

# DANS VE DUYGUSAL ETKİ: HİNDİSTAN'DA ŞİDDET YAŞAMIŞ YETİŞKİN GENÇLERİN RUHLARIYLA BEDENLERİNİ YENİDEN İLİŞKİLENDİRME<sup>1</sup>

Urmimala Sarkar Munsı

*Çeviren: Öykü Tümer*

Yazar bu makalesinde, kendisinin de kurucuları arasında olduğu Kalküta Sanved sivil toplum kurumunun şiddete maruz kalmış kadınların tekrardan toplumsal hayata katılabilmeleri, kendileri ve çevreleriyle sağlıklı ilişkiler kurabilmeleri için yaptığı çalışmalara odaklanıyor. Dans ve Hareket Terapisi yöntemiyle insan ticareti ve sistematik cinsel istismar yaşamış olan ve çoğunlukla Travma Sonrası Stres Bozukluğu yaşayan kadınların kendi özsaygılarını yeniden kazanma, yakınlarına ve çevrelerindeki diğer insanlara güvenebilme ve toplumsal hayatta huzurlu ve kendileriyle barışık bir şekilde var olabilme hedeflerine nasıl ulaşabileceğini ve karşılaşılan zorlukları kendi tecrübelerinden ve gözlemlerinden de faydalanarak aktarıyor.

Güney Kalküta'nın dışında bulunan bir kadın rehabilitasyon evinin avlusuna bir grup kız akın ediyor. Birazdan genç bir eğitmenin avluda vereceği dans dersine katılacaklar. Rehabilitasyon evi sakinleri arasındaki farklar son derece dikkat çekici. Boyları, cüsseleri ve kişilikleri çeşit çeşit. Bazı kızlar ancak onlu yaşlarındayken en yaşlıları kırkların sonlarında gibi. Diğerleri ise bu yaş aralığında. Kimisi formda ve gülümsüyor; kimilerininse kaşları çatık ve zamanlarını zorla işgal eden bu derse karşı açıkça direnç gösteriyorlar. Kadınların çoğu kümeler halinde duruyor; fısıldaşmaları ve tavırları heyecanlı olduklarını ya da en azından haftalık programlarındaki faaliyetlere başlamaya hazır olduklarını gösteriyor. Bazılarıysa grubun dışında kalmış, ilgisizce ve bıkkın bir şekilde dikiliyor. Genç bir kız yüksekçe bir platformun üstüne oturmuş ve pek iyi gözüküyor.

Eğitmen tüm kızların el ele tutuşup çember oluşturmaları talimatını verip dersi başlatır. Ben de bu anda çembere dahil oluyor, geçici olarak onun bir parçası oluyorum. Kısa bir süreliğine, en azından simgesel olarak, onların dünyasını paylaşmaya hazırım. Eğitmen beni katılımcılara önümüzdeki iki gün boyunca gruba kolaylaştırıcı ve katılımcı olarak dahil olacak misafir bir dansçı olarak tanıtıyor.

Bazı eller uzanıyor ve yanındakinin elini biraz tedirgince tutuyor, bazılarıysa günün ilk çalışmasına tereddütsüz başlamaya hazır bir biçimde, hevesle ona uzanan eli kavırıyor. Ders el hareketleri eşliğinde ve beraberce söylenen bir şarkıyla açılıyor. Günün iyileşmeye yönelik ilk denemesi böylece başlıyor.

Bu tür dans dersleri, sığınma evlerinde seks ticareti ve peşi sıra gelen istismardan kurtulmuş genç kadınlara yönelik olarak, dansın onları rahatlatacağı ve mutlu edeceği beklentisiyle verilirdi. 2004 yılında Kalküta Sanved'i kuran Sohini Chakraborty bu bahsi geçen dersin organizatörüydü. Kalküta Sanved<sup>2</sup> günümüzde Dans ve Hareket Terapisini bir araç olarak kullanarak farklı travma geçmişleri olan, insan ticareti veya esaretten polisler tarafından kurtarılmalarının akabinde iyileşmenin veya uyum sağlamanın farklı aşamalarında bulunan genç kadınlarla yönelik grup temelli çalışmalar yapabilmek üzere alan açan bir kurum. Yukarıda tasvir edilen çalışma, Kalküta Sanved'in zaman içerisinde daha kurumsal bir yapı kazanmasıyla daha da organize ve yapılandırılmış bir hale geldi.

