

Derleme**ÖZET**

Bu çalışmada, sanatın insana yardım alanında kullanımı tartışılmıştır. Sanatın bir biliş formu, normal gelişimin bir parçası, yaşantıyı düzenlemenin bir aracı, grup bağlarını geliştirici ve yaratıcı problem çözme sürecini harekete geçirici, ciddi biçimde zarar görmüşler için başarıyı tatmayı sağlayıcı ve rehabilite edici ortamın "özel kılınmasını" sağlayıcı olduğu pek çok yazar tarafından vurgulanmaktadır. Bütün bu özelliklerin sonucu olarak sanatın, gelişimsel engeli olan, beyin hasarı olan, konuşma bozukluğu olan ve diğer birçok zihinsel rahatsızlığı ya da yaşama ilişkin problemleri olan birçok birey için işlevselliği artırma ya da sağlama potansiyeli vardır. Bu da sanatın rehabilite edici özelliği olarak bilinmektedir. Bu makalede sanatın insan yaşamındaki yeri onun "yardım edici ya da terapötik" özelliği dikkate alınarak aktarılmaya çalışılacaktır.

Anahtar sözcükler: Sanat, insana yardım, sanat terapisi.

ABSTRACT

In this study, the use of the arts in the field of helping people has been discussed. Many authors stressed the rehabilitative aspects of creative arts therapy. According to this, arts therapy attracts attention to the creative expression process and the uniqueness of the strategies used in this process. As a result of these benefits, the arts have a potential of facilitating or increasing personal functioning for people who have developmental difficulties, brain damage and other intellectual problems or other problems related to life. This is known as the rehabilitative aspect of the arts. In this article, the importance of the arts in human life will be presented by taking into consideration its "helping or therapeutic" aspects.

Key words: Arts, helping people, arts therapies.

SANAT VE İNSANA YARDIM

Arts and Helping People

Arş. Gör. Özge ÖZGÜR SAYAR*

* Hacettepe Üniversitesi İ.İ.B.F. Sosyal Hizmet Bölümü

1. GİRİŞ

Sanatın, iletişim, tedavi ve rahatlama amaçlı olarak kullanılması henüz keşfedilen bir durum değildir. Yüzyıllardır, hatta ilk insanlardan itibaren sanat, insanlar tarafından yalnızca eğlence amaçlı değil, başka amaçlar için de kullanılmıştır. Örneğin ilk insanların mağara resimleriyle anlaşmaya çalışmaları ve dans ritüelleriyle acılarını, sevinçlerini, korkularını ve daha birçok duygularını anlatmaları bu durumun en somut örneğidir. Aslında insanlar, sanat dilini şu an yaygın olan sözel anlaşma dilinden çok daha önce keşfetmiş ve kullanmıştır. Aynı biçimde, teknolojinin oldukça geri olduğu çağlarda inşa edilen büyük tiyatrolar da o çağlarda sanata bugünkünden daha farklı bakıldığıının ve daha özel anlamlar yüklediğinin bir göstergesidir. Bir nedenle insanlar zamanla sanatı hayatından çıkarmış, onu boş zaman etkinlikleri kategorisinde sınıflamış ve sanat yapmayı üst düzey zihinsel aktivite gerektiren etkinlikler dizisi olarak tanımlamıştır. Çağımızda ise insanoğlu, sanatın iyileştirici gücünü yeniden keşfetmiş ve bu konuda bilimsel çalışmalara yönelmiştir.

Sanat, en basit biçimde yaratıcılığın ya da hayal gücünün ifadesi olarak anlaşılmaktadır. Tarih boyunca sanata bakış ve buna bağlı olarak sanatın tanımlanması da farklılaşmıştır. Bugün akademik çevrelerde sanatın ne şekilde tanımlanabileceği, hatta

tanımlanabilir olup olmadığı bile haremli bir tartışma konusudur ancak sanatın evrensel olduğu ve daha önce de belirtildiği gibi sanatın, yaratıcılığın dışavurumu olduğu hemen herkesçe görüş birliğine varılan bir durumdur. Sanat yapmayı çekici kılan da, günlük yaşamda çok fazla bağlantı kurulmayan yaratıcı süreçlerle bağlantı kurmasında yatmaktadır. Bu nedenledir ki sanat, beceri izlenimi veren, hem izleyici hem sanat yapan için yaratıcı algılama gerektiren ve hem de kolay olmayan bir iş yapıldığı düşüncesini doğuran bir süreçtir. May (1976: Akt.Halprin, 2002)'e göre yaratıcılık insanların kendini gerçekleştirme sürecinin göstergesi olarak duygusal sağlığın en yüksek derecesini ifade eder ve bu şekilde ele alınmalıdır.

Bu çalışmanın amacı sanatın insana yardım alanında nasıl kullanıldığını aktarmak, başka bir deyişle "sanat nasıl yardım eder?" sorusuna yanıt vermektir. Bu sorunun yanıtı ise şöyle ifade edilebilir:

- Sanat etkinliğinde bulunmak yaşam iyileştiricidir.
- Sanat tedavi edicidir.
- Sanat yoluyla iletişim kurulabilir.

