

Malchiodi, Cathy A. The Art Therapy Sourcebook. New York: McGraw-Hill, 2007.Print.
(P:1-22) Çeviren: Ezgi Birkan ve Deniz Keskin, İkinci Okuyucu: Sezin Gündoğdu ve
Nermin Makinabakan

Sanat Terapisi Nedir?

Sanat insanın iç dünyasına ait
bir harita olarak görülebilir
ve bu şekilde kullanılabilir.

Sanatı kişisel potansiyelimizi ortaya çıkaran ve yaratıcı bir süreç olarak bir yada birçok kez deneyimlemişsinizdir. Bir çocuk olarak, boya kalemleriyle çizim yapmaktan, kağıt kolajlar hazırlamaktan, kumdan kaleler yapmaktan ve kil ile uğraşmaktan zevk almışsınızdır. Bir yetişkin olarak ise, kendinizi yaratıcı olarak görmemiş yada bir 'sanatçı' olarak düşünmemiş olsanız bile, günlük yaşantınızda sanatın terapötik yönlerini deneyimlememiş olabilirsiniz. Hobi olarak resim yapmanın, fotoğraf çekmenin, yaratıcı süreçten zevk almanın ve yaratıcı etkinlikleri belirlemenin stresinizi hafiflettiğini görmüş olabilirsiniz. Bir çizim günlüğü tutmuş, düşlerinizi eskize geçirmiş, resimlerinizde beliren sembollerin anlamları üzerine düşünmüş olabilirsiniz. Ya da, masanızın üzerindeki not defterinizin köşesine birşeyler karalamış, bunun sizin açık düşünmenize ve rahatlamınıza yardımcı olduğunu fark etmiş olabilirsiniz. Bütün bu etkinlikler, kendinizi yatıştırmanızı sağlayan, stres ve geriliminizi azalan, rahatsız edici duyguların üstesinden gelmenizi sağlayan, keyif veren yollardır. Yani, tüm bunlar, ruh halinizi değiştiren, sezgisel ve yaratıcı güçlerinizi uyandıran bir kendi ifade etme yöntemleridir.

Sanat ile uğraşmanın terapötik gücünü deneyimlemiş olmanıza rağmen, sanatın terapi ile ilgili olmadığını düşünüyor olabilirsiniz. Nasıl tanımladığınıza bağlı olarak, sanatı dekorasyon, eğlence, yenilik ya da sadece müze ve galerilerde sergilenen resimler veya heykeller olarak görebilirsiniz. Sanatı, bir çocuk oyunu, eğlence yada hobi olarak da düşünebilirsiniz. Genel anlamda, sanatı tanımlamanın zorluğuna rağmen, sanatla ilgili birçok tanımda sanatın varlığını zenginleştirdiği konusunda fikir birliği vardır. Siz de sanatın zenginleştirici etkisini

deneyimlemiş olmanıza rağmen, bunun nasıl gerçekleştiğini tam olarak bilmiyor olabilirsiniz.

Sanat, zaman zaman dekorasyon ya da müzede sergilenen bir eser olarak sunuluyor olsa dahi, sanatın kişinin kendi farkındalığı, anlam arayışı, kişisel gelişimi, motivasyonu ve iyileşmesi ile ilişkili farklı işlevleri vardır. Birçoğumuz, sanatın bu işlevlerini göremiyor, ya da sanatın yenilikten ve süslemeden daha fazlasını ifade ettiğini fark edemiyoruz. Oysa ki, çizim, resim, heykel ve sanatın diğer formları, iletişimin güçlü ve etkili yöntemleridir ve yüzyıllar boyunca kültürler, sanat aracılığıyla tanımlanmış ve anlaşılmıştır. Sanat insanlık insanlığın tarihini kayd ederken, fikirlerimizi, hislerimizi, rüyalarımızı ve tutkularımızı bir bütün haline getiriyor; büyük coşkularımızdan, derin üzüntülerimize, zaferlerimizden travmalarımıza kadar çeşitli duygularımızı ifade edip, kayda geçiriyor. Bu bağlamda sanat, bize deneyimlerimizi kelimeler olmadan anlama, anlamlandırma ve arındırma yolları sunuyor.

Sanat terapisi, kendimizi anlamada, kelimelerle ifade edemediğimiz duygu ve düşünceleri açıklamada ve kendimizi ifade ederek hayatımızı geliştirmede sanat ifadelerini kullanarak gelişen bir kavramdır. Bireyin kendisini anlamada, duygusal değişiminde ve kişisel gelişiminde kullanılan, yaygın olarak kabul edilen, geçerli bir yöntemdir.

Sanat + Terapi = ?

Sanat terapisi ile yeni tanışan insanlar, sıklıkla sanat terapisinin ne anlama geldiği konusunda karmaşa yaşarlar. Sanat terapisi, sanatsal ifadelerin terapide kullanımını tanımlıyor olmasına rağmen, sanat terapisi hakkında alışılmamış varsayımları sıklıkla beraberinde getirir. Yıllar boyunca, sanat terapisinin ne olabileceği ile ilgili ilginç fikirlerle karşılaştım, bazıları oldukça gülünçtü. Bir keresinde biri sanat terapisi, sadece hasta veya ruhsal rahatsızlıkları olan sanatçıların kendi depresyonlarından, endişelerinden kurtulmak için kullandıkları özel ve yaratıcı bir tedavi yöntemi midir diye sordu sordum. Bir diğ erinin ise, sanat terapisi kişinin çizim ve resim yeteneklerini geliştirmeye mi yardım eder? diye sorduğ una tanık oldum. Başka biri ise, "problemleri" olan tablo resim ve heykellerin sanat terapisi sonucunda değişip değişemeyeceğini sordu. Görünüşe göre o, "kötü" tabloların ve heykellerin sanat terapisiyle daha iyi görüneceğini düşünmüştü. Kolayca anlaşılıyor ki, sanat terapisi kavramı ilk defa

duyulduğunda ve özellikle de daha önceden kişisel olarak deneyimlenmemişse, anlam karmaşasına sebep olabiliyor.

Sanat terapisinin kolayca anlaşılmasının birçok nedeni vardır.. Birincisi, sanat terapisi geniş bir yelpazede, birçok farklı grup insana uygulanmaktadır. Sanat terapisinin özellikle çocuklar, ergenler, yetişkinler ve yaşlıları içeren farklı yaş grupları ile uygulandığı biliniyor. Ciddi ve terminal hastalıklarla yaşayan insanlar, savaş gazileri, özürlü kişiler, zorluk yaşayan aileler, mahkumlar ve geniş spektrumda duygu durum bozuklukları yaşayan bireyler, sanat terapisinin uygulandığı kitleler içindedir. Sanat terapisinin, cinsel istismar ile travma geçirmiş çocuklarda, sorunlu ailelerin problemlerini ele almak için ya da bakım evlerinde kalan engelli yaşlı yetişkinlerle çalışırken kullanıldığını duymuş olabilirsiniz. Terapi sürecinin bir parçası olarak hastalarından hastalarına çizim yapmalarını öneren ve ya kronik ağrılar ve diğer belirtiler ile başa çıkmak için sanatı kullanan bir psikolog tanıyor olabilirsiniz. İnme ve felç hastalarıyla çalışıp, onlara resim yapmalarına konusunda destek sunan bir sanatçı veya engelli yetişkinler için sanat atölyesi çalışmaları oluşturan sanatçılar hakkında yazılanları gazetelerden okumuş olabilirsiniz.