Bu tür sığınma evlerindeki genç kadınlar genellikle cinsel kölelik ya da organize genel evler gibi istismar içeren çeşitli kölelik türlerinden kurtarılmış oluyorlar. Kurtarılan kadınların bazıları seks işçisi kadınların çocukları ve annelerinin çalışma mekanlarında ya da bu mekanların civarında doğup büyümüşler. Hepsinin hatıraları farklı farklı. Kimileri gündelik olarak fiziksel ve cinsel şiddete maruz kalmış ve bunun doğrudan travmalarını taşıyorken, kimilerinin annelerinin "işi" ve müşterilerine dair anıları var; ama bir yandan da annelerinin dahil olduğu bu topluluğa karşı bir aidiyet hissi besliyorlar. Ne de olsa bildikleri tek aile bu. Çok azı birkaç yıllığına da olsa okula gidebilmiş. Bazı genç kadınlar ebeveynleri tarafından insan tacirlerine satıldıklarını ya da onları insan tacirlerinin ellerine düşüren koşulları hatırlıyor. Yoğun sömürü içeren ve sıklıkla şiddetin yaşandığı bu esir hayatından uzakta oldukları için oldukça mutlular. Bazılarıysa bildikleri tek yerden zorla çıkartıldıkları için kırgın ve korkmuş durumdalar. Kadınların tepkilerindeki bütün bu çeşitlilik, onları farklı özneler yaparken aynı zamanda da dışarıdan gelecek motive edici, eğitsel ve tedavi edici yönlendirmeleri farklı şekilde almalarına neden oluyor.

Travma yaşayanlar Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) nedeniyle çeşitli fiziksel ve psikososyal dışavurumlar sergiler. TSSB, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı<sup>3</sup> uyarınca bir kaygı bozukluğudur ve nörotik stresle ilişkili ve somatik türde bir hastalık olarak sınıflandırılmıştır. H. Javidi ve M. Yadollahie Travma Sonrası Stres Bozukluğu üzerine yazdıkları makalelerinde (2012:12) TSSB'nin her yaşta ortaya çıkabileceğini; ancak travmaya ilişkin stresin neden olduğu derin yaraları açacak durumlara maruz kalma ihtimalleri daha yüksek olan yetişkin gençlerde sıklıkla görüldüğünü söylüyorlar (Javidi ve Yadollahie, 2012: 12-13).

Dans ve Hareket Terapisi, şiddet yaşamış kadınlarda sıklıkla görülen TSSB kaynaklı çeşitli psikososyal belirtiler ortaya çıkaran sorunları hedef almayı amaçlıyor. Kadınlarda sıklıkla görülen belirtilerin başında şunlar gelir:

- Öz saygının düşük seviyede ve dalgalı olması

- Toplumsal alan ve toplumsal ilişkilerden geri çekilme
- Yeniden travma yaşamaya neden olan hassaslık ve kırılganlık
- Hiperseksüalite<sup>4</sup>
- Endişe krizleri, öfke patlamaları, depresyon ve kendine zarar verme

Bu makale, istismar ve şiddete yol açan seks ticaretinden kurtulan kadınların Dans ve Hareket Terapisi ile başlayan iyileşme süreçlerinin üzerine kurulduğu dört temel kavramsal izleğe odaklanıyor. Bu kadınların çoğu aynı zamanda TSSB de yaşıyorlar.

### **1.Somatik algılar**

Somatik<sup>5</sup> algılar şiddet yaşamış kişinin kendi bedeni ve beden imgesine dair bedende hissedilen ve toplumsal olarak oluşturulmuş fikirlerdir. Somatik hareket terapisti Martha Eddy, Thomas Hanna'dan somatiğin babası olarak bahseder ve Dans ve Hareket Terapisinde somatiğin nasıl kullanıldığını açıklarken onun çalışmalarından faydalanır. Yaşayan organizmaların (somaların) “geçmişin evrilişi ve geleceğin oluşumundan ayrılamaz bir şekilde vücut bulmuş elementlerin bütüncül ve düzenli süreçleri” olduğunu ileri sürer (Eddy, 2002: 46). Ona göre, bir soma “bir sürecin vücut bulmasıdır; zaman içinde kendini vücut bulmanın değişen kalıplarına sürekli uyarlanması ve bunları dayanaklı bir şekilde atlatmasıdır”.

Bu bağlamda, dansçı ve koreograf Anna Halprin'in kullandığı ve yukarıda bahsedilen bütün kavramlardan yararlanan çalışma seks ticareti, cinsel istismar ve şiddet yaşamış kişiler için iyileşme sürecini başlatabilecek çalışmaların en önemli örneklerinden biridir. Anna Halprin'in dansı ve bedenin dil bilgisini dokunmanın özel bir kullanımıyla dışa vurumcu bir biçimde birleştirerek yarattığı çalışma, beden ve zihnin bütüncül ve şifalı iyiliğini hedefler. Martha Eddy'ye göre, beden, hareket ve dışavurumcu sanatlara odaklanma, bedenin hayat boyu yaşanan tüm olayların izlerini taşıdığı yönündeki görüşün üzerine inşa edilen bir tür “sağaltıcı yaklaşım”dır.

