



DIŞAVURUMCU SANAT TERAPİSİ

**DUYGULARINIZLA
YÜZLEŞMENİN EN
ZEVKLİ YOLU**

İçinizde biriktirdiğiniz kırılganlıklar, yanıtını alamadığınız sorular, anlatılmayan hoşlanmadığınız anılar, sorun yarattığından bile haberdar olmadığınız ama zaman zaman içinizi sıkan endişeleriniz olabilir. Bir psikiyatriste veya bir psikoloğa gidip bunları çözmek için adım atabilirsiniz ama bu size uzak geliyorsa, o zaman sanat terapisi ile kendinizi konuşmaya zorlamadan, duygularınızı dışa vurabilirsiniz.



HER İNSANIN "böyle olmasa" dedikleri vardır. Çocuklarınız sizinle daha fazla ilgilenmesini istiyordursanız mesela. Ya da ailenin en güçlü bireyi olmaktan yorulmuşsunuzdur belki. Ofiste yaşadığınız sorunlar, bir süre sonra aklınızın bir köşesinde takılıp kalıp sizi üzmeye başlamış olabilir. Ortada hiçbir şey yokken, gelecekle ilgili kaygılarınızı bugünü yaşamamanızı engellediğini fark edebilirsiniz. Belki de eski bir olaya takılıp kalmış, kendinizi üzüyorsunuzdur. Olmasını hiç istemeyiz ama psikolojiniz bu saydıklarımızdan çok daha ağır gelişmeler yüzünden bozulmuş da olabilir. Fakat kendiniz için o adımı atmak; bir psikiyatriste veya psikoloğa hayatınızı kolaylaştırması için başlamak her zaman kolay değildir. Bunun da farklı sebepleri olabilir elbette; anlatmak istemeyebilirsiniz, hatırlamak istemeyebilirsiniz, anlatacak kadar önemli bir şey olmadığını düşünebilirsiniz, aslında her şeyin yolunda gittiğini hissedebilirsiniz ve daha birçok neden... İşte bu noktada dışavurumcu Sanat Terapisi duygularınızı keşfetmeniz, bir başka ifade ile yaşadıklarınızı görmeyi için size yardımcı olabilir...

ZİHİN, SANATLA KONUŞUYOR

Dışavurumcu sanat, kısaca, kişinin kendi içindeki duyguları sanat yolu ile dışa vurma biçimi olarak tanımlayabiliriz. Sanat Terapisi, yaratıcı süreci; bireylerin sorunlarını ve çözümlerini çözmek, farkındalığı ve iç görüyü artırmak için kullanılan bir terapi yöntemidir. Sanatı kişinin kelimelerle ifade edemediği duygularını kolayca ifade etmesi için bir araç olarak kullanır. Sanat Terapisi'nde kelimeleri kullanmak gerekmediği için bu yöntem çoğu zaman korkulardan, umutlardan, kızgınlıklardan ya da ben-

zeri güçlü duygulardan bahsetmekte güçlük çeken kişilerde de etkili olur ve bir sanat eseri ortaya koyan kişi bilinçindeki duygu ve düşünceleriyle kolayca yüzleşebilir. Aslında Sanat Terapisi insanlık tarihi kadar eski bir yöntem olarak kabul edilir. İlk çağlarda mağara duvarlarına duygularını ve günlük hayatlarında yaşadıkları olayları sanat aracıyla aktaran insanlar, günümüzde de kelimelere ihtiyaç duymadan, bu yöntemle duygularını daha yumuşak bir şekilde ifade etmekte ve bu duygularla daha kolay yüzleşebilmektedirler. Bu terapi yönteminde boyalar, kurdeleler, renkli kâğıtlar, kil hamuru gibi elle tutulur birçok malzeme kullanılır ve sanatın değişik dallarından faydalanılır. Resim, dans, müzik ve drama bu terapiye kullanılan çeşitli sanat dallarına birer örnektir. Amerikan Sanat Terapisi Birliği, Sanat Terapisi'ni "traşatik, travma yaşayan ya da yaşamlarında güçlük çeken veya kişisel gelişimini artırmayı hedefleyen kişilerin, bir profesyonel eşliğinde sanatı iyileştirici amaçlı kullanmaları" olarak tanımlamıştır.





Sanat Terapisi uygulanan kişilerin sanata yatkın olması ya da daha önce sanatta uğraşmış olması gerekmektedir. Eserin bitmiş haline odaklanan "sanat için sanat" felsefesinden farklı olarak Sanat Terapisi "yaratma" sürecine odaklanır. Daha da önemlisi burada hedef yaratıcı bir sonuç ortaya koymak değil, kişinin "yılışması" için sanat yöntemlerini kullanmaktır.

