

BEDEN VE BEN ARASINDA DOKUNAN AĞ: DANS/HAREKET TERAPİSİ

Zeynep Çatay
İstanbul Bilgi Üniversitesi

Dans/hareket terapisi psişik sağaltımı beden ve zihin arasında köprü kurarak ve dansın yaratıcı ifadeye yönelik elemanlarını kullanarak gerçekleştirmeyi esas alan bir yaratıcı sanat terapisi yöntemidir. 1940'lı yıllarda Amerika Birleşik Devletleri'nde şekillenmeye başlayan dans terapisi günümüzde çocuklardan yaşlılara çeşitli yaş gruplarıyla uygulanabilen bağımsız bir psikoterapi yöntemi haline gelmiştir. Bu yazı dans/hareket terapisinin tarihsel gelişimini, temel prensiplerini ve işleyişini genel hatlarıyla tanıtmayı amaçlıyor. Ayrıca büyük ölçüde ihmal edilmiş bir alan olan bedenin sağaltıcı olanakları üzerine yeniden düşünme sürecini harekete geçirmeyi umud ediyor.

Dans Terapisinin Gelişiminde İlk Etkiler

Dans ritüelleri aslında tarih içinde pek çok kültürde sağaltım yöntemlerinin vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Ancak dans terapisinin bütünlüklü bir tedavi metodu olarak ortaya çıkması yirminci yüzyılın ikinci yarısına denk düşer. Dans terapisinin gelişme sürecinde hem modern dans hem de psikiyatri içindeki gelişmeler önemli rol oynamıştı. Yirminci Yüzyıl başında balenin forma dayanan yapısının karşısında bireysel otantik ifadeyi esas alan modern dans teknikleri gelişmeye başladı. Amerika Birleşik Devletleri'nde modern dansın kurucularından kabul edilen Isadora Duncan (1878-1927) Antik Yunan tiyatrosundaki ifadesel jestleri esas alarak yeni bir hareket dilinin yapı taşlarını oluşturdu. Dansı bireyin duygusal ifade yoluyla özgürleşmesinin bir aracı olarak gören Ruth St. Denis, Ted Shawn gibi modern dansçıların kurduğu Denishawn Dans Okulu, önemli modern dansçıların yanısıra dans terapisinin öncülerinden Marian Chase'in yetişmesinde de önemli bir rol oynadı (daha detaylı bir tarihçe için bkz. Levy, 1992).

Bedenin psişik yapının oluşumundaki özgül önemi Freud tarafından da vurgulanmıştı. Ego ve İd adlı makalesinde Freud (1923) egonun herşeyden önce bir beden egosu olduğunu savunmuş ve egonun oluşumunda ve idden ayrışmasında bedenin iç ve dışına dair algıların, hislerin, özellikle de beden yüzeyinin deneyimlenmesinin önemine işaret etmişti. Wilhelm Reich (1949) da ketlenen duygu ve güdülerin kas sisteminde gerilimler ve katlaşmalara yol açtığını ve bir tür bedensel zırh oluşturduğunu savunarak, bastırılmış duygu ve düşüncelere ulaşabilmek için bedensel manipülasyon kullanılmasını önermişti.

Bedenin yaratıcı potansiyelinin analiz sürecine dahil edilebileceği ve bilinçdışına ulaşmak için önemli bir araç olarak kullanılabilmesi öngörüsü ise ilk olarak Jung'un çalışmalarında ortaya çıktı. Jung'un (1961) aktif imgelem (active imagination) yöntemi bilinçdışı imge ve duyguların sanatsal ifade aracılığıyla harekete geçirilerek incelenmesini esas alıyordu. Bu süreçte resim, heykel, yazı, dans gibi her türlü yaratıcı faaliyete yer vardı. Duyguları beden ve psişe arasında dinamik bir köprü, diyalektik bir etkileşim aracı olarak formüle eden Jung, beden hareketlerini bilinçdışını ifade etme yöntemlerinden birisi olarak tanıdı (Chodorow, 1991). Jung'un teorisi ve aktif imgelem tekniği 1960'lı yıllarda dans terapisi içinde hareket aracılığıyla serbest çağrışıma (Moving Imagination) ve bireysel dans/hareket doğaçlamasına dayalı "Otantik Hareket" (Authentic Movement) diye adlandırılan bir yöneme dönüştü (bkz. Whitehouse, 1979).

Marian Chase ve Grup Dans Terapisi

Psikoanaliz içinde beden ve psişik yapı arasındaki bağlantı farklı açılardan ele alınmış olsa da bedensel ifadenin fiziksel, yaratıcı ve iletişimsel yönleriyle bütünlüklü bir sağaltım aracı olarak kullanılması ancak dansçıların psikiyatri koşullarına girmeleriyle mümkün oldu. Bu alandaki öncü Marian Chase olarak kabul edilir. Marian Chase aslında bir dansçı ve dans öğretmeniydi. 2. Dünya Savaşı sonrası A.B.D.'de psikiyatri servisleri artan hasta sayısı ile başetmeye ve daha etkin tedavi yöntemleri geliştirmeye çalışıyorlardı. Bu esnada Chase, Washington'daki St. Elizabeth hastanesine davet edilir ve "İletişim için Dans" adı altında başlattığı programla dansı ve hareketi kronik psikotik hastalarla iletişim kurmak için bir yöntem olarak kullanmaya başlar (Shelley, 1993). Daha sonra çalışmalarını psikoanalitik tedavi yöntemlerinin esas alındığı Chesnut Lodge Hastanesine de taşıyan Chase, burada Freida Fromm Reichmann ve Harry Stack Sullivan'ınla tanışır ve onların psikopatolojiye yaklaşımlarını benimseyerek grup dans terapisi yöntemini oluşturmaya başlar. Her hastanın içindeki sağlıklı yöne hitap etmeyi esas alan yönteminde Chase, bedenin müziğe ve ritme kendiliğinden verdiği tepkiyi değerlendirerek, kendi dünyalarına çekilmiş olan kronik hastaları dans aracılığıyla etkileşime davet ediyordu. Ruhsal hastalıkların insanlararası ilişkilerdeki bozukluklardan kaynaklandığı öngörüsüyle dans terapisi gruplarında ritmin düzenleyici ve birleştirici özelliğini kullanarak sağaltıcı etkileşimler yaratmayı amaçlıyordu (Shelley, 1993).

