

SAHNE PERFORMANSI KAYGISINDA FARKINDALIK VE MÜCADELE

Ceylan KABAKÇI*

Başvuru Tarihi: 19.05.2016; Kabul Tarihi: 14.07.2016

Öz

Yetenek, müzisyene mesleğinde başarı kapılarını açan tek anahtar-özellik değildir. Dünyada, her alanda olduğu üzere, müzik platformunda da ciddi bir rekabet artışı yaşanmaktadır. Bu rekabet ortamının fazlasıyla farkında olan günümüz müzisyeni, her zamankinden daha güçlü, daha becerikli ve daha yaratıcı olmak durumundadır. Konservatuvarda çok küçük yaşlardan itibaren bu rekabetin içine giren müzisyen, yıllarca böyle bir mücadeleyi sürdürmek durumundadır. Müzisyen bu süreçte, çoğu zaman bünyesinde kendiliğinden bulunmayan ve ancak farkındalıklı bir destekle geliştirilebilen duygusal sağlamlığa sahip olmalıdır. Bu çalışma, Sahne Performansı Kaygısı üzerine yazılmış uzman görüşlerinin ışığında, ilaçla değil; bilgi, deneyim ve farkındalık yoluyla aşılabileceği düşünülen bir dizi öneriyi sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sahne, Performans, Kaygı, Müzik, Farkındalık

AWARENESS OF AND STRUGGLE WITH STAGE PERFORMANCE ANXIETY

Abstract

Talent is not the only key quality that leads a musician to success in his career. Like in many fields today, the music platform is facing an increasing amount of competition. Having been exceedingly aware of this competition, the contemporary musician should be strong, skillful and creative more than ever. As from his early ages in Conservatory, the musician enters the world of competition and has to cope with this struggle for many years. In this process, the musician has to acquire an emotional durability, which by and large he innately lacks, and one that can be developed by the support of awareness. This work, under the light of expert views on Stage Performance Anxiety, aims at presenting various suggestions to overcome anxiety not by the help of medication but through knowledge, experience and awareness.

Key words: Stage, Performance, Anxiety, Music, Awareness

1. Giriş

Bir müzisyenin çalışırken, enstrümanı ile geçirdiği saatler sonucunda ulaştığı seviyeye ulaştığını düşündüğü teknik ve müzikal seviyeyi dinleyiciyle paylaşma ve/veya onlara bu birikimi gösterebilme arzusu, sahneye adım attığı an itibarıyla büyük bir kabusa dönüşebilmektedir. Bu durum, performansını sahnede sergileyen müzisyenin, her performans için duyduğu heyecandan farklı; kontrolsüz bir şekilde gelişen ve zaman zaman kariyerine son vermesine sebep olan bir duygulanım olabilmektedir.

Bu çalışmada, bahsi geçen olumsuz duygulanım, -gerçekleştirilen literatür taramasının da ışığında- *Sahne Performansı Kaygısı*¹ tanımı altında, müzisyenlere yönelik bağlamıyla ele alınarak incelenecektir.

* Doç. Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuarı, Müzik Bölümü, Yaylı Çalgılar Anasanat Dalı
e-posta: ckabakci@hacettepe.edu.tr

¹ Bununla birlikte, tanımın İngilizce’deki yaygın ve yerleşik karşılığının sadece “Performance Anxiety” olduğu hatırlanmalıdır.

Çalışmada, Ankara Devlet Konservatuvarı'nda geçirilmiş, yıllanmış ve sonuçları olumlu yanıt vermiş bir eğiticilik tecrübesinden cesaret alınarak, *Sahne Performansı Kaygısı*'nın, tıp biliminin adlandırdığı bir teşhis olmasının ötesine; *mesleki bilginin yön verdiği akılcı ve farkındalıklı bir deneyimleme* boyutuna geçilmesi için, alan uzmanı olarak bir dizi önerinin sunulması hedeflenmiştir. Ulusal ve uluslararası düzeydeki müzisyenlerin bu konuda yaşadıklarını kapsayan pek çok kaynak taranmış, çağın en ünlü pedagoglarından virtüözlerine, çeşitli deneyim örnekleri sunulmuştur². Bu suretle, sadece müzik performansı gerçekleştirecek öğrencilerin değil, aynı zamanda bu olumsuz duygulanımı yaşayan tüm sanatçıların, *teşhis ve/veya ilaç olmadan da*; bilgi, deneyim ve farkındalıkla- müzik yapabileceklerine olan inanç, bu çalışmanın çıkış noktasını teşkil etmiştir.

2. Uzmanların Tanımlamaları

Biraz önce bahsedilen; performansı olumsuz etkileyen böyle bir duygulanım, acaba “heyecan” mıdır? Heyecan aslında nedir ve heyecana benzeyen ne türde duygulanımlar vardır?

Öncelikle bu duygulanımın “heyecan” kavramından nasıl ayrıldığını ve benzeri gibi görünen diğer duygulanımlardan ayırt edilmesi gerektiğini ortaya -bilimsel anlamıyla- koyan yerli ve yabancı uzmanların kullandıkları tanımlara ve konuya ilişkin çalışmalarına göz atmakta yarar vardır.