Yaşam iyileştirici olarak sanatın, ilgisiz olan herkes için yaşam iyileştirici bir yönü vardır. Çünkü boş zamanların nitelikli biçimde doldurulmasını

sağlar, yaratıcılığı harekete geçirir, kendine güven duygusunu geliştirir... ve en önemlisi sanat, alkışlatır.

2. SANAT YOLUYLA İNSANA YARDIM: SANAT TERAPİSİ

Sanatın iyileştirici gücünden yararlan ve araştırma bulgularıyla bu gücü kanıtlamaya çalışan bir meslek böylece gelişme imkânı bulmuştur: bu mesleğin ve tedavi aracının adı sanat terapisi.

Yaratıcılık ve sanattan söz ettiğimizde bu ikisi arasındaki ilişki hemen kavranabilir ve anlaşılabilir. Yaratıcılık ve sanatın birbiriyle ilişkisi bu kadar görünür bir durumdayken daha az görünür olan sanat, yaratıcılık ve terapi arasındaki ilişki acaba ne durumdadır? Terapi süreci, insanları kendileri ve değişebilecekleri hakkında bilinçlendirme yollarının tümünü içerir. Terapötik süreç, insanları doğrusal düşünceden ve gündelik yaşamdan uzaklaştıran "içe yönelim"i gerekli kılar. Niteliklerimizi keşfetmemizi ve kaybettiğimiz parçalarımızı yeniden bulmamızı sağlar. Çünkü genelde eğilimimiz, daha fazla bilindik olanla kalmak ve gerçeği keşfetmede çekingen bir tutum izlemektir (May, 1976:Akt.Halprin, 2002)

Bu durum bir Nasreddin Hoca fıkrasında da yer bulmuştur. Fıkırada, Nasreddin Hoca anahtarlarını kaybeder ve aramaya başlar. Onun bu durumunu gören komşusu yaklaşır

ve sorar :- ne arıyorsun hocam? Hoca yanıtlar: - samanlıkta anahtarlarımı kaybettim de onu arıyordum, yardım et de beraber arayalım. Komşusu şaşırır:- iyi de güzel hocam sen samanlıkta anahtarlarını kaybetmişsin ne diye sokak lambasının altında arıyorsun? Hoca kendinden emin yanıtlar: -iyi de orası karanlık, burası aydınlık. Bu fıkra insanın, neden içsel süreçleriyle değil de "görünen taraflarıyla" daha fazla ilgilendiğini trajikomik bir biçimde anlatmaktadır: *çünkü bu en kolayıdır*. Oysa içsel zenginlik, tıpkı buz dağının görünmeyen yanı gibi büyük ve etkileyici biçimde içimizde keşfedilmeyi beklemektedir. İşte sanat, tam bu noktada "keşfedilmemiş olanı, derinlerde yatana", yaratıcı süreci ya da başka bir deyişle sanatı kullanarak gün ışığına çıkarma fırsatı verir. "Sanat", tıpkı fıkradaki sokak lambası gibi aydınlık verir ve bu ışığı doğru yer ve zamanda, doğru kişilerin yardımıyla kullanarak kaybedilen anahtarlara ulaşmayı sağlar.

Karanlığa Tutulan Işık: Sanat Terapisi

Tanım: Yaklaşık otuz yıldır Avrupa ve Amerika'da yukarıda bahsedilen sanat ve insana yardım süreci yapılandırılmış ve "sanat terapisi" alanı kendine özgü bilgi ve beceri temelini oluşturarak bir disiplin olarak kendini kanıtlamıştır. Kısaca tanımlamak gerekirse sanat terapisi insanların kendi duygu ve düşüncelerini keş-

fetme ve ifade etmesine yardım etmek için sanat yaratımını ya da sunumunu kullanan insana yardım aracıdır (http://www.wholehealthmd.com/refshelf/substances_view/html, 07.03.2005).

Bir başka tanıma göre de sanat terapisi, sanat araçlarından, imgelerden, yaratıcı sanat sürecinden ve müracaatçının/hastanın gelişiminin, yeteneklerinin, kişiliğinin, ilgilerinin, isteklerinin ve çatışmalarının yansıması olarak onun yaratılan sanat ürünleriyle olan ilişkisinden yararlanan bir insana hizmet mesleğidir. Sanat terapisi uygulaması, insan gelişimi, eğitim, psikodinamik, bilişsel, kişilerarası ve diğer duygusal çatışmaları çözmeye yardımcı olan terapötik araçlar (farkındalığı sağlama, sosyal becerileri geliştirme, davranış yönetimi, problem çözme, kaygıyı azaltma, gerçeklik oryantasyonu yardımı ve benlik saygısını yükseltme) hakkındaki psikososyal teorilere dayanır (<http://www.aata.com>, 10.03.2005).

