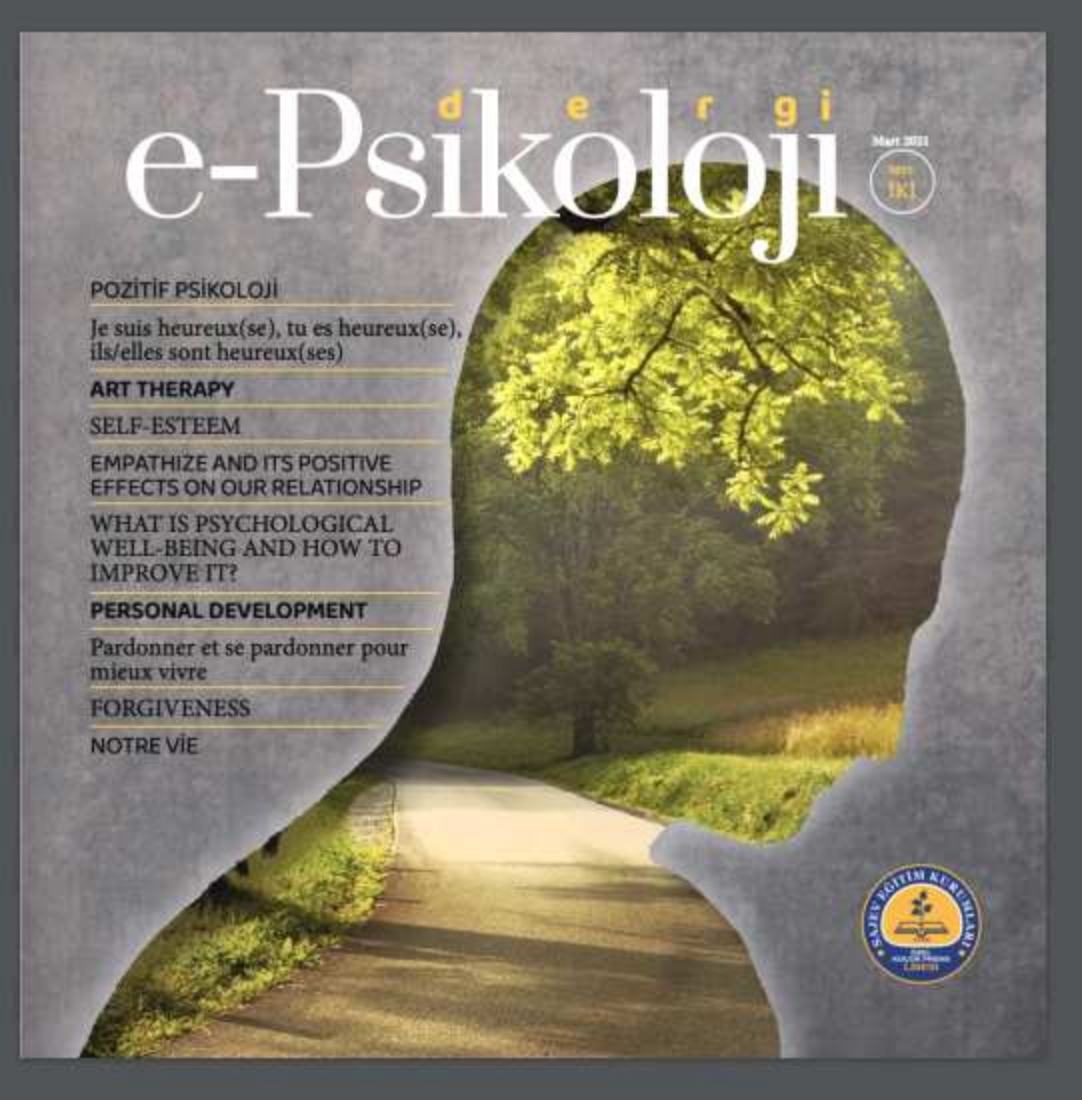

dergi
e-Psikoloji
Mart 2021
Sayı: 1
POZİTİF PSİKOLOJİ
Je suis heureux(se), tu es heureux(se), ils/elles sont heureux(ses)
ART THERAPY
SELF-ESTEEM
EMPATHIZE AND ITS POSITIVE EFFECTS ON OUR RELATIONSHIP
WHAT IS PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND HOW TO IMPROVE IT?
PERSONAL DEVELOPMENT
Pardonner et se pardonner pour mieux vivre
FORGIVENESS
NOTRE VİE

