



Sanat Terapisinin Psikolojik Boyutları ve Alımlamalar

Psychological Dimensions of Art Therapy and Implications

Mehmet SAĞ

Assoc. Prof. Akdeniz University, Department of Fine Arts, Antalya, Türkiye

Doç. Dr. Akdeniz Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Antalya, Türkiye

Orcid: 0000-0002-4198-9965 | e-posta: mehmet.sag@akdeniz.edu.tr

Article Information/Makale Bilgisi

Cite as/Atıf: Sağ, M. (2023). Psychological dimensions of art therapy and implications. *Van Yüzüncü Yıl University the Journal of Social Sciences Institute*, 62, 163-172

Sağ, M. (2023). Sanat terapisinin psikolojik boyutları ve alımlamalar. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 62, 163-172

Article Types / Makale Türü: Research Article/Araştırma Makalesi

Received/Geliş Tarihi: 07 August /Ağustos 2023

Accepted/Kabul Tarihi: 18 December/Aralık 2023

Published/Yayın Tarihi: 31 December/Aralık 2023

Pub Date Season/Yayın Sezonu: December/Aralık

Issue/Sayı: 62 **Pages/Sayfa:** 163-172

Plagiarism/İntihal: This article has been reviewed by at least two referees and scanned via a plagiarism software./ Bu makale, en az iki hakem tarafından incelendi ve intihal içermediği teyit edildi.

Published by/Yayıncı: Van Yüzüncü Yıl University of Social Sciences Institute/Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Ethical Statement/Etik Beyan: It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited/ Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur (Mehmet SAĞ).

Telif Hakkı ve Lisans/Copyright & License: Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmalarını CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır./ Authors publishing with the journal retain the copyright to their work licensed under the CC BY-NC 4.0.

Öz

Sanat terapisi sadece modern bir buluş değil, kökleri çok eskilere dayanan evrensel bir tedavi yöntemidir. Antik çağda mağara duvarlarına resim yapılması, ölülerin mumyalanması, tören maskelerinin oyulması, parşömen üzerine resim yapılması ve modern zamanlarda baskı yapılması, macun ve çamurla çizim yapılması, kalıp yapımı gibi örnekler bu durumu gösteren örneklerdir. Ruhun gerçekliğini şekiller ve çizgilerle yansıtarak insanları iyileştirmeye odaklanırken, onun entelektüel temelini oluşturan sanat, gerçeküstücülük, dışavurumculuk, fenomenoloji ve varoluşçulukla doğrudan ilişkilidir. Bu ilişkinin felsefi ve psikolojik yönleri bilinmeden, tamamen insani bir konu olan sanat terapisini anlamak ve uygulamak, görüntülerin, çizgilerin ve şekillerin entelektüel ve büyüdü derinliğini kavramak için yeterli olmayacaktır. Sanat, ruhsal farkındalık ve yansıma yöntemi olarak terapi yoluyla iyileştirme gücüne sahipse, kendini gerçekten tanımanın ve gerçekleştirmenin en iyi yolu olarak da görülebilir. Fenomenoloji, 19. yüzyıl psikolojisini derinden etkileyen çağdaş bir felsefi akım olan varoluşçuluk, aksiyoloji ile teori, epistemoloji, sanat psikolojisi ve sanat terapisi arasındaki doğal ilişkiyi vurgulayan eleştirel bir felsefi yöntemdir. Makalenin amacı, sanat terapisinin tarihsel süreçteki psikolojik bağlamını, sanat terapisi bağlamını psikolojik bir kabul olarak ele almaktır. Yöntem olarak ulusal ve uluslararası araştırmalar yapılmakta, araştırma için gerekli verileri sağlayacak çalışmalar, makaleler, sempozyumlar ve konferanslar incelenip taranmıştır. Araştırmada aranan ve elde edilen bilgiler çalışma kapsamına alınmış ve literatür tarama yöntemi kullanılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sanat, sanat terapisi, psikoloji, alımlama, terapi

Abstract

Art therapy is not only a modern invention, it is a universal treatment method whose roots go back a long way. Examples such as painting on cave walls in ancient times, embalming the dead, carving ceremonial masks, painting on parchment and printing in modern times, drawing with paste and mud, mold making are examples that show this situation. While focusing on healing people by reflecting the reality of the soul with shapes and lines, the art that forms its intellectual basis is directly related to surrealism, expressionism, phenomenology and existentialism. Without knowing the philosophical and psychological aspects of this relationship, understanding and practicing art therapy, which is a purely human subject, will not be enough to grasp the intellectual and magical depth of images, lines and shapes. If art has the power to heal through therapy as a method of spiritual awareness and reflection, it can also be seen as the best way to truly know and realize oneself. Phenomenology, 19. existentialism, a contemporary philosophical current that has deeply influenced Decennial psychology, is a critical philosophical method that emphasizes the natural relationship between axiology and theory, epistemology, art psychology and art therapy. The aim of the article is to consider the psychological context of art therapy in the historical process, the context of art therapy as a psychological acceptance. As a method, national and international researches are carried out, studies, articles, symposiums and conferences that will provide the necessary data for the research have been examined and screened. The information sought and obtained in the research was taken into the scope of the study and the literature review method was used.

Keywords: Art, art therapy, psychology, reception, therapy

Giriş

İnsanlığın başlangıcından bu yana devam eden sanat ve yaratım süreci, doğası gereği güçlendirici, arındırıcı ve şifa vericidir. Bu nedenle sanatın tedavi yöntemi olarak kullanımının kökenlerinin tarih öncesine ve çeşitli kültürlerle kadar uzandığı görülmektedir. Sanatsal ifadeler, hastanın veya danışanın ifade edilmesi zor olabilecek duyguları da dâhil olmak üzere bir dizi duyguyu ifade etmek için kullanılabilir. Sanat terapisti, hastayı tedavi programına dahil ederek, terapi sırasında sanatsal yöntemlerle modellenen bir ürünü kullanarak hastadan daha fazla bilgi almayı ve bu yöntemle hastanın iyileşmesine yardımcı olmayı umuyor. Sanat terapisi multidisipliner bir yapıya sahip olsa da görsel sanatların tedaviye entegre edildiği bir psikoterapi şeklidir. Sanat terapisi araştırması 20. yüzyılın sonlarında yenilenen kavram olarak güncellenmiş olsa da 1940'larda daha fazla psikolog, psikiyatrist ve diğer tıp profesyonellerinin sanatın psikiyatrik tedavide değerli bir yere sahip olabileceğine inanmasıyla resmi bir disiplin haline gelmiştir.