2.1. Heyecan

“Heyecan, kişinin uyum gösteremediği ya da kötü uyum sağladığı bir olayda ruhsal ve beden gücünde meydana gelen bir değişimdir” (y.y, s.y, 2014)³. Aslında, günlük yaşamda yaşanan kaygı, sevinç, üzüntü, korku, hiddet, utangaçlık tepkilerinin her biri heyecan başlığı altında toplanır. Bu değişim, kişinin karşılaştığı, tanımadığı, sonuçlarını kestiremediği durumlara gösterdiği tepkilerden oluşur.

Teznel ve Aşkın⁴ performansı olumsuz etkileyen bu duygulanımı, “sahne heyecanı” olarak adlandırmıştır. Çalışmalarında yer alan müzisyenlerin, sahnede hissettikleri duyguyu çoğunlukla “sahne heyecanı” olarak nitelendirmeleri nedeniyle, yazarlar bu tanımlamayı uygun görmüşlerdir.

2.2. Kaygı

Kaygı, sıkıntı, huzursuzluk, *kötü bir şey olacak mı* endişesi ve fiziksel belirtilerin de eşlik ettiği yoğun korku hali olarak tanımlanabilir. Aslında tehdit karşısında önlem alınmasını sağlayan, hayatta kalma dürtüsünü ifade eden doğal bir duygu durumudur. Ancak ne zaman ki kaygı, telaş ve korku yaşama engel olmaya başlar; kişinin işlevselliğini bozan bir düzeye ulaşır, o zaman tanımlama “kaygı bozukluğu” olarak değişim gösterir. Kaygı bozuklukları çoğunlukla ergenlik

² Tıp alanında verilmiş olanlar kaynaklarda göze çarpan bir bolluk söz konusudur. Bununla birlikte bu çalışmada, söz konusu kaynakların arasındaki yerli ve yabancı olanların dengesi gözetilmiş, ayrıca birbiriyle aynı “tespit”i ortaya koyan kaynakların tümünün çalışmaya konmamasına özellikle dikkat edilmiş, bunların arasında otoritelerce öne çıktığı belirtilen belli başlı olanları, makalenin anlatım ve amaç dengesini bir arada tutmak adına öz bir biçimde verilmiştir.

³ Psikolojik.gen.tr’de yer alan anonim bir makaleden alıntıdır.

⁴ Teznel, G., Aşkın, C. (2007). İTÜ Dergisi. Sahne heyecanının Türk müzisyenler arasındaki yaygınlığı ve çözüm yöntemleri. /b Cilt 4. Sayı: 2

döneminde 13-19 yaşlarında ortaya çıkar. Bu yaş dilimi, konservatuvarın⁵ enstrüman eğitim yaş aralığını da kapsamı açısından dikkat çekicidir.

Çırakoğlu ise performansta olumsuz duygulanımın, *kaygıya dönüşmüş* halini incelemiş⁶ dikkatle detaylandırılmış bir derleme kaleme almıştır.

Yabancı kaynaklara göz atıldığında, bu duygulanımın “stage fright” (sahne korkusu) veya “performance anxiety” (performans kaygısı) tanımlarıyla ele alındığı görülmektedir. Kenny ve Osborne⁷, Bruges⁸ ve Nagel’in⁹ çalışmaları, bu kaynaklara örnek gösterilebilir.

Sahne Performansı Kaygısı, bir çok psikiyatrist ve psikolog tarafından da “Sosyal Fobi” kategorisinin alt başlıklarından biri olan “Sahne Korkusu” olarak tanımlanmaktadır. Oysa kişi için korku ya da gerginlik, sahneye değil, sergilenen performansa yönelik bir duygulanımdır. Nagel’a göre müzisyenler aslında sahneden değil, performans sırasında ortaya çıkabilecek potansiyel ya da gerçek aksiliklerden ve bunların yaratacağı utanma ve aşağılanma duygularından korkarlar (Aktaran: Çırakoğlu, 2010, s.96).

3. Onaylanma/Başarma Beklentisi

Konservatuvar öğrencilerinin *kendi başlarına* yürüttükleri tüm çalışmalar ve *eğitmenleriyle birlikte* gerçekleştirdikleri her bir ders, başlı başına bir performans olarak değerlendirilebilir. Bir öğrencinin günde ortalama 4 saat çalıştığı ve haftada en az 2 saati meslek dersi olmak üzere, performans kapsayan diğer tüm meslek dersleri de (oda müziği, eşlikli çalma ve/veya orkestra) göz önüne alındığında, söz konusu performansın konser ya da sınav tecrübesinde olduğu denli kaygı verici bir duygulanıma sebep olmayacağı öngörülebilir; çünkü eğitim sürecinin akışı, öğrenci için doğal ve rutin olup, insanın günlük yaşantısında yaptığı herhangi bir aktivite kadar sıradanlaşmıştır. Ne zaman ki günlük yaşantıda *işe giderken, bir toplantıya girerken ve/veya başka bir insanla ya da topluluk önünde konuşurken* sıkıntıya düşme ve günlük yaşamın üstesinden gelememe hali yaşanır; o zaman söz konusu süreç de sıradanlıktan çıkıp “kaygı bozukluğu” olarak adlandırılan noktaya gelebilmektedir. Bu süreç, müzik öğrencileri için de bu şekilde yaşanmaktadır.

