

## Benlik Algısının Oyunculukta Dönüşümü: Beden Benlik

### The Transformation of Self-Perception in Acting: The Body-Self

Yeşim ALIÇ<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>İstanbul Üniversitesi, Devlet Konservatuarı, Sahne Sanatları Bölümü, Tiyatro Anasanat Dalı, İstanbul, Türkiye

Sorumlu yazar /

Corresponding author : Yeşim ALIÇ

E-posta / E-mail : yesim.alic@istanbul.edu.tr

#### ÖZ

Bu çalışma, oyunculukta benlik algısının nörobilim ve Feldenkrais metodu yolu ile teorik ve uygulamanın birbirini tamamlayarak oyunculukta bir algı perspektifi sunmaktadır. Sahnedeki özgünlük ve yaratıcılığı artırmak için beden ve zihin arasındaki dinamik etkileşim incelenmektedir. Beden bir araç olarak değil, duyuşal farkındalık ve yaratıcılık kaynağı olarak ele alınmaktadır.

Araştırma, oyuncuların nörobilimsel bulgular ve Feldenkrais'in geliştirdiği bedensel farkındalık yoluyla benlik algısını nasıl oluşturduklarına odaklanmaktadır. Nörobilim, duyguların ve hareketlerin beyinde nasıl işlendiğini açıklarken, Feldenkrais metodu bu işleyişin uygulamada somut çalışma olanağı sağlar. Böylece oyuncunun ne yaptığını ve nasıl yaptığını algılayarak, mevcut alışkanlık paternlerinin ötesinde kendi potansiyellerini kullanarak daha gerçek ve organik karakter kurgulamasına olanak tanır.

Bu çalışma, Antonio Damasio'nun somatik işaretleyici hipotezi, beden haritaları ve Feldenkrais metodunun oyunculuk üzerindeki etkilerini değerlendirmek için literatür taraması ve teorik analizler yapmıştır. Nörobilim ve Feldenkrais metodunun bir arada kullanılması oyuncuların bedensel farkındalıklarını artırmalarına, alışkanlık haline gelen hareket kalıplarını dönüştürmelerine ve performanslarında daha fazla özgünlük yakalamalarına olanak tanır.

**Anahtar Kelimeler:** Benlik Algısı, Oyuncunun bedeni, Feldenkrais Metodu

#### ABSTRACT

This study presents a perspective on self-perception in acting through neuroscience and the Feldenkrais method, integrating theory and practice to enhance understanding in the field. It examines the dynamic interaction between body and mind to enhance authenticity and creativity on stage. The body is considered not merely as a tool but as a source of sensory awareness and creativity.

The research focuses on how actors develop self-perception through neuroscientific findings and bodily awareness cultivated by the Feldenkrais method. While neuroscience explains how emotions and movements are processed in the brain, the Feldenkrais method offers a concrete approach to applying this understanding in practice. This enables actors to perceive both what they do and how they do it, allowing them to go beyond habitual patterns and unlock their potential to create more genuine and organic character portrayals.

This study includes a literature review and theoretical analyses to evaluate the impact of Antonio Damasio's somatic marker hypothesis, body maps, and the Feldenkrais method on acting. The combined use of neuroscience and the Feldenkrais method allows actors to enhance their bodily awareness, transform habitual movement patterns, and achieve greater authenticity in their performances.

**Keywords:** Self-Perception, The Actor's Body, The Feldenkrais Method

Başvuru/Submitted : 24.10.2024

Revizyon Talebi/  
Revision Requested : 09.12.2024

Son Revizyon/  
Last Revision Received : 17.12.2024

Kabul/Accepted : 17.12.2024

Online Yayın /  
Published Online : 23.12.2024



This article is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0)

## EXTENDED ABSTRACT

This study was conducted to address a gap in the literature concerning the connection between the actor's body and creativity from the perspective of the functioning of the nervous system. Approaching the body as a holistic entity, where the unseen emotions, sensations, thoughts, and character structure become visible, provides crucial insights into the actor's creativity. It also helps establish a solid foundation for their practice. By examining neuroscience-based theories and practices, particularly the Feldenkrais Method, this study investigates the parallel functioning between them. The focus shifts from a dualistic view that separates mind-body or inside-outside performance to a more integrated approach grounded in scientific principles, emphasizing the central role of the body in acting practices.

Through a holistic approach to the body, Kohut's (1977) concept of self and self-perception and Maslow's (1970) idea of self-actualization are explored to provide a general framework. This perspective emphasizes the embodiment of the self and highlights the importance of approaching the body from different angles. The study underscores that the actor's creativity is rooted in their self, making the awareness and understanding of the self essential.

To examine the layers that constitute the self, the study discusses the layers of consciousness that are the objects of attention and awareness. It highlights the importance of conscious attention as a critical component of creativity, focusing on its significance in the actor's process of creating more impactful, authentic, and profound performances.

Damasio (1994, 2000), a leading figure in neuroscience, argues that the self forms through the interaction of the body, brain, and environment, with the body playing a central role in emotion, sensation, thought, and behavior. He elucidates how communication between the body and brain shapes the self within the framework of the nervous system, shedding light on the body as more than just a moving entity but a receiver of sensory information that is integral to the formation of self-consciousness. The notion of the "feeling of knowing," activated by the body's receptors and noticed through conscious attention, emphasizes the importance of sensory information in creating original and creative characters for actors.

Concepts such as body maps, somatic markers, and the "as-if body loop" are crucial for understanding how neurological processes inform the actor's answers to the question of "how." Body maps are not merely schemas for movement or muscle activation but represent neural pathways that form behaviors through multisensory input. The central role of the sensory-motor system is highlighted. It is further noted that the sense of self is recorded in these maps, drawing attention to how the self becomes embodied through a scientific lens. In this way, the study examines the operation of habitual body maps in the light of neuroscience and their influence on the actor's practice.

The Feldenkrais Method, which approaches the self holistically and emphasizes the sensory-motor system, is investigated as a system that accesses body maps and reorganizes habitual patterns through developmental movement processes. Feldenkrais argues that the greatest obstacle to creativity is habitual patterns, which are body maps formed through neural pathways. He highlights how emotions, sensations, thoughts, and movements are intertwined, forming habitual records of actions and behaviors that are stored in the brain, thus fixing sensory-motor systems and limiting potential. The restriction of potential through habitual body maps also limits the self. Thus, concepts like self-awareness, self-perception, and self-actualization are shown to be equivalent to the utilization of one's potential. Feldenkrais' concept of the "self-image," which he defines as the perception of the self, is argued to be self-perception. This study focuses not on an exhaustive examination of the Feldenkrais Method but on its relevance to creativity from the perspective of neural connections, sensation, and movement.

The study also explores the parallels between Stanislavski's system of physical actions, which starts from movement, and the Feldenkrais Method, which uses movement as a tool to go beyond habitual body maps to reach potential.

In conclusion, the study reveals the connection between body and self and how this relationship affects the actor's creativity from both neuroscience and practical perspectives. The body is found not to be an object but the foundation of self, where information from sensory receptors, directed by consciousness, and the importance of sensory feedback are highlighted. Thus, the actor's bodywork is not merely about repeating movements or enhancing flexibility but about establishing the connection between sensory feedback and movement to unlock creativity and the potential of the self. As the actor investigates their own self, they also construct the self of the character they create. The key to avoiding the repetition of habitual patterns lies in first discovering one's own body-self/potential. Expanding the actor's potential enhances their creativity and ability to make choices, enabling the creation of new and unique selves for every character.

## Giriş

Benlik algısı, bireyin dünyayı algılama ve deneyimleme biçimini belirleyen temel yapı taşlarından biridir. Psikanalitik kuramcılar, özellikle Heinz Kohut gibi isimler, benlik algısını kişiliğin merkezi olarak tanımlamışlardır (Kohut, 1977). Oyunculuk gibi benlik algısının yoğun bir şekilde kullanıldığı bir sanat dalında, oyuncular, hem kendi benliklerini hem de canlandırdıkları karakterlerin benlik yapılarını analiz ederek, kurguladığı karakter arasında bir köprü kurmasını gerektirir.

Oyunculuk, bireyin duygusal ve bilişsel kaynaklarını yoğun bir şekilde kullanarak, bir başkasının benliğini kurulumasını ve bu süreçte kendi benlik algısını dönüştürmesini içerir. Cooley'nin (1968) belirttiği üzere, benlik "ben" anlamına gelirken, sahnede bu benlik, karakterin benliğini yaratmada kaynaklık eder. Bu süreç, oyuncunun kendi yaşam ve duygusal deneyimleriyle şekillenir. Hopkins ve Klein (1993), benlik algısının çocukluk çağı deneyimleriyle şekillendiğini, bu nedenle oyuncuların, karakterlerinin geçmişlerini anlamak için kendi geçmişlerinden faydalanabileceğini öne sürmüşlerdir.

Benlik, öğrenilenler, deneyim ve tecrübelerle şekillenir. Bu şekillenme, sosyolojik, psikolojik ve biyolojik katmanlar ile bir bütünlük olarak değerlendirilir. Oyuncunun bir birey olarak kendi karakterini oluşturan bu katmanlar, aynı zamanda üzerinde çalıştığı ve yarattığı karakterin katmanlarının analizi için de gereklidir. Bu analiz, bütün ve derinlikli bir karakter yaratımının özünde yatar. Bu süreç oyuncunun sadece karakterin geçmişine ve motivasyonlarına olan bakış açısını değil, aynı zamanda kendi deneyimleriyle karakter arasında kurduğu bağı da içerir ve izleyicinin sahneye olan etkileşimini artırır.

Bu anlayış, benlik mitine metafizik anlayış değil, organizmanın işleyiş süreçlerine ve çevresiyle etkileşimine, bilinç ve dikkat yoluyla anda var olmasını ve benliğin somutlaşmasını sağlar. Başka bir deyişle benliğin somutlaşması, görünmeyen görünür kılınması, beden-benlik olarak somutlaşmasıdır.