Bilinçdışı seviyesinde kaldığında, bu izler dengesizliğe ve çatışmaya yol açar. Bilinçli ve yaratıcı bir biçimde irdelendikleri ve ifade edildiklerinde ise beden, zihin ve duygular arasındaki bağ, benliğin sanatsal gelişimine hayati bir katkıda bulunur. (Eddy, 2002: 49)

Cinsel şiddet ve istismar yaşamış kişilerin özgüven ve özsaygı seviyeleri düşüktür. Kendi bedenlerine dair pişmanlık hissi beslerler. Bu durum, baskıcı ve sömürücü insan ticaretinden kurtarılmalarının ardından geri döndükleri toplumsal hayatta karşılaştıkları algılar yüzünden daha da kuvvetlenir. Dans ve Hareket Terapisindeki iyileşme süreçleri çoğunlukla hastaların kendi somatik algılarının çeperlerini anlamalarıyla yakından ilişkilidir. Travma sonrası stres bozukluğundan muzdarip hastaların beden-zihin meselelerini irdeleme süreçlerine başlamaları buna bağlıdır.

## **2. Kinesik<sup>6</sup> ve şiddet yaşamış kişi**

Jinni Harrigan'a göre (2005) kinesik alanı (beden dili araştırmaları) pozisyonlar, kafa, beden ve uzuvların eylem ve hareketlerine odaklanır. Dans ve Hareket Terapisi bağlamında ise somatik yöntem, bedeni bilinçli ve bilinçsiz bir şekilde hareket ettiren örüntüleri içeren, aynı anda hem bedenin şiddet, sömürü ve istismar gibi geçmiş tecrübelerini yansıtan hem de bunlara tepkisini açığa çıkaran önemli bir konu haline gelir.

Toplumsallaşma ile hareketler vasıtasıyla toplumsallaşmış bedenin izdüşümü arasındaki bağlantılar dansta sıklıkla tartışılır. Bir önceki araştırmamda (Sarkar Munsî, 2016) belirli bir kültürü yansıtan üslup olarak yapılandırılan dansların dilbilgisine sıkıca bağlı hale gelen beden imgesi üzerine yoğunlaşmışım. Bharatanatyam dansının<sup>7</sup> dilbilgisi bunun en önemli örneklerinden biridir. Bu dans türünde üst beden veya kalçaların öne çıkması kasıtlı olarak dizginlenir ve bedenin aşağı bölgelerinin kullanımıyla oluşacak ifadelerin yerine yüz ifadesi ve elin hareketlerine aşırı vurgu yapılır.

Bütün kültürler mükemmel kadın imgesi yaratır. Cinsel şiddet yaşamış kadınların geçmişlerinde seçme şansları olmaksızın yaşadıkları yüzünden hissettikleri suçluluk duygusu, onlarda kendilerine dair bir tür ahlaki kirlenmişlik algısı ve dolayısıyla artık birlikte yaşamaya ve devam etmeye mecbur oldukları kusurlu bir bedene sahip olma hissiyatı yaratır. Şiddet yaşamış kişinin zihninin ve bedeninin diğer parçalarıyla ilişkisi aracılığıyla travma deneyimine yönelmeyi, Dans ve Hareket Terapisiyle çalışmanın kalbinde yatan pedagojik araç olarak görüyorum.

Kinesik anlayışını temellendirirken, Harrigan, dikkatin odaklandığı esas noktanın eller ve baş olduğunu söyler:

... eller ve baş, hareket sıklığının en fazla olduğu iki bölgedir. Beden hareketleri genelinde, baş ve eller özelinde, araştırmaların sınıflandırdığı metotlar oldukça çeşitlidir, ancak bunlar son derece az tanımlanmıştır ve birkaç istisna dışında genellikle kavramsal ya da kuramsal olarak düzenlenmemiştir. (Harrigan, 2005: 149)

Kinesik araştırmalar halen emekleme aşamasındadır. Ancak bu makalede kinesik, travmanın anlaşılması ve işlenmesinde somatik ve proksemik yöntemler arasındaki önemli bir evre haline gelmektedir.

## **3. Proksemik<sup>8</sup> ve göz hareketi**

Proksemik ve göz hareketi insanların diğerleriyle mekânı paylaşma şekillerinin göstergeleridir. Etrafındaki diğer bedenleri tanıma ve onlara tepki verme açısından, cinsel şiddete maruz kalmış kadınlar arasında TSSB ve travma göstergeleri halini alan kodlanmış davranış kalıpları içerirler. Jinni Harrigan'ın "mekâna, yakınlığa, kişisel alana, kamuya açık ortamdaki davranışlara ve

kültürel farklılıklara bağlı olarak toplumsal alandaki göz hareketleri ve mekânsal parametrelere dair anlamlı değişkenler” üzerine çalışması (Harrigan, Rosenthal, Scherer, 2005: 4) TSSB yaşayan cinsel şiddet ve istismar yaşamış kişiler için grup terapisi oluştururken yukarıda bahsedilen bağlantıları anlamının kazandırdığı gücü algılamamıza yardımcı olur.