Ülkenizdeki okul sisteminde öğrenme ve gelişim problemi olan çocuklarla veya yaşadığınız yerdeki sağlık merkezlerinde kanser ile mücadele eden çocuk ve yetişkinlerle çalışan sanat terapistleri olabilir. Tüm bu örnekler sanat terapisinin kullanım alanlarının ne kadar geniş bir yelpazede çeşitlendiğini gözler önüne sermektedir. Sanat terapisinin bir çok insan tarafından karmaşık bulunmasının ve kolayca anlaşılmasının bir nedeni de, sanatın deneyimsel doğasından gelmesidir. Sanat terapisi, kişinin iyileşmesi için kendi dışavurumlar ile sanatsal ifadeler üreterek, aktif katılım gösterdiği dinamik bir terapidir. Bu yüzden, sanat terapisini tamamen anlamak, ancak dışavurumsal süreci birinci elden deneyimlemek ile mümkün olur.

Sanat ve terapi sözcüklerinin kombinasyonu akıl karıştırıcı olabilir. Sanat terapisti ve psikolog Judith Robin, bu karmaşıklığı, bu bölüme başlık olan Sanat + Terapi = ? ifadesiyle formülleştirerek sadeleştirdi. Bu formül, sanat terapisinin kompleks denklemini özetliyor. Özünde sanat terapisi, sanat ve psikoloji disiplinlerinin evliliğidir. Tanımında, görsel sanat öğelerini, yaratıcı süreci, insan gelişimi, davranışı, kişiliği ve akıl sağlığı kavramları sanat terapisinin tanımını ve

kullanım alanlarını anlatmak için önemlidir. İlk bakışta anlaması güç olan tüm bu kavramları bir araya getirir.

Son olarak, kulağa tuhaf gelse de, sanat terapisiyle ilgili bazı akıl karıştırıcı ifadeler sanat terapistlerinin bizzat kendilerinden de gelmektedir. Sanat terapistlerine ne yaptıkları sorulduğunda, sanat terapisinin çeşitli popülasyonlarla uygulanmasına dair hepsi farklı örnekler sunabilir. Hatta profesyonel alanda sanat terapistlerinin sanat terapisini nasıl tanımlanması gerektiği konusundaki fikir ayrılıkları, sanat terapisi kavramını daha da karmaşık hale getirmektedir. Sanat terapisinin bu çok tanımlı halinden ötürü, gelecek bölümlerde, sağlığı arttıran, ve bireyleri iyileştiren diğer terapötik müdahalelerle ile sanat terapisini karşılaştırarak ayrımları netleştirecek ve sanat terapisi alanını şekillendiren temel kavramlara değineceğiz.

İçten Geleni Çizmek / Drawing from Within

'İçten geleni çizmek' yada ' içinden geldiği gibi çizmek' çok sayıda sanat terapisti kullandığı popüler bir ifadedir. Bu ifade, sanat terapisini anlatırken kullandığımız deneyimsel örneklerden biridir ve sanatsal ifadenin kullanıldığı diğer alanlardan sanat terapisini ayırmamıza yardımcı olur. Sanat terapisi seanslarının yürütüldüğü çalışma mekanları görünüş itibariyle, sanat atölyelerine benzese de, çalışma amaçları ve hedefleri birbirinden farklıdır. Örneğin, tipik bir sanat atölyesinde, modele bakarak çizim yapmanız, günlük yaşamdan bir parça resmetmeniz veya ormanda yürürken gördüklerinizi eskizlemeniz istenebilir. Genellikle çizdiğinizin üzerinde çalışarak, ustalığınızı geliştirmek için teknik beceriler vurgulanır. Örneğin, gördüklerinizi orantılı olarak çizmek için ölçü almak, gölgelendirme ve renklendirme çalışmaları öğretilir ve öğretilen uygulamayı tekrarlayarak benimsememiz beklenir.

Alanın kurucularından, sanat terapisti Don Jones, "içten geleni çizmek" kavramının "Who, What, Where, How?" ('Kim, Ne, Nerede ve Nasıl?) isimli oto-portresinde yakalamıştır. Kendisini su dolu bir havuzda kendi yansımalarını seyrederken resmettiği oto-potresinde, Jones'un kapalı gözleri, sanat ve hayal gücü yoluyla yaşadığı içsel deneyimi vurgular.

Sanat terapisi bireyin duygu, algı ve hayal gücünü içinde barındıran içsel ve ruhsal deneyimini keşfe yöneltir. Sanat terapisi, öğrenme becerileri ya da sanat tekniklerini kapsıyor olsa dahi, genellikle vurgu kişinin dış dünyada gördüklerinden ziyade, kişiyi iç dünyasından gelen imgeleri geliştirmeye ve yansıtmaya yöneltir. Bazı sanat atölyelerinde, hayal dünyanızı resmetmeniz istenirken, sanat terapisinde deneyim için en önemli ana koşul iç dünyanın imgeleri, duyguları, düşünce ve fikirlerine somut ifadeler kazandırmaktır.

Terapi kelimesi, Yunanca, 'dikkat veya ilgi yöneltmek' anlamındaki 'therapeia' kelimesinden gelmektedir. Bu anlam, sanat terapisi sürecinin iki şekilde altını çizer. Çoğu durumda, yetkin bir profesyonel, sanat yapan bir bireye ilgisini yöneltir. Terapistin sanatsal süreçteki rehberliği terapötik sürecin anahtarıdır. Bu destekleyici ilişki, yaratıcı süreçteki rehberliğin sağlanması ve kişinin kendi sanatındaki anlamları bulması için gereklidir.

Diğer önemli bakış açısı ise bireyin, sanat yapımı sürecine dikkatini vermesi ve bu şekilde sanat ürünlerini hikayeler ve tanımlamalarla anlamlandırması sürecidir. Az sayıda terapi ekolü, bireyin bu denli aktif katılımıyla gerçekleşir.

Sanat + Terapi = Süreç + Ürün (Art + Therapy = Process + Product)

Sanat terapistleri, sanat terapisi için birçok tanım üretmiş olsalar da çoğu, iki ana kategoriden birine aittir. Birinci kategori, sanat yapmanın yaratıcı sürecini içinde barındıran iyileştirici güce duyulan inançtır. Bu görüş, sanatla uğraş ve ifadesel sürecin terapötik etkisini benimser ve bu süreç bazen 'terapi olarak sanat' şeklinde ifade edilir. Sanat yapmak, kişinin kendini yaratıcı, özgün ve içinden geldiği gibi ifade etme fırsatı olarak görülür. Zaman içinde bireyin kendini gerçekleştirme, duygusal iyileşme ve değişime yönelten bir deneyimdir. Bu görüş, yaratıcı sürecin kişiyi daha sağlıklı kılan ve gelişime destek olan bir deneyim olabileceğini de savunur.

Sanat terapisinin ikinci tanımı, sanatın sembolik bir iletişim olduğu düşüncesiyle temellendirilir. Bu yaklaşım, genellikle ürüne (çizim, resim ve diğer sanatsal gösterimler) vurgu yapan; iletişim, duygular ve çelişkilerde yardımcı dokunan sanat psikoterapisi olarak ifade edilir. Psikoterapi, bu yaklaşım için zaruridir ve sanat imgesi, kişi ve terapist arasındaki sözlü paylaşımı geliştirmede ve içgörüyü

erişmede önemli hale gelir. Terapötik rehberlik ve destekle sanat, yeni bir anlayışı ve içgörüyü kolaylaştırır. İnsanların çelişkilerinden sıyrılmalarına, problemlerini çözmelerine, yeni algılar biçimlendirmelerine yardımcı olabilir ve bu şekilde pozitif değişim, gelişim ve iyileşmeye ulaşılabilir.

