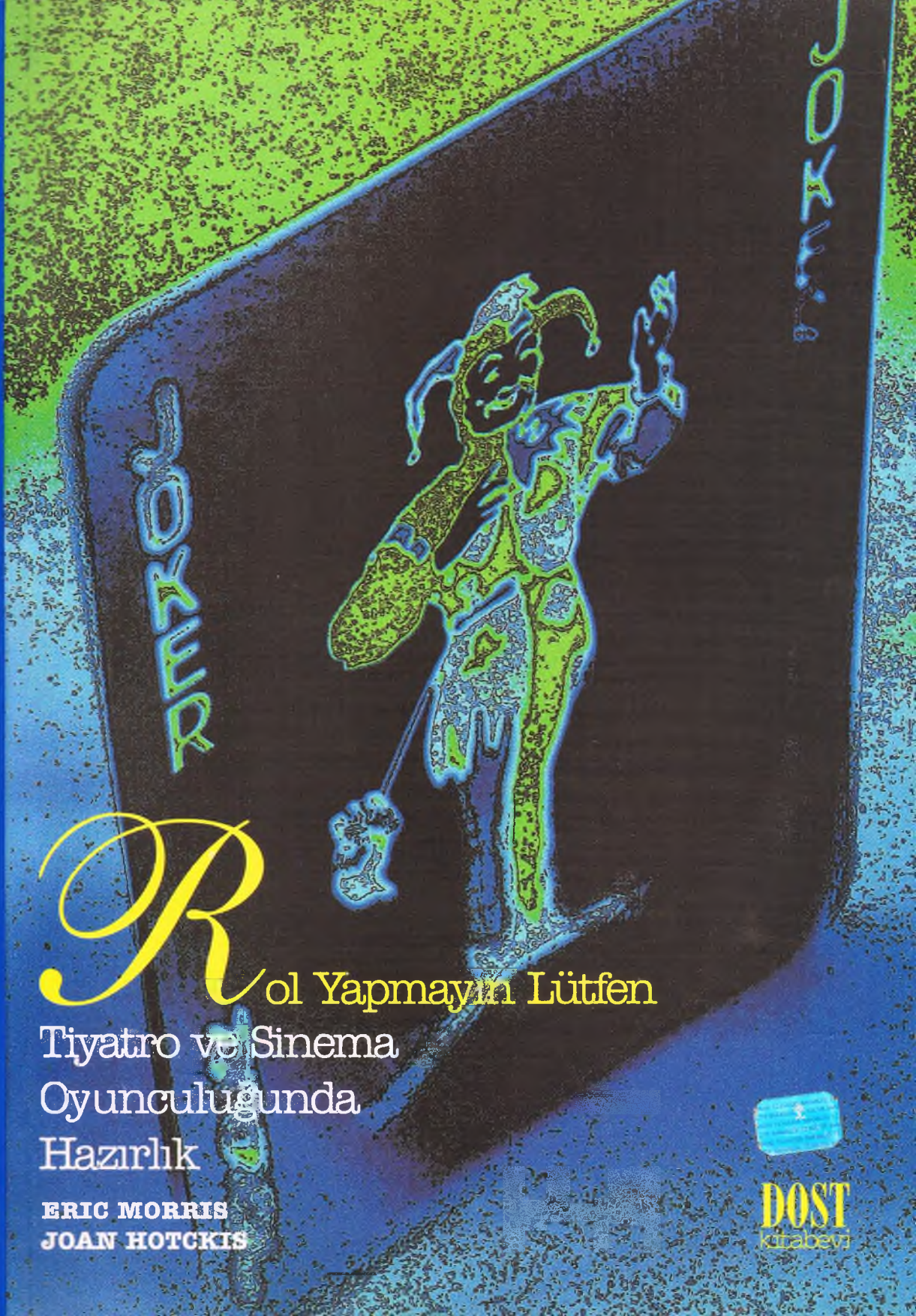
ROL YAPMAYIN LÜTFEN Eric Morris - Joan Hotckis



Rol Yapmayın Lütfen

Tiyatro ve Sinema Oyunculuğunda Hazırlık

ERIC MORRIS
JOAN HOTCKIS

DOST kitabevi

Rol Yapmayın Lütfen

Eric Morris

Eric Morris North Western School of Drama'dan mezun oldu ve yüzün üstünde tiyatro oyununu, on beş sinema filmini ve ellinin üzerinde TV Dizisini kapsayacak oyunculuk kariyerine başladı. Yazarlık, yönetmenlik, film ve sahne prodüktörlüğü yaptı.
Bu arada ünlü *Actor's Studio*'nun yönetmenlik biriminin Başkanlığını yürüttü.
1985'te American New Theatre'ı kurdu. Bu tiyatroda, kendi yaklaşımı ile yetişmiş oyuncularla çalıştı. Eric Morris ABD'de en çok başvurulan oyunculuk öğretmenlerinden biridir. Yetiştirdikleri arasında, –başkalarının yanısıra– Jack Nicholson, Greg Mullavey, Sue Lyon, Michael Parks, Linda Crystal, Teri Garr, Arnold Schwarzenegger gibi oyuncular vardır.
Eric Morris halen Los Angeles'ta oturmakta ama New York, Washington D.C., San Fransisco gibi şehirlerde atölye çalışmalarını yönetmektedir.

Eric Morris'in diğer kitapları, *Being & Doing, Irreverent Acting, Acting From The Ultimate Consciousness* onu dünyanın sayılı tiyatro yenilikçileri arasına soktu. Yarattığı sistem, Stanislawski Metodu'ndan kaynaklansa da onun ötesine geçer.

D

/

Morris, Eric - Hotckis, Joan
Rol Yapmayın Lütfen
ISBN 975-7501-13-1 / Türkçesi; İpek Bilgin / Dost Kitabevi Yayınları
Ocak 1998, Ankara, 176 sayfa.
Gösterim Sanatları, Tiyatro-Sinema-Oyunculuk

ROL YAPMAYIN LÜTFEN

Eric Morris - Joan Hotckhis

DOST
kitabevi

ISBN 975-7501-13-1

No Acting Please
ERIC MORRIS - JOAN HOTCHKIS

© Eric Morris and Joan Hotchkis, 1977
© Eric Morris and Joan Hotchkis, 1979

Bu kitabın Türkçe yayın hakları
Dost Kitabevi Yayınları'na aittir.
Birinci Baskı, Ocak 1998, Ankara

İngilizceden çeviren, İpek Bilgin

Yayına Hazırlayan, İnönü Bayramoğlu
Ofset Hazırlık, Ferhat Babacan - Dost İTB
Baskı ve Cilt, Pelin Ofset

Dost Kitabevi Yayınları
Karanfil Sokak, 29/4, Kızılay 06650, Ankara
Tel: (0312) 418 87 72 Fax: (0312) 418 03 55
raulman@dominet.tr

İçindekiler

Çevirmenin Notu 11

Önsöz 13

I
Olma 15

OLMA ÜZERİNE 17
OLMA ALIŞTIRMASINDAN BANDA KAYDEDİLMİŞ BİR KESİT 21
OLMA ALIŞTIRMASI ELEŞTİRİSİ 26
JOAN'UN GÜNLÜĞÜNDEN, 1970: OLMA İLE İLK TANIŞMA 30
SAHNE ÇALIŞMASI İLE OLMA İLİŞKİSİ 31
JOAN'IN GÜNLÜĞÜNDEN, 1972: OLMA ENGELLERİ İLE MÜCADELE 34
DEĞİŞİK OLMA HALLERİ 35
OLMA ALIŞTIRMALARI 38
1. Kişisel Envanter I 38 / 2. Tek Kişilik OLMA 38 / 3. Kişisel Envanter II 39
4. ...yim, ... istiyorum, ... ihtiyacım var, ... hissediyorum 40 / 5. Ne İstiyorum? 40

II
Hazırlığa Hazırlanma 43

GERİLİM: OYUNCU GERİLİMDEN NASIL ETKİLENİR 45
JOAN'UN GÜNLÜĞÜNDEN, 1972: GERİLİMİ TANIMAK VE BAŞ ETMEK 48

GERİLİMİN NEDENLERİ 49
"AKTRİS" 52
GERİLİMLE BAŞ ETMEK 54
FİZİKSEL RAHATLATICILAR 56
1. Ger ve Gevşet **56** / 2. Ağaar **56** / 3. Bez Bebek **57** / 4. OLMA Doğuşu **57** / 5. Derin Soluma **57** / 6. Terk Etme **57** / 7. Boşaltım **58** / 8. Şeytanla Baş Etme **58** / 9. En İçteki Duygunun Cıbırca Teşhiri **60** / 10. Yutma Alıştırması **60**
İLGİLENME GRUBU 60
11. Başkalarının Sorumluluğunu Alma **60** / 12. Tüm Kendisizlik **61** / 13. Basit Üçlü **61** 14. İlgi Eşiği **61**
İÇSEL FARKINDALIK 61
15. Kişisel Envanter I **62** / 16. Kişisel Envanter II **62** / 17. Ne İstiyorum? **62** / 18. ...yım, istiyorum, ... ihtiyacım var, ... hissediyorum **62**
DIŞSAL FARKINDALIK 62
19. Doğa Yürüyüşü **62** / 20. Farkındalık Düzeyleri **63** / 21. Gözlemliyorum, Merak Ediyorum, Algılıyorum **63** / 22. Çiftçi Pazarı **63**
ÇİFTÇİ PAZARI ALIŞTIRMASININ AMAÇLARI 67
DUYUSAL FARKINDALIK 67
23. Duyusal Envanter: Duyular Nasıl Çalışır? **68** / 24. Duyarlılaştırma **70**
DAHA DERİN KENDİLİĞE ULAŞMAK ÇALIŞMASI 71
25. Bilinç Akışı **71** / 26. den Korkuyorum **72** / 27. Hoşuma Gidiyor **72** 28. Umursamıyorum, Umursuyorum **72** / 29. Kişisel Görüş Açısı **72** / 30. Dairenin Merkezi **72** 31. Kişisel Envanter **73** / 32. Kendilik Envanteri **73**
SAHNE ÜZERİNDE VE DIŞINDA İNSANLARLA İLİŞKİ KURMAYA HAZIRLIK 76
OTURUM ALIŞTIRMALARI 77
33. Egonun Yeniden Yapılanması **77** / 34. Gönülsüzlük **78** / 35. Kendimi Nasıl Görüyorum **80** / 36. Geri Bildirim **81**
İKİ KİŞİLİK İLİŞKİ ALIŞTIRMASI 82
37. El Tutma ve Birbirine Bakma **82** / 38. İki Kişilik Dokunma **82** / 39. İlk Kezmiş Gibi İlişki Kurma **82** / 40. İçinizden Geleni İsteme **84** / 41. Çifte Teşhir **84** / 42. Telepati **84** 43. Gözlemliyorum, Merak Ediyorum, Algılıyorum II **84** / 44. İki Kişilik Olma **85** 45. Sallama ve Okşama **86**

I
aygın Duyusal Oyunculuk 89

DUYU BELLEĞİ 91
1. Duyusal Envanter **92** / 2. Duyusal Oyun **92**
DUYU BELLEĞİNİN UYGULANMASI 94
3. Duyu Belleği Alıştırması **94**
DUYU BELLEĞİ ALIŞTIRMASI ÜZERİNE 105
DUYU BELLEĞİ DENETLEME LİSTESİ 106
MARATON: DUYU BELLEĞİ OTURUMU 108

ÇALIŞMAK İÇİN EN İYİ YERİ VE ZAMANI BULMA 113
DUYUSAL KEŞİF VE DENEME YAPMA 112
4. İple Çekilen Duyu Belleği **114** / 5. Dokuncaklar **114** / 6. Duyu Belleği Antrenmanı **115** / 7. Ne-değil Kutuları **115** / 8. Olay Yerinde Duyu Ezberlemesi **115** / 9. Devinduyum **116** / 10. Duyu Belleği Tahmin Oyunları **116** / 11. Çıplak Olma Duygusu Yaratma **116** / 12. Bugün Olmuş Bir Anın Yeniden Yaratılması **117** / 13. Cansız Bir Nesneyi Canlandırma **117** / 14. Çöl Alıştırması **117**
ANLAMLI NESNELERLE ÇALIŞMA 118
ZORUNLULUK VE SEÇİM 119
BİR SAHNE ÇALIŞMASINDA DUYU BELLEĞİ KULLANMA 120
DUYU BELLEĞİNİN ÖDÜLLERİ 121

IV
Hazırlık 123

JOHN BİR TOP SESİ DUYUYORUM 125
HAZIRLIĞIN YANLIŞ ANLAŞILMASI 126
OLMA İLE BAŞLAYIN 128
1. Tek Kişilik OLMA **128** / 2. İki Kişilik OLMA **128** / 3. Kişisel Envanter **128**
4. OLMA Antrenmanı **128**
GÜNLÜK ALIŞTIRMA 130
I. ENSTRUMANTAL HAZIRLIKLAR 131
A. *Farkındalık İçin Hazırlıklar* 131
5. Dörtlü Küme **131** / 6. Süper Bilinçlilik **132** / 7. Çiftçi Pazan **132** / 8. Gözlemle, Merak Et, Algıla **132**
İŞÇİLİK ÜZERİNE KARŞILIKLI KONUŞMA 132
9. Duyusal Envanter **133** / 10. Duyu Belleği **133** / 11. Tensellik **133**
B. *Benlik Hazırlıkları* 135
12. Bir Zamanlar Nasıldım **136** / 13. Hakkını Kullan **137** / 14. Değerlilik Duygusu **137**
15. Umurumda Değil **137** / 16. Olumluluk ve Değer Verme **138** / 17. Eğlence Alıştırmaları **138** / 18. Karşılaştırmalı Benlik **139** / 19. Kendini Güzelleştir **139** / 20. İdareyi Ele Al ya da Vaiz **139** / 21. Sihirli Cep **140** / 22. Evet! Evet! **140** / 23. Benliğini Hisset ve Olumla **140**
C. *Savunmasızlık Hazırlıkları* 141
SAVUNMASIZLIK ÜZERİNE KARŞILIKLI KONUŞMA 141
24. Grup Savunmasızlığı **143** / 25. Gereksinimleri Teşhir Et ve İncinebilir Ol **143**
26. Uyandırıcı Sözcükler **144** / 27. Duyusal Seçim **145** / 28. Şefkat, Yumuşak Yüreklilik ve Sevgi **145** / 29. Korku, Sevgi ve Nefret **145** / 30. Yardım İste **146** / 31. Hayali Monolog **146** / 32. Savunmasızlık İçin Terk Etme **147**
D. *İmgelem Hazırlıkları* 147
33. –mış Gibi Yapma (Taslama) **148** / 34. Öykü Anlatma **149** / 35. Özler ve Soyutlamalar **150** / 36. Frontis Alıştırmaları **150** / 37. Fanteziler **151** / 38. Çocuk Oyunlan **152**
39. İnanabilirlik **152**

II. İNSANLAR, NESNELER VE YERLERLE İLİŞKİ KURMA HAZIRLIKLARI **158**
40. İki Kişilik İnanabilirlik **159** / 41. Kör İnceleme **160** / 42. Gözlemle, Merak Et, Algıla **160** / 43. En Çok Korktuğun Şeylerden Söz Et **160** / 44. Sözsüz İletişim **161** 45. Anbean Hissettiğini Fark Et **161** / 46. Paylaş **161** / 47. İki Kişilik Aldatmaca **161** 48. Gerçek Partnerle Ama Başkası İle Konuşarak Hayali Monolog **162** / 49. Gerçek Partnerle Hayali Diyalog Sırasında Söylenenleri Kişisel Olarak Alma **163** / 50. Daha Önce Fark Etmediklerini Fark Et **163** / 51. Bulunduğun Yerde Kendini Rahat Hisset **163** 52. Çevrende Güzel Bir Yer Yarat **163** / 53. Duyusal Spekülasyonlar **163** / 54. Hissetmekle Olduğunu Etkileme **164** / 55. Partnerin Hakkında Hissettiklerini Etkileme **166** 56. Hazırlık Envanteri **167** / 57. Farklı Bir Çevre Yarat **168** / 58. Zorunluğu Karşılamak İçin Duyusal Seçim **168** / 59. Çevrendeki Her şeyi Kendinden Daha Önemli Kıl **168** 60. Anlamlı Bir Deneyime Ait Sözcükler Söyle **168**

III. ROL İÇİN HAZIRLIKLAR **169**
John'un Günlüğünden: Hazırlığı İş Üzerinde Kullanma **169** / 61. İki Kişilik Üç Bölümlü İlişki **171** / 62. İki Kişilik Hazırlık **171** / 63. Grup Hazırlığı **171** / 64. –mış Gibi Dizisi **172** 65. Karakterin Geçmişi Üzerine Hazırlık **172** / 66. Üç Adımlı Tirat **172** / 67. Sözcüklerle Dört Bölümlü Hazırlık **172**

Çevirmenin Notu

Eric Morris'in diğer kitaplarını da göz önünde bulundurarak birkaç önemli noktaya değinmek istiyorum.

Eric Morris'in yaklaşımı her ne kadar Stanislavski Yönteminin ABD'deki kullanımını eleştirse de Stanislavski tekniklerinden de faydalanılarak oluşturulmuştur.

Kitabın içinden tek tek alıştırmalar elbette alınıp kullanılabilir ama alıştırmaların amacına ulaşabilmesi için başta anlatılan kavramlara enstrumanda ulaşılmış olması alıştırmaların sonucunu etkiler.

Başlangıçta, alıştırma sırasında, alıştırma ne kadar basit olursa olsun onun sınırları içinde kalmak tavsiye edilebilir. Aynı anda hem alıştırmayı sınamak hem de alıştırmanın gereklerini yerine getirmek, sonuç alınmasını güçleştirir.

Her alıştırmanın kişiden kişiye, günden güne değişen bir eşiği vardır. Bu etki eşiği geçilene kadar yapılan alıştırma sürdürülebilir. Eşik sonrasında istendiği kadar alıştırmanın içinde kalınabilir. Ancak bunlar yapıldıktan sonra alıştırmanın sonuç verici olup olmadığına karar vermek yararlı olur.

İki yol vardır; bir sistemin derinlerine inmek ya da eleştirip bir diğerine sıçramak. Her iki yol da yeni sonuçlar üretir ama her birini yüzeysel tanımak-

ansa, derinlik –belki sistemin sunduğundan da daha derine inme– nasıl ılsa kaçınılmaz olan bir sonraki sıçrayışta kendini gösterir, diye düşünüyorum. HEM DERİNLEŞ, HEM SIÇRA.

Bu kitapta ele alınan konular sadece hazırlıkla ilgilidir. Eric Morris'in üm yaklaşımını içermez. Yaklaşımının, bir sahnenin zorunluklarını yerine getirmekle ilgili bölümleri sonraki *Irreverent Acting**, *Acting From Ultimate Consciousness* kitaplarında ele alınmıştır.

İpek Bilgin

* Kitap, Ekim 1998'de, Dost Kitabevi Yayınları'nın Gösterim Sanatları Dizisi'nde çıkacak. (e.n.)

Önsöz

Eric ve ben öğrenciyken, bu kitapta sözünü ettiği duyu belleği dersinde tanıştık. Hiç kimse bu, "manik-depresif Danimarkalı" kadar "işin" hararetle peşinde değildi. Morris'i hiçbir şey yıldırmazdı; ne "Ayın Karanlığı" oyununda gerçekten bayılan kadın oyuncu, ne her tarafını plastik bantlarla saran, sonra da öksürük hapını ağzının neresinden tüküreceğini bulamayan erkek oyuncu ne de kendi yarattığı konsantrasyon kampının etkisinde iken onu, oradan zorla çıkaran ben, rüyalarının nazisi. Sabahın dördünde ona, Sacha Guitry ukalası diye hakaret eden kızgın genç oyuncu bile onu yıldıramadı.

Gerçek, kimsenin size nasıl oynayacağınızı öğretemeyeceğidir. Herhangi bir kişinin, "ben, oyuncu olmak istiyorum" gibi belirsiz bir istek durumundan, adını rol dağıtım listesinde her gördüğünde, "benim şansım hep yaver gider," gibi şansın güvenilmez etkisini sezinlediği bir başka belirsiz duruma geçmemesi için, çalışarak edindiği, içinde kendi gerçeğini bulduğu somut becerilerinin sonucunda rol dağıtım listelerinde var olabilmesi için, benim kişisel gözlemlerim ve duygularım, bana bu işin yoğun bir kendini adama gerektirdiğini söylüyor.

Hiçbir kitap başka oyuncuların, yeteneklerini serbestçe kullanma durumuna nasıl vardıklarının tüm bilgisini içermeyecektir.

Birçok kişi, bu kitapta da belirtildiği gibi, herhangi bir akademik yaklaşımın, oyunculuğun ya "çingene" tarafı ya da işçiliğinin sezgisel tarafı ile çeliştiğini hisseder. Eric'in benden, bu kitabın başına bir şeyler yazmamı istemesinin nedeni sanırım, onunla birçok ders, atölye, grup çalışmasında, deneyimli yeteneklerin kendilerini ifade edebilmek, duygularını dışarı çıkarabilmek için nasıl ıstıraplı, yorucu, histerik mücadeleler verdiklerini beraberce görmüş olmamızdır. Böyle bir şeyle ilgileniyorsanız, burada anlatılan süreç, esin verici olabilir. Yine de herkese göre değildir. Olabilir ama "eğlendirici" de değildir. Garantisi ya da diploması yoktur ama yeteneği ifade etmeye ve yeteneğin keyfini çıkarmaya yarayan bu aracı edinmek ya da başkalarının edinmesine yardımcı olmak yüksek tatmin sağlayabilir.

Burada Eric'in odak noktası, "Rol Yapmaya karşı" olan "Olma" kavramıdır. Kitap boyunca, oyuncunun bir numaralı sorunu olan gerilimin yanı sıra ilişki kurma, uyaranlar, bilinç düzeyleri, davranış, savunmasızlık, önceden tahmin edilemezlik, özgüllük ve birçok diğerleri üstüne alıştırmalar tanımlamıştır. Tanımladıkları bir oyuncunun olmasa bile bir başkasının işine yaramıştır. Metot, "İşine yarıyorsa, kullan"dır.

Jack Nicholson

I

Olma

OLMA ÜZERİNE

Oyunculuk, sahne üzerinde hakiki gerçekliklerin yaratılması sanatıdır. Herhangi bir malzeme üzerinde oyuncunun temel sorusu, "Gerçek nedir, bunu kendim-e/de nasıl gerçek kılabilirim?" olmalıdır. Böylesi bir sorudan kaynaklanan oyunculuk öğreniminde oyuncu, kendini hem sahne üzerinde hem de sahne dışında bütünüyle keşfeder. Bu kitaptaki alıştırmalar da sizden hep, yaşama ile oynamanın bütünleşmesini isteyecektir. Burada sözü edilen bir yaşama biçimidir; yalnızca bir çalışma biçimi değil.

Öğretmenliğimin ilk yıllarında oyunculuğu, Stanislavski Metodu'ndan türetilmiş tekniklere harfi harfine bağlı kalarak öğrettim. Gerçekliklerin sahne üzerinde yaratılmasına yaklaşımım ise Duyu Belleği, Duygu Belleği, Görev Seçimleri gibi teknikleri kapsıyordu. Yine bu dönemde, bazı oyuncuların bu metodu kullanarak sonuç aldıklarını gördüm. Yetenekli olmalarına karşın bazı oyuncuların ise hiç yararlanamadıklarını fark ettim. "Metot" onların işine yaramıyordu. Hatta "Metot"dan yarar gören oyuncuların bile ulaşamadıkları çok geniş alanlar kalıyor, çalışmaları genellikle klinik ya da akademik nitelikli sonuçlara varıyordu. "Metot"dan bütünüyle kuşku duymaya başladım.

Metodu, öğrencilerin yalnızca yüzde ikisinin kullanabildiğine değin, bazı usta oyunculuk öğretmenlerinin karamsar saptamalarına inanır olmuştum. Kaldı ki bir oyuncu olarak kendi çalışmalarımda da istediğim başarıya ulaşamamış, sonuçlardan düş kırıklığına uğramıştım. İşte o sıralarda, aynı teknik nasıl herkesin işine yarayabilir, kim bir başkasının aynısıdır, gibi sorular sormaya başladım. Hepimizin değişik korkuları, değişik ket vurmaları, değişik kaygıları var ve doğaldır ki hepimiz değişik birer geçmişe sahibiz. Oyuncular niçin kendilerinden kişisel olarak söz etmekten korkuyorlar? Niçin oyunculuk öğretmenleri oyunculuktaki kişisel etmenleri tartışmaktan kaçıyorlar? Herkes niçin bu denli gizlilik dolu?

Kişisel yaşamınızdan sahne üzerinde yararlanmanıza ve duygularınızın "derinliklerine" inebilmenize laf olsun diye önem verildiğinin farkına vardım. Kaldı ki çok az sayıda oyuncunun bunları yapmaya cesareti vardı. Öğretmenlerin çoğu da böylesi bir araştırmanın gerekliliğini bile anlamış değillerdi. Bacakları olmayan birine nasıl koşmayı öğretemezseniz, kendi içiyle bağlantı kuramayan birine de oyunculuğu öğretemezsiniz. *Kendi* olmanın ne olduğunun aranmasıyla başlayan ve *kendi* olmanın sahne üzerindeki kullanımına uzanan bir oyunculuk yaklaşımı geliştirmeye başladım. Bu yaklaşımdan "Metodun" bazı tekniklerini de içeren bir çalışma sistemi ortaya çıktı. Bu teknikler artık uygulanabilir olmuştu çünkü uygulandıklarında gerçekten kişisel çekirdekten süzülüp ortaya çıkıyorlardı. Birçok oyuncunun Stanislavski Metodu'nu kullanamayışının nedenlerinden birinin, teknikle kişisel gerçek arasındaki boşluk olduğunu keşfettim. Kişisel olmak üzere tasarlanmış bir sistem, kişisel olmayan oyuncuların, hatta ne hissettiğini bile bilmeyen oyuncuların nasıl işine yarayabilirdi?

Oyuncuların her şey hakkında kendi kişisel bakış açılarını bulmalarını ve ifade etmelerini gerektiren alıştırmalar icat ettim. Bireysel oyunculuk sorunlarıyla boğuşan oyuncularla yaptığım çalışmalardan yüzlerce alıştırma doğdu. Bu alıştırmaların bazıları ilk kimin için tasarlandıysa onun adını aldı. Sonradan, doğaldır ki başka oyuncular için de kullanıldı. "Yuvarlak Oturum"lar doğdu. Gönülsüzlük, Bilincin Dürüst akışı, Benliğin Yeniden İnşası ve diğer Yuvarlak Oturum Alıştırmalarında oyuncuların birbirleriyle karşı karşıya gelmelerini istedim (bütün bunları ileride tanımlayacağız). Birbirlerine karşı son kertede kişisel olmaları, toplumsal yükümlülüklü yaşamlarını bırakmaları ve beklenen sonuçları ne olursa olsun *gerçek an*'ı yaşamaları için onları yüreklendirdim.

Başlangıçta rahatsız ediciydi. Birbirlerini gücendirdiler. Sınıftan çekip

gitmeler, ağlamalar, histeri krizleri oldu. Yine de daha önceki çalışmalarında varolmayan çok önemli bir şey varolmaya başladı. Bir tür organik gerçek, nasıl görünüyorum, nasıl duyuluyorum, "bu sahne nasıl olmalı" gibi endişelerin yerini aldı. Rol yapmadıklarında kendileri nasıl gerçekse, sahnede de gerçek insanlar görmeye başladım.

İnsanlar OLMA'ya başlıyorlardı. Başlangıçta "OLMA" tek tük bazı anlarda gerçekleşiyorduysa da OLMA ile ROL YAPMA arasındaki ayrım hepimiz için apaçık ortaya çıkmıştı. Oyuncuların bir kez bu OLMA an'ını tattıktan sonra iştahları daha fazlası için kabardı. Hem oyuncular, hem de seyredenler hakikatten daha az olanla tatmin olmamaya başladı.

Derslerimde her oyuncuyu en zor şeyi ilk önce yapması için yüreklendiririm çünkü o zaman daha az zor sorunlar bir saldırışta çözülmüş olur. Örneğin, sınıfa son derece gergin, gayet derli toplu, büyük olasılıkla dini eğitim yapan bir okuldan gelme, oyunculuk yapmayı umutsuzca isteyen ama aklı başında bir kız olabilme endişesiyle felce uğramış bir kız öğrenci gelir. Ona vereceğim ilk alıştırma bir Gönülsüzlük, bir Duyarlılık, bir Kabalaşma ya da bir Antisosyal alıştırması olabilir. Kabalaşma alıştırması vermişsem, ondan sınıfın önünde durup, kabalaşmasını, rezilleşmesini, burnunu karıştırmasını, kulağının içini kaşımasını, geğirmesini, küfretmesini, elini pantolonun ağına koymasını isterim. Bütün bunlar ona baş edemeyeceği kadar zor gelir. Yine de bunların bir bölümünü yaptığında buzlar çözülmeye başlar. Sınıf onu kabul eder, yüreklendirir. Atmosfer olanaklıdır, böyle şeyleri yapmaya hakkı olduğunu ve bunların uygun olduğunu hissetmesini destekler. Bu tek alıştırmadan sonra bile oyuncu kendi ile gerçek duyguları arasında duran bir toplumsal tavır yumağından kurtulabilir.

Bu Tedavi Alıştırmalarının sonuçları şaşırtıcıdır. Öğretmenliğimin ilk beş yılında öğrencilerimde hiç çözülmeden kalmış olan ısrarlı sorunlar gittikçe azalıyor ve birkaç ay içinde de ortadan kalkıyordu. Bu sorunları çözmek bize altlarda yatan zengin yaşama, derinlemesine girme fırsatı yaratıyordu. Kendilerini keşfetme sürecinde oyuncular hem "şimdi ve burada" hem de yaşamları boyunca onları etkileyen çentikli olaylarda neler hissettiklerinin farkına varmaya başladılar. Artık bir sahne için uygun görünen veya kullanılabilir duygu seçimlerini kullanmıyorduk. Duygu seçimleri çok daha kişisel, özel ve etkileyici olmaya başlamıştı. Kendi olmanın çekirdeğine dokunmaya başlıyorduk. Ele alınan sahnelerde de gittikçe daha kişisel, ilgi çekici gerçeklik beliriyordu. Bu gerçeklik başlangıçta sürekli değildi ama çalışmayla giderek daha fazla varoluyordu. Derslerimde oyunculara genellikle bir "anahtar cümle" veririm.

Bu, bir ifade, bir düşünce, belli bir noktaya işaret eden bir kavram veya oyunculuğun işçiliği ile ilgili belli bir esin olabilir çünkü bazen üç sözcüklü bir "anahtar cümle" uzun soluklu bir eleştirinin yerini tutabilir ve bütün soruna genel bir bakış açısı getirebilir.

ANAHTAR CÜMLE

Rol Yapmayın, Lütfen

Bu noktada OLMA ile ne kastettiğimi tanımlamalıyım. Bu sözcük tesadüfen seçilmiş değildir. Sahne üzerinde bir yaşam an'ının en gerçek, en dolu, en bütün durumuna ulaşmayı isteyen oyuncularla çalışırken doğmuştur. Bu durum, gerçekten hissettiklerine en yaklaştıkları ve rol yapmaktan en uzaklaştıkları zamanlarda oluşuyordu. Gerçekten hissettiklerine en yaklaştıklarında, sahne üzerindeki davranışları, çok çeşitli yaşantılar, sonsuz renk, şaşırtıcı ve önceden tahmin edilemeyen duygu değişimleri, bölünmeler ve dikkat dağılmaları içeriyordu. Bu tür bir gerçekten doğdukları için de tanımlanabilir öfke, nefret, sevgi, korku gibi duygular daha fazla çeşitlilik kazanıyordu. Oyuncu bir sahnede belirli bir duyguya ulaşmaya çalıştığında genellikle oluşan şey; o duygunun düz ve tek boyutlu sunuluşudur. Ben bu fenomene "gözü hiçbir şey görmeyen oyunculuk" adını veriyorum. Oyuncu, gözü hiçbir şey görmeden, sonucu teslim etmekle o kadar meşguldur ki, duygu geldiği yerdeki bütün öğeleri, kaynakları, başlangıçta ona neden olan itici güçleri kapsamaz. Oyuncu OLMA durumunda işlediğinde, bütün hissettikleri, ifade ettiği yaşantıda içerildiğinde, ortaya çıkan duygu tüm kişisel gerçekliği ve hakikati kapsar.

Oyuncuma, yaptığı iş hakkında, daha dolu, daha inandırıcı olduğunu söylediğimde, değişmez şekilde "ama Eric, hiçbir şey yapmadım, sadece kendim oldum, ya tiyatronun gerekleri?" yanıtını alırım. Oysa ki oyuncu OLMA durumuna yaklaştığında çok daha teatral olur. Metnin gerekleriyle çok daha

karmaşık ve imgesel bir düzeyde karşılaşır çünkü içinde kabul ettiği çok daha çeşitli yaşantı ve gerçeğin çok daha ince halleri sürmektedir. OLMA durumuna sahnede veya kamera karşısında başarıyla ulaşmış olmanın en ilginç yanı da karanlıkta bir fener gibi fark edilebilirliğidir. Oyuncu, işine inkâr edilemez biricikliğini getirir ve işin dokusu başkasıyla karşılaştırılamaz bir kişisel nitelik alır. Oyuncuya önceden tahmin edilemezlik kazandırır. Alışılmış beklentileri yok eden esin ve süprizler belirir. Seyirciye tereddütsüz "tek zaman" duygusu verir, ilk kez "burada ve şimdi" olduğuna inandırır çünkü bir anlamda gerçekten öyledir.

Bu işçilik çok özel bir laboratuar çalışması olarak tasarlanmamıştır, tersine; olanaklı en ilginç yaşantıya ulaşmanın koşullara uygulanabilir bir yaklaşımıdır. Son çözümlemede de eğer sonuç üretmiyorsa, sadece kulağa hoş gelen bir felsefedir.

OLMA, ulaşmaya çalıştığımız bir haldir. OLMA için ne hissettiğinizi bulmalı ve bütünüyle ifade etmelisiniz. Akılla bir düzenleme yapmaksızın, dikkat dağılmalarını, kesintileri, araya girmeleri de içererek, içsel yaşantının bir dürtüden diğerine akmasına izin verilmelidir. Gerçekliği yaratma sürecinde bütün bu unsurlar içerilmelidir. *Hissettiğinizden fazlasını veya azını yapmayın.* OLMA organik gerçekliği yaratabileceğiniz tek haldir.

OLMA ALIŞTIRMASINDAN BANDA KAYDEDİLMİŞ BİR KESİT

Sahne: Hollywood'da Eric Morris Atölyesi'nde profesyonel oyuncular için bir sınıf. Sahne ortadaki sandalye dışında boştur. Eric, "E.J., Sahneye çık" der. E.J. sahneye çıkar. Sahne ve televizyondaki saf genç kız rolleriyle tanınmış bir müzikal komedi oyuncusudur. Aşağıdaki dialog dersteki bant kaydından alınmıştır.

Eric: Pekala. Sahnenin ortasında oturmanı ve OLMAnı istiyorum. Hissettiğinden fazlasını veya azını yapma.

E.J. Oturur ve kendini toparlamaya başlar. Dimdiktir, isteklice izleyiciye gülümser, ellerini kucağının üzerinde birleştirir. En iyi taraflarını dünyaya sunmaya hazırlanıyordur.

Eric: Ne yapıyorsun?

E.J.: Ne demek ne yapıyorum?

Eric: Ne hissediyorsun?

E.J.: Ne demek ne hissediyorsun?

Eric: Olanla hiçbir ilgisi olmayan şeyler yapıyorsun.

E.J.: Şey, biraz sinirliyim. Biraz titriyorum. Beni üzdün.

Eric: İyi.

E.J.: Benimle dalga geçilmesinden hoşlanmam.

Eric: Seninle dalga geçilmiyor.

E.J.: Geçilmiyormuş. Ne yaptığını biliyorum.

Eric: Peki. Sanırım kızdın ve bastırıyorsun, bunlar yokmuş gibi işlemeye çalışıyorsun. Düşmanlaştın, savunmaya geçtin ama bunların da üstünde işlemeye çalışıyorsun.

E.J.: Evet, öyle.

Eric: Bu OLMA değildir. Bu hiçbir şekilde OLMA değildir. Bu "kendime rağmen OLUYORUM" dur. Nedir bu? OLMAmadır.

E.J.: Eric, benden ne halt etmemi istediğini bilmiyorum! Otur, dedin, ben de burada oturmaya çalışıyorum!

Eric: Peki. Şimdi ağlamak mı istiyorsun?

E.J.: (Ağlamaya başlar) Hayır!

Eric: Bu saf değil.

E.J.: (İç çekerek) Dur artık!

Eric: Neyi durdurayım?

E.J.: (Ağlayarak ve bağırarak) Bu aptal sınıfa gelirken kendimi çok iyi hissediyordum!

Eric: Bunu bir; neler olduğunu bulmaktan kaçmak, iki; kendini dikkat odağından çıkartmak, üç; hesaplaşman gereken şeyle hesaplaşmaktan uzaklaşmak için yapıyorsun. Hâlâ OLmuyorsun. Yaklaştın çünkü biraz safra attın. Nasıl hissediyorsun?

E.J.: İyi hissediyorum. Teşekkürler. Gerçekten. Yani, çok yorgunum. Bütün gün çalıştım. Bütün hafta çok çalıştım ve yorgunum. Bu gece gelmemeyi bile düşündüm ama geldim. Çünkü buraya gelip, suratıma tükürülmesinden hoşlanıyorum.

Eric: Bunu mu yaptığımızı düşünüyorsun?

E.J.: Hayır, dalga geçiyorum. Ne yaptığını biliyorum... Bir bakıma. Bilmiyorum... (Biraz ağlar.) OLMAnın ne olduğunu kestirmeye çalışıyorum.

John: (Bir öğrenci) Onu kestiremezsin.

Eric: Belki de kestirmeye çalışmamalısın. Belki sadece ne hissettiğini bulmalısın. Buraya kadar bize bu hafta ne yaptığını ve buraya gelişini anlattın.

E.J.: (Bağırır) Evet Eric, buraya gelmeden gayet iyiydim!

Eric: Şimdi sana iyi olmadığını hissettiren ne? Çünkü-

E.J.: Çünkü...

Eric: Bir şeye karşılık mı "iyiyim" diyorsun? "İyiyim" ne demek?

E.J.: İyiyim demek.

Eric: İyiyim her şey demek olabilir. Hâlâ alıştırmayı yapmıyorsun. Önlüyor ve kaçıyorsun, kaçıyor ve önlüyorsun. OLMAya nasıl ulaşılır biliyor musun? "Şimdi ne hissediyorum, bu hissettiklerim doğrultusunda mı işliyorum? Değilse, niye ve buna ulaşmak için ne yapabilirim?".

E.J.: Ellerim titriyor.

Eric: Gözlüğünü çıkarttın. Etrafı görmediğine sığınıyorsun. Gözlüğünü çıkarıyorsun ki görmeyesin.

E.J: (Güler)

Eric: Bu seni koruyor mu?

E.J.: Bir dakika, gözlerimi kurulayana kadar bekler misin?

E.J.: Gözlüğünü takar ve izleyicilere bakar.

Eric: Ne hissediyorsun?

E.J.: Sinirli.

Eric: Peki. Görelim.

E.J.: Ne yapacağımı bilmiyorum!

Eric: Kabul et..

E.J.: Ettim!

Eric: Sinirliliğini nereden hissediyorsun?

E.J.: Ellerim titriyor. (Ellerini kucağında tutar)

Eric: Görelim. Bizimle paylaş. Saklamak istersen nasıl OLabilirsin? Şimdi de yere bakıyorsun. Gözlüğünü taktığına göre görebiliyorsun ama görmek istemiyorsun. Niye biliyor musun? Çünkü insanların tepkilerinin sorumluluğunu hissetmek istemiyorsun. Bu tepkilerle baş etmek için uğraş.

E.J.: İnsanlarda gördüğüm bakışları mı kastediyorsun?

Eric: Evet. İnsanlardaki ilgiyi, anbean değişiklikleri, gördüğün her şeyi.

E.J.: Yani onlardan geldiğini gördüğüm, her şeyi... öyle mi?

Eric: Sadece OL. Hissettiğini hisset, hissettiğinle iletişim kur, hissettiğini dene, hissettiğine izin ver.

E.J.: (Ağlamaya başlar) Morty'e bakıyorum, içimden ağlamak geliyor.

Eric: Niye bize açıklama gereği duyuyorsun? İçinden ağlamak geliyorsa, ağla! Morty'e bak ve ağla. Bana anlatma. Bu OLMA değildir.

E.J.: (Yüksek sesle ağlar)

Eric: Şimdi niye ağlıyorsun, sana bağırdığım için mi?

E.J.: Hayır. Hayır, bağırdığın için değil.

Eric: Ne öyleyse?

E.J.: (Ağlar ve anlaşılmaz bir şeyler söyler)

Eric: Peki. Bırak süresini tamamlasın. Ağzını örtme. Bu da OLMA değildir. Bırak süresini tamamlasın, sonra belki başka bir şeye yol açar. Kesme. Bırak olsun. Bırak hepsi çıksın.

E.J.: (Daha yüksek sesle, iniltilerle ağlar)

Eric: Biliyor musun, sana inanmıyorum. Senden istediğim dışında her şeyi yapıyorsun. Bütün düşmanlığın, savunmaya geçmen, bütün ağlaman, kendinin kendinde uyardığın şeyler; olmasını istediğin, zorladığın şeyler.

E.J.: Allah seni kahretsin, Eric! Bu akşam kapıdan girdiğimde kendimi harika hissediyordum!

Eric: Dur bir dakika, bir dakika. Yanlış anlaşılma olmasın. Harika hissediyordum demekle ne demek istiyorsun?

E.J.: (İç çekerek) Şey, gerçekten titriyorum.

Eric: Bunu neye karşı söylüyorsun... Dinle beni.

E.J.: Dinliyorum Eric.

Eric: Neden savunmaya geçmek gereğini duyuyorsun? Sana saldırmıyorum ki. Sana yardım etmeye çalışıyorum.

E.J.: Evet, biliyorum.

Eric: İnanıyor musun?

E.J.: Evet, inanıyorum.

Eric: Peki. İyi. Senin OLMAnın *üstünde* bir düzeyde davrandığını düşünüyorum. OLMAnın ötesinde. Orası, toplumsal zorunluluk düzeyidir. Senin toplumsal zorunluluktan müthiş etkilendiğini düşünüyorum. İşte bundan dolayı da insanların varlığıyla toplumsal zorunluluk düzeyi yükseldiğinde; görme ve görülme zorunluluğu var olduğunda, "yapmak" gereğini duyuyorsun. O da işe yaramayınca, geriye; ağlamak, kendini altüst olmuş, hayal kırıklığına uğramış ve endişenin boyunduruğunda hissetmek kalıyor. Bu da kendini tek bir şekilde gösteriyor; bu akşam olduğu şekilde. Ama ifaden saf değil. Hayal kırıklığından doğmasına karşın hayal kırıklığı içinde olmak, bunu ifade etmek yerine, ağlamaya ve bağırmaya geçiyorsun çünkü bunlar gerilimi, sahne ışığı altında olma endişesini azaltıyor. Seni kafa karışıklığından kurtarıyor ve senin için çok önemli bir öğeyi yerine getirir; toplumsal zorunluluğu karşılar. O kadar uzun zamandır insanların senden beklediğini sandığın şeyleri yapageliyorsun ki, *kendinden* ne beklediğini ve bunu nasıl sağlayacağını bilmi-

yorsun. Bu alıştırmada olduğu gibi toplumsal zorunluluk büyük bir soru işareti oluşturduğunda ise, ilginç ve teatral olarak çekici olduğunu düşündüğün bir düzeyde davranıyorsun. E.J.'yi yapan unsurları bulmak yerine, kendine göz yumarak, emniyet duygusu veren bir yaşantı düzeyinde davranmayı yeğliyorsun. Ne hissettiğini; kim olduğunu; "burada ve şimdi" neler olduğunu bulmaya çalışırken, neler yaptığını veya yapmadığını, dışarıdan nasıl göründüğünü bilmeni istiyordum. Seni sıkıştırdığımda hep aynı şekilde tepki verdin. Her ne ise duyguların; kırılmaya, açıkça şaşkınlaşmaya, korkmaya, umarsızlaşmaya, kendinde izin vermediğin gibi bu dürtülerin anbean kendilerini ifade etmelerine de izin vermedin. Bunun yerine ağladın veya savunmaya geçip bağırdın. OLMA ile ne kastettiğimi anlıyor musun?

E.J.: Şimdi anlıyorum.

Eric: Peki. OLMA şudur; "Burada oturuyorum, odaya, etrafıma bakıyorum, kendimi sıkıcı buluyorum. Ne yapalım. Ayak ayak üstüne atıyorum. Biraz kendimin farkında olmaya başlıyorum. Bütün bu insanlar bana bakıyorlar."

E.J.: Yani, OLMA bilinç akışı gibi bir şey mi?

Eric: Olabilir. O sırada olana göre değişir. Her şey olabilir. Göstermek için ben yüksek sesle yaptım, ama sen yüksek sesle yapmak zorunda değilsin. İçinden gelmedikçe ağzını açmana gerek yok. (Göstermeye devam ederek) "Boynumda bir miktar gerilimin başladığını hissediyorum. Merhaba gerilim. Orada olduğunu biliyorum. Herkes bir şey bekleyerek bana bakıyor. Bir şey yapmam gerekiyormuş gibi hissediyorum. Midemdeki şişkinlik bir an önce bir şey yapmam gerektiğini söylüyor. Ama bir şey yapmak zorunda değilim." İşte bu OLMA. Neyse, o. Pekala şimdi nasıl hissediyorsun?

E.J.: Kafam karıştı. Kafamın içi karmakarışık.

Eric: İyi. Öyle olduğunu görebiliyorum.

E.J.: Karmaşıklığın nesi iyi? Böyle hissederken hiçbir senaryodan üç satır bile söyleyemem.

Eric: Önemli değil. Şimdilik! Ama enstruman olarak, sahneye ilk çıktığın zamana göre daha iyisin.

E.J.: O da ne demek?

Eric: Şimdi biraz küstahlaşmama izin ver E.J. Diyelim sen sahneye çıkar çıkmaz sana bir metin verdim, metni *iyi* okurdun. Ama bu okuma dersi değil. Eminim ki her an'ını önceden tahmin edebilirdim, çıkaracağın her sesi, vereceğin her ifadeyi. Oysa ki eğer içinde sürüp giden yaşantıyı kesmeyip onu bu metne katsaydın, o zaman seni önceden tahmin etmem, önceden anlamam olanaksızlaşacaktı.

John: Evet ama Eric, diyelim metnin zorunluğu; kendinden emin olma, emniyet içinde olma, mütevazi olma, mükemmel ev kadını olma olsun. Eğer tam şu anda içinde var olan yaşantıyla işe girişirse, içindeki yaşantı metne ters düşmez miydi?

Eric: Tabi. Ama bu nokta *başlama* noktasıdır. (Sınıfa) Şu anda yaşadığı şeyin metne uygun olduğu anlamma gelmez ama şimdiki kafa karışıklığı durumundan, metin için duymak istediği duyguların gerçekliğini uyaracak seçime geçebilir. Hissettiği şaşkınlık, endişe, kafa karışıklığı şimdi ve burada gerçeğidir. Bunları, başka bir şimdi ve burada gerçeğine dönüştürebilir. Oysa E.J. bu durumun etkilenemez olduğunu kabul ediyor.

E.J.: Ha, yani bu sadece hazırlanma? Hazırlık?

Eric: Kesinlikle. Oyunculuk neredeyse tamamiyle hazırlanmadır çünkü ancak hazırsan, oynamaya hazırlık yapmışsan, oynayabilirsin.

OLMA ALIŞTIRMASI ELEŞTİRİSİ

ANAHTAR CÜMLE

Olma Oynamadan Önce Gelmelidir

Oyuncu ister tek başına ister grup içinde yapsın, az önce okuduğunuz OLMA alıştırması her defasında değişir çünkü her oyuncunun gerçek OLMA alleri ve OLMAyı engellemek için yaptığı şeyler biriciktir. E.J. ile yaptığımız alıştırmanın başarısı, öğretmenin veya yönetmenin beceri ve deneyimine bağlıdır. OLMA alıştırması, işini tam anlamıyla anlamamış ya da kendi deememiş bir öğretmenin veya yönetmenin elinde akıl çelici bir silah haline gelebilir. Ben E.J.'yi yöneltmenin sorumluluğunu üzerime alıyorum, onu belli anlara yöneltiyorum ve onun durumu hakkında tahminleri yürütüyorum çünkü on beş yıl öğretmenlik deneyiminden sonra yaratıcı yöneltmeyle yıkıcı yöneltme arasındaki farkın ne olduğunu anlayabiliyorum. Öğretmenin, güdü-

leri ve neyi, ne zaman söyleyeceğini bilmesi can alıcı öğelerdir ve bütün farkı bunlar yaratır.

Oyunculuk hüneri OLMA sanatında yatar. Bu OLMA halini başarmaya yardım edecek birçok teknik ve yüzlerce alıştırma vardır. İlerki bölümlerde bu alıştırmaları öğrenebileceğinizi, kullanabileceğinizi ve kendi yaklaşımınıza dahil edeceğinizi umuyoruz. Bu, bir geçede olabilecek bir şey değildir. Her gün çalışmanız gerekir. İşinize yarayan bir dizge (sistem) bulmalısınız. Bu da, denemeyle, çevreye dikkat ederek, değişik öğretmenlere giderek ve değişik teknikleri kendiniz için deneyerek oluşur.

Birçok oyuncu oynamayı başka oyuncuları taklit ederek öğrenir. On beş, yirmi sene, oyuncuları sahnede ya da perdede izlediğinizde bilinçsiz olarak bir davranış ve yapılacak şeyler dağarcığına sahip olursunuz. Genellikle takdir ettiklerimize benzemeye çalışırız. Ama bu tür bir benzemeye çalışma oyuncu için tehlikelidir çünkü başka oyunculardan gelen şeyleri dışsal olarak yapmanızla sonuçlanır. Bu taklitler, sizi, kim olduğunuzu bulabilmekten ve kendi katkınızı ortaya koymaktan alıkoyar. Oysa, parmak iziniz kadar bireyselsiniz ve katkınız bireyselliğiniz olacaktır. Bir başka deyişle, sahip olduğunuz en iyi şey sizsiniz, sahip olduğunuz tek şey de sizsiniz.

Ne yazık ki oyuncular arasında çok çalışmaya karşı bir tepki vardır. Birçokları işçilik bilmeksizin yalnız yetenekleri ile başarabilecekleri mitine tutunur –teatral ölümsüzlük hülyasına–. Bazıları ise, "doğal içgüdüleri" kurcalayacağından, işçiliği öğrenmekle yeteneklerinin bozulacağına inanır. Bazıları da şansa bağlanarak uğurlar bulurlar, dua ederler, soyunma odasında uğursuzluk getirecek şeyler yapmazlar, vitamin alırlar, ballı limonlu içeceklere, sakinleştiricilere, metabolizma-yükselticilere güvenirler.

Oyuncunun bilinçli bir dayanağı olmalıdır. Hangi yaratıcılık düzeyinde *işleyeceğine* karar vermeli, sonra bir süre, zamanını, başarısının bedeli olarak kullanmalıdır (gerekiyorsa gülünçleşmek pahasına). Alışkanlık haline getirene, güvenilir yetkinliğe ulaşana kadar bir işçilik biçimi bulmalı ve uygulamalıdır. Alıştırmaların çoğu *oyunculuk* tedavisi için dirimsel teknikler haline gelmiştir. Oyunculuk sorunları çoğunlukla yaşam sorunlarıdır. Sahne dışında kendi durumunuzu dışa vurmakta güçlük çekiyorsanız, sahne üzerinde daha da büyük güçlük çekeceksiniz demektir. Çoğunlukla bir oyunculuk sorunu, oyuncunun yaşamında bir şeyler değiştirmeden çözümlenemez.

İnsanlar oyunculuk mesleğine toplumun bütün tabularıyla; ana babaların, okulların, dinlerin koymuş olduğu kurallarla sakatlanmış olarak gelirler. Bütün bu kısıtlamalar OLMAya karşıttır. "Çocuklar konuşmaz!... Cevap verme!...

Hayal kurmayı bırak, zaman kaybediyorsun... Uslu çocuk ol... Erkekler ağlamaz... Cici kızlar öyle yapmaz..." ve daha binlerce kural sinsice özgürlüğünüzü kemirir. Oyuncu olarak, eğitim sürecinde zamanınızın büyük bir bölümünü kendinizi bulmaya ve özgürleştirmeye ayırmalısınız.

Sizi OLMAdan ne engelliyor? Sonuçlar. Gülünç olma korkusu. Reddedilme. "İmgemizin" sarsılması. Kidemimiz ve mevkimiz ("Çok uzun zamandır oyunculuk yapıyorum, öyleyse şimdi yaptığımdan daha fazlasını yapabilmeliyim ki, imgemi yüceltip olduğumdan daha iyi olayım"). Yaş ("Böylesi deneysel saçmalıklarla uğraşmak için yaşım geçti"). Başarısızlık korkusu.

Basit olarak tanımlandığında yetenek; çok sayıda şeyden etkilenebilmeyi ve hissedilen her şeyi bütün doluluğuyla ifade edebilmektedir. Ama oyuncu olarak bizler, toplumsal baskılardan dolayı yeteneğimizin yanlızca olumlu unsurlarını kabul edip, olumsuz unsurlarını inkâr etmeyi öğrendik. Bunu yapmamalısınız. Yaratıcı bir enstruman olarak şöyle diyemezsiniz; "Bu iyi; bunu hissetmem doğru, bunu ifade edeyim ama diğeri iyi değil, onu göstermemeliyim". Bunu yapamazsınız çünkü yaptığınızda, olacak olan, enstrumanınızın kısa devre yapmasıdır. Eğer kendi kendinize "Altta, içte olanları kimseye göstermeyeceğim" derseniz; örtüyü her şeyin üstüne örtmüş olursunuz. Bir ifade, bir diğerine yol açar ve dürtülerden herhangi birini durdurduğunuz anda OLMAnızın akışı da durur. Birçokları başlangıçtan hatalı çıkış yaparlar. Bir oyuncunun oturduğu yerden kalktığı anda, işleyip işlemediğini on saniyede söyleyebilirim. Oyuncunun içinde olanları kabul ettiği ya da bastırdığı görülebilir bir şeydir, yaşamın varlığı ya da yokluğu. Birçok oyuncunun başı baştan beladadır. OLMA-YAPMADAN ÖNCE OLMA-OYNAMADAN ÖNCE OLMA kavramı tamamiyle bütün hissettiklerinizin fark edilmesine, kabulüne ve ifade edilmesine dayanır.

Birçok kişi duyguları, olumlular ve olumsuzlar olarak ayırır. "Hoş", "hoş olmayan" veya "iyi", "kötü" duygular diye değer yargıları yüklerler. Ama ben, hissettiklerimizin olumlu ya da olumsuz olduğuna inanmıyorum. Sınıfta sık sık söylediğimiz gibi, "her şey altı numaradır". Altı sayısını öylesine seçtim; sekiz de olabilirdi. Bir sayı seçmemin nedeni bütün duyguların eşit değerde olmalarıdır. Hiçbir duygusal tepki bir diğerinden daha fazla duygusal değere sahip değildir. Tiyatro seçmelerinde çoğu oyuncular mallarını sergileyebilmek için yüce duygulu metinler seçerler. Çok az oyuncu basit sahnelere karar verir. Bu yanlış anlamanın nedeni, kuvvetli duyguların daha önemli görülmesindendir. Ben duyarlı, savunmasız, yüce duygulu bir insanım. Bunlar yeteneğimin iyi tarafları. Oysa beni duyarlı, savunmasız, yüce duygulu kılan şeyler

aynı zamanda emniyetsiz, endişeli, sıkkın, gergin ve düşmanca yapıyor. Aynı şeyler beni hem olumlu hem de olumsuz etkiliyor. Bu, rol dağıtımına hazırlanmakta olan yapımcının odasına girip, "ben duygulu, savunmasız, değişebilir ama aynı zamanda sıkkın, endişeli ve emniyetsiz bir insanım" diyeceksiniz demek değildir. Hayır, bunu ona söyleyemem. Korkumu ve sıkkınlığımı görmesini istemiyorum. Öyleyse saklayayım. Bu, işlememek demektir. Bir şeyi sakladığım, bastırdığım anda hepsini bastırıyorum demektir.

Onun yerine ne yaparım? İçeri girer, oturur, havadan sudan konuşmak yerine, yapımcı bana, "nasılsın" dediğinde ona, "... bu sabah pek iyi değilim. Kendimi biraz gergin hissediyorum çünkü uzun zamandır çalışmadım. Bu işi almayı çok istiyorum ama bunu bile söylemeye korkuyorum çünkü fazla emniyetsiz biri olduğumu düşünebilirsiniz. Yeteneğimi değerlendirebilmeniz, gerçekten size kim olduğumu gösterebilmem için şu anda ne hissettiğimle başlamam gerek" diyebilirim.

