

Konser Kaygısı

Performance Anxiety

Gül ÇİMEN*

*G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi, Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü

ÖZET

Konser Kaygısı müzisyenleri etkileyen önemli bir mesleki sorundur. Bu makalede, konser kaygısının nedenleri ile, kaygıyı hafifletmek için kullanılan yöntem ve tekniklere yer verilmekte ve bazı öneriler sunulmaktadır.

Anahtar sözcükler: Konser, kaygı, performans

ABSTRACT

Performance anxiety is an important professional matter effecting the musicians. In this article, with the reasons of performance anxiety, methods and techniques used to relieve the anxiety are discussed and some suggestions are introduced.

Key words: concert, anxiety, performance

GİRİŞ

Konser kaygısı (performance anxiety) veya sahne korkusu (stage fright), başlangıç düzeyindeki öğrencilerden profesyonel sanatçılara kadar hemen hemen tüm müzisyenleri etkileyen önemli bir sorundur. Kaygı, kötü bir sonuç doğacak diye duyulan üzüntü, tasa veya sorunun ne olduğunu bilmeksizin duyulan belli belirsiz korku olarak tanımlanabilir. Konserden hemen önce ve konser sırasında yaşanan bu duygunun yoğunluğu ve etkileri oldukça değişkendir. Senfoni orkestralarında çalışan sanatçılar üzerinde yapılan bir araştırma, sanatçıların % 50 kadarının hafiften şiddetliye doğru değişen bir oranda konser kaygısı taşıdıklarını, % 40 kadarının kaygıdan etkilenmediklerini, % 10' unun da kaygıdan olumlu yönde etkilendiklerini göstermektedir. (Evans,12,1994)

Sahneye, topluluk karşısına çıkacak olma çoğu müzisyen üzerinde bir baskı oluşturmakta, bazı müzisyenler bu baskı altında ezilerek konserde başarımlarını kalitelerini düşürmekte, bazı sanatçılar ise ne kadar endişeli ve gergin olsalar bile bu olumsuz duygularla başa çıkabilmekte ve onlardan kendilerini olumlu yönde motive etmekte yararlanarak sahnede başarılı bir performans sergileyebilmektedirler.

KONSER KAYGISININ NEDENLERİ

Topluluk karşısında müzik yapma düşüncesi bazı müzisyenlerde kaygı nedenini oluşturabilir ve bu da yoğun bir gerilime karşı koyma veya sakınma durumuna yolaçabilir. Aynı tepki sosyal fobide de meydana gelir. Sosyal fobi kişinin başkaları tarafından olası bir incelemeye alındığı durumlarda kendini aşağılanmış ve utandırılmış hissedebileceği bir hareket yapabilme korkularını da kapsayan ısrarlı bir korkudur. Sahne kaygısı sorunu olan müzisyenlerde genellikle topluluk önüne çıkmaya ilişkin sosyal fobi de bulunmaktadır.

Sahneye çıkmak üzere olan her müzisyen kandaki adrenalinin artışı ile oluşan kimi fiziksel tepkilere maruz kalır. Bu yüzden, konsere kusursuz olarak hazırlanmış ve programına tamamen hakim olduğu için, kendine güveni tam olan bir müzisyen bile kuliste beklerken, aniden ne çalacağını unuttuğu duygusuna kapılabilir veya ellerde titreme, çarpıntı, terleme vb. bazı bedensel tepkiler ortaya çıkabilir. Müzisyenin içinde bulunduğu bu durum sahneye çıktıktan sonra da devam ederek performansını olumsuz yönde etkileyebilir. Burada resmedilen müzisyen, kendini çaresiz kalmış gibi hissederek adeta bir kurban gibi görmektedir. Çünkü, sahnedeki performanslar önceden tahmin edilemeyen durumlardır ve kaygı etkeninin neler ekleyip neler götüreceği belli değildir. (Maris,30,1987)

Kaygı duygusuna karşılıklı olarak etki eden, birbirine zıt bilişsel ve fiziksel iki faktör vardır. Örneğin, sahneye çıkmak üzere bekleyen iki müzisyen aynı fiziksel uyarılma durumunda olabilir: Her ikisi de terli eller, hızlı kalp atışları ve otonom sinir sistemine ait uyarılma belirtileri gösterebilirler. Biri konser hakkında aşırı endişeli, diğeri mutlu bir heyecan içerisinde olabilir. İki müzisyen arasındaki fark, sadece konserle ilgili düşünce tarzındadır. Biri “iyi çalamayacağım, dinleyici beni beğenmeyecek” şeklinde olumsuz

düşüncelere sahipken, diğeri “konsere hazırım, herşey yolunda gidecek” şeklinde düşünüyor olabilir.

