

KLİNİK PSİKOLOJİDE SANAT VE SANAT UYGULAMALARI

Tuğba YILMAZ¹

ÖZET

Bu çalışmada sanatın, psikolojinin uygulamalı bir alanı olan klinik psikolojideki ve klinik psikolojinin uygulamalarındaki yeri ele alınmıştır. Klinik Psikologlar psikolojik sorunların değerlendirilmesi, tanı koyulması ve tedavi edilmesi gibi alanlarda uygulamalar gerçekleştirir. Bu uygulamalarda birçok farklı disiplinden destek alınarak, gözlemlenemeyen duygu, zihin ve davranış süreçlerinin ortaya çıkmasına olanak sağlanır. Bu sebeple sanatın da dışavurumcu özelliği kullanılır ve bu alanlara dahil edilir. Sanat çalışmalarının psikolojik sorunların ölçme ve değerlendirme, tanı koyma ve tedavi/sağaltım aşamalarına nasıl bütünleştirildiği makalede örnekler ve önerilerle birlikte dile getirilmiştir. Makalede klinik psikoloji ile ilgili bilgi verildikten sonra, ölçme ve değerlendirme ve tanı koyma aşamalarında sanat tekniklerini içeren projektif testlerden, tedavi aşamasında ise sanat terapi uygulamalarından ve çeşitlerinden bahsedilmiştir. Son olarak, sanat terapi uygulamalarının kimler tarafından ve hangi şartlar altında yapılması gerektiği vurgulanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Klinik Psikoloji, Sanat, Dışavurumcu, Psikoterapi, Sağaltım.

¹ Dr., Klinik Psikolog, tugba.yilmaz.psy@gmail.com

ARTS AND ARTWORKS IN CLINICAL PSYCHOLOGY

ABSTRACT

In this study, the place of arts in clinical psychology, which is an applied branch of psychology, was examined. Clinical psychologists work in the areas of evaluation, diagnosis, and treatment of psychological problems. To be able to work in these areas, processes of emotions, cognitions and behaviors which are in fact unobservable are tried to be observed with the help of other disciplines. Because arts have an expressionist nature, it is also included in the working areas of clinical psychology. How art works were integrated to measurement and evaluation, diagnosis, and treatment of psychological problems were explained in this study with examples and some suggestions. In the article, after a brief information was presented for clinical psychology, projective tests that are used in evaluation and diagnosis of psychological problems, and then art therapy types and applications in the treatment of psychological problems were discussed. Lastly, who is competent enough to conduct art therapy and which circumstances are necessary for art therapy were emphasized.

Keywords: *Clinical Psychology, Arts, Expressionist, Psychotherapy, Therapy.*

Giriş / Klinik Psikoloji

Psikoloji genel itibari ile davranışı anlamaya çalışan bir bilim dalıdır. İnsan davranışının tüm çeşitlerini anlamaya çalışan psikoloji, bu davranışları yordamaya yani öngörmeye de yarar. Bu amaçla, insan davranışını tanımlamak, anlamak, değerlendirmek, nitelendirmek (normal ya da anormal gibi), nelerden etkilendiğini saptamak gibi amaçlarla birçok yöntem başvurur. Başvurulan yöntemler, psikologların davranışla ilgili bilgiye nasıl yaklaşmak istediği, diğer bir deyişle, bilgiye yaklaşım şekli (bilgi felsefesi) açısından farklılıklar gösterir. Nitekim bir psikolog davranışı anlamak ve sayısını tespit etmek için matematiksel bir yöntem olan istatistikten faydalanır. Başka bir psikolog ise, bir davranışın sayısını tespit etmektense bu davranışın niteliğini anlamaya öncelik verebilir ve ucu daha açık yöntemlere (nitel yöntemler gibi) başvurabilir.