Bir karakterin yaratım aşamasında nereden başlanmalı? Beden mi yoksa zihin/düşünce mi? Duygu mu, replik mi? İçten dışa mı, dıştan içe mi?

Düalistik bakış açısının bir sonucu olarak, zihin/beden – iç/dış ayrımlarının doğal işleyişte sorunlu olduğu nörobilim alanında ispatlanmıştır. Bu süreç doğrusal olmaktan ziyade eşzamanlıdır. Nörobilimci Antonio Damasio (1994), benlik algısında beden-zihin-çevre temelli duyular duygular, hareket, düşünce ve hisler arasında kurduğu ilişki sinir bilim ve fizyolojik anlamda açıklığa kavuşur. Bu tanımlar, duygu ve hisleri metafizik bir anlayıştan çıkartarak, somut ve bilimsel temellere oturtur.

Stanislavski'nin içinde insan ruhu olan, yaşayan insan - gerçeklik kavramlarına ulaşmak isteği, önce oyuncunun sonra kurguladığı karakterin benliğine ulaşmasına işaret eder. Stanislavski, benliğin bu organik işleyişine ulaşmak için hareketten ve bedenden yola çıkarak fiziksel eylemler kuralını önermiştir. Feldenkrais ise benliğin fizyolojik yapısı olarak duygusal bağlantıların beyindeki haritalarına ulaşma yaklaşımı için hareketi merkeze alır. Böylece Feldenkrais metodunun oyuncunun benliğine, alışkanlıkların ötesinde potansiyeline ulaşma yaklaşımı, oyuncunun kurgulayacağı karakterlerde kendini tekrar etmeden organik ve gerçekliğe temellenen bir yaratıcılığa katkıda bulunur.

## Benlik Algısının Tanımı ve Önemi

“İnsan, insan olmak hususunda bir anlatıya giriştiğinde irdeleneceği hep kendisi olacaktır. Bu kendini anlatma, anlatanın hem içeriğinde hem de biçiminde içkindir. Hiçbir özgün kuram ötekenden çıkmaz. Her şey kendinin kuramıdır. Öteki, ancak bir ilişki sürecinde, ötekende kendini bulmak ve oluşturmak içindir” (Jung, 2015, s. 7). Jung'a göre özgünlük benliğin irdelenmesidir.

Benlik algısı, bireyin özünü nasıl algıladığını ve tanımladığını belirleyen bilişsel bir süreçtir. Kohut (1977) benlik algısını, kişiliğin merkezi, algı ve biliş süreçlerinin düzenleyicisi olarak tanımlar. Benlik, bir oyuncunun sahne üzerindeki mevcudiyeti ve karakteri yorumlayışı açısından büyük önem taşır. Oyunculuk, yalnızca bir karakterin dışsal özelliklerini değil, onun içsel dünyasını, yaşanan deneyimleriyle oluşmuş benliğini, bedende görünen davranışlarıyla kurgular ve sahneye yansıtır. Bir başka deyişle kendi algı-eylem alışkanlık işleyişlerinin fark edilmesi karakterin yaratılması için temeldir. Alışkanlık kalıplarının dışında mevcut olan ancak kullanılmayan algı-eylem olanaklarıyla potansiyelini kullanabilir ve kendini gerçekleştirir. Aksi halde kendini tekrar eden basmakalıp bir hale gelmesi kaçınılmazdır. Karakter benlik ile, benlik ise psikolojik, duygusal, sosyolojik ve fiziksel boyutlarıyla katmanlanır. Bu süreç, oyuncunun kendi benlik algısı ile olan ilişkisini yeniden tanımlamasını gerektirir.

Maslow kendini gerçekleştiren kişilerin ortak özelliklerinden bazılarını şöyle sıralar, “Gerçeği doğru algılama, özgür ve demokratik olma, esprili olma ve yaratıcılık. Algı ile başlayan bu sürecin diğer koşulları da yerine getirerek nesnel bir hal alması (objektivasyona uğraması) ise yaratıcılık olarak tanımlanabilir; hem sanatçı için hem de alıcı için kendini gerçekleştirmenin hiç olmazsa bir yaşantı için sonuna gelmiş olması şeklinde anlamlandırılır. Bir sanatçının temel

amacı da, hissettiği duygu ve heyecanları, ürünü ile başkalarına (potansiyel alıcılara) da aktarmak ve bu yolla duygularını heyecanlarını paylaşmaktır” (Erinç, 2011, s. 33).

Kendini gerçekleştirme benlik algısı ile yakından ilişkilidir. Benlik algısı, bireyin kendini nasıl gördüğü, dünyayı nasıl algıladığı ve başkalarıyla olan etkileşimleri ile şekillenir. Maslow (1970), ihtiyaçlar hiyerarşisinde algı ve algıya duyulan ihtiyaca vurgu yapar. İnsanın bulunduğu ortama ve koşullara adapte olabilmek, yaşama uyum sağlama ihtiyacı hissetmesi, tutarlı, mantıklı ve ayakları yere basan bir referans noktasına, başka bir deyişle benlik algısına ihtiyaç duyar. Kendini gerçekleştirme, oyuncunun kendi benliği ve karakterin benliği arasındaki ilişkiyi güçlendirir.

### **Kendini Tanıma, Farkındalık, Kendini Gerçekleştirme ve Yaratıcılık**

“Birçok insan “kendini tanımayı” bilinç düzeyindeki ego kişiliğinin bilgisi ile karıştırır. Biraz ego bilincine sahip herkes kendisini tanıdığından emindir. Ama ego sadece kendi içeriğini bilir, bilinçdışını ve onun içeriğini bilmez. İnsanlar kendilerini tanıma derecelerini çevrelerindeki ortalama bir insanın kendisini tanıma oranı ile değerlendirirler, büyük ölçüde kendilerinden gizlenmiş olan asıl ruhsal gerçeklerle değerlendirmezler. Bu bakımdan, ruh fizyolojik ve anatomik yapısı ile ortalama insanın aslında hakkında pek az şey bildiği bedeni gibi davranır. Onun içinde yaşadığı ve onunla birlikte hareket ettiği halde, sıradan bir insan için bedeninin büyük bölümü hemen hemen tümüyle bilinmeyen bir şeydir. Bilinmeyen ama var olan tüm şeyler bir yana, insana bedeni hakkında “bilinen şeyleri tanıtmak için özel bir bilimsel bilgi gerekir” (Jung, 1999, s. 37).

Kendini tanıma, farkındalık ve kendini gerçekleştirme, nesnel bir bilgi değildir. Farkındalık hem içsel hem de dışsal uyaranlara bilincin/dikkatin yönlendirilmesi ile kendini tanımanın anahtarıdır. Oyuncunun sahnede yaratıcı olması, kendi bedenini, duysal ve davranış paternleriyle, ses, nefes ve düşünce arasındaki ilişkinin farkındalığı ile temellenir. Brook (1993), oyuncu için "duysal farkındalık" kavramını özellikle vurgular. Oyuncunun yaratıcılığı için bedensel hassasiyet ve dikkatin oyunculuk deneyiminin özünü oluşturduğunu savunur.

“Kendini tanımak bireysel gerçekleri bilmek olduğuna göre, teoriler bize bu konuda fazla yardımcı olamazlar” (Jung, 1999). Jung’un da değindiği gibi kendini tanıma, teorilerden ziyade bireyin kendi düşüncelerinin, duygularının, motivasyonlarının ve davranışlarının farkına varması sürecidir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta farkındalığın prova sürecinde deneyimlenmesi ve bir performans haline gelmesidir. Böylece farkındalık, oyuncunun yaratıcı sürecinin merkezinde yer alır. Stanislavski (1936), tüm çalışmalarını oyuncunun kendini tanıması ile başlatır.

Oyunculukta duysal farkındalığın ancak bilinçli dikkat ile sağlanabilir. Spontane akış, verili koşula uygun cevapları ancak alışkanlık kalıplarının fark edilmesi ve çeşitlendirilmesi yoluyla mümkün olur. Farkındalık, oyuncunun sahnede karşılaştığı duruma ve diğer oyuncuların tepkilerine, verili koşula adaptif cevaplar verebilmesini ve yaratıcı bir var oluş sergilemesini sağlar.

Oyuncunun yaratıcılığı, hem bireysel deneyimlerinden hem de çevresel uyaranlara açık olmasından beslenir. Bu bağlamda yaratıcılık, sabit bir beceri değil, sürekli gelişen ve kendini yeniden üreten bir süreçtir. Oyuncu, sahne üzerinde kendini gerçekleştirme yoluyla, karaktere dair özgün ve derin bir anlam yaratır. Stanislavski (1936) bu süreci "dışsal ve içsel eylem" arasındaki diyalog olarak tanımlar; oyuncunun bedeninin ve zihninin bütünlüğünde karakterin içsel dünyasının ifade edilmesini vurgular.

