

DIŞAVURUMCU SANAT TERAPİSİ Expressive Art Therapy

Eda ÖZ ÇELİKBAŞ

Karabük Üniversitesi, Safranbolu Fethi Toker Güzel Sanatlar ve Tasarım Fakültesi,
edaoz@karabuk.edu.tr
Orcid ID: 0000-0002-5243-7242

Öz

Sanat; güzeli, hoş a gideni vurgular. Fakat sanat; özünde içsel durumumuzu, psikolojimizi, travmalarımızı yansıtmada da eşsiz bir yöntemdir. Sanat kendi içinde çeşitli pratiklerden oluşur. Bu pratikler de disiplinler arası bağlamda birbirlerinden beslenir ve birbirlerini tamamlar. Sanat terapisi, sanatla terapi, sanatsal terapi diye de adlandırdığımız bu alan; dışavurumcu olma özelliğiyle sanata, psikolojiye; içsel olanı yansıtarak en eskiden günümüze içinde bulunduğumuz ruh halimizi çözümlenmeye yardımcı olması açısından da oldukça önemlidir. Burada önemli olan sanat terapisi terapötik bir süreçtir ve bunun sağlık uygulayıcısı; psikologlar ya da psikiyatrlardır. Sanat terapide sanat eğitmenleri, sanat öğreticileri sadece yol gösterici ve sanat uygulayıcılarıdır. Sanat eğitmenleri terapik anlamda müdahale etmeden ve kişiyi yönlendirmeden rahatlamasını sağlayabilirler. Ayrıca alanlarıyla ilgili almış oldukları renk, beden dili, resim okuma, psikoloji, resim analizi, meditasyon, drama gibi eğitimlerle veriler elde ederler ve bu verilerin rahat bir ortamda elde edilmesine yol gösterici uygulayıcılar olabilirler, tedavi edici olamazlar.

Anahtar kelimeler: Sanat, Sanat Terapisi, Terapötik, Psikoloji.

Abstract

Art; Emphasizes beauty. But art is also a unique method to reflect our inner state, psychology and traumas. Art consists of various practices itself. These practices are fed from one another in the interdisciplinary context and complement each other. These areas which are called as arthistic therapy and therapy with art are very important to help us to analyze the current state of mind by reflecting the inner nature of art and psychology with its expressive nature from the oldest to the present. It is important thing is that art therapy is a therapeutic process and its health practitioner is psychologists or psychiatrists. In art therapy, art instructors and art teachers are only guide and art practitioners. Art instructors can relieve without intervening and directing the person in a therapeutic way. In addition, they obtained data by trainings related to their area like the color, body language, picture reading, psychology, image analysis, meditation, drama, etc., and they may be guiding practitioners in obtaining these data in a comfortable environment. They cannot be cured.

Key words: Art, Art Therapy, Therapeutic, Psychology.

SANAT ve İNSAN

Sanat insan ile var olan, şekillenip gelişebilen bir olgudur. Tarihin başlangıcından beri süre gelen bu olgusal gerçeklik, insanın farkında olduğu ya da olmadığı duygu ve düşüncelerin maddesel bir görüntüye dönüştürebilme süreci olarak tanımlanabilir (Gombrich, 2004).

Tarih boyunca sanat, insanın kendini ifade etme aracı olmuştur. En ilkel sembol ve imgeler zamanla insanlık tarihine yön vermiş tabloya, notaya, romana, şiire, tiyatro metnine, baleye, modern dansa, fotoğrafa, sinemaya, bedenin konuşması pandomime ve nicesine dönüşmüştür. Sanat insanla var olmuştur ve onunla son bulacaktır (Acar ve Düzakın, 2017:7).

“Sanat ne bir oyun ne bir eğlencedir. O ancak ruhun dışarıya vurarak, kendini gösterme ihtiyacıdır”
(E.G.Benite).

Biz sanat icra etmek için nesnelere dokunduğumuz ya da onları biçimlendirdiğimizde, dünyaya temas etmenin tecrübesini yaşıyoruz demektir. Gerçekten de böylelikle hali hazırdaki varlığımızı hissetmekteyiz. Yaratma doğal olarak vardır. İnsan yaratırken çizer ya da boyarken yeme içmeyi ve bazı ihtiyaçlarını bile iptal edebilir (Filiz, 2016:174). Sanat; kişisel bunalımları, karabasanları olumsuz etki yaratmadan boşaltma, bu yolla bir rahatlık ve ferahlık hissetme, hoşnutluk elde etme ve bütün bu işler nedeniyle de güzel diye tanımlama işidir (Sigmund Freud) (Kar, 2011:1).

Modern düşünceye göre saf sanat böylesine bir büyüdür. Aynı anda hem nesneyi hem özneyi, hem sanatçının dışındaki dünyayı hem de sanatçıyı saran, hayaller uyandıran bir büyüünün yaratılmasıdır (Baudelaire, 2003:57).

Sanat insan yaşamına yön verme, rahatlatma, anlamlı kılma ve kolaylaştırma gibi sebeplerle bahsettiğimiz ilişkilerden uzak değildir. İnsan olmak, doğanın verilerini kullanarak düzenlemek, biçimlendirmek, yeni üretim eylemleri için kullanmak demektir. Çünkü üretim olduğu sürece insan, alanını genişletir, ortamını daha iyi anlama olanağı bulur (Kandinsky, 1993:64).

Sanat, kendi başına değil bize göre; zaaflarımızı, sözgelimi unutkanlığımızı, umutsuzluğumuzu, yücelik arayışımızı, kendimizi anlarken yaşadığımız zorlukları ya da aşk hasretimizi giderdiği ölçüde iyi ya da kötü saylayacaktır (Armstrong ve Botton, 2013:72). Bu sebeple sanat terapisi ile ortaya çıkardığımız eser bize kendimizi hatırlatacak ve iç dünyamızı yansıtacaktır. Sanat terapisinin özü de sanatsal araçlarla danışanlara duygusal deneyim ve ifadelerini düzenleme imkânı sağlamak olacaktır (Öz, 2015:824). Sanatı da bir araç olarak düşünürsek; araç, bedenin bir uzantısıdır, bir isteğin yerine getirilmesini sağlar ve fiziki yapımızdaki bir eksiklikten ötürü gerek duyulur. Sanat da psikolojik zaafılara aracı olur. Genel olarak bu işlevler 7 alt başlıkta toplanabilir: hatırlatma, umut, elem, yeniden dengeyi sağlama, kendini anlama ve takdir (Armstrong,Botton, 2013:5).

Unutmanın yol açtığı sorunlara getirilen en açık çözüm yazmaktır; ikincisi ana çözüm ise resimdir. Sanat, birçok gelip geçişi ve güzel örneği olan, saklamak için yardıma ihtiyaç duyduğumuz deneyimleri muhafaza etmenin bir yoludur. Çok fazla sanat eğitimi almayan insanlar sanatın güzel şeylerle ilgili olması gerektiğini düşünme eğilimindedir. Fakat güzelliğe bir süredir şüpheyle bakılmaktadır (Öz, 2015:825).

Baktığımızda güzel gelebilen bir eser aslında sanatçının ya da eseri ortaya çıkaranın hüznünü içerebilir (Armstrong, Botton, 2013:10-32).

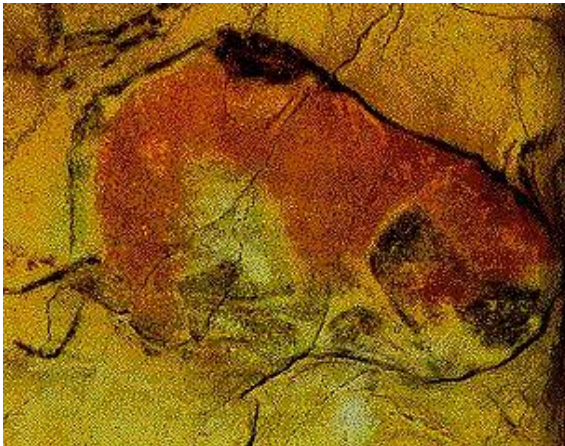
Croce "Sanat sezgidir" der. Sezgi ile sanatın özdeşliği bir kez daha ortaya konulunca sanatın bağımsızlığı kendiliğinden ispat edilmiş olur. Çünkü sezgisel bilginin özyapısı zihnin diğer etkinlik biçimlerinden bağımsız olarak gelişmektedir. Sanat biçim verme isteği olarak tanımlandığında aklını kullanarak çalışmak yerine, tamamen içgüdüsel bir çalışma olarak kabul ederiz. B. Croce, aynadaki görüntüler gibi sanatta bize gerçekliği değil gerçeklerin görüntüsünü kopyasını gösterir der (Ersoy, 1995:8 ; Kar, 2011:6).

