



Spiritüel Boyutu Deneyim Alanı Olarak Transpersonal Sanat Terapisi Yaklaşımı

Transpersonal Art Therapy Approach As A Field of The Experience of Spiritual Dimension

Fatma Gülsüm HEKİMOĞLU

Dr. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri
Ana Bilim Dalı, Felsefe ve Din Bilimleri Bilim Dalı, İzmir-Türkiye
Dr. Dokuz Eylül University, Institute of Social Sciences, Department of Philosophy
and Religious Sciences, Department of Philosophy and Religious Sciences, İzmir-Türkiye

fgulsumhekimoglu@gmail.com

<https://ror.org/00dbd8b73>

<https://orcid.org/0000-0001-5983-7057>

Makale Bilgisi / Article Information

Makale Türü | Article Type

Derleme Makalesi | Compilation Article

Geliş Tarihi | Received:07/02/2024 • Kabul Tarihi | Accepted: 19/06/2025 •Yayın Tarihi | Published: 30/06/2025

Atf | Cite As

Hekimoğlu, Fatma Gülsüm. "Spiritüel Boyutu Deneyim Alanı Olarak Transpersonal Sanat Terapisi Yaklaşımı". *Dicle İlahiyat Dergisi* 28/1 (Haziran 2025), 137-155. <https://doi.org/10.58852/dicd.1634475>

Author Contributions: This article has a single author.

Ethical Statement: It is declared that scientific, ethical principles have been followed while carrying out and writing this study, and that all the sources used have been.

Conflicts of Interest: No conflict of interest declared.

Ethics Committee Approval: The study subject does not require ethics committee permission.

Use of Artificial Intelligence: No artificial intelligence-based tools or applications were used in the preparation of this study. The entire content of the study was produced by the author in accordance with scientific research methods and academic ethical principles.

Copyright & License: Authors publishing with the journal retain the copyright to their work licensed under the [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Yazar Katkıları: Makale tek yazarlıdır.

Etik Beyanı: Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.

Etik Kurul Onayı: Çalışma konusu etik kurul iznini gerektirmemektedir.

Yapay Zeka Kullanımı: Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde yapay zeka tabanlı herhangi bir araç veya uygulama kullanılmamıştır. Çalışmanın tüm içeriği, yazar tarafından bilimsel araştırma yöntemleri ve akademik etik ilkelere uygun şekilde üretilmiştir.

Telif Hakkı & Lisans: Yazarlar dergide yayımlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmalarını [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) altında lisanslanmıştır.

Spiritüel Boyutu Deneyim Alanı Olarak Transpersonal Sanat Terapisi Yaklaşımı

Öz

İnsan varlığının bütünlüğünü, aşkınlığını, yüksek değerlerini, anlam arayışını içeren hem benliği hem de ben ötesini kapsayan spiritüel boyut, araştırılması zor olan soyut bir konudur. Benliğin yapılarını sanat eşliğinde dışa vurarak tanı, teşhis ve sağaltım sağlayan sanat terapisi uygulama, yöntem ve teknikleri, araştırılması zor olan soyut yapıların deneyim ve gözlem yoluyla incelenmesine ışık tutmaktadır. Literatüre bakıldığında, transpersonal sanat terapisi yaklaşımıyla ele alınan spiritüel boyutu deneyimlemeye yönelik araştırmaların yeterli sayıda yapılmadığı görülmüş, ülkemizde ise tespit edebildiğimiz kadarıyla rastlanmamıştır. Araştırma, literatür tarama yöntemiyle yapılmıştır. Araştırmanın amacı, transpersonal sanat terapisi yaklaşımının, uygulama, yöntem ve tekniklerinin spiritüel boyutun çeşitliliğini deneyimlemeyi sağladığını, spiritüel boyutun bireylerdeki yansımalarını somutlaştırarak bilgi elde etmeye yardımcı olabileceğini yansıtmaktır. Ayrıca transpersonal teorinin sanatla bütünleşmesinin, bilincin yüksek seviyeleri ve spiritüel krizler hakkında tanı, keşif ve deneyim alanı sunabileceğini ifade etmektir. Bunlara ek olarak yaklaşımın manevi danışmanlar tarafından kullanılabilir alternatif bir yöntem olabileceğini literatürdeki yaklaşım ve araştırmalardan hareketle göstermektedir. Araştırmalar ışığında bu yaklaşımın dışavurumcu sanat eşliğiyle bilinç yansımalarını, estetik tefekkürü, bilinç sıçramalarını, yüksek bilinç hallerini fark etmeyi ve deneyimlemeyi kolaylaştırabileceğinin yanı sıra kişiliği, kişi ötesi deneyimleri ve varoluşsal krizleri sağlıklı şekilde dönüştürülebilir bir yöntem olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Transpersonal Psikoloji, Transpersonal Sanat Terapisi, Spiritüel Boyut, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik.

Transpersonal Art Therapy Approach As A Field of The Experience of Spiritual Dimension

Abstract

The spiritual dimension, which encompasses both the self and the beyond-self, including the integrity of human existence, transcendence, high values and the search for meaning, is an abstract subject that is difficult to research. Art therapy practices, methods and techniques, which provide diagnosis, diagnosis and treatment by expressing the structures of the self through art, shed light on the examination of abstract structures that are difficult to investigate through experience and observation. When the literature is examined, it is seen that there is not enough research on experiencing the spiritual dimension addressed by the transpersonal art therapy approach, and as far as we can determine, it has not been found in our country. The research was conducted by literature review method. The aim of the research is to reflect that the transpersonal art therapy approach, practices, methods and techniques enable experiencing the diversity of the spiritual dimension and can help obtain information by embodying the reflections of the spiritual dimension in individuals. It is also to express that the integration of transpersonal theory with art can offer a field of diagnosis, discovery and experience about higher levels of consciousness and spiritual crises. In addition to these, it is to show that the approach can be an alternative method that can be used by spiritual counselors based on the approaches and research in the literature. In the light of research, it has been determined that this approach, accompanied by expressionist art, can facilitate the realization and experience of reflections of consciousness, aesthetic contemplation, leaps of consciousness, and higher states of consciousness, as well as being a method that can transform personality, transpersonal experiences, and existential crises in a healthy way.

Keywords: Psychology of Religion, Transpersonal Psychology, Transpersonal Art Therapy, Spiritual Dimension, Spiritual Counseling and Care.

Giriş

Spiritüel boyut, insan varlığının bütünlüğünü, aşkınlığını, yüksek değerlerini ve anlam arayışını hem benliği hem de ben ötesini kapsamaktadır. Spiritüellik varlığın hakikatini bulmanın, bireylerin kendini ve potansiyellerini keşfetmenin, yaşam deneyimlerini bütünlüğe kavuşturmanın bir yolculuğudur. İfade edilen kavramların ötesinde ve tarif edildiğinden daha derin bir boyuttur. Bu yapıda olmasından dolayı spiritüel deneyim yaşayan bireylerin hislerinin ve duygularının dışı vurumundan hareketle konu olarak araştırılması zor olmaktadır. Araştırmanın amacı, spiritüel boyutun bireylerdeki yansımalarını somutlaştırarak bilgi elde etmeye yardımcı olabileceğini, transpersonal sanat terapisi yaklaşımının, uygulama, yöntem ve tekniklerinin spiritüel boyutun çeşitliliğini deneyimlemeyi sağladığını, sanat eşliğinde bilincin yüksek seviyeleri ve spiritüel krizler hakkında tanı, keşif ve deneyim alanı sunabileceğini bunlara ek olarak, bu yaklaşımın manevi danışmanlar tarafından kullanılacak alternatif bir yöntem olabileceğini göstermektir. Araştırmanın önemi, sanatın dışavurumcu gücünden istifade ederek transpersonal ve spiritüel deneyimlerin, bireylerdeki yansımalarının incelenebileceğinin ve bu konunun yeteri kadar çalışılmadığından literatürdeki boşluğun altının çizilmesidir.

Çalışmamızda literatür tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, belirlenen konuyla bağlantılı olarak, daha önce yapılmış çalışmalar üzerine yeni çalışmaların eklenmesi ve çalışmanın bu kaynaklar üzerine inşa edilmesi ile gerçekleşir.¹ Araştırmamızda, transpersonal teori, transpersonal terapi ve transpersonal sanat terapisi ve spiritüel boyut kavramları ile literatür taraması yapılmış, bu konudaki teorik alt yapı ve yapılan araştırmalarla desteklenerek ortaya konmuştur. Transpersonal psikoloji, spiritüel arayışı ve spiritüel boyutu desteklemekte² psikoterapi kavramını genişleterek spiritüel ihtiyaçları da terapi kapsamına dahil etmektedir.³ Transpersonal teori ve sanat terapisinin güçlerinin bütünleşmesinden oluşan transpersonal sanat terapisi yaklaşımı ise, spiritüel boyutun yansımalarını deneyimsel olarak sanat eşliğinde gözle görülür hale getirmesiyle daha derin incelemeler yapılmasına olanak vermektedir.

1. Transpersonal Psikoloji Yaklaşımı

İlham yoluyla ortaya konan sanat eseri, açıklamalardan ve anlatımlardan ziyade en iyi şekilde icra edilerek ifade edilir. Benzer bir yapıda olduğundan transpersonal⁴ psikoloji, kavramsal olarak tanımlama sürecinde oldukça zorluk çekmiştir.⁵ Transpersonal kelimesi, ilk kez Jung'un (1917/1953) kolektif bilinçdışı⁶ kavramıyla eşanlamlı olarak kullanımına dayandırılmaktadır.⁷ Onun, insanın spiritüel yönünün anlaşılmasına çalışılmadığı takdirde psikolojinin eksik olduğuna yönelik yaklaşımı,

¹ Sait Gürbüz-Faruk Şahin, *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri* (Ankara: Seçkin, 2018), 55-57.

² Brant Cortright, *Psychotherapy and Spirit: Theory and Practice in Transpersonal Psychotherapy* (Albany: State University of New York Press, 1997), 206.

³ Sirkku M.Sky Hiltunen, "Meditative Vail Painting: A Finnish Creative Arts Therapist's Transpersonal Journey", *Art Therapy* 23/2 (2006), 73-80.

⁴ Terimin tanımı, kişisel olanın içinden kişi ötesine geçişi gösterir (Farrelly-Hansen, "Introduction", *Spirituality and Art Therapy: Living the Connection*, Ed. Mimi Farrelly-Hansen (London: Jessica Kingsley Publishers, 2001), 21). Literatürde "ben ötesi" olarak çevrilen kavramın ilgilendiği konuların kapsama alanının geniş olması nedeniyle araştırmamızda orijinal terimiyle kullanılması daha uygun bulunmuştur.

⁵ Glenn Hartelius vd. "Transpersonal Psychology: Defining the Past, Divining the Future." *The Humanistic Psychologist* 35/2 (2007), 135.

⁶ Kişiye özgü olmayan, kalıtımsal olan ve soydan gelen mirastır (Carl G. Jung, *Analitik Psikoloji*, çev. Gürol, Ender (İstanbul: Payel Yayınları, 2. Aufl., 2006), 33.