### **Dikkat Bilinç ve Benliğin Katmanları**

Bilincin farklı seviyeleri üzerinde yapılan çalışmalar, bedensel farkındalığın ve benlik algısının katmanlarını incelemiştir. Fenomenal bilinç, reflektif (erişim) bilinç ve öz-farkındalık (benlik farkındalığı) gibi kavramlar birbirinden ayrılmıştır (Block, 2001). Bu ayrımlar, insan deneyimlerinin farklı bilinç düzeylerinde nasıl şekillendiğini anlamaya yönelik önemli bir yaklaşımı temsil eder. Özellikle oyunculuk ve performans sanatı bağlamında, bu bilinç düzeyleri;

1. Fenomenal Bilinç ve Dikkat: Fenomenal bilinç, en basit ve saf haliyle öznel deneyimi ifade eder, duysal algıların saf ve işlenmemiş hali olarak tanımlanabilir. Örneğin bir görsel duyum, hissedilen saf deneyimdir. Bir form ya da rengin deneyimidir. Bu bilinç düzeyinde, duysal girdiler henüz kavramsallaştırılmamış, kategorize edilmemiş veya dilsel olarak ifade edilmemiştir. Stanislavski’nin dikkat kavramı ile ilişkilendirildiğinde, oyuncunun sahnedeki varlığı bu saf farkındalıkla başlar. Oyuncu, bedenini ve çevresini bu saf fenomenal düzeyde hissederek ve henüz eyleme dökmeyen önce farkına varır. Bu, dikkat ve farkındalığın ilk adımıdır.
2. Reflektif Bilinç ve Erişim Bilinci: Reflektif bilinç, fenomenal bilincin bir adım ötesine geçerek öznel deneyimlerin kavramsallaştırıldığı, kategorize edildiği ve raporlanabildiği bilinç durumudur. Bu bilinç düzeyinde, birey içsel olarak algıladığı deneyimi yorumlayabilir, adlandırabilir ve eyleme dökülebilir. Reflektif bilinç aynı zamanda “erişim bilinci” olarak da adlandırılır, çünkü bilişsel sistemlere ve davranışı yönlendiren dışsal sistemlere erişim sağlar (Block, 2001). Bu noktada, oyuncunun sahnede bir hareketi gerçekleştirmeden önce bu hareketin

arkasındaki niyeti belirlemesi reflektif bilinç ile mümkündür. Oyuncu, fenomenal düzeyde fark ettiği duygusal deneyimlerini, reflektif düzeyde bir amaca yönlendirerek sahnede anlamlı bir eyleme dönüştürür.

3. Benlik Farkındalığı ve Oyunculuk: Benlik farkındalığı, reflektif bilincin bir türü olarak kabul edilir ancak bu bağlamda özellikle oyuncunun kendi bedeni ve varlığı ile olan ilişkisinde önemli bir rol oynar. Öz-farkındalık, bireyin kendi düşüncelerini, duygularını ve eylemlerini fark etmesi anlamına gelir. Oyunculukta, bu farkındalık bedensel hareketlerin, jestlerin ve duygusal tepkilerin bilinçli olarak farkına varılmasını içerir. Ancak bu farkındalık, yalnızca içsel deneyimin fark edilmesi değil, aynı zamanda bu deneyimlerin sahnedeki performansa dönüştürülmesi sürecini de içerir.

Farkındalık için önce fenomenal bilincin farkında olunması, ardından reflektif bilince geçiş yapılması gerekir. Bu süreç, oyuncunun bedeni ve zihni arasında bir köprü kurar.

Bilinç kavramının fenomenal ve reflektif boyutları, oyuncunun dikkatini nasıl yönlendirdiğini ve benlik algısının nasıl şekillendirdiğini anlamamıza yardımcı olur. Oyuncunun bedensel hareketlerinin ve duygusal tepkilerinin farkında olması, önce fenomenal bilinçle başlar. Ardından reflektif bilince geçerek sahnede anlamlı bir eyleme dönüşür.

### **Nörolojik Bağlamda Benlik-Beden-Oyuncu İlişkisi**

Antonio Damasio, benlik kavramını, bir nesneyi bilme eylemiyle bağlantılı olarak tanımlar ve bu sürecin, organizmanın ilişkiyi deneyimleme sırasında beynin sürekli olarak yeni bilgi üretmesiyle ortaya çıktığını belirtir. Ona göre benlik hissi, organizmanın aslında hiçbir zaman sormadığı şu soruya verilen ilk yanıtıdır: "Şu anda ortaya çıkan bu zihinsel kalıplar kime aittir?" Bu sorunun yanıtı, bu kalıpların bireyin fizyopsikososyal katmanlarıyla oluşan otobiyografik benliğe ait olduğu ve bu aidiyetin kişiye özel olduğudur (Damasio, 2000).

"Geleneksel benlik kavramımız, kimlik fikriyle bağlantılıdır ve bir kişiyi karakterize eden benzersiz gerçeklerin ve varoluş biçimlerinin geçici olmayan bir koleksiyonuna karşılık gelir. Bu varlık için kullandığım terim otobiyografik benliktir. Otobiyografik benlik, bir organizmanın yaşamının en değişmez özelliklerinin bilinmesinde çekirdek bilincin yer aldığı durumların sistematize edilmiş anılarına dayanır - kiminle doğduğunuz, nerede, "ne zaman, hoşlandığınızı ve hoşlanmadığınızı, bir soruna veya çatışmaya genellikle nasıl tepki verdiğiniz, adınız vb." (Damasio, 1994, s. 19).

Böylece oyunculukta kullanılan imgeler sadece o kişinin otobiyografik benliğine aittir.

### **Benlik, İmgeler ve Bilmenin Hissi**

Damasio'ya göre bilme hissi, duygusal bir deneyime, örneğin; görme, duyma, ya da dokunmaya yönelik hislerin temelidir. Bu his, yalnızca bireyin bir nesneyi algılaması sırasında değil, aynı zamanda bu algının zihinsel bir imgesinin oluşması sırasında da ortaya çıkar. Bu durumda, benliğin bedende ve bilinçte somutlaşması, bireye özel olan "bilme hissi" imgelerin ortaya çıkmasıyla ilişkilidir. Damasio'ya göre, bu hissiyat, "görme, duyma ya da dokunma" anlarında meydana gelenlerin hissi olarak bilinci başlatır ve bu hissiyat, duygusal imgeleri bireye özel olarak işaretler (Damasio, 2000).

Damasio'nun somatik belirteç hipotezi, benlik kavramının anlaşılmasında ve özellikle de prova sürecinde oldukça faydalı olabilir. Bu hipotez, beden hali, his ve imgenin nasıl bir araya gelerek bir tür somut bellek izi oluşturduğunu açıklar. Somatik belirteçler, belirli bir hatırlanan imgeyi, algısal imgelerle ve beden hissiyle ilişkilendiren nörolojik kalıplardır. Damasio, bu durumu "gelecekteki olumsuz bir sonucu düşünürken yaşanan hoş olmayan bir bağırsak hissi" (Damasio, 1994, s. 173) olarak açıklar.

Stanislavski (1989) otantik ve yaşayan insan vurgusuyla, özgünlüğe ulaşmanın yolunu ilerleyen yıllarında bedeni merkeze alarak fiziksel eylemler kuramıyla geliştirmiştir. Burada önemli nokta bedenin yalnızca harekete geçen parçalarına indirgenmiş bir devinen olarak düşünülmemesidir. Aksine, görünmeyen benliğin ve duyguların, bedende ve eylemde somutlaşmasıdır. "Beden, duygular için ya doğrudan ya da beyindeki somatosensoryel yapılarıdaki temsili yoluyla ana sahnedir" (Damasio, 2000, s. 287) vurgusuyla bedeni merkeze alır. Benliği oluşturan psikolojik, sosyolojik ve fiziksel boyutların bedende görünür hâle gelmesi, benliğin bedende somutlaşmasıdır. Böylece anlamlı eylem; psikolojik, sosyolojik ve fiziksel boyutlarıyla iç içe geçen, bütünlüklü ve anlamlı eylemdir.

Anlamlı eylem, tüm boyutlarıyla yaşayan insanın bir benliğin somutlaşmasıdır. Damasio'nun "Bu üç olgu -duygu, his, bilinç- hakkında kaçınılmaz ve dikkat çekici gerçek, onların bedenle ilişkisidir" (Damasio, 2000, s. 284) sözleriyle, bedenin benlik, duygular ve bilinç için nörolojik temellerine dikkat çeker.

### **Sanki Beden İmgelem**

Damasio'nun (1994) "sanki beden döngüsü" adını verdiği mekanizma, , duygular, "sanki" bedene ilişkin değişikliklerden kaynaklanmış gibi, beynin duygusal beden haritaları içinde ortaya çıkar. Karanlıkta kapının arkasında duran

elbise askısını, orada biri varmış zannederek korkmak, geri çekilmek imgelem ve 'sanki beden döngüsü'ne verilebilecek basit ve açıklayıcı bir örnektir. Görülen karartı bir imgedir ve bedende değişikliklere sebep olarak anlamlandırılır ve davranışta değişiklik yaratır. Eğer sorusuyla kurulan imgelem de bedende değişiklik yaratır ancak bu değişiklik duylardan gelen 'sanki' durumuna verilen cevaptır. Bu cevap ise oyuncunun davranışıyla bedende görünür olan bilinçli ya da bilinçdışı deneyimlerini, benliğini ifade eder. Bu deneyimlerin ışığında niyetler, duyular ve hislerle aslında bedende görünür olan benliğini harekete geçirir. Bu süreçte, Stanislavski'nin anlamlı eyleme ve sahnede yaşayan insanı yaratımda temel olarak geliştirdiği fiziksel eylemler kuramında öne çıkan beden, bir benliğin yansımasıdır. Bir başka deyişle beden ve niyet ilişkisi üzerinden kurulan anlamlı eylem, benliğin bedende, beden-benlikte somutlaşmasıdır. Bununla birlikte Damasio (2000, s. 281) duyguların da beynin duysal beden haritalarında ortaya çıktığı "sanki" vücut döngüsü ile aktifleşebildiğini savunur. Oyuncunun bedeni, duyguları ve fizyolojik olarak imgelemi oluşturan öznel bilinci arasındaki ilişkiyi deneyimlemeyi, modellemeyi ve yeniden modellemeyi öğrendiği süreçler nörolojik olarak konumlandırılır.