SANAT TERAPİSİ VE DUYGULARIN DIŞAVURUMU[1]

Doç. Dr. Eda Öz ÇELİKBAŞ

Sanat; insan ile var olan, şekillenip gelişebilen bir olgudur. Tarihin başlangıcından beri süregelen bu olgusal gerçeklik, insanın farkında olduğu ya da olmadığı duygu ve düşüncelerin maddesel bir görüntüye dönüştürebilme süreci olarak tanımlanabilir (Gombrich, 2014). Sanat terapisi, psikoterapinin de bir alt dalıdır. Psikoterapi; Yunanca "therapeuein", "iyileşmek ya da iyileştirmek" anlamlarına gelir. Bu sebeple psikoterapi tam anlamıyla "ruh iyileştirmesi" demektir *(Sayar, 2014, s.27)*. Sanat terapisi; sanat aracılığıyla duyguların ifade edilmesi, farkına varılması, kendini dönüştürme olarak tanımlanabilir. Kelimelerin yerini boyalar, kil, kağıtlar ve imgeler alır. Heykel, resim, dans, hikâyeler aracılığıyla duyguların farkına varılır. Sanat terapisinin iyileştirici yanını, bireylerin kendi içinde var olan yaratıcılığı keşfetmeleri ve bu yaratıcılığı iyi olma yolunda kullanmaları olarak düşünebiliriz. Sanat, söze dökülemeyen zor duyguların kolayca ele alınmasına yardımcı olur.

Bireylerin bilinçaltına attığı duyguları, sanat aracılığıyla dışavuran sanat terapisi; sanatla terapi, dışavurumcu sanat terapisi ve yaratıcı sanat terapisi diye de adlandırılan alan, uluslararası anlamda; 1940'lı yılların sonundan itibaren psikiyatrist ve psikoterapistler tarafından kullanılmaya başlanmıştır. Türkiye coğrafyasında Osmanlı Dönemi'nde su ile tedavi, müzik ile tedavi, şiir ile tedavi yöntemleriyle terapi olarak sanat dalları alternatif tıp uygulamalarında kullanılmıştır. Türkiye'de sanat terapisi çalışmalarına ilk kez 1950'li yıllarda Dr. Süleyman Velioğlu ve Dr. Kazım Dağ Yolu'nun koordinatörlüğünde İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde Sanat Psikopatoloji Laboratuvarı'nın kurulması ile başlandığı kabul edilir.

1950'li yılların sonrasında ses getiren çalışmalara "Sanat ve Terapi" başlığında rastlanmamaktadır. Prof. Dr. Nevin Eracar, "Sanat ve Terapi" alanında öncü isim olarak 1990'lı yılların başında kendi psikolojik danışmanlık ve sanat terapisi merkezini kurmuştur. Ardından 1999, Düzce Depremi'nde sanat terapisi bağlamında bireylerle çeşitli başlıklarda çalışmıştır. Eracar, 17 Ağustos 1999 Depremi ardından İnsan Kaynağını Geliştirme Vakfı ile iş birliği kurarak deprem bölgesinde sanat terapisi çalışmaları yapmıştır. Eracar, "Sanat; içsel yaşantıların, sözlü ifade ile anlatılamayanların kendiliğinden, sanat yoluyla dışa yansıtma fırsatını sunar ve bu şekilde bireyin

duygusal yüklerinden arınmasına yardımcı olur." sözleriyle sanat terapisini açıklamıştır *(Eracar, 2013).*

Günümüzde Türkiye'de, 2000'li yıllarda araştırma ve uygulama alanlarında kendini gösteren sanat terapisi, 2012 yılında dernek çalışmaları ve bilimsel çalışmalarla karşımıza çıkmıştır. Ülkemizde henüz herhangi bir lisans ve lisansüstü eğitimi bulunmayan sanat terapisi, özel sertifika eğitim programlarıyla alanda aktif olarak yer almaktadır. Eğitim alanında, Avrupa'da ve Amerika'da 1940'lı yılların sonrasında kendini gösteren sanatla terapi, günümüzde uluslararası platformda lisans, yüksek lisans ve doktora eğitimine sahiptir.