Aslında sanat terapisinin dayandığı temelle ilgili olarak literatürde iki ayrı bakışın varlığından bahsetmek mümkündür. Bunlardan birincisi sanat terapisinin öncelikle psikososyal, psikoanalitik ve psikoterapötik bir temele dayandığıdır. İkincisi ise sanat temelli ya da merkezli sanat terapisi ki bu da sanat terapisinin gücünü ve kaynağını sanatın kendinden aldığını savunur. Nitekim Kaplan (2000)'a göre de sanatla ilgili

iki önemli konudan bahsetmek mümkündür. Birincisi, sanat yapma asil olarak terapötiktir. İkincisi, sanat terapistleri başka bir mesleğin sunamayacağı bir şeyleri vermektedir. Dolayısıyla bu alan devamını getirmek için çabalamaya geçecek iki ayağa sahiptir. Sanat terapisinin en büyük gücü ise ne psikoanalitik kavramlardan ne de güncel başka psikoterapötik teorilerden gelmektedir. O, doğasını sanatın kendisinden almaktadır.

Kanımcıca, asıl önemli olan kaynağını ya da temelini nereden alırsa alsın, özel bir uygulama biçimi olan sanat terapisinin içeriğinin ne tür bir donanımla doldurulacağına açığa kavuşmasıdır. Hem insana yardım mesleklerinin bir kombinasyonunu hem de sanatı bir araya getiren sanat terapisi, şüphesiz her iki tür bilgiye ihtiyaç duyacaktır. Önemli olan, bu bilgilerin uyumlu, eşgüdümlü, birbirini tamamlayan tarzda kullanılması ve terapistin "sanatçı kimliği ve sanatçı bakışını" göz ardı etmemesidir.

Moon (2001:7)'a göre sanat terapisti, psikoloji, sosyal hizmet, danışmanlık gibi disiplinlerin sahip olmadığı başka bir şeyleri daha edinmek durumundadır. Bunlar; sanatçı yaşantısı ve eğitimidir. Dolayısıyla, yardım edici meslek elemanları her ne kadar terapötik yardım becerilerini edinmiş olsalar da, söz konusu yardım ve iyileştirme aracı "sanat" olduğunda,

sahip olunan mesleki bilgi ve becerinin yanında sanat konusunda deneyim ve eğitimin gerekliliği de ön plana çıkmaktadır. Kısaca, ne tek başına sanat eğitimi almış olan "sanatçı" lar ve ne de tek başına mesleki eğitimlerini almış olan "yardım edici meslek elemanları" sanat terapisini uygulama konusunda yetkin ve etkin olabilirler. Bu yöntem, adeta her iki mesleki kimliği taşımakta ve çok disiplinli bir yaklaşımla farklı mesleklerden gelen bilgilerin uyum ve koordinasyonunu gerektirmektedir. Yardım edici meslek elemanları müracaatçılarla ilişki kurma ve onlarla çalışma konusunda uzmandır. Sanatçılar ve sanat eğitmenleri ise estetik ile ilgili bilgiye sahiptir. Sanat terapisti ise her ikisinin de farkında olarak uygulamasını "özel bir yoldan" yapar. Bunun adı "ilişkisel estetik"tir. Buna göre, sanat terapisti öncelikle kendi bakışının, sesinin, kokusunun, dokunuşlarının farkına varır. Bu farkına varışların getirdiği ya da keskinleştirdiği güvenle kendi içinde ve dış dünyada gerçekleşenleri "şiiresel" bir duyarlılıkla algılar. Bu şiireselliğe açtığı gücüyle kendi sanat çalışmasını yaratır ve müracaatçısını aynı deneyimi paylaşmaya davet eder. Ona yardım için gelmiş olan bu yabancı kişinin şiiresel ve sanatçı yönünü algılar. "Sanat temelli" sanat terapisti modeli, hem terapistin hem de müracaatçının sanatçı kimliğine değer verir.

Birçok araştırmacı, yaratıcı sanat terapilerinin iyileştirici doğasını vurgulamıştır. Örneğin şiir (Hiney, 2002 ve Lorenz, 1998), yaratıcı yazma (Lorenz, 1998), resim (Mc. Murray ve Schwartz-Mirman, 1998) ve müzik (Kennelly, 2000).

Henderson ve Gladding (1998)'e göre, sanat terapisti;

- Yaratıcı ifade sürecine ve bu süreçte kullanılan stratejilerin biricikliğine dikkat çeker.
- Müracaatçının kendini ve başkalarını daha iyi anlamasına yardımcı olan yaşantıları deneyimlemesini sağlar.
- Müracaatçıların sorunlarıyla başa çıkmasında yeni stratejiler geliştirmelerine yardımcı olur.
- Onların dünü, bugünü ve yarını arasında bağlantı kuran bir araç sağlar
- Kendi kültür ve geçmişlerinin güçlü yönlerini ifade etmelerini kolaylaştırır.

