

SANAT TERAPİDE SERAMİK ÇAMURLARIYLA FARKINDALIK

UYGULAMALARI

Sanatta Yeterlik Tezi

Setenay SİPAHİ

Eskişehir 2024

**SANAT TERAPİDE SERAMİK ÇAMURLARIYLA FARKINDALIK
UYGULAMALARI**

Setenay SİPAHİ

SANATTA YETERLİK TEZİ

Seramik Anasanat Dalı

Danışman: Prof. Sıdıka SEVİM

Eskişehir

Anadolu Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Ocak 2024

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Setenay Sipahi'nin "Sanat Terapi Kapsamı İçerisinde Seramik Sanatının Yeri ve Çamur Terapi Eğitimi" başlıklı tezi // tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca, Seramik Anasanat dalında Sanatta Yeterlik tezi olarak kabul edilmiştir.

Unvanı Adı Soyadı İmza

Üye (Tez Danışmanı):.....

Üye :.....

Üye :.....

Üye :.....

Üye :.....

Prof.

Anadolu Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitü Müdür

ÖZET

SANAT TERAPİDE SERAMİK ÇAMURLARIYLA FARKINDALIK UYGULAMALARI

Setenay SİPAHİ

Seramik Anasanat Dalı

Anadolu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ocak, 2024

Danışman: Prof. Sıdıka SEVİM

İletişimin henüz gelişmediği ilk çağlardan, günümüzün dijital çağına kadar en temel ifade biçimi olan sanat; dile dökülemeyen duygu ve düşüncelerin dışavurumunu kolaylaştırdığı için, sağaltıcı bir etki yaratır. Bu niteliğiyle sanat, terapi yöntemlerinde de kullanılan yaratıcı bir dışavurum aracıdır.

Sanat terapi uygulamalarında seramik çamuruyla çalışmak, yaşamımızdaki söz öncesi ilksel iletişim dönemini hatırlatan, yoğun bir dokunma deneyimi sunar. Çamurun bu özelliği, onun terapötik bağlamda faydasını ve kalitesini ortaya koyar.

Bu çalışmanın amaçları; çamurla terapi uygulamalarının insan hayatına sağlayacağı desteği incelemek, sanat terapi alanında sanatçının ve seramik sanatının yerini belirlemek, sanat terapi disiplininin dünyada ve yurdumuzdaki durumunu ortaya koymaktır.

Yukarıdaki amaçlar doğrultusunda; sanat ve psikoloji kavramlarına değinilmiş, sanat terapi disiplini ve sanat terapisti yetiştiren kurumlar incelenmiş, alanda seramik çamuru kullanarak terapi uygulayan seramik sanatçıları ele alınmıştır. Ayrıca hem danışman hem de danışan olarak iki farklı sanat terapi uygulaması gerçekleştirilmiştir. Bunlardan biri, Erciyes Üniversitesi Rektörlüğüne bağlı Güzel Sanatlar Bölümündeki, "Seramik Atölye" dersinde gerçekleştirilen farkındalık uygulamalarıdır. Diğerinde ise, araştırmacı, sanat terapisti eşliğinde seramik çamurunun kullanıldığı bir seans deneyimlemiştir. Seramik Atölye öğrencilerinin; dersi günlük hayatın stresinden arınma ve yaratıcı ürünler ortaya çıkarma isteğiyle seçtikleri belirlenmiştir. Her iki uygulamada da seramik çamuruyla çalışmanın; farkındalık yarattığı, bir tür rahatlama, arınma ve boşalma sağladığı tespit edilmiştir.

Anahtar sözcükler: Sanat terapi, Çamurla terapi, Seramik sanatı, Farkındalık, Yaratıcı

ABSTRACT

MINDFULNESS PRACTICES IN ART THERAPY USING CERAMIC CLAY

Setenay SİPAHİ

Department of Ceramic Arts

Anadolu University, Graduate School, January 2024

Supervisor: Prof. Sıdıka SEVİM

From the early ages, when communication had not developed yet to the digital age, art, being the most basic form of expression, has created a therapeutic effect as it facilitates the externalization of unexpressed feelings and thoughts. Regarding the mentioned characteristics, art is a form of creative externalization tool that is also included in therapy methods.

Working with ceramic clay during the art therapy practices, offers an intense tactile experience that reminds us of the pre-verbal period of primitive communication in our lives. This characteristic of mud reveals its benefit and quality in the therapeutic case.

The aims of this study are to examine the support that provided by clay therapy to the human life, to determine the position of the artist and ceramic art in the field of art therapy, and to reveal the situation of this discipline in the world and in our country.

To this aim, the concepts of art and psychology were discussed, the discipline of art therapy and the institutions provide training in this field were examined and the ceramic artists carry out therapies using ceramic clay are dealt with. Furthermore, two different art therapy practices were carried out as an adviser and as a client. One of them is the mindfulness practice carried out in the "Ceramics Studio" course in the Fine Arts Department under the Rectorate of Erciyes University. In the other one, the researcher experienced a mindfulness session using ceramic clay under the supervision of an art therapist. It was indicated that Ceramics Studio students chose the course in order to purify the stress of daily life and to develop creative products. At the end of both practices, it is determined that working with ceramic clay creates awareness, and provides a kind of relaxation, purification and discharge.

Key Words: Art Therapy, Clay Therapy, Ceramics Art, Awareness, Creative

TEŞEKKÜR

Araştırma süresince bana güvenen ve beni hiçbir zaman reddetmeyen danışmanım Prof. Sıdıka Sevim'e, katkılarından dolayı kıymetli jüri üyelerine, çalışabilmem için gerekli vakti ve olanakları sağlayan iş arkadaşlarım; Nizam Orçun Önal, Mehtap Morkoç, Ebru Çıtak ve Maged Mohamed Zaky Hassan'a teşekkürlerimi sunarım.

Sanat terapi "çamurla farkındalık uygulaması" isimli filmimin çekimleri ve kurgusunda; kaynaklarını ve bilgisini tüm cömertliğiyle paylaşan Yüksel Yılmaz ve "Yolun Yarısı" ismini verdiğim sergi afişimin tasarımında emeği olan Behiye Aycan Erarslan, sizler olmasaydınız bu çalışma dilediğim gibi sonuçlanamazdı, iyi ki varsınız.

Fotoğraf arşivini ve deneyimlerini paylaşmaktan sakınmayan, Yeşim Us Aslan ve Cem Gürbüz; beni cesaretlendiren güzel arkadaşlarım Yeliz Cantekin ve Gökçe Hiçyılmaz; sağlam bir temel inşa edebilmem için desteklerini sunan İnanç Özekmekçi, bana ne kadar şanslı olduğumu hatırlattığınız için minnettarım.

Hayatıma yeni kattığım sevgili Asuman Aktüy; bilgini, deneyimini paylaştığım; yardımını, vaktini ve desteğini hiçbir zaman esirgemediğin için sonsuz teşekkürler...yeni girdiğim bu yolda birlikte girişeceğimiz projeleri düşündükçe heyecanlanıyorum 😊

Word'un sesli okuma özelliğini keşfetmemi sağlayan masum tüylü Fıstığım, sensiz bir ev tatsız ve tuzsuz olurdu. İyi ki yolum senin gibi güzel bir ruhla keşişti.

Son olarak canım İlayda, Esen ve Agim Sipahi; beni olduğum gibi kabul ederek her zaman yanımda olduğunuzu hissettirdiğiniz, iç huzurumu kaybettiğim anda beni yüreklendirerek ayağa kaldırdığınız ve bana inanarak hayattaki en büyük motivasyon kaynağım olduğunuz için şükran duyuyorum. Sayenizde mutlu ve güvende hissettim...

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

13/02/2024

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

.....

(İmza)

Setenay Sipahi

(Öğrencinin Adı Soyadı)

İÇİNDEKİLER

Sayfa

BAŞLIK SAYFASI.....	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vi
GÖRSELLER DİZİNİ.....	ix
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

1. SANAT PSİKOLOJİSİ VE SANAT TERAPİ KAVRAMLARI.....	3
1.1. Sanat ve Psikoloji	3
1.2. Sanat Terapi Nedir, Sanat Terapisti Kimdir?.....	10
1.3. Sanat Terapi Türleri ve Kullanılan Malzemeler	18
1.4. Sanat Terapinin Uygulama Alanları	21

İKİNCİ BÖLÜM

2.SANAT TERAPİNİN TARİHSEL GELİŞİMİ.....	25
2.1. Dünya’da Sanat Terapinin Tarihsel Gelişimi.....	25
2.1.1. Dünya’da sanat terapinin mesleğe dönüşümü ve mesleki tartışmalar ...	28
2.2. Türkiye’de Sanat Terapinin Tarihsel Gelişimi	34
2.2.1. Türkiye’de sanat terapinin mesleğe dönüşümü ve mesleki tartışmalar.	39

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3.SANAT TERAPİDE SERAMİK SANATININ YERİ.....	42
3.1. Seramik Çamurunun Terapötik Özellikleri	42

3.2.	Seramik Çamuru ile Sanat Terapi Teknikleri.....	48
3.2.1.	Seramik çamuru alanında terapi tekniği.....	49
3.2.2.	Seramik çamuruyla oyun terapi teknikleri	53
3.2.3.	Seramik çamuruyla mandala terapi tekniği.....	56
3.3.	Seramik Çamuru ile Sanat Terapinin Uygulama Alanları	60
3.4.	Sanat Terapi Alanında Çalışan Keramik Sanatçılarında Örnekler	63
3.4.1.	Asuman Aktüy.....	66
3.4.2.	Yeşim Us Aslan.....	71

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4.	“SERAMİK ATÖLYE” DERSİ ÖRNEĞİNDE FARKINDALIK UYGULAMALARI.....	75
4.1.	“Seramik Atölye” Dersi ve Araştırma Örnekleme	75
4.1.1.	Birinci uygulama örneği: “ormanın sana söylediği”	78
4.1.2.	İkinci uygulama örneği: “farkındalık meditasyonu ile kâse şekillendirme”	84
4.1.3.	Üçüncü uygulama örneği: “benlik üzerine”	89
4.2.	“Seramik Atölye” Dersi Uygulamalarının Değerlendirilmesi.....	96

BEŞİNCİ BÖLÜM

5.	KİŞİSEL YORUM VE UYGULAMALAR.....	98
5.1.	Yolun Yarısı.....	98
5.1.1.	Sanat terapi “çamurla farkındalık uygulaması”	99
5.1.2.	Onu kaybetme	102

SONUÇ.....	104
------------	-----

KAYNAKÇA.....	107
---------------	-----

EKLER

ÖZGEÇMİŞ

GÖRSELLER DİZİNİ

Sayfa

- Görsel 1.1.** Ayşe Kapusuz, “Sound of peace”, 39,5x54 cm, Fine art baskı, 2022
(Kaynak: Ayşe Kapusuz arşivi)..... 6
- Görsel 1.2.** Cem Gürbüz, “No need for a name”, 20x20 cm, Nakış, 2023 (Kaynak:
Cem Gürbüz arşivi) 7
- Görsel 1.3.** Erciyes Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, ilkokul 2. sınıf öğrencileriyle gerçekleştirilen “Büyülü ormanda yürüyüş” isimli 23 Nisan etkinlikleri sanat terapi atölyesi. Isınma/Hazırlık aşaması, 25 Nisan 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)..... 13
- Görsel 1.4.** Erciyes Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, ilkokul 2. sınıf öğrencileriyle gerçekleştirilen “Büyülü ormanda yürüyüş” isimli 23 Nisan etkinlikleri sanat terapi atölyesi. Duyguların resimle dışavurumu, 25 Nisan 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)..... 13
- Görsel 1.5.** Erciyes Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, ilkokul 2. sınıf öğrencileriyle gerçekleştirilen “Büyülü ormanda yürüyüş” isimli 23 Nisan etkinlikleri sanat terapi atölyesi. Sanat deneyiminin sözle ifadesi, 25 Nisan 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi) 14
- Görsel 1.6.** Büyükkada, Taşmektep, Yeşim Us Aslan ile “Geçmişten geleceğe köprü” isimli intermodal sanat terapi atölyesinde seramik çamuruyla yaratılan bir çalışma. 30 Temmuz 2023 (Kaynak: Yeşim Us Aslan arşivi)..... 21
- Görsel 2.1.** Kayseri, 1206 yılında yaptırılan Gevher Nesibe tıp medresesi müze kapısı. 11 Ekim 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)..... 36
- Görsel 2.2.** Kayseri, 1206 yılında yaptırılan Gevher Nesibe tıp medresesi müzesinin içi. 11 Ekim 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi) 36
- Görsel 3.1.** Ahşap kutu, kutu içine yerleştirilen seramik çamuru ve bir kaptaki sudan oluşan kurulum (Elbrecht and Antcliff, 2014, s. 29)..... 50