Bartosch tarafından yapılan bir araştırmaya göre, özellikle dinleyicilerden gelebilecek olumsuz değerlendirme söz konusu olduğu durumlarda, konser kaygısı daha yoğun olarak hissedilmektedir. Oysa, Fogle'nin araştırmasında kaygının her zaman toplumsal değerlendirme ile ilgili olmayabileceği ve müzisyenin kendini değerlendirmesi nedeniyle de ortaya çıkabileceği kanıtlanmıştır. (Cox-Kenard,49,1993)

Kaygı, kişinin düşüncelerini asıl görevinden çok, konserdeki olası hatalar, başarısızlıklar ve aksilikler üzerine odaklaması yüzünden üretilmiş olabilir. Hataları büyütme eğilimi, sosyal kabul ve kusursuz olmak için şiddetli gereksinim duyma gibi faktörler de konser kaygısının nedenlerini oluşturabilmektedir.

Diğer bir kaygı nedeni de, konser öncesinde kişinin vücudunda mevcut bulunan kas gerilimidir.Çalgı çalmak ve müzik yapmak için bir miktar kas gerilimine gereksinim vardır; ancak, bu gerilimin bir kısmı çalma işinde kullanılırken, bir kısmı kas dokusunda kalır ve çalıcıda mevcut olan gerilime eklenir ki buna artık gerilim denir. Greandea'nın, "Müziksel Performansta Gerilimler" adlı kitabında stres, fiziksel gerilim ve sahne korkusu müzik yapmaya büyük bir engel oluşturduğu ve sakatlanmalara yol açabilmesi nedeniyle çok önemli bir sorun olarak gösterilmektedir. (Reubart,141,1985)

Dr.Ake Lundberg'e göre sahne korkusu semptomu geçmişte yaşamış her çeşit olumsuz deneyimden kaynaklanır. Eğer kişi bir konserde el titremesi, ağız kuruluğu gibi semptomları yaşamış ve düşük bir performans göstermişse, bu kötü deneyimi unutmaya çalışarak sonraki konserde eski semptomlarla tekrar karşılaşmayacağını umar; ama, beyinin korku tepkilerini kontrol eden kısmı yine ellere titreme ve ağıza kuruma emirlerini verecektir. Böylece, her konserde ortaya çıkan sürekli bir kaygı meydana gelir ve kişi müziğe değil de kendi negatif düşüncelerine odaklanır. (İlhan,53,1999)

Müzisyenin, konseri kendisiyle eşanlı olarak düşünmesi de kaygıya neden olabilir. Çalgısıyla bütünleşerek, ideal bir icracı olmayı deneyen bir müzisyen için, başarısız bir konser kendisine duyduğu saygıya büyük bir darbe indirecektir.

Müzik öğrencilerinde, yetersiz sahne deneyimi kaygı nedeni oluşturmaktadır. 1987’de Stroptoe ve Fidler tarafından yapılan bir araştırmanın sonuçları, öğrencilerde topluluk karşısında performans deneyimi arttıkça, kaygının azaldığını göstermiştir.

KONSER KAYGISINI AZALTMA YÖNTEMLERİ

Konserde sahneye çıkma, beraberinde kaçınılmaz olarak belli bir düzeyde kaygıyı da getirmektedir. Kaygı duygusunu yok etmenin neredeyse olanaksız olduğu ve asgari düzeyde kaygının da, sanatçıyı motive ederek yararlı olabileceği varsayıldığında, en aza indirmek için çareler aramak daha yerinde olacaktır. Kaygıyı azaltmak için öğrenilebilen ve öğretilebilen çeşitli yöntem ve teknikler bulunmaktadır.