Konservatuvarda enstrüman öğrenimi gören öğrencilerin, jüri karşısında performans sergilemek ve bu sergilemenin düzeyine göre notlandırılmak durumunda olmaları, kaygıya neden olan temeli kendiliğinden açıklamaktadır. Bir öğrencinin, başarması gerektiğini düşündüğü bir sınavdan kaygı duyarken, teke tek eğitim aldığı eğitimcisinin karşısında not almayacağı, başka bir deyişle “düzeyine göre etiketlenmeyeceği” ders performansından kaygılanmaması, ya da “kendini daha

⁵ Yazar tarafından, çalışma boyunca, genel bir örnek olması bakımından “Konservatuvar” ibaresinin kullanılması uygun görülmüştür. Bununla birlikte çalışmanın içeriği, enstrüman eğitimi veren tüm kurumlar için genellenebilir.

⁶ Çırakoğlu C.Ç. (2013) Sahnedeki Düşman: Müzisyenlerde Performans Kaygısı Üzerine Bir Gözden Geçirme. Türk Psikoloji Yazıları. Aralık 2013, 16(32), s. 95-104

⁷ Kenny, Dianna T., Osborne, Margaret S. (2006). Music performance anxiety: New insights from young musicians. *Advances in Cognitive Psychology*, Vol. 2, No. 2-3, s. 103-112. <http://www.ac-psych.org>.

⁸ Bruges, A. O. (2011). *Music performance anxiety-Part 1. A review of its epidemiology*. Medical Problems of Performing Artists. 26, s.102-105.

⁹ Nagel J. J. (2010). *Treatment of music performance anxiety via psychological approaches: A review of selected CBT and psychodynamic literature*. Medical Problems of Performing Artists. 25(4), s.141-148.

özgür hissettiği; ailesine veya arkadaşlarına sunduğu, her şekilde alkışlanacağını düşündüğü bir konser performansından zevk alması, öngörülebilir bir durumdur.

Öğrenciliğin sonlanması, bir başka deyişle profesyonel hayata geçiş; artık *hata yapma hakkı tanınmış olan kişi* olmaktan çıkıp, *profesyonel olarak değerlendirilen kişi* olma yoluna adım atılması anlamına gelmekte, kişinin kendi yetkinliğini her daim ispat etme çabası da daha fazla öne çıkabilmektedir. Bu durum, performansa ilişkin beğeni alma/onaylanma kaygısından doğan duygulanımın, olumsuz ve kontrolsüz bir şekilde artması halinde, müzik yapmadaki karşılığı “olumlu heyecan” olarak tanımlanabilecek olan “gerekli ve yararlı stres” düzeyinin oldukça ötesine geçecek, kişi için yıkıcı hale gelebilecektir. Bu, kişinin haftalarını verdiği bir çalışma mesaisinin boşa çıktığı, müzikal ve teknik seviyesinin yetersiz gözükeceği hissine kapılması ve sahnede gerçekleşecek bir sonraki tecrübeyi yaşamaktan kendini giderek alıkoymasına anlamına gelebilen ve sadece kariyerine değil, yaşam kalitesine de yönelik zarar getiren bir durumdur. Müzik camiası, sahne kariyerine veda etmeyi seçen başarılı müzisyen örneklerine sahip olduğu gibi; eğitim hayatında potansiyeli olduğu halde solistlik kariyer seçmeyen veya seçemeyen onlarca müzisyen örneğini de içinde barındırmaktadır.

Uluslararası bir isimle örneklendirilecek olursa, Kanadalı büyük 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 etmiş ya da etmekte oldukları bilinen klasik müzik sanatçılarındandır.

Sanatçı için hayati önem taşıyan bu konunun başlı başına bir çalışma alanı olarak yaygınlaşmayı beklemesi, arada geçen süre zarfında “sahne performansı kaygısı” yaşayan müzisyenlerin bu duygulanımı “heyecan” olarak algılamasına yol açmış ve hatta yaşanan problemlerin çözümünün de muhtemelen gecikmesine sebep olmuş olmalıdır. Çünkü, pek çok profesyonelin, *meslek doğası* olarak kabullenmeye çalıştığı bu oyalayıcı ve yıpratıcı mücadelenin etkilerini *çoğunlukla yıllar sonra* müzik dergilerindeki röportajlarında itiraf ettikleri sıklıkla görülmektedir.

4. Vücutun Mücadele Süreci

Heyecan miktarı belli oranı geçmediği sürece, kişi normale göre daha dikkatli olabilir ve yaptığı işten zevk alır. Genel tanımlara göre sanatla uğraşan, sosyal açıdan girişken ve başarılı olan kişiler, heyecanı bu şekilde kendi yararlarına kullanabilirler. Ancak heyecanın miktarı arttıkça, heyecan kontrol edilemez bir duruma gelir ve kişinin performansına zarar vermeye başlar. İşte bu esnada vücutta olup bitenler, müzisyenin yorumunun önüne geçer hale gelmektedir.

Yorumcunun yaşamakta olduğu bu duygusal, zihinsel ve fiziksel durum, her an bir hata olacak endişesiyle gergin ve tedirgin bir performansı doğurur ve izleyiciyle olan karşılıklı aktarım bu nedenle zedelenip; performans boyunca süren ve bir türlü kırılmayan bir kısır bir döngüye dönüşebilir. Müzisyen, çoğunlukla bir sonraki performans için artık günler öncesinden olumsuz duygulanım ve beklentileri karşılayamama düşüncelerine kapılır ve bu döngü giderek sertleşebilir.