Psikolojinin birçok dalı ve bu dalların da alt dalları mevcuttur. Bu dallar arasında bilişsel psikoloji, sosyal psikoloji, gelişim psikolojisi, deneysel psikoloji, sağlık psikolojisi, endüstriyel ve örgüt psikolojisi sayılabilir. Ülkemizde en çok bilinen psikoloji dalı klinik psikolojidir. Klinik psikolojinin bu denli bilinirliğinin olmasının sebepleri arasında uygulamalı bir dal olması yer alır. Klinik psikologların akademik çalışmalar yapmaları ne kadar mümkünse, hastaneler gibi uygulama alanlarında görev alması da o kadar mümkündür. Ancak bu durum psikolojinin her dalı için geçerli değildir.

Klinik psikoloji, psikolojik rahatsızlıkları anlamaya çalışan bir psikoloji alt dalıdır. Psikolojik rahatsızlıklar, mesleki terim olarak psikolojik bozukluklar olarak ifade edilmektedir (Oltmanns & Emery, 2015). Psikolojik bozuklukların ne olduğu, nasıl oluştuğu, hangi faktörlerden etkilendiği, nasıl değerlendirildiği, hangi durumlarda anormal olduğu, nasıl tedavi edildiği, nasıl nüksettiği gibi konuları içeren çok çeşitli kuram ve uygulamaları vardır. Klinik psikolojide belirtilen konularda çalışma yapılan temel kuramlar şunlardır: Psikanalitik kuram, Humanistik Kuram, Bilişsel-Davranışçı Kuram, ve Aile Sistemi Kuramı (Plante, 2005). Temel kuramlar zaman içerisinde yapılan çalışmalarla başka kuramların ve modellerin ortaya çıkmasını sağlamıştır.

Klinik psikologlar yukarıda bahsedilen kuramlardan en azından birini benimseyen bir eğitim sürecinden geçerler. Tek bir kurama bağlı olmanın yanı sıra, klinik psikologlar birden fazla birbirine uyum gösterebilen kuramı birlikte kullanabilirler. Bu şekilde çalışmaya eklektik çalışma adı verilir. Bu noktada önemli olan eklektik şekilde çalışan klinik psikologların ise, eklektik çalışma tanımı gereği, sorun davranışı açıklayan iki kuramı, biri daha temel olmak üzere, kullanmasıdır. Dolayısı ile eklektik çalışma, herhangi bir kuramdan herhangi bir zamanda faydalanmak anlamına gelmemektedir. Eklektik çalışma, klinik psikoloji kuramlarını ayrıntılı olarak bilmek, tekniklerini

kullanabilmek ve kuram-teknik uyumunu değerlendirmekten geçmektedir. Kısacası, klinik bir ya da birden fazla kurama göre çalışan klinik psikologlar, uygulamalı alanda, kuramlarının kendilerine verdiği yetkinliklerle çalışmalarını sürdürürler.

Klinik Psikoloji ve Sanat

Klinik psikoloji uygulamalarında psikolojik bozuklukların tespit edilmesini, tedavi edilmesini ve iyileştirilmesini amaçlar. Bu sebeple, Klinik psikologlar öncelikle kendisine başvuran bireylerin psikolojik bozukluğun olup olmadığını değerlendirir. Bu sürece tanı koyma ya da teşhis adı verilir. Tanı koyması için klinik psikoloğun bazı yöntemlerden faydalanması gerekir. Bunlardan en önemlisi klinik gözlem yeteneğidir. Gözlem yapabilmek, klinik psikoloğun en önemli becerilerinden biridir. Bir davranışın ne sıklıkla yapıldığı, hangi duygu durumunun görüldüğü, hastanın dış görünüşünün nasıl olduğu gibi konular gözlemlenebilecek noktalardır. Ancak zihin içinde gerçekleşen bilişsel ve duygusal süreçlerin de değerlendirilmesi, tanı koyma açısından önemlidir. Bu süreçler gözlemlenemezler çünkü dışardan görülmezler. Bunların değerlendirilmesi için psikolojik testlerden faydalanılır.

