaki ilişkiler üzerine yoğunlaşmıştır. Bedenin hacmine ve sinir sisteminin yapısına uygun olarak, tam ve düzenli nefes alıp veren kişinin canlılığı artmaktadır. Bu şekilde nefes alan çok az kişi bulunmaktadır, çoğu kişi ise böyle bir nefes alıp verme olduğunu ve bunun ne demek olduğunu bilmemektedir (Feldenkrais, 2000'den aktaran Evren, 2012: 567).

Feldenkrais metodu beden ve ruh uyumunun harekete yansımaları üzerine odaklanan bir yaklaşımla uygulanır. Kişiyi farkındalık kazandırılarak vücudun işlevselliği yeniden düzenlenir; bedendeki gerilimin dengelenmesine yönelik çalışmalar metodun yapısında görülmektedir. Feldenkrais metodunda düşünce odağı "yaşanan her şeyin bedende bir yansıması olduğu"dur. Bu nedenle sinir sistemi ve beden arasındaki etkileşimi iyileştirmek ve sorunun bedendeki yansımalarını çözüp bütüne odaklanmak gerekmektedir (Yerli, 2017: 20).

Nefes ve nefes alma, kandaki oksijen düzeylerinin belirlenmesi açısından sahne kaygısı konusunda önemli bir etken olarak kabul edildiği için, bu metotta kaygıyı azaltma ve gevşemeyi sağlama amacıyla özel olarak hazırlanmış egzersizler de içerilmektedir. Feldenkrais Metodundan, çalgı eğitiminde vücuda en uygun duruş ve tutuş pozisyonunu ve çalgı çalmak için gerekli en doğru, doğal ve rahat hareketleri, yumuşaklık, esneklik ve gevşekliliği; fiziksel koordinasyon ve dengeyi sağlamak amacıyla yararlanılmaktadır (Iammatteo, 1996'dan aktaran Çimen, 2001: 130).

Feldenkrais Metodu, yapısındaki bu bileşenleri iki ayrı uygulama şekliyle kullanır. İlki, birebir *Fonksiyonel Entegrasyon*, ikincisi ise *Hareket Yoluyla Farkındalık* grup dersleridir. Her iki ders de içerikte birbirleriyle benzerlik gösterir. Hareket Yoluyla Farkındalık derslerinde yapılan sözel yönlendirmelerle, belirli hareket dizgeleri katılımcı tarafından gerçekleştirilir. Fonksiyonel Entegrasyon'da ise, bu hareket dizgelerini gerçekleştiren ve elleriyle yol gösteren kişi yönlendiricidir (Yerli, 2017: 20).

6. Sonuç ve Öneriler

Çalışmada sözü geçen yöntem ve tekniklerin Türkiye'de bilinirliği ile ilgili gözlemlere geçmeden önce, performans kaygısı olduğunu düşünen kişi/kişilere bu kaygısının ne boyutta olduğunu gözden geçirmesi önerilmektedir. Bazen performans hazırlığı aşamasında duyulan ufak endişeler, uyku problemleri veya fazlaca düşüncelere dalmak kaygının belirtisi olarak nitelendirilmemelidir. Çünkü performans hazırlığı aşamasında zihin kendini sürece hazırlamak için prova yapabilir. Aslında endişe olarak adlandırdığımız duygu durumu belki de gerçekleşecek performans için gösterilen özen, önemseme ve olumlu bir heyecan duygusu olabilir. Bu nedenle performans sürecinin doğası olabilecek bu duygu durumunu 'endişe' ile karıştırmamak gerekir.

Fakat bazen kişide kontrol edemediği fiziksel ve zihinsel tepkimeler gerçekleşebilir. Endişelerle başa çıkmada yardım almak isteyen kişiler için çalışmada da ele alınan Bilişsel-Davranışçı Terapi Stratejileri adı altında geliştirilen yöntemler, Alexander tekniği, Feldenkrais metodu uygulamaları kullanılmaktadır. Bu yöntemler kişiye/kişilere bir uzman yardımıyla uygulanmalı ya da kişi/kişiler yöntemlerin uygulanışı ile ilgili eğitim almalıdırlar. Bu eğitimlerden bazıları Türkiye’de verilmektedir. Ayrıca eğitim almış uzman kişiler de uygulama yapmaktadırlar. Fakat sözü geçen yöntem ve teknikleri uygulayan uzman kişilerin Türkiye’de sayıca yeterli olmadığı değerlendirilmektedir. Ayrıca Türkiye’de sadece belli şehirlerde bu uzman kişilere ulaşılabilirdiği araştırmalar sonucu ortaya çıkmıştır. Bunun pek çok nedeni olabileceği gibi ilk akla gelen spesifik bir alan olması olabilir. “Sahne kaygısı” ya da daha da özelleşince “müzik performans kaygısı” değinildiğinde hitap edilen kitle çok da geniş bir kitle değildir. Fakat yine de var olan uzman kişilerin bu kitleye göre bile az olduğu gözlemlenmiştir.

