



# Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi

Cilt 4(2021), Sayı 7, 36-48

## Mandala ve Sanat Terapisine Tarihsel ve Klinik Bakış

İpek ERGÜR<sup>1</sup>

Efe ERGÜR<sup>2</sup>

Ege ERGÜR<sup>3</sup>

### Öz

Mandala kelimesi Sanskritçe’de “daire” veya “tamamlama” anlamına gelmektedir. Derin bir sembolizmi içinde barındıran geometrik bir tasarım olan mandalalar için farklı toplumlar, onların büyüleyici güzelliklerinden etkilenip türlü türlü anlamlar çıkarmışlardır. En temel anlamda mandala tek bir merkezi nokta etrafını çevreleyen bölümler halinde düzenlenmiş dairelerden oluşur. Fakat bu dairelerin içinin doldurulması ile ortaya çıkan sonuç, tamamen yaratıcısının bir yansıması olarak kabul edilir. Psikanalist Carl Jung ise mandalalar için “bilinçsiz benliğin temsili” tanımını yapmıştır. Danışanlarına mandala çizdiren ve çizilen mandalaları da yorumlayan Jung; mandalayla yaptığı doğu gezilerinden biri sırasında tanışmıştır. İlk mandalala’larını çizdiği sırayı kendi bilinçaltıyla yüzleşirken Jung, kişinin bireyselleşme sürecini de inceleme fırsatı bulmuştur. Mandalayı ruhun mikrokozmik doğasına karşılık geldiğini ifade etmiştir. Dolayısı ile, mandalanın psikoterapideki yeri de önemli ve incelemeye değerdir. Tarihsel anlamda mandalanın ortaya çıkışı hakkında kesin bir tarih veya bilgi olmamasına rağmen, büyük kitlelere yayılmasında doğu ve batıyı birbirine bağlayan İpek Yolu’nu dolaşan Budist rahiplerin büyük rol oynadığı bilinmektedir. Devamında Hinduizm ve diğer dini uygulamalarda da yerini alan mandala, günümüze kadar birçok farklı amaca hizmet etmiştir. Dıştan bakıldığında evrenin görsel bir temsilini sunan mandalalardan kişiler meditatif olması bakımından yararlanmışlardır.

Günümüzde de sanat terapi alanında mandalalar efektif olarak kullanılmaktadır. Bütün yaş gruplarında mandalanın kullanımının mümkün olması, farklı hastalık ve bozuklukluların tedavi sürecine katkıda bulunmuş, dünya üzerinde de birçok araştırma ile etkinliği bilim dünyasına sunulmuştur. Çocuklarda mandalanın sanat terapisi olarak kullanılması sonucunda karar verme, verilen görevi tamamlama ve yaratıcılık anlamında gelişmeler; impulsif davranışlarda ise azalma olduğu görülmüştür. Yetişkinlerde ise mandala, hem psikiyatrik bozuklukların tedavisinde kullanılmış, hem de yapılan tedavilerin etkisini gözlemlemek için kullanılan bir araç olmuştur. Anksiyete bozuklukları ve travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerde mandala çizimini içeren sanat terapisi, travma semptomlarının şiddetini kayda değer derecede azaltmıştır. Her ne kadar ülkemizde örneklerine sık rastlanmasa da, literatürde mandala çizimi ve yorumlanması üzerine oluşturulan test sistemlerinin kişilerin bilinç ve bilinçaltı durumlarının analizlerinde kullanıldığını kanıtlayan çalışmalar bulunmaktadır.

**Anahtar kelimeler:** Mandala, Sanat, Terapi

<sup>1</sup> Prof. Dr. İpek Ergür, Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, ipek.ergur@neu.edu.tr

<sup>2</sup> Tartu Üniversitesi Tıp Fakültesi Dönem 3 Öğrencisi, efe.efe.ergur@gmail.com

<sup>3</sup> Tartu Üniversitesi Tıp Fakültesi Dönem 3 Öğrencisi, ege.ege.ergur@gmail.com

## Historical and Clinical Overview of Mandala and Art Therapy

### Abstract

The word “Mandala” originates from Sanskrit, meaning “circle” or “completing”. As a design containing deep symbolism, different societies were influenced by the fascinating beauty of mandalas and imposed various meanings. In the most basic sense, mandala consists of circles arranged in segments which surround a single central point. However, the result created by filling the circles is considered as a reflection of its creator. Carl Gustav Jung, in his book of The Archetypes and the Collective Unconscious, defined mandalas as the “psychological expression of the totality of the self”. Jung met with mandala in one of his trips to the east, and later used mandalas by asking counselee’s to draw mandala’s and interpreting them. Jung, confronting his own subconscious while drawing his first mandalas, had the opportunity to examine the individualization process of the person. Finally, he stated that the mandala corresponds to the microcosmic nature of the soul. Therefore, the place of mandala in psychotherapy is also important and worth studying. Although there is no exact date or information about the emergence of the mandala in the historical sense, it is known that the Buddhist monks who traveled the Silk Road connecting the east and west played a great role in its spread to large crowds. Mandala, which later took its place in Hinduism and other religious practices, has served many different purposes until today. As a visual representation of the universe when looked from outside, people have benefitted from mandala in terms of being meditative.