Sanat endüstriyel sanatlar ve güzel sanatlar diye ikiye sınıflandırılabilir. Güzel sanatları; ritmik danslar, fonetik sanatlar ve plastik sanatlar olarak 3 gruba ayırabiliriz. Plastik sanatlar kendi içinde mimari, resim, minyatür, süsleme, kabartma, heykel olarak sınıflandırılır (Mülayim, 1994:21-24 ; Kar, 2011:6).

SANAT VE TERAPİ / TERAPİ OLARAK SANAT / SANAT TERAPİSİ

Sanat terapi (Art Therapy), müzik, resim, heykel, hareket dans, drama gibi sanat dallarıyla yapılan bir terapi çeşididir. Terapi sürecinde çeşitli materyaller kullanılır. Sanat terapinin temel amacı bireyin kendini özgürce ifade etmesini, yaratıcılığının artmasını ve estetik yönünün ortaya çıkmasını sağlamaktır. Sanat terapi, ruhsal, gelişimsel, nörolojik, mental ve davranışsal birçok rahatsızlıkta kullanılan bir tedavi yöntemidir (Özbey, 2009:213).

Sanat terapisi modern zamanların icadı değil; kökleri antikçağa kadar uzanan bir terapi yöntemidir. Mağara duvarlarına resim çizmek, ölüleri mumyalamak, tören maskeleri oymacılığı yapmak, parşömenler üzerine resim çizmek, modern zamanlarda grafik çizmek, resim yapmak, hamur ve çamur maddeleri kullanarak bir takım biçimler yaratmak hep sanatla terapinin tarih boyunca süregeldiğini gösteren örneklerdendir (Filiz, 2016:169) (Resim 1).



Resim 1: İlk dışavurum örneklerinden Altamira Mağarası Duvar Resmi M.Ö. 16000-9000, İspanya

Sanat terapisi, psikoterapinin de bir alt dalıdır. Psikoterapi Yunanca 'therapeuein', 'iyileşmek ya da iyileştirmek' anlamlarına gelir. Bu sebeple psikoterapi tam anlamıyla 'ruh iyileştirmesi' demektir (Sayar, 2014:27). Psikoterapi bireyde baskı, çatışma ve gerginlikler sonucu oluşan ruhsal ve zihinsel problemler ile çeşitli etkenlerden

kaynaklanan davranış sorunlarını azaltmaz veya yok etmek, bireyin kendisiyle uyumunu geliştirmek, sosyal uyum becerilerini kazandırarak diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurmasını sağlamak, sonradan oluşabilecek sorunlara karşı kendini koruyabilecek teknikler öğretmek amacıyla çeşitli yöntemlerle yapılan tedavi ve eğitim süreci olarak tanımlanabilir (Özbey, 2009:212).

Sanat terapisinin keşfedilmesi 1940'lı yıllara dayanır ve profesyonelleşmesi 1960'larda başlamıştır. Sanat terapisi terimi sanatçı Adrian Hill tarafından 1942 yılında tüberküloz hastalarıyla birlikte yaptığı çalışmayı tanımlamak amacıyla kullanılmıştır (Demir, 2017:577).

20. yüzyılın ortalarından itibaren sanat unsurlarının tedavi sürecinde kullanılmaya başlandığı görülmektedir. 1940'larda formel bir sanatla terapi eğitimi yoktu (Acar ve Düzakın, 2017:9-10).

Sanat terapisi; bireylerde olumlu bir gelişmeye neden olmak, çatışmaları çözmek, bedensel ve ruhsal problemleri azaltmak, sorun çözmek, stresle başa çıkmada yardımcı olmak üzere tanı ve tedaviyi sağlamada çeşitli sanat materyallerinin kullanımı olarak tanımlanmaktadır (Coşkun, Yıldız ve Yazıcı, 2010; Case ve Dalley, 2006; Geue ve ark., 2010; Malchiodi, 2005; Demir, 2017:577). Sanat terapisi psikoloji ve sanatın ortak çocuğu olsa da her ikisinin aldıkları ile özgün bir disiplin olarak evrilmiştir (Vick, 2003). Sanatla terapi yaklaşımı, sanat uygulamaları olan resim, müzik, tiyatro, sinema, hareket ve dans gibi alanındaki bütün faaliyetleri içerir (Malchiodi, 2003; Demir, 2017:577). Bireyleri ve grupları değerlendirmek aynı zamanda müdahale etmek için tüm bu sanatsal faaliyetleri kullanmak genel başlıkta sanat terapisini oluşturur.

Çok eski bir terapi şekli diye kabul ettiğimizde sanat terapisi, varoluşçu ve fenomenolojik kökenleri ile yeniden buluşmakta; bu eleştiri çağında psikoterapi felsefeden kopan diğer alanlarla geleneksel ilişkisini kurma yoluna gitmektedir. Psikoterapi Otto Rank'ın çalışmalarıyla, analitik yöntemin olgucu yaklaşımındaki dar alandan kurtulup, fenomenolojik yöntemin manevi ve kültürel zenginliğine sahip post modern yaklaşımın tüm çeşitliliği ile açılan kültürel, simgesel alanına yayılma olanağına kavuşma yoluna girmiştir. Psikoterapi, insanı holistik kavrayabilecek tüm yapıp-etmeleriyle, kültürel ve simgesel varlık alanıyla ilişki kurarak tek yanlı, analitik ve pozitivist bakış açısının yetmediğini görmüştür. İnsan kültürünün en etkili ve kapsayıcı etkinliği olan sanat, işte bu yolla psikoterapiye katkı sağlar (Filiz, 2016:180).

Amerikan sanat terapisi derneği sanat terapisini, her yaşta bireylerin zihinsel, fiziksel ve duygusal varlıklarını iyileştirmek ve geliştirmek amacıyla sanat yapmanın yaratıcı sürecini kullanan bir ruh sağlığı mesleği olarak tanımlamaktadır. Buna göre sanat terapisi sanatsal olarak kendini ifade etmeyi içeren bu yaratıcı sürecin, insanların çatışma ve sorunlarını çözmeye, kişiler arası becerilerini geliştirmeye, stresi azaltmaya, davranışlarını yönetmeye, benlik saygılarını ve öz bilinçlerini artırmaya, iç görü elde etmeye yardımcı olduğu inancını temel alır. Diğer bir deyişle sanat yapmanın, hastalık, travma veya yaşam zorlukları yaşayan ya da sadece kişisel gelişim talep eden kişilere profesyonel kişisel tarafından, geliştirici ve tedavi edici olarak kullanımınıdır. Sanat oluşturma ve bunu sanat ve diğer travmatik deneyimlerle başa çıkabileceği, bilişsel becerilerini geliştirebileceği ve hayattan zevk almayı artıracağı doğrulanmıştır (American Art Therapy Association AATA, 2009).

1980’den günümüze çağdaş sanatla terapi kavramı ortaya çıkmıştır. Fakat 1990 yılı kaosu ve ekonomik krizleri sanat terapi alanını askıya aldı. 2000’lerde sanatla terapi anahtar rol oynamaya başladı. Sadece sağlıklı insanların sağaltımında değil; otizm, down sendromlu ve çeşitli özel eğitim gerektiren çocuklarda da uygulanmaya başlandı (Acar ve Düzakın, 2017:11). Türkiye’ de ancak 2012 yılında sanat psikoterapileri derneği kurulmuştur (SPD, 2018).

