

## Araç Ve Amaç Bağlamında Sanatın Terapötik Yönü

*Therapeutic Aspect Of Art In The Context Of Means And Ends*

### ÖZET

Sanatın en büyük var olma dürtülerinden biri, vesile olmaktır. Kişinin kendini ifade etmesine, eserin kendini göstermesine, izleyicinin idrak gücünün artmasına vesile olmak.. Kökeni Arapça olan “vesile” kelimesi; aracı, araç, yöntem, fırsat gibi anlamlara denk düşmektedir. Bu da sanatın kimi zaman bir hedefe ulaşma konusunda aracı, bir düşünceyi anlatma konusunda araç, sanatçının arınması için kullandığı yöntem veya ortaya konulması gereken meselelerde bir fırsat olarak işleve sahiptir. Tüm bu bağlamları anlamsal ve işlevsel olarak içeren terapi olgusu ise sanatın fitratında halihazırda var olan bir özelliğidir. Bu özellik sayesinde, özel bir çaba gerektirmeksizin samimi yapılan her sanat edimi, terapi ile birlikte şifayı da bünyesinde barındırmaktadır. Şifa verme amacıyla sanat aracılığıyla kullanılan ilk terapi yöntemleri antik dönemlerde ortaya çıkmıştır. Özellikle müzik kullanılarak uygulanan bu yöntemler zamanla tıp literatüründe yer edinmeye başlamıştır. İkinci Dünya Savaşı'na kadar bireyin ruhsal olarak iyi olma haline alternatif tıp çerçevesinde devam eden bu yöntemler, savaş sonrasında psikoloji ve sanat kavşağında literatürde yerini almıştır. Sanat terapisi olgusunun zamanla daha da iyi şekillenen kapsamı, dönemin sanat hareketlerinin eğilimleriyle etkileşime geçmiştir. Bu durum sanatın ve sanatçının beklentilerini farklı bir boyuta taşımış ve sanat terapisi olgusu, psikoloji alanından sanat alanına doğru bir merak gelişmesine olanak sağlamıştır. Bu sayede sanatın ne olduğu, sanatçının kim olabileceği gibi konular daha fazla tartışılır hale gelmiştir. Günümüze değin devam eden bu tartışmalar bize bu süreçte, her disiplinden ihtiyaç duyduğu şeyi, istediği şekilde alan bir sanatın varlığını kabul ettirmiştir. Bunun örneklerinden biri de Refik Anadol'un yapay zekâ aracılığıyla sinirbilim yöntemlerinden faydalanarak ürettiği, kişilerin travmalarına şiirsel bir boyutta dahil olduğumuz veri resimleridir. Sanat terapi olgusunun bu manada bir araç olarak insanlığa hizmet ettiği ilk dönemlerinden, bir amaca dönüştüğü günümüze kadarki süreci, bu araştırmanın konusunu oluşturmaktadır.<sup>1</sup>

**Anahtar Kelimeler:** Sanat Terapisi, İyi Olma, Yapay Zekâ

### ABSTRACT

One of the most prominent urges of art is to become an instrument. It aims to become an instrument for one to express themselves, the artwork to display itself, and the audience to perceive more. The word “vesile”<sup>2</sup> derives from Arabic and corresponds to the meaning of a medium, an instrument, a method, or an opportunity. Its main function is to become a medium to reach a goal, an instrument to express a thought, a method for the purification of the artist, or an opportunity for the matters that require to be handled. Including all of these in terms of both meaning and function, the concept of therapy lies as a feature of art. Thanks to this feature, each sincere performance of art, without requiring any special effort, inheres healing, as well as the function of therapy. The first therapy method using art for healing dates back to antiquity. Methods, including especially the use of music, can be observed in the medical literature. These methods continued to contribute to the psychological well-being of individuals and be used until World War II in the context of alternative medicine; then, they have become a part of the literature at the intersection between psychology and art. The scope of art therapy has been defined better over time, and the concept has interacted with the tendencies of other art movements. Accordingly, this has caused a different agenda in terms of the expectations of the art and the artist; therefore, the concept of art therapy has become a medium to raise curiosity for the field of art in the psychology field. This way, it has become much more controversial what is art and who can be the artist. These ongoing debates made us accept that a form of art that gets what it requires from any discipline exists. An example of it is the data paintings that Refik Anadol has created via artificial intelligence by using the methods of neuroscience. The main focus of this research is the process of the art therapy concept from the times that it has been used to serve people, until nowadays when it has turned into the end itself.<sup>3</sup>

**Keywords:** Art Therapy, Wellbeing, Artificial Intelligence

### GİRİŞ

İnsanın kendini ifade etme biçimlerinden biri olan sanat, diğerlerinden hem fiziksel hem de zihinsel bir değişime olanak sağlama gücüyle ayrılır. Bu gücün iyileştirici yönü, kişinin bedenlen performe ettiği üretimini, düşlemeden çekip alarak arınmasına dayanır. Katharsis denen bu olgu, Aristoteles'in düşünme biçimine göre; zihnin tahayyül

Ayşe Selcen Yücelen<sup>1</sup> 

### How to Cite This Article

Yücelen, A. S. (2023). “Araç Ve Amaç Bağlamında Sanatın Terapötik Yönü” International Social Sciences Studies Journal, (e-ISSN:2587-1587) Vol:9, Issue:111; pp:6928-6935. DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/sss.69819>

Arrival: 03 March 2023

Published: 31 May 2023

Social Sciences Studies Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

<sup>1</sup> “Bu araştırma Şırnak Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi Koordinatörlüğü'nce desteklenmiştir. Proje No: 2021.SNAP.04.02.01, Yıl 2023”

<sup>2</sup> The Turkish word that is originally used in this article for “instrument.”