Dans terapisi gruplarında Chase öncelikle her bir hastayla hareket üzerinden iletişim kurmayı esas alıyordu. Hastalarda gözlemlendiği en basit hareketleri kendi bedenine geçirip aynalayarak doğrudan iletişim kurmak için bir başlangıç noktası olarak kullanıyordu. Terapistle doğrudan iletişim kurabilen hastalar daire biçiminde şekillenen

gruba davet ediliyorlardı. Dış dünyadan ve kendi bedenlerinden kopuk yaşayan bu hastalarla iletişim kurabilmek için Chase net ritmik yapısı olan müzikler kullanırdı. Özellikle iç dünyaları ve psikik yapılarında kaos hüküm süren kişilerle çalışırken ritm hem birey hem de grup içinde bütünlük ve organizasyon sağlayan bir eleman olarak önem kazanır. Chase usulü dans terapisi gruplarında önemli bir başlangıç noktası olan dairesel yapı içinde, her bir katılımcının bedeninde şekillenen hareketler terapistin liderliğinde yoğunlaştırılıp geliştirilerek altlarında yatan duygusal tema açığa çıkarılır. Bu tema grup içinde hareket yoluyla araştırılarak katılımcılarda uyandırdığı imajlara ve sembolik anlamlara ulaşılır. Bu yöntemde bedensel his, hareket, imaj, duygu ve sembolik anlam arasında köprü kurmak esastır. Örneğin, bir katılımcının ileriye bir adım atıp ayağını yere hızlı ve güçlü bir şekilde vurma hareketi bütün bedene yayılıp bir ezme hareketine dönüştürülebilir. Bu imajın altında yatan öfke duygusu adlandırıldıktan sonra katılımcıların hayatında öfkenin nasıl yaşandığı ve kimlere yöneltildiği ya da yöneltilemediği konuşulabilir.

Hareket ve Anlam

Hastanelerde ağır psikotik hastalarla yaptığı çalışmalarla Chase dans terapisinin çatısını kurmuştu. Değişik hasta grupları ve teorik arkaplanlarla çalışan dans terapistleri bu pratiği farklı şekillerde çeşitlendirdiler. Her bir modelin kendine özgü bir işleyişi olsa da bazı ortak varsayımlardan ve temel prensiplerden sözedilebilir. Bunlardan en önemlisi kuşkusuz beden ve zihnin birbiriyle sürekli etkileşim içinde olan bir bütün olarak işlediğidir. Dans terapistleri hareket ve söz arasında köprüler kurarak bedensel yaşantı ve içgörüyü birbirleriyle ilişkilendirmeye çalışırlar.

Bu prensipten çıkan bir diğer önerme de beden ve kişilik yapısı arasında çok boyutlu bağlantılar olduğudur. Dans terapisi literatüründe önemli bir yeri olan psikolog ve hareket araştırmacısı Martha Davis'e göre bedensel hareket aynı anda hem içruhsal, hem kişilerarası, hem de kültürel kalıpları yansıtır (Davis, 1975). Bu bakış açısında beden bireyin iç dinamiklerinin göstergesi değil kendisidir. Sözler, rüyalar, resimler vs. aracılığıyla bireyin iç dünyası ancak çıkarılabılırken, bedensel hareket bu süreçlere doğrudan ulaşımı sağlar. Yani hareket ve anlam arasında doğrudan ve içsel bir bağ vardır. Günlük hayatta iletişime geçtiğimiz insanların jest ve mimikleri bizde çoğu kez kendiliğinden tepkilere yol açar. Doğrudan, samimi ve güçlü bir el sıkışmayla çekingen ve güvensiz bir tokalaşma arasındaki farkı zihinsel olarak kodlamasak da bedensel düzeyde ayıreder ve yine bedensel bir karşılık veririz.

Hareketin derinlemesine gözlemlenmesi ve bireyin iç dinamikleriyle bağlantılandırılması dans terapisinin temel taşlarından birini oluşturur. Bu alanda en önemli isimlerden bir tanesi Rudolf Laban'dır (1879-1958). Kariyerine bir ressam ve mimar olarak başlayan Laban daha sonra önemli bir koreyograf olmuş ve dans için çeşitli notasyon sistemleri geliştirmiştir. Laban'ın geliştirdiği 'Efor Analizi' sistemi dans terapistleri için hareketin niceliksel nüanslarını ifade etmek için bir dil sağlamıştır.

Laban'a (1971) göre hareket bir ihtiyacı karşılamaya ya da çevreyle başetmeye yöneliktir. İnsanların hareket özellikleri çevreyle kurdukları ilişki tarzını ve problem çözme yöntemlerini yansıtır. Bazıları bir probleme doğrudan ve çabuk hareketlerle yaklaşırken, diğerleri daha dolaylı ve yavaş bir yol izleyebilir. Laban'ın efor analizi sisteminde hareketin özellikleri dört boyutta incelenir: mekan, ağırlık, zaman ve enerjinin akışı. Her bir boyut kendi içinde birbirine karşıt iki uç olasılık barındırır. Bir insanın mekanla olan ilişkisi doğrudan (bitiş çizgisine doğru koşmak gibi) ya da dolaylı (güneşli bir günde yürüyüşe çıkmak gibi) olabilir. Bedende ağırlığın kullanımı güçlü (yumruğunu masaya vurmak) ya da hafif (parmaklarının ucunda yürümek); zamanla olan ilişki çabuk (otobüsü yakalamaya çalışmak) ya da yavaş (sabah kahvesini içerken gazeteyi karıştırmak); ve bedende enerjinin dolaşımı serbest (bir ahtapotun yüzüsünü düşünün) ya da bağlanmış/ketlenmiş (sıcak bir fincan çayı taşımak gibi) olabilir. Her bir efor özelliği belli durumlara adaptasyonu sağlar ve herhangi bir harekette bir ya da birden fazla efor boyutu farklı yoğunluklarda görülebilir. Herkesin tercih ettiği, daha yatkın olduğu efor özellikleri olsa da sağlıklı hareket, mümkün olduğunca geniş bir efor yelpazesini esnek bir şekilde farklı durumlarla başetmek ve kendini ifade etmek için kullanabilmek olarak tanımlanır.

