



Bir Bilimsel Disiplin Olarak Sanat Terapisi

Art Therapy as a Scientific Discipline

Birgül Coşkun¹

¹⁾ Karayolları 1.Bölge Müdürlüğü Kurum Hekimliği, Aile hekimliği Uzmanı, Uz. Dr., İstanbul.

Özet

Sanat terapisi, her yaşta bireyin fiziksel, ruhsal ve duygusal gelişimini sanatın yaratıcı gücünü kullanarak iyileştirmeyi amaçlayan bir disiplindir. Bu disiplin, insanın iç çatışmalarını ve sorunlarını çözmesi, yeteneklerini keşfetmesi, stresini kontrol etmesi ve içgörü kazanmasına sanatın yaratım süreciyle yardımcı olduğu inancına dayanmaktadır.

Anahtar sözcükler: Sanat terapisi, psikoterapi, yaratıcı sanat

Summary

Art therapy is a mental health profession that uses the creative process of art making to improve and enhance the physical, mental and emotional well-being of individuals of all ages. It is based on the belief that the creative process involved in artistic self-expression helps people to resolve conflict and problems, develop interpersonal skills, manage behavior, reduce stress, increase self-esteem and self-awareness, achieve insight.

Key Words: Art therapy, psychotherapy, creative art.

İletişim adresi:

Uz. Dr. Birgül Coşkun
birgulhan@yahoo.com

Geliş tarihi: 12.08.2018

Kabul tarihi: 04.09.2018

Çevrimiçi yayın tarihi: 15.09.2018

Alıntı Kodu: Coşkun B. Bir Bilimsel Disiplin Olarak Sanat Terapisi. Jour Turk Fam Phy 2018; 09 (3): 93-96. Doi: 10.15511/tjtfp.18.00393.

Birinci basamakta sık rastlanan baş ağrısı, gastro-intestinal sistem şikayetleri, yorgunluk, uyku bozuklukları gibi somatik şikayetlerin kökeninde anksiyete, depresyon ya da iyi yönetilemeyen kronik bir hastalık bulunabilir. Bu durumun ortaya çıkarılmasında ve tedavisinin düzenlenmesinde farklı yöntemler kullanılır. Sanat ta bu yöntemlerden biridir. Çünkü sanat kişisel ifade ve yaratıcılığın dışavurumudur. Sanat ve hastalığın, özellikle ruhsal hastalıkların ilk bakışta birbirine yabancı olduğu düşünülse bile ortak bir kökeni vardır. İkisi de çok yönlü insan ruhunun ifadesidir.⁽¹⁾ Sanatta farklı olma dürtüsü, hastalıkta da farklı olma hali bir yakınlık oluşturmaktadır.

Sanat terapi ise; sanatın psikolojik ve duygusal gereksinimler için sistemli olarak kullanılmasıdır.⁽²⁾ Yaratma eyleminin psikolojik özelliği, geleneksel psikoterapinin teori ve tekniklerini birleştirir. Sanat öğeleri simgeler yolu ile içte olanın dışavurumunu sağlar. Bilinç dışına itilmiş ve deforme olmuş yaşantı ve duygu içeriği sanatın renk, ses, biçim, hareket, ezgi, ritim, dil araçları ile dışa vurulur. Dışa vurulan bu içerik, ruhsal aygıtın iyileşmesi ve tekrar organizasyonu için terapiste imkan verir ve zengin ip uçları sağlar. Sanat günümüzde başta akıl sağlığı olmak üzere, birçok alanda bir tedavi yöntemi olarak uygulanmaktadır.

Tek başına bir disiplin olarak sanat terapi; XX. yüzyılın ortalarında ilk olarak Amerika ve İngiltere’de ortaya çıkmışsa da tarihsel kökeni daha eskidir. Sanat terapisinin dayandığı “sanatın iyileştirici etkisi” çok daha önce keşfedilmiştir. Antik çağın en önemli sağlık merkezlerinden olan Bergama’daki Asklepeion (MÖ V. yüzyıl) aynı zamanda dönemin ünlü hekimlerinin yetiştiği bir tıp okulu ve dünyanın ilk psikiyatri hastanesi olarak da tarihe geçmiştir. Tedavi süreci; önce şifalı sularla temizlenerek başlar, iyileşme amacıyla tanrıya dua edilip adak adandıktan sonra uykuya yatırılır, görülen rüyanın yorumlanması ve telkin yoluyla

tedavi uygulanırmış. Osmanlılar; “bimarhane” denilen akıl hastaneleri kurarak, hastaları su sesi ve müzik ile tedavi etmeye çalışmışlardır. Tarihte bu ve benzeri sanatla tedavi yöntemleri analitik değil, sakinleştirici, yatıştırıcı yaklaşım içermektedir.⁽³⁾

Günümüz psikiyatri alanında sanat terapinin kullanıldığı yaklaşım biçimleri başlıca analitik psikoloji, Gestalt terapi, antropozofi, estetik gelişim teorilerine dayanmaktadır.