<sup>3</sup> This research has been supported by Şırnak University Scientific Research Projects Coordination Unit. Project Number: 2021.SNAP.04.02.01 Year 2023”

<sup>4</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Şırnak Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Resim Bölümü, Şırnak, Türkiye. ORCID: 0000-0001-5261-8708

becerisinin duygularda değişimlere olanak sağlayabilmesidir. Tahayyül edilen imgeler, zihnin yeniden yapılandırma ve biçimlendirme becerisi sayesinde muhayyelatta birikir. Düşlem, sadece sanatçılar için değil aynı zamanda hayata ve canlılara karşı duyarlı her birey için bir kaçış ve varış noktası gibidir. Burada öyküleşen imgeler, kişinin gün içinde karşılaştığı her türden anların birikip, kimisi için rüyalarda sanatçılar için ise eserlerinde görünür hale gelmektedir. Kimi zaman düşlemlerin aşırı büyüyüp güçlenmesi, nevroz ve psikozlara yakalanmaya sebep olmaktadır. Ayrıca düşlemler, kılavuzsuz veya başıboş kaldığında kimi zihinsel bozuklukların ön safhalarını oluşturabilmektedir. (Freud, 2004: 109) Bu anlamda kişinin zihninde yer alan bu yönlendirilmeye muhtaç imgelerin, kişide huzursuzluğa sebep olmasına engel olabilmek için bir eylem olarak sanat yoluyla şifa bulmak mümkün olabilmektedir. Sanat yoluyla arınma ise sanat terapisinin ulaşmak istediği noktadır.

## ŞİFA OLARAK SANAT

Sanat aracılığıyla kişinin şifa bulması fikri sanat terapisi alanının ortaya çıkmasıyla eşzamanlı değildir, çok daha eskilere dayanır. Caeleius Aurelianus, terapi amaçlı müzik fikrini ilk ortaya atanın Pythagoras (M.Ö 585-500) olduğundan bahsetmektedir. Hippocrates'in, hastalarının tedavilerini ilahilerle birlikte tapınakta yaptığı ile ilgili bilgiler mevcuttur. Sokrates'in öğrencisi Platon ortaya koyduğu uyum ve armoni düşünceleri çerçevesinde, müziğin ritminin ve ahenginin, kişinin ruhunu rahatlatarak daha hoşgörülü olduğunu savunmuştur. (Ersoy Çak, Özcan, 2018: 604) Platon'un öğrencisi Aristoteles'e göre ise; insanın ruhsal olarak daha sağlıklı ve dengeli bir birey olabilmesi için bastırılmış duygularını toplumsal normları aşmadan tatmin etmesi gerekir bu da ancak sanatla mümkündür. (Kavuran, Dede, 2013: 60) Aristoteles katharsis olgusunu tragedya ile ilişkilendirir. Antik bir tiyatro olarak düşünülen tragedyada amaç, trajik etki uyandıran acı ve korku gibi duyguların, sahnede performe edilerek seyircide empati algısı uyandırmasıdır. Bu algı sayesinde seyircinin, olaya dahil hissederek ruhsal bir arınma yaşaması hedeflenmiştir. Bu açıdan tragedyayı temsil eden oyunların gerçek hayattan olayları taklit etmesi birincil öneme sahiptir. (Özdemir, 2018: 209) Taklit yani mimesiste olayların özüne bağlı kalınırken asıl amaç kişinin uyumlu ve denetimli olmayan durumunun dengeye kavuşturulmasıdır. Anlaşılacağı üzere sanat aracılığıyla terapi söz konusu olduğunda uyum/ uyumsuzluk kavramları denge, empati, iyi olma halleriyle birlikte eskiden beri çokça karşımıza çıkmaktadır. İngilizcesi "harmony" olan armoni/ uyum, Yunanca harmonia kelimesinden gelmektedir ve "menteşe, eklem, hatta omur" anlamına gelen harmòs terimiyle bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Bu manada uyum, armoni, denge kavramları bir araya gelme, akış, bütünlük gibi olguları da beraberinde getirmektedir.

Antik Çin, Hint, Yunan ve Türk uygarlıklarında ses temelli terapi, telkin yöntemleri olduğu bilinmektedir. Antik Yunan'da asklepieion, Osmanlı'da bimarhane, darüşşifa, terapi amaçlı müziğin tatbik edildiği mekanlardır. (Ersoy Çak, Özcan, 2018: 599) Bu mekanların oluşumu Orta Asya, Horasan kültürüyle başlamış olup kaynağının ise sanat aracılığıyla iyileşme odaklı ilk çalışmaları yürüttüğü bilinen, El-Kindi (ö.866) olduğu çeşitli kaynaklarda mevcuttur. Ardından Ebûbekir Zekeriyâ er-Râzî (ö.925), Fârâbî (ö.950), İbn Sîna (ö.1030), Safiyyüddîn el-Urmevî (ö.1294), Abdülkâdir-i Merâġi (ö.1435) gibi bilim-sanat üstadlarının eserleri sanat aracılığıyla terapi konusunda büyük yol kat edilmesine olanak sağlamıştır. (Ersoy Çak, Özcan, 2018, 605) İslam dünyasında konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde ilk Müslüman psikiyatrist olan Belhî'nin endişe, depresyon ve kaygı ile ilgili çalışmaları, Farabi ve İbni Sina'nın çocukluk dönemine ait tespitleri, Skinner'dan önce Gazali'nin ortaya attığı bilinen şartlı refleks teorisi ve estetikle ilgili bulduğu kavramlar, Mevlana'nın Mesnevi'sinde çağı aşan psikoloji temelli hikayeleri, İbrahim Hakkı Erzurumi'nin Marifetname'sindeki tıbbi tespitler, Abdürrezzak Kâşânî'nin insan tasavvurunu aşan tanımlamaları sanat ve psikoloji alanının Modern döneme ait olmadığı gerçekliğinin ispatları niteliğindedir. (Atak, 2021: 71)