Aslında sanat terapisini kullanan çoğu terapist hem 'terapi olarak sanat'ı hem de 'sanat psikoterapisi'ni çalışmalarına çeşitli derecelerde katar. Başka bir deyişle, hem sanat terapisinin iyileştirici bir süreç olabileceği fikri, hem de sanatsal ürünlerin terapiyle ilintili bilgileri ilettiği fikri önemlidir. Terapistler kendi felsefeleri, kişinin sanat terapisindeki ihtiyaçları ve amaçları doğrultusunda bir alanı diğerine göre daha fazla vurgulayabilir.

Peki Ya Yorum?

Çoğu kişi, sanat terapisinin tamamıyla resimlerin içeriğini yorumlamakla ilgili olup olmadığını merak eder. Zaman zaman, ben de resimlerini analiz etmemi isteyen kişilerle ya da bir çocuğun çiziminden, o çocuğun taciz veya travma yaşayıp yaşamadığını anlamak isteyen bir başka terapistle karşılaşıyorum. İmgeler, sözsüz iletişimin farklı biçimleridir ve herhangi gizli anlamlar içerip içermediğini veya içeriğini yorumlamanın mümkün olup olmadığını merak etmeniz doğaldır. Sanat terapisine katılan bir çok kişi de imgelerinin ne anlama geldiğini bulmak isterler.

Kimilerinin sanatı yorumlama merakı, kişilik değerlendirmesi için tasarlanmış psikolojik testlere olan aşinalıklarından gelir. Mürekkep lekelerinden oluşan resimleri yorumlamaya dayalı Rorschach testini veya tanı koymada psikologların zaman zaman yardımına başvurduğu çizimleri duymuş olabilirsiniz. Sanat terapisti imgeler oluşturmayı içerdiğinden, bu yöntemin değerlendirme ve tanı koyma amacıyla sanatı yorumlamayı içerdiğini farz etmek doğaldır.

Sanat terapistleri, insanların resimleri, çizimleri ve diğer türlerdeki sanatsal ürünlerinin içeriğindeki anlam ile belli bir noktaya kadar ilgilenirler; imgeler ve semboller meraklarını çeker. Duygusal bozukluklar, travma, fiziksel rahatsızlıklar veya nörolojik sorunlarla bağlantısı kurulabilecek yinelenen sembollerin, sanatsal içeriğin ve çizimlerdeki stillerin olup olmadığını saptamak için birçok araştırma yürütülmektedir. Örneğin, sanat terapistleri dissosiyatif bozukluk ve ağır çocukluk travması tanılarını konmuş yetişkinlerin sanatsal ifadelerindeki tekrar

tekrar ortaya çıkan içeriğin ne türde olabileceğini araştırmıştır. Bir çok terapist, Mandala (çember) çizimlerinin sembolik ve biçimsel yönlerini, imgeler, renkler, belirli psikolojik veya fizyolojik koşullar arasında bağ olup olmadığını görmek adına araştırmıştır.

Psikologlar, klinik danışmanlar, sanat terapistleri ve diğerleri; basit insan figürü çizimlerinin kişilik, gelişim, travma ve nörolojik semptomlar hakkında neler ortaya koyduklarını araştırıyorlar. Bu türde bir çalışma, kendini anlama ve kişisel gelişiminden ziyade sanatsal ifadelerin tanıtım değerlendirme ve ölçülmesine odaklıdır.

Sanatın terapisinde ortaya çıkan eserleri birebir yorumlanmasının bir cazibesi olmasına rağmen, çoğu terapist, bu cazibeye kapılmayarak bireye kendi oluşturduğu eseri yine kendi yorumuyla anlamlandırması sürecinde rehberlik eder. Kişilerin kendi çalışmaları üzerine yorum yapmalarını istemek, terapinin çok önemli bir bölümüdür. Bunun birçok sebebi vardır. Birincisi, sanatsal ifade birçok evrensel sembol olmasına rağmen sanatı, ifade ediş şeklimiz sıklıkla kişiseldir. Geçmiş yaşam deneyimleriniz, kültürel etkileşimler ve kişisel yaklaşımları içeren kendinize özgü altyapınız sanatsal uygulamalarınıza taşınır. İmgenin ne anlama geldiğinin sanatı yapan kişi tarafından belirlendiği bu yaklaşım çok faydalıdır. Bireyin yorumlama sürecinde devşirdiği tüm buluntular terapötik sürecin bir parçasıdır ve sanatın kendisi kadar kişiseldir.

Aynı zamanda, sanatsal bir imgenin anlamı, her zaman ona bakanın gözündedir. Aynı resme baktığımızda, sizin ve benim birbirimizden biraz farklı yönleri görme ve imgenin neyle ilgili olduğu hakkında tamamen farklı yorumlarda bulunma ihtimalimiz yüksektir. Sanat terapisi esnasında, eğer ben bir resim hakkında o resmi yapanın fikrine danışmadan yorum yaparsam muhtemelen o resmin üzerine kendi yorumumu empoze etmiş olurum. Çünkü, doğal olarak kendi inançlarımızı, izlenimlerimizi, fikirlerimizi ve hislerimizi gördüğümüz imgelere aktarma ve yansıtma eğilimine sahibiz.

Son olarak, sanatsal ifadeler zaman içinde anlam değişikliğine uğrayabilir. Yani, bir sanat eserinin bizim için ifade ettiği anlam günden güne değişebilir. Mesela, bir resme yapıldığı günden birkaç hafta sonra baktığınızda yeni yönlerini fark edebilirsiniz, bu sayede resme karşı yeni duygular besleyebilir, yeni tepki ve yorumlar oluşturabilirsiniz. Bu değişkenlik sanatın büyüünün bir parçası olmakla

birlikte, iş bir resme veya heykele tek bir anlam yüklemeye geldiğinde de bu durum sanatın gizemidir.

Sanat Terapisi Nasıl İşe Yarar?

Sanatı bireyin kendisini bir derece anlamasını sağlayacak şekilde kullanırken, sanat terapisindeki yapım aşaması bireylerin gelişmesini, rehabilite olmasını ve iyileşmesini sağlar. Bireylerin oluşturdukları ifadeleri anlamaları sanat terapisinin mutlaka önemli bir parçasıdır, ancak yapım aşaması, -yani bireyin malzemeyi şekillendirme eylemi-, eş derece de önemlidir. Sanat Terapisi bireyin özünü keşfettiği, onardığı ve dönüştürdüğü eşsiz bir araçtır.

Görsel Düşünce

Görsel düşünmeyi etrafımızdaki dünya ile ilintili algı, his ve düşüncelerimizi imgeler yoluyla düzenleme yönündeki eğilim ve becerimizdir. Günümüzü planlamaktan, gece gördüğümüz rüyalara kadar yaptığımız herşey bu yetiyi içerir. Bir kişiyi tasvir ederken ya da gündelik deneyimlerimizi aktarırken sıklıklar görsel referanslara başvurabiliriz. Bir çoğumuz 'Bir resim bin sözcüğe bedeldir.' sözünü duymuştur. 'Dünyaya pembe gözlüklerden bakıyor.', 'Mosmor kesilmek', 'Sarıp solmak' gibi renklerle ilgili deyimler gündelik hayatta kullandığımız görsel referanslara örnektir. Bu ve benzeri şekillerde dünyamızı görsel betimlemeler aracılığıyla belirliyor, imgeler yoluyla düşünüyor, onları duygu ve düşüncelerimizin temsili için kullanıyoruz.