Sanatla terapide; çeşitli kitaplardan, film ve belgesellerden, müzikten, müzelerden, yaratıcı dramadan, oyundan, danstan oldukça faydalanılır. Müzik, resim, ebru, geleneksel sanatlar, biblioterapi ve atölye çalışmalarının terapötik amaçla kullanımı, kişinin sadece ego doyumunu sağlamaz, onun sosyal işlevselliğini de artırır. Sanat aslında duygu dışavurumunun bir yoludur. Çocuklar için oyun hem en ciddi iştir hem de bir sanattır. Çocuk, bütün keşfediciliğini ortaya koyar. Oyun tedavileri, çocuk psikiyatrisinin vazgeçilmezidir. Aynı şekilde erişkin hastalar için de hem eğlenceli hem disiplinli bir yöntem olan sanatın tedavide kullanımı benzer etkiyi yapar (Göktepe, 2015:12). *“Sanat, hınzır ve utangaç bir dışavurumcudur” (Nevin Eracar,2013) (Resim 2).*



Resim 2: Eda ÖZ ÇELİKBAŞ, Sanat ve Terapi Nesneleri Seri I / İçsel Terapi Nesneleri - Edda, 13x18 cm, Karışık Teknik, 2014.

Sanat terapi söz öncesi döneme yönelik çalışır. Sözle ifade edilmeyenleri dışa vurmaya çalışır. Sanat terapinin merkezinde içselleştirilmiş benlik ve nesne temsiline yönlendirilmiş ilke dürtülerin ve fantezilerin sanatsal öğelerle somut formlara çevrilmesi yatar (Göktepe, 2015:23). Bu noktadan hareketle sözsüz iletişim aracı olan çizme, karalama, resim yapma gibi faaliyetler zihindeki imgeyi yansıtmada önemli araçlardan bazılarıdır.

Sanat ve terapi ilişkisi, çeşitli sanat materyalleriyle işitsel ve görsel imgeler oluşturmayı, görsel imgeleri somut objeler haline getirmeyi ve bu objeler üzerinde çalışılmasını içermektedir (Killick, 1993). Sanat terapisi görsel sanatları, yaratıcı süreci ve psikoterapiyi birleştirerek bilişsel, duygusal, fiziksel ve ruhsal anlamda öznel iyi oluşu artırmayı amaç edinir (Göktepe, 2015:25). Yaratıcı sürecin kesintiye uğramaması ve doğru sonuç alınması için de bireye müdahale edilmemesi altın kuraldır.

Sanat terapisi, gelişim geriliği, öğrenme bozukluğu, kaygı bozuklukları, kişilik bozuklukları, depresyon, nörolojik bozukluklar, travma sonrası stres bozukluğu gibi pek çok hastalıkta kullanılır. Ağrı kontrolü ve hamilelikte stres azaltmada da medikal sanat terapisine başvurulabilir (Göktepe, 2015:35). Ayrıca kişiler yoğun iş temposundan kurtulmak, mutluluk psikolojilerini yükseltmek ve hobi amaçlı da sanatsal etkinliklere katılabilirler.

Sanat terapide temel amaç, duygusal farkındalık ve spontanlık kazandırmak, sanatsal çalışmayla danışanın ego işlevlerini düzeltmektir (Göktepe, 2015:40).

Uluslararası bağlamda sanat terapileri 6 grupta incelenir: Görsel sanat terapisi, müzik terapisi, dans/hareket terapisi, intermodel terapi, psikanaliz terapi, yaratıcı yazı ve şiir terapisi/biblioterapi.

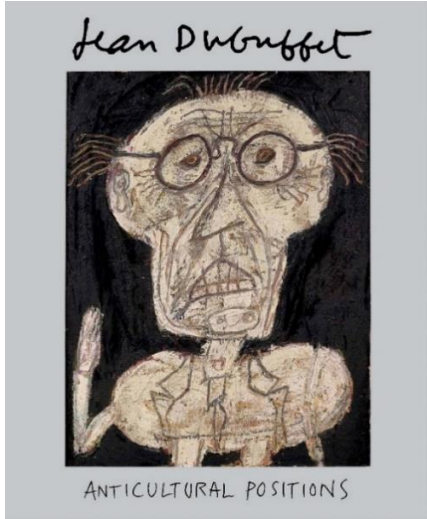
Görsel sanat terapisi adından da anlaşılacağı üzere görsel sanatların kullanıldığı bir terapi yöntemidir. Bu yönelimle çalışacak olan terapist, görsel sanatın öğelerinden yararlanır. Bu kapsamda resim çizimi, heykel yapımı, ebur sanatı, seramik yapımı, çini boyama gibi aktivitelerden yararlanılabilir. Pastel boyalar, kuru boyalar, akrilik boyalar, yağlıboya, guaj boya gibi pek çok boya türü resim çalışmasında kullanılabilir. Bu çalışmanın planlanması terapistin yaratıcılığına bağlıdır. Terapist isterse artık malzemeleri kullanarak kes yapıştır çalışması yaptırarak art brut (ham sanat) çalışması yaptırabilir. Karakalem çalışması da yaptırılabilir. Ancak şu önemli nokta unutulmamalıdır: Terapist, her ne çalışması yaptırırsa yaptırın, taklit ettirmekten kaçınmalıdır. Bir resmi taklit etmek, o kişinin duygu dünyasını dışa vurmasına ket vurabilir. Art Brut (Raw Art/Ham Sanat/Outsider Art) Fransızca bir kelime olup dilimizdeki karşılığı ham sanattır. Kültürel, geleneksel ve alışılmış sanata karşı gelir. Kurallara, sınırlandırmaya, biçime karşıdır; sanatçının yaptığı eserlerin kaynağı yalnızca kendi iç dünyasından gelir. 1945 yılında da Fransa'da akıl hastaları, engelli ve mahkûmların çizdiği resimler toplanıp bir sergi oluşturulmuştur. 1948 yılında Jean Dubuffet, Tapie ve Breton acemi sanatçıları desteklemek için art brut akımını başlatmışlardır. Dubuffet Fransız heykeltıraş ve ressam, Tapie küratör ve Breton ise gerçeküstü kuramcılığın duayenlerindedir. Art Brut bu sebeplerden dolayı sanat terapideki görsel sanatlar anlayışı ile örtüşür. Sanat terapisinde kişiler sanatçı olmak zorunda değildir. Biçim kaygısından uzak, içlerinden geldiği gibi sanatsal öğeler oluştururlar (Göktepe, 2015:68-69).

Sanat terapisi iki aşamadan oluşmaktadır: sanatın yaratılması (özgür/spontan sanatsal yaratıcı süreç) ve yaratılanın anlamının keşfedilmesi (yapılandırılmış yaratıcı yaklaşım). Temelleri Freud ve Jung'un bilinçdışı kavramlarına dayanmaktadır. Buna göre görsel sembollerin ve imgelerin en kolay ulaşılabilecek en doğal iletişim yolu olduğu düşünülmektedir. Kişiler sözel olarak ifade edemediklerini duygularıyla dışavurabilmektedir. Sanat terapisi, dışavurumcu sanat terapisi ya da yaratıcı sanat terapisi dediğimiz alan, kişilerin yaratıcılıklarıyla kendilerini ifade etmelerini sağlamaktadır. Resim, heykel, fotoğraf, drama ve hikâyelerle uygulanabilen sanat terapisi aynı zamanda kendimize ve çevremize farklı bir bakış açısıyla bakmamıza ve çevremizi yorumlamamıza neden olur (Öz, 2015:824).

Freud'a göre, sanatçı baskı altında tuttuğu dürtülerini, düş gücü ve imgeleme ile doyumuna ulaştırmaya çalışır ve bunun içinde öğrendiği teknik ve beceri yoluyla, bu imgelerini, bu düşüncelerini aktarır ve böylece gizledikleri (bilinçli ve bilinçsiz olarak gizledikleri) hem yüceltilmiş, hem de biçim değiştirmiş ve doyumuna ulaşmış olur (Erinç, 1998:76-80). Psikanaliz yaklaşımın sanata bakışında, insanoğlunun sıkıntılı durumlarda hoşlanma ve haz alma dürtüsü sayesinde ruh sağlığını koruma yöneliminde olduğu kabullenilir (Tükel, 2000:11-22). Sanatçı duygularını dile getirirken kimseyi düşünmez, iç dünyasıyla baş başa ve yalnızdır. Sanatçı içindeki coşku ve duygularını dışa vurmaya gereksinmesini yoğunlukla duyar ve bu itiyile yaratır. Ancak eser verildikten sonra rahatlar (San, 1985:45 ; Kar, 2011:21). Birey resim çizerken duygusal bir katarsis (boşalım) yaşar (Göktepe, 2015:53). Sanatçı açısından bakıldığında özgünlük diye adlandırılan bu terim, psikolojik boyutta da her birey arasında farklılık gösterir. Son zamanlarda sanat ve terapi açısından ele aldığımızda Mandala adı altında piyasada gördüğümüz stres atmak için yapılan boyama çalışmaları buna iyi birer örnektir. Burada da renk psikolojisi çerçevesinde kişilerin içsel katarsisleri gözlemlenebilir (Resim 3).