Müzisyenin bu durum içinden geçerken yaşadığı değişim kademeleri aşağıdaki şekildedir:

- Duygusal Değişim: Mutsuzluk, korku, karmaşa, çaresizlik.

- Zihinsel Değişim: Olumsuz düşüncelerin tekrarlanması, odaklanma zorluğu.
- Fiziki Değişim: Titreme, mide bulantısı, baş ağrısı, kalp atışlarında artış, aşırı terleme, soluk almada düzensizlik, tükürük salgılamasının yavaşlaması sebebiyle hissedilen ağız kuruluğu (Burada bahsi geçen terleme, titreme, kalp atışlarındaki düzensizlik, “neden buradayım?”, “bana bakıyorlar”, “bu pasajı yeterince çalışmış mıydım?” gibi düşünceler ve önüne geçilemez seviyedeki kontrolsüzlük, kesinlikle bir panik halidir ve normal heyecandan tamamen farklıdır)

Yukarıdaki değişimin gerekçeleri ise şu şekildedir:

- Başkalarının karşısında mahcup olma, utanç.
- Kendisini ya da başkalarını (eğitmen, aile, v.b.) hayal kırıklığına uğratmak.
- Performans sırasında titreme ya da terleme ile baş gösteren fiziki semptomların fark edilme korkusu.
- Hatalar yapmak ya da mükemmel olamamak.
- Yeterli olamamak.
- Performansın tümünde başarısız olmak.

Çalışmanın 6. bölümünde, bu olumsuz değişimin önüne, farkındalık ve mesleki tecrübe ile geçilebilmesi adına uygulanabilecek bir dizi öneri getirilmektedir. Bu öneriler, benzer sonuçlara ulaşmayı hedeflemiş aşağıdaki pedagoğ/sanatçıların kendi bireysel yaklaşım/görüşleriyle destek bulmakta ve bu anlamda yararlılığı kendini meşru kılmaktadır.

5. Ünlü Pedagoğların Görüşleri

Kemancı Boris Kuschnir’e göre sahne performansı kaygısını yenmek için, her ne kadar gerçek gibi görünse de basit ama bir o kadar da etkili olan psikolojik bir hile vardır. Eğitim sırasında eğitmen, öğrenciye yoğun bir biçimde bilgi yüklemesi yapmalıdır. Yorumlanan esere göre, vibratonun değişik formlarını, yayla ilgili çeşitlikleri, ses kalitesinin sağlanmasını, entonasyon hatalarının giderilmesine ilişkin olarak, her bilgiyi vermelidir. Böylece kemancı, performans sırasında öğrendikleri ile baş etmek durumunda kalarak heyecan duymaya vakit bulamamalıdır. Kemancının aklında tutması gereken, uygulayacağı her teknik davranışın, müziği daha güzel sunmak için, bir araç olduğudur (2013, s. y.).

Kemancı Mimi Zweig’e göre konu son derece karmaşıktır. Ünlü pedagoğ, üstesinden gelme yöntemlerini şu şekilde sıralamıştır:

- Provada yapılan çalışma sırasındaki serbest hareketlerin sahneye aktarılması.
- Eleştirel olmayan ortamlarda prova ve performans yaparak, burada yapılan hataların iyi veya kötü olarak değil bilgilendirme olarak değerlendirilip, verilmesi.
- Provayı stüdyoda ya da sahne ortamında, aile ve arkadaşlar önünde yaparak heyecanı yenmeğe çalışmak.
- Güvenli bir hafızaya sahip olmak.
- Performansa çok iyi hazırlanmış olmak; provalarda karşılaşılan her sorunu defalarca çalışarak ortadan kaldırmak.

- Destekleyici bir korrepetitöre (eşlikçi piyanist) sahip olmak (2013, s.y.)¹⁰.

İlk kez sahneye çıkacak müzisyenlerle, bu deneyimle ilgili konuşmak, böylece herhangi bir sürprize yer bırakmamak yararlı olacaktır. Tabii ki her yaş için en önemli gereklilik, konsere çok iyi hazırlanmış olmaktır. Bu sadece teknik mükemmelleşme adına değil, aynı zamanda müzikle bütünleşmek için de gereklidir. Performansın ilk dakikalarında, hareketlerinde serbest olmak ve düşünce odağını dinleyicilerden uzak tutmak çabası önemlidir. Kendi çaldığını dinlemek, müziğe odaklanmayı kolaylaştıracaktır. Ancak bu her zaman söylendiği kadar kolay değildir. Yine de bu zorluğu aşmak için çeşitli yollar bulunmaktadır. Örneğin, New York'ta, Carnegie Hall'da 2011 yılında gerçekleştirilen "Profesyonel Eğitim Atölyesi"nde bir araya gelen ünlü kemancı Christian Tetzlaff ve Nörolog Dr. Steven Frucht'un sunmuş olduğu bir tartışmada, Tetzlaff'ın, düşünce odağına ilişkin olarak "bazen bir konserde gergin ya da güvensiz hissedildiğinde, çalma işini bir süreliğine, kas hafızasına ve motor becerilerin komutasına bırakmanın, kişiyi performanstan özgür kıлып rahatlatacağı" yönündeki önerisi (2015, s.y.), biraz önce bahsedilen zorluğu aşmak anlamında, oldukça dikkat çekicidir.