SANAT TERAPİSİ VE ÖNCÜ UZMANLARI

Tarih boyunca, insanlar sanatı kendilerini ifade etmek için kullanmıştır. 1912'de Alman psikiyatristler Emil Kraepelin ve Karl Theodor Jaspers, psikiyopatolojiyi anlayabilmek için hastaların yaptıkları resimleri incelemeye başlamışlardır. Psikoloji dünyasının önde gelen isimlerinden Sigmund Freud ve analitik psikolojinin kurucusu, derinlik psikolojisinin de Freud ve Adler ile birlikte üç büyük kurucusundan biri olan Carl Gustav Jung da kendi çalışmalarında sanatsal ifadeyi kullanmış ve aynı zamanda teorileri ile imgelemin psikiyatrik değerlendirme ve tedavideki önemini altını çizmişlerdir. Amerikalı psikolog Margaret Naumburg, sanatsal ifadenin bilinçaltı imgeleminin bir yansıması olduğunu belirterek ve sanatın sembolik bir dil olduğunu savunmuştur. Naumburg, Sanat Terapisi'nin öncülerinden biri olarak kabul edilir. Pediatrist ve Çocuk Psikanalisti Donald Woods Winnicott da "sanatı bir geçiş objesi olarak görmüş ve yaratıcılığı duygu, düşünce ve fantezilerin bir yansıması olarak değerlendirmiştir. 1970 yılına gelindiğinde ise Sanat Terapisi psikolojide özel bir alan olarak ortaya çıkmıştır.

SANAT TERAPİSİ'Nİ DENEYİMLEDİK

Arka bahçe Psikolojik Gelişim, Eğitim ve Danışmanlık Merkezi'nden Nur Dinçer Genç ile geçtiğimiz sayıda "çocuklarda okul korkusu" üzerine söyleşi yapmış bu vesileyle tanıştık. Röportaj sonunda bu yıl üçüncüsünü düzenleyecekleri Sanat Terapisi'nden bahsetmiş, Datça'da gerçekleştirdikleri bu etkinlikte katılımcıların çok eğlendiklerini, kendilerini dinleme ve geliştirme fırsatı bulduklarını söylemişti. Sanat Terapisi'ne katılmak için bir sorunuzun olması, psikolojik bir tedavi görmeyi gerektiriyordu. Resim yapmayı seven bir



insan olarak, günlük hayatın karmaşasından sıyrılıp, iki psikolog önderliğinde düzenlenecek, yeni insanlarla tanışmayı sağlayacak ve derginin gelecek sayışı için ilgi çekici bir konu olacak bu etkinliğe katılmak, kendim için iyi bir şey yapacağıma emindim. 4-8 Ekim 2013 tarihlerinde Datça'da, Mehmet Ali Ağa Konağı'nın tarihi atmosferinde gerçekleşen etkinliğin bu yılı teması "Hem kırılğan, hem dayanıklılık..." olarak belirlenmişti. Psikolog Olcay Güner ve Psikolog Nur Dinçer Genç'in yönetiminde gerçekleşen çalışma, baştan sona tüm ayrıntıların düşünülmüş bir dört gün geçirmemiz; dinlenmemizi, kendimizi dinlememizi ve eğlenmemizi sağladı diyebilirim. Bunlar bir katılımcının yorumları elbette, sözü uzmanlara verdikimizde, neler yaptığımızı Psikolog Olcay Güner şu sözlerle aktarıyor: "Dışavurumcu Sanat Terapisi'nde, katılımcıların kırılğan yanlarını tanımlan, kabullenmeleri; ancak bunun yanında sanat aracılığı ile dayanıklı yanlarını güçlendirmeleri ve dayanıklılığı yaşamlarının odak noktası haline getirmelerini hedefledik. Grup çalışmaları esnasında beden ve hareket terapisi, görsel sanatlar, drama ve hikâye teknikle-



ri kullanılırken, katılımcılar çalışmalar sırasında zaman zaman bireysel, zaman zaman küçük ve büyük gruplar halinde çalıştılar. Doğadaki malzemelerin de (kabuklar, tohumlar, yapraklar, taşlar, toprak, çiçekler, meyveler vb.) çalışmaya dâhil edilmesi ve eserlerin doğal malzemelerle açık havada oluşturulması ile grup çalışmalarının bir kısmı "Çevresel Sanat Terapisi" (environmental art therapy) kapsamına girdi. Çalışma sonrasında katılımcılar kırılğanlıkla ilgili anlamları, imgelemlerini sanat yolu ile işleyerek, içinde barındırdıkları sırttan ayıklayarak, dayanıklılığa dönüşürebileceklerini farkına varmış oldular. Kırılğan yanlarını içsel bir nezakette kabul ederek, dayanıklılığın bir seçim olduğunu vurguladılar."