Bu kategoride, şiddet yaşamış kadının bireylerarası iletişim kurabilmesi veya görsel iletişime izin verebilmesi önemli bir alan olarak karşımıza çıkar. Genellikle, uzun süre boyunca ve yoğun bir cinsel şiddete maruz kalmış kişilerin, benzer durumdaki diğer kişilerle dolu bir sınıf ortamında bile gözlerini kapatamadıkları gözlemlenir. Yere yatıp rahatlamaları söylendiğinde dahi, bu kişiler gözlerini açık tutma eğilimindedirler. Bu davranış, aniden ortaya çıkabilecek bir şiddet durumuna hazırlıksız yakalanmaktan korkmanın bir sonucudur. Dans ve Hareket Terapisi, fiziksel araçları kullanma yöntemiyle itinalı ve yapılandırılmış bir süreç içerisinde çevresini kontrol edebileceğine güvenme ve kendine yetebilme hislerini yeniden yaratabilir.

#### **4. Dokunmanın anlamı**

Dokunma üzerine çalışmalar, özellikle Hindistan’daki Dans ve Hareket Terapisi bağlamında, son derece az incelenmiş bir alandır. Klasik Hint danslarında dokunmanın kullanımı son derece sınırlıyken Hindistan’daki geniş kabile topluluklarında icra edilen halk danslarındaki en önemli biçimlerden biri ele ele tutuşmak ve böylelikle bedenleri somatik ve görünür bir biçimde birbirine kenetlemektir. Sıklıkla tekrar edilen ve basit gibi görünen hareketlerin yapısı eller, bedenler ve aynı adımların birbirine bağlanması ve böylece ortaya çıkan psikosomatik bir birliktelik ve topluluk duygusuyla ortak bir kinetik akış yaratır. Dokunma farklı kültürlerde tamamen farklı şekillerde anlaşıldığından, Hindistan özelinde dokunmanın nasıl algılandığı ve yorumlandığını anlamak son derece önemlidir. Tanışıklığı ifade eden genel jestler, örneğin karşı cinslerin sarılması, el ele tutuşması, kamusal alanda duygusal yakınlık göstermesi kültürel olarak biçimlenmiş değerler sistemi içerisinde algılanır. Toplumsallaşma da bu algı yapısının oluşumunda önemli bir rol oynuyor. Herhangi bir temastan aşırı derece imtina etme, diğer bedenlerden uzak durma ve çekinme, ani bir hareket ya da ani bir dokunuşa, bir şiddete dönüşme endişesiyle agresif bir tepki gösterme cinsel şiddete maruz kalmış TSSB vakalarında görülen belirtilerin yalnızca birkaçıdır. Diğer bir uç ise cinsellik içeren ya da içermeyen bir dokunuşa abartılı bir şekilde muhtaç hissetmektir. Dans ve Hareket Terapisi dokunmanın genel duygusal algısı ve şiddet yaşamış kişinin belirli tepkileri temelinde, iletişim becerileri geliştirmeye odaklanır. Harrigan’a göre, “toplumda kabul görmüş adetler ‘kural koyarlar’ (Ekman: 1972) ve ‘bir duygunun kime ve ne zaman ifade edilmesinin uygun olduğuna dair’ (Ekman ve Rosenberg 1997: 10) kültürel olarak öğrendiğimiz kuralların uygulanmasıyla davranışlarımıza kılavuzluk ederler.” Harrigan ayrıca “kişiden beklenen davranışın dışında duyguların ifşa edilmesinin alışılmışın

dışında olmasından ötürü, bu tür davranış sergileyen kişiler açısından ruhsal ve duygusal denge veya zekâ seviyesine dair bir soruna işaret ettiğinin” düşünüldüğünü gözlemler (Harrigan, 2005: 138).

Bu bölümden de anlaşılacağı gibi bu dört yönelimin (benliğe dair somatik algı; hareketin niteliğini kontrol eden ve belirleyen zihin-beden dinamiği, yani kinestik beceri; şiddet yaşamış kişinin dış dünyayla iletişim kurmasını sağlayan proksemik davranış ve göz hareketleri; dokunma hissi ve dokunulmaya verilen tepki) büyük çoğunluğu, belirli bir toplumun iliklerine işlemiş toplumsal adet ve kabullere bağlıdır.

### **Kalküta Sanved: Hindistan’da cinsel istismara maruz kalmış kişilere yönelik Dans ve Hareket Terapisinin sağladığı özgün pedagojiler**

Yakın bir zamana kadar Hindistan’da Dans ve Hareket Terapisi üzerine diploma veren dersler ya da bu yöntemler üzerine uzmanlaşan ve hastaların farklı ihtiyaçlarına cevap verebilecek terapistler yoktu. Dans, uzun zaman boyunca bilişsel süreçler ve sağaltıcı terapiler geliştirmeye yarayan bir araç oldu. Daha önce de değinildiği üzere, bu makale danstaki birtakım eğitsel unsurları terapi unsurlarına bağlayan kavramları araştırarak dansın cinsel şiddete ve insan ticaretine maruz kalmış genç kadınların kendilerine dair algılarını sağaltmak ve yenilemek için nasıl bir araç olarak kullanıldığını anlamayı amaçlıyor.