Bunlar düzenli olarak geliştirilmekte ve günlük hayata uygulanmaktadır. Birçok yeni yaklaşım, diğer bilimsel disiplinlerin uygulayanlar tarafından pratik çalışma içinde geliştirilmesi ile ortaya çıkmaktadır. Çoğunlukla bugüne dek eksik kalan; tek tek bu anlayışların bilimsel bir yaklaşım ile kanıtla dayalı verilerle sunulmasıdır. Günümüz anlayışı ile sanat terapi ilk olarak analitik psikoterapide uygulama alanı bulmuştur. Bu yöntem psikoterapide diğer yöntemlerle birlikte, uygun olgularda kullanılmaya başlanmıştır.

Her sanat eserinin görünenin dışında farklı bir anlamı vardır. **Bunlar:**

- Psikolojik anlamı (sanatçının kişiliği)
- Psikoanalist anlamı (sanatçının bilinçaltı)
- Çevre koşulları (sanatçının içerisinde yaşadığı ortamı)

Bu bakış açısıyla otoportre her üç anlamı da yansımasıyla iyi bir örnektir. Sanat tarihinde otoportrenin geçmişi oldukça eskidir. Otoportrede ressam hem yaratıcıdır, hem de kendi kendisinin konusudur. Otoportre ressamın kişisel anlatım biçimidir. Sanat tarihinin dikkat çekici iki ressamı; Wincent Van Gogh ve Frida Kahlo yaşadıkları zorlukların üstesinden gelebilmek için kendilerini resmetmişlerdir. Van Gogh üç yıl içerisinde (1886–1889) yaklaşık kırk otoportre çizmiştir. Hatta kardeşi Teo’ya gönderdiği mektubunda “Resim yapmak aslında iyileşmem için gerekli.”⁽⁴⁾ demiştir. Otoportre yapmak aynı zamanda kişinin ken-

dini kanıtlama arzusudur. “Ressamın kendini resmetmesi sessiz sedasız şu muhteşem ve aynı eski soruyu soruyor: “Ben kimim?”⁽⁵⁾

XIX. yüzyılda nasıl sanatta yaratıcılık öne çıkmışsa, birçok ülkede de doktorlar birbirlerinden habersiz olarak, hasta ve mahkûmların resimleri/çizimleri ile ilgilenmeye başlamışlardır.⁽⁶⁾ Örneğin Haltere Morgenthaler, döneminin önemli hastası Adolf Wölfli’yi psikoz ve eserleri açısından yıllarca takip ve tedavi etmiş, sanatçıyla ilgili deneyimlerini 1921 yılında bir kitap yazarak bilim dünyasıyla paylaşmıştır.⁽⁷⁾

Sanat terapi boya, çamur, kağıtla kişinin algıları üzerinde bir etki oluşturur. Bundan dolayı da algının geliştirilmesine de katkı sunar. Örneğin depresyon hastalığında dışarıya çıkarılamayan öfkenin agresyona yol açtığı bilinmektedir. Korku ve baskıdan karşındakini anlamakta ve algılamakta zorluk çeker. Duyu organları kısmî ya da tam olarak görevlerini yerine getirememektedirler. Sanat terapi bu bastırılmış öfkenin dışavurumunda büyük rol oynamaktadır. Hasta, sanat terapi yoluyla sembolleri resim üzerine getirir. Hasta ile bu semboller üzerinden konuşulup, kişide farkındalık yaratılarak iç görü sağlanır. Aynı zamanda kişi duygu ve düşüncelerini ifade ederek bir rahatlama yaşar. Bir şeyler ortaya çıkarmak, yaratmak kişinin özgüvenini de güçlendirecektir. Kişi yeni bir ifade yöntemi keşfetmiş olacaktır. Amerikalı sanatçı Pollock, “Resim yapmak kendisini keşfetmektir. Her iyi ressam kendisi ne ise onu resmeder”⁽⁸⁾ diyerek bilmeden analitik psikoterapiye gönderme yapmıştır.