Psikolojik testler, çocuk, ergen, yetişkin olmak üzere insanın tüm gelişimsel dönemlerine uygun olarak hazırlanan, psikolojik değişkenleri ölçme ve değerlendirmeyi amaçlayan materyallerdir. Psikolojik testler iki çeşitten oluşur; objektif testler ve projektif testler (Plante, 2005). Objektif testler, her uygulamacı tarafından benzer şekilde yapılan ve değerlendirilen testlerdir. Cevapları önceden belirlenmiştir ve testi alan kişi bu cevaplardan birini seçer, evet ya da hayır gibi. Objektif testlerin norm değerleri bulunur ve testi alan kişinin verdiği cevap bu normlarla kıyaslanır. Projektif testler ise psikanalitik kuramın önerilerine göre hazırlanmış testlerdir. Bu testlerde belirli uyaranlar, yani sorular, maddeler vb. yoktur. Mürekkep lekesi gibi belirsiz uyaranların bu testlerde yer almasının nedeni, testi alan kişinin iç dünyasını bu belirsiz uyaranlara yansıtacağı düşüncesidir. Bu testlerde norm değerleri yoktur. Klinik psikolojide sanatın devreye girdiği ilk nokta, ölçme ve değerlendirme aşamasıdır. Bu aşamada sanatın dallarından resim ve görsel sanatların etkililiği gözlemlenebilir.

Tanı Koyma, Ölçme ve Değerlendirmede Sanatın Kullanımı

Yukarıda da bahsedildiği gibi, klinik psikologlar, tanı koyma ve teşhis etme aşamasında bazı testlerden faydalanırlar. Bu testler psikolojik değerlendirme testleri olarak adlandırılır. Çeşitli amaçlarla kullanılan çok sayıda test bulunmaktadır. Örneğin, projektif testler arasında en bilinenleri Rorschach Mürekkep Lekesi Testi (Rorschach Inkblot Test) ve Tematik Algı Testi'dir (Thematic Apperception Test). Bu testlerin bu

makalede yer almalarının nedeni klinik psikoloji bağlamında resim ve görsel sanatlar uygulamalarına örnek olmalarıdır.

Rorschach Mürekkep Lekesi Testi, İsviçreli psikiyatrist Herrman Rorschach (1884-1922) tarafından geliştirilmiştir. Testte şekli belli olmayan mürekkep lekelerinden oluşan ve yüzlerce kart arasından seçilen 10 adet kart bulunmaktadır. Bu kartlardan yarısı siyah ve beyaz iken, diğer yarısında renkler bulunmaktadır. Örnek bir kart için Şekil 1'e bakılabilir. Kartların en önemli özelliği simetrik ve bir eksen tarafında oluşmasıdır. Testi alan kişiye kartlar teker teker verilir ve kartta gördüklerini anlatması istenir. Bu aşamaya serbest çağrışım aşaması adı verilir. Uygulayıcı psikolog, anlatılan her şeyi not düşer. Bu test, klinik ve adli psikolojide uygulanan testler arasındadır. Bu test, resim sanatı açısından değerlendirildiğinde, Rorschach kartlarının Lavi tekniği ile hazırlandığı söylenebilir. Bu sanat işinin klinik psikolojideki yeri ise çok önemlidir zira Rorschach testi tanı, teşhis ve tedavi aşamalarının her birinde sıkça kullanılan projektif bir ölçüm aracıdır.



Şekil 1. Rorschach Mürekkep Lekesi Testi'nden örnek bir kart.