Bu açıdan, Damasio'nun (1994) zihin-beden-çevre ilişkisine dair özellikle imgenin oluşumu açıklamalarıyla, Stanislavski'nin fiziksel eylemler kuramı ile birleşerek, oyuncunun bedenini ve duygularını bütünsel bir biçimde anlamasına katkıda bulunur. Zihin gerçek ve hayal arasındaki farkı bilmez, sadece verilen koşulu beden benliğinde harekete geçirir. Böylece imgelem duysal girdileri ile değerlendirildiğinde sanki beden döngüsü devreye girer. Sonuç olarak, oyunculukta zihnin dâhil olduğu verili koşullardaki niyetlerin, önceki deneyimler temelinde bedende somutlaşan duygu ve hislerle benliğin somutlaşması, Damasio'nun modelinde ortaya koyduğu "sanki beden döngüsü", evrensel bir işleyiş olmakla birlikte her bireyde psikososyofiziksel varlığı çerçevesinde farklıdır. Bir oyun metninde karakter gerçekten yoktur. Ancak onu kurgulamak ve olmayan bir karakteri yaratmak, var olan değil, var olduğu varsayılan bir imgelem olduğundan sanki beden döngüsü modeli ile uyumludur. Bu bağlamda sanki beden döngüsü, sanki benliğe dönüşür. Sanki beden, oyuncunun deneyimleri ve yaşayan bedeninin duysal-hareket, duysal ve davranışlarının beyinde nörolojik haritaları olarak özgün benliğinde temellenir. Bu yolla oyuncu var olan beden-benlik kaynağından yeni bir beden-benlik kurgular.

Bedende deneyimlemek "sözsüz bir bilgi" ile başlar (Damasio, 1999, s.168). Bu bilgi, imgenin ya da gerçek koşulun duysal organizasyonudur.

### **Duyum ve Hareket İşleyişi**

Duyum ve Motor becerilerin öğrenilmesi, bireyin bedeniyle ilgili farkındalığını artırarak hareketin sonuçlarını önceden tahmin etmesine dayanır (Carpenter, 1990). Walter J. Freeman'a göre beyin, yaklaşan eylemleri hedefe yönelik yapılandırırken prefference mekanizmasını devreye sokar. Bu süreç, duysal korteksi harekete hazırlayarak, bireyin eylemlerin duysal sonuçlarını öngörmesini sağlar ve dikkatin yönlendirilmesinde önemli bir rol oynar (Duyusal korteks, kaslar ve eklemlerden gelen geri bildirimlerle bu tahminleri doğrular ve bu süreç, iç algı alıcıları olan intero-sepsiyon, propriosepsiyon ve dış algı alıcıları ekstrosepsiyon yoluyla bedensel farkındalığı destekler. Farkındalık bu alıcılardan gelen ve beyne ulaşan bilgilerdir.

Prefference tamamen beynin içsel bir süreci olarak gelecekteki olası olayları hayal etmemizi sağlar. Freeman, bu mekanizmanın algı ve kasıtlı eylemlerin temelini oluşturduğunu belirtir (Freeman, 2000). Ancak, oyuncunun duysal geri bildirimleri alışkanlık haline gelmiş nöral yollarla sınırlı kalırsa, performans tekrar eden bir döngüye girebilir. Bu noktada, oyuncunun duysal bildirimlere dikkatini yoğunlaştırması gerekir. Doğru oynama hedefiyle yola çıkan oyuncuda hedefin duysal geri bildirimi mevcut olmadığından bedende kasılma ve gerilimler ortaya çıkar. Kasları esnetmek ise işlevsiz kalacaktır. Zira bu gerilim, kası sertliğinden değil niyet ile duysal geri bildirim alışılmış eşleşmemesinden kaynaklanır (Feldenkrais, 2005). Oyuncu, alışılmış hareketleri tekrarlamak yerine, duysal farkındalığını artırmalı ve nöral haritalarını yeniden inşa etmelidir. Bu süreç, yaratıcılığın ve yeni karakterlere geçişin yolunu açar.

### **Feldenkrais Metodu ve Benlik Algısı**

Benlik imgemize uygun hareket ediyoruz. Sırayla her eylemimizi yöneten bu benlik imgesi, değişen derecelerde üç fonksiyona bağlıdır: kalıtım, eğitim ve kendi kendine eğitim. (Feldenkrais, 1990).

İrade kullanımına, bilişsel başarıya ve standartlaştırılmış içeriğe odaklanan ve dışsal amaçlara yönelik öğrenme, bireyin ilgi alanlarını ve motivasyonlarını baltalayabilir ve öğrenme ile kişisel gelişimin entegrasyonunu engelleyebilir. Feldenkrais, dünyada daha bütünsel şekillerde işlev görme ve alışkanlıkla sınırlanmış kullanımdan mevcut potansiyele ulaşmayı hedefledi. Kas-iskelet ve nörolojik kalıpların, duygu, düşünce, duyum ve hareket-davranış arasında ayrılmaz bir bağlantı olduğunu, bedenin bilinçli dikkatinin duylar/duysal hassasiyet ve hareket arasındaki bağlantıya çevir-

erek bireyin benlik algısını ve potansiyelinin kullanılabilmesini amaçlayan bir yöntem geliştirdi (Feldenkrais, 1981). Feldenkrais Metodu, bir bireyin benlik algısının büyük ölçüde fiziksel hareketleri aracılığıyla şekillendiği gelişimsel süreç aşamalarına ve işleyişine dayanmaktadır. Metod, bireyin iskelet-kas özellikleri, alışılmış hareketler, düşünsel kalıplar ve duruş ile kişinin benlik algısı arasında doğrudan bağlantı olduğu anlayışını temel alır (Feldenkrais, 1990, s. 4). Feldenkrais, 'ben imgesi' kavramını benlik algısı ile eşdeğer görür. Özellikle "Hareket Yoluyla Farkındalık" adlı eserinde, benlik algısının dört temel bileşenini - hareketler, duyular, düşünceler ve duygular olarak vurgular (Feldenkrais, 1980). Ben imgesinin bu bileşenlerini eylem tanımı için de kullanan Feldenkrais, böylece eylemi, eylemde bulunan insan olarak görür.

Bu metoda göre, bireyin bedeniyle kurduğu ilişki, kaslardan, eklemlerden ve cildindeki reseptörlerinden gelen geri bildirimlerle sürekli olarak desteklenir. Yani, birey kendi hareketlerini gerçekleştirirken, vücudunun farklı bölgelelerinden gelen sinyaller aracılığıyla çevresiyle olan etkileşimini fark eder. Dik durulup durulmadığı, halsiz hissedilip hissedilmediği, bu duysal alıcılardan gelen bilginin zihine ulaşması yoluyla olur. Stanislavski, duylardan gelen bilgiye önem vermiş ancak sadece dış alıcılar (görme, duyma vs.) ile ilişkilendirmiştir. Oysa bu süreç, sadece dış dünyadan gelen duysal bilgileri değil, aynı zamanda kas-iskelet sistemini kullanarak hareket üretmesiyle ilgili önemli miktarda efferent aktiviteyi, yani hareketi oluşturan sinyalleri de içerir. Bu sinyaller, hareketin bilinçli olarak düzenlenmesinde ve bedensel farkındalığın gelişmesinde temeldir. Sonuç olarak, bu süreçler, bedensel farkındalığın bir benlik duygusuna karşılık geldiğini; bu da bireyin bedenini nasıl hissettiği ve kendisini nasıl algıladığı arasında doğrudan bir bağlantı olduğunu ortaya koyar. Feldenkrais Metodu, bu yaklaşımla, beden farkındalığının benlik algısı üzerindeki derin etkisini vurgular. Feldenkrais metodunda "bedensel benlik bilinci, var sayılan bir benlik hissine karşılık gelir" (Legrand 2011, s. 105).

Feldenkrais'e göre, potansiyel, niyet eyleme dönüşürken alışkanlıkların sınırlandırmasından işlevsel olan bağlantıların yeniden kullanılması, bireyi daha 'otantik' bir benliğe götürür, Feldenkrais (1990, s. 6), bugün yetişkinlerin çoğunluğunun, bir maskenin arkasında yaşadığını ve sadece pek az kişinin, her bireyin doğasında var olan potansiyel yeteneğe ulaşana kadar benlik imgesini geliştirmeye devam edeceğini iddia ediyor (Feldenkrais, 1990, s. 16). Bu nedenle Feldenkrais Metod, beden/kendini gerçekleştirme örüntüleri ve bu anlamda benlik algısının gelişimi olarak görülebilir. Toplumsal ve kültürel kodlamaların ve davranış kalıplarının ötesinde, bireyin bedenini ve öznelliğini tam anlamıyla şekillendirmesini, kendini gerçekleştirme ana hedefidir. Masterson, psikolojik perspektiften, benlik algısını açıklarken sahte benlik ve gerçek benlik tanımlarını kullanır. Sahte benliğin aynılışmaya yönelen, bireylerin sahte bir benliğin baskısı altında gerçek benliklerini, potansiyellerini gölgeleyerek yanıltıcı bir başa çıkma mekanizması geliştirdiklerini vurgular. Böylece kendinden onay alabilen bir birey yerine başkalarının görüşlerine bağımlı sahte bir benlik geliştirdiklerine işaret eder. Bu durum, Feldenkrais'in maske benzetmesiyle paralellik gösterir; birey, kendi içsel gücünü keşfetmek yerine başkalarından güvenlik arayışı içinde olur.

Feldenkrais, öğrenmeyi metodunun önemli bir bileşeni olarak görür. Feldenkrais'a göre algı ve algının alışkanlıklara dönüşmesi, benliğin, kişinin biçimlendirici yıllarında kendi kendine eğitim, onaylanma ihtiyacı ile kültürel kodlamalar ve bireysel eğilimler yoluyla öğrenildiğini savunur. Hareket, duysal ve motor bağlantılar, bunlara eşlik eden düşünce ve duygular ile bağlanarak öğrenildikten sonra, bu durumun hareketleri alışkanlık haline getirdiğini belirtir. Bu yüzden, her bireyin kendine has alışkanlık kalıpları sebebiyle, benlik algısı potansiyelinin altında kalır. (Feldenkrais, 1980). Feldenkrais metodu, farklı hareket seçenekleri sunarak yeni hareket kalıpları öğretmeyi hedeflemez. Metod, bahsi geçen tüm alan ve yazarların üzerinde fikir birliği yaptığı gibi bedeni ve hareketi, benliğin bütünsel bir yansıması olarak görür ve duysal bilginin davranış ile eşleşmesini vurgular.