Bu yaklaşımı kullanarak müstakbel işverenlerinizin yüzde ellisinden vazgeçmiş olabilirsiniz ama diğer yüzde elli, gerçeği sevenler, size karşılık vereceklerdir çünkü genellikle sahte olan bu görüşmelerden anlamlı bir an yaratmış olacaksınız. Böyle bakıldığında, sakatlar gerçekten uzun mesafe koşucusu olabilirler. Eğer sınırlarınızı ifade eder, insanların görmelerine izin verirseniz çok kısa bir zamanda saklayacak bir şeyiniz kalmaz. Gerçeklik düzeyinde işliyorsunuzdur ve gerçeklik yaratıcı olabileceğiniz yegane düzlemdir. OLMA halinizi bir kez kurduktan sonra olana göre işliyorsunuz, yazarın istedikleriyle ve metnin zorunluluklarıyla ilişki kurmaya artık hazırsınız demektir. Metnin gerektirdiği yaşantı halini size getirecek bir seçimi bulacak ve uygulayacaksınız. Bir başka deyişle, içinde bulunduğunuz OLMA halinden metnin istediği OLMA haline geçeceksiniz.

ANAHTAR CÜMLE

Boş Bir Karatahtayla Başlarsanız
Üzerine İstediğiniz Her Şeyi Yazabilirsiniz

JOAN'UN GÜNLÜĞÜNDEN; 1970: OLMA İLE İLK TANIŞMA

Birkaç yıl ülkenin en iyi oyunculuk öğretmenlerinden ikisi ile, Sanford Meisner ve Lee Strasberg'le çalıştım. Çok çalışkan bir öğrenciydim ve bana öğretilen Metoda kendimi adamıştım. Sandy ve Lee çok farklı çalışırlardı ama kişisel seçimlerinizi sınıfa açıklamanızın veya kişisel yaşamınızdan söz etmenizin pek profesyonel bir öğrenim olmadığı görüşünü paylaşırlardı. Şöyle şeyler söylerlerdi, "Bize anlatma. Bu çok özel bir şey... Bu kadar heyecanlı olmamaya çalışmalısın... Bize seçimini söyleme. Senin için anlamı azalır." Çıkardığım işler yıllarca akademik bir düzeyde takıldı kaldı. Çok zorlanıyordum, kişisel olamıyordum ve kullandığım bütün teknikler sırıtıyordu.

Eric'in derslerine ilk geldiğim zaman, özel yaşamın korunmasızlığı karşısında irkilmiştim, oyuncular –anne ve babalarından söz ederken samimi ayrıntılar veriyorlar, memmuniyetle göz yaşı döküp, uluyorlar veya yumrukları ile havayı dövüyorlardı– daire şeklinde otururlarken her biri ifşa etmekte en isteksiz olduğu şeyi açıklıyordu –birbirlerini bebekler gibi sallıyorlar, yanık yanık ninniler söylüyorlardı–. Bana bir tımarhane gibi gözükmüştü. Korkmuştum. Sırlarımı açıklarsam, herkesin önüne bunları savurursam, zaten az sayıda olan değerli şeyim sonsuza kadar tamamen kaybolacak, oyunculuğum olduğundan da boş ve kuru olacak gibi gelmişti. Ama Eric durmadan, "Bunlar mistik saçmalıklar. Nesin sen, tek seçimi olan bir oyuncu musun? Yoksa sadece üç seçimin mi var? Yaşamın deneyimlerle dolu! Seçimlerle dolusun!" diyordu.

Bu tür bir öğrenimde, kayıp bağlantıyı bulacağımı iliklerime kadar hissettim. Buldum da. Hem de kısa bir zamanda. Kendimle bağlantı kurmanın yolunu buldum. Çalışmalarımda dışarıda bırakılmış bütün duygu ve fantaziler oluk gibi akmaya başladı. Tekrar tekrar kullandığım az sayıdaki seçimler çoğaldı, mucizevi bir biçimde birçok diğerleri de içimde yeşermeye başladı. Doğaçlama, duyu belleği, kişileştirme, duygu belleği gibi daha önce öğrendiğim teknikleri daha belirli ve daha kişisel bir biçimde kullanmaya başladım. Böylece çalışmalarımda ilk ateşleyici olarak onlara güvenebiliyordum. Becerim arttıkça, tuhaf bir şekilde işimde becerinin gözükmesi azalıyordu. Bu da Eric'in sık sık söylediğini doğruluyor, "İşçilik yok edilsin diye tasarlanmıştır."

SAHNE ÇALIŞMASI İLE OLMA İLİŞKİSİ

ANAHTAR CÜMLE

Yeteneğinizin Yaşadığı Yer Bilinçaltınızdır

Sahne: Eric Morris Oyunculuk Atölyesi'nde profesyonel oyuncular sınıfı. Connie ile Danny, bir sahneyi henüz tamamlamışlardır. Ne için çalışmış olduklarını açıklamışlar, şimdi de eleştirileri beklemektedirler. Connie kırklarının başında, deneyimli bir kadın oyuncudur. Bu gece, burada ilk kez bir sahne oynamıştır. Danny ise çekici, genç bir erkek oyuncudur. İki buçuk yıldır derslere devam etmektedir. Şu anda huzursuzdur ve çıkardığı işten tatmin olmamıştır.

Eric: Nasıl hissediyorsun Connie?

Connie: Fena değilim

Eric: Ya sen Danny?

Danny: Tanrım, kendimi kabız, tıkız hissediyorum.

Eric: Olsun. (Tiyatro koltuklarında oturan sınıfa döner.) Peki, kim bir şeyler söylemek istiyor? (İzleyici-oyunculardan gelen yorumlar yarım saat kadar sürer. Daha çok destekleyicidir. Eleştirel olarak yapıcıdır. Her oyuncunun gelişiminin önemli bir bölümü, başka oyuncuların çalışma süreçlerini algılamasına ve bu süreçleri açıkça dile getirmesine dayanır.)

John: Şey, oldukça iyi sahneydi. Demek istiyorum ki, oraya çıkıp ilk kez sahne oynamak kolay değil. Şimdi Connie hakkında konuşayım. Eric, onun çalışması hakkında ne hissettim, biliyor musun, fazla geneldi. (Sınıf kuralları, izleyicilerin oyunculara yapacakları eleştirileri Eric kanalı ile yapmasını gerektirir. Doğrudan eleştiri iki taraflı konuşmayı uyarır ki bu, savunmaya geçmeyi getirebilir. O zaman da amaç kaybolur.) Kız kardeşini "kişileştirdiğini" söyledi ama ben bunu göremedim. Buna nasıl çalışmış? Danny'yi baştan çıkarmak gibi bir "niyeti" olduğunu söyledi ama bence, Danny'yi göremeyecek kadar kendiyle ilgiliydi. Aralarında hiçbir ilişki görmedim. Sözleri, sadece

sözlerdi, konuşma değildi. Danny'nin ise, yaptıklarının çoğunu beğendim. Danny'nin başına dert açma eğiliminde olduğunu sanıyorum. Yaptıklarını olmaya bırakmak yerine, durmadan fikir yürütüyor. Kendine karşı çok sert. Oysa sahnelerini burada her oynayışında Danny'de hep daha fazla, daha fazla şeyler görüyorum.

Savannah: John'un Connie hakkında söylediklerinin hepsine katılmıyorum. Yani, tanrım, altta yatan öylesi harika bir duyarlılık gördüm ki. Connie'nin bu gece buradan, onu ne kadar özel bulduğumu bilmeden gitmesini istemiyorum. Gerçek gereksinme ve yalnızlık anları gördüm. Öyle ki, Connie gerçekten bana dokundu. Connie'nin daha belirli seçimlerle çalışmayı öğrenmesi gerektiği konusunda John'un söylediklerine katılıyorum ama çalışmada Connie'nin yaptıklarını da görelim. Connie çok güzelsin. Ve Danny, lütfen kendinle uğraşmayı bırakır mısın? Bu kendini yıpratmak. Demek istediğim, bundan gerçekten sıkıldım. Bunu yapmana gerek yok, Danny. Her şey ortada...

(On dört kişi daha konuştu sonra Eric eleştirisini söyledi.)

Eric: Connie bu sahneyi izledikten sonra sahneyi nasıl çalıştığını tam olarak söyleyebilirim. Biliyorum böyle konuşmak biraz ukalaca. Gerçekleştirmek istediğin her şeyi görmedim ama nasıl çalışmış olduğunu görebiliyorum. Şu anda olduğun kadar iyi olman x sayıda yılını aldı. Doğru mu? Bunu kabul edersin, değil mi?

Connie: Evet, epey çalıştım.

Eric: Bunu görebiliyorum. Kötü bir çalışma değil. İyi. Demek istiyorum ki sokaktan birileri gelse, seni bu sahnede izleseler senin kötü bir iş yaptığını söyleyemezler. Sağduyulu hiç kimse böyle bir şey söyleyemez. Harika bir iş değildi ama kesinlikle kötü bir iş de değildi. Bir çeşit öğrenim ve geçmiş kendini belli ediyordu. Ayrıca gayet profesyoneldi. Buna ulaşmak x sayıda yıl aldı. Demek ki x sayıda yılın olduğunda, desen ki, "tamam, ben Stanislavski, Strasberg, Uta Hagen, Stella Adler, Eric Morris, her neyse, öğreneceğim. Bu tekniklerden birini öğreneceğim." A eşittir B eşittir C eşittir D. Bütün bunlar sabit bir süreçtir, buraya kadar olduğu gibi sadece, bir konuşmadır. Bunların hiçbiri kimseye bir şey anlatmaz, ta ki üzerine resim çizebileceğin bir tualin olana kadar. Buraya gelip şöyle diyebilirim, "İnsanların bilmediği çok muhteşem yağlı boya renkleri keşfettim. Hiç kimse bu renkleri daha önce kullanmadı!" Ama bunları neyin üzerine koyuyorsun? Bir tualin olmalı. Tual sensin. Tual OLMA'dır. Şimdi, eğer bu x yılda başka bir şey yapsaydın, bu gece farklı davranıyor olurdun. Eğer zamanının yüzde doksanını OLMAyı öğrenmeye, kim olduğunu, nasıl işlediğini bulmaya, yüzde onunu da "sis-

tem"ine, tekniğine ya da her ne diyorsan ona ayırsaydın, bu, uygun bir oran olurdu. Oyunculuğun işçiliği, bir serseme bile altı ayda öğretilebilir. Bu zor değildir. Kolaydır. Akla yatkındır. Zor olan, önümüze çıkan, OLMAya engel olan şeylerdir; teatral, toplumsal ve duygusal zorunluklardır. Bütün bu zorunluklar yolunuzu keser. Bundan dolayı "Bırak, İzin ver, Kabul Et", Kişisel Envanter, Çifte Teşhir gibi alıştırmalar yapıyorum. Buradaki asıl sorun oyunculuk sorunu değildir. Bir *yaşama* sorunudur. Dışarıda hissetmediğiniz, kendinizi hissetmeye bırakmadığınız bir duyguya sahne üzerinde de kendinizi bırakamayacaksınızdır. Dışarıdaki yaşamla sahne üzerindeki yaşamı birbirinden ayıramazsınız. Bu gece buradan çıkıp, orada bir oyunculuk sorunu ile uğraştım, diye düşünemezsin. Bir yaşam sorunu ile uğraşıyorsun. Sahne üzerinde yapamayacağın hiçbir şey yok. Yanılabilirsin. Yanlış yöne sapabilirsin. Tavsiye ettiğim bu değil ama oyundan vazgeçebilirsin. Kendi hesabıma, tiyatroya gidip önceden tahmin edilebilir, tutucu, geleneksel bir oyun görmektense, risk alan, cesaretli bir oyuncunun oyundan vazgeçişini görme şansına sahip olmayı tercih ederim. Tennesee Williams izlerken, birden ikinci perdenin Arthur Miller olmasını görmek hoşuma giderdi. Bu, tiyatroya gidip herkesin Tennessee Williams "yapmasını" görmekten daha iyidir.

Bir seçimi çalışmak, bir sahneye paralel bir seçimle çalışmak demek değildir, Connie. Bir sahneyi çıkarmak için, bu gece burada yaptığın gibi paralel bir seçimle çalışamazsın. Bir seçim üzerine çalışmak; duyusal sorular sorduğun, duyularını yanıt vermeye bıraktığın, davranışsal meyvelerini verene kadar o sahneyi yitirsen bile kendini adadığın bir süreçtir. Eğer davranışların sahne için senin istediklerin değilse, ya seçimini ayarlarsın ya da seçimini değiştirirsin, başka bir seçim bulursun. Her zaman, içinde oluşan her şeyi içermelisin. *Oyunculukta rol yapmak yoktur*. Oynarken OLUYORsundur. Bu sandalyede oturuyor olduğumdan emin olduğum kadar eminim ki Connie, bu tür bir çalışma yaptığın zaman, olmasını istediklerin olacaktır.

Danny, kendine dert çıkarmak, kendinle uğraşmak konusunda söylenmiş olanlara katılıyorum. Sıkıntı içerisinde olduğunu görebiliyordum. Sahne üzerindeki birçok davranışın, hissettiklerini serbest bırakamamaktan doğan düş kırıklığından kaynaklanıyordu. Bunu görebiliyordum. Eğer onlardan bir yaşantı doğuyorsa, sorunların olması sorun değil. Hendeği hem hissettiklerinle hem de sahnede olması gerektiğini düşündüklerinle atladın. İkisinin arasındaydın. İçinde süren yaşamı kısmen içerdin. Bu kısmen içermeden dolayı seni ilginç, yer yer çekici ve önceden tahmin edilemez buldum. Ama tüm sorunlarına teslim olmak ve sözcüklerin, o yaşantıdan süzülüp gelmelerine

izin vermek yerine, sahnenin anlamını yerine getirmek konusundaki becerik-sizliğin üzerine fikir yürütüp durdun. Sözlü fikir yürütmedin ama fikir yürüttüğünü görebiliyordum. Eğer bu fikir yürütmeleri de parantez içine almak yerine kucaklasaydın, onlar da karakterin yaşamına dahil olurlardı. Zaten bu karakter de sorunlar ve düş kırıklıkları ile örülmüş olduğundan, her şey senin yararına gelişiyor olurdu. Hendeği atlamaktan bunu kastediyorum.

Sen OLMAya Connie'den daha yakındın. Senin daha fazla çalışmanı görmüş olduğum için bu konuda önemli bir şey söylemek istiyorum. O da şu; Connie'ye söylediğim gibi, eğer bu gece, bu sınıfa biri girseydi ve sizi izleseydi, sen ve Connie arasında muazzam bir fark görürdü. Connie, pürüzsüz, cilalanmış ve kesinlikle profesyonelken, sen, kararsız, sorunlu, izleyiciyi dışlayış biçiminle neredeyse toplumdışıydın. Engebeliydin. Senin işin, inişli çıkışlı, onunki ise pürüzsüzdü ve eminim ki izleyici onun, bir oyuncu olarak iyi işlediğini, seninse işlemediğini düşünürdü. Koşullanmayla süslü oyunculuğu kabul etmeyi öğrendik. Filmlerde, sahnede ve televizyonda cilalanmış işler görüyoruz, artık onları beklememiz gerektiğini öğrendik. Oysa bir oyuncu, organik ve dürüst olarak işliyorsa pürüzsüz olmaktan başka her şeydir. "Profesyonel olmayan", tekniksiz, disiplinsiz, hatta eğitimsiz görülebilir. Ulaşmaya çalıştığımız bu OLMA sistemi sık sık alaya alınır çünkü bu yaklaşım sıradışıdır, geleneksel değildir. Yine de bütünüyle OLMA halinde işliyorsanız, "Metodun" en acımasız eleştirmenleri bile huşu içinde izleyecekler, dehşete düşeceklerdir. Çünkü sonuç her şey olabilir ama hiçbir şekilde alışılmış ya da geleneksel olmaz. Yaşamı, sahnede gerçekten yaratıyor olacaksınız ve yaşamdaki insanlar pürüzsüz değillerdir. İnişli çıkışlı, önceden tahmin edilemezlerdir. Kolayca yoldan çıkar, söyleyeceklerini unuturlar. Oyuncular olarak yaratmak istediğimiz gerçeklik türü budur.

JOAN"IN GÜNLÜĞÜNDEN, 1972: OLMA ENGELLERİ İLE MÜCADELE

5 Haziran, Çarşamba... Bu gece Eric'in sınıfında oyunumun bir bölümünü oynadım. Bitirdikten sonra çalışmamı izlemeye gelen yakın arkadaşım, Emilie, bana çok ağladığımı ve bunun Bissie karakteri için yanlış olduğunu söyledi. Ben de ona, oyunu Eric'in yönettiğini ve bu noktada karakterlere hiç aldırış etmediğini söyledim. Eric, şu sıra benim, Bissie karakterine göre kim olduğumu bulmamı ve ifade etmemi istiyor. Emilie yanıt olarak bana, sahnedeki kesilme-

yen gözyaşlarımın, kendime çok sert davranmamdan kaynaklandığını söyledi. Hissettiğim şeyleri bütünüyle yaşamamı engellediğinden, kendime ceza verici tavrımın oyundan koparıcı olduğunu da ekledi. Kendime karşı nazik olmaya özellikle dikkat göstermem, yaptıklarımdan gurur duymam ve olduğum her şeyi –çünkü her şey, her şeydir– kabul etmem gerektiğini de eklemeyi unutmadı.

Eric de çoğu kez bana aynı şeyi söylemiştir; oynarken adım adım kontrol ettiğimi ve içsel yargımın beni OLMAdan alıkoyduğunu.

Emilie bir dansçı. Onların disiplini bizimkinden farklı ama söyledikleri Eric'inkilerle o kadar benzeşiyor ki. Kendimdeki bu sistemli tekrarı değiştirmeye kararlıyım.

29 Haziran, Cumartesi... Bir film işi için Eric üç hafta yoktu. Provalardan arta kalan zamanımı yeni OLMA alışkanlığımı tekrarlayabilmek için kullandım. Yaşamım boyunca dayandığım koltuk değneğinden, olumsuz kendimi çözümleme alışkanlığımdan kurtulmak istiyordum. Böylece üç hafta boyunca kendimi zevke adadım. Bir müzik seti satın aldım. Arkadaşlarımla şampanya içtim. Seviştim. Kızımla kumsalda tatlı anlar yaşadım. Yine de içimdeki sert ses durmadan bana, "Vakit kaybetmemelisin. Daha çok çalışmalısın. Saçmalama. Ha bire fazlasını isteyip durma. Niye öyle söyledin? Niye öyle yapıyorsun?" deyip duruyordu. Bilerek, özellikle o sesi durdurdum ve yaşamayı sürdürdüm...

1 Ağustos, Salı... Bu gün oyuna çalışmadım ama kendime işkence yapmak yerine, kanapeye uzandım ve müziği sonuna kadar açtım. Kafamda Eric'in sesini duyabiliyordum, "Bırak! İzin Ver! Kabul Et! İçer!". Bunları müziğin ritmi ile söylemem bana kahkaha attırdı. Saat onda yatağa yattım ve saat iki buçukta bitmemiş bir işin varlığını hissederek uyandım. Kalktım, dişlerimi fırçaladım, çay yaptım ve oyuna çalışmaya başladım..

2 Ağustos, Çarşamba... Eric'in dönmesinden sonra ilk prova. Çalışmamda daha önce hiç görmediği bir şey; bir tat, bir keyif, bir mütalaasızlık olduğunu söyledi. Ben de üç haftadır yaptığım Yargısızlık Alıştırmasından söz ettim. Oyunculuğumda şimdiden sonuçlarının gözüktüğünü doğruladı. Sahnedeki davranışlarımın daha kendiliğinden ve öncekilere göre farklı olduğunu da ilave etti. Daha bir sürü yaratıcı heyecan anları olacak...

DEĞİŞİK OLMA HALLERİ

Şu anda, bulunduğunuz yerde, şimdi ve burada içinizdeki her şeyi içererek OLMA; bir OLMA haline erişmektir. Artık oynamaya hazırsınız anlamına gelir. "Oynama" sözcüğü ile kastedilen şimdiki OLMA durumunuzdan, met-

nin istediği OLMA durumuna geçmektir. Diyelim şimdiki durumunuz şöyle: "Bir çeşit rahatlık içindeyim. Biraz üzgünüm. Kendimi ağır hissediyorum. Pencereden dışarıya bakıyorum. Yorgunum, biraz da enerjisizim." Oysa metnin zorunluğu heyecan, sevinç ve aşırı zindelik olabilir. Oyundaki karakter bir şey için az önce ödüllendirilmiş ya da bir şeyi başarmış, bundan dolayı da kendini enerjik hissediyor olabilir. O zaman, bu OLMA halinden, o OLMA haline bir geçiş yolu bulmanız gerekiyor. Bazen metnin duygusal beklentisi, sizin hissettiğinize bütünüyle karşıt olabilir ki bu size kocaman bir zorunluk getirir. Birçok oyuncu *buradan oraya* tek adımda atlamaya çalıştıkları için başarısız olurlar. Depresyonunuzdan sevince gidebilmek için bir dizi ara adım atmanız, kendinizi oralardan geçirmeniz gerekir. Ya çevrenizde Var Olan uyaranları kullanarak ya da hayali seçimlere çalışarak kendinizi daha az depresif, daha çok mutlu kılmanın yollarını bulmaya çalışabilirsiniz. Odanın içinde sizi daha mutlu kılacak şeyleri arayabilirsiniz. Sizi mutlu eden belli bir insanı odada yaratabilirsiniz. Bu daha az depresyon, daha çok mutluluk ara aşamasına ulaştığınız zaman, bu ara aşamayı başka seçimlerle etkilemeye, daha yüksek bir sevinç düzeyine götürmeye hazırsınız demektir. Bir OLMA durumunun, bir başkasına yol açmasını giderek desteklersiniz. Bazen başlangıçtaki OLMA hali o kadar güçlüdür ve size öylesine tutunmuştur ki bu hali etkilemek çok zordur. Böylesi zamanlarda enstrumanınızı çok iyi tanımış olmanın, geniş bir seçim dağarcığına ve seçimlerin, sizi gitmek istediğiniz yere götürebilmeleri için, bu dağarcığı kullanma becerisine sahip olmanın ne kadar önemli olduğunu fark edersiniz.

Gerçekten OLMA halindeyseniz, bir sonraki OLMA hali baskın renk olana kadar birçok rengin birlikte akışı ve karışması gibi, bir hal diğerine taşınır ve onu etkiler. Hepimiz sayı ile boyayan; önce bir süre gülen sonra gülmesi aniden duran ve kızgınlığı ortaya çıkan oyuncular görmüşüzdür. Biz bu duruma hileli teknik adını veriyoruz; gerçeği sevmeyen oyuncunun belirtisi. Gerçek yaşamda, an akar ve bir sonraki an ile karışır; değişimin duygusal incelikleri görülür. OLMA hali yoksa bu gerçekleşemez. OLMA durumunun tümlüğü ile işe başlamalısınız çünkü sizde süren bir yaşam olmadıkça sahnede bir yaşam yaratamaz, herhangi bir zorunluğu yerine getiremezsiniz. Yaşamın yokluğundan, yaşam yaratamazsınız.

Yaşama tepki vermenin doğal bir süreci vardır. Süreç; uyaran-etki-tepki-ifade'dir. İlk önce görür, işitir, tat veya koku alır veya bir şeyi hissedersiniz. Bu uyarandır. Bunun üzerinizde belli bir etkisi olur. Enstrumanınız bu etkiye bir tepki verir. Onun da üzerinizde bir çeşit etkisi olur. Sonra da bu tepkiyi

ifade edersiniz. Bütün bu süreç saniyenin çok küçük bir bölümünde oluşur ve tekrar tekrar olur. Buna yaşama diyoruz ki bu da OLMAnın tam kendisidir. Eğer bir OLMA durumunda işliyorsanız, doğal süreç kesintiye uğramadan sürer. OLMA, uyaran-etki-tepki-ifade, uyaran-etki-tepki-ifade, uyaran-etki-tepki-ifade akışını sağlar. Davranışını önceden belirleyen oyuncu, bu hat boyunca bir yerde kısa devre yapar. Sahnenin nasıl gitmesi konusundaki planını icra etmeye o kadar kararlıdır ki uyaran belki de ona ulaşamaz bile. Ya da uyaran ona ulaşır ama entellektüel fikirlerine öylesine kendini kaptırmıştır ki uyarandan etkilenemez. Ya da etkilenmişlik taklidi ile meşgülse sahiden etkilenmesi olanaksızlaşır. Ya da sahnede ilk kez olan bir şeyden etkilenir –o gece ilk kez oyuncu yanağını okşamıştır–, ama sahnede olmasına karar verdiği davranışta ısrar ettiğinden kendi tepkisine izin vermez. Yaşamın doğal sürecinde kısa devre yapar çünkü yanağının okşanmasına tepkisini içermez. Eğer tepkileri her bir an için önceden belirlenmişse, gerçekten hissettiğine nasıl tepki verebilir? Organik tepkiye kendini bırakmak yerine, ifadesini, karakterin yapması ya da söylemesi gerektiğini düşündüğü ile kirletecektir. Bu şekilde bir inkâr, gerçek yokluğu salgın olana kadar bir dizi inkârı zincirleme reaksiyona sokacaktır.

Bir oyuncu, –mış gibi davranışlarla, tavır dayatmalarla, "rol yapma"yla doğal süreçte kısa devre yapınca, enstrumanında "bölünme" dediğimiz şey oluşur. Birçok çeşit bölünme vardır; ses bölünmesi, duygusal bölünme, fiziki, entellektüel ya da bunların herhangi bir bileşimi. OLMA hali, bölünme olasılığını ortadan kaldırır ya da OLMA bölünme oluşursa onarır.

Bir oyuncu OLMA haline ulaşmış, organik bir işleme içindeyse bile, etkilenme ya da ifade alanlarında sınırlılığı olabilir. OLMA halini daha renkli, daha dolu kılabilmek için bu alanlarda çalışma yapması gerekir. Örneğin, çoğu kez utangaç ve sessiz oyuncuların imgelemleri geniş, etkilenimleri kolaydır ama ifade edemezler. Madalyonun öbür yüzünde ise dışa dönük denilenler vardır; ifadesi bol olan bu göstermecilerin farkındalık ya da duyarlıkları düşük olabilir. Bu tür oyuncunun etkilenim alanında, Savunmasızlık Alıştırmaları ile yardıma gereksinimi vardır.

Oyuncunun sorunları her ne ise (ki her gelişim aşamasında hepimizin vardır), OLMA sıfır başlangıç noktasıdır. OLMAdan murat edilen, sorunlarınızın olduğu kadar, duygusal gökkuşağınızın da sonsuz renklerinden hiçbirini dışarıda bırakmadan bütün dürtülerinizi içermektir. OLMAnın belli belirsiz bir parçasının inkârı bile, bir sanatçı olarak katkınızı azaltır. Aşağıdaki alıştırmalar doğrudan OLMA ile ilgilidir. Bu alıştırmaların birden fazla amacı olsa

da, iyi bir başlangıç olabilirler çünkü özellikle OLMAnıza yardım için tasarlanmışlardır.

OLMA ALIŞTIRMALARI

1. Kişisel Envanter I

Bu, yarı duyulabilir bir sesle yapılan bilinç akışı tiradıdır. Öyle ki siz kendinizi duyarsınız ama başkaları sizi duymaz. Kendinize önce, yarı duyulabilir sesle sorun, "Ne hissediyorum", sonra hissettiğinizi ifade edin ve soruyu yineleyin. En az iki dakika en fazla on dakika, günün içinde istediğiniz kadar yapın. Bunu herhangi bir yerde, lokantada, arkadaşınızı beklerken, alışverişte, arabada yapabilirsiniz. Alıştırma sürerken, araya giren, kesen, süreçten dikkatinizi uzaklaştıran şeyler olacaktır. Bunları sözlü olarak tiradınıza dahil edin. Örneğin, "Ne hissediyorum? Boğazımı temizledim. Alıştırmayı yapmaya hazırlanıyorum. Kendimi bunu yapmaya zorunlu hissediyorum. Derin bir nefes. Ne hissediyorum? Tutunacak bir şeyler arıyorum. Gözlerim odayı tarıyor. Endişeliyim. Göğsümde bir sıkıntı hissediyorum. Pencerede bir sineğin vızıldadığını duyuyorum. Ne hissediyorum? Bugün aldığım işten dolayı heyecanlıyım. Aynı zamanda işe başlamaya korkuyorum. Ne hissediyorum? Ah, takıldım. Şu anda ne hissettiğimi bilmiyorum. Ne hissettiğimi bilmemekten rahatsızım. Hissettiğim bu işte! Gerginim. Derin bir nefes daha. Karnımda bir şişkinlik var. Keşke biraz kilo verebilseydim. Şu anda ne hissettiğimle biraz daha bağlantılı hissediyorum kendimi, daha az endişeliyim. Şimdi de heyecanın biraz yükseldiğini hissetmeye başlıyorum, vb..." Kişisel Envanter eğer sıkça yinelenirse, sizi, hissettiklerinizle bağlantılı konuma getirir. Hissettiklerinizi anbean ifade etmenizi geliştirir. Her ifade sözlü olmak zorunda değildir; sadece bir ses, bir iç çekiş, bir sırıtma olabilir. Bu alıştırma gerilim azaltır ve bir OLMA halini destekler.

2. Tek Kişilik *Olma*

Bu, Kişisel Envanterin ardından yapılabilecek iyi bir alıştırmadır. Yarı duyulabilir sesle, ne hissettiğinizi sorma sürecini sürdürmeye gerek yoktur. Sadece OLun! Bırakın ve izin verin hissettiğiniz her şey kendini sesli, sözlü ya da fiziksel olarak ifade etsin. Olan bitenin önüne çıkan bütün engelleri fark edin ve dahil edin. Örneğin, eğer dürtülerinizin doğruluğu hakkında fikir yürütmeye, bir grup duygunuzun ifadesine karışmaya başlamışsanız, o zaman

önce fikirlerinizi sonra gerçek dürtülerinizi alıştırmaya dahil edin. Bu sürecin en şaşırtıcı yanı; bir ifade hemen bir başkasına, o da bir başkasına yol açar. Böylece gerçeğin akışı çok çekici bir hale gelir. Bu alıştırmayı istediğiniz gibi, oturarak, ayakta ya da yatarak yapabilirsiniz. Basitçe, bırakın bütün olanları hissedesiniz ve ifade edesiniz. *Dürtünüzle zorunluk arasındaki kişisel boşluğunuzu bulmaya çalışın*. Yapmanız gerektiğini düşündüğünüzü değil hissettiğinizi yapmaya kendinize izin verin. Bu alıştırmanın yapılışı hakkında ilave bilgi için bu bölümdeki E.J. ile aramda geçen banttan alınmış konuşmaya bakabilirsiniz.

3. Kişisel Envanter II

Daha önce tanımladığımız Kişisel Envanter alıştırması, içinizde olup bitenlerin farkına varmanızın en iyi yollarından biridir. Belli bir anda ne hissettiğinizi bulma alışkanlığı edinin. Etrafınızdaki canlı ya da cansız nesnelerden nasıl etkilendiğinizin envanterini çıkarın. Bu alıştırmayı ise, yine kendinize "ne hissediyorum?" diye sorarak ama "hissettiğim hakkında ne hissediyorum?" sorusunu da ekleyerek sesli ya da yarım sesli yapın. "Ne hissediyorum?" diye sorduktan ve yanıtladıktan sonra gelecek ikinci soru "hissettiğimi ifade ediyor muyum? Etmiyorsam niye etmiyorum?" olmalıdır. Bu, eklenebilecek önemli bir sorudur çünkü alıştırmayı beyin jimnastiği haline gelmekten alıkoyar.

Eğer yanıtınız, "Hayır, hissettiklerimi ifade etmiyorum," ise o zaman kendinize, "Bunu ifade etmek için ne yapmalıyım? Sonuç doğursalar bile duygularımı ifade edebilmek için kendime nasıl yardım edebilirim?" sorularını sorun. Örneğin, "İçimden onun suratına bir yumruk indirmek geliyor. Ama bu hareketin hem onun hem de benim sağlığımız açısından sonuçları oluşur. "Sonuçlar çok büyükse, o insana yumruk atma isteğinizi fark eder ama bilinçli bir gerçekleştirmeme seçimi yaparsınız. Seçme, bastırma kadar tıkayıcı değildir çünkü bastırmak bir dürtünün önünü tamamiyle tıkamak ve farkındalığınızdan saklamaktır.

"Hissettiğimi ifade ediyor muyum? Etmiyorsam, niye?" sorusunu sorarken NİYE en önemli sözcüktür. NİYE size, sizi kendiniz olmaktan alıkoyan şeylerin bilgisini açacaktır. "Çünkü benim hakkımda ne düşüneceklerinden korkuyorum. Eğer hep bu yanıt geliyorsa bu sorunla ilgilenmeniz gerekiyor demektir, "Çünkü beni, onların görmelerini istediğimden daha eksik görmelerini istemiyorum" NİYEnize bir kez yanıtı bulduktan sonra ifade edebildiğiniz kadar edin. *Bütün duygulara hakkınız var*. Hiç kimsenin hiçbir yerde sizin duygularınızı inkâr etmeye hakkı yoktur. Olduğunuz her şeyin toplamı olmaya hakkınız

vardır. Yine de duygular her zaman hoş olmayabilir. Her zaman iyi, toplumsal, kibar ya da başkalarını sakınan olmayabilir. Bazen sevgi dolu, verici olabilirsiniz ama sizi sevmeyen, size bir şey vermeyen birini seviyor olabilirsiniz. Hayal kırıklığı hissedersiniz. Nasıl o insanın sizi sevmeme hakkı varsa, sizin de hayal kırıklığına hakkınız vardır. *Ne hissetmeniz konusunda kurallar koymaya başladığınız anda, bu kurallar sahneye ya da ekrana yansır.* Yansır çünkü kurallar yaşamanızın koşuludur. Bu, hayvanlaşacaksınız, insanlara vuracaksınız, oradan buradan bir şeyler çalacaksınız anlamına gelmez. Demek istediğimiz hiçbir şekilde bu değil. İnsanların dayandığı belli bir ahlak düzeyi olacaktır. Yine de bütün insanlar kendileri olmaya ehliyetlidirler ve biz, oyuncuların özel ehliyeti olduğuna inanıyoruz çünkü işimizde mal varlığımız duygularımızdır.

4. ...yim, ...İstiyorum, ...İhtiyacım var, ...Hissediyorum

Bu alıştırma sesli ama çok hızlı olarak yapılır. Öyle ki, söyleyeceklerinizi tartma ya da belirleme şansınız olmaz. Amaç, çıkanla, kendinizi şaşırtmaktır. Her cümleye dört ifadeden biri ile başlayın. Sıra önemli değildir. Örneğin: "Bu alıştırmayı yapmak *istiyorum*... Gergin*im*... İyi olmaya *ihtiyacım var*... Görülmeye *ihtiyacım var*... Kendimin farkında*yım*... Parmaklarımı *hissediyorum*... Paraya *ihtiyacım var*... Neyse*m* o*yum*... Kendimi aptal gibi *hissediyorum*... Gülmek *istiyorum*... Gülüyor*um*... Sevgiye *ihtiyacım var*... Ne istediğimi bilmek *istiyorum*... Hareket alanına *ihtiyacım var*... Tükeniyor*um*... Yere bakıyor*um*!.." Alıştırma, dürtülerinizi belli bir kanalda tutmak için özellikle "...yım, ... istiyorum, ... ihtiyacım var, ... hissediyorum" yapısında kurulmuştur. Bu belirlenmiş kendinizi sorgulama dizisine tepki verirken, anbean farkındalığınız giderek daha açık seçik olur. Önemli öğe, tepkinizin dürtüsel olmasıdır. Eğer tepkinizi düşünmek için kendinize bir anlık zaman tanırsanız, boşluğu, gerçek duygunuz yerine sadece koşullanmış düşüncenizle doldurabilirsiniz. Eğer kafanız durursa, ne kadar mantıksız ya da anlamsız olursa olsun aklınıza ilk gelen şeyi söylemeyi unutmamanız önemlidir. "...yim, ... istiyorum, ihtiyacım var, ... hissediyorum" şeklinde birçok kez yineleyebilirsiniz ama bu dört ifadede gezinmekten vazgeçmeyin. Boşlukları doldurmasanız bile...

5. Ne istiyorum?

Bu alıştırmanın amacı şimdi ve burada ne istediğinizi en geniş anlamı ile bulmaktır. Alıştırma "...yım, İstiyorum, İhtiyacım var, Hissediyorum"dan farklıdır çünkü dürtüsel olarak yapılmaz. Buradaki neden, altta yatan yaşamı

bulmaktır. Vurgu, yaşamda ne istediğinizin daha entellektüel, daha felsefi bakışındadır. Serbest akışı sağlamak ve yoğun düşünmeyi engellemek için şimdi ve burada tabanından başlamak yerinde olur. Alıştırma, Kişisel Envanter gibi yapılır ama "Ne hissediyorum?" yerine "Ne istiyorum?" sorusu sorulur. Örneğin; Ne istiyorum? Ne istediğimi bulmak istiyorum. Ne istiyorum? Şimdi olduğumdan daha mutlu olmak istiyorum. Daha çok çalışmak istiyorum. İyi olmak istiyorum. Ne istiyorum? O şeylere aldırış etmemek istiyorum. Başarılı olmak istiyorum. "Dilerseniz bu alıştırmayı ayrıca yapmak yerine Kişisel Envanter"e dahil edebilirsiniz.

"Metodun" amacı, sahnede organik bir gerçekliğe ulaşmaktır. Sahnedeki tüm gerçeklik, görünüşte, oyuncunun içsel yaşamından, yaşam deneyimlerinden yaratılır. "Metot" ve içerdiği teknikler buraya kadar yapılanmıştır; sistem buna *nasıl* ulaşıldığını oyuncuya anlatmaz. Bütün insanlar, değişik ve bütün insanların sorunları kendilerine has olduğuna göre, formüle edilmiş bir sistem nasıl herkesin işine yarayabilir? Yanıt, yarayamayacağıdır. Bunun içindir ki "Metot" yaygın olarak kullanılmaz ve saygı görmez. Bu kitabın oyuncuya sunduğu; kendini bulmanın ve bir OLMA haline ulaşmanın arayışı ile sürecidir: BÜTÜNÜYLE KENDİMİZ OLMAK. Oyuncu bir kez o anda ve o yerde hakikate, kendi hakikatine ulaştığında, artık bu hakikati etkileyebilir ve metnin gerektirdiği herhangi bir şeye dönüştürebilir. OLMA, kısa zamanda ulaştığınız bir durum değildir, çok çalışma ve denemeyle olgunlaşan bir yaşama biçimidir. Kendini adama ve bir miktar yeteneğin yanı sıra, bir sanatçı olarak CESARET sahibi olmayı da gerektirir. Bireyselliğinizi sürdürebilmeniz ve hem yaşamda hem de sahnede katkınızı ortaya koyabilmeniz, risk almaya ve bazen de hareketlerinizin sonuçlarına katlanmaya razı olmanıza bağlıdır. Unutmayın ki, kimse, dünyaya kalıcı katkısını, risk almadan ya da etrafındaki insanları gücendirmeden ya da karşı çıkmaları ile karşılaşmadan ortaya koyamamıştır. Yaşama ile oynama genellikle birbirinden ayrı tutulur. Oysa tutulmamalıdır. Bu kitaptaki alıştırmalar, özellikle sizinle işiniz arasındaki boşluğu kapatmak için, gereçler olarak tasarlanmıştır. Sahnede bütünüyle OLMAnın izleyici üzerindeki etkisi, heyecan vericidir. OLMAya ulaştığınızda her uzvunuz bunu hisseder. Bu duygu yanılgı olamaz. Burada anlatılan çalışmayı kullanır, alıştırmaları her gün tekrarlar ve bu yaklaşımı yaşamınızın bir parçası haline getirirseniz, bu büyülü OLMA halini yakalayabilirsiniz. Bu çalışmanın sonuçları ödüllerle ve harika sürprizlerle doludur.

II

Hazırlığa Hazırlanma

GERİLİM:
OYUNCU GERİLİMDEN NASIL ETKİLENİR?

Sözlüğe göre gerilim; gerilmiş olma, gerginlik durumu, bükülmezliğe kadar çekilmiş olma, zihinsel gerginlik, sinirsel huzursuzluktur. Gerilimin psikolojik kökenlerine girmeden –onlar bir tıp kitabı konusudur–, oyunculuk ile olan ilişkisine bakacağız. Gerilim her oyuncunun yaşadığı bir OLMA halidir ve genellikle bütün yaşamı boyunca baş etmeye çalışacağı bir haldir. Kendini, oyuncu sayısı kadar birçok değişik biçimde; binlerce biçimde gösterir. Bedenin çeşitli parçalarında kasların sertleşmesi –boyunun arkası, omuzlar, eller, kollar, vd., avuç terlemesi, ağız kuruması, göz kararması, el titremesi, nefes güçlüğü, göğüste baskı, vb., vb., vb. olarak ortaya çıkar. Oyuncu fazlaca rahatsızdır, kendinin bilicindedir ve kendini beceriksiz hisseder. Bütün bunlar, fiziksel gerilimin belirtileridir.

Zihinsel gerilim ise, oyuncunun düşünmesini etkiler. Düşünememekten, zihninin tamamen boşalmış olmasından, düşüncelerinin karmakarışık olmasından ya da repliklerini anımsayamamaktan rahatsızdır. Bulunduğu yerde değildir, gözleri boş bakar, paniklemiştir, göz kenarları kısılmıştır. Zihinsel ve fiziksel gerilim, genellikle birlikte oluşurlar ve her ikisi de oyuncuyu sakatlarlar,

çaresizleştirirler. Etkilenmesini ya da tepki vermesini engellerler. Oyuncu organik bir düzeyde işleyemez.

Bu düşmana karşı ne yapabiliriz? Bu durum niye oluşuyor? Nedenleri ne? Bütünüyle kötü mü? Yoksa, bazı iyi yanları da var mı? Kullanılır duruma getirilebilir mi? Getirilirse, nasıl? Kitap boyunca bütün bu sorular tartışılacaktır.

Gerilim, oyuncunun bir numaralı sorunudur çünkü nasıl azaltılacağı bilinmezse, başka bir şey yapmaya geçilemez. Birçok oyuncu gerilimleri yokmuş gibi davrandıklarından, hiçbir zaman yeteneklerinin en derin noktasına inemezler. Gerilim, ağzı tıpa ile kapatılmış bir şişeye benzetilebilir. Bir an için insanı, dürtüler ve duygularla dolu bir şişe olarak düşünelim. Şişenin ağzına bir tıpa koyarsanız, hiçbir şey dışarı çıkamaz. Gerilim de tıpa gibidir, tıpanın altındaki her şey kıstırılmış ve kapatılmıştır. Oyuncu, bu tıpanın yukarısında davranışlar dayatmak zorunda kalır. Bu çeşit davranışlar da sadece entellektüel ve kavramsal olan bir oyunculuğa neden olur. Oysa ki oynayacağınız şey bir fikir olmamalıdır.

Tıpanın yukarısında işlemekte mahir oyuncular hiçbir zaman alttaki gerçek yaşamla yüzyüze gelmezler. Marka davranışlar, "kişilik" öğeleri, tavırlar geliştirirler ve bunlardan dolayı tanınır, hatta bunlar için işe alınırlar. Oysa, kendi gerilimlerini ve altta yatanları inkâr ettiklerinden, yeteneklerinin yüzde doksanını kendilerinden çalmaktadırlar. Sahne üzerindeki davranışları, kavramsal, dayatıcı, gösterişçi ve önceden tahmin edilebilirdir.

Sahneye girmeden önce, çok gerilimli olduklarını kabul eden ama sahneye çıktıktan sonra bunun bir büyü gibi aniden ortadan yok olduğunu söyleyen oyuncuları hepimiz duymuşuzdur. Eğer, siz de bu oyunculardan biri iseniz, sizin o saniyede bununla ilgilendiğinizi ve sahneye giriş öncesi, geriliminizden kurtulduğunuzu kabul etmek zorundayız. Durum bu ise, sorun yok. İyi durumdasınız ve hep böyle yapıyorsanız, bu bölümü bütünü ile atlayabilirsiniz.

Yine de, geriliminizle ilgilenmiş olduğunuz konusunda kendinizi aldatabilirsiniz. Bastırmış olabilirsiniz. Varlığının farkında olmayabilirsiniz. Bu çeşit bir aldatma ve yapay bir iyi-olma duygusu, oyuncu için aslında tehlikelidir çünkü sizi, gerçek katkınızın kaynağına ulaşmaktan alıkoyar.

İnsani bir sorunu alt etme mücadelesinin yarısı, sorunun var olduğunu fark etmektir. Çok sayıda oyuncu, kendilerinde gerilimin varlığını inkâr eder. Gerilimi öylesine bastırırlar ki yalnızca yapay bir düzeyde işleyebilirler. Böylesi mahir davranışlar, bazen ilginç de olabilir ama hiçbir zaman gerçek ve organik değildir. Görünüşte basbayağı rahat olan oyuncular görmüşsünüzdür. Sakindirler, kontrollüdürler ama davranışları pek gerçek değildir ya da inandırıcı

gelmezler. Belki fazla büyük tepki veriyorlar, yapmaları gerekenden fazlasını yapıyorlardır. Bazen gözleri camın arkasından bakıyor gibidir ya da siz konuşurken çenenize dikilmiştir. Görünüşte sakin ve rahat olan bu oyuncu, sahnenin her yanına kendinden eminlik yayar. Kaygısızca sahnenin arkasına doğru süzüldüğünü, umursamazca bir bardak ya da sigara aldığını ama birden ellerinin titremekte olduğunu gözlemlersiniz. Dizleri de ona birkaç numara yapabilir. Yine de birçok oyuncu gerilimini bastırmakta ustalaşabilir. Yılların deneyiminden sonra, bu bastırmanın üzerinde, çalışılmış bir doğallığı, size zorla kabul ettirmeyi öğrenmişlerdir. Onlardan genellikle usta oyuncular, turneciler, profesyoneller diye sözedilir. Çıkarlar, esprilerini yaparlar, paralarını alıp kaçarlar. Bazı standartlara göre, usta olabilirler ama hiçbir zaman heyecan verici olamazlar!

Diğer tarafta ise, geriliminin fazlası ile farkında olan oyuncu vardır. Acınacak durumda olduğunu bilir ama gerilimini anlayamadığından ya da kendine nasıl yardım edeceğini bilmediğinden gerilim, onu sakatlar, iş yapamaz hale getirir. Gerçekten paramparçadır. Tiyatro kadar rekabetin bol olduğu bir alanda, gerilimini "göstermek" sakıncalıdır. Bir işi kaçırmanıza mal olabilir. Eğer kendinizden emin olmazsanız, *onlar* da size güvenmeyecekler ve yerinize başkasını işe alacaklardır. Bundan dolayı, gerilimi saklamaya koşullanıyoruz ve yıllar boyu, hep bu koşullanma doğrultusunda hareket edince, saklamakta, hatta kendimizden saklamakta sonuçta başarılı oluyoruz.

Oysa gerilimle ilgilenmek, *baş etmek*, rahatmış gibi davranmak kadar kolaydır. Sadece, çabaların yönünü değiştirmektir. Bu noktada, "konuşmak, yapmaktan kolay," diye düşünebilirsiniz. Doğrudur! Onunla baş etmekten söz etmek, gerçekten yapmaktan daha kolaydır ama gerilim yaşamınız boyunca, sizinle olacak bir şeytandır. Yine de ümitsizliğe kapılmak gerekmez çünkü gerilim aynı zamanda, yeteneğinizin belirtisidir. İfade edilmemiş duygularınızın, kapatılmış, şişelenmiş dürtülerinizin ve dünyaya olan bütün tepkilerinizin kendini belli etmesidir. Daha fazla gerilim, içinizde, daha fazla, dışarı çıkmamış, sürmekte olan şeyin varlığını gösterir. Gerilim, "uyaran-etki-tepki-ifade" doğal sürecinin sekteye uğraması sonucunda oluşur.

Aynı zamanda, geniş bir uyaran yelpazesinden kuvvetlice etkilendiğinizin kanıtıdır. "Gerilim, yetenektir," alıntısı ile demek istenen de budur. Genellikle, uç noktada gerilim sorunu yaşayan kişiler, uç noktada duyarlı ve etkilenebilirdirler.

Güvenebileceğiniz bir işçilik öğrenme, yeteneğinize olan inancınızı kuvvetlendirme, kendi gerilim sorunlarınızı ve bunlarla nasıl baş edebileceğinizi

bilme; bütün bunlar gelişiminizin en önemli unsurlarıdır. Bir ameliyat için doktora gittiğinizi düşünün. Önce tanı koyacak, sonra gerekli aletleri saptayacak ve sorunu çözecektir. İşini yaparken, gerilimi son derece az olacaktır çünkü hem becerisinden, hem de neyi, nasıl yapacağı konusudaki bilgisinden emindir. Bir doktor gibi, bir oyuncunun da güvenebileceği bir işçilik bilgisi olmalıdır. Ancak ondan sonra işine tıpkı bir cerrah gibi yaklaşabilir.

JOAN'IN GÜNLÜĞÜNDEN, 4 NİSAN 1972, SALI: GERİLİMİ TANIMAK VE ONUNLA BAŞ ETMEK

Bugün Eric'le ilk provam ama ona "merhaba," der demez, Broadway oyuncu seçmelerinden tanıdığım korkuyu, bir yumruk gibi midemde hissettim. Soluk almamı güçleştiren bu gerginlik, balık ağı gibi bedenimin her yanına yayıldı. Sonunda tuzağa düştüm; devamlı olarak kendimin bilicindeydim.

Eric ise, her zamanki gibiydi. Sakindi ama davranışlarının altında, bana olan itirazını tekrar tekrar sezebiliyordum. Ağa yakalanmıştım. Yönetmenin hakkımda bir dizi olumsuz düşüncesi olduğunu, kendi kendime yineleyip duruyordum... "Bu kadın hiç de iyi bir oyuncu değil ama durmadan iş istiyor... Tanrım, ne sıkıcı biri... Üstelik, hiçbir şey de bilmiyor... Nevrotik, yalnız ve yaşlı. Biraz sabırlı olabilsem bari..."

Neredeyse yaptığım her işi, bu çeşit olumsuz fantezilerle berbat ettiğim bir dönem vardı. İlk Broadway müzikalimden de böyle kovulmuştum. Daha provaların ilk gününde, yönetmenin benden nefret ettiğinden emindim. Bu eminlik, kan zehirlenmesi gibi bütün organlarıma yayılmıştı. Sonunda, dekorları devirdim, ayak bileğimi burktum, larenjit, konjuktivit oldum ve Philadelphia'dan kovuldum. Kendimden nefretim, en baştan beri yönetmeni bunu yapmaya zorluyordu.

O zamanlar, hastalıklarımın nedeni olan *gerilimin*, benim kan zehirlenmem olduğunu bilmiyordum. Oysa şimdi, Eric'le iki yıllık bir çalışmadan sonra, o acımasız fanteziler beni yenemiyor. Artık kendime nasıl yardım edeceğimi biliyorum. Kendimi işime tam anlamı ile kaptırabiliyorum ve olumlu yaklaşabiliyorum. İşimden heyecan duyuyorum. Yine de, kuyuların dibindeki kirli sular gibi, karanlık düşüncelerin, hâlâ altlarda kaynaştığını fark edebiliyorum.

GERİLİMİN NEDENLERİ

Aşağıdakiler, Joan'un günlüğünden alınmıştır. Oyuncunun geriliminin bazı nedenleri.

1. Joan'un "ilk prova" huzursuzluğu (Onunla oyun çalışırken, her provadan önce, huzursuz olduğunu fark ettim. Üzerinde çalışınca, azaldı.).
2. Başarma ve iyi olma arzusu.
3. O sırada belli bir işçilik bilmemesi ve sahip olduğu bilgilere güvenememesi.
4. Benim yargımdan korkması ve bana, kendi hakkında olumsuz düşünceler atfetmesi.
5. Yeterli olma konusundaki temel güvensizliği.
6. Daha fazla gerilime neden olan fiziksel gerilimin göstergeleri.

Gerilimin nedenleri sonsuzdur. Daha genel olan nedenlerden bazıları; oyuncunun benlik (ego) –durumu, güvensizlikleri, başarma ve iyi olma isteği, başarısızlık korkusu, başarısızlığın sonuçlarından korkması, işçilik bilmemesi ve enstrumanına güvenememesidir. Oyuncunun benlik-durumu düşükse, kendine daha az güvenecek, daha endişeli olacak ve başarısızlıktan korkacaktır. Bunlar da gerilime neden olacaklardır. Kendinizi, başkalarına verecek birçok şeyi olan, değerli biri olarak hissettiğinizde ve kendinizle barışık olduğunuzda, herhangi bir işte başarılı olmak çok daha kolaydır. Üstelik çok daha az gerilimle. O gerilim de, aslında, heyecanın sadece, tatlı bir duyumudur.

Bazı oyuncular, çocukluk koşullanmasına veya başka nedenlere bağlı olarak sürekli düşük benlik –durumundadırlar. Daha kendinden emin olan bazı başka oyuncular ise, bazen yaşama yenik düşebilirler –işini kaybetme, eşinden boşanma, bir sabah gelecek hakkında umutsuz olarak uyanma gibi–. Böyle zamanlarda, eğer sahneye çıkıp oynamanız gerekiyorsa, oldukça yoğun bir gerilim içinde olursunuz. Bu durumlarda, ya özelikle gerilimle, ya nedenleri ile –düşük benlik-durumunuz– ya da her ikisiyle birden ilgilenmeniz gerekebilir. Bu kitapta, daha yüksek bir benlik-durumunu çabucak geliştirecek, çok sayıda alıştırma bulacaksınız. Doğaldır ki düşük ya da yüksek benlik-durumunun, kesin nedenlerini tanımlamanız her zaman kolay olmayabilir, kaldı ki bu çok önemli de değildir. Önemli olan, benliğinizi (egonuzu), yapmanız gereken iş için istediğiniz yere getirebilmenizdir. Birçok çeşit benlik hazırlığı tanımlanacak, siz de birçok diğerlerini keşfedeceksiniz. Deyişteki gibi, "İşinize yarıyorsa, kullanın!"

Yetenek, birçok korku, hayal kırıklığı ve doyurulmamış arzudan oluşur

Gerilimin ana nedenlerinden biri olan güvensizlik de, özellikle yeteneğin bu öğeleri ile beslenir. Yetenek hoş bir armağandır, sayısız harika yanı vardır ama maalesef bazen insanın kendi yolunu kesebilir. Dünyadaki herkesin bir çeşit güvensizliği vardır ve bazen bu güvensizlik bir hastalık gibi bütün bedene yayılabilir. Bir oyuncunun güvensizliği ise, sakatlayıcıdır. Oyuncuyu hiçbir şey yapamaz duruma getirebilir. Bunun panzehiri ise, işçiliktir. İşçilik bilmek, güvensizliklerinizle birlikte yaşamanızı, onlara karşın değil, onlarla birlikte işlemenizi sağlar. Güvensizlik duygusu, nasıl yapacağınızı bilmemek ya da sizden bekleneni yapamamaktır. AMA ne yapacağınızı ve NASIL yapacağınızı biliyorsanız –ve bildiğinizi biliyorsanız–, yapmak istediğinizi gerçekleştirebilir ve kendinizi güvenli hissedebilirsiniz.

Oyuncularda, başka bir gerilim nedeni olan, başarılı ve iyi-olma ihtiyacı ise, genelikle sanıldığından daha etkindi. Bir zamanlar, Japonya'da, Samurai sanatını öğrenmeye istekli bir genç, ülkenin en yaşlı Samurai ustasına gider. "Efendim, ben dünyanın en iyi Samurai'si olmak istiyorum. Müthiş gayret göstereceğim. Acaba, bunu gerçekleştirmek, kaç yılımı alır?" Samurai yanıtlar, "On yılını alır." Öğrenci şaşkın, "ama şerefli Efendimiz, anlamadınız. Yemeyeceğim, içmeyeceğim, çalışacağım, Samurai olacağım. Başka hiçbir şey düşünmeyeceğim! Anlayın lütfen, en büyük olmak istiyorum. Yemez, içmez, Samurai olmaktan başka bir şey düşünmezsem, o zaman kaç yılımı alır?" Usta yanıtlar, "o zaman, yirmi yılını alır."

ANAHTAR CÜMLE

Az Bazen Fazladır

Sabırsızlık, başarma ve iyi-olma isteği şeytanlarımızdır. İnsanların yaptıkları işlerde başarılı olmak istemeleri doğaldır. Mali ve kişisel kazancımızın çoğu, başarılmış, iyi yapılmış bir işten gelir. Diğer taraftan, çocuklukta bile ana babalarımız tarafından bize belli bir rekabet duygusu aşılanır. İnsanlar, oyunculuk mesleğine sıkça, fark edilme, kendilerine sevgi ve hayranlık duyulması

isteği ile başlarlar. En derin gereksinmeleri ise, iyi olmadır. Eğer bir oyuncu, enstrumanını eğitecek kadar olgun ve uzun yıllar çalışmaya istekli ise, deneyerek, yanılarak, tekrar deneyerek, sonunda yaratıcı olarak "iyi" olacak ve sanatında doyuma erişecektir.

Yine de, eğer iyi olma ihtiyacınız, sizi denemekten alıkoyacak kadar ya da başarısız olabileceğiniz şeyleri deneme cesaretinizi bastıracak kadar kuvvetli ise, yalnızca yapabileceğinizi bildiğiniz şeylere tutunur kalırsınız. Risk almazsanız, gerçek yeteneğiniz körelir ve biricik olabilecek katkınız hiçbir zaman ortaya çıkamaz. Hangi alanda olursa olsun, tarihin büyük insanları hep, risk alma cesaretine sahip olanlar, araştıranlar, sorgulayanlar, karşı çıkılmasına karşın karar alabilenler olmuşlardır. Tiyatroya en büyük katkınız, kendinizi ona verebilmeniz olacaktır. Yeteneğinizin bütün yönlerini keşfedebilmek için, başarısız olmaya, başarısızlıktan öğrenmeye istekli olmanız gerekir. Yine de bu istekliliği, kendinizde bulmanız kolay değildir çünkü iş yaşamınızdan önce, oyuncu-öğrenci olarak başarısız olmanıza pek izin verilmemiştir.