Modern psikolojinin babası sayılan Sigmund Freud, rüya, duygu ve düşüncelerin ağırlıklı olarak görsel imgeler olarak deneyimlendiğini gözlemledi. Hastalarının rüyalarını betimlemekte yaşadıkları zorlanmaları rüyalarını resmederek dindirebildikleri sonucuna vardı. Freud görsel algılama yetisinin sözel ifade becerisinden daha erken gelişmesinden ötürü, sanatın bilinçaltına sözden daha yakın olduğunu fark etti. İmgeler en erken deneyimlerimizin parçasıdır ve söz öncesi birçok düşüncemiz imgelerden ibarettir. Yetişkin halimizle bile, bir olayı, yeri veya kişiyi ses ya da koku gibi duyumlarımızla hatırlıyor olsakta, zihnimizde aynı şeye dair bir imge de barındırırız.

Rüya ve sanattaki görsel sembollere olan ilgisi ile bilinen, Carl Jung da imgelerin terapideki önemine değinmiştir. Bir ruh hali veya sorun, kişileştirildiğinde yahut bir rüyada yada sanat eserinde imge aracılığı ile temsil edildiğinde, diğer sözel

yöntemlere nazaran daha derin ve net bir şekilde anlaşılmaya başlandığını ve içerdiği duyguların deneyimlendiğini gözlemlemiştir. Jung'un felsefesinin anı ve rüyaların içerdiği imgeler ile duygular arasında bağ kurularak bireylere yaşadıkları duygusal sorun ve çatışmalarında destek sağlayan psikoterapi alanına büyük bir etkisi olmuştur.

Yakın zamanda, araştırmacılar travmatik olayların zihinde imge olarak kodlandığını keşfetmiştir. Yani, şiddet ya da afet gibi travmatik olayları tecrübe ettiğimizde zihnimiz fotoğraf çeken bir kamera gibi işliyor. Dolayısı ile bu anıların öncelikle imge olarak ortaya çıkmaları doğaldır. Görsel sanatla travmatik imgelerin özgün bir şekilde ifade edilmesi, onların bilince getirilmesini sağlayan daha az tehditkar yöntemdir.

Travma deneyimleri olan yüzlerce çocuk ve yetişkin ile çalışmış olmama rağmen, özellikle bir vaka, travmanın henüz söz ile tarifi mümkün değilken, imgeye dönüşüm sürecini gözler önüne seriyor. Birkaç yıl önce, Carla isimli genç bir kadın, bana eskiz defterleriyle dolu bir çantayla geldi. Bu defterler son aylarda yaptığı çizimlerle doluydu. Carla bana yakın zamana kadar sanata ilgisinin olmadığı söyledi. Son zamanlarda ise, her gün hayalindeki ve rüyalarındaki imgeleri resme dökme ihtiyacını hissediyordu. Çizdiği resimlerin bazılarının içeriği onu rahatsız etmiş, ve eğer bir sanat terapistiyle bu resimleri paylaşırsa içeriklerini anlayabileceğini düşünmüştü. Resimlerinin bir çoğunda, açık bir şekilde şiddet ve acı içerikli sahneler resmediliyordu. Özgün çizgisi merak uyandıran nitelikteydi. Bazıları bir yetişkinin elinden çıkmış gibi görünürken, bir çoğu sanki bir çocuğun elinden çıkmış gibiydi.

Takip eden aylarda, imgelerin anlamlarını bulmak ve Carla'nın bu imgeleri neden resmetmeye ihtiyaç duyduğunu keşfetmek için Carla ile çalıştım.

Sanat çalışması ve bir hipnoterapistle yapılanlar seanslar sonunda, Carla'nın bir çocuk olarak ciddi bir istismara maruz kaldığını ve bunun sonucunda dissosiyatif kişilik bozukluğu (eskiden çoklu kişilik bozukluğu olarak bilinen durum) yaşadığını gördüm. Carla, sanat ifadeleri aracılığı ile yüzeye çıkan istismar anılarına eğilerek, ayrılmış olarak yer edinen deneyimleri anlama şansı elde etti.

Onları yeniden bütünleştirebilmenin dile getirmenin ne denli acı verici olduğunu deneyimledi. Ayrıca, resimleri, Carla ve benim için, Carla'nın çocukluk yıllarında babası tarafından maruz kaldığı ağır şiddeti, ve bu şiddetle başa çıkmak için geliştirdiği çoklu kişilikleri Carla'yla beraber çözümleyip tanımlayabileceğimiz bir yol oldu.

Sanatın görsel dili, daha seyrek kullanılan ve dolayısıyla daha az kontrol sahibi olduğumuz bir iletişim yoludur. Carla için ise sanat, kelimeler ile ifade etmenin zorluğundan, karmaşık ve zor deneyimlerini ifade etmenin güvenli bir yoluydu. Buna karşılık, bazı insanlar için kelimeler, gerçek duyguların ifadesinden kaçınma ve saklanma yolu olarak kullanılır. Sözsüz bir iletişim aracı olan sanat, dil aracılığıyla ulaşamadığımız duygu ve düşüncelere açılan bir pencere gibidir. Sanat, bilinmeyen ve bilinç dışında kalan duygu ve düşüncelere açılan bir cadde gibidir.

Sözdışı İletişim Aracı olarak Sanat

Hepimiz için bazı deneyim ve duyguların söze dökülmesi zaman zaman oldukça zor, ya da imkansız olmuştur. Sanat terapisinde, bireyler kelimelerle anlatamadıklarını resmederek, çizerek ya da diğer sanat formlarıyla dışavurarak şekil vermeye teşvik edilir. Carla'nın durumunda, travma ve istismar anıları oldukça acı vericiydi, bu nedenle o, başlangıçta, çizimleriyle duygularına şekil verdi. Çizimleri, Carla'nın çocukluk deneyimlerine/hatıralarına ait gerçekliği bilinçli olarak kabul etmeden önce ona ne olduğuyla bilinçli olarak çocukluk deneyimleri gerçeğini kabul ettiğini anlayıp, onunla iletişime geçmemiz için bize bir yol sundu. Onun durumunda, sanat, kelimeler ile apaçık ulaşılamayan ulaşamadığımız çocukluk anılarını hatırlamasında; duygu ve düşüncelerini ifade etmede Carla'ya yardımcı oldu.

Sanatla ifade üretme süreci çizgisel bir süreç olmadığından ve ifade üreten bireyin söz dizimi, gramer, mantık, doğru yazım gibi dilin kurallarına uyması gerekmediğinden ötürü, aynı anda bir çok farklı deneyimin dışavurumuna olanak tanır. Sanat terapisti Harriet Wadeson, sanatın uzaysal matrisini şu şekilde betimler: "şekil, renk ve çizginin anlatım dilini kullanarak iletişime geçme olanağı" Örneğin, kişi ve aile arasındaki ilişkiyi açıklamak zor olabilir; aile üyeleri arasındaki ilişkilerin, farklı zaman ve yerlerde geçen deneyimler arasındaki bağlantılarıyla bir ailenin öyküsünü ortaya koymak çizim veya resim yoluyla aktarmak mümkündür. Ancak paragraflarca yazarsanız anlaşılabilir

deneyimler tek bir çizim üzerinden çok daha kolay ifade edilebilir. Belirsiz, karmaşık ya da çelişkili unsurlar aynı çizim veya resim içinde barınabilir, çünkü görsel sanat, konuşma yada yazı dilinden farklı olarak, giriş-gelişme-sonuç ve benzeri çizgisel yapı ve ya organizasyonel kurallara sahip değildir. Görsel sanatın paradoksal unsurların ifadesini mümkün kılan yönü bireyin bütünleşme sürecine, çelişkili duyguları ve deneyimleri sentezlemesine zemin sunar.