Kemancı Midori ise, baskı altında çalmayı öğrenmenin, baskıyla baş etmek eyleminin kendisinden daha kolay olduğunu ifade etmektedir. Midori'ye göre, küçük yaşlardan itibaren sahne tecrübesi yoğun olarak yaşatılırsa; daha o yaşlarda baskı ortamına giren çocuk, bunu zaman içerisinde normal bir olaymış gibi benimseyebilir. Özellikle, üstün yetenekli/dahi çocuklara erken enstrüman eğitimi veren pek çok ünlü pedagogun tercihinin de, bu yönde olduğu görülebilir.

Bir başka ünlü kemancı, 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.

Dahi kemancı Menuhin'in de, performans kaygısı yaşadığını dile getirmemesine rağmen, vücudunu ve zihnini rahatlatmak için sıklıkla yoga yaptığı bilinmektedir.

6. Yararlı Olabilecek Öneriler

Konservatuvarda enstrüman eğitimi gören öğrenciler için *sahneye hazırlanma*, "meslek dersi" öğretmenleri tarafından bireysel olarak yapılır. Bu aşamada, öğrencinin kişilik özellikleri ve psikolojik durumunun önemi olduğu kadar, eğitmenin de öğrenciyi ne kadar tanıyıp tanımadığının, sahne performansını nasıl değerlendirdiğinin ve eğitmenin sahne performansına ilişkin potansiyel yetkinliğinin de ayrıca önemi vardır. Öğrencilere resital ya da sınıf konseri gibi etkinlikler kapsamında çeşitli konserler yoluyla deneyim kazandırılmasına karşın, sahne performansı heyecanı *kaygı* düzeyine erişmiş olan öğrenciler için, bilimsel destekli profesyonel bir katkıda bulunamamaktadır. Öğrencilik yıllarında, bazen nedensiz bir şekilde, bazen de düşük seviyeli bir performans sonrası başlayarak gelişen *sahne performansı kaygısını* gidermek, ileriki yaşlarda üstesinden gelmeye çalışmaktan çok daha kolay olacaktır.

¹⁰ Bu alıntının yapıldığı kaynaktan daha önce de alıntı yapıldığından, Hacettepe Üniversitesi Bilimsel Yayınlarında Kaynak Gösterme İlkeleri gereği, Kaynakça 'da tekrar künyelenmemiştir.

Bu duygulanımı azaltmak, ya da tamamen ortadan kaldırmak için, psikolog, psikiyatrist ve müzisyenlerin ortaklaşa görüşlerinin de ışığında, aşağıdaki öneriler oluşturulmuştur.

6.1. Performansı sergilenecek eserin çok iyi öğrenilmiş olması

İyi çalışmış ve yeterince tekrar etmiş olmak, bir başka deyişle “elinden geleni yapmış olduğunu” bilmek, sergilenecek esere hakim olmayı sağlayacağı gibi, artık müziğe teslim olma vaktini de işaret eder ve gereksiz bir mükemmeliyetçiliğin önüne geçmeyi sağlayabilir. Öğrencilerin en çok takıldıkları nokta budur: Eğer eğitmen, bu pasaj “4” saat çalışılmalı dediye ve öğrenci bu zamanı doldurup hâlâ sorunlar yaşıyorsa, “yapamıyorum” duygusu taşımaya başlar. Oysa, çalışma ve başarıma kapasitesi kişiden kişiye değişeceği gibi, çalışmayı ideal zamana ölçekleyerek sunmak da çoğu zaman anlamsız ve nafiledir. Bunun yerine, öğrencinin kendi potansiyelini/yeterliliğini/sınırlılığını tanıyabilmesi ve kabullenebilmesi için, eğiticisinin onunla, durumunu dürüstçe ve yapıcı olarak paylaşması ve bu doğrultuda öğrenciye uygun ve dengeli bir çalışma programını oluşturması çok daha akılcı olacaktır.

Bir başka nokta da, hakimiyetin yalnızca fiziksel eylemden değil, eserin ve bestecinin çok iyi tanınmasından geçtiğidir. Böyle bir hakimiyet, çalıcıya, seyirciyle olumsuz empati kuracağına, besteci ve eserle empati kurmayı; bir başka deyişle, yanlış odak yerine doğru odağa kilitlenmesini sağlayacaktır.

6.2. Küçük yaşlardan itibaren çokça sahneye çıkma

Küçük yaşlardaki beğenilme arzusu ileri yaşlarla kıyaslanmayacak kadar düşüktür. İşin zorluğuna ilişkin farkındalık ne kadar az olursa, hata yapma kaygısı da o kadar azalabilmektedir. Az hatalı her performans, bir sonraki performans için itici bir güç oluşturur. Küçük yaşlardan itibaren çokça sahneye çıkmaya alışmış bir müzisyen için, sahne performansı, artık doğal bir süreçtir. Özellikle, repertuar oluşturmuş bir müzisyenin, repertuarında bulunan eserleri onlarca kez çaldığı düşünülürse, kaygı seviyesinin yüksek olamayacağı öngörülebilir. Ne de olsa bir eseri ilk kez sahnede sergilemek, aynı zamanda yeni bir öğrenme sürecinin başlangıcıdır. Yorumcunun kullandığı parmak numaraları, yay şekilleri, nüansların etkileri, enstrümanın tonu gibi performansı etkili kılacak birçok öğe, bu performansta test edilir. Her yeni performans eksik veya hatalı öğelerin düzeltilmesi ve yorumcunun daha iyiye, en iyiye ulaşması için yeni bir öğretiler ve her yeni performans eserin hakimiyetini arttıracığı için kaygıyı azaltacaktır.

