

Received-Makale Geliş Tarihi 25.01.2026  
Published-Yayınlanma Tarihi 31.03.2026  
Volume-Cilt (Issue-Sayı), ss/pp 13 (129),529-549

Research Article /Araştırma Makalesi  
10.5281/zenodo.19341366

**Hüseyin İnan Biçer**

<https://orcid.org/0009-0007-5072-513X>

Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Tiyatro Anasanat Dalı, İstanbul / TÜRKİYE  
<https://ror.org/022xhck05>

**Prof. Dr. Çiğdem Kılıç**

<https://orcid.org/0000-0002-1283-1173>

Haliç Üniversitesi, Konservatuvar, Tiyatro Bölümü, İstanbul / TÜRKİYE  
<https://ror.org/022xhck05>

## Stanislavski'nin Yöntemsel Dönüşümü: “Duygusal Bellek” ve “Fiziksel Eylemler Yöntemi” Üzerine Bir Karşılaştırma<sup>1</sup>

### Methodological Transformation of Stanislavski: A Comparison Between “Emotional Memory” and the “Method of Physical Actions”

#### ÖZET

Bu araştırma, Konstantin Stanislavski Sistemi'nde erken dönem pedagojisinin merkezinde yer alan “Duygusal Bellek” tekniğinden, geç dönemde olgunlaşan “Fiziksel Eylemler Yöntemi”ne uzanan yöntemsel evrimi incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, betimsel araştırma yöntemi ve doküman analizi kullanılarak nitel bir araştırma deseni çerçevesinde yapılandırılmıştır. Çalışma kapsamında; erken dönemin yarattığı pratik krizler, geç dönemin dayandığı fizyolojik/bilimsel temeller ve her iki evrenin performans pratiğine yansıyan pedagojik yaklaşımlar detaylı bir şekilde analiz edilmiştir. Bulgular, “Duygusal Bellek” tekniğinin kişisel anıların uçucu doğası nedeniyle sahnede aşılabilirlik problemi yarattığını ve içsel travmaların değişmesiyle oyuncuda histeri krizleri gibi ağır psikolojik tahribatlara yol açtığını göstermektedir. Bu krizlere bir çözüm olarak geliştirilen “Fiziksel Eylemler Yöntemi”nin ise İvan Pavlov ve İvan Seçenov'un keşifleri ışığında “dıştan-içe” bir çalışma mantığı kurduğu; böylelikle geleneksel zihin-beden düalizmini yıkarak sarsılmaz bir psiko-fiziksel bütünlük inşa ettiği tespit edilmiştir. Performans ve prova pratiği bağlamında, pasif masa başı provalarının yerini eylem odaklı “Etkin Analiz” sürecine bıraktığı ve somut fiziksel eylemin sağladığı bu teknik mesafenin sanatçıyı ruhsal tükenmişlikten koruduğu vurgulanmıştır. Sonuç olarak, bu yöntemsel değişimin geçmişi reddeden radikal bir “kopuş” değil, sahiçilik idealine ulaşmak için zorunlu bir “evrim” olduğu ortaya konulmuştur. Çalışmanın, sistemin doğru yorumlanması bağlamında oyunculara ve tiyatro alanındaki akademik çalışmalara sağlıklı, denetlenebilir ve çağdaş bir yöntem rehberi sunduğu değerlendirilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Duygusal bellek, fiziksel eylemler yöntemi, Konstantin Stanislavski, oyunculuk eğitimi, psiko-fiziksel bütünlük.

#### ABSTRACT

This research aims to examine the methodological evolution within the Konstantin Stanislavski System, extending from the “Emotional Memory” technique at the core of his early pedagogy to the “Method of Physical Actions” that matured in his late period. The study is structured within a qualitative research design, utilizing the descriptive research method and document analysis. Within the scope of the study, the practical crises generated by the early period, the physiological and scientific foundations upon which the late period was based, and the pedagogical approaches of both phases as reflected in performance practice have been analyzed in detail. Findings indicate that the “Emotional Memory” technique created an insurmountable repeatability problem on stage due to the volatile nature of personal memories, and led to severe psychological damage in the actor, such as hysteria crises, by unearthing internal traumas. It has been determined that the “Method of Physical Actions,” developed as a solution to these crises, established an “outside-in” working logic in light of the discoveries of Ivan Pavlov and Ivan Sechenov; thereby dismantling the traditional mind-body dualism and building an unshakable psycho-physical unity. In the context of performance and rehearsal practice, it has been emphasized that passive table-work rehearsals were replaced by the action-oriented “Active Analysis” process, and that the technical distance provided by concrete physical action protected the artist from psychological burnout. In conclusion, it has been revealed that this methodological change is not a radical “rupture” that rejects the past, but a mandatory “evolution” necessary to achieve the ideal of authenticity. It is evaluated that the study provides a healthy, controllable, and contemporary methodological guide for actors and academic studies in the field of theatre, facilitating a correct interpretation of the System.

**Keywords:** Actor training, emotional memory, Konstantin Stanislavski, method of physical actions, psycho-physical unity.

<sup>1</sup> Bu makale, Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tiyatro Anasanat Dalı'nda Prof. Dr. Çiğdem KILIÇ danışmanlığında Hüseyin İnan BİÇER tarafından hazırlanan "Stanislavski Sistemi'nde Yöntemsel Dönüşüm: Duygusal Bellekten Fiziksel Eylemler Yöntemine Geçiş Sürecinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

## 1. GİRİŞ

19. yüzyılın sonları ve 20. yüzyılın başlarında Avrupa tiyatrosu, dönemin bilimsel gelişmelerinin ve sosyolojik sarsıntılarının etkisiyle köklü bir estetik ve düşünsel dönüşüm sürecine girmiştir. Romantik akımın aşırı duygusal, abartılı ve yapay deklamasyon kalıplarına duyulan tepki, sahne sanatlarında nesnel gözlemi ve nedenselliği merkeze alan “gerçekçilik” (realizm) akımının doğmasına zemin hazırlamıştır (Brockett, 2000). Literatürde belirtildiği üzere, Rönesans dönemi ile Klasik ve Romantik akımlar kapsamında oyuncu fiziksellikten uzaklaşmış; tiyatronun ideolojilerin bir aracı haline gelmesi, yalnızca yazara/metne ağırlık vermesi ve dışsal gerçekliği birebir kopyalama çabası oyuncuyu fiziksel anlatımdan koparmıştır (Arik Ateş, 2016). Gerçekçilik akımıyla birlikte sahnedeki karakterin psikolojik ve toplumsal derinliği ön plana çıksa da, asıl kalıpları yıkan ve tiyatronun oyun yazımı ile sahneleme özelliklerini kökten dönüştüren unsur, gerçekçiliğe de tepki olarak doğan 20. yüzyılın öncü (avant-garde) akımları olmuştur (Yılmaz, 2022). Yine de gerçekçilik akımının getirdiği nesnellik sayesinde, oyuncunun sahnede salt “oyunayan” bir icracı değil, verili koşullar içinde organik olarak var olan bir figür olması zorunluluğu doğmuştur. Çağın gereksinimlerine yanıt veren bu yeni tiyatro düşüncesi, ilerleyen yıllarda Konstantin Stanislavski’nin oyunculuk sanatını psiko-fiziksel ve bilimsel bir zemine oturtacağı sistemin kuramsal temellerini atmıştır (Arik Ateş, 2016; Şener, 2006).

Bu estetik ve tarihsel dönüşümün doğal bir sonucu olarak oyunculuk sanatı, yüzyıllardır süregelen mekanik bir “taklit” ve aşırı biçimci bir “deklamasyon” pratiği olmaktan çıkarak bilimsel ve psikolojik bir zemine oturtulmaya başlanmıştır (Roach, 1993). 19. yüzyılın sonları ile 20. yüzyılın başlarında ortaya çıkan modern tiyatronun öncü figürleri, sahnede var olmayı rastlantısal bir “ilham”a veya yalnızca açıklanamaz bir yeteneğe bağlayan geleneksel anlayışı şiddetle reddetmişlerdir; bunun yerine oyunculuğu öğretilebilir, aktarılabilir ve adeta laboratuvar koşullarında denetlenebilir sistematik bir disiplin haline getirmeyi hedeflemişlerdir (Hodge, 2010). Başta Konstantin Stanislavski olmak üzere dönemin tiyatro kuramcılarının yürüttüğü bu arayışlar sonucunda, oyuncunun sahnedeki eylemleri, dönemin fizyoloji ve psikoloji bilimlerinin sunduğu veriler ışığında yeniden şekillenmiştir. Günümüzde bilişsel bilimlerin ve nörobilimin de doğruladığı bu bilimsel yaklaşım sayesinde, oyuncunun bedeni ve zihni arasındaki geleneksel ayırım (düalizm) yıkılmış, sahne üzerindeki icra salt dışsal bir gösteri olmaktan çıkıp “psiko-fiziksel” bir bütünlük içinde incelenen organik bir sürece evrilmiştir (Kemp, 2012). Dolayısıyla, oyunculuğun sezgisel bir eylemden bilimsel bir inceleme ve antrenman alanına kayması, Stanislavski’nin ilerleyen yıllarda inşa edeceği ve sürekli revize edeceği “Sistem”in en temel dayanak noktasını oluşturmuştur.

Oyunculuk sanatını bilimsel ve nesnel temellere oturtma çabası, Konstantin Stanislavski’nin felsefesi ortaya koyduğu ve çalışma yöntemlerini geliştirdiği Moskova Sanat Tiyatrosu (MXAT) ve stüdyolardaki pratikleriyle kurumsal bir laboratuvar niteliği kazanmıştır (Benedetti, 1990). Stanislavski, sahnede gerçekçi ve organik bir yaşam yaratmanın önündeki en büyük engelin, oyunculuğun yalnızca rastlantısal bir “ilham”a indirgenmesi olduğunu fark etmiş; ilhamın gelmediği anlardaki mekanikliği aşmak istemiştir. Bu öngörülemezliği ortadan kaldırmak isteyen Stanislavski, oyuncunun zihni ve bedeni, ruhu ve eti arasındaki kopmaz bağa dayanan; pedagojik olarak aktarılabilir ve oyuncunun kendi psiko-fiziksel aygıtı üzerinde kontrol kurmasını sağlayacak bir “Sistem” arayışına girmiştir (Carnicke, 1993). Stanislavski’nin temel vizyonu, bilinçli ve somut teknikler aracılığıyla ilhamın ortaya çıkması için uygun koşulları iradi olarak yaratabilmek ve böylece oyuncunun ruhuna ilhamın inmesini sağlayarak sahici bir varoluş inşa edebileceği güvenilir bir yöntem kurmaktır (Tohver, 2022). Nitekim bu devrimsel çaba, oyunculuk sanatını tesadüflerin elinden alıp psiko-fiziksel bir disipline dönüştürmüştür.

Stanislavski’nin Moskova Sanat Tiyatrosu’nda temellerini attığı bu “Sistem”, tarihsel süreçte sıklıkla yanlış anlaşıldığı üzere kapalı, katı bir teori veya dondurulmuş bir kurallar bütünü değildir (Benedetti, 1998). Yöntemin özellikle Batı’ya aktarımı sırasında yapılan eksik çeviriler ve kopukluklar, Sistemin dışarıdan bakıldığında yandaşlarının bir “Kutsal Kâse” gibi koruduğu veya yirminci yüzyıl tiyatro teorisinin değişmez bir “İncil’i” gibi algılanmasına yol açmıştır (Benedetti, 1990; Carnicke, 1993). Oysa arşiv belgeleri ve sansüresiz metinler, Stanislavski’nin yazdığı her şeyi “oyuncu için çalışma notları” olarak gördüğünü; her sayfayı defalarca gözden geçirip bitmek bilmeyen revizyonlar yaptığını göstermektedir (Carnicke, 1993). Erken dönem çalışmalarının sahnede yarattığı pratik tıkanıklıkları fark eden Stanislavski, yöntemin rotasını dönemin gelişen psiko-fizyolojik teorileri ve bilimsel keşifleri doğrultusunda sürekli güncellemiştir (Whyman, 2008). Bu bağlamda Sistem; oyuncunun doğasını anlamaya yönelik, bitmiş bir formülden ziyade dışsal eylemler ile içsel duygular arasındaki bağı arayan, sürekli gelişen dinamik ve “psiko-fiziksel” bir evrim sürecidir.

Stanislavski'nin dinamik ve psiko-fiziksel bir yapı olarak kurguladığı Sistemin ilk aşamalarının şekillenmesinde, 19. yüzyılın sonlarında ivme kazanan psikoloji biliminin ve bu alandaki laboratuvar çalışmalarının belirleyici bir etkisi olmuştur (Pitches, 2006). Sabit bir doktrini takip etmekten ziyade, sahne üzerinde karşılaştığı somut oyunculuk problemlerini çözüme arayışıyla yöntemini sürekli geliştiren Stanislavski (Mylonas, 2025), içsel yaşantıyı nesnel bir temele oturtmak için Fransız psikolog Théodule Ribot'nun duygu kuramlarına yönelmiştir. Ribot (1897), dönüm noktası niteliğindeki *The Psychology of the Emotions* adlı eserinde, geçmişte yaşanmış koku, tat, haz veya acı gibi duygusal deneyimlerin organizmada kalıntılar (residua) bıraktığını ve bu izlerin bir kışkırtma yoluyla veya kendiliğinden yeniden bilince dönebileceğini bilimsel bir zeminde temellendirmiştir. Literatürde belirtildiği üzere Ribot'nun bu teorik keşfi, Stanislavski'nin erken dönem pedagojisinde doğrudan bir araç olarak benimsenmiştir. Stanislavski, oyuncunun rol kişinin hislerini yüzeyde, mekanik bir mimikle “taklit etmesi” ve var olmayan bir duygunun ölü maskesini sunması yerine; sahnede gerçek ve yaşayan bir süreç elde etmek için Ribot'nun “duygusal bellek” kavramını tiyatro pratiğine entegre etmiştir (Pitches, 2006). Böylece oyunculuk sanatı, dönemin psikolojisinden aldığı bu teorik güçle tamamen içsel ve psiko-biyolojik odaklı yeni bir evreye geçiş yapmıştır.

Ribot'nun “duygusal hafıza” (mémoire affective) kavramından derinden etkilenen Stanislavski, sahnede organik bir yaşam kurma arayışını *Bir Aktör Hazırlanıyor* (An Actor Prepares) eserinin ve erken dönem pedagojisinin merkezine yerleştirdiği “Duygusal Bellek” tekniği ile somutlaştırmıştır (Whyman, 2008). Bu tekniğin temel işleyiş mantığı; oyuncunun, rol kişinin hissetmesi gereken duyguyu yüzeysel ve mekanik bir biçimde taklit etmek yerine, kendi geçmişindeki benzer bir duygusal yaşantıyı—örneğin kişisel bir travmayı veya yoğun bir anıyı—bilinçli bir şekilde yeniden çağırarak sahnede “sahici” bir duygu yaratmasına dayanır. Stanislavski (2003), tıpkı fiziksel bir izin bedende kalması gibi, yaşanmış güçlü duyguların da sinir sisteminde saklı kaldığını ve doğru duygusal uyarımlarla (görsel, işitsel, koku vb.) kışkırtıldığında sahnede taze bir tepkiye dönüşebileceğini ileri sürmüştür. Literatürde de vurgulandığı üzere, bu mekanizma sayesinde oyuncunun geçmişte dondurulmuş kişisel anıları, şimdiki zamanın aktif ve sanatsal bir malzemesine dönüştürülmektedir (Moore, 1984). Dolayısıyla Duygusal Bellek, oyuncunun kendi içsel labirentlerine inerek psikolojik sınırlarını zorladığı ve rolü salt dışsal bir kabuk olmaktan çıkarıp kendi organik gerçekliğinde var ettiği temel bir yaratım aracı olarak kurgulanmıştır.