Sanat terapi kendisini sadece resim alanında değil; İlkel toplumlarda en etkili sosyal iletişim mekanizması dansı. Sözen önce dans vardı. Eski Mısır papirüslerinde müzik terapisine ait ipuçlarına rastlanmaktadır. Antik Yunanda da müzik ile tedavi; Çin'de gong sesi ile kötü enerjilerin gittiğine inanılması şaşırtıcı değildir (Acar ve Düzakın, 2017:7).

Müzikterapi Türkler'de M.Ö. 12.000 yıl öncesinde Azerbaycan Gobustan kaya resimlerinden anlaşıldığı üzere dans eden figürlerle başlar diyebiliriz. iki tip müzik terapi vardır: Aktif ve pasif (reseptif) (Göktepe, 2015:71).



Resim 3: Jean Dubuffet, Dhotel, Tuval Üzeri Kum ve Yağlıboya, 118x89 cm, Richard Gray Gallery, 1947 (<https://www.acquavellagalleries.com/exhibitions/jean-dubuffet-anticultural-positions?view=slider#2>)

Müzikle terapi Yunan'da Asklepion'da yapılırken Osmanlılar'da da aynı şekilde su ve müzik tedavi çeşiti olmuştur. Müzik terapisi çoğu zaman diğer sanat dallarıyla birlikte yapılır. Bütün çocuklarda hamilelikle birlikte müziğe karşı bir duyarlılık başlar ve yaşam boyu devam eder. Müzik çocuğun bedenini gevşetir ve ona huzur verir. Bu yetişkinlerde de aynıdır (Özbey, 2009:215).

Dans hareket terapisi ruhsal dışavurumdur. Koreografi ile tamamlandığında ritmik bir düzende görsel şölene dönüşebilir. Ama koreografi kuraldan çok teknik olarak kullanılmalıdır. Kuralla tedavi gören kişi kendisini ifade etmekte zorlanabilir (a-baksı dansı, arşetipikal hareketler; b-sema (sufi dansı); c-yaratıcı aile terapisi) çeşitleridir. Özellikle baksı yani kam genel manada bilinen adıyla şaman dansı ata hayvanı eşliğinde ülgene ulaşmasında kullandığı dışavurumcu bir tekniktir. Bu dışavurumda kesinlikle terapik bir sanat sürecinden bahsedilebilir. Günümüzdeki alkış (applause) da şamanlardan bize kalan dışavurum ifade biçimlerindedir. İntermodel dışavurumcu terapi, pek çok modelin beraber kullanıldığı eklektik bir yaklaşımdır (Göktepe, 2015:85). Dans ve hareket terapisiyle çocuğun bedensel farkındalığı artarak beden ve davranışlar üzerinde daha etkili bir kontrol sağlanır. Dolayısıyla çocuk eğitsel açıdan daha kolay yönlendirilebilir (Özbey, 2009:214-215). Bu noktada pek çok modelden ve duruma, hastaya uygun modele yönelmekten bahsedilmektedir. Her yöntem, model herkese iyi gelmeyebilir. Hasta, durumundan daha da kötüye gitmemeli ve kendisini yaptığı sanatsal etkinlikte özgür ve rahatlamış hissetmelidir. Ayrıca terapide önemli bir nokta da danışan ve sanat terapisti arasındaki ilişkinin oluşturulmasında yaratıcı imge ve nesnelere merkezi rol oynaması ve bilinçdışının dışavurumudur (Edwards, 2004). Bu sebeple belki de sanat terapisini dışavurumcu sanat terapisi diye adlandırmak genel başlıkta daha doğru olabilir (Resim 4).

| Seansın hedefi: pozitif duyguları tetikleyecek etkili kişilerarası iletişimi arttırmak. | |
|--|--|
| Isınma egzersizleri (katılımcıları seansa geçmek için hazırlayan aktiviteleri kapsar) | <ul style="list-style-type: none">• Açılış aktivitesi – çember zamanı: Resim çizme, hareket, ritim ve ses, seçili öğeler yardımıyla 'şimdi ve burada' olan düşünce ve duyguların dışa vurulması. |
| Sanatsal aktiviteye hazırlık (spesifik bir konu hakkında grupla beyin fırtınası ve tartışma) | <ul style="list-style-type: none">• Yardımcı davranışın faydası hakkında beyin fırtınası yapmak.• Prososyal kurallar geliştirip bu kurallar hakkında mutabık olmak, bu kuralları yaratıcı çerçevede düzenlemek. |
| Temel aktiviteler (sanat icrası ve sanat paylaşımı) | <ul style="list-style-type: none">• Ritmik müzik yaparak mimik ve hareketler yoluyla pozitif duyguları dışa vurmak.• Yakın ilişkiler, pozitif duyguları çizmek ve serbest yazım teknikleri.• Resimlerin karışımı ve grup kolajını duygu kartları olarak isimlendirip kartlara duygu isimleri vermek, iki seçilmiş duyguyu kolektif insan bedeni heykeline dönüştürmek.• Yakın ve önemli birisine mektup yazmak ve mektubun içeriğine göre zarf dizayn etmek.• Yardımcı teması çerçevesinde altı parçalı hikâye yazma tekniği yoluyla emprovize bir drama hazırlamak. |
| Kapanış ve sonlandırma | <ul style="list-style-type: none">• Terapi seansının düşsel dünyasını kapatmak ve katılımcıları grup dışına güvenli bir şekilde çıkmalarını sağlamak.• Pozitif kişilerarası mesajlardan oluşan kartlar yapmak, kartların içeriğini tartışmak.• Relaksasyon ve hayali yolculuk.• Sonlandırma ritüeli olarak başparmaklardan oluşturulan güven çemberi yapmak. |

Resim 4: Intermodel Sanat Terapi Seansı Örneği (Göktepe, 2015:87)

Yaratıcı yazı ve şiir terapi, biblioterapi, Fotoğrafla terapi de sanat terapisinde kullanılan diğer sanat dallarıdır. Dışavurumcu sanat terapisinde bu alanlar da çok çeşitlilik anlamında oldukça önemlidir (Göktepe, 2015:68). Dışavurum sanat için de, psikoloji için de veri ve ölçek sağlar.

Psikolojide pek çok farklı ekol yer almaktadır. Psikanaliz ile başlayan psikoloji yolculuğu günümüzde pek çok dallara ayrılmış yaklaşık 310 adet terapi biçimi ortaya çıkmıştır. Sanatla terapi 1940'larda Avrupa'da gelişmeye başlamış olsa da Türkiye'de sanat psikopatoloji laboratuvarlarının kurulması 1960 yılını bulmuştur. Sanatla psikoterapi seanslarının popülerliği de 2000'li yılları bulmuştur (Göktepe, 2015:9).

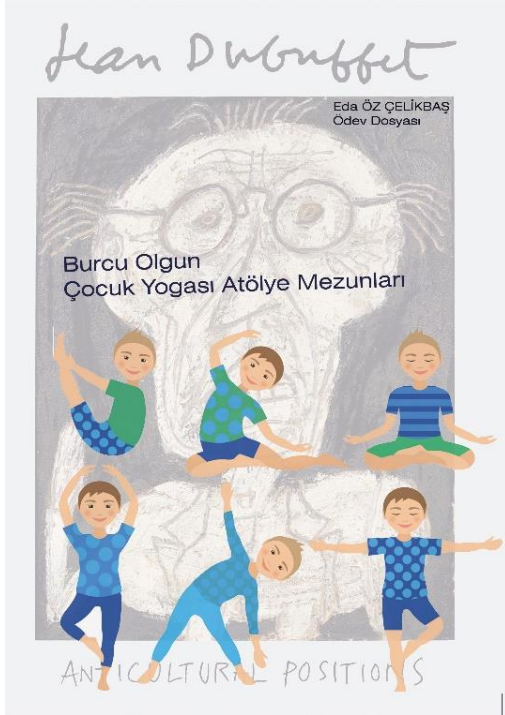
Sanat terapisini dediğimizde aklımıza ne tür etkinlikler gelir? Resim yapmak, perküsyon, heykel yapmak, seramik boyama, dans, koreografi, beden perküsyonu, yoga, pilates, çeşitli spor aktiviteleri, oyun, masal, el işi gibi pek çok alan ve bu alanların alt dalları yer alır. Ayrıca tüm bu ana başlıklar kendi içinde alt başlıkları oluşturur. Bu alt dallar da kendi içerisinde yüzlerce aktiviteyi barındırabilir (Resim 5).