Stanislavski'nin yaşayan insanın duygu, duyum, düşünce, eylem bağlamında organik bağlantısına ve gerçekliğine ulaşmak için fiziksel eylemler yönteminde bedenden yola çıktığı gibi Feldenkrais'de bireyin alışkanlık kalıplarının dışında mevcut olan potansiyeline ulaşabilmesi için benliğin görünür yüzü olan beden ve hareketten yola çıkmıştır. Benliğin beden kaynağındaki duylardan gelen bilgiye o an verilen hareket çıktılarını ve bedendeki organizasyonu mercek altına alarak bedenin bebeklik yıllarındaki duygu-motor öğrenme yöntemini kullanır.

Alışılmış örüntülemenin duygu-motor farkındalığı, davranışsal ve duysal yeni örüntüleri başlatmanın ilk adımıdır. Oyunculukta "Bir alışkanlık, kişinin farkında olduğu anda bir alışkanlık olmaktan çıkar- . . . farkındalık bu alışkanlıkları eylemde yakalayacak, onlara meydan okuyacak, bizi onlarla yeniden tanıttacak, onları akıcı hale getirecek ve yaratıcı kaynaklarımıza geri döndürecek" (Marshall, 2008, s. 35). Aynı paralelde, oyuncunun, alışkanlık paternlerini eylemde yani dikkatin yönlendirildiği niyetli hedef doğrultusunda hareket ederken duysal eşleşmesini fark etmenin, yaratıcılığa götüreceğini savunan Marshall, kaynağa geri döndürme ifadesiyle benliğe atıfta bulunur. Pradier'a göre (1990) oyuncunun bütünlüğünde sinir sistemi ve nörolojik süreçler göz önünde bulundurulmalıdır. "Tiyatro aslında biyolojik bir süreçtir" (Pradier, 1990, s. 86). Böylece benliğin beden-zihin-çevre bütünlüğü, alışkanlık davranış paternleri ile kas hareketlerinin tekrarları arasındaki ilişki anlaşılabilir, niyet ve düşüncenin bedensel süreçlerle birlikte

şekillendiği bir yapı haline gelir. Bu benlik Feldenkrais'in potansiyel ve benlik algısı olarak tanımladığı çok katmanlı bütünlüktür.

Duyulardan gelen bilgi ile eşleşen alışılmış hareket kalıplarına, farklı hareket bileşenleri yoluyla organizasyon değişikliğinde duyuşsal değişikliğin takip edilmesini sağlar. Bu takip, farkındalık olarak tanımlandığında metodun temel hedefinin yanlış anlaşılmasına yol açar. Özellikle, Feldenkrais metodunda vurgulanan 'duyuşsal bilgiye dikkat etme', bireyin kinestetik ve proprioseptif alıcılardan gelen bilgiye yani bedensel duyum, hisler ve hareketlerine ve bu hareketlerin yarattığı duyuşsal geri bildirim odaklanmasını ve beyinde nöral yolların oluşumunu ifade eder. Bu süreç, öz-farkındalık ve benlik kavramıyla yakından ilişkilidir çünkü bireyin kendine dönük bir dikkat geliştirmesini sağlar. Ancak, bu dikkat sadece içsel değildir; aynı zamanda bireyin çevresiyle etkileşimini ve bu etkileşimlerin kendi iç dünyasına yansımalarını da içerir. Böylece, Feldenkrais metodu, sadece hareket farkındalığı anlayışından çok daha geniş bir perspektif sunar.

Farkındalık, hareketin farkındalığından çok duyuşsal farkındalıktır. Metodun 'Hareket Yoluyla Farkındalık' olarak tanımlanması, hareketin bir araç olarak kullanıldığını açıkça ortaya koymaktadır. Alışkanlıkların duyum-hareket bağlantısıyla sinir sistemi seviyesinde yeniden organize olmasını sağlar. Böylece işlevsel bütünlük, benliğin potansiyelini kullanabilmesini ve beden-benlik seviyesinde bireyin kendini gerçekleştirmesini hedefler.

Stanislavski'nin sık sık vurguladığı bedenin serbest ve esnek olması, Feldenkrais tarafından bütünsel organizasyon ve duyuşsal farkındalığın kaybı olarak açıklanır. Kasların gerilmesi, vücudun bir koruma mekanizmasıdır; oluşan kas işleyişinde alışkanlığın getirdiği duyuşsal eşiğin düşmesi ile farkındalığın azalması genellikle eylem kalıplarını kontrol edememe ile sonuçlanır. Duyulardan gelen bilgiye duyarsızlaşma hissiyle birlikte bir tür kaygı duygusuna eşlik eder, benlik algısını kısıtlar.

"Parazit kas aktivitesini engellemek için öğrenci, hangi kasların faaliyet sırasında inhibe edilebileceğini fark etmelidir. Eylemleri etkili bir şekilde gerçekleştirmek için hangi kasların gerekli olduğunu incelemek amacıyla, öğrencinin kendi içinde kasları ve hareket kalıplarını ayırt etmesi gerekir. Bir önceki bölümde, "Hareket Yoluyla Farkındalık" dersinin en yaygın başlangıç yönteminin, bedenin zeminle temasına ilişkin bir tarama (bedeni hissetme ve duyumsama) süreci olduğunu belirtmişim. Bu tür bir taramada, öğrenci zihinsel, duyuşsal ve fiziksel durumunu bedenin zeminle fiziksel temasına referansla farkında olarak gözlemler. Bu sürecin bir kısmı, öğrencinin kendine yönelik farkındalık geliştirilmesiyle, ders sırasında deneyimlenen kalıplar ve duyuşlara karşı yargısız bir tutum sergilemesiyle doğrudan ilgilidir. Ancak sürecin bir diğer yönü, öğrencinin ders sonunda karşılaştırma yapmak için kullanacağı bazı referans noktaları oluşturma gerekliliğiyle ilgilidir." (Feldenkrais, 2005, s. 119). Referans noktası deneyimi, öğrenmeyi kolaylaştıran bir süreçtir ve öğrenmenin kendisi ile ilişkilidir. Bu ayrımın merkezinde, benlik durumundaki bir değişim ile benlik yapısındaki bir değişim arasındaki karşıtlığın fark edilmesi yer alır.

Feldenkrais, zihinsel ve duyuşsal süreçlerle organik öğrenme seviyesinde bütünleşme sağlamayı hedeflerken, Stanislavski psikofiziksel çalışma önererek oyuncunun her rolü kendini tekrar etmeden yaratabilecek özgür beden ve özgün oyunculukta aynı bakış açısını paylaştıklarını gösterir. Oyuncu bu metod sayesinde bedenlerinden gelen bilgiye hassaslaşarak, hareketlerini bilinçli bir şekilde kontrol edebilir. Burada 'kontrol' adapte olabilme olarak kullanılmıştır. Bedensel farkındalık hareket bir araçtır; bedendeki kaynaktan gelen duyuşsal bilgiye bilincin yönlendirilmesi yoluyla hareketin değil benliğin farkındalığıdır (Feldenkrais, 2005).

Feldenkrais, bedensel farkındalığın ve bu deneyimin benlik imgesine nasıl katkı sağladığını ele alırken metodunun nörobilimsel ve beyin lokalizasyonu teorisi (Feldenkrais, 1980) ve sosyolojik bir açıdan, insanların ve kültürün benliğin gelişimine olan etkilerini inceler (Feldenkrais, 1981).

Feldenkrais Metodu, duyum ve zihin arasındaki organik bağlantıyı gelişimsel süreç hareketleriyle yeniden organize eden somatik bir metottur. Oyunculukta da beden, sadece fiziksel bir varlık olarak değil, benliğin görünür hali olarak algılanmalıdır. Feldenkrais'in vurguladığı bilinçli hareketler, oyuncunun sahnede daha spontane ve organik hareket etmesini mümkün kılar.

Bedensel farkındalık, duyum, düşünce, duygu ve hareket arasındaki bağlantı üzerine yoğunlaştığından, oyuncunun karakterin psikolojik ve duyuşsal süreçlerine daha derinlemesine nüfuz etmesine olanak tanır. Bu farkındalık, oyuncunun beden-benliğini alışkanlık kalıplarının ötesinde deneyimleyerek oynayacağı karakter için deneyimleme, fark etme ve seçme süreçlerinde bilinçli yönelimlerde bulunarak yaratıcılık zemininde daha özgür deneyimleme imkanı tanıyarak otantik bir karakter yaratmak için kapı açar. Feldenkrais Metodu, bu anlamda oyuncuların fiziksel, zihinsel ve duyuşsal süreçlerinin bütünleştiği benlik yaklaşımıdır.

Oyuncunun yaratıcılığı için hassasiyete önem veren Brook "Hassasiyet, oyuncunun her an bedeninin tamamıyla temasta olması anlamına gelir" (Brook, 1993, s. 19-20) derken, Feldenkrais tekniği ile aynı paralellikte olduğu görülür. Kişi hareketleri değil, duyum, duygu, niyet ile benliğini nasıl hareket ettireceğini öğrenir.



Feldenkrais derslerinde oyuncu bedenden doğrudan öğrenir, benliğin kaynağı ile temas halindedir. En önemli nokta, öğrenmenin izleme ve tekrar etme yoluyla gözlemcinin bakış açısından yapılmamasıdır; oyuncu kendini izlemez, dışarıdan değil, içeriden ve doğrudan kendisine odaklıdır. Böylece onayı kendi duyularından alır. Oyuncu bu iç gözlem yoluyla deneyime sahip oldukça değişimi fark edebilir. ‘Ne’ ve ‘nasıl’ arasındaki farkın hissedilmesi, hassaslaşmak ve yaratıcılığa temel olan alışılmışın dışına çıkabilme yetisidir.