⁷ James E. Strohl, "Transpersonalism: Ego Meets Soul", *Journal of Counseling & Development* 76/4 (Ekim 1998), 397.

transpersonal teörinin öncüsü olduğuna delil olarak gösterilir.⁸ Transpersonal kelimesi, kişiliğın sınırlarının aşılmasına tekabül etmekle birlikte spiritüel, mistik, dini, okült ya da paranormal hal ile tanımlanmış pek çok deneyimi de içermektedir.⁹ Soyut ve derin bir konu olması, transpersonal alanın geniş ve kapsamlı yapısı, alanın kabul edilebilir ve kesin bir tanımını vermeyi zorlaştırırsa da bir sanatçının aldığı ilhamın, yansıttığı eserin bütününden çıkarılabildiği gibi transpersonal psikolojinin daha net resmi, yaklaşık ilk otuz yılı boyunca (1969-2003) kendini nasıl ifade ettiğine bakarak çizilmeye çalışılmıştır. Tematik analiz yöntemi uygulanan bir araştırmada transpersonal psikolojinin yüz altmış adet tanımına ve bin üç yüz doksan beş adet anlamına ulaşılmıştır. Buna ek olarak, on bir adet tanımsal tema dizisi tespit edilmiştir. Baskın olan üç ana tema; egonun¹⁰ ötesinde psikoloji, bütünleştirici/bütünsel psikoloji ve dönüşüm psikolojisi olarak belirlenmiştir.¹¹

Transpersonal psikoloji, bilimsel bir disiplin olarak meşruiyetini büyük ölçüde din ve spiritüel boyuttan uzaklaştırarak temellendiren ve kapsamını ampirizm yoluyla dar bir perspektifle bilinebilecek olanlarla sınırlayan geleneksel psikoloji ekollerini eksik bulmuştur.¹² Psikolojik yaklaşımlar, insan deneyiminin duyuşsal, bilişsel, somatik ve mitolojik boyutlarından biri veya birkaçı ile çalışsa da transpersonal psikoloji tüm bu modaliteleri transpersonal deneyimlerin incelenmesini de içerecek şekilde genişleterek daha kapsamlı bir spiritüel bağlam içinde temellendiren felsefi ve psikolojik bir bakış açısını benimsemektedir.¹³ Psikolojideki üç kuvvetin (davranışçılık, psikanalist, hümanistik) tümü, benliğin alanı içindeyken transpersonal psikoloji, benliği daha geniş bir bağlama yerleştirir. Psikedeliklere¹⁴ yönelik kültürel hayranlık, doğu dinlerinin etkileri, meditasyon uygulamaları, dördüncü güç olarak görülen transpersonal psikolojiyi ortaya çıkarmak için birleşmiştir. Geriye dönüp bakıldığında transpersonal psikolojinin, psikolojik teorilerin tarihsel zorunluluk içeren doğal bir evrimi olduğu görülebilir. Çünkü bireyi yalnızca bireysel, çevresel ya da özneler arası alana değil daha geniş kozmik bir bağlama yerleştirme ihtiyacı ortaya çıkmıştır ve bu ihtiyaç, tüm bu fenomenal varoluşu tezahür ettiren spiritüel bir gerçeklik içinde mümkün olmaktadır.¹⁵ Bilincin değişimi, gelişimi ve dönüşümünün transpersonal alanın ortaya çıkmasını tetiklediği söylenebilir. Transpersonal psikoloji

⁸ Michael Washburn, *The Ego and the Dynamic Ground: A Transpersonal Theory of Human Development* (Albany, NY:State Univ. of New York Press, 2. ed., Rev., 1995), 2.

⁹ Stanislav Grof-Chiristina Grof. *Holotropic Breathwork: A New Approach to Self-Exploration and Therapy* (Albany,NY: Excelsior Ed, 2010), 42.

¹⁰ Ego, zihinsel süreçlerin, öğrenilmiş ve programlanmış tepkilerin bir toplamıdır. Edinilmiş özelliklerden ayrı olarak mutlak bir kimliğe sahip değildir. Egonun sınırlarından özgür olan, aşkın, değişmiş bir bilinç durumunda deneyimlenen self ise ilhamın, içsel bilgeliğin ve varoluş değerlerinin kaynağıdır (Hazel Guest, “The Origins of Transpersonal Psychology” *British Journal of Psychotherapy* 6/1 (1989), 61.

¹¹ Glenn Hartelius vd., “*Transpersonal Psychology: Defining the Past, Divining the Future*”, *The Humanistic Psychologist* 35(2) (2007), 135-136.

¹² Glenn Hartelius vd., “The Calling to a Spiritual Psychology: Should Transpersonal Psychology Convert?”, *The Wiley Blackwell Handbook of Transpersonal Psychology*. ed. Harris L. Friedman - Glenn Hartelius (Wiley, 1. Basım, 2013), 58.

¹³ Bella-Serlin, “Expressive and Creative Arts Therapies”, *The Wiley-Blackwell Handbook of Transpersonal Psychology*, Ed. Harris L. Friedman - Glenn Hartelius (UK:John Wiley Blackwell Publisher, 2013), 390; Strohl, “Transpersonalism: Ego Meets Soul”, 397.

¹⁴ Psikodelik (psychedelic) psişe, ruh, iç dünyası, benlik, manevi amel ve delos, açmak, açığa çıkarmak, vizyon kelimelerinin birleşmesinden oluşmakta ve zihin geliştirici, zihin açıcı ve bilinç genişletici maddelerdir. (bkz.Ümit Horozcu, “Psikodelig İlaçlar ve Mistik Deneyim: Mistik Deneyimin Kısa Yolu”, *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 28 (2013),141-174.

¹⁵ Brant Cortright, *Psychotherapy and Spirit: Theory and Practice in Transpersonal Psychotherapy* (Albany: State University of New York Press,1997), 55-56.

varoluşun spiritüel boyutlarına değer vermekte ve aşkın deneyimlere duyulan ihtiyacı kabul etmektedir.¹⁶

Transpersonal psikoloji, egonun ötesindeki fenomenleri, aşkın boyutu bütünleştirici/bütüncül bir bağlamda inceleyen bir psikoloji yaklaşımı olarak bireylerin dönüşümünü anlamak ve geliştirmek için temel bir çerçeve sağlar.¹⁷ Bu yaklaşım genellikle huşu, spiritüel veya mistik niteliklere sahip olduğu düşünülen davranışsal fenomenlerin ve bu davranışların altında yatan inanç sistemlerinin ve fizyolojik durumların bilimsel olarak araştırılmasını içerir.¹⁸ Transpersonal psikoloji denildiğinde genellikle spiritüel olanın psikolojik olana indirgendiği düşünülmektedir fakat bunun böyle olmadığını vurgulamak önemlidir. Ayrıca bu yaklaşım, din psikolojisi veya yalnızca spiritüel bir psikoloji alanı da değildir.¹⁹ Bundan ziyade spiritüel ve psikolojik perspektiflerin her birinin diğerinin terimleriyle kapsamlı bir şekilde yeniden düşünülmesini içeren bir sentez girişimidir denilebilir. Teorinin başlıca amacı, insan doğasını ve gelişimini, spiritüel deneyimi de içine alacak şekilde psikolojik çerçevede daha geniş bir anlayış içinde bütünleştirmektir.²⁰ Bir diğer amacı ise bireylerdeki en yüksek potansiyeli uyandırmaktır. Bu durum egoyu dışarıda tutarak aşkın boyuta geçmek anlamına da gelmez.²¹ Egoyu geliştirme, yol boyunca bir aşama olarak görülür, normal ve sağlıklı bir yetişkinlik bilincinde olma sürecinde geliştirilen ego güçleri kullanılabilir ve bunların ötesine geçilebileceği konusunda bilinçlenilir.²²

Bireyler başarısızlığı (hatta başarıyı bile) deneyimlemesiyle, ölümle burun buruna gelmesiyle, ya da bir kayıp deneyimiyle hızlanan varoluşsal kriz nedeniyle terapi almaya ihtiyaç duyabilir. Bu noktada birey ölümle, yalnızlıkla veya varoluşunun temel doğasıyla yüzleşmeye istekliyse (ki kişi yüzleşmeye ve dönüşmeye kesin olarak hazır olmadıkça sürece başlanmamalıdır) transpersonal alana doğru uyanışın bir başlangıcını deneyimliyor olabilir. Bireyi varoluşsal umutsuzluk krizinden geçirebilecek olan hal ise “transpersonal uyanış”tır. Bazen bu durum “ruhun karanlık gecesi” olarak veya “egonun karanlık gecesi” olarak da adlandırılabilir.²³ Transpersonal haller, durumlar ve aşamalar, arayış içinde olanın yolculuk etmesi gereken hedefler değil esasında özde her zaman mevcut olan daha derin bir benliğe, şimdi ve burada olunan versiyona dönüşlerdir. Dünyayla tatmin edici bir yakınlık kurmaya sahip olan da kendini varlığın kaynağına çekildiğini hisseden de bu benliktir. Transpersonal psikolojinin insan deneyiminin anlamlı doğasını konu edinmesi, nesnel bilgiler edinmeye bir engel teşkil etmemektedir. Aynı zamanda kendini, dünyayı ve varoluşun gizemini ilgisiz bir gözlemci olarak değil, aktif şekilde gözlemleyen ve gözlemlendiğinin farkında olan, bu farkındalığı somutlaştıran bir katılımcının bakış açısından tanımanın bir yolu olduğu vurgulanmaktadır.²⁴

¹⁶ Stanislav Grof, *Geleceğin Psikolojisi*, çev. Sezer Soner (İstanbul: Ray Yayıncılık, 1. Baskı 2014), 245.

¹⁷ Hartelius vd., “Transpersonal Psychology: Defining the Past, Divining the Future”, 144.

¹⁸ Hartelius vd., “Transpersonal Psychology: Defining the Past, Divining the Future”, 136.

¹⁹ Ayrıntılı bilgi için bkz. Saliha Uysal, *Transpersonal Psikoloji ve Din*. (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007).

²⁰ Michael Washburn, *The Ego and the Dynamic Ground: A Transpersonal Theory of Human Development* (Albany, NY: State Univ. of New York Press, 2. ed., Rev., 1995), 1.

²¹ Kavramlar ayrı ayrı tartışıldığında özünden ayrı olarak algılamaya tehlikesi taşır. Oysaki kişiliğin yapıları bütünlük içerisindedir. Self, metaforik olarak bir okyanus olarak görülür ve ego, bu okyanusta en üst dalgayı temsil eder. Ego, kendi başına ve ayrı bir şey değil bütününe bağlantılı bir parçasıdır ve farklı bir formda tekrar ortaya çıkmak için bilinç denizine geri döndükçe değişir. Self, doğum-ölüm-yeniden doğuş dizisini egonun uzantısı adına dinamik olarak canlandırır, değişen fiziksel çevrenin belirli taleplerini ve kültürün belirli zorluklarını aşmaya en uygun yol olduğunu düşündüğü kısımlarını dinamik olarak yeniden yaratır. Durumlar değiştikçe ve çeşitli durumlarla karşılaşıldıkça mevcut egonun kişiliğe yansımalarıyla özellikleri de değişir (Paul F. Cunningham, *Introduction to Transpersonal Psychology: Bridging Spirit and Science* (New York: Routledge, 2022), 568, 570.

²² Frances E. Vaughan “The Transpersonal Perspective: A Personal Overview”, *The Journal of Transpersonal Psychology* 14/1 (1982), 32.

²³ Vaughan, “The Transpersonal Perspective: A Personal Overview”, 44.