Erken dönem çalışmalarının temelini oluşturan Duygusal Bellek tekniği, organik bir yaratım süreci vaat etse de zamanla ciddi bir yöntemsel krize dönüşmüştür. Stanislavski'nin bu tekniğe yönelik artan memnuniyetsizliği, özellikle *Ölü Canlar* provalarında somutlaşmıştır: Oyuncuların aşırı entelektüel analize ve titiz içsel sorgulamaya gömülmeleri, sezgisel yaratıcılıklarını ve doğal oyun güçlerini felce uğratmış; Stanislavski bizzat eşi Lilina'ya “Sahnedeki her şeyi anlamak zorunda değilsin. Titizlik oyuncu için bir belâ olabilir; kılı kırk yarmaya başlar ve kendisiyle partneri arasına bir yığın gereksiz ayrıntı yığar” diyerek uyarıda bulunmuştur (Merlin, 2003). Bu etik ve psikolojik risklerin yanı sıra, kişisel anıların uçucu doğası, tekniğin sahnede her gece aynı şiddet ve doğallıkla işletilememesine, dolayısıyla büyük bir “tekrarlanabilirlik” problemi doğurmasına neden olmuştur. Duyguları irade yoluyla doğrudan çağırmaya çalışmanın, sahicilik yerine bedensel bir gerilim ve mekanik bir sahtelik ürettiği modern bilişsel yaklaşımlarla da desteklenmektedir; Kemp'in aktardığı üzere Stanislavski, özel duygularına gömülen oyunculara giderek daha sert tepki göstermiş ve “Burada sahte olan ne? Duyguları oynuyorsun, kendi acını oynuyorsun, sahte olan bu. Olaya ve olaya nasıl tepki verdiğine bakmam gerek — acı çekmene değil... Her şeyi eylem olarak gör!” demiştir (Kemp, 2012). Nitekim bilinçli olarak kontrol edilen fizyolojik eylemlerin hem seyirciye duygu ilettiği hem de oyuncunun kendisinde duygusal bir deneyim yarattığı bugün nörobilimsel verilerle de gösterilmektedir (Kemp, 2012). Ustanın geç dönem laboratuvar çalışmalarına bizzat tanıklık eden Toporkov (2001), Stanislavski'nin provalarda “duyguları veya karakteri oynamayı” kesinlikle yasakladığını ve oyuncularına “Karakter gibi davranmalısınız. Elbette duygu olmadan davranamazsınız, ama duyguları düşünmeyin, onlar verilen koşullar içindeki dinamik eyleme odaklanmanızın sonucu olarak kendiliğinden ortaya çıkacaktır” dediğini aktarır. Yaşanan bu pratik ve pedagojik tıkanmalar, Stanislavski'yi içsel duyguların belirsiz alanından uzaklaşmaya zorlamış; onu, iradeyle doğrudan denetlenebilen, sahnede güvenle tekrarlanabilen somut eylemlere yönelterek Sistemin rotasını Fiziksel Eylemler Yöntemi'ne çevirmesinde temel itici güç olmuştur.

Duygusal Bellek uygulamalarının yarattığı çıkmazları aşmak isteyen Stanislavski, yönünü dönemin nesnel ve fizyolojik bilimlerine, özellikle de İvan Seçenov'un “beyin refleksleri” ve İvan Pavlov'un “şartlı refleks” üzerine yaptığı keşiflere çevirmiştir (Whyman, 2008). Bu bilimsel veriler ışığında, insan iradesinin doğrudan içsel duygulara hükmedemeyeceği, ancak somut fiziksel eylemleri kontrol edebileceği gerçeğinden yola çıkan Stanislavski, oyunculuk pedagojisini “Fiziksel Eylemler Yöntemi” (Method of

Physical Actions) ile yeniden yapılandırmıştır (Shevtsova, 2020). Bu yeni yöntemin temel işleyişi; oyuncunun karmaşık psikolojik durumları zihinsel olarak zorlaması yerine, sahnede yalnızca basit, mantıklı ve tutarlı fiziksel eylemleri yerine getirerek (dıştan-içe bir süreçle) doğru duyguyu kendiliğinden ve organik bir biçimde çağırmasına dayanır. Stanislavski'nin son laboratuvar çalışmalarında bu bedensel odak, oyuncunun eylemlerini bir mantık dizisi içinde yapılandırdığı "Eylem Skoru" (Score of Physical Actions) ve salt masa başı analizini reddedip metni doğrudan sahne üzerinde fiziksel etütlerle (doğaçlamalarla) keşfetmeyi merkeze alan "Etkin Analiz" (Active Analysis) gibi pratik araçlarla somutlaştırılmıştır (Carnicke, 2019). Öğrencisi Maria Knebel'in (2021) de aktardığı üzere, oyuncuyu durağan bir okuma sürecinden kurtarıp doğrudan eyleme kışkırtan bu yeni pedagoji, zihin ve bedeni psiko-fiziksel bir bütünlük içinde birleştirerek sahihciliğe giden en güvenli ve denetlenebilir yolu inşa etmiştir.

Bu kapsamda bu araştırmanın ana problem cümlesi, "Stanislavski Sistemi'nde 'Duygusal Bellek'ten 'Fiziksel Eylemler Yöntemi'ne geçiş süreci, psiko-fiziksel ve pedagojik bağlamda nasıl gerçekleşmiş ve sonuçlanmıştır?" olarak belirlenmiştir. Araştırma kapsamında şu alt problemler ele alınacaktır: Her iki yöntemin pedagojik sınırları ve sahne pratiğinde yarattığı krizler nelerdir? "Duygusal Bellek" ile "Fiziksel Eylemler Yöntemi" arasındaki organik bağ ve yöntemsel evrim süreci nasıldır?

Bu araştırmanın amacı, Stanislavski'nin erken ve geç dönem yöntemleri arasındaki ontolojik ve pratik farkları derinlemesine incelemektir. Sistemin her iki döneme özgü özellikleri, psikolojik sınırları ve eylemsel işleniş analiz edilerek Stanislavski'nin bu değişimdeki yaklaşımının bir "kopuş" değil yöntemsel bir "evrim" olduğu ortaya konulacaktır. Ayrıca, Fiziksel Eylemler Yöntemi'nin pedagojik kriterler bakımından değerlendirilmesi yapılarak modern oyunculuk eğitimindeki üstünlüğü kanıtlanacaktır.

Araştırmanın önemi bağlamında, bu çalışmanın özellikle ABD merkezli "Metot Oyunculuğu" algısının yarattığı terminolojik ve yöntemsel karışıklıkların giderilmesine katkı sunarak oyunculara ve tiyatro eğitimcilerine yöntemin doğru yorumu ve pedagojik uygulamaları için rehberlik edeceği değerlendirilmektedir. Ayrıca, araştırmanın "duygu üretmemeye" veya "mekanikleşme" gibi sorunlara karşı sağlıklı ve sürdürülebilir bir yaklaşım sunma açısından modern oyunculuk eğitimi ve performans pratiği alanına değerli bir kaynak oluşturacağı düşünülmektedir.

Stanislavski Sistemi üzerine yapılan literatür incelendiğinde, uluslararası araştırmaların yanı sıra Türkiye'deki sınırlı sayıda makale ve tez çalışmalarının sisteme farklı açılardan yaklaştığı görülmektedir. Ulusal literatürde özellikle yöntemin "Fiziksel Eylemler"e doğru evrimi ve Amerikan tiyatrosundaki yankıları ağırlıklı olarak incelenmiştir. Örneğin Özüaydın (2016), Stanislavski'nin erken dönemdeki içsel-psikolojik hazırlık evresinden dışsal-fiziksel eylemlere doğru yaşadığı yöntemsel kaymayı analiz ederken; Karaahmet (2023; 2025), bu yöntemsel evrimin ardındaki bilimsel dayanakları (pozitivizm ve fizyoloji) irdeleyerek oyunculukta duygunun kaynağını nesnel ve laboratuvar temelli bir çerçeveye oturtmuştur. Diğer bir araştırma eğilimi ise, Sistemin Lee Strasberg ve Sanford Meisner gibi isimler aracılığıyla "Metot Oyunculuğu"na dönüşmesi sırasındaki kavramsal farklılıkları, yanlış okumaları ve çağdaş yöntemlerle olan ilişkilerini karşılaştırmalı olarak ele almaktadır (İzgi, 2025; Ozan, 2019; Özüaydın, 2013). Bunlara ek olarak, Sistemin Türkiye'deki konservatuvar eğitimine nasıl uyarlandığı pedagojik aktarım bağlamında incelenmiş (Hepileri, 2005) ve yöntemin "oyuncunun dramaturjisi"ni inşa etmedeki bedensel/zihinsel rolü tartışılmıştır (Taşdemir, 2018).

Stanislavski Sistemi üzerine yapılan uluslararası literatür incelendiğinde, Carnicke (1993; 2023), Whyman (2008) ve Kemp'in (2010) araştırmaları ile yurtdışındaki çeşitli tez çalışmalarının sisteme pedagojik, bilişsel ve tarihsel bağlamlarda çok farklı açılardan yaklaştığı görülmektedir. Uluslararası çalışmalarda özellikle Sistemin bilimsel altyapısı ve Batı'ya aktarım sürecindeki dönüşümler ağırlıklı olarak tartışılmaktadır. Örneğin Kemp (2010), Stanislavski'nin yöntemini modern bilişsel bilimler ve nörobilim bulguları ışığında inceleyerek eğitimdeki geleneksel zihin-beden ayrılığını reddeden "bütünleşik/bedenselleşmiş" (embodied) bir oyunculuk okuması sunarken; Whyman (2008), Sistemin dönemin fizyolojik ve bilimsel keşiflerinden nasıl beslendiğini tarihsel bir perspektifle değerlendirmiştir. Öte yandan Carnicke (1993), yöntemin ABD'ye aktarımında maruz kaldığı metinsel sansürleri ve yanlış çevirileri ortaya koyarak kalıplaşmış tabuları yıkmış ve daha güncel bir çalışmada (2023) Maria Knebel'in "Etkin Analiz" uygulamaları üzerinden Stanislavski'nin geç dönem pedagojisini derinlemesine incelemiştir. Bunlara ek olarak, Sistemin daha az bilinen veya farklı disiplinlerle kesişen boyutları da güncel araştırmalara konu olmuştur; nitekim Kerber (2016) yöntemin modern Amerikan pratiğindeki terminolojik yansımalarını, Mylonas (2025) Vygotsky'nin kuramlarıyla birleşen psikolojik dönüşüm ve iyileşme potansiyelini, White (2006) ise yöntemin erken oluşum aşamasında göz ardı edilen spiritüel ve Doğu felsefesi (Yoga) etkilerini irdelemiştir.

Bahsi geçen ulusal ve uluslararası literatür genel bir çerçevede değerlendirildiğinde; bu çalışmalardan bazılarının (Hepileri, 2005; İzgi, 2025; Kerber, 2016; Ozan, 2019; Özüaydın, 2013) “Sistem”i ağırlıklı olarak Bir Aktör Hazırlanıyor eseri üzerinden, erken dönem psikolojik bağlamıyla veya salt Amerikan “Metot Oyuncululuğu” ekseninde okuduğu görülmektedir. Buna karşın, diğer birtakım araştırmalar ise (Carnicke, 2023; Karaahmet, 2023, 2025; Özüaydın, 2016) doğrudan geç dönem “Fiziksel Eylemler Yöntemi” ve “Etkin Analiz” çalışmalarına odaklanmıştır. Her ne kadar literatürde yöntemin bedensel, bilimsel veya disiplinlerarası altyapısını irdeleyen ufuk açıcı yaklaşımlar (Carnicke, 1993; Kemp, 2010; Mylonas, 2025; Taşdemir, 2018; White, 2006; Whyman, 2008) mevcut olsa da; genel eğilim, erken dönem “Duygusal Bellek” ile geç dönem eylem çalışmaları arasındaki organik bağın koparılması yönündedir. Nitekim bazı analizler, geç dönem uygulamalarını adeta Stanislavski’nin geçmişinden tamamen bağımsız yeni bir teknikmiş gibi ele alarak yöntemin tarihsel evrimini ve temelini oluşturan psiko-fiziksel bütünlüğünü zaman zaman göz ardı etmiştir. Dolayısıyla literatürde, Stanislavski’nin bu iki farklı dönemi arasındaki geçişin bir “yıkım” veya “kopuş” değil, pedagojik krizlerin doğurduğu zorunlu ve organik bir “evrim” olduğunu bütüncül bir karşılaştırmayla ortaya koyacak bir analize ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu çalışmalardan farklı olarak, bu araştırma; Duygusal Bellek ile Fiziksel Eylemler Yöntemi’ni birbirinin alternatifini veya reddi olarak değil, birbirini doğuran zorunlu bir evrim süreci olarak ele almakta ve her iki yöntemi sahicilik, tekrarlanabilirlik ve oyuncu sağlığı kriterleri üzerinden karşılaştırmalı bir analize tabi tutmaktadır. Ayrıca, yöntemin sadece kuramsal altyapısı değil, sahne pratiğinde yarattığı krizler ve eylemsel çözümler de incelenerek modern oyunculuk eğitimi için sürdürülebilir öneriler geliştirilmektedir. Bu bağlamda çalışma, Stanislavski’nin erken ve geç dönemleri arasındaki kopmaz psiko-fiziksel bütüne odaklanarak, literatürdeki bu parçalı yaklaşımların bıraktığı boşluğu doldurarak oyunculara ve tiyatro eğitimcilerine Sistemin doğru yorumlanması ve pedagojik uygulamaları için rehberlik etmeyi amaçlamaktadır.

### 1.1. Stanislavski Sistemi’nin Erken Dönemi: “Duygusal Bellek” Kavramı ve Psikolojik Temelleri

19. yüzyılın sonlarına gelindiğinde Avrupa tiyatrosuna hâkim olan abartılı, mekanik ve yapay deklamasyon kalıpları, yerini insan doğasını ve toplumsal yaşamı daha nesnel bir biçimde sahneye taşımaya hedefleyen gerçekçilik akımına bırakmaya başlamıştır (Brockett, 2000). Dönemin klişeleşmiş temsil biçimlerinden ve yıldız oyuncuların sahtelik barındıran şablonlarından derin bir sanatsal rahatsızlık duyan Konstantin Stanislavski, tiyatroyu bu biçimci yapaylıktan kurtarmak ve sahnede “organik bir gerçeklik” inşa etmek amacıyla köklü bir arayışa girmiştir (Benedetti, 1988). Stanislavski, oyuncunun sahnede karakterin duygularını yalnızca dışsal ve mekanik formlarla taklit ettiği “temsil sanatını” kesin bir dille reddetmiş; bunun yerine, oyuncunun kendi psiko-fiziksel doğasını kullanarak o hisleri sahnede organik olarak her defasında yeniden var ettiği “yaşantılama sanatını” savunmuştur (Stanislavski, 1996). Dolayısıyla, oyunculukta abartıdan uzak, sahici ve canlı bir yaşam kurma zorunluluğu, Stanislavski’yi sisteminin erken döneminde salt dışsal formların ötesine geçerek, duygunun kaynağını zihinde ve hatıralarda aradığı derin bir psikolojik ve içsel yolculuğa yöneltmiştir.

Stanislavski’nin organik bir gerçeklik inşa etme yönündeki bu içsel arayışı, 19. yüzyılın sonlarında ivme kazanan psikoloji bilimiyle tiyatro sanatının kesişmesine zemin hazırlamıştır. Sahnede yaşanan pratik tıkanıklıkları aşmak ve oyuncululuğu sezgisel bir tesadüf olmaktan çıkarıp nesnel bir temele oturtmak isteyen Stanislavski, sisteminin erken dönem kuramsal altyapısını dönemin bilimsel ve laboratuvar temelli keşifleri üzerine inşa etmiştir (Pitches, 2006). Bu süreçte ustaya en büyük ilhamı, Fransız psikolog Théodule Ribot’un duygu kuramları vermiştir. Ribot (1897), *The Psychology of the Emotions* adlı eserinde geçmişte yaşanmış yoğun duygu durumlarının insan sinir sisteminde kalıcı izler bıraktığını ve bu izlerin uygun duyuşsal uyaranlar aracılığıyla yeniden canlandırılabilirliğini “duygusal hafıza” (affective memory) kavramıyla bilimsel bir zeminde kanıtlamıştır. Ribot’un psikoloji alanındaki bu teorik keşfi, Stanislavski’nin erken dönem pedagojisinde sahnede organik gerçeklik yaratmanın yegâne aracı olarak benimsenmiş ve “Sistem”e doğrudan entegre edilmiştir. Böylelikle oyuncunun, rol kişinin hislerini yüzeyle mekanik bir şekilde taklit etmesi yerine, kendi psikolojik geçmişine inerek bu bilimsel kavramı sahnede bir yaratım aracı olarak kullanması ve gerçek duyguları yeniden yaşantılaması amaçlanmıştır (Whyman, 2008).

Stanislavski’nin erken dönem pedagojisinin merkezine yerleştirdiği “Duygusal Bellek” tekniği; oyuncunun, rol kişinin hissetmesi gereken duyguyu yüzeysel ve mekanik bir biçimde taklit etmek yerine, kendi geçmişindeki benzer bir duygusal yaşantıyı (örneğin kişisel bir travmayı veya yoğun bir anıyı) bilinçli bir şekilde yeniden çağırarak sahnede organik bir duygu yaratmasına dayanır. Stanislavski (1996), tıpkı fiziksel bir izin bedende kalması gibi, yaşanmış güçlü duyguların da sinir sisteminde saklı kaldığını

belirtmiş ve bu anıların görme, işitme, koku gibi duyuşsal uyarımlar yoluyla kışkırtıldığında sahnede taze ve canlı bir tepkiye dönüştürebileceğini ileri sürmüştür. Bu mekanizmanın pedagojik işleyişi sayesinde, oyuncunun geçmişte yaşadığı ve zihninde adeta “dondurulmuş” olan kişisel anıları, şimdiki zamanın aktif, denetlenebilir ve sanatsal bir malzemesine dönüştürülmektedir (Moore, 1984). Dolayısıyla Duygusal Bellek, oyuncunun kendi içsel labirentlerine inerek psikolojik sınırlarını zorladığı ve rolü salt dışsal bir kabuk olmaktan çıkarıp kendi organik gerçekliğinde var ettiği temel bir yaratım mekanizması olarak kurgulanmıştır.

