



Sanat Eğitiminde Somatik ve Dışavurumcu Yöntemlerin Entegrasyonu

Integration of Somatic and Expressionist Methods in Art Education

Gökçe ARİFOĞLU¹

¹Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rize
· gokce.arifoglu@erdogan.edu.tr · ORCID > 0000-0002-4695-1421

Makale Bilgisi/Article Information

Makale Türü/Article Types: Araştırma Makalesi/Research Article

Geliş Tarihi/Received: 01 Aralık/December 2024

Kabul Tarihi/Accepted: 03 Mart/March 2025

Yıl/Year: 2025 | **Cilt-Volume:** 3 | **Sayı-Issue:** 1 | **Sayfa/Pages:** 1-14

Atrf/Cite as: Arifoğlu, G. "Sanat Eğitiminde Somatik ve Dışavurumcu Yöntemlerin Entegrasyonu"
ERKİN, 3(1), Mayıs 2025: 1-14.

SANAT EĞİTİMİNDE SOMATİK VE DIŞAVURUMCU YÖNTEMLERİN ENTEGRASYONU

ÖZ

Sanatın temelini oluşturan içsel sezgilerin, günümüz dünyasında birçok çevresel uyaran ile etkileşim içinde olduğu düşünülmektedir. Bu durum, beraberinde belirli sınırlılıkları getirmektedir. Dijital dönüşüm ve modern dünyada hızla yaygınlaşan yapay zekâ temelli sanal dünyanın günlük hayatımızın her alanına entegre olması, bu sınırlılıkları daha da derinleştirmektedir. Beden ve zihin arasındaki doğal bağın zayıflaması, bireylerin fiziksel ve duyuşsal farkındalıklarının azalmasına yol açarken, bu kopuş sanatın yaratıcı süreçlerinde de kendini göstermektedir. Bu bağlamda, bireyin somatik deneyimler yoluyla bedenine yeniden bağlanması, dijital dünyanın neden olduğu bu sınırlamaların aşılmasında önemli bir fırsat sunmaktadır. Çağdaş dünya insanı, bedensel kopuşlar ve hakikatten uzaklaşma gibi kavramların yarattığı karmaşık sorunlarla mücadele etmektedir. Bu durum, sanat alanında da bedensel ve duyuşsal kopuklukların kaçınılmaz hale gelmesine neden olmaktadır. Somatik deneyimleme, sanat eğitimi alan bireyler için beden hareketlerini fark etme ve bedensel algıyı geliştirme odaklı bir alternatif sunar. Bu yaklaşım, bireylerin yalnızca beden farkındalığını artırmakla kalmaz, aynı zamanda yaratım duygularını güçlendirerek yaratıcı sanat çalışmalarını olumlu yönde destekler. Görsel sanatlar eğitiminde disiplinler arası bu tür yaklaşımlara yoğunlaşmak, günümüzün modern dijital dünyasında hayati becerilerimizi geliştirerek yaratıcı sanatsal dışavurum açısından önemli olabilir.

Bu kapsamda, çalışmanın amacı somatik deneyimlemenin içeriği ve tekniklerini inceleyerek belirlenen çalışma grubuna sanatsal dışavurum kapsamında üç aşamalı bir somatik uygulama çalışması yaptırmaktır. Çalışma, sanat eğitimi alan öğrencilere yönelik somatik deneyimleme merkezli dışavurumcu sanat eğitimi uygulamalarının, bireylerde pozitif bir gelişmeye yol açarak sanat ve psikoloji alanında disiplinler arası olumlu katkılar sağlayacağını düşünmektedir.

Anahtar Kelimeler: Somatik, Dışavurumcu Sanat, Sanat Eğitimi.



INTEGRATION OF SOMATIC AND EXPRESSIONIST METHODS IN ART EDUCATION

ABSTRACT

The inner intuition that forms the basis of art is thought to interact with many environmental stimuli in today's world. This situation brings with it certain limitations. Digital transformation and integrating the artificial intelligence-based virtual world, which is rapidly becoming widespread in the modern world, into every aspect of our daily lives further deepen these limitations. While the weakening of the natural connection between body and mind leads to a decrease in individuals' physical and sensory awareness, this rupture also manifests itself in the creative processes of art. In this context, reconnecting to one's body through somatic experiences offers an important opportunity to overcome these limitations caused by the digital world. The people of the contemporary world are struggling with complex problems created by concepts such as bodily detachment and distancing from the truth. This situation causes bodily and sensory disconnections to become inevitable in art. Somatic experiencing offers an alternative for individuals receiving art education that focuses on recognizing body movements and developing bodily perception. This approach not only increases the body awareness of individuals but also strengthens their sense of creation and positively supports creative artworks. Focusing on such interdisciplinary approaches in visual arts education can be important for creative artistic expression by developing our vital skills in today's modern digital world.

In this context, the study aims to examine the content and techniques of somatic experiencing and to have the determined study group perform a three-stage somatic application study within the scope of artistic expression. The study believes that expressive art education practices centered on somatic experiences for art education students will lead to a positive development in individuals and make positive interdisciplinary contributions in the field of art and psychology.

Keywords: Somatic, Expressionist Art, Art Education.



1. GİRİŞ

Tarih boyunca Sanat sayesinde insanoğlu kendini ifade etmeye çalışmıştır. İnsanın var oluşuyla başlayan sanat serüveni yine insanın var olma çabasıyla şekil değiştirmiş fakat asıl amacından sapmamıştır. Öz Çelikbaş (2019, s. 21), sanat yoluyla dokunduğumuz her nesne veya biçimlendirdiğimiz her formun aslında insa-

