

DEUİFD LVIII / 2023, ss. 261-287.

Sanat Terapisi Sürecinde Aktif İmgelem Tekniğinin Jung Perspektifinden Değerlendirilmesi*

Fatma Gülsüm HEKİMOĞLU**

ÖZ

Carl Gustav Jung'un, yaşam mücadelesi sırasında iç dünyasındaki dinamikleri anlamlandırma süreci, yaşamını eşsiz bir sanat eseri haline dönüştürmesini sağlamıştır. Yaptığı seyahatler, mitolojiye olan merakı, astroloji bilgisi, kadim teorilere yönelik hakimiyeti, farklı kültürlerden almış olduğu birikimler ve sanat ruhlu bir yapıda olması gibi bir dizi niteliği, onun orijinal ve zengin bir ekol oluşturmasına (analitik psikoloji) zemin hazırlamıştır. Yarattığı kavramlar, geliştirdiği teknik ve yöntemler, insanın doğasında mündemiç olan potansiyellerin keşfini, varlığın ötesine geçişi sağlayan farkındalıkların anahtarı niteliğinde olmuş ve Sanat Terapisi (Art Therapy) alanının kökenini oluşturmuştur. Ayrıca ruhun derinliklerini bütünsel olarak keşfetmeye yol olmasıyla bu teknik, terapi alanında sıklıkla kullanılmakta ve böylece onun bilinçdışı ile bilincin uzlaşmasını ve bütünleşmesini sağlama amacı da kendini gerçekleştirilmektedir. Sanat terapisinde aktif imgelemin kullanımı kendini keşfetmek, yeniden inşa etmek, iç dünyadaki yapılarla yüzleşmek ve kendini gerçekleştirmek varlığının derin boyutlarıyla bütünleşmek isteyen bireyler için alternatif bir pusula niteliğinde olmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sembol, Aktif İmgelem, Sanat Terapisi, Aşkın Boyut.

* Yazar; çalışmanın hazırlanması esnasında bilimsel ve etik ilkelere uyulduğunu ve yararlanılan tüm kaynakların kaynakçada belirtildiğini, çalışmanın maddi açıdan fonlanmadığını, çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmektedir.

** Doktora Öğrencisi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Din Psikolojisi Anabilim Dalı, İzmir, Türkiye, e-mail: fgulsumhekimoğlu@gmail.com orcid.org/0000-0001-5983-7057

Makalenin Hakemlere Gönderiliş Tarihi : 21.11.2023

Makalenin Hakemlerden Geliş Tarihi : 18.12.2023

Evaluation of Active Imagination Technique in the Art Therapy Process from Jungian Perspective

ABSTRACT

Carl Gustav Jung's process of making sense of the dynamics in his inner world during his struggle for life turned his life into a unique work of art. A number of qualities such as his traveling habit, his interest in mythology, his knowledge of astrology, his mastery of ancient theories, his knowledge from different cultures and his artistic nature paved the way for him to create an original and rich school (analytic psychology). The concepts, techniques and methods he created have been the key to the awareness that enables the discovery of the potentials inherent in human nature and the transition beyond existence, and formed the roots of the field of Art Therapy. In addition, it has been frequently used in the field of therapy as it is a way to holistically explore the depths of the soul, and thus its aim of providing reconciliation and integration of the unconscious and consciousness has been realized. The use of active imagination in art therapy serves as an alternative compass for individuals who want to discover, realize and rebuild themselves, confront the structures in the inner world, and integrate with the deep dimensions of their existence.

Keywords: Symbol, Active İmagination, Art Therapy, Transcendental Dimension

GİRİŞ

İmgelem (imagination) yetisi, düşüncenin imgede, imgenin de varlıkta bulunmasına araçtır.¹ C.G. Jung'un imgelere, sembollere verdiği önem ve ayrıca psikolojik iyileşme sürecinde imgelem gücünü kullanması sanat terapisinin gelişimi üzerinde belirgin bir etkiye sahip olmuştur.² Çalışmamız, sembolleri yorumlama tekniği olarak kullanılan aktif imgelemin bireylerin iç dünyalarındaki derinliklerin keşfedilmesindeki rolünü ele almaktadır. Bu amaçla başlangıçta Jung'un sembol hakkındaki düşüncelerine değinilmiş akabinde de aktif imgelemin sanat terapisi ile olan bağlantısı kurularak aşkın boyutun deneyimlenmesine ilişkin potansiyel bir yöntem olabileceğine yönelik bakış açısına vurgu yapılmıştır.

¹ Henry Corbin, *Creative Imagination in The Sufism of Ibn 'Arabi* (London: Routledge & K. Paul, 1969), s.212.

² David Edwards, *Art Therapy* (London ; Thousand Oaks: SAGE, 2004), s.32.

Jung'un Düşüncesinde Sembol

Ernst Cassirer'in de ifade ettiği gibi insan biçimsiz, anlaşılmaz aynı zamanda görülemeyen ve algılanamaz olana biçim verme ihtiyacından dolayı sembol yaratan ve onu keşfeden bir varlıktır. İnsanı diğer türlerden ayıran bir özellik olarak sembol kullanımı ve yaratma kapasitesi, düşünen canlı (animal rationale) olarak tanımlamanın yerine sembolleştiren canlı (animal symbolicum) olarak tanımlamayı gerekli kılmaktadır.³ Sembol kelimesi Yunanca'da akarsuları birleştiren ve nehirleri bir araya getiren anlamına gelen "symballo" kökünden türemekte ve bilinmeyen aktarımın bir görüntüsü veya temsilini ifade etmektedir. İç dünya bilinç ışığında tezahür etse de tam olarak açıklanamaz ve tam anlamıyla kavranamaz yapıdadır. Parmaklar, kendi ötesindeki gizemlere işaret ettiğinden sübjektif bir anlam boyutundan daha derin bir anlamı ifade etmektedir.⁴ Sembolleri "nispeten bilinmeyen bir gerçeğin mümkün olan en iyi tanımı" olarak ifade eden Jung (1921), sembollerin kelimelerin ayrıldığı noktadan başladığı şeklinde tanımlamıştır; çünkü ona göre sembollerin başka şekillerde tanımlanamayan ve daha geniş alanı kapsayan bilinçdışı yönleri vardır. Jung'un sembol anlayışı hiçbir zaman kelimelere denk olmamıştır ve ruhumuz, doğanın bir parçası olup tıpkı onun gibi sınırsızdır. Ayrıca biz ne ruhu ne de doğayı tanımlayabiliriz. Ancak olabildiği kadar onu nasıl algıladığımızı tarif edebiliriz.⁵ O, İnsan ve Sembolleri (Man and His Symbols) adlı çalışmasında, bir kelimenin ya da görüntünün açık ve yakın anlamından daha fazlasını ifade ettiğinde sembolik bir değer taşıdığını belirtmiştir. Zihin, sembolü araştırırken aklın kavrayışının ötesinde yatan fikirlere yol açtığından ve insan anlayışının ötesinde sayısız şeyleri ifade

³ Ernst Cassirer, *An Essay On Man An Introduction to a Philosophy of Human Culture* (New York: A Doubleday Anchor Book,1953), s.44.

⁴ Laurie Wilson, "Symbolism and Art Therapy: I. Symbolism's Role in The Development of Ego Functions". *American Journal of Art Therapy*, 23/3 (1985), s.79–88; akt.Juan Eduardo Cirlot, *A Dictionary of Symbols* (London: Routledge, 1988), s.xxxv.

⁵ C.G.Jung, *İnsan ve Sembolleri*. çev. Ali Nahit Babaoğlu.(İstanbul: Okyanus Yayınları, 2009),23; Warren Colman, "Symbolic Objects and The Analytic Frame", *Journal of Analytical Psychology* 56/2 (April 2011), s.196.

ettiğinden sembolik kavramların kullanımı, tanımlanamayan veya tam olarak anlaşılamayan kavramları temsil etmektedir.⁶

Jung'a göre kelimelerden ziyade semboller, bilinç ve bilinçdışı arasında önemli bir köprü işlevi görmektedir. Bu nedenle Jung, sembolleri ilkel bir zihinsel işlev biçimi olarak görmez. O, sembolleri kelimelerden daha üst düzeydeki bir zihinsel işleyiş biçimi olarak değerlendirmektedir. Bu değerlendirmeye göre bir sembol kelimelerle tam olarak ifade edilebildiğinde; yani tamamen bilince yükseldikten sonra artık ihtiyaç duyulmadığından yaşayan bir sembol olarak işlev görmez.⁷

Jung'un sembolleri özerk olup sadece anlam ürettikleri sürece hayatta vardır. Böylece insan onlara anlam yüklemek ve görünür kılmak için semboller yaratır.⁸ Hatta çoğu zaman canlı olmayan nesnelere bile bilinçdışının sembolik durumuna katıldığı söylenebilir. Nitekim sahibinin ölümüyle birlikte duran saatlere ilişkin pek çok rapor vardır. Örnek olarak Büyük Frederik'in şatosunda kral öldüğü an durmuş olan sarkaçlı saat, biri öldüğünde kırılan aynalar ya da duvardan düşen tablolar, duygularında karmaşa yaşayan birinin bulunduğu evin duvarlarında ortaya çıkan çatlaklar verilebilir.⁹ Ruh için besin kaynağı olan semboller bireyin, ailenin, topluluğun ve ulusun kendi koşullarına uygun olarak üretilmekte olup sembollerin çeşitliliği ise onun mevcut yapılarına dayanmaktadır.¹⁰

Jung Düşüncesinde Sembollerin Açığa Çıktığı Yapılar: Arketipler

Jung, psişenin dönüşüm sürecinde en güçlü potansiyele sahip olan evrensel sembolleri tanımlayabilmek için "arketip" kelimesiyle ifade etmiştir. Psişedeki enerjiyi dönüştüren mekanizma semboldür. İşlevleri ise

⁶ Minnu Kejriwal and Dr. Choodamani Nandagopa, "Carl Jung's Approach To Symbolism: With Special Reference To Visual Art." *Sch. J. Arts. Humanit. Soc. Sci.* 3(4b), (2015),935.