Müzik performansı alanında kaygı problemleri üzerine özellikle yurt dışında yapılan çalışmalar, alanda yapılacak daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Yapılmış olan çalışmaların da müzik alanından yorumlanması oldukça zor görünmektedir. Analizler ve tablolar bir doktor ya da terapist gözünden yorumlandığından belki bu çalışmaların paylaşılabileceği ve beraber yürütülebileceği disiplinlerarası çalışmalar daha verimli olacaktır. Bu yöntemlerle ilgili temel düzeyde de olsa bilgi sahibi olmanın, müzik performansı alanında her insan için gerekli olduğu düşünülmektedir. Bugün bir kaygı taşımasa da bundan on yıl sonra kaygı problemiyle karşılaşp karşılaşamayacağı kişinin bileceği bir durum değildir. Bu nedenle literatürde var olan ve yıllarca süren araştırmalar ile geliştirilmiş yöntemleri bilmek, kişiyi bilinçli bir performans yorumcusu yapacaktır. Özellikle sahne sanatları bölümlerinin olduğu üniversitelerde bu teknik ve yöntemler ile ilgili sempozyum/seminer/ çalıştay düzenlenmesi önemli olacaktır. Örneğin “Performans Kaygısı” alanında yapılacak bir sempozyum doğası gereği disiplinlerarası çalışmalara açık olacağından hem müzik alanından hem de tıp alanından uzman kişilerin yapacağı ortak çalışmaların ortaya çıkmasına olanak tanıyacaktır. Böyle bir ortamda çıkan çalışmaların alana büyük katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Hastanelerde ya da özel kliniklerde “kaygı” konusunda çalışan uzmanların sahne kaygısı ve müzik performans kaygısı üzerine de eğitim almalarını teşvik edici seminerler, çalıştaylar ya da eğitim sertifikası alabilmeleri için eğitimler düzenlenmesi önerilmektedir.

Günümüzde bu yöntem ve teknikleri uygulayacak ya da yeni teknik ve uygulamalardan haberdar olacak daha fazla uzmanın yetişmesine ihtiyaç vardır.

Kaynakça

- Craze, R. (2011). *Alexander Tekniğiyle Bel ve Sırt Ağrısının Üstesinden Gelin.* (Çev. Özlem Tüzel Akal). İstanbul: Optimist Yayım ve Dağıtım.
- Çenesiz, G. Z. (2015). *Kaygı Durumlarında Gevşeme Egzersizi ve Sistematik Duyarsızlaştırma Kullanımı: Bir Vaka Örneği.* AYN, Klinik Psikoloji Dergisi, 2(1), 40-48.
- Çırakoğlu, O. Ç. (2013). *Sahnedeki Düşman: Müzisyenlerde Performans Kaygısı Üzerine Bir Gözden Geçirme.* Türk Psikoloji Yazıları, 16 (32), 95-104.
- Çimen, G. (2001). *Konser Kaygısı.* G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt 21, Sayı 2, 125-133
- Demiralp, M., Oflaz, F. (2007). *Bilişsel-davranışçı terapi teknikleri ve psikiyatri hemşireliği uygulaması.* Anadolu Psikiyatri Dergisi 2007; 8:132-139.
- Evren, G. F. (2012). *Müzik Eğitimi Veren Kurumlarda Ses Eğitimi Derslerinde Kullanılabilecek Bedensel ve Zihinsel Gevşeme Yöntemleri.* The Journal of Academic Social Science Studies. Volume 5 Issue 8, p. 563-572.
- Fernholz, I., Mumm, J. L. M., Plag, J., Noeres, K., Rotter, G., Willich, S. N., Ströhle, A., Berghöfer, A., Schmidt, A. (2019). *Performance anxiety in professional musicians: a systematic review on prevalence, risk factors and clinic treatment effects.* Psychological Medicine 1–20.
- Gün Duru, E., Köse, H. S. (2016). *Müziksel Ezber Üzerine Nitel Bir Çalışma.* The Journal of Academic Social Science Studies, Number: 43, 121-131.

- Kabakçı, C. (2016). *Sahne Performansı Kaygısında Farkındalık ve Mücadele. Sahne ve Müzik Eğitim-Araştırma e-Dergisi* 3. Sayı ISSN: 2149-7079
- McGrath, C. E. (2012). *Music Performance Anxiety Therapies: A Review of Literature*. University of Illinois at Urbana Champaign.
- Tezel, G., Aşkın, C. (2007). *Sahne heyecanının Türk müzisyenler arasındaki yaygınlığı ve çözüm yöntemleri*. İtü Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt:4, Sayı:2, 3-10
- Topoğlu, O. (2013). *Müzisyenlerde Sahne Korkusu, Sahne Korkusunun Nedenleri ve Sahne Korkusunda Baş Etmede Kullanılabilecek Stratejiler*. e-Journal of New World Sciences Academy NWSA-Fine Arts, D0116, 8, (1), 43-55.
- Parlar, M.,C. (2014). *Bakır Üfleli Çalgılarda Odaklanma Ve Konsantrasyon Tekniklerinin İncelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Parncutt, R., McPherson, G. E. (2002) *The Science and Psychology of Music Performance: Creative Strategies for Teaching and Learning*. Oxford University Press.
- Yerli, N. (2017). *Feldenkrais Metodu ve Farkındalığın Oyuncunun Performansına Etkisi*. Anadolu Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

E- Kaynaklar:

Gevşeme Teknikleri:

http://bilisseldavranisci.org/index.php?option=com_content&view=article&id=70%3Ageveme-teknikleri-#c
(Erişim Tarihi: 25.03.2017)

Hipnoterapi: <http://dpsikolog.com/makale/hipnoterapi-nedir/> (Erişim Tarihi: 25.03.2017)

<https://www.kimpsikoloji.com/psikolojik-danismanlik/hipnoterapi-hipnoz/> (Erişim Tarihi: 17.11.2020)

<http://dpsikolog.com/makale/hipnoterapi-nedir/>(Erişim Tarihi: 24.03.2017)

Alexander Tekniği: https://www.youtube.com/watch?v=iriXg5uZ_oU (Erişim Tarihi: 17.11.2020)