- Görsel 3.2.** 12 yaşındaki danışan, duygularının akışıyla başa çıkmasına yardımcı olacak bir kale inşa etmiştir. Yarattığı senaryoda, kalenin tepesinden süngerle sığıdığı suyun, tüneller ve bent kapakları boyunca akışını izlemektedir (Elbrecht and Antcliff, 2015, s. 21) 52
- Görsel 3.3.** 9 yaşında dikkat eksikliği ve hiperaktivite tanımlı danışan. Danışanın ebeveynleri boşanmış, annesi hayati tehlike arz edecek kadar hastadır. Başlangıçta alandaki çamuru sert ve yönetilemez görse de ikinci seansta kendi kendine gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamayı deneyimlemiştir (Elbrecht and Antcliff, 2015, s. 212) 53
- Görsel 3.4.** Eşini doğum sırasında kaybeden bir baba tarafından yaratılan, ileriye bakarak gülümseyen ve el ele tutuşan benzer iki figür. Babalık temsilleri ve çağdaş ebeveynlik temasına odaklanan seansta, danışan, heykelinin kusurlarını kendi babalık deneyiminin bir metaforu olarak kabul ettiğini dile getirmiştir (Bat Or and Bauch, 2017, s. 23) 55
- Görsel 3.5.** Büyükada, Taşmektep, Yeşim Us Aslan ile “Geçmişten geleceğe köprü” isimli intermodal sanat terapi atölyesinden genel bir görünüm. 30 Temmuz 2023 (Kaynak: Yeşim Us Aslan arşivi)..... 59
- Görsel 3.6.** 11 yaşında, annesi babası yeni boşanmış danışanla, seramik çamuru alanında terapi. Danışanın okul çantasında getirdiği oyuncaklarla tamamladığı kompozisyonda, figürler savaş halinde olsalar bile birbirleriyle temas halindedir (Elbrecht and Antcliff, 2015, s. 212) 63
- Görsel 3.7.** Asuman Aktüy, “Hafıza çekmecelerinden çıkıp gelen çocukluğum” ile “Nalınlar ve izleri, Değişken ölçülerde düzenlemeler, Kalıpla şekillendirme ve yüksek derece pişirim, 2022 (Kaynak: Asuman Aktüy arşivi) 67
- Görsel 3.8.** Asuman Aktüy, “Hamam taşı” 20x5cm, Kalıpla şekillendirme, el dekoru ve yüksek derece pişirim, 2022 (Kaynak: Asuman Aktüy arşivi) 68
- Görsel 3.9.** Asuman Aktüy, “Punctum performans” 20x5cm, Kalıpla şekillendirme ve yüksek derece pişirim, 2022 (Kaynak: Asuman Aktüy arşivi) 68

Görsel 3.10. 6 yaşında, hastalık tanısı olmayan danışanla müdahalesiz alanda sanat. Âtıl porselen parçalarla benzetmeler oluşturma, fırça dekoru ve yüksek derecede pişirim, 2022 (Kaynak: Asuman Aktüy arşivi).....	69
Görsel 3.11. 13 yaşında, hastalık tanısı olmayan danışanla müdahalesiz alanda sanat. Dans ve hareket temelli çalışmanın çamura aktarımı, “Parende atan patates” (Kaynak: Asuman Aktüy arşivi)	70
Görsel 3.12. Yeşim Us Aslan, “Duygusal Yatır-ım” 50x50cm, Seramik yerleştirme, 22 Haziran, 2023 (Kaynak: Yeşim Us Aslan arşivi)	72
Görsel 3.13. Büyükada, Taşmektep, Yeşim Us Aslan ile “Geçmişten geleceğe köprü” isimli intermodal sanat terapi atölyesinin seramik malzeme ile çıktıları. 30 Temmuz 2023 (Kaynak: Yeşim Us Aslan arşivi)	74
Görsel 4.1. E.Ü., “Kendin ol” 7x10 x19,5cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)	79
Görsel 4.2. E.B., “Buraya ait değilsin” 20x35 x10,5cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)	80
Görsel 4.3. F.G., “Hayat Boş” 23x17cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)	80
Görsel 4.4. B.Y., “Çabanıza sağlık” 11x29x9cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)	81
Görsel 4.5. B.K., “Duygularını yönet” 4x17x28cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)	81
Görsel 4.6. F.D., “Haydi korkularınla yüzleş” 24x28x8cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi).....	82
Görsel 4.7. D.H., “Endişelerinden arın” 13x19cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)	82
Görsel 4.8. İ.K., “Kendini geri çekme” 12x9x20cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)	83
Görsel 4.9. Ö.Ö., “Ne olursa olsun devam et” 7x26x17cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi).....	84

Görsel 4.10. E.Ü., 8x8cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi).....	85
Görsel 4.11. E.B., 9x11,5cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi).....	86
Görsel 4.12. F.G., 7x8,5cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi).....	86
Görsel 4.13. B.Y., 7x11cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi).....	87
Görsel 4.14. B.K., 8x11cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi).....	87
Görsel 4.15. F.D., 11x7cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi).....	88
Görsel 4.16. D.H., 10x9cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi).....	88
Görsel 4.17. İ.K., 11x10cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi).....	89
Görsel 4.18. Ö.Ö., 9x13cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi).....	89
Görsel 4.19. E.Ü., 19x28cm, Elle şekillendirme, 1200°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi).....	91
Görsel 4.20. E.B., 20x36cm, Elle şekillendirme, 1200°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi).....	92
Görsel 4.21. F.G., 18x40cm, Elle şekillendirme, 1200°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi).....	92
Görsel 4.22. B.Y., 21x31cm, Elle şekillendirme, 1200°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi).....	93
Görsel 4.23. B.K., 19x33cm, Elle şekillendirme, 1200°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi).....	93

Görsel 4.24. F.D., 19x23cm, Elle şekillendirme, 1200°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi).....	94
Görsel 4.25. D.H., 19,5x23cm, Elle şekillendirme, 1200°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi).....	94
Görsel 4.26. İ.K., 21x21cm, Elle şekillendirme, 1200°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi).....	95
Görsel 4.27. Ö.Ö., 22x19cm, Elle şekillendirme, 1200°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi).....	96
Görsel 5.1. Sanat terapi “Çamurla farkındalık uygulaması” seansında bedeni hareketlendirme aşaması.20 Kasım 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi).....	100
Görsel 5.2. Sanat terapi “Çamurla farkındalık uygulaması” seansında bedende deneyimlenen duyguların seramik çamuruyla dışavurumu.20 Kasım 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)	101
Görsel 5.3. Sanat terapi “Çamurla farkındalık uygulaması” seansında seramik çamuruyla deneyimlenen duyguların söze dökülmesi.20 Kasım 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)	101
Görsel 5.4. Sanat Sipahi, “Onu kaybetme”, 60x160cm, Elle şekillendirme, 1200 ve 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi).....	103

GİRİŞ

Sanat terapi, fiziksel ve ruhsal sıkıntıları tedavi etmenin yanı sıra, farkındalık çalışmaları aracılığıyla, bireylerin gelişimlerine katkı sağlamak üzere de uygulanır. Amerikan Sanat Terapi Derneği, (AATA) 2017 yılında sanat terapinin; bilişsel ve duygusal-motor fonksiyonlarını, benlik saygısını, öz-farkındalığı, duygusal esnekliği, iç görüyü ve sosyal becerileri geliştirmek; sıkıntıları azaltmak, toplumsal ve ekolojik değişimi iyileştirmek için kullanıldığını dile getirmiştir (http-1).

Literatürde, sanat terapi üzerine yapılan araştırmaların, genellikle sağlık ya da sosyal bilim uzmanları tarafından gerçekleştirildiği ve bu disiplinin; psikiyatr, psikoterapist, psikolog...vb. uzmanlar tarafından sahiplenildiği göze çarpmaktadır. Disiplinler arası bir alan olan sanat terapinin, sanat dünyasının bakış açısıyla da araştırılması önem taşımaktadır. Zira, sanat terapi; sanatçı ile terapist kimliklerinin birlikteliğini gerektiren, sağaltım sürecinin sanatla sürdürülmesine dayalı bir pratiktir. Nitekim, görsel sanatlar temelli terapilerde; boyalar, renkli kalemler, oyun hamuru, tel ve seramik çamuru gibi malzemelerin kullanılması; plastik malzemeye hâkim bir uzmanın sahadaki gerekliliğini açıkça gözler önüne sermektedir. Konu bu yönüyle ele alındığında sanat malzemelerinin yapı ve tekniklerine aşina yaratıcı bireylerin, Türkiye’de sanat terapi alanı ile oldukça sınırlı bir ilişki içerisinde olması ya da hiç olmaması, alanın gelişimi açısından kayıptır.

Bu çalışmada, sanat terapi disiplininin, dünyada ve yurdumuzdaki durumu değerlendirilmiştir. Ayrıca, sanat terapi alanında sanatçının ve seramik sanatının yerinin belirlenmesi ve seramik malzemenin terapi yöntemleriyle ilişkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. “Work at The Clay Field” adıyla, Alman Terapist Prof. Heinz Deuser tarafından geliştirilen (Elbrecht, 2013) ve Uzman Psikolog Saba Başoğlu’nun Türkçe’ye kazandırdığı “Kil Alanında Terapi” (http-2), seramik çamurunun terapötik amaçlı kullanımına ilk örnektir. Onun dışında; oyun terapi teknikleri, mandala terapi tekniği ve intermodal (disiplinler arası geçişli) sanat terapi yaklaşımında da seramik çamuru kullanılır.

Kil, seramik çamurunun içinde yer alan ve çamura plastiklik özelliği veren temel hammaddedir. Her kil tek başına plastik şekillendirmeye uygun olmadığından, bu araştırmada “Work at The Clay Field” tekniği, “seramik çamuru alanında terapi” ya da “çamur alanında terapi” terimleriyle ifade edilmiştir.

Bu çalışma, "Seramik Atölye" dersini seçen ve ders ile ilişkili görüşlerini bildiren öğrencilerin, seramik çamuruyla gerçekleştirdiği farkındalık uygulamalarına ve araştırmacının bir sanat terapisti eşliğinde deneyimlediği sanat terapi seansına odaklanmaktadır.