²⁴ Hartelius vd., “Transpersonal Psychology: Defining the Past, Divining the Future”, 141.

Transpersonal hareketin başlangıcına bakıldığında William James ile karşılaşılır. Transpersonal teorinin öncüsü olarak görülen James'in yaşadığı dönemdeki entelektüel iklim, 1902'de yayınladığı "Dini Tecrübenin Çeşitliliği (The Varieties of Religious Experience)" adlı eserinde ele aldığı konulara, temel olarak spiritüel deneyimlerin psikolojik araştırmalar yapmak için uygun bir alan olabileceği fikrine oldukça uzaktı. Davranışçı psikoloji okulu, ampirik olarak gözlemlenebilir duyuşsal verilere vurgu yaparak ve uyarıcı/tepki kalıplarına odaklanarak hüküm sürmüştü. James, bu zihinsel iklimden memnun olmadığından evrimsel biyoloji çerçevesinde bilinç ve mistik deneyim çalışmaları yaparak transpersonal psikolojinin temellerini atmıştır.²⁵

Transpersonal teorinin sistemli bir alan haline gelmesi, 1969'da "Transpersonal Psikoloji Dergisi (Journal of Transpersonal Psychology)" nin kurulmasıyla başlamıştır.²⁶ Hem hümanistik hem de transpersonal psikolojinin kurucusu olan Abraham Maslow, tamamen kişisel (personal) olanın ötesine geçen, aşkınlığı kabul eden ve ilham verebilecek bir psikolojinin özlemine çektiğinden bu akımı başlatmıştır.²⁷ Transpersonal teoriye Maslow'un en büyük katkısı; spiritüel deneyimin insan doğasının daha yüksek bir potansiyeli, biyolojik bir tür olarak insanlığa ait doğal bir potansiyel olduğu görüşünü savunmasıdır. Maslow için spiritüellik doğuştan gelir ve spiritüel deneyimler insan doğasının derinliklerinde meydana gelen "zirve" ve "plato" deneyimlerdir. Maslow'a göre, genel olarak transpersonal teoride olduğu gibi insanın kendisini gerçekleştirme niyetinde spiritüel bir gerçekleşmedir. Bu nedenle Maslow, hümanist yönelimli psikoloji de dahil olmak üzere psikolojiye yeniden odaklanılana, spiritüel veya transpersonal bir bakış açısını da dahil edene kadar tamamlanamayacağına inanmıştır.²⁸ Maslow'un kendini gerçekleştiren insanın aslında var olan değerlerine yeni bir şey katmayıp yitirdiklerine yeniden kavuşması, içindeki değerleri keşfetme fikri, batı dünyasının ilk günah dogmasından geliştirdiği kötü insan profili, gizli potansiyelin keşfine yönelik vurgularla paradigma değişimine sebep olmuştur. Bu değişiklik, transpersonal psikolojinin temelini oluşturmuştur.²⁹

James'ten oldukça etkilenen Charles Tart, son derece karmaşık olan bilinç durumlarını psikolojik açıdan ele alıp kapsamlı bir teori sunmuştur. Sürekliliğin parçaları olarak ifade ettiği bilinç durumlarını, günlük bilinç durumu (ordinary state of consciousness) ve değişik bilinç halleri (discrete altered states) olmak üzere ikiye ayırmıştır. Sabah uyandıktan sonra alışılmış bilinci günlük bilinç durumu, rüya, hipnoz, meditatif hal, normal bilinç durumunun dışında kalan bilinç durumunu ise değişik bilinç durumları olarak ele almıştır. Oldukça karmaşık yapıda olan bilincin durumlarını şemalarla açıklığa kavuşturma girişiminde bulunmuştur.³⁰ Sistem teorisinden yola çıkarak insan bilincini yatay ve dikey şekilde analiz etmeye çalışmıştır.³¹

Transpersonal teorinin ortaya çıkışına önemli katkısı olan bir diğer teorisyen Ken Wilber'dir. Bilinç spektrumu teorisini (spectrum of consciousness), çağdaş psikoloji ve karşılaştırmalı dinden

²⁵ Dwight Judy, "Transpersonal Psychology: Mapping Spiritual Experience", *Religions* 2/4 (22 Kasım 2011), 649.

²⁶ Washburn, *The Ego and the Dynamic Ground: A Transpersonal Theory of Human Development*, 1.

²⁷ Cortright B, "Psychotherapy and Spirit: Theory and Practice in Transpersonal Psychotherapy", 55.

²⁸ Maslow, *Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler*; Washburn, *The Ego and the Dynamic Ground: A Transpersonal Theory of Human Development*, 1-2.

²⁹ Mustafa Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan: Tasavvuf ve Benötesi Psikolojisi (Transpersonal Psikoloji)* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 10. basım, 2012), 60.

³⁰ Charles Tart, *States of Consciousness* (Lincoln, NE: iUniverse-Authors Guild Backinprint, 2000).

³¹ Mustafa Merter, *Psikolojinin Üçüncü Boyutu: Neş Psikolojisi ve Rüyaların Dili* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 1. Basım (2014), 83.

beslendiği geniş kapsamlı sentezlere dayandırır. Jung'un esas olarak derinlik psikolojisi ve Hıristiyan dini geleneğinden ortaya çıkan çalışmasının aksine Wilber'in çalışması, öncelikle yapısal yönelimli psikoloji (özellikle bilişsel-gelişimsel psikoloji) ve Hint (öncelikle Budist) dini geleneğinden oluşmuştur. Jung gibi Wilber da çalışmalarında çok kültürlü ve kapsayıcıdır.³² Bütünsel Psikoloji (integral psychology), Her şeyin Kısa Tarihi (A Brief History of Everything) ve Nefsin Gözü (The Eye of Spirit) çalışmalarıyla alana ışık tutar.³³

Transpersonal teorinin gelişimindeki bir diğer önemli isim, psikosentez tezini öne süren bilinçdışının topografik haritasını sunan ve insanın spiritüel gelişimine anlam kazandıran Assagioli'dir. Mistik bilinç durumunun, sezginin (sanatsal, felsefik veya bilimsel), ilhamın, dini deneyimlerin, etik güçlerin ve değerlerin süperbilinç (superconscious) veya yüksek bilinçdışı (higher unconscious) olarak tanımladığı kaynaktan çıkan elementler ve fonksiyonlar olduğunu öne sürmüştür. Bu alanın spiritüel enerjiler ve fiziksel fonksiyonlarla örtük olduğunu belirtmiştir.³⁴ Transpersonal psikolojinin, psikolojik araştırma alanını, transpersonal deneyimleri ve bunların yaşamın spiritüel boyutuyla olan ilişkilerini içerecek şekilde genişletmeye çalışmıştır. Kim olduğumuzun ve ne olduğumuzun yalnızca kişiliğe bağlı olmadığını beden, ego veya kişilikle özdeşleştiğimizde, kendimiz hakkında çok sınırlayıcı ve kısıtlayıcı bir görüşe sahip olduğumuzu iddia eder. Ayrıca transpersonal psikolojinin, bunların karşılıklı olarak birbirine bağlı bir gerçekliğin iki yüzü olduğunu kabul ederek içsel ve dışsal deneyim ve farkındalık arasında bir denge kurmanın önemini belirtmeye yardımcı olduğunu göstermiştir.³⁵ Psikosentez (Psychosynthesis) adlı eserinde Assagioli, bazı psikolojik rahatsızlıkların, ciddi olanların bile, psikopatolojinin semptomları olmaktan ziyade "ruhsal uyanış krizleri" olarak anlaşılabilceği görüşünü savunmuştur. Assagioli, sadece psikopatolojiyi tedavi etmek için değil aynı zamanda spiritüel uyanışı teşvik etmek ve bu uyanışın yol açabileceği zorluklarla akıllıca başa çıkmak için psikoterapinin uygun bir alan olduğunu belirtmiştir.³⁶

Önde gelen bir diğer transpersonal teorisyen ise Stanislav Grof'tur. İlk olarak 1950'li yıllarda Prag'da ve daha sonra 1960'lı yılların sonlarında Maryland Psikiyatrik Araştırma Merkezi'nde araştırma şefi olarak LSD psikoterapisi alanında kapsamlı çalışmalar yapan psikiyatrist Grof, bilinçdışı hakkındaki anlayışımızı büyük ölçüde genişleten bir dizi önemli çalışmalar³⁷ yayınlamıştır. Grof, bilinçdışının daha derin katmanlarında saklanan arketipsel deneyimleri keşfetmede ileri noktalara gitmiştir. Eşi ile iş birliği içinde spiritüel uyanışa eşlik edebilecek krizler ve zorluklar üzerine kapsamlı eserler yazmıştır.³⁸

Bahsettiğimiz teorisyenlerden ve araştırmalarından feyz alarak transpersonal teoriyi, tasavvuf alanıyla sentezleyen Psikiyatrist Dr. N.Mustafa Merter ise "Nefs Psikolojisi" olarak isimlendirdiği

³² Washburn, *The Ego and the Dynamic Ground: A Transpersonal Theory of Human Development*, 3.

³³ Ken Wilber, *Integral Psikoloji Bilinç, Tin, Psikoloji, Terapi*, çev. Aylin Çetinkaya. (İstanbul: Pingala,2020),89-199; Merter, *Psikolojinin Üçüncü Boyutu*,113-115.

³⁴ Roberto Assagioli, R. *Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques* (Hobbs, Dorman & Co., Inc.,1965), 6,17; Washburn, *The Ego and the Dynamic Ground: A Transpersonal Theory of Human Development*, 3; Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, 78.

³⁵ Assagioli, R. *Psychosynthesis*; Vaughan, "The Transpersonal Perspective: A Personal Overview",39.

³⁶ Assagioli, R. *Psychosynthesis* ; Washburn, *The Ego and the Dynamic Ground*, 3.

³⁷ Çalışmaları şöyledir; Stanislav Grof, *Realms of the Human Unconscious: Observations from LSD Research* (New York: E. P. Dutton, 1976); Stanislav Grof, *Beyond the Brain: Birth, Death, and Transcendence in Psychotherapy* (State University of New York Press, 1985); Stanislav Grof, *The Adventure of Self-Discovery: Dimensions of Consciousness and New Perspectives in Psychotherapy and Inner Exploration* (State University of New York Press, 1988); Grof ve Grof. *Holotropic Breathwork: A New Approach to Self-Exploration and Therapy* (Albany,NY: Excelsior, 2010); Washburn, *The Ego and the Dynamic Ground*.