⁷ W.Colman, "Symbolic Objects and The Analytic Frame". *Journal Of Analytical Psychology*, 56 (2011), s.196.

⁸ Louis Lagana, "South Korea Jungian Aesthetics, Symbols And The Unconscious" *Aesthetics And Mass Culture*. South Korea, At Seoul. Seoul National University.24-29 (July, 2016),436-440.

⁹ C.G. Jung, *İnsan ve Sembolleri*. Çev. Ali Nahit Babaoğlu. (İstanbul: Okyanus Yayınları, 2009),55.

¹⁰ Stevens, 1995'den akt. Lagana, "South Korea Jungian Aesthetics, Symbols And The Unconscious" (2016).

libidoyu alt formdan üst forma dönüştürmektir. Arketipler, psişenin sayısal ve yapısal unsurları olup bilinçli zihinden mevcut içerikleri çekmelerini sağlayan belirli bir özerkliğe ve özgül enerjiye sahiptir. Jung'un arketip kavramı, dünyayı insana atıfla açıklama eğilimindedir. Çünkü arketip formlardan, figürlerden veya nesnel varlıklardan değil insan ruhunda mündemiç olan bilinçaltının çalkantılı derinliklerindeki imgelerden oluşmaktadır. Arketip ilk etapta bir epifani yani gizliliğin yeniden koşullandırması olan imge, rüya, fantezi, mit vb. yapılar yoluyla açığa çıkar. Bu spiritüel tezahürler Jung için canlı varlıkların yerine geçmez ancak içsel yaşam sürekli olarak bilinçaltından akmaktadır. Jung içgüdü ile arketip arasındaki ilişkiyi ayrıca vurgulamıştır. Duyularımızla algılayabildiğimiz fizyolojik uyarılar olan içgüdüler aynı zamanda fanteziler şeklinde de ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle hayallerimiz, fantezilerimiz ve imgelerimiz, kısmen kendilerini dünya üzerinde tekrar eden kolektif bir sembol ve mit deposundan türemektedir. Arketipler, insan varlığı açısından en temel olan evrensel yaşam deneyimleri etrafında kümelenmekte ve ruhun yapısını yansıtmakta; kendilerini “anima”, “animus”¹¹, “gölge”¹² ve “persona”¹³ gibi içsel figürler aracılığıyla ortaya koymaktadır.

Arketipler her şeyi kucaklayan benzetmeler gibidir. Anlamlarına sadece kısmen erişilebilen arketiplerin kayda değer önemi insanın kendisinden çok önce var olan ve insanlığın ötesine geçen bir sır olarak kalmaktadır. Jung, arketiplerin doğasını hem imgelerin hem de duyguların sistemleri olarak tanımlar. Beynin yapısından miras alınırlar. Ataların kökeni gibi olan bu görüntü kılavuzları, bir yandan içgüdüsel önyargıların

¹¹ Anima ve Animus, Kişilerin içedönük taraflarını erkeklerde anima arketipi kadınlarda animus arketipi olarak tanımlamaktadır. Anima ve animus arketipleri ruhun tamamlayıcı karşıt cinsiyetini ortaya çıkarmaktadır. Bireylerin iç dünyasında denge sağlayan bu arketipler ile ruhun hem kişisel olarak tepki vermesi hem de karşıt cinsiyetin bireydeki yaşantısının yansımalarını sergilenmektedir. (akt. Sevgi Kavut, Carl Gustav Jung: Kavramları, Kuramları ve Düşünce Yapısı Üzerine Bir İnceleme. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, (6 (2), 2020), s.686.

¹² Jung'un kişiliğin olumsuz yanı olarak tanımladığı gölge, kişinin yeterince gelişmemiş işlevleri, kişisel bilinçdışı içerikleri, saklamak istediği, hoş olmayan niteliklerinin toplamı anlamına gelmektedir (Storr, 2006'dan akt. Sevgi Kavut, Carl Gustav Jung: Kavramları, Kuramları ve Düşünce Yapısı Üzerine Bir İnceleme. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, (6 (2), 2020), s.686.

¹³ Persona, diğerlerinin beklentilerine yanıt vermek için inşa edilmiş ortaya sürülen herkese açık kendiliktir (Magnavita'dan akt. Sevgi Kavut, Carl Gustav Jung: Kavramları, Kuramları ve Düşünce Yapısı Üzerine Bir İnceleme. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, (6 (2), 2020), s. 686.

en güçlüsü diğer yandan ise içgüdüsel adaptasyonlara karşı akla gelebilecek en etkili yardımlardır.¹⁴

Jung uzun yaşamı boyunca hem kişisel yaşamında hem de hastalarının yaşamlarında çeşitli psişik fenomenler deneyimlemiştir. Zamanla insan ruhunda özellikle rüyalarda ve görsel deneyimlerin çeşitli biçimlerinde (resim, çizim, renkler, dans, hareket vb.) sıkça ortaya çıkan evrensel temaları ve görüntüleri tanımlamaya başlamıştır. Bu tür imge ve motiflere, arketipler olarak atıfta bulunmuş ve daha sonra insanlığın kültürel, atalardan kalma ve mitsel mirasının sınırsız hazinesi olarak kolektif bilinçdışı anlayışını bu son derece yüklü sembolik formlar aracılığıyla geliştirmiştir. Arketipler terapötik süreçte çok önemli bir rol oynamaktadırlar. Böylece psişik uyumsuzluğu giderecek sembolik kılavuzlar, psişenin psikolojik bütünlük halinde olduğunu gösteren güçlü efsanevi formlar olarak hizmet etmektedir.¹⁵

Rüya

Jung, görsel sembollerin karşılaşılabilecek ve duyumsanılacak mesajlar olduğunu düşünmektedir.¹⁶ Jungçu düşüncede olan bazı araştırmacılar ise rüyayı, yol gösterici kendilikten yani bilinçaltının bilgeliğinden gelen mesajlar olarak da ele almıştır.¹⁷ Rüyalar da semboller gibi spontane biçimde ortaya çıkan yapılardır. Bir başka deyişle bu imgeler, anlık tezâhürlerdir ve kesinlikle kasten ortaya çıkartılan kurgulardan oluşmamaktadır. Bu nedenle de sembol bilginin ana kaynaklarından bir diğeri de rüyalar olmaktadır. Rüyalarda simgesel duygu, düşünce, durum ve hareket vardır.¹⁸ Jung için rüyalar, sembollerin anlamlarının bir katalog vasıtasıyla çözülebileceği şifreli bir yazı türü olmayıp bilakis bireysel bilinçdışının kişisel bir dışavurumudur. İnsanların sembol oluşturma

¹⁴ Cirlot, *A Dictionary of Symbols.*, xxxiv-xxxvi.; David Edwards, *Art Therapy* (London ; Thousand Oaks: SAGE, 2004), s.31; Jung, *İnsan ve Sembolleri*, 69.

¹⁵ Judson Davis, "Active Imagination in Psychotherapy", *Encyclopedia of Psychology and Religion*, ed. David A. Leeming (Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg, 2019:1-3.

¹⁶ Judith Aron Rubin, *Introduction to Art Therapy: Sources & Resources* (New York: Brunner-Routledge, 2010),98.

¹⁷ W. Colman, "Dream Interpretation And The Creation Of Symbolic Meaning." *Jungian Psychoanalysis: Working in The Spirit Of Cg Jung*. Ed. Murray Stein. New York: Open Court Publishing, 2010), 102.

¹⁸ Jung, *İnsan ve Sembolleri*, 55.

kabiliyetinin incelenmesi için rüyaların en temel ve en kolay girilebilen malzeme olması nedeniyle de işlevsel olduğunu öne sürmektedir.¹⁹

Jung'a göre rüya, gerçekte ortaya çıkan bir şeyin farklı bir görünümünü işaret eder. Anlamın doğrusal düşüncede ortaya çıkması yerine metafor ve sembol aracılığıyla yeniden oluşturulduğu öteki düşünce alanıdır. Jung rüyayı kılık değiştirme biçiminden ziyade sembolik ifadelendirmede bir çaba olarak görmüştür. Rüya, bilinçdışındaki gerçek durumun sembolik formda kendiliğinden canlanmasıdır. Jung, rüyayı mitolojinin arketipik temalarıyla bağlantısını göstermek amacıyla yorumlayıcı bir yaklaşım geliştirmiştir. Bu yolla rüyanın sembolik temalarının açıklanabileceği daha geniş bir anlam ağı oluşturmaktadır.²⁰

Sembollerini Yorumlama Tekniği Olarak Amplifikasyon ve Aktif İmgelem

Amplifikasyon

Amplifikasyon, Jung'un bir rüya imgesini ya da motifini genişlettiği ve açıkladığı mitoloji, folklor veya dinden aktarılan benzer imgelerle karşılaştırarak anlamlı bir bağlam oluşturduğu rüya yorumlama yöntemidir. Bu yöntemde göre imgeler, yalnızca içeriği açısından yorumlanmamakta aynı zamanda içeriğin neyi sembolize edebileceği ön plana çıkarılmaktadır. Buna ek olarak sembolün kendisine anlamlı bir bağlam verilmesi de gerekmektedir.

Jung, amplifikasyonun bir rüyanın kolektif bağlamını oluşturduğuna ve onun sadece kişisel yönüyle değil aynı zamanda tüm insanlık için de ortak ve genel olan arketipsel terimlerle görülmesine olanak verdiğine inanmıştır. Başka bir deyişle Jung'a göre bir görüntüdeki her bir unsur kişinin yaşamının ve mevcut koşullarının bir temsili olabileceği gibi arketipsel simgelerin de bir temsili olabilir.

Amplifikasyon tüm boyutlardan izleyerek "imgeye bağlı kalmayı" imâ ettiği için Serbest Çağrışım (Free Association) tekniğinden farklıdır. Basitleştirilmiş bir örnek bu noktayı açıklamak için yararlı olabilir. Şöyle ki: bir ayakkabının çizimiyle serbest çağrışım içinde olan bir kişi birbirini izleyen her bir ilişki arasındaki bağlantıları uyarmak için orijinal görüntüyü kullanarak "ayakkabı, ayak, dolap, giysi" diyebilir. Amplifikasyonda ise kişi,

¹⁹ Jung, *İnsan ve Sembolleri*, 10, 32.