Çalışmanın bölüm başlıklarını belirleyen temel sorular şu şekildedir:

- Sanat terapi nedir, sanat terapisti kimdir?
- Sanat terapi eğitimi kime ve nerelerde verilir?
- Psikiyatr ya da psikolog seramik çamurunun kullanıldığı sanat terapi tekniklerini uygularken yaratıcılığı harekete geçirebilir mi?
- Sanat terapi ya da çamur terapi alanında seramik sanatçılarının yeri var mıdır?
- Çamurla terapi teknikleri seramik sanatı ile ilişkilendirilebilir mi?
- Araştırmacının, sanat terapi ve yoga eğitmenliği sertifikasına sahip olması, seramik atölye uygulamalarının katılımcılarına ne tür katkılar sağlamıştır?

Öğrencilerin fikirlerini değerlendirmek üzere, görüşme yolu ile veri toplanmıştır. Katılımcılar, ders sürecini kendi anlatımlarıyla kişisel günlüklerine raporlamışlardır (Karasar, 2003, s. 153). 9 öğrencinin haftalık tuttuğu günlüklerden elde edilen bulgular, ortak içeriklerine göre sınıflandırılmıştır. Çalışma; araştırmacının sanat terapisti rehberliğinde gerçekleştirdiği seans deneyimini anlatması, konuya ilişkin genel değerlendirme ve önerilerle sonlandırılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. SANAT PSİKOLOJİSİ VE SANAT TERAPİ KAVRAMLARI

1.1. Sanat ve Psikoloji

Bu başlıkta, sanat ve psikoloji ilişkisi açıklanarak, genellikle filozoflar tarafından irdelenen sorular ele alınmakta, psikologların bu soruları nasıl yeniden çerçeveledikleri incelenmektedir.

Sanat tarihinin unutulmaz isimlerinden Marcel Duchamp'ın, New York'taki Bağımsız Sanatçılar Topluluğu'nun ilk sergisine “R. Mutt” imzasıyla gönderdiği hazır pisuarın sergiye kabul edilmeyişinin üzerinden, bugün 107 yıl geçmiştir. Küçük yaşlarda aile fertlerinin vefatlarıyla şiddetli ölüm korkusuna kapılan ressam Edward Munch, kaygının evrensel ifadesi olarak bilinen tablosu “Çığlık”ı (1893) resmettiğinde doğanın haykırışlarını duyduğunu belirtmiştir. Çığlık, Munch'ın ölümünden 68 yıl sonra, müzayede yoluyla satılan en pahalı tablolardan biri olarak tarihe damgasını vurmuştur. 2022 yılında Londra National Gallery koleksiyonunda yer alan Van Gogh'un ikonik tablolarından “Ayçiçekleri” ne çorba fırlatan iklim aktivistleri, sanat eserlerine karşı buna benzer bir dizi eylem gerçekleştirmiştir. İzleyenlere: sanatın mı, yoksa yaşamın mı daha değerli olduğunu soran aktivistler, sanat yapıtlarının korunması yerine gezegenin korunması gerektiğine vurgu yaparak sosyal medyanın gündemine düşmüşlerdir. 1987'de Amerika'da başlatılan AIDS Anıt Yorganı Projesi (NAMES Project, 1988; Rickerl, 1996), 1996 yılında 50 bin kişinin katılımına ulaşmıştır. Yaslı insanlara kamusal alan açan yorgan paneller, (Power, 2009) AIDS'e bağlı nedenlerden yakınlarını kaybeden kişilerin tasarlayarak diktikleri kırk yama benzeri bir halk sanatı örneğidir. 5 yaşında müzik dersleri alan, 7 yaşında konser veren piyanist besteci Ludwig van Beethoven, 46 yaşında tamamen sağır olmuştur. En bilinen eseri 9. Senfoni'yi sağırken besteleyen Beethoven, duyamadığı ama hissedebildiği notalar sayesinde 56 yaşındaki ölümüne kadar üretmiştir. Birçok ülkede ebeveynler, sanatın, zekâ gelişimine katkı sağladığını düşündüğünden, çocuklarını erken yaşta sanatla uğraşmaya teşvik etmektedir.

Sanat denilen tüm bu garip olgular kuşkusuz insanlık tarihi kadar eskidir. Unutulmamalıdır ki bilimden çok daha önce, homo sapiens kadar erken tarihte sanat vardır. Arkeologlar, 99.000 yıl öncesine ait üzerinde sgraffito dekorları yapılmış toprak tabletler, 35.000 yıl öncesine tarihlenen müzik aletleri ve 30.000 yıl önce Chauvet

Mağarasına ustalıkla boyanmış figüratif resimler bulmuşlardır (Valladas et al., 2001). Tarihte herhangi bir sanat formuna rastlanmayan ne zaman dilimi ne de kültür vardır. Antropolog Claude Lévi-Strauss, (1964, s. 127) ilksel insanların mitlerini, sembollerini üstün bilgi biçimi olarak değil; ressamın, yazarın, müzisyenin...vb. çalışmaları kadar bilginin temel biçimi olarak tanımlar ve sanatı bilimin üzerine yerleştirir. Modern okur yazar toplumlarda, sanat üzerine düşünmenin ve onu merak etmenin sonu yoktur. Sanat eseri nedir? Akıl hastalarının yaptığı resimler sanat eseri kabul edilebilir mi? Harry Potter'ın, Savaş ve Barış'tan daha başarılı bir roman olduğu söylene bu öznel bir görüş müdür, aksi kanıtlanabilir mi? Edward Munch'ın "Çılgılık" isimli tablosu herhangi birinin yapabileceği türden midir? Bilinen bir tablonun sahte olduğu anlaşılırsa güzelliği azalır mı? Çocukların erken yaşta enstrüman çalması onları daha zeki yapar mı? Lady Gaga'nın müzik yeteneği doğuştan mıdır, yüzlerce saatlik pratikten mi kaynaklanır? Filozoflar, bu minvaldeki soruları yanıtlar. Sanatın insan üzerindeki etkilerini araştıran psikologlar ise aynı soruları başlangıç noktası alıp; gözlem, deney, veri toplama, istatistiksel analiz gibi sosyal bilim yöntemleriyle yanıtı ulaşırlar. Psikologlar sanatın ne olduğuyla değil, sanatın insana nasıl etki ettiğine dair ampirik sorularla ilgilenir. Peki, insan varoluşuyla eşdeğer sanat tanımlanabilir mi?

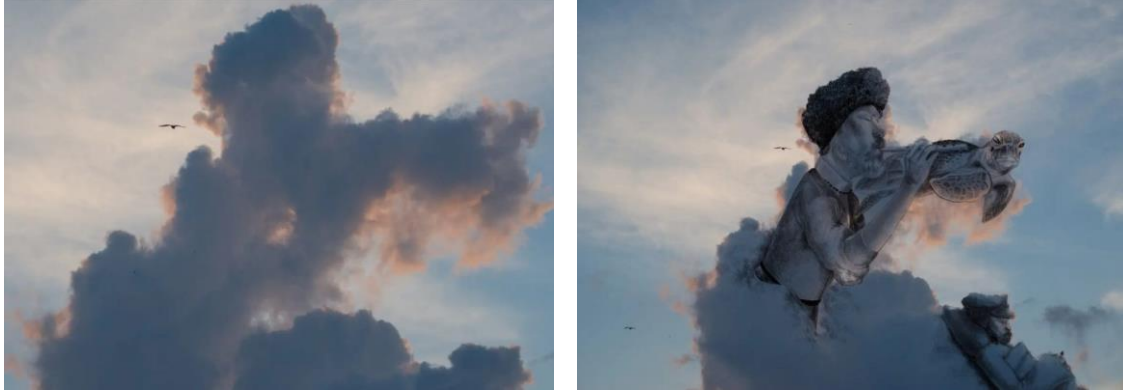
Kuşkusuz sanat, resmi tanımlara sığmayan, sosyal olarak inşa edilmiş, açık bir kavramdır. Her ne kadar sanat, kesin bir tavırla tanımlanamasa da filozof ve psikologlar, bir yaratıyı estetik tutumla gözlemlemenin önemine ve farkına değinmiştir. Bir objenin, kasıtlı olarak, yani sanat eseri niyetiyle yaratıldığına inanıldığında, insanların o objeye farklı tepkiler verdikleri gözlenmiştir. Nitekim, Nelson Goodman'ın bu konudaki savını haklı çıkaran ampirik destekler mevcuttur (Goodman, 1978). Bu sonuç, Kant'ın öne sürdüğü estetik tavrın çıkar gözetmeyen tefekkür biçimi olduğu fikriyle de örtüşür. Neyin sanat olduğu muamma olsa da kuşkusuz estetik tavrıyla bir yaratıyı deneyimlemek fark yaratmaktadır. Konuya ilişkin en çarpıcı adım Duchamp'ın "Çeşme" ile sanatı bakılacak bir şeyden, düşündüren ve "Bu neden sanat?" sorusunu soran bir boyuta taşınmasıyla atılmıştır. Aynı soruyu besteci John Cage'in "4'33" adlı eseri için de sormak mümkündür (Kostelanetz, 1988). Bu eserin performansı süresince, seyircilerin doğal sesleri dinleyebilmeleri ve müzik olarak değerlendirebilmeleri için sanatçıların belirtilen süre boyunca sahnede sessiz kalmaları gerekir. Sahnedeki sessizliği, konser salonundaki öksürükleri ya da sandalye gıcırtilarını estetik tavrıyla deneyimlemek mümkün müdür?

Örneklerden anlaşılacağı üzere sanatçıların durmaksızın sınırları genişletmesi, sanatı tanımlamayı imkânsız kılmaktadır. Sanatın, kesin bir dille ne olduğunu belirtmek yerine, başka yollara başvurulabilir. Filozof Denis Dutton'un, (2009) "The Art Instinct: Beauty, Pleasure, and Human Evolution" adlı kitabı bu anlamda incelenmeye değerdir. Dutton tüm sanat eserlerine uygulanması gereken zaruri özellikler yerine, prototipik sanat vakalarını/eserlerini karakterize ettiğine inandığı kapsamlı bir liste önermiştir. Listeden hareketle sanatı yumuşak bir biçimde tanımlamak en makul davranıştır.

Sanatın tanımı ne olursa olsun, duyguyla ilintili olduğu tartışılmaz bir gerçektir. Ne var ki, müzik ve soyut sanat gibi, temsili olmayan sanatlarda sürecin nasıl işlediği oldukça kafa karıştırıcıdır. Müzik ya da soyut resimlerden duygusal anlamlar çıkarılır mı? Çıkarılırsa, bu nasıl gerçekleşir? Neden üzüntü veren veya gerçek hayatta kaçınılan duyguları temsil eden sanat eserleri isteyerek alınırlar? Bu sorular sanat yapıtının duygusal olarak alınması açısından incelenmeye değerdir.