6.3. Sahneye çıkmadan önce, performansı aile üyeleri/arkadaş/tanıdıklara sergilemek

Devlet sanatçısı keman virtüözü İsmail Aşan bir dost meclisinde, sahneye çıkmadan önce evinde, yakın arkadaşlarına, komşularına; o da olmuyorsa apartman görevlisine performansını sergilediğini ve bunun kendisini çok rahatlattığını söylemiştir. Bu ve bunun gibi örnekler çoğaltılabilir. Kişi, kendisine olumsuz yaklaşılmayacağından emin olduğu küçük topluluklara performans sergileyerek hem özgüvenini geliştirebilir, hem de sahnede olabilecek hatalara karşı önlem almayı öğrenebilir.

6.4. “İlk gerçek performanslar sınıfta gerçekleşir” metoduyla hareket etmek

Meslek dersi öğretmenlerinin, öğrencilerini sahne performansına hazırladıkları ilk “sahne”, sınıflarıdır. Öğretmenler her sınıftan, yetenekten ve birikimden olan öğrencileriyle toplu ders yapmayı hedeflerler. Birbirlerinin önünde, ilk sınıflardan itibaren çalmaya başlayan öğrencileri için, sınıfın geri kalan öğrenci-dinleyicileri son derece zorlayıcıdır. Ancak bu, küçüğün önünde büyüğün, büyüğün önünde küçüğün çalması, aynı sınıf öğrencilerinin, çekirdek aileyi anımsatan

bir ortamda, sağlıklı bir rekabet duygusunu tatmalarını sağlayarak, onları sahne performansına en iyi hazırlayan ortamlardan birini oluşturacaktır.

6.5. “Kendiyle Yüzleşmek” Metodu: Performans Kaydı Gerçekleştirmek/Değerlendirmek

Çoğu öğrenci performans sonrası, performans esnasında bir sisin içinden geçmişçesine ne yaptıklarını hatırlamadıklarını; genellikle sadece, performans bitiminde içlerinde kalan “iyi” ya da “kötü” duyguyu hissetmekte olduklarını dile getirmektedirler. Performansta neyin iyi ya da kötü gittiğini çevrelerindeki kişilere sorup, kişiden kişiye değişen geri bildirimlerle yolunu bulamamaktansa; kayıt altına aldıkları performansı, sonrasında izleyerek cesaretle analiz edebilme becerilerini geliştirmeleri, bir eğitici tarafından onlara kazandırılacak önemli bir nosyondur. Kayıt izleme/değerlendirme, kendi kendinin eleştirisini yapabilme ve bir sonraki sefere; bu kez performans esnasında, kendini çok daha dikkatle dinleme ve anlık olarak gereğinde risk alma ya da istenmeyen riskleri bertaraf etme becerisini kazandırmada önemli bir araç olacaktır.

6.6. İlk dakikaları geçirebilmek

Sahne performansının en zor ve belirtilerinin yoğun olduğu olan kısmı, performansın başlangıcı (sahneye çıkış anı) ve sonraki birkaç dakikadır. Kişi ilk erişilecek hedef olarak bu dakikaları seçmelidir. Aynı titremenin, kalp çarpıntısının, mide burulmasının performans sonuna kadar devam ettiği çok seyrek görülür. Bu yüzden, sahneye çıkıldığı andan itibaren derin nefesler almak ve esere yoğunlaşmak için çaba göstermek doğru olur. Bunu, bazen sahnede akort süresinin birkaç saniye daha uzun tutulması, bir mendille ellerdeki terin silinmesi, seyirciyle göz teması kurmak, nota sehvasını ve notayı düzeltmek, enstrümanın tuşunun silinmesi ve/veya 3-4 saniyeliğine soluklanmak gibi minik oyalanışlarla yapmak da mümkündür; gerginlik atlatmada her biri etkili birer araç olabilmektedir. Yine, seyirciye bakmaktan çekiniliyorsa, sahnede farklı bir noktaya; örneğin kayıt mikrofona, sehpaye v.b. bir nesneye odaklanmak ve/veya gözler kapalı çalmak da, yine yararlı olabilecektir.

6.7. Workshop/Masterclass'lara Katılım

Eğitici, öğrenciyi, farklı eğitimcilerle çalışabileceği workshop'lara (atölye çalışması) katılması için teşvik etmelidir. Bu, öğrenciyle eğitici arasında oluşan ve bazen kemikleşen rutinin kırılmasını da sağlayacaktır. Olumlu ya da olumsuz değerlendirmelerin farklı ağızlardan duyulması, kişiye kendi potansiyelini/sınırlarını bilmede yeni bir pencere açacak, farklı bir motivasyon getirecektir. Ayrıca öğrenci, kendisini diğer katılımcılarla kıyaslayabileceği ve artılarını-eksilerini değerlendirebileceği gerçek bir ortama girmiş olacaktır. Böyle bir ortamı hem sanatsal hem de sosyal bakımından deneyimlemiş olmak, öğrenci için gelişim sağlayıcıdır.

