



Bihter Yasemin Adalı
Ressam,
Dışavurumcu Sanat
Terapisti. Sanat
Psikoterapileri
Derneği Başkanı.

Değişim arzusu ve direnç

İlişkinize yaratıcılık katın

N

Ne zaman bir şeylerin farklı olmasına ihtiyaç duysak, kendimizi bir yol ağzında buluruz. Yol, değişim arzusu ve yeniliğe direnç arasında çatallanır. Yeniliğe direnç;

hata yapma, tuhaf karşılanma ve yargılanma korkusu gibi dehşet verici senaryolarla kurguludur. Yenilik arzusu ise tüm bilinmezlere rağmen bir şeylerin farklı ve daha ahenkli olabileceğine dair sağlam bir inanç ve umutla doludur. Değişim arzusuna yönelmek, yolun bilinmeyen yönünü ve muğlak tarafını cesaretle karşılamayı, yabancı duyumsayışların uyandırdığı heyecanla yatışarak zorluklara rağmen sürece tutunmayı gerektirir.

Eşler veya aile bireyleri birbirleri hakkında, “Beni delirtiyor”, “Bu huyu beni çıldırtıyor!” gibi cümleler kurduklarında, biliriz ki ilişkisel zeminde tekrar eden ve tekrar ettikçe doyum ve umudu körelten bir hal, yani “aynı şeyleri yapıp farklı sonuçlar bekleme” hali hâkimdir. İkili, bir kısır döngü içine hapsolmuştur. Peki, değişime ihtiyaç duyulan bu durumlarda kimimizin sadece sanatçının atölyesinde veya bilim insanının laboratuvarında saklı tuttuğunu düşündüğü ama aslında yaşamın her odasında bulunan ve sağaltıcı etkisi olan yaratıcılık nasıl devreye girebilir?

Psikoterapist Chris Kingman evlilik terapisini, çiftlerin duygusal yaratıcılıklarını harekete geçirmesini gerektiren sanatsal bir sürece benzetiyor. Kingman’a göre duygusal yaratıcılığı yüksek olan kişiler güvensizlik, öfke, kıskançlık, sabırsızlık gibi daha da çeşitlendirilebilecek birçok olumsuz duyguyu ilişkinin bir sonraki evresinin inşası için hammadde olarak görürler. Duygusal yaratıcılığı yüksek olan kişileri diğerlerinden ayıran en temel özellik, özgürlüklerine ve her zaman kendilerine iyi gelecek seçimi yapabileceklerine olan sarsılmaz inançlarıdır.

Sanat terapisti öncülerinden Harriet Wadeson, çiftlere baş başa veya bir terapistin rehberliğinde yapabilecekleri iki yönerge ile duygusal yaratıcılığı filizlendirebilecek oyunlar öneriyor. İki yönergede de iki kişi tek bir kâğıtta renkli kalemle çizim ve boyama yaparak alanı ortak kullanıyor. İlk yönerge adeta bir kovalamaca oyunu gibi, biri ebe diğeri karalayarak kaçan rolünü alan çiftin, bir dakika boyunca biri kaçarak diğeri kovalayarak, kâğıtta izler bırakmasını içeriyor. Süre bitince, çift karalamayla oluşan şekilleri birlikte bir şeye benzeterek tamamlıyor. Kovalamaca oyunu, roller değiştirilerek yinelenabiliyor. İkinci yönerge ise, bir çizime başlayıp yarım bırakmak üzerine şekilleniyor. Çiftler birbirlerinin yarım kalan resimlerini tamamlayarak ortak üretim sürecini sonlandırıyor.

Eğer fırsat yaratıp ikili ilişkinizde bu gibi sanatsal oyunlara yer vererseniz, göreceksiniz ki, kâğıdı paylaşma deneyimlerinde heyecan, eğlence gibi duygular uyanabildiği gibi, ilişkinin kısır döngülerini çağrıştıran olumsuz duygular da gündeme gelebilir. İki kişi bir kâğıdı paylaşmak, yakın ilişkideki iki insanın yaşamdaki ortaklaşa serüveninin bir aynası gibi işleyebilir. Sanatsal zeminde aktif kalarak, hissettiğiniz duyguyu değişim için hammadde olarak kullanabilir ve farklı çıkışlar yaparak duygusal yaratıcılığınızın gelişimine imkân tanıyabilirsiniz. Deneme cesareti göstermek yaratıcılığın ilk adımdır. Hayatınızın geçtiği bildik yollardan ara yollara sapmak her zaman biraz kaygı ve neşe uyandırır, bütün bunlar heyecan verici, yaratıcı bir yolda olduğunuzun işaretleridir ve ilerlemek için ihtiyaç duyacağınız enerjinin kaynağıdır.