Hem müzik hem de soyut sanat, duyguları ifade ederken benzerlik ilişkisini temel alır. Müzikteki duygu algısı konuşma prozodisine benzerken, soyut sanatta ise duygu, tüm plastik biçimlerde ifade özelliklerini algılama yeteneğiyle benzer. Ampirik araştırmalar farklı kültürlerin eserleri de dahil olmak üzere, müzikteki duyguların insanlar tarafından algılandığını ortaya koyar. Tıpkı konuşmadaki gibi müzik; hız, perde düzeyi ve ses yüksekliği gibi yapısal özelliklerle duyguları iletir. Üzgünken; yavaş, yumuşak ve alçak sesle konuşulur. Böylece müzik; yavaş, yumuşak ve alçak olduğunda, hüznü olarak algılanır. Psikolojik araştırmalar, müziğin duyguların dili olduğu şeklindeki geleneksel görüşü destekler. Rudolf Arnheim'in, (2021) iddiasına göre formlar ile duygular arasında doğal bir benzerlik mevcuttur ve plastik formların ifade özellikleri hakkında çağlar ve kültürler arasında anlaşma söz konusudur. Dahası, plastik formlardaki ifade niteliklerini algılama eğilimimiz sanat işlevi gören resimlerle sınırlı değildir. Kayalarda, ağaçlarda, bulutlarda, çatlaklarda, perdelerde ve diğer dünyevi nesnelere, onlara bu şekilde bakmaya yatkınsak, aynı türden ifade özellikleri görmeye meyilliyizdir. Söz konusu öğelerden ilham alan Ayşe Kapusuz, çektiği fotoğraflar üzerinde dijital oynamalar yaparak, kendisini bu yolla ifade eden sanatçılardan birisidir (Bkz. Görsel 1.1). Bu genel eğilim, kelimelerin anlamlı çağrışımlarını kolayca algıladığımız için, dilin fonetik sembolizminde de görülür. Ancak, görsel formlarda ifade özelliklerini gördüğümüz mekanizma tam olarak anlaşılabilir değildir. İnsanların, plastik sanatlarda

duyguyu bir tür biçimsel izomorfizm yoluyla algıladıkları bilinmekle birlikte, bunun nasıl olduğu veya izomorfizmin gerçekte nelerden oluştuğu bilinmemektedir



Görsel 1.1. Ayşe Kapusuz, “Sound of peace”, 39,5x54 cm, Fine art baskı, 2022 (Kaynak: Ayşe Kapusuz arşivi)

Bununla beraber, eserdeki duyguyu algılamakla, duyguları deneyimlemek aynı nitelikte değildir. Müzik, güçlü bir duygu uyandırıcı olduğundan; iyilik kadar kötülük için de kullanılabilir, duyguları dönüştürebilir, beynin ödüllendirme mekanizmasını harekete geçirerek onu hızlandırabilir. Auschwitz'teki mahkumların ağır işlerden kampa döndüklerinde neşeli polka müziği eşliğinde yürümeye zorlanmaları bir tür işkence iken (Ross, 2016), pasif müzik terapide danışanın bireysel ve kültürel özelliklerine göre belirlenen çalgı seçimi esenlik halini gözetir (Yılmaz ve Can, 2019).

Öte yandan müzik; insanı kuşattığı, zaman içinde yer aldığı, hareket ve dans etme hissi uyandırdığı için, plastik sanatlara kıyasla daha yoğun hissedilir. Sesin; görülecek veya dokunulacak harici bir analogu olmadığından, kafamızın içinde hissedilir. Oysa görsel nesne bizim dışımızdadır. Plastik sanatlarla etkileşime girme şekli, bir göz atıp, yoluna devam etmeye dayanır. Bu etkileşim tarzının güçlü duygular uyandırmayacağı garantidir. Yine de temsili olmayan soyut resimlerin önünde dururken stendhal sendromu sebebiyle ağlayacak gibi hisseden ya da bazı mimari mekanların ihtişamı ve güzelliği karşısında kendinden geçen kişiler olduğu bilinmektedir (Stendhal, 1959, s. 302). Görsel sanat eserleriyle güçlü bir şekilde etkileşim kurulduğunda beynin iç gözlemle ilişkili olduğu bilinen bir alanın etkinleştirildiğine dair ilgi çekici kanıtlar vardır (Gusnard and Raichle, 2001). Bu bulgu, plastik sanatların içimize bakmaya katkı sağladığını ve kendimizi anlama becerisi geliştirebileceğimizi göstermektedir.

Bir sanat formunun büyüklüğü, sadece uyandırdığı duygularla ölçülmez. Sanat eserleri gözlerin yanı sıra zihinleri de açar. Sanat; olumsuz deneyimleri, olumlu deneyimlere dönüştürebilir. Aristoteles, (2017) hayatta acı veren şeylere bakmayı sevmediğimizi ancak sanatta bunlara maruz kalmaktan zevk aldığımızı söyler. Olumsuz duyguları sanatta aramamızın ve gerçek hayatta onlardan kaçınmamızın sebebi, sanatın bu duyguları deneyimlemek için güvenli bir alan açmasıdır. Katartik etkisinden dolayı trajik bir romandan, hüznü bir parçadan, acının betimlendiği bir heykelden ya da korku ve gerilim filmlerinden zevk alınır. Psikolog Paul Rozin ve meslektaşları bu durumu “güvenli alanda iyi mazoşizm” olarak adlandırmışlardır (Rozin et al., 2013). Acı verici bir eser deneyimlendiğinde sadece olumsuz duygular değil, olumlu duygular da hissedilir. Bunun başlıca sebebi estetik mesafe, yani duyguların sanal bir gerçeklikle ilişkili olduğunun bilinmesidir. Acı verici deneyimden, olumlu sonuçlar çıkarmaya çalışmak, insanı anlam oluşturmaya teşvik eder. Anlamlandırma, sanatın en önemli işlevlerinden biridir. Aristoteles'in, (2017) dediği gibi anlamak büyük haz verir. Hayatının oldukça zorlu bir döneminde, terapistinin önerisiyle nakış işlemeye başlayan Cem Gürbüz'ün, konuya esprili bakışı eserinde izlenebilir (Bkz. Görsel 1.2.).



Görsel 1.2. Cem Gürbüz, “No need for a name”, 20x20 cm, Nakış, 2023 (Kaynak: Cem Gürbüz arşivi)

Sanatın nasıl değerlendirildiğiyle ilgili zihinsel sorular, duygusal tepkilerle ilgili sorular kadar kafa karıştırıcıdır. Estetik değerlendirmeler, nesnel görüşe dayanır mı? Yapılan araştırmalar uzmanların bu konuda fikir ayrılığına düştüklerini gösterse de Psikolog James Cutting, (2003) cevabın “aşinalık” kavramında gizli olduğunu göstermeyi amaçlamıştır. Sanatsal kanon, yalnızca maruz kalmayı içeren bir geri bildirim döngüsüyle sürdürülür. Bir esere ne kadar aşına olursak, ona o kadar değer veririz ve ne kadar değer verirsek, aşinalığımızı o kadar derinleştiririz (Cutting, 2003). Bu saptama, neden bazı yapıtların zamana karşı direndiğini ve kültürler tarafından yüzyıllardır değer görmeye devam ettiğini açıklayabilir. Başka bir deyişle, henüz estetik yargıların nesnel bir temeli olduğu ampirik olarak kanıtlanmamış olsa da belki nesnel kalite denen bir olgu vardır ve bu kalite, neden bazı yapıtların zamana direndiğini göstermektedir. Sanat eserinin üretim sürecinde harcanan çaba, özgünlük ve niyet, alımlayıcının estetik yargılarını güçlü bir şekilde etkiler. Bu durum alımlayıcının eseri sadece algılanabilir özelliklerine göre değerlendirmedeğini ortaya koyar. Filozof Denis Dutton’a göre, (2009) çaba sarf edilmeden yaratılan eser ile çok çalışma ve çabayla yaratılan eser farklı türde başarı algısı oluşturur, çünkü çaba harcanmadan ortaya konan yaratı büyük bir yeteneğin kanıtıdır. Bununla birlikte tüm koşullar eşitlendiğinde daha fazla çabanın olumlu bir yargıya yol açtığı bilinir. Yani yaratma sürecinin arkasında yatan zaman mefhumu, eserin ayrılmaz parçasıdır. Nasıl ki, çaba ve yeteneğe olan inanç değerlendirmeleri etkiliyorsa, aynı sanat eserinin büyük bir sanatçı tarafından yapılmadığı, yani onun kopya olduğu keşfedildiğinde de değerlendirmeler değişir. Güzel yargısıyla değerlendirilen bir eserin sahte olduğunun anlaşılması o eserin değersizleştirilmesine sebep olur. Eserin değeri; tarihle, sanatçının usta dokunuşları ve zihniyle doğrudan bağlantılıdır. Bu sonuç, Newman ve meslektaşları tarafından yapılan başka bir çalışmayla tutarlıdır (Newman, Bartels and Smith, 2014). İnsanlar, sahte eserlerin kalpten ve ruhtan yoksun olduğunu, gerçek eserin sanatçısı tarafından özel bir özle doldurulmuş olduğunu düşünürler. Sanat, ruhun tezahürüdür. Peki eserde yüksek kalite ve değeri etkileyen başka hangi faktörler vardır? Soyut resim; yüzeysel olarak okul öncesi çocuklarının, akıl hastalarının yaptığı ya da hayvanlara gösteri amaçlı yaptırılan resimlere benzetilebilir. Yine de araştırmalar soyut dışavurumcu ressamın eserlerinin benzerlerinden ayırt edilebildiğini, hatta bu ayırımı çocukların bile yapabileceğini ortaya koyar. Sanatçının materyali ne olursa olsun, yüzeyde bıraktığı izler farklıdır. Başka bir ifade ile, sanatçının izi rastgele görünen bu

izlere kıyasla kasıtlı/farkındalıklı bırakılmıştır. Alımlayıcı, kasıtlılık ilkesiyle, sanatın arkasındaki akli görür ve algılar. Bazı insanlar, herhangi bir çocuğun soyut dışavurumcu olabileceğini iddia ettiği gibi, sanatın çocukları daha akıllı hale getirdiğini de söyler. Ne yazık ki, bu varsayım doğru değildir. Ancak sanat, bilhassa da plastik sanatlar; yakından gözlemlemeyi, tasavvur etmeyi, keşfetmeyi, hatalardan ders almayı, alışkanlık ve yansıtma yeteneği geliştirmeyi, kendi süreci üzerinde eleştirme ve değerlendirme yapmayı öğretir. Edebiyat, tiyatro ya da sinema gibi bazı sanat dalları, empati yeteneği geliştirmeye katkı sağlar. Kurgusal bir karakteri canlandırmak; okumak ve izlemeye kıyasla, başkalarını daha iyi anlamaya ve diğerlerine karşı özgecil davranışlar geliştirmeye yardım eder. İşte bu noktada, “Sanatçı kimdir?” sorusunu sormak belki de doğru bir yaklaşım olacaktır. Tipik ve üstün yetenek, sanatsal gelişimin ilk basamağı olarak betimlenir. Bu düşünce, sanatçıların doğuştan yetenekli mi, yoksa disiplinli bireyler mi olduğu sorusunu gündeme getirir. Sanatçı olmak için çok çalışmanın gerekli olduğu, ancak yeterli olmadığını gösteren araştırmalar mevcuttur. Yıllar boyu aynı yoğunlukta uygulama yapmış bireyler, sonunda sanatçılarla aynı düzeye ulaşamayabilir. Bu nedenle, sanatçı doğduğuna dair eski dogma düşüncenin doğruluk payı olduğu söylenebilir. Ne var ki, bu gerçek, sanatçı için yaratma sürecinin oldukça sancılı ve stresli olduğu gerçeğini değiştirmez. O halde nasıl olur da sanat stresi azaltabilir, iyileştirici ve tedavi edici olabilir? Pek çok insan sanatla uğraşmanın daha iyi hissettirdiği konusunda hemfikirdir. Yoksulluk içinde yaşayan çocukların sanatla ilgilendiklerinde, fizyolojik olarak stresten kurtulduklarını gösteren kanıtlar mevcuttur (Brown et al., 2014). Hem Aristoteles hem de Freud, katartik olması sebebiyle sanatın terapötik olduğu görüşünü benimsemiştir. Aristoteles, (2017) için trajedi izlemek, acıma ve korku uyandırır, trajedinin sonunda bu duygular taşıdığından izleyici sakinleşir. Freud'a göre sanat yapmak, yasaklanmış dürtüleri sosyal olarak kabul edilebilir bir şekilde yüceltmeyi içerir, bu da gerilimin serbest bırakılmasıyla sonuçlanır (Freud, 1990). Kimileri, sanat yaparken başka bir mekanizmanın çalıştığına inanır. Bu inanışa göre sanat yapmak, dikkati dağıtarak odağın değişmesini sağlar ve kişiyi olumsuz yaşantıdan uzaklaştırır. Söz konusu varsayım, bazı sanatçıların sanat yapmanın nasıl muhteşem bir kaçış yolu olduğu hakkında söyledikleri göz önünde bulundurulduğunda, sanatçı açısından doğru olabilir. Nitekim May, (2021, s. 117, 118) sanatçının “tanrısal delirme uğruna” güvenceden yoksun, fazlasıyla duyarlı ve savunmasız olma bedelini ödeyerek kaygıyla yaşadığını

belirtir. Bununla birlikte, sanatın dikkati dağıtarak değil de zorlukları açığa çıkarma ve sanat terapide olduğu gibi bu duygularla farkındalıkla çalışma yoluyla, stresi azaltmaya yardımcı olup olmadığı bu bölümün alt başlıklarında tartışılacaktır.