Orta çağ boyunca Hristiyanlık insanları, hastalıkların Tanrının verdiği bir ceza olduğuna inandırmıştır. Antikçağ felsefesinin son döneminde Helenistik Dönem'in son filozofu olarak ortaya çıkan Boethius (480- 526), müziğin, çaresizlik, melankoli ve delilik ile ilgili dengeleyici veya tedavi edici rolü olduğuna inanmıştır. Orta çağın karanlık, ilim ve bilimden yoksun geçen uzun yılları sonunda ancak 1595'te Shakespeare'in Kral Richard adlı eserinde ruh hastalıkları üzerinde müziğin rolüne rastlanmaktadır. Ardından 1600'lerde Bağliyi, Burette ve Mad gibi hekimler melankolinin müzikle tedavi edilebileceğini öne sürmüşlerdir. 1748'te "Müziğin İnsan Vücudundaki Etkileri Üzerine Bir İnceleme" adlı bir kitap yazan hekim Louis Roger'ın hemen sonrasında Brocklesby aynı konu üzerine daha eski dönemleri de içeren bir kaynak kaleme almıştır. 1789'da Colombian Magazine'de müzik ve sağlık ilişkisini konu alan bir makale yayımlanmıştır. Fakat müzik aracılığıyla terapinin temellerinin 1804'te Edwin Augustus Atlee tarafından tamamlanan doktora tezine dayandırılması sonraki dönemde yapılan araştırmalar için yaygın bir kabul görmüştür. Sonraki süreçte sanatın terapötik etkisinden bahsedilirken, terapi amaçlı olması ve yaşamı iyi oluş amaçlı kullanılması gibi farklı alanlar şekillenmiştir. (Ersoy Çak, Özcan, 2018: 614)

## SANAT VE SANAT TERAPİSİ

İyi oluş kavramı literatürde farklı bağlamlar çerçevesinde değerlendirilmektedir. Eryılmaz'a göre bu bağlamlar; iyi olma, iyi oluş, iyilik hali, psikolojik iyi oluş ve öznel iyidir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre; "iyi olma" diğer kavramları içinde barındırmaktadır. Alt kavramlardan biri olan iyilik hali ise; kişinin ruhsal, zihinsel ve bedensel bir bütün olarak sağlıklı ve toplum içinde verimli bir hayat sürdürmesini tanımlamaktadır. (Kardaş, Yalçın, 2019: 1425) Buna göre kişi özünde esenlik ile sağlık taşımaktadır ve sanat bunlara temas etme noktasında görev almaktadır. Bu yaklaşımda hedeflenen bireyin onarılması değildir. Onarılmaktan ziyade iyileşmedir ki bu da hasta olanların değil, dünya ve kozmosla bağının, mutluluğunun, anı yaşayabilmenin, yaratıcılığının, duyularının ve kalbinin farkında olmayanları iyileşmesidir. (Karaca, 2019: 268) İyilik halini şekillendiren beş önemli unsur ise; sevgi ve dostluk, serbest zaman, öz yönelme/düzenleme, çalışma ve maneviyattır.

Bireyin zihinsel ve bilişsel üretim yaparak iyi olabilme hali hem sanat hem de sanat terapisinin kapsamı içindedir. Birey sanat eğitimi alma yoluyla sanatsal üretime dahil olur. Bu üretimi ortaya çıkarabilmesi için kişisel meselelerinden, iç dünyasından yola çıkması samimi bir eser ortaya koymasıyla eş anlamlıdır. İçinde bulunduğu topluma ait değerler, kültürel birikim, kişisel endişeler ve bireysel mücadeleler sanat eğitimi alanlar için öncelikli konulardır. Dolayısıyla eserin ortaya çıkış sürecinde yapılan araştırmalar, geçmişe yolculuk, kişisel hesaplaşma, özleştirme gibi olguları barındırır. Bu olgularla yüzleşirken kişi, yaptığı muhakemeler sayesinde iç dünyasında yolculuk yapar ve karşılaştıkları, kendisine kılavuzluk eder. Bu süreç, bireyde iyileşme haline olanak sağlayabilmektedir.

İyi olma hali sürecinde ortaya çıkan üretimlerin sanat terapisi çerçevesinde gerçekleşmiş olması üretimlerin sanat eseri olacağı anlamına gelmemektedir. Fakat sanat eseri olma potansiyeline ve olanağına sahiptirler. Bu çerçeveden bakıldığında sanat eseri olma olanağı ve potansiyeline daha fazla sahip görünen üretimler, sanat eğitimi veren fakültelerde ortaya çıkan üretimlerdir. Bu üretimler, sanatçı adayı olma hayaliyle eğitim gören öğrencilere aittir. Öğrenciler bu beklenti ve niyetle, üretim sürecine odaklanmak yerine, genellikle sonuca odaklanmaktadır. Bu hayata atılma ve sanat piyasasında yer alma çabası, sanatın özünde yer alan iyi etme halinin es geçilmesine sebebiyet vermektedir. Bu sürecin terapötik boyutu, hayatın gerçekliğinin koşturmacası yüzünden görünmez hale gelmektedir. Bu anlamda, sanat terapisi olgusunun farklı yüzleriyle ve amaçlarıyla karşılaşmaktayız. Bu düşüncenin teorik boyutunu Malchiodhi; sanatla terapi söz konusu olduğunda iki tür yaklaşımdan bahsetmektedir. İlki; sanatın, kişilerin fikir, duygu ve inançlarını ifade etmelerine yarayan bir araç olmasını tanımlamaktadır. İkincisi ise; sanatın başlı başına terapötik bir sağaltım olmasını tanımlar ve bu sürecin dışavurumcu çerçevesinin kişinin yaşam kalitesinde gelişime olanak sağladığını öne sürmektedir. (Demir, 2018: 225) Sanat ve sanat terapisi farklı süreçlerde işleyen olgulardır. Sanat mutluluk ve haz verici olup, estetik kaygılarla ilerlemektedir. Sanat terapisi ise estetik bir kaygı gütmmez ve alanın uzmanları tarafından kişiye özel hazırlanan program çerçevesinde ilerlemesi gerekmektedir. Alanın uzmanı olan kişilerin psikolog/psikiyatr olması tek başına yeterli gibi görünse de sanat alanında belli seviyede bilgi ve tecrübe de gerektirmektedir. (Öz Çelikbaş, 2019: 20) Danışan merkezli psikoterapiler, edilgin tedavilere göre bireyi daha bütün değerlendirmektedirler. Etkin tedavi anlayışlarından biri olan sanat terapisinde ise, bireyler imgeler aracılığıyla daha önce yaratılmamış bir şeyi yaratabilmektedirler. (Utaş Akhan, 2012: 135) Bu deneyimler eşliğinde yürütülen sanat terapisinin amacı; bireyde kişisel gelişim sağlamak, çatışmaları çözmek, psikolojik bozuklukları onarmak, kaygı ile başa çıkmak konusunda destek sağlamak için gerekli tedaviyi sanat materyalleri kullanarak planlamaktır. (Karadağ, 2015: 142)