²⁰ W. Colman, "Dream Interpretation And The Creation Of Symbolic Meaning.",98, 103.

orijinal görüntüye mümkün olduğunca yakın olan “ayakkabı, ayak, sandalet, çorap” diyerek ayakkabının orijinal görüntüsünde kalması için teşvik edilir. Genel olarak amplifikasyonda, öznel ve nesnel olmak üzere iki farklı yaklaşım olduğu öne sürülmüştür. Nesnel amplifikasyonda analist, sembolü aydınlatmak için mitoloji, din ve diğer kaynaklardan temalar aktarırken sübjektif amplifikasyonda ise birey, sembolle ilişkilendirmeler yapabilmek için “Aktif İmgelem” tekniğini kullanmaktadır.²¹

Aktif İmgelem (Active Imagination)

Jung’un perspektifinden bakıldığında dünyanın kendisine sahip olan ama imgesine sahip olmayan kişi dünyanın ancak yarısına sahiptir çünkü yoksul ruhu hiçbir şeye sahip değildir denebilir. Dolayısıyla ruhun zenginliği imgelerden beslenmektedir. Bir başka ifadeyle, dünya imgesine sahip olan kişinin hiçbir şeyi olmasa dahi dünyanın yarısına sahiptir.²² Aktif imgelem, kişinin hayatına ve içsel süreçlerine açıklık ve anlam kazandırmak için bilinçdışından kaynaklanan arketipsel imgelerin terapötik bir bağlamda uygulanabileceği bir yöntemi temsil eder.²³

Jung 1960’lı yıllarda²⁴ dile getirdiği düşüncesinden hareketle, bütün ampirik deneyimlerin temelinde ve arkasında tek bir nesnel gerçekliğin var olduğu söylenebilir. Bu gerçeklik bütünlük olarak tezahür etmektedir. Ona göre bütünlüğe yönelik gelişim, ruhta mündemiç olan orijinal birliğe doğru bilinçli bir gelişim ve dönüşümle mümkündür. Bu içsel bütünlük gerçeği dilin ötesinde yer alır ve bu alana sadece imgelem yoluyla ulaşılabilir.²⁵ İçsel bütünlüğe ulaşmayı sağlayan yöntemlerden biri olan ve bilinç ile bilinçdışı arasında dinamik bir bağlantı görevini yerine getirerek daha fazla psikolojik uyum ve bütünlüğün elde edilebileceği bir kanal olan ve “aktif imgelem” olarak da bilinen terapötik teknik

²¹ Cathy A. Malchiodi, ed., *Handbook of Art Therapy* (New York: Guilford Press, 2003), s.50.

²² Carl Gustav Jung, *Kırmızı Kitap*. Çev. Okhan Gündüz. (İstanbul: Kaknüs, 2015), s.106.

²³ Davis, “Active Imagination in Psychotherapy” s.3.

²⁴ Ayrıntılı bilgi için bkz. C.G. Jung, The Transcendent Function. In *The Collected Works of C. G. Jung*, Vol. 8: The Structure and Dynamics of The Psyche (s. 67–91). London: Routledge & Kegan Paul.

²⁵ Salman 2008’den akt. Vibeke Skov, *Art Therapy Prevention Against the Development of Depression* (Denmark, Aalborg University, Doktora Tezi, 2013), 67.

bulunmaktadır.²⁶ Jung'un teorik çalışması, aktif imgelem sırasında ortaya çıkan bizzat kendi imgeleri aracılığıyla kazandığı bilgeliği yaşam boyu aktarma çabasına dayanmaktadır.²⁷ Jung çalışmalarında görsel imgeyi diyalog yoluyla ifade ederek yaratıcılığı ve öz farkındalığı vurgulamaktadır.²⁸

Jung aktif imgelem kavramını 1913-1916 yılları arasında keşfetmiştir. Freud ile ilişkisini kestiği yıllarda kendisinde yoğun bir içsel karmaşa deneyimlemiş ve kararsızlık dönemine girerek bu durumuna kendisi de oldukça şaşırmıştır. Orta yaş krizinde Jung, yaratıcı ruhun dokusunu kaybetmiştir. Yaşadığı kaygı ve rehavet onun ruh halini mahvetmek için tehdit edici bir unsura dönüşmüştür. Yaşadığı durumu, uyumsuzluk olarak aktarmış hislerini, dayanacak bir şey bulamadığından havada asılı kalmış şeklinde betimlemiştir. Kendisini iyileştirmek için bir yol bulma girişiminde bulunmuş ancak kendisine tam olarak ne olduğunu bilemediğinden bilinçdışının imge ve dürtü alanına yönelmiştir. Jung, 1925 yılındaki bir seminerinde kendisini tedavi etmeye sebep olan şeyin bizzat kendi deneyimleri olduğuna ilişkin kayda değer hikayesini anlatmıştır. O, sembolik çocukluk oyununun tekrar keşfi sayesinde terapötik sürece başlamıştır.²⁹Bu süreçte aktif imgelem, kişinin hayatına ve içsel deneyimlerine açıklık ve anlam kazandırmak için bilindışından kaynaklanan arketipsel imgelerin terapötik bir bağlamda uygulanabileceği bir yöntemi de temsil etmektedir.³⁰

Jung'un öne sürdüğü terapötik metot, aktif imgelem kavramının yerleşmesinden önce birçok farklı isimle ifade edilmiştir. Başlangıçta Aşkın Fonksiyon (Transcendent Function) daha sonra Resim Metodu (Picture Metod) ve Aktif Fantezi (Active Fantasy) isimlerini almıştır. Bunlara ek olarak kendinden geçme hali/hipnoz (trancing), görüntü (visioning), egzersizler/alıştırmalar (exercises), dialektik metot (dialectical method), ayrışma tekniği (technique of differentiation), içe dönüş tekniği (technique of introversion), iç gözlem (introspections) ve iniş tekniği (technique of the

²⁶ Davis, "Active Imagination in Psychotherapy".

²⁷ Pat B. Allen, *Art is a way of knowing* (Boston: Shambhala, 1995). s.93.

²⁸ Robert A. Johnson, *Inner Work: Using dreams and Active Imagination For Personal Growth* (Pymble, NSW: HarperCollins e-books, 2009), s.215.

²⁹ Joan Chodorow, *Jung on active imagination* (Princeton, N.J: Princeton University Press, 1997:19-20).

³⁰ Davis, "Active Imagination in Psychotherapy",s.3

descents) olarak da ifade edilmiştir. Kavram, 1935 yılında ise “Aktif İmgelem” olarak kullanılmaya başlanmıştır. Jung’un Analitik Psikolojisinin temel kavramları, esasında kendisinin aktif imgelem deneyimlerinden kaynaklanmaktadır. Örneğin; gölge (shadow), syzygy³¹ (anima ve animus), persona, ego, ve self kavramları, psişenin fonksiyonları olup arketip, complex, libido gibi terimlerinin hepsi de insan deneyimlerinin gerçeğini vurgulamaktadır. Aynı şekilde, aktif imgelem doğaldır ve kalıtsal bir süreçtir bu gerçekliği Jung bize tekrar hatırlatmıştır.³²

Aktif imgelem fanteziyi ve rüyaları birincil iyileşme modu olarak ele alıp bireydeki yaratıcılığı serbest bırakmanın bir yolu olarak da tanımlanan bir yöntemdir. Bir başka ifadeyle bireyin, söz konusu görüntüleri gözlemlemeye teşvik edildiği içe doğru gerçekleşen görüntülerin dinamik üretimidir. ³³ Aktif imgelem sürecinde olaylar ne sadece bilincin ne de bilinçdışının oluşturduğu bir yapıdır. Aktif imgelem bilincin ve bilinçdışının eşit şartlarda bulunduğu ve birlikte her ikisinden de kaynaklanan unsurları birleştiren bir yaşam deneyimi yaratmaktadır. Yani süreç, ortak bir zeminde ve yaratıcı bir düzeyde gerçekleşmektedir. İki mekanizma tek bir güçlü akıntı oluşturmak için birleşen iki nehir misali imgelem alanında birbirine doğru akmaktadır. Birbirlerini tamamlamakta, birlikte çalışmaya başlamakta ve sonuç olarak bütünlüğe ve birliğe dönüşmeye başlamaktadırlar. Bilinçli zihnin bilinçdışı ile diyalogu olan her ikisinin sentezi aşkın işlev olarak kendiliği doğurmaktadır.³⁴ Aktif imgelem iki parçaya sahiptir: İlk olarak bilinçdışında meydana gelir ve ikinci olarak da bilinçdışı ile uzlaşır. Bu durum uzun zamandır devam eden doğal bir süreçtir. Bilinçdışının ham maddesi temel olarak duygular, dürtüler ve imgelerdir. Her biri kendi yoluna ulaşır. Bazıları belirsiz bir mod ile başlar veya mantıksız ve ölçsüz duygu fışkırması şeklinde gerçekleşebilir. Jung,

³¹ Etimolojik olarak Yunanca “syzygos” kelimesinden gelmektedir ve “birbirine bağlamak” anlamındadır. Türkçeye bu kelime “sezgi” olarak geçmiştir. Kişinin anlam kazanması için birden fazla fikrin, imgenin ve sürecin birbirine bağlanması gerektiğini ima etmektedir. Jung, bu terimi bilinç ve bilinçdışının iletişimini ve karşıt iki organizmanın arketipsel birleşimini belirtmek için kullanmıştır. Bu, erkeklerde anima, kadınlarda ise animustur (https://www.mythicjourneys.org/newsletter_nov06_glossary.html).

³² Joan Chodorow, *Jung on Active Imagination*. s.22-23.