1.2. Sanat Terapi Nedir, Sanat Terapisti Kimdir?

Sanat terapi; sanat ve psikolojinin bir karışımı olup, (Vick, 2003, s. 5) iyileşme için sanatın yaratılması ve yansıtılması yolunu kullanan bir psikoterapi tekniğidir (Malchiodi, 2012). Sanat, ilksel iletişim yöntemlerinden biri ve doğası gereği terapötik bir olguyken; sanat terapi 60 yıllık yeni bir disiplindir. Gelişmekte olan bu disipline ilgi duyan herkes, tarih ya da kültür gözetmeksizin dünyadaki sanatsal şifa gelenekleriyle, bu alanı ilişkilendirir. Gayri ihtiyari kurulan bu ilişkide, mağara resimleri düşünüldüğünde dahi; ilk şifa geleneklerinin, doğa ve yaradılış ile ilişki içinde olduğu görülür. Kadim ve evrensel olan yaratıcı sürecin derin angajmanı, insanlık tarihinin ayrılmaz bir parçasıdır. İnsanın, şifanın ardındaki büyü düşüncesi karakterize eden ritüele ve sembolizme olan inancı; zihni, bedeni ve ruhu bütün halinde birbirine bağlayan tedavi edici bir yoldur (Adamson, 1984; Rubin, 1999).

Kuşkusuz, bu tespit sanatla şifanın ortak nitelikleri olduğunu düşündürür. Sanata özgü ortak nitelikler kadar sonsuz farklılıkların da değerlendirilmesi, sanatın iyileştirici gücü konusunda dengeli bir anlayış geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Her otantik ifade şeklinde, içsel farklılıklar vardır. Bu durum, malzeme ve tema tercihi, bireysel ifade farklılıkları dahil olmak üzere, sanat yapımının tüm bağlamını içeren kişisel deneyimlerle ilişkilidir. Temel sanatsal dürtülere ek olarak; her ifadenin hareket temeline dayandığı, doğuştan gelen algısal ve estetik süreçler olduğu, sanatın malzemeler aracılığıyla duyguların dönüşümüne ve doğa tarafından modellenen geniş bir yaratım birliğine kapı araladığına dair evrensel bir inanış vardır (Arnheim, 1954). Sanat; canlandırmadır, ritim ve ritüeller eşliğinde kutsal mevcudiyet duygusuna doğru genişler.

Sanat terapinin, sözlü ve yazılı dilden önce gelen bu tarihi, onu diğer yöntemlerden ayıran en önemli özelliğidir. Kelimeler, kimi zaman ne erişilebilirdir ne de sanatın yapabildiğini yapmaya muktedirdir. Bu yönüyle sanat terapi; özellikle sözel dil kapasitesi sınırlı olan, hiç olmayan, ya da deneyimleri için kelime bulamayan kişiler için etkili bir yöntemdir.

Kimi uzmanlar; sanat terapiyi, bireylerin düşüncelerini ve duygularını somutlaştırmasına yardımcı olabilecek bir yöntem olarak görürken, kimileriye sanatın kendisini terapi olarak görür (McNiff, 2009). Malchiodi'ye göre (2012, s. 2), ister resim ister heykel, isterse başka bir sanat formu olsun; sanat yapımındaki yaratıcı süreç yaşamı zenginleştirir, nihayetinde sanat terapötiktir. Moon'a göre (2008), sanat; oyun, ustalık, yetkinlik, iletişim, kişisel metafor ve ilişki gibi kavramlarla yakından bağlantılı olduğu için iyileştiricidir. Sanat pratiğinin kalıtsal bir kazanımı olan oyun, değişik materyaller ve hayal gücü aracılığıyla, kişiyi, yaratmaya ve keşfe teşvik eder. Sanat malzemelerine hakimiyetten kazanılabilecek yeterlilik duygusu, insanın kendisini güçlü hissetmesini sağlar. Sanat terapi; risk almayı sağladığı, yaratıcı ve eleştirel düşüncüyü aktive ettiği için, öz yeterlilik kazanımında etkili bir yöntemdir (Kapitan, 2014). Sanat, insanların kendi içlerine bakmalarına olanak tanır. Bu nedenle sanat terapi seansları yalnızca bilgi edinmek için değil, bu bilginin işlenmesi açısından da son derece önemlidir (Pifalo, 2002, s. 13). Bilgiyi, sanat pratiği gibi farklı bir yolla tekrarlamak, bir fikri veya kavramı benimsemeye yardımcı olabileceği gibi, bu fikri akılda tutmayı da güçlendirebilir. Sanat, diğer terapi yöntemlerini tamamlayan bir pratiktir. Yaratma eylemi; zihinsel imgeleri ve mesajları ortaya çıkardığından, anıları hatırlattığından, karar vermeyi ve problem çözmeyi gerektirdiğinden, bilişsel bir süreçtir.

Sanat terapi; önleme, yaşam tarzı yönetimi, sağlıklı yaşam pratikleri, terapi ve iyileştirme olmak üzere beş davranışsal sağlık uygulamasını içerir (Christenson, 2013). Önleme; biyolojik, genetik veya çevresel nedenlere bağlı olarak belirli risk faktörleriyle yaşayanlar için, (örneğin kirlilik, yoksulluk veya ayrımcılığın kümülatif etkileri) hastalığın başlangıcını geciktirmeyi amaçlar. Yaşam tarzı yönetimi; sağlıklı yaşam için bireysel rutinlerin benimsenmesini içerir (egzersiz, beslenme, uyku veya sigarayı bırakma...vb.). Sağlıklı yaşam pratikleri; maksimum kapasite ve maksimum memnuniyette olmak için refahı artırmaya ve stresi azaltmaya odaklanır (Swarbrick, 2013, s. 725). Terapi, yani psikoterapi; psikolojik ıstırapı iyileştirir ve uyumsuz davranışları, daha uyumlu olanlarla değiştirir (Sperry, 2013, s. 349). İyileştirme; fiziksel veya psikolojik bir hastalıktan sonra çalışmaya devam edebilmesi için kişiye fiziksel sağlığını geri kazandırır. Sanat terapi, diğer terapilerden farklı olarak, her yaş grubundan ve popülasyondan insana, bireysel ya da grup halinde hizmet verebilir. Bununla beraber, tıpkı diğer yöntemlerde olduğu gibi; travma, kayıp veya hastalık yaşayan, kişisel gelişim

arayışı içerisinde olan ya da günlük eylemlerle başa çıkmak için mücadele eden insanlar için de kullanılabilir.

Sanat terapi pratikleri, farklı yaklaşım ve sanat formlarından beslendiği için, kullanılan araçlar da çeşitlilik gösterir. Bu çeşitlilik, 1970'lerle birlikte sanat terapi yaklaşımlarının bütünsel ve disiplinler arası bir açıdan ele alınmasına; (Eberhart and Atkins, 2014; Knill, Levine and Levine, 2005) intermodal, dışavurumcu ya da yaratıcı sanat terapi gibi terimlerin kullanılmasına sebep olur. Büyüyen ve gelişen bir mesleği temsil etmek için, birbirlerinin yerine kullanılan bu terimler, oldukça kafa karıştırıcıdır. Yaklaşım bile olsa, tüm sanat dalları hem dışavurumcu hem de yaratıcı değil midir? Dışavurumcu sanat terapi yaklaşımı, dışa vurumdan fazlasını içermez mi? Sanatçı bakış açısıyla bu sorulara verilen yanıtların olumlu olması, sanatı merkeze alan tüm terapiler için, sanat terapi ifadesi kullanımının daha genel ve kapsayıcı olduğunu düşündürür. Bununla birlikte, farklı sanat formlarını geçişli kullanan yaklaşımda, (intermodal) seans, üç aşamada gerçekleştirilir.

Bu aşamaların ilkinde, bilinçdışına geçişi kolaylaştırmak için, fiziksel bir hazırlık egzersizi yapılır (Bkz. Görsel 1.3). Bedeni ısıtmak, zihni de harekete geçirerek uyandıracağından, doğamızı anlamak kolaylaşabilir. Terapistin yönlendirmeleriyle bilinçdışı alanda gerçekleştirilen ikinci aşama, danışanın bir sanat pratiği ile meşgul olduğu yerdir. Burada kullanılan malzemeler; danışanın ihtiyacına, terapistin uzmanlık alanına ve sanat dalına göre değişkenlik gösterir. Bu malzemeler; seramik çamuru, ritim, beden, kolaj ve asamblaj malzemeleri, kelimeler, boya ve kalem türleri, kâğıt, ses, tuval, kostüm...vb. olabilir (Bkz. Görsel 1.4). Bilinçli alanda gerçekleştirilen son aşama, terapistin, danışanın sanat deneyimini dinlediği yerdir (Bkz. Görsel 1.5). Sanat konuşur, danışan dinlerse, sanat; kişinin kendisini analiz etmesine, içgörü geliştirmesine ve hayatı anlamlandırmasına yardımcı olabilir (Levine and Levine, 1999). Tüm aşamalarda, kişisel gelişimi ve iyileşmeyi teşvik etmek için farklı yaklaşım ve sanat formları kullanılır.



Görsel 1.3. Erciyes Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, ilkokul 2. sınıf öğrencileriyle gerçekleştirilen “Büyülü ormanda yürüyüş” isimli 23 Nisan etkinlikleri sanat terapi atölyesi. Isınma/Hazırlık aşaması, 25 Nisan 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)



Görsel 1.4. Erciyes Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, ilkokul 2. sınıf öğrencileriyle gerçekleştirilen “Büyülü ormanda yürüyüş” isimli 23 Nisan etkinlikleri sanat terapi atölyesi. Duyguların resimle dışavurumu, 25 Nisan 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)



Görsel 1.5. Erciyes Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, ilkokul 2. sınıf öğrencileriyle gerçekleştirilen “Büyülü ormanda yürüyüş” isimli 23 Nisan etkinlikleri sanat terapi atölyesi. Sanat deneyiminin sözlü ifadesi, 25 Nisan 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)

Şu zamana kadar sanatın iyileştirici olduğunu iddia eden tüm tanımlar bazı temel soruları gündeme getirir. Bunlardan birincisi: Sanat terapi işe yarayan bir uygulama ise, onun aktif bileşenleri nedir? İkincisi ise: Sanat terapinin hangi karakteristik özellikleri danışanlar için beklenen değişimi/esenliği üretir? Şüphesiz bu sorulara verilecek cevabın yalnızca “sanat” olarak ifade edilmesi tatmin edici olmayacaktır. Bu nedenle akla gelebilecek diğer sorular: yaratıcı deneyimin mi, kendini ifade etme sürecinin mi, yoksa rahatlamaya ve değişime yol açan sanat malzemelerini manipüle etmenin mi sanat terapide aktif olduğudur. Sanatın direktif doğrultusunda ya da tek başına, destekleyici başkalarının varlığıyla veya sanat terapisti kolaylaştırıcılığında yaratılması fark yaratır mı? Neyin işe yaradığı ve neden yaradığı nasıl anlaşılır? Söz konusu soruların yanıtlarını vermeye, sanat pratiğinin beyin üzerindeki etkilerini ortaya koyan araştırma sonuçlarıyla başlanabilir.