## SANAT YOLUYLA TERAPİ

Tarihsel süreçte sanat terapisinin üç ana gelişme dönemi olduğundan bahsedilmektedir. İlk evrede; Adrian Hill, 1942 yılında tüberküloz hastalarıyla ilgili çalışma yaptığı süreçte sanat terapisinin hastaların sadece vakit geçirmek için değil anksiyetelerini de ifade etmek için kullanılabileceğini ortaya koymuştur. (Karadağ, 2015: 142) Terapi bu süreçte fiziksel rahatsızlıkların yanı sıra II. Dünya Savaşı sonrasında savaşta travmatize olmuş kişilerin rehabilitasyonu için de aktif olarak kullanılmaya başlanmıştır. İkinci evre; 1960'ların başlarında sanat terapistlerinin kurdukları ilk derneklerle aynı zamana denk düşmektedir. Tedavide alternatif arayışlar, terapötik düşünce okullarının desteklenmesine olanak sağlamıştır. Psikolojik rahatsızlıkların tanımları üzerine yeni görüşlerin ortaya atıldığı bu dönemde Jung'ın düşünceleri etkili olmaya başlamıştır. Kendisi de sanatçı olan Jung, psikolojik rahatsızlıkları, kişinin yıkımı olarak değil, imgelerin ortaya çıkabilmesine yardımcı olabilecek zihin katmanlarının özgürlük yolu olarak görmüştür. 1980 sonrasında günümüze uzanan üçüncü evrede ise; terapi ile ilgili birçok yasal sürecin profesyonelleştiği bir dönemden bahsedilmektedir. Günümüzde sanat terapisinin geldiği noktada daha bütüncül bir tedavi felsefesi üzerine düşünceler üretilmektedir. (Utaş Akhan, 2012: 135) Bu düşünceler çerçevesinde sanat terapisi artık otizm, down sendromu ve özel eğitim gereksinimi olan çocuklar için kullanılmaya başlanmıştır. Bu olgular haricinde kişilik bozuklukları, kaygı, öğrenme zorluğu ve gelişim geriliği gibi durumlar da sanat terapisinin ilgi alanında yer almaktadır. (Öz Çelikbaş, 2019: 25)

Sanat terapisi kişilerin, yaratıcı etkinlikte buldukları esnada sorunlarından uzaklaşıp farklı bir noktada dikkatlerinin toplamalarına olanak sağlamaktadır. Böylelikle kendilerini süreçte daha normal hissederek güçlerini toplamalarına yardımcı olmaktadır. Terapi sayesinde iyi olma potansiyelini hisseden bireyler, zihnin olayları öyküleştirmesi sonucunda oluşturdukları imgeler aracılığıyla daha bütün olduklarına inanırlar ve bu sayede duygusal olgunlaşma gerçekleşmeye başlar. (Aydın, 2012: 69) Olgunlaşma, bireyin kendini daha özgürce dışavurmasıyla birebir ilgilidir. Sözle anlatılamayanın dışavurulması, benliğin içselleştirilmesi ve imgeleştirilmesine yöneliktir ve imgeleştirme öykülerle somut formlara dönüşmeyi sanatla kurgulamaktadır. Bu formların bireye arınma duygusu yaşatması terapinin asıl amacıdır. (Öz Çelikbaş, Özbek: 2021, 103) Bu süreç; bireyi devimsel/duygusal, algısal/duygusal, bilişsel/sembolik düzey olmak üzere üç farklı düzeyde etkiler. Dördüncü düzey ise yaratıcılık düzeyidir. (Karadağ, Uğur, 2015: 143)

Yaratıcılık olgusu, kişilerin belirleyici özelliklerinden birisi olması anlamında ele alındığında bu psikoanalitik (psikodinamik) ve hümanistik kuram olmak üzere iki grup olarak incelenebilmektedir. Bu iki grup arasındaki en büyük ayırım, psikoanalitik kuramın bilinç ve bilinçaltı, hümanistik kuramın ise bireyin potansiyeli ve yaşantısı ile ilgili olmasıdır. Bu kuramların yanı sıra gestalt ve diğer bilişsel kuramlar, bireyin bilişsel gelişimini inceleyen farklı uygulamalarıyla itici bir ivme görevi görmektedirler. (Onur, 2018: 146) Bu çerçevede çok tercih edilen yaklaşımlardan biri olan gestalt terapi yaklaşımı, bireyin bir bütün olarak potansiyelinin ve becerisinin farkında olması ve bunu sağlığını dengede tutabilmek adına gereğini yapabilmesini tanımlamaktadır. Psikoterapi kapsamında yapılan gestalt uygulamaları ve sanat eğitimi algılama yoluyla bütüncül iyi olma haline ortak katkıda buluna farklı disiplinlerdir. Her ikisinde de bireyin kendi var oluşunu sorgulaması dolayısıyla bir iç hesaplaşma ve kendini ifade etmenin aracı olarak sanatı seçme süreçleri mevcuttur. Sanat terapisi, uygulama sürecinde sanatı bir araç olarak görme ve sonucunda bir eser üretme potansiyeline sahip bir uygulamayı tanımlamaktadır. Sanat eğitiminde, sanatçı olma ve bir sanat eseri üretme mücadelesi doğrudan kişinin içine dönmesi ile ilişkilidir. İçselleştirdiği olgular çerçevesinde üretim yapan kişinin ortaya koyacakları da bireysel bir dışavurumu ve arınmayı beraberinde getirmektedir. Bu da samimi bir üretim ve içsel bir dönüşüm olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu dönüşümün uygulama aşamasındaki yöntemlere bakıldığında kişinin yaşantısıyla ilgili ipuçları, iki boyutlu yüzey üzerine yapılan resim disiplininde kendini daha çok ele vermektedir. (Utaş Akhan, 2012: 135) Bu anlamda resim disiplininin psikopatolojik sanatta kullanımı yaygın olarak karşımıza çıkmaktadır. Hastalıkların başlangıcı ve kişilik tanımları ile ilgili alana farklı bakma pratikleri kazandıran bu yöntemler Sigmund Freud ve Carl Jung'un teorilerinden gelişerek günümüze kadar gelmiştir.