Sanat terapisi uygulamaları özellikle küçük çocuklarla çalışırken faydalı olur. Çocuklar kendi duygu ve düşüncelerini anlatacak kapsamlı kelime dağarcığına sahip değildir, ancak sanat onlar için, kendilerini genellikle rahat hissetmelerini sağlayan doğal bir iletişim yoludur. Son çalışmalar, yaşadıkları kriz yada duygu yüklü olayları çizim yoluyla ifade eden çocukların, geçmiş yaşam deneyimlerini sözlü olarak hatırlayıp, sadece konuşarak anlatmasına kıyasla daha çok detayla anılarını bağdaştırabildiğini göstermektedir. Çocuklarla, yalnızca konuşarak iletişim kurulduğunda, travmatik deneyimlerinin sadece belli bir kısmını aktarabilirken, çizim yoluyla kriz ve ya yoğun duygular ile dolu olayları ifade ederken olayla ilgili daha fazla ayrıntı hatırlayabilmektedirler. 11 Eylül 2001'deki yaşanan saldırıların ardından, Dünya Ticaret Merkezi ve Pentagon felaketlerini sadece televizyonda görüp, olayları birebir deneyimlememiş çocukların resimlerine gördüklerinin etkisini fazlaca yansıtmıştır. Resimlerinde hissettikleri korku, endişeyle birlikte olaylarla ilgili akıllarındaki soruları sembolize eden ifadelere sıkça rastlanılmıştır. gösteriyor ki, çocuklar gördüklerini hatırlama ve korkularını, endişelerini sağaltma ve semboller ile kendilerini anlatma konusunda sanatı kullanmaya doğal olarak meyilliler. Birçok çocuk, yaşadıkları yoğun duyguları kelimelere gerek duymadan sanat ile hazmetmeye yöneliyor.

Duyusal Deneyim Kaynağı Olarak Sanat

Sanat el uğraşı ile yapılan, yapılandırma, düzenleme, karıştırma, dokunma, baskı, yapıştırma, çizim, zımbalama, boyama, şekillendirme ve diğer somut faaliyetleri içeren uygulamalı bir süreci içerir. Kullanılan ortama bağlı olarak, görme, dokunma, hareket, ses, ve diğer duyarlar içerdiğinden, çizim, resim ve heykel de psikomotor deneyimlerdendir. Çocuklar gibi, büyükler de de kağıt üzerinde karalama yaparken, oyun oynarken ve bir şeyleri taklit ederken duyarımız yoluyla öğreniriz. Psikolog Eugene Gendlin'e göre bu deneyimler, 'duyumusanan his' içerir. Duyumsama (sensation), bir durum, kişi ve olayın

bedensel farkındalığıdır. Buna ek olarak, hissetmek (feeling), çevremizdeki dünyayı içimizde uyandırdığı duygular yoluyla tanımanın ve anlamının bir yoludur. Gendlin'in 'duyumusanan his' (felt sense) kavramında bu iki deneyim iç içe geçer.

Sanatın duygusal nitelikleri genellikle, sadece kelimelerle anlatmaktan daha kolay olan duygularımızdan ve algılarımızdan beslenmemizi sağlar. Duygusal deneyime odaklanmak yani boyanın rengine yada seramik çamurunun ısısına ilginizi yöneltmek bizi, kelimelere nazaran, duyguların ve hislerin içine daha kolay iter. Duygusal travma, kayıp ve cinsel taciz/suistimal durumlarında, sanat, duygular aracılığıyla ifade edilen karmaşık duyguları yeniden bir araya getirme yolları sunar. Kille ve ya yumuşak pasteller ile çalışırken malzemenin dokusuna odaklı kalmak, kişinin sakinleşmesini, yoğun duygularının kendi kendine yatışmasını ve bir süre sonra rahatlamasını sağlayabilir. Sanat, ayrıca, duygusal onarım ve iyileşmeye de yardımcı olmaktadır. Sanatın duygusal nitelikleri sadece stresi azaltmaz, aynı zamanda travmatik anıların, kayıp ve yasın hatırlanıp, oluşan sakinlikte yeni bir perspektiften değerlendirilip, anlamlandırılmasını sağlar.

Duygusal Yükleri Hafifletmek için Sanat

Sanat terapisi süreci bireylerin duygusal yüklerini üzerlerinden atabilmelerine olanak tanıyan katartik deneyimler sunar. Latince *arınma* anlamına gelen katarsis kelimesi, terapide rahatlatma, yoğun duyguların ifade yoluyla dışarı edilmesi anlamına gelir. Bir çizim, bir resim, heykel veya başka bir sanat formu katartik olabilir ve ağır deneyimlerin yüklerini hafifletmeyi sağlar.

Sanatın mevcut süreci ayrıca ruh halini değiştirmesiyle ya da rahatlamının vermiş olduğu fizyolojik tepkinin yaratılmasıyla duygusal stresi azaltmaktadır. Sanatsal dışavurum süreci, stresi hafifletmesine ve ruh halini değişmesine yol açıp rahatlamayı mümkün kılar. Örneğin; yaratıcı etkinlikler genelde beyindeki serotonin (eksikliğinde depresyona neden olan kimyasal) miktarını artırır. Diğer insanlar sanatı meditasyon gibi, iç huzuru ve rahatlatma/gevşeme sağlayan bir aktivite olarak değerlendirir. Resmin, çizimin veya kil ile çalışmanın tekrarlayıcı ve yatıştırıcı özellikleri "rahatlatma tepkisi"ni tetikler ve bu da stresin azalmasına

bağlı olarak kalp atışı ve solunum hızını düşürür. Bu tepki, stres sonucu bedende oluşan (kalp atışı, tansiyon, solunum değişikliklerini) düzenler.

Bir Ürün Oluşturmak

'Sanat ne içindir?'de Ellen Dissanayake, sanat yapımının, ellerimizi kullanarak özgün bir şeyler yaratma gibi doğal bir ilgiyi içinde barındırdığına dikkat çekmektedir. Tarih boyunca sanat, insan eğilimleri ve ihtiyaçları doğrultusunda, özel şeyler yapmanın süsleme ve dekore etme yolu olmuştur. Bazı insanlar alışılmışın dışında veya kendine özgü resimler ve heykeller ortaya çıkartırken, bazıları ise önemli günler için özel elbise giymişler veya anma törenlerinde veya kutlama yapmak için özel yemekler yapmışlardır. Bunlar, insan davranışları için temel olan 'özel bir şeyler yapmanın' görsel yollarıdır.

Belki de somut bir şeyler üretilen başlıca terapi türlerinden bir tanesi sanat terapisi. Sanat terapisi uzun süren anlamlar, deneyimler ve tecrübeleri yaratma şansını sunar. Sanatın kalıcı özeliğinin, farklı bir yararı vardır çünkü sanat düşünce ve algıları somut bir şekilde belgeleyip sonraki bir zamanda bile gözden geçirme ve diğerleriyle kıyaslama imkanını sunar. Birkaç hafta ve ya ay içerisinde oluşturulan sanat ifadelerinin gözden geçirilmesi, zaman içinde meydana gelen düşünceler, duygular, olaylar ve temalardaki değişikliği görmemizi sağlar.