³⁸ Grof -Grof. *Holotropic Breathwork: A New Approach to Self-Exploration and Therapy*; Washburn, *The Ego and the Dynamic Ground*,2-3.

yaklaşımına alana derinlik kazandırmıştır. İnsanın çok katmanlı yapısını tasavvuf terminolojisiyle ve yaklaşımıyla derinlemesine incelemiş, psikoloji alanının terminolojisine yeni kavramlar getirerek kapsamlı ve zengin çalışmalar sunmuştur.³⁹

1.1. Transpersonal Psikoterapide Sanatın Kullanımı

Transpersonal psikolojinin öncülerinden olan Assagioli, çalışmalarında sanattan oldukça yararlanmıştır. Sanatsal bir değeri olmayıp sadece bilinçdışını bilince taşıyan dışa vurum teknikleri olarak serbest çizim (free drawing), müzik terapi, sembol, imgeleme tekniği, kas deşarjı ve hipnozu kullanmıştır. El değmemiş bakir toprak (virgin soil) metaforunu kullanarak sanatın, farkında olmadığımız yapılarımızla bağ kurmaya elverişli bir yönünün olduğunu ifade etmiştir.⁴⁰

Çalışmalarını derinleştirerek sanatın gücünden yararlanan bir diğer transpersonal teorisyen ise S. Grof'tur. Çalışmalarında transpersonal sanat terapisine oldukça benzer bir yaklaşımda bulunduğu söylenebilir. Bu sebeple detaylı şekilde ele almanın faydalı olacağı düşünülmektedir. Grof, beden egosunun sınırlı yapısını aşarak bütünsel kendiliği deneyimleme halini, ürettiği "holotropik"⁴¹ terimiyle ifade etmiştir. Holotropik durumları deneyimleme uygulamalarını insanlık tarihinin başlangıcına kadar götürülebileceğini şamanlar, aborjinler, zerdüşter gibi kadim kültürlerde ve kabilelerde nefesin, davulun, müziğin, dansın, ayinlerin, dağ zirvelerinde kalarak sosyal yalıtımın, meditasyon, dua ve spiritüel uygulamaların, oruç gibi fizyolojik araçların, psikedelik hayvan ve bitki özlerinin kullanımı yoluyla aktif hale getirildiğini belirtmiştir.⁴² Holotropik nefes çalışmasının teorisi ve pratiği, modern bilinç araştırmalarından elde edilen gözlemlere ve bunların doğurduğu devrim niteliğindeki içgörülere dayanmaktadır. Kendini keşfetme ve terapi yöntemi olan holotropik bilinç durumlarını indükleyerek bu durumların iyileştirici ve dönüştürücü gücünü kullanan nefes çalışmasının, bilinçdışının biyografik, perinatal ve transpersonal alanlarına ve dolayısıyla duygusal ve psikosomatik bozuklukların derin psikospiritüel köklerine erişim sağladığını gözlemlemiştir. Aynı zamanda, ruhun bu seviyelerinde çalışıldığında güçlü bir iyileşme sağlandığını ve kişilik dönüşümünü mümkün kıldığını aktarmıştır. Çalışmalarında kendini keşfetme ve terapi sürecinin belirli bir psikoterapi okulunun ilkelerini izleyen bir terapist tarafından yönlendirilmesi yerine nefes terapisi alan kişinin içsel iyileştirici zekası tarafından yönetildiğini belirtir.⁴³

Çalışmalarında nefes seanslarının ardından katılımcılar deneyimlerini mandalaları boyayarak ifade etmekte ve küçük gruplar halinde içsel yolculuklarını paylaşmaktadır. Nefes çalışması deneyiminin tamamlanmasını ve bütünleşmesini kolaylaştırmak için gerektiğinde takip görüşmeleri ve çeşitli sanatsal yöntemler kullanılmıştır.⁴⁴ Grof, Fransız ressam Michelle Cassoux ile resim deneyimini, anda kendini keşfetme ilkelerini kullanan ve bilinçdışı malzemenin hiçbir şeyi sansürlemeden veya değiştirmeden ortaya çıkmasına izin veren holotropik nefes çalışmasının mükemmel bir tamamlayıcısı olarak görmüştür. Nefes çalışması eğitim modülünü Michelle ile hafta sonu atölyesi ile birleştirerek ve bu iki yaklaşımın uyumluluğunu deneyimlediklerini belirtmiştir. Bir başka alternatif de Seená B. Frost

³⁹ Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan: Tasavvuf ve Benötesi Psikolojisi*,11-25; Merter, *Psikolojinin Üçüncü Boyutu: Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili*,180-671.

⁴⁰ Assagioli, *Psychosynthesis*,75.

⁴¹ Yunanca "holos"; bütün ve "trepein"; bir şeye doğru hareket etmek kelimelerinden oluşmakta ve "bütüne yönelme, bütüne doğru hareket etme" anlamı taşımaktadır (ayrıntılı bilgi için bkz. Grof, *Geleceğin Psikolojisi*,16.)

⁴² Grof, *Geleceğin Psikolojisi*,15-21.

⁴³ Grof -Grof, *Holotropic Breathwork*, 29; Grof, *Geleceğin Psikolojisi*, 8.

⁴⁴ Grof, *Geleceğin Psikolojisi*, 8.

tarafından geliştirilen Soul Collage⁴⁵ yöntemidir. Bu yöntemi kullandıklarında halihazırda var olan resimleri veya fotoğrafları kullandığı için herkesin yapabileceği yaratıcı bir süreç olduğunu ve bireylerin duygusal blokajlarını ve dirençlerini aşmasına yardımcı olduğunu deneyimlemişlerdir. Katılımcılar, çizim ve boyama gereçleri yerine, resimli dergiler, kataloglar, takvimler, tebrik kartları ve kartpostallardan oluşan zengin bir seçki alabilmektedir. Ayrıca aile albümünden kişisel fotoğraflarını veya kendi çektikleri insan, hayvan ve manzara resimlerini de getirebilirler. Makas kullanarak, bu resimlerin deneyimlerini tasvir etmek için uygun görünen kısımlarını keserek onları bir araya getirirler ve kalın, önceden kesilmiş bir kâğıda yapıştırırlar. Eğer çalışmalara devam ederlerse sonunda kendileri için derin kişisel anlamı olan bir dizi deste kartla parçalarını bütünleştirirler. Mandala çizimini heykelle veya çeşitli maddi nesnelere (kumaş parçaları, tüyler, yün, tahta parçaları, yapraklar, deniz kabukları vb.) yaratıcı bir şekilde birleştirmeyi tercih edebilirler. Bireyler dışa vurdukları mandalalarını, kolajlarını ve heykellerini, deneyimlerini anlatacakları atölye seansına getirirler. Gruba liderlik eden kolaylaştırıcılar ve gruptaki bireyler, yapılan herhangi kişisel açıklamanın kesinlikle gizli tutulacağını ve çember içerisinde kalacağını kabul ettikten sonra deneyimlerin paylaşımında maksimum açıklık ve dürüstlüğü teşvik ederler. Kolaylaştırıcılar tarafından katılımcıların çeşitli mahrem bilgileri de dahil olmak üzere oturumların içeriğini açıklamaya istekli olmalarının, grupta bağ kurulmasına ve güvenin geliştirilmesine yardımcı olduğunu gözlemlenmiştir. Bu durumun terapötik süreci derinleştirdiği, yoğunlaştırdığı ve hızlandırdığı ortaya konmuştur.⁴⁶ Liderler tarafından dışa vurulan ürünlere kesin bir açıklama veya yorum yapılmasının ise terapötik süreci dondurma ve ilerleme ve gelişmeye müdahale etme tehlikesi taşıdığı görülmüştür. Daha verimli bir alternatif, nihai uzman olan grup üyesinin bakış açısından ek bilgiler ortaya çıkarmaya yardımcı olan sorular sorması olmuştur. İzlenimlerini ve içgörülerini paylaşan katılımcıların genellikle kendi açıklamalarının deneyimlerini en iyi şekilde yansıttığını görmüşlerdir. Zaman zaman, benzer deneyimlerle ilgili geçmişten gelen gözlemleri paylaşmak veya grubun diğer üyelerinin deneyimleriyle kurulan bağlantılara işaret etmenin yardımcı olabildiğini belirtirler. Deneyimler arketipsel malzeme içerdiğinde, Jung'un amplikasyon/amplification⁴⁷ yöntemine veya sembol sözlüğüne başvurmanın yararlı olabildiğini görmüşlerdir. Katılımcılar, yararlı bulduklarını almaya ve gerisini bırakmaya davet edilmiştir. Bazen nefes çalışması yapanlar, seanslarından veya oluşturdukları mandaladan çeşitli unsurları psikodrama yöntemiyle deneyimlerini ifade etmeye teşvik edilmiştir.⁴⁸ Grof, nefes, müzik, beden çalışmaları, kolaj, mandala çizimi yoluyla olağanüstü esenlik, derin barış, huzur, dinginlik, mutluluk, kozmik birlik veya kendinden geçmiş coşku duygularıyla veya tarif edilemez suçluluk, saldırganlık veya huzursuzluk hisleriyle karşılaşabileceğini de öne sürmüştür. Bu olağanüstü duyguların yoğunluğunun, günlük bilinç durumunda deneyimlenebilecek ve hatta hayal edilebilecek her şeyi aşabildiğini belirtir. Doğrudan artan rahatlama, genişleme ve esenlik duygusu ve ışık vizyonlarına yol açan çalışmalarında bu tür duygusal durumların genellikle transpersonal deneyimlerle ilişkili olduğunu doğrulamıştır. Bu süreçte bireylerin yoğun bir sevgi duygusu hissettiklerini ve diğer insanlarla, doğayla, tüm kozmosla ve Tanrı ile mistik bağlantı deneyimleriyle dolup taşmış hissettiklerini gözlemlenmiştir. Daha sık olarak bu olumlu duygusal

⁴⁵ Hayal gücü ve sezginin bileşenlerini kolaj ile bir araya getirme çalışmalarını içerir. Çalışma sürecine devam ettikçe bireyin kendi kolaj kartlarını ve destelerini oluşturma yoluyla bireyin içsel potansiyellerini keşfetmesini, gölge yanlarını deneyimlemesi ve ışığa kavuşturmasını, iç değerlerinin farkındalığını, parçalarından bütünü ve bütünü ötesini deneyimlemesini sağlayan yöntemlerden biridir (Ayrıntılı bilgi için bkz. Seena B. Frost, *Soulcollage Evolving: An Intuitive Collage Process For Self-Discovery And Community*. Santa Cruz, Calif: Hanford Mead Publishers, 2010).

⁴⁶ Grof -Grof, *Holotropic Breathwork*, 93-94.

⁴⁷ Jung'un bir rüya imgesini ya da motifini mitolojik, folklorik kaynaklarla veya dinde benzerliği olan imgelerle karşılaştırarak açıkladığı, genişlettiği ve anlamlı bir bağlam oluşturduğu rüya yorumlama yöntemidir (bkz. Cathy A. Malchiodi, (ed.). *Handbook of Art Therapy* (New York: Guilford Press, 2003).