Today, mandalas are used effectively in the field of art therapy. The possibility of using mandala in all age groups has contributed to the treatment process of different diseases and disorders, and its effectiveness has been presented to the scientific world with many researches around the globe. As a result of using mandala as an art therapy in children; developments in decision making, task completion and creativity was seen - whereas decrease in impulsive behavior was observed. In adults, mandala has been used both in the treatment of psychiatric disorders and has been a tool used to observe the effects of the treatments. Art therapy which included drawing mandala, significantly reduced the severity of trauma symptoms in individuals with anxiety disorders and post-traumatic stress disorder. Although implementation of mandala in art therapy is not common in our country, there are studies in the literature proving that test systems built on drawing and interpretation of mandalas are used in the analysis of people's conscious and subconscious states.

**Key words:** Mandala, Art, Therapy

### Giriş

Mandala "daire" veya "tamamlama" anlamına gelen Sanskritçe bir kelime olup uzun bir geçmişe sahiptir ve derin manevi anlamı bulunmaktadır, bütünlüğü temsil etmektedir. Başka bir deyişle de Mandala, bir merkez ve çemberden oluşmaktadır. Yuvarlak, kare, sekizgen gibi çeşitli formlarda bulunan bu diyagramlar, bir merkez etrafında şekillenir.

Manda (enerji, öz) ve la (kap) anlamını taşıyan kelimelerin birleşiminden doğar. Bu nedenle mandala için, “enerjiyi tutan kap” tanımlaması da yapılmaktadır. Mandala yaparken var olan duyguların, ya da dileklerin mandala tarafından tutulduğuna inanılır. Bu nedenle, felsefeye göre, ‘güzel enerjiler yüklediğiniz bir mandalayı tılsım gibi üzerinizde taşımayı ya da

duvarınıza asmayı tercih edebileceğiniz gibi, olumsuz enerjileri aktardığımız mandalaları da yakıp küllerini savurarak sembolik bir şifalanma süreci yaratabilirsiniz.”

Budistler, Tibet halkı ve Hindular, mandaladan ve onun büyüleyici güzelliğinden etkilenip türlü anlamlar çıkarmışlardır. Mandala, Asya kültürlerinde ruhani ve ritüel bir semboldür. Bu sembol dışarıdan, evrenin görsel bir temsili, içeriden ise meditasyon ve benzeri uygulamalar için bir rehber olarak tanımlanır. Bu nedenle mandalalara aynı zamanda bir ‘meditasyon nesnesi.’ demek doğru olacaktır (İslamoğlu, 2016). Hindu ve Budist kültürlerinde büyük bir sembolizmi barındıran geometrik bir tasarım olan mandalaya psikanalist Carl Jung, "bilinçsiz benliğin temsili" adını vermiştir.

Mandala, bir anlamda yaratıcısının bir yansıması olarak kabul edilmektedir. Bildiğimiz şekliyle yaşamı temsil eden mandalalar aynı zamanda bilincimizin dışında, daha büyük bir ekosistemi ve evreni de temsil etmektedir. Bir merkezi olan daire kalıbı mikro ve makro evrendeki temel yapıdır. Bu yapı biyoloji, jeoloji, kimya, fizik ve astronomide de görülür. Her hücre, her atom bir mandaladır. Samanyolu galaksisinin içinde güneş sistemimiz ve güneş sistemimizin içindeki dünyamız bizlere büyük mandalaların içindeki küçük mandalaları çok güzel bir şekilde göstermektedir. Çiçekler, ağaç gövdelerinde bulunan halkalar ve bir salyangoz kabuğunun içe ve dışa doğru kıvrılması, doğadan verilebilecek birçok örnek, temel mandala desenlerini yansıtır. Kiliselerin gülbezek şeklindeki camları ışığı toplayarak tanrısallığa bir adım daha yaklaşma gayesiyle yapılmıştır. İslami motifler içinde de gülbezek süslemelerine çok rastlanmaktadır. Mandalalar, yaşamın bütünlüğünü, canlı varlıklar ve içinde var olduğumuz dünya ile birliğimizi temsil eder (Invaluable, 2019).

Annelerimizin ördüğü danteller, çay bahçelerinde daima gördüğümüz çay tabakları, halı göbekleri, eski dönemlerden hatırlayacağımız dilimli paspaslar, tıpkı mandala gibi merkezden başlayıp dışa doğru büyüyen motiflerden oluşur. İran, Osmanlı, Selçuklu motiflerinde de bu örneklere rastlamak mümkündür. Tasavvufta yeri olan tezhip sanatı da içsel derinlikle, aşkla üretim tekniğidir ve mandala ile benzerdir (Şen, 2016).

Mandalalar, en temel biçimlerinde, bir kare içinde yer alan ve tümü tek bir merkezi nokta etrafında, bölümler halinde düzenlenmiş dairelerdir. Tipik olarak kağıt veya kumaş üzerine yapılır. Bunun yanında ipliklerle, bronzdan veya taştan yapılan mandalalar da vardır. Mandalalar, bağımsız bir sanat eseri olarak olağanüstü görüntüler verseler de bu görünümünün ötesinde aslında sembolik ve meditatif bir anlam taşımaktadırlar. Hinduizm ve Budizm'deki inanca göre, bir mandala'ya girip merkezine doğru ilerleyince, evreni ıstıraptan kurtarıp neşe ve mutluluğa dönüştürme kozmik sürecine yönlenmiş olursunuz.