Laban'ın öğrencilerinden Lamb, efor boyutlarına şekil faktörünü de ekleyerek beden hareket ederken çeşitli düzlemlerde açılıp daralarak mekanı nasıl doldurduğunu da incelemiştir (Levy, 1992). Bu sayede Laban'ın hareket dağarcığı genişletilerek bugün kullanılan 'Efor/Şekil Analizi' (Effort Shape Analysis) sistemi oluşturuldu. Bu sistemi Amerika'ya taşıyan Bartenieff (1980), efor boyutlarıyla psikolojik faktörler arasındaki bağı da formüle etti. Buna göre enerji akışı duyguyla, mekan kullanımı dikkatle, ağırlık niyetle, zaman da kararlı ilintilidir. Kişinin hareket yelpazesini genişletmesi kişiliğinin farklı yönlerini tanıyıp harekete geçirmesi anlamına gelecektir.

Hareket analizinde sıkça kullanılan bir diğer yöntemse psikoanalist Judith Kestenberg'in Laban sistemini çocuk gözlemleriyle zenginleştirerek ve Anna Freud'un gelişimsel süreçleriyle ilintilendirerek geliştirdiği hareket profili sistemidir (Kestenberg ve Sossin, 1979). Hareketin gelişimsel özelliklerini esas alan bu sistemde her bir psikoseksüel dönemdeki baskın güdü boşaltımına hizmet eden hareket ritimleri tanımlanır.

Bu ritimler kaslardaki tansiyon değişimlerinde ve bedenin mekanda genişleyip daralma kalıplarında gözlemlenebilir. Örneğin oral dönemle ilintili ritimler emme eylemindeki serbest ve bağlanmış enerji akışının yumuşak dalgalanışında gözlemlenebilir. Daha yakın bir analizle, emzirme öncesinde bebeğin bedeni annenin memesine doğru asimetrik bir şekilde genişler. Süt ağızdan içeri çekilirken hem ağızda hem de bedenin genelinde bir daralma ve enerjinin bağlanması gözlemlenir. Sütün içilmesiyle bebeğin ağzı ve bedeni tekrar rahatlayıp genişleyerek serbest enerji akışına geçer. Bebek büyüyüp oral-agresif döneme geçtiğinde bu yumuşak ve dalgalı ritm yerini ısırma eylemindeki daha keskin daralma ve enerjinin bağlanma noktalarıyla belirlenmiş zikzaklı paterne bırakacaktır. Bu ritmlerin türevlerini yetişkin bedeninde de gözlemlemek mümkündür. Bu analiz sisteminde bir yetişkinin beden hareketlerinde baskın olan ritimler belli bir gelişimsel dönemde takılmanın işareti olarak değerlendirilir.

Hareket analizinde bir diğer önemli noktaysa hareket özelliklerinin iç tutarlılığıdır. İnsan bedeninde farklı efor eksenlerinin belli şekil özellikleri ve düzlem kullanımı ile yakınlıkları olduğu düşünülür. Bu elemanların birbirleriyle uyumsuz kullanımı kişiliğin iç dinamiklerindeki bir çatışmanın göstergesi olabilir. Bernstein ve Singer (1982) verdikleri bir örnekte emzirme sırasında bir annenin üst bedenini bebeğin bedeni etrafında görünüşte uyumlu bir şekilde yuvarlayarak şekillendirmiş olabileceğine dikkat çekiyor. Buna rağmen bedenindeki nefesle birlikte genişleme ve daralma ritmini çocuğun nefes ritmiyle uyumlu bir hale getirmemişse ve bebeği enerjinin bağlandığı, katı bir üst bedenle tutuyorsa, bu durum bebeğe ikili bir mesaj ileticektir ve annenin kendi içindeki çatışmanın ve kaygının yansıması olacaktır.

Gelişimsel Süreçte Beden

Her bebek gelişimi sırasında kendi ritmik özellikleriyle çevredeki ritimler arasında sürekli bir etkileşim evreninde büyür. Anne ve bebek arasında daha doğum öncesinde başlayan hareket ilişkisi karmaşıklaşarak gelişir. Çeşitli nesne ilişkileri kuramcılarını benlik duygusunun anneye kurulan erken ilişkide gelişiminde beden hissiyatlarının rolüne dikkat çekmişlerdi. Mahler (1968) bebekliğin ilk dönemlerini henüz iç ve dış, ben ve ben-olmayan ayrımının yapılamadığı sembiyotik bir ayrışmamışlık durumu olarak tasvir eder. Bebeğin bireyleşme ve nesneden ayrışma yolculuğu giderek karmaşıklaşan beden algıları ve beden kullanımı aracılığıyla şekillenir. Winnicott'a göre de bebeğin psikik yapısının temelleri ve benlik hissiyatı anneye kurulan bedensel ilişki üzerinden gelişir. Anne çocuk ilişkisinin erken dönemlerinde önemli olan sadece annenin bebeğin güdusel ihtiyaçlarını tatmin edilmesi değil, aynı zamanda bedensel gereksinimlerine ve ritmlerine uyum sağlamasıdır (Winnicott, 1958). Annenin bebeğini kucaklayışı ve tutuşu bu uyumun göstergesidir ve benlik gelişiminin temeli olan güvenlik ve bütünlük duygusunu sağlar.

Winnicott'a göre kucaklamadaki yetersizlik bebekte bir tür dağılma, parçalara ayrılma ve 'sonsuz dek düşme' hissine yol açar.