Dans ve Hareket Terapisini bir çalışma yöntemi olarak kullanan bir sivil toplum kurumu olan Kalküta Sanved, halihazırda Hindistan’daki önde gelen sosyal bilimler araştırma enstitülerinden biriyle işbirliği içerisinde ender sertifika/diploma programlarından birini düzenliyor. Bu kursta Dans ve Hareket Terapisine ilişkin verilen kuramsal dersler de uygulamalı çalışmalar da kendine özgü bir yapıya sahip. İnsan ticareti mağdurları ve cinsel istismara maruz kalmış kişilerle on iki uzun yıl boyunca süren çalışmanın verdiği deneyimle Kalküta Sanved, TSSB yaşayan kişilerle çalışırken kullanılabilir pedagojiye uygun özelleşmiş Dans ve Hareket Terapisi araçları geliştirdi. Kalküta Sanved’in kuruluşundan bu yana, çalışmalara hem Dans ve Hareket Terapisi eğitim programının kolaylaştırıcısı ya da eğitmeni olarak, hem bu programın değerlendirme sorumlusu olarak hem de programın müfredatının oluşturulmasına danışmanlık vererek dahil olmuştum. Dolayısıyla Dans ve Hareket Terapisi programına dair bu incelemem kişisel deneyim ve gözlemlerden faydalandığı kadar Kalküta Sanved’in 2006 yılından bu yana direktörü Sohini Chakraborty ile yaptığım ve sonuncusu Kalküta’daki ofisinde gerçekleşen pek çok görüşme ve mülakattan da besleniyor.

Makalenin sonraki bölümünde, Hindistan’ın Batı Bengal eyaletinde bulunan Kalküta Sanved’in geliştirdiği Dans ve Hareket Terapi sürecinin yapısı ve kurumun kurucu direktörü Sohini

Chakraborty'nin çalışmaları üzerinde durulacak ve böylelikle daha önce temel kavramsal yapı olarak konu edilen dört sürecin uygulamaya geçirilmesi açıklanacak. Böylece, Dans ve Hareket Terapisinin kuramsal yapısı ve uygulaması arasındaki ilişkilerin berraklaştırılması sağlanacak. Bu sayede bu makalenin Chakraborty'nin dansla bir terapi aracı olarak ilişki kurduğu uzun yılların sonucunda yarattığı “Sampoornata” adlı Dans ve Hareket Terapisi eğitiminin pedagojik çerçevesini güçlendirme sürecine destek olacağını umuyorum.

2016 yılında Dans ve Hareket Terapisi üzerine yapılan bir görüşmede Chakraborty “dans” yerine “özgür hareket” ifadesinin kullanmanın önemini vurgular. Eğitimli bir dansçı olsun ya da olmasın hareket etme özgürlüğünü vurgulama ihtiyacına dikkat çeker ve eğitimli dansçılar için başarması oldukça zor olan dans adı verilen hareketlere karşı yargısız bir tavırda olmanın önemini altını çizer. Dünyadaki Dans ve Hareket Terapisi uzmanlarının sıklıkla vurguladığı gibi, Chakraborty'nin odak noktası hastanın zihinsel ya da fiziksel alanını yaratmak ya da yeniden şekillendirmek amacıyla hareketlerin bir araç olarak kullanılmasıdır. Bu kullanım, çeşitli dans formlarında hareketin estetik ifadeler amacıyla kullanımından oldukça farklıdır. Chakraborty'nin kendi ifadesiyle “terapi amaçlı dans asla iyi ya da kötü olarak yargılanamaz; bu dans sadece öznel bir zevk, tatmin ve ifade içindir.”<sup>9</sup>

Chakraborty'ye göre<sup>10</sup>, Kalküta Sanved tarafından geliştirilen Dans ve Hareket Terapi süreci, geniş Hindistan coğrafyasında ama özellikle de Hindistan'da şiddet ve istismara maruz kalmış kişilerin kültürel özellikleri üzerine inşa edilmiştir. Bu kişilerin derinden bağlı oldukları toplumsal kabullere ve kültürel yapılara dair kavrayıştan faydalanır. Bunun dışında, şiddete maruz kalmış kişilerden, Chakraborty'nin kendi deyişiyle, “genç hak savunucusu” güruhu yaratır ve böylelikle insan ticaretine karşı çıkmayı ve kötülüğe karşı topluluğun içerisinde dayanışmayı örgütlemeyi teşvik eder.

Daha önce de belirtildiği gibi, seks ticaretine ve cinsel istismara maruz kalan pek çok kadın TSSB'den muzdarip oluyor. Bunun en belirgin etkileri arasında depresyon (yalnız başına oturmak ya da kayıtsız bir biçimde etrafta dolaşmak gibi), dışa kapalı beden ifadeleri, gülümseyememe, rahatlayamama, fiziksel özgüven eksikliği, göz teması kuramama, huzursuzluk ve öfke yönetimi sorunları sayılabilir.