Peter Brook’un Feldenkrais metodu ile gerçekleştirdiği deneyimler, oyunculukta benlik algısının nasıl bireysel farkındalıktan grup farkındalığına dönüştüğünü güçlü bir şekilde ortaya koyar. Feldenkrais metodu, oyuncuların diğerleriyle olan etkileşimlerini de etkiler. Bu bağlamda, benlik algısı yalnızca bireyin kendini nasıl hissettiği değil, aynı zamanda bir grubun parçası olarak nasıl var olduğu ve diğerleriyle nasıl ilişki kurduğunu da içerir.

Brook’un verdiği örnekte, oyuncular önce kendi bedenlerindeki farkındalığı keşfeder, ardından bu farkındalık gruptaki diğer bireylerle olan ilişkilerine doğru genişler. Benlik algısı, bu süreçte yalnızca bireyin kendisiyle ilgili duyarlılığı değil, aynı zamanda çevresindeki diğer insanlara ve onların hareketlerine karşı duyarlılığını da içerir.

Brook’un deneyiminde, Feldenkrais’in (2005) "hazırlık" ve "iyi organizasyon" ilkeleri sayesinde bireysel farkındalığın grup içinde daha kolektif bir duyarlılığa dönüşmesi sağlanır. Farkındalığın, senkronize olabilmenin ve benlik algısının sadece bireysel bir deneyimden ibaret olmadığını, grup içinde daha geniş bir bağlamda işlediğini ortaya koyar. Brook’un da belirttiği gibi, oyuncu eğitiminin amacı yalnızca bireysel becerileri geliştirmek değil, bir grubun kendi içinde daha duyarlı hale gelmesini sağlamaktır (Brook, 1994). Feldenkrais derslerinde bu, benlik algısının yeniden yapılandırılması ve genişletilmesiyle mümkün olur.

Oyuncularla ses ve nefes çalışması üzerine Feldenkrais metodu temelli bir sistem geliştiren Linklater, ilk yıllarında Feldenkrais ile katıldığı atölye çalışmasına dair deneyimlerini şöyle sıralar:

- Bedeni zorlamadan farkındalık ve rahatlığa odaklanmak
- Bedeni kasılmadan serbest bırakmayı öğrenmek ve hareketlerin daha doğal hale gelmesi
- Öznel davranış kalıplarını keşfetmek
- Fiziksel ve duygusal bir rahatlama hissetmek
- Bir hedefe ulaşma dürtüsünden kaçınmayı öğrenmek
- Hareketlerde ince duyu farkları hissetmek ve bedendeki işlevsiz gerginliği fark ederek alışkanlık döngülerini keşfetmek
- Doğru-yanlış yapma kaygısının olmayışı
- Kendi düşünce ve davranış eşleşmelerini keşfetmek
- Sahnede daha yaratıcı ve rahat bir performans

Linklater, ders sonunda oyuncular için Feldenkrais metodunun işlevsel ve gerekli olduğunu vurgular.

Sonuç olarak, Feldenkrais metodu, bilinçli dikkatin yönlendiği duyu farkındalık, oyuncuların benlik algısını hem de grup içinde kolektif bir farkındalığa dönüştürme sürecine katkı sağlar. Oyuncular, önce kendi bedenlerini ve hareketlerini keşfeder, ardından bu farkındalığı diğer oyuncularla uyumlu bir şekilde birleştirirler. Bu süreç, oyuncuların sahnede daha güçlü, duyarlı ve uyumlu bir mevcudiyet sergilemelerini sağlar, benlik algısını kişisel bir deneyimden grup içindeki bir dinamiğe dönüştürür.

### **Niyet, Eylem ve Benlik: Bilincin Yönelimi ve Fiziksel Eylemin Oyunculukta Dönüştürücü Gücü**

Stanislavski’nin dikkat ve fiziksel eylem kavramları, oyuncunun sahnede otantik bir varlık sergilemesi için eylemlerini bilinçli bir niyetle gerçekleştirmesi gerektiğini savunur. Aynı zamanda, oyuncunun bedensel farkındalığı ve bu farkındalığın benlik algısıyla nasıl şekillendiği, sahnede daha gerçekçi ve derin performanslar ortaya koymasının temelidir. Feldenkrais metod Hareket Yoluyla Farkındalık ve Stanislavski’nin Fiziksel Eylemler Kuralı bu bağlamda beden ve hareketin benlik algısı ve yaratıcılık üzerindeki etkisini vurgular. Ancak önerilen çalışma sistemi birbirinden farklıdır. Stanislavski, beden serbest kalmasını çeşitli egzersizler yoluyla öncelerken Feldenkrais, hareket yoluyla bireyin duyu-motor / algı-eylem haritalarına ulaşarak, benlik algısının ve alışkanlık kalıplarının dönüştürülmesi ve yaratıcılığın artırılması üzerinde odaklanır.

Stanislavski, bir oyuncunun sahnede başarılı olabilmesi için her eylemin arkasında bir niyet olması gerektiğini vurgular. Bu, oyuncunun bedensel hareketleri ile düşünceleri ve duyguları arasında güçlü bir bağlantı kurmasını sağlar. Dikkat, bu sürecin önemli bir bileşenidir; oyuncunun hareketlerine odaklanması ve her fiziksel eylemin arkasındaki niyeti fark etmesi, daha otantik bir performansa yol açar.

Feldenkrais metod, benzer bir biçimde niyet ve duyu farkındalığın bilinç erişimiyle eylemleri nasıl şekillendirdiğini araştırır. Ancak niyetin duyu farkındalıkla birleşmesi, oyuncunun sadece eylemlerini değil, aynı zamanda benliğini de sahneye taşımasına olanak tanır. Merleau-Ponty’nin “kasıtlı yay” teorisi bu noktada aydınlatıcıdır; bireyin hareketleri

ve niyetleri, bedensel farkındalık yoluyla organize edilir ve bu yay, oyuncunun dünyayla olan etkileşimini şekillendirir. Aynı paralelde, Gurwitsch'in dikkat teorisine göre, bilinç alanı tematik alan ve çevresel koşullar arasındaki ilişkiyle şekillenir (Gurwitsch, 2010). Bu bakış açısı, oyuncunun sahnede dikkati aracılığıyla kendi bedenine, diğer oyunculara ve çevresel unsurlara nasıl odaklandığına ışık tutar. Bu süreçte benlik, hem içsel hem de dışsal etkenlerle şekillenen ve bedensel hareketlerle ifade edilen bir yapı haline gelir. Merleau-Ponty'nin (2012) "yaşayan beden" ve "kasıtlı yay" kavramı ve Gurwitsch'in dikkat teorisi, oyuncunun sahnede bedenini benliğin hem içsel deneyimlerini hem de dışsal dünyayla olan ilişkisini; diğer oyuncular, dekor, ışık ve ses gibi sahnede var olan unsurlarla kurduğu ilişki, oyuncunun performansını şekillendirir. Kasıtlı yay ile bilincin yönelimi yoluyla benliğin bedende görünür kılınmasını sağlar.

Mekanik hareket, içinde eylem ve niyet barındırmayan bir hareketler koleksiyonu gibidir. Zira etki tepki yasasını çağrıştıran bu işleyiş, mekanik bir harekete mekanik bir karşılık geliştirmesi sebebiyle yaşayan insanı sahneye getirme amacından yoksun kalacaktır. Elbette burada bir niyet yok denilemez. Her bilinç, her hareket bir amaca yönelik, yönelimseldir. Burada niyet sadece hareket etme niyetini barındıracağından, hareket etme niyetini mekanik devinim karşılar. O halde öyküsü olan bir beden, kinetik hareketler koleksiyonundan ziyade, deneyimlerin süzgecinden geçerek verili koşula adapte olan ya da olmamayı seçen niyetin eyleme dönüşmesidir. Bu dönüşüm, mevcut koşullar altında ve geçmiş deneyimlerin yönlendirmesiyle bir ifadeye, bir anlatıma olanak tanır. Böylece niyetle yaşam bulan anlamlı hareket, eyleme evrilirken bir öykü oluşturur. Niyet, anlamlı harekete dönüşür ve öyküsel bir bedeni işaret eder. Duyusal farkındalık, yaşayan bedeni kapsar.

### **Fiziksel Eylem: Stanislavski ve Feldenkrais'in Ortak Yaklaşımı**

Stanislavski'ye göre, oyuncu bir karakterin duygusal dünyasına ancak fiziksel eylemlerle ulaşabilir. Eylem kelimesi kendi içinde düşünce, duygu ve ihtiyaç ile bilinçli bir yönelimdir ve bedende davranış olarak sahnede anlam kazanır. Fiziksel eylem, yalnızca dışsal bir hareket değildir; aynı zamanda oyuncunun benliği ile karakterin duyguları arasındaki bağı kuran temel unsurdur. Stanislavski'nin bu yaklaşımı, Feldenkrais metodu ile doğrudan ilişkilidir. Feldenkrais, her eylemin ve benlik algısının temel bileşenlerinin duygu, his, düşünce ve hareket olduğunu vurgular (Feldenkrais, 1990).

Stanislavski'nin fiziksel eylem teorisi ile birleşen bu yaklaşım, oyuncunun bedensel hareketler yoluyla karakterin içsel dünyasını otantik bir şekilde sahneye taşımasına olanak tanır. Feldenkrais metodu, oyuncunun fiziksel eylemlerini duygusal bilinçle gerçekleştirmesini sağlar. Birey, bedensel farkındalık yoluyla kendi benlik algısını keşfeder ve sahnedeki karakterin duygusal dünyasına ulaşır. Bu, oyuncunun benlik algısının derinleşmesine ve sahnedeki varlığının daha güçlü bir şekilde hissedilmesine katkı sağlar.