Bu teste ek olarak, Tematik Algı Testi (TAT) de sanatın klinik psikolojide görülen bir yanı olarak ele alınabilir. Bu test Harvard Üniversitesi'nden Henry Murray ve Christiana Morgan tarafından 1930 yılında geliştirilmiştir. Testte 31 adet siyah-beyaz kart bulunur, bu kartlardan bir tanesi ise tamamen boştur. Diğer kartlarda ise üzerinden insan ve çevresel öğeler barındıran bazı resimler yer almaktadır. Kartlar cinsiyetlere göre farklılık gösterir. Uygulayıcı psikolog uygulama öncesinde 10 adet kart seçer ve kartları tek tek testi alan kişiye gösterir ve kartlarda gördükleri üzerine bir hikâye anlatmasını ister. Örnek bir kart için Şekil 2'ye bakınız. TAT yetişkinlere yetişkinlere uygulanmaktadır ancak çocuklara uygulanan bir formu da vardır. Bu teste Çocuklar için Algı Testi (Children's Apperception Test) adı verilmiştir. Bu testteki kartlarda daha çok

çocuklara uygun çizimler yer alır. Kartlardaki çizimlerde hayvan figürleri sıklıkla yer almaktadır. Örnek bir kart için Şekil 3'e bakınız.



Şekil 2. Tematik Algı Testi'nden örnek bir kart.



Şekil 3. Çocuklar için Algı Testi'nden örnek bir kart.

Aynı zamanda, projektif çizimler de bir değerlendirme aracı olarak klinik psikolojide kullanılmaktadır. Projektif çizimler de test olarak klinik psikolojide kullanılmaktadır. Bu testlerde herhangi bir kart yoktur. Bunun yerine testi alan kişiye kâğıt ve kalem verilir ve bazı nesnelere, olayları vb. çizmesi istenir. Bir İnsan Çiz Testi (Draw a Person

Test; Machover, 1949) ve Ev-Ağaç-İnsan Tekniği (House-Tree-Person Technique; Buck, 1948) bu testler arasında yer alır. Yapılan çizimler, testin eğitimini almış uygulayıcı tarafından değerlendirilir. Çizimlerin estetik güzellik taşıması, testin anlamlılığı için kritik önem taşımaz. Bunun yerine, çizimin sayfanın neresine yapıldığı, ne kadar büyük/küçük olduğu, yönergedeki çizimlerin yapılıp yapılmadığı gibi bazı noktalara dikkat edilir. Nelere dikkat edileceği ve nelerin sonucu etkileyeceği, test uygulama eğitiminde uygulayıcılara anlatılır. Kısacası bu testlerde kişiden çizim yapması istenerek, testi alan kişinin sanat üretimine girmesi istenir ancak testin değerlendirilmesinde sanatsal kaygılar güdülmez. Sanat sadece psikolojik süreçlerin açığa çıkması için aracı olarak kullanılır.

Sağaltımda Sanat

Sağaltım, diğer adı ile psikoterapi, psikolojik problemi olan kişilerin bu problemle ilgili tedavi alması anlamına gelir. Klinik psikoloji, uygulamalı bir dal olması sebebi ile diğer psikoloji dallarından ayrılır ve klinik psikolojinin uygulama alanı psikolojik bozuklukların sağaltımını da içermektedir (Plante, 2005). Sağaltım sürecinde, psikolojik bozuklukların nedenlerinin araştırılması, bu nedene müdahale edilmesi, duygu, davranış ve bilişlerde değişimler yaşanması hedeflenebilir. Bu hedeflerin gerçekleştirilebilmesi için bazı teknikler kullanılır. Bu teknikler, değişik disiplinlerden de edinilir.

Sağaltım sürecinde psikoterapistlerin kullandığı ekol çerçevesinde müdahalelerde bulunması ve bu amaçla teknikler kullanması gerekir. Diğer bir deyişle, her psikoterapist her tekniği kullanamaz. Teknikler, ekollerin varsayımları gereği ortaya çıkarlar, etkililikleri yapılan kontrollü çalışmalarla denetlenir ve psikoterapistlerin kullanımına sunulur. Bilişsel-davranışçı psikoterapi ekolünde davranış ödevlerinin verilmesi (Savaşır, Soygüt, & Barışkın, 2009) bu tekniklere örnek olarak gösterilebilir. Buradan hareketle, psikoterapi türleri arasında kendine yer bulan *Sanat Terapisi ve Dışavurumcu Psikoterapiler* değinmek gerekir. Bir sonraki bölümde bu yaklaşım ele alınacaktır.