Hint ve Tibet geleneklerinde, mandala sembolik olarak insanların kosmos ve evrendeki duruşunu temsil eder. Bütün bunları toplarsak Mandala'yı hayattan ayrı düşünmemek gerektiğini anlayabiliriz. Çünkü yukarıda verilen örneklerin dışında, beynimiz ve hatta güneş sistemi, oranları itibariyle Mandala'nın kendisidir. Bir hücre, çiçek yaprakları ve hatta saçlarımızın çıkış noktası da birer mandala yapısıdır (Vasiliadiz, Ayhan ve Dere, 2015).

### **Mandala Tarihçesi**

Doğum tarihi doğrulanmış olmamasına rağmen, tarihçiler Budizm'in kurucusu Siddhartha Gautama'nın, şu anda Nepal olarak bilinen bölgede MÖ 560 civarında doğduğunu saptamışlardır. Gautama, insan ıstırabının farkına vardıldıktan sonra krallığını terk etmiş ve meditasyon yoluyla aydınlanmaya çalışırken, felsefesini Hindistan'ın bazı bölgelerinde tanıtmaya çalışmıştır. Dindar takipçiler kazanan Siddhartha ilk sangha olan Budist keşiş topluluğunu kurmuştur.

Daha sonra Budist rahipler doğu ile batı'yı birbirine bağlayan eski bir ticaret yolu ağı olan İpek Yolu'nda dolaşırken Budizm'i başka ülkelere de getirmişler ve mandala ve felsefesini de yanlarında taşımışlardır. 4. yüzyılda Tibet, Çin ve Japonya gibi bölgelerde ortaya çıkan bu ruhani kompozisyonları Asya'nın diğer bölgelerine ulaştırmışlardır. Budizm'de kök salmış olmasına rağmen, mandalalar kısa sürede Hinduizm'de ve diğer dini uygulamalarda da yerini almıştır. Bu manevi zanaatın ressamı kucaklarına veya çapraz açtıkları bacaklarının önüne asılmış bir tabloyla yerde oturarak çalışmışlardır.

Kutsal bir tapınağın genellikle kare bir mandala içinde bir daire şeklinde oluşu Hindistan'da çok uzun zaman öncesine uzanır. Dünya çapında birçok yerel gelenekte ve ayrıca Türkiye'de de en eski mandalaların çizimi yaklaşık 6000 yıl öncesine gider. Her zaman daire şekindedirler; çünkü daire şekli bilinci temsil eder. Felsefesine göre, bir daireye baktığımızda aslında kendi ruhumuzun bir suretine bakarız. Dolayısıyla, kare yada daire çok kadim sembollerdir.

### **Mandala Türleri**

Farklı kültürlerde bulunan ve hem sanatsal hem de ruhsal olarak çok sayıda amaç için kullanılan çeşitli mandalalar vardır.

*Öğrenilen mandalalar*, sembolik olarak öğretilir ve her şekil, çizgi ya da renk, felsefik veya dini bir sistemin farklı bir yönünü temsil eder. Her mandala öğrencisi, öğrendiği şeylerin görsel bir sembol olduğunu bilir ve tasarım, yapım ilkelerine dayalı olarak kendi mandalasını yaratır. Mandala çizmeyi öğrenmek, yaratıcıları için renkli, zihinsel haritalar görevi görür.

*Şifalı mandalalar*, adı verilen mandalalar, daha sezgiseldir ve meditasyon amacıyla yapılırlar.

*İyileştirici mandalalar*, bilgelik vermeyi, sakinleşmeyi ve odaklanmayı ve konsantrasyonu artırmayı amaçlar.

*Kum mandalası*, Budist rahiplerinde ve Navajo kültüründe uzun süre geleneksel, dini bir unsur olarak yapılmıştır. Oldukça karmaşık olan bu tasarımlarda, insan yaşamının sınırlarını temsil eden renkli kumdan yapılmış çeşitli semboller kullanılmıştır.

### **Mandalalarda Sembolizm**

Mandalanın karmaşık dairesel desenlerinde, ortak semboller bulunur. En fazla tekerlek, ağaç, çiçek veya mücevher sembolleri, zihnin soyut sembolleridir. Mandaladaki, *merkez* boyutlardan bağımsız olarak kabul edilen sembolik bir noktadır. Başlangıç noktası, tefekkürün başlangıcı ve ilahi olana bağlılık olarak yorumlanır. Ortadaki nokta, yaşamın döngüsel doğasını temsil ederken, dış daireler de, evreni simgeleyen çizgiler ve geometrik desenlerle çevrilidir.