Terim ilk kez 1942'de Adrian Hill tarafından kullanılmıştır. Sanat okulu mezunu Hill, savaştan sonra hastanede tüberküloz tedavisi görürken yaptığı çizimlerin iyileşmesine olumlu katkı sağladığını keşfetmiştir. Fiziksel başışıklığın zayıfladığı, bedeninin yanı sıra zihinsel ve duygusal yapının da zarar gördüğü ve zihinsel yenilenmenin gerekli olduğu patolojik durumlarda, "Art Versus Illness" kitabını yayınlamıştır. Sanat terapisinin de diğer psikoterapötik tedaviler gibi bireyin değişim ve gelişimine katkıda bulunmayı amaçladığı artık yaygın olarak kabul edilmektedir (Çakmak, Biçer & Demir, 2020).

Sanat terapisi, psikanalizin ruh sağlığına hâkim olduğu bir zamanda ortaya çıktı. Öyleyse, sanatın nasıl ve neden terapötik etkileri olduğuna dair ilk formülasyonların psikanalitik terimlerle formüle edilmesi makul görünüyor. Bu anlamda Freud'un psikanaliz teorisi alışılmadık bir yaklaşımı temsil eder. Freud başlangıçta teorik yaklaşımını "topografik teori" olarak tanımladı ve "bilinç, önyargı ve bilinçsizlik." Yani bilinç, sürekli değişen ve kaybolan bilgi ve düşünceleri içeren bilinçli kısımdır; Bilinçdışı ise haz ilkesinin işlediği ve içgüdüsel ifadelerin olduğu kısımdır; Hatırlanmayan ama hatırlanabilen kısımdır. Onu bilinç getirme çabasına bilinç öncesi kısım denir. Gerektiğinde görünür ve ulaşılabilir olan bilinçdışı, buzdağının görünmeyen su altı kısmı ile özdeşleşir.

Evrim boyunca sanat, içsel dürtüleri, duyguları, düşünceleri ve onların yoldaşlarını aktarmanın bir aracı haline geldi. Sanat, özellikle insanın zihinsel yapılarını inceleyen Freud'un başlattığı paradigma değişiminden sonra psikoterapide bilinçdışına kapı açan önemli bir araç haline geldi. Sanatın psikodinamik teorinin gücüyle birleşen bu güçlü etkisi, zamanla psikoterapi olarak sınıflandırılan tedavi yöntemlerinden biri olan sanat terapisinin doğmasına yol açmıştır. İnsan değişim ve dönüşüm sürecine devam eder. Sanat, insanın bilim yoluyla dönüşümüne eşlik eden konulardan biridir. Bu nedenle sanatın psikoterapiye katkısı göz ardı edilemez. Sanatı bilinçdışını ifade etmenin bir aracı olarak birleştiren temel yaklaşım psikodinamik sanat terapisi. Bu yöntem kullanılarak yapılan çok boyutlu araştırmalar ve vaka çalışmaları psikoterapi kuramlarının ve bireyin gelişimine katkıda bulunur. Bu bağlamda yazılan makale, sanat terapisinin psikolojik alımına dikkat çekmekte ve sanat perspektifinden de ele alınmasını sağlamayı amaçlamaktadır.

Sanat; güzelliği ve zevki vurgular. Sanat; aslında iç dünyamızı, psikolojimizi ve travmalarımızı yansıtmamızın eşsiz bir yoludur. Sanatın kendisi farklı pratikten oluşmaktadır. Bu uygulamalar disiplinler arası bağlamda birbirini tamamlamaktadır. Sanat terapisi, sanat terapisi olarak da adlandırılan bu alan; sanata ve psikolojiye, eski çağlardan günümüze zihnimizin durumunu kendi içimize yansıtarak analiz etmemize yardımcı olması da çok önemlidir. Burada önemli olan sanat terapisinin terapötik bir süreç olması ve uygulayıcısıdır; Psikologlar veya psikiyatristler. Sanat terapisinde sanat eğitimcileri ve öğretmenleri yalnızca sanatın rehberleri ve uygulayıcılarıdır (Çelikbaş, 2019).

Sanat terapisini çok eski bir terapi biçimi olarak kabul ediyor ve onun varoluşsal ve fenomenolojik köklerine dayandırıyor olursak, eleştiri çağında psikoterapi, geleneksel ilişkilerini felsefenin diğer ayrı alanlarıyla kurmaya çalışır. Otto Rank'ın çalışmaları sayesinde psikoterapi, pozitivist yaklaşımın dar çerçevesini analitik yöneme bırakmaya başlamış ve fenomenolojik yöntemin herkese açık olan kültürel ve sembolik alanına nüfuz etme fırsatı bulmuştur. Psikoterapi, tek taraflı, analitik ve pozitivist bir bakış açısının, tüm insan faaliyetlerini ve bunların kültürel ve sembolik varlığını yakalamak ve bütünsel olarak anlamak için yeterli olmadığını kabul etmiştir. İnsan kültürünün en güçlü ve kapsamlı faaliyeti olan sanat, bu sayede psikoterapiye katkı sağlamaktadır (Filiz, 2016).

Amaç

Çalışmanın amacı, sanat terapisini psikolojik bağlamda dikkate alarak tarihsel süreç içerisinde incelemek ve dolayısıyla psikolojik bir alımlama olarak sanat terapisinin kavramsal çerçevesini incelemektir.

Yöntem

Araştırma için gerekli verileri sağlamak amacıyla ulusal ve uluslararası makaleler, sempozyum ve kongreler araştırılmıştır. Elde edilen veriler, çalışma kapsamına dahil edilmiş ve literatür tarama yöntemi kullanılmıştır.