Kohut'a (1977) göre anne babanın çocuğun ihtiyaçlarına ve kendini ifade edişine verdiği empatik karşılık çocukta karşıdaki tarafından görülme ve geri yansıtılma deneyimini mümkün kılar. Bu aynalanma deneyimi kendisi olarak sevilme ve kabul görme hissini ve sağlıklı bir kendilik (self) oluşumunun temelini oluşturur.

Daha güncel bebek araştırmaları ise bu erken dönemde kurulan ikili ilişkide bebeğin düşünülenden daha aktif bir katılımcı olduğunun altını çiziyor. Condor ve Sander 1974'te yeni doğanların beden hareketlerini yetişkinlerin konuşma ritmiyle senkronize ettiklerini tespit etmişti. Etkileşimli eşzamanlılık (interactional synchronization) diye adlandırılan bu olgu, bebeklerin sosyal etkileşime açık varlıklar olarak dünyaya geldiklerini gösteren pek çok bulgudan bir tanesi. Bebek içine doğduğu ritm dünyasına daha ilk günlerden bedeni üzerinden uyum sağlamaya başlıyor. Daniel Stern (1985) deneysel bebek araştırmaları üzerine inşa ettiği benlik gelişimi teorisinde, ilk aylarını sembiyotik bir ayrışmamışlık halinde geçiren bir bebek yerine görsel, işitsel, bedensel algılarını bir bütünlük içinde organize edebilen ve çekirdek bir ben ve diğeri algısı geliştirmeye hazır bir bebek tasvir eder. Kişiler arası evrende şekillenen bu benlik algısında anne ve bebek arasında farklı modalitelerde (örneğin hareket ve ses) ifade bulan uyum (attunement) esastır. Anne bebek etkileşimlerinin video kayıtları üzerinden mikroanalizini yapan Stern, annenin bebeğin beden hareketlerinin ritmini, şiddetini, uzunluğunu ve biçimini konuşmasının formunda yankıladığını tesbit eder. Aynı şekilde bebek de annenin konuşmasının ritmini kendi beden hareketlerinde yankılar. Anne-bebek ikilisi birlikte bir ritm, inişleri ve çıkışları olan bir tür koreografi geliştirirler. Bebeğin kendilik algısı ve ilişkilere dair temsilleri bu etkileşimli uyum ilişkisi içinde şekillenir.

Ben ve diğeri temsillerinin temellerini benzer mikroanalitik çalışmalar üzerinden inceleyen Beatrice Beebe ve arkadaşları da (1997) yüzyüze etkileşimlerde annenin bir yandan bebeğin uyarımlarla baş etme, uyarılma düzeyini düzenleme ve kendini yatıştırma kapasitesinin gelişimine destek olduğunu, bir yandan da bebeğin kendi başına ulaşamayacağı heyecan ve uyarım düzeylerine erişmesi için gerekli stimülasyonu sağladığını kaydeder. Beebe'ye göre özneler arası deneyimin çekirdeği ve sembolöncesi ben ve diğeri temsilleri bu etkileşimlerin yapısındaki zaman, mekan, duygu ve uyarılma etkenleri üzerinden kurulur.

Beebe ve Lachmann (2002) sembol öncesi dönemde etkileşimli uyum üzerinden kurulan temsillerin ve ilişki kalıplarının psikoanalizde de analist ve analizan arasındaki söz dışı etkileşimlere daha çok odaklanarak güçlü bir sağaltım aracı olarak kullanılabileceğini savunur. Psikanalizde şimdiye kadar sözdışı etkileşim dinamiklerinin

ihmal edildiğini savunan yazarlar, prosedürel öğrenme ve yeniden yapılandırmaya yönelik bu süreçlerin çoğu kez içgörü ve yorumlamadan daha etkin sağaltıcı yöntemler olabileceğini savunuyorlar.

Beden Üzerinden Etkileşim

Dans terapisinde özneler arasındaki uyum, ahenk, empati ya da eşzamanlılık bedensel düzeyde yaşantılanır ve yeniden düzenlenir. Marian Chase'in grup dans terapisi modelinde terapistin katılımcıların beden hareketlerini aynalaması ilişkinin başlangıç noktasını oluşturuyordu. Kinestetik empati (Dosamantes-Alperson, 1984) ya da empatik yansıtma (Sandel, 1993) diye adlandırılan süreçte dans terapisti hastanın spontan bedensel ifadesini kendi bedeninde duyumsayarak altında yatan duygusal tonu ayırır. Burada önemli olan hareketi sadece şeklen uygulamak değil bütün efor özellikleri ve duygusal tonu ile deneyimlemektir. Bedensel empati, terapistin hastanın öznel anlam ve deneyim dünyasıyla temas etmesinin başlangıç noktasıdır. Aynı zamanda hasta için olduğu gibi kabul edilme, tanınma deneyimini mümkün kılar. Sandel'e (1993) göre empatik yansıtma terapist için hem hastayı tanıma olanağı sağlar hem de olası müdahale noktalarını belirginleştirir. Empatik bir şekilde yansıtılmak hasta için de kendine dair bir farkındalık deneyiminin başlangıcıdır. Hareket yoluyla form verdiği yaşantı, duygu ya da imajla yüzyüze gelmek onu tanımanın ve dönüştürmeye başlamanın ilk adımıdır.

Bir kere bir birliktelik ve güven hissi kurulduktan sonra karşılıklı etkileşim başlayabilir. Bedensel etkileşimde yansıtmanın yanısıra bir tür yankılama sürecinden de bahsedilebilir. Dans üzerinden etkileşime giren iki beden birbirlerinin hareket özelliklerinin ve barındırdıkları duygu tonunun kendi bedenlerinde yankılanmasına, tınlamasına ve farklı formlara dönüşmesine izin verirler. Dans terapisinde de Stern ve Beebe'nin anne ve bebek arasındaki yüzyüze etkileşimde tanımladıkları modaliteler arası eşleştirme süreci önemli rol oynar. Dans terapisti kişinin başlattığı bir harekete onun efor özelliklerine, ritmine ya da temposuna denk düşen başka bir hareketle, sesle ya da imajla karşılık verebilir. Ya da bedenin bir bölgesinde gözlemlediği hareket özelliğini farklı eksenlere ve beden bölgelerine taşıyarak belirginleşmesine, büyümesine ve dönüşmesine yardımcı olur. Örneğin bir kolun yavaş ve ağır bir şekilde havaya kaldırılması jestini terapist bütün bedenle yukarıya uzanma hareketine dönüştürebilir. Buradaki amaç hem kişinin hareket repertuarını geliştirmek hem de hareketi olgunlaştırarak duygusal içeriğini ortaya çıkarmaktır.