Sanatın var olduğu her alanda disiplinlerarasılık ve hatta günümüzde disiplinlerüstülük mevcuttur. "Sanat ve Terapi" kavramı da sanat ile 1942 yılında Amerikalı Psikiyatr Adrian Hill'in terimleştirmesiyle literatürümüze girmiştir. Terimleşme öncesinde de pek tabii ki kültürlerde, dışavurum anlamında, ilkel ve mistik topluluklarda sanatla terapinin varlığından söz edilebilir. Afrikalı ve Orta Asyalı yerlilerden Şamanlara ve değişik birçok inanç sisteminde dışavurumcu sanatlardan bahsedilebilir. Özellikle Şamanik öğretilerde oldukça çok sayıda terapötik ifadelerden ve sağaltım yöntemlerinden bahsedilebilir. Her ilkel ya da şamanik sanat eseri ya da sanatsal ifadeler terapötik bir süreci yansıtır mı bu pek tabii ki tartışılabilir. Fakat var olan verilerle ve referanslarla mistik ve ilkel topluluklarda katarsis durumlarından oldukça bahsedilir. Totem, tabu, metafor, yasak ve kurallar birbirini doğuran kavramlardır ve ilkel toplulukların psikolojik göstergelerinde de hep bu kavramlar yer alır. Dışavurumcu sanat terapilerinde de amaç öncelikle bilinçaltında saklanmış duygu ve düşüncelerin sanat yoluyla ortaya çıkarılmasıdır.

İlk insanın kendini keşfettiği andan itibaren, ihtiyaçlarına karşılık veren bir gerçek; sanat-zanaat ilişkisidir. Kendini keşfederek ihtiyaçlarını da keşfeden insanoğlu, ilk aletini yaptığı ve bu yetiyi kazandığı andan itibaren uygarlığa adımını atmış sayılır. Günümüz güncel ve çağdaş sanatında sanatsal ve zanaatsal olan bir arada sanat olarak birleşebilmiştir. İnsanın kendini gerçekleştirme noktasında ihtiyaç duyduğu her şey aynı zamanda onun estetik kaygılarını ve zevklerini de oluşturur. Alet yapabilme yetisini kazandığımız andan itibaren ihtiyaçlarımız, sanatsal prototiplerimizi de oluşturmuştur. Yaşanılan coğrafyanın kültürü etkilediği olgusundan da hareketle, sanatsal gelişimimiz coğrafyaya göre, zaman ve mekâna göre; estetik, pratik ve anlam açısından da farklılık göstermiştir.

Bu kültürel üretimlerle, kültür ve sanat repertuarımız da geçmişten günümüze değerlerle anlamlanmıştır. Bu repertuar ile şüphesiz ki insanoğlu yaşadığı savaşlardan korkulara, yalnızlıktan kalabalığa, ayakta kalabilme savaşından sonsuzluğa uğurlandığı son ana kadar iz bırakabilmek ve duygularını yansıtabilmek için üretmiştir.

Bu üretimler, sembolik anlamlarla ve imgelerle de beslenerek duygularımızın ifadesinde daha hızlı bir gelişime sebep olmuştur. İnsan; aklı ve duygusuyla hareket etmesi, düşünebilmesi ve muhakeme yapabilmesi özellikleriyle hayvanlardan ayrılmaktadır. Ayrıca

insan, tüm bu duygu ve düşüncelerin ona getirdiği deneyimleme olgusu ve akabindeki tecrübe edinme durumuyla da dönüşen bir varlıktır. Sanat terapisinde de duygular, duygulara sebep olan bilinçaltı imgelemleri ile hareket etmek ve verileri yorumlamak ön koşuldur. İlkel insanların üretimlerindeki gibi sanat terapisinde ortaya çıkarılan eserde estetik bir kaygıdan söz edilemez. Çünkü sanat terapisi ile duygular ham halde ortaya konularak yorumlanmak ister.