Mandaladaki *sekiz kollu tekerlek*, dairesel yapısı nedeniyle, mükemmel evrenin sanatsal bir temsili olarak kabul edilir. *Sekiz çubuk ise*, kurtuluş ve yeniden doğuşa yol açan uygulamaların bir özeti olan Sekiz Katlı Budizm Yolunu temsil eder. Mandaladaki *ziller*, bilgeliğin girişine izin vermek için zihnin açıklığını ve boşalmasını temsil eder. *Yukarıya bakan üçgenler* eylem ve enerjiyi ve *aşağıya bakan üçgenler* yaratıcılığı ve bilgi arayışını temsil ederler. Budizm'de kutsal bir sembol olan, *Lotus çiçeği*, simetri ve dengeyi gösterir. *Nilüfer*, su altından ışığa doğru uzanarak insanın ruhsal uyanış ve aydınlanmasını simgeler. Modern mandala kalıplarında, popüler bir temel olan *güneş*, genellikle yaşam ve enerji ile ilgili anlamlar taşıyan evreni temsil etmektedir (Invaluable, 2019).

Mandalalar yaşamı dönüştürmeye yardımcı olabilirler çünkü yaratılan mandalaya bakılınca, yapılan şey aslında insanın kendi içine bakmaktır. Mandala'nın merkezi kalbimizin merkezi, ya da kalp merkezimizdir şeklinde bir tanımlama yapabiliriz. Gözlerimizi kullanarak meditasyon yaptığımızda, kutsal bir görüntü olan Mandala üzerine meditasyon yapıyor oluruz. Dolayısıyla bunun sonucunda hayatımızı radikal bir şekilde, hızla daha iyi bir forma dönüştürebiliriz.

Mandala ile ilgili en güzel şeylerden biri de, mandala'nın kişinin kendi ruhunuza bir giriş kapısı olmasıdır. Mandala adeta bir eşik gibidir; mandala'yı boyarken adeta zihnimize sürekli ilişki içinde oluruz. Ancak desenler zihnin kısa süreli durağanlaşmasıyla akıp giderken hafif bir hipnotik süreç de yaşanır ve bilinç dışı ile temaslar başlar. Bu nedenle Mandala derin öğretmenlerdir ve bilinç ile bilinç dışı arasında sürekli bir git gel yaşanmasına ve bilinç dışı kaosunun temizlenmesine yardımcı olur (Şinik, 2020).

Bizler bu dünyaya doğduk ve kocaman bir kürenin üzerinde yaşıyoruz. Dünya gezegenler diğer gök cisimleri yuvarlak bir yolda dönüyor ve ancak öyle küre halini alıyorsa denizdeki dalgaların yonttuğu taşlar gibi bir süre sonra her şey yuvarlanacaktır. İşte bu nedenle, mandaladaki girdap gibi çemberler ya da dairesel şekiller, bütün canlılara huzur ve enerji verir. Enerjiler dairelerden ürerler ve mandala ile içe döner. Kişinin kendi çizdiği orantılı şemaları en ince detaylarına kadar şekillendirmek ve renklendirmek, aynı Semazenlerin yaptığına benzer bir etki yaparak kişinin kendisine dönmesine yardımcı olur.

Mandala, onu çizen bireyin iç dünyasının anlık dışavurumlarıdır. Anlık dışavurum sürecinde kişiler içinden gelen renkleri kullanacak ve kullanacağı sembolleri kendi türetecektir. Kişi, günlük yaşantısında ve iç dünyasında çok neşeli renkleri kullanıyor ve seviyor olsa da o andaki ruh haliyle siyah çizim yapmak isteyebilir. Ama bu, o bireyin ruh halinin karanlık olduğunu göstermez. Bilinçdışı dünyasındaki minicik bir kaosun dışı vurumu olabilir (Şen, 2016).

### **Mandalanın Yakın Tarihte Yeniden Ortaya Çıkışı Ve Faydaları**

Mandala, spiritüel kültürlerde iç refah için bir meditasyon aracı olarak kullanılmaktadır. Günümüzde zor yaşam koşulları insanoğlunun değişen mücadele alanları ile meditasyon yapma zorunluluğu daha da belirgin hale gelmiştir. Bu nedenle mandala için özellikle ruhsal konularda yarar sağlamaktadır demek yanlış olmaz. Mandalayı ilk kez, hastaları zor dönemlerden geçerken değerlendiren psikolog Carl Jung'tur. Jung yıllar içinde sürekli devam eden bir dizi rüyayı bir araya getirmiş ve bunlara Mandala rüyaları adını vermiştir. Çünkü ona göre mandala Lamaizm ya da tantra yogasında, yantra yada temaşaya yardımcı olarak kullanılan, ayinsel sihirli daireyi simgelemektedir. Danışanlarının gül şekline benzeyen şemalar çizerek kendilerini rahatlatmalarından sonra, Jung'un vardığı sonuç mandala'nın insan bütünlüğünü temsil ettiği ve bu merkez etrafında konumlanan desenlerin bir denge ve harmoni yarattığı yönünde olmuştur. Jung'a göre manastır ve tapınaklarda bulunan mandalalar sadece dış temsillerdir, Gerçek mandala ise, psişik dengenin bozulduğu ya da bir düşünceye duyguya ulaşamadığı ama aranması da zorunlu olduğu zamanlarda, hayal gücü ile yavaş yavaş oluşturulabilecek bir iç imgedir (Jung, 1908/2015).