Dans terapisinde önemli olan bir başka nokta da hareketteki eksik ya da gelişmemiş öğeleri fark etmektir. Bir kişinin bedeninde gözlemlenmeyen efor özellikleri onun kişilik yapısında ya da çevreyle kurduğu ilişkide yeterince gelişmemiş, bastırılmış

ya da çatışmalı olan yanlara denk düşecektir. Örneğin depresyon çoğu kez beden hareketlerinde ağırlık boyutunun eksikliğiyle göze çarpar. Canlılığını, hayatta kendini ortaya koyma kararlılığını kaybetmiş kişi bedeninin ağırlığını da kullanamaz. Böylesine kısıtlanmış, edilgen bir varoluş halinde bedeninin ağırlığını hissetmek, ayağını yere sağlam basabilmek kişinin kendini harekete geçirmesi ve etkinliğini hissetmesi için ilk adım olabilir. Fiziksel düzeyde keşfedilen ve yaşantılanılan bir özelliği duygusal ve ilişkisel düzleme taşımak daha kolaydır.

Bedenin farklı bölgelerinin uyandırılması, harekete geçirilmesi için kimi dans terapistleri yapılandırılmış egzersizler kullanırlar. Dans terapisinin öncülerinden Blanche Evan'ın yönteminde bu tür egzersizler önemli bir yer tutuyordu. Çeşitli dans elemanlarından oluşan egzersizler kullanarak beden farkındalığını ve kullanımını geliştiren Evan'ın öncelikli amacı bedenin olanaklarını geliştirerek doğal hareket tepkilerini yeniden kurmaktı. Evan'a göre ruhsal iyileşme sürecini harekete geçirmek için kişinin öncelikle "psiko-fiziksel" bütünlüğünü algılaması ve araştırması gerekir (Levy, 1988). Bu yöntemde kişinin duygusal ve bedensel düzlemde ifade bulan savunma mekanizmalarına müdahale etmeden önce hareket repertuarını genişletmek ve güçlendirmek yolu izlenir.

Sembolik Hareket

Farklı dans terapistleri değişik modeller takip etseler de dans terapisinde genel olarak destekleyici ve ifadeye/ içgörüyeye dair terapötik elemanların birarada kullanıldığı söylenebilir. Çoğunlukla seansın başında kullanılan beden hareket potansiyelini canlandırmaya ve geliştirmeye yönelik hareket egzersizleri yavaş yavaş sembolik ifadenin esas olduğu bir dans doğaçlamasına dönüşür. Dans terapisinde fiziksel hareket ve semboller arasındaki köprüyü kuran imgelerdir. Sandel'e (1993) göre dans terapisi süreci Piaget'nin gelişimsel süreçlerine benzer bir modeli takip eder. Yani temsil (representation) önce duyu-motor düzeyde kurulur ve daha sonra imgeler ve sözcükler düzeyine geçer. Marian Chase'in dans terapisi gruplarında grup içinde şekillenen bedensel aksiyonunun efor özellikleri netleştikten sonra hareketin katılımcılarda uyandırdığı imge araştırılır. İmgelerin zenginliği, doğrusal olmayan çağrışımları, birbirinden farklı ve çoğu kez çelişik duyguları, düşünceleri birarada ifade edebilmesinde yarar (Blatner, 1992). İmgenin kodlanması, söze dökülmesi, içinde barındırdığı duyguların ve yaşantıların belirlenmesine ve bilince taşınmasına yardımcı olur. Farkındalık düzeyine taşınan ve sözel olarak kodlanan duygu ve yaşantılar katılımcılar tarafından sahiplenilir ve anlamlandırılır. Bu sayede imge yerini bir yenisine bırakabilir. Bedensel ifade çeşitlenirken hareket, imge, duygu ve anlam arasında sürekli bir ağ dokunur.

Bedenin Hafızası

Bedenin farklı merkezlerinin harekete geçirilmesi ve duyarlılaştırılması sözel düzeyde kodlanmamış pek çok anıyı ve yaşantıyı hatırlamak için de eşsiz bir araçtır. Van der Kolk'a (2001) göre yaşantılar aynı anda bedensel-duyumsal, duygusal ve bilişsel düzeyde kodlanırlar ve normal koşullarda beyindeki farklı hafıza sistemleri bir uyum içinde, bütünleşmiş bir şekilde çalışır. Ancak bedende yoğun uyarımlara yol açan travmatik deneyimlerde bu bağlantı kesintiye uğrar ve duyguların söze dökülmesinden sorumlu olan beyin bölgelerinin ve sistemlerinin işleyişi aksar. Dolayısıyla travmanın izleri parçalanmış duyumsal ve duygusal tepkiler olarak hissedilir. Sözel ifade ve anlamlandırma düzeyine taşınamayan bu yaşantılar kişiye travma anını hatırlatan duygusal uyarılar karşısında aktive olup istem dışı tepkilere yol açarlar. Travmatik ve sözel boyutta kodlanmamış yaşantılara ulaşmak için kişinin duyumsal deneyimlerinin farkına varabilmesi ve bunları bedeninde takip edebilmesi önemli bir başlangıç noktası oluşturur.