noğluna evrene temas etme becerisi kazandırdığını söylemektedir. Sanat sayesinde var olma dürtüsü somutlaşır ve birey varlığını bu şekilde daha çok hisseder. Sadece güzel olana ulaşma çabası estetik algıyla biçimlenirken hem insanın içsel dünyasına dokunur hem de var olduğu çevrede bir anlam ifade etmeye başlar. Kandinsky (1993), insanoğlunun ancak ürettiği sürece var olabildiğini söyler. Yaratıcı insan iç dünyasını somut hale getirirken bir başka kişinin ne düşündüğüne dikkat etmez. Gerçek yaratım süreci kişinin kendi iç dünyasında yalnız ona ait bir alanda var olur. Kişinin iç dünyasında var olan farklı duygular, fikirler ya da anlık hezeyanlar zamanla yoğunlaşarak dışarıya taşarak vücut bulmak ister. Yaratılan her eser ile kişi kendini daha iyi hissederek varlık algısını perçinler (San, 1985, s. 63). Tüm bu dışavurumun gerçekleşmesinin en büyük yardımcısı sanattır. Sanat, beden ve ruh arasındaki köprüyü oluşturmaktadır. Sanatın, bedensel bir ihtiyacı karşılamak ve aslında kişiyi tamamlamak için bir araç olarak kullanıldığı görülmektedir (Gomb-rich, 2000). İçgüdüsel bir ifade biçimi olarak sanat, temelinde sezgisel ve duygusal bir yapı oluşturmaktadır. Diğer zihinsel etkinlik biçimlerinden ayrılmasının en büyük sebebi de bu sezgisel yapıda olmasıdır. Sanat terapisi gibi içsel varoluşa ulaşmaya çalışan ve bedensel devinimin farkındalığını sağlayan somatik deneyimleme de aslında bu algılamanın bir uzantısı olarak düşünülebilir. Sanat terapisi, kişinin kendini özgürce ifade edebildiği ve estetik anlamda yaratıcılığının öne çıkarılmaya çalışıldığı bir terapi biçimidir (Özbey, 2009, s.34). Somatik deneyimleme ve sanat terapisi arasındaki ortak amaçlardan biri olan yaratıcılığı destekleme ve nörolojik olarak ruhun kendini iyi hissetmesi olarak tanımlanabilir. Çünkü, birey ne kadar iç dünyasının sesini dinler ve davranışsal olarak evrene olumlu yaklaşırsa var oluş biçimi de o şekilde yeniden biçimlenir, varlığını hisseder. Somatik deneyimleme ve dışavurumcu sanat arasında doğal ve güçlü bir bağlantı vardır, çünkü her iki yaklaşım da bireyin içsel deneyimlerini, duygularını ve bedenini merkeze alarak kendini ifade etmesine odaklanır. Somatik Deneyimlemede (Somatic Experiencing), bedensel duyular, hareketler ve fizyolojik tepkiler aracılığıyla travmaların ve duygusal kilitlerin çözülmesine odaklanır (Taylor ve Saint-Laurent, 2017).

Birey, bedenini hissederek ve algılayarak içsel süreçlerine daha derinden bağlanma imkânı sağlar. Dışavurumcu sanat ise, bireyin sanat yoluyla içsel dünyasını dışa vurması olarak tanımlanır. Dışavurumcu sanat, resim, heykel, dans gibi farklı sanat formlarını kullanarak bireylerin bilinçaltında yatan duyguları ve düşünceleri yaratıcı yollarla ifade etmelerine olanak tanır. Bu iki yaklaşımın kesiştiği noktada, birey bedensel farkındalığını kullanarak sanatsal ifadesini güçlendirebilir. Somatik deneyimleme, bireyin bedeninde hapsolan duyguları serbest bırakmasına yardımcı olurken, dışavurumcu sanat bu duyguları yaratıcı ve görsel bir şekilde dışa vurma fırsatı sunar. Somatik deneyimleme ve dışavurumcu sanat hem bedensel hem de duygusal iyileşme süreçlerinde tamamlayıcı roller üstlenir. Somatik deneyimleme, fiziksel olarak hissedilen duygusal tepkileri düzenlerken, dışavurumcu sanat bireyin bu duygusal deneyimleri yaratıcı bir biçimde anlamlandırmasına yardımcı olur (Carleton ve Gabay, 2012). Somatik deneyimleme, bireylerin bedensel farkın-

dalığını artırarak içsel duygu ve hareketlerini anlamlandırmalarına yardımcı olurken, dışavurumcu sanat bu içsel süreçleri yaratıcı bir biçimde dışa vurmayı sağlar (Levine, 2010; Parlak, 2021; Malchiodi, 2014).

Kişilerin iç dünyaları ile iletişime geçmeleri ve hayatları üzerinde kontrolün kendisinde olmalarında etkili bir yol sunan somatik deneyimleme uygulamalarının günümüzde arttığı görülmektedir (Erök Özkapu ve Tuzcuoğlu, 2023, s.21). Terapi temelli olan bu deneyimleme sayesinde bedenin sesini dinleme ve içsel karmaşanın çözülmesinde bir ön ayak oluşturmaktadır. Levine (2010), somatik deneyimlemeyi fizyolojik ve duygusal duygu durumlarının ortaya çıkmasında kullanılan yardımcı bir terapi biçimi olarak betimlemiştir. Fiziksel ve devinimsel beden hareketleri aracılığıyla içgüdüsel oluşan olağanüstü duygu durumlarına karşı bedenin farkındalığını da artırdığını belirtmiştir. Somatik deneyimleme, bireysel oluşan travma sonrası stres bozukluğunu anlamak ve tedavi etmek için Peter Levine tarafından geliştirilen biyo-psikolojik model olarak tanımlanmaktadır. Somatik deneyimleme, ilk olarak dikkati bedensel duyumlara, dürtülere, duygulara, bedenin içgüdüsel hareketlerine odaklaştırmayı amaçlar. Ayrıca, algılama artarak odaklanma biçimi içeriden dışarıya doğru bedende bir hareket ve rahatlama oluşturur. Psikoloji biliminde içsel rahatlamayı ve travmatik olayların çözülmesinde bu deneyimleme biçiminin faydalı olduğunu başta Levine ve diğer araştırmacılar birçok çalışmada dile getirmektedir (Carleton, 2009; Levine, 2010; Levine, Blakeslee ve Sylvae, 2018, s. 625; Levit, 2018, s. 593).