Stanislavski, geliştirdiği bu yeni içsel teknikleri Moskova Sanat Tiyatrosu'nun ticari sahneleme baskılarından ve rutin işleyişinden uzakta, özgürce test edebilmek amacıyla 1912 yılında Leopold Sulerjitski ile birlikte “Birinci Stüdyo”yu (First Studio) kurmuştur (Benedetti, 1988). Bu stüdyo, bir temsil mekânından ziyade oyuncunun psiko-fiziksel süreçlerine odaklanan kapalı bir laboratuvar işlevi görmüş; “Duygusal Bellek” tekniği tiyatro tarihinde ilk kez burada sistematik olarak pratiğe dökülmüştür. Stüdyo bünyesinde yer alan Richard Boleslavski, Yevgeni Vahtangov ve Mihail Çehov gibi dönemin genç ve yetenekli oyuncularını, kendi kişisel anılarını, korkularını ve travmalarını sahneye taşıyarak rollerinin psikolojik derinliklerini keşfetmeye yönlendirilmiştir (Merlin, 2003). Geçmişteki dondurulmuş hislerin bu denli çıplak bir biçimde şimdiki zamana ve sahneye yansması, tiyatrodaki psikolojik gerçekçilik adına daha önce eşine rastlanmamış dönüştürücü ve sarsıcı bir etki yaratmıştır. Bu ilk laboratuvar deneyimleri, oyuncunun salt bir metin okuyucusu veya dışsal bir form icracısı değil; kendi ruhunu ve sinir sistemini sanatsal bir materyal olarak işleyen organik bir yaratıcı olduğunu kanıtlamıştır (Merlin, 2003).

Erken dönem çalışmalarının temelini oluşturan Duygusal Bellek tekniği, organik bir yaratım süreci vaat etse de sahne pratiğinde zamanla “tekrarlanabilirlik problemi” adı verilen büyük bir yöntemsel açmazla dönüşmüştür. Geçmişe ait kişisel anıların uçucu ve değişken doğası, zihinde dondurulmuş olan bu hislerin sahnede her gece aynı tazelik, doğallık ve şiddetle çağrılmamasına neden olmuş; dolayısıyla istikrarlı bir sanatsal icranın önünde ciddi bir engel teşkil etmiştir (Whyman, 2008). Üstelik oyuncunun duyguları irade yoluyla doğrudan çağırılmaya ve kışkırtılmaya çalışması, modern bilişsel bilimin de ortaya koyduğu üzere, zihin ve bedende adeta bir “kısa devreye” yol açmaktadır (Kemp, 2012). Bu psikolojik zorlama durumu, sahnede hedeflenen kesintisiz ve organik akışın aksine bedensel bir gerilim, sinirsel bir kasılma ve mekanik bir sahtelik üreterek Sistemin erken dönem işleyişini pratik anlamda tıkamıştır.

Duygusal Bellek tekniğinin yarattığı tekrarlanabilirlik sorunu, zamanla oyuncunun psikolojisi üzerinde çok daha ağır tahribatlara yol açarak Sistemi derin bir krize sürüklemiştir. Birinci Stüdyo'daki laboratuvar deneyimleri sırasında, geçmiş kişisel travmaların sahnede zorla deşilmesi ve içsel yaraların kanatılması, oyuncularında ciddi sinirsel çöküntülere neden olmuştur. Özellikle yetenekli aktör Mihail Çehov'un bu yoğun içsel çalışmalar sırasında sahnede yaşadığı ağır histeri krizleri, duyguları doğrudan kışkırtma pratiğinin oyuncu sağlığı üzerindeki tehlikeli sınırlarını açıkça gözler önüne sermiştir (Merlin, 2003). Yaşanan bu krizler ve sinirsel tahribatlar yalnızca münferit vakalar olmakla kalmamış; Stanislavski'nin erken dönem pedagojisini ve salt psikolojiye dayalı organik gerçeklik arayışını tam anlamıyla bir “psikolojik çıkmaza” sürüklemiştir (Whyman, 2008). Sahne üzerinde sahicilik yaratma hedefinin oyuncunun ruh sağlığını tehdit eder boyuta ulaşması, Stanislavski'yi içsel duyguların bu belirsiz ve kontrol edilemez alanından hızla uzaklaşmaya zorlamış; usta yönetmeni, sahnede çok daha güvenilir, denetlenebilir ve sağlıklı bir yaratım aracı olan yeni arayışlara (Fiziksel Eylemler Yöntemi'ne) iten temel kırılma noktası olmuştur.

## **1.2. Sistemin Yöntemsel Evrimi: Bilimsel Dayanaklar Işığında “Fiziksel Eylemler Yöntemi”**

Stanislavski Sistemi'nin erken döneminde deneyimlenen ve oyuncunun ruh sağlığını tehdit eden histeri krizleri ile tekrarlanabilirlik sorunu, yöntemin pratik işleyişini aşılmaz bir tıkanıklığa sürüklemiştir. Sahne üzerinde duyguları iradeyle doğrudan çağırmanın ve zorlamanın imkânsızlığını fark eden Stanislavski, psikolojik gerçekçilik hedefine ulaşmak için içsel ve uçucu hislere bel bağlamaktan vazgeçerek rotasını somut, dışsal ve iradeyle denetlenebilir yeni bir araç arayışına çevirmiştir (Whyman, 2008). Ustanın geç dönem laboratuvar çalışmalarına bizzat katılan ve bu yöntemsel evrime tanıklık eden Toporkov (2001), Stanislavski'nin provalarda “duyguyu doğrudan oynamayı” veya kışkırtmayı kesin bir dille yasakladığını; bunun yerine oyuncularını yalnızca somut ve denetlenebilir dışsal eylemlere odaklanmaları konusunda uyardığını belirtir. Yaşanan bu pedagojik krizler ve pratik açmazlar, Stanislavski'yi oyuncuyu tehlikeli psikolojik labirentlerden kurtararak sahiciliği güvenli bir yoldan inşa edecek olan “Fiziksel Eylemler Yöntemi”nin (Method of Physical Actions) temellerini atmaya zorunlu kılmıştır.

Duygusal Bellek uygulamalarının yarattığı pedagojik ve psikolojik çıkmazları aşmak isteyen Stanislavski, yönünü dönemin nesnel bilimlerine, özellikle de insan doğasını laboratuvar koşullarında inceleyen fizyolojiye çevirmiştir. Bu yeni yöntemsel arayışın kuramsal dayanaklarını, Rus fizyolog İvan Seçenov'un "beyin refleksleri" üzerine yaptığı çalışmalar ile İvan Pavlov'un "şartlı refleks" kavramını ortaya koyduğu çığır açıcı laboratuvar keşifleri oluşturmuştur (Whyman, 2008). Seçenov ve Pavlov'un bilimsel bulguları, insan zihnindeki her düşünce ve duygunun mutlaka fiziksel bir eylemle (kassal bir hareketle) bağlantılı olduğunu; dolayısıyla dışsal uyaranlar ve bedensel refleksler aracılığıyla içsel/psikolojik mekanizmaların tetiklenebileceğini kanıtlamıştır. Döneme damgasını vuran bu fizyolojik veriler, modern bilişsel bilimin de altını çizdiği üzere, oyunculuk sanatında yüzyıllardır süregelen geleneksel zihin-beden ayrılığını (düalizmi) kökünden yıkarak bu iki yapıyı organik bir bütünlük içinde birleştirmiştir (Kemp, 2012). Zihin ve beden birbiriyle bağımsız çalışamayacağını bilimsel olarak ispatlanması, Stanislavski'nin içsel duyguları kışkırtmak yerine somut eylemlere odaklanacağı "Fiziksel Eylemler Yöntemi"ne kusursuz ve nesnel bir altyapı sunmuştur.

Pavlov ve Seçenov'un ortaya koyduğu bu fizyolojik veriler ışığında Stanislavski, insan iradesinin doğrudan duygulara veya bilinçdışına hükmedemeyeceği, ancak somut fiziksel eylemleri denetleyebileceği gerçeğinden yola çıkarak "Fiziksel Eylemler Yöntemi"nin (Method of Physical Actions) temelini inşa etmiştir (Whyman, 2008). Bu yeni yaklaşım, duyguyu doğrudan kışkırtmaya çalışan erken dönemdeki "içten-dışa" eğilimi tamamen tersine çevirerek "dıştan-iç" doğru işleyen organik bir çalışma mantığı kurmuştur. Ustanın geç dönem laboratuvar provalarına bizzat katılan Toporkov (2001), Stanislavski'nin oyuncularına hisleri zorla üretmeye çalışmayı kesinlikle yasakladığını ve "duyguyu oynamayın, yalnızca eyleme odaklanın" uyarısında bulunduğunu aktarır. Bu kuramsal mantığa göre; sahne üzerinde doğru, mantıklı ve amaçlı bir fiziksel eylem dizgesi kurulduğunda, arzulanan psikolojik yaşantı ve duygu bu somut eylemlerin doğal, refleksif ve kaçınılmaz bir sonucu olarak kendiliğinden uyanacaktır. Dolayısıyla bu yöntem, denetlenemeyen ve uçucu olan içsel/psikolojik alanı, doğrudan iradeyle kontrol edilebilen dışsal ve fiziksel eylemler aracılığıyla güvenli bir şekilde harekete geçirmeyi başarmıştır.

Fiziksel Eylemler Yöntemi'nin sahnede uygulanabilirliğini sağlayan en temel pratik araç, Stanislavski'nin geç dönem laboratuvar çalışmalarında kavramsallaştırdığı "Eylem Skoru" (Score of Physical Actions) olmuştur. Bu kavram, oyuncunun sahne üzerindeki varlığını soyut duygular üzerinden değil, birbirini izleyen basit, somut ve mantıklı fiziksel eylemler zinciri üzerinden kurmasını ifade eder (Whyman, 2008). Yöntemin teorik altyapısına göre, bu kesintisiz eylemler dizgesi doğru ve inandırıcı bir şekilde icra edildiğinde, hedeflenen psikolojik yaşantı ve duygu, oyuncuyu içsel bir baskı altına sokmadan eylemin doğal bir yan ürünü (refleksi) olarak kendiliğinden doğmaktadır. Stanislavski'nin geç dönem provalarına bizzat tanıklık eden Toporkov (2001), ustanın bu aracı nasıl pratikleştirdiğini laboratuvar notlarıyla aktarır: Stanislavski, oyuncuların büyük ve karmaşık duyguları oynamalarını istemek yerine; odaya girmek, bir eşyayı dikkatlice aramak veya paltosunu çıkarmak gibi en temel fiziksel görevleri eksiksiz bir mantıkla art arda dizmelerini (skorlaştırmalarını) talep etmiştir. Basit ve sıradan eylemlerin ilmek ilmek işlenmesiyle oluşturulan bu eylem skoru tamamlandığında, sahnedeki organik yaşamın ve sahici duygunun hiçbir psikolojik zorlama olmaksızın oyuncuda kendiliğinden uyandığı kanıtlanmıştır.

Fiziksel Eylemler Yöntemi'nin Stanislavski'nin ömrünün vefa etmediği ancak öğrencisi ve yönetmen Maria Knebel tarafından ustasının mirasından devralınarak kendi başına ileri bir pedagojik sisteme dönüştürülen son aşaması, "Etkin Analiz" (Active Analysis) olarak adlandırılmaktadır (Carnicke, 2023). Knebel (2021), geleneksel tiyatro pratiğinde haftalar süren durağan, salt entelektüel ve analitik masa başı provalarının oyuncunun yaratıcı doğasını köreltildiğini; eylemi bedenden kopararak süreci mekanikleştirdiğini savunmuş ve bu pasif okuma evresini kesin bir dille reddetmiştir. Etkin Analiz'in merkezinde, metni masa başında oturup ezberlemek yerine, oyuncunun sahnenin temel olaylarını okuduktan hemen sonra, henüz hiçbir repliği ezberlemeden doğrudan sahneye çıkması esastır. Carnicke (2019)'nin de vurguladığı üzere bu süreçte oyun metni, "etütler" (études) adı verilen amaca yönelik fiziksel doğaçlamalar aracılığıyla eylem içinde, doğrudan bedensel olarak keşfedilir. Yöntemin kurucu ilkesi gereği sahnede eylem daima kelimedenden önce gelir; oyuncu yazarın kelimelerine ihtiyaç duymadan önce, o sahnedeki temel çatışmayı ve durumun mantığını kendi bedeniyle bulmak ve yaşamak zorundadır. Böylece Etkin Analiz, zihinsel bir çözümleme pratiğini sahne üzerinde yaşantılanan organik bir psiko-fiziksel eylem sürecine dönüştürmüştür.

Sonuç olarak, Stanislavski'nin erken dönemdeki “Duygusal Bellek” arayışından “Fiziksel Eylemler Yöntemi” ve “Etkin Analiz”e uzanan bu yöntemsel değişimi, ustanın geçmişteki sanatsal hedeflerini çöpe attığı kesin bir ret veya inkâr süreci olarak değerlendirilemez. Carnicke (2023)'nin de altını çizdiği gibi; bu dönüşüm, Stanislavski'nin sahnede organik gerçekliğe ve sahiciliğe ulaşma şeklindeki temel hedefinden vazgeçtiğini değil, aksine aynı hedefe çok daha güvenilir ve mantıksal yollardan ulaşmak için geliştirdiği pedagojik bir olgunlaşma aşamasını temsil eder. Modern bilişsel bilimin de günümüzde doğruladığı üzere bu evrimsel süreç, Batı tiyatrosunda yüzyıllardır süregelen geleneksel zihin-beden ayrılığını (düalizmi) kökünden yıkmış ve oyuncuyu eylem aracılığıyla bölünmez bir psiko-fiziksel bütünlük olarak yeniden tanımlamıştır (Kemp, 2012). İçe dönük, soyut psikolojik zorlamaların yerini somut bedensel eylemlere ve fiziksel etütlere bırakması; erken dönemde yaşanan histeri krizleri gibi ağır sinirsel tahribatların önüne geçerek oyuncunun ruh sağlığını kalıcı olarak güvence altına almıştır. Böylelikle Sistem, zihnin pasif analizini veya duyguların tehlikeli bir şekilde kışkırtılmasını geride bırakarak, bedensel eylemin tartışılmaz gerçekliği üzerinden sahnede organik sahiciliği garanti altına alan olgun bir yaratım metodolojisine dönüşmüştür.

## 2. YÖNTEM

Bu araştırmada, Stanislavski Sistemi'nde “Duygusal Bellek”ten “Fiziksel Eylemler Yöntemi”ne geçiş sürecindeki psiko-fiziksel evrimin incelenmesi ve oyunculuk icrasına yönelik pedagojik yaklaşımların belirlenmesi amacıyla betimsel araştırma yöntemi ve doküman analizi kullanılmıştır. Çalışma, nitel bir araştırma deseni çerçevesinde yapılandırılmış ve bu yöntemsel evrimin detaylı bir şekilde incelenmesi hedeflenmiştir.

Betimsel araştırma yöntemi, incelenen olgunun geçmişteki ya da mevcut durumunu olduğu gibi ortaya koymayı ve ayrıntılı bir şekilde tanımlamayı amaçlayan bir yaklaşımdır (Karasar, 2023). Bu yöntem sayesinde, Stanislavski Sistemi'nin erken ve geç dönemindeki mevcut durumu olduğu gibi ortaya konulmuş; “Duygusal Bellek”ten “Fiziksel Eylemler Yöntemi”ne uzanan süreç sistematik bir şekilde analiz edilmiştir. Betimsel araştırmalar, bir olgunun ne olduğunu, nasıl yapılandığını ve hangi özelliklere sahip olduğunu belirlemeye odaklanır (Çepni, 2018). Çalışmada ayrıca doküman ve içerik analizi yöntemi uygulanmıştır. İçerik analizi, yazılı materyallerin belirli kurallara dayalı olarak kodlanması ve daha küçük anlamlı birimlere ayrılması sürecidir (Kaptan, 1995). Bu yöntem, yöntemsel kavramların kodlanmasına ve eylemsel işleyişteki yapısal öğelerin ortaya çıkarılmasına olanak tanımıştır. İçerik analizi sayesinde, Sistemin erken ve geç dönemleri detaylı bir şekilde incelenmiş; psikolojik ve fiziksel öğeler kategorilere ayrılmıştır. Bu araştırmada, yöntemsel analiz ve performans pratiklerine yönelik verilerin toplanması sürecinde; K. Stanislavski'nin erken dönem psikolojik arayışlarını yansıtan (ilk basımı 1936) Bir Aktör Hazırlanıyor (1996) adlı birincil eseri, V. O. Toporkov'un (2001) geç dönem laboratuvar çalışmalarına bizzat tanıklık ettiği Stanislavski in Rehearsal: The Final Years adlı prova notları ve M. Knebel'in (2021) “Etkin Analiz” uygulamalarını detaylandırdığı Active Analysis adlı yayınları temel kaynak olarak alınmıştır.