Sanat terapinin sunduğu çoklu duyuşsal algılama deneyimi, esenlik halini üreten belirgin karakteristik özelliklerden biridir. İnsan beynine ilişkin son incelemeler, imajların; düşünceleri, duyguları ve refahı etkilemede oldukça önemli olduğunu gösterir (Hass-Cohen and Carr, 2008). Beyin plastisitesinin kendini değiştirme yeteneğine ilişkin

bu keşif, yakın geçmişteki en heyecan verici gelişmelerdendir. Araştırmalar, çoklu-duyusal tepkilerde, beynin daha fazla bölümünün kullanıldığını ve yeni tepkiyi güçlendirmek için daha fazla nöral bağlantının kurulduğunu ispatlar. Yani, stresli düşüncelere ve duygulara kasıtlı uyumsal tepkiler yaratıldığında, beyin yeniden yapılandırılabilir (Daler and Schwanbeck, 2014, s. 238). Öte yandan, sanat terapi gibi kinestetik/dokunsal bir yaklaşımı, sözel davranışçı terapilerin doğasıyla birleştirmek, iki taraflı entegrasyon olarak da bilinen sol ve sağ beyin işleyişi arasında bağlantı kurulabileceğini ortaya koyar (Heckwolf, Bergland and Mouratidis, 2014). Bu keşifler, sanat pratiğinin beyni derin bir şekilde harekete geçirme ve değiştirme gücüne sahip olduğunu kanıtlar. Sanat terapinin fizyoloji ve beyin üzerindeki etkileri 21. yüzyılın teknolojik yeniliklerinden olan PET (pozitron emisyon tomografisi) ve MRI (manyetik rezonans görüntüleme) tarayıcılar gibi ekipmanlar kullanılarak haritalandırılabilir (Doidge, 2008).

Sanat pratiğinin, insanın duygusal sıkıntılarla başa çıkmasına yardımcı olduğu, yalnızca klinik gözlemlerle kanıtlanabilir. Sanat terapi literatüründe, sonuçların tedavi öncesi ve sonrası standart bir ölçümle belgelendiği araştırma sayısının azlığı, ne yazık ki, sanat terapinin faydalı olduğu iddialarını kanıtlamayı zorlaştırır. Sandmire et al., (2012) sanat yapmanın stres giderici olduğu şeklindeki sezgisel varsayımı, lisans öğrencilerinden oluşan bir grupta test etmiş ve kontrol grubunun kaygı düzeyinde değişiklik bulamazken, sanat yapan grubun kaygı düzeyinde anlamlı bir azalma olduğunu ortaya koymuştur. Çoğu sanat terapi etkililik çalışmasının, duygusal değişimin aracı olarak resim yapmaya odaklandığına dikkat çeken Kimport and Robbins (2012), seramik çamurunun kaygıyı azaltmadaki terapötik faydalarını test eden ilk araştırmayı yapmışlardır. Kimport and Robbins, (2012, s.78) patronunuzla veya eski sevgilinizle konuşurken “stres topu” sıkıştırmak yerine, öncesinde beş dakika kadar çamurla çalışmanın, stresi azaltmada daha etkili olduğunu düşünür. Görünüşe göre çamur, basit manuel manipülasyonunun ötesinde, duygusal ifadenin düzenlenmesi açısından benzersiz bir nitelik sunar. Pek çok kişi sanat yapmanın trans haliyle benzer bir akış durumu ürettiğine inanır. İddiaya göre, bilişsel davranışçı terapi, kaygıyı zihin yoluyla yukarıdan aşağıya ele almayı amaçlarken, sanat terapi, kaygıya; sözel olmayan, dokunsal, görsel ve aşağıdan yukarıya bir yaklaşım sunar (Slayton, D’Archer and Kaplan, 2010, s.72). Benzer şekilde, Kimport and Robbins, (2012) çamurun dokunsal duyumsanmasının ve plastik yapısından kaynaklı

işlenebilirliğinin, sözel olmayan duygusal ifadede rol oynadığını savunurlar. Bu noktada akla şu soru gelir: Eğer sanat terapide iyileştirici etkiyi üreten, sanat malzemesinin özellikleriyse, terapistin rolü nedir? Yukarıda söz edilen Sandmire ve meslektaşlarının yürüttüğü çalışma düşünüldüğünde, kaygı düzeyleri ölçülmüş ve sanat terapiyle azaltılmış üniversite öğrencileri örnekleminde, genelleme yapılabilir mi? Klinik dışı sanat terapi çalışmalarına şüpheli bakan kişiler için Kimport and Robbins, (2012, s.78) bulguları klinik uygulamaya genelleyerek sınırlamanın, sanat yapma etkisinin büyüklüğünü de sınırladığını vurgular. Çamura çok kısa süre maruz kalınmasına, yönlendirici bir sanat terapisti olmamasına, katılımcılar arasında klinik teşhis eksikliğine rağmen; araştırmacılar çamur ile çalışmayanlara kıyasla çamur ile çalışan kişilerde önemli ölçüde ruh hali gelişimi tespit etmişlerdir (Kimport and Robbins, 2012, s.78). Sonuçta, aktif olarak rahatlama arayan, yetenekli ve işinin ehli bir sanat terapisti ile çalışan danışanlarda, sanat terapinin etkisini tahmin etmek güç değildir. O halde, sanat terapisti kimdir? Hangi becerilere sahiptir? Sanat terapideki rolü nedir?

“Kimlik” kavramı ile ilgili sorgulamalar, içindeki terapistle karşı sanatçıyı tartmakla mücadele eden sanat terapistleri için ana problemlerden biridir (Allen, 1992; Elkis-Abuhoff, Gaydos, Rose and Goldblatt, 2010; Feen-Calligan, 2012). Bu meslek; sanat yapma becerisi ve bilgisi ile psikoterapötik ilkeleri birleştiren sanatçı ve terapist kimliklerinin eşit temellenmesiyle oluşur. Yine de sanat terapistlerinin bir tarafının diğerine ağır bastığı görülür. Söz konusu iddia bu araştırmanın temel problemlerinden biridir. “Sanat Terapinin Tarihsel Gelişimi” bölümünde detaylandırılmadan önce, sanat terapistlerinin mesleki yeterlilikleri ve sorumlulukları, mevcut başlık altında değerlendirilecektir.

Erken dönem sanat terapistleri genellikle, ağır akıl hastalıklarından mustarip kişilerin bir amaç ve meslek duygusu kazanmasına destek olarak, hayatını kazanmış sanatçılardır (Barlow, 1987; Kramer, 1986; Levick, 1995; Jones, 1983; Robbins, 1999; Wadeson, 1983, 1985, 2002). 21. yüzyılda ise sanat terapistleri, ait oldukları mesleki dernekler tarafından belirlenen stüdyo gereksinimlerini karşılamakla yükümlü, yüksek lisans mezunu profesyonellerdir. Dünyanın pek çok yerinde bu meslek; uygulama kılavuzlarının belirlendiği akreditasyon kuruluşlarına, etik standartlar ve yönergelere tabidir. Sanat terapistliği, profesyonel bir sanatçı olarak tanımlanmayı veya profesyonel bir sanatçının beceri düzeyine sahip olmayı gerektirmez. Yüksek lisans programlarına

kabul için; temel beceri düzeyi, belirli derslerin alınması ve yaratıcı seçenekleri keşfetme arzusu yeterlidir (AATA, 2007).

Moon, (2015) sanat terapistlerinin, sanat malzemeleri ve yaratım süreçleri hakkında oldukça donanımlı bir eğitimden geçtiklerini ifade eder. Bir sanat terapisti klinik çalışmaların dışında sanat süreci ya da pratikleriyle ömür boyu bağlantılı olmalıdır. Alana ilişkin mesleki eğitim: farkındalık teması gibi teoriye dayalı bilgileri, travmaya dayalı uygulamaları, stresi anlamayı ve terapötik alanı korumayı içerir (Lipsky and Burk, 2009; Moon, 2001). Bununla birlikte tıp öğrencilerine öğretilen etik sorumluluk ilkelerinin aynısı, sanat terapi öğrencilerine de aktarılır.

Sanat terapistleri; travma, stres, danışmanlık ilişkileri, grup dinamikleri, materyaller, süreçler, mekân anlayışları ve bilgileriyle güvenli alan tutan nitelikli kolaylaştırıcılardır. Wadeson'a göre (2001, s. 67) sanat terapistlerinin görsel bir sese veya uzman beceri düzeyine sahip olmaları gerekmez, ancak pratik yapabilmek için diğer insanlarla ilişki kurabilmeleri gerekir. Pratik esnasında danışana rehberlik eden sanat terapisti; yargılamama, düşünce empoze etmeme, sürece önem atfetme, odaklanma gibi yaratma sürecinde kıymeti olan kavramlara özen gösterir. Moon'a göre, (2001) sürekliliğin ve anın parçası olarak sanat terapistinin rolü, tanıklık ve rol modelliktir. O, sanat yoluyla danışana; görülme, kabul edilme, anlaşılma şansı sunar.

Uygulama sonrasında ürünü yaratan kişinin, bu objeye sahip olma ya da olmama seçeneği danışanın tercihine bırakılır. Yaratılan obje; salt izlenebilir bir heykele dönüşebileceği gibi, yaratıcısına daha fazla keşif imkânı sunan bir araç olarak, görevini orada tamamlayabilir. Başka bir ifade ile sonuç, yaratıcısı nasıl uygun görürse öyle olur. En önemli unsur, yaratıcının mesajı nasıl algıladığı ve sonucu; biçim, eylem ve kelimelerle nasıl yorumlamayı seçtiğidir. Bu şekilde sanat, yaratıcısının kırılğanlığını korur.

Konunun genel bir değerlendirilmesi yapılacak olursa: bir yöntem olarak sanat terapinin benzersizliği, onun; iç ve dış, resimsel ve sözel dünyalar arasında hareket etme yeteneğindedir. Deneyimsel bir etkinlik olarak sanat malzemeleriyle çalışmanın duyuşal doğası, beyni harekete geçirerek davranış değişikliklerini tetikleyebilir ve hafızanın uyarılmasını hızlandırabilir. Sanat terapisti kolaylaştırıcılığında yapılan yaratımların, iyi oluş haline katkısı henüz ölçülme de destekleyici bir uzman varlığının, danışanlar

üzerinde olumlu etkiler yaratacağı düşünülür. Yine de bu varsayımın, bilim insanları tarafından ampirik olarak test edilmesi gerekir. Sanat terapi; sanat dersi, uğraşı terapi ya da el sanatları yöntemlerinden biri değildir ve terapötik ilişki ancak danışan ile terapist arasında kurulur.

1.3. Sanat Terapi Türleri ve Kullanılan Malzemeler

Sanat terapinin profesyonel bir disiplin olarak geliştiği 1960'larda; sanat pratiklerine ve sanat türlerine odaklanılmıştır. Sanat terapi; dans/hareket, drama, müzik, resim, yazı, seramik...vd. gibi sanatın tüm formlarından yararlanan bir disiplindir. Sanat terapi uygulamalarında, tüm sanat formları kullanılmakla birlikte, günümüzde, danışanın ihtiyacına göre belirlenen, malzeme odaklı bir yaklaşımın tercih edildiği görülür.