⁴⁸ Grof -Grof, *Holotropic Breathwork*, 95.

durumların, holotropik seansların sonunda, deneyimlerin zorlu ve çalkantılı kısımları üzerinde çalışıldıktan sonra ortaya çıktığını belirtmiştir. Katılımcılar böylece iyileştirmeye çalıştıkları parçaların daha derin köklerine ulaşmış olmaktadır. Grof, zor doğumun, boğulmaya yakın atakların ve yaralanmaların veya hastalıkların ve travmatik olayların anıları konuşarak çözemediğini vurgulamıştır. Bu durumun 29.nin sınırlamalarından olduğunu belirtmiştir. Travmatik olan deneyimlerin yeniden yaşanmaları, onlara bağlı duyguların ve bloke edilmiş fiziksel enerjilerin tam olarak yeniden ifade edilmesi gerektiğinin altını çizer.⁴⁹ Grof, holotropik durumlarla çalışmanın bilinçdışının derin seviyelerini açabildiğinden ortaya çıkan deneyimlerin yönetiminin, yeterli deneyim ve terapötik beceri gerektirdiğini öne sürer. Bu çalışmayı minimum risk ve maksimum fayda ile yürütmek için gerekli ön koşulun, teorik çalışmayı uzman rehberliğinde tekrarlanan bireysel oturumlarla birleştiren yoğun bir eğitim sürecini içerdiğinin altını çizmektedir.⁵⁰

2. Transpersonal Sanat Terapisi (Transpersonal Art Therapy)

Antik çağlardan beri insanlar, kendilerini transpersonal alana açmış ve meydana gelen olağanüstü deneyimlerini sanat aracılığıyla dışa vurarak paylaşmaya çalışmıştır. Böylece sanat, tarif edilmesi zor olan aşkın deneyimleri de yaşarken ortaya çıkan duyguların ifade edilmesine yardımcı olmuştur.⁵¹ Her ne kadar kadim bir geçmişe dayansa da transpersonal psikoloji gibi sanat terapisi de sağlam bir araştırma temeli geliştirme sürecinde, nispeten genç bir disiplindir.⁵²

Amerikan Sanat Terapisi Derneği (AATA) tarafından “Sanat terapisi, psikoterapötik bir ilişki içinde yaratıcı süreçte aktif olarak sanat yaparak uygulamalı psikolojik teori ve deneyim yoluyla bireylerin, ailelerin ve toplulukların yaşamlarını zenginleştiren bütünleştirici bir ruh sağlığı ve insan hizmetleri mesleğidir”⁵³ şeklinde tanımlanmıştır. Sanat terapisi, sanatın sağaltım etkisinin insanlık tarihi boyunca deneyimlenmesine, sanata ve ruh sağlığına uzun süredir devam eden ilgiye rağmen tanımlanabilir bir uygulama yöntemi olarak ancak yirminci yüzyılın ortalarından beri var olmuştur.⁵⁴ Sistemli bir alan olarak ortaya çıkmasında sanatçıların yaşamlarında sanatın terapötik etkilerini deneyimleri, klinik psikologların ve psikiyatristlerin projektif test uygulamaları, çocuk sanatı ve psikolojisi üzerine yapılan çalışmalar ve uzmanların psikotik hastalarla sanat aracılığıyla iletişim kurlmaları etken olmuştur.⁵⁵ Sanat terapisi, dışa vurulan içeriklerin sanatsal değeri göz ardı edilerek teşhis, tanı ve terapötik olarak kullanımına ilaveten bireylerin kendini keşfetmesi, farkındalık kazanması, yaratıcılığını uyandırması, kendini tanıma yolculuğuna çıkması, benliğinin derinlikleriyle temas kurması ve spiritüel boyut deneyimlerini de içine alan kapsamlı bir uygulama, teknik ve yöntem haline gelmiştir.⁵⁶ Bireylerin yaratma mekanizmalarıyla anlamı tezahür ettirmenin bir yolu olan sanat

⁴⁹ Grof -Grof, *Holotropic Breathwork*, 29.

⁵⁰ Grof -Grof, *Holotropic Breathwork*, 97.

⁵¹ Lisa Herman, “Transpersonal Experience and the Arts: From the Chauvet Cave to Occupy Wall Street”, *The Wiley Blackwell Handbook of Transpersonal Psychology*, ed. Harris L. Friedman - Glenn Hartelius (UK:Wiley, 1. Basım, 2013), 473.

⁵² Michael Franklin vd., “Transpersonal Art Therapy Education”, *Art Therapy* 17/2 (Ocak 2000), 102.

⁵³ American Art Therapy Association, “Definition Art Therapy” Erişim 21 Temmuz 2024. <https://arttherapy.org/about/>

⁵⁴ Shaun McNiff, *Integrating the Arts in Therapy: History, theory, and practice* (Springfield, IL: Charles C. Thomas, 2009); Cathy Malchiodi, *Expressive Therapies*, 16.

⁵⁵ Judith Aron Rubin, *Introduction to Art Therapy: Sources & Resources* (New York: Brunner Routledge, 2010), 40-54.

⁵⁶ Mimi Farrelly-Hansen, *Spirituality and Art Therapy*; Pat Allen, *Art Is a Way of Knowing* (Boston: Shambhala, 1995); Janie Rhyne, *The Gestalt Art Experience* (Monterey, Calif: Brooks/Cole Pub. Co, 1973); Catherine Hyland

terapisi⁵⁷ hem insanın derinliğini ve potansiyelini hem de insan deneyiminin ortaya çıktığı yaratıcı spiritüel zeminin doğası hakkında yeni bilgilere ulaşmayı sağlamaktadır. En güçlü haliyle yaratıcı ifade, spiritüel boyutun çeşitliliğini, derinliğini ve dinamiklerini ortaya çıkararak, şimdi ve burada deneyimlenen bir sorgulamayı içermektedir.⁵⁸

Sanat terapisi fiziksel, duyuşsal, bilişsel, spiritüel ve yaratıcı unsurların bütünleştirilmesine yardımcı olur. Böylece bu yönler uyumlu ve dengeli hale getirilebilir, iletilebilir ve ifade edilebilir. Sanat terapisi, psikanalitik, psikodinamik, bilişsel ve davranışsal gibi bir dizi psikolojik bakış açısını içerir. Bununla birlikte, deneyimin hem spiritüel hem de psikolojik boyutunu içeren transpersonal yönelime odaklanılır.⁵⁹ Sanat terapistinin ciddiyeti, semptomlara yönelik yargılayıcı olmayan bir tutum sergilemesi, beden-zihin bağlantısının farkındalığını ve yansıtılan imge ve imajların bilgeliğine saygısı transpersonal bir bağlamın yönleri olarak görülmüştür.⁶⁰ Transpersonal sanat terapisinin çalıştığı konular arasında zirve ve mistik deneyimler, sezgisel içgörüler, tefekkür, ritüeller, rehberli imgeler, bilinci geliştirebilecek ve bireylerin kendilerini anlamayı sağlayabilecek uygulamalar yer alır.⁶¹

Sanat terapisinin kurucularından olan psikolog Margaret Naumburg'un kardeşi Florence Cane (1951), transpersonal teori ve sanat terapisinin bağlantılarını ilk kuranlar arasındadır. Ezoterik ilgi alanlarını bedeni, nefesi ve sesi çok modlu sanat deneyimiyle bütünleştirmiştir. Sanatın, çeşitli sanat süreçleri aracılığıyla zıtlıkları dengeleyerek bedeni, zihin ve ruhla nasıl birleştirebileceğini gözlemlemiştir. Cane, transpersonal yaklaşımla ele alınan sanat terapisi uygulamalarının kişiliği bütünleştirebileceği ve hareket, duygu ve düşüncenin temel işlevleri aracılığıyla spiritüel farkındalıkları uyandırabileceği sonucuna ulaşmıştır.⁶²

Transpersonal psikolojinin doğuşundan kısa bir süre sonra Joseph Garai (1976), içsel keşif sağlamak amacıyla yöntemler geliştirmiştir. Bunlar meditasyon ve konsantrasyonu içererek kendini aşmaya ve kişiliğin yeniden tanımlanmasına yol açan sanatsal imgeler ve sembollerin kullanımından oluşmaktadır.⁶³ Garai (2001), sanat yapma sürecinin, kendini ifade etme ve aşma yoluyla kendini gerçekleştirme için bir fırsat olduğuna inanmış ve yaratıcılığın insanın sağlıklı yaşama eğiliminin bir parçası olduğunun altını çizmiştir. O, hümanist bakış açısıyla bütünleştirilmiş sanat terapisi yaklaşımlarının, hissedilen zor duygu, davranış ve deneyimleri, onları ortadan kaldırmak veya iyileştirmek yerine otantik ifade yoluyla dönüştürdüğünü vurgulamaktadır.⁶⁴ Ona göre kişinin bireysel yaşamı, salt kişisel çıkarların ötesine geçmeli ve transpersonal deneyimlere doğru çabalamalıdır. Anlamlı bir yaşam hedefinin, diğer insanların yaşamlarında da olgunlaşma ve dönüşüm sağlayan yollar açması gerektiğini belirtmiştir.⁶⁵ Ayrıca insanlığın gelişim ve ilerlemesinin, dönüşüm ve değişim için eşi görülmemiş fırsatlar sunarken bazı risklerle de karşı karşıya getirdiğini; bu durumun parçalanma,

Moon, *Studio Art Therapy Cultivating the Artist Identity In the Art Therapist* (London; Philadelphia: Jessica Kingsley, 2002); Mary Carroll Nelson, *Artists of the Spirit: New Prophets in Art and Mysticism* (Sonoma, Calif: Arcus Pub. Co, 1994); Margaret Frings Keyes, *Inward Journey: Art as Therapy* (La Salle, Ill: Open Court, Rev. ed., 1983).

⁵⁷ Moon, *Studio Art Therapy Cultivating the Artist Identity in the Art Therapist*, 9.

⁵⁸ Kim A.Bella- Ilene Serlin, *Expressive and Creative Arts Therapies The Wiley-Blackwell Handbook of Transpersonal Psychology*, ed. Harris L. Friedman - Glenn Hartelius (UK: Wiley Publisher 2013), 396.

⁵⁹ Bella- Serlin, *Expressive and Creative Arts Therapies*, 389-390.

⁶⁰ Franklin vd., "Transpersonal Art Therapy Education", 103.

⁶¹ Bella-Serlin, *Expressive and Creative Arts Therapies*, 393.

⁶² Akt. Michael A. Franklin "Essence, Art, and Therapy: A Transpersonal View", *The Wiley Handbook of Art Therapy*. ed. David E. Gussak - Marcia L. Rosal (UK: Wiley pub., 1. Basım, 2015), 104.

⁶³ Franklin vd., "Transpersonal Art Therapy Education".

⁶⁴ Akt. Malchiodi, *Handbook of Art Therapy*, 25.

⁶⁵ Josef E.Garai, "New Horizons of Holistic Healing through Creative Expression", *Art Therapy 1/2* (Mayıs 1984), 79.

kimlik kaybı, doğadan kopmuş olma, çaresizlik, umutsuzluk duygularını ve yaşam üzerinde kontrol eksikliği oluşturduğunu düşünmektedir. Bu halde olunduğunda bütünleşmek yerine beden, zihin ve ruh birbiriyle derinden çelişmektedir. Ortaya çıkan içsel parçalanma sürecinin, kişinin giderek doğal çevreye yabancılaşmasına yol açtığını gözlemlemiştir. Garai'ye göre doğum, ölüm ve yeniden doğuş, sağlık ve hastalık, zevk ve acı, başarı ve başarısızlık, umut ve umutsuzluk yaşam döngüsünün ayrılmaz parçaları olduğundan amaç, acıyı ortadan kaldırmak değil ondan anlam ve yaratıcı enerji elde etmek ve diğer tüm deneyimler gibi onu özümsemektir.⁶⁶ Onun ele aldığı konular, yaptığı gözlemler, araştırmalar ve geliştirdiği tekniklerle transpersonal sanat terapisi yaklaşımının felsefesini, konusunu, yöntemini ve amacını bütünleştirdiği söylenebilir.

