

AN EXAMINATION ON COLOR THERAPY

In this article, general information on color therapy, as well as information on how it is being applied and its various applications were provided. Even though color therapy has been successfully used for thousands of years, due to the huge increase in the medicine based treatment in the twentieth century, color therapy has started to lose its importance. On account of the recent popularity of alternative treatments, color therapy, one of the art therapies, started to be used on a broader extent (from education to the health sector) successfully. In education sector, color therapy is being used to support the treatment of the children with attention deficits. Moreover, in the health sector, color therapy is being applied to support the treatment of various illnesses.

Anahtar Kelimeler: Renk terapisi, sanat terapisi, alternatif tedavi

Key Words: Color therapy, art therapy, alternative treatment

GİRİŞ

Günümüzde sanat eserleri genellikle galerilerde, müzelerde ve tiyatrolarda sergilenirken, sıradan insanların günlük hayatlarında sanat eserlerine sıkça rastlamak pek mümkün olmuyor. Sanatın tedaviye yardımcı etkisi de sıradan insanların hayatlarından soyutlanmış ve teknolojinin son teknikleriyle yetiştirilmiş uzmanların alanlarına hapsedilmiş durumdadır.¹ İnsan hayatının her yönünde kendini hissettirmesi gereken sanatın, sadece galerilerde ve müzelerde göze çarpması ve gündelik hayattan soyutlanması, beraberinde tek dize hayatı ve buna bağlı olarak bazı ruhsal bozuklukların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Sanattan mahrum olmaktan ötürü meydana gelen birçok ruhsal bozukluk yine sanat kullanılarak tedavi edilebilmektedir. Sanat terapisinin tarihi oldukça eskilere dayanmaktadır. Sanatın bazı hastalıkların tedavisine yardımcı olduğu binlerce yıldır bilinmekte ve başarıyla uygulanmaktadır.² Eski medeniyetlerden beri uygulanan sanat terapisi bazen hikâye anlatımı, dans, müzik, drama, bazen de şiir, görsel sanatlar kullanılarak icra edilmiş ve insanın gelişimini destekler bir psiko-sosyal ortam oluşturulmaya çalışılmıştır.³

Son zamanlarda sanat terapisinin uygulama alanları oldukça genişlemiştir. Sanat terapisi daha yaygın kitleler tarafından uygulanmaya başladıktan sonra, sanat terapisi duygular hakkında konuşmaktan öteye geçip, daha karmaşık şekillerde kendini göstermeye başlamıştır. Herhangi bir sebepten ötürü duygusal rahatsızlığı olanlar pasif durumda duygularını terapistle anlatmaktan ziyade, sanat galerilerine gidip kendilerini değişik şekillerde ifade etmeyi tercih etmektedirler.

* Atatürk Üniversitesi Kâzım Karabekir Eğitim Fakültesi Okul Öncesi Öğretmenliği Anabilim Dalı Erzurum, bkeskin@atauni.edu.tr Tel: (442) 2137011-128

1- Atkins, S. S. (2003). Expressive arts therapy: Creative process in art and life. Boone, N.C.: Parkway Publishers.

2- Demarco, A. & Clarke, N. (2001). An interview with Alison Demarco and Nichol Clarke: Light and colour therapy explained. Complementary Therapies in Nursing & Midwifery, 7, 95-103.

3- Atkins, S. S. (2003). a.g.e.

Çeşitli renk tonlarını kullanarak duygularını ve onları rahatsız eden içsel çıkmazlarını resim halinde ifade çabaları ya da çeşitli maddelere (toprak, maden gibi) şekiller vererek⁴ iç dünyalarını somut bir şekle sokma çabaları sanat terapisinin uygulama alanlarına girmektedir. İç dünyalarını kelimelerle yeterince ifade edemeyen çocuklar için sanat terapisi uygulamaları gittikçe yaygınlaşmaktadır. Malchiodi'ye⁵ göre özellikle hasta çocuklar, hastalıklarıyla ve tedavileriyle ilgili duygu ve düşüncelerini kelimelerden ziyade sanat aracılığıyla daha iyi aktarabilmektedirler. Hasta çocuklardan sanat aracılığıyla elde edilen bu veriler, çocukların psiko-sosyal durumları hakkında doktorlara önemli ipuçları vermektedirler. Bu sayede doktorlar çocukların hangi alanlarda daha fazla yardıma ihtiyaçları olduklarını tespit edebilmektedirler.