Oyuncunun başarısız olabileceği bir yeri olmalıdır. Her yerde atölyeler, oyunculuk dersleri, deneysel tiyarolar vardır. Bunlar, başarısız olma GEREKLİLİĞİNİ karşılayabileceğiniz, kendinize izin verebileceğiniz yerlerdir. Büyümenin gerekli bir parçası olarak, başarısızlığı kabul etmeye hazır olduğunuz zaman, başarısızlığa izin vermeyenlere göre daha sık başarılı olmanız, tuhaf bir paradokstur. Gerilim, başarı ve iyi-olma ihtiyacı ile beslenir. Bu ihtiyaç çok büyükse, başarısızlık fikri daha da dayanılmaz olacak, bundan da epeyce gerilim doğacaktır.

Gerilimin başlıca nedenlerinden bir diğeri de, işçilik bilmeme ve enstrumana inanmamadır. İşçilik ve inanma birbiri ile ilişkilidir. Enstrumanınıza inanma, somut bir işçilik bilgisinin vereceği güven duygusundan doğar. İşçilik bilmeden, enstrumanınıza inanma pekâlâ olasıdır ya da inanma olmadan, işçilik bilme, ama her iki durumda da sorununuz vardır. İnanmanın sizi epeyce taşıyacağı doğrudur ama tesadüflere bağlı bir inanma, ya vur ya ıskala becerisi güvenilir değildir. Eğer işçilik biliyorsanız ama enstrumanınıza inancınız yoksa, bu durumda da bildiğiniz şeyi kullanamazsınız.

Oyunculuğa yeni başlayan oyuncular ilginç bir fenomendir. Çok az ya da hiç eğitim almamışlardır ama tiyatroda yıllarca çalışmış, deneyimli oyunculara göre genellikle çok daha az gerilim yaşarlar. Yeni başlayan, çoğunlukla, "içine atlar" ve bütünüyle kendini verir. Henüz yaratmanın karmaşıklıklarını fark etmemiştir. Neleri tehlikeye attığını pek bilmiyordur ve içgüdüsel yeteneğine kör bir inancı vardır. Kendini, "spot ışık altında" hissetmez çünkü henüz

ortada spot yoktur! Bu, birçok oyuncunun, oyunculuk çalışmaya başlamadan önce niye daha iyi ve tuhaf olarak niye daha serbest olduklarını açıklıyor. Kendilerinden beklenenleri giderek daha fazla fark ettikçe, bir işçilik geliştirmedilerse, serbestlikleri bir korkuya dönüşür.

İdeal durum, öğreniyor ve kullanıyor olduğunuz işçiliğin, oyunculuk için işe yarayan bir yaklaşım olduğuna inanabilmektedir. Ayrıca bu işçiliğin, size, kişisel olarak, istediğinizi sağlamasıdır. İşçilik ve ona olan inancınız, "deneme-yanılma-başarı" ve çalışma, çalışma, çalışmadan doğacaktır.

Gerilime bağlı bir başka fenomen de onsuz işleyemeyen oyuncudur. Bu tür oyuncu, ancak gerilimi ile birlikte işleyebilir ve içinde bir girdap hissetmedikçe, oynayamaz. Birinci gecelerde, daima büyük gerilim olduğundan, kendini iyi hisseder. Her şey çok belirsizken bile, bütün karmaşıklığına karşın filmin ilk ve ikinci çekim günlerinde de iyidir. Kameranın önüne, spotların altına atılmıştır ve bir gösteri çıkaracaktır. Giderek güven duygusu arttığında ise, doğal olarak gerilimi azalır. Oynayabilmek için, o gerilimi yapay olarak yaratmak zorunda kalır. Bu oyunculuk problemine, "teatral histeri" ya da "ıkınma enerjisi" adını veriyorum. Bu tür oyuncunun yaratıcı enerjisi gerçekte sadece sinirsel gerilimdir.

Kendi bunu böyle görmez. Teatral histeriyi tehlikeli kılan da budur. Bazı oyuncular da bütün mesleklerini ıkınma enerjisine dayandırırlar. Onları görmüşsünüzdür. Buruşturulmuş yüz, sıkılmış dişler, kopacak kadar gerilmiş kaslar, daimi bir ağlama ve hıçkırık. Bu tür oyuncu, derinlerden gelen büyük duyguyu yaşadığına emindir. Bu duygu olmadıkça kendini çıplak hisseder. Doğal gerilimi tükendiği zaman, onu yapay olarak üretir ve "hazırlandığını" sanır. Aslında kendisine yaptığı; ishal bir gerilim akışını, gerçekten hissettiğinin yerine koymaktır. Trajik olan ise, hakiki duygusal yaşantısını kendisinden çalmakta olduğudur.

"AKTRİS"

Yakın bir zamanda, bir özel derste, televizyonda sıkça görülen profesyonel bir aktrisle çalıştım. "Virginia Woolf"tan bir tirada çalışacaktı. Kendini toplamakla işe başladı; sandalyesinde dikleşti, derin soluklar alarak çıkaracağını bildiği şeye kendini hazırladı. Sonra, sanki orada hayali birini yaratıyormuş gibi, karşısındaki boş sandalyeye gözlerini dikti. Birkaç saniye içinde gözleri yaşlarla doldu. Göğsü derin derin soluklarla şişmeye başladı. Çenesinin yanın-

daki kas metronom gibi içeri dışarı atıyordu. Birden, duyguda ağır sözler ağzında patladı. Ayağa fırladı. Beş dakika kadar havayı yumrukları ile dövdü. Bitirdiğinde yerine oturdu ve yeniden kendini topladı. Melodramatik olan, bütün bu geçirdikleri, onun için çok fazla imiş gibi bana döndü ama yüzünde gördüğüm, parlayan bir kendinden tatmin olmuşluk duygusuydu. "Eee?" dedi, "Ne düşünüyorsun?"

Ne düşündüğümü ona söylemeye karar verene kadar kendime bir süre tanıdım. Benim için, onun uzun zamandır bu şekilde çalışmış olduğu ve bundan hoşlandığı apaçıktı. Eleştirimin ona gerçekten ulaşabilmesi için, ona karşı bütünüyle dürüst olmalıydım. Kendi çalışma biçiminin, ona söyleyebileceğim her şeyden daha yıkıcı olduğuna karar verdim.

"Eric, bekliyorum," dedi, gülümseyerek.

"Gördüğüm şeyin hiçbir saniyesine inanmadım. Hiçbir anlamı yoktu," dedim.

Yüzü düştü. Şoke olmuştu. "Ne demek istiyorsun? Bunu nasıl söylersin? Bütün hepsini hissettim!"

"Senin bir şey hissedip hissetmediğini sorgulamıyorum. Ama niye sen ve ben, bu çalışma hakkında çelişki içindeyiz? Niye şu anda bitirmek, buradan çekip gitmek istediğini düşünüyorum? Çünkü sana istediğini vermedim. Ne kadar yetenekli ve güzel olduğunu, "Virginia Woolf", "Dylan" ya da "Moony'nin çocuğu ağlamaz" oynarken duygusal patlamalarından ne kadar heyecan duyduğumu söylemedim. Bunu sana söylemedim çünkü gördüğüm çok genel nevrotik bir duygu. Kökeni genel. Oynamak için sahneye çıktığında, büyülü ve mistik olarak gözyaşı, öfke ve haykırmadan oluşan bu karmakarışık duygu yumağı ile doluyorsun. Ve sanıyorsun ki akış budur, yeteneğinin ana akışı. Aslında bu senin gerilimin; başarısızlık korkun, endişen, sevilme, kabul edilme ihtiyacın ve yaratıcı bir sanatçı olarak alkışlanma arzun. Bütün bunlar teatral histerik bir duygu yumağı haline gelmiş. Bir seçimi çalışmaya sözde önem veriyorsun ama aslında karmakarışık bir yumak haline gelmiş o nevrotik duyguyu alıp "Virginia Woolf" kutusuna koyuyorsun ya da "Dylan"a sarıyorsun. Bu hileli, saf değil. Duygu bakımından iyi akord edilmiş bir enstrüman olarak geçiniyorsun ama aslında hile yapıyorsun. Her bir yetenek dolarını doksan sekiz sente bozduruyorsun. Sana ihtiyacın olanı vermek istiyorum. İhtiyacın olan; şu ana kadar dayandığın her şeyi terk etmen ve hiçbir şeyinin kalmaması riskini göze alman. O hiçlikten bir gerçeklik doğana kadar."

GERİLİMLE BAŞ ETMEK

Hepsini olmasa bile gerilimin ana nedenlerini tartıştık. Bu bölümün devamını çare bakımından zengin bulacaksınız. Gerekenden fazlası söylenmişse; bu, gerilimin fark edilmesinin, kabul edilmesinin ve sistemli bir biçimde azaltılmaya geçilmesinin önemini vurgulamak içindir. Bir soru sorar sormaz, yanıtlar gelmeye başlar. Nerem gergin? Bedenimin neresinde rahatsızlık hissediyorum? Şimdi nereye geçiyor? Mantıksal olarak, ne kadar çok soru sorarsanız, o kadar çok yanıt alırsınız.

Her insanın değişik gerilim noktaları vardır. Genellikle gerilim aynı kişide, aynı noktaları bulur ve siz bu noktaların farkına varırsanız, kendinize yardım etmeniz kolaylaşır. Alanları belirleyin, kabul edin ve özelikle bırakın gerilim kendini ifade etsin. "Omuzlarımı kasılmış hissediyorum. Merhaba, omuzlarımdaki gerilim. Orada olduğunu biliyorum. Dizlerim tiriyor. Pekala, dizler. Titreyin." Eğer ellerinizin titrediğini fark ediyorsanız özelikle, bırakın titresinler. Bırakın gerilim, kendini göstersin. Titreme, sarsılma ve gerginliğiniz bir doruğa ulaştığı zaman ise, bedeninizin o parçalarından rahatlamalarını isteyin. Bırakın elleriniz serbestçe sarksın ve doğal olarak yerçekimine uysun.

Gerilim noktalarınız; gerilimin dışarı çıkmak umudunu bulduğu alanlardır. Bir şekilde serbest kalmalıdır. Eğer varlığı inkâr ediliyorsa ya da her dışarı çıkabileceği noktada boğuluyorsa; içte oraya buraya sıçrar ve oyuncuyu ya uyarandan etkilenemez ya da dürüst bir tepki veremez hale getirir. Gerilimini gösteren oyuncu, onu kontrol altında tutan oyuncuya göre daha iyi durumdadır çünkü gerilim yüzeye ne kadar yakınsa, onu görmek ve onunla ilgilenmek o kadar kolaylaşır. Aynı şekilde bedeninizin bütün parçalarındaki gerilimi tespit edin –yüz, göğüs, mide, karın, bacaklar, ayak, vd.–

Gerilim sorunlarıyla baş etmenin, ilgilenmenin binlerce yolu vardır. Hangisinin işinize yaradığını bulmak için olabildiğince çok şeyi deneyin. Bazı zamanlarda biri işinize yarayacaktır. Bazı zamanlarda ise, daha önce işinize yaramış olan, yetmeyecektir. Birçok tekniği denemek ve bilmek akıllıca olur. Neyi kullanacağınızı bilmek geniş ölçüde, neyin, ne zaman sizi etkilediğini bilmenize bağlıdır.

Geriliminizi tespit ve kabul etmenin yanısıra, onunla ilgilenerek de kendinize yardım edebilirsiniz. Gerilim genelikle kendinizle fazla ilgili olmanızın sonucunda oluşur. Bu fazla ilgiyi bir başka tarafa taşıyabilirseniz, kendinin bilincinde olma halinden kurtulursunuz. Kendinize, "Bu sahnede kaç renk sayabilirim?" gibi basit sorular sorun. Sonra sayın. "Burada kaç tane sahne

aksesuarı görüyorum?" Sayın. "Bu sedirin benim için anlamı ne? Daha önce hiç böylesini görmüş müydüm? Kimin evinde?" gibi kişisel sorular sorarak, etrafınızdaki nesnelerle ilgilenin. Genellikle sorularınızın yanıtları, içinizde o nesnelerle olan davranışsal ilişkinizi dürtükleyecektir. Birlikte çalıştığınız insanlar hakkında sorular sorun. "Şu kızın çekici tarafları neler? Bana kimi hatırlatıyor? Onunla, tanıdığım herhangi bir kadın arasında bir benzerlik var mı? Varsa, hangi tarafları benzer, hangi tarafları farklı?" Bu şekilde sürdürürken, eğer bu sorularca uyarılmış tepkilerin kendilerini ifade etmelerine izin verirseniz, bir süre sonra yaratıcı ve organik olarak işlemeye başlarsınız.

Bazen gerilim tabakalar halinde sıkıştırılmış, içinizin derinliklerine itilmiş olabilir. Daha önce söz ettiğimiz şekillerde onunla bağlantı kurmak olanaklı olmayabilir. O zaman, daha etkin, daha şiddetli bir hazırlık gerekecektir. Bu durumda Terk Etme alıştırma grubunu faydalı bulabilirsiniz.

Egonuz işin içine girdiğinde ve geriliminizi etkilemeye başladığında ise, Ego grubundan bir alıştırma seçin. Bu arada, "Herkesi memnun etmem olanaklı mı? Tabi ki değil. O halde niye herkesi memnun etmeye çabalıyorum? İnsanların düşüncelerini değiştirebilir miyim? Tam olarak değil. En çok kimi memnun etmek istiyorum?" gibi sorularla kendinizi ilgi odağı olmaktan kurtarabilirsiniz. Bu en son soruya yanıtı biliyorsunuz ve keşfedeceksiniz ki kendinizden en çok şey bekleyen yine kendinizsiniz. Niye ilk hedef olarak kendinizi memnun etmeyi seçmeyesiniz? Eğer bunu sağlamaya yaklaşabilirseniz, yol boyunca birçok insanı da memnun edeceksiniz.

Belli bir işçilik üzerine çalıştığınız zaman, işinize karşı yaratıcı bir yaklaşım belirecek ve oyunculuk yapma nedenlerinizden bazıları değişim geçirecek. Belki de kökeninde, sizi bu sanata çekenden daha derin bir düzlemde oyunculukla ilişki kurduğunuzu fark edeceksiniz. Yaratma heyecanının içinde ihtiyaçlarınızın gerçek doyumunu bulabileceksiniz. O zaman oyunculuğunuz daha cesaretli bir atağı sağlayacak. Fark edilmek, kabul görmek, beğenilmek için çalışma yerine kendi koyduğunuz hedeflere, ulaşmaya çalışıyor olacaksınız. Başarılı olma zorunluğu azaldıkça, yarattığı gerilim de azalacaktır.

Durum ve kişisel gereksinmeye göre oyuncu, işine yarayan bir grup alıştırma bilmelidir. Derse, ilk önce Ağaar, Ger ve Gevşet, Gergin ve Rahat, Bezbebek gibi fiziksel rahatlama alıştırmaları ile başlamayı severim. Ama burada söz edeceğimiz diğer alıştırmalar, ya kendinizden başka bir şeyle ilgilenmeniz sonucu ya da büyük arıtıcı davranışlar sonucu fiziksel gerilimi rahatlatır, yok eder.

ANAHTAR CÜMLE

Oynamak İçin Rahat Olmalısınız.
Rahat Olmak İçin Rahatlamanıza Yardım Etmelisiniz.
Olmak İçin Olduğunuz Her Şeyi İçermelisiniz.
Bu da Cesaret İster.

FİZİKSEL RAHATLATICILAR

Buradaki alıştırma grubu öncelikle fiziksel rahatlamayı sağlamak içindir. Yine de alıştırmaların çoğu birden fazla amaca hizmet edebilir.

1. Ger ve Gevşet

Yere yatın ya da gerekiyorsa ayakta kalın. Tüm bedeniniz kaskatı olana kadar ayaklarınızdan başlayarak bedeninizin her bir parçasını yavaşça derece derece gerin ve gergin tutun. Sonra başınızın tepesinden başlayarak yavaşça, derece derece, başladığınız yere dönene kadar gevşetin. Bunu iki ya da üç kez yapın. Alıştırma kaslarınızı yorarak gevşemeye zorlar. Aynı zamanda bedeninize gerilimin değişken derecelerini fark etmeyi öğretir. Böylece sahnede gerilim oluştuğunda onu daha belirgin olarak tanıyabilir, ilgilenebilirsiniz. Burada asıl önemli olan bu alıştırmayı kendiniz için, kendinize göre yapmayı öğrenmenizdir, çünkü dürtüleri bastırmak epey kas gerilimi gerektirir ve bu kas gerilimi boşaldığında dürtüler akmaya başlar.

2. Ağaar

Ağaar benim icat edilmiş sözcüklerimden biri ve benim için ağır, tembel, uyuşuk anlamına gelir. Bu ulaşmak istediğiniz bir fiziksel durum ve duygudur. Önce sırtınız düz, yere yatın. Sonradan kendi ağaar konumlarınızı bulacaksınız. Bedeninizin ağırlığının farkına varın, kafanızın, uzuvlarınızın; göğsünüzün, kalçanızın, baldırlarınızın, bacaklarınızın. İnsanlar ağırlıklarını kas gerilimi ve enerji ile taşırlar öyle ki hiçbir zaman kafamızın 7-8 kilo geldiğini düşünmeyiz

ama o desteği çektiğimizde kafamız ağırlaşır. Alıştırmaya normal ağırlığınızı fark ederek başlayın. Sonra arttırın ve daha da ağır hissedene kadar ağırlığınızın duygusunu genişletin. Her biri bir seferde olacak şekilde, kollarınızı çok yavaşça kaldırarak Ağaar'ınızı testten geçirin ve bırakın kendi ağırlıklarıyla düşsünler. Her parçada yerçekimini hissederek bunu bedeninizin bütün parçalarıyla yapın. Bedenin desteğini çekerek, fiziksel gerilimi ortadan kaldırabilirsiniz.

3. Bezbebek

İki ayağınızın üstünde ayakta durun. Buruşuk bez yığını gibi yere yığılana kadar başınızın üstünden başlayarak her seferinde bir omur olmak üzere yere doğru çekilmenize izin verin. Kollarınızın gevşekçe sarkmasına izin vererek, yavaşça yapın. Dizlere geldiğinizde, dizlerinizi bükün.

4. *OLMA* Doğuşu

Bu alıştırma daha fazla zamanı –bir saat kadar– gerektirir ve gevşetmekten fazlasını yapar. Duyarlılaştırır ve etrafınızdaki daha önce önemsemediğiniz şeylerin farkına varırsınız. Oturarak ya da yatarak yapın, tercihen yatarak. Zihninizi düşüncelerden temizleyin ve bir tür uyanık uykuya geçin. Sonra yavaşça uyanın, ilk kez uyanıyormuş gibi. Şimdiki gelişmiş aklınızla ve kaslarınızla uyanın ama önceden hiçbir şey hakkında hiçbir ön deneyiminiz yokmuşçasına, her şeyi ilk kez oluyormuşcasına görün, duyun, hissedin, tadın, koklayın. Bütün kas hareketlerinizi yapabiliyorsunuz ama elinizi bile nasıl oynatacağınızın bilgisine sahip değilsiniz.

Her şeyi tek tek keşfedin ve öğrenin. OLMA Doğuşu rahatlamanın dışında da kullanılabilir. Akılla çözümleme, önceden belirleme karşıtı bir süreçtir. Yaptıktan sonra, ne çok şeyi hak diye kabul ettiğinizin ve ne kadar sıklıkla nesnelere ya da insanlara tepkinizi önceden belirlediğinizin farkına varırsınız.

5. Derin Soluma

Yere yatın ve aldığınız her solukla daha derin soluyun. Dışarı bırakışınız da içeri alışınız kadar dolu olsun. Bedeniniz boş bir boruymuş, en sonunda soluk ayak tabanlarınıza varacakmış gibi genişleterek soluyun.

6. Terk Etme

Bu alıştırma aşırı derecede gergin olduğunuzda ve barikatlarınızı aşmak istediğinizde faydalıdır. Geniştir, fizikseldir ve seslidir. Odada kendinize boş bir alan yaratın. Kolye, gözlük, saat ya da zarar verebilecek bütün nesneleri

uzaklaştırın, kaldırın. Ya halının üzerinde ya da yumuşak bir yüzeyde yapın. Terk Etme ile "sara nöbetine" benzetilebilir bir şekilde kendinizi hızla savurun. Tekmeler atın, bedeninizi her yöne kıvırın, bağırın, çığlık atın ve ses bakımından olduğu kadar fiziksel bakımdan da her şey sizi terk etmiş olun. Alıştırma tükendiğiniz noktaya kadar sürmelidir. Bittiğinde ağlayabilir, gülebilir ya da başka çeşit bir duygusal patlama, arınma yaşayabilirsiniz. Bu alıştırma, gerilimi ortadan kaldırdığı gibi daha derinlere inmek ve isteksiz duyguları serbest bırakmakta kullanılabilir.

7. Boşaltım

Bu alıştırma Dr. George Bach'ın Vezüv alıştırmasına dayanır ve Terk Etme gibi geniş arındırıcıdır. Bütün düşkırıklıklarınızı, tatminsizliklerinizi, kızgınlıklarınızı, bıkkınlıklarınızı, ihtiyaçlarınızı, arzularınızı ifade ederek başlayın ve bütün bu bastırılmışlar bir patlama akışına ulaşana kadar sürdürün. Bitirdiğinizde, bir başka şey yapmada kendinizi serbest hissedeceksiniz.

8. Şeytanla Baş Etme

Oyun yönetirken ve sınıfta oyuncularla çalışırken gerilim hakkında bir şey buldum. Bir kez gerilimi tespit edip içimizdeki varlığını ve o anda size ne yaptığını sözlü olarak kabul edince gerilim yer değiştirir. Ele geçirmek zordur. Göğsünüzde hissedebilirsiniz, tespit edin, o zaman bacaklarınıza geçer. Saklanacak başka bir yer bulur. Bu alıştırmayı oyuncular Şeytanı –ki o bir şeytandır– gerilim şeytanın ta kendisidir– avlasın ve teşhir etsin diye icat ettim. Örneğin oyuncu genel bir rahatlık hissediyor olabilir, ama konuşmaya başladığında sesi titrer. Gerilim ses bölgesindedir. Yakınlarda bir filmde oynadım. Çekimden önce hazırlık yaptım, rahatladım ve benimle oynayacak kadın oyuncuyla ilişki kurdum. Artık sahneyi yapmaya hazırdım. "Motor" dendi sonra iki satır ilerleyince şeytan elini enseme koydu ve bütün kafam titremeye başladı.

Gerilimin düşmanı, teşhirdir. Eğer saklı kalmasına izin verirseniz kendini şiddetlendirir, arttırır. Ama herkese, yüksek sesle teşhir ederseniz, olduğunuzdan daha iyi olmaya ihtiyacınız kalmaz. *Herkes gergin olduğunuzu biliyor, sessiz film oynamak yerine, kendinizi ondan kurtarma işine girişebilirsiniz.* Bu alıştırma birçok alıştırma gibi, bilinç akışı şeklinde anbean gerçeğin akışını sağlayabilmek için de yapılabilir.

O bedeninizin çeşitli yerlerine kaçtıkça, tercihen birlikte çalıştığınız insanların önünde sözlü –sesli ya da yarım duyulabilir bir sesle– olarak şeytanınızı kovalayın. Örneğin: "hah, ensemde gerilim hissediyorum. Merhaba Şeytan.

Omuzuma geçti. Sağ omuzumda. Komik. Bir anda midemin kalktığını hissettim. Şimdi orada. Şimdi hem midemde, hem de omuzlarımda. Etrafıma bakıyorum. Çalışanları görüyorum. Yönetmenin konuştuğu insan da kim? Hah, şimdi sinsice sırtıma tırmanıyor. Merhaba, Şeytan. Nerede olduğunu biliyorum. Boğazım biraz kapanıyor gibi. Derin bir soluk alıyorum şimdi, tamam. Bütün olduğun yerleri biliyorum. Orada olmana izin vereceğim çünkü seni inkâr edemem..." Çalışmaya hazır olana kadar böyle sürdürün.

Joan, Gestalt alıştırmasına dayanan Şeytanla Baş Etme'nin aşağıdaki çeşitlemesini kullanır. "Şeytanı kendimden dışarıda bir yere yerleştiriyorum. Bir sandalyeye oturtuyorum ya da karşımdaki bir nesnenin üstüne. Sonra onunla Joan olarak konuşuyorum. Ona, 'Senden bıktım usandım Kara Korku. Bütün yaşamımı zehirledin. Her tarafımı ter içinde bıraktın, boğazımı kuruttun, oyunculuğun eğlencesini aldın götürdün. Senden kurtulma çabasıyla yorgun düştüm ama sen her zaman geri geldin' gibi şeyler söylüyorum. Sonra rolleri değişiyoruz ve ben, Joan'a konuşan Şeytan oluyorum. 'Hadi bırak bu işi Joan, oyuncu olmaya çalışmakla kendini kandırıyorsun. Orta yaşlısın ve hâlâ başaramadın. Hiçbir zaman da başaramayacaksın. Treni kaçırdın. Sen aslında varoşlarda yaşayan birinin şişko karısı olmalıydın,' gibi bir şeyler söylerim sonra tekrar Joan olurum ve ona 'Kes artık! Benden yarımı alıp götürüyorsun! Yapmayı sevdiğim bir şeyi yapıyorum ve sen beni alaşağı edemeyeceksin!' Bazen bu diyalogla yarım saat geçiririm, sonunda kendimi daha özgür hissederim. Kendime saygım yerine gelir ve kendimi belirsiz bir düşmanın kurbanı gibi hissetmem çünkü düşmanı belirli hale getirmişimdir. Dialog, bana kendimle yaptığım, inancıma ceza veren olumsuz konuşmayı sergiler. Şeytanımı nesneleştirir."

ANAHTAR CÜMLE

Ben Kendi Tarafımda Olmazsam
Kim Olacak?

9. En İçteki Duyguyu Cıbırca* ile Teşhir Etme

Bazen bakılan ilgi odağı olduğumuzdan değil de içimizdeki dağ gibi birikmiş, açığa çıkarılmamış dürtü ve duygulardan dolayı gergin oluruz. Bunların çoğu çok özel ya da kişisel olabilir, sözcüklerle dışarı vurmak istenmeyebilir çünkü sonuçlar doğurabilir. Bu hapsedilmiş duyguları dışavurmamız gerekir ki altındaki ya da ötesindeki diğer yaşantılara ulaşabilelim. Bunları cıbırca ile ifade edebiliriz. Böylece dürtülerimizi, mahremiyetimizi etkilemeden serbest bırakmış oluruz. Bu alıştırma, başkalarının önünde yapıldığında diğer alıştırmalar gibi çok daha etkili olur.

10. Yutma Alıştırması

Bu alıştırmayı bir özel derste belli bir oyuncu için kullandım ama sonra başka oyuncular için de kullanışlı olduğunu fark ettim. Seslerle ama sözsüz yapılır. Hareketler ve seslerle etrafınızdaki bütün nesneleri bedeninize alın, yutun. Giderek her yutuşla birlikte daha genişleyin, daha yüksek sesli, daha kuvvetli ve daha güçlü olun. Kendinizi güç ve enerjiden oluşan bir top gibi hissedene kadar sürdürün. Bu alıştırmayı iyi yapıldığında izlemek heyecan vericidir. Çünkü bir dakikada bir insanın boy bos bakımından büyüdüğünü ve müthiş çekicileştiğini görürsünüz.

İLGİLENME GRUBU

Buraya kadar olan alıştırmalar kendinize yönelik ilgi gerektiren, kendinizle ilgilenmeye bağlı alıştırmalardı. Ama sıklıkla gerilim kendi dışınızda şeylerle ilgilenmekle de azaltılabilir. Aşağıdaki alıştırmalar bu gruptandır.

11. Başkalarının Sorumluluğunu Alma

Başkalarının Sorumluluğunu Alma sizi dışınızdaki şeylerle ilgilendirerek, bakılan olmaktan kurtarmak için tasarlanmıştır. Sınıfınızı, prova grubunuzu ya da etrafınızdaki insanları kullanarak, ayakta yapın. "Ben" sözcüğünü ve insanlarla olan kişisel ilişkilerinizi dışarıda bırakarak; olabildiğince kendinizi katmadan çevrenizdeki insanlarda gözlediklerinizi ifade edin. Nesnel olarak her insana şimdi olduğundan daha iyi olabilmesi için yardım edin. Onlara

* Cıbırca: Seslerden, hecelerden oluşan sözcükleri olan, anlaşılmayan ve dünya üzerinde tanınmayan bir dil.

belirgin yapıcı öneriler sunun. "Sorumluluk" sözcüğü bu alıştırmanın anahtarıdır. Eğer diğer insana yardım etme konusunda gerçekten sorumluluk duyarsanız, birdenbire başka bir şey, sizden ve geriliminizden daha önemli hale gelir.

12. Tüm Kendisizlik

Sorumluluk alma dışında başkasına yardım etme konusunda bu alıştırma yukarıdakine benzerdir. Çevrenizle ilgilenirsiniz, gözlemler ve "Ben" adılını kullanmadan fikirlerinizi söylersiniz. Örneğin, "Güzel bir yeşillik. Kokusu da harika. Gerçekten yaptığını iyi yapıyorsun. Buranın manzarası harika, değil mi? Etrafındaki güzelliğin tadını çıkarmıyorsun..." gibi. "Ben" sözcüğünü dışarıda bırakmanız gözlemlediğiniz şeylerden etkilenmeyeceğiniz anlamına gelmez. Bu alıştırma genellikle sizi kendinizin dışına çıkarma konusunda başarılı olur.

13. Basit Üçlü

Alfabeyi Tersten Söyleme
Kalp Atışlarınızı Sayma
Repliğinizi Tersten Söyleme

Bu alıştırmalar enerjinizi kendinizden başka alanlara kaydırmak için basit gereçlerdir.

14. İlgi Eşiği

Bu alıştırma sözsüzdür. Etrafınıza bakın ve yalnızca ilginizi çektiğinde bir nesneden diğerine geçerek, beş duyunuzla inceleme yapın. Bunu yapmanız kendi dışınızdaki şeylerle, zorunluluk olmaksızın ilgilenmenizi sağlar.

İÇSEL FARKINDALIK

Bir oyuncunun hazırlığı, farkındalığını; hem içinde hem de çevresindeki dünyada neler olduğunun farkındalığını arttırma çalışması sürecini de içermelidir. Ne kadar çok şeyi fark ederseniz o kadar çok şeyden etkilenirsiniz. Ne kadar çok şeyden etkilenirseniz, o kadar çeşit duygusal yaşantınız olur ve böylece çeşitli insanların davranışlarını yaratmada içinden seçebileceğiniz daha fazla yaşam düzeyiniz olur.

Verilen herhangi bir anda, içinizde ve dışınızda milyarlarca şey oluyor. Doğal olarak bütün bunların bir oranını bile fark edemezsiniz –sessizliğin

sesine kadar sesler, kokular, renkler etrafınızdaki şekiller ve bütün bunlar hakkındaki sonsuz içsel duygularınız ve kişisel bakış açınız. Ama farkındalığınızı esnetmeyi sürdürürseniz, büyüdükçe büyüyen bir tualiniz olur. "Uyaran, etki, tepki, ifade", bu doğal sıralamadır. Ne kadar çok sayıda şeyin farkında olursanız ve ne kadar çok şeye açık olursanız yeteneğiniz de o kadar zenginleşir.

İçsel Farkındalık Grubunda aşağıdaki bütün alıştırmalar ayrıntılı bir biçimde BÖLÜM I'de açıklanmıştır. Daha önce de söylendiği gibi bu alıştırmalar çok amaçlıdır.

15. Kişisel Envanter I
16. Kişisel Envanter II
17. Ne İstiyorum?
18. ...yım, ... İstiyorum, ... İhtiyacım Var, ... Hissediyorum.

DIŞSAL FARKINDALIK

Gerilimi ortadan kaldırmanın önemli bir parçası sorundan farklı şeylerle ilgilenmeye dayandığına göre, farkında olmaya ve çevrenizdeki şeylerle ilişki kurmaya başlamanız doğal bir gelişmedir. Bu grup alıştırma sizi dışınızdaki nesneler, yerler ve insanlarla ilişkilendirir.

19. Doğa Yürüyüşü

Bu, çevrenizin geniş bir incelemesidir. Dışarıda bir yürüyüş yapın. Doğanın yoğun olduğu bir yeri seçmeniz daha iyi olur –dağlar, deniz, kar. Arka bahçeniz de olabilir. Her duyusal düzeyde, etrafınızdaki her şeyin farkına varın –koklayın, tadına bakın, dokunun, görün, sesini duyun. Bir yaprağı alın ve damarlarını inceleyin. Parmaklarınızın arasında ezin ve dokusunu hissedin. Tadına bakın. Kendinizi bir yaprağın yaşamında kaybedin. Sonra farkındalığınızı, bir ağacın tamamını, ağaçla dağ arasındaki mesafeyi, güneş ışığını, gölgeleri, yüzünüzdeki güneşi, yürürken ayağınızın altındaki toprağın duygusunu içerecek şekilde genişletin.

Bulabildiğiniz her şeyi keşfedin ve duygusal olarak etkilenmenize izin verin. Birçok değişik şekilde etkilenebilirsiniz. Dünyanın büyüklüğü karşısında, kendi ölçülerinizin küçüklüğü dehşet verici olabilirken, bir koku sevinç verici olabilir.

20. Farkındalık Düzeyleri

Duyusal farkındalığınız oluştukça, akış şeklinde sözlü olarak ifade edin. Bu alıştırma, hemen oradaki çevrenizin karmaşıklığının ve ayrıntılarının farkında olmanızı sağlayacaktır. Herhangi bir şey hakkında ne hissettiğiniz üzerine değerlendirme yapmayın, fikir yürütmeyin. "Köpek çok yüksek sesle havlıyor. Yukarıdan bir uçak sesi, belli belirsiz. Şimdi de bir motorsiklet duyuyorum. Saçağın altından bir kuş uçtu. Kuş cıvıltısı. Evde bir kapı kapandı. Çiçekli çalılıktan koku geldi ve kayboldu. Sol dizimde bir esinti serinliği. Üstteki uçağın azalan sesi. Rüzgar çalıları salladı. Verandadaki tuğlaların dizilişi gözüme çarptı. Bir yerden bir konuşma sesi geliyor. Parmak uçlarım daktilodan uyuşuk." Bu alıştırmayı yaparken düzeylerin altındaki düzeylerin, artan ayrıntıların farkına varacaksınız.

21. Gözlüyorum, Merak Ediyorum, Algılıyorum I

Bu alıştırma Kişisel Envanter gibi, işçiliğin omurgasıdır ve birçok amacı vardır. Şimdilik, farkındalığımıza nasıl hizmet ettiği ile sınırlı kalacağız. Sessiz, yarı duyulabilir ya da başkalan ile beraberken duyulabilir şekilde yapabilirsiniz.

Basitçe gözleyerek ve gözlediğinizi ifade ederek başlayın.

"Senin yorgun olduğunu *gözlüyorum.*" Sonra ekleyebilirsiniz, "Yorgun musun, *merak ediyorum?* İyi misin? Davranışından *algılıyorum* ki yanıt vermek istemiyorsun. Kızgın *görünüyorsun*. Kızgın mısın *merak ediyorum*. Saçını boyayıp boyamadığını *merak ediyorum*. Çok çalışmış *görünüyorsun.*" Bu alıştırma bir tirattır. Yalnızca insanlar hakkında olması gerekmediği gibi, illa "Merak ediyorum" "algılıyorum" kalıbıyla yapılması da gerekmez. Yeniden kendinizle ilgilenmeye başlamaktan kaçınmak için başlangıçta bu kalıpları kullanın.

22. Çiftçi Pazarı

Buna Çiftçi Pazarı adını verdim çünkü her Çarşamba sabahı öğrencilerimi insan davranışlarını gözlemlesinler diye oraya götürürdüm. Çitfçi Pazarı her ulustan ve ülkenin her yerinden gelmiş insanlarla doludur. Bu alıştırmayı yapmak için verimli bir yerdir ama istediğiniz bir başka yerde de –bir lokantada, parkta, müzede, otobüste ya da sinema bekleme salonunda– yapabilirsiniz.

Hazırlığa hazırlanma yaşayan bir süreçtir, günlük bir süreçtir. OLMA halinde iken insanların nasıl davrandıklannı gözlemlemek, bu hazırlığın dirimsel önemdeki bir parçasıdır. Oyunculann birçoğu televizyondaki ya da filmlerdeki oyuncuları izleyerek oyunculuğu öğrenirler. Bunun sonucunda kötü alışkanlıkları taklit etmeye başlarlar. OLMA onlar için yabancı bir durumdur. Bir

oyuncuyu atölye çalışmasında, önce bir sahneyi oynarken ve sonra eleştirileri dinlerken gözlemlemek, aradaki inanılmaz farkı görmektir. Eleştirileri dinlerken ve tepki verirken, yani OLMA halindeyken, duygusal renklerle, çelişkilerle ve yüzünden çabucak geçen önceden tahmin edilemez düşüncelerle doludur. Ne yapacağını bilmeyiz çünkü o da bilmez. Yaşantısında gerçeğin bütün boyutları vardır.

Gözlemleme alıştırmalarını yapmanın birçok nedeni vardır. Öznel endişelerinizle sınırlanmak yerine, sizi, dışınızdaki şeylerle nesnel olarak ilgilenmeye alıştırır. Algınızı esnetir; bu da etkilenebilmenizi arttırır; ne kadar algılarsanız o kadar tepki verirsiniz. Gözlemlemede beceri geliştirdikçe, insan davranışlarının unsurlarını yalıtmayı ve kökenlerini tanımlamayı öğreniriz. Sonra da sahnede, benzer davranışı bizde üretecek olan uyaranları yaratırız. Bu alıştırma, karakterleştirme gereci olarak, başka bir insanın dışsal duyumunu almak amacıyla da kullanılabilir. Her çeşit insan davranışını ve deliliğini gözlemlemek ve anlamak önemlidir çünkü işinizde, davranışın bütün düzey ve yanları ile baş etmek zorunda kalacaksınız.

İnsanları gözlemlerken aradığınız belirgin öğeler vardır. Aşağıdakiler, bu öğelerin gözlem gruplarıdır:

a) Kişi nasıl giyinmiş?

Nasıl giyinmiş olduğu, o insanın kim olduğuna ışık tutar. Stili, elbiselerinin değeri, rahatlığı ya da rahatsızlığı, renk uyumu, özeni ya da özensizliği, moda olup olmaması, vb. Kişi milyarder olabilir ama o gün blucin giymiştir. Bu riski alın. Zaten bu, görebileceğiniz tek şey olmadığından diğer gözlemlerinizle karşılaştırabilirsiniz.

b) Aksesuarlar

Cebinde çıkıntı yapan ne? Neye dayanıyor? Ne taşıyor? Giyimine ilaveten ne taşıyor –mücevher, şapka, pipo, sigaralık? Gömleğinin cebinde plastik koruyucu ve altı kalem taşıyan biri, büyük olasılıkla kalemle ilgili bir iş yapıyordur. Plastik koruyucu da gömleği kirlenmesin diyedir. Eğer takım elbise giyiyorsa, kalemle ilgili bir işi olabilir ama iş elbisesi giymeyecek bir pozisyondadır; örneğin yazman olabilir. Evrak çantalı biri oradan oraya gidip geliyor olabilir. İnsanların taşıdığı kitaplar, işleri hakkında fikir verdiği gibi, edebiyat zevklerini de belli eder. Aynı zamanda "aksesuarları" ile nasıl ilişki kurduklarını da gözlemleyin onlara karşı özenliler mi? Yoksa aldırışsızlar mı? Araba kapılarını nasıl açıyorlar? Boyanın çizilmesinden korkuyorlar mı?

c) İlgiler ve İlişkiler

Yaptığı işe çevresindeki hiçbir şeyi görmeyecek kadar kendini kaptırmış bir insan olsun. Bunu çevresindeki insanlarla ve şeylerle karşı karşıya kalmamak amacı ile korunmacı bir nedenle mi yapıyor? Yoksa, çevresinden daha çok yaptığı işle mi ilgili?

Yoksa kendisiyle öylesine meşgul ki çevresinin farkında mı değil? Yoksa bir çeşit baskı altında mı? Gecikmiş mi? Bir insanın ilgisinin özellikleri nelerdir? Sekreteriyle öğle yemeğine çıkmış olmasını, adamın kadınla ilgilenme biçiminden anlayabilirsiniz. Birbirleriyle nasıl ilişki kurduklarına bakarak iki kişinin, ilişkilerinin hangi noktasında olduklarını neredeyse söyleyebilirsiniz. Romantik bir ilişkinin başında mı, sonunda mı? Kaç kez birbirleriyle samimi olduklarını tahmin edebilirsiniz. Yanılabilirsiniz, olsun, gözlemlemeyi ve sonuç çıkartmayı sürdürün.

d) Farkında Olma ya da olmama

Kişi bedeniyle nasıl bir ilişkide? Kendi fiziksellliğinin ne kadar farkında? Nasıl farkında değil? Kültür fizik yapan, ağırlık kaldıran bir kişi bedeniyle dikkat çekecek şekilde ilgilidir. Ergenliğe erken ulaşmış ve büyük göğüslerinden nefret eden bir kız hâlâ kambur durarak, onları saklamaya çalışıyor olabilir.

İnsanlar hava durumuyla nasıl ilişki kurarlar? Ne çeşit bir gün olduğunun farkındalar mı? Etrafındaki insanların farkındalar mı? Ya da yerin? Bazı insanlar yüzlerinden yirmi santim ötesini fark etmezler ve tepki gerektiren şeylerle ilgilenmezler.

e) Telafiler ve Yeniden Yönlendirmeler

Telafi, gerçekten hissettiğinizin yerine, tam tersi ya da tam tersine yakın bir davranışı karşıya dayatmanızdır.

Telafi, bir maske gibi kişiye yapışan hileli bir davranıştır. Örneğin, bir kadına tezgahtar yanlış para üstü verir ama kadın nezaketle kabul eder ve gider. Ya da sessizce, lütfen, doğru para üstünü ister ama tezgahtar azarlar, "Bir dakika, yalnızca iki elim var!" Müşteri gülümser ve tatlılıkla "Peki" der. Bu telafidir. Hiç de iyi hissetmediğini biliyorsunuzdur. Başka bir şey hissediyordur. Ya da bir başka örnek; bir toplantıya biri gelir, gergindir, kendinin bilincindedir, ama telafi için elini kolunu sallar, "süper rahat"tır. Oyunlardaki birçok karakter telafi yollu davranır. Bu gözlemler bu davranışların karmaşıklığını anlamanıza ve ileride yaratmanıza yarar.

f) Kendinin Bilincinde Olma (Tutukluk)

İnsanların duyarlıklarını, nelerden endişeli olduklarını bulmanın en çabuk yolu; gecedeki fener ışığı gibi neyi işaret ettiklerini izlemektir. Kısa adam bütün uzunluğu ile ayakta durarak kısalığını işaret eder. İnce ve çok uzun adam öne sarkık durarak boyu hakkındaki endişesine dikkat çeker. Dişlerinden utanan insanlar sıkça ellerinin arkasından konuşurlar ya da üst dudaklarını dişlerini görmeyesiniz diye gergin tutarlar. Gençliğinde sivilceleri olan, şimdi de onun izlerini taşıyan kadın konuşurken hiç başını oynatmayabilir. Hareketsizliğin saklayacağını sanır oysa gözleriniz neredeyse çivilenir. Zamanla, kendinin bilincinde olma ve bunu taşıma biçimlerini tanımada bir gözlemleme ustası olabilirsiniz.

g) Yemek Yeme ve Diğer Etkinlikler

Yemekle nasıl ilişki kurduğu, o insanın günün en önemli anını yaşayıp yaşamadığını açıklar. Bazı insanlar, yemek, yaşamlarının tek tüketimiymiş gibi yerler. Bu an'a bir gün önceden hazırlanmış gibi yemeğini yiyen birini de gözlemleyebilirsiniz. Bir başkası hep tabağında bir lokma bırakıyor olabilir çünkü terbiyeli bir hanım silip süpürmez. Şişman olmasa da birinin kilo sorunu olup olmadığını yemeğiyle kurduğu ilişkiden anlayabilirsiniz. Bunların hepsi, sonuç çıkarılan gözlemler; nasıl yaptıklarına bakarak, insanların yaptıklarının nedenlerini bulabilirsiniz. Senaryo yazmak tuzağına düşmemek için, hep kendinize, "Bunu nereden anlıyorum?" diye sorun.

h) Zaman Dilimi

Bu gözlem, diğer bütün grupların içinde kullanılabilir. Bir insanın giyimi, yemek yemesi, etrafındaki şeylerle ilişki kurması 1947'den ya da 1950'lerin sinema dergilerinden çıkmış gibi olabilir. Büyük bir olasılıkla, yaşamının en güzel dönemini o zamanda geçirmiş ve o döneme eşdeğerde hiçbir şey onu izlememiştir. O nokta, merakının öldüğü, yaşamla uğraşmasının durduğu yerdir. Bunun kanıtını, yaşında, giyim stilinde, kullandığı deyimlerde, konuşma dilinde, başka bir çağın argosunda, cinsel ahlakında veya anlattığı nostaljik öykülerde arayın.

Çıkarsamalarınız fazlasıyla asılsız olabilir. Ama merak etmeyi, sormayı, imgelemenizi çalıştırmayı ve sonuç çıkartmayı sürdürün. Risk alın. Yanılabilirsiniz, bu çok önemli değil. Siz, şu anda sahne üzerinde ve dışında merakınızı ve maceracılığınızı esnetiyorsunuz. Bunun sonucunda, bir oyunda bir karakteri ararken çok daha taze, geleneksel olmayan, ve bütünüyle insani olan keşifler yapabileceksiniz.

ÇİFTÇİ PAZARININ AMAÇLARI

• Davranışları ve davranışların kökenlerini, çeşitliliğini ve tuhaflıklarını algılamanızı arttırmak.

• İnsan davranışlarının nerede, nasıl ve niçinlerinin farkında olmak.

• Etkilenebilirliğinizi arttırmak.

• Kendi davranışlarınızın otantikliği bakımından size bir barometre vermek çünkü sizin de bir yaşam modeliniz var.

• Sizin olmayan davranışları anlamanıza ve yaratmanıza yardım etmek, başka insanların duyumunu yakalamanıza yardım etmek.

Gerçeklikler nelerdir? Gerçeklikleri nasıl yaratırsınız? Siz kaynağı yaratırsınız, göstergelerini değil.

Bunu her gün yapın.

DUYUSAL FARKINDALIK

Hazırlığa hazırlanmanın, en önemli yanlarından biri duyularınızı ve duyularınızın nasıl çalıştığını keşfetmektir. Daha ileride duyu belleğine değineceğiz ama şimdilik duyuları keşfetmekle işe başlayalım. Sizi şimdiye kadar etkilemiş her şey, bu kapılardan girmiştir ve siz, bütün onların toplamısınız. Bireysel ve kişisel olarak bütün duyularınızın nasıl çalıştığını bilme, kapılarınızı daha da açar ve size yaratıcı bir süreçte duyularınızı kullanmayı öğretir.

Beş duyunuz:

1. Görme duyusu
2. Dokunma duyusu
3. İşitme duyusu
4. Koku Alma duyusu
5. Tat Alma duyusu

$5^{1/2}$. Devinduyum. Gerçek ve hayali nesnelere kassal tepkidir. Dokunma alanının bir parçasıdır ama bir deri tepkisinden daha derindir. Gören insanlara göre kör insanlar duyusal donanımın bu parçasını daha fazla geliştirirler. Bu beş buçukuncu duyunun önemini, derslerde iki oyuncuyu aralarında küçük bir mesafe olacak şekilde, sırt sırta koyduğum, birbirlerini görmeden ve birbirlerine dokunmadan iletişim kurmalarını istediğim zaman keşfettim. Bu durumdalarken, kişilerin, birbirlerinin yalnızca varlıklarını değil aynı zamanda fiziksel ve duygusal tavırlarını da hissedebildiklerini fark ettim. Bu anlaşılmaz

bir durumsa da, algılanabilirdir. Bir sinema koltuğunda otururken arkanızda birinin varlığını hissettiğiniz gibi, o insan gittiğinde de yokluğunu hissedersiniz. Bu, daha önce orada olan ama şimdi olmayan bir kişiye devinduyum tepkinizdir.

23. Duyusal Envanter: Duyular Nasıl Çalışır?

Oyunculuk öğretmeyi düşünmemden çok önce, bana duyu belleğini tanıtan biri ile çalıştım ve duyularımın yoğun bir keşfine giriştim.

Duyularımla her gün saatlerce çalıştım. Duyularımın gerçekten nasıl işlediğini ve belli şeylere niye tepki verdiğini bulmalıydım. Soğuğun soğuk olduğunu, sıcak ya da mavi olmadığını nasıl biliyordum? Bana bunu anlatan neydi?

Bu konuda giderek fanatikleştim çünkü çalışmam genişliyor ve heyecan veriyordu. Duyu belleğinin en tuhaf yanı, duyu belleği sizin için çalışmaya başladığında; hayali bir alevin sıcağını gerçekten hissedip soğuk bir odada terlediğinizde, sıcak bir odada tüyleriniz diken diken olduğunda oluşur. Kendinizi biricik, seçkin ve az sayıda seçilmişten biri gibi hissedersiniz.

İlk olarak her duyuyu birbirinden ayırdım ve her birini tek tek ele aldım. Herhangi bir şeyi elimin üzerinde, nerede hissettiğimi ve niye elimin bazı bölümlerinde diğer taraflarına göre daha fazla hissettiğimi bulmaya çalıştım. Bir kalemi alır, arkasını, elimin içine parmaklarımın ucundan bileğime kadar yavaşça sürterdim. Parmak ucumda, tırnağımın hemen altında, parmağımın şişkin bölümü kadar çok şey hissetmediğimi buldum. Şişkin bölümde, uca göre daha fazla sinir ucu olduğu sonucuna vardım. Aynı zamanda şişkin boğumun, her parmağın ikinci eklemine göre daha duyarlı olduğunu da keşfettim. Bir kibrit kutusu, kahve fincanı ya da üzerinde çalıştığım herhangi bir nesneyi alıp hareket ettirerek ve dokundurarak parmak içlerimi, elimin üstünü, yanağımı, kolumun üst bölümünü ve bedenimin diğer bölümlerini keşfettim. Birçok şey buldum. Genellikle elbiseyle kaplı olan parçalarım ısıya ve dokuya açıkta kalanlara göre daha duyarlı. Elimde buz parçası tutarak hissimi köreltmesinin ne kadar sürdüğünü keşfettim. Ayakkabılarımı çıkarır, çıplak ayak, halının ve fayansın farkını hissederek yürürdüm. Genellikle ellerimle yaptığım şeyi ayaklarımla yaparak, nesneleri ayaklarımla kaldırarak onlarla ilişki kurmaya çalışırdım.

Sonra burnuma geçer, koku alma duyumu araştırırdım. Masanın üstünü çeşitli kokularla doldururdum, –parfüm, çikolata, limon, kahve kutusu, lavantalar.– Köpeğin yaptığı gibi derin derin çekerek, kokuları burnumun arkasına

atarak, daha dolu ve daha çeşitli kokular aldığımı buldum. Bir kokunun, nesnenin havada uçuşan molekülleri olduğuna ve beynin yorumlaması için burun içine girdiklerine karar verdim. Kendime sorular sorardım. Koku burnumun neresinde oluşuyor? Tam olarak, nerede kokuyu hissediyorum? Hangi burun deliğimden daha fazla tepki alıyorum? Bir birini, bir diğerini kapatırdım. Koku alma duyusunun çok çabuk doygunluğa ulaştığını fark ettim. Öyle bir nokta geliyordu ki masanın üzerindeki hiçbir şeyin kokusunu duyamıyordum. Bir süre ara vermem gerekiyordu. Sonra geri gelir, her kokunun parçalarını tanımaya ve bunları burnumun neresinde hissettiğimi bulmaya çalışırdım.

Tat alma duyusunda, tadı, damağımla olduğu kadar, ağzımın yanları, dilimin üstü ve ucu, yanaklarımla da aldığımı buldum. Dişlerinin yokluğu yüzünden damak takan insanlarla konuştum. Damakları kaplı olduğundan tat alma duyularının bir bölümünü kaybettiklerini ve ağızlarının başka bölümleri ile telafi etmeyi öğrendiklerini söylediler.

Dilimin yan taraflarıyla epeyce tat aldığımı bulmanın yanısıra, bir şekeri ağzımda çevirirken, şeker, ağzımın belli bölümlerine değdiğinde tat patlamaları yaşadığımı fark ettim. Sonra aynı şeyi, sütlü, şekerli kahve ile denedim: Kahveyi ağzımın içinde çevirip, aynı yere tekrar döndürdüğümde, dilimin altında ve yanlarında tat patlamaları oluşuyordu. Sıvı ağzımdayken, şarap tadıcıları gibi hava emerdim ve hava sıvıyla karışınca bir nedenden dolayı tadı güçlendirirdi. Belki de hava dilin üstündeki tat alıcılarını uyarıyordu. Diş etlerimle de tat aldığımı sanıyorum. Bundan emin değilim ama dişlerim *hissediyor*. Bir kalemi alın, üst ve alt dişlerinizin arasına koyun, dokuları ve şekilleri hissedeceksiniz. Yıllarca insanlar incinin sahte ya da gerçek olduğunu böyle ayırt etmişler. Gerçek incinin üzerinde dişle ayırt edilebilen belli belirsiz düzensiz çıkıntılar vardır. Dokunma duyusuna değil tat alma duyusuna odaklanmış olmama karşın, doğaldır ki ağzımdaki herhangi bir nesnenin ısı ve dokusunu da fark ediyordum.

Görsel olarak, gözlerim ilk ilgilerini çeken şeye yöneldiler, –renkler, şekiller, boyutlar. Göz, nesnenin birçok ayrıntısının üzerinden atlıyor. Görsel duyunun birçok şeyi hak kabul etme eğilimi var. Belirgin olmaya eğitmedikçe, sadece nesnenin genelini görüyor. Önce bir şeye odaklanıp sonra uzağa baktığımda, fotoğraf negatifi gibi bir imge görüyorum. Her bir gözle tek tek çalıştım, her birinin farklılıklarını ve tuhaflıklarını buldum. Parmağımı yüzümün önünde tutarak, sonra gözlerimden bir birini, bir diğerini çabucak kırparak boyutu keşfetmeye çalıştım. Önce nesnenin dokusuna bakar sonra dokunur ve gözlerimin bana anlattığı dokuyla, dokunma duyumun anlattığı doku arasındaki

farkı soruştururdum. Gözlerimle nesneler arasındaki mesafeleri ve nesnelerin derinliklerini araştırırdım. Bir an için parlak ışıkla kendimi körleştirip, görüşümün tekrar geri gelmesinin ne kadar sürdüğünü buldum.

Kulaklarımla oynamaktan gerçekten keyif aldım. Kulaklar, sesi yakalamak için koni şeklinde biçimlenmişler. Kepçe kulaklı olanlar sesi daha iyi duyarlar onun için elimi bir radar koni gibi kulağımın arkasına dayayıp, kulağımı belli yönlere yönelttiğim zaman daha fazla ayrıntı duyabiliyordum. Ellerinizle kulaklarınızı kapattığınızda, başkalarının sizi nasıl duyduğunu bulmaya daha yaklaşabiliyordunuz. Bir müzik parçasını önce çok yüksek sonra çok kısık sesle çalardım, ve hangi noktada daha duyarlı olduğumu bulmaya çalışarak başımı değişik yönlere çevirirdim. Nasıl duyduğumu öğrenmek ve duymanın ne olduğunu bulmak için sesleri titreşimlere ayırmaya çalıştım. Tam önünüzden ya da tam arkanızdan gelen seslerin, yön ve kaynak bakımından ayırt edilmesi güçtü. Yalnızca bedenimin seslerini dinleyebilmek için kulaklarımı tıkadım ve bedenimin çok gürültülü olduğunu keşfettim. Kanın akışını, kalbimin vuruşunu, yutkunmamı, nefesimi ve sindirimimi duyabiliyordum.

Duyularınızın nasıl çalıştığını bulmak heyecan verici bir serüvendir. Yolları ise sonsuzdur. Bundan dolayı, kendi yolunuzu kendiniz çizin. Duyusal donanımınızı ne kadar keşfederseniz, oyunculuk işçiliğinde o kadar bütünlüklü olarak kullanabilir hale geleceksiniz.

24. Duyarlılaştırma

Bu alıştırma her gün yapılmalıdır. Biz her dersin başlangıcında yaparız. Çünkü oyuncunun hazırlığında asal öğelerden biridir. Duyusal olarak açık olmanızı belirgin bir şekilde arttırır.

Herhangi bir durumda yapılabilir. Duyusal Envanter'de olduğu gibi bu alıştırmada da duyuları tek tek ele almak gerekir. İlk olarak dokunma duyusu ile başınızın üstünden, kafatasınızdan başlayın. Bu adeta kafatasınızda yaşamak demektir. Kafatasınızda, bedeninizin ısısını, bir nabız atışını ya da bir karıncalanmayı duymaya başladığınızda o bölge duyarlılaşmış demektir. Sonra alnınıza, yüzünüze, çenenize geçin. O bölümlerin duyarlılaştığını hissedene kadar her bölümde yaşayarak, santimetrelik bölümlemelerle, ayağınızın altına varana dek bütün bedeninizde aşağıya doğru gidin.

Sonra kulaklarınıza geçin. Ellerinizle dokunmadan, yapısının farkına varın. Sonra dokunma alanında yaptığınız gibi kulaklarınızda yaşayın. Her yönden ve kaynaktan gelen, en belirgininden, en belli belirsizine hatta sezsizliği oluşturan parçalara kadar, her sesi dinleyin.