Spiritüellik, transpersonal sanat terapisi yaklaşımında da merkezi bir öneme sahip olduğundan Pat Allen "Spiritüel Bir Yol Olarak Sanat/Art as a Spiritual Path" adlı bir kitap yazmıştır⁶⁷. Cane'den ilham alarak transpersonal bakış açısını benimseyen Allen, spiritüel odaklı sanat terapisi yaklaşımının düalizmi deneyimsel olarak çözmeyi, bireysel benlikten daha büyük bir gücü, enerjii ya da gerçekliğin varlığını deneyimlemenin mümkün olabildiğine ilişkin inançtan yola çıkmıştır.⁶⁸ Sanat terapisinin transpersonal ve spiritüel boyutla ilgilenenler için benzersiz yollar sunduğunu belirtir. Ona göre spiritüel yolda nasıl seyahat edileceğini öğrenmek için düzenli şekilde, aktif katılım sağlanarak uygulama sürecine girmek gereklidir. Sanat yapmanın, düalite deneyimini oluşturan iki uç arasında gidip gelme yeteneğinin, esneklik kazanmanın ve aynı zamanda bireyin alması gerektiği derslerin ortaya çıkmasına izin verdiğini gözlemlemiştir.⁶⁹ Allen, transpersonal psikolojinin, insan bilincinin daha yüksek boyutları hakkında fikir üretmemiz için bize birçok yararlı kavram sunsa da tüm konuşma terapilerinin (talking therapy) yaptığı gibi büyük ölçüde entelektüel bir girişim olarak kaldığı farkına varmıştır. Adını verdiği "Açık Stüdyo" (Open Studio) sürecinin, spiritüel fikirlerin somut yollarla tezahür etmesine hizmet ettiğini belirtmiştir. Transpersonal psikolojinin sanat terapisi pratiğine yeni bir kavram olarak karma modellemeyi eklediği yerde sanat terapisinin, açık stüdyo süreci aracılığıyla bu fikirleri çok somut yollarla ortaya koyabildiğini göstermiştir.⁷⁰ Bu yöntemle Allen, kaygı veya öfke gibi belirli duyguların, boyanan renklere benzer hale geldiğini ve onları tonlamaya veya bir süre paletten çıkarmaya karar verilebileceğini ve genel çalışmanın yeni renklerle nasıl şekillendiğinin deneyimlenebileceğini belirtir. Spiritüel bir uygulama olarak bu sürece dahil olmanın sonucu, birey yaşamının anlamı ve amacına eriştiği için kişiliğin dönüşümünü içermektedir. Yol boyunca içgörüler kazanılır, sorunlar çözülür ve algılar keskinleştirilir. Hayata bakılan merceğe genişler, kişinin belirli hataları ve başarısızlıkları, başkalarının hataları hem dünyanın hem de kendinin yararına öğrenilecek dersler perspektifine girer. Alışılmış terapi pratiğinde, terapist inancını ortaya koyar ve teorik bir bakış açısından onun rehberliğini arar terapistte olan inanç ortaya konur. Açık Stüdyo sürecinde ise parçası olunan, kendini göstermeye çalışan bir zeka ve bir güç olduğu varsayılır ve disiplinli uygulama yoluyla bu güçle aynı hizaya gelmek ve hakikate, doğru eyleme yönlendirileceğine ilişkin çaba harcanır.⁷¹

⁶⁶ Garai, "New Horizons of Holistic Healing through Creative Expression", 76,80.

⁶⁷ Judith Aron Rubin, *Introduction to Art Therapy: Sources & Resources* (New York: Brunner-Routledge, 2010), 114.

⁶⁸ Pat B. Allen, "Art Making as Spiritual Path", *Approaches To Art Therapy Theory And Technique Third Edition* Ed. Judith Aron Rubin (New York and London: Routledge, 2016), 292.

⁶⁹ Allen, "Art Making as Spiritual Path", 294.

⁷⁰ Allen, "Art Making as Spiritual Path", 297.

⁷¹ Allen, "Art Making as Spiritual Path", 305.

Dansın dönüştürücü potansiyeline vurgu yapan Anna Harplin ise bireylerin dans ederken kendi alanını keşfettiğini, şekillendirdiğini ve sınırlarını belirlediğini gözlemlemiştir. Transpersonal düzeyde edilen dansla varlığın derinliklerine inildiğini, ruhsal olarak hareket ettiren bir şeyden etkilenildiğini ve gücüyle şaşırtan gizemli yerin burası olduğunu vurgulamıştır.⁷²

Dorit Netzer, yirmi dört katılımcıyla gerçekleştirdiği araştırmasında, seçilen mistik şiirin hissettirdiği imaj ve duyguların ifade edildiği yazıları, sezgisel sorgulama aracılığıyla kendi, diğerleri, görünür ve görünmez, bilinen ve bilinmeyen de dahil olmak üzere kişisel sınırların ötesine transpersonal alana doğru genişlediğini gözlemlemiştir. Araştırmaları ışığında bu yaklaşımla bireylerin transpersonal farkındalığı, daha büyük bütünlükle bağlantı kurmayı, iyileşmeyi ve şükran duygularını deneyimleyebileceğini öne sürmüştür. Katılımcıların imgelerini ve yaratıcı ifadelerini araştıran sezgisel bir araştırmanın felsefi ve ampirik yönlerini anlatmıştır. Şiirlerle bütünleşen imajınasyon karşılaşmalarının, bireylerin kişisel kaygılarının ötesinde, kolektif yaratıcı bir öz farkındalık deneyimi olan ruhsal özgürlüğün transpersonal farkındalığa ilham verdiğini aktarmıştır. Verilerin sezgisel olarak incelenmesinin ve hermenötik analizlerin katılımcıların uyanış, kişisel gelişim, içe dönüklük, genişleme, bağlantı kurma ve özgürleşme gibi niteliklerin sembolik ifadelerini ortaya çıkarttığını öne sürmüştür. Yaratıcı imgelerin hatırası devam ederken spiritüel özgürlüğün anlık deneyiminin, söylemsel düşünceye dönüşümüyle birlikte etkisinin önemli ölçüde azaldığını saptamıştır.⁷³

Naropa Üniversitesi, sanat terapisi yaklaşımına transpersonal alanı dahil eden bir eğitim modeli sunmaktadır. Eğitim gören öğrenciler, Jung'un Analitik Piskolojisini, Wilber'in Spekturum Modelini, Grof'un Bilinç araştırmalarını, Holotropik Nefes Çalışması'nın yanı sıra varoluşçu, psikanalitik ve beden merkezli psikoterapinin transpersonal modellerini, Assagioli'nin psikosentez yaklaşımına ek olarak meditasyon ve psikoterapi, spiritüel acil durum, bilinç durumlarındaki değişiklikler, doğum ve ölüm sorunları ve bağımlılık ve iyileşme gibi konuları öğrenir. Öğrenciler ayrıca, alanın geleneksel paranormal (örneğin mistik deneyimler, durugörü, kanallık, şamanik yolculuk, ölümden dönme deneyimleri vb.) ile günlük yaşamda kutsal olanı bulma ve egonun işlevine dair daha geniş bir görüşe ulaşma konusunda farkındalıklar kazanmaktadır.⁷⁴

Sanat ile dışavurum sürecinde üretilen çalışmalara bütünsel açıdan bakıldığında olağanın ötesinde, transpersonal olan deneyim anlarını uyandıracak yapıda olduğu görülmektedir. Sanat yaratım alanında sürecin alıcısı veya katılımcısı olunabilir, bir heykele veya fotoğrafa bakılabilir veya bir dansa veya koroya katılabilir. Sanat yaparak veya sanata tanık olarak "aktif katılım" sayesinde bireysel ve kültürel yapıların ötesine geçilebilir ve transpersonal olana, günlük hayatın ötesindeki fenomenlerle karşılaşıldığında ne olduğuna erişim sağlanabilir. Süreç veya ürün olarak sanat eserinden etkilenildiğinde ortam bir değişim alanı olarak hizmet etmeye başlar. Farklı ortamlar, daha önce bilinmeyen şeylerle meşgul olmaya izin verdiği için alternatif bilinç durumlarına açılmaya yöneltebilir. Sanat, transpersonal alana girmeye teşvik ederek kim olduğuna ve kim olunabileceğine dair kavramları yeniden tanımlamaya kapı açabilir. Sanat yapmak ve tanık olmak, kişinin transpersonal deneyimler yaşamasına ve aynı zamanda bu deneyimi başkalarıyla paylaşmasına izin verir. Böylece diğerleri de bu tür deneyimleri anlayabilir. Sanatçılar fiziksel dünyada kutsal anları yaratıcı bir şekilde inşa ederler ve bu anları başkalarına getirirler böylece onlar da tanıdık olanı aşabilir, sanatsal anlar inşa

⁷²Anna Halprin - Rachel Kaplan, *Moving Toward Life: Five Decades of Transformational Dance* (Hanover: Wesleyan University Press, 1995), 154.

⁷³Dorit Netzer, "Mystical Poetry and İmagination: Inspiring Transpersonal Awareness of Spiritual Freedom", *International Journal of Transpersonal Studies* 34(1/2) (2015), 128-143.

⁷⁴Franklin vd., "Transpersonal Art Therapy Education", 101-110.

etmeye geçebilirler izleyiciler de bu deneyimlerden ilham alabilir.⁷⁵ Böylece transpersonal sanat terapisi yaklaşımının etki alanının da kişiyi ve ötesini kapsayan geniş bir formda olduğu söylenebilir.

Bütünleştirici bir süreç olarak sanat davranışsal, bilişsel, duyuşsal ve spiritüel olarak somutlaşmış/bedenlenmiş bir hali ortaya çıkarır ve birleştirir.⁷⁶ Spiritüel deneyim çoğu zaman normal bilinç ve spiritüel farkındalık arasındaki perdenin yavaşça kaldırılmasıyla süreç içerisinde gelişir. Ani aydınlanma, sevgiye veya birliğe doğru genişleme, algının iç dünyalara açılması, spiritüel uygulama, rehberlik ve arınmalar ruhun bütünleşmesinin temelini atmaktadır. Bununla birlikte bazen spiritüel deneyim o kadar güçlü bir şekilde patlak verir ki kişinin olağan bütünleştirici kapasitesi boğulur ve psikolojik işlevsellik bozulur. Yeni enerjiler ve deneyim düzlemleri kişiyi bombardımana tutar böylelikle kafa karışıklığına, korkuya ve kontrol etme girişimlerine neden olur.⁷⁷ Spiritüel deneyimler doğrudan iki farklı biçimde ortaya çıkar. Bunlardan ilkinin oluşturduğu içkin ilahi olanın deneyimi, günlük gerçeklik dünyasının incelikli ama derinden dönüştürülmüş olduğu algısını içerir. Grof, bu tür bir ruhsal deneyime sahip olan bir kişinin, çevredeki insanları, hayvanları ve cansız nesnelere, birleşik bir kozmik yaratıcı enerji alanının ışıklı tezahürleri olarak gördüğünü ve aralarındaki sınırların yanıltıcı ve gerçek dışı olduğunu fark ettiğini söyler. Bu deneyimi, televizyonda siyah beyaz bir görüntünün aniden “canlı renklere” dönüştüğü bir duruma benzetmiştir. İçkin ilahi olanın deneyiminde olduğu gibi TV görüntüsünün birçok özelliği aynı kalır ancak yeni bir boyutun eklenmesiyle radikal bir şekilde geliştirilir. Spiritüel deneyimin ikinci biçimi olan transandantal/aşkın ilahi deneyim, günlük bilinç durumunda algı için mevcut olmayan arketipsel varlıkların ve alemlerin tezahüründe de içerdiğini belirtir. Bu tür bir spiritüel deneyimleri ise, tv de tamamen yeni kanalların ortaya çıkması gibi görüldüğünü metaforik anlatımla ifade etmiştir⁷⁸. Transpersonal self⁷⁹, tüm deneyimin bağlamı olarak kabul edildiğinde, bilinç ile bilincin nesnelere veya içerikleri arasında bir ayrım yapılabilir. Böylece, değişen düşünceler ve duygular bilincin içeriği olarak gözlemlenebilir ve tüm deneyimler saf, değişmez ben ötesi farkındalığın içeriği olarak kabul edilebilir. Bu gerçekleştiğinde kişi kendisini aşma aşamasına ulaşır ve daha büyük, bağlantılı ve her şeyle ilişkili bir şeyin parçası olarak deneyimler.⁸⁰