Günümüzde insanın, holistik olarak kavranabilmesi, sembolik ve kültürel varlık alanında analitik çözümlenebilmesi, insanlık tarihinin en kadim ve etkili kültürel etkinliği olan sanat ile mümkündür. Bu konuda değinilmesi gereken önemli noktalardan biri ise etkinliklerin uygulayıcılarının niteliğidir. Psikoterapi kapsamında yapılan bir sanat etkinliğini yürüten uzmanın kullandığı sanat disiplini ile ilgili yeterli seviyede donanımı ve deneyimi olması birincil derecede önemlidir. Bu şekilde uygulanan bir çalışma daha derinden etkili olacağından çözüme katkısı da aynı oranda etkilenecektir. Üç yüz kişinin katılımı ile gerçekleştirilen bir çalışmada sanat terapisine katılan bireylerin, terapiye katılmayan bireylere göre daha az doktora başvurdukları ve daha az ilaç kullandıkları tespit edilmiştir. (Demir, 2018: 230)

## TERAPİ OLARAK SANAT

Alain de Botton ve John Armstrong Terapi Olarak Sanat kitabında; sanatın bir araç olarak işlevinden bahsetmektedirler. Öncelikli olarak aracın mana olarak, bedenün uzantısı olması yoluyla fiziki yapıımızdaki bir eksiklikten ötürü bir ihtiyacı yerine getirmesine değinmektedirler. Sanatın gayesini keşfetmek içinde, zihnimiz ve duygularımızla ne gibi ihtiyaçlarımızı duyumsayıp gerçekleştirmediğimizi sorgulamaktadırlar. Bu eksikliğimize istinaden yedi zaaf ve yedi işlev tanımlamışlardır.

Birinci işlev "hatırlama"dır. Unutmaya karşı alınabilecek en büyük tedbirin yazmaktan sonra resmetmektir. Bu konuda Jean- Baptiste Regnault'un 1786 tarihli Resmin Kökeni: Genç Korinthos'lu Dibatades Çoban Sevgilisinin Portresini Çizerken adlı eseri örnek gösterilebilir. Sevgilisi uzağa gideceği için onu unutmamak adına genç kadın, sevgilisinin duvara vuran gölgesinin üzerinden çizimini yapmaktadır. Bu resim bize hatırlama ile ilgili bu durumun, resmin kadim tarihinden çok psikolojiyle ilgili olduğunu vurgulamaktadır. Bu da sanatın hayatımızda ne kadar merkezi bir görevi olduğunu göstermektedir ki bu da sevdiğimiz yanımızda olmadığında onlara tutunmamızı sağlamasıdır. Fotoğraf makinesi ile sürekli çekim yapma dürtüsünün arkasından aynı düşünce yatmaktadır. Zamanın ilerleyişi karşısındaki acizliğimizin ana tutunma endişesidir bu.

İkinci işlev "umut"tur. İnsanların genelinen güzel olarak addettiği resimlerin beğenilmesinin arka planında tasvir edilen şeyin yokluğuna karşı hissettikleri boşluktur. Bu da "güzel" resimlerin duygusallıkla ilişkisi olduğunu göstermektedir. Güzel olarak tabir edilen resimler ile ilgili bir diğer bakış açısı ise, bizi, hayatı bir bütün olarak ele

almamıza engel olacakları düşüncesidir. Güzelliğin bizi duyarsızlaştıracığı ve yeterince ayık ya da eleştirel olmaktan uzak tutacağı yönündedir.

Üçüncü işlev “elem”dir. Acı çekmenin bile başarılı bir şekilde becerilebilmesinde sanatın payı olduğunu savunulur. Acının olağanlığını, neşelendirmeden ve dertleri yadsımadan anlatmak da sanatın işlevidir. Ayrıntılara girmeksizin ve hedefe nokta koymaksızın, acının gerçek hayatta her an karşılaşılabilecek bir olgu olduğunu gösterir. Sanatçı açısından sübliminal bir mesaj olarak kurgulanmış bir aslında yüceltilmiş olan acıyı anlatmaya çalışır. Süblimasyon anlam gereği katı bir maddenin sıvılaşmadan gaza dönüşmesini tanımlarken, sanattaki karşılığı ise bayağı bir deneyimin yüce bir şeye dönüştürüldüğü psikolojik süreci tanımlamaktadır. Bu bağlamda değersiz hissetmemiz durumunda sanat aracılığıyla içimizdeki hiçliği idrak etmenin, onun değerini algılamaya gayretimizi göstermesi durumudur.

Dördüncü işlev “yeniden dengeyi sağlama”dır. Yaradılışımızla ilgili hissettiğimiz kusurlarımızı duyumsamaya çalışarak, özümüzde saklı kalmış benlikleri denge durumuna getirebilmeyi anlatmaktadır. Benliğimizde bulunan zaafılara odaklanarak bizi refaha ulaştıracak eserlere karşı duyduğumuz açlık mevcuttur. Özlem duyduğumuz bu olgularla ilgili karşılaştığımız eserler bizi cezbederken, bizi baskı altına aldığını hissettiğimiz durumlarla ilgili eserler korkutabilir. Sanat bu anlamda iç dengeyi sağlama ve bütünlük kurma anlamında bize yardımcı olabilmektedir. Şeylere belli bir gereksinim duyduğumuz zaman kıymetli olması bundandır. Tarihte farklı dönemlere ait eserler incelendiğinde görürüz ki rağbet gören eserler dönem hakkında çokça ipucu taşımaktadırlar.

Beşinci işlev “kendini anlama”dır. Kendimizi ifade edemediğimiz aslında ne hissettiğimiz algılayamadığımız anları anlatan resimlerle karşılaşırız kimi zaman. Bu eserler bize öz farkındalığımız ve kişisel ifademiz ile ilgili yol gösterici kılavuz olma potansiyelindedirler.