³³ Malchiodi, *Handbook of Art Therapy*.s.50

³⁴ Robert A. Johnson, *Inner work: Using Dreams and Active Imagination For Personal Growth* (Pymble, NSW: HarperCollins e-books, 2009), s.135.

duygusal olarak hayalinde canlandırmayı ve imgelem belirene kadar konsantre olmayı önerir.³⁵

Jung'un imgelerle çalışması yorum için daha fazla bilinçdışı materyal üretmek yerine öncelikle danışan ile imgeleri arasında aktif bir ilişkiyi teşvik etmeyi amaçlamıştır. Aktif imgelem süreci, uyanırken rüya görmeye benzeyen bir tür yaratıcı faaliyet içerir.³⁶ Rüyalarda olaylar tamamen bilinçdışı düzeyde gerçekleşirken, bilinçli zihin süreçte yer almaz. Uyanıldığında bilinçli zihin rüyayı hatırlayabilir ve anlamı hakkında düşünebilir; ancak rüya sırasında bilinçli zihin aktif olarak sürece katılmamaktadır. Aktif imgelemde ise aksine bilinçli zihin uyanık olup olaylara bilinçli olarak katılmaktadır. Aktif imgelem uygulandığında rüya görmenin dikkat çekici bir şekilde azalması da ilginçtir. Bir tefekkür yolu olarak ciddiye alındığında bilinçaltı malzemesini rüya biçiminde ortaya çıkarmadan önce asimile edildiği görülmüştür. Rüyalarda sunulacak olan konu veya içerikler, aktif imgelem sürecinde karşılaşmakta ve çözülmektedir. Rüyalarda ve aktif imgelem arasındaki bu ilişki nedeniyle Jung, çok sayıda rüya gören, her gece çok sayıda rüya ile mücadele eden ve rüya çalışmasıyla bile ona ayak uyduramayan insanlar için aktif imgelem uygulamasını tavsiye etmiştir. Aktif imgelem uygulaması düzenli olarak yapılmaya başlandığında hayallerin sayıca azaldığı ve daha yoğun bir şekilde konsantre olduğunda daha az tekrar ettiği görülmüştür. Aktif imgelem yöntemiyle sorunlar ile başa çıktıkça fantezilerin kendilerini tekrarlama ihtiyacı daha az olmaktadır.³⁷

Jung'un ifade ettiği gibi aktif imgelem, imgelem aktivitelerinden oldukça farklı bir yapıdadır. Aktif imgelem, kavrama verilen isimden de anlaşılacağı üzere görüntülerin kendi yaşamlarına sahip oldukları ve sembolik olayların (bilinçli içerikler karışmazsa) kendi mantığına uygun olarak geliştiği bir yapıdadır. Fantezi ve oyundan daha derin bir anlam ifade etmektedir. Fanteziler veya hülyalar bilinçli deneyime yakın düşünülebilmekteyken aktif imgelem kişinin bilinçdışı yönüyle bağlantılıdır.³⁸ Aktif imgelemin özü, hayali olan deneyime bilinçli olarak katılımıdır. Bu tür hayal gücü aktiftir çünkü ego aslında iç dünyaya

³⁵ Joan Chodorow, *Jung on Active Imagination*. s.6-7.

³⁶ David Edwards, *Art therapy* (London ; Thousand Oaks: SAGE, 2004), s.30.

³⁷ Johnson, *Inner Work*. s.134-135.

³⁸ Joy Schaverien, "Art and active imagination: Reflections On Transference and The Image" *International Journal Of Art Therapy* (10/2 2007): s.415.

girmekte, konuşmakta, yüzleşmekte ve tartışmaktadır. Orada karşılaştığı kişilerle arkadaş olur veya onlarla mücadele eder. Hayal gücünde ve dramada bilinçli bir şekilde yer almaktadır. Ego, diğer aktörleri konuşmaya dahil etmekte, bakış açılarını değiştirmekte, birlikte maceralara girmekte ve sonunda birbirlerinden bir şeyler öğrenmektedirler. Bu durum aktif imgelemi sıradan ve pasif yapıda olan fanteziden farklı kılmaktadır. Pasif yapıda olan fantezide sanki bir filmdeymiş gibi zihnin arkasında devam eden bir akış izlenmektedir. Sürece bilinçli olarak katılmamakla birlikte neler olduğu hususunda bağımsız ve farkındalıklı bir konum alınmamaktadır. Fantezide bilinçdışından akan görüntülerin bilinçli olarak içine girilemeyeceğinden bu durum çoğunlukla zaman ve enerji kaybı oluşturmaktadır. Bunlara ek olarak fantezide ortaya çıkan soru ve sorunlar çözülememektedir. Bu tür fantezilerin çoğu kendilerini veya bireyleri tüketene kadar zihnin bir kenarında tekrar tekrar kendini izletmektedir. Böylelikle herhangi bir dönüşüm söz konusu olmamaktadır; çünkü ego asla fantezi durumuyla yüzleşmemekte ve bilinçli, bağımsız bir güç olarak onun içine girememektedir. Buna iyi bir örnek olarak kaygı durumu verilebilir. Kaygı, bir tür pasif imgelem (fantezi) biçimidir. Birey zihninde bir fantezinin peşinden koşmakta ve görünüşte her şey yolunda gitmektedir. Sonrasında birey yenilgiye uğradığı veya küçük düşürüldüğü zaman karşıt fanteziler oluşmaya başlamaktadır. Pasif şekilde kaygı yüklü fantezilerin zihni kontrol etmesine izin verildiği sürece asla bir çözüm yolu bulunamamaktadır. Ancak aktif imgelemde kaygının üzerine gitmek, aktif olarak onunla yüzleşmek ve diyaloga girmek, kimin veya neyin içinde olduğunu bulmak mümkün olabilmektedir.³⁹Dolayısıyla serbest çağrışımında, hastadan düşüncelerini gözlemlemesi ve rapor etmesi ancak materyal seçmekten kaçınması istenir. Aktif imgelemde ise Jung, hastaya görüntünün öncülüğünü hem seçmesini hem de takip etmesini söyler. Görünüşe göre çıkış noktası burasıdır; Jung veya danışanı, geliştirmek üzere bir dizi seçer ve danışan, fantezi materyalini detaylandırmaya teşvik edilir. Danışan hayali bir yolculuğa çıkar ve süreç, malzemenin arketipik atmosferiyle rezonansa giren bir mit veya peri masalıyla daha çok güçlendirilebilir. Bu, danışan tarafından seçilebildiği gibi bazen analistin veya danışmanın önerdiği bir şey de olabilir. Bu mekanizmanın serbest çağrışımından metot olarak farklı olduğu açıktır. Basit şekilde hayallere dalma ve hayal kurma gibi yaratıcı faaliyetler “kişisel şeylerin yüzeyinde kalır”. Aktif imgelem ise yönlendirilmiş dikkat ile daha önce bilinçdışında

³⁹ Johnson, *Inner Work*, s.135-136.

olan imgelerin akmasına ve böylece daha derindeki malzemenin ortaya çıkmasına izin veren bir mekanizmadır. Bilinçli şekilde bir müdahale yapılmadığı müddetçe yüzeyden derinliğe doğru geçiş yapılamamış olur.⁴⁰

İmgelem sürecine duyguların katılması gerekmektedir. Aksi takdirde “aktif” olamayacaktır. Aktif imgelem her ne kadar sembolik bir deneyimi ifade etse de yine de gerçek duyguları içeren gerçek/somut bir deneyimdir. Aktif katılım ile bilinçdışında pasif bir düş olan içerikler oldukça bilinçli ve güçlü bir hayal gücüne dönüşmüş olur. Aktif imgelem doğru bir şekilde uygulandığında parçalanmış veya çatışan farklı parçaları bir araya getirerek; içteki sesleri güçlü bir şekilde uyandırmakta, savaşan ego ile bilinçdışı arasında barış ve iş birliğini sağlamaktadır. Aktif imgelemin temel amacı ego ile bilinçaltının genellikle kopuk bölümleri arasında iletişim ve bütünlük sağlamaktır. Aktif imgelem uygulandığında ruhta yer alan şeyler, ego ve bilinçdışı arasındaki ilişki değişmektedir. Ego tutumları ile bilinçaltının değerleri arasında nevroitik bir dengesizlik varsa boşluk daraltılabilir ve tamamlayıcı karşıtlıklar bir araya getirilebilir.⁴¹ Dolayısıyla aktif imgelem bir tür içsel konuşma türü olarak ele alınsa da sadece fantezilerin yorumlanması veya anlaşılması ile sınırlı olmayıp bizzat onların deneyim olarak vücut bulmasını ve yaşanmasını da ifade etmektedir.⁴²

Aktif imgelem, bilinçdışı içeriğine yönelik alıcılık ve bu içerikler üzerinde bilinçli olarak aktif bir konsantrasyon olmak üzere iki temel niteliğe sahiptir. Bu durumda aktif imgelemin hem pasifliğin hem de aktifliğin bütünlüğünü deneyimleme alanı sunduğu söylenebilir. Bu süreç spontanedir, planlamadan uzak gelişir. Her ne kadar imgelem gücüyle uygulansa da bir o kadar da gerçeklik alanına geçiş sağlamaktadır.

Sanat

Sıradan olanı sıra dışı deneyime çevirmenin bir yolu olarak sanat, bir varoluş tarzı, bilme ve eyleme şeklidir. Ayrıca kendiliği anlamlandırmanın ve gerçekleştirmenin en etkili yolu olarak da ifade edilmektedir. Sanat, insanın kendi içindeki sonsuz çelişkileri ile bireysel, içgüdüsel dürtüleri ve toplumun talepleri arasında uzlaşma sağlamasına

⁴⁰ Joy Schaverien, "Art and Active Imagination: Reflections On Transference and The Image", *International Journal of Art Therapy* (10/2 2005), s.40-42.

⁴¹ Johnson, *Inner Work*, s.136.