Somatik deneyimleme, beden odaklı bir terapi yöntemi olarak travmaların bedensel izlerini çözmeyi hedefler. Sanat eğitimi ile somatik deneyimleme arasındaki ilişki, bedenin sanat üretim sürecindeki rolü üzerinden anlam kazanır. Sanat üretimi, sadece zihinsel değil, aynı zamanda bedensel bir deneyimdir ve bu süreçte bedenin duyumsal farkındalığı önemlidir. Somatik deneyimleme, öğrencilerin bedenlerine odaklanarak farkındalık kazanmalarına yardımcı olurken, sanat eğitimi öğrencilerin duygusal ve duygusal tepkilerini yaratıcı bir şekilde ifade etmelerine olanak tanır. Stinson (1995), eğitim teorisinde bedenin rolü üzerine yaptığı bir çalışmada, özellikle sanat eğitiminde beden farkındalığının önemine değinir. Aynı şekilde Shusterman'ın (2012) somatik üzerine yaptığı çalışmada, bedenin sanat, estetik ve bilinçli farkındalık üzerindeki etkisini ele alır. Bedenin sanat sürecine katılımı hem üretimde hem de algıda derinleşme sağlar. Bedensel farkındalık ve hareket, özellikle görsel sanatlarda somutlaştırma ile yaratıcı sürecin önemli bir parçası haline gelir. Bu bağlamda, sanat eğitimi, somatik farkındalığı teşvik ederek öğrencilerin sanatı daha bütünsel bir şekilde deneyimlemelerini sağlar. Judith Hanna (1995), dans ve beden hareketi üzerine yazdığı "The Power of Dance" adlı eserinde, bedensel farkındalık ve sanatsal süreçler arasındaki ilişkiyi vurgular. Hanna'ya göre, bedenin hareket ve duyumları, kişinin yaratıcılığını güçlendiren bir araçtır ve sanatın duygusal derinliğini artırır.

Dışavurumcu sanat, bireyin içsel dünyasını, özellikle duygusal ve zihinsel süreçlerini, sanat aracılığıyla dışa vurma çabasına dayanan bir sanat akımıdır. Bu akım, sanat eğitiminde öğrencilere özgün bir ifade dili geliştirme ve içsel dünyalarına dair farkındalık kazanma fırsatı sunar. Feldman (1994), sanat eğitiminin teorik ve pratik boyutlarını araştırarak, çeşitli görsel deneyimlerin eğitimdeki rolünü incelemiştir. Sanat eğitiminin sadece teknik becerileri değil, aynı zamanda bireyin duygusal gelişimini de desteklemesi gerektiği yönündeki görüş, eğitimciler tarafından yaygın olarak kabul görmektedir. Herbert Read'in "*Education through Art*" adlı eserinde belirttiği gibi, sanat eğitimi bireyin kendini özgürce ifade etmesi için bir ortam sağlamalı ve böylece duygusal gelişimine katkıda bulunmalıdır demektedir (Read, 1943). Rudolf Arnheim ise "*Art and Visual Perception*" eserinde, sanatsal sürecin zihinsel süreçler ve algılarla yakından ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Ona göre, sanatçı, bilinçaltı düşünce ve duygularını sanatsal bir dilde ifade ederek dışavurumcu bir yaklaşım benimser (Arnheim, 1974). Eisner (2002), sanatların zihinsel gelişim üzerindeki etkilerini ve yaratıcı düşünme süreçlerini ele alırken aslında bu durumun önemine vurgu yapmış olduğu gözlemlenmiştir.

2. AMAÇ

Bu çalışmanın amacı, somatik deneyimlemenin içeriği ve tekniklerini inceleyerek çalışma grubuna sanatsal dışavurum kapsamında somatik bir uygulama çalışması yaptırmaktır. Disiplinler arası bir kişisel deneyim sağlanması planlanan bu atölye çalışmasında, katılımcıların somatik deneyimleme ve sanat aracılığıyla bedensel hareketlerini birleştirerek içsel duygularını dışa vurmaları beklenmektedir. Sanat eğitimi alan öğrencilere yönelik olarak uygulanacak somatik deneyimleme merkezli dışavurumcu sanat eğitimi uygulamalarının, bireylerde pozitif bir gelişmeye yol açacağı ve sanat ile psikoloji alanında disiplinler arası olumlu etkiler sağlayacağı düşünülmektedir. Dışa vurumu zor olan birçok yoğun duygu ve düşünceler, sanatsal birçok materyallerle dışa yansıtılarak ortaya çıkması sağlanabilmektedir. Bu kapsamda somatik deneyimle ile dışavurumcu sanat bir araya getirilerek ortaya çıkacak etkileşimin olumlu bir performans olacağı düşünülmektedir. Bu kapsamda araştırmanın alt amacı; Disiplinlerarası bir çalışma olarak, somatik deneyimleme ve dışavurumcu sanatın yaratıcı görsel deneyim atölyesine etkisini belirlemektedir. Ayrıca öğrencilerin somatik deneyimleme ile oluşturulan sanat etkinliği hakkındaki görüşlerini ortaya koymaktır.

3. YÖNTEM

Bu çalışmada, dışavurumcu sanatın bireylerin içsel dünyalarını ifade etmelerine olan katkısı, nitel bir araştırma tasarımı ile incelenmiştir. Nitel araştırmanın, sosyal fenomenleri derinlemesine anlamaya ve katılımcıların deneyimlerini onların kendi perspektiflerinden ele almaya olanak tanıması nedeniyle bu yöntem

tercih edilmiştir. Bal'a (2016) göre, nitel araştırma, hermeneutik ve anlamacı-yorumlayıcı geleneğin içinde gelişen bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Çalışma, amaçlı örnekleme yöntemiyle belirlenen sanat eğitimi alan lisans düzeyinde 10 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama sürecinde, ilk olarak katılımcılara demografik bilgilerini ve sanatla ilgili ön deneyimlerini içeren bir ön anket uygulanmıştır. Ardından, yarı yapılandırılmış görüşmeler ile katılımcıların dışavurumcu sanat, somatik deneyimleme hakkındaki düşünceleri ve görüşleri derinlemesine incelenmiştir. Görüşmelerde, *"Sanatsal çalışmalarınız yaparken nasıl bir ortamda bulunmayı tercih ediyorsunuz?"*, *"Sanatsal çalışmalarınızı yaparken kendinizi nasıl daha yaratıcı hissediyorsunuz?"*, *"Somatik deneyimleme ile oluşturulan sanat etkinliği atölyesindeki deneyiminizi paylaşınız"* gibi açık uçlu sorular kullanılmıştır.

Birinci aşamada, katılımcılara belirlenen bir atölye ortamında, müziksiz bir şekilde ve araştırmacı tarafından temin edilen sanatsal malzemeler kullanılarak kendilerini özgürce ifade etmeleri için fırsat tanınmıştır. Bu süreçte, katılımcıların sanat yaparken yaşadıkları deneyimler gözlemlenmiş ve süreç sonunda ortaya çıkan sanat eserleri araştırma kapsamında toplanmıştır.