Analiz sürecinde belirli adımlar izlenmiştir. İlk olarak, “Duygusal Bellek” tekniğinin içsel-psikolojik mekanizması incelenerek bu pratiğin sahnede yarattığı krizler (histeri) ve her gece aynı şiddette çağrılmaması (tekrarlanabilirlik problemi) gibi zorluklar belirlenmiştir. Sistemin erken döneminde kişisel travmaların zorlanarak kullanıldığı evreler analiz edilmiştir. Ardından, dönemin Pavlov ve Seçenov gibi bilim insanlarının fizyolojik keşifleri ışığında “Fiziksel Eylemler Yöntemi”ne geçişin eylemsel boyutları detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Stanislavski'nin içsel duygulardan denetlenebilir dışsal eylemlere yönelme nedenleri ve bunların oyuncunun ifade gücüne katkıları incelenmiştir. Ayrıca, eylemsel süreçte yaygın olarak başvurulan “Eylem Skoru”nun oluşturulması ve masa başı provasını reddeden “Etkin Analiz” gibi bedeni merkeze alan pratik araçların, sahne icrası ve oyuncu sağlığı üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Sahnede karşılaşılan mekanikleşme, duygu üretmemesi ve psiko-fiziksel tıkanmalar gibi teknik/psikolojik zorluklar tespit edilmiş ve bunların üstesinden gelmek için pedagojik öneriler geliştirilmiştir. Performans açısından, oyunculuk icrasına yönelik teknik yaklaşımlar belirlenmiştir. Bu kapsamda, dıştan-içe çalışma mantığıyla sahnede sahiciliğin nasıl uygulanacağı tartışılmış; içsel duyguyu zorlamak yerine basit, mantıklı ve tutarlı eylemlerin sırasıyla icra edilmesi için gereken teknikler üzerinde durulmuştur.

Bu yöntemsel yaklaşım, Stanislavski Sistemi'nin teorik (kuramsal altyapı) ve pratik (prova ve sahne icrası) yönlerini kapsayarak, oyunculara, yönetmenlere ve tiyatro eğitmenlerine kapsamlı bir pedagojik rehber sunmayı amaçlamaktadır. Araştırma sürecinde, literatürde yer alan kaynaklar ve uzman görüşleri de dikkate alınarak, Sistemin doğru yorumlanması ve çağdaş oyunculuk eğitimindeki uygulamaları konusunda derinlemesine bir anlayış geliştirilmiştir.

### 3. BULGULAR

Bu bölümde, Stanislavski Sistemi'nde "Duygusal Bellek"ten "Fiziksel Eylemler Yöntemi"ne geçiş sürecinin psiko-fiziksel evrimi ve oyunculuk icrasına yönelik pedagojik yaklaşımlarına ilişkin elde edilen bulgular sunulmaktadır. Sistemin ve tarihsel sürecin ayrıntılı incelenmesi sonucunda elde edilen veriler, bu bölümde alt başlıklar altında detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Araştırma sürecinde, erken dönem uygulaması olan "Duygusal Bellek"i yarattığı yöntemsel krizler, bu krizlerin bir zorunluluğu olarak doğan "Fiziksel Eylemler Yöntemi"nin psiko-fiziksel inşası ve her iki yöntemin sahne pratiğindeki yeri detaylı olarak incelenmiş; bu incelemeler ışığında modern oyunculuk eğitimi ve oyuncu sağlığına yönelik sürdürülebilir öneriler geliştirilmiştir.

#### 3.1. Erken Dönem Uygulaması Olarak "Duygusal Bellek" ve Yarattığı Yöntemsel Krizler

Stanislavski Sistemi'nin erken dönem pedagojisinde temel bir yaratım aracı olarak kurgulanan "Duygusal Bellek" tekniği, sahnede ulaşmayı vaat ettiği "organik gerçeklik" hedefi ile bu idealin pratiğe dökülmesi sırasında ortaya çıkan krizler arasında derin bir uçurum barındırmaktadır. Stanislavski (1996), sanatın biricik amacını insan ruhunun iç yaşayışını ve duygularını olağan organik doğa yasalarına uygun bir biçimde yeniden yaratmak olarak tanımlamış; oyuncunun sahnede mekanik bir kopyadan ziyade bu "yaşantılama" hedefine ulaşması gerektiğini savunmuştur. Ancak teoride kusursuz görünen bu psikolojik derinlik arayışı, laboratuvar ortamında ve sahne pratiğinde oyuncunun kendi içsel dünyasını iradesiyle zorlaması sonucunda büyük tikanıklıklara yol açmıştır. Kendi geçmiş duygularını her performansında aynı tazeliğe çağırmaya ve kışkırtmaya çalışan oyuncunun giderek sahicilikten kopması, yöntemin hedeflerini saptırarak "zoraki" ve yapay bir oyuna sürüklenmesine neden olmuştur. Sahnede organik yaşamı kurma uğruna girilen bu zorlu psikolojik deşme süreci, Sistemin karşılaştığı "ilk sınav" (ilk büyük sınav) olmuş ve yöntemi temelinden sarsacak krizlerin fitilini ateşlemiştir.

Sahnede deneyimlenen bu pratik krizlerin kaynağına inebilmek için, yöntemin psikolojik dayanağını oluşturan "Duygusal Bellek" kavramının doğasına ve geçmiş anıların şimdiki zamanda sahneye çağırılması pratiğine yakından bakmak gerekmektedir. Stanislavski'nin laboratuvar ortamındaki bu ilk denemelerinin temelini, büyük ölçüde Fransız psikolog Théodule Ribot'nun duygu ve bellek üzerine yaptığı keşifler şekillendirmiştir. Ribot, *The Psychology of the Emotions* adlı eserinde, geçmişte yaşanmış yoğun duygu durumlarının (özellikle haz ve acı veren deneyimlerin) zihinde yalnızca entelektüel bir bilgi olarak kalmadığını; iradi veya kendiliğinden (spontane) bir biçimde, ilk yaşadıkları andaki şiddetleriyle şimdiki zamanda yeniden canlandırılacaklarını ileri sürmüştür (Ribot, 1897). Ribot'nun "gerçek veya somut duygusal bellek" (*true or concrete memory*) olarak kavramsallaştırdığı bu yapı, geçmişe ait hislerin ve özellikle travmaların, bedensel ve psikolojik bütünlükleriyle anlık olarak yeniden var edilmesine dayanmaktadır (Ribot, 1897). Literatürde belirtildiği üzere, psikoloji biliminin sunduğu bu teorik altyapı, Stanislavski'nin erken dönem oyunculuk pedagojisine doğrudan bir araç olarak entegre edilmiştir. Rol kişinin hislerini yüzeysel bir biçimde taklit etmeyi reddeden usta yönetmen, laboratuvar provolarındaki ilk denemelerinde oyuncularından doğrudan kendi içsel labirentlerine inmelerini ve geçmişteki dondurulmuş kişisel travmalarını eşeleyerek bu anıları şimdiki zamanda sahne üzerine taşımalarını talep etmiştir. Ancak organik bir "yaşantılama" yaratma amacıyla oyuncunun ruhsal sınırlarını bu denli çıplak bir biçimde zorlayan bu deşme pratiği, sonrasında Sistemin temelini sarsacak olan tehlikeli sarsıntuların da zeminini hazırlamıştır.

Stanislavski, Ribot'nun psikolojik keşiflerini ve bu temelde geliştirdiği yeni içsel teknikleri Moskova Sanat Tiyatrosu'nun gündelik ticari baskılarından ve rutin işleyişinden uzakta, özgürce test edebilmek amacıyla 1912 yılında Leopold Sulerjitski ile birlikte "Birinci Stüdyo"yu (First Studio) kurmuştur (Benedetti, 1988). Bir temsil mekânından ziyade oyuncunun psiko-fiziksel süreçlerine odaklanan kapalı bir laboratuvar işlevi gören bu oluşumda, "Duygusal Bellek" tekniği tiyatro tarihinde ilk kez sistematik olarak pratiğe dökülmüştür. Stüdyo bünyesinde yer alan Richard Boleslavski, Yevgeni Vahtangov ve Mihail Çehov gibi dönemin yetenekli genç oyuncuları, rollerinin psikolojik derinliklerini keşfetmek için kendi kişisel anılarını, korkularını ve geçmiş travmalarını deşerek sahneye taşımaya yönlendirilmişlerdir (Benedetti, 1988). Geçmişteki bu yoğun hislerin şimdiki zamana böylesine çıplak bir biçimde yansımaları, laboratuvar ortamında başlangıçta büyük bir yaratıcı heyecan doğurmuş; oyuncunun salt dışsal bir form icracısı değil,

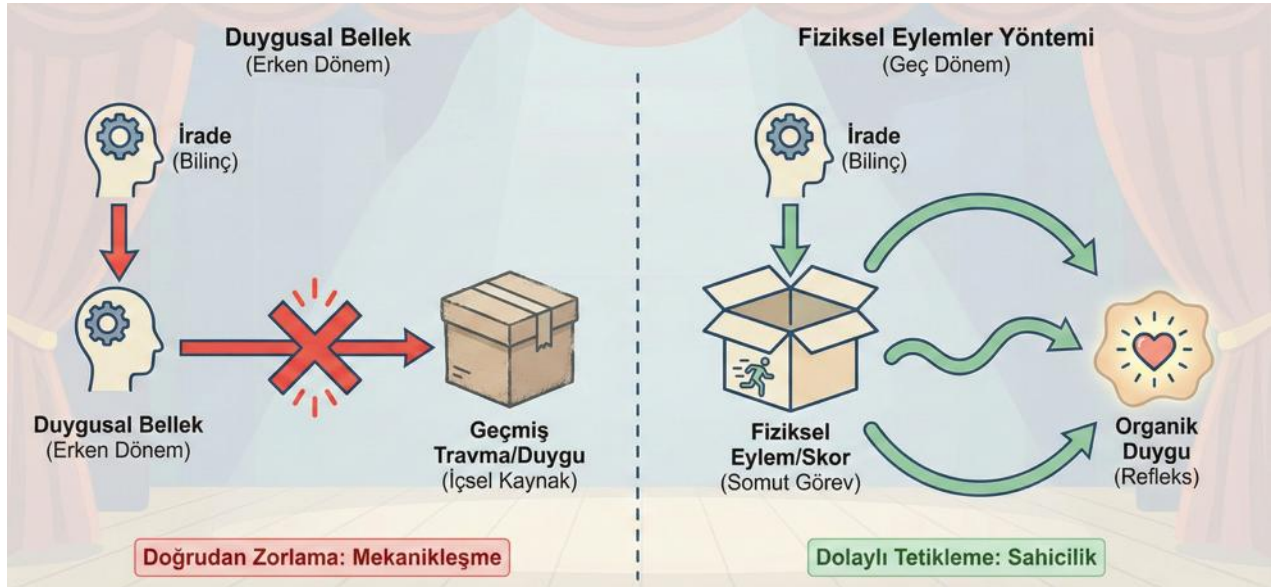
kendi sinir sistemini sanatsal bir materyal olarak işleyen organik bir yaratıcı olduğunu kanıtlamıştır. Ancak, sahnede “sahici” bir varoluş yaratma uğruna girilen bu psikolojik deşme pratiği, zamanla oyuncuların kendi ruhsal sınırlarını aşmalarına ve sürecin yavaş yavaş kontrolden çıkmasına zemin hazırlamıştır. Nitekim bu kontrol kaybı, ilerleyen süreçte Sistemin karşılaştığı ilk büyük pedagojik krizlerin ve “tekrarlanabilirlik” probleminin temel nedeni olarak tarihsel dokümanlara yansımıştır.

Sistemin laboratuvar ortamından sahne pratiğine taşınmasıyla birlikte karşılaştığı birinci temel kriz, literatürde “tekrarlanabilirlik sorunu” (repeatability problem) olarak tanımlanmaktadır. Performans sanatının ontolojik doğası gereği, bir oyuncunun sahne üzerindeki icrasını her gece aynı tazelik, doğallık ve inandırıcılıkla yeniden var etmesi zorunludur. Ancak duygunun kaynağını yalnızca geçmiş kişisel anılarda arayan erken dönem pedagojisi, bu istikrarın sağlanmasının önünde ciddi bir engel teşkil etmiştir. Whyman’ın (2008) da altını çizdiği üzere, Stanislavski’nin yaşamı boyunca çözmeye çalıştığı en temel problemlerden biri, performansın her defasında yorgun ve “mekanik” bir hale dönüşmeden nasıl tekrarlayabileceği sorusudur. İnsan belleğinin ve geçmişe ait travmaların uçucu, değişken doğası, bir duygunun sahnede her gece aynı organik şiddetle çağrılmamasına neden olmuştur. Stanislavski bizzat deneyimlemiştir ki; oyuncunun aynı kişisel anıyı adeta “kütüphaneden bir kitap alır gibi” her istendiğinde kolayca çıkarıp kullanması imkansızdır (Whyman, 2008). Aksine, aynı geçmiş hissin sahne üzerinde üst üste kışkırtılması, o anının hücresele düzeyde zamanla “duyarsızlaşmasına”, yıpranmasına ve nihayetinde oyuncunun içsel materyalinin tükenmesine yol açmıştır (Whyman, 2008). Dolayısıyla içsel hislere bel bağlayan bu öngörülemez yöntem, başlangıçtaki organik tepkinin yerini kaçınılmaz olarak bir eylemsizliğe ve hissizliğe bırakmasıyla oyuncuyu sahnede derin bir çıkmaza sürüklemiştir.

Kişisel anıların sahnede uçup gitmesi ve içsel materyalin tükenmesi karşısında oyuncular, seyirci önünde büyük bir eylemsizlik ve çaresizlikle baş başa kalmıştır. Beklenen organik duygu kendiliğinden uyanmadığında, temsilin kesintisiz akışını sürdürmek zorunda olan oyuncu, hissetmediği bir duyguyu iradesiyle “zorla” üretmeye ve yalnızca dışsal formlarla taklit etmeye mecbur bırakılmıştır. Carnicke’nin (2009) de analiz ettiği üzere, duyguyu doğrudan ve zoraki bir biçimde kışkırtma çabası, oyuncunun sahnedeki varoluşunu ve konsantrasyonunu bozarak hedeflenen sahiciliğin aksine sahnede yapaylık, sahtelik ve şiddetli bir mekanikleşme yaratmaktadır. Stanislavski’nin sahnede organik bir yaşam inşa etme idealinin, paradoksal bir biçimde oyuncuları reddettikleri o yapmacık, mekanik “zanaat” (*remeslo*) ve klişe kalıplarına geri döndürmesi; içsel duyguları doğrudan zorlamaya dayalı bu pedagojinin sahnede nasıl büyük bir başarısızlığa dönüştüğünün en somut bulgusudur (Carnicke, 2009).

Sahnede yaşanan tekrarlanabilirlik sorununun yol açtığı estetik ve pedagojik tıkanmaların yanı sıra, Sistemin erken dönem uygulamaları “psikolojik riskler” olarak adlandırılan ikinci ve çok daha vahim bir krize kapı aralamıştır. Oyuncunun organik bir yaşam kurma uğruna kendi ruhsal sınırlarını sürekli olarak ihlal etmesi ve geçmişteki bastırılmış kişisel travmalarını sahne üzerinde deşerek kışkırtmaya zorlanması, yöntemin sanatsal bir yaratım aracı olma niteliğini ortadan kaldırmıştır. Kemp’in (2012) nörobilimsel bulgular ışığında dikkat çektiği üzere, yüksek stresli anıların iradi olarak sürekli geri çağrılmaya çalışılması hafızayı ve bilişsel işleyişi tahrip etmektedir. Yaşanan bu nörolojik ve psiko-fiziksel tıkanıklık, estetik bir keşiften ziyade zamanla oyuncunun ruh sağlığını doğrudan tehdit eden etik ve psikolojik bir tehlikeye dönüşmektedir. Sanatçının kendi iç dünyasını ve zihinsel sınırlarını böylesine korumasız bir biçimde sahneye sürmesi, duygusal aygıtında derin hasarlar bırakma riskini doğurarak erken dönem pedagojisinin pratik işleyişini büyük bir çıkmaza sürüklemiştir.