Sanat terapisinin bazı uygulamalarında kişinin birçok rengi bir arada kullanarak kendini ifade etmesi istenmekte ve kişinin duygusal dengesini sağlamasına yardımcı olunmaktadır. Mahnke⁶ tarafından yapılan bir araştırmada renk terapisi esnasında bir rengi defalarca, normalden fazla olarak kullananların aşırı duygusal tepki, dikkatini yoğunlaştıramama, etrafındaki şeylerden kolayca rahatsız olma gibi olumsuzluklar gösterdikleri saptanmıştır.⁷

Özellikle son zamanlarda resimle yapılan sanat terapilerinde iki farklı bakış açısı dikkati çekmektedir: Resimlerde kullanılan renklere yoğunlaşan terapiler ve şekillere yoğunlaşan terapiler. Bazı araştırmacılar⁸ resimlerde kullanılan renklerin en az yapılan şekiller kadar sanat terapisi uygulanan kişi hakkında bilgi verebileceğini ileri sürmüşlerdir. Hatta, sanat terapisinde terapi uygulanan kişinin ortaya koyduğu çalışmalarda önce renklerin, sonra şekillerin incelenmesinin daha uygun bir uygulama olacağını belirtenler de vardır.⁹

Renk terapisi, yukarıda değinildiği üzere terapinin uygulandığı kişinin aktif rol oynamasıyla yapılabileceği gibi, terapi edilen kişi pasif durumdayken de renk terapisi uygulanabilir. Shifra Stein,¹⁰ Dr. Shelly Wu'nun renk terapisi hakkındaki çalışmalarını inceleyerek renklerin gündelik hayatta nasıl kullanıldığını örneklerle açıklamıştır. Bazı renklerin rahatlatıcı, bazı renklerin de insanda hareketliliği artırdığı bilinmektedir. Mesela, kırmızı ve turuncu renkleri yüksek enerjili renklerdir. Bu renkler özellikle "fast-food" hazır yemek lokantalarında müşterilerin sindirimini hızlandırmak ve onların hareketliliğini artırmak için kullanılmaktadır. Müşterilerinin lokantalarında fazlaca kalmamalarını sağlamak için başvuru bu yol, renklerin insanlar üzerindeki etkilerine güzel bir örnek teşkil etmektedir. Yurtdışındaki birçok hastanenin koridorlarının ve hasta odalarının kırmızı ve turuncu renk yerine açık mavi ve tonları ile boyanmış olması tesadüf değildir. Mavinin açık tonları hem bedeni hem de zihni rahatlatıcı özelliğe sahiptir: Kan basıncını düşürür, acıları hafifletir ve dolayısıyla iyileşmeyi kolaylaştırır. Ancak mavinin her tonu aynı olumlu etkiye sahip değildir. Mesela, koyu mavi insanlardaki melankolik hisleri ve kederleri açığa çıkarabilir. Bu yüzden renk terapisinde mavi rengi kullanılırken dikkatli olunmalıdır. Yine yurtdışındaki hastane koridorlarında ve hasta odalarında sıkça rastlanan bir başka renkte doğayı çağrıştıran yeşilin tonlarıdır. Bazı araştırmacılar yeşilin bazı tonlarının kalp, ciğer ve kan dolaşımı arasında bir denge oluşturmaya yardımcı olduğuna inanırlar.¹¹ Fakat şunu da belirtmek gerekir ki, bütün açık renkler insanlarda olumlu etkiler bırakmazlar.

4- Gladding, S. (1998). Counseling as an art: The creative arts in counselling. Alexandria, VA: American Counseling Association.

5- Malechiodi, C. A. (1998). Understanding Children's Drawings. New York: The Guilford Press.

6- Mahnke, F. (1993). Color and light in man-made environments. New York: Van Nostrand Reinhold.

7- Withrow, R. L. (2004). The use of color in art therapy. Journal of Humanistic Counseling, Education, and Development, 43, 33-40.

8- Ribinehart, L. & Engelhorn, P. (1982). Pre-image considerations as a therapeutic process. Arts in Psychotherapy, 9, 55-63.

9- Withrow, R. L. (2004). a.g.e

10- Stein, S. (2003). Communicating with colors. Art Business News, 30, 69.