Resim 5: Çeşitli sanat terapi uygulamaları dışavurum nesnelere, çalışma örnekleri (Öz, 2015:826-828)

Sanat terapistleri, sanatın ifade ediliş biçimlerini insana yardım teknikleriyle bütünleştirerek müracaatçılarına yaratıcı bir yardım etme ortamı sunmaktadır (Henderson, 1998:183-187). Bu düşünceden hareketle de sanat ve terapi uygulamalarında terapist ve sanat uygulayıcısının kişinin durumuna uygun herhangi bir sanat etkinliğini sunması ve müdahale etmeden uygulamasına izin vermesi gerekir. Sanat hoş giden ve güzeli arama etkinliğidir ve günümüzde güzellik anlayışı oldukça değişmiştir. Bu noktada danışanın, hangi uygulamayı yapacağına karar verildikten sonra kendini rahat hissetmesi ve uygulamayı genel becerileri eşliğinde dışa vurması oldukça önemlidir. Bu düşüncelerden hareketle; sanat terapisinde danışan/hasta/ihtiyaç sahibi kişi yeteneği olan ya da olmayan herhangi bir uygulamayı istediği süreçte yapabilir. Bu sadece el becerisi gerektiren bir durum değildir. Beden de zihinle eş zamanlı uygulamada yer alabilir. Özellikle Yoga eğitiminde yer alan meditasyon ve derin gevşeme çalışmalarında da sanat terapisinde programdaki yönergelerle benzerlik vardır ve hatta bağlantılıdır. Bu yönergeler bazen, derin gevşemeden, bazen danstan, bazen resim çizmekten ve şarkı söylemekten oluşabilir. O halde sanat terapisinde de en genel başlıkta kendini gösterir. Alt dalları; resim, dans, drama, meditasyon, edebiyat, oyun, heykel gibi disiplinler arası alt başlıklar olabilir. Özellikle çocuk yogası çocukların birçok alanına meditatif bir şekilde dokunmaktadır. Yetişkinlerin dışında çocuklarda da önemli olan sanat terapisinde 0-3 yaş Toddler dediğimiz çocuk gruplarında anne-çocuk yogası da oldukça önemlidir. Anne ile çocuk arasındaki üçüncü alan anneye bağımlı

olan çocuğun kendiyile baş başa kaldığı ve oyun kurduğu alandır (Göktepe, 2015:63). Anne bu alanda çocuğunu serbest bırakmalı ve müdahale etmeden onu gözlemlemelidir. Bu da oyun terapisinin ilkelerinden birisidir. Sanatla terapide, çocuk yogasında da oyun terapisindeki gibi bu üçüncü alanda güven sağlanmalıdır. Aynı zamanda da müdahale edilmemesi önemli noktalardandır (Resim 6).



Resim 6: Eda ÖZ ÇELİKBAŞ, Çocuk Yogası Duruşlarını (Asanalarını) Anlatan Örnek Bir Kapak Çalışması, Digital Baskı, Değişken Ölçüler, 2018.

Sanat terapistleri; sanatın tedavide kullanımı gelişmiş uzmanlığa sahip olan yüksek lisans programlarından mezun olan kişilerdir. Sanat terapisi bireysel bir çalışmadan ziyade bir takım çalışmasıdır. Sanat terapisti takım lideri olabileceği gibi danışman, işbirlikçi, yardımcı terapist ya da araştırmacı pozisyonunda da olabilir (Johnson ve Sullivan-Marx, 2006:309-316).

Sanat terapisinde kullanılacak sanat türü, tekniği ve malzemeleri, uygulanacak kişinin yaşı, mental ve fiziksel gelişimi ve yeteneği ile uyumlu olmalıdır. Travmatik beyin hasarı veya organik bir nörolojik bozukluğu olan kişiler, işlevsellik düzeylerine bağlı olarak sanat terapisi sürecinin keşif kısmı ile ilgili sorun yaşayabilirler. Ancak, hala sanat terapisinden duyuşal uyarım yoluyla yararlanılabilir ve sanatsal yaratımdan aldığı keyfi sağlayabilir. Ancak tüm bu faydalanımlarda kilit nokta başvuran kişi için en uygun sanat tekniğine ve malzemesine doğru karar verebilmektir (Lefevre, 2004:142) gibi otoriler, sanat terapisinin yapılandırılmadan gelişigüzel uygulandığında, ruhsal açıdan yaralanmış bireylerde travmatik süreci tekrar canlandırabileceğine ve tedavi sürecinde kesintiye yol açabileceğine dikkat çekmiştir (Kar, 2011:43).

Özellikle maskeler ve kuklalar oyun danışanlarının içsel ve dışsal deneyimlerini keşfetme fırsatı verir. Danışanlar açıklayamadıkları, paylaşamadıkları konuları olayları bu sayede ifade edebilirler (Kar, 2011:41). Maske ve kuklalardan hareketle yapılan çocuk oyunları da bu dışa vurma örnektir (Resim 7).



Resim 7: Çocuk Atölyesi: Çocuk Oyuncak Yapımına Örnek Çalışma (Öz, 2015:828)

Çizim, resim, boyama, kolaj, heykel, origami, kirigami, mandala boyama, sticker süsleme, duvar boyama, geri dönüşüm el işleri, örgü, heykel, seramik, maket, fotoğraf, maske ve kukla, drama, yaratıcı drama, müzik, dans, masal, oyun, film, belgesel, tiyatro, vb her türlü el becerisi gerektiren ve imgesel tasarımla zihnimizdeki düşünceleri dışavuran etkinlikler sanat terapisinin konusu olabilir.

SANAT PSİKOLOJİSİ

Sanat terapi yaklaşımlarında psikologların tercih ettiği yaklaşımlardan en önemli Gestalt terapi yaklaşımıdır.

Bu yaklaşıma göre; bireyin tüm özelliğinin farkında olması ve kendini bir bütün olarak algılayabilmesi, ruh sağlığını dengede tutabilmesinin bir gereğidir (Kar, 2011:19).

Etkileşim olmadığı zaman ne sanat söz konusudur, ne de sanat psikolojisi. Sanat psikolojisi, önce sanattaki temel psikolojik sorunları ele alır ve sonra da bu sorunların çözümlenebilmesi için gerekli yansız yöntemleri bulmak ister (Erinç, 1998:8).

Yaratıcılık birey doğar doğmaz ortaya çıkar. Bebeğin annesinin yüzünü hatırlamaya çalışmasıyla oluşturduğu imge yaratıcılığın ilk izlerindedir (Acar ve Düzakın, 2017:56).

İnsan sanatını üretirken de ürettiği şeye ilk elden sahip olan ve onu ilk elden yaratan varlıktır. İnsan olmazsa sanat olamaz.

İnsanda yaratıcılık, iki aşamalı bir süreç olarak karşımıza çıkar. İlk aşamada hayal gücünün yaratıcı etkinliğinin bir sonucu olarak içsel imgeler oluşur. Sonrasında taştan, metalden, seslerden, sözcüklerden, vücut hareketlerinden, boyalardan oluşan, yani imgesel içeriği taşıyan biçimlendirme gelir. Bu yol, içten olanın sembolik dışavurumu yoluyla diğerleriyle iletişimi sağlayan bir araç oluşturmaktadır (Acar ve Düzakın, 2017:5).