Bilişsel ve fiziksel birbirine zıt iki faktör ,kaygı duygusuna karşılıklı olarak etki eder. Örneğin, sahneye çıkmak üzere olan iki müzisyen aynı fiziksel uyarılma durumunda olabilir. Her ikisi de terli eller, hızlı kalp atışları ve otonom sinir sistemine ait uyarılma belirtileri gösterebilirler. Biri konser hakkında aşırı endişeli, diğeri mutlu bir heyecan içerisinde olabilir. İki müzisyen arasındaki fark, sadece konserle ilgili düşünce tarzındadır. Biri “iyi çalamayacağım, dinleyici beni beğenmeyecek” şeklinde olumsuz düşüncelere sahipken, diğeri “konsere hazırım, herşey yolunda gidecek” gibi iyimser düşünceler taşıyabilir. Burada, her iki müzisyende de fiziksel belirtiler aynı olmasına rağmen, olayın yorumlanması farklı olmaktadır. Kişinin inanış tarzını değiştirmesi duygusal yanıtları da değiştirecektir. Olumsuz düşüncelerin olumlu olanlarla değiştirilmesi mümkündür; çünkü, kişinin inançları kendi bilincinin denetimi altındadır. Duygular ve düşünceler arasında doğrudan bir iletişim bulunduğu için, kişinin kendi kendine yaptığı konuşmanın, yani kendini sözle ifade edişinin farkında olması, kaygı duygusunun değişiminde ilk adım olacaktır. Giderek artan farkında olma durumuyla daha gerçekçi ve göreve daha uygun adımlar atılabilir.

Sahne kaygısını azaltmak amacıyla dört aşamada bilişsel stratejilerden yararlanılabilir:

1. Konsere hazırlık dönemi,
2. Sahneye çıkmadan önce
3. Konser anında
4. Konserden sonra

Hazırlık aşamasında, iyi planlanmış bir çalışma programı izlenerek konser parçaları teknik ve müzikal açıdan tam olarak çalışılmalıdır. Kusursuz bir hazırlık müzisyenin kendine güvenini artırır ve dolayısıyla kaygı azalır. Bu evrede olumsuz düşüncelerin olumlu ve gerçekçi ifadelerle yer değiştireceği bilişsel stratejiler hedeflenebilir. Örneğin, kişi “asla çalamayacağım” yerine” konsere iyi bir şekilde hazırlanabilirim”diyerek başarısızlık yerine başarı beklentisi içine girebilir. Bu dönemde müzisyenin beden ve ruh sağlığının yerinde olması; düzenli uyku , beslenme ,çalışma ve dinlenme alışkanlıklarını sürdürmesi stressiz ve başarılı bir konserin ön koşuludur.

Araştırmalara göre, konserden önceki yarım saat fiziksel uyarımın zirvede olduğu zamandır ve bu kritik evreyle yüzleşmek için planlanmış stratejilere sahip olmak önemlidir. Kaygının neden olduğu fiziksel etkiler yüzünden kişi nefes almayı bile unutma, hafif soluma eğilimindedir. Bu evrede, bir kaç derin nefes alarak yavaşça vermek gevşemeye yardım eder. Ayrıca ,otonom sinir sisteminin neden olduğu fiziksel uyarıların normal olarak algılanması ve bu durumun sahnede bedensel yönden motive olmaya hizmet eden yararlı bir olgu gibi değerlendirilmesi gerekmektedir. Müzisyen fiziksel uyarımlarla dost olmayı bilmeli ve “vücudum konser için uyanık ve hazır” şeklinde düşünmelidir.

Konserde performansa başlamadan hemen önce ,müzisyen kendisine “ derin nefes al ve gevşe”, “sakin ol” gibi komutlar vermelidir. Konser boyunca “müziği düşün”, “konsantre ol”, “partini izle”gibi amaca uygun ifadeler yerleştirilebilir.

Konser bittikten sonra “başardım”, “umduğum kadar kötü değildi”gibi olumlu ifadeler, yeni bir konsere hazırlık evresine dönmek için gerekli olan kendine güven, istek ve motivasyonu önemli ölçüde etkiler. (Harris,24,1986)

F.Jensen’e göre sanatçı, sahnede müzik bilincini organize ederek kendini sadece müziğe odaklamalı ve bundan başka hiçbirşeyi, hatta kendini bile düşünmemelidir. Müzisyen sahnede teni ve tınıyla müziğini sunar. Müzik bilincini geliştirmede başarılı olmuş bir müzisyenin konser sırasında duyuları tamamen müzikle doludur ve bu sayede yıkıcı düşünceler, duygular ve görüntüler vermek istediği “müziksel mesaj”ı engelleyemez. Müzik bilinci bir anda oluşmaz, üzerinde çalışarak geliştirilir. Bu bir gelişim sürecidir ve iki nokta üzerinde yoğunlaşmak gerekebilir: Müzisyen, temel duyularını nasıl

tamamen müzikle dolduracağını öğrenir. Müzisyen, duyularından herhangi biri müzikten uzaklaştığında fark etmeyi öğrenir. İkinci adım, sahnede dikkat dağıldığında tekrar toplamaya yardımcı olur. (İlhan,54,1999)

Konser kaygısını azaltmak amacıyla aerobik, yoga, meditasyon, Feldenkrais Metodu, Alexander Tekniği, biyoenerji, Rolfing gibi yöntem ve teknikler de kullanılmaktadır. Feldenkrais Metodu ve Alexander Tekniğinden müzik eğitiminde de yararlanıldığı için ,bu metotların burada kısaca tanıtılmaları uygun görülmektedir.