Farklı bir bakış açısıyla mandala bir konsantrasyon yöntemidir. Mandala yapılırken tüm dikkat, çizgilere verilmekte ve böylece o anda kalma sağlanmaktadır. Bu da kişinin kendisini, geçmiş ve geleceğin kaygılarından ayrı tutmasına, an bilincini tekrar hatırlamasına yardımcı oluyor. Bu nedenle mandala, strese karşı en etkili koruyuculardan biridir diyebiliriz. Bunun yanı sıra kullanılan renklerin çok çeşitli etkileriyle enerji ve duygular değişmektedir.

Mandala zihnin sakinleşmesini sağlar. Kişiyi rahatsız eden sesleri, karmaşayı susturur. Sağladığı rahatlama ile bireyin kendini dinlemesini sağlar. Böylece de ruhsal dinginliğe ulaşmaya yardımcı olur. Ayrıca mandala bütünlüğü görmeyi sağlar, farkındalığı artırır. Bilinç dışında, saklı olanları açığa çıkarır, konsantrasyonu artırır, sabırlı olmayı öğretir (Taşkın, 2015).

### **Mandala Sanat Terapisinin Klinik Anlamda Kullanımı**

Bu konuyu 2 ayrı grup halinde ele alarak tanımlamayı uygun gördük.

#### **Çocuklarda mandala sanat terapisinin kullanımı**

Yüzyıllardan beri birçok farklı terapi metodu ile kişilerin sonradan edindikleri veya doğuştan gelen çeşitli bozukluklar iyileştirilmiştir. Bu metotlar işitsel, görsel veya dokunsal olarak değerlendirilmektedir. Görsel anlamda danışanla etkin bir şekilde yürütülen sanat terapisinin, danışanın yapılan aktiviteye direkt veya indirekt olarak katılması farketmeksizin modu yükselttiği belirlenmiştir (Baum, 2004) Çünkü çocuklar için sanat, bütün dünyayı tanımladıkları bir görsel dildir. Özellikle hastane şartlarında, tedavinin planlanması ve gerçekleştirilmesi yönünde pasif rol alan çocuklarda boyama, çizme, kesme, biçme vb. faaliyetler, kendi bakımlarında aktif bir rol üstlenmelerine yardımcı olur (Malchiodi, 1999). Genel anlamda sanat terapisinin temel prensipleri ve hedefledikleri, çocuklar özelinde aşağıda gösterildiği üzere sıralanabilir (Waller, 2006);

- Görsel resim (imaj) yaratımı kişilerin öğrenim süreçlerinde önemli bir yere sahiptir.
- Sanat terapisti eşliğinde gerçekleştirilen sanatsal çalışmalar çocuğun kelimelerle kolayca ifade edemeyeceği duyguları iletmesine yardımcı olur.
- Ortaya çıkarılan sanatsal çalışma çok yoğun duygular için bir konteyner (muhafaza) görevi görür.
- Sanat, terapist ve çocuk arasında bir iletişim aracı görevi görür.
- Yönelimler hakkında aydınlatır.

Mandala ise bütün bu genel çıkarımlara paralel olarak, farklı klinik durumlarda çocukların morallerinin yükseltilmesine yardımcı olduğu ve tedavi sürecine katkıda bulunduğu için özel bir sanat terapisi metodu olarak kullanılmaktadır. Farklı klinik durumlarda mandala sanat terapisinden faydalanmak olasıdır.

Ülkemizde, yapılan epidemiyolojik araştırmalarda Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunun (DEHB) prevalansı %13.38 olarak bulunmuş olup, dünya çapında ortalama prevalansın %5-7 dolaylarında olduğu fakat ülkeden ülkeye %1 ile %20 arası değişen oranların bulunduğu saptanmıştır (Öztürk, 2018). Çocuklarda görülme sıklığının tanı metotlarının

iyileşmesine bağlı olarak gittikçe arttığı bir nöropsikolojik bozukluk olan DEHB için, yapılan araştırmaya göre mandala sanat terapisinin dikkati arttırdığı belirtilmiştir. Ayrıca, mandalanın aktif merkezleme aygıtı olarak kullanıldığı bu çalışmada, DEHB ile birlikte impulsif davranışlar da gösteren vakada, mandala sanat terapisinden sonra karar verme, görevi tamamlama, yaratıcılık gibi yetkinliklerde gözle görülür bir artış gözlenmiştir (Smitheman-Brown ve Church, 1996).

Maalesef, öğrenme bozukluklarından biri olan disleksi için mandala temelli özellikli bir sanat terapisi çalışmasına rastlanmasa da, boyama çalışmasının disleksik çocuklarda el-göz koordinasyonunu distorsiyon, rotasyon, entegrasyon eksikliği ve tekrarlama bağlamında geliştirdiği ve bozukluğun ilerleyişini geciktirdiği görülmüştür (Abolghashemi ve Ilbeigy Ghanelei, 2018). Bu sonuçtan yola çıkarak, olası bir mandala temelli sanat terapisinin disleksik yakınmaların iyileştirilmesi konusunda başarılı olabileceği düşünülmüştür.