Sanat eserleri bir terapötik araç olabilir. Sadece sanatçının kendini dışavurumu değil aynı zamanda o eseri fark edenin de üzerinde yarattığı etki, uyaran olabilme gücü ve toplumsal bir dil oluşturabilme niteliği açısından da önemlidir. Bu nedenle sanat ve yaratıcılığın psikoloji ile ilişkisi bir terapötik süreç olarak birleştirilmiştir (Güney, 2001;

Kolektif, 2003; Samurçay, 2007; Capacchione, 2012; Acar ve Düzakın, 2017:4). İnsan tüm gücüyle sanat fenomenini ortaya koyar. Karmaşık bir varlık olarak, sanatını, reel hayatının bir temsili olarak yaratır. Orada kendi karmaşıklığını, yine kendisi ama dışarıdan da temaşe edebilen bir özne olarak anlamlandırır. Transferini varlıkta, bilgide, etikte ve nihayet sanatta en yüce olanda odaklar (Filiz, 2016:171).

Sanatın terapötik bir sürecin bir parçası haline gelmesi ve sanat terapisinin bağımsız bir alan olarak kimlik kazanması İngiltere’de Adrian Hill ve ABD de Margaret Naumburg ile sanat terapisi uygulamaları ile olmuştur Ardından Freud un kişilik kuramının sanatla terapide Kramer tarafından kullanılması gelmiştir (Kaplan, 2000; Hogan, 2001; Edwards, 2004).

Tedavi için sanat, mağara duvarlarına resimler çizmekle başlatılabilir. Ancak bir meslek olarak hala ruh sağlığı ile ilgilenenler için çok yeni bir bilimdir. İlk insandan sanatçılara kadar uzanan çizgide ilkel sağaltımdan bilimsel sağaltıma kadar uzun bir geçmişi vardır. Bu nedenle sanat terapisi olabildiğince çok yönlüdür ve pek fazla farklı yüzü vardır. Judith A. Rubin, sanatı bir terapi olarak öne sürmek için klinik tedavi uzmanı olarak eğitilmiş olmayı esas kabul eder. Ona göre sanat ve terapi hakkındaki bilgileri bir araya getirebilmek için sadece kurs değil aynı zamanda, hastalara saatlerce danışmanlık yapılması ile elde edilen yoğun klinik eğitimi içeren iki yıllık ön lisans çalışmasını gerekli görmektedir. Sanatla terapiyi ve bu alanda uzlaşmayı, salt modern bir uğraş alanı olarak kavrarsak, Rubin’e katılmakta bir sakınca bulunmaz. Hatta sanat terapistini ehli bir sanatkar olma niteliği ile psikoterapi ve eğitim alanındaki özel becerileri birleştiren uzman diye tanımlayan Edith Kramer’i de aynı şekilde onaylamak olasıdır (Rubin, 2010:69; Filiz, 2016:173).

Sanatın tedavi edici gücü ilk olarak ruh hastalarının kendiliğinden yaptıkları resimlerin hekimler tarafından fark edilmesi ile başladı. Kreapelin ve Bruer hastaların yaptıkları resimlerin tanı koymada önemli ipuçları olabileceğini ileri sürdü (Rubin, 2016; Acar ve Düzakın, 2017:8).

Sanatın niçin tedavi edici olduğu hakkında düşünmenin pek çok sebebi vardır. Psikolog Ley, bu nedenlerden birini isabetle şöyle tanımlamaktadır: “ Bir kimse sol beyin yarım küresini sağ beyin yarım küresinin kilidini açmak için kullanamaz. Jakab ifade etmektedir ki, “Sanat psikoterapisinin sözsüz yönü, zihinsel sağlık çalışması alanındaki önemli ve eşsiz durumu kurar. Çünkü bu hastalara (müşterilere) kendi gözleriyle dinleme fırsatı verir.” (Akt. Rubin, 2010:92 ; Filiz, 2016:174).

Sanat eserlerinin her biri terapide ayrı öneme sahiptir. Freuda göre edebi bir sanat olan şiir, doğurduğu imgesel tasarımlarla bizi iç baskılardan kurtarır, dışarı saldıran güçlere yol verip onları tehlikesiz bölgelere akıtır (Filiz, 2016:175).

Sanat ve psikoterapinin pek çok ortak noktası vardır. Her ikisinin de var oluşu kendini ifade edebilme arzusu üzerine kurgulanmış olmalarıdır (Eracar, 2013). Sanat terapisi, farklı sanat materyallerinin duygusal özelliklerini ve klasik psikoterapi yaklaşımlarını birleştirir (Edwards, 2004; Demir, 2017:577).

Sanatçının, hasta veya danışanın meselesi; iç dünyasında olup bitenleri anlamlandırma çabasıdır. Yaratıcılık bu kaynaklardan beslenir (May, 2007).

İçe dalma yöntemi ile sanatçılar ruhlarında gömülü realiteleri yansıtırlar. Bu ekspresyonizm ve sürrealizm gibi akımların temelidir. Duyguları renk ve çizgilerle betimlemek, Edward Munch' ün Çılgık tablosundaki gibi ya da rüyanın irrasyonel manzarasını göstermek şeklinde veya Salvador dalinin resimlerinde olduğu gibi örnekler verilebilir (Filiz, 2016:174).

“Geleneksel sanat görüşünü arkamda bırakmak için tuvalde bir delik açıyorum. Hem sembolik anlamda hem de somut olarak, durağan yüzeyin zindanından kaçıyorum” (Lucio Fontana)

Psikoloji/psikiyatri için sanat bir araçtır. Ne tür bir araç olduğu ve insana ne tür bir fayda sağlayacağı ise terapide odaklandığımız noktadır (De Botton ve Armstrong, 2014).

Psikoterapi de bir araçtır. Kişinin uyumunu bozan duygu, düşünce ve davranışlarını gidermek, hoşgörü geliştirmek ya da bir belirtiyi ortadan kaldırmak amacıyla normal ve patolojik gelişim kuramları temel alınarak uygulanan; terapist ile hastanın sözlü ve/veya sözsüz iletişimlerine ve dinamik bir ilişki içerisinde etkileşimlerine dayanan, değişim oluşturmayı amaçlayan bir tedavi yöntemidir (Yalom, 2012). Sanat terapisi, bilinçdışı bilince getirmede ve terapötik ilişkiyi kolaylaştırıcı bir etkiye sahiptir (Wilson, 1995).

Altta yatan duyguları keşfetmek ve kişinin duygu ve deneyimlerine sahip olmak Psikoterapinin temel amaçları arasında yer almaktadır. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki; ne kadar dışavurumcu yöntem kullanılırsa, bireyler psikoterapiden o kadar fayda görmektedirler. Sanat da bu dışavurumcu yöntemlerin en başında yer almaktadır (Masters, 2005:2).

Duygularını ve düşüncelerini sözel yolla dışarı vurmada sınırlı yaşayan bireylerde, dışavurumu kolaylaştırmak için sanat terapisi gibi diğer seçeneklere başvurulması önerilmektedir (Scharff, 1996:257).

İsviçreli psikiyatrist Walter Morgenthaler akıl hastalarının sanat işlerini biriktirmeye başlamıştı ve Adolf Wolf' li ile birlikte bir sanat kitabı yayınladı. Morgenthaler ve Prinzhorn ruh hastalarının plastik sanatta yarattıkları çalışmaların bazen arstistik bir seviyede olduğunu ve hastalarının plastik sanatta yarattıkları çalışmaların bazen artistik bir seviyede olduğunu ve hastalıklarına iyileştirici bir etki sağladığı görüşünü ortaya atmışlardır (Kar, 2011:36-37)

Sanat terapisi katılımcılarına kontrol ölçeği veren, yaratıcı keşifler ve değişim olanakları sunan iddialı bir aksiyondur (Wadeson, 1980:2).

Carl Jung' a göre katılımcı ile terapist arasındaki tranferans ilişkisi önemlidir. Tranferans terapide danışanın danışmana bağlanması olayıdır. Bu terapide bir değişimin söz konusu olabilmesi için terapistin katılımcının eserlerindeki duygularını anlaması ve ayrıca katılımcının da terapist tarafından anlaşıldığını ve kabullendiğini hissetmesi gerekir (Jung, 1968; Kar, 2011:35).