Sonra burun. Dokunmadan yapısını bütünüyle fark edin; deliklerini, salgılı zarını, iç burnu. Burnunuzun içinde yaşayın. Etrafınızdaki bütün kokuları fark edin. Hepsini aynı anda, sonra da tek tek duymaya çalışın. Bu, dev bir burun olmuşsunuz gibi olmalı.

Sonra ağıza geçin. Oraya odaklanın; dişetleriniz, dişleriniz, diliniz, yanaklarınız, damağınız. Ağzınızın içindeki tatları fark edin. Diş fırçalamanızdan kalan birazcık dişmacunu olabilir. İçmiş olduğunuz kahveden ya da yemiş olduğunuz sandviçten kalan bir tat olabilir. Kendi etinizin bile tadını alana kadar sürdürün.

Gözlerinizi, iki yoldan birini kullanarak duyarlılaştırabilirsiniz. Küçük bir alanı yalıtın. Bu bir masanın köşesi olabilir. Gözlerinizde yaşayarak, en küçücük ayrıntıyı bile görmeye çalışın. İkinci yol ise; önce bir nesnenin küçük bir parçasına bakın sonra gözlerinizi çevirin ve çevirdiğiniz yerde aynı parçayı gözünüzde canlandırın. Bu bittiğinde yine gözlerinizde yaşayarak başka bir parçaya bakın ve tekrar başka bir yerde canlandırın.

Bütün alıştırma yeni başladığınızda on beş, yirmi dakikanızı alır ama yineledikçe, belli bir zamandan sonra duyularınızı hemen tepki vermeye koşulladığınızdan, süre iki dakikaya kadar düşer.

DAHA DERİN KENDİLİĞE ULAŞMAK ÇALIŞMASI

Ne hissettiğinizin ve çevrenizdeki şeylerin farkında olduktan sonra kendiliğinizin daha derinine ulaşmak ve kim olduğunuzla, ne hissettiğinizle, ne istediğinizle, ne yaşadığınızla daha dolu bir ilişkiye girmek önem kazanır. Parmak iziniz kadar bireyselsiniz ve bu bireyselliğin başkasına hiç benzemeyen katkısı, orada olan her şeyi bilmeye, ulaşmaya ve işinizde kullanmaya bağlıdır. Aşağıdaki alıştırmalar kendiliğinizin daha derinine ulaşmanıza yardım etmek için tasarlanmıştır.

25. Bilinç Akışı

Bu, Kişisel Envanterdeki gibi ne hissettiğinizi bulma vurgusu olmaksızın, düşündüğünüz, hissettiğiniz her şeyi söze dökmedir. Süren her şeyin anbean akışını sağlar. Bu alıştırmayı sıkça yapmak, engelleme olmaksızın her şeyi ifade etmenizi sağlar. Genellikle üzerinde yaşadığımız yaşam düzeyinin altında, başka bir yaşam düzeyinde süren bütün dürtüleri serbest kılar. Bu gerçek, kendiliğinizin üstünde işleme alışkanlığının panzehiridir.

26. ...den Korkuyorum

Her cümlenin "...den korkuyorum" diye bittiği bir sözlü akışdır. Örneğin, "Menejerimin işe yaramadığından ve iş bulamayacağımdan korkuyorum. Yaşlanmaktan ve yalnız ölmekten korkuyorum. İstediğim düzeyde başarılı olamamaktan korkuyorum. Olduğumu bildiğim şeylerin fark edilmemesinden korkuyorum. Fakir olmaktan korkuyorum. Çocuğumun büyüyünce serseri olmasından korkuyorum. Aşık olmaktan korkuyorum." Ve sürer gider.

Bu alıştırmanın değeri kendinizden sakladığınız korkularınızla sizi temasa geçirmesidir. Korkularınızı dışa vurmak, onların sakatlayıcı olmasını önler. Korkularınızı tanımak ve ifade etmek, kendinizi tanıma sürecinde çok önemli bir adımdır.

27. ... Hoşuma Gidiyor.

"...den korkuyorum"un olumlu ikizidir. "Bugün yaşıyor olmak hoşuma gidiyor. Köpeğimin tüylerini taramak hoşuma gidiyor. Yatakta kahvaltı yapmak hoşuma gidiyor. Bugün jimnastik yapmış olmam hoşuma gidiyor. Bu gece dışarı çıkacak olmam hoşuma gidiyor..." Burada bazen kendinizi şaşırtırsınız, hoşlandığınızı fark etmemiş olduğunuz şeyler ortaya çıkar. Bu alıştırma aynı zamanda keyfinizi yerine getirir.

28. Umursuyorum, Umursamıyorum

Umursadığınız ve umursamadığınız şeylere vurgu yapan bir başka tip sözlü akış. Dünya sorunlarından, etrafınızdaki en önemsiz nesnelere kadar umursadığınız ve umursamadığınız her şeyi ifade edin.

29. Kişisel Görüş Açısı

Bu alıştırmayı yapmanın iki yolu vardir; kendinize ve kendiniz için ya da sesli olarak başkalarının önünde. Her iki yol da herhangi bir şey hakkında kişisel görüşünüzü bulmaya yardım eder. Bazen daha önce o konu hakkında bir kişisel görüşünüz olduğunu dahi bilmeyebilirsiniz. İnsanların önünde herhangi bir konu hakkında kişisel görüş açınızı anlatmak, teşhir etme cesaretinizi ve hissettiklerinizin sorumluluğunu taşımayı geliştirir.

30. Dairenin Merkezi

Yukarıdaki bütün alıştırmalar insanlardan oluşmuş bir dairenin merkezinde durarak yapılabilir. Böyle yapıldığında alıştırmalara, ilgi odağı olmak boyutu da ayrıca eklenmiş olur.

Dairenin Merkezi diğer alıştırmalardan bağımsız, kendi başına da yapılabilir. Şeytanla Baş Etmenin öncesinde yararlı olabilir. İnsanlardan oluşan dairenin merkezindeyken, ilgi odağı olmanın size, fiziksel ve duygusal olarak neler getirdiğinin farkına varırsınız. Sözlü kabul etmeyle, o durumda, sizi neyin ve nasıl etkilediği hakkında daha fazla şey öğrenebilirsiniz. Nasıl hissettiğinizin ifadesi, sizi daha özgür kılar ve daha rahat işlemenizi sağlar.

31. Kişisel Envanter

Daha önce Bölüm I'de tanımlanan bu alıştırma kendiliğe ulaşmada aşırı derecede önemlidir. "Ne hissediyorum?" sorusuna "Ne istiyorum?"u da ekleyin.

32. Kendilik Envanteri

Joan: Eric, Kendilik Envanteri de Kişisel Envanter gibi bir şey mi?

Eric: Hayır, hayır, hiç değil. Kendilik Envanteri yaşamınızın mal varlığını çıkarma sürecidir –gününüzün, ayınızın, geçen ayınızın, geçen yılınızın, son beş yılınızın, ve diğerlerinin. Yaşamınızdaki duygusal olayları ve başka tür deneyimleri anımsamadır. Ama en önemli yanı; o deneyimlerin duyusal öğelerini kataloglamadır. Öyle ki sonradan işinizde o duyguyu gereksindiğinizde, hangi düğmelere basacağınızı biliyorsunuzdur. Kendinizi yeniden uyarmanın aracı elinizde olur.

Joan: Sanırım, ne demek istediğini biliyorum. Ben bunu çok yaparım, daha çok da geceleri, yatınca.

Eric: Evet, ben de o zaman yaparım. Bu aslında ben küçük bir çocukken başladı, geceleri yatağa girmekten nefret ederdim. Uyumak konusunda kendimi kandırmam gerekirdi. Yatağa girer, öyküler uydurur, kendimi önemli durumlara sokar, olaylar hayal ederdim. İzleyicilerin alkışladığı tanınmış bir oyuncu olurdum. Sonraki yıllarda, oyunculuk eğitimim sırasında, seçim bulma konusunda zorlandığım zamanlar, gece yatağa yatar, günümü gözden geçirirdim. Bugün ne oldu? Ne önemliydi? Kimi gördüm? Duyusal olarak, günü yeniden kurardım, sözde, duyu belleği alıştırması yapmadan.

Bir ay kadar her gece günlerimin üstünden gittim. Sonraki bir ya da iki ayda da bir hafta geriye gidip, bir günü seçip onu yeniden kuruyordum. Bunu başardıktan sonra, önce bir ay geriye gidebilmeye, sonra beş altı ay geriye gidebilmeye başladım. Zihnimi serbest bırakıyor ve diyordum ki, "Pekala, bir deneyim düşün, önemli bir günle ilişkili, önemli bir deneyim... Tamam, doğum günüm 19 Kasım... Peki şimdi 19 Kasım'dayım... Ayın başına doğru önemli bir şey oldu mu? Evet, bir şey anımsıyorum... Peki, ya ayın sonuna

doğru doğum günümden sonra bir şey?" Başka bir deyişle, doğum günümü ya da anlamlı herhangi bir günü ileri, geri çalışabilmek için merkez olarak kullanıyordum. Kendilik Envanterini yaptıkça giderek daha fazla şeyi anımsamaya başladığımı fark ettim. 4 yaşıma 5 yaşıma kadar geri dönüp gerçekten şeylerin tadını, kokusunu, sesini, dokunuşunu anımsayabiliyordum. Ve şimdi bütün o şeyleri gerçekten kullanabilirdim. Bir oyuncu olarak artık benim için kullanılabilirdiler.

Joan: Anlattığın harika ama biliyor musun, birçok insanın anımsama sorunu var.

Eric: Tabi. Özellikle beş yıldan sonra. Bulanık ve genel.

Joan: Doğru. İnsanlar hep bana "Joan, bütün bunları nasıl anımsıyorsun? Bunlar, o kadar önce oldu ki!" derler.

Eric: Bize olan her şey bir beyin hücresinde kilitli, bilinçaltında saklı. Aslında hiçbir şeyi unutmayız.

Joan: Bunu psikanalizde öğrenmiştim. İşime yaramayan yanlarını şimdi boşvereyim, işime yarayan yanı; belleğimi açmasıydı. Yaşamımda çok önceden olmuş olaylan yeniden yaşadım ve bu olaylar, saf olarak duyusaldı, Eric, çünkü sözcük kullanmamdan önceydi.

Eric: Ben çocukluğumu hiç anımsayamıyordum. Belli bir noktadan sonra, gerçekten duruyordum. Parça parça imgeler dışında 10 yaşımın altını anımsayamıyordum –babam kapıdan içeri giriyor ve beni kaldırıyor ya da annem beni okul için giydiriyor.– Bunlar hep, uçuşan imgelerdi. Kendilik Envanterine başlayana ve belleğimi esnetene kadar. Bir oyuncu olarak kendime yardım edebilmek için bu alıştırmayı uydurdum ama sonra öğretmenliğe başlayınca, birçok oyuncunun da buna gereksinimi olduğunu gördüm.

Joan: Günlük tuttuğunu da söylemiştin.

Eric: Tuttum, bir süre. O da Kendilik Envanterini yapmanın başka bir yolu. İki yol var. Benim tanımladığım yol; bir gün geri gitmek, bir ay ya da bir yıl, ve diğerleri. Aynı şekilde o günün önemli olaylarını yazarak günlük de tutabilirsin. Yalnızca olayları değil, aynı zamanda duyusal uyaranları da. Öyle ki şu andan bir sene, iki sene, üç sene geriye gittiğinde, 14 Mayıs'ta ya da 15 Mayıs'ta bütün yaşadığın orada yazılı duruyordur –nasıl hissettiğin ve öyle hissetmene neden olan bütün duyusal öğeler–.

Joan: Ben de zaman zaman günlük tuttum ama seninle çalışmaya başladığım zaman, bir şey yazmamamı söylemiştin.

Eric: Çünkü organik olarak öğrenme yerine yazıyordun ama artık şimdi bunu çözdün. Oyuncuların durumları yazıya dökmesi çoğu zaman tehlikelidir

çünkü üstesinden geldiklerini düşünürler. Sorunun çalışmasını yaptıklarını sanırlar. Aslında çalışma yapmamışlardır. Bu hammaddedir.

Joan: Şimdi daha iyi anladım. Dinle Eric, sana sormak istediğim bir şey var. Oyunumun Kuğu Gölü bölümü için aradığımız romantik idealizm vardı, ya? Yaşamımın çeşitli alanlarını taradım. Sanırım bir şey buldum. Onlu yaşlarımdayken üç yazımı geçirdiğim, Dört Rüzgar Kampı. İdil gibi yazlardı. Bak, buradaki listeyi gör. Bunlar duyusal parçalar; midi forma, kolalı ve özel bir kokusu var. Kaldığım çeşitli odalar. Gece, pansiyonun balkonu. Gece, iyi geceler şarkısı söylerken, kızların belimdeki kollarının duygusu. Sabah kahvaltısı, mısırın gevrek dokusu. Çamların, pelesenk ağaçlarının ve pişen çöreklerin kokusu.

Eric: Bunlar, o zamandan anımsadıkların öyle mi?

Joan: Evet.

Eric: O zaman genel olarak ne hissediyordun, o hissettiğin şeyin belirgin anıları neler?

Joan: Umut doluydum, neşe, romans içindeydim. O zaman sanırım, yaşamımda her şey hakkında saf olarak iyimser olduğum son zamandı.

Eric: Üçünde de mi?

Joan: Üçünde de. Özellikle bana Çingene Prenses tacını giydirdikleri sonuncu yaz. Yaşamın neşe dolu olduğuna inancımın onaylanması gibi bir şeydi.

Eric: Şimdiki oyununun o bölümünde de umut, neşe ve romantik idealizm hissetmek istiyorsun.

Joan: Ama aynı zamanda biraz da hüzün çünkü artık onlar yok. Umut ve neşe duygularını uyarmak istiyorum, sonra da onların gitmiş olduklarını fark ederim.

Eric: Peki. Şimdi Kendilik Envanterini kullanarak, duyusal uyaranlar listenin üstünden git –midi forma, gece, pansiyon, ve diğerleri. İlk yapabileceğin, bunların hepsinin seni nasıl hissettirdiklerinin kapsamlı duygusuna ulaşmak. Eğer seni, metnin için doğru yöne götürüyorlarsa, içlerinden birini seç ve duyusal olarak daha belirgin bir düzlemde seçiminin üstünde çalış ve bak, seni gitmek istediğin yere götürüyor mu? Listende olanlardan daha etkileyici unsurlar da bulabilirsin ama hepsi önce Kendilik Envanteri ile başlar.

Joan: Eric, o Kuğu Gölü bölümünde, doktorun muayenehanesindeyken şöyle bir şey yapabilirim; Dört Rüzgarın çam korusunda olmak için çalışabilirim. Çevremde yabani çiçekler, güneş, hava –havanın hem sıcak hem de ürpertici olduğunu anımsıyorum. Cildime şarap dökülmüş gibiydi. Doktorun muayene-

hanesinde, kendi çevremi geçmişin bu duyusal unsurları ile sarabilirim...

Eric: Sonra da senin onlu yaşlarında olmayışın ve o yerde bulunmayışın gerçeği, senin, sahne için istediğin hüznü uyarmış olacak.

Joan: Evet, sanırım uyaracak.

Eric: Buna ekleyecek bir şeyim var. Bir konuda uyaracağım. O zamandayken, onu orada ve o zamanda yapan özel şey neydi? Yalnız oraya özgü bir koku muydu? Yalnız o yere, o zamana ait belirli bir duygu muydu? Bu şekilde belirgin olmazsan birçok deneyimin karmaşa haline döner. Son derece belirlileştirilmiş olmalı. Kişisel Envanter yaparak, duyusal unsurlarla ilgilenerek, onu özel yapanı belirginleştirmelisin.

Joan: Karmaşa, genellik sonucunu doğurur, değil mi?

Eric: Doğru. Oysa senin istediğin belirli bir tepkinin saflığı.

SAHNE ÜZERİNDE VE DIŞINDA İNSANLARLA İLİŞKİ KURMAYA HAZIRLIK

Oyunculuk genellikle iki ya da daha çok kişi arasında oluştuğuna göre, hazırlığa hazırlanmanın can alıcı parçalarından biri de, insanlarla ilişki kurmayı ve serbest ilişki kurmaktan alıkoyan engelleri yenmeyi öğrenmektir. Bu bölümdeki alıştırmaların hepsi ilişki ile; ya iki kişi arasındaki ilişkiyle ya da bir kişinin bir grupla ilişkisiyle ilgilidir. Bu alıştırmalar ne yeni başlayan oyuncular için işle meşgulmuş gibi yapma konusudur ne de iki iş arasında vakit geçirtecek tatlı bir jimnastiktir. Tam tersine, doğrudan doğruya oyunculuğun işçiliğine aittir ve özellikle, oyun provaları, setler gibi yerlerde "ateş altındayken" yapıldığında çok etkili olur.

Profesyonel oyuncular arasında işte "alıştırma" yapma konusunda bir alerji vardır. Proflar denilen bu kişiler, sınıfın sete taşınmasından yakınırlar ve ciddi oyuncunun, hazırlığını yapmak için kuliste saklanması gerektiğini düşünürler. Bu tavır, geleneksel kaypak profesyonelizmin ve kendinden emin, kişiliksiz oyunculuğun bir parçasıdır. Oysa, sanat bütünüyle kişiseldir ve provalar, her sanatçının metne olan biricik katkısını ortaya çıkartmak ve arttırmak üzere tasarlanmalıdır.

Yaşamda duygularınızı inkâr edip sonra sahneye çıktığınızda birden düğmeyi çevirip sihirli bir şekilde serbest, renkli ifadeli bir oyuncuya dönüşemezsiniz. Daha önce söylediğimiz gibi, bu yaklaşım bir çalışma biçimi olmaktan fazla bir şeydir. Bir yaşama biçimidir. Öyle de olmalıdır aksi halde sahneye

çıktığınızda işinize yaramaz. Eğer yönetmenler bu alıştırmaların bir bölümü ile oyuncularına yön verseler, biraz rahatlarını bozsalar, sonuçtaki üretimleri, bugünlerde sıkça görüldüğü gibi sahnelerden çabucak kaldırılmazdı.

İzleyici gerçekle taklit arasındaki farkı görürdü. Oyuncular da OLMAdan doğan sonsuz yaşantı zengiliğine ulaşmak için, provaları yaratıcı olarak kullanmak haklarını talep etmeye başlarlardı. Bunun yerine, genelikle provalarda olan, sosyal uysallıklar ve hoşluklardır. Bu sosyal endişe, insanları, içsel yaşamlarını; altının bulunduğu yeri keşfetmekten alıkoymaktadır.

OTURUM ALIŞTIRMALARI

Değişik konulara vurgu yapan, çok sayıda oturum alıştırması vardır ama bütün oturumlar herkesin daire şeklinde oturması ve birbirini görmesi şeklinde yapılır. Sekiz yıldır etkileyici sonuçlar aldığımız oturumlar derslerde doğdu ama oturumlar, prova gruplarında da kullanılabilir.

Genelikle oyuncular birbirlerini etkilemekten korkarak, birbirleriyle genel olarak ilişki kurarlar. Oturum, ilişki kurmada daha yüksek derecede bir dürüstlüğü gerektirir; bir karakterin arkasına saklanmadan, ne hissettiğinin daha belirli teşhirini. Aslında yalnız kendiniz için konuşuyorsunuz. Bir süre sonra, oturumları yineledikçe, oyunculuğunuza taşınan bir belirlilik ve kişisellik edinirsiniz. Oturumlar sizinle karakter arasındaki ayrımı ortadan kaldırır.

Oturum Alıştırmalarının temel amacı bire bir, bire üç, bire sekiz düzlemlerinde organik, dürüst bir ilişkiyi uyarmaktır. Bir diğer amacı da, başkalarının gözünden kendinizi tanımaya başlamaktır. Aynı zamanda sosyal gönülsüzlüğünüzü ve olumsuz denilen duygularınızı ifade etme korkunuzu yenmenizdir. Başkalarıyla çatışma deneyimi yaşamaya kendinize izin verirsiniz. Çatışma aslında, oyunun (ve oyun mekânının) doğasında var olan bir şeyken, koşullayıcı öğretmenler tarafından engellenir. Bütün hissettiklerinizin sorumluluğunu taşıyarak, içsel yaşantınızda daha derinlere inersiniz.

Sınıftaki oturumların, oyuncular arasında sevgi, şefkat ve ilgi uyandırdığını fark ettim ve emin oldum ki aynı şey bir prova grubunda da oluşabilir.

33. Egonun Yeniden Yapılanması

Bir daire biçiminde otururken, etrafınızdaki insanları gözlemleyin ve algılayın. İnsanlarla yeni tanışmış olsanız da eskiden beri tanıyor olsanız da tek tek kişilere, onları nasıl algıladığınızı ifade edin. Bunu, onların gelişimind

yararlı ve yapıcı olabileceğini hissettiğiniz biçimde yapın. Örneğin; "Sandra, biliyor musun bana, insanların sana söylediklerini pek dinlemiyormuşsun duygusunu veriyorsun... Joe, son haftalarda daha açıklaştın ve daha sıcaklaştın, sana bakmak keyif veriyor" vb.

İki yönlü konuşmadan sakının çünkü alıştırma kahve sohbeti şeklinde yozlaşabilir. Bu alıştırmanın kontrolunu kaybetmek kolaydır. Size söyleneni kabul etseniz de etmeseniz de, sadece dinleyin.

Doğal olarak, söylenende bir dereceye kadar öznellik ve yanlılık olacaktır. Bazı kadınlar diğerlerinden daha güzeldir ve bazıları, diğerlerinden daha çok çalışır. Kıskançlık diye bir şey de olacaktır. Ama bu alıştırmanın büyük bir bölümünde insanlar şaşırtıcı bir biçimde olumlu olurlar. Eğer bir oyuncu, belli bir zaman boyunca kendine hep aynı şeylerin söylendiğini duyarsa, bunların geçerliliğini kabul etmeye başlar. Eğer ürkek ama sevimli bir oyuncu, sevimli olduğunu yeteri kadar duyarsa, gerçeği kabul edebilir.

Bu alıştırma dinleyen için olduğu kadar konuşan için de yararlıdır.

Sınıfta bu alıştırmayı yaptığımız zaman iki sınırlama koyarım; birincisi; laf olsun diye kabalık yapamazsınız, ikincisi de; izinsiz başkasının özel yaşamına tecavüz edemezsiniz. Oturumun lideri bu kuralları gözetmekle yükümlüdür.

34. Gönülsüzlük

Bu sözcük ne doğrudur ne de yazım hatasıdır. Yıllar içinde birçok sözcük icat ettim, bana ve öğrencilerime özel anlamlar ifade eden birçok sözcük uydurdum çünkü bunlar, anlatmak istediğimi doğru sözcüklerden daha iyi iletiyorlardı.

Bir gönülsüzlük alıştırması, rahatsızlık hissettiğiniz herhangi bir şeyin ifade edilmesidir; sizin için toplulukta söylenmesi zor olan, utandığınız, korktuğunuz, tutuk olduğunuz ya da herhangi bir nedenle gönülsüz, isteksiz olduğunuz şeylerin ifadesidir. Bu alıştırma oturumda yapılır ve yönlendirebilmek için parçalara ayrılmıştır: Kendilik, Karşılaşma, Fiziksel ve Cinsel.

Kendilik isteksizliği *kendiniz* hakkında herhangi bir şeyin ifadesidir. "Ağzımı açmaya isteksizim... Bir şey söylemeye isteksizim... Kendimi komik durıma düşüreceğimi hissediyorum... Anne olmamış olmayı istiyorum, bunu itiraf etmekten utanıyorum. Keşke çocuğum olmasaydı ve ben özgür olsaydım..."

Karşılaşma gönülsüzlüğü odadaki birine söylemekte ağzınızı sıkı tuttuğunuz herhangi bir şeyin ifadesidir. "Mary, senden gerçekten çok hoşlanıyorum. Sen bana karşı ne hissediyorsun?" (Mary bu noktada yanıt vermemelidir çünkü iki yönlü konuşma alıştırmayı yozlaştırır) "Karl bu gece bana hiçbir

şey söylemeden yanımdan geçtin gittin, bu beni incitti... Pete, senin sızlanmandan bıktım, gerçekten bir şey söylemek istiyorsan söyle, yapmak istiyorsan kaldır kıçını yap..."

Fiziksel gönülsüzlük ise fiziksel olarak yapmakta isteksiz olduğunuz ya da bedeniniz hakkında endişe duyduğunuz herhangi bir şeyin teşhiridir. Örneğin; fiziğinizden gurur duyuyor olabilirsiniz ama kalkıp, gömleğinizi çıkarıp, kaslarınızı şişirmeye gönülsüz olabilirsiniz. Bu alıştırmada kendinizi öyle yapmaya teşvik etmelisiniz. Ya da şişman olduğunuzu hissediyor olabilirsiniz ve göbeğiniz olduğundan utanıyor olabilirsiniz, kalkın, teşhir edin ve bunun sizi nasıl etkilediğinden söz edin. Ya da birine dokunmak isteyebilir ve tepkisinden korkabilirsiniz. Bu alıştırmada hareketi yapmalısınız. Buradaki tek sınırlama, başkasının haklarına tecavüz etmemektir. Başkasına cinsel olarak saldıramaz ya da birine zarar veremezsiniz.

Cinsel gönülsüzlük cinselliğiniz konusunda ifade etmekte isteksizlik duyduğunuz herhangi bir şeyin ifadesidir. Örneğin, bir derste biri penisinin büyüklüğü konusunda sıkıntı duyduğunu, elinden gelse daha büyütmek istediğini söyledi... Rosemary orgazm taklidi yaptığını itiraf etti... Diğerleri ilk cinsel denemelerinde korktuklarını, sertleşmenin olmayacağından ya da onu koruyamayacaklarından duydukları endişeyi dile getirdiler.

Gönülsüzlük bir eğitim alıştırmasıdır. Sıradan prova gruplarında kullanılmamalıdır. İnsanların düzenli olarak buluştuğu gruplarda beceri sahibi ve sorumlu bir lider olmadıkça tehlikeli olabilir. İyi işlediğinde, heyecanlı, bazen patlamalı, genellikle komik ve her zaman özgür kılıcıdır. Eğer bu alıştırmayı bir zaman boyunca yaparsanız, giderek daha fazla ifade kapınız açılır. Başlangıçta çekindiğiniz şeyler kaybolur ve bu serbestleşme doğrudan doğruya oyunculuğunuza yansır. Gönülsüzlük alıştırması yaparken ve yaşamınızda, kendinizi ne kadar çok şeyle karşı karşıya bırakırsanız, sahnede size o kadar çok alan açılır ve metni ifade etmeniz o kadar kişisel olur. Gönülsüzlük, kirli çamaşırlardan korkmanız gerekmediğini öğretir. Herkesin vardır ve normaldir. Birçok oyuncu bazı alanlarda serbesttir ama bazı alanlarda bütünüyle kapalıdır. Gönülsüzlük bütün kapılarınızı açmak için tasarlanmıştır. Kendiniz olmanızın merkezinden, çok kişisel olarak, başkalarıyla ilişki kurmanızı teşvik eder ve sahnedeki ilişkileriniz dürüst ve gerçek olur. Sahnede hissettiğiniz ve ifade ettiğiniz şeylerin başkaları tarafından kişisel olarak alınması ve bunlardan sorumlu tutulma korkusu çoğu oyuncuyu durdurur. Repliklerin ve karakterin arkasına saklanırlar ve eğer durum kızışırsa, "O ben değilim. O karakter," diyerek, sıyrılırlar. Yalnız siz varsınız. Karakter yok. Karakter sizsiniz.

35. Kendimi Nasıl Görüyorum

Bu alıştırma da yuvarlak oturum şeklinde yapılır ama sırayla. Alıştırmayı yapacak oyuncu ya gönüllü olur ya da lider tarafından seçilir. Kalkıp, ortada ayakta durmanıza gerek yoktur çünkü alıştırma yeterince "üzerinize spot tutar." İki dakikadan on dakikaya kadar kendinizi nasıl gördüğünüzden ve nasıl düşündüğünüzden söz edin. Başkalarının sizi nasıl algıladığını düşündüğünüz şekilde değil, sizin nasıl olduğunuzu hissettiğiniz şekilde. Bu alıştırmada düşülmemesi gereken tuzak, başkalarının sizin hakkınızda neler düşünebileceğini tahmin etmedir. Kendilik imgenize sadık kalın.

Örneğin, "kendimi akıllı buluyorum. İnsanlar benimle ilk kez karşılaştıklarında, beni akıllı bulduklarını görebiliyorum. Kendimi ifade edebiliyorum. Çok düşünürüm, müthiş düşünürüm. Oldukça çekici olduğumu hissediyorum. Harika bir vücudum var. İyi bir kişiliğim var. Heyecanlandığım zaman ilgi çekici bir insan olduğumu hissediyorum. Kendimi cinsel olarak çekici buluyorum. Kadınlar da benimle ilişkiden hoşlanıyorlar. Yetenekliyim. Bu noktaya kadar gösterebildiğimden daha yetenekliyim. İnsanlardan hoşlanırım. İlişki kurmaktan hoşlanırım. Bu konuda iyiyim. Bazen huysuz olduğumu hissediyorum. Depresif olduğumda ise kendimi sevmem. Böyle zamanlarımda genellikle insanları soğuturum..."

Bütün yanlarınızı kapsamaya çalışın. Bitirdiğinizde gruptan geri bildirim isteyin. Onlara, "Benim kendimi gördüğüm biçimle, sizin beni gördüğünüz biçim tutarlı mı, değil mi?" deyin. Zaman kısıtlamasına göre yedi sekiz kişiden geri bildirim gelebilir. Ben, iki günlük maratonlarımda, ne kadar sürerse sürsün, bütün geri bildirim vermek isteyenlere izin veriyorum.

Geri bildirim verirken, biri, "Evet, bence sen akıllısın. Senin çok düşündüğünü düşünüyorum. Ama düşündüklerini yeteri kadar belli ettiğini sanmıyorum... Düşündüklerinden daha çok söz etmeni isterim. Fazla düşünüyorsun," diyebilir.

Başka biri, "Cinsel olarak çekici olduğuna katılıyorum ama bunu kendine saklıyorsun. Bana soğuk geliyorsun," diyebilir.

Bazen bir kişinin kendilik imgesi vehimlerle dolu, bütünüyle hayal ürünü olabilir. Gruptan gelen geri bildirim, kendilik imgesi ile gerçek arasındaki boşluğun farkına varmasını sağlar.

Kendilik İmgesi çalışması yapan herkes, gerçek olanla geçerli bir karşılaştırma yapmaya yetecek kadar tepki alacaktır. Bu alıştırma gerçekten ne olduğunuzla, olduğunuzu düşündüğünüz arasındaki tutarsızlığı gidermek için tasarlanmamıştır. Olduğunuzu düşündüğünüz her şey olabilirsiniz ama belki de

olduklarınızı az ifade etmişsinizdir. Sahne üstünde ve dışında insanlarla ilişkinizin dolu ve serbest olduğunu düşünebilirsiniz ama alıştırma sırasında bunun doğru olmadığını öğrenebilirsiniz.

Geri bildirim sizi özellikle çalışma yapmanız gereken alanlara yöneltir.

36. Geri Bildirim

Kendimi Nasıl Görüyorumda da geri bildirim kullanılmasına karşın bu ayrı bir alıştırmadır. Yine oturum şeklinde ve tek tek yapılır ama bu kez kesinlikle isteğe bağlıdır. Eğer geri bildirim istiyorsanız, istersiniz. İki şekilde yapabilirsiniz. İlk şekil, George Bach'ın akıl okuma alıştırmasına dayanır ve şöyle bir şeydir; "Joe, benim soyut, karmaşık, neden söz ettiğini bilmeyen biri olduğumu; neden söz ettiğimi bilmediğim için de gerçeği saklamak amacıyla mistik ve soyut olduğumu düşündüğünü düşünüyorum. Böyle mi düşünüyorsun?"

Sonra Joe size yanıt verir, diyebilir ki, "Bütün bunlar aklımdan bile geçmedi. Nereden çıkardığını merak ediyorum?" Ya da diyebilir ki, "Evet karmaşık olduğunu düşünüyorum. Soruları olduklarından daha zor anlaşılır hale soktuğunu düşünüyorum ama nedeni, neden söz ettiğini bilmemen değil".

İkinci şekil ise, birinden, belli bir alanda Geri Bildirim istemenizdir. "Joan öğretmen olarak benim hakkımda ne düşünüyorsun? Sence ben, insanlara karşı anlayışlı ve sabırlı mıyım?" Ve Joan diyebilir ki, "Evet, çok sabırlısın." Ya da "Hayır, bazı insanlara daha sabırlı olman gerektiğini düşünüyorum."

"Sue, benim hakkımda oyuncu olarak ne düşünüyorsun?" diye sorabilirsiniz. Sue'da, "Bu soruyla ne demek istiyorsun? Seni yetenekli bulup bulmadığımı mı, belli bir tarz oyuncu olup olmadığını mı, yoksa hangi alanlarda çalışman gerektiğini mi soruyorsun?" Geri Bildirimi istenen kişi sorunun daha belirginleştirilmesini isteyebilir. O zaman siz de Sue'ya, "pekala, son zamanlarda yaptığım çalışmalar hakkında ne düşünüyorsun? Oyuncu olarak geliştin mi?" diye sorabilirsiniz. Şimdi soru belirginleşmiştir. Sue'nun yanıtı da, "Sen den gördüğüm son iki sahneye göre çok geliştin. Daha basitleştin. Karşındaki oyuncuyla daha iyi ilişki kuruyorsun ve daha az gerginsin," olabilir.

Bu alıştırmayı yapmaya gönüllü olursanız iki yaklaşımdan birini kullanabilirsiniz. Geri Bildirim kendinizi daha iyi anlamanıza, algıladıklarınızın doğruluğunu bilmenize ve insanlara kendinizi açıp tepki istemenize –ki bu dirimsel önemdedir– yardım etmek için tasarlanmıştır.

Bu tür bir oturum, prova grupları için uygundur çünkü provalarda oluşan yaratıcı çalışmayı engelleyen olumsuz akıl okumaları aniden açığa çıkarır. Örnek olarak, yönetmenin kendisinden nefret ettiğini düşünen bir oyuncu

ya da oyuncuların arkasından güldüğünü düşünen bir yönetmen gösterilebilir. Prova grubu için faydalı yanlarından biri de, kendi kendini düzeltici olmasıdır. Eğer istemiyorsanız, Geri Bildirim için soru sormanıza gerek yoktur.

İKİ KİŞİLİK İLİŞKİ ALIŞTIRMASI

Bu alıştırmalar çok çeşitli durumlarda kullanılabilir; sınıfta, prova grubunda, diğer oyuncu ile yaptığınız özel provada, film setinde, herhangi bir yerde. Sizi, başka bir insanla ilişkiye hazırlamak için; başka bir insana karşı ilgili, ilişkili ve tepkili olmaya hazırlamak için tasarlanmıştır. Bu ana amacın yanı sıra, başka faydaları da vardır:

- Dikkatinizi toplamaya yardım eder.
- Geriliminizi azaltır.
- Savunmasızlığınızı uyarır.
- Merakınızı tahrik eder.
- Gözlemleme ve algılama yeteneğinizi yükseltir.
- İçinizden gelen şeyi isteme cesaretinizi arttırır.
- Başka bir kişiye dokunma çekingenliğinizi yenmenizi sağlar.
- Diğer kişiye ve onun içinde olanlara karşı sizi duyarlılaştırır.
- Ona bakmak yerine onun içine bakmaya alıştırır.

37. El Tutma ve Birbirine Bakma

On beş dakika gibi uzun bir süre yapıldığında daha iyi sonuçlar alınır. İki kişi karşılıklı oturun, rahatça birbirinizin ellerini tutarak, birbirinizin gözlerinin içine bakın. Olan her şeye olması için izin verin ve teşvik edin. Başlangıçta utanabilir, öteye bakmak isteyebilirsiniz. Konuşmak isteyebilirsiniz ama buna izin yoktur. Alıştırmayı sürdürdükçe iki taraf arasında birçok duygu ifade edilir. Bittiğinde, herhangi bir yöne gidebilecek bir ilişki kurulmuş olur.

38. İki Kişilik Dokunma

Gözleriniz açık ya da kapalı yapılabilir. Konuşma yoktur. Dokunarak ve hissederek, basitçe birbirinizle ilişki kurun. Bitirdiğinizde, fiziksel olduğu kadar duygusal olarak da ilişki kurmuş hale gelirsiniz.

39. İlk Kezmiş Gibi İlişki Kurma

İki oyuncu birbirlerini uzun zamandır tanıdıklarında ve birçok şeyi hakmış

gibi aldıklarında, yapılabilecek iyi bir alıştırmadır. Alıştırmaya, ortağınıza daha önce hiç görmemiş gibi bakarak başlayın. Daha önce gerçekten hiç fark etmemiş olduğunuz şeyleri hakikaten arayın. Daha önce farkında olmadığınız şeyleri keşfetmek için bütün duyularınızı kullanın. Eğer içinizden gelirse, konuşma yapabilirsiniz. Size yeni gelen sesleri ve bükümlemeleri gerçekten dinleyin. Bu şekilde önem vermek, bir çeşit ilk-kez ilişkisini uyaracaktır ve provanızı, davranışların ve tepkilerin yeni yanlarıyla tazeleyecektir. Birbirinizi hakmış gibi almak yerine, birbiriniz için önceden tahmin edilemez olacaksınız ve sonuçta izleyiciye de öyle geleceksiniz.

40. İçinizden Geleni İsteme

Grup içinde de yapılabilecek iki kişilik bir alıştırma. Başlıkta dendiği gibi yapılır. Diğer kişiden istediğinizi isteyin. Alıştırmanın başarısı, sizin ihtiyaçlarınızı gerçekten teşhir etmedeki cesaretinize bağlıdır. Buradaki tuzak, sohbet etmedir. "Bugün ne yaptın?..." Bu, *gerçekten* istediğinizin yerine konmamalıdır. "Benden hoşlanıyor musun?... Benim hakkımda ne hissediyorsun?... Keşke şimdi olduğumuzdan daha yakın olabilsek... Benim duygularıma karşı daha duyarlı olmanı istiyorum."

Diğer kişi isterse yanıt verir ya da vermemeyi seçebilir. Biri, bütün istediklerini söylemeyi bitirince diğeri söylemeye başlar.

41. Çifte Teşhir

Bölümün bu parçasındaki bütün alıştırmalar gibi bu alıştırma da iki kişiyi kişisel olarak ilişki kurmaya hazırlamak için tasarlanmıştır. Çifte Teşhir, diğer insanla kişisel olarak ilişki kurmanıza yardım eder. Bu kişisel sözcüğüne fazladan anlamlar yüklenmemelidir. Kişisel olma sadece kişisel olmadır. Ayakta ya da oturarak yapılabilir. Birbirinize bakın ve giderek hakkınızda daha fazla kişisel şeyi karşıdaki oyuncuya teşhir edin. Oyuncular sırayla konuşmalı ve dinlemelidir. Karşılıklı konuşma şeklinde yapılmamalıdır. Bir şeyi anlamadığınızda, açıklık için soru sorabilmenize karşın iki yönlü konuşma teşvik edilmemelidir. Önce basitten başlayın ve teşhirle, giderek daha kişisel olun. Ne kendinizin ne de başkasının özel yaşamına tecavüz etmeyin. Kişisel olanla özel olan arasında kesin bir çizgi vardır. İsimler, tarihler, yerler ve olaylar herhangi bir şekilde suç yükleyebileceğinden dolayı, ne kendinizi ne de başkasını incitecek bir şeyi teşhir etmeyin. Özel olanla kişisel olan arasındaki çizgi bireyler arasında değişir ama özel olana koyduğunuz çizgi her şeyi içeriyorsa, o zaman hiçbir şekilde kişisel olamazsınız!

42. Telepati

Bu bir altıncı his alıştırması değildir. Telepatidir, çünkü iki insanın, ortada sözler, pandomim ve sessiz film olmadan iletişebilmesini gerektirir. İçlerinde olan biteni bulmak için birbirlerinin daha derinine uzanmalarını teşvik eder. Diğer insan hangi konuda iletişiyor? Hiçbir zaman ne dediğini bulamayabilirsiniz ama telepatide önemli olan, ona uzanmanızdır.

Fiziksel temas yapabilecek kadar birbirinize yakın oturun ya da ayakta durun. Gözleriniz kapalı başlayın. Bir niyetiniz olsun ve bunu bedeninizle iletmeye, aynı zamanda onun mesajını da almaya çalışın. El tutmak, enerjinin bir taraftan diğerine akmasıyla birçok şeyin ifadesini sağlasa da bedeninizin bütün parçalarıyla kendinizi anlatmanız önemlidir. Bir süre sonra, gözlerinizi açın, söz ya da tanımlayıcı jest kullanmadan, dürtüleri almayı ve vermeyi sürdürün. Sözsüz sesler kullanabilirsiniz. Öncesine göre diğer oyuncunun daha fazla içine girmiş olduğunuzu ve bu içine girmeyi, sözlere daha az bağımlı olarak ifade ettiğinizi fark edeceksiniz. İlişkiniz daha ince davranış düzeylerinde oluşacak ve sözlerle başlamaya göre daha boyutlu olacaktır. Telepati, bir provaya başlamak için iyi bir alıştırmadır. Bir sonraki mantıki adım, birlikte oynayacağınız sahne için kullanacağınız ilişki zorunluğu seçimlerini çalışmak olurdu.

43. Gözlemliyorum, Merak Ediyorum ve Algılıyorum II

İki kişiye uyarlanmış biçimidir. Bu alıştırma farkındalık bölümünde tanımlandı ama burada ilişkiyi uyarmak için kullanılır. Yalnızca diğer oyuncu ile ilişki kurmaya değil, çalışmaya başlamaya da hazır kılar. Birbirinize bakabilecek şekilde olduğunuz sürece herhangi bir fiziksel duruşla yapabilirsiniz. Diğer oyuncuyu gözlemleyin, merak edin ve algılayın. Bu, gördüğünüz, duyduğunuz, kokusunu ve tadını aldığınız, dokunuşunu hissettiğiniz herhangi bir şey konusunda olabilir. Apaçık orada olan şeyleri gözlemleyin, –"Oturduğunu ve ellerini kucağına koyduğunu gözlemliyorum". Apaçık orada olanın arkasında olan şeyleri algılayın; bir göz kaçırması, korunmaya ya da savunmaya yönelik belli belirsiz bir jest gibi. Bu durumda, "Davranışından bu alıştırmayı yapmaya hazırlandığını ve biraz rahatsız olduğunu algılıyorum," sonucunu çıkarabilirsiniz. Ardından, sizde gerçekten merak uyandıran şeyleri teşvik edebilirsiniz. "Ya alıştırmadan ya da benden dolayı rahatsız olup olmadığını merak ediyorum," gibi. Daha çok duyusal olarak algıladığınız şeyleri merak edeceksiniz. Üzerindeki kaşmir kazağın dokusunu hissedip, zengin olup olmadığını merak edebilirsiniz. Belki de kolonya kokusuna karışık hafif bir ter

kokusu duyacak ve banyo yapıp yapmadığını merak edeceksiniz, ya da o anda sinirli olup olmadığını.

Beş duyunuzun sizi sürüklediği gözlemlere, algılara, meraklara izin verin ve sizi götürdüğü yere gidin:

"Niye bu kadar katı olduğunu merak ediyorum. Tutuk görünüyor. Bir sürü mücevher takmış. Neden acaba? Konuşmasında bir şive var. Acaba nereli? Bütün o nezaketinde bir çeşit sosyallik ve yapaylık var. Gerçekten ne hissettiğini ve ne düşündüğünü merak ediyorum. Hiçbir şey göstermiyor. Sahte olduğunu düşündüğümü ona söylesem, ne yanıt verirdi? Tam şu anda bir şey gördüm, bir an soğukkanlılığını kaybetti. Yüzünde korku gördüm. Bu sesini bile etkiledi, sesi belli belirsiz titredi..." vb.

Alıştırmayı sessiz, yarı duyulur ya da duyulur sesle yapabilirsiniz. Yarı sesli yapmanızın nedeni tepkilerinizi söz haline getirerek ve böylece duyarak, sizi kafanızın içinden kurtarmaktır, aynısı ortağınız için geçerli olmasa da. Yüksek sesle yapmanızın faydası ise bir ilişkiyi, bir ilgiyi uyarmasıdır. Bu ilişki ve ilgi sizi kendinizden çıkarır, sizi spot altında olmaktan kurtarır. Birbirinize yöneltir. Burada tek dikkat edilmesi gereken şey; sizi provadan koparacak gevezeliğin önlenmesidir. Gözlemlerinizin, algılarınızın ve meraklarınızın içinde kalın.

44. İki Kişilik Olma

Bu dört bölümlü bir alıştırmadır. Bunu derste düzenli olarak kullanmaya başlamamın nedeni OLMA durumunu desteklemesidir. Bu alıştırma bir hazırlıktır; diğer oyuncu ile çalışmaya hazırlık, prova yapmaya ya da bir sahneyi oynamaya hazırlık. İki kişi bir grubun önünde dururlar. Bu bir sınıf, bir prova grubu ya da seçme sınavı olabilir. Alıştırma boyunca iki kişinin de ayakta olması önemlidir çünkü spot altında olma duygusunu yoğunlaştırır.

İlk bölümde, iki oyuncu da yarı sesli olarak, bilinç akışı biçiminde, bir grubun önünde olmaktan doğan bütün endişe, gerilim ve farkındalıklarını ifade ederler. Kimse oyuncuyu duymaz, yalnızca kendi kendini duyar. Kafa içi bir oyunu engellemek için ne düşündüğünü gerçekten söylemelidir. "Burada ayakta duruyorum ve bana bakan insanlar görüyorum. Hepsi bana, benden bir şey bekler gibi bakıyorlar. Bu gözümü korkutuyor. Joanne gözünü dikmiş bana bakıyor, bunun düşmanca olduğunu hissediyorum ve beni geriyor. Joe şimdi dışarı çıktı. Belki de onu sıkıyorum. Sıkıcı olmaktan korkuyorum. Tanrım, boynumda müthiş bir gerilim var... Şimdi daha iyiyim. Hâlâ biraz gerilim var ama olsun. Kendimi birlikte oynadığım oyuncu ile ilgilenebilecek gibi hissediyorum." Bir kez kabul ettikten, "şeytanlarınızla baş ettikten", geriliminizi

azalttıktan, izleyici ile daha rahat bir ilişki kurduktan sonra alıştırmanın ikinci bölümüne geçersiniz. İkinci bölüm, Ortağımı Gözlemliyorum-Algılıyorum-Merak Ediyorumdur. Bunu, yukarıda tanımlandığı gibi yapın.

Ortağınızla ilişkinizin yeterli olduğunu hissettiğinizde, üçüncü bölüme geçin. (Bütün alıştırma boyunca, araya giren bir gerilim ya da izleyicilerin hareket etmesi gibi dikkat dağıtıcı şeyleri kabul edin ve ifade edin!) Üçüncü bölümde, kendinizi herhangi bir sonuç almaya zorlamadan, ortağınızla ilişkili olarak, bir duyusal seçimi çalışın. İleride bir duyusal seçim nasıl çalışılır açıklayacağız. Ortağınızda o anda olmayan bir şeyi yaratmaya çalışın; bir gözlük, bıyık, değişik bir saç rengi ya da ağız kokusu. Buradaki amaç sizi duyusal bir sürece hazırlama ve oynayacağınız sahnedeki duyusal zorunluğa hazır etmedir.

Eğer bu alıştırmayı bir sahneye hazırlık olarak yapıyorsanız, şimdi o sahnedeki ilk seçiminize çalışmanın vaktidir. Bu da dördüncü bölümdür. Eğer bunu sadece bir OLMA alıştırması olarak kullanıyorsanız, o zaman bu dördüncü bölümde, ortağınızla ilişkili olarak kıskançlık, arzu, ihtiras, korku gibi hissetmek istediğiniz bir şeye kendinizi zorunlu kılın. Zorunluğu kendinize açık seçik hale getirin. Genel bir kıskançlık ya da genel bir korku olmasın. Neyi kıskandığınızı kendi kendinize açık hale getirin. O özel kıskançlık türünü uyarabileceğini düşündüğünüz bir duyusal seçim yapın ve çalışın. Seçim sizi nereye götürürse götürsün.

OLMA alıştırması, kim olduğunuzla, ne hissettiğinizle, şimdi ve burada tabanında nasıl işlediğinizle sizi temasa geçirmeye hazırlamak için tasarlanmıştır. Öyle ki gerçek, oynamaya başlayabileceğiniz tek yerdir. Organik olarak oynayabileceğiniz başka bir yer yoktur.

45. Sallama ve Okşama

İki kişi yere otururlar. Bir küçük çocuğa yaparmışçasına, biri, diğerini beşik gibi kucağında sallar, ninni söyleyerek onu okşar ve sever. Sözsüz olan bu alıştırmaya iki kişi de kendini bütünüyle vermelidir. Beş on dakika sonra sallayan, sallanan olur. Bu cinsel bir alıştırma değildir. Erkekler erkeklerle, kadınlar kadınlarla yapabilir.

Bu alıştırmanın görülebilir sonuçları, şaşırtıcıdır. İnsanlar bu süre boyunca gerçekten değişirler. İyi huylu, yumuşak, açık, sıcak ve sevgi dolu olurlar. Alıştırma, başat bir düğmeye basar; kucaklanma ve okşanma temel ihtiyacı. Bir derse ya da provaya başlamak ya da bitirmek için harika bir alıştırmadır.

Hazırlığa hazırlanma, hazırlanmaya hazırlıktır. Fazla sayıda oyuncu hazırlığı, bir sahneyi oynamaya hazırlık sanır ve tam da oradan başlar. Oysa ki

ondan önce atılması gereken zorunlu bir adım vardır. O da; enstrumanınızı verileri içine alabilecek şekilde hazırlamaktır. Bu önhazırlık, otantik OLMA halinize ulaşmakla ilgilidir; gerilimi ortadan kaldırma, duyarlılaştırma, bütün hissettiklerinizle temasa geçme ve ifade için bütün kapılarınızı açma. Bu bölümdeki alıştırmalar, eğer her gün, yaşama tabanında yinelenir ve uygulanırsa size yardımcı olabilir. Bir kitap okuyup oyunculuk öğrenemezsiniz ama bu alıştırmaları bir kez uygulamaya başladığınızda, üst üste eklenen sonuçlarını almaya, yaşamaya başlarsınız. Yaşamınızın ve işinizin bütün aşamalarında kullanarak, bu alıştırmaları her yineleyişinizde, fark etme, gerilimi azaltma, farkındalığı arttırma ve bunları sahneye taşıma konularında giderek daha becerili olacaksınız. Kim olduğunuzu oluşturan parçaları bilme, kendinizi sahne üzerinde ve dışında kullanma ve son olarak da, diğer insanlarla ilişkiye girme; zaten yaşam da, tiyatro da bundan başka nedir ki?

III

Yaygın Duyusal Oyunculuk

DUYU BELLEĞİ

Öğretmenlik yıllarım boyunca çeşit çeşit eğitim almış oyuncularla çalıştım; Metot eğitimi almış oyuncular, Metot eğitimi almamış oyuncular, duyu belleği kavramı ile azıcık tanışmış oyuncular ve duyu belleğini çok iyi bildiğine inanan oyuncular. Bazıları bilgileri ve kullanımları konusunda gururlu bir savunma içindeydiler. Benim deneyimim ise; çoğu oyuncunun duyu belleği kavramını anlamadığı ve nasıl kullanılacağını bilmediği oldu. Sahne üzerinde gerçekleri yaratmada işe yaramayan pandomim ve zihinsel jimnastik ile duyusal çalışmayı karıştırıyorlardı. Bu oyuncuların birçoğu, ülkenin iyi tanınmış Metot öğretmenlerinden geliyorlardı, dolayısıyla duyu belleği ya açık seçik anlatılamamış ya da anlaşılamamıştı. Yanlış anlaşıldığı ve yanlış kullanıldığı için habis, bir ur, "Metot mastürbasyonu" haline gelmişti.

İki karıştırma ve yanlış anlama alanı var. Birincisi; çoğu kişi, duyu belleğini entellektüel– zihinsel bir süreç sanıyor oysa değil. Bu süreç kafada oluşmaz. Duyularda oluşur. İkinci ise; bu, bir kez yapacağınız ve sonra onun işinize yaramasını bekleyeceğiniz bir şey değildir. Bir kez duyu belleğinin nasılını gerçekten anladıktan sonra her gün yinelemelisiniz. Hem kendinize ait edebilmek hem de onun işinize yarayabilmesi için. Kendiniz için yapıyorsunuz. *Duyu*

belleği, sahnedeki karakterin yaşamına uydurmak için sizin yaşamınızı değiştiren, kişisel olarak tepki verdiğiniz gerçekleri yaratma yoludur.

Bir öğretmen olarak, duyu belleği alıştırması nasıl yapılmalı konusunda her zaman çok belirgin olmanın asal olduğunu fark ettim. Eşit derecede asal olan bir başka şey de; sonradan oyuncunun her gün, her hafta, her ay, her yıl onu uygulamanın sorumluluğunu almasıdır. Duyu belleği, geniş bir gereç çantasındaki gereçlerden biridir. Tek gereciniz değildir ama önemli bir gerecinizdir. Bir oyuncunun işi, sahneye, bütün duygu ve davranış dizgeleri ile birlikte bir insan, bir yaşayan kişi –kendine olduğu kadar onu görmek için para vermiş izleyiciye de önceden tahmin edilemez olan– getirmektir. Herhangi bir tiyatro metninin koşulları, oyuncunun, hiç de gerçek olmayan gerçekliklere tepki vermesini gerektirir. Kızkardeşinizi oynayan oyuncu hiç de kız kardeşiniz değildir. Saray duvarları da beyazlatılmamış muslinden yapılmıştır. Oyuncu, onları kendine gerçek kılarak, bu hayali şeylere tepki vermek için enstrumanını eğitmelidir.

Hepimiz, duyusal kapılarımızın –görme, duyma, tat alma, hissetme, koku alma– birinden ya da daha fazlasından gelmiş şeylerin toplamından bileşiğiz. Yaşadığımız her şey, duyularımızın içinden bilincimize giden yolu buldu ve bir çeşit davranışı uyardı. Bundan dolayı sahnede bir davranışınızı uyarmak için, yine duyularınıza dönmeniz, sadece sağduyudur. Her şey hakkında bir şey hissederiz ve her şey, bizde bir davranış çeşidini uyarır. *Duyu belleği, duyularınız yoluyla sizi etkilemiş ve belli bir davranışa itmiş nesneyi, yeniden-yaratma yetisidir.*

Bir nesnenin duyusal olarak ezberlenmesinin öğrenilmesi sürecine girmeden önce, burada size, duyularınızı keşfetmek için birkaç hazırlık alıştırması vereceğiz. Duyularınızın nasıl çalıştığını bilmek ve kişisel enstrumanınızla yakın ilişkide olmak, sizin için çok önemlidir çünkü sonradan, duyu belleğine başladığınızda, hangi çeşit soruların duyularınıza hitap ettiğini biliyor olacaksınız. Duyularınızı özellikle uyandıran soruları ayrı bir yere koyabilecek ve sizin cihazınıza aslında uymayan bir sürü akademik sorudan kaçınabileceksiniz.

1. Duyusal Envanter

Bölüm II'deki bu alıştırmanın tanımını yeniden okuyun ve yaptıkça kendi keşiflerinizi de ekleyerek her gün araştırın. Bu alıştırmaya bir serüvenmiş gibi yaklaşın.

2. Duyusal Oyun

Gün içinde bu oyunu oynamak ve eğlenmek için bir pay ayırın. Bütün

duyularınızı kullanarak ve çok çeşitli sorular sorarak çevrenizdeki gerçek nesnelerle ilişki kurmaya kendinizi özendirin. Örneğin yemek yerken, kaç değişik tat aldığınızı, çevrede kaç değişik ses duyduğunuzu kendinize sorun. Bulunduğunuz odaya bakın. Kaç tane nesne görüyorsunuz? Kaç değişik renk bulabiliyorsunuz? Çok uzun zamandır orada olup da hiç dikkat etmediğiniz bütün nesneleri fark edin. Aynı zamanda duygusal bir envanter çıkarın ve kendinize, her bir nesne için ne hissettiğinizi sorun. Belki de, nesnelerin çoğu için büyük duygusal bir tepkiniz olmayacaktır ama her biri için bir şey hissettiğinizi bulacaksınız. Herhangi bir odaya, iki dakika kadar bakın, sonra gözlerinizi kapayın ve odayı yeniden yaratmaya çalışın. Sonra yine gözlerinizi açın ve neleri kaçırdığınızı, atladığınızı fark edin. Odadaki bütün nesnelerin üzerinde elinizi gezdirin ve değişik dokular hakkında sorular sorun. Tahta, kumaştan nasıl farklı? Halıyla perdeler arasındaki fark ne? Perdeler hakkında ne hissediyorum? Lamba başlığı, sigara kutusu, çiçek gibi genellikle tadına bakmayacağınız şeyleri alın ve tadına bakın. Önemli olan eğlenmek, alıştırmayı heyecan verici hale getirmek.

Kız ya da erkek arkadaşınızın fotoğrafı –ne zaman çekilmişti? O gün giydiğiniz elbiseler? Orada başka kim vardı? Sıcak bir gün müydü, yoksa soğuk ve yağmurlu muydu? Kendinize soracağınız sorular asla bitmez. Aniden, başka bir yer ve zamana çekilirsiniz ve o zamanki duygularınızı yeniden yaşarsınız. Kendinizi, dudaklarınızda anılardan kalan bir gülümseme ile bulabilirsiniz... Eh, yaşama da budur. Bu, bir fotoğrafa bakarak ve kendinize birkaç soru sorarak başlayan bir duygusal deneyimdir.