Türleri: Sanat terapisti, sanatın tüm türlerinden faydalanmaktadır. Dramayı kullanan drama terapisti, müzikle terapi yapan müzik terapisti, dans ve hareketten faydalanan dans terapisti, resimi ve çizimi kullanan ve sıklıkla uygulanan resim terapisti, yazma yoluyla tedaviyi öngören yazma terapisti, anlatı terapisti, kil terapisti ve

fotoğraf terapisi gibi pek çok türü bulunmaktadır. Aşağıda bu türlerin bazılarından kısaca bahsedilmiştir.

Dramaterapi: Tiyatro ya da dramayla sağaltımın kökleri çok eskilere dayanmaktadır. Aristo'nun katarsis kavramsallaştırması bununla ilgilidir Psikodramadan ve oyun terapisinden farklıdır. "Başkası" olma rahatlığında yani güven veren bir ortamda gerçekleştirildiği için "ben"i anlamada etkili olur.

Yazıyla terapi: Neden yazıyla terapi? Çünkü;

- Yazma, sahip olduğumuzu dahi bilmediğimiz hatıralarla, duygularla ve düşüncelerle bağlantı kurmayı sağlar. Geçmiş ve bugünü birbirine bağlar. Zihnin derinliklerinde saklı kalacak olan deneyimleri gün ışığına çıkarmanın bir yoludur.
- Farkında olunan ancak söylenmesi neredeyse imkânsız olan sorunlar, fikirler ve duygular yazıyla daha sık ifade edilir.
- Yazma bazı şeyler üzerinde durmanızı sağlar. Yazı uçmaz, orada öylece durur. Yani geri dönüp yeniden üzerinde düşünme şansınız hep vardır. Çünkü düşünceler, fikirler, duygular genellikle, ilk anda organize olmaz. Mantıklı düşünce genellikle bir sonraki adımda gelir

(ertesini gün, ertesini yıl....). Söz uçar yazı kalır.

- Yazma özeldir, "ben"le olan iletişimidir. Gizlidir. İsterseniz paylaşsınız, istemezseniz paylaşmak zorunda değilsinizdir. Ya da hazır olduğunuzda paylaşma hakkınız saklıdır. Kimseye söylenemeyecek kadar özelse en azından yazıyla ifade etme şansı bulmuş olursunuz.
- Yazma, "ben", aile ve yakınlarla ilgili uzunca süre saklanabilecek bir kayıt tutma olanağı verir.
- Yazma süreci genellikle heyecanlı ve eğlencelidir, kendine güveni ve benlik saygısını artırır.
- Yazılanlar üzerinde konuşmak derinlere ve önemli olana inmeyi kolaylaştırır.

Dansla terapi: Dansın terapide kullanımını. Benzerlik kurma, zıtlık oluşturma...vb gibi yöntemleri vardır. Özellikle engelli çocuklarla ilgili yapılan başarılı çalışmalar bulunmaktadır.

Müzikle terapi: Ritmin ve müziğin terapötik amaçlarla kullanılmasıdır. Özel yöntem ve teknikleri vardır.

3. SANAT TERAPİSİNDE GRUPLA ÇALIŞMA

Sanat terapisi, bireysel olarak uygulandığı gibi gruplarla çalışma biçiminde de uygulamada yer bulmakta-

dır. Heights (2003), sanat dilinin kullanımının grup terapistleri ve müracaatçıların grup üyelerinin gerçeklerini ve algılayış biçimlerini anlamada kolaylaştırıcı olduğunu belirterek güçlüklelerin ya da zorlukların görsel biçimde dışsallaştırılmasının, müracaatçının iletişim isteğini açığa kavuşturduğunu ve yapılandırılmış bir konuşmaya olanak tanıdığını vurgulamıştır. Araştırmalar, sanat terapisinin gruplarla gerçekleştirilen uygulamalarının çok iyi sonuçlar verdiğini göstermektedir. Yaratıcı sanatların içe yönelik, içsel derinliğe yönelen ve kişisel doğası, grup terapisinin sosyal deneyim sağlama özelliğiyle birleştiğinde ortaya, yeni iletişim kanalları oluşturan ve değişim sağlayan güçlü bir terapötik ortam çıkmaktadır. Sanat terapisinin gruplarla gerçekleştirilmesinin nedenlerini Liebmann (2003) şu şekilde sıralamıştır:

- Sosyal öğrenmelerin çoğu gruplarda gerçekleşir, bu yüzden grup çalışması sosyal becerileri geliştirmek için iyi bir bağlam sağlar.
- Benzer ihtiyaçları olan bireyler birbirine destek olabilir ve karşılıklı problem çözmede yardım edebilir.
- Gruplar ait olma duygusunu sağlayabilir.

- Yapılandırılmış bir grup, üyelerine bazı sorunlara başka pencerelerden bakma imkanı sunabilir.
- Gruplar gücü ve sorumluluğu paylaşmada daha demokratik olabilir.
- Bazı terapistler grup çalışmasını bireyselle oranla daha doyurucu bulabilir
- Daha fazla kişiye daha az zamanda ulaşmak bakımından ekonomik de olabilir.