Sanat terapisinde amaç kişinin kendisini kelime kullanmadan simgelerle anlatması olduğundan, her türlü görsel sanatın ekspresyonist sembolleri kullanılabilir (Kar, 2011:38).

Sanat terapisinde amaç kişinin kendisini kelime kullanmadan simgelerle anlatması olduğundan, kişi her türlü görsel sanatın ekspresyonist sembollerini dışavurum aracı olarak kullanabilir.

Sanat terapisi uygulamasında kesinlikle müdahale edilmeyen durumlar:

- Çocuklar yapmak istedikleri alanda serbest bırakılmalı
- Çocuk belirlediği konuyla alakasız bir şey üretirse kesinlikle müdahale edilmez
- Çocuğum çalışmasına asla müdahale edilmez
- Çocuklar birbirlerine bakarak kopya çekmemeli (Kar, 2011:74).

Tüm bu kurallar, çocuk yogası, çocukla sanat terapi, oyun terapisinin (ki bu 3-11 yaş arası çocuğu kapsar) önemli noktalarıdır.

Oyun terapisi yapılandırılmamış ve özgür olmalıdır ki çocuk duygu ve problemlerini bu yolla yansıtılabilsin. Bu özellikle boyama, kil ya da kum kullanılan oyun terapilerinde oldukça rahat elde edilebilen bir özelliktir (Kar, 2011:65).

Her durumda sanat terapisi rahatsızlıklarla başa çıkmada öncelikli tedavi aracı değil, tamamlayıcı bir tedavi yöntemi olmuştur.

*“Çocukken herkes sanatkârdır; zor olan yetişkinen sanatkâr kalabilmekte”
(Pablo Picasso)*

Çocuklarla çalışırken, sanat terapisinde teknikler vardır. Bazen bu spontan tekniklerle olur. Londralı Jungian psikolog Suzan Bach buna spontane (doğaçlama) yaratım der. Çocuk iç psikolojik dünyasının yanı sıra bilinçaltını da kâğıda yansıtabilir (Kar, 2011:64). Bu görüş tıpkı oyun terapisindeki gibidir. Çocuğa müdahale etmeden yaratım sürecinin spontan ilerlemesine izin verilir.

Sanat eserleriyle gerçek bir ilişki kurmak istiyorsak çocuk olmamız gerekebilir. Yetişkinler sanat eserlerine bakarken çocuklarla ilişki kurarlar. Çocukların sırrı, etraflarında olup bitenlere anında ve doğal tepkiler göstermeleridir. Kendilerini saklama kaygıları yetişkinler kadar yüksek değildir. Çalışma bir fotoğraf ile çocukların nasıl ilişki kurabileceğini gösteren basit bir örnektir.

Zaten algıladığımız ve duyu organlarımızın işlediği her şey daima sembollere dönüştürülür. Anlamın bu yapılandırılmış araçları ise temel düşüncelerimizdir. Zihni oluşturan bu dönüşüm süreci sembolleşmedir (Arango, 1992:146-147).

Bu bağlamda günümüz kavramsal sanatçılarından Refik Anadol, Sanat terapisi bağlamında oldukça modern ve elektronik işler yapmaktadır. Kendi ürettiği ve yazılımını yaptığı bilgisayar programıyla, kişinin hatırlamak istediği ya da istemediği fakat beyinde düşündüğü duyguları algılayan bu program; kişinin düşüncelerini özel bir yazılımla farklı dokulu ekranlarda farklı koreografilerle ve dalgalanmalarda kendini göstermektedir. Burada Anadol, kâğıt kalem yerine bilgisayar programı kullanmıştır.

Dışavurumcu sanat terapisinde dört önemli nokta vardır. İlki danışanın yapılan çalışmaya ilgi duyması, ikinci kişiye özel sanatsal aktivitelerin seçilip düzenlenmesi, üçüncü kişinin içinde bulduğu yaratıcı süreçte anlamı bulması ve dördüncü danışanın resim yapma deneyimini terapistle paylaşması (Göktepe, 2015:26).

Sanat terapisini psikologlar, psikolojik danışmanlar, psikiyatristler, sosyal hizmet danışanları, doktorlar, ergoterapistler ve bu alanda lisansüstü eğitim almış kişiler uygulayabilir (Göktepe, 2015:28). Her yaşta kişiler ile sanatla terapi çalışılabilir. Duygu ve düşüncelerini ifade edemeyen bireyler için bu yöntem özellikle etkilidir. Çocuk ve ergenler ile çalışırken sanatla terapi geleneksel tedavilere yardımcı araç olarak bazı ek avantajlar sağlayabilir (Demir ve Yıldırım, 2017).

Sanat terapisi hayal edilen yaratımın duyguları yücelteceği ve kişinin kişisel yaşantılarını güzel bir biçime veya onun durumunun etkili ifadesine dönüştürmesine yardımcı olarak onu iyileştireceği prensibine dayanır (Blatner, 2004).

Fakat burada bir nokta gözden kaçırılmıştır. Son iki yıldır uzaktan eğitim vb kurumlardan alınan belgelerle sanat terapisti olunmamaktadır. Sanat alanında çalışan akademisyenler ya da eğitmenler de sanat terapisinin bir parçası olmaktadır. Uygulama anında uygulayıcı olarak sanat eğitmeni bulunabilir fakat; terapist değildir, sanat uygulayıcısıdır. Bu nokta oldukça önemlidir.

Burada önemli olan alandan çalışacak olan uzmanın sanat eğitimcisiyle bağlantıda olup malzeme, teknik, öğretim yöntemleri gibi bilgileri direk alabilmesi ve uygulama anında kullanılacak olan sanat yöntemini uygulamasıdır.

Dışavurumcu sanat terapide temel prensipler:

- Güvenli bir ortamın sağlanması
- Kişiyeye özel sanatsal aktivite seçimi
- Resim sanatında danışanın resmini anlatmasına izin verilmesi
- Tanı odaklı kaçınmak
- Resimde taklide izin vermemek
- Yapılan çalışmaları saklamak zaman geçince yeniden değerlendirmek
- Danışanın kendi sembol dünyasındaki iç görüşü sağlamasına yardımcı olmak (Göktepe, 2015:29-30).

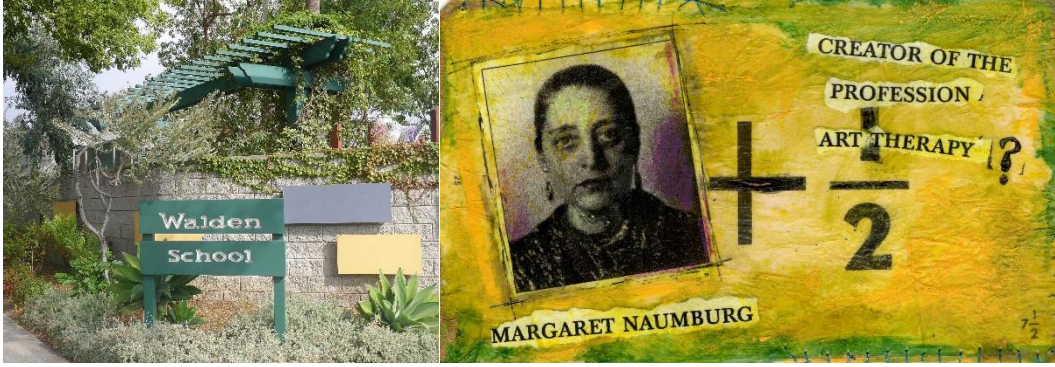
Temel prensiplerde, özellikle kişiyeye özel sanatsal aktivite seçiminde, yapılan çalışmanın manifestosunun dinlenmesinde, oluşturulmasında, yaratıcılık noktasında sanat eğitimcisi önemli rol oynamaktadır. Sanat ve sanat terapisi farklı iki olgudur. Sanat haz veren herhangi bir şeydir ve mutluluk verir, estetik kaygısı vardır. Sanat terapisinde ise böyle bir kaygıdan söz edilemez ve psikolog/psikiyatr tarafından kişiyeye özel terapötik program oluşturularak uygulanır ve bir süreçten oluşur.