Transpersonal sanat terapisi deneyiminde görsel imge ya da hareket, şiirsel dil, drama eşliğinde canlandırma ya da müzikal form aracılığıyla yaratıldığında, ben ve malzeme, ben ve ses, ben ve mekan ya da ben ve öteki arasındaki dinamik ve ritmik bir enerji akışıyla rezonansa girmeye çalışılır. Bir ressamın bir tuvalle ilişki kurmasıyla, müzisyenlerin birbirlerinin seslerini çıkarmasıyla, şairlerin kelimeler, sesler ve ritimlerle kurduğu etkileşimiyle ya da oyuncuların dramayla canlandırarak ilişki kurmaları gibi malzemeye olan bu derin bağlantı, anda birleşme ve bütünleşme gibi hissedilen yüksek

⁷⁵ Herman, “Transpersonal Experience and the Arts: From the Chauvet Cave to Occupy Wall Street”,473.

⁷⁶ Michael Franklin, “Know Thyself: Awakening Self-referential Awareness Through Art-Based Research”, *Journal of Applied Arts and Health: Special Issue on Art-Based Research: Opportunities & Challenges* 3/1 (2012), 87-96.

⁷⁷ Cortright B, *Psychotherapy and Spirit: Theory and Practice in Transpersonal Psychotherapy*, 205-206.

⁷⁸ Grof-Grof, *Holotropic Breathwork*, 23.

⁷⁹ Kişinin (person) tüm yönlerine, “transpersonal self” veya sadece “self” olarak bilinen, psişik yaşamın kaynaklandığı “nihai merkezî enerji” aracılığıyla erişilir. Bu merkez, bireyin yalnızca genlerinin, sosyal çevresinin, geçmişinin, egosunun, içsel komplekslerinin, geçmiş deneyimlerinin ve nevrozlarının toplamı olmaktan ayrıran şeydir (Somers vd., “The Centre for Transpersonal Psychology”. *Self & Society* 26/5 (Kasım 1998).

⁸⁰ Francez Vaughan, “Transpersonal psychotherapy: Context, Content and Process”, *Journal of Transpersonal Psychology* 11/2 (1979), 101-110.

ve yoğun duygu alanlarını oluşturabilir.⁸¹ Yaratıcı akışa girildiğinde hata yoktur sadece yeni olasılıklar vardır. Piyanoda doğaçlama yaparken en önemli olan şey derin dinlemedir. Anda kalınarak dinlendiğinde her notanın anlatacak bir hikayesi olduğu fark edilir. Tamamen akışın içinde teslim olduğunda beden/zihin bağlantıları yeni bir enerji alanına girmiş gibi olur. Sanat malzemeleri genellikle doğaçlama ve spontane bir eylemdir. Boş kağıda, tuvale, malzemeye, boyalara veya kurşun kaleme odaklanarak sadece başlanır, hareket ve nefes takip edilir. An içinde görüntü ortaya çıkmaya başladığında, zihin ve bedenin sıradan zamanı aştığı ve evrensel nabızla diyaloga girdiği bir an tekrar vardır. İç dünyadaki yaratıcı dürtünün neyle iletişim kurmaya çalıştığının farkına varılır. Bireyler İlahi olana açılarak nabızlarının ritmini dinler. Artık konuşanın zihin ya da beden olmadığını hissedebilirler, bir ve bütün olunan aşkın bir deneyim yaşayabilirler. Sanat, evrensel gerçeklerin ifade edilmesine eşlik ettiğinde bireyler, nefesin akışına girebildiğinde ve ortaya çıkan dürtüleri takip etmeye açık olduğunda, bilinci değiştirme olasılıkları kendilerini göstermeye başlamaktadır. Bu, çoğu spiritüel geleneğin daha derin, daha anlamlı ve uyanmış bir deneyimi kolaylaştırmak için sürekli olarak tekrarladığı şeydir. Hızlı teknolojik değişim ve kolektif kaygı durumları deneyimlendiğinde yaratıcı dürtünün derin kuyusundan sürekli olarak ortaya çıkan görüntülerin, seslerin, hikayelerin ve hareketlerin sürekliliğine dikkat etmek, tamamen uyanık ve canlı kalmanın ve hayata tüm belirsizliğiyle yeni yaratıcı yollarla yaklaşmanın önemli bir yoludur. Terapötik bağlamda, somutlaşmış farkındalığa dikkat etmek ve malzeme, ses, mekan, ritmik ve aritmik enerjilerle doğaçlama olarak oynamak, danışan ve terapistin senkronistik bir akışa, karşılıklı bir rezonans alanına veya terapötik bir uyuma girmelerine izin verebilir. Bu süreç, olgunlaşmanın ve dönüşümün gerçekleşmesi için faydalı olabilir.⁸² Transpersonal sanat, bireyleri yeni bilinç haline geçirmek ve bunun için var olanı bozarak kişinin kendisinde ve dünyada sıradanlığın ötesinde düşünmesine, hissetmesine ve deneyimlemesine yardımcı olmak içindir. Yeniden inşa için oluş ve bozulmuş halinin deneyimlendiği söylenebilir. Transpersonal sanat aynı zamanda transpersonal alanda rahatsız edici deneyimlerin ifadesine yardımcı olur bu durum yeni biçimlerde birleşen fikirlerle sıradanlığa geri dönmesi içindir. Bu hal, yeni formların ortaya çıkmasını beklerken, daha öncesinde bilinmeyen bir alanda olmanın gerilimi içinde bir süre yaşamaya izin vermek anlamına gelir. Böylece birey, esnemeyi ve yaşadığı dünyayı genişletmeyi öğrenir.⁸³

Transpersonal yaklaşım, yeni bilgiler elde etmeye ek olarak aynı zamanda bilgi için yeni bağlamlar ve yeni bilme yolları oluşturmayla da ilgilidir. İnançların, bastırmanın, dirençlerin veya özgürleşmenin gün yüzüne çıkmasında büyük bir potansiyele sahiptir. Bireylere deneyim çeşitliliğinin birçok biçiminin bulunduğu kapsayıcı bir psikoloji vizyonu sunar. Tamamen egosal olan görüşlere meydan okur. Bunun yerine, otantik anlamın tüm insanlık tarafından paylaşılabilmesi bütünsel ve dönüştürücü bir perspektif oluşturur.⁸⁴ Duyusal farkındalığı artırmak, sağlıklı bir ego oluşturmak ve ego işleyişini iyileştirmek için veya transpersonal düzeye uyum sağlamış kişilerin nihai anlam sorunlarına ek olarak spiritüel acil durumlar gibi deneyimlerle başa çıkmalarına yardımcı olmak için de kullanılabilir.⁸⁵ Wilber, transpersonal deneyimlerin, gelişim aşaması ileri boyutta olan bireylerin değil her bilinç düzeyinin deneyimleyebileceği gerçeğini öne sürer. Bu hallerin nasıl yorumlandığı, deneyimlendiği ve hissedildiği ise zirve deneyim yaşayan kişinin gelişim aşamasına bağlıdır.⁸⁶ Sanat terapisinin eşliğiyle gelişim aşamasının farkına varılabilir; ego patlaması, parçalanmışlık, bölünmüşlük

⁸¹ Mitchell S. Kossak “Therapeutic Attunement: A Transpersonal View of Expressive Arts Therapy”, *The Arts in Psychotherapy* 36/1 (Şubat 2009), 16.

⁸² Kossak, “Therapeutic Attunement: A Transpersonal View of Expressive Arts Therapy”, 17.

⁸³ Herman, “Transpersonal Experience and the Arts: From the Chauvet Cave to Occupy Wall Street”, 478.

⁸⁴ Glenn Hartelius vd., “Transpersonal Psychology: Defining the Past, Divining the Future.” *The Humanistic Psychologist* 35/2 (2007), 152.

⁸⁵ Michael Franklin vd., “Transpersonal Art Therapy Education”, *Art Therapy* 17/2 (Ocak 2000), 102.

⁸⁶ Wilber, *Integral Psikoloji Bilinç, Tin, Psikoloji, Terapi*, 15.

deneyimleyen bilinçler bütünleşme yoluna girerken transpersonal boyuta sıçrayan bilinçler de daha yüksek bilinç seviyesini deneyimleyebilir.

Teorisyenler transpersonal bakış açısının düzenlenmiş, bitmiş, sınırlı, belirli veya tamamen tanımlanmış olmadığını bilakis açık uçlu ve her zaman süreç içerisinde olduğunu vurgulamıştır. Gelişmekte olan sürece katılım sağlandığından bilinç evriminin gerçekleştiğini bununla birlikte, süreç ilerledikçe bireylerin gerçekte kim ve ne olduğuna uyandıklarında herkesin birlikte ve bütünlükte olduğunu, her birinin yaşamda bir rolü olduğunu, benzersiz katkılarının ne olabileceğine dair keşifler ve yüksek farkındalıklar kazandıklarını ifade etmişlerdir.⁸⁷ Transpersonal psikoterapinin başarılı sonucu, genişletilmiş bir kimlik duygusu olarak tanımlanabilir. Bu değişim ve gelişim, sıklıkla motivasyonun kendini geliştirmeye ve dönüştürmeye doğru akmaya başlamasıyla ilişkilendirilir. Bu durum, geçici egosal hedeflere daha az yatırım yapılması ve dünyaya katkı sağlamak için yüksek motivasyonla dolmak anlamına gelir. Böylelikle kişinin tüm yaşam deneyimlerini kabul etmesi ve paradoks veya belirsizliğe karşı daha fazla tolerans geliştirmesi muhtemel olduğundan iç ve dış deneyimler uyumlu ve bir bütün hale gelmektedir.⁸⁸ Bu yaklaşım, tabii ki tüm cevaplara sahip değildir. Hümanistik ve bütünsel psikoloji yaklaşımlarına ek olarak benzer yönelimli diğer disiplinlerin tamamlayıcı güçleriyle birleşerek psikolojiyi yeniden şekillendirme ve insan olmanın ne olduğuna dair vizyonu yeniden inşa etme görevini yürütmeye hazır konumdadır.⁸⁹

Sonuç

Ele aldığımız teori, araştırma ve gözlemler ışığında transpersonal sanat terapisi yaklaşımının uygulama, yöntem ve tekniklerinin deneyimsel olarak spiritüel boyutun yansımalarını, dışa vurumunu ve boyutlarını gözlemleyerek bu boyut hakkında yeni bilgiler elde etme imkânı sağladığı tespit edilmiştir. Sembol, renk, form, hareket, ses, şiir, nefes, imajinasyon, müzik vb. dışa vurumcu sanat eşliğinde, içinde bulunulan hal ve bilinç yansımalarını fark etmek ve estetik tefekkür, sezgi, bilinç sıçramaları, üst boyutlar, spiritüel boyut gibi derinlerde bulunan yüksek bilinç hallerini deneyimlemek kolaylaşabilir. Böylelikle, bu yaklaşımın, spiritüel deneyimlerin çeşitliliğinin gözlemlenmesini, spiritüel boyut tanımlarının derinleşmesini nihayetinde bu yapıyı ve bileşenlerini çeşitli perspektiflerden anlamayı sağlayacağı düşünülmektedir.