Sanat Terapisi ve Dışavurumcu Psikoterapiler

Klinik psikolojideki temel ekollerden olmamasına rağmen sanat terapisi ve dışavurumcu psikoterapiler günden güne popülerlik kazanmaktadır. Burada sanat dallarının kullanılma amacı, sanatın aktarımı sağlayacak bir güç olarak görülmesidir (Eren, 2016). Bireyin yaşadığı psikolojik sıkıntıları sadece dil yolu ile değil, beceriler, çizim, dans, tiyatro ve müzik yapımı yolları ile de ifade edebileceği var sayımını taşımakla beraber,

psikoterapistin de ortaya çıkan sanat ürününü anlayabileceği ve yorumlayabileceği varsayımlarını da taşımaktadır.

Sanat terapisinde sanatın akla gelebilecek birçok dalı ve yöntemi kullanılabilir. Önemli olan nokta ise hangi yöntemin ne amaçla kullanıldığını psikoterapistin bilmesi ve bu konuda deneyimli olmasıdır. Örneğin, terapist danışanından seans içerisinde bir ağaç çizmesini isteyebilir. Yönergesinde ağacın kökleri, gövdesi ve dallarını çizmesini isteyebilir. Bu ağacı renklendirmesini isteyebilir. Ardından ortaya çıkan ağaç çalışmasının anlamlandırılması safhası gelir. Danışan hangi ağacı çizmiştir? Ağaç tanıdık mıdır? Söz gelimi evinin bahçesindeki bir ağacı mı çizmiştir, yoksa hayal ürünü bir ağaç mı çizmiştir? Ağacın kökleri toprak altında mıdır? Gövdesi nasıldır? Söz gelimi üzerinde yara, budak, kovuk var mıdır? Varsa bunların o kişi için anlamı nedir? Ağaç yapraklı mıdır, yaprakları dökülmüş müdür? Hangi mevsimi yaşamaktadır? Yapraklar ve dallar var mıdır? Zayıf mıdır yoksa gür müdür? Kişi neden bu şekilde çizmiştir? Kişi bu ağacı ortaya çıkarırken neler düşünmüştür? Hangi duyguları hissetmiştir? Bu ve benzeri sorularla ağaç çizme etkinliği psikolojik sorunu anlama ve anlamlandırmaya yardımcı bir teknik olarak kullanılır. Psikoterapist ayrıca danışandan bazı fotoğraflar getirmesini isteyebilir. Ağaç çizme işi bittikten sonra, psikoterapist ağacı kişinin kendisine benzetmesini ve köklerini ve dallarını sembolize eden kişilerin fotoğraflarını ait oldukları yerlere yapıştırmasını isteyebilir. Fotoğrafların yerleştirilmesinden sonra kimlerin fotoğraflarının köklere, kimlerin dallara yerleştirildiği, neden böyle bir yerleştirme yapıldığı ele alınabilir. Köklerin neyi sembolize ettiği, dalların neyi sembolize ettiği görüşülebilir. Bu çalışmanın kişiye neler hissettirdiği mutlaka ele alınmalıdır ki bu çalışma sanat etkinliğinden öte sanat terapi uygulaması haline gelebilsin.

Dışavurumcu terapiler sanatın resim dalının haricinde başka dallarının uygulamalarını da barındırır. Örneğin *Dans ve Hareket Terapisi* dışavurumcu terapiler arasındadır. Dans ve hareket terapisi adı verilen türdeki sağaltım çalışmalarında içsel süreçlerin dışa vurulması amacı ile hareket ve dans kullanılır. Bu çalışmaları sürdürebilecek nitelikteki psikoterapistlerin gerekli eğitimleri aldıktan sonra, bu terapiden yararlanabilecek kişilerle bu çalışmaları yapmaları mümkündür. Burada dikkat edilmesi gereken nokta her danışanın dans ve hareket terapisini tek çözüm olarak görmemesidir. Yukarıda da vurgulandığı üzere bu tür terapiler klinik psikolojinin temel ekollerinden değildir. Örneğin akut dönem şizofreni tanısı olan bir kişi, ilaç tedavisi almadan sadece dans ve hareket terapisi ile tedavi alması mümkün değildir.