Duyusal oyunu uyguladıkça, günlük yaşamınızda çok daha gözlemci, duyusal olarak canlı olacaksınız. Bunun yanı sıra kendi kişisel görüşünüzün artarak farkına varacaksınız. Başlangıçta, bu alıştırmayı yaptığınızda sorularınız genel olacak ama bir süre sonra giderek daha karmaşıklaşacak ve siz, duyusal olarak inceliklerle ilgileniyor olacaksınız. Nesneler hakkında ne hissettiğinize dair sorularınız da daha karmaşıklaşacak. Bu duygularınızı, ifade etmeye kendinizi teşvik edin. Bu konuda kasıtlı olun. Diyelim, bir müzik parçası sizde dans isteği uyandırıyorsa, dans edin! Eğer bir koku sizi rahatsız ediyorsa, memnuniyetsizliğinizi dile getirin. Duyusal Oyun yalnızca gerçek nesnelerle ilgilidir ama bilin ki bu oyunu belli bir süre oynadıktan sonra duyularınız hayali nesnelere de tepki vermeye istekli olacaktır.

Bütün duyularınızı kullanma dışında, hiçbir kural yoktur. Bunu kendi özel oyununuz haline getirin. Unutmayın ki en yaratıcı oyuncular, işlerinde en eğlenen oyunculardır.

ANAHTAR CÜMLE

Hiçbir Şey Bir Şeydir

DUYU BELLEĞİNİN UYGULANMASI

Duyu belleğinin oyunculuğa uygulanması, sizi, varolmayan gerçeklikleri yaratma konusunda eğitir. Bir oyun ya da sahnede bu gerçeklikler; yer, karakter, diğer kişiyle ilişkiniz ve metnin koşullarına göre hissetmeniz gereken duygusal yaşantıdır. Eğer var olmazken, kokusuyla, görünüşüyle, sesiyle, dokunuşuyla bir kahve fincanını başarıyla elinizde yaratabilirseniz, o zaman, oyunun karakterden beklediği şeyleri, sizin hissetmenizi sağlayacak uyaranları da yaratabilirsiniz. Örneğin eğer zorunluğunuz, kendinizi yalnız hissetmek ise, kendinizi daha önce yalnız hissetmiş olduğunuz bir yeri, çevrenizi sizde yalnızlığı uyaracak nesnelerle sararak, yaratabilirsiniz. Bunu, şimdi ve burada, sahnede yapabilirsiniz, sonuçta gerçekten siz de oyundaki karakter kadar yalnız olursunuz. Karakterle oyuncu arasındaki tek fark, her birinde yalnızlığı uyaran nesnelerdir. Siz ve karakter bir olursunuz. Ama hepsi, kahve fincanı ile başlar. Eğer kahve fincanını yaratamazsanız, yeri de yaratamazsınız, yalnızlığı da.

3. Duyu Belleği Alıştırması

Duyu Belleği Alıştırması için ne dense abartılmış olmaz. İşçilik kavramının temel taşıdır. Çalışmaya yenebilir, içilebilir bir şey seçerek başlamak akıllıca olur çünkü böyle nesneler, beş duyuyu da ilgilendirir. Alıştırmanın amacı için, hep bütün duyuları gerektiren nesneler kullanın çünkü o zaman, devamlı olarak bütün enstrumanınızı çalıştırmış olursunuz. Sonradan, seçiminizde duyu belleğini kullanırken, bir duyuyu belli bir nedenle yalıtabilirsiniz. Bir müzik parçası yaratmak isterseniz, sadece duyma duyunuzu kullanırsınız ya da seçiminiz bir koku ise, koku alma duyusunu yalıtırsınız.

Nesnenizi –bir bardak süt, bir fincan kahve, şekerleme ya da meyva– seçtikten sonra kendinize çalışmak için bir yer bulun. Burası, kendinizi rahat

hissedebileceğiniz, dikkat dağıtıcı olmayan bir yer olmalıdır. Bir çalışma yeri kurmak iyi bir alışkanlıktır.

Beş duyunuzdan herhangi biri ile başlayın. Beş duyunuzdan hangisinin en kuvvetli olduğunu kısa zamanda anlayacaksınız. Diğerlerini teşvik etmek için onu kullanın. Diyelim ki nesneniz bir fincan kahve. Buradan itibaren çalıştığınız herhangi bir nesneden "nesne" diye söz edin, adını kullanmayın. İsimler ve tanımlayıcı etiketler duyusal bir tepki önerir ama duyunun kendisini uyandırmaz. Tanımlayıcı sözcükler, duyuların kendi tepkilerini tahrik etmek yerine, duyularınıza yanıt sağlar. İstediğiniz yanıt türleri sözlü olmamalıdır ve konuşma dilinde değil parmaklarınızda, kulaklarınızda, dilinizde, gözlerinizde yer almalıdır. Duyu belleğinde konuşma dili yoktur. Kullanılmama yüzünden duyularımız tembelliğe koşullanmıştır ve özellikle isimsiz sözcüklerle onlara baş vurmazsanız uykuya geçeceklerdir. Sıcak ya da soğuk değil, ısı. Fincan ya da portakal değil, nesne. Santimetre ya da metre değil, boy. Sert ya da yumuşak değil, doku. Kırmızı ya da mavi değil, renk. Sütlü şekerli bir fincan kahve olan nesnenizi seçtikten sonra (çünkü süt ve şeker hem görsel, hem de tat bakımından daha fazla unsur ekler, ama sade ise, o da olur) alıştırmaya başlamaya hazırsınız demektir. Fiziksel hareket sırası; kahve fincanınızı masanın üstüne yerleştirmek, kaldırıp ağzınıza götürmek, bir yudum almak, tekrar masaya koymak, olacaktır. Kulağa basit geliyor ama bu, bardağı ağzınıza bile götürmeden önce iki hafta her gün çalışmanıza ve yüzlerce soru sormanıza mal olacaktır. Şaşırtıcı bir serüvene başlamak üzeresiniz.

Görsel duyu ile başlayın. Fincan masanın üstünde. Onun uzay içindeki yerini belirlemek için bir uzam sorusu ile başlayın:

• Nesne masanın üzerinde, nerede?

Bu soruya gözlerinizle yanıt verin; o, onu gördüğünüz yerde. Sonra bu uzamsal soruyu, aynı gruptan başka sorularla destekleyin:

• Nesne, masanın sağ köşesinden ne kadar uzaklıkta duruyor?

Bakın ve o uzaklığı görün.

• Sol köşesinden ne kadar uzakta?

Yine, görsel olarak yanıtlayın. Nesne, masanın sol köşesinden gözlerinizin onu gördüğü kadar, uzaktadır. Santimetre, metre gibi konuşma dili türü cevapları engelleyin. Nesne, masanın sol köşesinden, gözlerinizin size söylediği kadar uzaktadır.

• Benimle nesne arasındaki uzaklık nedir?

Bırakın gözleriniz yanıtlasın.

• Nesne, masanın ne kadar alanını kaplıyor?

• Nesnenin genişliği ne?

• Nesne, masadan ne kadar yüksek?

Unutmayın, yanıtlar gözlerinizin görüp, size söylediği, görsel tepkiler olacaktır. Sözcük yok. Masadan ne kadar yüksek olduğunu sorarken, onu masanın üzerindeki bir başka nesneyle karşılaştırabilirsiniz. Örneğin, masanın üstünde bir lamba olabilir. Şöyle sorabilirsiniz:

• Lambayla karşılaştırılınca, nesne masadan ne kadar yüksek? (Üzerinde çalıştığınız dışında, diğer nesnelerden adıyla söz etmenizde sakınca yoktur.)

Bu tür karşılaştırmalı bir soru nesnenizin uzamsal ilişkisini destekler çünkü nesnesiz çalışmaya başladığınızda, bu karşılaştırma noktaları, onun uzamdaki yerini belirlemede size yardım edecektir.

Şunu belirtmekte yarar var; belli bir kategoriye ait bir soru sorduktan sonra (uzam bir kategoridir), tamamiyle başka bir kategoriye geçmek yerine, o soruyu aynı kategoriden başkaları ile desteklemeniz gerekir. Örneğin, eğer "nesne nerede?" sorusunun ardından "nesne ne renk?" sorusunu sorarsanız, o iki soru değişik kategorilerden olduğundan, duyunuzu, aynı keşif alanında diğer sorularla, birinci soruya tepki vermeye teşvik etmemiş olursunuz.

Uzamsal kategoride sorabileceğiniz daha çok sayıda soru vardır. Örneğin, şimdi şöyle sorarak, bir başka duyunuzu; dokunma duyunuzu işin içine katabilirsiniz:

• Elimi ve kolumu nesneye uzattığımda, nesneye dokunmak için kolum ne kadar mesafe kat ediyor?

Bütün bu soruların amacı, nesneyi uzamda bir yere yerleştirmektir. Öyle ki, onsuz çalıştığınız zaman nesnenin sizde belirli, kesin bir yeri olsun ve hayali nesne için çalışırken bu yeri yeniden yaratabilin.

Bir kategori içindeyken imgeleminize ve nesnenin size sunduklarına bağlı olarak yirmi, otuz, kırk soru sorabilirsiniz çünkü değişik nesneler, değişik sorular akla getirir. Soruların sonsuz olduğunu bilmeniz önemlidir. Biz yedi, sekiz tanesini veriyoruz. Siz daha fazlasını üretebilirsiniz. Örneğin bir başka uzamsal soru şu olabilir:

• Eğer nesneyle aynı düzeye gelecek kadar eğilsem, nesne, arkasındaki duvarın ne kadarını kapatır?

Ayağa kalkar, nesneye yukarıdan bakarak şöyle sorabilirsiniz:

• Bu durumda, masanın merkezine göre, nesne, tam olarak nerede duruyor?

Kendi sorularınızı icat edin. Nesneyle çalışırken sekiz, on soru sorduktan sonra, nesneyi kaldırın. Tamamiyle görme alanınız dışında olsun. Hayali nes-

neyi yeniden yaratmaya çalışırken, gerçek nesnenin çevrenizde bile olması duyularınızı karıştırır.

Aynı grup soruyu yeniden sorun ve onun, gerçekten orada olması duyumunu teşvik ederek hayali nesneye yanıt vemeye çalışın. Eğer önceden aklınıza gelmemiş sorular bulursanız, sorun. Daha önce sormamış olduğunuz soruları sormaktan kaçınmayın, sorun ve görsel olarak yanıtlayın. Bunu yaptıktan sonra nesneyi tekrar, tam olarak önceden durduğu yere koyun. Tepki almakta başarılı olduğunuz, olmadığınız ya da unuttuğunuz yerler hakkında kısa bir envanter çıkarın.

Şimdi, yine gerçek nesne önünüzde, başka bir soru grubuna geçin. Bu noktada, nesneye uzanma konusunda daha önce bir görsel-dokunumsal soru sormuş olduğumuza göre, dokunma duyunuzu işe katmak isteyebilirsiniz. Soru şöyle olabilir:

• Beş parmağımı nesneye yaklaştırdığımda, elimin herhangi bir yerinde dokunma beklentisi hissetmeye başlıyor muyum?

• Bu beklenen dokunma parmak uçlarımda herhangi bir duygu yaratıyor mu?

Bu soruları, çok hafif bir karıncalanma da olsa, parmak uçlarınızda yanıtlayın. Yanıtı parmak uçlarınız versin.

• Bütün parmaklarımı nesneye yaklaştırdığımda, nesnenin üstünde hangi noktada ve parmağımın hangi noktasında ilk teması gerçekleştiriyorum?

Bu üçlü bir sorudur, üçü birdir, hem görme hem dokunma hem de devinduyumu ilgilendirir. Her duyuya yanıt için zaman tanıyın. Nesnenin üstünde, temas noktasını görmenize izin verin. Parmağınızın dokunduğu noktayı görmenize izin verin. Ve parmağınızın temas noktasını hissedin.

• O parmakta ne hissediyorum?

Dokunma ile ilgili bir sorunun yanıtı, nesneyle temas eden her parmağın, o bölgedeki duyumudur.

• Elimin diğer parmakları ile dokunduğumda ne hissediyorum?

• Teması, parmaklarımın kaç noktasında yapıyorum?

• Nesneyi yumuşakça tutarken, bu his neye benziyor?

"Benzeme", "dokunduklarında, parmaklarım ne anlıyor?" demektir. Benzetmeyle yanıt vermeyin. Dokunma duyusu ile yanıt verin. Neye benziyorsa, ona benziyordur. Belli bir grup sorudan sonra durun ve nesnesiz çalışın, sonra da kaçırdığınız, unutuğunuz şeylerin envanterini çıkarın, ardından yine gerçek nesne ile çalışmaya başlayın. Ayrıca, eğer isterseniz, o belirli duyunun bir parçasında belirginliğinizi geliştirmek için aynı soruları tekrar tekrar sorabilir, nesneyle ya da nesnesiz çalışabilirsiniz.

• Nesnenin dokusu ne?

Doku, neye benziyor kategorisinde destekleyici bir sorudur. Doku kendi başına da bir kategori olabilir.

• Dokusal olarak her parmağım arasında hissettiğim fark ne?

Tek tek her parmağa yanıt için zaman verin. Çünkü her parmak gerçekte dokuya farklı yanıt verebilir. Nesnenin üzerinde değişik noktalarda ısının dokuya etki etmesi olasılığı vardır. Küçük parmağınız orta ve işaret parmağınıza göre daha aşağıda olabilir ve sıvı, nesnenin alt bölümünde farklı bir ısıda olabileceğinden, küçük parmağınız biraz nem hissedebilir, bu da dokuyu etkiler.

• Parmaklarımı oynatmadan, herhangi birinde dokusal bir fark hissediyor muyum?

• Nem var mı?

• Varsa, nerede?

• Nem duyumu, nem olmayan alanlara göre nasıl bir fark gösteriyor?

Bırakın parmaklarınız yanıtları bulsun. Kendinize, "Burası kuru, burası sıcak, burası soğuk, burası ıslak", demeyin.

• Parmaklarımı oynatmadan, pürüz hissediyor muyum?

• Hissediyorsam, bunu parmaklarım nasıl anlıyor?

• Nesnenin biçimini hissedebilir miyim?

Şimdi, bu noktada birkaç görsel soru katabilirsiniz:

• Nesnenin genel şekli nedir?

• Üstünün şekli ile altının şekli arasındaki fark nedir?

• Alta göre üst, ne kadar daha geniş?

• Yanların daraldığı yerdeki açı ne kadar eğimli?

Sonra görsel sorularınızın üstüne bazı dokunma soruları ekleyin:

• Gördüğüm şekil, dokunduğumdan nasıl farklı?

• Şekli dokunarak hissedebilir miyim?

• Parmaklarım eğimi hissediyorlar mı?

• Isı ne?

Sırayla, her parmakla yanıt verin. Her parmağın tek tek karşılık vermesini teşvik edin. Sorularınızı görsel ve dokunumsal alanlarda ileri geri dokuyabilirsiniz. Diyelim ki, kahveden duman çıkıyor. Az önce parmak uçlarınızla ısıyı hissetmiştiniz. Bunu, nesnenin ısısının görsel ipuçlarıyla destekleyebilirsiniz:

• Tüten duman var mı?

• Varsa, hangi şekli alıyor?

• Genel şekilde parça şekiller var mı?

Sonra tekrar dokunumsal keşfe dönün:

Her Duyu Belleği Alıştırmasında birçok keşif yapacaksınız. Bu, işçilikte geliştiğiniz anlamına gelir. Duyularınıza ve duygularınıza hangi tür soruların hitap ettiğini bulacaksınız. Isı hakkında yaptığınız keşif, önemli ve değerliydi. Bedeninizin, ısıya göre kendini çabucak ayarladığını ve ısıya ilk tepkinizin en iyi tepki olduğunu öğrendiniz. Aynı şekilde, koku alma alanında, burnunuz çabucak fazla yüklenmiş hale gelecektir, kendini bütün kokulara duyarsız hale getirecektir, tekrar tekrar nesneden uzaklaşmak zorunda kalacak ve tazelenmiş olarak geri döneceksiniz. Öyleyse, şimdi kendinize taze bir kahve koyun ve devam edin.

- Isısı nedir?
- Isıyı en belirgin hangi parmağımda hissediyorum?
- Kendi beden ısımdan farklı mı –daha sıcak, daha soğuk, daha ılık değil–?
- Bunu bana söyleyen ne?
- Farklılık eşdeğerde mi ya da her parmakta değişik mi?
- Elim böyle dururken, nesneye dokunurken, ısı değişti mi?
- Bedenim buna alıştı mı?
- Alıştıysa giderek ne gibi hissediyor?

Elinizin temas hareketini yinelemesi gerekebilir, çekip tekrar koyarak yanıtı alın çünkü bir kez nesne ve eliniz aynı ısıya erişti mi farkı hissedemez olursunuz. Bedeninizin nesnenin ısısına göre kendisini ayarlaması oldukça çabuk olur. Bundan dolayı yanıtı duyusal olarak ezberleyebilmek için, o aralığı yeniden yaratmadan önce on-on iki kez yapmanız gerekebilir.

- Parmaklarım terli mi?
- Başladığım zamana göre nesne ile aramda daha fazla nem hissediyor muyum?
- Işık nesneyi nasıl etkiliyor? Işıklı ve gölgeli yerler nerede?

Şimdi tekrar görsel duyuya dönmüş oldunuz.

- Sıvıda ışığın yansıması var mı? Nerede?
- Işık nesnenin ve sıvının dokusunu hangi derinliğe kadar etkiliyor?

Burada bu tek soruda, ışığın sıvıyı nasıl etkilediği konusunda, duyusal bir yolculuğa çıkabilirsiniz. Bu tek sorudan ışık, kahve süt karışımını etkiledikçe, şekiller, renk tonları, motifler hakkında yirmi, otuz soru doğabilir. Bu yolculuklara çıkmak iyidir çünkü nesneden kıvılcım almışlardır ve merakınızı kamçılamışlardır. Ama bir süre sonra alıştırmanın diğer yönlerine dönmek önemlidir.

- Işık nesnenin şeklini nasıl etkiliyor?
- Işık herhangi bir kırılma yapıyor mu? Ne tür? Nerede?
- Nesnenin genel renginde ışığın bir etkisi var mı?

Karanlık bölgelerde, aydınlık bölgelere göre renk değişik mi?

• Nesneye bakarak, ışık kaynağının neresi olduğunu, nereden geldiğini söyleyebilir miyim?

• Nesnenin gölgesi var mı?

• Gölgenin uzunluğu ne?

• Gölgenin şekli ne? Birden fazla şekli var mı?

• Şekilde, ne resimler görüyorum?

• Bu bana bir şey hatırlatıyor mu? Bir şey öneriyor mu?

Bu tür yaratıcı soruları teşvik edin. Ne kadar yaratıcı olursanız, duyu belleği o kadar eğlenceli hale gelir. Eğlenceli olunca da daha sık uygularsınız.

Nesnesiz çalışana kadar sormanız gereken belli soru adeti yoktur. Nesnesiz çalışıyorken rahatça yineleyebileceğiniz kadar soru sorun. Yine de, sadece tek soru sorup, duyusal yanıtla tatmin olana kadar, gerçek nesneyle hayali olan arasında gidip gelebilirsiniz. Duyu belleğini birkaç kez yineledikten sonra kendi araştırma dizgelerinizi geliştireceksiniz. Unutmayın, nesneyle çalıştıktan sonra aynı soruları sorarak nesnesiz çalışacaksınız. Karşılaştırma için yine gerçek nesneye dönecek ve kaçırdığınız bir şey olup olmadığına bakacaksınız. Tüm süreç, eninde sonunda, gerçekten orada olmadığı zaman siz bir kahve fincanını, bir bütün olarak yaratabilin diye tasarlanmıştır.

Aynı zamanda Duyu Belleği Alıştırmalarını yaparken, OLMAnız son derece önemlidir. Artık bildiğimiz gibi bu; her şeyi, bütün düşüncelerinizi, dürtülerinizi çalışmanızda içermeniz ve kendinize serbestçe ifade etme izni vermeniz demektir. Eğer yaşadığınız bezginlikse, o duyguyu da sorularınızın içine koyun. Yaşam, ne yapıyor olursanız olun sürüyor –bir sahne, bir film ya da klinik bir çalışma–.

Duyu belleği çalışmasında çeşitli duyuları birbirine karıştırarak, bir duyudan diğerine atlayabilirsiniz. Üç dört görsel sorudan sonra iki, üç dokunma sorusu sorabilir sonra tekrar görsel alana dönebilir, bıraktığınız yerden sürdürebilir, ardından birkaç koku sorusu ve duyma sorusu sorabilirsiniz. Nesneyi kaldırmadan önce toplamları on iki, on üç soru eder ve nesnesiz çalışmaya başlarsınız. Duyuları bir arada kullanmak teşvik edilir ama bu, duyu belleği çalışmasında ne kadar ileri düzeyde olduğunuza, belli bir nesneyle ne kadar uzun çalışmış olduğunuza ve bir duyunuzu, zayıf olması nedeniyle, üzerinde çalışma gerektirdiğinden özellikle yalıtıp yalıtmadığınıza bağlıdır.

Diğer taraftan, birçok nedenden on, on iki görsel soru sormak, sonra on, on iki dokunma sorusu sormak sizin için en iyi yol olabilir çünkü belki de duyularınızın yanıt vermeye başlaması o kadar soru gerektiriyor olabilir. Alış-

tırmaya böyle yaklaşıyor olabilirsiniz bu da bir yoldur. Ama en son aşamada yapmak istediğiniz, duyuları, birbirleriyle bağlantılı kullanmaktır. Öyle ki, bir duyu son sözünü söylediğinde diğerigirsin. Sırasını savdığında diğeri devrede olsun. Bir nesneyi duyusal olarak algılarken, genellikle üç tepkiyi ayni anda alırız; eşzamanlı olarak görürüz, duyarız ve kokusunu alırız. Bu demektir ki, hayali nesnelerle de aynı şeyin olması istenir. Duyusal cihazınızın toplamını kullanma alışkanlığını edinin. Diğerlerini ihmal edip bir duyuya fazlaca eğilerek kolaylıkla duyusal bağımlılık yaratabilirsiniz.

Şimdi diyelim, fincanı kaldırmaya, ağzınıza götürmeye ve tadına bakmayı hazırsınız. Daha önce dokunma bakımından incelediniz ve eliniz hâlâ fincanda. Kaldırabilmek için tutmak istiyorsunuz. Şöyle sorularla başlayabilirsiniz:

• Parmaklarımla nesneye basınç uyguladığımda, hangi kasların sıkıldığını hissediyorum?

• Her parmakta hangi kaslar?

• Elimde?

• Bileğimde?

• Kolumda?

• Kolumun neresinde?

• Kolumun, ne kadar yukarısında gerilim ve basınç hissediyorum?

Kendinize, elinizin ve kolunuzun her parçasında olan duyumları tanımak için zaman verin çünkü nesnesiz çalıştığınızda, yeniden yaratmanızın başarısı, bu duyumlara bağlıdır.

• Parmaklarımı sıktığımda, nesne ne kadar direnç gösteriyor?

• Parmaklarımın arasından kaymadan tutabilmek için nesneyi ne kadar sıkmalıyım?

• Nesnedeki direnç, parmaklarımdaki sıkılmayı nasıl etkiliyor?

• Nesneye bastırdığım zaman, nesne parmak etlerimin içine doğru nasıl giriyor? Görme ve dokunma –görün ve hissedin–.

• Oturduğum açıya bağlı olarak, nesne, her parmağın ne kadarını görülmez hale getiriyor?

Nesnenin parmaklarınızdaki basıncına çalışırken, parmaklarınızın bazılarının görünmediğini fark ettiniz. Bundan dolayı son soru ortaya çıktı ve onunla ilgilendiniz. Çalışırken her zaman soruların geliş sırasına önem verin ve yanıtlayın. Bu tür soruları geldiklerinde görmezden gelme, doğal gerçeği zedeler.

• Nesnenin etime nüfus etmesini en çok hangi parmakta hissediyorum. Nesneyi kaldırmak için ne yapmalıyım? İlk hareket nedir? Bu ilk hareket nereden başlıyor?

• Kolumda mı, elimde mi başlıyor?
• Kolumu neresinden yukarı kaldırmaya başlıyorum? Ve bu neye benziyor?
• Ben bunu yaparken, nesnede ilk hangi hareketi görüyorum?
• Nesneye ait hangi sesleri duyuyorum?
• Sıvıda çalkalanma sesi duyuyor muyum?
• O sesin bileşkesini oluşturan parçalar ne?
• Bunu hangi kulağımla duyuyorum?
• Odada başka hangi sesleri duyuyorum?
• En baskın ses hangisi? Nereden geliyor?
• Kolumu yavaşça yukarı kaldırdığımda, bu, sıvıyı etkiliyor mu?
• Elimi, nesneyi kaldırmak için yavaşça yukarıya hareket ettirdiğimde, nesne nasıl kalkıyor?
• Önce, nesnenin hangi parçası masadan ayrılıyor?
• Bunu duyabiliyor muyum?
• Daha önce kullanmadığım hangi kasları kullanıyorum?
• Onları nerede hissediyorum? Bu neye benziyor?
• Nesne masadan kalktıktan sonra artmış ağırlığı ne zaman hissediyorum?
• Ağırlık ne? Ağırlık, hissettiklerim bakımından ne demek?
• Ağırlığı nasıl hissediyorum? Ağırlık dediğim şeyi parmaklarımın, elimin, bileğimin, kolumun neresinde hissediyorum?
• Parmaklarımda, elimde, bileğimde nesnenin aşağıya doğru yaptığı basınç nedir?
• Bu çekilmeyi kolumun ne kadar yukarısına kadar hissediyorum?
• Nesneyi yüzüme doğru getirdiğimde, ağırlık nasıl değişiyor?
• Başka hangi kaslar buna katılıyor?
• Başka hangi basınçları hissediyorum?
• Yorgunluk öğesi nasıl? Uzunca bir süredir tutuyorum. Kaslarım nerede yorgunluk göstermeye başlıyor? Bu nasıl bir duygu? Yorgunluğun duyumları ne?
• Yüzüme yaklaştırdıkça, sıvıyı ne kadar daha fazla görebiliyorum?
• Bu yeni durumda nesnenin altını ne kadar görebiliyorum?
• Sıvı, elimin hareketi sonucu mu hareket ediyor?
• Sıvının hareketini elimde, nerede hissediyorum?
• Nesneye küçük daireler çizdirdiğimde, sıvının çalkalanmasını elimde, nerede hissediyorum?
• Bunu duyabiliyor muyum?
• Yüzüme yaklaştırdıkça, hangi ağırlık değişimleri oluyor?

• İyice yaklaştırdığımda, ısıyı hangi noktada hissetmeye başlıyorum? Isıyı yüzümün neresinde hissediyorum?

• Buhar var mı? Nerede hissediyorum? Nereden yayılıyor? Nasıl görünüyor?

• Yüzüme yaklaştırdıkça sıvının ısısıyla, yüzümün ısıdan etkilenmeyen alanının ısısı arasındaki fark ne? Bu farkı ayırt edebilir miyim?

• Hangi noktada nesnenin kokusunu almaya başlıyorum?

• Koku ne? Kokuyu nerede duyuyorum? Burun deliklerimin içinde nerede duyuyorum? Koku ile ne demek istiyorum?

• Kaç değişik koku ayırt edebiliyorum.

• Farkları ne?

• Sütün kokusunu alabiliyor muyum? Şekerin? Kahvenin? Nesnenin kendisinin?

• Daha yaklaştırınca, daha fazla mı koku alıyorum?

• Çevreden gelen başka kaç kokunun farkındayım?

• Burnumun hangi tarafı ile daha fazla koku alıyorum? Bu soruyu yanıtlamak için burun deliklerinizin bir birini, bir diğerini tıkayabilirsiniz.

Herhangi bir noktada durarak, küçük alanlarda, nesneli ya da nesnesiz çalışabilirsiniz. Örneğin, nesne yüzünüze en yakın olduğunda, aynı anda görüyor, koku alıyor, dokunuyor, ve işitiyorsunuz. Bütün duyularınız uyaranlarla dolu. Burada kesebilir, küçük parçalar halinde ele alabilir, her duyuyu tek tek çalışıp sonra bir araya getirebilirsiniz.

• Tatmak için nesneyi ağzıma getirdiğimde, elimin açısı ne? Kolumun açısı? Omzuma göre kolum nerede? Başıma göre kolum nerede? Ne kadar yüksekte? Ne görüyorum?

• Masaya göre elim ne kadar yüksekte?

• Ağzıma yaklaştırdığımda ve sıvıyı almak için başımı geriye eğdiğimde, başımı ne kadar geriye atıyorum?

• Masaya göre başımın açısı ne?

• Başım geriye giderken ne görüyorum?

• Başım geriye giderken, gözlerim tavanın hangi noktasında duruyor? Bu görsel nokta ne?

• Nesneyi dudaklarıma getirdiğimde, ısıyı hangi yoğunlukta duyuyorum? Bunu nerede hissediyorum?

• Nesne bu kadar yakınken, bu noktada ne görüyorum? Bulanıklaşıyor mu?

• Nesnenin, dudağıma ilk neresi dokunuyor?

• İlk hangi dudağıma dokunuyor? Üste mi, alta mı?

• Dudağıma dokunduğunda, dokunma noktasında tam olarak nasıl bir duyum yaratıyor? Bu duyum, o noktadan dışan doğru yayılarak nasıl değişiyor?

• Isı? Doku? Dudağımın en çok hangi bölümü hissediyor?

• Dudağımın, nesnenin ısısına alışması ne kadar sürüyor?

• Nesne dudağıma dokunurken alt dudağım ve üst dudağım arasındaki fark ne? Üst dudağım ne hissediyor?

• Sıvı ağzıma girdiğinde, ağzımın ilk hangi parçasına değiyor?

• Sıvı ağzıma tam dokunduğu anda ne hissediyorum?

• Isı ne? Isının duyumu ne?

• Isı bakımından sıvıyla, ağzımın içi arasındaki fark ne? Ağzımda ne, bunu bana söylüyor?

• Sıcaklık bakımından ağzımda aldığım hissin derecesi ne?

• Sıvının ağzımda akarken izlediği yol ne? Ağzımın hangi parçalarına akıyor?

• Ağzımın hissettiği farklı duyumlar ne?

• İçeriden kokusunu alabilir miyim?

• Sıvı ağzımın gerisine giderken, duyarlı dişlerim var mı? Yanağımın içinde ya da diş etlerimde bir acı duyuyor muyum?

• Sıvının ısısının ağzımın ısı derecesine gelmesi ne kadar sürüyor?

• Sıvının yoğunluğu ne? Bu, dilde nasıl bir şey hissettiriyor? Dilimin hangi bölümlerinde?

• Tat duyuları neler? İlk tadı nerede almaya başlıyorum?

• Tat nedir?

• Tadını aldığım şeyi tam olarak ağzımın neresinde hissediyorum?

• Kaç değişik tat fark edebiliyorum?

• Sıvının farklı bileşenlerini ayırt edebiliyor muyum? Nerede? Tatları nasıl?

• Kahve ile süt arasındaki farkı tadabilir miyim? Şekeri tadabilir miyim? Şekeri nerede hissediyorum? (Bunu özellikle ayrı yapın.)

• Yutmaya başladığımda ağzımda neler oluyor? Hangi kaslar hareket ediyor? Dilim ne yapıyor? Başım ne yapıyor?

• Yutma hareketi ilk nerede başlıyor?

• Yutmak için boğazımı açtığımda, hangi kaslar hareket ediyor?

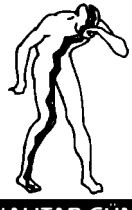
• Sıvı boğazımdan akarken, ne hissediyorum?

Yutmaya kadar alıştırmayı yaptığınızda, fincanı masaya bırakmalısınız. Bu bırakma halen alıştırmanın bir parçasıdır çünkü asal olan, gerçeği mantıksal sonuca kadar sürdürmektir. Fincan havada kaybolmaz. Öyleyse, bu son bölümü yaparken, kendilerini belli ettikleri sırayla, fincanın masaya dokunma sesine kadar, duyusal soruları sorun.

Küçük keşif alanlarına bölerek birkaç saat nesneli ve nesnesiz çalıştıktan sonra bütün alıştırmayı, hiç gerçek nesneyle ilgilenmeden baştan sona yapmalısınız. Duyu belleğinizden, onu bütünüyle yeniden yaratın.

Bu son bölümü, duyu belleği alıştırmasının bir parçası olduğu için değil, bir oyun ya da bir filmde çalışırken seçiminizi bütünüyle, gerçek nesne olmaksızın yaratabilmek zorunda olduğunuz için yapın.

Duyu belleğinin güzel yanı, çok az sınırlamanız olmasıdır. Herhangi bir yerde, herhangi bir zamanda yapabilirsiniz ve özel hiçbir gereç gerektirmez. Soğuk bir odada sıcaklığı çalışabilirsiniz. Sessizlikte müzik yaratabilirsiniz. Çirkinliğin üstünde güzel şeyler yaratabilirsiniz. Algının beş kapısının büyüsü ile dünya sizin imgeleminizin komutası altındadır.



ANAHTAR CÜMLE

Duyu Belleği
Siz Onun İçin Çalışmadıkça
O Sizin İçin Çalışmaz

DUYU BELLEĞİ ALIŞTIRMASI ÜZERİNE

Duyu belleğinin amaçlarından ikisi çok önemlidir. Biri, duyularınızın canlı ve tepkili olması anlamına gelen, enstrumanınızdaki gelişim. İkincisi ise; karakterin hissettiği, sizin de kendinize hissettirmek için gerek duyduğunuz gerçeklikleri, yaratmadaki gelişiminizdir. Yine de duyu belleği, bir zaman süresince her gün çalışılmadıkça ve yaşamınızın bir parçası olmadıkça, faydasını göstermez. Eğer kendinizi ona adarsanız, onun, bilinçaltından hayrete düşürücü boyutta organik tepki sağlayan bir omurga gereç olduğunu fark edersiniz.

Nesneyi yeniden yaratmak için gerek duyduğunuz kadar soru sorun. Kendi duyusal gereklerinizi, kendi ritminizi buluncaya kadar. Başlangıçta, enstrumanınız, sonrasına göre daha çok soru gerektirebilir. Eğer belli bir duyunuz

daha zayıfsa, o alanda daha fazla sormanız gerekebilir. Duyu, o belirli şeye yanıt verene kadar, tek bir soruyu yalıtabilir, sonra o soruya bağıntılı yirmi otuz soru üretebilirsiniz. Aynı zamanda nesnenin doğası da kendi araştırılışına yön verecektir.

Nesneyi seçmek de önemli bir konudur. Nesne nedir? Bizim amaçlarımız için nesne, canlı ya da cansız herhangi bir şey olabilir, yalnızca görebildiğimiz ve kaldırabildiğimiz bir şey değildir. Bir nesne; bir ses, bir koku, bir ısı, bir kişi, bir hayvan, yılın bir zamanı da olabilir. Daha önce de söylediğimiz gibi başlangıçta yenebilir, içilebilir nesneler seçin çünkü o çeşit nesneler beş duyuyu da işin içine sokarlar. Geliştikçe, belli bir nesneyi seçmenizin ardındaki nedenleri bulacaksınız. Diyelim ki dokunma duyunuz tembel, masanın üstüne elli tane değişik dokuda nesne koyup, gözleriniz kapalı, her birini dokunma duyusu bakımından inceleyebilirsiniz. Eğer işitme duyunuz çalışma gerektiriyorsa, gözleriniz kapalı, çeşitli sesleri duyarak ve çalışarak, odada gezinebilir ya da öncelikle ses üreten tek bir nesneyle –bir çıngırak, bir müzik parçası– çalışabilirsiniz.

Sizi heyecanlandıran, duyusal ve duygusal olarak merakınızı çeken nesneler seçin ki çabuk sıkılmayasınız. Aynı zamanda duyularınızı zorlayacak nesneler seçin. Üzerinde motifler, renkler olmayan, kişiliksiz, standart şekilli bir nesne duyularınıza bir serüven yaşatamaz. Karmaşıklığını da hesaba katarak nesne seçimi yapın.

Duyu belleğini bir süre çalıştıktan sonra duyusal sorununuzun cinsine göre nesneler seçeceksiniz. Değişik nedenlerle birkaç nesne seçip aynı anda çalışacaksınız. Bazen sadece klinik nedenle, bir piyanistin parmaklarını alıştırma ile açması gibi, siz de duyularınıza alıştırma yaptıracaksınız. Bazen de akademik nedenle, tembelliklerine karşı panzehir olarak duyularınızı disipline sokacaksınız. Eğer duyu belleğini çok uzun zamandır yapıyorsanız, genellemelere düşme ve hakmış gibi alma tehlikesi vardır. Saf akademik bir antrenman sizi tekrar hizaya sokar. Duyu belleği, dört gözle beklediğiniz bir şey olmalıdır; sevdiğiniz bir oyun bilinmeyene bir ziyaret gibi alınmalıdır.

Aşağıdaki sorular Duyu Belleği Alıştırmasını anlamanız ve uygulamanız için bir çeşit denetleme listesidir.

DUYU BELLEĞİ DENETLEME LİSTESİ

- Yeteri kadar soru soruyor muyum?
- Soruları belirgin soruyor muyum? Duyularım sorularımı anlıyor mu?

• Doğru tür sorular mı soruyorum? Zihinsel olmayan, duyularıma seslenen sorular mı soruyorum?

• Sorulanm ilgimi çekiyor mu? Beni duygusal olarak etkiliyor mu?

• Gerçekten bütün dikkatimi nesneye topluyor muyum, yoksa dikkatimi, dikkatimi toplamaya mı topluyorum?

• Ne hissediyorum? (Kişisel Envanter)

• Soruların mantıksal bir sırayla mı geliyor?

• Yaratıcı olan sorular soruyor muyum?

• Zamanı iyi kullanıyor muyum; duyularımı yanıt vermeleri için teşvik ediyor muyum, tepkilerini bekliyor muyum?

• Gerilimim var mı? Varsa, nerede? Bunu içeriyor muyum? Ve nasıl azaltabilirim?

• Alıştırmayı, kendim için mi yapıyorum?

• Gerçekten nesne hakkında genel duyumumu değiştiren sonuçlar alıyor muyum? Gerçekten işitiyor, dokunuyor, koku alıyor muyum, yoksa kendimi mi kandırıyorum?

• Fazla değer biçiyor ya da ufaltıyor muyum? Zaten belirgin olanı daha da belirginleştirmeye çalışıyor muyum? Gereksiz ayrıntılara giriyor muyum?

• Önceden tahmin edilebilir miyim? Kendimi şaşırtıyor muyum?

• Arada sırada kendime oyun ediyor muyum?

• Nesne bana bir şeyi anımsatıyor ya da öneriyor mu?

• Olan biten her şeyi, düşüncelerimi, duygularımı, dikkat dağılmalarını içeriyor muyum? Ve alıştırma ile bunları ifade ediyor muyum?

• Nesnenin önerdiği keşif yolunu izliyor muyum?

• Daha eğlenceli bir hale, serüven haline getirebilir miyim?

• Alıştırmanın beni yolculuğa çıkaran düşünceler, dürtüler uyandırmasına izin veriyor muyum? Bitmeyen sözler olmasına izin vermeden kendimi onlara bırakıyor muyum?

• Gerçekten duyusal çalışıyor muyum, yoksa fikir mi yürütüyorum?

• Herhangi bir duyuyla başlamaya izin veriyor muyum, yoksa duyulardan birine bağımlı mıyım?

• Nesneyi uzamda bir yere yerleştirdim mi?

• Her katagoride destekleyici sorular soruyor muyum?

• Zayıf olanları teşvik etmek için kuvvetli duyularımı kullanıyor muyum?

• Yüzlerce soru soruyor muyum?

• Kendimin duyusal tetiklerini buluyor muyum?

• Fazla sıkıcı hale dönüştüğünde, kendime bir süre izin veriyor muyum?

MARATON: DUYU BELLEĞİ OTURUMU

Sahne: Bir maraton. 12 Ocak 1972. Birkaç ayda bir, oyunculuk maratonu oturumu düzenleriz, yirmi dört saat kesintisiz işçilik çalışmak isteyen on beş, yirmi öğrenci katılır. Şu anda grup daire biçiminde oturmuş, Duyu Belleği Oturumu denen alıştırmayı yapıyor. Her oyuncu, kendi cansız nesnesi ile çalışıyor. Tek tek, her oyuncu, yükses sesle, nesnesi ile ilgili bir grup duyusal soru soruyor ve Oturumdaki diğer oyuncular da, kendi nesnelerine bağlantılı olarak, sorulan sorulara duyusal yanıt veriyorlar. Beş altı sorudan sonra başka bir oyuncuya devam etmesini söylüyorum ama bunu sırayla yapmıyorum çünkü sıralarının geldiğini hissettiklerinde, oyuncuların gerilimleri artıyor. Bir sonraki, diğerinin kaldığı yerden sürdürüyor.

Corinne: (Küçük porselen bir heykelle çalışarak) Nesnenin neresi açık, neresi koyu?

Eric: Kategoriye başlamak için pek iyi bir soru değil çünkü duyuları alıştırmak yerine açık ve koyu diyerek sonucu veriyorsun.

Corinne: Işık nesneyi nasıl etkiliyor?

Eric: Daha iyi. Çok daha iyi.

Corinne: Nesnenin hangi bölümü doğrudan ışık alıyor?

Eric: İyi. Bu tür soru, görsel duyunun sonucu kabul etmektense, araştırmaya girmesini teşvik eder. Pekala, Norman?

Norman: (Kağıt ağırlığı ile çalışarak) Ağırlığı deniyorum.

Eric: Hayır. Ağırlık hakkında bir soru sor.

Norman: (Sessizlik) Kendime soruyu soruyorum.

Eric: Yüksek sesle sor.

Norman: Ağırlığı ne? Avucuma dokunması neye benziyor? Elimin tersinde ne oluyor?

Eric: Bütün kitabı sordun. Soruyu anlamıyorum. Çok hızlı, çok geniş. Yeterince belirgin değil. Fazla genel. Fazla genel ile ne kastettiğimi biliyor musun?

Norman: Hayır, bilmiyorum.

Eric: Pekala, işte ağırlık hakkında bir soru. "Aşağıya doğru hissettiğim basınç bakımından, nesnenin ağırlığı elimi nasıl etkiliyor? Bu aşağıya doğru basıncı elimde, tam olarak nerede hissediyorum?" Norman, nesneyi sağa sola sallama. Elinde hareketsiz tut ve bir soru sor.

Norman: Avucuma nasıl bir his veriyor?

Eric: İyi.

Norman: Nerede sert ve yumuşak?

Eric: Hayır, hayır, sert ve yumuşak yanıttır. Sonuçtur. Doku, esneklik, kütle, direnç gibi alanlarda soru soracaksın. Eğer doku sözcüğünü kullanırsan, duyuların yanıt vermek zorunda kalır. Şimdi yavaşlat, Norman. Devam et.

Norman: Dokunma noktaları arasında hava olan yer nerede?

Eric: İyi. Çok iyi. Bu belirgin işte. Buna yanıt alıyor musun? (Norman başını sallayarak olumlar). Cindy?

Cindy: (Bir portakalla çalışarak) Nesne parmaklarıma nasıl bir his veriyor?

Eric: Önce parmak, sonra parmaklar. Fazla hızlı yapıyorsun, Cindy.

Cindy: Nesneyi her parmağımda nerede hissediyorum?

Eric: İyi. Her parmakla yanıtlamak için kendine zaman tanı.

Cindy: Parmakların hissettikleri arasında ne gibi farklar var?

Eric: İyi. Bunu sürdürmeni istiyorum. Bir süre oturumdan ayrıl ve o köşede çalış. Guy?

Guy: Isı ne? (Ara) Isıyı nerede hissediyorum? (Ara) Elimin ısısıyla, nesnenin ısısı arasındaki fark ne?

Eric: İyi sorular. Zamanı iyi kulanıyorsun Guy. John?

John: (İçinde sigara izmaritleri ve soyulmuş portakal kabuğu bulunan bir sigara tablası ile çalışıyordur. Guy'un bıraktığı yerden alır ve birkaç ısı sorusu daha sorar, sonra koku alma duyusuna geçer.) Ne koku duyuyorum? (Ara) Hangi değişik kokuları fark ediyorum? (Ara) En kuvvetli koku hangisi? (Ara) Nesnenin kokusunu buradan alabilir miyim? (Kül tablası yarım metre ötesinde, halıda duruyordur.) Başımı nesneye yaklaştırırken, koku nerede artmaya başlıyor? (Ara) Nesneyi kaldırdığımda, ne kadar yakın...

Eric: Bir dakika, John. Buraya kadar iyi gidiyordun ama şimdi gerçeğin mantıksal sırasını bozuyorsun. Nesneyi kaldırmadan önce başka bir şey olmalı değil mi?

John: Evet. Dikkatimi koku almaya yöneltmiştim.

Eric: Kronolojik ol John, çünkü başkalarının gerçeğini de ihlal etmeni istemiyorum.

John: Peki. Tutmak için parmaklarıma ne kadar basınç uygulamalıyım?

Eric: İyi.

John: Her parmakta kassal gerilim nerede? (John, deneyimli bir öğrenci olduğundan sorular arasında kendine zaman tanıyarak sürdürüyor). Elimde? Bileğimde? Kolumda? Kaldırmadan, kolumun en üst bölgesinde, nereye kadar kas gerilimi hissediyorum? Nesneden gelen direnç nasıl bir duyum?

Eric: Pamela, niye ağlıyorsun?

Pamela: Köpeğimi çalışıyorum. Onu çok severdim, öldü.

Eric: Pam, köpeğini çalışmanı istemiyorum. Bugün, belli bir amaçla herkes, cansız nesneler üzerinde çalışıyor. Cansız nesnelerle çalışmak daha kolaydır çünkü değişken değildirler, aynı kalırlar. Canlı nesneler her zaman değişirler, hareket ederler, göz kırparlar, nefes alırlar, giderler, gelirler ve canlı nesnelerle çalışırken bütün hepsi ile ilgilenmen gerekir. Bir insan, bir hayvan gibi yaşayan bir şey üstünde çalışmak için ileri derecede duyusal karmaşıklığı ve bu karmaşıklığı karşılayacak hüneri edinmiş olman gerekir. Bu, bir insan, bir hayvan üzerinde çalışmak konusunda cesaretinizi kırıyorum anlamına gelmez. Eğitiminizin herhangi bir aşamasında bunu yapabilirsiniz ama ona, cansız bir nesneymiş gibi yaklaşamayacağınızın farkında olun. Bugünlük, Duyu Oturumunda, cansız nesnelere bağlı kalmanızı istiyorum.

Pamela: Eric, şu anda gerçekten bir şey hissediyorum! Beni niye durduruyorsun?

Eric: Hissettiğini durdurmak gibi bir arzum yok. Ama bana söyle, oraya nasıl geldin?

Pamela: (Kızgın, ağlayarak) Şey, bir zamanlar benim olan bu köpeği hatırladım. Her tarafında kanlarla yatışını canlandırdım ve ezildiğinde nasıl hissettiğimi hatırladım.

Eric: Pam, duygularına inanmıyor değilim ama öğretmenin olarak, sürecinden kendimi sorumlu hissediyorum. Sürecin, zihinsel ve imalıydı. Bu tür çalışma güvenilir değildir çünkü geçmişle ilgilidir.

Pamela: Eric, Ne demek istiyorsun? İşime yaradı ya.

Eric: Evet ama haftada sekiz gösteri olduğunda da yarayacak mı? Somut bir gerçekten gelmediği için ya buharlaşıp giderse? Şimdi Pam, beni yanlış anlama. Eğer bir şey senin işine yarıyor, sende üç boyutlu, organik bir tepki uyandırıyor ve bunu her defasında yapıyorsa, bunu hiçbir şekilde tartışmam. Yaptığın şey, bir tek sözcük söylemek bile olsa. Bunu hepinize söylüyorum. İşinize yarayan bir şey YARIYORDUR. Eğer tutarlı olarak işinize yarıyorsa sürdürün. Eğer, gerçek bir yolunuz varsa, o zaman duyusal süreçten ya da herhangi bir süreçten geçmenize gerek yoktur. Yetenek, yetenektir. Hiçbir zaman yeteneği inkâr etmem.

Ama Pam, yaptığını gördüğüm şey; seni durdurmama neden olan –bunu gerçekten anlamanız önemlidir– teatral histeri dediğim şeydi. Ağlıyor, içini çekiyor, halıda yatıyor, köpeğinle konuşuyordun. Ama bu; gerilimden, kaygıdan, başarma ve etkileme zorunluğundan kaynaklanıyordu. Gösterişti demek istemiyorum. İyi oyuncu olma isteği. Hepimiz iyi olmak istiyoruz. Bu istek,

televizyon ve tiyatroda gördüklerimiz gibi, gerçek duygunun yerini alıyor ve sen, bunu yapmada oldukça iyisin, Pam, ama seni durdurdum, çünkü bu kadarla yetinmeni istemiyorum. Yaptığın gelenekseldi. Beylikti. Sığ ve önceden tahmin edilebilirdi. Ben, senin, gerçek bir seçimden doğan önceden tahmin edilemez bir gerçekliğe, anlamın derinliğine ve üç boyutlu, organik bir gerçeğe ulaşmanı istiyorum. Bunu yapabileceğine inanıyorum. Henüz yapamadığın bir şeye uzanmak için, elindekini bırakmanı istiyorum. Elindekini bırakmanın ne kadar korkutucu olduğunu bilirim, çünkü bir süre, elinde görünüşte hiçbir şey olmayacak, ama Pam, bunu bir an önce yapman için seni zorluyorum, acele ettiriyorum, çünkü alacağın ödüller inanılmaz olacak.

Pamela: Ne ödülü, Eric? Kafam karıştı. Ne düşüneceğimi bilemiyorum. Bütün bunların benim köpeğimle ne ilgisi olduğunu da anlamıyorum.

Eric: Peki, dinle. Bir köpeğim vardı. Köpeğin adı Holly'di. Şu büyüklükte, kahverengi, falan. Holly öldü. Holly öldüğünde üzüldüm. Yine de ölmeden önce epey yılı beraber geçirdik. Holly hakkında birçok duygum oldu. Eğer o ilişkiyi, köpeğe karşı hissettiklerimi, hatta bilinçaltımda var olanları yeniden yaratmak istiyorsam, o hayvanı, önümde, canlı olduğu zaman nasılsa, öyle yaratabilmem gerek. Buraya kadar izleyebiliyor musun?

Pamela: Galiba.

Eric: Pekala. Şimdi, bunu yapabilmek için bana bir duyusal bellek süreci gerekli ki o hayvanı *bütün* olarak yaratabileyim. Her tarafında kanlarla, yalnızca öldüğü zaman değil, onu, işitebileyim, görebileyim, koklayabileyim, istersem tadını alabileyim. Bu, zihinde gerçekleşen entellektüel bir süreç değildir. Şurada oturduğu zaman Holly nasıldı diye *düşünmüyorum*. Onu gözümde *canlandırmıyorum* çünkü canlandırma; köpeği benim için tam gerçek kılacak parçaları yaratmaksızın, bütün nesnenin bir anda orada oluverdiğini öne sürmektir. Sesleri ve kokuları kafamda *anımsamam* çünkü beynimin burnu yoktur. Kulakları da yoktur. Burnum burnumdur, kulaklarım kulaklarımdır, onlarla koku alır, işitirim. Eğer bütün yaptığım Holly'e karşı hissettiklerimi *anımsama* olsa idi, o duygunun anısı, o duyguyu yeniden uyarmaz, yalnızca zihinsel, o duygunun geçmişe dönük gölgesi olurdu. Olsa olsa üzgün olduğumu anımsayabilirim, bundan dolayı da, üzülmüş olduğuma yeniden üzülebilirim.

Yine de, eğer köpeğimle üç boyutlu bir ilişki istiyorsam, köpeğim ölmüş olsa bile, şimdi ve burada onunla ilişki kurabilmek için önce, köpeğimi yeniden yaratmalıyım. Öyle yaratmalıyım ki onu koklayabileyim, işitebileyim, dokunabileyim, görebileyim, tadına bakabileyim. Gülebilmeli, onunla oynayabilmeliyim. Gıdıklayabilmeliyim. Köpek benden kaçabilmeli. Köpek şimdi,

benim için burada olmalı. Köpek varsa ve ben ona gerçek tepkilerimi veriyorsam ancak o zaman köpeğin ölmüş olmasına çalışabilirim. Ancak o noktada köpeğin ölümüne bütünüyle, bütün boyutları ile dürüstçe tepki verebilirim. Şimdi ve burada oluyormuşçasına, çünkü olmakta olan, odur zaten.

Şimdi, bunu yapabilmek için, bir; duyularımın nasıl çalıştığını, iki; duyularımı nasıl daha farkında ve algılayıcı yapacağımı, üç; benim önerimi uygulamaları ve bana çalışmaları için gereken teknik süreci, dört; onları alıştırmayı, bilmem gerek. Bu akşam, sana bunu nasıl yapacağını anlatsam, yarın akşam sen buraya gelip köpeğini yaratamazsın. Yarın olmaz. Belki birçok yarından sonra. Burada, yaratma sürecinin ilk adımındayız ve ben, şimdilik Holly'i unutacağım çünkü Holly, sürekli değişen, çok karmaşık bir canlı nesne. Şimdi yapacağım ise; cansız bir nesneyle, bu elmayla ya da bu kalemle çalışmak. Duyularım, duyusal olarak ezberlemeyi öğrensinler, nesne burada olmadığında, nesnenin varlığını yeniden yaratabilsinler diye. İleride de, beni derinden etkilemiş olan Holly'i, annemi, babamı, amcamı, diğer tanıdıklarımı ve nesneleri yetkinlikle yaratabileyim diye.

ANAHTAR CÜMLE

İki Eliniz de Sahteleriyle Doluysa
Gerçek Altını Nereye Koyacaksınız?

Duyu Belleği yaşama biçiminizin bir parçası olmalıdır. Önemli de olsa, oturarak günlük alıştırma yapmak, duyu belleğinin sadece bir parçasıdır çünkü her gün alıştırma yapabilir, bu konuda maharetli hale gelebilir, yine de onu yaşamınızın bir parçası durumuna getirmemiş olabilirsiniz. Duyu belleği, felsefenize ait olmalıdır. Duyu belleği, işçiliğinizi oluşturan, onun ayrılmaz bir parçasıdır ve işçilik, çalışma biçiminden fazla bir şeydir. Bir yaşama biçimidir. Duyusal çalışma, sizin, şeyleri algılamanızı ve onlarla ilişki kurmanızı somut olarak etkilemelidir. Bakmanın, hissetmenin, benzetmenin, sonradan kullanmak

için nesneleri duyusal parçalara ayırmanın, sizi etkileyen şeylerin anında keşfini yapmanın hiç kesilmeyen süreci olmalıdır. Otobüste giderken, arabada, sevgilinizle beraberken, yemek yerken, bir toplantıda, hep sizinle birlikte oluyor olmalıdır. Nerede olursanız olun, ne yapıyor olursanız olun, hep duyusal unsurları fark etmeli ve gelecek ay, yarın ya da şimdi, yeniden yaratabilecek gibi sizi nasıl etkilediklerini anlamalısınız. Sahne üzerinde gelecekteki kullanımları için yaşamınızın deneyimlerini kataloglamalı ve daha çok şeye, daha müsait olabilmek için her gün kendinizi geliştirerek, enstrumanınızı açmalısınız.

Süreç, belli bir noktadan, bilinçli olarak kendinize, çevrenizde olanlar hakkında soru sormanızı anımsatmakla başlıyorsa da, sonradan kendiliğinden yapılan bir işleme dönüşür. Bir dağ yürüyüşü yaptığınızda, değişik sesleri, değişik kokuları topladığınızı fark etmezsiniz bile. Oyuncular sıkça, "On yaşımın altını hiç anımsamıyorum, ayrıca anımsadıklarımın da kokusunu, tadını bulamıyorum" diye yakınırlar. Bugünden başlayarak, dünün, bir önceki günün envanterini çıkarın. Bu alışkanlık, giderek duyusal belleğinizin daha önceki zamanlarını açar ve seçim dağarcığınızı oluşturur. Bilinçli araştırmanız, bilinçaltı birikiminizi de serbest kılar ve işinize, bilinçaltınızın her çeşit rengi akmaya başlar. Bilinçaltınız ise, yeteneğinizin yattığı yerdir.

Duyusal iz sürme yaşamınızın her gününde, yirmi-dört saat sürmelidir (rüyalar da duyusaldır!).

ÇALIŞMAK İÇİN EN İYİ YERİ VE ZAMANI BULMA

Her gün cansız nesnelerle 45 dakika ya da 1 saat oturarak alıştırma yapmalısınız. Kendiniz için, en iyi; en az dikkatinizin dağıldığı, en rahat olduğunuz, duyusal keşif yapmaktan en çok hoşlanacağınız zamanı seçin. Yer, herhangi bir yer olabilir. Orada olmaktan keyif duyacağınız bir yer bulun.

Joan: Ben gündüzleri severim, gece erken yatmaktan hoşlanırım. Ama sıkça içimde bitmemiş bir işin belirsiz duygusuyla saat iki buçukta, beşte uyandığım olur. Bir, iki saat duyusal çalışmayla bu duygudan kurtulur, tekrar uyurum. Yatağımın yanında birkaç tane devamlı kullandığım nesne vardır; kısa saplı şampanya bardağım, bir taş, bir kozalak, parfüm, öksürük hapları, vb. Kocaman yatağım, benim için özel bir yerdir. Yıllar içinde yalnızca uyuma yerim değil; ofisim, oyun alanım, prova salonum haline geldi. Aslında Pavlovcu bir şekilde yatak, bende, çalışma duygusu uyandırıyor (bu bazen uyku düzenimi karmakarışık etse de!). Ne zaman bir seçim bulmak ya da beni

nereye götürdüğünü görmek için bir seçimi denemek istesem, bu beni doğrudan yatağıma götürüyor. Orası benim büyülü yerim.