İkinci aşama, birinci aşamadan bir hafta sonra aynı atölyede aynı gruba tekrar uygulanmıştır. Birinci aşamadan farklı olarak ikinci aşamada çalışma grubuna somatik deneyimleme hakkında ön bilgilendirme sunumu yapılmıştır. Uygulamanın sonunda araştırmacı tarafından hazırlanan son test uygulanmıştır. Uygulamaya başlamadan önce, sakin ve çevresel uyarıcılardan arındırılmış bir atölye ortamı oluşturulmuştur. Araştırmacı, ikinci aşamada katılımcı gruba psikoloji biliminin kullandığı bir teknik olan somatik hakkında kısa bir görsel sunum yapılmıştır. Bilgilendirme sunumu gerçekleştirilerek, araştırma içeriği hakkında ayrıntılı bilgi sağlamıştır. Araştırmanın amacına uygun olarak, belirlenen alt müzik eşliğinde hazırlanan atölye ortamında katılımcılardan içgüdüsel olarak seçilen zemin üzerinde kendilerini ifade etmeleri istenmiştir.

Çalışmanın ikinci aşamasının sonunda, son test anket uygulaması ile katılımcıların yaşadıkları deneyim değerlendirilmiş ve uygulama hakkında geri bildirimleri alınmıştır. Ayrıca, uygulama öncesinde bir araştırma kılavuzu hazırlanarak, çalışmanın belirlenen amacın dışına çıkmaması sağlanmıştır. Araştırmacı, görüşme süreci boyunca tüm katılımcıları dikkatle takip etmiş ve elde edilen verilerle çalışmanın güvenilirliğini artırmaya özen göstermiştir. İçerik hakkında bilgi sahibi olan katılımcılardan, kraft kâğıdı üzerine çıplak ayaklarıyla oturmaları ve gözlerini kapatarak çevrelerini bedensel ve içsel açıdan hissetmeleri istenmiştir. Uygulama süresince, katılımcıların birbirleriyle göz teması kurmamaları ve sessizlik ortamını bozmamaları gerektiği belirtilmiştir. Ayrıca, atölye sürecinde bilinç ile bilinçaltı arasında bir bağ kurmayı destekleyen ve meditasyonun temel beyin dalgası frekansı olarak kabul edilen Alfa frekansını teşvik eden dingin bir müzik tercih edilmiştir. Tercih edilen müziğin uygunluğu alan uzmanı tarafından onaylanmış

ve çalışma süresince kullanılmıştır. Alfa frekansı, oksipital bölge olarak tanımlanan insan kafasının arka kısmında yer almaktadır. İyi alfa üretimi uyanıklık halini, zihinsel olarak sakinliği, dışa dönüklüğü ve gerçekçiliği yansıtmaktadır (Kurşunet ve Sazak, 2018: 153). Veriyi işleme ve öğretim süreçlerinde Alfa frekansı önemli kabul edilmektedir. Sakin bir ortamda bedenin dinginliği sağlanarak gözlerin kapalı tutularak derin nefes alıp verildiğinde alfa dalga boyunun gücünün arttığı düşünülmektedir. Ayrıca yaratıcı bir çözüm ararken kişinin beyinde oluşan bir frekans türü olduğu söylenmektedir. Araştırmalar bilinçaltı kodlama ve olumlama gibi duyu durumlarının bu frekans aralığında daha etkili olduğunu göstermiştir (Grabot ve Kayser, 2020: s. 3444; Kanai ve Rees, 2011: s. 238; Grabot ve Van Wassenhove, 2017: s. 677; Rahnev ve Denison, 2018: s. 54; Summerfield ve Egner, 2009: s. 404). Bu frekans aralığında bulunan kişilerin daha sakin ve içsel dünyalarında daha huzurlu olduğu belirtilmektedir. Katılımcıların sakinleşmesi ve dinginliği sağlandıktan sonra içgüdüsel olarak bedensel hareketler ile belirlenen ölçüdeki kraft kâğıdı üzerine kendilerine verilen renkli pastel boyalar aracılığıyla somatik deneyimlemeyi içselleştirerek uygulamaları beklenmiştir. Bu etkinlik, katılımcıların dışavurumcu sanat sürecinde bedenlerini ve zihinlerini daha iyi anlamalarına ve içsel dünyalarına erişmelerine olanak sağlamak amacıyla tasarlanmıştır.

Çalışmanın son aşamasında ise, üçüncü bir bölüm olarak, atölye grubuna çalışmanın tamamlanmasından altı ay sonra son görüşme formu uygulanmış ve katılımcıların son bir kez görüşleri alınmıştır. Bu görüşme formu aracılığıyla, çalışmanın bireylerde farkındalık oluşturup oluşturmadığı değerlendirilmeye çalışılmıştır.

Çalışmanın içeriği hakkında herhangi bir bilgilendirme yapılmadan önce elde edilen ön test verileri, uygulama sonrasında kullanılan son test formu ile karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırma sonucunda elde edilen bulgular ve yorumlar eşleştirilmiş ve uygulamanın katılımcılar üzerindeki etkileri betimsel olarak değerlendirilmiştir.

Bu araştırma, disiplinler arası bir kişisel deneyim sağlanması planlanarak katılımcıların somatik deneyimleme ve sanat aracılığıyla bedensel hareketlerini birleştirerek içsel duygularını dışa vurmalarına yönelik deneyimsel bir uygulama çalışmasıdır. Bu yönüyle, önemli bir örnek teşkil edeceği düşünülmektedir.