### **Hareket ve Bireysel Duyu-Motor Haritaları: Benlik Üzerinde Dönüşüm**

Stanislavski'nin oyunculuk teorisinde, hareket yalnızca bir performans unsuru değil, aynı zamanda oyuncunun benliği ile doğrudan ilişkili bir süreçtir. Bu noktada Feldenkrais metodu, hareketin bireysel duyu-motor haritalar ile bağlantılı olduğunu ve bu haritaların oyuncunun benlik algısını şekillendirdiğini savunur. Duyu-motor haritalar, bireyin bedensel hareket alışkanlıklarını ve dünyayla olan etkileşimlerini temsil eder. Feldenkrais, bireyin bu haritaları fark ederek, bedensel farkındalık ve hareket yoluyla benlik algısını dönüştürmesini sağlar.

Feldenkrais Metodu, eylem anlayışı, oyuncunun duyu-motor haritalarını keşfederek, bedensel alışkanlıklarını pater-nlerini fark ederek, bu alışkanlıkları verili koşula adapte olabilen ve yaratıcı eylemlerle değiştirebilir. Stanislavski ve Feldenkrais, oyuncunun benliği üzerinde çalışmanın hareket yoluyla başladığını savunurlar. Oyuncunun bedeni, hem Stanislavski'nin hem de Feldenkrais'in yaklaşımlarında bir bilgi kaynağı olarak kabul edilir. Stanislavski'nin fiziksel eylem teorisi, oyuncunun bedensel hareketler aracılığıyla karakterin duygusal dünyasına ulaşmasını sağlar. Feldenkrais ise, bu bedensel hareketlerin bireyin duyu-motor haritalarına dayandığını ve bu haritaların yeniden organize edilmesiyle benlik algısının derinleştiğini savunur (Feldenkrais, 1990).

Her iki yöntem de dikkat ve fiziksel eylem kavramları, oyuncunun bedensel farkındalığını ve bu farkındalığın benlik algısına olan etkisini, oyuncunun bedensel alışkanlıklarını keşfetmesini ve bu alışkanlıkları dönüştürerek benlik algısını derinleştirmesini hedefler ve organik bir bütünlüğe işaret eder. Niyet ve anlamlı eylem arasındaki bağlantı, hem Stanislavski'nin psikofiziksel yaklaşımı hem de Feldenkrais'in somatik farkındalık yöntemiyle desteklenir. Bilinçli hareket, oyuncunun benliğini sahneye taşıma sürecinde kritik bir rol oynar. Bedensel hareketin farkına varmak ve bu hareketi bilinçli niyetlerle birleştirmek, oyuncunun hem sahnede hem de kişisel gelişiminde dönüşüme kapı açar. Bu süreç, oyuncunun bedeniyle ve benliğiyle daha derin bir bağlantı kurmasını sağlar ve sahnede daha güçlü, otantik ve yaratıcı bir performans sergilemesine olanak tanır.

Ancak sadece fark etmek ya da anlık bilinçli farkındalığın yeni nöral yollar oluşturmayacağı göz önünde bulundurulmalıdır. Öğrenme ya da yeniden öğrenme, şu anın verili koşuluna adapte olması, cevap verebilmesi için bilişsel bilinç

dışında yeniden kodlanan alışkanlık paternlerinin yeni nöral yollar oluşturması gerekir. Bu sebeple duyuşsal bilginin davranış çıktılarıyla farklı varyasyonlarda tekrar edilmesi gerekir.

Bu çalışma, oyunculuk performansında benlik algısının önemini ve oyuncunun bu süreçteki duyuşsal ve bilişsel dönüşümünü ortaya koymuştur. Benlik algısı, sadece bir psikolojik süreç değil, aynı zamanda sosyal ve fiziksel boyutların bütünüdür.

## Sonuç

Oyunculukta sıkça karşılaşılan içten dışa, dıştan içe oynamak, beden-zihin kavramları kartezyen bakış açısını yansıtır. Bu bağlamda, oyunculuk, beden-zihin ve duyuş-hareket, iç-dış arasındaki düalist yaklaşımların ötesinde, benliğin bedenlendiği bir sanattır.

Nörobilim ve fizyoloji alanında da beden-zihin- çevre ilişkisinde benlik bir bütündür, gerçekliğin kaynağı ise bu bütünü oluşturan duyuş, his, düşünce, eylemin organik bağlantısıdır. Bu bağlantı, çoklu duyuşsal sistemin işlenmesi ile evrensel, benliğin katmanlarıyla bireysel ve özgündür. Bu işleyiş için beden ortamından gelen duyuşsal veriler ana kaynaktır. İmgelerin bu çoklu sistemle ve bir örüntü halinde bedende kodlanması, oyunculukta imgelemenin önemi göz önüne alındığında beden bir nesne olarak eğitilmesi düşüncesinin işlevsiz olduğunu göz önüne serer.

Oyuncunun yaratıcı süreci, kendi iç dünyasıyla kurduğu farkındalık ilişkisi kendini tanımayı ve oyuncunun yaratıcı potansiyelini açığa çıkarırken; bu potansiyelin sahnede dinamik bir biçimde var olmasını sağlar. Bu süreç, oyuncunun kendini gerçekleştirme yolculuğunun bir parçasıdır ve sahne üzerinde inandırıcı, özgün ve etkileyici performanslar sergilemesine olanak tanır. Bu bağlamda, oyunculuk pratiği, sadece bir sanat formu değil, aynı zamanda bireyin kendini keşfetme, farkına varma ve ifade etme sürecidir. Bu noktada benlik algısı, bir oyuncunun performansını şekillendiren merkezi unsurlardan biridir. Benlik algısının gelişimi, oyuncunun duyuşsal, bilişsel ve sosyal süreçleri nasıl deneyimlediği ile doğrudan bağlantılıdır.

Bu bağlamda, Feldenkrais Metodu, oyuncunun yaratım sürecinde hareketi bir araç olarak kullanarak duyuş, his, düşünce ve hareket arasındaki bağlantıların keşfedilmesine olanak tanır. Bu bağlantılar fiziksel, duyuşsal ve bilişsel düzeyde otantik benliğe yaklaşarak potansiyel olarak var olan ancak mevcut alışkanlık kalıpları sebebiyle kullanılmayan benliğe ulaşmayı hedefler. Böylece kendi alışkanlık kalıplarını tekrar etmeyen, karakter yaratımında özgün bir beden-benlik ortaya çıkar.

Oyunculuk, karakter analizi ile benlik algısının keştiği bir noktada derinleşir. Bir oyuncu, sadece karakterin dışsal hareketlerini değil, aynı zamanda onun içsel dünyasını da keşfetmelidir. Bu keşif süreci, oyuncunun benlik algısını dönüştüren ve sahnedeki gerçekliğinin sürecidir. Benlik algısı, oyuncunun sahnede her harekette, her duyuşsal tepkide ve her sözde kendini gösterir. Benlik algısı davranış ve eylemde görünür. Bu nedenle, oyuncunun benlik algısı üzerinde çalışması, karakterin de benliğini oluşturmak için organik bir yaklaşımdır.

Fiziksel eylemler sistemi, bu bağlamda, bedenin bir 'hafıza' taşıdığı ve oyuncunun duyuşlarını ve düşüncelerini fiziksel eylemlerle dışa vurabileceği üzerine kuruludur. Burada önemli nokta fiziksel eylemin bir hareket olmadığına anlaşılmasıdır. Aksine eylem, davranışa dönüşen bir niyete temellidir. Niyet ise benliğin bilişsel yansımasıdır ve bedende anlamlanır. Anlam bedene yüklenmez, beden duyuş reseptörleri ışığında zaten anlam ile yüklüdür. Bu sebeple oyuncunun bedensel çalışmasının benliğin bütününe hedeflenmesi, algı-eylem/ anlam- anlamlandırma döngüsünde sinir sistemi seviyesinde yürütülmesi büyük önem taşımaktadır. Bedenin iç algılarından gelen bilgisi oyuncu için bir kaynak olarak işlev gördüğünde, benlik, duyuşsal ve düşünsel süreçlerin bir sonucu olarak sahnede somutlaşır.

Nörobilimin son yıllarda ilgi alanına giren beden, bilinç, benlik ilişkisi kapsamında bilinç ve dikkatin yönelimi ile önceki deneyimler ışığında değerlendirme yapabilmek için anlamlı bilgi akışı gereklidir. Biliş bir süreç olarak sadece beyine değil, bilgi akışı ve işleme için bedene ihtiyaç duyar. "Beden haritaları", "somatik işaretler" ve "sanki beden döngüsü" kavramları, oyuncunun benliği ile eylemi arasındaki döngünün nörobilimsel açıklamalarıdır. Fizyopsikososyal katmanlarla alışkanlık haline gelen öğrenilmiş/alışılmış algı-eylem döngüleri ile benlik, beden haritasına kayıtlanmıştır. Aksi halde, bu durumda fiziksel eylemlerin kesintisiz çizgisinin gerçekliği ve organik bağlantısından bahsetmek imkansızlaşır. Prova, oyuncunun kaynağı olan kendi benliği ile başlar, duyuşsal farkındalıkla karakterin benliği ve beden haritası oluşturulur. Oyuncunun, deneyimleme sürecinde bedeni ve beyni arasındaki akışta, algısal dikkati yoluyla duyuşlar ve eylemler arasında kurduğu bütünsel ilişki, her eylemin zihindeki niyetlerle ilişkilmesi ve bu ilişkilerin verili koşula adapte olması beklenir.