Bulgular ve Yorum

Sanat Terapisi

Sanat Terapisi; Müzik, resim, heykel, hareket, dans, tiyatro gibi sanat dallarında kullanılan bir terapi şeklidir. Üretim sürecinde çeşitli malzemeler kullanılmaktadır. Sanat terapisinin temel amacı, bireye kendini özgürce ifade etme fırsatı vermek, yaratıcılığını arttırmak ve estetik yönünü ortaya çıkarmaktır. Sanat terapisini psikolojik, gelişimsel, nörolojik, zihinsel sağlık ve davranışsal birçok bozukluğu tedavi eden bir yöntemdir (Çelikbaş, 2019).

Sanat terapisini; bu, bireyin olumlu gelişimini sağlamak, çatışmaları çözmek, fiziksel ve zihinsel sorunları azaltmak ve stres yönetimine yardımcı olmak için çeşitli sanatsal materyallerin teşhis ve tedavi amaçlı kullanılmasını içerir. Sanat terapisini, çeşitli sanat malzemelerinin duygusal özelliklerini ve klasik psikoterapötik yaklaşımları birleştirir. Bu yaklaşım resim, müzik, tiyatro, sinema, hareket ve dans gibi sanatsal uygulamalar alanındaki tüm etkinlikleri kapsamaktadır. Görsel sanat, çizgi ve renkleri kullanarak insanın iç dünyasında yolculuklar keşfetmesini sağlayan bir alandır. Görsel sanatların bu anlatım özelliği, bireylerin kendilerini keşfetmelerine ve iç algılarını geliştirmelerine yardımcı olur. Bu sözsüz ve ifade edici destekler psikolojik tedaviyi mümkün kılar. Görsel sanatların bu işlevsel boyutu sağlık sektöründe sağlam bir köprü oluşturmaktadır. 1969'dan bu yana sanat terapisini ve sağlıkla aktif olarak ilgilenen Amerikan Sanat Terapisi Derneği, görsel sanat terapisini, bireysel sorunları ve çatışmaları çözmeye, davranışları yönetmeye, psikolojik baskıyı (stres) azaltmaya ve kendini takdir etmeyi geliştirmeye insanların bireysel bilinçlerini artırmalarına ve içsel başarılarına (kendini gerçekleştirmelerine) ulaşmalarına yardımcı olmak anlamına gelir (Bostancıoğlu, Kahraman, 2017).

Sanat terapistlerinin farklı teorik bakış açıları olabilir. Bu, örneğin psikodinamik, bilişsel davranışçı teori veya varoluşsal teori perspektifinden görülebilir. Psikoterapötik yönelim, sanat terapisini sürecini çerçeveler ve neyin ifade edildiğinin anlaşılmasına yardımcı olur. Pek çok teorinin altında yatan ortak inanç, bunun bilinçdışının bir ifadesi olduğudur. Sanat terapisini bilinçdışına dair farkındalığı yeniden kazandırır ve terapötik ilişkiyi kolaylaştırır (Demir, 2017).

İnsanlığın başlangıcından beri var olan sanat ve yaratıcı süreç, doğa tarafından güçlendirilir, arındırılır ve geliştirilir. Bu nedenle sanatın şifa yöntemi olarak kullanılmasının kökleri tarih öncesi çağlara ve farklı kültürlerle dayandığı açıktır. Sanatsal ifadeler, hastaların veya müşterilerin ifade etmesi zor duygular ile birlikte çeşitli duyguları ifade etmek için kullanılabilir. Sanat terapisti, hastayı tedavi programına dahil ederek, terapi sırasında sanatsal olarak modellenmiş bir ürün kullanarak hastadan daha fazla bilgi almayı umuyor. Bu da hastaların iyileşmesine yardımcı olur. Bu anlamda sanat terapisini; Müzik, resim, heykel, hareket, dans, tiyatro gibi sanatsal alanlarda kullanılan bir terapi şeklidir. Üretim sürecinde farklı malzemeler kullanılmaktadır. Sanat terapisinin temel amacı, bireylere kendilerini özgürce ifade etme, yaratıcılıklarını artırma ve estetik yönlerini ortaya çıkarma fırsatı vermektir. Tanı ve tedavide olumlu kişisel gelişim sağlamak, çatışmaları çözmek, fiziksel ve zihinsel sorunları hafifletmek ve stresi yönetmeye yardımcı olmak için çeşitli sanat malzemeleri kullanılmaktadır. Sanat terapisini, çeşitli sanat malzemelerinin duygusal özelliklerini ve klasik psikoterapötik yöntemleri birleştirir.

Psikiyatrinin sanatın gelişimi üzerindeki etkisini tartışmadan önce terapide nasıl kullanılabileceğini sormakta fayda var. Toplumun çılgınlığı anlama ve ona tepki verme şekli zaman içinde çarpıcı biçimde değişti. Davranış, şeytani mülkiyet veya "mizah" bunu gösterir. Bu kanıt olarak kabul, koşullar temelsiz olduğu için kabul edilebilir. Hipoksiye beyin bozuklukları ve daha yakın zamanlarda beyni etkileyen genetik faktörler, psikolojik travma veya biyokimyasal dengesizlikler neden olabilir.

Sanat terapisini, sanat yaratma sürecinin iyileştirici ve yaşamı geliştirici bir etkiye sahip olduğu düşünce ve duyguların sözel olmayan bir iletişim biçimidir. Diğer psikoterapi türleri gibi, danışmanlık da kişisel gelişimin, kendini anlamının ve duygusal iyileşmenin desteklenmesine yardımcı olur ve çeşitli ortamlarda kullanılır: çocuklar, yetişkin bireyler ve aileler. Bu, herkese

yardımcı olabilecek bir yöntemdir. Her yaştan insan anlam yaratır ve daha derin bilgi edinir, zor veya incitici duyguları çözer, çatışmaları ve sorunları çözer, günlük yaşamlarını zenginleştirir ve daha mutlu olur.