Bunun yanında bazı dezavantajları da bulunmaktadır:

- gizlilik ilkesi ihlal edilebilir
- grupların ihtiyaç ve kaynakları daha karmaşık olabilir bu nedenle bireysel çalışmadan daha pahalıya da patlayabilir
- grup üyelerinin her birine daha az bireysel dikkat verilir
- gruplar "damgalanabilir"
- süpervizyon gereklidir

Bu avantaj ve dezavantajların dikkate alınması gerekliliğinin yanında grupta sanat terapisinin aynı zamanda katılımcılara "tedavi" olanağı sunan özel bir takım niteliklere sahiptir. Irwing Yalom'un da belirttiği grubun "tedavi edici faktörleri" sanat terapisi

gruplarında da mevcuttur. Bunlardan bazıları aşağıda yer almaktadır:

- **Umut aşılama:** Grupla sanat terapisi, destekleyici bir birey topluluğunun oluşturduğu bir grubun parçası olmak demektir. Grup desteğini almak ve doğal paylaşım, umut aşılama, özellikle de grup üyeleri sorunlarıyla başa çıkmada olumlu deneyimler kazanmışlarsa.

- **Etkileşim:** Gruplar, etkileşim olanağı sunmaktadır. Daha da önemlisi, sağlık ve iyilik haline olumlu etkisi olan sosyal destek sağlamaktadır. Grup bağlamında sanat etkinliğinde bulunmak bir proje odağında birlikte çalışmayı ve bir sanat ürünü çerçevesinde birlikte olmayı beraberinde getirmektedir.

- **Evrensellik:** Gruplar, katılımcıların paylaştığı sorunların genelde de yaşanabildiğini ve bireylerin deneyimlerinin daha farklı olmaktan çok daha benzer olduğunu vurgulamaktadır. Deneyimler evrensel olduğunda bireylerin yarattığı imgeler de evrensel anlamlara kavuşmaktadır. Ancak, kuşkusuz, imgelerin evrensel anlamlara kavuşturulması öznel ve bireye özgü bir yoldan yapılmaktadır.

- **Özgecilik:** Grup terapisi zor anlarda bir başkasına yardım etme düşüncesini vurgulamaktadır. Bu özgeci anlayış, hem yardım eden hem de yardım alan için anlamlı ve iyileştirici bir süreç olmaktadır. Sanat terapisi

gruplarında yaratıcı etkinlikler söz konusu olduğundan ve bu etkinlikler olumlu ve yardım edici bir yolla gerçekleştirildiğinden, grup üyeleri arasındaki olumlu desteği ve yardım alışverişini güçlendirmektedir (Malchiodi, 1998).

Grupla Sanat Terapisi Süreci: Yas Sürecindeki Ergenlerle Resim Terapisi Örneği

Grupla sanat terapisinde süreç, genellikle aynı biçimde sürmektedir. Bu format şöyledir:

- Giriş ve ısınma
- Asıl sanat etkinliği
- Tartışma ve grubun sonlandırılması

Görüldüğü gibi, bu süreç, herhangi bir grup çalışmasıyla benzerdir. Farklı olan yanı, odadaki etkinliğin "sanat yaratımı" olması ve özel bir eğitim almış olan sanat terapistinin, imgelerden faydalanarak grup sürecini terapötik hale getirmesidir. Bu süreç, yapılan etkinliğin türüne göre (örneğin dans terapisi, müzik terapisi, dramaterapi...) değişiklik gösterecektir. Aşağıdaki örnek, yas sürecindeki ergenlerle gerçekleştirilen grupla sanat terapisi örneklerinden biridir.

Yas sürecindeki ergenlerle gerçekleştirilen grupla sanat terapisi örneği

<http://www.drawntogether.com/bereaved.htm>.10.05.2006)

Ergenlik dönemi, gelişimsel açıdan akran etkisinin çok yoğun yaşandığı bir dönem olduğundan, grup terapisi önemli yararları olan bir uygulama olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu grup, ortak yaşam deneyimleri ve sorunları/baskı faktörleri olan ergenler için oluşturulmuştur. Destekleyici bir atmosfer içinde grup üyeleri geçmiş deneyimlerini keşfedecek ve bundan kaynaklı şu anda yaşadıkları sorunlarla baş etmeyi öğrenecektir. Gruba katılma kriteri ergenlerin yakın zamanda sevdikleri ya da tanıdıkları birini kaybetmiş olmaları ve bu gruba gönüllü ve istekli olarak katılmalarıdır. Mekân geniş ve ergenlerin rahat hareket etmesine olanak sağlayacak biçimde seçilmiştir. Grup üyeleri, 6–8 kişiden oluşacak ve haftada ikişer saatten toplam 12 seans toplanacaktır.