Travma hastalarıyla çalışan Gray (1999) uyguladığı dans terapisi yönteminin amacını duyu, algı, itki, duygu ve düşünce arasındaki bağlantı ağını yeniden kurmak, ya da bunları birbirine "teğellemek" olarak tarif ediyor. Bedende saklanan ve bazen bir ağrı, sızı ya da ketlenme olarak ifade edilen deneyimlere ulaşmak için dans terapistleri hastadan öncelikle bu bedensel duyuma odaklanmasını ve onu tam anlamıyla hissetmesini, dinlemesini isterler. Başlangıçta fiziksel düzeyde tasvir edilerek araştırılan bu bedensel his, imajlarla bağlantılandırılarak gelişir ve evrilir. Burada esas olan bedensel yaşantıların dilini dinleyerek ve izini sürerek onları sembolik bir ifadeye dönüştürmektir. Bedene odaklanmak, kişinin bedende kilitlenen duygularının farkına varma ve ayırtetme kapasitesini geliştirerek fiziksel deneyimle öznel duygu dünyası arasındaki köprüyü kurar.

Kinestetik hafıza hareket sırasında kendiliğinden aktive olup eski bir yaşantının canlanmasına da sebep olabilir. Chodorow (1991) bir hastasının dans doğaçlaması sırasında bir bacağında birdenbire bir kasılma farkettiğini yazar. Hastası o anda altı yaşındayken düşüp bacağını kırışını hatırladığını anlatır. Bu hatıra, yerden kalkmaya çalışırken hissettiği acı, çaresizlik ve utanç duygularının yeniden canlanmasına yol açar. Kendi ayaklarının üzerinde duramama hissi ve ailesinde çaresizlik ve zayıflık duygularına karşı gösterilen tahammülsüzlük bu hastayı analize başlamaya teşvik eden sorunların kökenindedir.

Bilinçaltının Dansı: Otantik Hareket

Hareketin terapötik bir araç olarak kullanımındaki bir diğer önemli kaynak da bedenin, bilinçaltına ulaşmak için doğrudan bir yol sağlamasıdır. Jung bilinçaltını araştırmak için resim, heykel gibi çeşitli ifade araçları kullanıyordu. Aktif imgelem diye

adlandırılan yönteminde biliçaltının çeşitli imgeler, itkilerle ifade bulmasına izin veriyordu. Bu yöntemde esas olan bir yandan bilinçaltı yaşantılar, fantaziler uyandırılıp araştırılırken bir yandan da uyanık, dikkatli bir gözlemci perspektifini koruyabilmektir. Mary Whitehouse'ın başlattığı ve Janet Adler ve Joan Chodorow gibi onu takip eden dans terapistleri tarafından geliştirilen Otantik Hareket yönteminde aktif imgelem süreci beden hareketleri üzerinden gerçekleştirilmeye başlanmıştı.

Whitehouse, hareketi bilinç ve bilinçdışı açısından inceleyen ilk dans terapistiydi. Whitehouse'a (1978) göre bir amaca dönük hareket ego, amaçsız, kendiliğinden ortaya çıkan hareket ise bilinçdışı kaynaklıdır. Benlik kaynaklı hareket ise bu iki süreci bütünleştirir. Benlikten kaynaklanan beden hareketi 'benim yaptığım ve bana olanın biraraya gelişi' olarak tanımlanır (Chodorow, 1991, s.117). Otantik harekette amaç hastanın kendine özgü, iç dinamiklerinden kaynaklanan hareket sürecine ulaşması, hareket aracılığıyla bir tür serbest çağrışım yaşayabilmesidir. Bu yöntemde hasta bedenine odaklanmaya ve o anda hissettiği bedensel duyularını, itkileri ya da duygularını hareket için bir başlangıç noktası olarak almaya yönlendirilir. Önemli olan hareket etmekten çok hareket ettirilmeyi beklemektir. Whitehouse'ın (1978) anlatımında "hareket ettirilme" anı bunu deneyimleyebilen herkes için hayret vericidir. "Egonun kontrolü, seçim yapmayı, taleplerde bulunmayı bıraktığı, benliğin fiziksel bedeni istediği gibi hareket ettirmesine izin verdiği andır"(s. 69). Otantik hareket sırasında hareket benliğin bilinç ve bilinçdışı süreçleri arasında bir ağ dokur ve çoğunlukla sözel paylaşım içinde kolay ulaşılamayan duygu ve imgelerin uyanmasını sağlar. Bu yöntemde terapist hastanın hareket sürecini izleyen, ona şahit olandır (witness) (Adler, 1987). Terapistin rolü bu bedensel serbest çağrışımın yaşanabileceği ve sonrasında araştırılabileceği güvenli bir alan oluşturmaktır. Böylece terapistin gözlemleyici, dışarıdan bakan gözü süreç içinde hasta tarafından içselleştirilebilir.

Otantik hareket yönteminde terapist gözlem ve anlamlandırma sürecini bir yandan da kendi bedeni üzerinden yaşar. 'Somatik karşıaktarım' aracılığıyla terapist kendi bedeninde hastanın hareket deneyimini duyumsamaya ve onun çağrıştırdığı duygu ve görüntüleri algılamaya çalışır (Lewis, 1993). Kendi bedenini farklı duyguların, imajların, yaşantıların canlanabileceği bir tür taşıyıcı olarak kullanır. Analiz sürecinde analistin kendi bilinç akışını serbest bırakıp analizanın bilinç ve bilinçdışı süreçleriyle birlikte tınlamasına izin vermesi gibi dans terapisti de kendi bedenini hassas bir alıcı gibi kullanır. Terapistin hem merakını hem de hayalgücünü kullandığı bu süreçte bedensel karşıaktarım önemli bir bilgi kaynağıdır.