11- bkz. Stein, S. (2003). a.g.e

Mesela, limon sarısı çok neşeli bir renk olmasına rağmen özellikle gençlerin odalarında hâkim renk olarak kullanıldığı takdirde sinir sistemine aşırı uyarı etkisi yapabilir. Dolayısıyla bu tip açık renkleri kullanırken rahatlatıcı renkler (açık mavi gibi) ile denge sağlanmalıdır.¹²

Eğitim alanında öğrencilerin motivasyon problemlerinin ortadan kaldırılmasında renk terapisine başvurulmaktadır. Zentall ve Kruczek,¹³ renk terapisini aktif dikkat problemi olan çocuklar üzerinde deneyerek ilginç sonuçlara varmışlardır. Zentall ve Kruczek'e göre aktif dikkat problemi olan çocuklar bu problemi olmayan çocuklara kıyasla çevreleri tarafından daha az uyarılmış olduklarından sürekli olarak aktivite peşinde koşturup dururlar. Zentall ve Kruczek bu bilgidен hareketle aktif dikkat problemi olan çocuklara bazı görevler vererek, onlara yapacakları işlere uygun renk terapisi uygulamışlar ve bu çocukların hiperaktif davranışlarından kaynaklanan dikkat eksikliğinde önemli miktarda azalış tespit etmişlerdir. Bir başka deyişle, aktif dikkat problemi olan çocukların, içinde buldukları duruma ve verilen aktiviteye uygun renkler kullanılarak yapılan renk terapisiyle bu çocukların dikkat eksiklikleri önemli ölçüde giderilebilir.

Yine Zentall ve Kruczek'in¹⁴ çalışmasında varılan sonuca göre aktif dikkat problemi olan çocuklara verilen görevleri daha cazip hale getirmek için kullanılan ama verilen göreve uygunluk arz etmeyen renklerin seçilerek yapıldığı renk terapisinde bu çocukların dikkat eksikliklerini gidermede başarı sağlanamamıştır. Bu da demek oluyor ki, sadece rengin dikkat çekici olması, renk terapisinde olumlu sonuç almaya yetmeyebiliyor.¹⁵ Kullanılan renklerin çocukların yaptıkları işlere ve içinde buldukları psiko-sosyal duruma uygunluk arz etmesi durumunda renk terapisinden başarılı sonuçlar alınabilmektedir.

Yirminci yüzyıl ile birlikte ilaca dayalı sağlık sektörünün yaygınlaşmasıyla ilaçsız tedavi şekillerinden olan renk tedavisi eski önemini yitirmeye başlamıştır. Fakat son yıllarda sağlık sektöründe doğal yöntemlerle tedavinin tekrar popülerliğini kazanmasıyla, alternatif tedavi şekli olarak ele alınan renk tedavisine olan ilgi artmıştır. Yapılan denemelerde renklerin dikkati toplama, tetikte olma, yazı körlüğü (dyslexia), saldırganlık seviyesi ve stres seviyesi üzerinde önemli etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Hastanelerde, okullarda ve hatta hapisanelerde renk terapisi kullanılarak bu kurumlardaki iç çevresel faktörlerin iyileştirilmesi sağlanmaktadır. Mesela, kırmızının bir tonu ile yapılan terapilerle migren tedavisi; pembe rengin tonlarıyla stres tedavisi başarıyla yapılmaktadır. Araştırmacılara göre pembenin bir tonuyla (Baker-Miller pembesi) yapılan renk tedavisinde gergin kasların birkaç saniye içinde gerginliğini kaybettiği tespit edilmiştir. Bu yüzden Baker-Miller pembesi dünyada birçok hapisanede kullanılmaktadır.¹⁶

Renk terapisinin uygulandığı bir başka alan da uzay çalışmalarıdır. Rus bilim adamları uzay yolcularının psikolojik durumlarını değiştirmek için tasarlanan bir dizi renkli lensler geliştirerek bu lensleri kullanan uzay yolcularının daha uzun süreli çalışabildiklerini, daha iyi konsantre olabildiklerini ve daha az sayıda hata yaptıklarını tespit etmişlerdir.¹⁷

Özetle, binlerce yıldır başarıyla kullanılan sanat terapisi son zamanlarda tekrar ilgi odağı olmuştur. Sanat terapisi özellikle sağlık alanında alternatif tedavi yöntemi olarak gün geçtikçe yaygınlaşmaktadır.

12- Stein, S. (2003). Communicating with colors. Art Business News, 30, 69.

13- Zentall, S. S. & Kruczek, T. (1988). The attraction of color for active attention-problem children. *Exceptional Children*, 54, 357-363.