Bir vaka sunumunda ise çocukluğun erken dönemlerinden itibaren aile içi şiddete maruz kalmış, Fetal Alkol Spektrum Bozukluğu tanısı olan bir çocuğun akranları ile birlikte aldığı sanat terapi sürecinde mandaladan da faydalandığı belirtilmiştir. Özellikle mandala çizimi süresince farklı boyalar kullanımının yatıştırıcı olması ve diğer danışanların yarattıklarının birleştirilerek sosyal interaksyonu (etkileşimi) arttırıcı kılması sebebiyle bu yöntem seçilmiştir. Sonuçta terapist diğer aktivitelerin yanı sıra mandala çalışmasının bütün çocukların dikkatinin hiç dağılmadan kesintisiz yaptıkları tek uygulama olduğunu belirtmiştir. Ayrıca geçmişteki travmalara bağlı olarak oluşan korku, kırgınlık, kaygı, kızgınlık ve yetersizlik gibi duyguların pozitif yönde değişim sürecine girdiği ortaya konmuştur (Gerteisen, 2008).

Dünya üzerinde Otizm Spektrum Bozukluğu'nun (OSB) görülme sıklığı 10.000 de 20 olarak belirtilmiştir (Bilgiç, 2012). Tanısının çocukluk döneminde konulmasının önemli olduğu bu bozuklukta sanat terapisi sıklıkla kullanılmaktadır (Gazeas, 2012 ; Alter-Muri, 2017). Spesifik olarak mandala temelli sanat terapisinin OSB olan çocuklar üzerindeki etkileri de incelenmiştir. Yaklaşık 10 aylık bir mandala terapi sürecinden sonra deney ve kontrol grubuna uygulanan ABC (Autism Behavior Checklist), CARS (Childhood Autism Rating Scale), ATEC (Autism Treatment Evaluation Checklist) testlerinin skorlarının deney grubunda daha düşük olduğu görülmüştür. Deney grubundaki katılımcıların stereotipik ve impulsif davranışları daha az sergiledikleri ortaya konmuştur (Lu, Chen ve Ming 2017).

### **Yetişkinlerde ve yaşlılarla mandala sanat terapisinin kullanımı**

Sanat terapisi, özellikle Mandala Terapi, aynı çocuklarda kullanıldığı gibi yetişkinlerde ve yaşlılarda da kullanılabilir bir terapi yöntemidir. Dünya Sağlık Örgütü yaşlılık tanımında 65-



80 yaşındaki kişileri örnek göstermiş, fakat genel geçer bir tanımlamanın yapılamayacağını altını çizmiştir (WHO, 2001). Yine de, sağlığın tanımı şöyle yapılmıştır: Yalnızca hastalık veya sakatlığın olmaması durumu değil, fiziksel, sosyal ve ruhsal refah durumu (THSG, 2011). Dolayısı ile, yaşlılık döneminde sağlığın tanımını oluşturan refah düzeyleri bozulabilmekte, ve çeşitli yaklaşımlarla bu eksikliklerin giderilmesi amaçlanmaktadır. Fiziksel rahatsızlıkların oluşmasıyla birlikte, yaşlılık dönemindeki bireylerin akıl sağlığının da etkilendiği çalışmalarla kanıtlanmıştır (Lorem ve arkadaşları, 2017).

Bu derlemenin önceki kısımlarında da bahsedildiği gibi Jung, mandalayı “kişiliğin merkezi ve ruhun orta noktasında olan bir enerji kaynağı” olarak tanımlamış, ve “ego gibi hissedilen ya da düşünülen değil, kişinin kendi yansıması” olduğunu savunmuştur (Lorem, Schirmer, Wang ve Emaus, 2017). Bu ilke üzerine, sembolleri, yani mandalaları kullanan MARI (Mandala Assessment Research Instrument) sistemi adı verilen bir test sistemi Joan Kellogg tarafından oluşturulmuştur. Farklı hasta popülasyonlarının çizdiği mandalalar renk ve şekillerine 12 farklı gruba bölünmüş ve her bir grubun kişinin bilinç ve bilinçdışı durumunu açıkladığı belirtilmiştir. Ülkemizde her ne kadar kullanımı yaygın olmasa da, bu testin literatürde çeşitli uygulamaları raporlanmıştır. Bu uygulamalardan biri de, demans hastalarının mandalalarının analizini içermektedir.

Bu çalışmada, 71 demans hastası yaşlının çizdiği 471 mandala; kullanılan boya tipi, renkler ve desenler üzerinden önceden belirtilen klasifikasyonlara bölünmüş ve incelenmiştir. Örneğin, en çok çizilen mandala tipi, “hedef” tipi mandalalar olmuştur - bu mandalalarda hedeflenen bir obje vardır ve demans ilerledikçe şekiller tanınmayacak formlara dönüşür. Bu mandalalar, Freud’un ayırdığı gelişim dönemlerinden olan anal dönemi düşündürmelidirler. Aynı zamanda, hastanın otorite figürü olarak gördüğü ve gücünü paylaşmak istemediği bakıcısını işaret ediyor olabilir. Kullanılan renkler ise bu “başkaldırı” hakkında hastaların duygularını ifade etmektedir; örneğin hastanın desteğe ve anlayışa ihtiyacı olduğu, kendisini kapalı ve tıkanmış hissettiği anlaşılabilir. Bu çalışmanın sonucu ise, demans hastalarında beyin disfonksiyonu seviyesi fark etmeksizin mandala, hastaların iç dünyalarını sanatla aktardığı bir stimulus görevi görmüştür. Her ne kadar durumu ağırlaşan hastalarda sanat terapisi zorlaşsa da, iyi bir sanat terapisti bir çok değerli klinik bulguya mandala aracılığıyla erişebilir (Couch, 1997).