Yaratıcı süreç ve sembolik iletişim, sanat terapisinin iki temel bakış açısını oluşturmasına rağmen, sanat terapisinin farklı terapötik yolları da bulunmaktadır. Sanat yapımı, özgüven yaratan, risk almaya ve deneyimlemeye teşvik eden, yeni beceriler öğretip, hayatı zenginleştiren bir süreçtir. Sanat terapisinin bu yapısı sadece bir eğlence gibi görünebilir; yaratıcılık süreci-birinin ellerini kullanarak , yaptığı şeyin kendine özgü olduğunu fark etmesi-inkar edilemeyecek terapötik yararları olan güçlü bir deneyimdir. Kişinin kendi hayal dünyasından yola çıkarak kendi elleriyle bir şey yaratıyor olmasının kişiye özgü anlamlı ve otantik bir yanı vardır. Sanat yapmak bize ait farklı parçalara dokunmaktadır. Örneğin, çocukken yapmış olduğumuz çizim yada boyamalara ait olumlu anıları hatırlatırken; kilden heykel yapmanın ya da görselleri birleştirerek kolaj yapmanın içimizde uyandırdığı başarı ve gurur hissine de dokunuyor olabilir.

Sanatla Uğraşmak ve Yaratıcılık Ömrü Uzatır

Tarih gösteriyor ki, yoğun stres altındaki bireyler sanat yapmayı iç çatışmalarını ifade etmek ve dönüştürmek için bir yol olarak görmüşlerdir. Vincent Van Gogh ve diğer bilinen artistler bu savı kanıtlamaktadır. Tarih boyunca, artistler sanatlarını, acılarını keşfetmek, duygusal mücadelelerinin anlamlarını bulmak ve kendilerini aşmak için yollar aramışlardır.

Psikolog Abraham Maslow, insanların yiyecek, barınma ve güvenlik gibi temel ihtiyaçları karşılandığında, kişilerin kendilerini ifade etme biçimlerine yönleneceklerini belirtmektedir. Hatta bazı temel ihtiyaçlarından yoksun olsalar bile, hala bazı insanlar sanat yoluyla kendilerini ifade etmeye çalışmaktadır. 1990'ların başında Saraybosna'da keskin nişancılarının sürekli ateş bombardımanına rağmen, insanlar sanat yoluyla kendilerini ifade etmeye devam etti. Konserler düzenlediler, orkestralar ve korolar kurdular ve bir noktada, kentim imha malzemeleri için oluşturulan alan yıkılmış bir tiyatroya döndü. Bu örnek sanat aracılığıyla kendimizi ifade etme ihtiyacının ne denli güçlü bir insan ihtiyacı olduğunu göstermektedir.

Sanat, korku, anksiyete, ve diğer stresli duyguları ifade etmemize yardımcı olurken, aynı zamanda, ruhumuza ve özümüze dokunmaktadır. Aile, iş ve hayatın diğer bölümleri bizleri tamamlarken, sanatla ortaya çıkan yaratıcı deneyimler, başka etkileşimlerimizin yapmadığı, kendimizi ifade etmemizi ve benliğimizin diğer parçalarıyla iletişim kurmamıza yardımcı olur. Saraybosna'daki insanların hikayesi, sanatın günlük hayatın nasıl üstesinden gelerek ona bütünlük hissini getirdiğinin; ve temel ihtiyaçlarının ve güvenliğinin yıkımlarla ve hasarlarla çevrili olmasına rağmen kişisel tatminin nasıl sağladığının göstergesidir.

Sanat terapisti Bruce Moon; sanatın varoluşsal bir amaca hizmet ettiğini, işlevsiz ilişkiler, kötüye kullanım, bağımlılık ve amaçsızlık gibi sıkıntılarla dolu dünyayı anlamlı hale getirmeye yaradığını söylemektedir. Bu bağlamda, sanat yapımı insanların varoluşsal boşluk hislerinin ve ruhsal kayıplarının üstesinden gelmesine yardımcı olur. Sanat yapımı ve hayal gücüyle, korkularımızdan, kaygılarımızdan ve depresyonumuzdan kurtulup, hayatımızdaki yeni anlamları keşfedebiliriz.

Psikolog Rollo May'e göre; uyum, güzellik, ahenk ve denge, görsel sanatın niteliklerindedir. May, sanatın öz-aşkınlık sağladığını; bunun gerçeği insanların

gözünün önüne getirdiğini, ve görsel anlatım yoluyla yeni olasılıkların hayal edilebildiğini; insanların kendilerini yeni yollarla deneyim ettiklerini gözlemlemiştir. Yaratıcı süreç bireyselleşme, tam potansiyele erişme ve gelişim ve değişime ulaşmaya fırsat vermektedir.

Sonuç olarak, sanat, canlandırıcı, enerji ve haz veren eğlenceli bir etkinliktir. İnsanlar sanat yapımı boyunca genelde daha canlı ve eğlenceli kalırlar. Etkinlikten sonra daha fazla iletişim halindedirler. Sanat yapımı, kişinin daha esnek, daha kişisel bütünlüğe ulaşmış, problem çözmede yaratıcı ve sezgisel olmasını sağlar.

Sanat yaparak, kişi yeni fikirleri, yeni ifade yollarını ve yeni görme yollarını deneyimler. Anlamlı bir şekilde neşe bulma, oynama, yaratma ve iletişime geçme, psikolojik, fiziksel ve düşünsel/ruhsal sağlık için gereklidir ve sanat tüm bunları sağlamaktadır.

İlişki Kurmak

Son olarak, sanat yapımı kişiyi rahatlatıp, duygusal tatmine ulaştırarak, kendini onarmasını sağlayan deneyimleri sağlarken; sanat terapisinin etkenliği, sanatı yapan ve terapist arasındaki ilişkinin durumundan yarar sağlar. Terapinin bütün türlerinde, yönetenin/ kolaylaştırıcısı bir etkenin veya tanığın varlığı, şifa, kurtarma ve onarım durumunun merkezini oluşturur. Terapistle olan özgün/esas ilişki, tatmin edici çalışmanın (sanat ürünü) tamamlanması ile birlikte, tedavinin potansiyelini artırır. Sanat terapisi çalışmasında, terapist danışanın hangi sanat malzemelerini kullanacağına rehberlik edebilir, imgelerin ne anlama geldiği konusunda destek olabilir ya da sanat yapanın yaratıcı ifadelerine empatik cevaplar/öneriler sunabilir. Birçok birey için; profesyonel bir yardım eşliğinde kendi kendini ifade etme durumu önemli bir yüzleşmedir çünkü terapist, kişisel gelişim ve özgüven konusunda, yüreklendirme, motivasyon, onaylama ve pozitif doğrulama sunup, cesaretlendirir.

Dokuzuncu bölümde okuyacağınız gibi, grup olarak sanat yapma, diğerleriyle olan ilişkimizi keşfetmeyi vurgulamaktadır. Eğer daha önce sanat atölyesi çalışmasında bulunmuşsanız, büyük bir olasılıkla, diğer insanlarla beraber çalışmanın yeni ve yaratıcı fikirleri harekete geçirdiğini ve doğal bir şekilde etkileşim, iletişim ve değişimi ortaya çıkardığını biliyorsunuzdur. Grup içinde resim yaparken, çizerken veya bir grup yapılandırırken, diğer insanlarla

çalışmanın yararını görüp, kendi çalışmanızla ilgili tepkiler almanın, ve sanatla uğraşanların kolektif enerjisini deneyim etmenin yararını göreceksiniz. Sanat terapisti Shaun McNiff'e göre, diğerleriyle birlikte sanat yaratma veya grup içinde çalışma, sanat ürünlerini paylaşarak gerçekleşen kişisel dönüşüme ve diğer insanların yaratıcı potansiyeline erişerek, birbirini etkileme imkanı sağlamaktadır.