⁴² Jung, *Kırmızı Kitap*, s.72.

referans olmaktadır. Estetiğin ve güzelliğin sakinleştirici, dinlendirici ve dönüştürücü gücünün olması tam da insanın karmaşık doğasının her bir noktasına nüfuz edebilecek bir derinliğe sahip olabilme özelliğindedir. Sanat, insanın doğumundan ölümüne dek tümüyle içinde taşıdığı, söze gelmeyen tarifsiz duygularının da bir aynası, yansıması ve ifadesidir.⁴³

Jung'a göre sanat, insanı ele geçiren ve onu kendi âleti haline dönüştüren bir çeşit iç dürtüdür.⁴⁴ Jung'un perspektifinde insan psişesi, sanat ve bilimlerin rahmi olmaktadır. Dolayısıyla psişenin incelenmesi bir yandan sanat eserinin psikolojik yapısını açıklayabilmeli öte yandan ise bir kişiyi sanatsal açıdan yaratıcı yapan faktörleri ortaya çıkarabilmelidir. Jung, psişeyi bütün üretkenliğin kaynağı olarak ele almaktadır ve psişenin doğasını tümüyle anlamak mümkün olmadığını sadece onun çeşitli dışa vurumlarının görülebileceğini vurgulamıştır.⁴⁵ Bu nedenle tamamen anlaşılmasa da bilgi edinme imkânı vardır. Sembollerini öz-temsili olarak kullanmak, bilinçaltısının farklı kısımlarını keşfetme ve bu keşif yoluyla kişinin kendisine olan tutumunu değiştirme durumu birey için önemli bir fırsat olacaktır.⁴⁶

Sanat Terapisi (Art Therapy)

Sanat aracılığıyla ruh sağlığı ve şifalanmaya olan ilgiye rağmen tanımlanabilir bir uygulama yöntemi olarak "Sanat Terapisi" ancak yirminci yüzyılın ortalarından itibaren ortaya çıkabilmiştir. Sanatçı olan Adrian Hill 1940'lı yıllarda bir sanatoryumda tüberküloz hastası olarak kaldığı süre boyunca sanat yapmanın değerini gözlemlemiştir. Hill, sanat yapmanın bir terapi biçimi olduğunu bizzat kendisinde deneyimlemiş ve bu alanın isim babası olmuştur. Eşzamanlı olarak Margaret Naumburg, sanat ifadesini hâkim olan psikanalitik bakış açısıyla değerlendirmiş ve sanat psikoterapisinin bilinçdışı görüntüleri göstermenin bir yolu olduğunu öne sürmüştür. Naumburg, sanat terapisini farklı bir psikoterapi biçimi olarak tanımlayan ilk uygulayıcılardan biri olarak kabul edilmektedir. O, danışanlar tarafından üretilen görüntülerin bir tür sembolik konuşma

⁴³ Şahin Filiz, "Sanat Terapisinin Felsefi Boyutları", *Mediterranean Journal of Humanities* (6/1 28 Haziran 2016), s.174-175.

⁴⁴ Carl Gustav Jung, *Ruh, İnsan, Sanat, Edebiyat*. Çev. İsmail Hakkı Yılmaz. (İstanbul: Pinhan, 2017), s.136.

⁴⁵ Carl Gustav Jung, *Ruh, İnsan, Sanat ve Edebiyat*, s.114-115.

⁴⁶ https://kunstterapi.dk/wpcontent/uploads/Clinical_methodology_in_Jungian_art_therapy.pdf.

olduğunu öne sürmüştü,⁴⁷ sembolik bir ifade türü olarak sanatın, insanlığın çağlar boyunca hem bilinçli hem de bilinçdışı kültürel ifadede önemli bir rol oynadığını vurgulamıştır.⁴⁸

Sanatı bir ifade aracı gibi kullanan ve diyalog kuran kişinin kendiliğine erişme imkânı sağlaması sanat terapisinin en önemli özelliklerinden biridir. Bu yönü ise onun, sözel psikoterapi (talking psychotherapy) tekniklerinden ayıran temel farkını teşkil etmektedir.⁴⁹

Sanat terapisi, sanat ve psikoloji alanlarının birleşiminden doğan melez bir disiplindir. Dolayısıyla bu iki alanın entegrasyonu, sanat terapisinin hem birincil müdahale hem de yardımcı bir yöntem olarak nasıl ve neden yararlı olduğu konusunda iki genel teoriyi üretmiştir. Birincisi sanat ifadesinin, insanların sözcüklere sığdıramayacakları düşüncelerini ve duygularını ifade edebilecekleri bir görsel dil biçimi olduğunun düşünülmesidir. İkincisi ise fiziksel veya cinsel istismar, travma, keder ve diğer karmaşık duygusal deneyimler gibi dile getirilmesi oldukça zor deneyimleri iletmenin bir yolu olarak ifade edilmesidir. Dışa yansıttığı iç görüntüler, onları ortaya koyan kişinin özelliklerini açığa çıkarırken sanat terapisi sürecinin önemli bir kısmı bireyin, sanatsal ifadelerinin kişisel anlamını keşfetmesini kolaylaştırmayı da içerir.

Sanat terapistlerinden sanat terapisini tanımlaması istenildiğinde genellikle birçok farklı yanıt alınacaktır. Bazıları sanat terapisini sanatın bir iletişim ve kendini ifade etme biçimi olarak kullanımına dayanan bir tedavi yöntemi olarak tanımlar. Bazıları ise sanat terapisinin, sözelleştirmenin yerine geçmesinden çok daha karmaşık bir yapıda olduğuna inanmaktadır. Bu açıdan bakıldığında imaj yaratma deneyimi doğası gereği iyileştirici olduğu varsayımından da hareketle bireylerin kendilerini keşfetmelerine, kendilerini anlamalarına, davranış değişiklikleri geliştirmelerine, problem çözümüne ve iyi oluş halini deneyimlemelerine katkı sağlamaktadır. Amerikan Sanat Terapisi Derneği (AATA,1996) sanat terapisinin “yaratıcı sanat yapma sürecinin iyileştirici ve yaşamı geliştirici olduğu” inancına dayandığını belirtmektedir. Başka bir deyişle sanat ifadesi, duygusal sıkıntıların üstesinden gelmede yardımcı olmakta; çatışmaları çözme, içgörülere ulaşma, sorunlu davranışları azaltma ve iyi olma duygusunu

⁴⁷ Cathy A. Malchiodi, ed., *Expressive therapies* (New York: Guilford Press, 2007) s.16.

⁴⁸ Margaret Naumburg, “Art As Symbolic Speech”, *The Journal Of Aesthetics and Art Criticism*. 13/4,(1955), s.435.

⁴⁹ Skov, *Art Therapy Prevention Against the Development of Depression*, s.34.

artırmaktadır. Örneğin, bir kişinin duygularının resmini yapmak bireyin öz farkındalığını artırabilir; kilden heykeller oluşturmak endişe yaşayan bir kişi için bir gevşeme ve stres azaltma biçimi olabilir; kolajlarının bir araya getirilmesi ciddi bir hastalığı olan bireyler için güçlendirici işlev görebilir veya belirli çizim teknikleri ile motor ve algısal becerileri yeniden öğrenmeyi sağlayacak şekilde inme geçiren yaşlı bir yetişkine yardımcı olabilir. Sanat ifadesi terapide başka bir dil biçimi olarak kullanılabilirken sanatın fiilî olarak gerçekleştirilmesi ise evrensel insan potansiyeli olan yaratıcı kapasitenin aktif olarak kullanılmasını kapsamaktadır.⁵⁰

Her şeyden önce çoğu terapi yöntemi, anlam ifade eden kelimelere bağlı olsa da sanat terapisi danışana düşüncelerini ve hislerini görsel imgeler yoluyla yansıtmaya fırsatı sunmaktadır. İster çizim veya heykel olsun bir görüntü oluşturmak görsel düşünme deneyimidir ve hem danışan hem de terapist için ek bir bilgi kaynağı olabilir. İster basit bir kurşun kalem çizimi ister daha ayrıntılı bir resim veya heykel şeklinde olsun sanat yapmak doğada deneyimlenir. Çünkü duyuları kullanmaktadır. Müzik, hareket ve diğer etkileyici sanat türleri olmak üzere sanat terapisi, fiziksel eylem, kinestetik nitelikler ve algısal deneyimleri de içerir. Sanat terapisi çizim, inşa etme, düzenleme, karıştırma, dokunma, boyama, şekillendirme ve diğer somut eylemleri içeren uygulamalı bir faaliyettir. Bedeni içeren bir yöntem olduğu için de sözlü tedaviye başka bir boyut ekleyebilir veya tedavinin amaçlarına bağlı kalarak kendi başına bir müdahale tekniği olarak kullanılabilir.⁵¹

Aktif imgelem ve yaratıcı imgelem (Creative Imagination), temelde aynı süreç olduğu için bu ayrımı belirtmemiz gerekmektedir. Aradaki en temel fark yaratıcı imgelem, kadim kültürel formların (sanat, din, felsefe, toplum) yaratılmasına yönelirken aktif imgelem ise kişiliğin yaratılmasına (Know Thyself/Kendini Tanı) yönelmesidir.⁵² Sanat terapisi sürecinde her iki imgelem türünün de bütünleştiğini söyleyebiliriz.

Birçok sanat terapisti, Jung'un düşüncesini kavramsal temellendirme bileşeni olarak kullanmıştır.⁵³ Jung'un arketip ve kolektif

⁵⁰ Cathy A. Malchiodi, ed., *Expressive Therapies* (New York: Guilford Press, 2007), s.17-18.

⁵¹ Cathy A. Malchiodi, ed., *Expressive Therapies* (New York: Guilford Press, 2007), s.18.

⁵² Steward 1992 den akt. Chodorow, Chodorow, *Jung on Active Imagination.*, s.47.