Sanat terapisi, diğer terapilerden farklı olarak, deneyimsel ve sözel olmayan kreatif bir terapi yöntemidir. Literatürde, içinde mandala sanat terapisini de barındıran sanat terapilerinin anksiyete bozukluklarına etkileri yeni çalışmalarla araştırılmış, üzerine de sistematik derlemelerle desteklenmiştir. Bilindiği üzere TSSB (Travma Sonrası Stres Bozukluğu) ağır bir

psikolojik travma sonrasında ortaya çıkan, travmatik olayın tekrar tekrar yaşanması, olayı hatırlatan uyaranlardan kaçınma ve artmış uyarılmışlık gibi özgül semptomlarla kendini gösteren bir bozukluktur (Özgen ve Aydın, 1999). İlk cümlede belirtildiği gibi, travmaların da deneyimlere dayalı ve sözel olmayan doğası, sanat terapisinin hastaların tedavisinde başarılı olabileceğini düşündürmektedir. (Sezaki ve Bloomgarden, 2000). Bahsedilen sistematik derlemede, 6 ayı adet kontrollü klinik araştırma karşılaştırılmış ve uygulanan terapilerin etkileri incelenmiştir. İlginçtir ki, çalışmada kullanılan araştırmaların yarısında travma endeksli mandala çizimi ve boyaması yöntemleri kullanılmıştır. TSSB tanısı almış üniversite öğrencilerini içeren bu çalışmaların ortak sonucu ise farklı seviyelerde de olsa; sanat terapi girişimlerinin, travma semptom şiddetini ve anksiyeteleri travmatize bireylerde azalttığını işaret etmiştir (Schouten, de Niet, Knipscheer, Kleber ve Hutschemaekers, 2015).

Sanat terapisi ve mandalanın, aynı zamanda yaşlılarda nörokognitif bozuklukların tedavisinde de önemli rol oynadığı çeşitli çalışmalarla kanıtlanmıştır. Örneğin Kore’de yapılan bir araştırmada, farklı terapi yöntemlerini içeren yoğun bir sanat terapisi programının yaşlı bireylere etkileri araştırılmıştır. Sonuç olarak ise yaşlı bireylerin kendilerini ifade etmeleri büyük ölçüde artmış, ve K-GDS’ye göre depresyon skorları (Kısa Geriyatrik Depresyon Skalası) önemli ölçüde azalmıştır. Her ne kadar bu çalışma mandala sanat terapisine odaklanmamış olsa da, uygulanan sanat terapisinin değerlendirilmesi, mandala boyaması üzerine yapılmıştır. Çalışma öncesinde şekilleri doldururken taşırın ve daha az renk kullanan yaşlılar, baskılanmış duygularını dışa vurmanın da etkisiyle çok daha fazla renk kullanmış, açık renkleri tercih etmiş ve şekilleri doldururken çok daha hassas davranmışlardır (Kim, Kim ve Nomura, 2016).

### **Sonuç**

Mandalanın kökenini, tarihsel ve felsefik gelişimini ve Carl Gustav Jung’un rüyalar ile mandala arasında kurduğu ilişkileri göz önüne alacak olursak, çok eski tarihlere dek uzanan bir geçmişin günümüze uzantılarını tanımlamaya çalışmakta olduğumuzu farkederiz. Öyle ki, Jung, mandalanın doğu sembollerinin, rüya ve görülerde oluştuğunu savunmaktadır. Bu sembollerin Mahayana kilise papazları tarafından icat edilmediğini aksine insanlığın en eski dini sembollerini arasında ve yontma taş devrinde bile var olduğunu dile getiren Jung, Azteklere ait büyük takvim taşı, Meksika takvimini (Herreliberger Heilige ceremonien 1748) ve Rodos taş resimlerini delil olarak göstermektedir. Günümüzde ise, mandalanın kişilerin psikojenik kökenli sorunlarında, erişkin ve yaşlılıktaki gerek fiziksel gerek ruhsal dengesizliklerinde etkili olduğu ile ilgili çalışmalar, değerini ve önemini bir kez daha ortaya çıkarmıştır. Özgürce yapılan

mandala çizimlerinin toplumun her yaş grubuna dağıtılarak uygulanması, daha sağlıklı bir topluma ulaşmadaki anahtarlardan birisi olabileceği kanaatindeyiz. Mandala sanat terapisinin, farklı yaş gruplarında belli sorunları olan kişiler tarafından terapötik olarak kullanılmasının değerli olacağını düşünmekteyiz. Sorunu olmayan ancak daha uyumlu hoşgörülü ve kendini bilen öz farkındalığı yüksek birey olma çabası içinde olan kişilerin de faydalanacağını düşünmekteyiz. Mandala çizimi yapan artan sayıdaki bireylerle yapılacak değişik çalışmaların mandala sanat terapisini ileriye taşıyacağı kanaatindeyiz.

### **Teşekkür**

Bizleri mandalayla ilk tanıştıran, büyüleyici güzelliklerinden etkilenmemize aracı olan ve bu yayının hazırlanması sırasında yol gösteren, destek ve yardımlarını esirgemeyen sevgili arkadaşım Aslıhan AKSUN'a sonsuz teşekkürlerimizi sunarız.