Herkes sanat yapabilir!

Sanat terapisi hakkındaki yaygın yanılgılardan biri sanat terapisinden yarar sağlamak için sanatsal yeteneğe sahip olma fikridir. Bazı insanlar, teknik olarak doğru sanat yapmazlarsa, sanat terapisinin başarılı olmayacağını ya da başarısız olacakları endişesini taşırlar. Aksine, sanat terapisinde sanat yapmak, sanatsal eğitim gerektirmez. Yaş yada yeteneği ne olursa olsun, hemen hemen herkes için, ifadenin en basit yöntemleri; çizim, resim ve sanatın diğer türleridir. Ayrıca sanat terapisi, sanat aracılığıyla herkesin yaratıcı kabiliyetinin olduğunu gösteren normleştirilmiş bir deneyimdir.

Sanat terapisi felsefesi, tüm sanat ifadelerinin kabul edilebilir olduğunu söylemektedir. Amaç, büyük bir sanat yapmak değildir. Yine de insanlar hala, sanat terapisi ile ne yapıldığını, çizim, resim veya başka bir modaliteyle sanat ile tedavinin nasıl olduğunu soruyor. Sanatı tanımlamak neredeyse imkansızdır. Yüzyıllardır, bilim adamları, sanatçılar ve sanat tarihçileri "Sanat Nedir?" sorusuna ortak bir cevap verememektedir. Bazıları, sanat terapisi sonunda çıkan imgelerin sanat olmadığını, sonuçların diğer güzel sanatlarda ortaya çıkanlara nazaran farklı amaçlarda yaratıldığını inanıyorlar. Ancak, sanat tarihi boyunca, güzel sanatlar yada dekorasyon olarak yaratılmış sanat eserleri ile sanatçının iç dünyasının yansıması olarak ortaya çıkan sanatsal ifadeler arasında örtüşmeler bulunmadı.

Belki de, bir şaheser yaratmak herkes için mümkün değildir, fakat herkesin yaratıcı olması ve sanat ile kendini tamamlaması, kişisel bütünleşmeye kavuşması mümkündür. Kendilerini genelde yanlışlıkla sanatçı olmayan (non-artist) olarak yorumlayan insanların, sanat eğitimi almamış olmalarına rağmen sanatın zenginleştiren ve geliştiren yönü olduğunu bilmeleri yararlı olabilir. Grandma Layton olarak bilinen Elizabeth Layton, kendini sanatçı olmayan olarak yorumlamış ve 30 yıldır mücadele ettiği manik-depresif bozukluktan kurtarmak

için çizimi seçmiştir. Layton'a göre, uygulanan elektroşok tedavileri, lityum ve psikoterapi, onun bu durumdan tamamıyla kurtulması konusunda başarısız olmuştur. 1976'da 67 yaşındayken, oğlunun ölümüyle birlikte, ablasının önerisini dinleyerek bir çizim atölyesi sınıfına kaydoldu. O zaman sadece, kontür çizim sınıfı müsaitti. Kontür çizimleri, resim kağıdına bakarak değil, bir nesneye veya bir kişiye bakarak oluşturulan çizimlerdir. Bu nedenle, bu çizimler, kişilik ve ayrıntıda zengin fakat genelde oran bozuklukları olan çizimlerdir.

Layton, daha önce sanat ile uğraşmamış olarak, kontür çizim sınıfına geldi. Bu kursun eğitmeni, eğer çizmek için bir konusu yoksa, Layton'ın kendisini çizebileceğini söyledi. Layton bu tavsiyeye uyarak, yaşlı vücudunun her kırıklığını, yaşını, vücudunun bütün yönlerini tasvir eden bir dizi çizime başladı. Çalışmalardan depresyon, keder ve kayıp gibi durumların yaşlanmayla deneyimlendiği ve toplumun yaşlılara sunduğu tedavi ile ilgili kaygıları olduğu ortaya çıktı. Çizim yoluyla düşünceleriyle, duygularıyla, algılarıyla yüzleşerek ve bunları ifade ederek, depresyonun azaldığını fark etmeye başladı.

Grandma Layton, kontur çizimlerin hayatını değiştirdiğine, durumunu hafiflettiğine inandı. O, daha sonra çizim sürecinin yanı sıra, iyileşmesini sağlayan her çizimin anlamını keşfetmeye başladı. Tıpkı sanatçıların imgelerinin içeriğini sanat aracılığıyla yansıtması gibi, Layton da sanatla beraber kendisini anlamayı deneyimledi. Yoğun duygusal acısındaki katharsisi (duygusal boşalmayı) deneyimlemesine yardımcı olan görüntüleri yarattı yaratırken, onun yazılı açıklamaları portrelerinin anlamını fark etmesini ve onu hayatı boyunca rahatsız eden duygu ve hisler ile ilgili bir kapanış yapmasını sağladı._

Grandma Layton hayat hikayesini fazlasıyla paylaşmaya başladı. Bunu sadece Layton'ın çizimleriyle değil, sanatçı Don Lambert ve sanat terapisti Robert Aultin'in Layton'ı duygusal anlamda derinlemesine anlamak için yaptığı konuşmalardan anlayabiliriz. Layton'ın çizimleri, Amerika Birleşik Devletleri ve dünyanın geri kalanı tarafından takdir edilmektedir.

Layton çizimlerini hiçbir zaman satışa çıkarmadı, çünkü sanat sürecinin sihrinin kaybolmasından korkuyordu. Binin üstündeki çizimlerini , ailesine, arkadaşlarına ve hayır kurumlarına verdi. Layton'un çalışmaları, yaratıcılığın yaşam boyunca ne kadar önemli olduğunu, ve çözüme ulaşmak için sanat ya da başka araçlarla duyguların ifade edilmesi gerektiğini gösterdi.

Bilmenin bir yolu olarak Sanat

Layton için çizim, kelimelerle ifade etmenin zor olduğu durumlardaki iletişimden daha anlamlıdır çünkü çizim kişinin doğru öz benliğini bilmesinin bir yoludur. Sanat yoluyla o, derin keder ve kaybını ifade etmeyi başardı ve 30 yıldan fazla süren duygusal bozukluk ve depresyonunu anladı. Layton, sanatın, kendi yaşamını keşfetmesine ve anlamlandırmasına yardım ettiğini gördü.

Bilmenin Bir Yolu Olarak Sanat'da, Pat Allen'e insan olmanın ve yaşamının ne olduğunu öğretiyor ve buna ek olarak sanatın gerçekte inandığımız şeyi bilmenin yolu olduğunu söylüyor. Çizimde ve resimde, inançlarımızı keşfetmeye başlarız. Acı ve depresyonumuzun nedenini bulur ya da neşe ve yaratıcı potansiyelimizin kaynağını tanımlarız. Sanat kişisel hikayelerimizi duygularımız, düşüncelerimiz, deneyimlerimiz, değerlerimiz ve inançlarımız boyutunda ele alır. Sanat sayesinde tüm bunları görünür yapma sürecinde, kendi benliğimize yeni bir perspektiften bakıp, bu perspektifimizi dönüştürmeye imkan buluruz.