Müzik de sanat ve dışavurumcu terapiler içerisinde kullanılan sanat dallarından biridir. Müzik üretimi, müzik parçalarının dinlenilmesi ve yorumlanması ile de insanın içsel süreçlerinin, yani duygu, düşünce ve bilişlerin, ortaya çıkması sağlanabilir. Burada

dikkat edilmesi gereken nokta, bu türde bir eğitimi olan psikoterapistler tarafından müzik terapisinin bit yöntem olarak kullanılmasıdır. Müzik ya da konservatuvar mezunu her kişi bu türde bir terapi hizmeti sağlayamaz. Klinik psikologların bu türden eğitimleri alması ve uygulaması gerekmektedir.

Bu açıdan psikodramadan da bahsetmek gerekmektedir. Tiyatro ve dramının psikoterapi ile bütünleştirildiği türden bir çalışma olan psikodrama, kişilerin psikolojik problemlerini söze dökmenin yanı sıra davranışları ile sergilemesi yolu ile tedavi etmeyi amaçlayan bir grup psikoterapisi türüdür. Psikodrama J. L. Moreno tarafından geliştirilmiş olup ülkemizde de çeşitli enstitüler tarafından eğitimleri verilmekte ve psikodramatist yetiştirilmektedir (Alıcı, 2008). Psikodrama çeşitli gereklilikleri ve yürütülme şeması olan bir çalışmadır. Örneğin, psikodramada protagonist, antagonist, yardımcı ben, üyeler, izleyici, yönetici, koterapist, ve sahne psikodramanın temel öğeleri arasında yer almaktadır. Psikodramanın eşleme, rol değiştirme ve ayna tekniği gibi farklı teknikleri de bulunmaktadır. Bu açılardan makalenin sonraki bölümlerinde anlatılacak canlandırma çalışmalarından ayrılmaktadır. Kişilerin psikolojik dünyalarını sanat dalları aracılığı ile ortaya koyması açısından psikodrama da bu bölüm altında ele alınmıştır.

Özellikle ağır türdeki psikolojik bozuklukların tedavisinde kullanılan uğraşı terapisi de psikoterapide sanatın kullanılmasına örnek taşımaktadır (Plante, 2005). Uğraşı ya da aktivite terapisinde yaşanan belirtilen azaltılması, yaşam kalitesinin artırılması, sosyal becerilerin geliştirilmesi ve meslek çalışmalarının yapılması gibi bazı amaçlar güdülmektedir. Bu tür terapide çeşitli el işleri ve süslemeler yapılır. Bu nedenle bir uğraşı ve dolayısı ile bir meslek kazanmaya ihtiyaç duyulan psikolojik bozuklukların (şizofreni ve otizm açılımındaki bozukluklar gibi) sağaltımında uğraşı terapisi de yer almaktadır. Uğraşı terapistlerinin klinik psikolog olmalarına gerek yoktur. Sanatçılar ve zanaatkarlar uğraşı terapisti olabilirler. Çünkü burada uğraşı yolu ile insanın içsel süreçlerinin açığa çıkması amacı öncelikli değildir. Burada uğraşı ya da aktivite yolu ile sağaltım sürecinin desteklenmesi ve psikolojik bozukluğu olan bireyin sosyal ve iş hayatına kazandırılması amacı önceliklidir.