Bir Oyun Alanı Olarak Beden

Dans terapisinin diğer yaratıcı sanat terapileriyle paylaştığı bir diğer önemli özellik *oyun oynamak* için bir alan yaratmasıdır. Winnicott'a göre oyun oynamak sağlıklı gelişimin vazgeçilmez bir parçasıdır. "Yetişkin ya da çocuk sadece oyun oynama sırasında yaratıcı olabilir ve bütün kişiliğini kullanabilir ve kişi benliğini sadece yaratıcılık esnasında keşfedebilir" (Winnicott, 1971, s. 54). Yine Winnicott'a göre oyun oynamanın ve yaratıcı faaliyetin kendi içinde sağaltıcı, terapötik olmasının ötesinde psikoterapinin özü de hastanın ve terapistin birlikte oyun oynayabilmesidir. Eğer bir hasta oyun oynayamıyorsa terapistin öncelikli işi hastayı oyun oynayabilir hale getirmektir (s. 38). Winnicott'un formülasyonunda oyun iç ve dış dünya/gerçeklik arasında köprü olan bir geçiş alanıdır. Yaratıcı ifade sayesinde çocuk dış dünyayı manipüle eder ve o ana kadar bilinçdışı olan duygularını, 'rüya malzemesini' dış dünyaya aktarır.

Çocukluk sırasında hepimiz için doğal bir oyun alanı, kendini araştırma ve ifade aracı olan bedenden çoğumuz erken bir yaşta koparız. Erken çocukluk döneminde yaratıcı ifadenin ve hayalgücünün esas olduğu sembolik oyunlar, okul çağıyla birlikte yerini daha çok kazanan ve kaybedenin olduğu, kurallı oyunlara bırakır. Knill, Barba ve Fuchs (1995) bu iki tür oyun arasındaki farka dikkat çeker. İngilizce'de 'game' sözcüğüyle belirtilen kurallı oyunlar, kelime kökeni olarak avlanmak eylemiyle ilintilidir ve doğrusal, bir amaca, ava yönelik yürüyüş anlamını barındırır. Knill'e göre İngilizce'de kuralsız oyunu imgeleyen 'play' sözcüğünün etimolojik kökeni ise Slav dillerindeki 'pleasati', Almanca'daki 'spielen', 'spil' sözcükleri ile ilintilidir ve dansetmek, bir daire halinde ileri, geri ve yanlara adım atmak anlamına gelir. Zaman ve mekanla doğrusal değil döngüsel bir ilişki kurulan yaratıcı oyun eyleminde tatmin bir sonuca, amaca ulaşmakta değil oyun oynamanın kendisindedir ve dansetmek bu ilişkileri kurmanın en doğal yöntemlerinden birisidir. Dans terapisindeki temel amaçlardan biri bedeni tekrar bir oyun alanı, bilinç ve bilinçdışı, duygu ve ifade arasında bir köprüye dönüştürebilmektir. Yaratıcı eylem sırasında hissedilen canlanma, aktive olma ve haz sayesinde kişi kendini yeniden yaratabilecek, dönüştürebilecek bir özne olarak hissedebilir. Yaratıcı ifade sayesinde yeni ve beklenmedik bağlantılar, zaman ve mekanla yeni ilişkiler ve yeni anlamlar keşfedilebilir.

Estetik Bir Deneyim Olarak Dans

Dansın sağaltıcı etkilerinden bir başkası da estetik bir deneyime olanak sağlamasıdır. Bütün sanat terapilerinin isleyişindeki ortak noktalardan biri sanatsal ifade aracını- bu müzik, heykel, resim, yazı ya da dans vs. olabilir- duygu ve yaşantıları içinde barındırabilecek, kapsayabilecek ve onlara form verecek bir alan olarak kullanmalarıdır.

Bu şekilde form verilen, 'somutlaştırılan' yaşantı, incelenebilir ve bütünleştirilebilir (Blatner,1992). Bu sembolizasyon sürecinde sanatsal ifade yöntemleri içlerinde barındırdıkları estetik elemanlar sayesinde ifadede bütünlüğe, doygunluğa ulaşmayı mümkün kılarlar. Knill ve arkadaşlarına (1995) göre 'güzel olana' verdiğimiz 'estetik tepki' bir yandan algılarımızı sarsar, bizi şaşırtır ve heyecanlandırırken bir yandan da kaygılarımızı ve savunma mekanizmalarımızı uyandırmadan sunulan malzemeye yaklaşmamızı sağlar. Güzelliğin çekici gücü acı verici, çirkin, itici deneyimlere yaklaşmamızı, onlara bakabilmemizi mümkün kılar. Dansederken coşkulu ve haz verici yaşantıların yanı sıra acı verici ve katlanılması zor deneyimleri de bedenimizde duyumsayabilir, onları dillendirebilir ve dinleyebiliriz.

Sonuç Yerine

Yukarıda farklı yönleriyle sunmaya çalıştığım dans/hareket terapisi günümüzde A.B.D. ve İngiltere başta olmak üzere dünyanın farklı noktalarında (Avrupa, Japonya, Avusturalya, İsrail, Güney Amerika gibi) uygulanan ve kabul gören bir tedavi yöntemidir. Bütünleştirici özelliği bir psikoterapi formu olarak dans terapisini farklı gruplar ve ihtiyaçlar için uyarlanabilir kılmaktadır. Şu anda psikiyatri hastanelerinden özel kliniklere, okullardan cezaevlerine, onkoloji merkezlerinden huzurevlerine kadar çok farklı mekanlarda uygulama alanı bulmaktadır.