Psikolojiye göre olumsuz etki terapiyi gerektirirken olumlu etki ise başlı başına bir terapi kabul edilebilir. Malchiodi'ye (2003) göre; sanat ile terapi tamamlayıcı ve bütünleyici tıbbın bir biçimi olarak değerlendirilmektedir. Resim, müzik, tiyatro, sinema, hareket ve dans gibi sanatın her alanındaki uygulamaları içerebilir. Winnicott'a (1971) göre ise; sanat terapisinin gücü hastaya sanat içinde sembolik ve metaforik bir yolda iletişim için bir fırsat sunar. Ayrıca kişinin içinde sözün olmadığı fantezi, imge, duygu ve deneyimlerine bir biçim vermesini de sağlamaktadır. (Ayaydın, 2020).

Sembolist sanatçı Odilon Redon, sanata psikolojik bir yaklaşımla yaklaşan, psikanalitik ruh hali ortaya çıkan eserlere yansıyan, psikanalitik ruh hali ise karanlık hayallerine yansıyan sanatçılardan biriydi. Sanatçı, küçük yaşlardan itibaren resim eğitimi almış ve birçok matbaada çalışmıştır. Redon'un iç dünyasını yansıtan eserler izleyiciyi bilinçaltına doğru bir yolculuğa çıkarıyor, hayal gücündeki eserler ise iç dünyasının bir yansıması olarak görülüyor.

Bilinçaltı, hayal dünyasının ve fantezi dünyasının karanlık ve sıra dışı silüetlerini temsil ettikleri durumlardır. Bu da sanatçının iç dünyasını temsil etmektedir. Eserlerinin temaları hüznü, karanlık manzaralar ve sisli gökyüzüdür. Sanatçı bilinçdışı tasvir eden rüya gibi resimler yapıyor, ayrı hayali unsurları kullanarak gerçeküstü düşünceler yaratmıştır. Redon'un yaşamının sonlarına doğru karamsarlığı yerini renklere bırakmıştır (Kılıç, 2023).

Bir kişinin tatmin edici yeni bir iş arzusu ortaya çıktığında, bilinçdışı ve bilinçaltı süreçlerin bir tür ön seçimi ve yeniden düzenlenmesi meydana gelir. Bu yoğun sürecin sonunda bilinçaltında depolanan duygular orada gelişmeye devam ederek çözüm yaratma sürecine aktarılabilir. Bilinçaltının kıvrımlarında saklı görüntüler- rüyalar, mitler, masallar- bu bastırılmış ve kaotik tepkiyi sembolik olarak ifade eder.



Görsel 1. Odilon Redon, Ağlayan Örümcek, 1881 (<https://www.wikiart.org/en/odilon-redon/the-crying-spider-1881>)

Psikiyatrinin sanatın gelişimine etkisinden bahsetmeden önce terapiye değinmek gerekmektedir. Sanatı terapi olarak kullanma fikri gelişmeye başladığında; 1930'ların sonlarından 1950'lerin başlarına kadar dışavurumculuğun yaygınlaştığı dönemdi. Avrupa'da sanat terapisi olarak bilinen uygulama, II. Dünya Savaşı sonrasında ortaya çıkan ihtiyaçlardan doğmuştur. Psikoterapi ve sanat terapisinin her ikisi de savaş travması yaşayan insanları (çoğunlukla silahlı kuvvetlerdeki askerler) rehabilite etmek için kullanılıyordu). İkinci Dünya Savaşı, psikiyatri pratiğinde birçok yeni ve etkili fikrin ortaya çıktığı bir dönemdi. Savaş deneyiminin ardından geleceğe yönelik bir dizi kurtarma girişimi başlatıldı. Bunlar arasında, psikiyatrik bakımın topluma, en azından ayakta tedavi hizmeti sunan genel hastanelere aktarılması da yer alıyordu. Bu programın bir uzantısı olarak, en son teknolojiye sahip tedaviler psikiyatri hastanelerinde uygulamaya konuldu. Bu dönemde toplumun

savaşının acılarına karşı artan duyarlılığı ve geçmişine ait her şeyi değiştirme eğilimi, iç dünyasındaki acıları şaşırtıcı bir şekilde gideren psikoloji tanrısına olan ilgiyi ve hayranlığı artırmış olabilir.

Bu aşamada sanat terapisinin amacı hastanın kendini ifade ederek rahatlamasına yardımcı olmaktır. Hastanın fark edilmeden çalışabilmesi için yeterince geniş bir alan düzenlenir ve her hasta için yeterli alan, boyama ekipmanı ve masa ile hastaya terapistlerin sessizce gözetimi altında sorunsuz bir şekilde çizim yapması talimatı verilir ve süreç devam ederdi. İlerleyen zamanlarda özellikle 1960'ların başından 1970'lerin sonlarına kadar olan dönem dikkat çekmekteydi. İngiliz Sanat Terapistleri Derneği'nin kurulmasıyla birlikte, birçok sanat terapistinin anti-psikiyatri hareketini ve hümanist tedavi edici düşünce literatürü okullarını desteklediği dönemdi ve terapinin ne olduğuna dair yaygın olarak kabul edilen fikir sorgulanmaya başlandı. Sanat terapisi ve psikanaliz özellikle Jung'un yaklaşımlarından etkilenmiştir. Jung'un kendisi de bir heykeltıraş ve sanatçıydı. Dile ilgi Freudçuların aksine o, ruhun açığa çıktığı ilkel form olarak gördüğü görüntülerle ilgileniyordu. 1980'den sonraki üçüncü dönemde yani günümüzde sanat terapisti kamu sektöründe birçok yasal değişikliğe uğramış ve çalışmaları daha profesyonel hale gelmiştir.