Sinemanın Sağaltımda Kullanımı

Kendi başına bir terapi yöntemi olmasa da psikoterapide sinemanın kullanımı giderek yaygınlık kazanmaktadır. Sine-terapi olarak da isimlendirilen bu çalışmalarda psikoloji, yedinci sanat üretimlerinin yorumlanması ve anlamlandırılmasında kullanılır. Örneğin, Dustin Hoffman ve Tom Cruise'nin rol aldığı 1988 yapımı "Rain Man / Yağmur Adam" filmi otizm tanısının, otizmi olan bir yetişkinin yaşadıklarının, bu kişinin yakınlarının yaşadığı olayların, toplumun otizmi olan kişilere karşı tutumunun neler olduğunu

gözlemek için psikoterapide kullanılabilir. Psikoterapi seanslarının süre anlamında kısıtlı olması göz önüne alındığında, filmlerin danışan tarafından seans dışında izlenmesi istenebilir. Seansta da filmin değerlendirilmesi yapılabilir, danışanın filmi nasıl bulduğu, terapi ile nasıl ilişkilendirdiği, filmdeki karakterlerden hangisini kendisine yakın bulduğu, hangisini hiç sevmediği, neden sevdiği ya da neden sevmediği gibi konular ele alınabilir. Bu açıdan psikoterapistin dikkat etmesi gereken noktalar psikoterapide işlenen konuya uygun filmlerin ele alınması, filmlerin janrının/türünün danışanın kültürel yapısına uygunluğu, filmin nasıl ele alınacağı ve psikoterapide nereye bağlanacağına bilinmesi gibi temel noktalardır. Kısacası, bir psikoterapist önceden izleyip analiz etmediği ve üzerine düşünmediği bir filmi sinema terapi açısından kullanamaz. Sinema terapi ayrıca bir filmin izlenilip geçilmesi anlamını da taşımaz. Filmin izlenilmesi ve seanslar içerisinde konu edilmesi gereklidir; çünkü, esas itibari ile filmlerin psikoterapide kullanılma amacı psikolojik bir problemin ortaya çıkması ve ifade edilmesinin sağlanması ya da tedavi edilmesinde kullanılmasıdır.

Temel Klinik Psikoloji Ekollerinde Sanatın Kullanımı

Temel ekollerden bilişsel-davranışçı terapide canlandırmanın kullanımına yukarıda değinilmiştir. Canlandırma ya da role-play, danışanın yapmakta zorlandığı bir eylemi terapi esnasında canlandırması anlamına gelmektedir ve teatral bir yanı bulunmaktadır (Beck, 2011). Sosyal fobisi olan bir danışanın sosyal iletişimlerde bulunurken ciddi anlamda zorlandığı durumlarda, gerekli şartların oluşmasını takiben terapi esnasında canlandırma tekniği ile bir sosyal etkileşimde bulunulması çalışılabilir. Psikoterapi seansında danışanların, hedefledikleri fakat zorlandıkları davranışlar için *zorluk hiyerarşisi* de denilen zorlandıkları durumları en zordan en kolaya sıraladıkları bir liste oluşturulur ve onlar için görece daha rahat biçimde etkileşimde bulunabilecekleri durumdan başlayarak (örneğin, kantinden bir bardak çay satın almak gibi), bu durumu canlandırmaları ve böylelikle korktukları durumlarla yüzleşmeleri sağlanır. Canlandırmaların basit, yapılandırılmış ve yapılabilir olması gereklidir. Canlandırma tekniğinde kullanılan iki rolün her ikisinin de hasta tarafından oynanması gerekir. Bu da *rollerin değiştirilmesi tekniğine* tekabül eder ve canlandırma tekniğinin önemli bir parçasıdır. Diğer bir deyişle, danışan canlandırmadaki her iki rolün ikisini de deneyimler. Böylece bir etkileşimde hangi süreçlerin gerçekleştiği danışanın kendisi tarafından kısa süreliğine bile olsa yaşanmış olur. Ardından bu çalışmanın danışana neler düşündürdüğü gibi konular psikoterapide ele alınır.