Malzeme seçiminin terapötik sürece etkisi nedir? Dunn-Snow and D'Amelio, (2000) kimi sanat malzemelerinin, diğerlerine kıyasla, farklı psikolojik etkiler yarattığını belirtir. Burns, (2009) ortalama kaygı düzeyine sahip yetişkinlerde, farklı sanat malzemelerinin kaygı durumuna etkilerini incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre; malzemeye aşinalık, yeni bir materyal kullanırken yaşanabilecek bazı endişeleri hafifletebilir (Burns, 2009, s. 14). Örneğin resim yapmak, çoğu insan için tanıdık ve erişilebilir bir pratiktir. Ya da mandala gibi tekrara ve simetriye dayalı çizimlerin rahatlatıcı olduğu hemen herkes tarafından bilinir. Bununla birlikte, seramik çamuru, kolay ulaşılabilir bir malzeme olmasa da kinestetik ve duyuşal açıdan ilgi çekici olduğundan, kaygıyı azaltabilir.

Sanat malzemelerinin psikolojik etkileri, yalnızca kaygı hakkında yapılan araştırmalardan ibaret değildir. Dunn-Snow and D'Amelio'ya göre, (2000) yağlı pastel boya, seramik çamuru ya da sulu boya gibi değişken ve akışkan malzemeler, yapıları gereğince yoğun duygusal tepkilere yol açar. Markör, kuru boya ya da kurşun kalem gibi dirence dayanıklı sert malzemelerse, kişiye kontrolün kendi elinde olduğu hissini verdiğinden, daha az duygusal tepkiler ortaya çıkarır. Suluboya, akrilik gibi boyalar tecavüz mağdurlarına; seramik çamuru ise demans hastalarına çeşitli vücut atıklarını çağrıştırabileceğinden, olumsuz duygusal tepkilere yol açabilirler. Bu sebeple özel ihtiyaçları olan kimi danışanlar; dağınıklığa ya da kirliliğe sebep olabilecek malzemeler yerine, dirence dayanıklı sert malzemelerle çalışmaya yönlendirilebilir.

Kültürler arasında birincil dil ve temel iletişim biçimi olarak görülen bedensel hareket (Gray, 2015; Pallaro, 1997), terapötik sürecin merkezinde yer alır. Söz konusu inanış, tüm terapötik müdahalelerin yakıt kaynağıdır. Temel araç olarak bedeni kullanan dans/hareket terapi; zihin, beden ve ruh entegrasyonu için, eyleme odaklanır. Zaman zaman; müzik, şal, direnç bantları gibi nesnelere de kullanıldığı dans/hareket terapi, travmatize olmuş kişilerin, bedensel duyum ile travmatik bellek arasındaki ilişkiyi fark etmesini kolaylaştırır.

Kişinin, kendi bedenindeki varlığını fark etmesinin bir diğer yolu da canlandırmadır. Bir olay ya da düşüncenin; çeşitli tiyatro teknikleriyle canlandırılması, drama olarak bilinir. Drama terapi; rol yapma, hikâye anlatma, doğaçlama ve teatral performanstan üretilen teknikleri, oyun teorileriyle bütünleştirir. Bu oyunsu yaklaşım; kişinin geçmiş deneyimini veya acısını inkâr etmeden, travma anlayışını yeniden yapılandırmasına aracılık eder (Carbonell and Partelano-Barehmi, 1999, s. 289). Travmatoloji, gelişimsel psikopatoloji ve nörobiyoloji alanlarında yürütülen çalışmalar, travmatize olmuş çocuklar için; drama, hareket, oyun ve müzikten yararlanan müdahalelerin etkili olduğunu savunur (Haen, 2015; Gray 2015).

Özel olarak müzik terapi alanında eğitim almış profesyoneller tarafından uygulanan müzik terapi, danışanın ihtiyacına göre; sağlığı geliştirmek, stresi yönetmek, ağrıyı hafifletmek, duyguları ifade etmek ve fiziksel rehabilitasyonu teşvik etmek üzere uygulanır. Kelimeler kişinin duygularının derinliğini iletmediğinde, sözlü ifade sınırlayıcı ya da imkânsız olduğunda; melodi, armoni, ritim gibi müzik öğeleri kişiye hizmet edebilir. Aktif ve pasif olarak sınıflandırılan uygulamalar, danışanın; enstrüman çalmasını, beste ya da doğaçlama yapmasını ve müziği dinlemesini içerir.

Resim, sanat terapi disiplini ortaya çıktığından bu yana, yaygın olarak başvuru alan sanat formlarından biridir. Grup çalışmaları için oldukça pratik olan resim terapide, farklı boya türleri ve kalemler kullanılır. Boyama, resme kıyasla daha kuvvetli artistik duygular ortaya çıkarabilen ve kişinin kendi kendine de uygulayabileceği bir pratiktir. Bu nedenle günümüzde, farklı psikolojik sorunlara eğilen boyama kitapları oldukça popülerdir.

Tıpkı resim gibi yazmak da birçok insanın iletişim kurmak için izlediği bir sanat formu olup, bilhassa kayıpları olan kişiler için etkili terapi yöntemlerindedir (Scofield, 2015). Sanat terapide, acıyı ve kederi ifade etmek üzere; şiir, (Young, 2010) şarkı sözü

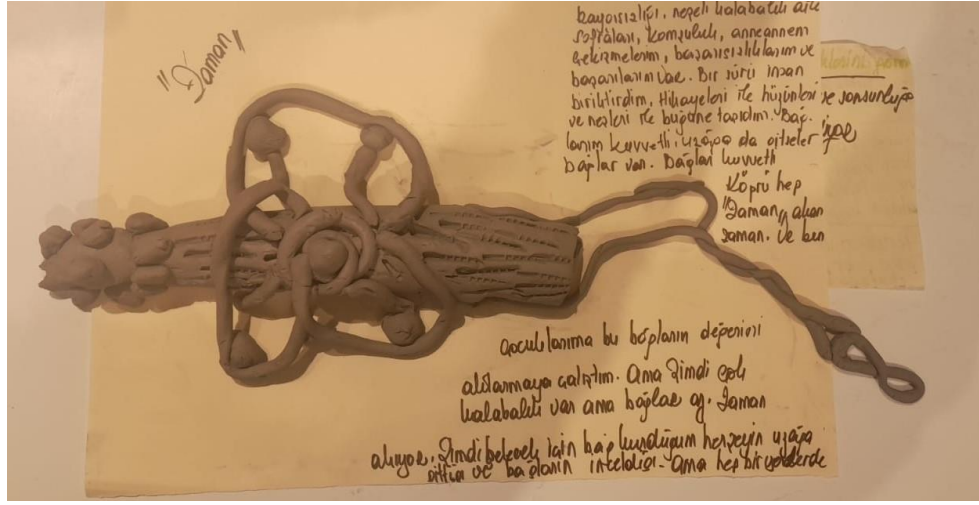
yazarlığı, (Heath and Lings, 2012; Roberts and McFerran, 2013), düzyazı (Hardy, 2013) dahil olmak üzere çeşitli teknikler kullanılır.

Kaybın pek çok farklı türü vardır. Doğal afetlerden kurtulanlar, mahkumlar, çocuklarını kaybetmiş ebeveynler, mülteciler, bir ilişkisi sonlanan ya da sevdikleri ölenler...kayıp sebebiyle yas ve keder yaşayan kişilerden bazılarıdır.

Sas and Coman, (2016) kaybedilen kişiye ait fotoğraf ya da çeşitli nesnelere, sanat yoluyla yeniden inşa edilmesinin; onurlandırma, anılaştırma, bırakma ve kendi kendini dönüştürme süreçlerine yardımcı olduğunu kaleme almışlardır. Kolaj ve asamblajla, nesnelere yeni anlam ve değerler yüklenmesi, onarıcıdır. Onları; dikmek, katmanlarına ayırmak, kesmek, parçalamak, birleştirmek gibi yöntemler kayıp yaşayan kişilerin ruh halini yansıtır. Uzmanlar, yapı bozuma uğratılan kitapların, (Chilton, 2007; Harrison, 2002) oyuncak bebek yapımının (Feen-Calligan, McIntyre and Sands-Goldstein, 2009) ve tekstil kolajlarının, (Collier, 2011; Garlock, 2016) kederin dönüşümüne aracılık eden ideal pratikler olduğunu belirtir (Joffrion and Douglas, 1994; Romanoff and Terenzio, 1998).

Bir kitabı değiştirerek yeni bir obje yaratmak, kişinin hayatını yeniden yazmak zorunda olduğu paralel olasılıkları temsil eder (Cobb and Negash, 2010, s. 54). Yapı bozuma uğratılmış kitaplar, yaşamın deneyimlerle dönüşebileceğine dair bir metafordur. İçgörü kazanmaya, kontrolü ele almaya, engellerle yüzleşmeye ve kendine ait yeni bir hikâye anlatmaya izin verir. Kederli insanlara, benzer şekilde hizmet eden oyuncak bebek yapımı; kayıpla sona erenler dahil olmak üzere, ilişkiler üzerinde çalışmak için bir fırsattır (Feen-Calligan, McIntyre and Sands-Goldstein, 2009). Bu amaçla başlatılan “Stitches Doll Project” (Dikilmiş Bebek Projesi), HIV/AIDS hastası kadın ve çocukların sesi olmuştur. Son yıllarda, sanat terapide tekstil kolajının, danışanları olumlu etkilediğini gösteren pek çok araştırma yapılmıştır (Garlock, 2016; Cohen, 2013; Homer, 2015). Homer, (2015) tekrarlayıcı, ödüllendirici ve ritmik aktiviteler sunan tedavilerin, limbik sistemi aktive ederek orta beyni uyardığını ve travma müdahalelerinde etkili olduğunu dile getirmiştir. Bu durumda, dünyanın pek çok yerinde şiddete maruz kalan kadınların, neden tekstil sanatlarına yöneldiği anlaşılabilir. Nitekim Collier'in, (2011) yaptığı bir araştırmaya göre, kumaş kolajları (kırkyama), kadınların zor ruh halleriyle başa çıkmalarına, kendilerini ifade etmelerine ve aidiyet hissetmelerine aracılık etmektedir.

Araştırmanın üçüncü bölümünde detaylandırılacak seramik çamuruyla terapi, tıpkı tekstil gibi travmadan etkilenen bireylerin duygusal ve yaşamsal organizasyonlarıyla yeniden bağlantı kurabilecekleri oldukça etkili bir yöntemdir. Çamurla çalışmak, bizi ilksel iletişim tarzına, yaşamımızdaki söz öncesi aşamaya götürebilen yoğun bir dokunma deneyimi içerir (Elbrecht, 2013). Bu özellik, çamurun terapötik bağlamda faydasını ve kalitesini ortaya koyar. Çamurun; bireyi geçmişe götürebilme kabiliyeti (Bkz. Görsel 1.6.), erken bağlanma sorunlarının ve kimi travmatik olayların, sözel olmayan güvenli bir ortamda ele alınmasına olanak tanır (Elbrecht, 2013).



Görsel 1.6. *Büyükada, Taşmektep, Yeşim Us Aslan ile "Geçmişten geleceğe köprü" isimli intermodal sanat terapi atölyesinde seramik çamuruyla yaratılan bir çalışma. 30 Temmuz 2023 (Kaynak: Yeşim Us Aslan arşivi)*

Şu ana kadar söz edilen çeşitlilikten anlaşılacağı üzere, sanat icrasını belirli malzemeler ve türler ile kategorize etmek, sanat terapistlerinin alana yönelik anlayışlarını kısıtlayıp, olumsuz sonuçlara yol açabilir. Bu nedenle profesyonel bir terapistin en temel sorumluluğu, danışanın ihtiyaçları, yaşı, zihinsel ve fiziksel gelişimi ile uyumlu öneriler sunmak olmalıdır.