Altıncı işlev “büyüme”dir. Hayatta deneyimlediğimiz olumlu veya olumsuz her türlü olgu, zaman içerisinde bunlara karşı bir savunma mekanizması geliştirmemize sebep olur. Bu içgüdüsel tavırlarımız karşısında olayları genelleştirmeye ve kişiselleştirmeye meyledebiliriz. Bu çerçevede üretilen eserlerle fiziksel olarak karşılaşmak zihinsel olarak da yüzleşmemize olanak sağlar. Bu süreçte korkularımızla mücadele edebileceğimiz mahremiyeti bize sanat sağlar. Bunu sağlayabilmesi için, sanatçının bize verdiği ipuçlarını aramamız ve bunu kendi bağlarımızı çözmek için kullanmamız gerekmektedir.

Yedinci işlev “takdir” dir. İnsanlar genellikle önlerinde olana değil, olmayana heves etmeye eğilimlidirler. Sanat tam bu noktada gözümüzün önünde olanın cazibesini ortaya çıkarmak konusunda başarılıdır. Yaşamı sürdürmeye çalışırken kendimize karşı adil olmayı, hayatımızı sürdürürken gerçek değerlerimize karşı gözümüzü açık tutmayı sağlayabilir. (Botton, Armstrong, 2013: 8-62)

Sanatın II. Dünya Savaşı yılları sırasında akademik ortamda terapötik bir tarafı olmasının ortaya çıkması ve Sürrealizm akımının da etkisiyle bazı sanatçılar terapi olarak sanat kavramını eserlerine yansıtmaya başlamışlardır. Bunların başını Art Brüt/Ham Sanat kavramı çekmektedir. Bu dönemde akıl hastanelerinde başlamış olan sanat terapi uygulamaları çerçevesinden üretilmiş ve bir sanat eseri niteliği taşıyan alışmaları biriktirmeye başlayan Fransız sanatçı Jean Philippe Arthur Dubuffet, Art Brüt akımının temellerini atmıştır. Şizofren hastaların üretimlerinin kıymetini kavramsallaştırmış ve Outsider Art’ın en önemli figürü haline gelmiştir. Dubuffet’in bu dönemde sanat terapi uygulamalarını gerçekleştiren psikiyatristlerin ruh sağlığı yerinde olmayan hastalara ait heterojen işlerden oluşturduğu koleksiyonlardan farklı bir bakışla oluşturduğu koleksiyonu mevcuttur. Bu eserleri, bir hastanın terapi çıktısı gibi değil bireysel biçimlerin ödün vermeksizin dışavurumu olarak görmektedir ve bunları belli çağrışımlardan uzak değerlendirmektedir. Bu koleksiyon düşüncesi beraberinde ilgi alanını genişletip, kendi kendini yetiştirmiş, eksantrik, kültürel normların dışında kalmış kişilerin işlerine de yoğunlaştırmıştır. Dubuffet, kendisini bu sanatçılar için bir tür elçi olarak görmektedir. Dubuffet, bu sanatçıların sanat piyasasında var olmak veya piyasanın aktörlerine kendilerini ifade edebilmek için, kendi adlarına konuşacak imkânları olmadığını farkındaydı. Bu sebeple de belki de kendine böyle bir görev üstlenmişti. Bu görev gereği kendisini sanat alanında bir aktör olarak görmüş ve bu kişileri tek bir çatı altında toplamaya karar vermiştir. Bu çatı Art Brüt resmi olarak kurulmasıyla sağlandı. İlk zamanlarda çok bilinmeyen ve rağbet görmeyen bu grup, Dubuffet’in çabaları sayesinde zamanla daha da görünür hale gelmiş ve sanat literatüründe hak ettiği yeri almıştır. Dubuffet Art Brüt sanatçılarının işlerini sergilerken her birini kişisel bir belgesel gibi kurgulayıp sunmuştur. Bu süreçte sanatçı adına konuşulmasını engellemek için yorum yapılmasından uzak durmuştur. Dubuffet, bu sanatçıların kültür etkisinin uzağında, toplumdan bir bağımsız bir hayat sürdürmelerinin sanatlarının özgünlüğüne dair bir temel teşkil ettiğini öne sürmektedir. Düşünmeden biçimlendirilen, dolaysız, masum, kaba ve zit olan öğelerden oluşan bu resimlerin, geleneksel kültürün karmaşıklığından uzak olması Dubuffet’yi cezbeden noktadır. Art Brüt sanatçılarının, birbirinden bağımsız durumları vesilesiyle şekillenen eserlerinin ortak noktası, uyumsuzluk, açık sözlülük ve mütevazılık gibi olguları barındırmalarıdır. Art Brüt zamanla tanınır hale geldikçe, literatürde yayımlanan yazılar

artıkça, kendi kendinin sonunu hazırlar duruma düşmüştür. İlk zamanlarda Art Brüt sanatçıları toplumdan uzak tutmaya çalışan Dubuffet, gruptaki bazı sanatçıların kendini çokça görünür kılması ve kendi anlaşmalarını yapabilir hale gelmesiyle özünü yitirmeye başlamıştır. Sanat dünyasına yeni bir pencere açan Dubuffet, Art Brüt çerçevesinde Outsider Art kavramını kabul ettirmiş ve bu anlamda var olan birçok sanatçının önünü açmıştır. Sanatın bu anlamda terapötik boyutunun gelmiş olduğu noktada, terapi olarak sanat üretiminin sanat eseri yaratımı anlamında bir potansiyel barındırdığı aşıkardır. Her üretim bir eser değildir fakat potansiyel barındırması alanın bu anlamda hep diri olmasını sağlamaktadır. (Çayır, 2019: 14)