Bilişsel bilimlerin ve nörobilimin sunduğu bulgular ışığında, oyuncunun salt irade gücüyle doğrudan duygularına hükmetmeye çalışmasının zihinde ve sinir sisteminde nasıl bir “kısa devreye” yol açtığı bilimsel bir temelde açıklanabilmektedir. Kemp (2012), psikolog Geoffrey Beattie’nin araştırmalarına atıfta bulunarak, bilinçli ve tasarlanmış hareketlerin (örneğin sahte gülümsemeler) beyinde serebral korteks tarafından kontrol edildiğini; buna karşın gerçek duyguları yansıtan istemsiz tepkilerin beyin çok daha ilkel ve alt bölgeleri tarafından yönetildiğini vurgulamaktadır. Bu iki sistem arasındaki nörolojik ayırım, oyuncunun iradesiyle (korteks aracılığıyla) doğrudan limbik sistemi tetikleyerek duygu üretmeye çalışmasının, sinir sistemindeki doğal işleyişi sekteye uğratan bir tıkanıklık ya da çatışma yarattığını kanıtlamaktadır. Kemp’in (2012) de belirttiği üzere, Antonio Damasio’nun “duyguların iradeyle doğrudan kontrol edilemeyeceği” yönündeki tespiti, Stanislavski’nin erken döneminde oyuncuların yaşadığı otonom gerilimin ve psiko-fiziksel tıkanıklığın biyolojik nedenini açıkça ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, duyguyu doğrudan bir hedef (target) olarak belirlemek, sahiciliğin ifade yaratmak yerine beyindeki farklı merkezler arasında bir uyumsuzluk doğurarak organik yaratım sürecini felce uğratmaktadır. Stanislavski Sistemi’nde duyguyu doğrudan iradeyle zorlamanın yarattığı tıkanıklık ile eylem aracılığıyla sağlanan organik akış süreci arasındaki farklar, Şekil 1’de kavramsal bir model üzerinden gösterilmektedir.



Şekil 1. Stanislavski Sisteminde Aktörün Yaratım Odakları ve Psiko-Fiziksel Akış (Kavramsal Model).

Zihinde yaşanan bu nörolojik kısa devrenin sahne üzerindeki bedensel karşılığı, hedeflenen organik akışın aksine, oyuncunun fiziksel aksiyon kapasitesini felce uğratan bir gerilim dalgasına dönüşmektedir. Kemp'in (2012) vurguladığı üzere, duyguyu irade yoluyla "üretmeye" odaklanan zihin, bedene gönderdiği çelişkili sinyallerle kas sisteminde istemsiz kasılmalara (fiziksel gerilim) yol açmaktadır. Duygunun kaynağını doğrudan limbik sistemde aramak yerine, serebral korteks aracılığıyla bilinçli bir zorlamaya girmek, otonom sinir sistemindeki doğal işleyişi sekteye uğratmaktadır. Bu durum, oyuncunun sahne üzerinde serbestçe devinmesini engelleyen bir "eylemsel felç" (action paralysis) durumunu beraberinde getirir. Sonuç olarak, duyguyu doğrudan bir hedef (target) olarak belirlemek, sahici bir ifade yaratmak yerine beyindeki farklı merkezler arasında bir uyumsuzluk doğurarak organik yaratım sürecini mekanik bir çıkmaza hapsedmektedir.

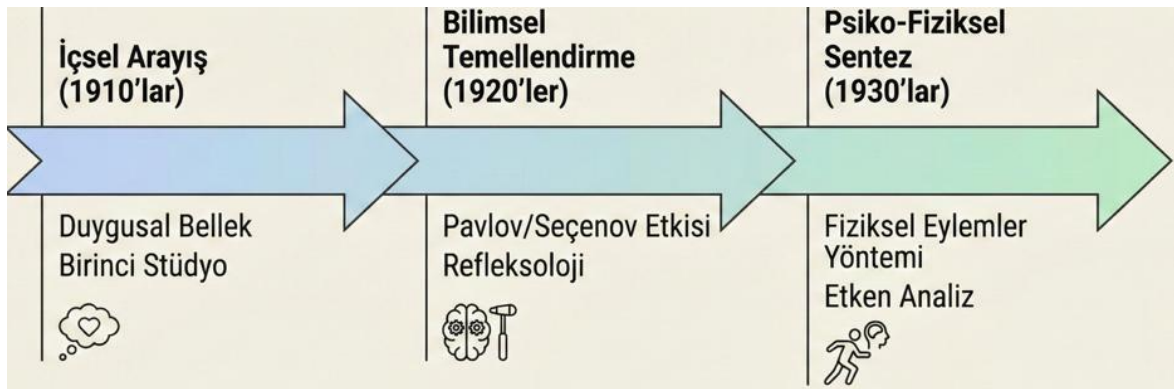
Sahnede yaşanan tekrarlanabilirlik sorununun yol açtığı estetik tıkanmaların yanı sıra, Sistemin erken dönem uygulamaları "psikolojik riskler" olarak adlandırılan çok daha vahim bir krize kapı aralamıştır. Kemp'in (2012) klinik travma (PTSD) araştırmalarına atıfla belirttiği üzere, oyuncunun geçmişteki yüksek stresli ve bastırılmış kişisel anılarını (duygusal detaylarıyla birlikte) sahne üzerinde sürekli deşerek kışkırtması, oyuncunun ruh sağlığını doğrudan tehdit eden etik ve psikolojik bir tehlikeye dönüşebilmektedir. Öte yandan, duygunun iradeyle doğrudan üretilmesinin yarattığı pratik krizler, dönemin yetenekli aktörlerinden Mihail Çehov'un Birinci Stüdyo'daki deneyimleriyle de kendini göstermiştir (Merlin, 2003). Çehov'un rolün duygusal derinliğine ulaşmak amacıyla gerçek anıları yerine yalnızca kendi hayal gücünü zorlayarak (örneğin babası hayattayken onun cenazesini kurgulayarak) Stanislavski'yi yanıltması, ustanın Duygusal Bellek uygulamalarının kontrolden çıkmaya elverişli doğasını fark etmesine yol açmıştır. Nitekim Stanislavski bu sahte duygu zorlaması karşısında Çehov'u "aşırı ısınmış imgelem" (overheated imagination) gerekçesiyle dersten çıkarmak zorunda kalmıştır (Kemp, 2012). Oyuncunun kendi ruhunu denetimsiz bir sanatsal malzeme olarak kullanırken estetik mesafe ile psikolojik tahribat arasındaki çizginin kaybolma riski, Stanislavski'yi kendi geliştirdiği tekniğin yıkıcı potansiyeliyle yüzleşmek ve eylem odaklı yöntemsel bir revizyona gitmek zorunda bırakmıştır.

Netice itibarıyla, performansın sürdürülebilirliğini engelleyen sorunlar ve duyguları doğrudan kışkırtmanın yarattığı tıkanıklıklar, Stanislavski'yi yöntemini yeniden gözden geçirmeye yöneltmiştir. Ustanın son dönem laboratuvar çalışmalarına bizzat tanıklık eden Toporkov'un (2001) aktardığı üzere Stanislavski, oyuncuların dikkatini "duygulardan ve psikolojik olan her şeyden uzaklaştırarak, tamamen salt fiziksel eylemlerin yerine getirilmesine" yöneltmiştir. Stanislavski, belirsiz içsel hisleri iradeyle doğrudan üretmeye çalışmak yerine insan eyleminin en somut ve kavranabilir yönü olan fiziksel eylemlere odaklanmanın, oyuncunun duygularına organik ve doğal bir şekilde ulaşmasını sağladığını keşfetmiştir. Söz konusu bu köklü değişim, sanılanın aksine süreci "dıştan-içe" (outside-in) dışsal bir kopyalamaya dönüştürmemiştir; nitekim Toporkov (2001), Stanislavski'nin karakterin dış özelliklerini kopyalamak yerine "içten dışa doğru gitmenin her zaman daha güvenli, daha organik ve oyunculuk yöntemine daha uygun" olduğuna inandığını açıkça vurgular. Ancak Stanislavski, sahnede sahiciliği tesadüf olmaktan çıkarmak için, psikolojik zorlamalar yerine iradeyle doğrudan denetlenebilen ve organik hisleri

kendiliğinden uyandıran mantıksal eylemler üzerine kurulu “Fiziksel Eylemler Yöntemi”ni inşa etmiştir. Söz konusu yöntemsel zorunluluk, bu araştırmanın bir sonraki alt başlığında detaylandırılacak olan psiko-fiziksel dönüşümün temelini oluşturmaktadır.

### 3.2. Yöntemsel Bir Zorunluluk Olarak “Fiziksel Eylemler Yöntemi”nin Psiko-Fiziksel İnşası

Stanislavski Sistemi’nin gelişim sürecinde Duygusal Bellek tekniğinin sahnede yarattığı pratik tikanıklıklar ve tekrarlanabilirlik sorunu, yöntemin odağının doğrudan duygulardan somut fiziksel eylemlere kaymasını kaçınılmaz kılmıştır. Whyman (2008), bu dönüşümün Stanislavski’nin erken dönemdeki psikolojik içgörülerinin sahnede yarattığı blokajları fark etmesiyle başladığını ve dönemin bilimsel keşiflerinden yararlanarak rotasını güncellemesinin bir sonucu olduğunu belirtir. Literatürde bu yöntemsel makas değişimi, usta yönetmenin geçmişteki sanatsal hedeflerini reddettiği radikal bir “inkar” süreci olarak değil, aksine sahicilik idealine çok daha güvenilir ve denetlenebilir yollardan ulaşmayı amaçlayan organik bir “evrimsel zorunluluk” olarak değerlendirilmektedir. Carnicke (2009) de bu evrimin, oyuncuyu duyguları doğrudan kışkırtmanın yol açtığı mekanik sahtelikten ve histeri krizlerinden kurtararak, iradeyle kontrol edilebilen bedensel eylem aracılığıyla psiko-fiziksel bütünlüğü yeniden inşa etme çabası olduğunu altını çizer. Stanislavski Sistemi’nin on yıllara yayılan tarihsel gelişimi ile içsel psikolojik arayışlardan bilimsel temelli eylem metodolojisine uzanan yöntemsel evrim süreci Şekil 2’de gösterilmektedir.



Şekil 2. Stanislavski Sisteminin Yöntemsel Evrim Çizelgesi.

Stanislavski’nin “Fiziksel Eylemler Yöntemi” ile gerçekleştirdiği yöntemsel devrim, iradeyle doğrudan denetlenemeyen duyguları uyandırmak için somut ve ardışık bedensel hareketleri bir manivela olarak kullanmıştır. Ancak bu köklü değişim, sanılanın aksine “dıştan-içe” mekanik bir kopyalama değildir; nitekim Toporkov (2001), Stanislavski’nin karakterin dışsal özelliklerini kopyalamak yerine “içten dışa doğru (inside-out) gitmenin her zaman daha güvenli, daha organik ve oyunculuk yöntemine daha uygun” olduğuna inandığını açıkça vurgular. Roach (1993), bu evrimin oyunculuk sanatını mistik bir ilham arayışından kopardığını; Stanislavski’nin yönteminin, dönemin nesnel ve refleksolojik bilimsel paradigmatlarıyla (Seçenov, Pavlov) uyuşarak, aktörün bedenini dış uyaranlara biyolojik bir zorunlulukla yanıt veren materyalist bir fizyoloji ekseninde yeniden kurguladığını belirtir. Bu kuramsal sentez, Toporkov’un (2001) aktardığı laboratuvar notlarında Stanislavski’nin “duygu veya gösteriş olmadan sadece eylemlerden emin olmayı” emretmesi ve oyuncuyu yalnızca fiziksel eylemin katı “mantığına” (bir müzikal partiyon gibi) yönlendirmesiyle pratik bir boyut kazanmıştır. Dolayısıyla oyuncu, iradesinin doğrudan hükmedemediği soyut bir duygu durumunu zorlamak yerine, tam kontrolü altında olan somut bedensel aksiyonlara odaklanarak, hedeflenen psikolojik yaşantıyı bu fiziksel sürecin doğal, organik ve refleksif bir yan ürünü olarak “yaşantılama” imkânı bulmuştur.

Stanislavski’nin eylem odaklı bu yeni yaklaşımının en temel bilimsel dayanaklarından birini, Rus fizyolog İvan Seçenov’un Beyin Refleksleri (Reflexes of the Brain) adlı eseri oluşturmaktadır. Seçenov (1965), insan beyninin dışsal tezahürlerindeki sınırsız çeşitliliğin nihayetinde tek bir fenomene, yani “kas hareketine” indirgenebileceğini savunmuştur. Bu materyalist teze göre, ruhsal her türlü aktivite—ister bir çocuğun oyuncağına gülümsemesi olsun isterse de karmaşık bilimsel yasaların kâğıda dökülmesi—mutlaka fiziksel bir eylemle sonuçlanmaktadır. Stanislavski için bu fizyolojik keşif, “eylem her şeydir” düşüncesini mistik bir sezgi olmaktan çıkarıp nesnel bir zemine oturtmuştur. Seçenov’un (1965) vurguladığı üzere, herhangi bir eylemin başlangıcının daima “dışsal bir duygusal uyaran” olduğu gerçeği, Stanislavski’nin geç dönem pedagojisinde dışsal ve somut eylemlerin içsel/psikolojik mekanizmaları tetikleyebileceği yönündeki rasyonel çalışma mantığını bilimsel olarak desteklemektedir. Pitches (2006), Seçenov’un Pavlov’dan çok daha önce zihinsel süreçlerin dışsal uyarılara verilen birer yanıt (refleks) olduğunu ileri

sürdüğünü ve bu bilimsel geleneğin Stanislavski Sistemi'nin rasyonel ve deneysel evrimini besleyen ana damarlardan biri olduğunu belirtir.

İvan Pavlov'un "şartlı refleks" kuramı, organizmanın dış dünya ile kurduğu geçici fakat sarsılmaz bağların fizyolojik temelini açıklayarak Stanislavski'nin eylem odaklı yeni metodolojisine sarsılmaz bir güvenilirlik kazandırmıştır. Pavlov'a göre, başlangıçta nötr olan bir uyarıcı, doğal (şartsız) bir uyarıcı ile "belirli bir zaman yakınlığı içinde ve üst üste" tekrarlandığında, organizma için tek başına da etkili hale gelerek belirli bir tepkiyi tetikler. Bu bilimsel mekanizma, sahne üzerindeki fiziksel eylem dizgelerini (uyaran) oyuncunun sinir sisteminde her defasında aynı duygusal yaşantıyı (yanıt) doğuracak birer "manivela" olarak kurgulama imkânı vermiştir. Pavlov'un (1975) belirttiği üzere, belirli şartlar sağlandığında refleksin "kaçınılmaz bir kesinlikle" ortaya çıkması, oyunculuk sanatında ilhamın öngörülemezliğine karşı somut ve "mekanik" bir denetim alanı açmıştır. Karaahmet (2025) tarafından vurgulandığı gibi, Stanislavski bu bilimsel veriler ışığında oyunculuk eğitiminde o zamana dek mevcut olmayan "metodik ve tekrarlanabilir bir sistem" inşa etmeyi hedeflemiştir. Böylece, Duygusal Bellek evresinde yaşanan uçucu ve kontrol edilemez içsel süreçlerin yarattığı kriz, yerini davranışın ölçülebilir ve gözlemlenebilir eylem analizleri üzerinden kurulan rasyonel bir yaratım disiplinine bırakmıştır.

Stanislavski'nin geç dönem pedagojisinin merkezinde yer alan "psiko-fiziksel" kavramı, zihin ve bedenin birbirinden bağımsız yapılar olduğu yönündeki geleneksel Batılı anlayışı kökten sarsmaktadır. Pitches (2006), bu bütünleşmiş yapının Stanislavski geleneğinde ampirik ve rasyonel bir evrim süreciyle şekillendiğini; fiziksel olanın içsel olanla kurduğu bu sarsılmaz bağın, oyunculuk sanatını mistik bir belirsizlikten kurtarıp bütünsel bir yapıya kavuşturduğunu belirtir. Kemp (2012) ise modern bilişsel bilimlerin verileriyle bu dönüşümü destekleyerek, Batı düşünce sistemini uzun süre domine eden zihin-beden düalizminin (ayrılığının) aslında illüzyonel bir engel olduğunu ve çağdaş bulguların bu iki yapıyı "bodymind" (zihinbeden) olarak tanımlanan tekil, bölünmez bir düzlemde birleştirdiğini vurgular. Dolayısıyla, sahne üzerinde gerçekleştirilen her somut fiziksel aksiyonun aynı zamanda sinir sisteminde eşzamanlı olarak psikolojik bir devinim yaratması, Stanislavski'nin sezgisel olarak keşfettiği "psiko-fiziksel bütünlük" ilkesinin bilimsel bir doğrulaması niteliğindedir; zira bu kuramsal altyapıya göre dışsal eylem, içsel yaşantının başlatıcısı ve organik bir parçasıdır (Kemp, 2012).