### **Kaynakça**

- İslamoğlu, D. (2016, Ağustos 03). *Mandala: Rengarenk bir terapi yöntemi*. 01 Eylül 2020 tarihinde, <https://hthayat.haberturk.com/yasam/roportajlar/haber/1027736-aslihan-aksun-ile-mandala-uzerine-sohbet> adresinden erişildi.
- What is a Mandala? History, Symbolism, and Uses*. (2019, Aralık 19). 01 Eylül 2020 tarihinde, <https://www.invaluable.com/blog/what-is-a-mandala/> adresinden erişildi.
- Şen, D. (2016, Ağustos 10). *Yeni moda Mandala: Nedir, ne değildir?* 01 Eylül 2020 tarihinde, <http://www.kulturservisi.com/p/yeni-moda-mandala-nedir-ne-degildir/> adresinden erişildi.
- Vasiliadiz, M., Ayhan, B., & Dere, G. (2015, Haziran 09). *Mandala nedir, nasıl yapılır?* 01 Eylül 2020 tarihinde, <https://www.uplifers.com/mandala-kendine-donusun-yeni-yolu/> adresinden erişildi.
- Şinik, E. (n.d.). *Mandala nedir ?* 01 Eylül 2020 tarihinde, <https://www.yukselencag.com/Blog/mandala-nedir> adresinden erişildi.
- Jung, C.G. *Rüyalar*, (s.194-202). İstanbul. Pinhan Yayınları
- Taşkın, D. (2015, Mayıs). *Mandala Nedir?* 01 Eylül 2020 tarihinde, <https://bilgelikyolunda.blogspot.com/2015/05/mandala-nedir.html> adresinden erişildi.
- Baum M. (2004). The Healing Environment: Without and Within. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 97(3), 145–146.
- Malchiodi, C. A. (1999). Introduction to Medical Art Therapy with Children. In *Medical art therapy*. Philadelphia: Jessica Kingsley Pub.

- Waller, D. (2006). Art Therapy for Children: How It Leads to Change. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 11(2), 271–282.
- Öztürk, Y., Özyurt, G., Tufan, A. E., & Pekcanlar, A. A. (2018). Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunda Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(2), 188-201.
- Smitheman-Brown, V., & Church, R. R. (1996). Mandala drawing: Facilitating creative growth in children with ADD or ADHD. *Art Therapy*, 13(4), 252-260.
- Abolghasemi, A., & Ilbeigy Ghalenei, R. (2018). Effect of Art Therapy (Painting) on Executive Functions and Visual Motor Coordination in Dyslexic Children. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 8, 50-50.
- Gerteisen, J. (2008). Monsters, monkeys, & mandalas: art therapy with children experiencing the effects of trauma and fetal alcohol spectrum disorder (FASD). *Art Therapy*, 25(2), 90-93.
- Bilgiç, A. (2012). Otizm Spektrum Bozuklukları. *Bebek Ruh Sağlığı (0-4 yaş) Temel Kitabı*. Ankara: Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Yayınları-6, 459-80.
- Gazeas, M. (2012). Current findings on art therapy and individuals with autism spectrum disorder. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 25(1), 15-22.
- Alter-Muri, S. B. (2017). Art education and art therapy strategies for autism spectrum disorder students. *Art Education*, 70(5), 20-25.
- Lu, X., Chen, Q., & Ming, L. (2017). Assessment of effects on mandala art therapy for children with autism. *Chinese Journal of School Health*, (8), 21.
- World Health Organization. (2001). Men, ageing and health: Achieving health across the life span (No. WHO/NMH/NPH/01.2). World Health Organization.
- Bakanlığı, T. S., & Müdürlüğü, T. S. H. G. (2011). Sağlıkın teşviki ve geliştirilmesi sözlüğü. Bakanlık Yayın, 814(1).
- Lorem, G. F., Schirmer, H., Wang, C. E., & Emaus, N. (2017). Ageing and mental health: changes in self-reported health due to physical illness and mental health status with consecutive cross-sectional analyses. *BMJ open*, 7(1).
- Slegelis, M. H. (1987). A study of Jung's mandala and its relationship to art psychotherapy. *The Arts in Psychotherapy*.
- Couch, J. B. (1997). Behind the veil: Mandala drawings by dementia patients. *Art Therapy*, 14(3), 187-193.
- Özgen, F., & Aydın, H. (1999). Travma sonrası stres bozukluğu. *Klinik Psikiyatri*, 1(34-41).

Sezaki, S., & Bloomgarden, J. (2000). Home-based art therapy for older adults. *Art Therapy*, 17(4), 283-290.

Schouten, K. A., de Niet, G. J., Knipscheer, J. W., Kleber, R. J., & Hutschemaekers, G. J. (2015). The effectiveness of art therapy in the treatment of traumatized adults: a systematic review on art therapy and trauma. *Trauma, violence, & abuse*, 16(2), 220-228.

Kim, H. K., Kim, K. M., & Nomura, S. (2016). The effect of group art therapy on older Korean adults with neurocognitive disorders. *The Arts in Psychotherapy*, 47, 48-54.