Her bir seans şu şekilde yapılandırılmıştır:

1. Tanışmalar/Girişler ve kontrol (15 dakika)
2. Resim terapisi etkinliklerine dair talimatlar/bilgiler (5 dakika)
3. Resim yapma (60 dakika)
4. Resim çalışmasını gruba paylaşma ve grup süreci (40 dakika)

Her bir terapi seansı için amaçlar/hedefler:

1. Müracaatçıların kayıplarının farkında olmalarına yardım etme
2. Katarsis (arınma) yoluyla duyguların dışavurumu
3. Yas tutma için güvenli bir çevre ve zaman yaratma
4. Normal yas süreci hakkında bilgilendirme
5. Her bir müracaatçının kendine özgü yas sürecini keşfetmesine izin verme ve bunu destekleme

Resim terapisi grup sürecinin amaçları/hedefleri:

1. Grup uyumunu, ait olma duygusunu inşa etmek ve izole olma duygusunu azaltmak
2. Grup üyeleri için empatiyi, grup yansımalarını ve karşılıklı yardımı geliştirmek
3. Ölüm ve kayıpla ilgili sorunların keşfedilmesi ve açığa kavuşması için güvenli, güven verici, damgalamayan ve yargılamayan uygun ortam yaratmak
4. Yasın farklı aşamalarını harekete geçirmek
5. Bireylerin, ölüm ve kayıpla ilgili düşünce ve duygularını rahat biçimde ifade etmesine olanak ta-

- niyan yeni beceriler geliştirmesine yardımcı olmak
6. Bireyin yas sürecini ifade etmesine olanak sağlayacak her türlü resim materyalini ve talimatını sağlamak
7. Duygu ve düşüncelerin görsel ve sözel olarak gerçekçi biçimde ifade edilmesini kolaylaştırmak
8. Bireyin resim yapma sürecinde ve ortaya çıkan üründe benlik saygısının gelişimini sağlamak ve bu süreçte katarsise (arınma) fırsatı sunmak.
5. Aileniz birlikte bir şeyler yaparken resmedin (sosyalleşme tekniklerini geliştirme, grup birlikteliği, birincil aile üyelerini dile getirme)
6. Destek sisteminizi resmedin (kişilerarası öğrenme, özgecilik, davranışı taklit etme)
7. Sizin tanımlayan niteliklerin sembollerini resmedin (umut aşılama, evrensellik, özgecilik)

4. SANAT TERAPİSİNDE EĞİTİM VE ARAŞTIRMA

Bilimsel olmak demek araştırma temelli olmak demektir. Bu da araştırma yapmayı, araştırmayı değerlendirmeyi ve başkalarının araştırmalarını uygulamayı içerir. Sanat terapistleri araştıra yapmadan önce bazı sorulara yanıt bulmalıdır: Araştırmanın önündeki engeller nelerdir? Hangi metodolojileri kullanılmalı? Hangi araştırma sorularından yola çıkılmalı? Diğer disiplinlerle nasıl ilişki içine girilmeli?

Bazı yazarlar niteliksel çalışmanın sanat terapisinin özüne daha uygun olduğunu savunurken, niceliksel yöntemi savunanlar da mevcuttur. Bazı yazarlara göre de insanlar hangi metodolojik yönelimin daha uygun olduğunu tartışmaktan araştırma sürecine bir türlü geçememektedir. Sanat terapisinin bilimsel nitelik kazanması ancak araştırma bulgularının çoğaltılması ve yayılmasıyla mümkün olabilir. Bu nedenle niteliksel-niceliksel ya

Resim Terapisi Etkinliklerinden Örnekler ve Bunların Olası Tedavi Edici Etkileri:

1. Serbest Çizim (Katarsis, umut aşılama, evrensellik, davranışı taklit etme)
2. Sizin ve birlikte olduğunuz yakınınızın mutlu bir anısını resmedin (Evrensellik, birincil aile üyelerini dile getirme, grup birlikteliği)
3. Bir değişime uyum sağlamanın nasıl bir şey olduğunu ve sizin bununla başa çıkabilmek için ne yapabileceğinizi resmedin (bilginin tarafsızlığı, katarsis, kişilerarası öğrenme)
4. Sevdiğiniz kişi ölmeden bir hafta önce yaşadığınız bir anınızı resmedin (evrensellik, katarsis, varoluşsal faktörler)

da karma metotlu araştırmaların nitelik ve niceliğinin artması mesleğin geleceği açısından önemlidir. Sanat terapisi araştırması için temel alınacak iki soru vardır bunlar;

1. Sanat yapmanın doğası tedavi edici midir?
2. Sanat terapisti bir başka klinisyenden farklı olarak ne önermektedir?

5. SANATIN İNSANA YARDIM ALANINDA KULLANIMI: İNCİNEBİLİR GRUPLARLA SANAT TERAPİSİ ÖRNEKLERİ

Bu bölümde, literatürde sıklıkla rastlanan bazı müracaatçı gruplarıyla yapılan sanat terapisinin yararları yer almaktadır. Şüphesiz, bu gruplar yalnızca burada ele alınanlarla sınırlı değildir. Örneğin, engelli bireyler ve ailelerle yapılan sanat terapisi burada yer almamaktadır. Burada daha çok üzerinde araştırma yapılmış müracaatçı gruplarıyla yapılan sanat terapisi örneklerine yer verilmiştir.