Sistemin bu eylem odaklı kesinleşen rotası, Stanislavski'nin geç dönem laboratuvar provalarında pedagojik bir "disiplin" haline gelmiş ve "duyguyu doğrudan oynamak" katı bir biçimde yasaklanmıştır. Toporkov'un (2001) aktardığı üzere, Stanislavski provalarda "duyguları veya karakteri oynamaya çalışmayı kesinlikle yasaklamış" ve oyuncularına "karakter olarak davranmaları" gerektiğini emretmiştir. Stanislavski'ye göre, sonucu (duyguyu) oynamak yerine süreci (fiziksel eylemi) yaşantılamak esastır; zira duygu doğrudan bir hedef olarak seçilemez, o ancak verili koşullar altındaki dinamik eylemlere odaklanmanın doğal bir "sonucu olarak ortaya çıkabilir". Bu ilke, *Tartuffe* provalarının sunumundan hemen önce oyunculara verilen "Duygular yok, gösteriş yok, sadece eylemlerinizden emin olun" talimatıyla tam bir pratik kurala dönüşmüştür (Toporkov, 2001). Stanislavski'nin provalarda sıkça vurguladığı üzere, oyuncunun soyut bir hissi (örneğin dehşeti) zorlaması yalnızca zevksiz, abartılı ve yavan bir gösteriş üretmektedir; bu nedenle oyuncunun dikkati, ne hissettiğinden ziyade ne yaptığına ve eylemlerinin mantıksal dizgesine odaklanmalıdır. Bu sert yönetsel duruş, oyuncuyu kendi iç dünyasındaki belirsiz ve kontrol edilemez labirentlerden kurtararak, sahniciliğin kapısını somut ve denetlenebilir bir fiziksel gerçeklik üzerinden aralamayı başarmıştır.

Duygu peşinde koşmak yerine, oyuncunun sahne üzerindeki varlığını birbirini izleyen somut ve mantıklı eylemler dizgesi üzerinden kurmasını sağlayan "Eylem Skoru" (Score of Actions), geç dönem pedagojisinin en temel uygulama aracıdır. Carnicke (2009), bu skoru (*partitura deistvii*) oyuncuya performansı boyunca rehberlik eden; karakterin koşullarına uygun, "mantıklı" (*logichno*) ve "ardışık" (*poslednovatel'no*) eylemler dizgesi olarak teknik bir çerçeveye oturtur. Whyman (2008) ise duygusal belleğin kaprisli ve kontrol edilemez doğasına karşılık, fiziksel eylemlerin sunduğu bu mantık zincirinin çok daha tanımlanabilir, erişilebilir ve bilinçli iradeyle denetlenebilir bir yapı sunduğunu vurgular. Oyuncu, sahne üzerinde ne hissetmesi gerektiğiyle değil, basit ve tutarlı fiziksel görevleri sarsılmaz bir mantıkla icra etmekle ilgilendiğinde, hedeflenen psikolojik yaşantı bu eylem dizgesinin kaçınılmaz bir sonucu olarak kendiliğinden doğmaktadır (Whyman, 2008). Sonuç olarak eylem skoru, sahniciliği bir tesadüf olmaktan çıkarıp bedensel eylemin tartışılmaz gerçekliği ve maddi netliği üzerine inşa etmeyi başarmıştır (Carnicke, 2009).

Modern nörobilim literatüründe “bedenleşmiş biliş” (embodied cognition) olarak tanımlanan kavram, Stanislavski'nin eylem odaklı yaklaşımıyla çarpıcı bir paralellik sergilemekte; bedeninin zihni nasıl “eğittiğini” ve şekillendirdiğini bilimsel bir temele oturtmaktadır. Kemp (2012), zihnin doğası gereği bedenleşmiş olduğunu, çünkü fiziksel deneyimlerin kavramsal düşünceyi biçimlendirdiğini ve düşüncenin fiziksel eylemle aynı nöronal yolları kullanarak işlediğini vurgular. Bu bağlamda, Stanislavski'nin sisteminin geç evresinde eylemi duygulardan öncelemesi, zihnin bedenden bağımsız bir yapı olduğu yönündeki Kartezyen düalizmi yıkan “bodymind” (zihinbeden) bütünlüğü ile tam bir uyum içerisindedir (Kemp, 2012). Soyut kavramların büyük ölçüde materyal dünyadaki kinestetik ve algısal deneyimlerden türetilen metaforlar olduğu gerçeği, bedensel eylemin zihinsel süreçleri tetikleyen bir “manivela” olarak işlev gördüğünü kanıtlamaktadır (Kemp, 2012). Kemp'in de (2012) altını çizdiği üzere, imgelem salt düşünceden ziyade fiziksel aktivite yoluyla çok daha kolay uyarılmakta; böylelikle oyuncunun gerçekleştirdiği somut aksiyonlar, karakterin düşünce dünyasını ve duygusal tepkilerini bedensel bellek üzerinden inşa ederek zihni eğitmektedir.

Stanislavski Sistemi'nin geç döneminde olgunlaşan yöntemsel dönüşüm, oyunculuk sanatını 19. yüzyılın mistisizm ve metafizik ilham arayışlarından bütünüyle arındırarak, rasyonel ve ölçülebilir bir zemine oturtmuştur. Bu köklü değişim, o yıllarda bilimsel ve sanatsal alanlarda zihin ile beden arasındaki etkileşimi ele alan kuramsal altyapının, pozitivist ve materyalist dünya görüşü ekseninde yeniden tanımlanmasının bir sonucudur. Pozitivist yaklaşımın yönlendirmesiyle bireyin tutumları ile psikolojik işleyişinin, sayısal verilere dayandırılarak düzenli bir metotla incelenebilecek akademik çalışma konuları şeklinde konumlandırılması; estetik icradaki soyut hislerin yerini dışarıdan izlenmesi mümkün olan ve tarafsız standartlar üzerinden test edilebilen hareket çözümlenmelerine bırakmasına yol açmıştır. Roach'un (1993) da vurguladığı üzere, bu materyalist eğilimler psikolojinin nesnel bir davranış bilimine dönüşmesini tetiklemiş; dışsal koşulların insan doğasını belirlediği ve fiziksel çevrenin nesnel olarak kontrol edilmesinin içsel dünyayı değiştirebileceği düşüncesini pekiştirmiştir. Stanislavski, oyunculuk eğitiminde o zamana dek eksikliği hissedilen metodik ve tekrarlanabilir bir sistem inşa etmek amacıyla tiyatrosunu adeta bir laboratuvar gibi kullanmış; kuramsal altyapısını dönemin ölçülebilir ve deneysel bilimsel verilerine dayandırma yoluna gitmiştir. Bu doğrultuda, aktörün bedeni artık mistik bir gücün aracı değil, zihin ve bedeninin bir “maddi süreklilik” (material continuum) arz ettiği, fiziksel yasalara tabi bir enstrüman olarak ele alınmaya başlanmıştır. Dolayısıyla, Fiziksel Eylemler Yöntemi ile birlikte oyunculuk, belirsiz ilham anlarına bel bağlayan bir uğraş olmaktan çıkarak, laboratuvar disiplini içinde denetlenebilen ve psiko-fiziksel yasalarla açıklanabilen rasyonel bir yaratım sürecine evrilmiştir.

Stanislavski Sistemi'nin evrimsel sürecinde Fiziksel Eylemler Yöntemi'nin ulaştığı en ileri ve bütüncül aşama, metnin geleneksel masa başı (za stolom) analizlerinden koparak doğrudan sahne üzerinde fiziksel etütlerle keşfedilmesini öngören “Etkin Analiz” (Active Analysis) sürecidir. Whyman (2008), ustanın özellikle 1934 yılında *Üç Kız Kardeş* çalışmasıyla hayata geçirdiği bu yaklaşımın, oyuncuları haftalar süren hantal teorik tartışmalardan kurtarıp metni hemen “ayakları üzerinde” (on their feet) ve eylem aracılığıyla araştırmaya yönelttiğini belirtir. Carnicke'ye (2009) göre ise Etkin Analiz, oyuncuların karakter etkileşimlerini doğaçlamalar yoluyla taslaklaştırdığı ve bu sayede aktörü kendi yaratım sürecinin otonom bir öznesi kılan yöntemsel bir zirvedir. Bu aşamada metin, zihinsel olarak çözümlenmesi gereken dondurulmuş bir kelime yığını olmaktan çıkar; oyuncu kelimelere sığınmadan önce sahnedeki olay akışını kendi psiko-fiziksel varlığıyla deneyimleyerek, yazarın sözlerine duyduğu ihtiyacı organik bir biçimde keşfeder. Dolayısıyla Etkin Analiz, pasif bir zihinsel analiz pratiğini eylemin dinamizmiyle şekillenen canlı bir sahne üstü yaratım metodolojisine dönüştürerek Sistemin pedagojik inşasını mühürlemektedir.

Fiziksel eylemlerin Duygusal Bellek uygulamalarına kıyasla sunduğu en temel avantaj, sahne icrasının tekrarlanabilirliğini “tesadüfi ilham” alanından çıkarıp denetlenebilir bir fiziksel gerçekliğe taşımasıdır. Whyman (2008), duygusal belleğin kaprisli, uçucu ve doğrudan iradeyle hükmedilemeyen doğasının aksine; fiziksel eylemlerin çok daha tanımlanabilir, erişilebilir ve bilinçli zihin tarafından kolayca sabitlenebilir (fixed) bir yapı sunduğunu vurgulamaktadır. Stanislavski'nin geç dönem çalışmalarında ulaştığı bu “eylem mantığı”, duyguyu doğrudan kışkırtmaya çalışmanın yol açtığı sinirsel yorgunluğu ve eylemsel felci bertaraf ederek oyuncu için psiko-fiziksel bir emniyet alanı inşa etmiştir. Modern bilişsel bulgular da bu dönüşümün etik üstünlüğünü doğrulamaktadır; zira Kemp (2012), yalnızca içsel duygulanımlara ve kişisel anıların deşilmesine dayalı bir yaklaşımın oyuncuda “duygusal akşamdan kalmalık” (emotional hangover) veya psikolojik çöküş riskini artırdığını; buna karşın somut fiziksel konfigürasyonlar üzerinden çalışmanın, sanatçının ruh sağlığını koruyarak yüksek yoğunluklu duyguları tükenmişlik yaşamadan sürdürmesine olanak tanıdığını belirtmektedir. Dolayısıyla, eylemin tartışılmaz maddi gerçekliği ve denetlenebilirliği, Sistemin erken döneminde yaşanan histeri krizlerini ve

mekanikleşme sorununu kalıcı olarak çözerek oyunculuk eğitimini rasyonel, güvenli ve sürdürülebilir bir zemine oturtmuştur.

Sonuç olarak, Stanislavski Sistemi'nin geç döneminde olgunlaşan bu yöntemsel inşa, ustanın ömür boyu süren sanatsal ve pedagojik arayışının nihai ve en sağlam durağını temsil etmektedir. Toporkov'un (2001) belirttiği üzere, Fiziksel Eylemler Yöntemi'ne uzanan bu süreç, büyük tiyatro ustasının tüm yaşamı boyunca peşinden koştuğu araştırmalarını parlak bir biçimde tamamlamasına ve oyunculuk sanatını "tesadüfi ilhamın" öngörülemezliğinden kurtararak kusursuz bir teknikle donatmasına olanak tanımıştır. Literatürde bu dönüşümün, Stanislavski'nin geçmişteki keşiflerini reddettiği radikal bir kopuştan ziyade; önceki tüm birikimlerini özetleyip bir araya getirdiği bütünsel bir sentez süreci olduğu vurgulanmaktadır (Carnicke, 2009). Sistemin ulaştığı bu olgunluk evresi, zihin ve beden arasındaki geleneksel ayrımı eylem aracılığıyla ortadan kaldırarak oyuncuyu bölünmez bir psiko-fiziksel bütünlük içinde tanımlamış; böylece sahne üzerindeki organik sahiciliği denetlenebilir ve sürdürülebilir bir zemine oturtmuştur. Bu yöntemsel insanın ve psiko-fiziksel gelişimin ayrıntılı analizinin ardından, çalışmanın bir sonraki alt başlığında, "Duygusal Bellek" ile "Fiziksel Eylemler Yöntemi" arasındaki temel pedagojik farklar ve sahne pratiği üzerindeki sonuçları karşılaştırmalı olarak ele alınacaktır.

### 3.3. "Duygusal Bellek" ile "Fiziksel Eylemler Yöntemi"nin Pedagojik ve Sahne Pratiği Açısından Karşılaştırılması

Araştırmanın bu bölümünde, Stanislavski Sistemi'nin erken dönem pedagojisinin merkezinde yer alan "Duygusal Bellek" ile geç dönemde olgunlaşan "Fiziksel Eylemler Yöntemi"; sahicilik, denetlenebilirlik ve oyuncu sağlığı kriterleri çerçevesinde karşılaştırmalı bir analize tabi tutulmaktadır. Literatürde, Sistemin duyguların doğrudan çağırılmasının getirdiği güvenilmezliğe karşı, dolaylı ve bilimsel temellere dayalı tetikleyiciler (örneğin refleks kuramları) bulma arayışıyla evrildiği belirtilmektedir (Özüaydın, 2013). Diğer taraftan, Sistemin bu geç dönem evriminin, mistik ve spiritüel unsurlardan tamamen arındırılmış salt rasyonel ve materyalist bir laboratuvar disiplinine dönüştüğü algısının, Stanislavski'nin kendi sanatsal vizyonundan ziyade, Sovyet sansürünün ve dönemin ideolojik baskılarının bir sonucu olduğu vurgulanmaktadır (Carnicke, 2009). Özüaydın (2013) ise Stanislavski'nin en başından beri oyunculuğu dönemin bilimsel ve psikolojik gelişmeleri ışığında, doğa kurallarına dayandırarak analiz etme çabasına dikkat çeker. Sistemin tarihsel süreçte deneyimlediği bu köklü metodolojik dönüşüm; sahicilik, denetlenebilirlik ve oyuncu sağlığı gibi temel parametreler üzerinden Tablo 1'de karşılaştırmalı olarak gösterilmektedir.

**Tablo 1.** Stanislavski Sistemi'nde Duygusal Bellek ve Fiziksel Eylemler Yöntemi'nin Pedagojik ve Uygulamalı Karşılaştırması

Karşılaştırma Kriteri	Duygusal Bellek (Erken)	Fiziksel Eylemler (Geç)
Sahicilik Kaynağı	Geçmiş Anılar (Deşme)	Şimdiki Zaman (Eylem)
Çalışma Yönü	İçten-Dışa (Zorlama)	Dıştan-İçe (Refleks)
İrade Denetimi	Düşük (İlhama bağımlı)	Yüksek (Skora dayalı)
Oyuncu Sağlığı	Riskli (Histeri/Tahribat)	Güvenli (Teknik Mesafe)
Prova Biçimi	Pasif Masa Başlı Analizi	Aktif Sahne Etüdü

Duygusal Bellek ile Fiziksel Eylemler Yöntemi arasındaki ontolojik ayrım, sahiciliğin (authenticity) hangi zaman diliminde ve hangi odak noktasında arandığıyla doğrudan ilişkilidir. Sistemin erken dönem pedagojisinin temel taşı olan Duygusal Bellek, oyuncuyu kendi kişisel geçmişinin derinliklerine yönlendirerek, sahiciliği zihindeki "hazine dairesinde" saklı kalan dondurulmuş anıların deşilmesinde ve yeniden kışkırtılmasında arar (Stanislavski, 1996). Bu süreçte oyuncu, rolün gerektirdiği duyguyu bulabilmek için geçmişe bağımlı hale gelir ve yaratım anını mevcut sahne gerçekliğinden ziyade kişisel hatıraların psikolojik deşimine dayandırır. Buna karşın, Stanislavski'nin geç dönem çalışmalarında olgunlaşan Fiziksel Eylemler Yöntemi, sahiciliğin kaynağını şimdiki zamanda (an odaklı) gerçekleştirilen somut, mantıklı ve amaçlı fiziksel görevlerin icrasına kaydırır (Toporkov, 2001). Toporkov'un (2001) aktardığı üzere, bu yeni yaklaşımda oyuncu duyguyu geçmişten "çağırmaya" çalışmak yerine, eylemin mantığına ve ardışıklığına odaklanarak sahiciliği hissi mevcut eylemin organik ve kaçınılmaz bir sonucu olarak "şimdi ve burada" inşa eder.