Bana göre sabahın erken saatleri, çalışmak için en iyi saatler, çünkü yeteri kadar dinlenmiş ama fazla umursamak için hâlâ yorgun olurum. Benim fazla çabalama ve illa sonuç almak için kendimi zorlama gibi genel bir eğilimim vardır ama saat sabahın iki buçuğu olunca, insan bir şey hissettiğine de şükrediyor. Zihnim halen bulanık olduğundan işi fazla karmaşıklaştıramam. Duyusal tepkilerim doğal ve kolayca oluşur. Bu beni memnun eder, daha fazla yapmak isterim. Ayrıca günün o saatinde herkes uyurken, uzayda sallanıyor gibi kendimi savunmasız ve yalnız hissederim.

Bu nedenle de bu zamanı, başucu nesnelerimden başka, anlamlı seçimleri çalışmaya da kullanırım çünkü koruma kalkanlarım iniktir, derim daha incedir! Her şey beni daha derin ve daha çabuk etkiler.

DUYUSAL KEŞİF VE DENEME YAPMA

Aşağıdaki alıştırma grubu duyusal dünyada gelişmenizle ilgilidir. Hepsi başka başka şekillerde kendinizle ve çevrenizdeki nesnelerle ilgili keşif, araştırma ve deney yapmanızı sağlar. Duyu belleği, dörtgözle beklediğiniz, iple çektiğiniz bir serüven haline gelirse, o zaman, hem duyusal dünyanın büyüsünü yaşar hem de yaratıcı süreçte güçlü bir aletin sahibi olursunuz.

4. İple Çekilen Duyu Belleği

İple Çekilen Duyu Belleği sizi keyif almaya hazırlar. Aynı zamanda duyu belleği çalışmanızı da yapmış olursunuz. Sırta masaj yaptırma, uzun bir çalışma gününden sonra doldurulmuş sıcak bir banyoda yatma, tensel zevkler, en sevdiğiniz müzik parçasını dinleme, güzel bir bardak şarap gibi insanların iple çektiği ve keyif aldığı şeyler vardır. Dört gözle beklediğiniz ne varsa, mükemmel bir Duyu Belleği Alıştırması olabilir ve eğer zevk alırsanız, duyu belleğini daha sık kullanırsınız.

5. Dokuncaklar

Bir dokuncak, çantanızın içinde ya da cebinizde taşıyabileceğiniz bir nesnedir. Dokuncak, aynı zamanda tadıncak, görüncek, kokuncak, duyuncak da olabilir. Bir zamanlar, ceplerimde çeşit çeşit dokuncaklar taşırdım. Ceplerim eskici dükkanı gibiydiler, küçük sıvı dolu şişeler, kumaş parçaları, küçük taşlar, bir tavşan ayağı, kokulu bir lavanta torbası. İşyerlerinde beklerken

cebimden bir tanesini çıkarır, onunla çalışırdım ya da bir kahvede otururken üç dört nesneyi çıkarır aralarındaki farkları çalışırdım.

6. Duyu Belleği Antrenmanı

- Cansız bir nesneyi iyice tanıyın.
- Onsuz çalışın.
- Canlı bir nesneyi; bir kişiyi, bir hayvanı iyice tanıyın.
- Onsuz çalışın.
- Kendi fiziksel bir parçanızı iyice tanıyın.
- Onsuz çalışın.
- Şapka, palto gibi dışınızda ama size beden teması olan bir nesneyi iyice tanıyın.
- Onsuz çalışın.
- Bir sesi ya da kokuyu iyice tanıyın.
- Onsuz çalışın.

7. Ne-değil Kutuları

Bu, görme duyusunu kullanmaksızın yapılan bir duyusal inceleme alıştırmasıdır. Küçük bir Ne-değil kutusu yapabilirsiniz. Her tarafı kapalıdır, yalnızca bir yüzünde elin girebileceği kadar bir delik vardır. Aileden birinden ya da bir arkadaştan, bütün duyulara seslenen her türden küçük nesneleri kutunun içine doldurmasını isteyin. İçinde ne olduğunu bilmeden, elinizi içine sokun ve her nesneye dokunarak, neye benzediğini, gerçek biçiminin ne olduğunu, ne renk olabileceğini, nasıl kokabileceğini, yere düşse nasıl bir ses çıkabileceğini bulmaya çalışın. Bu hayali yanıtları, sadece dokunma verileri ile bulun. Sonra nesneleri çıkarın ve gerçek kokularını, tatlarını, seslerini, görünüşlerini fark edin.

Eviniz ya da odanız, büyük bir Ne-değil kutusu olarak düşünülebilir. Gözleriniz kapalı olarak, odadaki her şeyi koklayarak, tadarak, dokunarak, işiterek, gezinin. Görsel olarak size tanıdık olan bu nesneleri bir başka anlamda tanıyın ve keşfedin. Görme duyusu elinizden alındığında, duyusal tepkilerinizin nasıl değiştiğinin farkına varın. Bir kumaşa, yatak örtüsüne ya da perdeye baktığınızda, aslında, onun ne dokunuşunu, ne tadını ne de kokusunu biliyorsunuz ama gözleriniz kapalı olduğunda, ona dokunuyor ve hissediyorsunuz. Bu, büsbütün yeni bir yaşam. Bütün ses, koku ve tatların canlılaştığını fark edeceksiniz.

8. Olay Yerinde Duyu Ezberlemesi

Bir otobüsün, egzos gazı çıkararak yanınızdan geçip gitmesi, içeriden telefonun çalması, sıcak plajda soğuk biranızdan ilk yudumunuz gibi, her gün

yaşadığınız gelip geçici bir olay seçin. Geçip gitmelerinin hemen ardından, bir iki dakika içinde, onları yeniden yaratmaya çalışın. Yaklaşık on beş-yirmi tane soru sorun. Bunu gün içinde, elli değişik şeyle elli kez yapabilirsiniz. Bu alıştırma, gerçek unsurları yaşadıktan kısa zaman sonra, hayali unsurlarla çalışmanızı sağlar. Birçok kez tekrarladıkça, gelecekte kullanmak için nesneler biriktirmiş olursunuz. Her yapmaya karar verdiğinizde, bir bütün Duyu Belleği Alıştırmasını baştan aşağıya yapmanıza gerek kalmaz.

9. Devinduyum

Bölüm II'de tanımlanan devinduyum duyusu, çevrenizdeki nesnelerin varlığına ya da yokluğuna kassal tepkinizdi. Gözleriniz kapalı olarak, hiçbir şeye dokunmadan, dikkatli ve yavaşça uzamda dolaşın, çevrenizdeki insan ve nesneleri duyumsamaya çalışın. Devinduyumunuzu, mesafe ve duruşları kestirmek için kullanın. Bunu, açık, geniş bir yerde başka bir oyuncunun, önünüze, arkanıza geçmesiyle de yapabilirsiniz. Bir süre sonra, gerçekten nerede olduğunuzu devinduyumla fark edebilir duruma gelebilirsiniz.

10. Duyu Belleği Tahmin Oyunları

Bu oyunlar bütün duyuları kapsar. Provalarda, arkadaş toplantılarında yapabileceğiniz gibi, yalnız da yapabilirsiniz. Bir uyarlamasında; gözleri kapalı olan bir grup insan oturur ve seçilmiş bir kişi, nesnelere vurarak ya da nesneleri yere düşürerek, diğerlerin tanıması için çeşitli sesler çıkarır. Gözleri kapalı olanların burunlarına kokulu nesneler uzatır. Tanımak, kazanmaktır ve yanıtı bulduğunuzda elinizi kaldırıp, sesin hangi nesneden geldiğini, o sesi yapan maddenin –tahta, plastik, metal– ne olduğunu söylersiniz. Lider, elinde tepsi ile kavanozlar içinde bal, salça, krema, peynir gibi şeyler gezdirir. Herkes, koklamadan ve tatmadan, bir parmağını daldırarak duyumunu yüksek sesle dile getirir. Bunun sonuçları genellikle eğlendiricidir. Tek kişilik uyarlama da eğlendirici olabilir. Evinizde otururken, araba seslerini dinleyin ve markalarını ayırt etmeye çalışın ya da buzdolabınızı açın, gözleriniz kapalı, koku ve dokunma duyularınızı kullanarak, içinde neler olduğunu bulmaya çalışın. Bu alıştırmanın değişik uyarlamalarını siz de yaratabilirsiniz.

11. Çıplak Olma Duygusu Yaratma

Bu alıştırmayı tam giyinik olarak yapın. Doğaldır ki daha önce elbiseli ve elbisesiz çalışarak duyu ezberlemesi yapmış olmanız başarıyı belirler. Bu alıştırmayı, gizlice bir toplantıda ya da bir düğünde yapmak çok zevklidir, çünkü

davranışınızda şaşırtıcı bir etki yaratır. Kendi çıplaklığınızı yaratmada eğer başarılı olmuşsanız hiç beklemediğiniz, önceden tahmin edilemez yaşantılar doğar. Çevrenizdekiler size baktığında, utanıp arkanızı dönme gereğini hissedersiniz. Çeşitli şekillerde sizi kışkırtır; kızarır, kıkırdar ya da kendinizi tensel hissedersiniz. Bedenin bütününü işin içine sokar ve duyu belleğinin, yalnızca fincanın üzerindeki elinizle ya da limonu koklayan burnunuzla değil, sık sık bütün bedeninizin kullanımı ile yapılması gerektiğini anımsatır. Bu eğlence üreten alıştırmalar, duyu belleğini sıkça kullanmaya özendirir.

12. Bugün Olmuş Bir Anın Yeniden Yaratılması

Bugün olmuş canlı bir an'ı seçin. Kuvvetli duygular içermesi gerekmez. Sevdiğiniz bir şeyi satın aldığınız ya da bir arkadaşla yemek yediğiniz hoş ve sıcak bir an olabilir. O deneyimin duyusal unsurlarından birini yalıtın ve yeniden yaratmaya çalışın. Diyelim, bugün uzun zamandır görmediğiniz bir arkadaşınızla yemek yediniz. Bir açık hava lokantasındaydınız ve geçmişte paylaşmış olduğunuz şeyler hakkındaki şohbet çok hoşunuza gitti. Bu olayın karmaşıklığının içinden, bir duyusal unsur olan; arkadaşınızla konuşurken yüzünüze vuran öğleden sonra güneşini, çalışmak için seçebilirsiniz. Tam olarak yüzünüzde neler hissettiğinizi yeniden yaratın; güneşin yönünü, sıcağın derecesini, yüzünüzün değişik yerlerinde hissettiğiniz farklılıkları, vb. Yalnızca bunu yapmakla bile, büyük olasılıkla, o öğleden sonraki duygularınızın bir bölümünü yeniden yaşayabilirsiniz. Ama bu, gerçekleşmeyebilir de. Belki de sadece o unsura çalışmak yeterli olmamıştır.

13. Cansız Bir Nesneyi Canlandırma

Bu, bir Duyu Belleği Alıştırması olmaktan çok, bir oyundur, ama bütün duyuları kapsar. Aynı zamanda imgelemi de uyarır. Sandalye, kalem, daktilo gibi cansız bir nesne seçin. Ona, olabildiği kadar duyusal bir kişilik yükleyin. Sesini yaratmaya çalışın ve gerçekten işitin. Ona, odayı boydan boya katetmek gibi görsel bir hareket, bir ritm verin. Nesneyle hayali bir konuşma yapın. Herhangi bir zamanda, istediğiniz yerde, çeşitli nesnelerle deneyin.

14. Çöl Alıştırması

Bu, harika bir Duyu Belleği Alıştırmasıdır. Grup içinde yapılırsa, doğaçlama alıştırması anlamına da gelebilir. Çölde araçsız kalmışsınız ve amacınız, güneşin etkisini, yorgunluğu, susamışlığı, sıcağı, yalnız kalmışlığınızın enginliğini yaratmak. Önce, bir öğeyle başlayın, örneğin ısıyla. İçinde bulunduğunuz

odayı, olduğundan daha sıcaklaştırarak işe başlayın. Sonra, güneşi bir yere yerleştirerek çevrenizde görsel olarak çölü yaratın. Bunlar, ısı için çalıştıklarınızı destekleyecektir. Gerçekten terleyebilmeniz, iki hafta kadar bir süre alır. Ardından, tüm gerçeğin her seferinde bir parçasını ekleyerek sürdürün. Eğer başarılı olmuşsanız, sıcaklık, kendiliğinden susuzluğu uyaracaktır. Bu mükemmel bir duyusal antrenmandır ve tatmin edici ödülleri vardır. Çöl Alıştırması, duyu belleğini çalışmaya yeni başlayanlara önerilmez.

ANLAMLI NESNELERLE ÇALIŞMA

Duyu belleğinin, oyunculuğa uygulanmasında atılacak ikinci adım, cansız nesnelerle yapılan alıştırmadan, sizin için anlamlı olan nesnelerle çalışmaya geçmektir. Bir *anlamlı nesne* ne kadar belli belirsiz olursa olsun, sizde, duygusal tepki uyandıran herhangi bir şeydir. Duyusal araştırmanızda, şüphesiz, sizin üzerinizde bir çeşit duygusal etki bırakan nesnelerle karşılaşmışsınızdır. Şimdi, elmalarınızın ve portakallarınızın yanı sıra, özellikle bu anlamlı nesnelerle çalışın ve duyu belleği sürecinin içinde kendinizi, duygusal olarak etkileme alışkanlığınızı oluşturun. Bu noktada, bir dramatik metnin duygusal gerekleri ile henüz ilgilenmeyin. Metnin zorunluluklarıyla kendinizi zorlamayın. Ancak, duyu belleği yoluyla kendinizi duygusal olarak etkilemede beceri kazandıktan sonra, dramatik metinle ilgilenmeye başlamalısınız. Çok sayıda anlamlı nesne ile çalıştıktan sonra, sizin için, hangilerinin işe yarar olduğunu bulabilirsiniz ama bu nesnelerin, sadece size dokunanlar, sizi üzenler olmamasına dikkat edin.

İşte bazı anlamlı nesne önerileri. Umarız size, başka anlamlı nesneleri anımsatırlar.

- Fotoğraflar
- Çocukluk oyuncakları
- Ailenin evcil hayvanı
- Okul yıllığı
- Aşk mektupları
- Kurutulmuş çiçekler
- Çocuklarınız
- Tiyatro eleştirileri
- Bir takı
- Büyürken kullandığınız yatak odalarından biri

- Anlamlı bir müzik parçası
- Yaşamınızda anlamlı herhangi bir yer (Asker koğuşu, kreş, yaz kampı)
- Anneniz
- Babanız
- Karınız, kocanız, sevgiliniz

ZORUNLUK VE SEÇİM

Şimdi, zorunluk ve seçimi tanımlamak, duyu belleği ile ilgilerini belirtmek gerekir.

Bir *zorunluk*, oyunun belli bir sahnesinde karakterin ne hissettiğini, size belirtmek için var olandır. Bu da sizin hissetmek istediğinizdir. Diyelim, bir sahnede, karakter kederli, yalnız, amaçsız, intihar eğiliminde. O sahne için, bunlar, sizin zorunluluklarınızdır. Bütün bu şeyler, hissetmek istediklerinizdir.

Bir *seçim*, karakterin hissettiğini size hissettirecek, seçtiğiniz bir nesnedir. Duyu belleği ise, seçimi *yaratma yolunuzdur*. Seçiminiz, oyunun bir sahnesinde, istediğiniz davranışsal ve duygusal yaşantı çeşidini yaratmak için, duyusal olarak kullanacağınız uyarandır. Seçiminiz, sizi kederli ve yalnız hissettiren belli bir melodiyi, basit bir müzik parçasını, yeniden yaratmak olabilir. Bir seçim, neredeyse her şey olabilir. Bir yer, bir yer ve zaman, bir mobilya parçası, bir kişi, bir tat, bir ses, birinin kapının dışında ya da arkanızda durduğuna dair bir devinduyum olabilir. Bir seçim, işinize yarayacak herhangi bir şey olabilir. Sizde, yalnızca bir tek tanımlanabilir duyguyu değil gerektiğinde, karmaşık duygusal bir yaşantıyı da uyandırabileceğini umduğunuz şeydir.

Bazı seçimler, duyusal olarak çeviri gerektirmez çünkü nesnenin yaratılmasına yaklaşım açıktır. İğrenç bir kokuyu çalışıyorsunuzdur çünkü zorunluğunuz; tiksinme hissetmektir. Bu, açık bir Duyu Belleği Alıştırmasıdır. Ya da kazanmış olduğunuz bir ödülü; bir altın heykelciği çalışıyorsunuzdur çünkü, o, sizi başarılı ve gururlu hissettiriyordur. Bu örneklerin ikisi de, basit nesnelerdir ve bütün yapmanız gereken; soruları sorup, yanıtları duyularınızla vermektir.

Yine de bazı seçimler, onları yaratma sürecine başlamadan önce, duyusal çeviri gerektirir. Örneğin, eğer, evvelce telefonda konuştuğunuz belli bir kişinin, sizi eleştirmesinden duyduğunuz kırgınlığı yeniden uyarmak istiyorsanız, nereden başlayacaksınız? Kendinize, tam olarak, size kırgınlığı hissettirenin ne olduğunu sorun. Yanıtınız, diyelim ki, o insanın telefonda söyledikleri olsun. O sesi, durup dururken havadan yaratamayacağınıza göre, önce, elinizde

ve kulağınızda duyusal olarak telefonu yaratarak başlarsınız. Bir kez telefonu hissettikten sonra, o kişinin sesini, duyuluşunu, sesinin perdesini, ritmini ve tuhaflıklarını yaratırsınız. Son olarak da, sizi kıran sözleri yaratırsınız. Bir seçimi, ne zaman duyusal olarak çevirmeniz gerektiğini bilebilirsiniz. Çünkü gerçeklik, size kendi sırasını diretecektir. Bir seçim üzerinde, eğer, başlama noktanız sizin için apaçıksa, başlayın o zaman. Eğer nereden başlayacağınızı bilmiyorsanız, o seçimi yaratmadan önce duyusal olarak çevirmeniz gerekir. Çeviri, sadece nereden başlanacağını ve seçiminize nasıl çalışacağınızı gösteren bir araçtır.

Kahve fincanları ve cansız nesnelerle eğitim alıştırmalarından başlayıp, bir karakterin intihar edecek olması gibi, kuvvetli bir duygusal zorunluğu karşılamaya uzanan yolculuk, uzun bir yolculuktur. İlk önce, oturarak duyu belleği yapmanızla başlar. Bir kahve fincanını, gerçekten görecek, işitecek, hissedecek, tadını, kokusunu alacak şekilde yaratma becerisi ile, size intiharı hissettirecek nesneleri yaratma becerisi, aynı beceridir. Kahve fincanı ile intiharın bağlantısı buradadır.

BİR SAHNE ÇALIŞMASINDA DUYU BELLEĞİNİ KULLANMA

Bu bölümü bitirmeden önce size, zorunluk, seçim ve duyusal yaklaşımın bir sahnede nasıl birleştirildiğinin örneğini vermek istiyoruz.

Eric: Diyelim, ben ve Lori bir sahne çalışacağız ve sevgilileriz ve uzun zamandır birlikte yaşıyoruz. O hamile, ben, bundan suçluluk duymama karşın, yine de onu seviyorum ama bebeği doğurmasını istemiyorum; bütün bunlar, metnin gerçeklikleri ve zorunluluklarıdır. Pekala, ilk hissetmem gereken, ona karşı sevgidir, çünkü, onu umursamazsam, kendimi suçlu hissedemem ya da başka çelişkiler yaşayamam. O zaman, basitçe, onu sevme zorunluğundan başlayacağım. Hangi seçimle çalışacağıma karar vermeden önce, var olanla başlayacağım.

Lori hakkında ne hissediyorum? Ona karşı sıcaklık ve şefkat hissediyorum. Ondan hoşlanıyorum. Ama bu, zorunluğu karşılamaya yetmez. O halde, bir seçime gereksinmem var. Lori'de sevdiğim şeyleri yaratmak yerine, kendimi ve gereksinmelerimi bildiğim için; eğer Lori'nin beni sevdiğini görürsem, onu sevmemin daha kolay olacağını biliyorum. O zaman Lori'de bana karşı sevgiyi yaratmak için çalışacağım. Gözlerinde bir sevgi, bir sıcaklık, benim

tarafımdan cezbedilmişlik, bana karşı bir savunmasızlık görebilirim, çünkü bunları orada ben yaratırım. O bakışı, Lori'nin gözlerine duyusal sorular sorarak yaratırım; "Lori'nin gözlerindeki sıcaklığı nerede görüyorum? Önce sol gözde. Sonra, sağ gözün sorusunu sorarım. Güldüğü zaman gözlerine ne oluyor? Kendini, gözde gösterdiği zaman, gerçekte bir sevgi nedir? Tam olarak gözün içinde değil. Gözün bütün çevresinde, gözyaşlarının birikmesinde, gözün çevresindeki kırışıklıklarda, ışık değişimlerinde. Eğer, bu araştırmayı yalnızca görsel olmayan başka sorularla sürdürürsem, Lori'yi sevme ve çok önemseme ilişkisini başlatabilirim. Suçluluk, rahatsızlık gibi başka zorunluklarla henüz ilgilenmiyorum, sadece sevgi ile ilgiliyim. Seçimim olarak, sadece, onun gözleri ile çalışıyorum, umuyorum ki bana yapmalarını istediğim şeyi, yapacaklar. Yapmayabilir de. Prova zamanının sonunda, "Lori, yaptıkların hoşuma gitti ama hissetmek istediklerimi hissetmiyorum" diyebilirim. O zaman, seçimime ekler yapabilir, destekleyebilirim ya da bütünüyle farklı bir seçime geçebilirim. Hâlâ zorunluğumun bir unsuru ile; onu önemseme ve onu sevme unsuru ile ilgiliyim. Bir zorunluk, bir seçim, bir seçim yaklaşımı.

Şimdi, Lori ile ilgili seçimimi çalışırken, Lori var ve umuyorum ki Lori'nin yaptığı herhangi bir şey beni etkileyecek çünkü ona karşı açığım. İşte, çoğu oyuncunun yaptıklarının boşa gittiği alan burasıdır, çünkü, oynamak istiyorlardır, davranmak istiyorlardır ve yazarın onlara hissetmelerini söylediği şeyi hissetmek istiyorlardır. Oysa, bütün hissettiğim, Lori'nin ve seçimimin bana hissettirdiğidir. Repliklerimi söyleyeceğim, aralarda duyusal soruları soracağım ve içimde olup biten tüm yaşantıyı, ne varsa, repliklerimde ve kendimde içereceğim. Bu da, ifade ettiklerimdir; sorularımın toplamı, onlara tepkilerim ve içimde süren yaşantı. Bütünü ile keşfedip, seçiminizin, metnin gereğini tam anlamıyla yerine getirip getirmediğini bulana kadar, bir seçimi, provada metnin gereklerini yerine getirmeme pahasına çalışmalısınız.

DUYU BELLEĞİNİN ÖDÜLLERİ

Var olmayan bir nesneyi yaratmak için, onu, gerçekten hissetmek için sormanız gereken soru adedi yedi yüz olabilir. Usta bir işçi olduktan sonra yılların sıkı çalışması ve uygulaması ile İkinci Perdenin X Sahnesi için "Anneannemi çalışacağım. Kapıda durduğunda, kapıya göre boyu ne kadar duruyor? Kapının ne kadarını kaplıyor? Saçı ne renk? vb." gibi sorular sormak yerine, duyusal olarak o kadar farkındalığınızı geliştirmiş ve enstrumanınız

.yi tanıyor olacaksınız ki,metni alıp, "Tamam, İkinci Perde başında anneanne-
:ni çalışacağım" kararından sonra bütün yapacağınız "Anneanne!" demek
ɔlacak ve o orada olacak. Oysa, ilk yılınızda, seçimin belirlenmesinin ardın-
dan, aynı doluluk ve bütünlükteki tepkiyi, belki de dört yüz sorudan sonra
ılabiliyor olacaksınız. En son kertede ise, enstrumanınız öylesine saf ve öylesi-
ne bütünüyle tepkili hale gelecek ki, soruları ve yanıtları aynı anda soracak
ve yanıtlayacak. O aşamada, işçilik artık işçilik değildir. Çünkü siz, o işçiliğin
cendisi olmuşsunuzdur.

IV

Hazırlık

"JOHN BİR TOP SESİ DUYUYORUM"

Oyunculuk yüzde doksan beş hazırlıktır. Oynamaya hazırsanız, oynayabilirsiniz demektir.

Sahne: New York'ta bir menajerin odası, bekleme odasında bir oyuncu dergileri karıştırarak oturmaktadır. Menajer, içerideki bürosunda, telefonda konuşmaktadır, "Hayır... son dakikada, tek repliklik işlerle uğraşmıyorum... Bu gece, Stanford'da bir repliklik işi alacak hiçbir oyuncu tanımıyorum. Oyun, Shakespeare bile olsa!". O anda, oyuncu, bekleme odasından fırlar ve umutsuzca fısıldar, "Ben alırım. Ben alırım!". Menajer işi bağlar ve oyuncu, aynı akşamüstü kendini Stanford treninde bulur. Rodin'in Düşünen Adam'ı gibi, dirsekleri pencere pervazında, yol alır. Geçip giden manzaralara görmez gözlerle derin derin bakar. Dudakları kıpırdar, alçak sesle tek repliğini tekrarlar, "John bir top sesi duyuyorum... John bir top sesi duyuyorum...".

Aynı zamanda, zihninde hazırlık için ne kullanması gerektiğini düşünüp taşınıyordur. Rahatlama ile başlaması gerektiğini biliyordur ama rolü için bazı seçimler de yapmalıdır çünkü o bir metot oyuncusudur ve sahneye hazırlıksız çıkmayı düşünemez bile. "Sanırım, migren başağrımı kullanacağım"

diye karar verir, "Çünkü migren başağrısı beni berbat hissettiriyor. Onu sürdürürken, akciğerlerimde soluksuz kalmayı çalışacağım, çünkü o da beni kendime odaklar ve bana, içimde gerçekten bir şeyler oluyormuş duygusunu verir. John bir top sesi duyuyorum... John bir top sesi duyuyorum... Şimdi, bana karakterin omurgasını verecek bir şey daha gerek. Babamı çalışırım. Babamdan nefret ederdim. Bu, bana, gerçek bir duygusal güç verecektir... John bir top sesi duyuyorum... John bir top sesi duyuyorum...".

Tiyatroya varır. Ona bir zırh uydururlar ve bir mızrak verirler. Perdenin kalkmasından bir saat önce, kuliste toparlanıyor, bir yandan da tek repliğini yineleyerek hazırlanıyordur. Beş dakika anonsu yapılır. Nerede duracağı söylenir. Yerini alır ve gayretkeş hazırlığını sürdürür. Perde kalkar. Şiddetli bir top patlaması olur. Bizimki geriye sıçrar, hayretle bağırır: "Ne oluyor, be?".

HAZIRLIĞIN YANLIŞ ANLAŞILMASI

Bu, herkesçe bilinen klasik bir metot esprisidir. "Metodun" yanlış anlaşılmasından doğan birkaç önemli sorunu sergiler. Hazırlığın amacını ya da kullanımını anlamamış bir oyuncu, hazırlığı, kendine çevrilmiş bir silah haline getirebilir. "Metot", kötü ününe bu şekilde ulaşmıştır. Top patlaması esprisi, bir oyuncunun, nasıl konu dışı ve karışık bir hazırlığa kendini kaptırdığını, dolayısıyla, sürecin yardım etmekten çok, nasıl ayağına dolaştığını anlatır.

Hazırlık Nedir? Hazırlık, sizi, işinizi yapabileceğiniz noktaya getiren çalışmadır. Birçok oyuncu bunun, kendisini belli bir duyguya getirmek için yapılan belli bir şey olduğunu düşünür oysa o, sadece bir türüdür. Çok çeşitli türleri vardır; sanatçı olarak gelişmeniz için yaşam boyu hazırlık, enstruman hazırlığı, günlük alıştırma, oyundaki diğer kişilerle ilişkiye hazırlık, ego durumunuzu değiştirmek için hazırlık ve diğerleri. Bir oyuncu, repliğini söylemeye hazır olma yanında, bütün diğer hazır olma çeşitlerini de tanımalıdır.

Eskiden hazırlığın, yalnızca, oynayabilmek için erişilmesi gereken bir durum olduğunu sanırdım. Bu, kesinlikle yaratıcı ve organik bir hazırlanma biçimidir ama öğrenmiş olduğunuz tek çeşit ise, hep o tek hazır olma durumu ile sınırlısınız anlamına gelir. Oradan nereye geçeceksiniz? Bir OYUNCU ne yapmak için HAZIRLANIR? Kullandığınız bir hazırlık yalnızca bir sonraki hazırlık düzeyine kadar yol gösterir. Örneğin, bir oyunu prova etmek için tiyatroya giriyorum ve o gün gerginim, çevremle ilgilenecek durumda değilim, duyusal olarak canlı hiç değilim, kötü bir gün geçirmişim ve korunaklıyım.

Öyleyse bir rahatlama alıştırması ile başlayabilirim. Sonra kendimi duyarlılaştırabilir, Kişisel Envanter yapar, belki birkaç Savunmasızlık alıştırmasına geçebilirim. O zaman, kendimi çalışmaya daha hazır, daha açık hissedeceğimi umarım. Şimdi diyelim ki oynayacağım sahnenin bana yüklediği zorunluk; elimden bir şey gelmemesine karşın ilgili ve şefkatli olma. Tiyatroya girdiğim zaman olunabilecek en umursamaz haldeydim. Yaptığım başlangıç hazırlığından sonra, şefkatli olmayabilirim ama seçimlere çalışmak olan, karakterin hissettiğine beni götürebilecek, ikinci hazırlık türüne geçmek için hazırım. Yaptığım ilk hazırlık düzeyi, hazırlığa hazırlanmaydı.

Bu iki tür hazırlık, bütünüyle günlük alıştırma hazırlığına dayanır. Günlük Rahatlama, Duyarlılaşma, Kişisel Envanter ve Duyu Belleği alıştırmalarınızı, istediğinizde kullanabilmek için her gün yapmalısınız. Sayılanların hepsi OLMA felsefesine dayanır; eğer içinizde olup bitenlere ulaşmak için düzenli olarak alıştırma yapmıyorsanız, çalışmaya başladığınızda, aslınıza göre işlemiyor olursunuz. Günlük OLMA alıştırması ise, enstrumantal hazırlığınızdır. Buraya kadar, bir prova için tiyatroya girdiğinde, oyuncunun yapmış olduğu kabul edilen günlük dört hazırlıktan söz ettik. Hazırlığınızın doğası her zaman, o andaki gereksinmenize göre belirlenecektir.

Top patlaması öyküsü, yaptığı çalışmanın, işine yaradığına inanan bir oyuncunun nasıl kendini aldattığını gösteriyor. Aslında o çalışma sadece, sırtındaki yükü daha da ağırlaştırıyor, en basit gerçekleri fark etmesini, gördüğü, işittiği şeylere tepki vermesini engelliyor. Top patlamasındaki oyuncu basitçe dinlemiş olsa idi, top sesini duymuş, dürüstçe tepki vermiş olacaktı. Bunun yerine, karakter hakkında, önceden belirlediği, yazıldığından da daha karmaşık bir kavrayışı var. Hazırlığı, onu bir OLMA durumuna taşımaktan çok, zihninde karışıklık yaratıyor, zorunluklarından gittikçe uzaklaştırıyor.

Metot oyuncusu denilenler, işçiliğe sözde önem verdiklerinden, hazırlıkları zaten yapmaya karar vermiş olduklarına koşut gider ve hiçbir şekilde sonuçtaki davranışlarını etkilemez. Hazırlıklı ya da hazırlıksız aynı şekilde oynarlar. Bunun içindir ki "Metot" eğitimi almış diye tanınan birçok oyuncunun, gösterilerdeki tavırları belli ve klişedir.

Rol için yanlış ya da doğru olsun, her zaman, şimdi ve burada olana ulaşmakla işe başlamalısınız. Yalnızca bir OLMA durumunda, o anda neye gereksinmeniz olduğunu gerçekten bulabilir, ardından doğru hazırlığı seçebilirsiniz. Eğer hakiki gerçekle, tek gerçeğinizle başlamazsanız, metnin gerçeklerine hizmet edemezsiniz. Yalnızca bir OLMA durumunda, bilinçaltı yaşamınızla bağlantı kurmayı umabilirsiniz.

OLMA İLE BAŞLAYIN

OLMA, SİZ olmanın temelidir ve bütün yaratıcılığınız oradan doğar. Yaşam boyu, günlük hazırlığınızın bir parçasıdır. Hissettiklerinizi ve bunları ifade etmenizi içine alan, olduğunuz her şeyin toplamıdır. Aşağıdaki alıştırmalar OLMA ile ilgilidir çünkü OLMA hazırlığınızın ilk adımıdır ve her zaman buradan başlanmalıdır.

1. Tek Kişilik *OLMA*

Bu alıştırmayı Bölüm I sayfa 38'de daha önce tanımladık. Günlük olarak bu alıştırmayı yapmanın kendinize göre yollarını bulun.

2. İki Kişilik *OLMA*

Bölüm II, sayfa 85'de tanımladık. Bu alıştırmanın en iyi kullanımı, bir sahneyi çalışırken, partnerinizle provalarda düzenli olarak buluşuyorsanız, günlük hazırlık olarak ele alınmasıdır.

3. Kişisel Envarterler

Bölüm I, sayfa 38'de ve Bölüm I sayfa 39'da tanımlanmıştı. Günlük olarak yapabildiğiniz kadar yapın. "Ne hissediyorum ve ne istiyorum?" soruları yanında, "Hissettiğimi İfade Ediyor muyum, Etmiyorsam, Niye ve Bunun İçin Ne yapabilirim?" sorularına özel önem verin. Bu son grup soru, özellikle, ifade etmekten sizi alıkoyan engellerle ilgilidir.

4. *OLMA* Antrenmanı

Bu alıştırma, oyunculuk derslerinde ya da provalarda, grup halindeyken birkaç kez partner değiştirerek yapılır. Gün içinde herhangi bir kişi ile karşılaştığınızda,bu alıştırmayı, gerçekten karşı karşıya gelmek anlamında, karşılaşmanıza uygulayabileceğiniz gibi sağduyunuzun size olabilir dediği her ana da uygulayabilirsiniz.

Partnerinizle, şimdi ve burada temelinde ilişki kurmakla başlayın ve ilginizi bu ilişkiden uzaklaştıran şeyleri açıklayın. İlişkinin dışından gelen endişeleri ve kendinizin bilincinde olma halinizi de içerin. Aynı şekilde, ilişkiden kaynaklanan ve sizi OLMAdan alıkoyan engellerle de ilgilenin. Bu engeller; korkunuz, doğru şeyi yapma endişeniz, sosyal zorunluğunuz, cinsel olarak hoşlanmanız, düşmanlığınız, söylenmemiş duygularınız, iğrenmeniz, diğer kişinin sizden bir şey bekliyor olduğunu düşünmeniz, diğer kişiye karşı merak-

sızlığınız olabilir. Bunlar, açıklanmadıkça ve sesli ya da yarı sesli ifade edilmedikçe, sizi, rahat ve organik bir ilişki içinde OLMAdan alıkoyacaklardır.

Alıştırmayı her değişen partnerinizle tekrarlayın. Her kişi değişik engel grubu ortaya koyacaktır. Bu engeller, bazılarında fazla, bazılarında daha az olacaktır. OLMA antrenmanının tekrarları, herhangi biri ile beraberken, sizi siz olmaktan alıkoyan engelleri ortadan kaldırma alışkanlığını inşa eder. Hedef; yaşanan ne olursa olsun kabul edebilmektir. Rahatsız edici duygularla daha rahat olabilmektir. Bir kez OLMAya engel olan şeyleri açıklayıp, ifade ettikten sonra OLAbilirsiniz.

Bir öykü vardır. Eski ekol, Rus Yahudisi bir oyuncu, bir yazar olan eski arkadaşını ziyarete gider ve der ki, "Bilemiyorum. Sen yazarsın, oturur bir şeyleri yazarsın, senaryoyu bitirirsin. Bitirdiğin senaryoya bakarsın. Bakabileceğin bir şey var. Ressam resim çizer ve resmine bakar. Ben de çalışıyorum, işimi bitiriyorum ama bütün yapabildiğim aynaya tükürmek".

Yazarlar yazarlar, ressamlar çizerler, dansçılar dans ederler ama oyuncular oturur çay kahve içerler. Ya da öyküdeki adam gibi odalarında otururlar, yanlış şeyleri denerler sonra da hiçbir şey elde etmemiş olarak aynaya tükürürler. Oyuncuların, bir yaşam şekli olarak kendilerini, hazırlığa, günlük, sistemli alıştırmalara adamamalarının birçok nedeni vardır. Oyunculuk öğretmenleri, "dışarı çıkın ve gözlem yapın" derler. Neyi gözlemleyeceksin? Nasıl? Gözlemlediğini nasıl kullanacaksın? Neyi çalışacağını bilmeme cehaleti, işin tamamını görmezden gelme ile sonuçlanır.

Gayretli, kendini adamış olan başka oyuncular ise, işçilik hakkında somut bir bilgileri olmadığından, gelişmelerine yardım etmeyecek şeyleri çalışırlar. Aynı zamanda, elle tutulabilir bir ürünün ortaya konamaması, birçok oyuncuyu öyküdeki, yaşlı adam gibi ev ödevi yapmaktan caydırır. Bir alıştırma seansının sonunda, ellerinizi yaptığınız işin üstüne, bir resme, bir heykele, bir romana koyar gibi koyamazsınız. Elle tutulur ödülü görülmediğinden, günlük alıştırmanın yalnızlığı neredeyse acıdır.

Ama ödül vardır. Her bir gün, beceri hesabınız, yaratabildiğiniz gerçeklerle yükselir ve sahneye çıktığınızda, aynaya tükürmekten çok öte yapacağınız şeyler olur. Dünya üzerinde hiçbir ciddi sanatçı yoktur ki her gün çalışmasın. Somerset Maugham, her sabah dokuzda yazmaya oturur, aklına bir fikir gelene kadar tekrar tekrar adını yazardı. Bunu disiplin adına yapardı.

ANAHTAR CÜMLE

Sanatını Bir Gün İçin Bırak
O Seni Üç Gün Bırakır

GÜNLÜK ALIŞTIRMA

Burada, her gün yapmanız gereken hazırlıklara değineceğiz. Her gün rahatlayabilme becerinizle ilgilenmeli, gün içinde birden çok kez duyarlılaşma alıştırması yapmalısınız. Yapabildiğiniz kadar Kişisel Envanter yapıp, bunu, günlük etkinliklerinizin içine yerleştirmelisiniz. Gözlemle, Merak Et, Algıla ve Çiftçi Pazarı gibi gözlem alıştırmalarını günlük çalışmanıza katmalısınız. Nesneli ve nesnesiz Duyu Belleği ve birçok tür OLMA alıştırmasını her gün yinelemeli, seçim dağarcığınızı genişletmek için ise, Kendilik Envanterini günlük çalışmanıza eklemelisiniz.

Ardından, doğaldır ki kendi bireysel gereksinmelerinizi bilmeyi öğrendikçe, enstrumantal alıştırmaları da bu belirli sorunları gidermede kullanacaksınız.

Bu bölümdeki alıştırmalar, gereksinmelerinize bağlı olarak her gün yapılabilirler. Ayrıca, hepsi dramatik metnin isteklerinin yerine getirilmesinde kullanılabileceği gibi bir kişi olarak gelişiminizde de kullanılabilirler.

Aşağıdakiler, hazırlığın ana kategorileridirler ve bu bölümdeki alıştırmaların hepsi bu kategorilerden bir ya da ikisine girer.

I. Enstrumantal Hazırlık

Bu alıştırmalar siz ile ilgilidir, yaşamınızla ve oyunculuk sorunlarınızla. Enstrumanınız sizsiniz. Gerilim, korku, geriye çekilme, ya da kendini yalıtma sorunlarınız olabilir. Bu kategorideki hazırlıklarınız, bunları ve diğer enstrumantal sorunlarınızı ortadan kaldırmaya odaklanacaktır. Bu alandaki hazırlıklarınız, bir konser pianistinin parmaklarını açmak için alıştırma yapmasına benzer. Hazır ve serbest olmanıza engel olan şeylerle baş etmek, enstrumanınızı açmak için alıştırma yaparsınız.

II. İnsanlar, Nesneler ve Yerlerle İlişki Kurmak İçin Hazırlıklar

Bu alıştırmalar, sizin, dışınızdakilerle, insanlar, nesneler ve fiziksel çevrelerle ilişki kurmanızı sağlar. Yaşama ve oynama birbirinden ayrılamaz olduğuna göre, günlük ilişkilerinizin içinde alıştırma yapın, böylece, dışsal uyaranlara karşı daha gözlemci, daha duyarlılaşmış, daha etkilenebilir ve daha tepkili hale gelirsiniz. Kişilere, nesnelere ve yerlere karşı daha savunmasızlaştıkça, dramatik metinde bu sayılan unsurları kullanmada, daha başarılı olacaksınız.

III. Rol İçin Hazırlıklar

Bu hazırlıklar sizi, bir rolü, bir sahneyi oynamaya, bir metnin duygusal zorunluklarım yerine getirmeye hazırlar.

Burada sözü edilen üç kategori genellikle birbirine bağlıdır. Bir sahneyi enstrumantal olarak hazırlanmadan oynamak olanaksızdır. Oynadığınız sahnede, eğer ilişki hazırlığı yapmamışsanız, öbür karakterle ilişki kurmada epey zorluk çekebilirsiniz. Ayrıca, aşağıda verilen alıştırmaların çoğu genellikle birkaç kategoriye girebilirler. Örneğin savunmasızlık alıştırması, enstrumantal hazırlığınızın bir parçası olmakla beraber, bazen, bir sahne ya da rolün duygusal zorunluğunu yerine getirmede de kullanılabilir. Sadece, yaptığınız alıştırmayı niye yaptığınızı açıkça bilmeniz için kategorilendirilmişlerdir.

I. ENSTRUMANTAL HAZIRLIKLAR

A. *Farkındalık İçin Hazırlıklar*

Farkındalık, sürüp giden bir süreç, günlük bir koşullanmadır. Farkındalığınızı arttırma hazırlıkları, yaşam biçiminiz haline gelmelidir. Buradaki bütün alıştırmalar, daha fazla fark etmek için tasarlanmıştır. Siz de ilerledikçe, kendi keşiflerinizi ve icatlarınızı bu alıştırmalara eklemelisiniz.

5. Dörtlü Küme

Yıllardır derslerime dörtlü küme'yi yaparak başlarım çünkü başlamak için düşünülebilecek en dengeli alıştırma grubudur. Küme; Rahatlama (Ağaar, Ger ve Gevşe, Derin Soluk Alma, Bez Bebek, vb.), Duyarlılaştırma, Kişisel Envanter ve Kişisel Envanterin Bir Parçası Olarak Ne İstiyorum?'dan oluşur. Bölüm II'de her birinin tam açıklaması vardır. Küme'nin sırasının tesadüfen oluşmadığını söylemek gerekir. Sıra, deneme yanılma, başarı yoluyla bulun-

muştur. Önce fiziksel gerilimle ilgilenin ki duyularınızı yüksek duyarlık düzeyine çıkarabilin. Ardından daha rahat ve duyarlı olarak, ne hissettiğinizi ve ne istediğinizi bulmakla sürdürün.

6. Süper Bilinçlilik

Beş duyum, çevrelerinde olanların süper farkında, süper bilincinde olsun, keyfi kararla işe başlayın.

"Süper bilinçli olacağım. Kulaklarım kaydedebilsinler diye duyabildiğim en belirgin sesten, en belli belirsizine kadar bütün sesleri işiteceğim. Her şeyi görecek, işitecek, tadacak, koklayacağım. Her şeye dokunacağım. Masanın üzerindeki bütün kağıtları, meyveleri göreceğim, onları beş duyumla tüketeceğim, sünger gibi her ayrıntıyı içime çekeceğim" diye karar verin.

10-15 dakika yapın. Bu pek de doğal olmayan alıştırmada, keskin gözlemleriniz, yaşamın doğal, anbean akışına el koyar. Öyle ki, yaparken kimse ile ilişki kuramazsınız. O kimse süper bilinçliliğinizin doğrudan nesnesi olmadıkça. Olduğunda ise, onunla alışılmadık, doğal olmayan bir ilişki kurarsınız. Süper Bilinçliliğin günlük tekrarı kendiliğinden farkındalık düzeyinizi yükseltir.

7. Çiftçi Pazarı

Bu alıştırma Bölüm II'de etraflıca açıklanmıştır. Burada, farkındalık için, enstrumantal hazırlığınıza uygulandığını anımsatmakla yetineceğiz.

8. Gözlemle, Merak Et ve Algıla

Aynı şekilde, bu alıştırma da Bölüm II'de tanımlandı. Kendine dönüklük ve kendine hayran olma bakımından oyuncuların adı çıkmıştır. Bu basit alıştırma birçok oyuncuya zor gelebilir çünkü kendinden başkasını gözlemleme ve farkında olma alışkanlığını edinmemiş olabilir. Ama yaşamınızın bir parçası yapma kasdi kararıyla ve düzenli çalışmayla, Gözlemle, Merak Et ve Algıla, bu sorunu çözer.

İŞÇİLİK ÜZERİNE KARŞILIKLI KONUŞMA

Eric: "İşçilik, yok edilsin diye tasarlanmıştır" dediğimi kaç kez duymuşsundur?

Joan: Çok, çok kez. Ve ben bunu yaşadım. Oynadığım son oyunda, oyun süresince tabi ki not tutmuyordum ama sahneden çıktıktan sonra,

geriye bakarak, işçiliğin çeşitli öğelerinin kendiliğinden oluşunu bir yol haritası izler gibi anlatabilirim. Eşzamanlı alışkanlıklar. Kişisel Envanter hep, repliklerle birlikte ve aralarında sürüyordu. Duyusal Farkındalık. Savunmasızlık. Gözlemlemem, merak etmem, algılamam hep vardılar. Bütün bu alıştırmalar artık alıştırma değildiler. Onlar bendiler.

Eric: Alıştırmayla edinilen koşullanmış tepkilerinin sonucu. İyi bir noktaya değindin, o noktayı tam açık hale getirelim; anlattığın durum, bir alıştırmadan, bir yaşam şekline geçişi açıklıyor. Bu da dediğim gibi; işçilik yok edilsin diye tasarlanmıştır. Eğer bu alıştırmaları günlük yaşamınızda, sahnede, provalarda, prova öncelerinde yeterli sıklıkta tekrarlayarak yaparsanız, OLMAnızın dokusunun bir parçası haline gelirler. Siz olurlar.

9. Duyusal Envanter

Bölüm II'de bu alıştırmanın ayrıntılarına indik. Duyusal Envanter, bütün duyularınızın, onları nelerin çalıştırdığının ve dışsal uyarıcılardan nasıl etkilendiklerinin araştırılmasıdır. Burada önemli bir nokta da, her gün alıştırmaları yinelediкçe, duyularınızın keskinliği arttığı gibi, gittikçe duyularınızın daha fazla parçası işlemeye başlar. Bundan dolayıdır ki Duyusal Envanter, artan bir şekilde daha yüksek duyusal farkındalık düzeylerini uyaran sonsuz bir araştırmadır.

10. Duyu Belleği

Bu alıştırma duyusal farkındalık için en iyi uyarımlardan biridir. Her gün, mutlaka, onbeş dakikadan üç saate kadar bir Duyu Belleği çalışması yapın. Zamanınızı bu iş için kullanabildiğiniz kadar kullanın. Duyusal eğitim, gelişen bir şekilde duyusal ve duygusal ulaşılabilirliğinizi arttırır. Alıştırma yaparken duyularınızın, hayali uyarıcılara tepki vermesini teşvik edin, farkındalığınızın sürekli gelişimine şaşıracaksınız.

11. Tensellik

Bu, tek başınıza ya da grup içinde yapabileceğiniz üç bölümlü bir alıştırmadır. Dörtlü Küme'den sonra yapıldığında, daha etkili olduğunu söylemeliyim. İlk bölüm kendi bedeninizle ilgili tensellik. İkinci bölüm cansız nesnelerle ilgili tensellik ve üçüncü bölüm –yalnız yapıyorsanız bu bölümü atlayabilirsiniz– başka kişilerle ilgili tensellik.

İlk bölüme, ellerinizle bütün teninize dokunarak başlayın. Bedeninizin dış çizgilerini, biçimlerini, düzeylerini, kassallığınızı, teninizin değişen dokularını,

giyiminizi hem duyusal hem tensel olarak hissedin. Ellerinizin hissettiklerinin yanı sıra, ellerinizin dokunuşuna bedeninizin tepki vermesine izin verin. Böylelikle dokunma duyusu bakımından, her iki uçtan da tepki veriyor olursunuz.Bedeninizi keşfederken, bedeninizin, kendi ritmini ve hareketini bulmasına izin verin. Kendinizi tadın, koklayın ve tensel seslerinizi işitin.

Tensellik duygunuzdan doğan sesler çıkarmak için kendinize yardım edin. Kendi temponuzu yaratmak için, çıkardığınız seslerle bedeninizin ritmik hareketlerinin birlikte akmasına izin verin. Cinsel bölgelerinizi ve tenselliğin bir parçası olan, cinsel tepkiyi de içerin. Alıştırmanın bu ilk bölümü, bedeninizin bütünü –boynunuz, başınız, omuzlarınız, kollarınız, bileklerinizi, dizleriniz, kalçalarınız– işin içine girene ve hareket edene kadar yavaşça inşa edilir.

Sonra ikinci bölüme geçin, nesnelere. Odadaki kül tablası, çanta, ceket, kitap gibi herhangi bir nesneyle ya da duvarla, yerle, halıyla, sandalyeyle tensel olarak ilişki kurun. Bedeninizin her tarafını o nesneyle karşı karşıya bırakın. Öyle ki bütün bedeniniz onunla tensel ilişki kurmuş olsun. Eğer küçük bir nesne ise, onu, yüzünüzde, ağzınızın çevresinde, koltuk altlarınızda, göğsünüzde, karnınızda, bacak aranızda ve ayaklarınızın altında gezdirin. Eğer, halı ya da duvarsa önünüzün, arkanızın, bedeninizin her dış çizgisinin duvara dokunmasına izin vererek her tarafınızla nesneye değin ve alıştırmanın ilk bölümünde olduğu gibi tadarken, koklarken, bedeninizin nesneye sürünmesini, sesi dinlerken, bir ritmik hareketi; kendi temponuzu oluşturun.

Sonra kişilere geçin. Birbirinizin ellerine dokunarak ya da yanağınızı bir bacağına yaslayarak ya da başınızı diğerinin saçlarına gömerek; onları koklayarak, tadarak, yüzünüzün gıdıklanmasına izin vererek başlayabilirsiniz. Sırt sırta durabilir, ritmik bir temas yapabilir, tensel seslerle, hareketlerin keyfini çıkarabilirsiniz. Bir başkasının ayakkabısını koklamak, bir ayak parmağının tadına bakmak, ya da çantanın askısını, sandalyenin kolunu tatmak gibi, koklamaktan, dokunmaktan,tatmaktan sakınageldiğiniz şeylere, kendinizi yüreklendirin. Bunu, iki kişi yapabileceğiniz gibi üç, dört kişi birlikte de yapabilirsiniz. Bazen, bir yığın insanın birbirini tenselleştirmesi haline dönüşebilir.

Bu alıştırma, bir derece cinselliği uyarır ve eğer, hazırlığınız cinsellik içinse, bu iyidir. Yine de, ana amacı, bütün bedeninizin duyusal olarak açıklığını ve farkındalığını arttırmaktır. Bu alıştırmanın bir çeşitlemesi de, ilkel tenselliktir.

İlkel tensellik, aynı şekilde yapılır, farkı ona yaklaşımınızdadır. En başından itibaren daha hayvansı; hem seslerde, hem hareketlerde daha ilkel olmak yolu ile kendinizi daha genişçe ortaya koyarsınız. Bu çeşitleme, engelleri daha çabuk yıkmaya hizmet eder.

Farkındalık için, burada önerilenlerden başka, çok sayıda alıştırma vardır. Buradaki alıştırmaların herhangi birinden de birçok çeşitleme doğabilir. Çalıştıkça, özellikle sizin işinize yarayanlarla karşılaşacak ve farkındalık hazırlığı için, kendi dağarcığınızı oluşturacaksınız.

B. Benlik Hazırlıkları

Okulda, bir oyuncu olarak, "kukamav kuşu" diye tanınırdım çünkü genellikle, hüzünlü hüzünlü düşünüyor olurdum. Profesyonel olarak çalışırken de, işitilmek hakkımın, başkaları okumaya başlamamı beklerken, bana hazırlık zamanı tanınması hakkımın, herhangi bir sahneyi çalışırken ortasında durabilme ve baştan alma hakkımın varlığını hiç hissetmedim. Çoğu oyuncunun yaptığını yaptım; gerçekte verebileceğim şeyler pahasına, benden ne beklenildiğini düşünüyorsam, onları verdim.

Bir oyuncu olarak, kendime yardım etmenin yollarını ancak öğretmenliğe başlayınca buldum. Öğretmenliğim sırasında, başka oyuncularla ilgilenirken, oyuncunun egosu konusunun ayrıca ele alınmasının, tanımlanmasının ve işini nasıl etkilediğinin bulunmasının, ne kadar önemli olduğunu, nesnel olarak görebildim. İyi yarış atları vardır ama hiç yarış kazanamazlar çünkü çıkış kapılarından çıkamazlar. Öğretmen olarak fark ettim ki, çok yetenekli insanlar, hatta bazen en yeteneklileri bile çıkış kapılarından çıkmakta güçlük çekiyorlar, depresyonlarının ya da güvensizliklerinin ötesine geçemiyorlardı. Bunun sonucunda da işçiliklerini kullanıp, yaratıcı olarak işleyemiyorlardı. Bir kez oynamaya başladılar mı, bazen yetenekleri onları alıp götürüyorsa da, bu güvenebilecekleri bir durum değildi. Bu sorunun birçok oyuncunun takılıp kaldığı, başlama noktasında, hatta başlama öncesi noktasında yattığını gördüm. O noktada, kendilerine yardım etmek yerine, paniğe kapılıyorlardı. Teatral gerekleri karşılamak için, davranışlarını karşıya zorla kabul ettirmeye çalışarak, sahtecilik yapıyorlardı.

Oyunculann, çeşit çeşit benlik rahatsızlıkları çektiklerini; sinsi şeytanların, onlara "yeterince iyi değilsin... Kimse seni istemiyor... Yaşlısın... Çok gençsin... Yeterli yeteneğin yok... Üniverseteye gidemedin... Hep çabalamak zorunda olan bir aptalsın..." deyip durduklarını gözledim. Derslerde, oyuncunun benlik-durumu kavramı, giderek enstrumantal hazırlığın önemli bir parçası haline geldi. Herkesçe bilinen duyu alıştırmalarını aldım, kendim bir dizi alıştırma oluşturdum, sahne çalışırken tesadüfen bazı alıştırmalar doğdu ve sonunda, Benlik Hazırlıkları dediğim alan yaratılmış oldu.

Sadece bu alanda, sınıfta yaptığımız en az yetmişbeş alıştırma olmalı. Benimle çalışmış oyuncular, profesyonel yaşamlarında bunları kullanıyorlar. Bütün bu alıştırmalar, oyuncuya daha iyi bir başka benlik-durumuna geçmesi, değişmesi için yardım eder. Oyuncu, yeni benlik-durumunda olduğunu ve başarıya izin veriyor olduğunu hisseder. O anki benlik zorluğu her ne ise ona uygun, o konuya önem veren değişik alıştırmalar vardır. Oynama beceriniz hakkında güvensizlik hissettiğiniz zaman bir benlik alıştırmasıyla, işçiliğinizin güvenilirliğini olumlayabilirsiniz (İşçiliğinize ait Şükranlarınızı Sayma Alıştırması gibi). Eğer çalışmaya hazır ama fiziksel olarak kendinizi güvensiz hissediyorsanız; görünüşünüzden hoşlanmıyorsanız, fiziksel olarak kendinizi kabul etmenize yardımcı alıştırmalar vardır. Eğer üzgün ve olumsuzsanız, istediğiniz kadar olumlama alıştırması yapabilirsiniz. Söyleyecek çok şeyiniz var ama işitilmekten korkuyorsanız, çok çeşitli "tamamen teslim olma" alıştırmalarından birini seçip, kendinize yardım edebilirsiniz. Gereksinmenize bağlı olarak yapılabilecek seçimler sonsuzdur.

Bir benlik alıştırmasını, işe hazırlık olarak kullanabileceğiniz gibi, oyunun bir sahnesindeki duygusal zorunluğu karşılamak için bir seçim olarak da kullanabilirsiniz. Eğer kendinizi kötü hissetmek istiyorsanız ve o gece iyi iseniz, Benlik Hazırlıklarından herhangi birini terse çevirip, kendinizi kötü edebilirsiniz. Ya da diyelim, ne olumlu ne olumsuzsunuz, ne sıkıntılı ne de heyecanlısınız. Ego Hazırlığınızla önce, kendinizi daha canlı, daha esinli bir duruma yükseltebilirsiniz. Böylece sonradan, gereken üzüntüde tam dibe çökebilir ama yine de heyecanlı dürtüler alabilirsiniz.