Sanat terapisinde önemli nokta bireyin konuşamadıklarını sanat yoluyla; çizerek, yazarak, seslendirerek, hareket ederek, taklit ederek, mimik ve jestlerle, oyunla dışavurabilmektir. En ilkel halimizi sanat yoluyla dışavururuz. Sanatla terapi içimizdeki ilkel yanımızla, çocuk benliğimizle iletişim kurma olanağı tanır *(Capacchione, 2011).* Buradaki ilkellik, geri ya da basit olan değil aksine önemli ve iz bırakan anlamını taşır. Doğada kendini bulan ilkel insan, aslında ilk elden doğaya temas etmiş ve farkındalık yaşamıştır. Bu farkındalık (mindfulness), ona kendi sağaltımını mağara psikolojisiyle yaşatmıştır. Bu sağaltım, terapötik (tedavi edici) bir süreci de kapsamaktadır. Tüm bu dışavurumlarla bilim insanları günümüzde, mağara resimlerinden başlayan bir sanat tarihinin varlığına referans bildirir.

Sanat terapisinde bir sanat pratiği olarak disiplinlerarası sanat ve deneysel atölye derslerinde resim terapisi bağlamında birçok çalışma yapılabilir. Sanat, sadece en çoşkun halde ruhumuzu dışavurmakla kalmaz. Farklı duyguları, gündelik hayatın yoğunluğunu, söylenmesi pek zor olabilecek sözleri ve yapılması pek zor olabilecek işleri sembolizmi ile dışavurur ve canlandırır. Böylece durmadan şekil değiştiren duygularımız, ölümsüz bir hal alabilir.

Sanat terapisi ile sanatın sınırsız uygulamalarıyla duyguların dışavurumunu sağlayabilecek bir örnek, aşağıdaki gibi çocuklarla ve ebeveynlerle gerçekleştirilebilir. Sanat terapisinde bireysel çalışmalara yer verildiği gibi grup çalışmaları da duyguların dışavurumunda, paylaşma yetisini pekiştirmede ve duyguları kontrol altına alabilmede önemli bir yer tutmaktadır.

Dünyada oldukça ilgi gören bir dal olan "Sanat Terapisi", ülkemizde de son yıllarda ilgi çekmeye başlamıştır. Henüz herhangi bir lisans ya da lisansüstü eğitim imkânı bulunmayan bu alan, ülkemizde de ilerleyen zamanlarda hak ettiği yeri alacaktır.

Örnek bir sanat terapisi çalışması:

(Bu uygulama programı, Doç. Dr. Eda Öz Çelikbaş tarafından hazırlanmıştır. Meditasyon 5 yaş üstü çocuklardan itibaren her yaştan bireye uygulanabilir. Bireysel ya da eşlikli çalışmaya açıktır. Sanat terapisinde estetik bir kaygıdan söz edilmediği gibi, herhangi bir müdahale de söz konusu değildir. Etkinliği yaparken lütfen estetik kaygısı endişesi yaşamayınız; güzel olmadı, kötü oldu vb. duyguları zihninizde barındırmayınız ve eşlikli çalışmalarda partnerinize ya da çocuğunuza müdahale etmeyiniz.)

1- Kelebek Meditasyonu:

Meditasyon; farkındalık, anda kalma, bedenini hissetme ve duygularına dokunma noktasında oldukça eşsiz bir yöntemdir. Bu çalışma için rahat kıyafetler giyiniz ve kendinizi en rahat hissedeceğiniz bir mekâna geçiniz. Ortamınız sessiz olmalıdır ve isterseniz matlarınıza ya da yatağınıza uzanabilir ya da kendinizi rahat hissettiğiniz bir koltuğa da oturabilirsiniz.