14- Zentall, S. S. & Kruczek, T. (1988). a.g.e

15- Zentall, S. S. & Kruczek, T. (1988). a.g.e

16- Demarco, A. & Clarke, N. (2001). An interview with Alison Demarco and Nichol Clarke: Light and colour therapy explained. *Complementary Therapies in Nursing & Midwifery*, 7, 95-103.

17- Demarco, A. & Clarke, N. (2001). a.g.e

Örneğin, kanser semptomlarının azaltılmasına yönelik tedavilerde,¹⁸ beyin travması geçiren çocukların tedavisinde,¹⁹ ilik nakli olan çocukların durumlarının iyileştirilmesinde²⁰ ve sinir bozukluğu tedavisinde²¹ sanat terapisi başarıyla uygulanmaktadır. Sanat terapilerinden biri olan renk terapisi de birçok alanlarda uygulanmaktadır. Kalp, ciğer ve kan dolaşımı arasında bir denge oluşturmada kullanılan renk terapisi²² aktif dikkat problemi olan çocukların²³ ve saldırgan davranışlar sergileyen bireylerin tedavisinde²⁴ kullanıldığı gibi, uzaya gönderilen bireylerin dikkatlerini toplamada ve daha uzun süreli iş yapabilmelerini sağlamada da²⁵ kullanılmaktadır.

Eğitlimcilerimizin renklerin rahatlatıcı ve tedavi edici etkilerini göz önüne alarak, eğitim kurumlarını bu yönde yeniden tasarlamalarında büyük fayda vardır. Meselâ, öğrencilerin rahatlıkla görebilecekleri, insana rahatlık hissi veren yeşil ve mavinin tonlarıyla yapılmış manzara resimleri ile okulların stresli ortamları azaltılabilir ve öğrenme için daha uygun ortamlar oluşturulabilir.

18- Nainis, N., Paice, J. A., Ratner, J., Wirth, J. H., Lai, J., & Shott, S. (2006). Relieving symptoms in cancer: Innovative use of art therapy. *Journal of Pain and Symptom Management*, 31, 162-169.

19- Mallay, J. N. (2002). Art Therapy, an effective outreach intervention with traumatized children with suspected acquired brain injury. *The Arts in Psychotherapy*, 29, 159-172.

20- Günter, M. (2000). Art therapy as an intervention to stabilize the defenses of children undergoing bone marrow transplantation. *The Arts in Psychotherapy*, 27, 3-14.

21- Groves, J., & Huber, T. (2003). Art and anger management. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues, and Ideas*, 76, 186-192.

22- Bkz. Steiu, S. (2003). Communicating with colors. *Art Business News*, 30, 69.

23- Zentall, S. S. & Kruczek, T. (1988). The attraction of color for active attention-problem children. *Exceptional Children*, 54, 357-363.

24- Demareo, A. & Clarke, N. (2001). a.g.e

25- Demarco, A. & Clarke, N. (2001). a.g.e

KAYNAKÇA

- Atkins, S. S. (2003). *Expressive arts therapy: Creative process in art and life*. Boone, N.C.: Parkway Publishers.
- Demarco, A. & Clarke, N. (2001). An interview with Alison Demarco and Nichol Clarke: Light and colour therapy explained. *Complementary Therapies in Nursing & Midwifery*, 7
- Gladding, S. (1998). *Counseling as an art: The creative arts in counselling*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Groves, J., & Huber, T. (2003). Art and anger management. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues, and Ideas*, 76 .
- Günter, M. (2000). Art therapy as an intervention to stabilize the defenses of children undergoing bone marrow transplantation. *The Arts in Psychotherapy*, 27
- Mahnke, F. (1993). *Color and light in man-made environments*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Malchiodi, C. A. (1998). *Understanding Children's Drawings*. New York: The Guilford Press.
- Mallay, J. N. (2002). Art Therapy, an effective outreach intervention with traumatized children with suspected acquired brain injury. *The Arts in Psychotherapy*, 29
- Nainis, N., Paice, J. A., Ratner, J., Wirth, J. H., Lai, J., & Shott, S. (2006). Relieving symptoms in cancer: Innovative use of art therapy. *Journal of Pain and Symptom Management*, 31
- Rihinehart, L. & Engelhorn, P. (1982). Pre-image considerations as a therapeutic process. *Arts in Psychotherapy*, 9
- Stein, S. (2003). *Communicating with colors*. Art Business News,
- Withrow, R. L. (2004). The use of color in art therapy. *Journal of Humanistic Counseling, Education, and Development*, 43
- Zentall, S. S. & Kruczek, T. (1988). The attraction of color for active attention-problem children. *Exceptional Children*.