Feldenkrais Metodu

Moshe Feldenkrais tarafından kırk yılı aşkın bir sürede geliştirilmiş olan metot beden hareketleri, nefes alma ve göz önünde canlandırarak düşünme gibi egzersizlerle, bireyin yaptığı hareketlerin farkında olmasını ve bilincini geliştirmeyi esas alır. Feldenkrais ,“yaptığımız şeyi bildiğiniz zaman istediğiniz şeyi yapabilirsiniz” der. O’na göre öğrenme , yapılan şey hakkında seçimlere sahip olma demektir ve en iyi öğrenilen şeyler birçok farklı yöntemle yapılabilir. Birşeyi yapmak için sadece bir tek metoda sahipseniz bu zorlama yaratır. İki metodunuz varsa-ki bu en ilkel seçimi getirir- biri veya diğerini seçersiniz. Eğer, üç veya daha fazla hareket tarzına sahipseniz, hareketlerinizi gereksinimlerinize göre ayarlayabilirsiniz. Olanakların farkında olmak alışkanlıklar tarafından sınırlanmamış olmaktır. Nefes ve nefes alma, kandaki oksijen düzeylerinin belirlenmesi açısından sahne kaygısı konusunda önemli bir etken olarak kabul edildiği için, bu metotta kaygıyı azaltma ve gevşemeyi sağlama amacıyla özel olarak hazırlanmış egzersizler de içermektedir. Feldenkrais Metodundan, çalgı eğitiminde vücuda en uygun duruş ve tutuş pozisyonunu ve çalgı çalmak için gerekli en doğru, doğal ve rahat hareketleri , yumuşaklık , esneklik ve gevşekliği; fiziksel koordinasyon ve dengeyi sağlamak amacıyla yararlanılmaktadır. (Iammatteo,37,1996)

Alexander Tekniği

Alexander Tekniği sahne sanatçıları tarafından iç dengelerini ve beden ilişkilerini zenginleştirmek amacıyla yüzyıla yakın bir süredir kullanılmaktadır. Teknik, baş, boyun ve sırt arasında bir denge yaratma ,kas gerilimini teşhis etme ve azaltma metodu olarak tanımlanabilir. Stres dolu bir yaşam boyunca ,yıllardır vücutta birikmiş olan istenmeyen

kas gerilimini azaltmak metodun esasıdır. Bu aşırı gerilim, çoğunlukla çocukluk çağında başlar ve eğer kontrol edilmezse ilerde artrit, boyun ve sırt ağrısı, migren, yüksek tansiyon,uykusuzluk ve depresyon gibi hastalıklara neden olabilir. Alexander tekniği günlük hareketler içinde denge,duruş ve koordinasyonun bilincine varmayı öğretir. Bunun için, zararlı ve gereksiz hareket alışkanlıklarını teşhis etmeyi ve engellemeyi öğrenme zorunludur.Bu,beden hareketlerine kolaylık ve üretkenlik getirirken kas gerilimini de en aza indirger. Alexander Tekniğinden ,çalgı eğitiminde yanlış hareketlerin düzeltilmesi, konsantrasyon ve hafızanın geliştirilmesi , fiziksel ve ruhsal gerilimin giderilerek performansın zenginleştirilmesi amacıyla yararlanılmaktadır. (Schmitt,67,1994)

Konser kaygısını hafifletmek amacıyla, çoğu müzisyenin yatıştırıcı ilaçlardan ve alkolden medet umduğu; ancak, bu tür maddelerin yüksek düzeyde koordinasyon ve dikkat yoğunluğu gerektiren sahne performanslarında kötü sonuç verdiği bilinmektedir. Genel olarak betabloker olarak adlandırılan propranolol ve oxprenolol gibi ilaçlar,kalp ve damar hastaları üzerindeki stresi hafifletmek ve kalp krizi riskini önlemek için geliştirilmişlerdir. Betabloker'lar, sahne kaygısı ile ilgili kullanıldığında kan basıncını ayarlayarak kalp atışlarını düzenlemekte ve ellerin titremesine engel olarak kaygıyı gidermektedir. Dr.I.James, 1981'de 1.Uluslararası Performans Gerilimi Kongresinde sunduğu "Sahne Kaygısı Üzerine Betabloker'ların Etkileri" konulu bildirisinde , yapılan deneylerin sonucunda betabloker'ların kaygıyı hafifletmede çok iyi sonuç verdiğini bildirdi. Ancak, ilaçların uzun süreli yan etkilerinin bilinmediğini ve psikolojik bağımlılık yapma olasılığını da belirtti. Diğer yandan, C. Grindea, yukarıda anılan kitabında, betabloker'ların gereksiz olduklarını ,sahne kaygısının daha geleneksel yöntemlerle (yoga, Alexander tekniği vb.) kontrol altına alınabileceğini savunmuştur. (Reubart,201,1985)

