



Ünlü Chopin yorumcumuz Şen, müzikle Gestalt terapisinin ortaya çıkardığı bütünü anlatıyor...

Müzikle terapinin birleşimi

Romantik dönem bestecilerin, özellikle Chopin'in yorumlarıyla tanışmış piyanist Emre Şen, bugün, 2008'den beri İngiltere'de yan zamanlı olarak sürdürdüğü Gestalt Psikoterapi Eğitimi üzerine sorularımıza yanıtladı...

■ Bu eğitim için yıllarca hemen her ay bir hafta kadar İngiltere'ye gittiğinizi biliyorum. Hem bedenem hem de maddi olarak çok yorulduğunuz da... Bütün bunlara değdi mi, size, müziğinize neler kattı?

Zevkle yapılan her yorumcu aktivitenin matlakada değişimine inanıyorum. Benim için bu eğitim de böyledi. 3 yıl boyunca her ay York Psikoterapi Enstitüsü'ne gitmem gerekiyordu. Evet uzak bir yol ve bir hayli de masraflı oldu. Fakat yollarda bile güzel vakit geçirdim. İşleyeceğimiz konuyu düşünüp heyecanlandım. Ödevlerimi hazırladım, gerekli kitapları okudum. Bunların hiçbirini bana yük gibi gelmedi. Kişiliğime neler kattı diye düşünürsem, her şeyden önce

tıkanmış kanallarımı açtı. Psikolojik olarak tıkanmaya çok benzer. Birçok anlamda beslenemeyiz ve işleyişimiz azalır. Ağrılı, düşük veya huzursuz enerjili, bol çatışmalı bir ruh ve beden hali hayatımıza hâkim olmaya başlar. Hatta artık siz öyle biri olursunuz ki, bununla yaşamaya alışmaya, kanaksamaya başlarız.

Kendine dokunma cesareti

■ Bilkent Üniversitesi'nde, 2008-2011 yılları arasında İngiltere'de öğrendiğiniz yöntemleri genç müzisyenlerle paylaştığınız Müzikte Gestalt Yaklaşımı adlı çalışma gruplarınızdan söz edelim biraz da... Nasıl çalışıyor bu gruplar? Bilkent'te sürdürdüğüm grup

çalışmaların amacı müzisyenlerin kendine özgüliklerini desteklemek ve keşfetmektir. Bütün işçiliğinin, performans anlamında zorlukların ötesinde müzik aşında konuşmak, anlatmak. Sanatsal bir dille herhangi bir deneyimi ifade bulması çok



çeşit ve zenginleştirici bir şey. İnsanları buluşturan ve yüzleştiren bir gücü var bunun. Gündelik hayatımızda uykuya yatması koça bir alan hareketleniyor sanat on ikinci vurduğunda. Bu noktada sanat yapan insanın da kendine giden, maneviyatına varan yolun çok önemli olduğunu düşünüyorum. Bu yolun bir ideali, doğrusu veya yanlış değil, o yolda kişinin ne kadar sağlıklı ve rahat yol aldığı önemli. Burada kendine varmakla kastettiğim entelektüel bir arayıştan ziyade daha öze yönelik, daha kendine dokunma cesareti bulmaya ilgili. Bunun için de destek ve paylaşımlar son derece önemli.

Grup çalışmalarında kişiyi değiştirmek veya değişime zorlamaktan ziyade onun yaşadığı deneyimin iyice özine ve olabildiğince bütününe varmasını hedeflerim. Deneyimin şimdiki zamanda, sadece sözel anlamda değil tüm vücutta nasıl yaşandığı çok önemli. Kelimeler ve düşünce çok sınırlayıcı olabiliyor. Ses tonu, nefes ve bedensel tepkiler daha güçlü bir iletişim kuruyor

astında. Gestalt yaklaşımında bunları yan ısıra iletişim sırasında gelişmekte olan duyarlılık ve diyaloga da önem veren bir terapötik yöntemle çalışıyorum.

Gestalt varoluşçudur

Olanla kalmak, devam ettirmeye çalışılmak paradoks bir şekilde deneyimin hızla şekillenmesine yol açıyor. Eğer hali hazırda var olan, yeterince su yüzüne çıkarsa ve gölgede kalmış kör noktalar beslenilip aydınlatılırsa zaten kişi, iyi gelecek doğrultusunda yoluna devam ediyor. Yani kendimizi olduğumuz gibi tanıyıp kabul ederek "şimdi ve burada" ile dolu dolu temas ettiğimizde değişim başlıyor. Buna "Gestalt yaklaşımında değişim paradoks" diyoruz. Tabii bu her durumu onaylamak veya desteklemek değil. O duruma tarafsız yaklaşarak daha yakından tanımaya ve yüzleşmeye açık olmak. Böylesi bir açıklığı büyüme ve gelişme zaten kendiliğinden takip eder. Bu yüzden Gestalt terapisinde minimum müdahaleyle maksimum açılım olması hedeflenir. Gestalt varoluşçu bir yaklaşımdır. Varoluşçu bakış açısında sorumluluk almayı ve kendi seçimlerini sahiplenip farkında olmayı destekleriz. Dolayısıyla çalışmalarda ben kendi fikirlerimi, inançlarımı empoze etmekten son derece kaçınıyorum. Bunları paylaşmakta çoğu zaman sakınca olmayabilir, fakat terapötik süreçte karşınızdakinin kendiliğini yaşama ve keşfetme, oluşturma özgürlüğünü tanımanız şart. Bu noktada bir sanatçının da sorumlulukla ve kendiliğiyle olan ilişkisi ister istemez başkalaşır. Sanatsal anlayışı ve bakış açısı daha şimdiki zamana odaklı olur. Dolayısıyla yorumculuğu da akıl yürütmek gibi daha ziyade bilgiye dayalı olan süreçlerin ötesinde deneyime teslim olarak aktıcı ve samimi bir süreç döniştir. Kısaça özetlemek gerekirse sadece bilmez, yaşar. Öntimizdeki dönemlerde müzisyenlerle sınırlı olmayan grup çalışmalarını yapmayı planlıyorum. Profesyonel olarak müzikle ilgilenmeyen ama Gestalt terapisini merak eden ve bakış açısını tanıyıp deneyimlemek isteyen çok oldu. Dolayısıyla bu çalışmaya müzikle sınırlamak içime sımmedi ve kapsamını genişletmeye karar verdim.

■ Yeni konser sezonu kısa süre sonra başlayacak, belirlenmiş ya da konuşulan konserler var mı, ya da kayıt çalışmaları?

Bu yıl İzmir, İstanbul ve Türkiye'nin çeşitli şehirlerinde henüz netleşmekte olan konserlerin yan ısıra Ukrayna, İngiltere, İtalya gibi çeşitli ülkelerde de bazı konser planları var. Kayıt çalışmalarını görüntülü, DVD formatında yapmak istiyorum bu yıl. Aynı zamanda yine performansın içerdiğinden de bahsettiğim video kayıtları yapmayı düşünüyorum. Yaklaşık bir yıldır bu hazırlığım içindeyim. Umaram bu yıl sonuçlanır.