İlk iki aşama sanat terapistlerine her terapötik çalışmaya aynı dikkatli yaklaşımını uygulama mirasını bırakıyordu. Sanat terapisti, yaptıklarının dikkat dağıtma ya da mesleki terapi olmadığını, bir serbest bırakma yöntemi olduğunu, iletişim ve yorumlamanın serbest çağrışım yoluyla işlediğini iddia ederek çeşitli psikoterapötik yaklaşımlarla ilgilenmeye çalıştı. 1980'lerin ikinci yarısı ve 1990'ların başındaki zorlu ekonomik koşullar, psikiyatri uygulamalarında gerici bir düşünceyle de örtüşüyordu. Terapötik yaklaşımların genel tedavi felsefesine entegre edilmesi konusu sanat terapistlerini ilgilendirmeye yönlendiriyordu. 1991 ile 1995 yılları arasında kamu sektöründe çalışan diğer profesyoneller gibi sanat terapisti de kendilerini kamu hizmetlerinin yeniden düzenlenmesi konusunda çok uzun bir süreçle karşı karşıya buldu (Akhan, 2012). Böylelikle toplumların terapiyi anlama ve ona tepki verme biçimi zaman içinde önemli ölçüde değişmiştir. Davranış, şeytani mülkiyetin veya "mizah" ın kanıtı olarak kabul edildiğinde, düzensiz bir durumun sonucu olarak kabul edilmiştir. Hayal gücü beyin bozukluklarından veya daha yakın zamanda genetik, psikolojik travma veya beyni etkileyen biyokimyasal dengesizliklerden kaynaklanabilir. Terapiye yönelik bu farklı yaklaşımların her biri, terapiye ilişkin birtakım varsayımlar içermektedir. İnsan doğası, insanın çektiği acılar ve bu acıların çözümleri hakkında daha fazla şey öğrenmek istemektedir. Bu nedenle psikiyatriden etkilenen sanat terapisi, sanatın ruh sağlığı bakımında teröpatik olarak uygulanması ve sanatın teröpatik bir araç olarak kullanılması açısından büyük önem taşımaktadır (Edwards, 2013). İlk olarak Adrian Hill'in 1940'larda yapmış olduğu çalışmalarla "sanat terapisi" terimi ortaya atılmıştır. Sanat terapisinin kökleri hem sanata hem de psikolojiye dayanmaktadır. Bu anlamda psikoloji aynı zamanda teröpatik bir süreç olarak da anlaşılmaktadır (Chancellor, Duncan & Chatterjee, 2014).

Sanat terapisi, sanat yaratmanın yaratıcı sürecinin iyileştirici ve yaşamı iyileştirici bir etkiye sahip olduğu, düşünce ve duyguların sözlü olmayan bir iletişim biçimidir. Sanat, bahsettiğimiz ilişkilerden çok da uzak değil; çünkü amaç, örneğin insanların hayatlarına yön vermek, onları rahatlatmak, anlam kazandırmak, kolaylaştırmaktır. İnsan olmak, doğanın verilerini yeni üretken faaliyetler için organize etmek, modellemek ve kullanmak anlamına gelir. Çünkü üretim olduğu sürece insanlar eylem alanlarını genişletir ve çevrelerini daha iyi anlama fırsatına sahip olurlar (Çelikbaş, 2019). Diğer psikoterapi türleri gibi danışmanlık da kişisel gelişimin desteklenmesine, kendini anlamının ve duygusal onarımın artmasına yardımcı olur ve çeşitli durumlarda kullanılır; çocuklarla, yetişkinlerle, aileler ve gruplarla. İnsanlara yardımcı olabilecek bir yöntemdir. Her yaştan kişi anlam yaratır ve derin içgörüler kazanır, bunaltıcı duyguları veya travmaları serbest bırakır, çatışmaları ve sorunları çözer, günlük yaşamı zenginleştirir ve daha fazla refaha ulaşır. Sanat terapisi her şeyin var olduğu inancına dayanır. Birey kendini yaratıcı bir şekilde ifade etme yeteneğine sahiptir ve ürün, teröpatik süreçten daha az önemlidir. Terapist özellikle sanatsal yaratımın estetik değerlerine değil, kişinin ifade etmesi gereken teröpatik ihtiyaçlara odaklanır. Bu, kişiyi çalışmaya dâhil tmenin, ona fayda sağlayacak sanatsal etkinlikleri seçip kolaylaştırmanın, yaratıcı süreçte anlam bulmasına yardımcı olmanın ve terapistle bilgi alışverişini kolaylaştırmanın önemli olduğu anlamına gelmektedir (Malchiodi, 2003).

Sanatın tek amacının ayrıntıya dikkat, yabancılaşma hissi ve yalnızlık olduğunu söyleyen mükemmeliyetçi Doksat, yaratıcılık ile terapi arasındaki bağlantının Antik Yunan'dan beri var olduğuna ve bu tartışmanın sonraki dönemlerde de devam ettiğine dikkat çekmiştir. Benzer bir yaklaşıma yaratıcılığın bilinçdışından kaynaklandığına ve terapinin sanatsal yaratıcılığı teşvik ettiğine dikkat çeken Mumcu'nun sözlerinde de rastlanmaktadır. Bu durum kişinin psikolojik sorunlarının yaratıcılığını tetikleme ihtimali ile ilişkilendirilebilir. Bu düşünceyi destekleyen görüşe göre nevrotik kişilik yapısının sanatçının özelliklerini içerdiği ve bu durum sanatsal yaratıcılığı ortaya çıkarmaktadır (Ezici, 2005) Yaratıcılığın gelişmesi ve psikoanalitik bir yaklaşım farklılaşmış bir teröpatik bir ilişki ortaya çıkaracaktır.