⁵³ Judith Aron Rubin, *Introduction To Art Therapy: Sources & Resources* (New York: Brunner-Routledge, 2010), s.100.

bilinçdışı teorileri, sanat terapisi alanında popüler olan analitik yaklaşımın da doğmasına vesile olmuştur. Bu yaklaşımı kullanarak terapistler, düşlerin ve fantezilerin içeriğini vurgulayarak danışanların olası anlamları keşfetmesine, güçlendirmesine ve aydınlatmasına yardımcı olmaktadır.⁵⁴

Aktif İmgelemin Sanat Terapisinde Kullanımı

Jung'un en önemli keşiflerinden birinin aktif imgelem yöntemi olduğu konusunda şüphe yoktur. Freud ile yollarını ayıran Jung, içine düştüğü umutsuzluk döneminde zihinsel olarak herhangi bir rahatlama yöntemi bulamadığında tıpkı çocukluğunda olduğu gibi tekrar oyun oynayarak kendini teskin etmeye çalışmıştır. Göl kenarında tıpkı on ya da on bir yaşında bir çocuğun yaptığı gibi sopa, taş ve çamur kullanarak oyunlar oynamaya başlamıştır. Bu deneyimi doğuştan gelen bireyleşme (individuation) sürecinin temel bir ifadesi olarak görmeye başlamıştır. Oyun ve fantezi, Jung'un orta yaş krizinde kendi keşfiyle oluşturduğu aktif imgelem yönteminin temelini oluşturmaktadır. Bu da onu bir çocuk gibi oynamaya daha sonra ortaya çıkan görüntülerin resimlerini çizmeye ve nihayetinde tıpkı çocuklukta gibi hayali ya da sembolik olarak bireylerle etkileşimli sohbetler etmeye itmiştir.⁵⁵ Yaratıcı ifadeler Jung'un aktif imgelem pratiğinin özünü oluşturmaktadır. Yalnızca iletişim biçimleri olarak değil aynı zamanda ruhun kendini iyileştirdiği alan olarak da hizmet ederler. Jung, analitik sorgulama yoluyla erişilemeyen psişenin içeriğini "algılama ve şekillendirme" teknikleri olarak çizimleri, resimleri, dansı, dramayı ve diğer yaratıcı ifadeleri kullanmıştır.⁵⁶

Aktif imgelem sürecinde ilk olarak duygu durumuna odaklanmak gerekmektedir. Bu duygu durumuyla ilişkili olan fanteziler ve çağrışımların bilincinde olunmaya çalışılır. Odaklanmanın etkisiyle ortaya çıkan sembol vasıtasıyla gelen içerikler anlaşılabilir olmaktadır ve duyuş, bilince yaklaşarak bilince dönüşmektedir. Eğilime bağlı olarak doğan semboller ve içerikler sanat türü ile bütünleştirilir. Görsel zekâsı baskın olanlar imgenin oluşumuna odaklanırken işitsel zekâsı baskın olanlar ise iç sesine kulak vermelidir. Bu sayede imgeler kendilerini cümle, söz, şiir olarak veya

⁵⁴ Cathy A. Malchiodi, ed., *Expressive therapies* (New York: Guilford Press, 2007), s.24.

⁵⁵ Louis H. Stewart - Joan Chodorow, "Sandplay and Active Imagination Kay Bradway and Barbara McCoard". *Sandplay—Silent Workshop of the Psyche*. London and New York, Routledge (18/3 2000), 43.

⁵⁶ Shaun McNiff, *Integrating the Arts In Therapy: History, Theory, and Practice* (Springfield, Ill: Charles C. Thomas, 2009), s 45.

kendiliğinden akışta açığa çıkan yazımlar şeklinde dışa vurabilir. Böylece derin sesleri de işitebilirler.⁵⁷

Jung'un yakın arkadaşı Marie Von Franz, aktif imgelem uygulamasını dört aşamada ele alarak açıklamıştır. Bu tekniği deneyimlemek için derin nefes alma verme eşliğinde güvende olduğunun hissiyle şu adımlar izlenebilir:

1. Aşama: Zihni meditasyona benzer şekilde boşaltmak.

2. Aşama: Görüntülerin dikkat alanına girmesine izin vermek ve bunlara odaklanmak (çok fazla odaklanılması ve ortaya çıkan görüntülerin gözlem yapmadan geçmesine izin verilmesi, görüntülerin ortaya çıkmasına izin vermek için gerekli olan gevşeme ile görüntülere katılmak için gereken gerginlik arasındaki bu dengenin sağlanması güç olabilir. Bu adım hem sabır hem de uzun süreli olarak pratik yapmayı gerektirebilir).

3. Aşama: Deneyime şekil vermek için talep edilen bir sanat formu aracılığıyla görüntüleri kaydetmek (görüntülere çok fazla ayrıntı yüklenmesi formların, içeriği örtmesine yol açabilir. Bunun sonucunda da alınması gereken esas anlamın kaçırılması söz konusu olabilir. Bu durumun oluşmamasına dikkat edilmelidir).

4. Aşama: Deneyim sürecinde görünür olan mesajlar üzerinde düşünmek (belirleyici olan süreçtir ve yüzleşmeyi beraberinde getirir).

Bu aşamaların tamamlanmasından sonra önemli olan husus, aktif imgelem sürecinde deneyimlenen, söylenen, işitilen, istenen veya alınan her bilgiyi yaşamda uygulayarak eyleme dönüştürmenin gerekliliğidir.⁵⁸ Yalnız burada dikkat edilmesi gereken birkaç husus daha vardır. Elde edilen görsel deneyimleri ham veya gerçek haliyle hayata geçirmek oldukça tehlikeli olabilmektedir. Bir örnek ile anlatmak gerekirse; aktif imgelemin uygulama sırasında düşmanlarla kılıçla savaşırken görüldüğünü varsayalım. Kılıç sembolü, içsel olarak yapılması geçerli olan bir şeyin temsili olabilir ancak bu hayâlî kılıç alınıp öfkeliendiren veya sınırlendiren insanlar üzerinde kullanılarak somutlaştırılmayacağı da aşikârdır. Ancak aktif imgelemenin konusu günlük koşullara yansıtıldıkça ayrımı görmek zorlaşabilir ve fanteziyi canlandırma isteği güçlenebilir. Bu durum imgelemin gerçek anlamda hayata geçirilmesi gerektiği anlamına gelmez.

⁵⁷ Jung, *Kırmızı Kitap*, s.48.

⁵⁸ Marie-Louise von Franz, "On Active Imagination", *Inward Journey: Art as Therapy*, Rev. Margaret Frings Keyes, ed. (La Salle, Ill: Open Court, 1983), s.125-133.

Aksine ondan damıtılan özü -deneyimden çıkarılan anlamı, içgörüyü veya temel prensibi- alıp onu yaşama entegre etmek anlamına gelir.⁵⁹ Bir diğer husus ise bireyde var olan gizli psikozların kilidini açma olasılığıdır. Zayıf egolu olan kişilerin egosunun parçalanması veya egonun yeterince güçlü olmaması halinde zihnin kişiliğe sahip ve hâkim olma ihtimali mevcuttur.⁶⁰ Yöntemin en büyük tehlikelerinden biri bilinçdışının güçlü duygulanımları, dürtüleri ve görüntüleri karşısında ezilmektir. Yalnızca bilinçdışıyla güçlü bir yüzleşmeye dayanabilecek psikolojik açıdan olgun kişiler tarafından denenmelidir. Bilinç ve bilinçdışının eşit olarak karşı karşıya gelebilmesi için iyi gelişmiş bir egoya ve bakış açısına ihtiyaç vardır.⁶¹ Bu yüzden bu konuda uzmanlaşmış ve deneyimli olan rehberler yardımıyla yapılması önerilmektedir.

Sanat ifadesi, kendi başına birçok uygulayıcı/terapist tarafından bir tür aktif imgelem olarak da kabul edilmektedir. Kendiliğinden gelişen spontan şekilde çizme, boyama veya şekillendirmeye ortaya çıkan imgeler, kişinin imgeye yapışarak veya aktif imgeleme keşfe devam ederek çoğaltabileceği zengin bir malzeme sağlamaktadır.⁶² Yazı, çizim, ahşap oymacılığı, boyama, dans ve diğer ifade biçimleriyle form vermek, her bireyin kendi imgelem üretimine araç olan sanatsal eğilimine göre gerçekleşmektedir. Bu durum, kişinin her iki yönünün de genel işleyişindeki rollerini sürdürdüğü bir yüzleşmedir.⁶³ Jung, yöntemine sanat terapisi, dans terapisi, drama terapisi, dışavurumcu sanat terapisi vb. değil, aktif imgelem olarak isimlendirmiştir. Tüm sanat türlerini, bir model teşkil edecek şekilde bir derinlik ve incelik kullanmıştır.⁶⁴ İmge veya içsel sese (inner voices) yoğunlaşma ve belirli bir meditatif prosedür olarak önerilen aktif imgelemin resim metodu (picture methods), sembolik çizim ve resim oluşturmak için sanat materyalleri kullanımına imkân vermesine ek olarak aktif imgelem, tek bir metot olsa bile birçok farklı formlar ile ifade edilebilmektedir. Bu formlar heykel metodu (sculpting method), beden

⁵⁹ Johnson, *Inner Work*. s.193-194.

⁶⁰ Molly Jordan, "Active Imagination: A Passport to the Soul", *Psychological Perspectives* (58/2 2015), s.220.

⁶¹ Chodorow, *Jung on Active Imagination*. s38.

⁶² Cathy A. Malchiodi, ed., *Handbook of Art Therapy* (New York: Guilford Press, 2003), s.51.

⁶³ Marisa Helena Silva Farah, "Jung's Active Imagination in Whitehouse's Dance: Notions of Body and Movement" *Psicologia USP* 27/3. 2016), s.545.