Kalküta Sanved, Chakraborty'nin önerisiyle, Travma Belirti Listesi<sup>11</sup> kullanmaya başlamıştı. Bu liste aslında travmanın ve travma sonrası stresin derinliğini, türünü ve nedenlerini değerlendirmek amacıyla travma yaşamış kişilere dağıtılan bir dizi sorudan oluşan bir tür anket. Bu anket doldurulduktan sonra uzmanlar tarafından inceleniyor. TSSB belirtileri kişiden kişiye değişir. Kimi zaman öfke kontrolü sorunları ya da kişinin kendisine zarar verme eğilimleri gibi çok

bariz olur. Kimi zamansa belirtiler daha az belirgindir, örneğin cinsellikten uzaklaşma, depresyon ve kişinin kendine dair algısındaki sorunlar gibi. Chakraborty Kalküta Sanved'in Dans Hareket Terapisi kullanarak yaptığı sağaltma çalışmalarının temel ilkelerini şu şekilde listeler:

- Somatik beceriler kazandırma,
- TSSB hastalarına, onlara yeniden travma yaşatabilecek olumsuzlukla baş edebilme yetileri kazandırma,
- Şiddet yaşamış kişilere kendilerini rahatlatma becerisi ve yetisi geliştirmelerinde yardımcı olma ve onların da aynı şeyi başkaları için yapabilmelerini teşvik etme,
- Benlik algılarını iyileştirme, kendilerine duydukları saygıyı güçlendirme, kendilerini oldukları gibi kabul edebilmeyi öğrenme ve hem kendilerine hem de kendi bedenlerine yönelik özgüvenlerini kazanmalarına yardımcı olma,
- Değişen toplumsal ortamlarına uyum sağlayabilmeleri için toplumsal iletişim becerileri ve yeteneklerini güçlendirme,
- Kendi hayatlarında kolaylıkla kullanabilecekleri Dans ve Hareket Terapisinin basit araçlarını tanıtarak depresyonu fark etmelerine, endişe ve stresle baş edebilmelerine yardımcı olma,
- Şiddet yaşamış kişilerin kendi duygularını tanımalarına, huzursuzluk ve aşırı cinsel uyarıyla baş edebilmelerine yardımcı olma,
- Güven inşa eden alıştırmalardan oluşan bir program oluşturma,
- Hareket ve dans aracılığıyla hareket etme becerisi ve iletişim kurmaktan zevk alma yeteneklerini geliştirme.

Kalküta Sanved'in faydalandığı bazı teknikleri incelemek yukarıda açıklanan dört temel kavramsal araç olan somatik, kinesik, proksemik-göz hareketi ve dokunmanın nasıl kullanılabileceğini anlamaya yardımcı olacaktır. Her ne kadar bu tedavi alıştırmaları başlangıçta somatik, kinesik, proksemik-göz hareketi ve dokunma çerçevesinde geliştirilmemiş olsa da bu kavramsal çerçeveler Dans ve Hareket Terapisinde sıklıkla uygulanan çalışmalara mantıksal bir yapı sunmaktadırlar.

**Öfkeyi ifade etmek:** Bir katılımcı onu yönlendiren temel duygulardan biri olan öfkeyi farkına varmaya teşvik edilir, sonrasında da bir ritim eşliğinde hareket etmesi ile kinestetik ifade seviyesine çıkartılır. Hızlı Kathak<sup>12</sup> adımları (sıkça kullanılan araçlardan birisidir) kullanılarak veya sadece ritimle ayağı sertçe yere vurarak öfke ifade edilir.

**Rahat/rahatlatıcı bir ortam kurmak:** Sıklıkla kullanılan bir grup alıştırması da katılımcılardan kendilerini mutlu bir yerde veya rahat oldukları bir ortamda hayal etmelerini istemek ve sonrasında da onları çalışmada yer alan diğer katılımcıların desteğiyle mutlu bir ortam

kurmaya ve bunun koreografisini yapmaya davet etmektir. Çalışmanın bu aşamasında katılımcılar birbirlerine dokunmaya ve birbirlerine yakın durmaya teşvik edilir. Bunun sonucunda da zihin ortak çalışma sürecine açılmaya ve olumlu bir ortam oluşmaya başlar. Cinsel yolla bulaşan hastalıklar, intihar eğilimleri ve kötü beslenme sonucu oluşan uzun süreli rahatsızlıklar gibi mevcut fiziksel sorunlar, kendine zarar verme eğilimleri ve aşırı sigara ve alkol tüketimi gibi fiziksel sonuçlara neden olabiliyor. Dolayısıyla, başlangıç alıştırmalarının bir kısmını bedensel ve fiziksel aktiviteler etrafında şekillendirmek beden ruhla ilişkisini oluşturmaya ya da yeniden yapılandırmaya yardımcı olur. Bazı fiziksel alıştırmalar, örneğin kişinin kendi kendisine sevgiyle sarılması veya katılımcıların birbirleriyle el ele tutuşarak çember oluşturmaları ve bir ritim eşliğinde birlikte hareket etmeleri gözle görülür ve faydalı psiko-sosyal sonuçlar verir.