Beden ve zihin arasındaki bağı araştırırken ve yeniden kurarken dans terapisi hareketin en temel kendini ifade araçlarından biri olarak olanaklarından yararlanıyor ve dansın yaratıcı, simgesel ve estetik yönleriyle harekete geçirdiği sağaltıcı etkiyi kullanıyor. Bu yönüyle bir yandan yaratıcı sanat terapileri içinde yerini alırken bir yandan da kanımca sözel tedavi yöntemleri için yeni açılımlar ve bütünleştirme olasılıkları sunabilecek bir model oluşturuyor. Dans/hareket terapisi pratiği ve literatürü beden aracılığıyla ruhsal yapıyı anlama ve fiziksel, duygusal ve zihinsel ifade ve simgeleştirme süreçleri arasındaki köprüyü kurma konusunda önemli bir bilgi birikimi sunuyor. Bu bilgi birikimi farklı yönelimlerle çalışan psikoterapistler ve psikanalistler tarafından da kullanım alanları bulabilir. Nitekim güncel ilişkisel psikanaliz ekolünden pek çok yazar psikanaliz yöntemi içinde bedenin genel olarak dışarıda bırakılmış olduğuna dikkat çekiyor. Örneğin Aron (1998) dürtü kuramı dışında psikanaliz içinde benlik hissiyatının gelişiminde bedensel deneyimlerin, diğerleriyle kurulan bedensel etkileşimlerin yerinin büyük ölçüde gözardı edilmiş olduğunu belirtiyor. Farklı yazarlar aktarım-karşıaktarım ilişkisini düşünürken bedene daha çok yer açmanın, hem hastanın hem de analistin bedenlerini daha aktif bir şekilde dinlemenin farklı yollarını araştırıyorlar (ör. Beebe, 2002; Knoblauch, 2005; Looker, 1998) Bu noktada dans terapisinin sunduğu perspektif

ve sözcük dağarcığı hem hastayı hem de hasta ve analist arasında şekillenen etkileşimin söz dışı boyutlarını anlamak için yeni kanallar sunabilir.

Kaynaklar

- Adler, J. (1987). Who is the witness? *Contact Quarterly*, Winter, 20-29.
- Aron, L., & Anderson, F. S. (Eds.) (1998). *Relational Perspectives on the Body*. Hillsdale, NJ : Analytic Press.
- Bartenieff, I. (1980). *Body Movement: Coping with the Environment*. New York: Gordon & Breach.
- Beebe, B.,& Lachmann, F. (2002). *Infant Research and Adult Treatment: Co-constructing Interactions*. Hillsdale, New Jersey: Analytic Press.
- Beebe, B., Lachmann, F.,& Jasse, J. (1997). Mother-infant interaction structures and presymbolic self- and object representations. *Psychoanalytic Dialogues*, 7(2), 133-182.
- Bernstein, P.L. & Singer, D. L. (1982). *The Choreography of Object Relations*. New Hampshire: Antioch/New England Graduate School.
- Blatner, A. (1992). Theoretical principles underlying creative arts therapies. *The Arts in Psychotherapy*. 18, 405-409.
- Chodorow, J. (1991). *Dance Therapy and Depth Psychology: The Moving Imagination*. London: Routledge.
- Condon, W. S., & Sander, L. (1974). Neonate movement is synchronized with adult Speech: Interactional participation and language acquisition. *Science*, 183, 99-101.
- Dosamantes-Alperson, I. (1984). Experiential movement psychotherapy. In *Theoretical Approaches in Dance-Movement Therapy Vol. II*. P. Lewis (Ed.) Iowa: Kendall/ Hunt Publishing Co.
- Freud, S. (1923) The Ego and the Id. In *The Freud Reader*. (1989) P. Gay (Ed.) New York: Norton & Co.
- Gray, A.E.L. (1999). *Healing the relational wounds of torture: Dance movement therapy with adult and child survivors of torture*. Unpublished paper.
- Reich, W. (1949) *Character Analysis*. New York: Farrar, Strauss & Giroux.
- Jung, C. G. (1961). *Memories, Dreams and Reflections*. New York: Random House.
- Knill, P. J., Barba, H. N., & Fuchs, M. N. (1995). *Minstrels of the Soul: Intermodal Expressive Therapy*. Toronto: Palmerston Press.
- Knoblauch, S. H. (2005). Body rhythms and the unconscious: Toward an expanding of clinical attention. *Psychoanalytic Dialogues*, 15(6), 807-827.
- Laban, R. (1971). *The Mastery of Movement*. London: MacDonald & Evans.

- Lewis, P. (1993). *Creative Transformation: The Healing Power of the Arts*. Illinois: Chiron Publications.
- Levy, F.J. (1992). *Dance Movement Therapy: A Healing Art*. Reston, VA: NDA.
- Looker, T. (1998). "Mama, why don't your feet touch the ground?" : Staying with the body and the healing moment in psychoanalysis. In L. Aron, & F. S. Anderson (Eds.) *Relational Perspectives on the Body*. Hillsdale, NJ : Analytic Press
- Sandell, S. (1993) The process of empathic reflection in dance therapy. In *Foundation of Dance/Movement Therapy: The Life and Work of Marian Chase*. S. Sandel, S. Chaiklin, & A. Lohn (Eds.). Columbia: Maryland: ADTA.
- Sandell, S. (1993). Imagery in Dance Therapy Groups: A developmental Approach. In *Foundation of Dance/Movement Therapy: The Life and Work of Marian Chase*. S. Sandel, S. Chaiklin, & A. Lohn (Eds.). Columbia: Maryland: ADTA.
- Shelley, S. (1993). Marian Chase: Her Later Years. In *Foundation of Dance/Movement Therapy: The Life and Work of Marian Chase*. Chase. S. Sandel, S. Chaiklin, & A. Lohn (Eds.). Columbia: Maryland: ADTA.
- Davis, M. (1975) *Towards Understanding the Intrinsic in Body Movement*. New York: Arno Press.
- Kestenberg, J., & Sossin, M. (1979). *The Role of Movement Patterns in Development*. New York: Dance Notation Bureau.
- Mahler, M. (1968) *On Human Symbiosis and the Vicissitudes of Individuation*. New York: International Universities Press.
- Kohut, H. (1977) *The Restoration of the Self*. New York: International Universities Press.
- van der Kolk, B.A. (2001). EMDR, Consciousness, and the Body. In F. Shapiro (Ed.) *EMDR: Promises for a Paradigm Shift*. American Psychological Press.
- Winnicott, D.W. (1958). *Collected Papers*. New York: Basic Books.
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and Reality*. London: Routledge.
- Whitehouse, M.S. (1979). C.G. Jung and Dance Therapy: Two Major Principles. In P. Lewis (Ed.) *Theoretical Approaches in Dance-Movement Therapy. Vol 1*. Iowa: Kendall/Hunt Publishing.