7. Diğer Yöntemler

Sahneye çıkmanın “kendisine iyi geldiğini” veya sahneye “çok rahat çıktığını”, bu durumun “kendisini hiç zorlamadığını” dile getiren müzisyen yok denecek kadar azdır. Yine, çoğu müzisyenin, performansın bünyelerinde yaratacağı –olası- olumsuz değişimlerle mücadele etmek

adına, yoga, meditasyon, hipnoz, biyoenerji, Rolfing Feldenkrais¹¹ tekniği ve/veya Alexander tekniği¹² gibi yöntemlere de başvurabilmekte oldukları bilinmektedir.

Çalışmanın *Giriş* kısmında, sahnede olumsuz duygulanımı yaşayan tüm sanatçıların, *teşhis ve/veya ilaç olmadan da, bilgi, deneyim ve farkındalıkla- müzik yapabileceklerine olan inançtan* hareket edildiği dile getirilmiştir. Bununla birlikte, süreci aşmakta geç kalan ve/veya eğitmenin etkisini aşan durumdaki müzisyenler için, sınırların tıp dışı alternatiflere zorlanarak devam edilmesi, özellikle eğitmenin sorumluluk payı da düşünüldüğünde, kişinin sağlığını daha da kötü bir hale getirmek anlamına gelebilecektir. Böyle bir durumla karşı karşıya olduğunda, elbette ki kişiyi tıbbi bir destek almaya yönlendirmek uygun olacaktır.

Fehm ve Schmidt'in yapmış olduğu bir çalışmada¹³, 15-19 yaş öğrencilerinin başa çıkma yöntemi olarak alkol ve ilaç kullanımına yöneldikleri, yardım almak için de okuldaki eğitmenlerini veya okul dışı psikiyatristlerden yararlandıkları görülmektedir. Bir başka çalışmada; Fishbein ve ekibinin yaptığı bir araştırmaya göre¹⁴ ise, yetişkin müzisyenlerde ilaç kullanım oranı oldukça yüksektir. Kullanılan bu ilaçlar genellikle Beta-blokerlerdir. Doktor denetimi olmaksızın kullanımının da yaygın olduğu bildirilmektedir.

8. Sonuç

Entelektüel ve duygusal zekanın varlığı ve/veya yetenek, kişiye mesleğinde başarı kapılarını açan tek anahtar değildir. Dünyada, her alanda olduğu gibi, müzik platformunda da ciddi bir rekabet artışı yaşanmaktadır. Özellikle günümüzde, solist olarak kariyer yapmanın -yazılı olmayan bir kuralla- mutlaka bir yarışma kazanmaktan geçtiği, müziğin yaşamsal bir araç olmak yerine amaç haline geldiği, bir işe girebilmek için bireysel yeterliliklerin, en iyinin seçilmesi anlamında onlarca adayla yan yana gelerek karşılaştırılıp sınındığı ve her şeyin ötesinde; yapılan işte, diğerlerine kıyasla bir *fark yaratma* gereğinin eskisinden de fazla öne çıktığı bir sanat çağında yaşanmaktadır.

Tüm bu gerçeklerin farkında olan günümüz müzisyeni, her zamankinden daha güçlü, daha becerikli ve daha yaratıcı olmak durumundadır. Ancak her şeyden önce, bunun için gereken sinirsel sağlamlığa sahip olmalıdır. Bu sağlamlık her bireyin bünyesinde *doğal olarak* bulunmamakta ve bazen bir dış destek gerekebilir. Bu destek sayesinde erken yaşlardan itibaren bünyeye sağlamlık kazandırılması, çoğunlukla eğiticinin inisiyatifine kalan; eğiticinin, müzisyen adayının bireysel özelliklerini de gözeterik geliştireceği bir *bireysel koçluk* sürecidir. Bu sürecin, müzik eğitimi kurumlarında, kurumun da sağlayacağı bir dizi destek projesiyle; (örneğin kurumda konu uzmanı bir psikolog bulundurmak, konuyla ilgili gerek bilim insanlarının, gerekse misafir sanatçıların katıldığı konferanslar düzenlemek, öğrencileri bir araya getiren ve bu konudaki farkındalıklarını ölçümleyen toplantılar düzenlemek, v.b. gibi), eğiticinin

¹¹ Vücudu eğiterek onun yerçekimi içerisindeki dengesini artırmak üzere geliştirilmiş seanslar bazında verilen çok yönlü bir teknik.

¹² Duruş bozukluğundan ileri gelen rahatsızlıkları çözmek ve vücudun minimum eforla maksimum kalitede iş yapmasına yardımcı olmak amaçlı geliştirilmiş bir teknik

¹³ Fehm, L. ve Schmidt, K. (2006). *Performance anxiety in gifted adolescent musicians. Journal of Anxiety Disorders*, 20, s. 98-109.