Sanat terapisi, psikanalizin ruh sağlığına hâkim olduğu bir dönemde doğmuştu. O halde sanatın nasıl ve neden teröpaik etkilere sahip olduğuna dair ilk formülasyonların psikanalitik terimlerle formüle edilmiş olması mantıklı olarak görülebilmektedir. Bu anlamda Freud'un psikanalitik kuramı dikkat çekicidir. Freud teorik yaklaşımını başlangıçta "topografik teori" üzerinden aktarmış ve "bilinç, önbilinç ve bilinçdışı" kavramlarını ortaya atmıştır. Dolayısıyla bilinç, bilinçli olan, değişen ve yok olan bilgi ve düşünceleri içeren kısımdır; Bilinçdışı, haz ilkesinin etkin olduğu ve dürtü temsillerini dikkate aldığı kısımdır; Hatırlanmayan ancak çabayla bilince getirilebilen kısma önbilinç denir. Bilinçli ve önbilinçli olarak buzdağı denize yakındır, görünür ve gerektiğinde ulaşılabilir; Bilinçdışı, buzdağının su altında kalan ve görünmeyen kısmına benzetilmiştir. Zamanla Freud çalışmalarını genişleterek "yapısal teori"yi ortaya atmış ve "id, ego, süperego" kavramlarını psikolojik araçlar olarak tanımlamıştır. Haz ilkesine göre çalışan, dürtülerin manevi temsillerini içeren, zaman ve mekân gerçekliğinden yoksun bir yapıyı "id" olarak ifade eder. Birincil süreç adını verdiği bu yapıyı, mantık, ahlak, dış dünya gerçekliği gibi kavramların bulunmadığı, küçük bir çocuk gibi filtresiz, her istediğini isteyen bir yapı olarak tanımlamış ve tek amaç acıdan kaçmak ve zevke ulaşmak olarak benimsemiştir. Mantık, zaman ve mekân gerçekliğinin var olduğu yapıyı "ego" olarak ifade etmiştir. Egonun, dış dünyanın gerçekliğiyle birlikte gelişen duygu, düşünce, algı ve anılardan oluştuğunu, bu yapının, id'in dış dünyanın gerçekliğine dayalı arzularını filtreleyerek, bunların dışarı atılmasını kontrol etmesini sağladığını belirtmiştir.

Freud, ahlakın, değerlerin, geleneklerin, kanunların ve yasakların yer aldığı yapıya "süperego" adını vermiş ve egoya güzel, iyi ve doğru olanı göstermekle görevli olduğunu belirtmiştir. Yapısal teoriye göre id, bilinçdışında şehvet (libido) ve saldırganlık (mortido) dürtülerini içerir. Yaşam enerjisinin ana kaynakları hayatta kalmayı garanti eden libido (Eros; beslenme ve cinsellik) ve hayatta kalmayı garanti eden mortidodur (Thanatos; dövüş-kaç, saldırganlık). İd bu enerjileri boşaltmaya çalışır, boşaltamayınca gerilim ortaya çıkar. Ego, depolanan enerjiyi dış gerçekliğe göre boşaltarak gerginliğin giderilmesinde rol oynar. Bir nevi vicdan görevi gören süperego, id'in arzularını toplumsal açıdan iyi ya da kötü (yasak, yasa dışı vb.) olarak yorumlar; Ahlakı olarak iyi-kötü (günah, ayıp vb.); Estetik olarak güzel ya da çirkin (kusurlu, saçma vb.) olarak yargılar ve egoya baskı yapar. İd ve süperego baskıları arasında kalan ego, her iki yapıyı da tatmin etmeye çalışır, bu mümkün olmadığında gerilim ve çatışma ortaya çıkar. Yalnızca kimliğin tatmin edildiği durumlarda süperegodan kaynaklanan pişmanlık; Yalnızca süperegonun tatmin edildiği durumlarda id nedeniyle hayattan keyif almanın mümkün olmadığı durumlar ortaya çıkar. Bu anlamda kişinin yeni ve tatmin edici bir iş arzusu ortaya çıktığında, bilinçdışı ve bilinçdışı süreçlerin bir tür ön seçimi ve yeniden düzenlenmesi meydana gelir. Bu yoğun sürecin sonunda bilinçaltında depolanan duygular orada gelişmeye devam ederek çözüm üretme sürecine geçebilir. Bilinçaltının kıvrımlarında saklı görüntüler- rüyalar, mitler, masallar- bu bastırılmış ve kaotik tepkiyi sembolik olarak ifade eder. Bir sanatçı yaratırken anıları canlandırdığında, çağrıştıran görüntüler yalnızca belleğe atılan görüntülerin kopyaları değildir. Aynı zamanda hafızanın derinliklerinden çağrılan ve yeni duyumlarla günümüze getirilen bir hatıradır. Bir görüntünün bilinçte yeniden ortaya çıkabilmesi için beden içinde olması gerekir. Bırakma anında ortaya çıkan iç akış, bilinçaltı ve bilinçli zihinler tarafından sentezlenerek tüm kişisel ve sanatsal eylemleri kapsar. Bu trans durumu eşzamanlı zihinsel, istemli ve duygusal işlevlere izin verir.

Bu anlamda sanatçı yarattığında kutsal bir şey olur (Kapar, 2009). Freudcu psikanalistlere yakın olan sürrealist sanatçılar, rüyaların yorumlanması gibi zihinsel ve psikolojik dürtülerin etkisinin görünür olduğu konuları tasvir etmeleriyle dikkat çekti. Bu sanatçılardan biri de sürrealist ressam Salvador Dali'dir ve onun ruhani tabloları dikkat çekmektedir. Sanatçının 1931 tarihli "Hafızanın Kalıcılığı" adlı tablosu psikolojik yansımanın bir imgesi olarak karşımıza çıkıyor (Kılıç, 2023).



Görsel 2. Salvador Dali, Hafızanın Kalıcılığı, 1931 (www.wikiart.org/en/salvador-dali/the-persistence-of-memory-1931)