Hastalıkla bağlantılı sanat terapisi:

Hastalıkla bağlantılı terapiyle ilgili yapılan çalışmalar, krize müdahale, kısa süreli bireysel terapi, davranışsal teknikler, eğitim programları, grup terapisi ve kanser hastaları için stres yönetimidir (Postdona, 1998). Burada baş etme becerilerinin öğretilmesi, bireyin kendi yaşamı üzerinde kontrol sahibi olmasını sağlamak-

tadır (Serlin, Classen, Frances& Agell, 2000). Sanat terapisi ise, bireyin sanat yoluyla kendini ifade etmesini sağlayarak fiziksel ve zihinsel sağlık arasında bağlantı kurmaktadır. Bu model, bireyin güçlü yönlerinin ve cesaretinin bir hatırlatıcısı olacaktır.

Çocuklarla ve gençlerle sanat terapisi:

Yapılan alışmalar, çocuklar için sözel olarak ifadesi zor olan bilgilerin sözel olmayan iletişim yoluyla alınabildiğini göstermiştir. Çocukların, gelişimsel olarak belli bazı dilsel ve bilişsel sınırlılıkları vardır ki bu sınırlılıklar onların yaşantıları ve bu yaşantılarla ilintili hislerini paylaşma becerilerini engelleyebilir. Bu nedenle çocuklar duygu ve düşüncelerini genellikle, görsel ipuçları, sürecin kolay işlemesini sağlayan görsel işaretlerle daha rahat ifade etmektedirler (Doherty-Seneddon&Kent, 1996. Akt. Matto, 1998). Bu nedenle, sanat terapisi çocuklarla çalışmada önemli bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Literatüre göz atıldığında ergenlerle yapılmış sanat terapisi örneklerini görmekteyiz. Bunlardan bazıları ise deneysel türde yapılmış çalışmalardır. Bu alışmalar, sanat terapisinin ergenlerin çevrelerine olan tutumunu (Rosal et al., 1997. Akt. Harnden ve diğerleri, 2003), benlik saygısını (Chin et al., 1980. Stanley&Miller, 1993. White&Allen, 1971. Akt. Harnden ve diğerleri, 2003), kişiler

arası ilişkisini (Chin et. Al., 1980. Akt. Harnden ve diğerleri, 2003) ve işlevselliğini (Kymiss et al., 1996. Akt. Harnden ve diğerleri, 2003) geliştirmelerine yardımcı olduğunu göstermektedir. Ayrıca sanat terapisinin depresyon düzeyini (Tibbets&Stone, 1990. Akt. Harnden ve diğerleri, 2003), yıkıcı davranışları (Saunders&Saunders, 2000. Akt. Harnden ve diğerleri, 2003) azalttığı, intihar girişiminde bulunan ergenler için etkili bir araç olduğu (Conger, 1988 ve Honig, 1975. Akt. Harnden ve diğerleri, 2003) vurgulanmaktadır.

Sanat, ergenler için yaratıcılığı harekete geçiren ve kendi kontrolleri altında olduğu için tehdit edici olmayan bir iletişim ortamı sunar. Terapist, suçlayıcı olmadığından ve sanat yapma süreci aynı zamanda keyif verdiği için, ergenlerle çalışmada uygun bir araç olmaktadır (Riley, 1999).

Madde bağımlılarıyla sanat terapisi: Madde bağımlılarıyla sanat terapisi şu yollarla başarı sağlar; müraaetçilerin 12 basamakla boğuşmasına yardım etmek (Julliard, 1994 Akt.Matto ve diğerleri, 2003.); Madde bağımlılığı olaylarıyla ilişkili düşünceler, duygular ve davranışlar arasındaki bağlantıları keşfetmek (Cox&Price, 1990.) Akt.Matto ve diğerleri, 2003; İçselleştirilmiş utancı tanıma ve ifade etme (Wilson, 2002); ve iyileşme için tedavi edici sembol-

leri geliştirme (Matto, 2002.Akt.Matto ve diğerleri, 2003).

SONUÇ

Özellikle son otuz yılda insana yardım alanında kendini kanıtlama imkânı bulan sanat terapisi, incinebilir gruplarda yer alan (Engelli bireyler, yaşlılar, kronik hastalığa sahip olanlar, çocuklar, ergenler... gibi) bireylerle çalışmada güçlü bir terapötik araç olarak sunulmaktadır. İçsel süreçlerin yaratıcı dışavurumuyla yardım sağlayan sanat terapisi, bireylerle olduğu kadar gruplarla gerçekleştirilen uygulamada da olumlu etkide bulunmaktadır. Sanatın iyileştirici özelliği çok eski çağlardan beri bilinmesine karşın, ihmal edilmiş ve bilimsel bir zemine oturtulması ancak son yıllarda mümkün olabilmektedir. Buna karşın yine de ülkemizde ele aldığımızda, sanat terapisiyle ilgili çalışmalar oldukça sınırlı kalmıştır. Özellikle sanat terapisi eğitimi konusunda herhangi bir gelişme olmadığı gibi insana yardım mesleklerinin (psikolog, rehber ve psikolojik danışman, sosyal hizmet uzmanı gibi) bu konuya yeterince ilgili ve duyarlı olmadığı da gözlenmektedir. Oysa kanımca, sanat, yaratıcılığın dışavurumunu sağlayan pek çok dalıyla uygulayıcılara zengin ve yaratıcı bir araçtır. Ülkemizde bu konuya olan ilgi ve duyarlılığın artması, bunu takiben eğitim fırsatlarını sunulması, araştırma ve yayınların artması, insana yardım mesleklerinin