4. BULGULAR VE YORUM

Araştırma kapsamında, 9'u kadın ve 1'i erkek olmak üzere toplam 10 kişilik bir çalışma grubu oluşturulmuştur. Katılımcılar tamamen gönüllülük esasına dayanarak seçilmiştir, bu nedenle cinsiyet dengesi oran olarak eşit değildir. Bu durum, elde edilen sonuçların yorumlanmasında olumsuz veya olumlu bir etken teşkil etmemekte; yalnızca demografik bir özellik olarak çalışma kapsamına dahil edilmiştir. Elde edilen sonuçlar ve yorumlar bu başlık altında sunulmuştur. Çalışma

üç aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşamada, tüm katılımcılar belirlenen atölye ortamında bulunmuş ve herhangi bir yönerge veya sunum yapılmadan, içlerinden geldiği gibi özgürce belirlenen yüzeye çizim yapmaları istenmiştir. Bu aşamada, çevrelerindeki uyarıcılara herhangi bir müdahalede bulunulmamış ve katılımcıların cep telefonları açık bırakılmıştır. Atölye ortamında katılımcıların konuşmalarına ve birbirleriyle iletişim kurmalarına müsaade edilmiştir. Herhangi bir yönerge verilmeden, müziksiz bir ortamda çizim yapmaları sağlanmış, kısa bir süre sonra katılımcıların dikkatlerinin başka şeylere yöneldiği gözlemlenmiştir. Tüm katılımcıların çalışmadan uzaklaştığı veya ilgi kaybettiği tespit edildikten sonra, araştırmacı tarafından hazırlanan ön anket soruları katılımcılara sunulmuş ve cevaplandırmaları istenmiştir.

Araştırmacı tarafından hazırlanan anketin ilk sorusu “Sanat eğitimi aldığınız kurumlarda daha önce böyle bir sanatsal uygulamaya katılım sağladınız mı?” olmuştur. Katılımcıların tamamının cevapladığı bu soruya 8 öğrenci “Hayır”, 2 öğrenci “Evet” yanıtını vermiştir. Sanat eğitimi alan lisans düzeyindeki katılımcı grubunun büyük bir kısmının bu tarz bir sanatsal etkinliğe katılmamış olduğu belirlenmiştir. Anketin 2. Sorusu ise “Somatik (Somatic) terimini daha önceden duydunuz mu?” olmuştur. Katılımcıların %70’i “Hayır” derken %30’u “Evet” şeklinde cevaplamıştır. Sonuçlar diğer soruda olduğu gibi büyük bir kısmının herhangi bir bilgi sahibi olmadığı görülmüştür. Anketin 3. sorusu “Somatik Deneyimleme (Somatic Experiencing/SE) hakkında bilgi sahibi misiniz?” şeklinde sorulmuştur. Bir önceki soruda kelime olarak sorulan somatik kavramı, bu soruda bir uygulama biçimi olan somatik deneyimleme hakkında bilgi sahibi olup olmadıkları şeklinde tekrar sorulmuştur. Katılımcıların tamamı “Somatik Deneyimleme” hakkında bilgi sahibi olmadıklarını beyan etmiştir. Somatik deneyimle ile dışavurumcu sanat bir araya getirilerek ortaya çıkabilecek olumlu etkileşimin sonuçları araştırmanın temel amacını oluşturduğu için 4. Soru bu kapsamda belirlenmiştir. Bu soruda katılımcılara “Dışavurumcu sanat kavramını daha önce duydunuz mu?” şeklinde bir soru sorulmuştur. Katılımcıların tamamı bu soruya “Evet” cevabını vererek bu sanat biçimi hakkında ön bilgiye sahip olduklarını göstermiştir. Sanatsal atölye çalışmalarında ortamın uygunluğu ve sanatçı ya da sanatçı adayını motive edici yönde hazırlanmış olmasının önemi bilinmektedir. Bu kapsamda “Sanatsal çalışmalarınızı yaparken nasıl bir ortamda bulunmayı tercih ediyorsunuz?” sorusu katılımcılara 5. Soru olarak sorulmuştur. Katılımcıların çoğu bu soruya “rahat, sakin, geniş bir ortam” olarak cevap vermiştir. 6. soruda “Sanatsal çalışmalarınızı yaparken kendinizi nasıl daha yaratıcı hissediyorsunuz?” sorulmuş ve katılımcılardan bireysel yaratıcı dürtülerini nasıl tetikleyip kendilerini motive ettiklerinin cevabı aranmak istenmiştir. Katılımcıların bir kısmı “müzik dinlerken” şeklinde cevaplar-ken bir kısmı da “sakin, huzurlu, yalnız bir ortamda bulunarak” diye tasvir etmiştir. Ayrıca, katılımcılardan 2 tanesi “rahat giysiler tercih ederek” yanıtıyla çalışırken bedensel rahatlığın önemi hakkında görüşünü beyan ettiği görülmektedir. Ön tes- tin 7. sorusunda katılımcılara “Sanatsal çalışmalarınızı yaparken sizi ne gibi dış

etkenler rahatsız eder?” sorulmuştur. Bu soruda katılımcıların sanat çalışmalarını yaparken dışarıdan maruz kaldıkları her türlü uyarıcının bireysel çalışmalarına ne şekilde olumsuz etki ettiği merak edilmiştir. Bu soruya katılımcıların büyük çoğunluğu “gürültülü kabalık ortam” şeklinde cevap verirken diğer kısmı “aşırı soğuk ya da fazla ışık” olarak cevap vermiştir. Çalışma kapsamında hazırlanan 8. Soruda katılımcılara “Sanatsal çalışmalarınızı yaparken beden dilinizi de kullanıyor musunuz?” şeklinde sorulmuştur. Sanatsal çalışma yaparken bedenlerini ne kadar aktif kullandıkları merak edilerek bu soruya yanıt vermeleri beklenmiştir. Bu soruda 3 cevap seçeneği sunulmuştur. Evet, Hayır veya Kısmen şıklarından birini işaretlemeleri istenmiştir. Katılımcıların %70’i “Evet” seçeneğini işaretlerken, %30’u ise “Kısmen” cevabını vermiştir. “Hayır” şıkkı hiçbir katılımcı tarafından işaretlenmemiştir. Bu kapsamda tüm katılımcıların kısmen de olsa bedenlerini aktif olarak çalışmalarına dahil ettikleri görülmektedir.

Bir önceki soru gibi 9. soruda da 3 cevap seçeneği katılımcılara sunulmuştur. Bu soru “Sanatsal etkinliklerinizi gerçekleştirirken müzik dinliyor musunuz?” şeklinde sorulmuştur. Katılımcıların tamamı bu soruya “Evet” seçeneğini işaretleyerek cevap vermiştir. Bu sonuca göre sanatsal etkinlik yaparken müzik dinlemenin çokça tercih edilen bir uyaran olduğunu göstermektedir. Devamında sorulan 10. soru da ise “Sanatsal etkinliklerinizi yaparken dinlediğiniz müzikleri yaratıcılığınızı desteklediğini düşündüğünüz bir türde özellikle mi seçiyorsunuz?” olarak sorulmuştur. Bu sorunun cevabında katılımcıların sanatsal çalışmalarını yaparken dinledikleri müzikleri bilinçli bir şekilde tercih edip etmedikleri merak edilmiştir. 3 cevap seçeneği olan bu soruda %50’si “Evet”, %30’u “Kısmen” kalan kısmı ise “Hayır” yanıtını işaretlemiş olduğu görülmektedir.