Olgun bir yapı, sağlıklı bir egoya sahip, id ve süper egoyu tatmin edebilen bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Daha sonraki yaratıcı döneminde Freud çocuk gelişiminin aşamalarını tartışmış ve "psikoseksüel teori"yi ortaya atmıştır. Buna göre insan çocuğu doğumundan itibaren belirli gelişim aşamalarından (oral-anal-fallik-gizil-genital dönem) geçer ve bu aşamalarda yaşadığı takıntılar tüm yaşamını etkilemektedir (Okcu, 2022). Freud'un fikirlerinin imgeler yoluyla bilinçdışı iletişime entegre edilmesi ve sanatın terapide kullanılması, birçok kişi tarafından Amerika Birleşik Devletleri'nde sanat terapisinin kurucusu olarak kabul edilen Margaret Naumburg tarafından mümkün kılındı. Psikanalize giren ilk Amerikalılardan biri olarak rüyalarının ve fantezilerinin görüntülerini analiste getirdi ve bunları kendi terapisinde yararlı buldu. 1914'te Naumburg, psikanalitik ilkelere dayanan ve sanata ağırlık veren Walden School 'u kurdu. Kız kardeşi Florence Cane orada resim öğretmeni olarak görev yaptı. Her ikisi de katarsis yoluyla duygusal sorunlardan kaçınmak için bilinçdışı görüntülerin spontane sanatsal ifade yoluyla serbest bırakılmasını vurgulamaktaydılar. Naumburg ve Cane, Freud'la aynı fikirde olmadıktan sonra kendi analitik psikoloji teorisini geliştiren psikiyatrist Carl Jung'un öğretilerinden etkilendiler. Jung, kendi kendini analiz sürecinin bir parçası olarak resme yöneldi; bunu, aktif hayal gücü yoluyla bilinçdışıyla temas geçmenin bir yolu, hareket, imge, sanat, drama ve her türlü yaratıcı ifadeyi kullanan bir "serbest çağrışım" biçimi olarak tanımlamaktadır. Pek çok psikanaliz terapisti sanatın hem teşhis hem de terapideki zengin potansiyeli konusunda heyecan duymaktadır. Sanat terapisi, diğer tedavi türlerinden farklı olarak, hasta yaratıcı aktivitelerle meşgul olurken, bireye de tedaviye aktif olarak katılma fırsatı sunar. Sadece ilacın verildiği ve hastanın alıcı konumunda olduğu pasif bakım ortamında hasta, bakımını kendisine bakım veren sağlık personeline veya aile bireylerine emanet eder. Pasif bir yaklaşımla profesyoneller kişiyi parçalara ayrılacak, teşhis edilecek ve manipüle edilecek bir nesne olarak görebilirler. Danışan merkezli psikoterapiyi kullanmakta zorluk yaşayabilirler (Akhan, 2012). İnsan figürlerinin çizimleri entelektüel yetenekleri, duygusal sıkıntıyı ve kişilerarası ilişkileri değerlendirmek için kullanıldı. Çocuk resmi analizinin öncüleri, Anna Freud ve Melanie Klein da ilk oyun terapistleriydi ve bugün var olan çizim materyallerini ve oyuncakları sağladılar.

Margaret Naumburg, sanatı teşhis veya tedavi amaçlı kullanan tek kişi değildi, ancak sanatın rolünü bir araçtan ziyade birincil faktör olarak tanımlayan ilk kişi oydu. Yaklaşımını dinamik sanat terapisi olarak tanımlamaktaydı. Birçok sembolik düşünce ekolünün akademisyeni olarak, kişinin sanatındaki tek değerli anlamın sanatçıdan geldiğini vurguladı. Sembolik anlamın kodunu çözmeye yönelik formüller konusunda şüpheciydi; bu, Freud'un rüya analizine ilişkin öğretileriyle tutarlı bir görüştür. Bu görüş halen psikanalist ve sanat terapistinin çoğunluğu tarafından paylaşılmaktadır. Sanat terapisinin bir diğer büyük öncüsü Edith Kramer, sanat terapisi sanatı adını verdiği bir yöntem geliştirmiştir. Kramer, ego psikolojisinin gelişimi sırasında Viyana'da büyüdü ve psikanalitik teoriye aşinaydı. Freud'un teorisinin bu gelişiminde, egonun çeşitli savunma mekanizmaları aracılığıyla kişiliği düzenlemedeki işlevine vurgu yapmıştır. Kramer'in sanat terapisine yaklaşımı bilinçdışı çatışmaların araştırılmasına değil, Freud'un yüceltme adını verdiği belirli bir başa çıkma mekanizmasını harekete geçirmede yaratıcı çalışmanın rolüne odaklanıyordu. Etki başarılı olursa, çatışan dürtüler "ehlileştirilecek" (nötrleştirilecek) ve sanat terapisi çalışmalarına yönlendirilecekti. Kramer'e göre yüceltme, yaratıcı sürecin iyileştirici gücünü açıklıyordu ve bu anlamlı olarak karşılanmaktaydı (Rubin, 2015).

Yaratıcı işlev yalnızca resimde değil, dilde, yani sözsel ve yazınsal yaratıcılıkta, heykelde, müzikte de gösterilebilir. Ancak, iki boyutlu düzey üzerine yapılan resim, psikiyatrik hastalıkların teşhis ve tedavi sürecinde ipuçlarını daha kolay sağlayabilmektedir. Bu bakımdan resim yapma ve resimlerin psikopatolojik sanatta kullanımı daha yaygın olarak karşımıza çıkmaktadır. Resimle terapi, Sigmund Freud ve Carl Jung'un teorilerinden gelişerek, hastalıkların başlangıcı ve kişilik kavramları ile ilgili başka bir bakış açısı kazanmamıza yol açtı. İlk olarak, Amerika ve İngiltere'de aynı zamanlarda ortaya çıkan bir kavramdır. Konu ile ilgili yazılı metinlerin oluşması ve psikiyatri hastalarına teorik ve klinik katkının sağlanması 1940 ve 1950'li yıllara rastlamaktadır. 1940 ve 50'li yıllarda akıl hastanelerinde bu konuda gönüllü çalışan kişiler, hastaların resimle terapi konusunda psikiyatristleri ikna etmişlerdir. 20. Yüzyılın başlarında, psikiyatristler, hastanın sanat konusunda eğitimi varsa, sanat ve hastalık arasında bir bağlantı olduğunu görmeye başladı. Aynı zamanda, sanat eğitimcilerinin keşfetmekte olduğu özgür ve spontan sanat ifadesi, çocukların ruhsal ve sembolik iletişimini temsil ediyordu. O zamandan beri, sanat terapi birçok popülasyonda tedavi, değerlendirme ve iletişim metodlarında önemli ve etkili bir profesyonel alana dönüştü (Akhan, 2012, s. 134).

Sonuç ve Tartışma

Makalede sanat terapisinin ve psikolojinin aktif aşamalarında sanatın kullanımı tartışılmaktadır. Sanat terapi psikolojiye dayalı uygulamalı bir alandır. Uygulama alanları sanat bağlamında çeşitli konuları kapsasa da özellikle dikkat çekici olan, sanatın bu alanların her birinde psikoterapötik çalışmalara nasıl dahil edildiğidir. Bu bağlamda makalede sanat terapisinin psikolojik yönüne değinilmektedir.