Duygusal Bellek ile Fiziksel Eylemler Yöntemi arasındaki pedagojik çatışmanın merkezinde, insan iradesinin yaratım süreci üzerindeki denetim gücü yer almaktadır. Whyman (2008), Stanislavski'nin çalışmalarında duyguların doğrudan iradeyle çağırılmayan doğasına dikkat çeker; duygusal anılar kütüphanedeki bir kitap gibi istenildiği an raftan alınabilecek nesnelere değildir. Duygusal Bellek pratiğinde oyuncu, sahiciliği bir hissini uyanması için doğrudan duyguyu zorlamaya kalktığında, organik bir süreç yaşamak yerine kas spazmları, bedensel gerilim ve sahnede büyük bir eylemsizlik tehlikesiyle baş başa

kalmaktadır (Whyman, 2008). Buna karşılık Fiziksel Eylemler Yöntemi, yaratım odağını iradenin doğrudan hükmedebildiği somut bedensel aksiyonlara kaydırarak bu belirsizliği ortadan kaldırır. Whyman'ın (2008) belirttiği üzere, duygusal belleğin kaprisli ve uçucu doğasına kıyasla, fiziksel eylemlerin mantığı; daha tanımlı, somut olarak hissedilebilir, kolayca sabitlenebilir ve bilincin denetimine tabi bir yapıdadır. Bu da oyuncuyu, performansını tesadüflerin ve ilhamın elinden alıp iradesiyle yönetebilen profesyonel bir “usta” konumuna yükseltir.

Performans sanatının doğası gereği bir oyuncunun her temsilde aynı yaratıcı tazeliği ve inandırıcılığı sunması zorunludur; ancak Duygusal Bellek tekniği bu “tekrarlanabilirlik” (repeatability) beklentisini karşılamada ciddi yapısal engeller barındırmaktadır. Whyman (2008), oyuncunun kişisel anılarının zamanla sentezlenerek ve kristalleşerek form değiştirdiğini; bu içsel materyalin her gece yeniden çağrılmasının bir süre sonra ilk günkü taze etkiyi vermeyebileceğini, dolayısıyla oyuncunun performansını canlı tutabilmek için sürekli yeni duygusal anılar bulması gerektiğini belirtmektedir. Carnicke (2009) ise duyguların uçucu doğasına dayanan bu yaklaşımın, oyuncuyu sahne üzerinde duygu üretimi için “zorlama” yapmaya ve nihayetinde mekanik klişelere, yani salt zanaata (remeslo) sığınmaya mecbur bırakma riski taşıdığını vurgular. Buna karşılık, geç dönem pedagojisinin merkezinde yer alan “eylem skoru” (partitura deistvii), oyuncuya duygusal dalgalanmalardan ve anıların kaprisli doğasından bağımsız, her temsil gecesi aynı tutarlılıkla icra edilebilen somut bir yapı sunmaktadır. Carnicke'nin (2009) ifade ettiği üzere, mantıklı ve ardışık fiziksel eylemler dizgesi üzerine kurgulanan bu skor, sahne başarısını tesadüfi ilham anlarından kurtarıp denetlenebilir ve sürdürülebilir bir teknik düzleme oturarak oyuncunun sahnede rotadan çıkmasını (dislocation) engellemekte ve mesleki güvenilirliğini garanti altına almaktadır.

Stanislavski Sistemi'nin gelişim sürecindeki en köklü kuramsal değişim, sahnede var oluşun “zihin-beden düalizmi”nden “psiko-fiziksel bütünlük” anlayışına evrilmesidir. Sistemin erken döneminde, özellikle Duygusal Bellek uygulamaları sırasında, duygunun içsel bir kaynak olarak bedenden bağımsız bir şekilde tetiklenebileceği varsayımı hâkimdir; Pitches'in (2006) ifade ettiği gibi bu durum, aktörün yaratım sürecini büyük ölçüde Kartezyen bir bakış açısıyla, salt zihinsel süreçlerin bedensel eylemi öncelediği psikolojik bir kalıba hapsedmiştir. Kemp'in (2012) vurguladığı üzere, Batı oyunculuk geleneğini uzun süre domine eden bu zihin-beden ayrılığı aslında yanılısamaya dayalı bir engeldir ve oyuncuyu “içsel” duygu ile “dışsal” form (teknik) arasında yapay bir seçime zorlamaktadır. Stanislavski, geç döneminde olgunlaşan Fiziksel Eylemler Yöntemi ile bu düalizmi aşarak bedeni zihnin doğrudan bir uzantısı olarak konumlandırmış ve eylemi, içsel motivasyon ile dışsal davranışın eş zamanlı işlediği psiko-fiziksel bir birim olarak tanımlamıştır (Pitches, 2006). Bu yönetsel sıçrayış, modern nörobilimdeki “bodymind” (zihinbeden) kavramıyla çarpıcı bir biçimde örtüşmektedir; zira Kemp'in (2012) belirttiği gibi, bilişsel bilimler artık düşünce ve fiziksel eylemin beyinde aynı nöronal yolları paylaştığını kanıtlayarak, Stanislavski'nin geç dönemindeki bu yaklaşımının insanın biyolojik doğasına en uygun yaratım metodu olduğunu doğrulamaktadır.

Stanislavski Sistemi'nin pedagojik evrimi, oyunun ve rolün keşif sürecindeki hızı ve verimliliği doğrudan etkileyen devrimsel bir dönüşümü temsil eder. Sistemin erken döneminde uygulanan ve haftalarca süren pasif masa başı analizleri (*za stolom*), oyuncunun yaratıcı dürtülerini körelterek bedensel ve zihinsel bir hantallaşmaya yol açmıştır (Knebel, 2021). Knebel'in (2021) vurguladığı üzere, bu durağan süreç oyuncuyu eylemden kopararak rolü kâğıt üzerinde “çözme” (salt entelektüel/serebral analize) mahkûm etmekte; bu da sahneleme aşamasında duyguların yapaylaşmasına ve yaratıcı olmayan klişe kalıpların doğmasına zemin hazırlamaktadır. Buna karşın, geç dönem pedagojisinin zirvesi olan “Etkin Analiz” (Active Analysis), metni masa başında oturup entelektüel olarak tüketmek yerine, oyuncuyu hemen “ayakları üzerinde” ve doğrudan eylem aracılığıyla bir keşif sürecine dahil eder (Carnicke, 2023). Carnicke (2023) ve Knebel'in (2021) belirttiği gibi, bu yaklaşım oyuncuları metnin pasif bir okuyucusu olmaktan ve yönetmenin otoritesine (“yönetmen tiranlığına”) bağımlı kalmaktan çıkarıp, karakter ilişkilerini ve dramatik çatışmaları doğrudan fiziksel etütler yoluyla deneyimleyen otonom bir özneye dönüştürür. Sonuç olarak, Etkin Analiz yöntemi, sahneleme için gereken süreyi çarpıcı biçimde kısaltırken (Knebel, 2021), teorik bilginin doğrudan organik bir bedensel hafızaya (örtük bilgiye / kasların inancına) dönüşmesini sağlayarak sahne pratiğinde çok daha dinamik ve verimli sonuçlar üretmektedir (Carnicke, 2023; Knebel, 2021).

Duygusal Bellek tekniğinin sahnede sahicilik yaratma hedefiyle oyuncunun kişisel geçmişini deşmesi, zamanla pedagojik bir başarıdan ziyade kontrol edilemez sonuçlar doğuran bir sürece dönüşmüştür. Benedetti'nin (1988) vurguladığı üzere, oyuncunun kendi ruhsal yaralarını sanatsal bir malzeme olarak eşelemesi, estetik mesafe ile gerçek patoloji arasındaki sınırın silinmesine neden olabilmektedir. Nitekim Merlin (2003), Stanislavski'nin zamanla duygu merkezinin “son derece kaprisli ve bilinçli olarak manipüle

edilmesinin neredeyse imkânsız” olduğunu fark ettiğini belirtir. Oyuncunun geçmiş anılar yoluyla doğrudan kendi duygularını kışkırtmaya çalışması, sahnede karakterin yaratımına hizmet etmek yerine oyuncunun yalnızca “kendi duygularını oynaması” (playing her own emotion) riskini doğurmuştur. Duyguların bu kontrol edilemez ve aldatıcı doğası, Stanislavski'nin salt içsel/psikolojik odaklı bu yöntemden uzaklaşmasına; duyguyu doğrudan bir “hedef” (end-product) olmaktan çıkarıp, somut fiziksel eylemlerin doğal bir “yan ürünü” (by-product) haline getiren Fiziksel Eylemler Yöntemi'ni inşa etmesine neden olmuştur.

Fiziksel Eylemler Yöntemi, yaratım sürecinde duyguya giden yolu “dolaylı” hale getirerek oyuncu için hayati bir psikolojik koruma kalkını ve “teknik mesafe” inşa etmektedir. Kemp (2012), duyguyu doğrudan bir hedef (target) olarak belirlemek yerine, somut fiziksel eylemlere odaklanmanın, hislerin bu eylemlerin ardından organik ve doğal bir biçimde kendi kendine doğmasına olanak tanıdığını vurgular. Bu dolaylı yaklaşım, oyuncunun kendi kişisel travmalarını doğrudan deşmek zorunda kaldığı Duygusal Bellek uygulamasının aksine, sanatçının karakterle arasındaki estetik sınırı korumasını sağlayarak patolojik bir özdeşleşme yaşamasını engeller (Kemp, 2012). Kemp'in (2012) aktardığı klinik ve pratik deneyimlerde de belirtildiği üzere, Duygusal Bellek gibi salt içsel anılara dayalı yöntemler oyuncuyu ruhsal bir tükenmişliğe sürüklerken; eylem ve bedensel form odaklı metodolojiler, oyuncunun performans sonrasında yaşadığı ve literatürde “duygusal akşamdan kalmalık” (emotional hangover) olarak tanımlanan ağır psikolojik çöküş riskini ortadan kaldırmaktadır. Sonuç olarak, sahiciliğin kaynağını bedensel gerçekliğe ve eylem mantığına dayandırmak, oyuncunun psiko-fiziksel aygıtını travmatik etkilerden arındırarak sağlıklı ve sürdürülebilir bir yaratım zemini sunmaktadır.

Stanislavski Sistemi'nin geçirdiği yöntemsel evrim, salt pratik araçların değişimi değil; aynı zamanda bu araçların yaslandığı bilimsel temellerin—psikolojiden fizyolojiye—yaşadığı köklü bir paradigma kaymasıdır. Sistemin erken dönemindeki Duygusal Bellek uygulamaları, Fransız psikolog Théodule Ribot'nun çağrışımçı psikoloji kuramlarına dayanmaktadır. Ribot (1897), geçmişte yaşanmış zevk, acı ve duygusal deneyimlerin organizmada sabitlenen “kalıntılar/tortular” (residua) bıraktığını ve bu içsel kalıntıların bir kışkırtma (provocation) yoluyla veya kendiliğinden yeniden canlandırılabilirliğini savunmuştur. Ancak bu soyut ve tümüyle psikolojik yaklaşımın sahnede yarattığı güvensizlik, Stanislavski'yi yönünü dönemin nesnel ve laboratuvar temelli fizyoloji bilimine çevirmeye zorlamıştır. Karaahmet'in (2025) vurguladığı üzere, geç dönemdeki Fiziksel Eylemler Yöntemi; duygunun kaynağını zihinsel süreçlerde değil, İvan Seçenov'un refleks teorisinde ve İvan Pavlov'un “şartlı refleks” olgusunda aramaya başlamıştır. Bu yeni fizyolojik temele göre, organizma belli bedensel uyarılara karşı istencin dışında ancak kesin tepkiler (refleksler) vermektedir. Dolayısıyla, Karaahmet'in (2025) de altını çizdiği gibi, zihinsel ve içsel deşmelere dayalı psikolojik bir kuramdan bedensel ve refleksif yasalara işleyen fizyolojik bir sisteme geçiş; sahne üzerindeki duygu üretimini rastlantısal bir ilham olmaktan çıkararak ölçülebilir, nesnel ve bilimsel olarak sarsılmaz bir güvenilirliğe kavuşturmuştur.

Stanislavski Sistemi'nin nihai yaratım hedeflerinden biri olan “bilinçaltına bilinçli yollarla ulaşma” ilkesi, erken ve geç dönem metodolojilerinde birbirinden taban tabana zıt iki farklı yaklaşımla ele alınmıştır. Stanislavski (1996), organik bir sahne yaşamı kurabilmek için oyuncunun bilinçli teknik hazırlığının (conscious technique), nihayetinde ilhamın ve otonom yaratıcılığın barındığı bilinçaltı (subconscious) sürecini tetiklemesi gerektiğini savunur. Ancak Duygusal Bellek uygulamalarının merkezde olduğu erken dönem pedagojisinde, bu hedefe ulaşmak için kişisel travmalar deşilerek bilinçaltı doğrudan iradeyle “zorlanmış”; ruhsal aygıtı yapılan bu müdahale, yaratıcı akışı serbest bırakmak yerine oyuncuyu felce uğratan bir dirence yol açmıştır. Buna karşın, geç dönemdeki Fiziksel Eylemler Yöntemi, uçucu hisleri doğrudan kışkırtmak yerine, somut bedensel gerçeklik üzerinden bilinçaltına bir “tuzak kurma” (lure/decoy) mantığıyla yaklaşır. Tohver'in (2022) Stanislavski pratiğindeki “sıfır alanı” (zero zone) kavramıyla da açıkladığı üzere, oyuncu zihinsel deşmelerden arınarak tüm konsantrasyonunu yalnızca şimdiki zamandaki basit ve mantıklı fiziksel görevlere odakladığında, içsel dirençler kırılır. Böylelikle hedeflenen otonom (bilinçaltı) duygu, iradeyle itilen zoraki bir sonuç olmaktan çıkarak, bu fiziksel tuzağa kendiliğinden yakalanan organik ve refleksif bir yan ürüne dönüşür.

Stanislavski Sistemi'nin erken döneminden geç dönemine uzanan bu pedagojik evrimi, salt tarihsel bir zorunluluk olmakla kalmamış; günümüz nörobilim ve bilişsel bilim bulgularıyla da tartışılmaz bir “modern” geçerlilik kazanmıştır. Kemp'in (2012) oyunculukta “bedenleşmiş biliş” (embodied cognition) üzerine yaptığı kapsamlı araştırmalar, zihin ve bedenin birbirinden bağımsız olduğu yönündeki Kartezyen yanılığını çürüterek; düşünce, duygu ve fiziksel eylemin insan beyninde aynı nöronal yolları paylaştığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, Duygusal Bellek tekniğinin duyguyu bedensel eylemden soyutlayarak yalnızca zihinsel deşmelerle üretmeye çalışması, sinir sisteminin organik işleyişine ters düşen, bilişsel

düzeyde tüketici ve bloke edici bir çabadır. Buna karşın Fiziksel Eylemler Yöntemi, modern nörobilimde eylem ve empatiyi eş zamanlı ateşlediği kanıtlanan “ayna nöron” (mirror neuron) mekanizmalarıyla kusursuz bir uyum içindedir.

Sonuç olarak, Stanislavski Sistemi’nde Duygusal Bellek’ten Fiziksel Eylemler Yöntemi’ne geçiş; erken dönem keşiflerinin bütünüyle inkâr edildiği radikal bir kopuş değil, bu keşiflerin daha güvenli, rasyonel ve profesyonel bir zemin üzerinde yeniden yapılandırıldığı bir “olgunlaşma sentezi”dir. Carnicke’nin (2009) de belirttiği üzere, Sistemin bu evrimsel süreci, başlangıçtaki parçalı ve deneme-yanılma odaklı yaklaşımların karmaşık ama bütünsel bir yapıya (complexity) dönüştüğü, içsel ve dışsal olanın eylem aracılığıyla tek bir düzlemde eritildiği nihai olgunluk evresini temsil etmektedir. Shevtsova (2020) ise Stanislavski’nin yaşamının son dönemindeki laboratuvar çalışmalarının, oyunculuk sanatını mistik bir “ilham” arayışından kurtararak onu tüm unsurlarıyla “bütünleşmiş bir sistem” (integrated system) ve pedagojik olarak aktarılabilir, bilimsel bir disiplin haline getirdiğini vurgulamaktadır. Bu yöntemsel dönüşüm, Duygusal Bellek’in yarattığı psikolojik riskleri bertaraf ederken, onun özündeki sahicilik idealini bedensel eylemin sarsılmaz gerçekliğiyle harmanlamış; böylelikle Sistem, modern oyunculuk eğitimi için evrensel, denetlenebilir ve sürdürülebilir bir yaratım metodolojisine dönüşmüştür.