Ego hazırlıkları, enstrumantal hazırlıkların önemli bir parçasıdır çünkü ne kadar yetenekli olursanız olun, yeteri kadar kendinizi kabul etme durumunda değilseniz, yeteneğinize ulaşmazsınız.

12. Bir Zamanlar Nasıldım

Bu, moral yükseltici bir alıştırmadır. Oyuncular sıklıkla, daha ne kadar çok yol almaları gerektiğini fark edip, umutsuzluğa kapılırlar. "Gitmem gereken yola bak!". Oysa, bu alıştırma ona, "şu geldiğin yola bak!"der. Oyuncu, geçmiş üç, beş yıldaki gelişiminin tablosunu görmüş olur.

Bu alıştırma iki yolla yapılabilir. İlkinde, basitçe, üç beş yıl önce nasıl olduğunuzu, insanlarla nasıl ilişki kurduğunuzu, belirli durumlarla nasıl başa çıktığınızı, yaptığınız oyunculukları ve işçiliğinize nasıl yaklaştığınızı anımsayabilirsiniz. Bunları düşünebilir ya da bunlardan kendinize veya bir gruba söz edebilirsiniz. İkinci yol ise, duygusal bellek alıştırması yapmak ve gerçekten

o zamanlarınızı yeniden yaşamaktır. Bu yol daha uzun zaman alır ve zordur ama size, oyunda kullanabileceğiniz bir davranış verebilme faydası vardır.

13. Hakkını Kullan

Başka biriyle ya da grupla yapıldığında daha etkili olur. O anda, size geldiğini düşündüğünüz bütün olumlu şeyleri, hareketler ve sözlerle ifade edin. Çevrenizdeki çeşitli insanlardan neler istediğinizi söyleyin. "Zoe, bana daha fazla dikkat etmeni istiyorum. Sue, beni daha ciddiye almanı istiyorum. Hepinizin, ben alıştırmayı yaparken konuşmayı kesmenizi istiyorum". Yanlış anlaşıldığınızı ve hakkınızı alamadığınızı düşündüğünüz alanlardan söz edin. " Hiçbiriniz bunu bilmiyorsunuz, ama ben harika bir fotoğrafçıyım. Çok güzel resim yaparım ve bir gün oyuncu olarak fark edileceğim. Peter, seni çok eleştirdiğimi düşünüyorsun ama aslında senden çok şey bekliyorum çünkü sen çok yeteneklisin. Onun için senden çok şey istiyorum. Hepinizin, benim sevgi dolu olduğumu bilmenizi istiyorum. Verecek çok sevgim var ve sizin de onu almak için açık olmanızı istiyorum".

Bu alıştırmayı tekrar tekrar yaptıkça, güveniniz gelişir. Kendi sözünüzü ortaya koymaktan dolayı kendinize güveniniz artar. Sözünüzü fiziksel olarak da söylemeyi unutmayın. Eğer istiyorsanız gösterişli jestlere izin verin. Bütün boyunuzla ayakta durun ve hakkınızı isteyin.

Tabi ki her alıştırmayı yanlış yorumlayacak bazı oyuncular vardır. Bir zamanlar Mucky adında genç bir öğrencim vardı. Ona bu alıştırmayı her verişimde, sistemli olarak tiyatroyu yıkar, sandalyeleri duvardan duvara vurur, yastıkları yırtardı. Bir keresinde kapıya yumruk atıp, elini bile kırdı. Sonunda, tiyatronun hakkını vermeye ve ondan bu alıştırmayı istememeye karar verdim.

14. Değerlilik Duygusu

Grup içinde ya da yalnız yapabilirsiniz. Amaç, sizi değerli başarılarınızla baş başa bırakabilmektir. İnsanlar, genellikle ulaşmak için çok çalıştıkları, başardıkları şeyleri unutmak ya da azımsamak eğilimindedirler. Yapabildiğiniz her şeyi ve başarılarınızı ifade edin. Böylece, başlangıçta var olmayan değerlilik duygusunu yüzeye çıkarabilirsiniz.

15. Umurumda Değil.

Yalnız ya da grup içinde yapın. "... umurumda değil. ... olması umurumda değil. ...yi umursamıyorum. ... benim için hiç fark etmiyor" deyin. Bir örnek: "Washington'da olanlara aldırış etmiyorum. Abes dedikodulara aldırmıyorum

Betty'nin az önce Jean'e söyledikleri umurumda değil. Her zaman anlaşılmıyor olmama da aldırmıyorum. Eskiden çok aldırırdım ama artık umurumda değil. İyi olmak da eskisi kadar umurumda değil. Eskiden bir sürü insan umurumdaydı".

Bu alıştırma, ev temizliği gibi, sizi endişelerinizden arındırır ve böylece gerçekten umursadığınız şeylerle ilişki kurarsınız. Bazen, bir endişe yumağı sizi baskı altına alabilir, sizi ağırlaştırabilir.

Umursamadığınız bu şeylerin kasdi olarak temizlenmesi, yükünüzü hafifletebilir ve benliğinizi daha iyi çalışabileceğiniz bir başka yere taşıyabilir.

16. Olumluluk ve Değer Verme

Olumluluk alıştırmasına iki yaklaşım yolu vardır. Gerçekten olumlu olarak hissettiğiniz dürtülerle başlar, onları söze dökersiniz. "Burada olmak hiç fena değil. Hoş bir yer. Buradaki bazı insanlardan hoşlanıyorum. Kendimi fiziksel olarak iyi hissediyorum...". Bu noktadan başlayarak gittikçe daha fazla olumlu şeyle ilgilenmeye başlarsınız. Eğer, bu sizi gittikçe olumlu duygulara götürüyorsa iyi, götürmüyorsa, o zaman özellikle olumlu olmayı seçip, abartmaya başlayın. Bunu, gerçekten olumlu hissedene kadar yapın.

İkinci yaklaşım, olumlu olmayı düşünemeyecek kadar olumsuz hissettiğiniz zaman kullanılacak yoldur. Kasdi bir abartma kararı ile hatta bir yalanla başlayabilirsiniz. Gördüğünüz, işittiğiniz her şey hakkında yalnızca olumlu şeyler söyleyin. Buna, kasdi bir kendini verme şeklinde başlayın. "Burası güzel bir tiyatro. Duvarların rengini seviyorum (duvarlar berbat bir kahverengi olabilir ama yine de söyleyin). Bütün güzel insanlar burada ve hepsi bana dikkatle bakıyorlar. Hepsinden sevgi sinyalleri alıyorum. Kendimi harika hissediyorum. Şu anda önüne geçilmez bir yaratıcılıkla doluyum" vb. Gömülü olumluluğunuzun tohumları ile bağlantı kurmayı umarak sürdürün.

Değer verme, Olumluluk alıştırmasının bir çeşitlemesidir. Odada dolaşın ve her bir kişi için değer verici, destekleyici düşüncelerinizi ifade edin. "Corinne, sen sıcak ve verici bir insansın. İyi ki buradasın. John, bu geceki kıyafetini çok beğendim. Kendinle gittikçe daha çok ilgileniyorsun. Danny, senin süper bir yeteneğin var. Allen, senin harika bir adalet duygun var...". Başkalarına değer verirken, kendinizi daha iyi hissetmeye başlarsınız, böylece olumsuz bir benlik durumunu, olumluya dönüştürürsünüz.

17. Eğlence Alıştırmaları

Kendi eğlenme duygunuzu, kendi bildiğiniz herhangi bir yolla uyarın. Kalkın

ve koca pantalonlu bir palyaço olun. Horoz taklidi yapın. Tavuk gibi çılgın sesler çıkarın. Olabildiğince aptalca olun. Bedeninizi tuhaf şekillere sokun, odadaki insanlarla Cıbırca konuşun. Eğer bu sizi iyi etmezse, hiçbir şey edemez.

18. Karşılaştırmalı Benlik

Başkalarını kırmamak için bunu sessiz yapın. Çevrenizdeki kişilere tek tek bakın ve akıl, duygu, para, oyunculuk bakımından, sizi, o kişilerden daha iyi hissettiren şeyleri bulun. Kendinize şöyle şeyler söyleyin, "yeterl kadar param olduğuna memmunum. Böylece Jane gibi sağdan soldan otlanmak zorunda kalmıyorum...", "Harry'den daha gencim ve daha yakışıklıyım" "Buradaki insanların hepsinden daha fazla iş yaptım", "Burada kimin bender daha fazla oyunculuk bilgisi var?" Kendinizi daha iyi hissedene kadar Karşılaştırmalı Benlik alıştırmasını sürdürün. Bunu her yerde yapabilirsiniz; film setinde, sokakta, derste, toplantıda.

19. Kendini güzelleştir

Bu alıştırma, fiziğiniz ile ilgilidir. Kendinizi daha güzel hissetmek için duyusal bir süreç kullanın. Olanlarla, bir tane bile olsa, size, kendinizi iyi hissettiren fiziksel bölgelerinizle başlayın. Diyelim göğsünüz güzel. Onu, etrafta gezdirin Onunla gurur duyarak ilişki kurun. Önemseyin ve bu durumu büyütün. C alandaki gücünüzü hissedin. Odada dolaşarak caka satın. Fiziğinizde bulabildiğiniz kadar olumlu şey bularak, olumlu duygularınızı, son kerteye kadar yoğunlaştırın.

Bir sonraki adım imgeseldir. Duyusal olarak kendinize hayali niteliklei yükleyin. Yüzünüzü okşayın ve orada, ipek gibi bir cilt olduğunu kabul edin Bedeninizden gelen nefis kokular olsun. Daha büyük olmak istediğiniz bi alanda kendinize büyüklük, daha küçük olmasını istediğiniz bir alanda kendinize küçüklük verin. Sahici ya da hayali bir aynaya bakın, göz kamaştırıc görüntünüzü görün. Gözlerinizde ışıltılar, saçlarınızda pırıltılar olsun.

20. İdareyi Ele Al ya da Vaiz

Bu daha fazla, daha büyütülmüş kendini adama gerektiren alıştırma, siz ve diğerlerini heyecanlandırmak, adrenalini yükseltmek için tasarlanmıştır Benlikleri desteklenmek, pohpohlanmak isteyen çekingen, utangaç, yumuşak konuşan, edilgen oyuncular için bu alıştırma, mükemmeldir. Basitçe, tam bir kendini adamayla, bir grup insanın "idaresini ele alırsınız" ve bir seyyar satıcı gibi onlara bir fikirden, bir sağlık ürününe, bir dinden, güneş tutulmas

için bir isli cama kadar herhangi bir şeyi satarsınız. Dikkatlerini ele geçirin ve heyecanınız sayesinde hiç bırakmayın. Onlara ders verin. Vaaz verin, şarkı söyleyin, dine çağırın, onları bir konuda aydınlatın. İlk önce alıştırma rahatsız edici, karakteriniz dışında gelse de, özellikle yapın. Kısa bir zaman içinde, başta uygulanan kuvvetten dolayı, kendinizi kaptıracak ve sürdürebileceksiniz. Benliğiniz su üstüne çıkacak, neşeli olacaksınız.

21. Sihirli Cep

İmgeleminize dayanan harika bir benlik alıştırmasıdır. Duyu belleği yoluyla ya da telkin yoluyla yapabilirsiniz. Ceplerinizin birinde muhteşem bir şey olduğunu düşleyin. Astronomik bir ücret karşılığı bir şirketle yaptığınız anlaşmanın belgesi. Oscar ödülü ya da bir başka ödülü kazandığınızı söyleyen bir telgraf. Dışarıda park etmiş bir Rolls Royce'un anahtarları. Parası hiç tükenmeyen bir cüzdan. Sevdiğiniz ama artık görmediğiniz birinden, sizi, deniz yolculuğuna çağıran bir mektup. Cebinizde gerçekten ya da simgesel olarak, orada olmasını hayal ettiğiniz herhangi bir şey var. Bu alıştırmanın sihirli yanı dirimseldir, çok önemlidir. Kendinizi sihire inanmaya yüreklendirin. Eliniz cebinizde ya da cebinize hafifçe dışarıdan vurarak, çevrede dolaşın ve yaşamınızın en önemli iyeliğini tamamiyle hissedene kadar bu inancın büyümesine izin verin.

22. Evet! Evet!

"evet... Evet... EVet... EVEt... EVET!.. EVET!! EVET!!!" Küçükten başlayarak, bir yükselme inşa ederek, bir tek sözcüğü tekrar tekrar, büyüterek, ayak tabanlarınızdan başınızın tepesine kadar, dev bir haykırış olana kadar söyleyin. Olumluluğun kuvveti bütün varlığınızı dolduracak, çevrenizdeki herkesi heyecanlandıracaktır.

23. Benliğini Hisset ve Olumla

(Süpererkek ya da Süperkadın)

Kadın ya da erkek, kaslarınıza dokunarak, bedeninizle fiziksel temas kurun. Kendinizi güçlü hissettiğiniz bölgelere bastırın, sıvazlayın, pat pat diye vurun ve bu gücü dolaşıma sokun; güç; geri kalan yerlerinize aksın. Kaslarınızı kasın, geniş adımlarla yürürken baldırlarınızı sıkın, her adımınızla içsel ve dışsal gücünüzün farkına varın. Hareketlerinize sözlü ya da sözsüz basit sesler ekleyebilirsiniz, "Benim. Hissediyorum. Kuvvetliyim. Gücümü hissediyorum" gibi. Büyüyen bir kendini olumlama yaşayacaksınız.

Kendiniz olarak, biricik, başkalarından farklı, başkasına benzemeyen bir olduğunuza göre, bireysel benlik endişeleriniz de, herkesten farklı olacaktır Kendi hazırlık gereksinmeleriniz hakkında gittikçe daha fazla bilgiye sahip oldukça, benlik alanında neler gereksindiğinizi daha iyi bileceksiniz. Buradaki alıştırmalar çeşitli benlik alanlarını kapsar. Kendi alıştırmalarınızı da icat edin. Benliğinizle ilgilenmek için kendi aletlerinizi tasarlayın. Oynayabilmek için; neredeyseniz orada olmaya ve ne yapıyorsanız, onu yapmaya hakkınız olduğunu, her zaman hissetmelisiniz.

C. *Savunmasızlık Hazırlıkları*

SAVUNMASIZLIK ÜZERİNE KARŞILIKLI KONUŞMA

Eric: İşçiliği, etkilenme ve ifade etme olarak, iki ana kümeye ayırmaktan söz ettiğimi anımsıyor musun?

Joan: Evet, evet.

Eric: Savunmasızlık, kesinlikle etkilenme kümesine girer. Oyuncu olarak ve başka oyuncularla çalışırken bulduğum, Savunmasızlık için Hazırlık aynı Benlik alanı gibi, ayrı bir alandır ve çok önemlidir. Eğer oyunculuğun yüzde doksan beşi hazırlık ise, hazırlığa, özel önem verilmelidir çünkü ancak hazırsanız, oynayabilirsiniz; değilseniz, oynayamazsınız. Savunmasızlık için olan alıştırmalar sizi, gerçek ve hayali uyaranlara karşı daha duyarlı, daha etkilenebilir hale getirir. Şimdi; bu, önemli bir noktadır... *gerçek ve hayali*.. çünkü ne kadar çok şey tarafından etkilenmeye daha müsait olursanız, hem müsaitlik eşiğiniz, hem günbegün yaşama düzeyinizdeki savunmasızlığınız hem de şimdi ve burada tabanında oynama düzeyiniz yükselecektir. Anlatabiliyor muyum? Ne demek istediğimi anlatabildim mi?

Joan: Tabi anladım.

Eric: Günler geçtikçe daha savunmasızlaşırsan, aslında hep çevrende olan daha fazla varlıklardan daha fazla etkilenmeye başlarsın. Ayrıca, daha duyarlı, daha etkilenebilir, daha savunmasız olursan, önerdiğin, yarattığın ya da çalıştığın hayali şeylerden de etkilenirsin. Bundan dolayı savunmasızlık hazırlığın en önemli alanlarından biridir çünkü seni, etkilenmeye hazır eder. Örneğin, dün geceki dersi, anımsıyor musun? Lori ile konuşuyordum, ona savunmasızlık aşamasına gelmediğini, gergin bir fahişeyi oynamadan önce savunmasızlığa teslim olması gerektiğini söyledim ve o da anladı. Birçok

oyuncu bunu anlamazdı. Bütün kapıları kapayarak, hemen, en sondaki sonucu; gerginliği ve fahişeliği çalışmaya başlarlardı.

Joan: Bu doğru. Belki de kadın, altta yatan savunmasızlığından, incinebilirliğinden korktuğu için, gergindir. Ona ulaşmak gerek. Üstte duran gerginliğin altında ne olduğunu bulmak gerek. Bir başka şey de, savunmasızlık alanında çalışma, oyuncular için özellikle utandırıcı geliyor, çünkü kendini çıplak ve savunmasız hissediyorsun. Hiçbir savunman kalmıyor. "Profesyoneller" hakkındaki o klasik söz vardır ya; çık sahneye, esprilerini yap, paranı al. Bazı görmüş geçirmiş, duyarlı oyuncular bile sette ya da oyunda kendilerini savunmasızlığa bırakmıyorlar. Riskli olduğundan, kontrol onlarda olsun istiyorlar çünkü profesyonelliği öyle olmak sanıyorlar. Bir oyuncu savunmasızlık alanında gerçekten çalışırsa, oyunculuğu, kaba ve engebeli olabilir ama hiçbir zaman "profesyonel" olmaz.

Eric: Evet, bazen bütün kırmızı toplar bir yöne giderken, sen, beyaz top olarak, tamamen aksi yöne gidiyor olabilirsin. Sen hedefsin ama istediğin tür çalışmayı yapabilmek için, yapman gerekeni yapmalısın. Savunmasızlık üzerine çalışmanın gösteri anlamındaki sonuçları, klasik oyuncunun esprilerinin sonuçlarını kat kat aşar. Sette sana gülebilirler, senin adına utanabilirler, hatta seni görmezden gelebilirler ama perdede oyunculuğunu gördüklerinde, gülme durur. Onun için sen beyaz top ol, hazırlığının seni götürdüğü yere gitmeyi sürdür.

Joan: Doğru! Kesinlikle.

Eric: Bir şey daha söylemek istiyorum. Dün akşam derste, Joy, bana dedi ki, "Hissetmek istemiyorum. Etkilenmek istemiyorum. Başımdan geçsin de istemiyorum". Doğru, bu rahatsız edicidir, hatta bazen sancılıdır da. Özellikle, koşullanman, hissetmeye karşı kendini korumaksa. Gelişmek ve daha fazla hissetmek, tehdit edicidir, göz korkutucudur. Ama, dün akşam Joy'a tekrar tekrar dediğim gibi, bu, gerçeğin ta kendisidir, ormandan çıkabilmek için, ağaçların en sık olduğu yerlerden geçmek zorundasın. Bütün yaşamın boyunca ormana bakakalabilir, hiç içinden geçemeyebilir, öbür tarafa ulaşamayabilirsin. Bu sadece savunmasızlık alanı için değil, her alan için geçerlidir.

Joan: Bir dakika. Banka veznedarı olacaksan, o zaman, ormana bakman, içinden geçmemen kabul edilebilir.

Eric: Ondan da emin değilim. Bence, bütün duyarlıklarının, hissettiklerinin doğrultusunda işlersen, yaşamdan daha fazla keyif alabilirsin. Banka veznadarı bile olsan.

Joan: Üstelik bir oyuncuysan, bu zorunlu.

Eric: Zaten bir oyuncu gibi, bir banka veznedarının geçimi de buna bağlı değildir. Yine de, ne iş yapıyorsan yap, açık olmak, savunmasızlık, yaşamı daha yüksek, daha dolu bir düzeyde yaşamak, herkes için daha iyidir.

24. Grup Savunmasızlığı

Savunmasızlık, her çeşit duyguya açık olma demektir; yalnızca ciddi, üzücü şeylere ya da teşhir etmeye utandıklarınıza değil. Önemsiz, fazla anlamı olmayan duyguların yanı sıra eğlenme, gülmece alanlarındaki duygulara da açık olmak demektir. Grup savunmasızlığını yapmanın iki yolu vardır. Gruptan bir kişi, başından geçmiş bir deneyimi gruba anlatır. Anlattığı, kuvvetli duygusal dürtülerle dolu bir deneyim olmalıdır ve grubun, o savunmasızlıkla özdeşleşmesi umulur. Daha fazla kişi, grupla kendi deneyimlerini tek tek paylaştıkça, odanın atmosferi giderek daha duyarlı ve etkilenebilir duruma gelir. Bu, sınıflar ve provalar için mükemmel bir alıştırmadır çünkü grubu ya daha fazla hazırlık alıştırması yapmaya ya da metnin zorunlulukları ile ilgilenmeye hazır duruma getirir. Profesyonel bir prova ortamında ise, yönetmenin kendi savunmasızlık deneyimi ile başı çekmesi, açık olmaya model olacağından yararlı olur.

Bir başka yol da; gruptaki kişilerin eş zamanlı ve tek başlarına çalışmalarıdır. Her kişi, özel olarak kendi seçimlerine çalışır ama kahkaha ya da göz yaşı gibi savunmasızlık tepkileri, bulaşıcıdır. Odanın içindeki duygu çığ etkisi yaratır, kendi kendini besler ve savunmasızlık derecesini yükseltir.

25. Gereksinmelerini Teşhir Et ve İncelenebilir Ol.

Yarı duyulabilir bir sesle, tirad şeklinde kendinize gereksinmelerinizi ifade edin. "Neye gereksinmem var? Daha sık çalışmaya gereksiniyorum. Daha fazla paraya gereksinmem var. Her zaman istediğim bazı şeylere gereksinmem var. Artık yalnız olmak istemiyorum. Keşke saçlarım daha fazla olsaydı. Daha zayıf olmak istiyorum. Keşke başarılı olacağımı bilebilsem...". İfade ettiğiniz gereksinmeleriniz, diğer savunmasızlık alanlarınızı da harekete geçirecektir. Örneğin, hep istediğiniz bazı maddi şeylere sahip olamamak sizi üzebilir. Kendinize üzülmenin, acımanın yanı sıra gereksinmelerinizde gülmece de bulabilirsiniz.

İncinebilir olmanın ve gereksinmeleri teşhir etmenin bir başka yolu da bir uyarıcı ile çalışmaktır. Uyarıcı sizin gereksinmelerinizi temsil eden bir nesne; daha önce bulunduğunuz şimdi özlediğiniz bir yer, hâlâ aşık olduğunuz ama artık göremediğiniz bir kişi, parasına gücünüzün yetmediği bir kürk manto, hayalinizdeki araba gibi bir şey olabilir. Böyle şeylerle çalışmak başka savunmasızlıklara yol açan zincirleme bir etkiyi oluşturabilir.

Bir diğer yol da, bir kişiye ya da bir gruba, gereksindiğiniz şeyleri, onlardan beklediklerinizi de ekleyerek sesli olarak ifade etmektir. "Bu oyunda iyi olmayı gereksiniyorum. Buradaki herkesin benden hoşlanmasını ve beni kabul etmesini gereksiniyorum. Benim yetenekli olduğumu düşünmenizi istiyorum. Burada önemsenmeye gereksinmem var". Ayrıca gruptaki belli kişilerden gereksinmeleriniz varsa, onları da tek tek içermelisiniz.

Burada umulan, gereksinmelerinizi ne olursa olsunlar, bir kez gerçekten kışkırttığınızda, her gereksinmeyi çevreleyen diğer savunmasızlık alanlarının harekete geçmesidir. Bir şeyin çekirdeği ile ilgilendiğiniz zaman, onunla ilgili olan parçalar da sizin için ulaşılabilir duruma gelir ve savunmasızlığınız çok daha boyutlu olur.

26. Uyandırıcı Sözcükler

Bu alıştırma da birçok alıştırma gibi mutlu bir tesadüften doğdu. Carey adlı bir oyuncu ile çalışıyordum. Sahnede yalnız başına, bireysel bir alıştırma yapıyordu. Ondan duygusal olarak etkilenmesini umarak, anlamlı bir deneyiminden bize söz etmesini istedim. Okulda başına gelmiş bir olaydan söz etmeye başladı. Onu izlerken, deneyimini bize bildirdiğini ve önceliği; kendinin etkilenmesine değil, bizim tarafımızdan anlaşılması zorunluluğuna verdiğini fark ettim. Onu durdurdum ve dedim ki, "Carey, bize öyküyü anlatma. Yalnızca deneyiminle ilgili tek tek sözcükler söyle". O zaman ve o yerle bağlantılı sözcükler söylemeye başladı. Birkaç sözcük sonra duygusal olarak etkilenmeye başladı. Sözcük söylemeyi sürdürdükçe, duygusal yaşantısı giderek daha dolu, daha dolu, daha dolu oldu. Böylece ben de bu araştırmayı başka oyuncularla denemeye başladım ve alıştırmanın çok faydalı, sonuç alıcı olduğunu buldum.

Herhangi bir yerde, herhangi bir zamanda yalnız başınıza ya da bir grubun önünde yapabilirsiniz. Bu alıştırma, hem savunmasızlık için, hem sahneye çıkmadan önce belli bir ruh durumuna girebilme hazırlığı için çok uygundur. Aynı şekilde, belli bir sahnenin belli bir zorunluğuna hazırlanmak için de kullanılabilir. Yaşamınızdan, çok anlamlı olan bir deneyim düşünün. Deneyimi, o zamanla, o yerle ilgili sözcükler söyleyerek anımsamaya başlayın. Deneyimin içinde olan insanları, insanların giydiklerini, çevredeki nesneleri, sesleri, hava durumunu sözlü olarak kapsayın. Duyulabilir ya da yarı duyulabilir olarak, çok kısa cümlecikler ya da tek tek sözcükler söyleyin. Örneğin, diyelim parkta size önemli bir şey oldu. Sevdiğiniz bir insanla buluştunuz ve ilişki için umut doluydunuz ama diğer kişi bu ilişkiyi bitirmek istedi. Sizin için şoktu ve derinden incindiniz. "Park. Bank. Çevremde ağaçlar. Oynayan çocuklar. La-

terna müziği. Balonlar. Heyecan. Mavi gökyüzü. Geliyor. Sarışın. Mezuniyet yüzüğü. Nemli toprak. Ciddi gözler. Selam. Seni seviyorum. Hayır. Lütfen. Böyle söyleme. Ses yok. Yitik. Bankta oturma. Yalnız. Geç. Soğuk..." gibi konuşarak başlayabilirsiniz.

Eğer hissettiğiniz savunmasızlık düzeyinden memnunsanız, iyi. Eğer daha yüksek bir düzeye ulaşmak istiyorsanız, bir başka deneyimle sürdürün ve aynı süreci yineleyin. Aynı tür bir deneyim olması gerekmez. Örneğin neşeli ya da geçmişe özlem dolu bir deneyim olabilir.

Hazırlık değerinin yanı sıra bu araştırmayı, bir metnin duygusal zorunluluğunu yerine getirmede bir seçim yaklaşımı olarak da kullanabilirsiniz. Replikler arasında kendinize anlamlı sözcükler söyleyerek, oyunun o parçası için gereken duygusal yaşantıyı uyarabilirsiniz.

27. Duyusal Seçim

Sizde yüksek derecede duygusal savunmasızlığı, incinebilirliği uyaracak bir nesneyi kullanarak, basitçe, duyu belleği yolu ile bir seçime çalışın.

28. Şefkat, Yumuşak Yüreklilik ve Sevgi

Gruptaki insanlara karşı olan şefkat, yumuşak yüreklilik ve sevgi duygularınızı sözlü olarak ifade edin. Bu alıştırmayı, sınıfta, oyun provasında ya da film setinde, yaptığınızı illa bilmeleri gerekmeyen insanlarla da yapabilirsiniz. Odada çevrenize bakının; orada var olan, size, sizi gerçekten şefkatli, yumuşak yürekli hissettiren şeyleri bulun ve onlardan başlayın. Duyulabilir ya da yarı duyulabilir olarak, duygularınızı, durumlar nasıl yöneltirse öyle ifade edin. "John, seni gerçekten beğeniyorum. Sana karşı muazzam bir şefkat duyuyorum ve beni cezbediyorsun. Carol, senin burada olmanın benim için çok büyük bir anlamı var. Senin bana karşı çok yüreklendirici ve destekleyici olduğunu hissediyorum". Yumuşaklığınızın ve sevginizin ifadesini grubun dışındaki, kişisel yaşamınızdaki kişilere de genişletebilirsiniz. "Mark'a o kadar aşığım ki. Çocuklarıma tapıyorum. Onları gördüğüm zaman bu duyguya karşı koyamıyorum. Köpeğim, ah köpeğim için çıldırıyorum. O kadar şeker ki". Alıştırma içsel olarak yumuşak yüreklilik, şefkat ve sevgiyi uyarır ki, bu da belli bir savunmasızlık düzeyine yol açar.

29. Korku, Sevgi ve Nefret

Yarı duyulabilir şekilde yapılabilirse de, sesli olarak bir insana ya da bir gruba yapılması daha iyi sonuç verir. Bir duygu salatasını karıştırır gibi korku-

larınızdan, sevdiğiniz ve nefret ettiğiniz şeylerden söz edin. Bu alıştırmada ağırlığı, sadece korkularınıza ya da sadece nefret ettiğiniz şeylere ya da sadece sevdiğiniz şeylere vermeyin. Hepsini karıştırın. Her biri hakkında hissettiklerinizi ifade ettiğinizden; yalnızca bildirmediğinizden emin olun. Sonuçta, yaşamınızda derin öneme sahip şeylere karşılık, anlamlı duygusal tepkileri uyandırmış olacaksınız.

30. Yardım İste

Bunu yapmanın da iki yolu vardır. İlk yol basitçe, "Yardım et. Bana yardım et" demektir. Yalnızken ya da tercihen bir grup içinde, bu tek cümleyi ta derininize ulaşana, gerçek gereksinmelerinize dokunana kadar tekrar tekrar söyleyin. İkinci yol, gerçek bir gereksinmenize karşılık gelen belirli bir yardımı istemektir. "Bana tembelliğimi yenmemde yardım eder misin? Beni her gün arayıp, çalışıp çalışmadığımdan emin olur musun, kontrol eder misin? Bana, düşmanca olduğum anları fark ettirerek yardım eder misin? Çünkü ne zaman öyle olduğumu bilmiyorum ve öyle olmayı aslında hiç istemiyorum".

31. Hayali Monolog

Hayali Monoloğu on bir yıl önce kullanmaya başladım. Önceleri ona, Direksiyon Monoloğu diyordum, çünkü araba kullanırken yapardım. Yol boyunca insanları azarlardım, bir başkasından hakkım olan şeyleri, onunla yüzleşerek isterdim ya da gerçekte olsa, ikimiz için de utandırıcı olacak birine, onu ne kadar önemsediğimi söyler, bütün şefkatimi akıtırdım. Bu tür monologla kendim hakkında bir şey keşfettikten sonra bunu bir alıştırma olarak sınıfa sundum. Keşfettiğim şey; monoloğun, yarattığım kişiler gerçekten oradalarmış gibi, o kişilerle karşı karşıya olmanın sonuçlarını sahiden göğüslememe neden olması idi. Monolog her seferinde, benim için bir çeşit duygusal yaşantıyı uyandırıyordu.

Gerçekten burada olmayan bir insanla, burada imiş gibi konuşun. Eğer o kişi burada olsa idi, konuşmanın olanaksız ya da çok zor olacağı şeylerden söz edin. O hayali kişi ile olan ilişkinize son derece anlamlı, ciğerinizden sökülen duygusal yatırımlar yapacaksınız. Hayali Monolog birçok amaca hizmet edebilir. Bir sahnede ya da bir sahneye hazırlık için istediğiniz duygusal tepkiyi uyarmak için kullanabilirsiniz. Eğer savunmasızlık için yapıyorsanız, sizin için duygusal olarak anlamlı olan alanlara özel önem verin. Yaratıcılıkla kendinizi, daha yüksek derecede savunmasızlığı uyaracak olan alanlara yöneltin. Aşık olduğunuz ya da kaybettiğiniz bir insanla konuşabileceğiniz gibi,

anne, babanızla, büyükannenizle, büyükbabanızla ya da sizin için anlamlı olan biriyle konuşabilirsiniz.

32. Savunmasızlık İçin Terk Etme Alıştırmaları

Bölüm II'deki Terk Etme alıştırması gerilime panzehir olarak tanımlanmıştı ama buradaki birçok amaç için kullanılabilir. Çok geniş bir iç temizleyici olduğundan, genellikle gürül gürül bir duygusal akışı getirir. İçinizi titretir ve içinizde fırtınalar yaratır, bu da, savunmasız olduğunuz anlamına gelir. Temel olanın yanı sıra birkaç Terk Etmeden birini seçebilirsiniz.

İlkel Terk Etme'nin bir biçimi ve sırası vardır çünkü bir temel ilkel ritmik tempo ile başlarsınız. Keyfi olarak başlattığınız bu tempoda, bedeninizin bir Kızılderili savaşçı gibi hareket etmesini ve boğazınızdan, inlemelerin ve ritmik seslerin çıkmasını teşvik edersiniz. Bir cepheyi yarıp geçme gibi, ilkel bir ferahlama doruğu yaşayana kadar hareketlerin ve seslerin üst üste inşasına izin verirsiniz.

Minik Terk Etme esas Terk Etmenin topluluk içi çeşitlemesidir. Sonuna kadar kendinizi bırakamayacağınız çevrelerde olduğunuz zaman kullanabilirsiniz. Yalnız kalabileceğiniz bir köşe, bir dekor arkası gibi bir yer bulun. Terk etmeyi daha içsel bir düzeyde yapın. Sesiniz çok yüksek olmasa da seslerin çıkmasına izin verin. İçinizdekilerin tasfiyesi başlayana kadar, katılıp kalacakmışcasına, tekrar tekrar, şiddetle kaslarınızı gerin ve gevşetin.

Tepenin Tasını Attırma, tam adı gibidir. Çıldırmadır. Tepenin Tasını Attırma; sesli, sözlü ve fiziksel olarak yapılır. Aşırı gösterişli hareketlerle, bütün neşeniz, nefretiniz, sevginiz, öfkeniz, hayal kırıklıklarınız gibi duygusal enerjilerinizi geniş olarak dışarı çıkarmaktır.

Cin Çıkarma yaparken kendinizden uzağa itme jestini yapın ve "Defol!" gibi bir sesli ifade kullanın. "Yaşamımdan çık git! Defol git! Beni yalnız bırak!" Sizi baskı altına alan bütün insanlardan ve şeylerden şiddetle kendinizi arındırın. Bunu yaparken bazen kendinizi örneğin korku gibi, soyut bir şeytanla savaşırken bulabilirsiniz.

D. İmgelem Hazırlıkları

Herkesin bir imgelemi vardır. Bir yerlerde. Bir çeşit. Çocukların imgelemleri kullanılabilir ve ulaşılabilirdir. Ama yaşımız ilerledikçe, imgelemimizin üstünü bir zar gibi kaplayan, imgelerimizi teslim alan şeyler başımıza gelir. Hem

toplumun hem de yaşamın sorumluluklarının oynamamızı, 'mış' gibi davranmamızı desteklememesi, hatta kaş çatması yüzünden ("Bu, yetişkin davranışı değil, çocukça"), imgelemimiz uykuya yatar.

Bir oyuncunun yeteneği, düşleyebilme yetisine fazlaca bağlıdır. İmgelem konusuna yanlızca bir film ya da oyun yaparken çalışmamalıdır. Düzenlenmiş ya da düzenlenmemiş birçok çeşit alıştırma bularak, onu uyararak ve esneterek günlük hazırlanmalarımızın bir parçası haline getirmek gerekir. Kendi esneklik noktanızdan başlayın ve düşgücüyle her şeyin olanaklı olduğuna olan inancınızı genişleterek, imgelerimizi ötelere kadar götürün. Bunun sınırı yoktur. Gerçeğin içinde sınırlar vardır ama imgelemde sınır yoktur. Siz de ona sınır getirmeyin.

Yaşamınızın her gününde yaptığınız çalışma, bu bölümün başında sözünü ettiğimiz günbegün yaşayarak hazırlanma, imgelem hazırlığını da kapsamalıdır. İmgelem Hazırlığı, savunmasızlık, duyu belleği, duyarlılaşma ve benlik hazırlıkları ile yan yana gitmelidir. Buradaki bütün alıştırmalar ve sizin kendi yaratıcılığınızla yaratacağınız binlercesi daha, hepsi imgelemenizi esnetmede kullanılmalıdır.

ANAHTAR CÜMLE

Hepimizin İçinde Canlı Bir Çocuk Vardır.
Bazılarımız da Uykudadır Ama Canlıdır.

33. –Mış Gibi Yapma (Taslama): Yalnız ya da İki Kişi

Yalnız ya da bir başkasıyla, sessiz ya da sesli, bir çocuk gibi, ne hoşunuza gidecekse, onu –mış gibi yapın. Belki, ağaçlar, hayvanlar, çiçeklerle çevrili bir ormandaymışsınız. Ben otoyolda, işten eve araba sürerken, uzun bir yolculuğa çıkmışım gibi yaparım, gece için nerede duracağımı düşünürüm! Şahane oteller seçerim, kullandığım arabayı Rolls Royce'muş gibi kullanırım.

Yalnız yapıyorken, mış gibi koşullarını desteklemek için, fiziksel hareketler

yaparak, yüksek sesle konuşmaya çalışın. Bu alıştırmayı günde beş dakika yapabileceğiniz gibi bütün gün de yapabilirsiniz. Örneğin gerçek dünyaya bir günlüğüne sahiden zengin bir harumefendiymiş gibi atılabilirsiniz, emlakçılarla şu ya da öbür villayı almayı konuşabilirsiniz, size, evleri gezdirmelerine izin verebilirsiniz. Çok zengin birinin nasıl tepkiler vereceğini düşleyin, imgeleminizin sizde o tarz davranışlar uyarmasına izin verin. Ya da bir günlüğüne bir serseri olun. Şehrin, onları barındıran bölgesinde, kokan, eski elbiselerle dolaşın.

İki kişilik –miş gibi ise, bir sahneye hazırlık ya da diğer oyuncuyla ilişki kurmaya hazırlık için iyi bir alıştırmadır. İmgeleminizi esnetme temel amacının yanı sıra eğlenmek için de iyi bir alıştırmadır. Örneğin, diyelim ki bir deniz yolculuğundaymışsınız, gemi güvertesinde şezlonglara uzanmış, vardığınız yerde neler yapacağınızı, neler göreceğinizi konuşuyormuşsunuz. Ya da siz ve diğer oyuncu, uzun zamandır birlikte yaşıyormuşsunuz ve ilişkiniz hakkında tartışıyorsunuz. Her iki oyuncu da, gerçekliği, hep daha fazla hayali koşullarla ve fiziksel hareketlerle bezeme hevesini ayakta tutmalıdır.

–Mış gibi alıştırması, bir duyu belleği alıştırması olmamasına karşın, –mış gibi yapma, bir süre sonra, söz konusu edilen unsurların ya da kullanılan nesnelerin görülmesine, duyulmasına, kokusunun, tadının alınmasına ve hissedilmesine yol açar. –Mış gibi, bir oyunun bir sahnesinde, seçim yaklaşımı olarak da kullanılabilir. Joan bir filmde bunu kullandı. Uzun bir yemek masasının ortasında duran, saçma sapan bir süslemeye, gururla gözlerini dikip, "bu hayatta yaptığım en güzel süsleme!" demesi gerekmekte idi. Joan, çoşkulu bir neşe ile o süslemeye, Oscar ödülüymüş gibi yaklaştı.

34. Öykü Anlatma

Öykü anlatma çok eski tarihlerden kalma bir sanattır. İnsanlar onu, tarihi, bilgeliği ve bilgiyi aktarmakta ya da hoşça vakit geçirmekte kullanmışlardır. Oyuncularla çalışmalarımda, öykü anlatmanın birkaç değişik biçiminin imgelemi coşturduğunu buldum.

Saçma, Tuhaf, Esrarengiz Öyküler Uydurma- Yalnızken ya da bir grup önünde; yüksek sesle, yarıduyulabilir bir sesle ya da sessiz yapabilirsiniz. "Sosisli sandiviçimi yerken, birden titrek bir ses duydum, 'Lütfen öykümü anlatmadan, beni yeme' diyordu. Ve o sosis bana, bir yetim olduğunu anlattı... vb.". Öykü ne kadar sıra dışı olursa, anlatıcı o kadar risk alır ve imgelem de esnetilmiş olur. Mantığın bütün sınırlarını kaldırın. Mantıklı olmak zorunda değilsiniz.

Herhangi bir yerden başlayıp, herhangi bir yöne doğru sürdürün. Öykünün sonu, başına benzemek zorunda olmadığı gibi, başlangıç unsurlarını da kapsamak zorunda değildir.

Toplu Öykü Anlatma- Bir grup başkanı olsun ya da olmasın, bir grup oyuncu bir öyküyü aralarında oluştururlar. Biri herhangi bir öykü anlatmaya başlar, diğeri aldığı bu öyküyü kendi yönüne çevirir. "Kapıda ayak sesleri duyuyordum. Biri adım adım yaklaşıyordu. Korkmuştum. Kapı yavaşça açıldı ve içeriye..." Bir sonraki, "Kocaman bir kutu dolusu bisküvi ve bir bardak süt geldi. Yatmadan önce mutlaka bisküvi yerim...".

35. Özler ve Soyutlamalar

Bu bir grup oyunudur. Bütün bu alıştırmalar gibi bu da, gayretkeş entellektüel maharet gösterisi şeklinde değil eğlence üretecek oyun şeklinde yapılmalıdır çünkü imgelemin kökleri bilinçaltındadır ve ancak, rahat, keyifli olduğunuzda serbestçe bir akış sağlanabilir. Grup bir sorucu seçer. Sorucu odadan çıkar çünkü oyunun öznesi olacak kişiyi bilmemesi gerekir. Sonra, bir özne kişi seçilir ve sorucu odaya döndüğünde, o kişinin özü ve soyutlaması hakkında sorular sormaya başlar. O kişi bir çiçek olsa idi, nasıl bir çiçek olurdu? Bir hava durumu olsa idi, hangi hava durumu olurdu? Bir renk olsa idi, bu kişi nasıl bir renk olurdu? Hangi yemek çeşidi olurdu? Bir tarihsel dönem olsaydı, hangi dönem olurdu? Nasıl bir mimari olurdu? Bir müzik çeşidi olarak ne olurdu? Günün hangi saati olurdu? Koku olarak ne olurdu? Maden olarak ne olurdu?..." gibi.

Sorucu, seçilmiş kişiyi tahmin edene kadar sorularını sürdürür ve şaşırtıcı olarak, genellikle tam isabetle yanıtı bulur.

36. Frontis Alıştırması

Bu alıştırmayı, Frontis adlı kadın oyuncu derse getirdiğinden, alıştırma onun adını almıştır. Bir grup alıştırmasıdır, sözsüzdür ama hız kazandıktan sonra sesler eklenebilir. Bir kişi gerçek ya da soyut bir hareket yaparak, alıştırmayı başlatır. Örneğin, bir senfoni orkestrasını yönetir gibi, dimdik, kollarını ve başını Toscanini'ymiş gibi oynatır. Bir iki dakika sonra ikinci bir kişi, orkestra yönetme hareketine katılır ve bir anda, onu, güzel bir kelebeğin odada uçuşması gibi bir başka harekete çevirir. İlk kişi oturur. Tekrar birkaç dakika geçince, üçüncü, kelebek hareketini alır ve bir başka harekete çevirir. Hareketler gerçek ya da soyut olabilir. Doğrudan doğruya bir şeyi anımsatması

gerekmese de hareketlerin mutlaka bir biçimi ve bir çeşit ritmi olmalıdır. İlk kişinin, son kişiden devralacağı şekilde birkaç kez yinelenebilir.

37. Fanteziler

Fantezilerin, bir mantığı ya da öyküsü olması gerekmez. Şekilsiz olabileceği gibi, sizin bile anlamadığınız dürtü parçacıklarından oluşabilir. Sözlü, sözsüz ya da cıbırca ile yapılabilir. Genellikle arzularınızı, düşlerinizi ve umutlarınızı işin içine sokar. Kendinizi fantezilere bırakmak, imgeleminizi sonsuz derecede zenginleştirir. Gün düşü, gece düşü, cinsel fanteziler, bir başka kişi ile ilgili fanteziler, çevrenizdeki herkesle ilgili düşler ve ekleyebileceğiniz birçok diğerleri ile, fantezi dünyanızı keşfedin!. Ayrıca, başkalarının imgelem dünyalarıyla karşılaşmanız, sizinkini de genişletir. Kendi imgeleminizin saplantılı olup olmadığını, hep aynı yollardan gidip gitmediğinizi bulmada, grubu bir barometre gibi kullanabilirsiniz.

Çevrenizdeki Nesneler Hakkında Fantezi Öyküler Uydurma- Yalnız ya da grup içinde, çevrenize bakın ve bir nesne seçin. Bu bir koltuk olabilir ve onun hakkında bir fantezi öykü anlatın. "O koltuk Peter Venton adında bir adama aitti. Adam oturduğu, Londra dışındaki kasabada koltuğu, kendi elleriyle babası için yapmıştı. Ama babası, koltuğun yapımı bitmeden öldüğünden Peter Venton koltuğuna büyük bir anlam yüklemeye başladı. Artık hiçbir koltuğa oturmaz olmuştur. Koltuğa her oturuşunda kolçakları sıvazladığından, koltuk her zaman pırıl pırıldı ama gittiği her yere sürüklemesinden dolayı da bacaklarının alt kısımlarında çizik ve zedelenmeler oluşmuştu. Sonunda koltuktan hiç ayrılamaz oldu..." gibi sürebilir. Bu alıştırmayı, canlı ya da cansız, ev içinden ya da dışından herhangi bir nesne için kullanabilirsiniz. Bırakın imgeleminiz istediği yolculuğu yapsın.

Kendiniz Hakkında İlgi Çekici Bir Öykü Anlatın- Grup içinde ya da yalnızken, kurmacayı ve gerçekleri ya da her ikisinin karışımını kullanarak başınızdan geçmiş ya da geçmemiş bir deneyimi, serüvenimsi ve heyecan verici taraflarına özellikle önem vererek anlatın. Gerilimi arttırın, konu sevda ise, sevdayı büyütün. Bu alıştırma imgelem kadar benlik hazırlığı için de iyi bir uyarandır.

Birine Bakın ve İmgesel Olarak Boşlukları Doldurun- Bu alıştırma yalnız ve herhangi bir yerde yapılabilir –bir lokantada, provada, parkta–.

Bulunduğunuz yerden bir kişi seçin ve hakkında bir öykü kurun. "Bu adam bir sirkte çalışırdı. Kısa süre önce, sirkten ayrıldı ve şehirde bir yaşam kurmaya karar verdi. Şu anda hiç parası yok ve umutsuz bir durumda. Bir işe başvurdu ve şimdi, burada sonucu öğrenmeyi bekliyor, vakit öldürüyor... vb." gibi. Bu, bir gözlem ya da sonuç çıkarma süreci değildir. Öylesine seçtiğiniz bir kişi ile başlayın ve bırakın imgeleminiz çılgınca yol alsın.

38. Çocuk Oyunları

Tilki Tilki Saat Kaç, Güzellik mi Çirkinlik mi, Saklambaç, Hayvan Olma, Nesnelerin Resmi Geçidi (gaz pompası, kollu kumar aleti gibi cansız nesnelerin şeklini aldığınızda diğerlerinin ne olduğunuzu tahmin etmesi oyunu) ve diğer çocuk oyunları, imgelem çalıştırmada çok etkindirler. Gevşetirler, eğlendirirler ve içinizdeki çocuğu uyandırırlar. Bu alıştırma, katı ve komik duruma düşmekten korkan oyuncular için özellikle iyidir.

39. İnanabilirlik

Bu alıştırma, bir imgelem hazırlığından daha fazla şey ifade eder. Aslında kökleri, oyunculuğun ne olduğunun ta çekirdeğine kadar uzanır. Sık sık düşünmüşümdür; işçiliğimizin kocaman ağacının bir tek dalı, oyunculuk için, kendi içinde bir bütün yaklaşım haline getirilebilir mi? Örneğin, seçim olarak müziğin sonsuz çeşitleri bir bütün çalışma sistemi oluşturabilir mi? Hayvanların, değişik insanların ya da cansız nesnelerin fiziksel duygusunu giyinme, genişletilip, bütünüyle bir yaklaşım olarak kullanılabilir mi? İnanabilirlik de işte böyle bir dal. O derece önemlidir. Yine de, çok boyutlu bir oyunculuk için; bütün yaklaşımlar, hepsi birlikte sizin için çok daha sağlam bir yapı oluşturmuşlarken ve size, çok daha fazla çeşit alet sunuyorlarken, ağırlığı, niye bir tek dala veresiniz?

Çocuklar, –mış gibi yaparken ve oyunlarını oynarken, inanırlar çünkü inanmak isterler. Böylece tahta sandıkları, bir jet uçağıdır. Oysa genellikle, oyuncu sahneye çıktığında, inanması ile boy ölçüşür. Çocukların başladığı yerden başlamak yerine, kendine "Bu hiçbir zaman benim başıma gelmezdi. Buna inanmak çok güç. Ben hiç de böyle davranmazdım" der.

Oyuncularla her hafta yinelerler, inanma istekleri genişler ve artar umudu ile, inanabilirlik alıştırmasını bir oturum olarak yapmaya başladım. Düşündüm ki eğer oyuncu, tekrar tekrar çocuklar gibi inanmayı *isterse*, hayali olaylara inanmayı *seçerse* ve bu olayları *kişisel* olarak alırsa, inanmaya karşı istekliliği artacaktır. İnanma bir alışkanlık haline gelecektir.

ANAHTAR CÜMLE

İnanmayı Reddetme
İnanmadan Daha Fazla Enerji Gerektirir.

Birkaç ay boyunca, her hafta inanabilirlik oturumları yaptıktan sonra, önemli şeylerin olmaya başladığını fark ettim. Sınıfı ziyarete gelen insanlar bir inanabilirlik oturumu sırasında genellikle utanıyorlar ve sınıftan yavaşça çıkıyorlardı. Sonradan, bana telefon ediyorlar, özür diliyorlar ve oyuncular, onca kişisel şeyden söz ederken, o gece, orada olmamaları gerektiğini hissettiklerini söylüyorlardı. Kendilerini, başkalarının özel yaşamlarını gizli gizli gözetleyen röntgenciler gibi hissediyorlardı. Bunun, bir alıştırma olduğunu anlamadıklarını fark ettim. Her saniyesine inanmışlardı! Bu, bir tiyatro çalışmasına, alınabilecek en harika izleyici tepkisi idi!

Sınıfı ziyarete gelmiş bir yazar da, kitabında bana her tür tuhaf sıfatı yakıştırdı çünkü inanabilirlik alıştırmasına inanmış, amacını yanlış yorumlamış ve orada söylenmiş bütün doğru olmayan şeyleri doğru sanmıştı. Oyuncular bile, inanabilirliğe kendilerini o kadar kaptırırlar ki bittikten çok sonra etkisinden kurtulabilirler. Bir oyuncunun, oturum sırasında, doğru olmadığını bildiği bir şeye üzülerek, fırtına gibi sınıftan çıkması hiç de olağandışı sayılmaz çünkü inanmak, bilmekten daha güçlü hale gelmiştir. Grubun enerjisinin, her bir oyuncunun inanma isteğini beslediğini fark ettim. Bir kişinin inancı, diğerininkini uyarıyordu. Heyecan havası her yeri kaplayana kadar, yirmi kişi hayali koşulları durmadan besleyerek, varsayımsal ile gerçek arasındaki çizgiyi ortadan kaldırıyordu. Hem izleyiciler, hem de oyuncular öyle bir noktaya varıyorlardı ki hiçbiri doğru olanla, doğru olmayanı ayırt edemiyordu. İnanma ve inanmama, olası doğruların içinde birbirine karışıyordu. Çok kısa bir süre sonra da, kendinizi her şeye inanır buluyordunuz. Burada üzerinde durulmasını gereken nokta; iyi bir inanabilirlik alıştırmasının, iyi bir tiyatro olmasıdır. Oyuncular öylesine önceden tahmin edilemez hale gelirler ki, onları izlemek son derece heyecan verici olur. Oyunculukta her zaman olması gerektiği gibi alıştırma sırasında olan her şeyde, gerçek vardı.

Öyle oyuncular gördüm ki; bu alıştırma sırasında, bütünüyle inanabilme yetilerini kullanabilmelerine karşın, gerçeklikleri sahnede yaratmada, güçlük çekiyorlardı. Eğer bir inanabilirlik oturumunda yer alıyor; heyecan verici, etkileyici ve önceden tahmin edilemez olabiliyor, sonra, sahnenizi oynarken bunların hiçbiri olamıyorsanız, bunun nedeni; siz ve inanmanız arasındaki engellerle ilgilenmemiş olmanızdır. Bir oturumda ya da iki kişilik inanabilirlikte yaptığınızı, sahnede de yapabilmeniz, inanma isteklilliğinizin önüne çıkan engelleri ortadan kaldırmanıza ve inandığınız durumun sizde yarattıkları doğrultusunda işlemenize bağlıdır. Sözü edilen bu engeller; metne karşı hissettiğiniz zorunluluklar, "iyi" olma gereksinmeniz, belirli bir duygusal tepki hissetme isteğiniz, her çeşit zihinsel müdahaleler, değişik duygulara verdiğiniz değer yargıları, vd.'dir. İnanma kararınız, bu engelleri bir anda ortadan kaldırabileceği gibi doğaldır ki inanabilirliğinizi duyu belleği ya da başka işçilik unsurları ile destekleyebilirsiniz. Ama İnanabilirlik ile başlarsanız, yolun yarısını katetmişsiniz demektir.

Diyelim ki size bir dizi varsayım verildi, örneğin Hedda Gabler. Bu adamla evli değilsiniz. Burası kendi eviniz değil. Burası bir sahne. İsveç'te değil, Hollywood'dasınız. Silahlara karşı da bir hayranlığınız yok. Hatta silahlardan nefret ediyorsunuz, yaşamınız boyunca da hiçbir zaman bir silahınız olmamış. Bunlar, oyunun koşullarının getirdiği bir dizi yalan. Şimdi yapacağınız, işçiliğinizle bu yalanları kendi gerçekliklerinize dönüştürmek. Ama işleyebilmek için, önce, kendi hayali gerçekliklerinize inanmanız gerekir. İşte inanabilirlik sizi bu konuda çalıştırır.

Bir duyu belleği seçimi, kendi gerçeğinizi sahnede yaratmanın bir yoludur. Sahne dekorundan farklı olarak kendiniz için özel olan bir oda yaratabilmenizdir. Hedda Gabler'in kendini evinde hissetmesi gibi, sizin de, içinde kendinizi evinizde hissedeceğiniz bir oda yaratabilirsiniz. Bu durumda, İnanabilirlik, duyusal sürecin bir parçası olarak yer alır çünkü aslında ortada olmayan şeyleri gördüğünüze, işittiğinize, kokusunu, tadını aldığınıza, dokunduğunuza inanabilmeniz gerekir. Yine de İnanabilirlik, sadece inanma kararınızla da inanmanıza yol açar. Silahı elinizde tutabilir ve basitçe, bu nesnenin yaşamınızı sonlandıracağına, sonlandırabileceğine inanmayı seçebilirsiniz. Duyusal olarak odanızı yaratmadaki başarınız, silahın ölümcüllüğüne olan inancınızı destekleyecektir. Yine de bu, basit bir kararla inancınızı uyarmak yerine, önce illa duyusal bir gerçeklik yaratmak zorunda olduğunuz anlamına gelmez. Basitçe, odanızda olduğunuza inanmak yolu ile de yapabilirsiniz. Diğer işçilik süreçleri sadece inanmanızı desteklemek için tasarlanmıştır.

Bir İnanabilirlik oturumuna, doğrularla, doğru olmayanları karıştırarak başlayın. Bir oyuncu, bir diğerine, "Tom, bu sabah saat ona kadar seni bekledim. Telefona yanıt vermedin" diye başlayabilir. Bu kesinlikle doğru değildir ama Tom bir şekilde yanıt vermelidir ve diyebilir ki, "sen neden söz ediyorsun? Bu sabah provamız yoktu ki" sonra, ilk kişi şöyle sürdürebilir, "unuttum, demek istiyorsun. Hep böyle yapıyorsun, Tom. Niye böyle yapıyorsun? Niye hiç aldırış etmiyorsun?" Ya da Tom'un ilk yanıtı, "Biliyor musun, bu durumdan nefret ediyorum ama uyuyakaldım. Telefonu duydum, sen olduğunu da biliyordum ama yanıtlamaya kalkmadım çünkü, şimdi kızdığın gibi o zaman da bana kızacağını biliyordum" olabilir.

Bir İnanabilirlik alıştırması yukarıdaki gibi bir başkasına yöneltilmiş doğru olmayan bir şeyin, karşınızdakine söylenmesiyle başlayabileceği gibi kendiniz hakkında doğru olmayan bir şey ile de başlayabilir. Kendiniz hakkında doğru olmayan bir öykü anlatarak, karşınızdakilerin inanmasını sağlayabilirsiniz. Örneğin, "Şimdi söyleyeceklerimi söylemeye çekiniyorum ama biliyorum, bu bir gönülsüzlük alıştırması değil. Yine de, sınıftaki son gecemde şimdi söyleyeceklerimi söylemeye çekiniyorum. Yarın sabah New York'a gidiyorum çünkü Broadway'de bir başrol teklifi aldım. Bunu söylemek istemiyordum çünkü fazla heyecanlıyım, içim içime sığmıyor". O zaman, herkes sizi kutlayacaktır. "Ay, harika!.. Oyun ne?... Kim yönetiyormuş?... Söylemiştim sana, böyle bir şey olacağını. Sürdür demiştim...". Bir başkası gözyaşlarına boğularak, kıskançlığını dile getirebilir, hatta, hep güzel şeylerin sizin başınıza geldiğini söyleyip, sizden nefret ettiğini itiraf edebilir. Onun patlaması, bazılarında, azarlama tepkisi yaratabilir ya da bir başkası, aynı onun gibi, sizi hep kıskandığını itiraf edebilir.