A. Beebe yaptığı randomize kontrollü bir çalışmada; astım nedeni ile depresyonda olan çocuklara aktif sanat terapi uygulamış. Altı ay sonra problem çözme skorları, total yaşam kalitesi skorları ve Beck depresyon skalalarında kontrol grubuna göre anlamlı düzelme saptamış, çocukların anksiyetelerinin azalması ve yaşam kalitelerinin artırılmasında sanat terapinin faydasını kanıta dayalı olarak ortaya koymuştur.⁽⁹⁾

Başka bir çalışmada L. Caddy, Avustralya’da, 2004-2009 yılları arasında yatan 403 akıl hastasını 5 yıl takip etmiş. Sanat ve beceri temelli bir program sonunda bu hastalara dört farklı psikometrik ölçek uygulanmış. Ölçekler değerlendirildiğinde hastaların bu programdan orta ya da kuvvetli derecelerde fayda gördüğü bulunmuş.⁽¹⁰⁾

Depresyon hastası ile yapılan bir çalışmada;⁽¹¹⁾ duyuşsal tecrübeler yoluyla, biçim verici etkileşimle ve ardından yapılan konuşmayla hastada ilginin değişimi, kendine güvenin değişimi, duyuşsal algının değişimi ve biçimsel ifadenin değişiminin mümkün olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca iletişim resim üzerinden olduğu için de, hasta istediği kadarını ve hazır olduğu kadarını paylaşma özgürlüğüne sahiptir. Bir şeyler anlatma zorunluluğu hissetmeden bu süreç doğal seyri üzerinden gerçekleşmektedir.

Sanat terapi günümüzde birçok farklı alanda uygulanmaktadır. Özellikle posttravmatik stres sendromu, alzheimer, kanser gibi hastalıklarda başarılı çalışmalar ortaya konmuştur.

Günümüzde sanat terapi cezaevlerinde, madde bağımlılıklarında, kronik hastalıkların rehabilitasyonunda, mesleki gelişim programlarında ve çocuk gelişiminde olmak üzere birçok alanda uygulanmaktadır. Son yıllarda ülkemizde bu tedavi, psikiyatri kliniklerinde kullanılmaya başlanmış olmakla birlikte bir disiplin olarak eğitim veren kurumun olmayışı; bu alanın sınırlarını ve uygulayıcıların niteliklerini belirlemeyi zorlaştırmaktadır.

Aile hekimliği genel tıp uygulamaları içinde bireylerin sağlığını biyopsikososyal ve toplumsal açılardan bütüncül olarak ele almaktadır. Hizmetin sürekliliği içinde bireyi en iyi tanıyan bu hekimlerin, hastayı ulaşabilecekleri sanatla tedavi olanaklarına yönlendirmeleri hastaların ruhsal bedensel ve zihinsel sağlığına olumlu katkıda bulunacaktır.



Kaynaklar

1. Müller-Thalheim, Wolfgang: Kunsttherapie bei neurotisch Depressiven. Münih, Verlag Arcis, 1991:5.
2. Malchiodi CA. Expressive arts therapy and multimodal approaches. Handbook of Art Therapy'de. 1st ed. New York, The Guildford Pres, 2012:106-117.
3. Doğan S, Sezgin F. Bergama'nın tıp tarihindeki öneminden Türkiye ne kadar haberdar? Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi 2012; 2 (4): ISSN: 1309-8012 (Online).
4. Pfisterer S, Rosen V. Selbstportrats vom Mittelalter bis zur Gegenwart. Der Künstler als Kunstwerk'de. Stuttgart, Reclam, 2005:136.
5. Breindl K. Künstlerselbstbildnisse und die Suche nach Identität. Selbstbilderin Psychose und Kunst'da. Ed. Breindl K, Först H, Martius P, von Spreti F. Münih, Akademischer Verlag, 2001:50.
6. Bowler A.E. Asylum Art: The Social construction of an aesthetic category. Outsider Art: Contesting Boundaries in Contemporary Culture'de. Ed. Zolberg VL, Cherbo JM. Cambridge, Cambridge University Press, 1997:11-36.
7. Morgenthaler W. Madness and Art: The Life and Works of Adolf Wolfli. (çev. Aaron HE) Nebraska, University of Nebraska Press, 1992.
8. Krystof S. A Play of Selves. Jeder Künstler ist ein Mensch! Positionendes Selbstportraits'de. Ed. Kraus K. Köln, Verlag Buchhandlung, 2010: 122.
9. Bebee A, Gelfand EW, Bender B. Randomized trial to test the effectiveness of art therapy for children with asthma. J Allergy Clin Immunol 2010; 126(2): 263-6.
10. Caddy L, Crawford F, Page AC. "Painting a path to wellness": correlation between participating in a creative activity group and improved measured mental health outcome. J Psychiatr Ment Health Nurs 2011; 24. doi: 10.1111/j.1365-2850.2011.01785.x (Online).
11. Akkulak Sibel. Kunsttherapi bei Depressionspatienten – Sinnesschulung für eine depressive Patientin zur Veränderung von Sinneswahrnehmungsfähigkeit und Gestaltungsausdruck. Masterarbeit. Bonn, Alanus Hochschule für Künste und Gesellschaft, 2011.

Alıntı Kodu: Coskun B. Bir Bilimsel Disiplin Olarak Sanat Terapisi. Jour Turk Fam Phy 2018; 09 (3): 93-96. Doi: 10.15511/tjtfp.18.00393.