Önceki deneyimleri ışığında haritada hedefe giden katı bir tek yönlü yol işlenmişse davranış, postür, hatta jestler bile benzer durumlara hep aynı haritanın çıktısını verecektir. Bir başka deyişle alternatif nöral yok ise değişim olmayacaktır. Bu sebeple oyuncunun yaratıcılık için ihtiyacı bedenin esnekliği ya da pek çok farklı hareketi yapabilmek değil, bir

hareketi ya da eylemi farklı koşullara adapte olabilecek, yeni nöral yollardır. Adapte olabilmek öncelikle esnek bir beyin, bir başka deyişle seçim yapabilecek alternatiflerin olması ilk koşuldur.

Bilme hissi, iç algının duyuşsal yollarından gelir. O akşam iyi oynadığımızın ya da Nina'nın kötü oynadığını hissetmesi nörobilimin bilmenin hissi olarak tanımladığı iç algı yollarından gelir. Bilmenin hissinde hassaslaşmak, duyuşsal bilginin niteliğinin yeniden tekrar edilebilmesini, böylece canlı bir performansın nöral haritasını oluşturur. Yaratıcılık alışkanlığın bilinen ve güvenli yollarında değil bilinmeyen denerek fark edilmesi, işlevsel olanın kayıt altına alınması ile mümkündür. Prova süreci deneyimleme, bulma, bedenden gelen duyuşsal bilginin bilme hissi, beden-benlik kaynağı, yaşayan insanın organik doğası, kesintisiz çizgi oluşturur. Dikkatin/farkındalığın duyuşlara yönelimiyle kendinden onay alabilen oyuncunun, bir karakterin benliğini kurgulaması sağlam temele oturur. Bu farkındalık oyuncunun Stanislavski'nin psikofiziksel olarak tanımladığı organik bağlantı ve gerçekliğe ulaşmada nörolojik bir açıklama getirirken, kendini taklit ve tekrar etmeden kendi algı eylem döngüsünden yola çıkarak yeni organik bağlantılar kurmasını ve yaratıcılığını destekler.

Oyuncunun, kendi benlik haritalarından yola çıkarak yeni bir karakterin benlik haritalarını oluşturması, duyuşsal hassasiyet geliştirmesine ve yeni nöral bağlantılar kurmasına bağlıdır. Bu noktada, Feldenkrais metodu, oyuncunun hem benlik farkındalığını artırmak hem de yaratıcılığını desteklemek için ideal bir yaklaşımdır. Feldenkrais metod ile oyuncu, duyuşsal geri bildirimlerine odaklanarak, kendi alışkanlık kalıplarını fark eder ve yeni düşünce, duyuş, eylem olasılıklarını keşfeder. Bu duyuşsal farkındalık, oyuncunun benlik algısında potansiyelini kullanmasına olanak tanır.

Feldenkrais'in sunduğu bu somatik yaklaşım, bedensel hareketlerin yalnızca fiziksel düzeyde değil, aynı zamanda zihinsel ve duyuşsal düzeyde de dönüşüm sağlayabileceğini gösterir. Bu, oyuncunun, hem bireysel farkındalığının derinleşmesine hem de karakter yaratımında yeni yollar keşfetmesine olanak tanır. Dolayısıyla Feldenkrais metodu, oyuncuların benliklerini yeniden şekillendirerek, performanslarında daha yaratıcı, dinamik ve özgün olmalarını sağlayan güçlü bir araçtır. Feldenkrais Metodu geleneksel beden çalışmalarından farklıdır; oyuncuya bedeniyle olan bağlantı, bedensel ifadeleri güçlendirme ve bilmenin hissinde hassaslaşma, bedenin verili koşula uygun spontane seçim yapabilmesi için yeni nöral yollar oluşturma üzerine odaklanır. Böylece oyuncu, alışkanlık paternlerinin dışında potansiyelini kullanabilir, bedeni aracılığıyla benliğini daha derin bir şekilde keşfeder ve sahnede bu keşif ile yeni benlikler kurgulayabilir, görünür hale getirir.

Metodu diğer beden çalışmalarından ayıran ise sinir sistemi yaklaşımıdır. Bedensel esneklik ve güç çalışmaları yeni motor planlama ve nöral bağlantı oluşturmaz. Bu egzersiz ve çalışmalar var olan bağlantıları güçlendireceğinden beyindeki beden haritasında bir değişiklik yaratmaz. Böylece var olan alışkanlıkların tekrarı ve güçlenmesi olacağından oyuncunun potansiyelini kullanması adına verimli değildir. Alışkanlıkların fark edilmesi ve yeni alternatiflerin oluşması ancak alışkanlığın edinilme yoluyla yani duyuşsal ve hareket eşleşmesi üzerinden yapılan bir çalışma ile mümkündür.

Yaratıcılık alışkanlığın bilinen haritalarında değil, bilinmeyen, potansiyel kullanım olanaklarında gizlidir. Görülüyor ki beden aletler arasında bir alet, ya da nesnelere arasında bir nesne değildir. Beden görünmeyen görünür olduğu, benliğin somutlaştığı, yaratıcılığın tüm potansiyeli, dokusuna işlenmiş bir bütündür. Sokrates'in kendini bil sözü insanlık için olduğu kadar oyuncu için de bir çıkış noktasıdır.

---

**Hakem Değerlendirmesi:** Dış bağımsız.

**Çıkar Çatışması:** Yazar çıkar çatışması bildirmemiştir.

**Finansal Destek:** Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

**Peer Review:** Externally peer-reviewed.

**Conflict of Interest:** The author have no conflict of interest to declare.

**Grant Support:** The author declared that this study has received no financial support.

---

## Yazarın ORCID ID'si / ORCID ID of the author

Yeşim ALIÇ 0000-0001-7521-9400

## KAYNAKLAR / REFERENCES

- Block, N. (2001). *Paradoxes of Consciousness*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Brook, P. (1968). *The Empty Space*. Penguin Books.
- Brook, P. (1993). *There Are No Secrets: Thoughts on Acting and Theatre*. London: Methuen Drama.
- Brook, P. (1994). "On Actor Training". In Platform Papers 6. London: National Theatre.
- Cooley, C. H. (1968). *The Social Self: On the Meanings of "I"*. In Ch. Gordon & K. J.
- Damasio, A. (2000). *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. Harcourt.
- Damasio, A. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain*. HarperCollins Publishers, Inc.
- Erinç, S. (2011). *Sanat Psikolojisi'ne Giriş*. Ankara: Ütopya Yayınevi.
- Feldenkrais, M. (1981). *The Elusive Obvious: Or Basic Feldenkrais*. Cupertino, California: Meta.
- Feldenkrais, M. (1985). *The Potent Self: The Dynamics of the Body and the Mind*. San Francisco: Harper.
- Feldenkrais, M. (1990). *Awareness Through Movement*. London: Penguin Arkana.
- Feldenkrais, M. (2005). *Berkeley*. California: North Atlantic Books.
- Feldenkrais, M. (2002). *The Potent Self: A Guide to Spontaneity*. Cupertino, California: Meta.
- Freeman, W. J. (2000). *How Brains Make Up Their Minds*. London: Phoenix.
- Frith, C. D. (2007). *Making Up the Mind: How the Brain Creates Our Mental World*. Blackwell: Oxford.
- Gurwitsch, A. (2010). *Phenomenology of Thematics and of the Pure Ego: Studies of the Relation Between Gestalt Theory and Phenomenology*. Dordrecht: Springer.
- Hopkins, D., & Klein, R. (1993). *Standards of Mind and Heart: Creating the Good High School*. New York: Teachers College Press.
- Jung, Carl Gustav. (2015). *Dört Arketip*. (Zehra Aksu Yılmaz,Çev). İstanbul: Metis Yayınları.
- Jung, C. G. (1999). *Keşfedilmemiş Benlik*. (Canan Ener Sılay, Çev.). İstanbul: İlhan Yayınevi & Danışmanlık
- Klein, R. (1989). "Introduction to the Disorders of the Self". In J. F. Masterson & R. Klein (Eds.), *Psychotherapy of the Disorders of the Self, The Masterson Approach*. New York: Brunner/Mazel.
- Kohut, H. (1977). *The Restoration of the Self*. New York: International Universities Press.
- Legrand, D. (2011). *The Bodily Self: Selected Essays*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Linklater, K. (1972). "The Body Training of Moshe Feldenkrais". *The Drama Review: TDR*, Vol. 16, No. 1, 23-27.
- Marshall, P. (2008). *The Body Speaks: Performance and Physical Expression*. London: Methuen Drama.
- Maslow, A. H. (1943). "A Theory of Human Motivation". *Psychological Review*, 50(4), 370- 396.
- Masterson, J. F. (1990). *The Search for the Real Self: Unmasking the Personality Disorders of Our Age*. New York
- Merleau-Ponty, M. (2012). *Phenomenology of Perception*. Translated by Donald A. Landes. London: Routledge.
- Pradier, Jean Marie (1990) 'Towards a Biological Theory of the Body in Performance' in *New Theatre Quarterly*, Vol. VI, No. 2, 1990
- Pradier, Jean Marie (1990) 'Towards a Biological Theory of the Body in Performance' in *New Theatre Quarterly*, Vol. VI, No. 2, 1990
- Schutz, A. (2011). *Collected Papers V. Phenomenology and the Social Sciences*. Dordrecht: Springer.
- Seth, A. K. (2015). *The Real Problem: Consciousness Isn't a Thing, It's a Process*. Aeon. Retrieved from [link].
- Stanislavski, K. (1936). *An Actor Prepares*. Translated by Elizabeth Reynolds Hapgood. London: Bloomsbury Publishing.
- Stanislavski, K. (1989). *An Actor's Work: A Student's Diary*. Routledge.

## Atf Biçimi / How cite this article

Aliç, Y. (2024). The Transformation of Self-Perception in Acting: The Body-Self. *Konservatoryum – Conservatorium*, 11(2), 670–682. <https://doi.org/10.26650/CONS2024-1572786>