Disiplinler arası bireysel deneyim sağlanması amaçlanan bu atölye çalışmasında, yaratıcılık kavramının nasıl olgunlaştırılabileceği üzerine deneyimler oluşturulmaya çalışılmıştır. Bu kapsamda 11. soru katılımcılara “Disiplinler arası bir sentez ile yaratıcı bir görsel deneyim atölyesi oluşturulabilir mi?” şeklinde sorulmuştur. Bir önceki soruların cevaplarında olduğu bu soruda net bir cevap almak adına 3 seçenek ile soruyu yanıtlamaları istenmiştir. Katılımcıların %80’i “Evet” yanıtı verirken kalan kısmı “Kısmen” şıkkını tercih etmiştir. 12. soru da “Bu tarz disiplinler arası uygulama atölyelerinin sanatsal başarıyı etkileyeceğini düşünüyor musunuz?” sorusu sorularak bu tarz bir atölyenin etkili bir deneyim olup olmayacağı ve sonrasında olumlu anlamda etkisinin sürüp sürmeyeceği tespit edilmeye çalışılmıştır. %70’lik bir oranda “Evet” seçeneğini işaretleyen katılımcıların yanında %20’lik bir oranda da “Kısmen” seçeneğinin tercih edildiği görülmektedir. Ayrıca bir katılımcının ise “Hayır” seçeneğini işaretleyerek bu anlamda disiplinler arası uygulama atölyelerinin sanatsal başarıyı olumlu etkilemeyeceğini düşündüğü gözlemlenmiştir. Anketin 13. Sorusunda ise “Sizce sanat eğitiminde yapılacak disiplinler arası uygulamalı etkinliklerin sanatsal yaratım sürecinde kişilerde bir farkındalık oluşturabilir mi?” sorularak katılımcılardan farklı disiplinler ile yeni

açılımların kişilerde bir farkındalık oluşturarak yaratım süreçlerine katkısı hakkında net görüşleri istenmiştir. Katılımcıların %70'lik kısmının “Evet”, kalan kısmının ise “Kısmen” şeklinde cevapladığı görülmüştür. 14. Soruda “Dışavurumcu sanat çalışmaları yaparken hem bedensel hem de içsel açıdan uygun bir ortam oluşturulduğunda yaratım süreci sizce nasıl etkilenecektir?” diye sorulmuştur. Katılımcıların hepsi “Daha özgün daha yaratıcı ve olumlu etkilenecektir.” şeklinde yanıtlamıştır. Son soruda “Somatik deneyimleme ile oluşturulan sanat etkinliği atölyesindeki deneyiminizi paylaşınız.” diyerek katılımcıların bu uygulama tecrübesini değerlendirmeleri istenmiştir. Katılımcıların “özgürce çizim yaptıkları, kendilerini rahat hissetleri ve eğlenceli” olarak tanımladıkları bir somatik deneyimleme atölyesi gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın 1. Aşaması bu ön test verileri ile analiz edilmiş ve elde edilen görsel çalışmalar fotoğraflanmıştır.



Görsel 1. Birinci aşama atölye çizimlerinden örnek.

Elde edilen görseller incelendiğinde herhangi bir yönerge verilmeden, uygun bir ortam oluşturulmadan, çevresel tüm uyarıcıların var olduğu, müziksiz bir atölyede katılımcıların ezberlerindeki görsel imgeleri resimlediği görülmüştür (Bkz. Görsel 1). Büyük çizim alanları sunulmasına rağmen beden hareketlerini kullanmadan çok kısıtlı bir alanda çizim yaptıkları tespit edilmiştir.

Çalışmanın 2. Aşaması olan uygulama atölyesi, 1. Aşamadan bir hafta sonra yine aynı atölyede aynı katılımcılar ile yeniden oluşturulmuştur. Katılımcılara öncelikle somatik hakkında kısa bir görsel sunum gerçekleştirilmiştir. İçerik hakkında ön bir bilgiye sahip olan katılımcılardan daha sonra hazırlanan çizim alanının yanında

rahatça yerleşmeleri ve gözlerini kapayarak bedenlerinin etrafında var olan alanı bedensel ve içsel açıdan hissetmeleri istenmiştir. Uygulama süresince birbiri ile göz teması kuramaları ve sessizlik ortamını bozmamaları gerektiği hatırlatılmıştır. Uygulama boyunca arka fonda Alfa frekansını destekleyen sakin bir müzik tercih edilmiştir. 1. aşamada birbirleri ile iletişim kuran katılımcıların 2. Aşamada daha sakin ve kendileri dönük bireysel bir alan oluşturdıkları gözlemlenmiştir. 2. Aşamanın uygulama süresi 1. Aşamadan daha uzun sürdüğü, katılımcıların konsantre olarak kendilerini çizime içgüdüsel olarak dahil ettiği daha verimli bir atölye ortamının oluştuğu tespit edilmiştir. Uygulama bittiğinde ortaya çıkan görsel çalışmaların fotoğrafları çekilerek değerlendirilmesi araştırmacı tarafından yapılmıştır. Elde edilen verilen hem bulgular hem de sonuç kısmında analiz edilmiştir.



Görsel 2. İkinci aşama atölye çizimlerinden örnek.