⁶⁴ McNiff, *Integrating the Arts in Therapy*, s.44.

hareket metodu (bodies movement method), müzik metodu (music method), dialektik metot (dialecting method), dramatik metot (dramatic method), sembolik oyun metodu (symbolic play method) ve yazı metodudur (writing method).⁶⁵

Jung'un kendisiyle ve hastalarıyla birlikte yaptığı araştırmalar epey kapsamlı ve derinlemesine olmuştur. Yaşamının belirli bir anında, belirli bir sanatsal üretimin sonucu ve süreci tedavi sırasında ortaya çıkan sembolik görüntülere şekil verebilen terapötik araçlardır.⁶⁶ Kum terapisi (sandplay), aktif imgelemin bir diğer formu olarak ele alınmıştır. "Seçilen malzeme neden kumdur?" Sorusu ilginç bir noktayı işaret etmektedir. Kum, geniş bir tasarım imkanları yelpazesi sağlamakta olup herhangi özel bir beceri gerektirmeden kolayca inşa edilebilir veya bozulabilir bir formdadır. Kum tanelerinin en ufak bir harekete veya yeniden düzenlemeye bile hassasiyet göstermesi dikkatli bir ortamın oluşmasını sağlar. Bireyin hareketleri yavaş yavaş belirgin bir şekilde kuma uyum sağlar. Minik kum taneleri sürekli olarak kendilerini yeniden düzenler ve her boşluğu sıvıymış gibi doldurmaya çalışır. Kum katı bir malzeme olmasına rağmen akışkan formdadır. Bu benzersiz tutarlılık, psikolojik süreçleri görselleştirmek için onu mükemmel bir şekilde uygun hale getirir.⁶⁷ Jung'un deneyimlediği sembolik oyun, çok güçlü bir terapötik etkiye sahiptir. Jung'un öğrencisi olan Dora Kalff, sembolik oyun sürecini ayrıntılı bir şekilde geliştirmiş ve bu terapi tekniği ile tarih boyunca oyun oynayan çocukların kum torbalarına ve yer oyunlarına vurgu yapmıştır.⁶⁸ Kum oyunu sadece mevcut bir durumun tasviri olmayıp aynı zamanda bir sürecin, değişimin ve dönüşümün de başlangıcıdır.⁶⁹

Jung'un psişenin nasıl işlediğini açıklamak üzere geliştirdiği teorisi ve aktif imgelem olgusu yanında sanat tekniği aracılığıyla yapılan terapi önerilerinden bir diğeri de dans ve harekettir. Bu tekniğin iki temel öğesi; beden ve harekettir. Mary Starks Whitehouse, dans alanında Jung'un teorisinin dayandığı prensiplerin terapötik bir süreç olarak kullanılmasında

⁶⁵ Chodorow, *Jung on Active Imagination*, s.24.

⁶⁶ Farah, "Jung's Active Imagination in Whitehouse's Dance: Notions of Body and Movement", s.542.

⁶⁷ Eva Pattis Zoja, "Sandplay".Ed.Murray Stein, *Jungian Psychoanalysis: Working in the Spirit of C.G. Jung*, Ed. Murray Stein (Chicago (Ill.): Open Court, 2010), s.142.

⁶⁸ Malchiodi, *Handbook of art therapy*. s.8.

⁶⁹ Eva Pattis Zoja, *Sandplay*. s.149.

öncü olmuştur. İlk başta terapötik terimine itiraz etmesine rağmen Whitehouse, önceleri derin ve daha sonra da “Otantik Hareket (Authentic Movement)” olarak adlandırılan ve bu çizgiyi takip eden çalışmalara büyük katkıda bulunmuştur.⁷⁰

Yapılan çalışmalar ve klinik deneyimler göstermektedir ki bu yaratıcı diyaloglar, iç yaşamla bağlantılarını yitirmiş olabilecek kişiler üzerinde her zaman güçlü bir izlenim bırakmıştır. İçsel yaratıcı süreç ve imgelerin terapötik kullanımı sayesinde bilinçaltı yönlendirilerek aktivasyon sağlanmaktadır. Önemli seçimlerin yapılması gereken bir yaşam krizinde ne yapılabileceği konusunda yol ve yöntem gösteren içsel bir his oluşmadığında bireyler, düşük yaşam kalitesi deneyimlerine yol açan yaşam örüntülerine sahip olabilir. Bu süreçte içsel gerçekliğe duyulabilen güven çok azalabilir ve çoğu zaman yaratıcı kapasiteye sahip olan içsel dinamikler unutulabilir veya gözden kaçabilir. Bu nedenle terapi uygulamaya konulduğunda ilk müdahale öncelikle bireyin iç değerlerini yeniden keşfetmesini sağlamak ve daha sonraki süreçte bunları aktüel yaşamda kullanmanın bir yolunu bulmaya yöneltmesine yardımcı olmaktadır. Terapötik açıdan dış dünya ile bir ilişkinin kurulması şarttır.⁷¹

Jung’u sanat terapisinin daha sonraki süreçte gelişimi açısından bir referans noktası yapan şey, sadece imgelem önceliği ve ona bağlı olan rüya düşüncesi ya da arketipik sembolizme verdiği güçlü önem değil bilakis psikolojik farkındalığa götüren bir sanat yapma süreci oluşudur.⁷² Aktif imgelem çalışması hem kelimeler hem de imgeler aracılığıyla bir dönüşüm ve iyileşme öyküsü ortaya koymaktadır. Terapistin rehberliği ve yardımıyla danışanın yaşamı ile ilgili imgeler anlam bulabilmekte ve bu süreci sürdürebilir kılmaktadır.⁷³ Jung bu deneyimin, düşünceleri daha net hale getirdiğini ve fantezilerin daha iyi anlaşılmasını sağladığını fark etmiştir. Ayrıca imgelere şekil vererek içsel huzurun yeniden kazanıldığını bizzat

⁷⁰ Farah, "Jung's Active Imagination in Whitehouse's Dance: Notions of Body and Movement", s.542.

⁷¹ Skov, V. Clinical Methodology in Jungian Art Therapy. https://kunstterapi.dk/wp-content/uploads/Clinical_methodology_in_Jungian_art_therapy.pdf

⁷² David Maclagan, *Psychological Aesthetics: Painting, Feeling and Making Sense* (London: Jessica Kingsley Publishers, 2001), s.86.

⁷³ Malchiodi, *Handbook of Art Therapy*. s.53.

deneyimlemiştir.⁷⁴ Deneyimlerin sanat yoluyla ifade edilebilmesi, aktif imgelem sürecinin bedenleşerek (embodied) görünür olmasına yardımcı olmaktadır. Ortaya çıkan semboller, metaforlar veya arketipler üzerinde bağlantı kurmak ve bütünlüğe kavuşmalarını sağlamaktadır. Sanatın kullanımıyla bilincin derinliklerine erişim potansiyeli doğmaktadır.

Aşkın Boyutu Deneyimlemeye Potansiyel Olarak Aktif İmgelem

Aktif imgelem, bir kişiden diğerine aktarılamayan hayatın derin gerçekliklerini bireysel deneyimler vasıtasıyla öğrenmenin bir yolu olarak da kullanılmaktadır.⁷⁵ Jung, sembolü ruhsal yapının derinliklerini anlamının merkezine yerleştirmiştir ve insanların potansiyellerine ulaşmalarının anahtarı olarak imgelem kavramını öne sürerek bizzat kendi yaşamında uygulayarak da pekiştirmiştir. Aktif imgelem, bireyleşme sürecinde bilinci ve bilinçdışını yeniden bütünleştirme aracı olarak görsel imgenin oluşmasıdır. İmgelem gücünün kapasitesini, fiziksel dünyayı ve ruhsal dünyayı bir araya getirmek, duyuşsal ve ruhsal alemleri birbirine yeniden bağlamaktır.⁷⁶

Jung aktif imgelem çalışmasını belirli bir etkiye bağlı enerjiyi keşfetmenin ve bilinçlendirmenin bir yolu olarak özetleyecek kadar da ileri taşımıştır.⁷⁷ Jung aktif imgeleme katılımı “psişik faaliyetin en yüksek biçimlerinden biri” olarak nitelendirmiştir. Burada bilinçli ve bilinçdışı kişilik her ikisinin de birleştiği ortak bir ürüne birlikte akar. Böyle bir deneyim insanın birlik halinin en yüksek ifadesi olabileceği gibi birlik hissine mükemmel bir anlam katarak kişiliğini de inşa edebilir.⁷⁸ İçsel kendilik ile iletişime geçmenin yolu öğrenildiği için daha büyük bir

⁷⁴ M.H.S, Farah, “Jung’s Active Imagination in Whitehouse’s Dance: notions of body and movement”, *Psicologia Usp.* 27/3(2016), s.545.

⁷⁵ Johnson, *Inner Work*, s.215.

⁷⁶ Esyllt., George. “An Exploration Of Spiritual Embodied Practice: Art, Death, Land.” *Journal For The Study Of Religious Experience.* 5:49-67 (2019), s.56.

⁷⁷ Malcolm Welland, “Active imagination in Jung’s Answer to Job”, *Studies in Religion/ Sciences Religieuses* 26/3 (1997), s.300.

⁷⁸ Susan Hogan, *Healing Arts: The History Of Art Therapy* (London: Kingsley, 2001), s.244.

bütünlüğün farkındalığı ile birliğe ve bütünlüğe doğru yolculuk başlamaktadır.⁷⁹

Geliştirmiş olduğu aktif imgelem düşüncesi basit bir kavram olmayıp farklı içsel seslerin adeta birbiriyle konuşmasıdır. Peygamberler ve mistikler aktif imgelem yoluyla konuşmuştur da denebilir.⁸⁰ Kişi, aktif imgelem üzerine çalıştıkça bu duyuyu ve duyarlılığı yavaş ama emin adımlarla geliştirmeye başlayabilir. Eğer yeterince derine inilebilirse bu bir algı organı haline dönüşebilir. Bu beceri aracılığıyla insan, duyuların ötesindeki hayâli gerçekliği idrak edebilir. Bir başka deyişle gerçekliği sıradan duyularımızdan çok daha derin bir düzeyde tespit eden bir duyu organı vasıtasıyla algılar.⁸¹

İmgeleme dayalı deneyimin potansiyeli teorik olarak sınırsızdır. Dolayısıyla bireyleşmenin en yüzeysel olanından en derinlerine kadar kendimizi hangi aşamada bulursak bulalım hayâli olanı verimli bir şekilde keşfedebiliriz ve dönüştürücü deneyimler, bilincimizi derinleştirmek ve potansiyelimizi yükseltmek için kendi imgelem yetimiz ile çalışabiliriz.⁸² Aktif imgelemin amacı bireylerin kendisi ile ilgili gerçeklikleri, en derinde yer alan kendiliğiyle bağlantılı olduğunu mecazî bir tarzda göstermektir. Sıklıkla, bilinçli yaşamda ihmal edilen çok önemli bir şey, görünür olmaktadır. İç dünyadaki karakterlerin yapısını, şeklini ve anlamını öğrendikten sonra daha derine doğru yolculuk etmeye istekli olduğu her an yardımcı olacak içsel rehberler ile ömür boyu sürecek ilişkiler kurulabilmektedir.⁸³ Aktif imgelem mistikler için uzun süredir dünyayı aşan âlemlere açılan kapı görevi görmüştür.⁸⁴ Tanrı'nın yarattıklarına yönelişi ile yarattıklarının Tanrı'ya yükselişi arasındaki karşılaşmanın yeri Hâlık-Mahluk bütünlüğünün dışında değil bir nehrin iki yakasını birleştiren bir köprü gibi onun içinde, özellikle aktif imgeleme karşılık gelen alanda yer almaktadır. Köprünün kendisi bir anlamda duyuşsal verileri ve rasyonel kavramların kesişimini etkileyerek sembollere dönüştüren bir anlama

⁷⁹ Johnson, *Inner Work*. s.137.