**Hareketi yansıtmak:** Çokça kullanılan bir diğer alıştırma yöntemi ise iki katılımcının eşleştirilmesi ve eşlerden birinin diğerinin yaptığı hareketi aynadaki yansıması misali birebir yansıtacak şekilde yapması ya da eşlerin aynı ipin iki ucunu dışlarının arasına alıp ısırırken birlikte hareket etmesi gibi çalışmalardır. Bu alıştırmalarda eşler birbirlerinin hareketlerini takip edebilmek için sürekli ve dikkatli bir şekilde birbirlerinin gözlerine bakarlar. Bu tür bir zorlama eşgüdüm, katılımcıları mekânı kinestetik bir algıyla paylaşmaya iter ve onların diğer insanların yanlarındayken duydukları huzursuzluğu yeniden kurmalarına yardımcı olur.

**İyileştirici dokunuş:** İyileştirici dokunuş tekniği Dans Hareket Terapisi eğitmeni tarafından oldukça fazla kullanılan ve katılımcılar için sakinleştirici bir deneyim yaratmayı hedefleyen bir çalışmadır. Süreç başlatılır ve dolaşıma sokulur, böylece katılımcılar iyileştirici dokunuşu tecrübe ederler ve karşılığında aynısını sınıftaki diğer kişilere sağlarlar. Rahatlatıcı bir araç olarak oldukça popüler olmanın yanı sıra, sakinleştirici dokunuş deneyimi ve bu deneyimi başkalarına yaşatabilmenin kendisi, şiddet yaşamış kişiler arası bir aidiyet ve ortaklı yaratarak toplumdan gördükleri nezaketsizlikle başa çıkabilmelerine yardımcı olur.

## **Sonuç**

Dans ve Hareket Terapisi çalışmaları ruhsal seks ticareti mağdurları tarafından benimsenmiş toplumda kabul gören “davranış kuralları”nı (“toplumda kabul görmüş adetler” üzerine Harrigan’dan yukarıda yapılan alıntıda açıklandığı üzere) dürtü ve tepkilerin dans ve hareketlerle birlikte değiştirecek süreçler yaratma üzerine kuruludur. Bu süreçler, son kertede TSSB yaşayan kişilerin kendi bedenleriyle kurdukları ilişkiyi de değiştirmeyi hedefler.

Kendisiyle yaptığım söyleşide, Chakraborty, Kalküta Sanved’i kurduğu ilk zamanlarda Amerikan Dans Terapi Derneği’nin (ADTD) çalışmalarını nasıl etkilediğini ve Asya’daki hareket pratikleri etrafında oluşan esas çalışma alanını anlattı. Asya’daki çalışmalar dünyadaki pek çok ilk kuşak

Dans ve Hareket Terapisi uzmanını etkilemiş ve bu uzmanlar da kendi somatik hareket tekniklerini geliştirmişlerdir. Kalküta Sanved'in başlıca odağı dansı bir araç olarak kullanarak şiddet yaşamış kişilerin yüzünde bir gülümse oluşturabilmek, onların kendilerine dair olumlu algı geliştirmelerini sağlamak olarak kalırken, kuram ile uygulamanın birleşeceği bir Dans ve Hareket Terapisi pedagojisi yaratmaya da giderek daha fazla önem verilmiştir. Chakraborty bu durumu şöyle ifade ediyor: "Soruna psikosomatik bir sorun olarak yani hem ruhsal hem de fiziksel doğada oluşan ve ileride tekrarlayabilecek bir bozukluk şeklinde yaklaşılmaya başlama ihtiyacını fark ettik. Bunun sonucunda ortaya konan iyileşme programı da hem kişinin fiziksel doğasını hem de ruhun doğasını içerdi. Bazı çalışmalar TSSB'den muzdarip hastanın zihnine meydan okuyan, onun konsantrasyonuna, hafızasına, nostaljiye veya hayal gücüne odaklanan alıştırılarda başlar ama bunların hemen sonrasında katılımcılar dışavurumcu hareketler, eşgüdümlü grup çalışmaları gibi fiziksel alıştırılmalar yapmaya zorlanır."<sup>13</sup>