İkinci aşamada elde edilen görseller incelendiğinde, bir önceki aşamada tamamı kullanılmayan çizim alanlarının neredeyse tüm alanlarının kullanılmış olduğu tespit edilmiştir. İçlerinden geldiği gibi çizim yapan katılımcıların daha geniş alanlara bedenlerini de kullanarak ulaştığı görülmüştür. Ezberlerinde var olan görsel imgeler bu aşamada yerlerini daha soyut çizgilere bırakmıştır (Bkz. Görsel 2). Katılımcılardan birinin uygulama bittikten sonra kendini duygusal olarak yoğun hissederek ağlamaya başladığı görülmüştür. Sanatı oluşturan iki kavramın

ruh ve beden olarak tanımlanmasının doğruluğu bu uygulama ile bir kez daha tecrübe edilmiştir. İkinci aşama sonrasında yapılan son test ile katılımcılardan somatik deneyimle atölyesini tekrar değerlendirmeleri ve kendilerine neler kazandırdığını yorumlamaları istenmiştir. 2. Aşamada yapılan ön bilgilendirme sunumu ile artık somatik hakkında bilgi sahibi oldukları ve bu kavram hakkında bilinçli olduklarını beyan etmişlerdir. Katılımcılara sorulan “Bu tarz disiplinler arası uygulama atölyelerinin sanatsal başarıyı etkileyeceğini düşünüyor musunuz?” sorusuna birinci aşamada verilen 7 evet şıkkının 9’a çıktığını ve 1 olan hayır şıkkının artık seçilmediği görülmektedir. Ayrıca, disiplinler arası uygulamalı etkinliklerin sanatsal yaratım sürecinde kişilerde bir farkındalık oluşturduğu son test sonuçlarında olumlu olacak şekilde yanıt sayısına yansıdığı tespit edilmiştir. Son olarak katılımcılardan uygulamayı tekrar değerlendirmeleri istendiğinde alınan yorumlar şu şekilde sıralanmıştır:” Dinlediğimiz alfa müziği beni gerçek anlamda sakinleştirdi, müziğin verdiği huzurla elimizde bulunan pastel boyalarla renk cümbüşü yaratmak istedim. Renklerle dans etmek istedim. Çizimlerimizi yaparken müzikli ve sessiz ortamda kendimi soyutlayabildim ve yaratıcılığımı kendimce ortaya koymaya çalıştım. İçimden geldiği gibi vücut dilimi kullanarak içimdekileri kâğıda döktüm. Normalde kalabalık ortamda çizim yapmakta rahatsızlık çekerken bugünkü çizimde, insanların varlığını bile unuttum. Sadece odaklandım.”, “Ruh ve beden olarak resme dahil olduk. Özgür ve özgündük. Verimli bir çalışma oldu.”, “Çalışmaya başlarken heyecanlı olsam ve renkleri canlı bir şekilde kullanmaya başlasam da sonrasında ruhum çekilmiş gibiydi. Orada biri resim yapıyordu ama sanki o ben değilmişim gibi hissetmeye başladım. Kontrolsüzce ilerliyordum. Renkleri karartmaya başladım ve bu istediğim bir şey olmasa da kendimi durduramadım. O karartın ortasında bir yüz belirdi o yüzü çizdim. Çizdiğim silüete her baktığımda daha mutsuz hissetmeye başladım. Kapana kısılmış gibi hissediyordum. Bu sefer de bu duyguyu yok etmek için silüeti karartmaya başladım. Oraya yansıttığım ne varsa yok etmek istedim. Kendimi, yansıttıklarını görmezden gelmeyi istedim. Ama sanırım sonunda kendimle hissettiklerimle yüzleştim. Ve bu beni biraz da olsa rahatlatmıştı resmimi sonlandırdım. Artık dışarıdan bir izleyici değildim sanki. Oradaydım o resmi ben yapmıştım ve resim benim hissettiğim her şeydi. Ben bendim. Duygularıma sahiptim. Her şeyimle vardım, o ân’a ve kendime sahiptim.”, “Çok huzurlu, kendim olabildiğim bir etkinlik oldu.”, “Kendimi dinlenmiş ve biraz da keşfetmiş hissediyorum. Tüm vücudumun rahatladığını ve beynimin arındırıldığını hissediyorum.”

5. SONUÇ

Bu çalışmanın sonuçları, dışavurumcu sanat ve somatik deneyimlemenin, bireylerin içsel dünyalarına ulaşmaları ve kendilerini ifade etmeleri üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Bu atölye çalışması ile dışavurumcu sanatın bireylerin içsel çatışmalarını, kaygılarını ve özlemlerini sanatsal yollarla dışa vurma fırsatı sunduğu gözlemlenmiştir. Katılımcıların bu süreçte duygusal

olarak rahatladıkları, içsel dünyalarını daha derinlemesine keşsettikleri ve beden farkındalıklarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Somatik hareketlerin duygusal ifadeyi güçlendirdiği, bedenın sanatsal üretim sürecine aktif katılımının hem üretim hem de algı düzeyinde derinleşme sağladığı belirlenmiştir. Günümüz dijital ve teknolojik ortamlarının sanat ve eğitim üzerindeki etkileri, bedensel ve duyum-sal kopuklukları artırmaktadır. Somatik deneyimleme, sanat eğitiminde bu zorluk-ların üstesinden gelmek için etkili bir yöntem sunmaktadır. Bedenin hareketleri ve algısı üzerinde yoğunlaşarak, bireylerin yaratıcı süreçlerine ve sanatsal dışavurumlarına olumlu katkılar sağlamaktadır. Bu bağlamda, somatik deneyimlemenin sanat ve psikoloji alanlarında disiplinler arası bir yaklaşım olarak benimsenmesi, öğrencilere hem bedensel farkındalık hem de yaratıcı beceriler kazandırma potansiyeline sahiptir. Dolayısıyla, somatik uygulamaların sanat eğitimi uygulamalarına entegre edilmesi, modern dijital dünyanın getirdiği sınırlamaları aşmada önemli bir adım olabilir. Dışavurumcu sanatın sanat eğitime entegrasyonu, öğrencilerin kişisel ifade becerilerini geliştirmelerine ve içsel dünyalarını daha iyi anlamalarına yardımcı olur. Bu sayede, öğrenciler hem sanatın evrensel dilini kullanarak kendilerini ifade etme özgürlüğüne kavuşur hem de kişisel gelişimlerine önemli katkılar sağlarlar. Yapılan literatür araştırması sonucunda araştırmacı tarafından somatik deneyimleme ile dışavurumcu sanat yoluyla gerçekleştirilen uygulama çalışmasının, katılımcılar üzerinde bireysel farkındalık oluşturduğu yapılan son test ile gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak hem anket verileri hem de uygulama aşamasında elde edilen çizimlerin analizi, somatik deneyimlemenin ve dışavurumculuğun sanat eğitimi üzerine olumlu etkiler sağladığını göstermektedir. Araştırma, disiplinler arası etkileşimin yaratıcı düşünmeyi teşvik etme ve algısal farkındalığı artırma konusundaki önemini ortaya koymuş ve bu bağlamda başarılı bir uygulama geliştirildiği düşünülmektedir. Elde edilen bulgular, farklı disiplinlerle yapılan çalışmaların önemini vurgulamakta ve katılımcıların bu tür etkinliklerin farkındalık yaratma kapasitesini doğrulamaktadır. Ayrıca, bu çalışma, yaratıcı süreçlerin desteklenmesinde ve bireysel bakış açılarını genişletmede somatik ve dışavurumcu yöntemlerin etkili bir şekilde kullanılabileceğini ortaya koymuştur. Çalışmanın bulguları, dışavurumcu sanatın katılımcıların içsel dünyalarına ulaşmalarına ve duygusal ifade becerilerini geliştirmelerine önemli katkılar sağladığını göstermiştir. Katılımcılar, sanat yapma sürecinde kendilerini daha iyi tanıdıklarını, duygusal olarak rahatladıklarını ve yaratıcılıklarını keşsettiklerini belirtmişlerdir. Bu bağlamda, araştırmanın öğrencilerin sanatsal ifade becerilerini geliştirmenin yanı sıra özgüven, duygusal düzenleme ve bilişsel esneklik gibi kişisel gelişim alanlarında da olumlu sonuçlar doğurabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, sanat eğitimi sürecinde psikolojik farkındalığın artırılması ve bireysel gelişimin desteklenmesine yönelik yenilikçi bir yaklaşım olarak değerlendirilebilecek bu model, disiplinler arası çalışmalara da yeni bir perspektif sunma potansiyeline sahiptir.