Transpersonal sanat terapisi bütünsel olarak hem teşhis hem terapötik etki hem de deneyim alanı olduğundan bu alanda gerekli eğitimleri alarak yetişmiş olan Manevi danışmanlar, kendini bilme yolculuğuna çıkmış bireylerin, kişiliğini ve kişi ötesi yapılarını sanat eşliğiyle deneyimlemesini, keşfetmesini ve farkındalık kazanmasını sağlayabilir. Ayrıca bu yaklaşım, yaşam sorunlarıyla tıkanmış, aynı döngülerde sıkışıp kalmış olan bireylerin yaşam sorunlarını anlamlandırmasını, daha üst bilince yükselmesini, yaşamın ritmiyle uyumlanmasını, olgun bir ruh hali ile yaşamda var olmayı sağlayıcı etkileri içerisinde potansiyel olarak taşımaktadır. Böylelikle kayıp, yas, hayal kırıklıkları, parçalanmışlık, varoluşsal kriz veya ruhun karanlık gecesi diye adlandırılan deneyimleri yaşayan ve desteğe ihtiyaç duyan bireylere transpersonal alana doğru uyanışı ve geçişi sağlayarak, doğru teknikler uygulanarak süreç sağlıklı bir şekilde gerçekleştirilebilir. Çalışmamız literatür tarama yöntemiyle sınırlı olduğundan bu yaklaşımı ele alan uygulamalı, deneyimsel araştırmalar yapıldıkça konunun değeri, önemi ve etkisi anlaşılacaktır.

⁸⁷ Vaughan, “The Transpersonal Perspective: A Personal Overview”, 108.

⁸⁸ Vaughan, “Transpersonal psychotherapy: Context, Content and Process”, 102-107.

⁸⁹ Hartelius vd., “Transpersonal Psychology: Defining the Past, Divining the Future”, 153.

Kaynakça

- Allen, Pat B. *Art Is a Way of Knowing*. Boston: Shambhala, 1995.
- Allen, Pat B. "Art Making as Spiritual Path". *Approaches To Art Therapy Theory And Technique Third Edition*. Ed. Judith Aron Rubin. 292-306. New York and London:Routledge, 2016.
- Ayten, Ali. *Din Psikolojisi Dine ve Maneviyata Psikolojik Yaklaşımlar*. İstanbul: İz Yayınları, 2017.
- Bella, Kim A. - Serlin, Ilene A. "Expressive and Creative Arts Therapies". *The Wiley-Blackwell Handbook of Transpersonal Psychology*. Ed. Harris L. Friedman - Glenn Hartelius. 529-543. UK:Wiley, 2013. <https://doi.org/10.1002/9781118591277.ch29>.
- Cortright, Brant. *Psychotherapy and Spirit: Theory and Practice in Transpersonal Psychotherapy*. Albany: State University of New York Press, 1997.
- Cunningham, P. F. *Introduction to Transpersonal Psychology: Bridging Spirit and Science*. New York: Routledge. 2022.
- Farrelly-Hansen, Mimi. *Spirituality and Art Therapy: Living the Connection*. London ; New York: Jessica Kingsley Publishers, 2001.
- Franklin, Michael - Farrelly-Hansen, Mimi - Marek, Bernie - Swan-Foster, Nora - Wallingford, Sue. "Transpersonal Art Therapy Education". *Art Therapy* 17/2 (Ocak 2000), 101-110. <https://doi.org/10.1080/07421656.2000.10129507>.
- Franklin, Michael A. "Essence, Art, and Therapy: A Transpersonal View  ". *The Wiley Handbook of Art Therapy*. Ed. David E. Gussak - Marcia L. Rosal. 1. Bs. 99-111 USA:Wiley, 2015. <https://doi.org/10.1002/9781118306543.ch10>.
- Frost, Seena B. *Soulcollage Evolving: An Intuitive Collage Process For Self-discovery and Community*. Santa Cruz, Calif: Hanford Mead Publishers, 2010.
- Garai, Josef E. "New Horizons of Holistic Healing through Creative Expression". *Art Therapy* 1/2 (Mayıs 1984): 76-82. <https://doi.org/10.1080/07421656.1984.10758751>.
- Grof, Stanislav - Grof, Christina. *Holotropic Breathwork: A New Approach to Self-Exploration and Therapy*. Albany, NY: Excelsior Ed, 2010.
- Grof, C., & Grof, S., "Spiritual emergency: The understanding and treatment of transpersonal crises". *International Journal of Transpersonal Studies*, 36/2 (2017).
- Grof, Stanislav. *Geleceğın Psikolojisi*.  ev. Sezer Soner. 1.Baskı. İstanbul: Ray Yayıncılık, 2014.
- Guest, H. "The Origins of Transpersonal Psychology", *British Journal of Psychotherapy*,6/1 (2007),62-69.
- G rb z, Sait ve şahin, Faruk. *Sosyal Bilimlerde Araştırma Y ntemleri*. Ankara: Se kin, 5.Basım, 2018.
- Halprin, Anna - Kaplan, Rachel. *Moving Toward Life: Five Decades of Transformational Dance*. Hanover: Wesleyan University Press, 1995.
- Hartelius, Glenn - Caplan, Mariana - Rardin, Mary Anne. "Transpersonal Psychology: Defining the Past, Divining the Future". *The Humanistic Psychologist* 35/2 (2007): 135-160. <https://doi.org/10.1080/08873260701274017>.
- Hartelius, Glenn - Friedman, Harris L. - Pappas, James D. "The Calling to a Spiritual Psychology: Should Transpersonal Psychology Convert?" *The Wiley-Blackwell Handbook of Transpersonal Psychology*. Ed. Harris L. Friedman - Glenn Hartelius. 1. Bs. 44-61. Wiley, 2013. <https://doi.org/10.1002/9781118591277.ch3>.
- Herman, Lisa. "Transpersonal Experience and the Arts: From the Chauvet Cave to Occupy Wall Street". *The Wiley-Blackwell Handbook of Transpersonal Psychology*. Ed. Harris L. Friedman - Glenn Hartelius. 1. Bs. 652-665. USA:Wiley, 2013. <https://doi.org/10.1002/9781118591277.ch37>.

- Horozcu, Ümit. "Psikedelig İlaçlar ve Mistik Deneyim: Mistik Deneyimin Kısa Yolu". *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 28 (2013), 141-174.
- Netzer, Dorit, Hofstra University "Mystical Poetry and Imagination: Inspiring Transpersonal Awareness of Spiritual Freedom". *International Journal of Transpersonal Studies* 34/1-2 (01 Ocak 2015): 128-143. <https://doi.org/10.24972/ijts.2015.34.1-2.128>.
- Judy, Dwight. "Transpersonal Psychology: Mapping Spiritual Experience". *Religions* 2/4 (22 Kasım 2011): 649-658. <https://doi.org/10.3390/rel2040649>.
- Jung, C. G. *Analitik Psikoloji*. çev.Gürol, Ender. 2. basım İstanbul: Payel Yayınları, 2006.
- Keyes, Margaret Frings. *Inward Journey: Art as Therapy*. Rev. Ed. La Salle, Ill: Open Court, 1983.
- Kossak, Mitchell S. "Therapeutic Attunement: A Transpersonal View of Expressive Arts Therapy". *The Arts in Psychotherapy* 36/1 (Şubat 2009): 13-18. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2008.09.003>.
- Malchiodi, Cathy A (ed). *Expressive therapies*. New York: Guilford Press, 2007.
- Malchiodi, Cathy A.(ed). *Handbook of art therapy*. New York: Guilford Press, 2003.
- Maslow, Abraham H. *Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler*. çev. Sönmez, H. Koray. İstanbul: Kuraldışı, 1996.
- McNiff, Shaun. *Integrating the Arts in Therapy: History, theory, and practice*. Springfield, IL: Charles C. Thomas, 2009.
- Merter, N. Mustafa. *Dokuz Yüz Katlı İnsan: Tasavvuf ve Benötesi Psikolojisi (Transpersonal Psikoloji)*. 10. basım, İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2012.
- Merter, N. Mustafa. *Psikolojinin Üçüncü Boyutu: Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 1. Basım, 2014.
- Moon, Catherine Hyland. *Studio Art Therapy Cultivating the Artist Identity in the Art Therapist*. London; Philadelphia: Jessica Kingsley, 2002.
- Moon, Gary W. "Spiritual Direction: Meaning, Purpose, and Implications for Mental Health Professionals". *Journal of Psychology and Theology* 30/4 (Aralık 2002): 264-275. <https://doi.org/10.1177/009164710203000402>.
- Netzer, D. "Mystical poetry and imagination: Inspiring transpersonal awareness of spiritual freedom". *International Journal of Transpersonal Studies*, 34,1/2, (2015) 128–143.
- Nelson, Mary Carroll. *Artists of the Spirit: New Prophets in Art and Mysticism*. Sonoma, Calif: Arcus Pub. Co, 1994.
- Rhyne, Janie. *The Gestalt art experience*. Monterey, Calif: Brooks/Cole Pub. Co, 1973.
- Rubin, Judith Aron. *Introduction to art therapy: sources & resources*. New York: Brunner-Routledge, 2010.
- Sky Hiltunen, S. M. Meditative Vail Painting: A Finnish Creative Arts Therapist's Transpersonal Journey. *Art Therapy*, 23/2 (2006) 73–80. <https://doi.org/10.1080/07421656.2006.10129641>.
- Somers, Barbara - McCormick, Elizabeth - Fletcher, Karyn. "The Centre for Transpersonal Psychology". *Self & Society* 26/5 (Kasım 1998): 29-38. <https://doi.org/10.1080/03060497.1998.11085887>.
- Strohl, James E. "Transpersonalism: Ego Meets Soul". *Journal of Counseling & Development* 76/4 (Ekim 1998): 397-403. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1998.tb02698.x>.
- Tart, Charles T. *States of Consciousness*. Authors Guild Backinprint ed. Lincoln, NE: iUniverse, 2000.

- Tüfekçi, Çiğdem. *Transpersonal Psikolojiye Göre Bilinçlilik Aşamaları ve Dini Tecrübe*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2004.
- Washburn, Michael. *The Ego and the Dynamic Ground: A Transpersonal Theory of Human Development*. 2. ed., Rev. Albany, NY: State Univ. of New York Press, 1995.
- Uysal, Saliha. *Transpersonal Psikoloji ve Din*. İstanbul:Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2007.
- Vaughan, F. "Transpersonal psychotherapy: Context, Content and Process". *Journal of Transpersonal Psychology* 11/2, (1979), 101-110.
- Vaughan, F. "The Transpersonal Perspective: A Personal Overview". *The Journal of Transpersonal Psychology* Vol.14/1 (1982),37-45.