Edith Kramer, sanat terapisinin akıl hastalıklarının tedavisinde çok önemli bir disiplin olduğuna inanmaktadır. Sanat terapisine bakış açısını ise şu şekilde ifade etmiştir: "Mağara zamanlarından beri insanlar yaşam süreçlerine uygun formlar ve şekiller yaratmışlardır. Zamanla sanat, insanın farklı ortamlardaki deneyimlerini ifade etmenin ve insanların ufkunu genişletmenin bir aracı haline gelmiştir." Kramer ayrıca yaratıcılığın iyileştirme anlamına geldiğine inanıyordu. Sanat terapi, kişinin enerjisini sanat eserleri yaratmaya ve kendini gerçekleştirmeyi teşvik etmeye yönlendirmeyi amaçlayan psikoterapötik bir yaklaşımdır (Tanrıverdi, Cancan, 2023).

Sanat, evrim sürecinde motivasyonları, dürtüleri, duyguları, iç düşünceleri aktarmanın ve insana eşlik etmenin bir aracı haline gelmiştir. Sanat, özellikle insanın ruhsal yapılarına yönelik araştırmalarını derinleştiren Freud'un başlattığı paradigma değişiminden sonra, psikoterapide bilinçdışına kapı açmada önemli bir araç haline gelmiştir. Sanatın bu güçlü etkisi zamanla psikodinamik teorinin gücüyle birleşerek psikoterapi çatısı altında tedavi yöntemleri arasında yer alan sanat terapisinin doğuşuna yol açmıştır. İnsan değişim ve dönüşüm sürecini sürdürmektedir. İnsanın bilimle dönüşümüne eşlik eden konulardan biri de sanattır (Okcu, 2022). Bu nedenle sanatın psikoterapiye katkısı göz ardı edilemez. Sanatı bilinçdışını ifade etme aracı olarak birleştiren temel yaklaşım psikodinamik sanat terapisi'dir. Bu yaklaşım kapsamında yapılacak çok boyutlu araştırma ve vaka çalışmaları, psikoterapi ve bireye ilişkin kuramların geliştirilmesine katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda ele alınan bu makale sanat terapisinin psikolojik boyutunda alımlamasına dikkat çekerek farklı bir açıdan ele alınmasını sağlamaktadır.

Kaynakça

- Akhan, L. U. (2012). Psikopatolojik sanat ve psikiyatrik tedavide sanatın kullanılışı. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (2), 132-135.
- Ayaydın, A. (2020). Psikoloji ve sanat etkileşimi üzerine. *Bilim, Eğitim, Sanat ve Teknoloji Dergisi (BEST Dergi)*, 4(1), 8-12
- Bostancıoğlu, B., & Kahraman, M. E. (2017). Sanat Terapisi Yönteminin ve Tekniklerinin Sağlık-İyileştirme Gücü Üzerindeki Etkisi. *Beykoz Akademi Dergisi*, 5(2), 150-162.
- Chancellor, B., Duncan, A., & Chatterjee, A. (2014). Art therapy for Alzheimer's disease and other dementias. *Journal of Alzheimer's Disease*, 39(1), 1-11.
- Çakmak, Ö., Biçer, İ., & Demir, H. (2020). Sağlıkta sanat terapisi kullanımı: Literatür taraması. *Sağlık ve Sosyal Refah Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 12-21.
- Çelikbaş, E. Ö. (2019). Dışavurumcu Sanat Terapisi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-37.
- Demir, V. (2017). Dışavurumcu Sanat Terapisinin Psikolojik Belirtiler İle Bilişsel İşlevlere Etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 575-598.
- Edwards, D. (2013). Art Therapy. *Art Therapy*, 1-200.
- Ezici, A. K. (2005). Sanatçının Kişiliği ve Yaratma Psikolojisi/Personality Of Artist And Psychology Of Creativity. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6(2), 122.
- Filiz, Ş. (2016). Sanat Terapisinin Felsefi Boyutları. *MJH VI/I*, 169-183.
- Kapar, S., Resimde Sembolik İmgelemi Oluşturan Psikolojik Etkenler. *Sanat Dergisi*, (15), 43-46. 2009.
- Kılıç, A.G. (2023). Sanatsal Yaratım Psikolojisi ve Sigmund Freud'un Psikanaliz Yaklaşımı. Eu 2nd International Conference On Humanity and Social Sciences. *Academy Global Conferences & Journals*, 293-305.
- Malchiodi, C. A. (2003). Art Therapy and the Brain. *Handbook of Art Therapy*, 16-24.
- Okcu, C. (2022). Psikodinamik Yönelimli Sanat Terapisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 5(10), 31-41.
- Rubin, J. A. (2015). Psychoanalytic Art Therapy. *The Wiley Handbook of Art Therapy*, 26-36.
- Tanrıverdi, S., & Cancan, D. A. (2023). Otizm Spektrum Bozukluğu Alanında Kullanılan Alternatif Tedaviler ve Sanat Terapisi. *Social Sciences Studies Journal (Sssjournal)*, 9(110), 6517-6526.

Görsel Kaynakça

Görsel 1: <https://www.wikiart.org/en/odilon-redon/the-crying-spider-1881> Erişim Tarihi: 01.12.2023

Görsel 2: <https://www.wikiart.org/en/salvador-dali/the-persistence-of-memory-1931> Erişim Tarihi: 01.12.2023

Araştırma ve Yayın Etiği Beyanı

Araştırmacılar verilerin toplanmasında, analizinde ve raporlaştırılmasında her türlü etik ilke ve kurala özen gösterdiklerini beyan ederler.

Yazarların Makaleye Katkı Oranları

Makale tek yazarlıdır.

Çıkar Beyanı Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Teşekkür Araştırmaya katılım sağlayarak veri oluşumuna katkı sağlayan Karadeniz Teknik Üniversitesi Mimarlık Bölümü öğrencilerine teşekkür ederiz.