kullanımına sunulacak bu zengin alanın açılmasını sağlayacaktır. Gruplarla çalışma yapan meslek elemanları için de aynı durumun geçerli olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Sonuç olarak, sanat terapisinin eğitim ve araştırma olanaklarının artırılmasına ve bu konudaki girişimlerin süratle yapılandırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Sosyal hizmet kuramı, eğitimi ve uygulamasında sanatsal duyarlılık önemli bir araçtır. Sanata duyarlı bilim adamı ve uygulayıcılar, müracaatçının sosyal hizmet gereksinimlerini gidermede sanatı bir iletişim aracı olarak kullanabilir.

Dolayısıyla denilebilir ki, sosyal hizmet ve sanat arasındaki bağlantı her üç düzeyde de kullanılabilir. Bunlardan birincisi "boş zamanları yaratıcı biçimde değerlendirme ve kendine güveni artırma" gibi olumlu sonuçları olan sanat yapmanın kendisidir. Sadece sanat yapmanın insan gelişimine kattığı zenginlik, sosyal hizmetin bunu kullanması için yeterli bir gerektir.

İkincisi, sanatın terapi aracı olarak kullanıldığı özgün bir alan olan sanat terapisi. Sanat terapisi kendine özgü teori ve uygulamasıyla bir mesleğin ve uygulama alanının adıdır ve sosyal hizmet uzmanları bu mesleki kimliğe sahip olabilecek meslek gruplarından biri olarak gösterilmektedir. Sosyal hizmet uzmanları, sanat

terapisi eğitimi olarak klinik uygulamalarda bu yöntemi kullanabilmektedir.

Üçüncüsü ise, birinci ve ikinci kullanımların tam ortasında bir yerdedir. Sanatla iletişim, sosyal hizmet bilgisine katkı vermede ya da kuram oluşturmada, bu bilgiyi yaymada, sosyal hizmet akademisyeninin eğitiminde, sosyal hizmet öğrencilerine verilen eğitimde, müracaatçıyla kurulan ilişkide. kısaca kuramdan uygulamaya her aşamada sanatın ve yaratıcılığın benimsenmesi ve kullanılmasıdır.

KAYNAKÇA

- Doherty-Seneddon&Kent, 1996.Akt.
Matto, H.C. "Cognitive-constructivist Art Therapy Model: A Pragmatic Approach for Social Work Practice". *Families in Society*. Nov/Dec 1998; 79,6; Academic Research Library s. 631.
- Harnden, B., A.B. Rosales ve B. Greenfield. "Outpatient Art Therapy with a Suicidal Adolescent Female". *The Arts in Psychotherapy*. 2003. 30,5 s.265-272.
- Heights, R. "Group Process Made Visible: Group Art Therapy". *Adolescence*. Summer 2003; 38,150 s. 402.
- Henderson, D. A. & Gladding, S.T. The creative arts in counseling: A multicultural perspective. *The Arts in Psychotherapy*. 1998. 25, 3 s. 183-187.
- Kaplan, F. *Art Science&Art Therapy: Repainting the Picture*. London, GBR: Jessica Kingsley Publishers, 2000.

Liebmann, M. "Developing Games, Activities and Themes for Art Therapy Groups". *Handbook of Art Therapy*. Edt.C.A.Malchiodi. 2003. Guilford Press.

Malchiodi, C.A. *The Art Therapy Sourcebook*. 1998. Columbus, OH: McGraw-Hill.

Matto, H., Cocoran J. ve Fassler, A. "Integrating Solution Focused and Art Therapies for Substance Abuse Treatment; Guidelines for Practice". *Social Work*. Available on line 20 October 2003. (<http://www.google.com/u/murray?q=art+and+social+work>).

May, 1976. Akt. Halprin, D. *Expressive Body in Life, Art and Therapy: Working With Movement, Metaphor and Meaning*. London, GBR: Jessica Kingsley Publishers, 2002.

Moon, C.H. *Studio Art Therapy: Cultivating the Artist Identity in the Art Therapist*. 2001.London, GBR: Jessica Kingsley Publishers.

Riley, S. *Contemporary Art Therapy with Adolescents*. 1999. London: Jessica Kingsley Publishers.

http://www.wholehealthmd.com/refshelf/substances_view/html, 07.03.2005

<http://www.aata.com>, 10.03.2005

<http://www.drawntogether.com/bereaved.htm>.10.05.2006