## TERAPİ AMAÇLI SANAT

Aurora Diyalogları, akıl sağlığı ile ilgili konuları tartışmak üzere Aurora Enstitüsü tarafından düzenlenen yuvarlak masa tartışmalarıdır. Enstitü; teknoloji, bilim, sanat, moda ve hayırseverliğin ön saflarında yer alan dünya liderlerini bir araya getiren, kâr amacı gütmeyen, partizan olmayan bir kuruluştur. 22 Temmuz 2022 tarihinde düzenlenen Aurora Diyalogları – Joining Forces for Mental Health vesilesiyle, wellbeing lideri Therme Art tarafından, bir ruh sağlığı girişimi ve sinirbilim öncüsü MindMaze MYND, “Ruh Sağlığı Kültürüne Doğru” başlıklı bir Wellbeing Kültürü Forumu konuşması düzenlenmiştir. Konuşmada, kolektif iyi olma ve zindeliğe hizmet etmek için mevcut kültürel çerçevemizi oluşturan sosyal, politik ve ekonomik yapıların nasıl yeniden tasavvur edilmesi gerektiği tartışılmıştır. Sanatçılar, bilim adamları ve girişimciler gibi disiplinler arası kültürel yaratıcıları bir araya getiren panelde, ruh sağlığı; sağlık sektörünün de ötesinde eylem ve müdahale gerektiren karmaşık ve bütüncül bir küresel kamu yararı olarak ele alınmıştır. Küresel esenliğe yönelik geleneksel yaklaşımlar hâlâ genellikle sağlık sektörüyle sınırlıdır. Bununla birlikte, daha bütüncül yaklaşımlar gerektiren toplum esenliğinin diğer meşru olmayan yorumları da hesaba katılması gerektiği konuşulmuştur. Panel, deneyimsel ve kapsayıcı sanat üretimleri tarafından yönlendirilen kültürel girişimlerin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkisini vurgulamayı amaçlamıştır. Böylece esenliğe erişilebilirliği topluluklar arasında yaygınlaştırabilmek için şu anda kullanılan stratejiler yeniden gözden geçirilebilecektir. Bu nedenle, konuşma kültürel yenilenmenin zihinsel ve çevresel rehabilitasyonda oynaması gereken merkezi role odaklanmıştır.

Yeni medya sanatçısı ve yönetmeni Refik Anadol, kültür yoluyla iyi olma olgusu çerçevesinde, MYND tarafından, “Sense of Healing: AI Data Painting, 2022” adlı yazılım tabanlı bir sanat eseri yaratması için görevlendirilmiştir. Çalışma, Refik Anadol Studio'nun nörolojik veri bulgularına dayalı meditatif sanat yaratmaya yönelik uzun vadeli araştırma sürecinden ortaya çıkmıştır. Çalışma, sinirbilim öncüsü MindMaze tarafından sağlanan son teknoloji veri görselleştirme araçlarıyla insan beyninin mimarisi hakkındaki temel soruları görselleştirmek için sinirbilim ve tasarımın kesiştiği noktada yer almaktadır. Çalışma, akıl sağlığını sanat aracılığıyla geliştirmek ve toplu iyi olma süreçlerini desteklemek üzere çok-duyusal kapsayıcı bir sanat eseri yaratmak üzere EEG sensörleri, fMRI ve DTI görüntüleme teknikleri kullanarak beyin aktivitelerine ait veri kümelerinin yorumlanması aracılığıyla oluşturulmuştur. Sanatçının aktardığına göre; San Francisco Kaliforniya Üniversitesi Neuroscape Laboratuvarı uzun zamandır beyin dalgalarını veriyi dönüştürme ve bunu analiz etme üzerinde çalışmalar yürütmektedirler. Ancak insanların beyin dalgalarını kolayca alıp kamuya açık olarak kullanmak mümkün olmadığından sadece Amerikan Ordusu tarafından kullanılan bu program için özel bir izin alınmıştır. Böylelikle bu laboratuvar da hali hazırda depresyona yapay zeka yordamıyla tedavi üretmeye çalışan Prof. Adam Gazzaley ve ekibi de dahil olmuştur. Bu laboratuvar hem zihinsel engelli hem de sağlıklı bireylerin beyin fonksiyonlarının bilimsel araştırması ve teknoloji yaratımı üzerine odaklanan bir sinirbilim merkezidir. Kurumdan gönüllü sekiz yüz kişinin anıları isimsiz olarak toplanmış ve sadece üniversite içinde, izin alınarak kullanılabilir hale gelmiştir. Refik Anadol da bu veriyi kullanarak insanların mutlu, hüzünlü, neşeli, kederli ve daha birçok anısını alıp, frekansları makine öğrenmeyle buluşturarak görselleştirmektedir. EEG (elektroensefalografi) dalgaları, beynimizin fonksiyon gösterirken fizyolojik sürecin bir parçası olarak ürettiği elektriksel dalgaların özel bir cihaz yardımıyla ölçülmesine ve incelenmesine dayalı bir yöntemdir. EEG dalgalarına bağlı olarak anıların gücü eserin görselliğini de çeşitlendirmektedir. Uygulamaya katılan bireylere en mutlu ve en mutsuz anıları ve anılarına odaklandıklarında ne hissettikleri sorulmuştur. Bu çağrışımlar esnasında beyinlerinde en çok aktif olan ve tepki veren bölgeler üzerinde çalışılmıştır. Bu verilerle birlikte sürece dahil edilen eşsiz algoritmalar sayesinde öznel hatıralar, görsel, işitsel, şiişsel ve çok boyutlu yapıları şeklinde ortaya çıkmıştır. Bu kapsamda hiç tanımadığımız insanların anılarında dolaşırken, sağ tarafta olumlu sol tarafta olumsuz hatıraların görsel verileri yer almıştır. Sanat ve teknolojinin bu birlikteliğini Anadol, sanatın işlevlerinden de biri olan hatırlama fonksiyonu ile ilişkilendirmektedir. Hatıranın içeriğinden çok hatırlama işlevine odaklanmaktadır. Bilinç ve bilinçaltının bilinmez koridorlarının dinamik resimlere dönüştürmektedir. Hatıralar, günümüzde EMDR yöntemi sayesinde etkisi hafifletilebilen, unutulabilen olgulara dönüşebiliyorken, Anadol tam tersine kişinin hatıralarını veri resimlerine dönüştürerek herkesin gözleri önüne sermekte ve insan belleği konusunda bambaşka bir boyutun kapılarını aralamaktadır. Böylelikle kişiler hem kendilerinin hem de başkalarının hatırlamak istemedikleri anılarının içinde var olarak onları meditatif bir şekilde deneyimleme olanağı bulmuşlardır. (Dimili, 2023)