KAYNAKLAR

- Arnheim, R. (1974). *Art and Visual Perception: A Psychology of the Creative Eye*. Berkeley: University of California Press.
- Aydemir, D. (2023). Revitalizing Turkish mythological elements through artificial intelligence applications in graphic design: a case study on mid-journey. *International Scientific and Vocational Studies Journal*, 7 (2), s. 187-205.
- Bal, H. (2016). *Nitel araştırma yöntem ve teknikleri*. Bursa: Sentez Yayınları.
- Carleton, J. A. (2009). Somatic treatment of attachment issues: Applying neuroscientific and experimental research to the clinical situation. Paper presented at the Canadian Society for Psychotherapy Research.
- Carleton, J. A., & Gabay, J. L. (2012). Somatic experiencing: A neuroscientific approach to attachment trauma. *Annals of Psychotherapy & Integrative Health* 15 (1), s. 52-65.
- Gombrich, E. H. (2000). *The story of art* (16th ed.). Phaidon Press.
- Grabot, L., Kayser, C. (2020). Alpha Activity Reflects the Magnitude of an Individual Bias in Human Perception, *Journal of Neuroscience*. 40 (17), 3443-3454; DOI:
- Grabot, L., Van Wassenhove, V. (2017). Time order as psychological bias. *Psychol Science*, 28 (1), s. 670-678.
- Eisner, E. W. (2002). *The arts and the creation of mind*. Yale University Press.
- Erök Özkapu, D. ve Tuzcuoğlu, S. (2023). Somatik deneyimleme üzerine bir derleme çalışması: kuramsal temel, teknikler ve grupla psikolojik danışma uygulamaları, *İZÜ Eğitim Dergisi*, 5 (9), s. 21-36.
- Feldman, E. B. (1994). *Varieties of visual experience: Art education in theory and practice*. Cambridge University Press.
- Filiz, Ş. (2016). Sanat Terapisinin Felsefi Boyutları, *MJH VI/1*, s. 169-183.
- Hanna, J. L. (1995). *The Power of Dance: Health and Healing in an Expressive Cultural Form*. Berkeley: University of California Press.
- Kanai, R., Rees, G. (2011). The structural basis of inter-individual differences in human behavior and cognition. *Nat Rev Neurosci* 12 (1), s. 231-242
- Kandinsky, V. (1993). *Sanatta Zihinsellik Üstüne*. (Çev. Tevfik Duran). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları
- Kurşunet, D. D. ve Sazak, N. (2018) Theta, alpha, SMR beyin dalgalarının müzik türleriyle olan etkileşimi: Bir nexus-10 EEG çalışması. *Online Journal Of Music Sciences*, 3 (1), s. 149-165.
- Levine, P. A. (2010). *In an unspoken voice: How the body releases trauma and restores goodness*. North Atlantic Books.
- Levine, P. A., Blakeslee, A., & Sylva, J. (2018). Reintegrating fragmentation of the primitive self: Discussion of "somatic experiencing". *Psychoanalytic Dialogues*, 28 (5), s. 620-628.
- Levit, D. (2018). Somatic experiencing: In the realms of trauma and dissociation: What we can do when what we do, is really not good enough. *Psychoanalytic Dialogues*, 28 (5), s. 586-601.
- Malchiodi, C. A. (2014). *Creative interventions with traumatized children*. Guilford Press.
- Özbey, Ç. (2009). *Özel Çocuklar ve Terapi Yöntemleri*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Öz Çelikbaş, E. (2019). Dışavurumcu Sanat Terapisi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2 (1), s. 20-37.
- Parlak, S. (2021). *Somatik deneyimleme*. N. Canel (Der.), *Terapide yeni ufuklar içinde*. Pinhan yayıncılık.
- Rahnev, D. ve Denison, R. N. (2018). Suboptimality in perceptual decision making. *Behav Brain Science*, 40 (223), s. 1-66.
- Read, H. (1943). *Education through Art*. London: Faber and Faber.
- San, İ. (1985). *Sanat ve Eğitim*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları.
- Shusterman, R. (2012). *Thinking through the body: Essays in somaesthetics*. Cambridge University Press.
- Stinson, S. W. (1995). Body of knowledge. *Educational Theory*, 45(1), 43-54.
- Summerfield, C. ve Egner, T. (2009). Expectation (and attention) in visual cognition. *Trends Cogn Science* 13 (1), 403-409.
- Taylor, P. J., & Saint-Laurent, R. (2017). Group psychotherapy informed by the principles of somatic experiencing: moving beyond trauma to embodied relationship. *International Journal of Group Psychotherapy*, 67 (1), s. 171-181.
- Van Gogh, V. (1997). *The letters of Vincent van Gogh*. Penguin Classics. (Original work published 1881-1890)