#### 4. SONUÇ

Bu araştırmada, Konstantin Stanislavski Sistemi’nin içsel ve psikolojik odaklı erken döneminden, bedensel eylemi merkeze alan geç dönemine uzanan yöntemsel evriminin detaylı bir analizi yapılmış; “Duygusal Bellek”ten “Fiziksel Eylemler Yöntemi”ne geçişin ontolojik ve pedagojik sınırları incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, Stanislavski’nin erken ve geç dönemleri arasındaki bu makas değişiminin, geçmiş sanatsal keşifleriyle bağlarını kopardığı metodolojik bir inkar olmadığını açıkça ortaya koymaktadır. Aksine bu geçiş, erken dönem uygulamalarının sahne pratiğinde yarattığı krizlerin ve pedagojik tıkanıklıkların doğurduğu zorunlu ve organik bir dönüşümdür. Nitekim literatürde de güçlü bir biçimde vurgulandığı üzere, Sistemin başlangıcındaki bu parçalı ve deneme-yanılma odaklı arayışlar; zamanla içsel ve dışsal olanın (zihin ve beden) eylem aracılığıyla tek bir düzlemde bütünleştiği, karmaşık ama bütünüyle entegre (complex and holistic) bir pedagojik metoda dönüşmüştür (Carnicke, 2009). Dolayısıyla bu çalışma, “Fiziksel Eylemler Yöntemi”nin önceki keşifleri yok sayan bağımsız yeni bir teori değil; aksine Sistemin “organik sahicilik” hedefine daha güvenilir, nesnel ve rasyonel yollardan ulaşmasını sağlayan nihai bir olgunlaşma aşaması olduğu temel argümanını kuramsal verilerle aktarmaktadır.

Araştırmanın bulguları ışığında, Stanislavski’nin erken dönem pedagojisinin merkezine yerleştirdiği “Duygusal Bellek” tekniğinin, sahne pratiğinde sürdürülebilir bir yaratım aracı olmaktan ziyade ciddi yapısal ve psikolojik krizlere yol açtığı tespit edilmiştir. Oyuncunun her temsil gecesinde kişisel geçmişini ve travmalarını yeniden deşerek duygularını kıskırtmasına dayanan bu içsel yöntem, zamanla söz konusu anıların aşınmasına ve etkisini yitirmesine neden olarak aşılabilir bir “tekrarlanabilirlik” (repeatability) sorunu doğurmuştur (Whyman, 2008). Doğrudan iradeyle hükmedilemeyen ve uçucu bir doğaya sahip olan bu hisler sahnede kendiliğinden uyanmadığında, oyuncular eylemsizlikten kurtulmak için duyguyu iradeleriyle zorla üretmeye (forcing emotion) çalışmış; bu da hedeflenen organik sahiciliğin aksine kaçınılmaz bir yapaylık ve mekanikleşme yaratmıştır (Whyman, 2008). Ortaya çıkan bu pedagojik tıkanıklığın ötesinde, içsel labirentlerdeki bastırılmış travmaların estetik bir mesafe olmaksızın deşilmesi, oyuncunun ruh sağlığı üzerinde yıkıcı tahribatlara zemin hazırlamıştır. Nitekim dönemin en yetenekli aktörlerinden Mihaıl Çehov’un Birinci Stüdyo laboratuvarlarındaki bu yoğun içsel çalışmalar neticesinde sahnede şiddetli histeri krizleri geçirmesi ve ağır bir sinirsel çöküntü yaşaması, salt duyguya odaklanan bu erken dönem yaklaşımının hem etik hem de pratik açıdan nasıl bir iflas yaşadığını kanıtlayan en somut tarihsel bulgudur.

Erken dönemin yarattığı bu pratik ve psikolojik krizlere bir yanıt olarak doğan “Fiziksel Eylemler Yöntemi”, yaratım sürecindeki “içten-dışa” zorlamayı terk ederek, doğrudan iradeyle denetlenebilen fiziksel eylemlerin içsel hisleri tetiklediği “dıştan-içe” bir çalışma mantığını merkeze almıştır. Stanislavski’nin somut fiziksel eylemi önceliklendiren bu yöntemsel evrimi, yüzyıllardır Batı tiyatrosu eğitimini domine eden geleneksel zihin-beden ayrılığını (düalizmini) kökünden yıkmış ve sahnede hedeflenen “psikofiziksel bütünlüğü” nesnel bir temele oturtmuştur. Nitekim ustanın laboratuvar çalışmalarıyla sezgisel olarak ulaştığı bu bütünlük, günümüzde modern nörobilim ve “bedenleşmiş biliş” (embodied cognition) kuramları tarafından da bilimsel bir gerçeklik olarak doğrulanmaktadır. Kemp’in (2012) de vurguladığı üzere, bilişsel bilimlerin zihin ve bedenin birbirinden bağımsız olduğu yönündeki Kartezyen yanlılığı çürütmüş; fiziksel deneyimlerin kavramsal düşüncüyü şekillendirdiğini ve düşünce ile fiziksel eylemin insan beyninde aynı nöronal yolları (pathways) kullanarak bölünmez bir “zihin-beden”

(bodymind) mekanizması yarattığını kanıtlamıştır. Dolayısıyla Stanislavski'nin bedensel eylem aracılığıyla inşa ettiği bu sistem, yalnızca geçmişe dönük sanatsal bir deneme değil; oyuncu doğasının nörolojik işleyişine en uygun, aktarılabılır ve kalıcı bir yaratım çözümüdür.

Performans ve prova pratiği bağlamında değerlendirildiğinde, Sistemin geçirdiği bu evrim, eğitim metodolojisinde de köklü bir dönüşüm yaratmıştır. Geleneksel tiyatro anlayışında haftalarca süren ve oyuncuyu bedensel eylemden kopararak zihinsel bir hantallığa sürükleyen pasif “masa başı” provaları, geç dönem pedagojisinde yerini metni doğrudan sahne üzerinde fiziksel etütlerle keşfetmeyi merkeze alan “Etkin Analiz” (Active Analysis) sürecine bırakmıştır. Knebel'in (2021) de kapsamlı biçimde aktardığı üzere, oyuncuyu durağan bir okuma ve ezber sürecinden kurtarıp doğrudan aktif eyleme sevk eden bu yaklaşım, karakterin salt entelektüel olarak dışarıdan izlenmesini (analiz edilmesini) engellemiş ve psikolojik olanla fiziksel olan arasındaki yapay uçurumu kapatmıştır. Dahası, duyguyu doğrudan bir hedef olarak belirlemek yerine somut fiziksel eylemlere odaklanmanın sağladığı bu “teknik mesafe”, yaratım sürecini dolaylı hale getirerek oyuncu için hayati bir psikolojik koruma kalkanı inşa etmiştir. Etkin Analiz'in merkezindeki bu fiziksel eylem, uçucu ve çabuk buharlaşan hisleri somut bedensel hareketler içinde hapsedip koruyarak adeta “şarj edilebilir bir batarya” işlevi görmüş (Knebel, 2021) ve oyuncunun ruhsal enerjisini güvence altına almıştır. Böylelikle sanatçı, erken dönem uygulamalarının yol açtığı ruhsal tükenmişlik ve travma risklerinden korunmuş; sahnedeki organik sahicilik, oyuncunun psikolojik güvenliğini ve esenliğini garanti altına alan sürdürülebilir bir pedagojik zemine oturtulmuştur.

Bu araştırmanın tiyatro alanındaki akademik literatüre ve modern oyunculuk eğitimine sunduğu en temel katkı, Stanislavski Sistemi'ni salt geçmişe dönük bir “psikolojik deşme” ve yorucu bir “duygusal bellek” çalışması olarak kodlayan yaygın pedagojik yanlışları yapısal düzeyde düzeltmesidir. Yöntemin tarihsel evrimini bütüncül bir perspektifle ele alan bu çalışma, Sistemin ilk yıllarındaki deneme-yanılma süreçlerinin ve yarım kalmış keşiflerin mutlak doğrular gibi kabul edilmesinin önüne geçerek, hedeflenen nihai metodolojinin bedensel eylem üzerinden kurulan organik bir varoluş olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Bu bağlamda araştırma; sahnede organik sahicilik yaratma uğruna kendi psikolojik sınırlarını zorlayarak tükenmişlik yaşayan oyuncular ve bu zorlu yaratım sürecini yöneten tiyatro pedagoğları için çağdaş, denetlenebilir ve her şeyden önemlisi ruh sağlığını merkeze alan güvenilir bir yöntem rehberi sunmaktadır. Sistemin eylem odaklı geç dönem uygulamalarının bu denli belirgin kılınması, oyunculuk sanatının mistik bir ilham bekleyişinden veya kontrolsüz bir travma aktarımından ziyade, somut ve aktarılabılır bir laboratuvar disiplini olarak kavranmasına olanak tanıyarak modern performans pratiğinin sürdürülebilirliğine güçlü bir kuramsal zemin hazırlamaktadır.

Sonuç olarak, Stanislavski'nin yaşamının son demlerinde ulaştığı ve miras bıraktığı “Fiziksel Eylemler Yöntemi”, oyunculuk sanatını tesadüfi bir ilham arayışından çıkarıp sınırları denetlenebilen psiko-fiziksel bir disipline dönüştürerek modern tiyatrodaki evrensel yerini mühürlemiştir. İçsel duyguların uçucu ve yıpratıcı doğasına teslim olmak yerine bedensel eylemin maddi gerçekliğine tutunan bu yaklaşım, oyuncuya hem sanatsal bir istikrar hem de psikolojik bir güvenlik alanı sağlamaktadır. Bu çalışmanın ulaştığı teorik bulguların, gelecekteki araştırmalarda farklı oyunculuk ekollerıyla karşılaştırmalı olarak ele alınması alana değerli açılımlar kazandıracaktır. Özellikle yöntemin Amerika'ya aktarımı sonrasında şekillenen “Metot Oyunculuğu” (Method Acting) ile yaşadığı kavramsal çatışmaların, eksik çevirilerden doğan pedagojik ayrılıkların ve farklılıkların daha spesifik çalışmalarla incelenmesi elzemdir. Buna ek olarak, fiziksel eylem ile duygu üretimi arasındaki organik bağın, gelişen güncel nörobilimsel veriler ve bilişsel mekanizmalar ışığında daha geniş çaplı disiplinlerarası araştırmalarla test edilmesi; Stanislavski'nin yüzyıl önce tiyatro laboratuvarlarında sezgisel olarak kurduğu bu sistemin bilimsel derinliğini çağdaş bir vizyonla geleceğe taşıyacaktır.

**KAYNAKÇA**

- Arik Ateş, P. (2016). Fiziksel tiyatro kavramı ve onun gizli kaynağı: Gündelik-dışı beden tekniği. *Sahne ve Müzik Eğitim-Araştırma e-Dergisi*, (3), 114-131.
- Benedetti, J. (1988). *Stanislavski: A biography*. Routledge.
- Benedetti, J. (1990). A history of Stanislavski in translation. *New Theatre Quarterly*, 6(23), 266-278.
- Benedetti, J. (1998). *Stanislavski and the actor*. Routledge.
- Brockett, O. G. (2000). *Tiyatro tarihi* (İ. Bayramoğlu, Çev.). Dost Kitabevi Yayınları.
- Carnicke, S. M. (1993). Stanislavsky: Uncensored and unabridged. *TDR/The Drama Review*, 37(1), 22-37.
- Carnicke, S. M. (2009). *Stanislavsky in focus: An acting master for the twenty-first century* (2. bs.). Routledge.
- Carnicke, S. M. (2019). Improvisations and etudes: An experiment in Active Analysis. *Stanislavski Studies*, 7(1), 17-35.
- Carnicke, S. M. (2023). Belief through knowledge: The relationship of Knebel's Active Analysis to Stanislavsky's System. *Stanislavski Studies*, 11(1), 19-31.
- Caushaj, S. (2014). *W. Shakespeare'in Hamlet adlı oyununda W. Shakespeare'in Hamlet karakterinin ağzından oyunculara söylediği oyunculuk yaklaşım biçiminin K. Stanislavski'nin kuramı ile çatışmasının araştırılması, Hamlet karakterine bakış* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Çepni, S. (2018). *Araştırma ve proje çalışmalarına giriş*. Celepler Matbaacılık.
- Hepileri, E. (2005). *Stanislavski'den Yıldız Kenter'e oyunculuk eğitimi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Hodge, A. (Ed.). (2010). *Actor training* (2. bs.). Routledge.
- İzgi, O. (2025). K. Stanislavski, Lee Strasberg, Sanford Meisner oyunculuk yöntemleri: Benzerlikler ve farklılıklar. *Konservatoryum*, 12(1), 399-415.
- Kaptan, S. (1995). *Bilimsel araştırma ve istatistik teknikleri*. Tekışık Web Ofset Tesisleri.
- Karaahmet, S. (2023). *Stanislavski sisteminde fiziksel eylemler yönteminin incelenmesi ve bir uygulama* [Yayımlanmamış sanatta yeterlik tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Karaahmet, S. (2025). Stanislavski'nin fiziksel eylemler yöntemini geliştirirken temel aldığı bilimsel dayanaklar ve oyunculukta duygunun kaynağı. D. Sarıca Zerenler (Ed.), *Yirminci Yüzyıl Tiyatrosundan İzdüşümler içinde*. Özgür Yayınları.
- Karasar, N. (2023). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kemp, R. (2012). *Embodied acting: What neuroscience tells us about performance*. Routledge.
- Kemp, R. J. (2010). *Embodied acting: Cognitive foundations of performance* [Yayımlanmamış doktora tezi]. University of Pittsburgh.
- Kerber, T. J. (2016). *The vocabulary of acting: A study of the Stanislavski 'system' in modern practice* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. University of Birmingham.
- Knebel, M. (2021). *Active analysis* (A. Vassiliev, Düz., I. Brown, Çev.). Routledge.
- Merlin, B. (2003). *Konstantin Stanislavsky*. Routledge.
- Moore, S. (1984). *The Stanislavski system: The professional training of an actor* (Gözden geçirilmiş bs.). Dell Publishing.
- Mylonas, N. A. (2025). The drama of recovery: Stanislavski, Vygotsky, and the dialectic of transformation. *Human Arenas*.
- Ozan, M. (2019). *Çağdaş oyunculuk yöntemleri açısından Stanislavski Sistemi'nin incelemesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.

- Özüaydın, N. U. (2013). Stanislavski Sistemi ve metot oyunculuğunun aralarındaki temel farklar açısından karşılaştırılması. *Tiyatro Araştırmaları Dergisi*, 35, 1-20.
- Özüaydın, N. U. (2016). Oyunculukta fiziksel eylemler yönteminin analizi. *SDÜ ART-E Güzel Sanatlar Fakültesi Sanat Dergisi*, 9(18).
- Pavlov, İ. P. (1975). *Şartlı refleksler ve sinir bozuklukları* (N. Arkun, Çev.). İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Pitches, J. (2006). *Science and the Stanislavsky tradition of acting*. Routledge.
- Ribot, T. (1897). *The psychology of the emotions*. Walter Scott, Ltd.
- Roach, J. R. (1993). *The player's passion: Studies in the science of acting*. University of Michigan Press.
- Sechenov, I. M. (1965). *Reflexes of the brain* (S. Belsky, Çev.; G. Gibbons, Ed.). The M.I.T. Press.
- Shevtsova, M. (2020). *Rediscovering Stanislavsky*. Cambridge University Press.
- Stanislavski, K. (1996). *Bir aktör hazırlanıyor* (S. Taşer, Çev.). Papirüs Yayınları.
- Stanislavski, K. (2003). *An actor prepares* (E. R. Hapgood, Çev.). Routledge.
- Şener, S. (2006). *Dünden bugüne tiyatro düşüncesi* (4. bs.). Dost Kitabevi Yayınları.
- Taşdemir, U. B. (2018). *Oyuncunun dramaturjisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Tohver, T. (2022). Zero zone in Stanislavski's practice. *Stanislavski Studies*, 10(1), 83-99.
- Toporkov, V. O. (2001). *Stanislavski in rehearsal: The final years* (J. Benedetti, Çev.). Routledge.
- White, R. A. (2006). Stanislavsky and Ramacharaka: The influence of yoga and turn-of-the-century occultism on the system. *Theatre Survey*, 47(1), 73-92.
- Whyman, R. (2008). *The Stanislavsky system of acting: Legacy and influence in modern performance*. Cambridge University Press.
- Yılmaz, S. (2022). Ekspresyonist tiyatro: Ekspresyonizm sanat akımının tiyatro sanatına etkisinin oyun yazımı ve sahneleme özellikleri bağlamında incelenmesi. *Konservatoryum - Conservatorium*, 9(1), 1-24.