Son yıllardaki araştırmalar ise, bu tür ilaçların sahne performansını zenginleştirmek yerine ters yönde etki yaptıklarını göstermektedir. Günümüzde yaygın kanı, inorganik maddelerin vücuda alınmasının zamanla merkezi sinir sisteminde öngörülemeyen yan etkilere yol açabileceği varsayımıyla, sahne kaygısıyla baş edebilmek için bireyin bilincini kullanarak duygularını kontrol ve denetlemeyi öğrenmesi ,ya da çeşitli teknik ve yöntemlerden yararlanması şeklindedir.

Çok yoğun kaygı (trak) nedeniyle performansı tamamen engellenen, sahnede bilincini yitirerek konseri kesmek zorunda kalan ve bu nedenle tekrar sahneye çıkmaktan kaçınan kişilerin psikiyatrik tedavi görmeleri zorunludur.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sahne etkinliklerinde , vücudun tehlikeli bir durum karşısında savaşıma veya kaçma pozisyonu için genetik olarak sahip olduğu hazırlık durumuna girmesi yüzünden, belli bir düzeyde kaygı duygusu meydana gelir.Bu duyguyu yenmek için sahneye çıkmak ve onunla yüzleşmek zorunludur. Müzik eğitimcileri, öğrencileri sahne etkinliklerine hazırlarken aşağıdaki önerilerden yararlanabilirler:

- Öğrencilere sahne deneyimi kazandırmak için konser olanakları sağlanmalı ve sahneye çıkmaları için cesaret verilmelidir.
- Öğrencilere duygular ve düşünceler arasındaki ilişki kavratılarak, amaca uygun, gerçekçi ve olumlu ifadeler yaratmalarına yardımcı olunmalıdır.
- Kusursuz bir performans beklentisi içinde olmak kaygı nedenidir; bu nedenle, öğrencilerin sahnede profesyonel sanatçıların bile hata yapabileceğini kabul etmelerine ve beklentilerini azaltmalarına yardım edilmelidir.
- Öğretmen,kendi sahne deneyimlerini öğrencileriyle paylaşmalı ve böylece başkalarının yaşadığı duyguları anlayarak durumu kabullenmelerini sağlamaya çalışmalıdır.
- Öğrencinin konsere başlamadan önce, bir iki derin nefes almak ve konsantre olmak için, kısa bir süreye gereksinimi vardır.Bu süre, onun ilk iki ölçüyü içinden söylemesini ve parçaya doğru tempo ve karakterde başlamasını sağlayacaktır.Öğretmen ,öğrenciye performansa başlamadan önce düşünmenin önemini kavratmalı ve nefes almak için her fırsatı değerlendirmesini hatırlatmalıdır.
- Öğretmen ,öğrenciye destek ve cesaret vermelidir.Öğretmenin desteğine sahip olduğunu hissetme öğrencinin kendine olan güveninin artmasını ve rahatlamasını sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- Cox, W.-Kenard,J., (1993), Journal of Anxiety Disorders,vol.7.
- Çimen, G. (1999), “Öğrencilerde Sahne Heyecanı ve Performans Üzerine Etkileri”, I. Ulusal Sanat Eğitimi ve Sorunları Sempozyumu, 18 Mart Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Yayını, Çanakkale,.
- Davis, R. (1986), The American Music Teacher, January,.
- Ewans, A. (1994), The American Music Teacher, April,.
- Iammatteo, E. (1996), “The Alexander Technique”, Performing Arts & Entertainment in Canada, 30,.
- İlhan, M., (1999) “Konser Kaygısı Üzerine”, ve Müzik, Ankara.
- Reubart, D., (1985), Anxiety And Musical Performance. Da capo Press, New York,.
- Schimitt, J., (1994), The American Music Teacher, 44.