BİR KATILIMCININ GÖZÜNDEN SANAT TERAPİSİ

...Tarihi bir konağın işlemlerle süslü tavanı altında, elimdeki boya kalemiyle bir miğfer çiziyordum. "Güçlülüğü" simgeleyen bir şey çizmemi istediğinde aklıma miğfer geldi nedense. "Güven" dediğinde ise salıncakta ellerini korkusuzca bırakan, birbirlerini kollarıyla kavrayan sirk trapezçileri... Bu iki kelimenin katılımcıların zihninde oluşturduğu imgeler birbirinden çok farklıydı...

...Konağın bahçesindeki çardakta bir araya gelip, önümüzdeki kil hamurların etrafında toplandığımızda ve "Kırıldığımız bir anımızı hatırlayın" dediklerinde çoktan unuttuğum olduğum, üstüne başka başka kırılmaların eklendiği çok eski bir anı düştü zihnimde ve nasıl olup da yenilerini değil de bunu hatırladığıma epey şaşırımdı. Kilden heykelimi bitirip, bu sefer kendimi çok güçlü hissettiğim bir başka anıya yoğunlaştığımda, üzerine gitmeyip bir kenara bıraktığım ama beni çok mutlu eden bir başarıyı hatırladım ve onunla ilgili bir heykel yapmaya başladım. Heykeli yaparken bir taraftan da bu başarıya odaklanmam ve bu konuda adımlar atmam gerektiğini düşünüyordum.

...Bir başka gün, sabah erkenden kalkıp Kargı Koyu'nda beden ve nefes egzersizleri yaptık. Güncel konular, kitaplar, filmler üzerine yaptığımız sohbetlerle geçen neşeli kahvaltımızın ardından, "hayat boyu kullanmadığımız ya da en az kullandığımız kelimelerle" bir öykü yazmamız istendi. Kullanmadığımız o kelimelerle bir öykü yazarken, zihnimiz bunları kullanmamakta haklı olup olmadığımızı sorguluyordu. Bu hikâyeleri gruptan bir kişiyi karşılıklı okuduk ve sonrasında bidden kullanmadığımız bu kelimeleri kullanacağımız bir drama gerçekleştirmemizi istendi. "Yardım eder misin?" cümlesini kullanmayan bir insan olarak, bu dramada "Yardım eder misin?" derken, bunu zihnimde kazımaya çalışıyordum aslında. Grup arkadaşım da bunun karşılığında aynı dramada "özür dilerim" demeyi öğrenmeye çalışıyordu.

...Sabah konağın arka bahçesinde buluşup yaptığımız beden egzersizlerinde bir ara yüzüstü uzanıp kollarımızı iki yana açarak ellerimizi toprağın üzerine koyduk. Bu toprağı bir nevi kucaklamaktı. Biz büyük şehir insanlarının yabancı olduğu bir eylem! Toprağın insan vücudundaki elektriği nasıl aldığımız ve ona dokunmanın nasıl iyi hissettirdiğini görünce, doğanın gücünü ve iyileştiriciliğini bir kez daha takdir ettim.

...Kil hamuruyla yaptığımız çalışmalar, çizdiğimiz resimler, yazdığımız öyküler, katıldığımız beden egzersizleri, doğada yaptığımız yürüyüşler ve diğer tüm etkinliklerde farklı sanatlarla uğraşırken; kısacası dört gün boyunca düşündüğüm tek şey 'ben'im. Dışavurumcu sanat terapisi, ortak noktalara temas etmekle birlikte, katıldığımız gruptaki her bireyde farklı etkiler oluşturdu. Bende bıraktığı etki için "zihnimdeki ve duygulanımdaki tüm eşyaları söyle bir kaldırıp, etrafın tozunu alıp yeniden düzene soktum" diyebilirim. Grupta birbirinden değerli, farklı yetenekleri ve başarıları olan, kariyer sahibi insanlarla tanıştım, onların hayattaki başarılarını dinlerken, kırılğan yanlarını kabullenişlerini büyük bir hayranlıkla ve saygıyla izledim. Başkaları için önemsiz olacağını düşündüğüm, "hayat rutininde üzerinde fazla durulmaz" dediklerimi onlardan aldığım ilhamla ben de anladım ve bu bana bahsettiğim düzeni ve temizliği gerçekleştirmem konusunda yardımcı oldu. Dandüğümden nasıl geçtiğini soran herkese: "Hayatın karmaşasında, sadece kendine, duygularına ve neler istediğine; ne sıklıkta ve ne kadar süre için odaklanıyorsun?" diye sordum. Şimdi size de soruyorum... Yanıtınız 'hiç' se üzülmeyin, bilin ki yalnız değilsiniz...

Zeynep Kasapoğlu