Geçtiğimiz son on yılda Hindistan'da Dans ve Hareket Terapisi araçları geliştirildi. Bunların kökenleri dans ve hareketin tedavi edici kullanımına ilgi duymaya başlayan ve bunları Hindistan'da deneysel olarak keşfeden dansçıların kişisel anlayışlarına kadar takip edilebilir. İyileştirici yapı geçtiğimiz on yılda olgunlaştığı ve sağlamlaştığı için, bugün yöntemin kavramsal çerçevesini de oluşturmak önemli. Özellikle de Dans ve Hareket Terapisi tekniklerini profesyonel biçimde öğretmenin pedagojisinin mantıksal çerçevesini çizmek son derece elzem. Bu makalede, Dans ve Hareket Terapisi uygulamalarının kuramsal dayanaklarını akılda tutarak, Dans ve Hareket Terapisi aracılığıyla hedeflenen temel ruh-beden ihtiyaçları analiz edilmeye çalışıldı. Dört temel kavramsal çerçeve (Somatik, Kinesik, Proksemik-Göz Hareketi ve Dokunma) cinsel şiddet ve TSSB yaşayan kişilerle çalışırken üzerine eğilmek gereken dört esas ihtiyaç olarak anlaşılabilir.

## KAYNAKÇA

Eddy, Martha (2002) “Somativ Practices and Dance: Global Influences” *Dance Research Journal* 34 (2), 46-62.

Elliot, D. M. ve J. Briere (1992) “Sexual abuse trauma among Professional women: Validating the Trauma Symptom Checklist – 40 (TSC-40),” *Child Abuse and Neglect* 16, 391-398.

Harrigan, Jinni (2003) *Proxemics, Kinesics, and Gaze: The New Handbook of Methods in Nonverbal Behaviour Research*. New York ve Oxford: Oxford University Press (s. 137-198).

Javidi H. ve M. Yadollahie. (2012) “Post-traumatic stress disorder,” *International Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 3(1), 8-9.

Sarkar Munsî, U. (2016) “Mediations around an alternative concept of ‘work’: re-imagining the bodies of survivors of trafficking,” *Lateral: Journal of Cultural Studies Association*, 5(2), <http://csalateral.org/issue/5-2/mediations-work-bodies-survivors-trafficking-sarkar-munsi/> (18 Haziran 2017 tarihinde erişildi).

---

<sup>1</sup> Makalenin orijinal adı: “Dance and affect: Re-connecting minds to bodies of young adult survivors of violence in India”, *Dance, Access and Inclusion: Perspectives on Dance, Young People and Change*. Ed. Stephanie Burridge ve Charlotte Svendler Nielsen, 2017, Routledge, Londra ve New York.

<sup>2</sup> Makalenin yazarı Urmimala Sarkar’ın da yönetim kurulunda olduğu Kalküta Sanved hakkında daha detaylı bilgi için, kurumun İngilizce internet sayfasına bakabilirsiniz: [www.kolkatasanved.org](http://www.kolkatasanved.org) -ç.n.

<sup>3</sup> Orijinal İngilizce adı: *Diagnosis and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) olan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı, zihinsel ve ruhsal hastalıkların tanılarına dair Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayımlanan bir kitaptır -ç.n.

<sup>4</sup> Cinsel aktivitenin çok sık yaşanması, cinsel dürtülerin fazla artış göstermesi anlamına gelir -ç.n.

<sup>5</sup> İngilizce *Somatics* olarak kullanılan terim, içsel fiziksel deneyim ve algıyı ön plana çıkaran bir çalışma yöntemi veya tekniğidir -ç.n.

<sup>6</sup> İngilizcesi *kinesics* olan kavram, yüz ifadeleri veya jestler gibi sözsüz iletişime dair beden dili veya beden dilinin yorumlanması anlamına gelmektedir -ç.n.

<sup>7</sup> Bharatanatyam, Hindistan’daki klasik dans türlerinden biridir -ç.n.

<sup>8</sup> İngilizcesi *proxemics* olan bu terim, insanların alan veya mesafe kullanımını bir tür sözsüz iletişim biçimi olarak inceleyen yöntem ya da tekniğe verilen isimdir -ç.n.

<sup>9</sup> Sohini Chakraborty ile Dans ve Hareket Terapisi ve Kalküta Sanved’in geliştirdiği Çalışma Müfredatı “Sampoornata” üzerine söyleşi, Kalküta, Kalküta Sanved ofisi, 14 Mayıs 2016.

<sup>10</sup> 14 Mayıs 2016 tarihinde Chakraborty ile yapılan söyleşide Kalküta Sanved’in insan ticareti mağduru genç kadınlara yönelik tedavi programları ile sadece katılımcı olmakla kalmayıp, kendi topluluklarında çalışmaya devam ederek insan ticaretine karşı kamuoyu oluşturmayı ve bununla mücadele etmeyi isten kadınlara yönelik eğitim programları üzerinde duruldu.

<sup>11</sup> Travma Belirti Listesi, TSSB belirtilerini tespit etmeye yönelik kullanılan bir yöntemdir.

<sup>12</sup> Klasik Hint dansı formlarından biri -ç.n.

<sup>13</sup> 12 Mayıs 2016 tarihinde Chakraborty ile yapılan söyleşi.