Şema terapide (Young, Kolosko, & Weishaar, 2003) de benzer bir teknik kullanılır. *Boş sandalye tekniği* denilen bu çalışmada da tiyatrunun/dramanın psikoterapide kullanımı örneklenmektedir. Bütün ayrıntıları ile paylaşılmamakla birlikte bu teknikte boş

sandalyede olduğu düşünülen bir kişi ile danışanın etkileşime girmesi teşvik edilir. Danışanın bu sandalyede oturan kişiye anlatmak ve söylemek istediklerini dile getirmesi terapist tarafından kolaylaştırılır. Burada da rollerin değiştirilmesi ya da *çoklu boş sandalye* gibi bazı yöntemler, boş sandalye tekniğine ek olarak kullanılır. Buradaki amaç, sandalyede oturan kişiye karşı hissedilen; ancak, ifade edilemeyen ya da edilememiş duyguların dışı vurulmasıdır. Bu açıdan tiyatro/drama psikolojik süreçlerin ortaya çıkması için aracı olarak kullanılmaktadır. Bu tekniğin alanında yetkin kişilerce uygulanmaması durumunda psikolojik problemlerin tedavi edilmesi amacından sapılabilir. Bu tekniği uygulayacak terapistlere, yapacakları uygulamalara dair eğitim ve süpervizyon almaları önerilmektedir.

Sonuç

Bu makalede klinik psikolojinin çalışma aşamalarında sanatın nasıl kullanıldığı ele alınmıştır. Klinik psikoloji temel bir uygulamalı psikoloji dalıdır. Uygulama alanları içinde tanı koyma/teşhis, ölçme/değerlendirme ve sağaltım yer almaktadır. Bu alanların her birinde sanatın psikoterapi çalışmalarına nasıl entegre edildiği konusu ele alınmıştır.

Yansıtma savunma mekanizmasını kullanması sebebi ile sanata genellikle projektif yöntemlerde ve psikodinamik yaklaşımlarda daha çok başvurulduğunun söylenmesi mümkündür. Yapılandırılmış terapilerde (örneğin, davranışçı psikoterapi) objektivite ve gözlemlenebilirliğin önemli olması sebebiyle, sanat gibi subjektif bir alan fazlaca kullanılan bir alan olarak görülmemektedir. Daha esnek, o anki ihtiyacı kavramaya ve gidermeye yönelik çalışmaları da içeren psikoterapi ekolleri ise sanatın çok yönlü özelliğinden faydalanarak psikoterapideki tekniklerin çeşitlendirilmesine, bu tekniklerin canlandırılmasına ve daha rahat ve esnek bir ortamın sağlanmasına olanak sağlamaktadır. Klinik psikologların sanat çalışmaları alanında güçlendirilmesi, sanatın psikoterapide kullanılmasının yolunu açmak için tek yol olarak görülmektedir. Bu açıdan güzel sanatlar eğitiminin klinik psikoloji eğitim sürecinde seçmeli dersler yolu ile yer alması önerilebilir. Böylece sanat terapi yapmak isteyen klinik psikologlar alanlarında bilgi ve becerilerini güçlendirebilirler.

Kaynaklar

- Alıcı, S. U. (2008). Psikodrama I: Geçmişten geleceğe, rüyadan gerçeğe. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 5(2), 5-8.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (2. Baskı). New York, NY: The Guildford Press.
- Buck, C. N. (1948). The H-T-P Test. *Journal of Clinical Psychology*, 4(2), 109-224.
- Eren, N. (2016). Psikodinamik sanat psikoterapisi: Aktarım ve karşı aktarım. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatric Nursing-Special Topics*, 2(3), 46-53.
- Machover, K. (1949). *Personality projection in the drawing of the human figure: A method of personality investigation*. (pp. 3-32). Springfield, IL, US: Charles C Thomas Publisher, ix, 181 pp.
- Plante, T. G. (2005). *Contemporary Clinical Psychology* (2. Baskı). USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Savaşır, İ., Soygüt, G., & Barışkın, E. (2009). *Bilişsel-Davranışçı Terapiler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E., (2009). *Şema terapi*. T. Özakkaş (Ed.), (T.V. Soylu, Çev.) İstanbul: Litera.