Bir başka yol da; bir gerçekle başlayıp, yavaş yavaş içine gerçek olmayan şeyleri katmak olabilir. "Geçen hafta dersten sonra kahve içerken girdiğimiz o ağır konuşmayı anımsıyorsun, değil mi? Bütün hafta onun üzerine düşündüm". Gerçekten de o insanla geçen hafta kahve içmiş ve bir tartışma yaşamış olabilirsiniz. Şimdi, bu gerçeği tamamen kurmaca bir alana götürebilirsiniz. Gerçeği, tramplen olarak kullanabilirsiniz. Diğerleri de size, ya karşı çıkarak ya da ilavede bulunarak katılırlar. Biri, "Buna inanmıyorum. Senin söylediğin bir tek söze bile inanmıyorum", diyebilir. Bu söylenen sözler, alıştırmanın akışını bozuyor diye eleştirilmemeli, tersine, yerine inanabilirliğin bir parçası olarak kullananılmalıdır. Şöyle yanıtlanabilir, "İşte senin sorunun da bu, Jean. Hiçbir şeye inanmıyorsun". Diğerleri de katılıp, sizin suçlamanıza eklemeler yapabilirler.

Oturumdaki birinin başlattığı konuşmaya, herhangi biri, herhangi bir yerden dalıp, konunun inşasına katılabilir. Örneğin, iki kişi yüzleşiyorlarsa, diğerleri taraf tutabilir. Ya da bire bir, kendi tartışmalarına başlayabilirler, "Bak, ben de senin öyle yaptığını fark ettim, Joe. Hep öyle davranıyorsun. Kızın, senin hakkında söyledikleri doğru. Bana da aynı şekilde davranıyorsun" gibi şeyler söyleyebilirler. Bütün bunlar doğru olabileceği gibi, tamamen yalan ya da yarıyanlış olabilir. Alıştırma, inanmanın gücüyle ürer ve büyür.

İnanabilirlik oturumunda, içine düşülmekten sakınılması gereken bir tuzak vardır. Alıştırmanın, yapanlan olumsuzlaştırma ve düşmanlaştırma eğilimi vardır. Bunun başlıca nedeni; tartışma sürsün ve karşıdan hemen tepki gelsin diye, oyuncular, karşı karşıya gelmekte, genellikle olumsuz olan çelişki alanları tercih ederler. İşte tuzak budur ve bu, grupta aşırı bir olumsuzluk yüklenmesi yaratır. Sadece üzücü olmakla kalmaz, bazen daha şefkatli, daha kırılgan olabilecek alanların yerini de alır. Oysa ki bu alanlar, teşhir edilmesi daha güç alanlardır çünkü daha korkutucudurlar. Bu tuzaktan sakınmak için, olumsuzlar kadar olumluları da dile getirmeye kendinizi yüreklendirin. "Joan, seni seviyorum. Seni hep sevdim. Bunu kabul etmek benim için zor ama seni gerçekten seviyorum." O zaman, Joan yanıtlar, "bunun, sende varlığını hep hissettim ama beni utandırıyordu, nasıl davranacağımı bilemiyordum." Şimdi, bu olumlu alışveriş yarıdoğru ya da hiç doğru olmayabilir ama olumluluk, bir diğerine, sonra da bir diğerine yol açarak ürer.

Karşılıklı konuşmalar, kendini bir sona götürebileceği gibi, başka bir oyuncu, konuşmanın ortasında tamamen yeni bir konu başlatabilir. Örneğin, prova hakkındaki karşılıklı konuşmada, "Tom, bu gün provada yoktun. Telefona da yanıt vermedin" Tom, "Özür dilerim, uyuyakalmışım, vb." dedikten sonra, başka biri, "Bana aldığın o ceket var ya? Evimden çalındı" diyebilir. Doğaldır ki bu sözler sıra ile söylenir çünkü eğer, herkes bir arada konuşursa, kargaşa oluşur. Yine de, bazı karşılıklı konuşmalar birbirinin içine girebilir. Ayrıca, prova tartışmasını başlatan iki kişi, alıştırmanın başka bir yerinde tekrar o konuya geri dönebilirler, daha derinleştirip, daha kişisel alanlara götürebilirler. Kesin bir biçim yoktur; karşılıklı konuşmaya katılır ya da aldırmazlıktan gelerek, kendinizinkini başlatabilirsiniz.

John Fiorito ve Flo bir inanabilirlik alıştırmasına başlarlar. "Flo, dün akşam senin evinde yemek yerken, sana kırıldım. Duygularımı incittin. Soğuk, ilgisiz ve iletişime isteksizdin. Eve döndüğümde uyuyamadım çünkü gerçekten kendimi kırılmış hissediyordum". Flo, "Özür dilerim John. Öyle bir niyetim yoktu. Çok kötü bir hafta geçirmiştim" diyebilir. John ise, "Bunu bana birçok kez

yaptın. Ayrıca senin hakkında hissettiklerimden faydalandığını düşünüyo rum. Bunu kullanıyorsun. Beni yönetiyorsun ve sanırım bundan bir şey sağlı yorsun" diye sürdürebilir. Flo yeniden, "John yine, şu paranoyak saçmalıklar mı başlıyorsun? Ben, hiçbir şeyden faydalanmıyorum. Sadece berbat bir haf taydı, berbat bir aydı ve berbat bir yıldı" diye atılabilir. Flo, aslında o sırada yaşamında umutsuzluk içinde olabilir. Dolayısıyla olaylar doğru değildir am duygular doğrudur.

Orada oturup John ve Flo'yu dinlemek yerine –ki istiyorsanız bunu yapma nıza izin vardır– konuşmanın içine dalarak, "Evet John, senin çabuk kırılm eğilimin var. Aslı olmayan alınganlıklar yaratıyorsun. Geçen hafta sınıfa gir dikten sonra, sana, merhaba, demediğimi söyledin ama nedeni seni görmemi olmamdı. John, işin doğrusu bu", diyebilirsiniz. Sonra John, kendini koruya rak, "Yahu, yanımdan geçtin gittin. Bana baktın ve kafanı çevirdin. Ban başka hikâyeler anlatma, çünkü yaptın" diyebilir ve tekrar Flo'ya dönebili

Bazen inanabilirlik alıştırmasına başladıktan bir süre sonra, onun artı bir alıştırma olduğunu unutursunuz. Bir gece, bir oturumda, David, sınıfı bir şey paylaşmak istediğini söyledi. Sınıftan Leigh adlı bir kızla evlenmel üzere, nişanlandıklarını söyledi. Herkes şaşırdı ve mutlu oldu. "Sahi mi, bı kaç zamandır böyleydi?... Harika çok sevindim... vb.". Bunu gizli tuttukların çünkü kararlarını vermeden önce, kimsenin bu konudan söz etmesini isteme diklerini açıkladı. Herkes onları kutladı. Ben de kendi kendime düşündüm "Ne hoş, ne güzel bir çift olacaklar". O sırada Leigh'e baktım, ışıyordu. Yanak ları al al olmuştu, geleceklerinden söz ederken gözlerinde yaşlar birikti. Bi hafta sonra, havuz kenarında uzanmış güneşlenirken, içimden sıcak bir duygı geçti. David ile Leigh için hoş bir duygu. "Benim sınıfımda insanların tanışma sı sonra da evlenmeleri ne güzel bir şey" diye düşündüm. Birbirlerine uygun olmaları konusunda kişisel bir sorumluluk hissettim ve tam kendimi bu ho duyguya bırakmıştım ki birden, bunun bir inanabilirlik alıştırması sırasınd olduğunu anımsadım. Doğru değildi. Hiçbir zaman gerçek olmamıştı. Şimd de gerçek değildi. Kendimi aldatılmış hissettim. Ama inanma isteğim, o kada güçlüydü ki, ta bir yerlerimde bunun doğru olmadığını bilsem de, inanmanı tohumu içimde yeşermiş ve bir hafta boyunca da yaşamıştı.

İnanabilirlik oturumlarına belli bir süre katıldıktan sonra, inanabilm sınırınızı hep daha ileriye, daha ileriye itekleyerek, giderek inanılması dah zor şeylere inanabilir hale gelebilirsiniz. İnanmanızın olanaksız olduğı durumları fark edin ve nedenini bulmaya çalışın. Eğer şüphenizi tanımlaya bilirseniz, belki onunla başa çıkabilecek bir yol da bulabilirsiniz. Bir ayarlama

bir düzenleme, inanmanıza yardımcı olabilir. Sizi yalana bağlayabilecek var olan doğru parçasının ne olduğunu kendinize sorun. Bir daha aynı tür yalan karşınıza çıktığında, inanmaya daha hazır olursunuz ve ayarlamayı olay gerçekleştikten sonra değil, o sırada yapabilirsiniz. İnanmanın sınırları, oyuncudan oyuncuya değişir. Kendi sınırlarınızı tanıyın ve onları esnetin. İnanabilirlik eşiğinizi düşürmeyi sürdürün. Herhangi bir şeye iyice inanabilir oldukça, her şeye inanabilir olacaksınız.

Hem oturum hem de tek kişilik ve çift kişilik inanabilirlik alıştırmaları, imgelem için birebirdir çünkü bütün bu alıştırmalar, sürekli imgelem çalıştırmayı gerektirir. İnanabilirlik aynı zamanda bir seçim olarak da kullanılabilir; basitçe, bir sahnedeki odanın kendi yaşamınızdan bir oda, bir kadının anneniz ya da bir çantanın, ağzına kadar para dolu olduğuna inanabilirsiniz.Ya da inanabilirlik bir başka seçim yaklaşımı ile tamamlayıcı olarak da kullanılabilir çünkü inanma, herhangi bir seçim yaklaşımının başarısında alttan alta var olandır. Bütün bu kullanımların yanısıra inanabilirlik, tüm oyunculuk yaklaşımınızın bir parçası olması gereken, ana eğitim alıştırmasıdır. Yaptığınız her alıştırmanın içinde sürmelidir.

ANAHTAR CÜMLE

İnanmak En Az İnanmamak Kadar Kolaydır

II. İNSANLAR, NESNELER VE YERLERLE İLİŞKİ KURMA HAZIRLIKLARI

Bölüm IV'ün diğer parçalarında olduğu gibi bu parçasında da hazırlık, hazır olmaya hazırlık değil, bir filmde, bir oyunda ya da bir sahnede oynamaya hazırlanma demektir. Diğer oyuncu ile ilişki kurma da bu hazırlığın çok önemli bir parçasıdır çünkü oyunculuk, yalnızlık anları dışında, iki ya da daha çok kişi arasında oluşur. Yer ve nesnelerle ilişki kurma da, en az oyuncular arası ilişki kadar önemlidir çünkü oynarken ne yaptığınız ve nasıl yaptığınız, her

zaman nerede yaptığınıza bağlıdır. Yer ve onun sizin için anlamı, karakterinizi etkiler. Yazar, olayı belli bir yerde kurar çünkü o yer, olan bitenle ilgilidir ve o yerin, o sahnedeki insanlar üzerinde belli bir etkinliği vardır. Örneğin bir ailevi tartışmayı sokakta, yatak odamda yapacağımdan farklı davranışlarla yaparım. Sesim farklı olur. Diğer insanla olan ilişkim ve özel yaşam duygum, yanımdan geçenler tarafından etkilenir.

Aşağıdaki açıklamalar, partnerinizle ilişki kurma hazırlığı ile başlar ama bu, partnerle ilişki kurma hazırlığının her zaman, nesneler ve yerle ilişki kurmaktan önce yapılacağı anlamına gelmez. Ne gerekli ise onunla başlayın. Bazı sahnelerde iki karakter arasındaki ilişki, yerle aralarında olan ilişkiden çok daha önemlidir. Örneğin şiddetli bir aşk ilişkisinde, aşıklar nerede olurlarsa olsunlar, birbirleri için daha önemlidirler. Bu durumda, ilk olarak partnerinizle ilişkinize hazırlanır, sonradan ilişkinizi, bir yer yaratarak zenginleştirirsiniz. Bir başka sahnede ise, bunun tam tersi; yer, ilişkiden daha önemli ise, siz de sırayı tersine çevirirsiniz.

40. İki Kişilik İnanabilirlik

Bu alıştırma, inanabilirlik oturumu ile aynı şekilde yapılır. Ya oyunculardan biri başlar diğeri sürdürür ya da her ikisi aynı anda başlayabilirler. Alıştırma, basitçe, inanma istekliliğinizi yükseltmek için kullanılabileceği gibi, metne koşut koşullar için seçim yaklaşımı olarak da kullanılabilir.

Ocak 1973, sınıfta kaydedilmiş ses bantından bir kesit:

Ruth: Neredeyse beni inandırıyordu, oysa madalyonun içinde ne olduğunu biliyordum.

Joan: Eric, sözünü ettiğin inanma sınırı, benim için en başından oluştu. İlk yalanı söyleyeceğimde,onun bir yalan olduğunu biliyordum ama derin bir soluk aldım. İçimden şöyle bir ses geçti, "Hadi, Joanie, yalan atma." Bilirsin, içimdeki küçük annenin hükmeden sesi. Dediğim gibi, derin bir soluk aldım ve çok basit bir şey söyledim, son derece sıradan, doğru olmayan bir şey. Bir kez rahatsızlığın üzerinden atladıktan sonra Eric, inanabilirliğim arttı ve tuhaflaştım. Bu madalyonu tuttum ve içinde bir bebeğin tırnakları olduğuna inandım.

Eric: Büyü gibi mi, demek istiyorsun?

Joan: İnandım! Bu cadının oraya, bir cenin sokuşturduğuna ve...

Ruth: Orada kocamın resmi olduğunu biliyordum ama yine de tüylerimi diken diken etti.

Eric: O madalyonun üzerinde tuhaf, mistik bir şeyler döndüğü konusunda Joan'un inanabilirliği, Ruth'un inanabilirliğini harekete geçirdi. Aslında Ruth o madalyonu seviyordu ve içinde ne olduğunu hep biliyordu. Ama Joan, onu şüpheye düşürdü. O madalyon hakkında farklı şeyler hissetmesine neden oldu. Böylece siz ikiniz, doğru olmayan bir şeyden, bir yalandan başlayarak, inanmayı seçtiniz. O yalanın üstüne kurulu bir duygusal yaşantıyı yaşamayı başardınız.

41. Kör İnceleme

İki oyuncu, gözleri kapalı, geriye kalan dört duyuyla birbirlerini incelerler. Birbirlerinin yüzlerine, kollarına, bedenlerine dokunurlar. Koklarlar, tadlarına bakarlar ve dinlerler. Bu çeşit bir incelemenin amacı; daha az şeyi, hak diye kabul etmektir. Gözlerimiz, bizim, birçok şeyi hak diye kabul etmemize neden olur. Oysa, görme ortadan kaldırıldığında, diğer kişiyle duyusal olarak çok daha fazla ilgilenir, ilişki kurar, uyum içinde oluruz. Metin için beraberce çalışmaya, bu ilişki düzeyinden başlarsak, birlikte çalışmaya daha hazırızdır çünkü duyusal olarak ilişki içindeyizdir.

42. Gözlemle, Merak Et ve Algıla

Bölüm II'deki Gözlemle, Merak Et ve Algıla II'ye bakınız. Bu alıştırma sizi, kesinlikle diğer oyuncu ile ilişkiye sokar. Alıştırmayı, diğer oyuncunun haberi olsun ya da olmasın, yapabilirsiniz.

İki oyuncu birbiriyle konuşurken, önce anbean ilişkilerinden doğan korkularından söz ederler.

Michelle: İlk repliği söylemeye korkuyorum.

Charles: Ben de. İyi ki ilk replik senin. Ayrıca, benden hoşlanmıyor olmandan da korkuyorum.

Michelle: Bu çok saçma, Charles. Hiç öyle bir şey yok. Senden hoşlanıyorum.

Charles: Metinden korkuyorum. Yapabileceğimi sanmıyorum.

Michelle: Beni de ürkütüyor. Senin benden çok daha deneyimli olman da beni ürkütüyor.

Charles: Deneyimli olabilirim ama ben, burada olmaktan korkuyorum çünkü olacaklardan ya da olmayacaklardan korkuyorum... vb.

43. En Çok Korktuğun Şeylerden Söz Et

İki insan arasında, korkuların ifade edilmesi, bir prova sürecinde çoğunlukla

başa dert olacak engelleri ortadan kaldırır. Kuruntu edilen, saklanan ve sizi kendi savunmasızlığınızdan alıkoyan şeyleri ifade edin.

44. Sözsüz İletişim

Partnerinizle sözsüz olarak ilişki kurun. Ses, cıbırca ya da fiziksel hareketler kullanabilirsiniz. O anda ikiniz arasında neler olduğu ile başlayın. Bu alıştırma, sözlerin anlamlarına ve anlaşılmalarına bağlı olmayan bir iletişimi teşvik eder. Ussal ve sözsel alışverişten daha bünyesel, daha duygusal tepkiler sağlar.

45. Anbean Ne Hissetiğini Fark Et

Bireysel olarak yaşanan veya ilişkiden doğan her şeyi anbean bilinçaktı biçiminde ifade ederek, iki kişi sözlü ya da sözsüz ilişki kurarlar.

Bu alıştırmayı yaparken, partnerinizle ilgili olanların yanı sıra, dışarıdan gelen sesler, orada olmaktan doğan farkındalığınız, söyleyecek bir şeyler aramanız gibi diğer kişi ile hiç ilgisi olmayan düşüncelerinizi ve dürtülerinizi de içerin. Bu hazırlık, sizi, her şeyi içerme konusuna alıştırır. Böylece, iki kişilik ilişkinizde, en başından itibaren, herhangi bir dikkat dağılması ya da sorun yokmuş gibi işlemeye alışmamış olursunuz.

46. Paylaş

Sizin için kişisel olarak anlamlı olan şeyleri diğer kişi ile paylaşın. Bu herhangi bir alanda, herhangi bir şey hakkında olabilir. Anlamlı şeyleri paylaşmanın amacı; ikinizi birbirinize yakınlaştırmak, aldırış etmenizi ve ilgilenmenizi sağlamaktır.

Eğer insan olarak birbiriniz için bir şeyler hissederseniz, oyuncu olarak da o duygu düzeyinden başlar, bunu metne taşırsınız.

47. İki Kişilik Aldatmaca

Bu alıştırma, özellikle, önceden tasarlanmış oyunculuğa panzehir olarak kullanılır çünkü her iki oyuncuyu da, daha sonra ne geleceğini bilemediği bir durumda tutar. Bu, bir sahnenin replikleri söylenirken, bir sahne doğaçlanırken, bir inanabilirlik ya da herhangi bir iletişim alıştırması sırasında, sözlü ya da sözsüz yapılabilir. Oyuncular, birlikte karar verebilecekleri gibi, oyunculardan biri diğerinin haberi ya da izni olmaksızın tek başına yapmaya karar verebilir. Oyunculardan biri, aniden, beklenmeyen bir şeyler yapar ya da söyler. Yaptıkları ya büyük ya da tuhaftır. Alışılmış olsa bile daima beklenme

yendir. Diğer oyuncu, aldatmaca kendisini nasıl etkilemişse, dürtüsel olarak tepki vermeli ve bu dürtüsel tepkisini, ilişkisine katmalıdır.

Örneğin, iki kişi havadan sudan sakince konuşurlarken, biri, aniden parlar ve çığlık atmaya ya da bir Terk Etme alıştırması yapmaya başlar. Diğer oyuncu, konuştukları konuyla mantıksal bir bağlantısı olsun ya da olmasın, bu duruma gerçekten hissettikleri ile tepki vermeye zorunludur. Diyelim, iki tarafın tutkulu replikler söylediği, birbirlerini okşadığı bir aşk sahnesi var. Sahnenin herhangi bir yerinde, hâlâ o tutkulu sözleri söylerken, oyunculardan biri, soğuklaşıp geri çekilebilir, ilgisizleşebilir. Diğeri, sahnenin fikrine takılıp kalmak yerine, yeni durumun ona hissettirdiklerini kullanarak, bu geri çekilme ile baş etmelidir.

İki Kişilik Aldatmacanın amacı; her iki oyuncunun da birbirlerine tepki verirken dürtülerine güvenmelerini sağlamaktır. Güvendikçe sadece alıştırmada ya da doğaçlamada değil, oyun sırasında da ilişkileri daha dürtüselleşecektir. Oyuncular, genellikle, bir sahnenin nasıl gitmesi gerektiği konusunda, bir karakterin nasıl davranacağı ya da davranamayacağı konusunda kavrayışlar üretirler. Bu kavrayışlar, çoğunlukla dar, sınırlayıcı ve önceden belirleyicidir. Sonucunda, oyunculuk belki yumuşak ve ustaca olabilir ama beylik olmaktan kurtulamaz. Sayısız değişik davranışın, verilmiş bir sahneye uyduğunu bulduğu zaman, oyuncunun işinin, şaşırtıcı derecede biricik ve insani renkler taşımaya başlaması, hayret verici dir. Aldatmaca, diğer oyuncu ile ilişki kurmaya hazırlık olarak kullanılmasının yanı sıra, gösterilerde ve provalarda, önceden tahmin edilebilirliği ve önceden tasarlanmışlığı önlemek üzere de kullanılabilir.

48. Gerçek Partnerle Ama Başkası ile Konuşarak Hayali Monolog

Bu bölümün başında, hayali monolog konusuna değinmiştik. Buradaki alıştırmada, oyuncu karşısındaki oyuncu ile konuşur ama aslında söylediklerini, babasına, karısına, kimi seçti ise ona söylemektedir. Sıradan bir hayali monologda orada olmayan biri ile konuşursunuz. Boş bir iskemleye konuşmaktasınızdır. Bu alıştırmada ise, diğer oyuncu *vardır.* Gerçek, onun orada olduğu ve söylediklerinize tepki verdiğidir. Bu, hayali monoloğunuza bambaşka bir boyut kazandırır çünkü karşınızdaki oyuncuda, babanızınkilere veya karınızınkilere benzeyen ya da benzemeyen tepkiler uyandırıyorsunuzdur. Bu tepkilerin ilişkinizde içerilmesi, ilişkinize önceden tahmin edilemezlik boyutunu getirir. Karşınızdaki oyuncu ve sizin hayali kişiniz, birbiri içinde kaynaşıp tek olurlar. Sizin umudunuz ise, onların, sizi, istediğiniz duygusal yaşantıya götürmeleridir.

49. Gerçek Partnerle Hayali Diyalog Sırasında Size Söylenenleri Kişisel Olarak Alma

Bunu da yukarıdaki Gerçek Partnerle Hayali Monolog gibi yapın. Yalnız, bu alıştırmada, her iki oyuncu da kendi hayali kişisiyle konuşuyordur ve söylenenleri kişisel olarak almayı seçmiştir. Alıştırmanın vurgusu; her iki oyuncunun da hem hayali, hem gerçek uyaranlara tepki veriyor olmasındadır. İçinde inanabilirlik unsurları taşıdığı gibi, aynı zamanda aldatmaca unsurları da taşır çünkü diğer oyuncu, hiçbir zaman sizin hayal ettiğiniz kişi gibi davranamaz. Siz, devamlı olarak karşınızdakinin sürpriz davranışları ile baş etmek durumundasınızdır. Sonuçta, çok iyi bir ilişki hazırlığı oluşur.

50. Daha Önce Fark Etmediklerini Fark Et

Bu alıştırmayı, diğer oyuncuyla ilişki kurmada kullanabileceğiniz gibi, yer ve nesnelerle ilişki kurmada da kullanabilirsiniz. İsminden anlaşılacağı gibi, o yerin ya da o kişinin daha önce fark etmediğiniz özelliklerini fark etmeye karar verirsiniz. "Gözleri ne renk? Boynu ne kadar uzun?", Belki de boyunun uzunluğuna daha önce hiç dikkat etmemişsinizdir. "Odada kaç pencere var? Duvarlarda neler asılı?" gibi.

51. Bulunduğun Yerde Kendini Rahat Hisset

Diyelim, tuhaf bir yerdesiniz; bir prova odası, ilk kez geldiğiniz bir sahne ya da bir büronun bekleme odası. "Burada nasıl kendimi rahat hissedebilirim?" sorusunu sorarak başlayın. Alıştırmayı, orada gerçekten var olanlarla ilişkiye girerek yapmayı seçebilirsiniz. Bu durumda, ilk önce rahatsızlıklarınızı dile getirin, sonra sizi, kendiniz olmaktan alıkoyan o yerdeki nesneleri gözleyerek ve algılayarak sürdürün. Bir diğer yol ise, gerçekten orada olsalardı, sizi rahat ve güvenli hissettirecek tanıdık nesnelerinizi bulunduğunuz yerde duyu belleği süreci ile yaratmaktır.

52. Çevrende Güzel Bir Yer Yarat

Bu bir duyu belleği alıştırmasıdır. Duyu belleğinizi, içinde bulunduğunuz yerden daha uyarıcı olan, bir başka yer yaratmakta kullanırsınız. Örneğin, kasvetli bir sahneyi güzel bir kumsala ya da ormanlı bir dağ ortamına çevirebilirsiniz.

53. Duyusal Spekülasyonlar

Bu alıştırmanın birkaç amacı vardır. Bir duyu belleği çalışması olmasının

yanı sıra, hem Duyarlılaşmayı artırır hem de sizi, bulunduğunuz yerle ve çalıştığınız kişi ile ilişkiye sokar. Spekülatif sorular sorun. Oradaki duvara elimi sürmek, nasıl bir duyum verirdi? Dokusu parmak uçlarımda nasıl bir duyum yaratırdı? Bu soruları uzaktan sorun, yanıtlarını, parmak uçlarınızda duyusal olarak hayal ettiğiniz gibi verin. Bir sonraki adımda ise, duvara gidin, gerçekten dokunun ve daha önce yaptığınız spekülasyonun gerçeğe ne kadar yakın olduğuna bakın. O kül tablası nasıl kokar? Burnunuzda o kokunun bileşenlerini duymaya çalışın. Diyelim, kül tablasında izmaritler ve atılmış sakız kağıtları var. Duyusal olarak burnunuzda onların spekülasyonlarını yapmaya çalışın. Sonra gerçek nesne ile ilişki kurun. Beş duyunuzu da ilgilendirecek nesneler seçmeniz yararlıdır. Duyularınıza gerçek bir antrenman yaptırmış olursunuz. Duyusal Spekülasyonu bir insan üzerinde de yapabilirsiniz.

54. Hissetmekte Olduğunu Etkileme

Bu, hazırlık alanlarının en önemlilerinden biridir. Bir oyunun herhangi bir sahnesinde, duygusal olarak ulaşmak istediğiniz noktaya gidebilmek için, şu anda nerede olduğunuzu bilmeniz gerekir. Diyelim ki oynamak için bütün hazırlıklarınızı yaptınız. Rahatlama alıştırmalarınızı, duyarlılaşmayı ve kişisel envanterinizi bitirdiniz. Hazırsınız ama şimdi hissettiğinizden farklı bir şey hissetmek istiyorsunuz, çünkü metnin zorunluluğunun, o olduğunu biliyorsunuz. Genellikle, burada atılması gereken ara adım göz ardı edilir.

Oyuncu, bu genel hazırlanmışlık durumundan, belirli bir zorunluğa, aralarında köprü kurmadan sıçrar. Oysa, en alışkın oyuncu bile boşluğa düşebilir. Kendini iyi hissediyordur, oynamaya hazırdır ve hemen metindeki zorunluğunu çalışmaya geçer, ama belki de o sırada hissettikleri, ulaşmaya çalıştığı seçimin sonuç vermesini zorlaştırıyordur. Örneğin, heyecanlıdır, oynamaya can atıyordur, yaratıcıdır ama sahnedeki karakter, utangaç, kırılgan ve yumuşak biridir. Ara adımlar olmaksızın, heyecandan, utangaçlığa geçmek zordur. Oyuncu, bu sıçrayışı yapmaya kalktığında, seçiminden beklediği sonucu alamayarak genellikle hayal kırıklığına uğrar. "Dün gece tiyatroda bu seçimi kullandım ve bir serüven gibiydi, harikaydı! Oysa bu gece, aynı seçimi kullanınca hiçbir şey olmadı. Hiçbir şey" der. Bu durum oyuncunun kafasını karıştırır. Seçimin işe yaramadığını düşünür, ondan vazgeçer.

Oysa, sorun seçimde değildir. Bir gece önce hissettikleri iyi sonuç almasına neden olmuştur. Bu gece hissettikleri ise, daha farklıdır, dolayısıyla aynı seçimden, aynı şekilde etkilenemez. Belki bu gece biraz daha korunaklı, biraz daha çevresinden kopuktur. Belki akşamüstü biriyle tartışmıştır, bu tartışmanın

yankıları bilinç düzeyinin altında bir yerlerde hâlâ gümbürdüyordur. Yüzeyde, iki gece arasındaki farkı ayırt edemiyor olabilir. Eğer Kişisel Envanterle ne hissettiğini de bulmamışsa, bu farkla ilgilenemez. Oysa, bu küçücük farklar seçimden alınacak sonucu etkiler.

Kişisel Envanter yapmış olsa idi, tartışmasından artakalan bu güçenikliğinin, seçiminden etkilenmemesine yol açan, bu arındırılmamış duygularının farkına varacaktı. Kişisel Envanter, engellerin farkedilmesini sağladığından oyuncu, artakalan duygulardan arınmak için, bir ara adım atması gerektiğini anlar. Bu durumda, bir Vezüv, akşam üstü söyleyemediği şeyleri dile getirdiği bir Hayali Monolog, bir Terk Etme, bir Boşaltım ya da herhangi bir geniş ifadeli alıştırma, içinde kapalı kalmış, rahatça işlemesini engelleyen dürtülerden onu kurtarabilir. Yine de bu ara adımı atmadan önce mutlaka içinde olup bitenleri bilmelidir.

Genel hazırlanmanızı yaptıktan sonra, neler hissettiğinizi bulun. Sonra adeta duygusal ateşinizi ölçer gibi bir kez bir seçimi deneyin. Eğer seçim, işe yarıyorsa, hazırsınız demektir. Eğer işe yaramıyorsa, yeniden Kişisel Envanterinize dönün ve engelleri saptayın. Bu durumda, belki de yukarıda anlatılan biçimde, arayı birleştirecek bir köprüye gereksiniminiz vardır. Hissetmekte Olduğunu Etkileme Hazırlığı yalnızca, o anda hissettiğinizi, sahnede hissetmek istediğinize çevirmekle kalmadığından, aynı zamanda bu işlemi yineleme şansı verdiğinden çok önemli bir hazırlıktır.

Kişisel Envanter yolu ile ya da başka alıştırmalarla (bazen o kadar içe kapalı olabilirsiniz ki kişisel envanter size fazlaca yol açmaz, o zaman daha geniş, daha serbestleştirici alıştırmaları seçmeniz gerekir) *ne hissettiğinizi* bulduktan sonra metnin zorunluğu demek olan, *ne hissetmek istediğinizi* bulursunuz. Zorunluk*; başınızdan geçmesini istediğiniz, yaşamayı istediğiniz duygusal yaşantıdır. Sahnedeki diğer kişiye karşı ne hissetmek istiyorsunuz? Karakteriniz genel olarak, duyguların karışımı anlamında, nasıl biri? Aynı şekilde, temadan gelen zorunluklar, ya da yer ve zamandan doğan zorunluklar varsa da, genellikle ilk üzerinde durmanız gereken, diğer kişiyle olan ilişki zorunluğunuzdur. Belirgin olarak o ilişkide nasıl hissetmek istediğinizi bulun, sonra gerçek yaşamınızda o ilişkiye göre nerede olduğunuzu saptayın. Aradaki farkı görün. Bunu yaptığınızda, şimdiki OLMA durumunuzdan, o OLMA

* Zorunluk, Seçim ve Seçim Yaklaşımları, Eric Morris'in kitaplarından biri olan "Irreverent Acting"in konusunu oluşturur. Kitap, Ekim 1998'de, Dost Kitabevi Yayınları'nın Gösterim Sanatları Dizisi'nde çıkacak. (ç.n.)

durumuna geçmek için neler yapabileceğiniz konusunda bazı fikirleriniz oluşacaktır.

55. Partnerin Hakkında Hissettiklerini Etkileme

1. Şimdi ve burada, onun hakkında neler hissediyorum?
2. Sahneyi oynarken, onun hakkında neler hissediyorum?
3. Onda değerlendirebileceğim Var Olan* şeyler neler?
4. Var Olanları Yalıtın ve Özel Önem verin.
5. Bir duyusal seçimle karşıdaki kişiye Yükleme yapın.

Hazırlanmada, yukarıdaki soru dizisinin yararlı olduğunu buldum. Bunları hem ateş altında iken hem de sağlam koşullarda iken kullanabilirsiniz. Gerçekten işe yarar. Provanın başında, bir sahneye başlamadan önce, kendinize soracağınız bir soru listesidir. İlk olarak, kendinize, "Bu oyuncu hakkında neler hissediyorum? Tam, şimdi ve burada, onun hakkında ne hissediyorum?" diye sorun. O oyuncuyla ilişkili olarak, gördüğünüz, işittiğiniz, tattığınız, kokladığınız, dokunduğunuz şeyler bakımından bir Kişisel Envanter çıkarın. Örneğin, kendinize şöyle diyebilirsiniz. "Eh, iyi biri. Beni korkutmuyor. Görünüşü ilginç bir kadın. Saçları çok güzel. Gözleri şirin, ondan hoşlanıyorum. İtici gelmiyor. Onun hakkında kuvvetli bir duygu taşımıyorum. Tarafsızım. Sanırım, onu daha iyi tanısam, başka şeyler hissedebilirim. Hakkında pek bir şey bilmiyorum. Aslında çekici biri..."

Bu çeşit bir envanter çıkardıktan ve gerçekten onun hakkında hissettiklerinizi bildikten sonra, kendinize, "oyunun o sahnesinde onun hakkında ne hissetmek istiyorum?" sorusunu sorun. Zaten daha önce sahneyi okumuş, yazarın istediğini anlamış ve zorunluğunuzu tanımlamış durumdasınız. Diyelim yazar, sizin, kız için fazla heyecanlı olmanızı, aranızda kıvılcımlar olmasını ve bu kızın elektriğinin, sizi, cinsel, duygusal, ussal her düzlemde etkilemesini istiyor. Bu durum, sizin hissettiklerinizden epeyce farklı bir durum.

Ne hissettiğinizi bulduktan, ne hissetmek istediğinizi tanımladıktan ve aralarındaki farkları saptadıktan sonra soracağınız soru, "Var Olanlardan bir şey kullanabilir miyim? Bu oyuncuda, istediğim o duyguları bende uyaracak bir şeyler var mı?" Olmalıdır. Sadece gözlerle değil bütün duyularınızla o insana tepeden tırnağa bakın ve size hitap edebilecek Var Olanları keşfedin.

* Var Olan, Uyaranlar, Yalıtma, Özel Önem, Eric Morris'in diğer kitaplarında tanımladığı Seçim Yaklaşımları; seçimi yaratma yollarıdır. (ç.n.)

Sesindeki bir tını, bir koku, bir parfüm, göğüslerinin şekli, hareket edişi, gözlerinin ardında gördüğünüz bir şey, saçının ya da teninin dokunuşu, el sıkışı gibi. Bir kez *orada* olan birkaç şey, birkaç Var Olan bulduktan sonra atacağınız adım, o unsurları tek tek Yalıtmak ve onlarla ilişkinize tek tek Özel Önem vermek olacaktır. Örneğin ağzı, size bir zamanlar aşık olduğunuz birini anımsatıyor olabilir. Ağzına bakmanız, beş yıl önce yaşadığınız aşkın bilinçaltı tepkilerini alevlendirebilir.

Yalnızca bakarak değil, bütün duyularınızı kullanarak, kendinize sorular sorarak, koklayarak, dinleyerek, dokunarak, tek tek Özel Önem vererek var olan her bir uyaran ile ilişki kurun. Tek tek önem vermek, kişinin bütünlünü ihmal etmek anlamına gelmez. Tek bir Var Olanı kullanırken, bir yandan da o insanın bütünü ile ilişkiyi sürdürün. Bunu yaparken Var Olanların sizi, gitmek istediğiniz yere götüreceklerini umarsınız, ama götürmeseler bile, sizi doğru yöne yöneltmiş olurlar. Sizi, heyecan ve biri tarafından cezbedilme alanına yöneltmiş olurlar.

Var Olanı tükettikten (ki bazı durumlarda bu yeterlidir) ve hissetmek istediğiniz şeye yakınlaştıktan sonra, ama hâlâ kıvılcımlar yokken, Yükleme olan bir sonraki adıma geçmelisiniz. Yükleme, duyusal bir süreçtir. Bir nesneye bağlı olan duyusal unsurlar yaratmaktır. Yukarıdaki durumda da bir kişiye bağlı olan unsurlar yaratmaktır.

Karşınızdaki oyuncuya, onda gerçekten var olsa sizi heyecanlandıracak şeyleri; size hitap eden fiziksel özellikleri, duygusal nitelikleri, bir ses tonunu, entellektüel tavırları yüklersiniz. Bu, gözlerinde bir bakış yaratma olabileceği gibi, zekâ da yükleyebilirsiniz. Onu, güzel kokulara bulayabilir, çıplak yaratmaya çalışabilir, ya da ona, heyecan verici, cinsel kokular yükleyebilirsiniz. Her ne yüklemeyi seçerseniz seçin, bunu duyu belleği süreci ile yaparsınız. Telkin yoluyla değil.

56. Hazırlık Envanteri

Benim ne tür hazırlıklara gereksinmem var? Bu soruyu, kendinize tekrar tekrar sorun. İçinde Kişisel Envanterinize aldığınız genel hazırlıklardan başlayarak, metnin gereklerinin belirlenmesinde ve karşınızdaki oyuncu için hissettiklerinizin değiştirilmesinde hep Hazırlık Envanterinizi çıkarın. Gitmek istediğim yere beni götürmesi için ne gibi hazırlıklar yapmalıyım?

Hazırlık Envanteri, Kişisel Envantere benzerse de, odağı, hazırlık çeşitlerini ve o hazırlıkların sizde yarattıklarını bilmenizdedir. Burada gelişen deneyiminiz önem kazanır. Birçok hazırlığı, seçimi denemiş olmanız; onların size, neler

getirdiği bilgisine sahip olmanız anlamına gelir. Sonuçta, hazırlık seçimlerinizden kişisel bir dağarcık kataloğu çıkarabileceksiniz.

57. Farklı Bir Çevre Yarat

Nerede olduğunuz, davranışınız üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Çevrenizi değiştirmek, hissettiklerinizi değiştirir. Bir başka çevreyi, birkaç yolla yaratabilirsiniz: Duyu Belleği, Yalıtma ve Özel Önem, Yükleme, Telkin, –Mış Gibi, Sizin İçin Anlamlı Nesneleri Yeniden Yaratma, gibi. Bir parktasınız, çevreniz çöp dolu ve kasvetli bir gün, oysa siz doğa ve yaşam sevinci ile dolu olmak istiyorsunuz. Yalıtma ve özel önem yolu ile önümüzdeki o ağacı kullanabilir, yalnızca o ağaçla ve altındaki çimenle ilişki kurabilirsiniz. Bunun sizde, sevinç dolu bir ortamda doğaya yakınlık duygusunu uyandırmasını umarsınız. Ya da o ağaca daha çok yaprak, bir kuş yuvası, hoş kokulu tomurcuklar, yükleyebilir; arkasına beyaz bulutların olduğu mavi bir gökyüzü koyabilirsiniz.

58. Zorunluğu Karşılamak İçin Duyusal Seçim

Orada olmayan bir nesne seçebilirsiniz. Tabi ki nesne, canlı ya da cansız herhangi bir şey anlamına geliyor; bir kişi, bir ses, bir müzik parçası, bir fotoğraf, bir doku, bir yer parçası, bir mektup, bir koku olabilir. Bir kez yarattığınızda, sizi, istediğiniz şekilde etkileyebilecek herhangi bir şey. Nesnenin varlığı o yer, ya da o kişi için hissettiklerinizi değiştirebilir.

59. Çevrendeki Her Şeyi Kendinden Daha Önemli Kıl

Çevrenizdeki her şeyi kendinizden daha önemli kılmayı hem duyusal hem de duyusal olması gerekmeyen sorular sorarak gerçekleştirebilirsiniz. Şu mobilya nereden gelmiş? Acaba kimin, hangi döneme ait? Sahici mi yoksa taklit mi?

Ya da "olsaydı" türünden sorularla çevrenizdeki şeyler hakkında spekülasyonlar yapabilirsiniz. Ya da duyu yolu ile onlara değişik renkler, kokular, dokular, biçimler ve renkler vererek, koltukta bir kişi yaratarak, o yeri daha ilginç kılabilirsiniz. –Mış gibi yapabilir, öykü kurabilir, fanteziler yaratabilir, herhangi bir başka yaklaşımla çevrenizle daha ilişkili duruma gelebilirsiniz, çevrenizin içinde kaybolabilirsiniz. Bu hazırlık, sizi kendinizin dışına çıkartarak, kendi endişelerinizin dışındaki çevrenizle ilgilendirerek, duygusal yaşantınızı değiştirir.

60. Anlamlı Bir Deneyimine Ait Sözcükler Söyle

Bu da hissettiklerinizi değiştirmenin bir yoludur. Deneyimin gerçek ya da hayali olması fark etmez. Yeter ki sizin için anlamlı ve etkili olsun. Öykü

anlatmayın çünkü öykü anlatma, yaşamaktan çok rapor etme etkisi yaratır. Olayı yeniden yaşarken, yalnızca tek tek sözcükler ya da cümlecikler söyleyin.

III. ROL İÇİN HAZIRLIKLAR

Bir sahne için hazırlık, bir sahneyi icra ederken yaptıklarınız kadar karmaşık olsa da, o sahnenin icrası anlamına gelmez. Bir sahne için hazırlık, o sahnenin zorunluklarını kavramak, kendiniz için açık seçik duruma getirmek, anlamına gelir. Bir sahne için hazırlık, sizi, seçimlerin bulunmasına ve kullanılmasına hazırlar. Hazırlığınız ne kadar cesurca olursa, başarısızlık riskiniz o kadar artar, ama, başarılı olduğunuz zamanlarda, ortaya çıkardığınız iş çok daha renkli olur. Hazırlığı yalnızca metnin zorunluklarını yerine getirmek için değil, aynı zamanda OLMAya ulaşmak için de yaptığınızı unutmayın. Bir yarışta koşmaya hazırlanmadan, koşulamaz.

Joan'in Günlüğünden: Hazırlığı İş Üzerinde Kullanma

"Dün gece, iki saat uyuduktan sonra Columbia arazisine vardım. Bu gün aşk sahnesini çektik. Stüdyonun içi kırk beş derece vardı. Sıcaktan ve uykusuzluktan dolayı, işi başarabilmek için işçiliğimi becerili bir şekilde kullanmam gerektiğini biliyordum. Kendime yardım edecek şeyleri bilinçli kullanmada hiç bu günkü kadar başarılı olmamıştım.

"Seçtiğim hazırlıklar, iki arada bir derede türünden değildi. Ne dekorun arkasına geçip çalışmak zorunda kaldım ne de çevredekilere özel bir şey yapıyormuş gibi göründüm. Aksine, alıştırmaları setteki yaşamın içine katıştırma yolları buldum. İnsanlarla karşılaşmanın, ilişki kurmanın ve tepki vermenin çeşitli yollarını yarattım. Bu, benim için büyük gelişme çünkü daha önceleri, kendimi soyunma odama kapatır, herkesten saklanırdım. Odamın özel yaşam alanından, sahneyi oynamak için kameranın önüne giderken, o büyük çizgiyi geçmek zorunda kalırdım. Bu gün, bütün bunları nasıl iç içe yapabileceğimi buldum.

"Sahneye göre; benim, tensel olarak canlı ve heyecanlı olmam, Rick'i gerçekten arzulamam gerekiyordu. Onlar seti hazırlarken, sandalyeme oturdum, Geril ve Gevşe, Ağaar, Duyarlılaşma ve Kişisel Envanter alıştırmalarımı yaptım. Gergin ve biraz da hüzünlü olduğumu buldum. Dün gece bir arkadaşım düzmece sebeplerden tutuklanmıştı. Geceyarısı şehire gidip, kefaleti toplayıp, onu Sybil Brand'dan çıkarmak zorunda kaldım. Berbat bir yerdi. Bunlardan dolayı, enerjimi yükseltmek ve görünüşümü toparlamak için birkaç

Benlik alıştırması ve Olumluluk yaptım. Kendimi daha iyi hissettikten sonra, bedenimle ilişkiye girebilmek için Tenselliğe geçtim. On, on beş dakika yapılan Tensellik bütün salgıları harekete geçirdi. Ana çekimi ve Rick'in yakın plan çekimlerini yaptık sonra öğle arası verildi.

"Öyle yemeğinden sonra çöktüm. Bunaltıcı bir sıcak vardı, belki de elli derece idi. Saçlarımın dipleri o kadar nemliydi ki, kuaför bütün biçimi bozmadan zorlukla tarayabildi. Elinden geleni yaptı. Sonra makyaj sandalyesine geçtim fakat ihtiyar keçi bana dokunmayı reddetti çünkü eğer sete geç kalırsam, yönetmen ona kızarmış. Mahsun hissetmeğe başladım. O günü geçirebilmek için, birinin yüzümle ilgilenmesi gerekti. O noktada, bir isteksizlik yapmaya karar verdim. Adama onunla çalışmanın ne kadar tatsız olduğunu, hiç de profesyonelce olmadığını söyledim. Sonunda rötuşları yaptı. Sete geldiğimde titriyordum ama fazlalıklarım boşalmıştı. Kendimi daha iyi hissediyordum. Alıştırmayı yapmamış olsam, içim içimi yerdi, dışımsa Cici Kız olurdu bu durum da beni oynayabilmekten alıkoyardı. Aldığım riskten dolayı titriyordum, onun için çabucak Bir Zamanlar Nasıldım yaptım ve beş yıl öncesini, sette korkak, sessiz bir fare gibi olmamı, hakkım olan şeyleri korkarak rica etmelerimi anımsadım. Bu beni sakinleştirdi. Yine de öğle yemeğinden önceki durumumda değildim. Bunun üzerine bir Saçmalama yapmaya başladım. Önce operacı sesi ile şarkılar söyleyerek ortalığı inlettim, sonra da tavuk gibi gıdakladım durdum. Bu herkesi güldürdü, tabi beni de neşelendirdi.

"Sıra benim yakın plan çekimlerime gelince, geçen pazar tanıştığım, göz kamaştırcı Larry ile bir Hayali Monolog yaparak hazırlandım. Onu yaratmam yarım saatimi aldı. Sette beklemem istenmiş olduğundan, ben de bu çalışmayı sette yaptım. Larry'i yaratmak için duyu belleği kullandım. Orada, ışıkların altında umursamaz ve baştan çıkarıcı bir biçimde duruyordu. Yarı duyulur bir sesle onunla konuştum, o da beni, güldürerek yanıtladı, kıkırdadım ve kızardım. Bütün bunlar, sahne için tam istediklerimdi. Onu kanapeye geçirdim. Oturdu, bacak bacak üstüne attı, bana göz kırptı. Göz kırpışı öneri doluydu. Onlar çekime hazır olduklarında, ben de oynamaya hazırdım. Tek bir çekimle iş bitince yönetmen bana sarıldı, kameraman da ekranda çok seksi göründümü söyledi. Tekrar, Bir Zamanlar Nasıldım yaptım. Beş sene öncesinde kamera önünde hiçbir zaman seksi olamaz, soğuk ve gergin olurdum."

Bunlar, anlatılan sahnenin duygusal zorunluklarını karşılamak için Joan'un seçtiği hazırlıklar. İçinden birkaçını seçtiğiniz hazırlıkların sayısı son derece abarıktır, kombinasyonları ise, sonsuzdur. Siz de kendi hazırlık kümenizi sadece metnin gereklerini yerine getirmek için değil, 55 derecede hissettikleri-

nizle, uykusuzluğunuzla, makyajcının size olan tavrıyla, sağlık durumunuzla başetmek için oluşturun. İcra edilen günün koşullarına göre kendi alıştırma kümenizi seçin.

Çevrenizdeki koşullar, durumunuz üzerinde etkindirler ve hazırlık seçimlerinizin hem doğasını hem de karışımını belirler. Metnin gerekleri sabittir ama OLMA durumunuz daima değişkendir.

Bazı Hazırlık Önerileri:

61. İki Kişilik, Üç Bölümlü İlişki

1. Gözlemle, Merak Et ve Algıla.
2. Duygusal bir zorunluluk olmaksızın, duyusal bir seçimi çalışın.
3. Duygusal bir zorunluluk belirleyin ve duyusal bir seçimi çalışın.

62. İki Kişilik Hazırlık

1. Birbirinizi her yolla, duyusal ve sözlü olarak inceleyin
2. Her an'ı ne oluyorsa, onunla sürdürün, anbean, sözlü ya da sözsüz hissettiğiniz her şeyi ifade edin.
3. Karşınızdaki kişinin birçok yanını yalıtın ve o yanlarına Özel Önem verin ve her yalıtmanın sizde nasıl bir duygu yarattığını fark edin.
4. Diğer kişi ile ilgili herhangi bir duyusal seçimi çalışın.
5. O insanla ilgili hissetmek istediğiniz bir şeye kendinizi zorunlu tutun ve bir seçim yaparak, yaptığınız seçime çalışın.

Bu hazırlık sizi, o belirli oyuncu ile birlikte çalışmaya hazırlar. Aynı zamanda metnin zorunluluklarını kolaylaştırır.

63. Grup Hazırlığı

Bir ders ya da prova grubu için iyi bir antrenmandır.

1. Odadaki şeyler hakkında kendi kendinize meraklarınızı dile getirin.
2. Yarı duyulabilir bir sesle odadaki herhangi bir kişi için meraklarınız dile getirin.
3. Yarı duyulabilir ya da duyulabilir bir sesle, odadaki her kişi hakkında merak ettiğiniz bir soruyu sorun.
4. İki Kişilik Merak Et, Gözlemle, Algıla yapın (Burada grup, çiftler halinde çalışır. Yönetmen ya da öğretmen çiftleri belirler, sürdürmelerine ya da eş değiştirmelerine karar verir.)
5. İki Kişilik Çifte Teşhir
6. İki Kişilik Sevgi-Eğlenme Aldatmacası

7. İki Kişilik İnanabilirlik
8. Hem gerçek nesne ile hem de nesnesiz İki Kişilik Duyu Belleği

64. –mış gibi Dizisi

1. Kendi başınıza bir –mış gibi yapın. Renkli ve çocukça bir şey seçin.
2. Bir başkası ile birlikte –mış gibi yapın.
3. –mış gibi ve Duyu Belleği süreçlerini birleştirerek, kendi başınıza –mış gibi Duyu Belleği yapın.
4. –mış gibi Duyu Belleğini bir başkası ile yapın.

65. Karakterin Geçmişi Üzerine Hazırlık

Bu alıştırma, bir ders ya da prova grubu için uygun olmanın yanısıra, oyuncunun bir sahneye hazırlığı için de kullanılabilir.

1. Her oyuncu birinci tekil şahıs cümleleri ile oyundaki karakteri hakkında konuşur. Diğerleri onun, boşlukları doldurmasına yardımcı olacak sorular sorarlar.
2. Sonra her oyuncu yalnız çalışır. Karakterin gereklerini yerine getirecek gerçeklikleri tek tek duyusal olarak yaratır. Diyelim, karakter, oyunda çok yorgun, bitkin olduğundan söz ediyor. Siz de yorgunluğu yaratmak için çalışabilirsiniz.
3. Her oyuncu oyundan bir sahne seçer. O oyunun duygusal zorunluğunu tanımlar ve o zorunluğu karşılayacağını umduğu bir seçime çalışır.

66. Üç Adımlı Tirat

Herhangi bir dramatik metin ile, tek başına yapılabilecek bir hazırlıktır.

1. Tiradın metnini duyulabilir sesle söylerken, içinizde olmakta olan yaşantının, anbean tiradın sözcükleri ile dışarı çıkmasına izin verin.
2. Tiradla ilgisi olmayan bir duygusal zorunluğu karşılamak için bir seçim yapın, seçimi tiradı söylerken çalışın.
3. Tiradın duygusal zorunluklarından birini karşılayacağını umduğunuz bir seçime çalışın ve tiradı o seçimle söyleyin.

Bu hazırlık, seçiminizin içine girmenizi sağlarken aynı zamanda metnin, sizin OLMA halinizden süzülüp çıkması konusunda da sizi çalıştırır.

67. Sözcüklerle Dört Bölümlü Hazırlık

1. Kendinize, sizi etkileyen sözcükler söyleyin. Yaşamınızdan gelen, sizin için anlamlı bu sözcüklerin tek bir deneyim hakkında olması gerekmez.

2. Ne hissetmek istediğinizi tanımlayın ve sizi, öyle hissettireceğini düşündüğünüz sözcükler söyleyin.

3. Sizi nasıl etkileyeceğini bilmediğiniz bir deneyim seçin ve ona bağlı sözcükler söyleyin.

4. İki Kişilik bir sahne çalışırken, repliklerin arasında sizi etkileyen kendi sözcüklerinizi söyleyin.

Bu gruplamalar kutsal değildir. Alıştırmaları birleştirebilir, birinden bir bölümü, diğerine katabilir, bir diğerini çıkarabilirsiniz, ayrıca kendiniz yenilerini de yaratabilirsiniz. Önemli olan, kendi nabzınızı tutuyor olmanızdır; belli bir anda enstruman hazırlığı mı, yoksa çevreyle ilgili bir hazırlık mı, ya da karşınızdaki kişi ile ilgili bir hazırlık mı gereksindiğinizi biliyor olmanızdır.

Enstrumanınızı yakından tanımanın bilgisi günlük alıştırmalarla oluşur; Kişisel Envanterler, Duyusal Envanterler çıkarmakla ve hangisinin, ne zaman işe yarayıp yaramadığını bilecek kadar, bütün hazırlık alıştırmalarını yapmış olmakla. Başarı ve başarısızlık hiç bitmeyen gelişme sürecinizin ayrılmaz parçalarıdır. Hazırlanma, oynamaya hazırlanma ve oynama ile ilgili olarak kendiniz hakkında bulduklarınızı kataloglarken, içinize dokunan şeylere, dokunmaya başlarsınız.

OLMA sadece bir çalışma biçimi değildir, tam bir felsefe ve yaşama biçimidir. OLMA, yaşamınızla yapmak istediğinizi yapabilme, istediğinizi ve kim olduğunuzu yaşayabilme, işinizi kişisel tatmininiz için sürdürebilme, yaratıcı süreçlerin semeresini görebilme lüksünü tatmadır. Bu kitaptaki alıştırmaları kullanır ve onları yaşamınızın bir parçası haline getirerek davranışlarınızın örgüsünü oluşturmalarına fırsat tanırsanız, inanılmaz derecede dolu, yaşayan deneyimlerin olduğu bir düşler ülkesine doğru yolculuğa çıkarsınız.

Bu çalışma yalnız yaşamınızı zenginleştirmekle kalmaz, tiyatroda biriciklik düzeyinizde oynamanıza olanak tanır. Böylelikle, sanatçı olan siz, kendi bireysel ifadenizin bütünlüğünü geliştirmiş olursunuz. Kendi sözünüzü bütünüyle söylemiş olursunuz.

Olmak Ya Da Olmamak, Bütün Sorun Bu ...Yanıt Da

Kimi, sinema ve tiyatro oyunculuğu arasında bir fark görmez; kimi de tekniklerin çok farklı olduğunu ileri sürer. Ancak her ikisinin de hem haklı hem haksız olduğunu söyleyebiliriz. Birincisi gereğinden fazla genel yaklaşırken oyunculuğa, ikincisi fazlasıyla özgüldür.

Tiyatro ve sinema oyunculuğu arasında bir fark olduğu sanatçının icrasında gözlenebilir. Çünkü her iki alanın kendine has özellikleri vardır. Bu aşamada oyunculuk, tiyatro sahnesinde ve beyazperdede farklı noktalara ulaşır; bu, hem icra tekniğini hem de eğitim metodunu derinden etkiler.

Ancak, gerek tiyatro gerek sinema oyunculuğunda hemen hemen "farksız" yaşanan bir süreç vardır: Sanatsal yaratımın gizemli süreci. Bu sürece isterseniz ekstaz, isterseniz ilham ya da ne derseniz deyin; yine de bunun genel bir adı var: Sanatsal sarhoşluk. **Çünkü o anı yaşadığınızda üzerinize "daimonlar" yağar; içinizden çeşitli sanatsal diyebileceğimiz imgeler püskürüyorsunuzdur – görsel, hareketli, sesli ya da zekayla ilgili. Böyle bakınca, çok çarpıcı, çekici ve ayartıcı görünen bu yaratma süreci, elbette kendiliğindenliğin savrukluğuyla geçiştirilebilecek bir süreç değildir.**

Oyuncu, ister tiyatro ister sinema oyuncusu olsun, kendi sanatını icra etmeden bu alanlarda en azından kendini tanımalı ve donatmalıdır. Rol Yapmayın Lütfen, **bunun yolunu gösterir ve şuna işaret eder: İnsan bedeninin imgesel, zihinsel, teknik kütüphanesinin oluşturulmasına; yani Hazırlanmaya!**

Türkçesi: İpek Bilgin

gösterim sanatları
oyunculuk

ISBN 975-7501-13-1
9 757501 131009