Meditasyon Metni (Yönerge):

"Gözlerimizi kapatalım, derin bir nefes alalım. Nefesimizi burnumuzdan alıyoruz ve nefesimizi aldığımızda karnımız yukarıya doğru şişiyor. Nefesimizi verirken ağzımızdan veriyoruz ve karnımız midemize doğru içe çekiliyor. Tekrar derin bir nefes alalım ve bir kelebek hayal edelim. Bu kelebek senin kelebeğin. Senin her anında yanında. Rengini hayal et. Rengini hayal ederken kanatlarının alt kısmında iki tane nokta olduğunu hayal et. Bu noktalar siyah renkte ve kocaman. Sonra kelebeğin havada uçmaya başlasın ve onu izle. Onu gördüğünde ne kadar mutlu ve şanslı olduğunu hisset. Son zamanlarda yaşadığın en sıkıntılı anını düşün ve onun enerjisiyle bu sıkıntından kurtulacağını hisset. O, gözlerinin içine baksın ve onun gözlerinde kendini gör. Mümkün mü? Mümkün! Mucizelere inan... Kelebeğini gülerek ve huzurla selamlayarak gönder yolunu bulması için ve hayatına bir kez daha şükret; yaşıyorsun, nefes alıyorsun ve güçlüsün..."

"Meditasyonun ardından duygu olarak hafiflemiş, rahatlamış ve bir kez daha varlığınıza şükretmiş olmanız dileklerimle..."

2- Sanat Terapisi Etkinliği "Duygu Maskesi":

Malzemeler: kâğıt, kalem, renkli kalemler.

Ülkemizde sanat terapisi dendiğinde akla ilk resim terapisi gelmektedir. Fakat bunun sebebi resim terapisinin daha kolay ve erişilebilir malzemelerden oluşmasından kaynaklanmaktadır. 12 yaş üzeri çocuklarla da uygulanabilecek bu etkinlik; ebeveynlerle birlikte, bireysel ya da grup çalışması halinde de yapılabilir.

"Sosyal çevreniz sizi nasıl görür?" - Bu çalışmada çevrenizdeki insanların, arkadaşlarınızın, yakın çevrenizin sizi nasıl tanımladığı ve betimlediğini, onlarla iletişimdeyken sizlerin neler hissettiği, hangi duygularda olduğunuz esas alınır. Malzemelerinizden kâğıdınıza kaleminizle bir şablon yüz/surat çizmeniz istenir (kendinizi gördüğünüz şekildeki yüz şekli). Bu maskeyi, istediğiniz şekilde ya da insanların sizi gördüğü şekilde, duygularınızın yönlendirmesiyle boyamanız, resmetmeniz ve farklı malzemeleriniz de mevcutsa duygularınızla süslemeniz beklenir. Örnek şablon aşağıdaki gibidir, buna benzer bir şablon üzerinden estetik bir kaygıya girmeden duygularınızı yansıtmanız daha kolay olacaktır. Yazıcınızdan bu şablonu çıktı alabilirsiniz. Bu çalışma; çevreniz, sosyal çevreniz, arkadaşlarınız, aileniz, partneriniz vb. gibi özneler değiştirilerek de yapılabilir.



Sanat Terapisinde Kullanılan Örnek Yüz/Maske Çalışması Şablonu

Sanat terapisinde farkında olunması gereken en önemli nokta şudur: Bu alan, psikoterapinin bir alt dalıdır ve sanat terapisti olmak çok iyi bir psikoloji eğitimi ile sanat eğitimi gerektirir. Sanat eğitimcileri, sanat terapisi alanında uygulayıcı sanat terapisi eğitmenleri olabilirler.

KAYNAKLAR:

CAPACCHIONE, L. (2011). Sanat Terapisiyle İyileşmek, çev. Duygu Özen, İstanbul, Kaknüs Yayınları

EDMAN, I. (1991) Sanat ve İnsan-Estetiğe Giriş-Batı Klasikleri 79, çev. Turhan Oğuzkan İstanbul, MEB Yayınevi

ERACAR, N., (2013). Sözden Öte-Sanatla Terapi ve Yaratıcılık, İstanbul, 3p Yayınları

GOMBRİCH, E. (2014). Sanatın Öyküsü, çev. Ömer Erduran, Erol Erduran. Ankara, Remzi Kitabevi

SAYAR, K. (2014) Terapi-Kültürel Bir Eleştiri (5. Baskı İstanbul, Timaş Yayınları.

[1] Doç. Dr. Eda ÖZ ÇELİKBAŞ, Karabük Üniversitesi, Güzel Sanatlar ve Tasarım Fakültesi, Resim Bölümü, e-mail: ozedaoz@gmail.com, Orchid ID: 0000-0002-5243-7242, Ocak 2021.