Sanat + Terapi = Güçlü İyileşme

Çoğu sanat terapisti gibi, ben de sanat terapisinin ne olduğu ve nasıl işe yaradığı konusunda bir tanımlamaya sahibim. Bu tanım, daha önce söylenenlerin bir karışımı gibi. Sanat terapisti olarak, insanların keşiflerinde ve sanat sayesinde kendilerini özgün bir biçimde ifade etmelerinde yardımcı bir rolüm olduğunu düşünüyorum. Bu süreç boyunca, insanlar baskın duygulardan, krizlerden ve travmalardan dolayı oluşan ruh hallerinde rahatlama yaşayabilir. Onlar kendi kendilerine, iç dünyalarını keşfedebilir, iyi olma duygularını arttırabilir, yaratıcı ifadelerle günlük hayatlarını zenginleştirebilir veya kişisel dönüşümünü deneyimleyebilirler. Sanatın gücünü, kişisel anlayışı genişletmesi, diğer anlamlar aracılığıyla mümkün olmayan içgörülerini ortaya çıkarması ve insanların iletişim kabiliyetlerini geliştirmesini gördüğümde fark ettim. Ayrıca, sanat ifadelerinin imgeler yoluyla aktarıldığını, kişisel anlatıların gibi hikayeleriyle insanların bu görüntülere verdiği imajları taşıdığını gördüm. Birinin görüntüsünde kişisel anlamlar bulmak, çoğunlukla sanat terapisi sürecinin bir parçasıdır. Bazı insanlar için, bu sanat ifadelerinin en güçlü terapötik özelliklerinden biridir. Kendini bilmenin ve iyileşmenin güçlü bir yoludur.

Diğer bölümlerde, sanat terapisinin nasıl çalıştığını ve sanat aracılığıyla onun özgün özelliklerini ilk elden deneyim etme fırsatı bulacaksınız. Fakat, öncelikle sanat terapisinin kökenlerini, iyileşme, duygusal dönüşümü destekleme ve kişisel anlamları bulma alanlarındaki yerini inceleyeceğiz.

Özet

- Sanat kişinin çocukluktan, ergenliğe; yetişkin evresinden yaşlılığa kadar olan süreçte, bir ya da daha çok kez bilinçli ya da bilinçli olmadan deneyimlediği bir kavramdır.
- Sanat, ister sıradan bir karalama ya da ister bir piyano dersi şeklinde karşımıza çıksın, bireyin ruh halini değiştiren ve kendi yaratıcı gücünü keşfetmesini sağlayan bir önemli bir araç olma özelliğini korumaktadır.
- Sanatın, psikoterapi ile bağlantısı, sanatın karmaşık yapısı ve kesin bir tanımı olmamasından dolayı, kolayca anlaşılabilir.
- “Sanat Terapisi” kavramının tek bir tanımda anlatılamaması çok farklı yaş gruplarından ve farklı geçmiş yaşam deneyimlerine sahip bireylere uygulanabilir olması gibi sebeplerden kaynaklanmaktadır. Ayrıca her terapi, süreci deneyim eden kişi ve terapist de göz önünde bulundurulduğunda, özgün bir hal alır.
- Sanat aslında içinde yüzyılları barındıran bir insanlık tarihinin iç dünyasının dış dünyaya yansması ve hatta anlamlandırılmayı beklediği hali gibidir.
- Sanat eserlerini yapan ve bu eserlere sonrasında bakan gözlerin aynı esere farklı yorumlar yüklemesi kaçınılmazdır; çünkü kişi kendi geçmiş yaşam deneyimleri toplamı ile o esere anlam bahşedecektir.
- Sanat, terapiyle buluştuğunda sözlü yolla ifade edilemeyen duygu ve düşünceler, hatta bireyin bilinçli olarak fark edemediği, iç dünyasının yansımaları, doğal bir yolla dışarı vurulmaktadır. Bu alanda oldukça yaygın olarak bilinen “içten geleni çizmek” kavramı bu dışavurumun en güzel örneklerindedir.

- Sanat terapisinde, sanatın kendisi ve sonucunda ortaya çıkarılan ürün iki önemli ana öğe olarak görülebilir. Sanatın doğasından gelen kişinin kendini ifade etme biçimindeki terapötik etkiler ve imgeleri; yani ürünleri, kişi ve terapist arasındaki sanat psikoterapisi sürecini başlatır ve bu da imgelerle iletişimin önemini vurgular. Ancak burada dikkat edilmesi gereken husus, terapistin imgeleri kendisinin anlamlandırmasından ziyade, terapi uygulanan bireye imgeleri tanımlaması ve anlamları yeniden yapılandırması için rehberlik etmesidir.
- Freud'un görsel algılamanın sözel ifadelerden daha önce geliştiğine dair yaptığı araştırmalar, görsel sanatın bilinçaltına daha yakın olduğunu göstermektedir. Bu fikirden yola çıkarak, sanat terapisti esnasında bilinçaltında yaşayan travmatik bir durumun görsel imgelerle özgün bir şekilde ortaya çıkması, yani bilinç seviyesine getirilmesinin kişiye daha az tehditkar bir yöntem sunduğu söylenebilir.
- Vaka rnekleri gösteriyor ki, söz yoluyla anlatılamayan deneyimler sanat aracılığıyla daha kolay ifade edilir ve bunun olmasına daha güvenilir bir ortam sağlar.
- Sanat terapisti çocuklarla çalışıldığında sözle ifade edilemeyen duygu ve düşüncelerin sunulmasına fırsat tanır, çocuklara detaylı bir anlatım sağlamaları için ortam hazırlar.
- Sanat terapisti görme, dokunma, ses vs. aktiviteleri içinde barındıran, kişiyi hisse, duyguya odaklandıran duyumsal bir deneyimdir.
- Sanat terapisti esnasında ortaya ıkmiş/çıkabilecek olan herhangi bir imge, nesne, renk vs. kişinin o duyguyu yeniden deneyim etmesini sağlayıp duygusal boşalma yaşamasını sağlayabilir ve bu durum rahatlatıcıdır.
- Sanat terapisti kişinin tamamıyla kendi geçmiş yaşantısını sanat aracılığıyla bizzat deneyimleyip, aktardığı özgün/otantik bir çalışmadır. Hatta sanat terapisti eski

yaşantıları yeni deneyimlerle birleştirerek yeni çözümleri sunmaktadır.

- Sanat terapisinde terapist ve terapi gören kişinin ilişkisinin özgünlüğü ve ilişkinin özünün terapisinin iyileştirici etkisine katkısı büyüktür. Terapist kişiye gerek rehberlik vererek gerek empatik yaklaşımlarıyla çalışma sürecinde destek olur.

Yazar Cathy Malchiodi'nin Hakkında:

Cathy Malchiodi sağlık hizmetlerinin sanat ve terapi alanlarında eğitim veren en önde gelen uzmanlardan biridir. Birden fazla gazete ve dergide yazıları olan Malchiodi, deneysel psikolog, sertifikalı ve lisansı sanat terapisti ve aynı zamanda lisanslı klinik danışmandır. Birleştirici bir yaklaşımla travma müdahalesi ve afet yardımı konularında eğitimler vermiştir. Trauma-Informed Practices Institute'un kurucusu ve müdürü olan Cathy, somatik yaklaşımlar, sinirsel gelişim, farkındalık ve pozitif psikoloji öğelerini birleştirerek travma müdahale konularına kendini adanmıştır. Cathy, yaratıcı sanat terapisti kullanımında dans terapisti, müzik terapisti, hareket terapisti, oyun terapisti ve birleştirici dışavurumcu sanat terapisti kullanılmasını desteklemektedir, nkn bu terapilerin ocuk, yetişkin ve ailelerde iyileşme sağlamadığı görülmüştür.