Dışavurumcu sanat terapide temel kavramlar; formülasyon tanının konması; çerçeve, karar vermeden bireyin bilgiyi yorumladığı süreç; aktarım, terapist ve danışanın karşılıklı anlaşması ya da anlaşamaması, savunma mekanizmaları, yüceltme, simgeleşme, yansıtma; estetik mesafe, iç dünyamıza bastırılmış duygular ile dış vurduğumuz duygular arasılık; (Göktepe, 2015:36-55).

Sanat terapide vurgu yapılması gereken bir diğer nokta da ergoterapidir. Ergo kelimesi Yunanca kökenli olup iş anlamına gelmektedir. Ergoterapi veya diğer adı ile uğraşı terapisi (occupatioanl therapy), uğraşı edindirme yolu ile hastaların sağlık ve iyilik hallerinde ilerleme sağlamayı hedefleyen danışan/hasta odaklı bir meslek uzmanlığıdır (Demirci, 2017:60). Ergoterapi, yani kişinin hayata uyumunun sağlanması, bir çeşit fiziksel ve psikososyal rehabilitasyon olarak üniversitelerde lisans bölümü halini almıştır (Göktepe, 2015:11).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Günümüzde sanat terapisi Amerika Birleşik Devletlerinde sanat terapisinin ilk öncülerinden biri Margaret Naumburg'un 1915 yılında New York' ta kurmuş olduğu Walden okullarında devam etmektedir (Resim 8).



Resim 8: Walden Okulu ve Kurucusu Margaret Naumburg (<https://plus.google.com/+AuroraLunaWalss/posts/LyqiCUS8gs1>)

Aynı zamanda Montessori, Waldorf, Reggio Emilia, Doğada Aktivite eğitimi veren kurumlar, Doğa okulları, Orman okulları ve Helen Doron gibi ekol okullarda da sanat ve terapi uygulamaları farkında olarak ya da olmadan sanatsal aktivitelerde görülebilmektedir. Türkiye' de karşılaşılan sanat terapisi merkezleri sadece sanatsal uygulamaların yapıldığı atölye mantığındadır. Terapist, psikolog ve psikiyatr eşliğinde yapılan sanat terapi seansları oldukça kıymetlidir. Atölye mantığında olan sanat terapi merkezleri sadece yetişkin ya da çocuğun kendisini rahat ifade ettiği ve stres atarak kendini keşfettiği seanslardır. Sanat terapi seansları uzman psikolog ve psikiyatrlar tarafından yapılmaktadır. Bu noktada eğitimcilere düşen görev de sanat ve terapinin görsel sanatlar eğitimi alan öğrenciler ve bu alanda çalışan eğitimciler tarafından terapi olarak yapılmadığı sadece sanat uygulayıcısı olarak görsel sanatlar uzmanının bulunduğu detayını unutmaması ve bireylerde bu konuda farkındalık yaratması önemli bir noktadır.

KAYNAKÇA

About Art Therapy, American Art Therapy Association. (2009). Erişim Tarihi: 14.08.2014, (<http://www.americanarttherapyassociation.org/aata-aboutarttherapy.html>)

Acar S. Ş. ve Düzakın C. S. (2017). *Sanatla Terapi ve Yaratıcılık Bir Eğitim Modeli Olabilir mi?* (1. Baskı). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

Arongo, V. (1992). Integration of Neurobiology and Psychology in a United Model of Suicidal Behaviour. *Journal of Clinical Psychopharmacology*, 12, s. 2-7

Baudelaire, C. (2003). *Modern Hayatın Ressamı*. (Çev. Ali Berktay). İstanbul: İletişim Yayınevi.

Botton de A. ve Armstrong J. (2013). *Terapi Olarak Sanat*. (Çev. Volkan Atmaca). İstanbul: Everest Yayınları.

Case, C., Dalley, T. (2006). *Handbook of Art Therapy*. 12nd Ed. Pp. 1-10. London: Rautledge.

- Capacchione, L. (2012). (1. Basım). *Sanat Terapisiyle İyileşmek*. (Çev. Duygu Özen). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Coşkun, S., Yıldız, Ö., Yazıcı, A. (2010). Psikiyatrik Rehabilitasyonda Fotoğrafın Kullanımı: Bir Ön Proje. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1/3, s. 121-127.
- Demir, V. (2017). Dışavurumcu Sanat Terapisinin Psikolojik Belirtiler ile Bilişsel İşlevlere Etkisi. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 7/13, s. 575-598.
- Demir, V., Yıldırım, B. (2017). Sanatla Terapi Programının Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirti Düzeylerine Etkinliği, *Ege eğitim Dergisi*. 18/1, s. 311-344.
- Demir, A., Demir, V. (2018). Sanatla Terapi Program ve Etkileşim Grubu Uygulamasının Ruhsal Belirti Düzeyleri Üzerindeki Etkisi, *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, Cilt I/2018, Sayı 2, s. 97-120.
- Edwards, D. (2014). *Art Therapy*. Sage.
- Eracar, N. (2013). *Sözden Öte*. İstanbul: 3P Yayıncılık.
- Ersoy, A. (1995). *Sanat Kavramlarına Giriş*. İstanbul: Yorum Sanat Yayıncılık.
- Filiz, Ş. (2016). Sanat Terapisinin Felsefi Boyutları, *MJH VI/I*, s. 169-183.
- Geue, K. L., Goetze, H., Buttstaedt, M., Kleinert, E., Richter, D., Singer, S. (2010). An Overview of Art Therapy Interventions for Cancer Patients and the Results of Research, *Complementary Therapies in Medicine*. 18/3-4, s. 160-170.
- Göktepe K. A. (2015). *Sanat Terapi*. İstanbul: Nesil Yayınevi.
- Henderson, D. A. and Gladding, S.T. (1998). The Creative Arts in Counseling: A Multicultural Perspective. *The Arts in Psychotherapy*, 25/3.
- Johnson, C. M. And Sullivan-Marx, E. M. (2006). Art Therapy: Using the Creative Process for Healing and Hope Among African American Older Adults. *Geriatric Nurs.* 27, s. 309-316.
- Jung, C.G. (1968). *The Structure and the Dynamics of the Psyche*. New York: Pantheon Books.
- Kandinsky, V. (1993). *Sanatta Zihinsellik Üstüne*. (Çev. Tevfik Duran). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları
- Kaplan, F. F. (2000). *Art, Science and Art Therapy: Repainting the Picture*. Philadelphia: PA. Jessica Kingsley Publishers.
- Lefevre, M. (2004). Finding the Key: Containing and Processing Traumatic Sexual Abuse. *The Arts in Psychotherapy*, 31, 137-152.
- Mülayim, S. (1994). *Sanata Giriş*. İstanbul: Bilim Teknik Yayınevi.
- Malchiodi, C. A. (2003). Using Art Therapy with Medical Support Groups in *Handbook of Art Therapy*, 1st ed. (Ed. C.A. Malchiodi). 351-361. New York: Guilford Press.
- Malchiodi, C. A. (2005). Expressive Therapies History, Theory and Practice in C. A. Malchiodi (Ed.), *Expressive Therapies* (pp. 1-15). New York: Guilford Press.
- Malchiodi, C. A. (2007). *The Art Therapy Sourcebook*. New York: Mc. Grow-Hill Companies.
- Masters, C. L. (2005). *Clay Sculpture within an Object Relational Therapy: A Phenomenological Hermeneutic Case Study*. Rhodes University, Department of Psychology. Thesis for the Master of Arts Degree in Clinical Psychology.
- Öz, E. (2015). *Sanat Terapisine Genel Bir Bakış. Sosyal ve Beşeri Bilimlere Küresel Yaklaşımlar*. (Edt. Cem Can, Abdurrahman Kilimci). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Özbey, Ç. (2009). *Özel Çocuklar ve Terapi Yöntemleri*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Rubin, J. A. (2010). *Introduction to Art Therapy*. New York Press.

- San, İ. (1985). Sanat ve Eğitim. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları.
- Sayar K. (2014). *Terapi-Kültürel Bir Eleştiri*. (5. Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Scharff, D. E. (1996). Object Relations Theory and Practice: An Introduction. London: Jason Aronson Press.
- Wadeson, H. (1980). Art Psychotherapy. New York: Wiley Press.
- Wilson, L. (1995). Symbolism and Art Therapy Symbolism's Role in the Development of Ego Functions. *American Journal of Art Therapy*, 23(3), 79-88.