## SONUÇ

Sanat terapisi, zihinsel olarak kendini bir bütün olarak hissetmeyen tüm bireylere hitap eden, eksikliği duyulan birlik, denge, uyum ve bütüncül iyi olma gibi yaşamsal gerekliliklere şifa olan bir olgudur. Terapi adı altında uygulanan sanat pratikleri, bilinen en eski yöntemlerden bu zamana dek ivme kazanarak gelişmiş ve güçlenmiş bir alanı tanımlamaktadır. İçerisinde psikoloji alanından çeşitli uygulamaları barındırmaktadır. Bunlar genel olarak özel klinikler, engelli bireylerin eğitim aldığı kurumlar, dezavantajlı bireylerin dahil olduğu pratikler, cezaevleri, akıl hastaneleri gibi psikoterapinin direk içinde olduğu alanları kapsamaktadır. Bunun yanında literatürde üzerinde çokça araştırma yapılmamış ve sanat terapisi ile birlikteliğinin çokça bahsi geçmeyen yerlerden biri de sanat eğitim veren kurumlardır. Eğitim kurumlarında sanat terapisi adı altında bir ders ya da eğitim modeli olmamakla birlikte, özünde terapi; sanatın hep içinde olan bir özelliğidir. Öğrenciler sanat eğitimi alırken terapi için özel bir uygulama içinde olmazlarken, özellikle atölye dersleri içinde kendi üslup ve yöntemlerini oluşturmaları aşamasında kendi içlerine dönme eğilimlerindedirler ve bu sayede bir çeşit terapi sürecine dahil olmaktadır. Bu süreçte adı anılmayan ama çeşitli şekillerde dahil olunan terapi uygulamaları; öğrencinin sanat yoluyla kendine dönmesi, kendisiyle yüzleşmesi, kendini nerede gördüğü, zihinsel olarak nelerden beslendiği, kişisel ivme verici etmenleri ile ilgili kurgularını oluşturma konusunda yardımcı olmaktadır. Bu zihinsel kurgular sayesinde düşleminde biriktirdiği imgeleri somut formlara dökerek, kendini gerçekleştirmek yolunda samimi işler ortaya koyabilmektedir. Sanatın yadsınmaz bir biçimde terapi ile kurduğu içsel ilişki ister psikoloji isterse sanat alanından bakıldığında birbirine göbekten bağlı bir ağıdır. Bu ağ, her dönemin güncel gelişmişliğine ve toplumun beklentisine bağlı olarak çeşitli disiplinlerden sürpriz şekillerde faydalanabilmektedir. Bu arz-talep ya da karşılıklı fayda ilişkisi, iki disiplinin de ilerlemesine olanak sağlamakla birlikte yeni misafir etkileşimlere de her zaman göz kırpmaktadır. Sanatın ve psikolojinin günümüzde geldiği noktada yapay zekâ aracılığıyla bireylerin bütüncül iyi olma haline katkı sağlama ve bu süreçte bilimin çeşitli yöntemlerinden faydalanma konusunda çığır açıcı gelişmeler yaşanmaktadır. Bireylerin travmalarından kaçma, onları unutma ya da daha az hatırlama yolunda başvurdukları çeşitli sinirbilim yöntemlerinden, travmaların içinde gezerken zevk alıp hayallere dalma aşamasına gelinmiştir. Günümüzde sanatın bir araç olarak kişilere şifa vermesinden bu yana, Refik Anadol vesilesiyle şifa niyetine sanat üretimlerinin ortaya çıktığı bir dönemin içinde, kişisel yolculuklarımızda travmalarımızdan beslenmeyi öğrenebilecek duruma gelmiş bulunmaktayız.

## KAYNAKÇA

- De Botton A. ve Armstrong, J. 2013, Terapi Olarak Sanat, Phaidon Yayıncılık
- Freud, S. Çev. Kamuran Ş. 2004, Sanat ve Sanatçılar Üzerine, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul
- Çayır, B. 2019 Dışardan Sanatın İçerideki Hali Gelmesi: Henry Darger Örneği, Sabancı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Haziran 2019, İstanbul
- Aydın, B. 2012, Tıbbi Sanat Terapisi, Current Approaches In Psychiatry; 4(1): 69-83
- Atak, M. 2021 İslam'da Psikoloji Tarihi, İbn Haldun Çalışmaları Dergisi, 6 (1): 71-93
- Demir, V. 2018 Sanatla Terapi Programının Bireylerin Kaygı, Sosyal Kaygı ve Sağlık Kaygısı Düzeyleri Üzerine Etkisi, Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt: 1, Sayı: 2: 223-234
- Ersoy Çak, Ş. ve Özcan, N, 2018, Müzik Terapinin Tarihsel Gelişimi ve Uygulandığı Mekânlara Bir Bakış, Turkish Studies Social Sciences, Sayı 13/18: 599-618
- Karaca, B. 2019 Spiritual Dimension In Art Therapy, Spiritual Psychology And Counseling, (4): 257-274
- Karadağ, E. ve Uğur, Ö. 2015, Kansersiz Hastalarda Çok Konuşulmayan Bir Uygulama: Sanat Terapisi, Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi, 8(2): 142-144
- Kardaş, F. ve Yalçın, İ. 2019, Türkiye'de İyi Oluş İle İlgili Yapılmış Araştırmaların Sistematik Olarak İncelenmesi, Kastamonu Eğitim Dergisi, Cilt:27, Sayı:4: 1423-1433
- Kavuran, T. ve Dede, B. 2013, Platon ve Aristoteles'in Sanat Etiği, Estetik Kavramı ve Yansımaları, Cilt 0, Sayı 23: 47-64
- Onur, D, 2018, Psikoloji Kuramları ve Yaratıcılık İlişkisi, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (Küsbd) Cilt 8, Sayı 1: 145-156
- Öz Çelikbaş, E. 2019, Dışavurumcu Sanat Terapisi, Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi, 2(1): 20-37
- Özdemir, İ. 2018, Aristoteles'te Taklit ve Katharsis Açısından Tragedya, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı: 41: 209-226

Utaş Akhan, L. 2012, Psikopatolojik Sanat ve Psikiyatrik Tedavide Sanatın Kullanılışı, Yükseköğretim Ve Bilim Dergisi, Cilt 2, Sayı 2: 132-135

<https://www.artfulliving.com.tr/sanat/baskalarinin-anilarina-dokunabilir-misin-i-14860>