⁸⁰ Chodorow., *Jung On Active Imagination*. s.3.

⁸¹ Jeffrey Raff, "The Alchemy of Imagination", *Psychological Perspectives* 62/2-3 (03 July 2019) s.280.

⁸² Jeffrey Raff, "The Alchemy of Imagination", s.284.

⁸³ Pat B. Allen, *Art is a way of knowing* (Boston: Shambhala, 1995) s.91.

⁸⁴ Gilda Frantz, "Active Imagination and Mysticism", *Psychological Perspectives* 59/3 (02 July 2016) s.291.

yöntemidir. Bir aracı olarak aktif imgelemin temel işlevi budur.⁸⁵ Aktif imgelem, bilinmek isteyen “Gizli Hazine”nin ilâhi niyetini gerçekleştirir. Eğer aktif imgelem gibi bir potansiyel ve yetenek olmasaydı bir varlığın kendisine âlemleri bahşeden Tanrı’nın var olduğunu hissettiren sonsuz coşkuları deneyimlemek imkânsız olurdu.⁸⁶

Sonuç

Aktif imgelem, ruhun derinliklerine açılmayı mümkün kılan bir anahtardır. Birey, bu anahtarı kullandıkça bilincinin yükselmesine, doğasında mündemiç olan evrensel yapıları içselleştirmesine ve iç dünyasındaki zengin hazinenin deneyim alanlarına kapı açabilmektedir. İnsana verilen tüm boyutların sürece dahil edilmesiyle keşfedilmeyi ve görünür olmayı bekleyen donanımın kapasitesine dalmayı, bunları sanat ile bedenleştirmeyi ve paya düşen anlamı, varlığın bütünlüğüne ulaştırmayı içermektedir. Sürece teslim olmak, aktif imgelemin dönüştürücü ve bütünleştirici potansiyelinin açığa çıkmasına yardımcı olacaktır. Aktif imgelem, sezgi alanını deneyimlemeye, varlığın birliğini ve bütünlüğünü hissetmeye vesile olabilmektedir. Aktif imgelemin, aşkın boyutu deneyimlemeyi bir nevi Tanrı ile (temas ve diyalogtan öte olan) muhabbet halini, O’nun ile bir ve bütün oluşunu hissetmenin potansiyelini içinde taşımaktadır. Jung’un ortaya koyduğu literatürün modern yaşama katkılarının her geçen gün gelişmekte olduğu söylenebilir.

⁸⁵ Corbin, *Creative Imagination in the Sūfism of Ibn ‘Arabi*. s.223-224.

⁸⁶ Corbin, *Creative Imagination in the Sūfism of Ibn ‘Arabi*. s.229.

KAYNAKÇA

- Allen, Pat B. (1995). *Art Is a Way of Knowing*. Boston: Shambhala.
- Cassirer, E. (1953). *An Essay On Man An Introduction to a Philosophy of Human Culture*. New York: Doubleday Anchor Book.
- Chodorow., J. (1997). *Jung On Active Imagination*. Princeton: Princeton University Press.
- Cirlot, J. E. (2001). *A Dictionary Of Symbols*. London Second Edition. Translated From The Spanish By Jack Sage. Usa: Routledge.
- Colman, W. (2010). Dream Interpretation And The Creation Of Symbolic Meaning. *Jungian Psychoanalysis: Working In The Spirit Of Cg Jung*. Ed. Murray Stein. New York: Open Court Publishing.
- Colman., W. (2011). Symbolic Objects and The Analytic Frame. *Journal Of Analytical Psychology*, 56: 184–202.
- Davis, Judson (2019). “Active Imagination in Psychotherapy”. *Encyclopedia of Psychology and Religion*. Ed. David A. Leeming. 1-3. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
- Edwards, D. (2004). *Art Therapy. The Historical Background To Art Therapy*. Ed. Paul Wilkins. London: Sage Publications.
- Ellis, L. (2014) The Inner Journey: Focusing And Jung. *In The Folio: Journal Of Focusing And Experiential Therapy*, 25(1): 83-91.
- Farah., M.H.S. (2016). Jung’s Active Imagination In Whitehouse’s Dance: Notions Of Body And Movement. *Psicologia Usp*. 27(3):542-552.
- Filiz, Ş. (2016). Sanat Terapisinin Felsefi Boyutları. *Mediterranean Journal Of Humanities*. V1/1:169-183.
- Frantz, Gilda. (2016). “Active Imagination and Mysticism”. *Psychological Perspectives* 59/3.
- George, E. (2019). An Exploration Of Spiritual Embodied Practice: Art, Death, Land. *Journal For The Study Of Religious Experience*. 5: 49-67.
- Henry Corbin, (1969). *Creative imagination in the Sūfism of Ibn ‘Arabi*, London: Routledge & K. Paul.
- Jordan, Molly. (2015). “Active Imagination: A Passport To The Soul”. *Psychological Perspectives* 58/2: 210-230.

- Jung, C. G. (2008). *İnsan Ruhuna Yöneliş*. Çev. Engin Büyükinal. İstanbul: Say yayınları.
- Jung, C.G. (2009). *Anılar, Düşler, Düşünceler*. Çev. İris Kandemir. İstanbul: Can Yayınevi.
- Jung, C. G. (2009). *İnsan ve Sembolleri*. Çev. Ali Nahit Babaoğlu. İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Jung, C. G. (2015). *Kırmızı Kitap*. Çev. Okhan Gündüz. İstanbul: Kaknüs yayınları.
- Jung, C.G. (2017). *Rub İnsan, Sanat, Edebiyat*. Çev. İsmail Hakkı Yılmaz. İstanbul: Pinhan yayınları.
- Kavut, S. (2020). Carl Gustav Jung: Kavramları, Kuramları ve Düşünce Yapısı Üzerine Bir İnceleme. Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD), 6 (2), Kış, s. 681-695.
- Kejriwal, M., Nandagopal, C. (2015). Carl Jung's Approach To Symbolism: With Special Reference To Visual Art. *Sch. J. Arts. Humanit. Soc. Sci.* 3(4b): 934-937.
- Keyes, Margaret Frings. (1983). *Inward Journey: Art as Therapy*. Rev. ed. La Salle, Ill: Open Court.
- Kısa, C. (2005). *Carl Gustav Jung'da Din ve Bireyleşme Süreci*. İzmir: İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları.
- Lagana, L. (2016). "South Korea Jungian Aesthetics, Symbols And The Unconscious. "Aesthetics And Mass Culture". South Korea, At Seoul. Seoul National University.24-29 July.436-440.
- Maclagan, D. (2001) *Psychological Aesthetics*, London: Jessica Kingsley.
- Malchiodi, C. (2003). Handbook Of Art Therapy. *Psychoanalytic, Analytic, and Object Relations Approaches*. (Ss. 41-57). Editors Cathy A. Malchiodi. America United States: Guilford Press.
- Malchiodi, C. (2007). Expressive Therapies. *Art Therapy*. (s.16-45). Editors Cathy A. Malchiodi. America United States: Guilford Press.
- Malchiodi, C. (2007). Expressive Therapies. *Expressive Therapies: History, Theory, And Practice*. (s. 1-16). Editors Cathy A. Malchiodi. America United States: Guilford Press.

- Maclagan, David. (2001). *Psychological Aesthetics: Painting, Feeling and Making Sense*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Malchiodi, Cathy A., (2003). *Handbook of Art Therapy*. New York: Guilford Press.
- McNiff, Shaun. (2009). *Integrating The Arts in Therapy: History, Theory and Practice*. Springfield, Ill: Charles C. Thomas.
- Naumburg., M. (1955). Art As Symbolic Speech. *The Journal Of Aesthetics and Art Criticism*. 13(4): 435-450.
- Raff, Jeffrey. (2019). "The Alchemy of Imagination". *Psychological Perspectives* 62/23: 276-284.
- Rubin, J. (2010). *Introduction to Art Therapy: Sources & Resources*. New York: Routledge.
- Schaverien, J. (2007). Countertransference As Active İmagination: İmaginative Experiences of the Analyst. *Journal Of Analytical Psychology*. 52: 413-431.
- Skov., V. (2013). *Art Therapy Prevention Against The Development of Depression*. Denmark: Aalborg University.
- Skov., V. Clinical Methodology in Jungian Art Therapy.
https://kunstterapi.dk/wp-content/uploads/Clinical_methodology_in_Jungian_art_therapy.pdf (04.01.2020).
- Stewart, L.H. & Chodorow, L. (2000) Sandplay And Active Imagination. *The San Francisco Jung Institute Library Journal*. 18(3):41-49.
- Wilson, L. (1985). Symbolism And Art Therapy I: Symbolism's Role in the Development of Ego Functions. *American Journal Of Art Therapy*. 23:79-88.
- Welland, M. (1997). Active İmagination in Jung's Answer To Job. *Studies In Religion*. 26/3.297-308.
- Zoja, E.P. (2010). Sandplay. *Jungian Psychoanalysis: Working In The Spirit Of Cg Jung*. Ed. Murray Stein. New York: Open Court Publishing.
https://www.mythicjourneys.org/newsletter_nov06_glossary.html.(14.12.2023).