¹⁴ Fishbein, M., Middlestadt, S., Ottati, V., Straus, S. ve Ellis, A. (1988). *Medical problems among ICSOM musicians: Overview of a national survey. Medical Problems of Performing Artists*, 3, s. 1-8.

bu konudaki yükünü hafifletilebileceği projeler, konuya ilişkin kurumsal bir yaklaşım da oluşturulmuş olacaktır.

Bu çalışmada, eğiticinin, Sahne Performansı Kaygısı ile Sahne Heyecanı arasındaki bölgede, öğrencinin lehine olarak neleri gerçekleştirebileceğine yönelik bir dizi öneri sunulmuştur. Küçük yaşlardan itibaren sahneye çıkmayı kolaylaştırmak, sınıf konserlerini zorunlu kılmak, workshop/masterclass katılımlarını desteklemek, öğrencileri bu sorundan uzaklaştırıp, sahneyi doğallaştırabilir ve “kaygı” duygulanımının “heyecan” aşamasında kalmasını sağlamak yönünde sunulan bu önerilerle, öğrencinin başarı seviyesi yükseltilebilir.

Yine, Konservatuvarda böyle bir sorunun fark edilmesi için öncelikle kurum yönetiminin eğitici ve öğrencilerle bir araya geldiği, olası sorunları ve çözümünü tespit ettikten sonra eğitmenlere ihtiyaç duydukları desteğin sağlandığı bir dizi proje, ileride kurumunu temsil edecek olan öğrencinin profesyonel bir platformda sağlıklı rekabet etmesini sağlayacaktır.

KAYNAKÇA ¹⁵

Psikolojik.gen.tr web sayfası. (2014). Sosyal Fobi:Heyecan. Erişim Tarihi: 10 Nisan 2016, <http://www.psikolojik.gen.tr/heyecan.html>

Çırakoğlu C. Ç. (2013). Sahnedeki Düşman: Müzisyenlerde Performans Kaygısı Üzerine Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikoloji Yazıları*,16(32), s. 95-104

Strad Magazine. (2013). How do you help students avoid stage fright?. *Strad, Teacher Talk Series*. Erişim tarihi: 1 Mayıs 2016, <http://www.thestrads.com/cpt-latests/how-do-you-help-students-avoid-stage-fright/>

Strad Magazine. (2016). Violinist Christian Tetzlaff on whether or not to practise scales. *Carnegie Hall Professional Training Workshop: Strad Magazine Video Archive*. Erişim Tarihi: 24 Nisan 2016, <http://www.thestrads.com/cpt-latests/violinist-christian-tetzlaff-on-whether-or-not-to-practise-scales/>

EK KAYNAKÇA

Teznel, G., Aşkın, C. (2007). Sahne heyecanının Türk müzisyenler arasındaki yaygınlığı ve çözüm yöntemleri. *İTÜ Dergisi/b Cilt 4(2)*. (t.y.)

Topoğlu, O. (2012). Müzisyenlerde Sahne Korkusu, Sahne Korkusunun Nedenleri ve Sahne Korkusuyla Baş Etmede Kullanılabilecek Stratejiler. *e-Journal of New World Sciences Academy NWSA, F Arts. D0116*, 8(1), s. 43-55.

Kenny, D. T., Osborne, M. S. (2006). Vol. 2, No. 2-3, Music performance anxiety: New insights from young musicians [Müzik Performansı Kaygısı: Genç Müzisyenlerden Yeni İçgörüler].

¹⁵ Hacettepe Üniversitesi Bilimsel Yayınlarında Kaynak Gösterme İlkeleri gereği, alıntı yapılan her kaynak, “Kaynakça”da metin içerisindeki alıntılama sırasına göre verilmiş, doğrudan yararlanılmayan tüm kaynaklar ise “fikir aidiyeti” ilkeleri ihlal edilmeden “Ek Kaynakça”da verilmiştir. Kaynakçalarda verilen tüm künyeler (web sayfası v.b.), aynı İlkeler metnine göre düzenlenmiştir.

Advances in Cognitive Psychology, s. 103-112. Erişim Tarihi: 10 Nisan 2016, <http://www.ac-psych.org>.

Brugues, A. O. (2011). Music performance anxiety. Part 1. A review of its epidemiology [Müzik performansı kaygısı. 1. Bölüm. Durumun epidemolojisine ilişkin bir değerlendirme]. *Medical Problems of Performing Artists*, 26, s.102-105.

Fehm, L. ve Schmidt, K. (2006). Performance anxiety in gifted adolescent musicians [Yetenekli ergen müzisyenlerde performans kaygısı]. *Journal of Anxiety Disorders*, 20, s. 98-109.

Fishbein, M., Middlestadt, S., Ottati, V., Straus, S. ve Ellis, A. (1988). Medical problems among ICSOM musicians: Overview of a national survey [ICSOM müzisyenlerinde medikal problemler: Ulusal bir araştırmanın genel değerlendirmesi]. *Medical Problems of Performing Artists*, 3, s. 1-8.

Nagel J. J. (2010). Treatment of music performance anxiety via psychological approaches: A review of selected CBT and psychodynamic literature [Psikolojik yaklaşımlar aracılığıyla müzik performansı kaygısının tedavisi: Seçilmiş bilişsel davranışçı terapi ve psikodinamik yayınlara ilişkin bir değerlendirme]. *Medical Problems of Performing Artists*, 25(4), s.141-148.