1.4. Sanat Terapinin Uygulama Alanları

Sanat terapi uygulamaları ruh ve sinir hastalıkları alanında hizmet veren pek çok hastanede 20. yüzyılın ortalarından itibaren uygulanmaya başlanmıştır. Profesyonellerden oluşan bir sanat terapi ekibinde, sanat terapistinin yanı sıra; doktor, hemşire, rehabilitasyon danışmanı, sosyal hizmet uzmanı ve eğitimler bir arada çalışabilmektedir. Sanat terapi; kanser bakımı ve diğer hastalıklara özgü klinikler,

okullar, hapishaneler, evsiz barınakları, özel şirketler ve ev ortamları dahil olmak üzere pek çok yerde uygulanır. Bununla birlikte, post-modern sanat terapi yaklaşımları, psikoloji ve psikiyatri alanlarının dışındaki alternatifleri de kapsar. Kimi programlarda, farkındalık ve meditasyon eğitimiyle birlikte sanat terapinin kullanılması bu tür yaklaşımlara örnektir. Fiziksel, zihinsel, duygusal sorun ve bozukluklarda, aile/ilişki danışmanlığında, alkol ve uyuşturucu rehabilitasyonunda, stres ve kaygı yönetiminde, yas ve kayıp programlarında, travma sonrası bozukluklarda, kanser ya da kronik rahatsızlıklarda ve yoğun bakım ünitesindeki hastalarda uygulanabilir. Öte yandan, herhangi bir rahatsızlığı olmayan, yalnızca kişisel gelişim talep edenlerle de pratik edilebilir.

Çocuklara, ergenlere, yetişkinlere ve yaşlılara bireysel ya da grup sanat terapi seansları hazırlanabilir. Grup pratikleri; benliğin başkaları tarafından aşikâr hale gelen, ancak kişinin kendisi tarafından tanınmayan yönlerini aydınlatmasına yardımcı olabilir. Gabel and Robb'un (2017) araştırmasına göre, grup ortamında gerçekleştirilen sanat terapi; sembolik ifade, ilişkisel estetik, somutlaştırma, zevk, oyun ve ritüelden oluşan beş terapötik etken içerir. Konuya ilişkin diğer araştırmalar, grup terapilerinde; benlik saygısının, yeteneğin, duyguları ifade etmenin, kendine ve başkalarına olan güvenin arttığını göstermektedir (Drapeau and Kronish, 2007). Grup terapilerinde, başta sessiz olan stüdyolar, danışanlar utangaçlıklarını yenip, kendilerini güvende hissettiklerinde canlılık kazanır.

Sanat terapi; tıbbi tedavisiyle ilgili şiddetli çatışma yaşayan ya da mevcut tedavi protokolünü kabul etmiş kanserli hastalarda olumlu etkiler gösterir. Keating and Pratt, (2014) kronik hastalığı olan bireylerde, sanat terapinin; benlik saygısını, umudu, farkındalığı ve özyeterlilik duygusunu arttırdığını belirtmiştir. Bununla birlikte, çeşitli sebeplerle ortaya çıkan postüral değişim ya da yanlış beden duruşuyla ilişkili ağrıların hafifletilmesinde; yoğun bakım ünitelerinde yatan ve hareket kısıtlılığı yaşayan hastaların fizyolojik ve psikolojik semptomlarının azaltılmasında etkili bir yöntemdir.

Çocuklarla yapılan çalışmalar, sanatın; kaygı (Ruiz et al., 2020), depresyon (Kallapiran et al., 2015) dikkat eksikliği (Chimiklis et al., 2018) gibi içselleştirme semptomları kadar, davranış sorunları gibi dışsallaştırma semptomlarında da etkili olduğunu gösterir (Dunning et al., 2019). Okullarda çocuklar için sanat terapi uygulamalarının erişilebilir olması, hem çocuklar (Emerson et al., 2020; Rempel, 2012;

Zoogman et al., 2015) hem de aileleri için faydalıdır. Ayrıca, özel eğitime ihtiyaç duyan otizmlili ya da zihinsel engelli çocuklarda, psikoza ve demans hastalarında, sanat terapinin yaşam kalitesini arttırarak bireylerin sosyalleşmelerine imkân sunduğu, yalnızca konun uzmanlarının değil, herkesin bildiği bir gerçektir.

Yapılan araştırmalar, sanat pratiklerinin herkes için kaygıyı ve stresi azaltabilen etkili bir başa çıkma mekanizması olduğunu gösterir (Kaimal, Muniz and Ray, 2016, s. 79). Sanat üretme kaygısı olmaksızın gerçekleştirilen pratiklerle birlikte, sağlıklı yetişkinlerde kortizol düzeyinin önemli ölçüde azaldığı, kaygı ve stres düzeylerinde de dikkate değer değişimlerin gerçekleştiği kuramsallaşmıştır (Kaimal, Muniz and Ray, 2016). Bu nedenle, iyi oluş halinin desteklenmesi kapsamında kimi özel şirketler, stres ve kaygı yönetimi için, çalışanlarına çevrimiçi sanat terapi hizmeti sunar.

Her insan, biricik ve eşsizdir. Kişilerin doğasının kendine özgü olduğu, herkesin hayatta karşılaştığı olaylara farklı tepkiler vermesine ve zorluklardan farklı şekilde etkilenmesine sebep olur. Söz konusu tepkilerin farklılığı, özellikle travma ve yas durumunda dikkat çekicidir. Travma, bireylerin hayatında; fiziksel, psikolojik, duygusal, sosyal, hatta ruhsal sorunlara neden olabilir. Malchiodi, (2007) savaş veya şiddet deneyimlemiş travma mağdurlarının çoğu zaman aleksitimi/duygu körlüğü denilen bir durum yaşadığını belirtir. Travma mağdurları için sanat terapi, içlerindeki sızının sözsüz iletilmesine yardımcı bir araçtır. Sanat terapistleri, özellikle travma geçirmiş çocuk ve ergenlerle çalışırken, bireysel formatı tercih etse de bu danışanlar için grup terapi, şiddetle tavsiye edilir. Grup ortamı, travmadan kaynaklanan izolasyonu kırmaya katkı sağlayabilir. Bununla beraber, deneyimin evrenselliği, çocukların stresli bir olay karşısında tepkilerini normalleştirmesine yardımcı olabilir. Sanat terapinin; travma sonrası stres bozukluklarını tedavi ettiği (Gantt and Tinnin, 2009), yas sırasında yaşanan acıyı tanımlama ve acıyla başa çıkma konusunda insanlara yardımcı olduğu (Forrest and Thomas, 1991; Simon, 1981) söylenir.

İnsan deneyimi olarak yas, evrenseldir ve tıpkı travmada olduğu gibi yas tepkileri de çeşitlilik gösterir. Yas ve kayıplar olumsuz sağlık sorunları üretse de (Boelen and Lancee, 2013; Boelen and van den Bout, 2005; Buckley et al., 2012; Cruz et al., 2007; O'Connor et al., 2012; Zisook and Kendler, 2007) bu sorunlar önlenemez (Kissane et al., 2006). Araştırmalar, yas çalışmalarında olumlu duygular uyandırmanın önemli olduğunu ve sanat yaparak stresin azaltılabileceğini, üzüntüyle yüzleşilebileceğini ve ruh halinin

iyileştirilebileceğini ortaya koyar (Curl, 2008; Dalebroux, Goldstein and Winner, 2008; Drake and Winner, 2012; Pizarro, 2004).

Bağımlılara yönelik programlar, kişiye özel tedavi planı gerektirir. Bağımlılık, kişiden kişiye değişkenlik gösterdiğinden ve yaşamı pek çok yönden etkilediğinden, tedavi, bütünsel bakış açısıyla hazırlanmalıdır. Belkofer, van Hecke and Konopka (2014), sanat terapinin, danışanlara yardımcı olurken, empatik rehber rolü üstlendiğini ileri sürer. Sanatın bu potansiyeli, bağımlılık tedavisine eklendiğinde; bireylerin iyileşme sürecine faydalı olabilir. Hagens'e göre (2011) sanat terapi; zarar azaltma, nüksetmeyi önleme ve iyileşme aşamalarında kişinin kendini ifade etmesinde motive edicidir. Nitekim, Tam, Shik and Lam (2016) sanat terapiyi, madde bağımlılarında nüks sürecini önlemenin etkili bir ampirik biçimi olarak ele alır.

Sanat, iyileştirici ve rehabilite edici olsa da sanat terapi tamamlayıcı bir terapi yöntemi olarak ortaya çıkmıştır. İyileşme ve bireyin topluma geri kazandırılması sürecinde, kültür ve dilin de gözetildiği, tamamlayıcı/bütünsel yaklaşımlar önem arz eder. Her birey; ırkçılık, cinsiyetçilik, kolonizasyon, homofobi ve yoksulluğun yanı sıra, sahip olduğu hastalıkla ilişkili damgalanma ve utanç gibi etkenlerin de göz önünde bulundurulduğu çevre koşullarında değerlendirilmelidir (Ida, 2007). Kimileri için, psikolojik olarak görülen sorunlara çözüm bulmak; geleneksel şifacıların yardımını ve manevi inanç pratiklerini de kapsar. Pek çok farklı topluluğun, geleneksel yöntem ve şifacıları içeren uygulamaları vardır. Şamanlar, ebeler, akupunktur, ayurveda tıbbı (kökeni Hindistan'a dayanan tamamlayıcı tıp sistemi), meditasyon, Ho'oponopono tekniği (Hawaii'de uzlaşma ve affetme pratiği), Morita terapi (Zen Budizm'i ve insan merkezli uygulamaların karışımı), Naikan yöntemi (kendini yansıtma uygulaması), Tai-Chi (Çin egzersiz sistemi) ve yoga bu yöntem ile söz konusu şifacılardan bazılarıdır (Jilek 1994). Ida'ya göre (2007) toplum sağlığı adına, kültür ve dil engellerinin getirdiği izolasyon etkisini öncelikli olarak devletler değerlendirmeli ve bu durumun, kişilerin hem duygusal hem de fiziksel sağlığı üzerindeki olumsuz etkisini azaltmak için çalışmalıdır. İyileşmenin, birden fazla düzeyde gerçekleşmesi zorunludur. Toplumsal düzeyde iyileşmenin gerçekleşmesi için, sistemin ve ana akım toplumun, "norm" olarak gördüğü kalıpların da sürece dahil olması gerekliliktir. Sanat terapi dahil, iyileştirme sürecini kapsayan tüm yaklaşımlar, bireyin, kültür ve dil geçmişine saygılı olmalıdır. Sanat

terapistleri için, tüm alanlardaki kültürel normların ve ayrımların göz önünde bulundurulduğu uygulama planlarının hazırlanması, bilhassa önemlidir.

İKİNCİ BÖLÜM

2. SANAT TERAPİNİN TARİHSEL GELİŞİMİ

2.1. Dünya’da Sanat Terapinin Tarihsel Gelişimi

Sanat, ilk çağlardan beri, insanın; tarihinde, kültüründe, gelişiminde, bilincinde ve sağlığında önemli bir rol oynamıştır. Sanat terapi disiplininin bilimsel anlamda ortaya çıkışından çok daha önce sanat, sosyal hayatı düzenleyen ve iyi oluş haline katkılar sağlayan ilksel iletişim biçimlerinden biridir. Bu savın temelleri; insanın, varlığı anlamak ve dünyaya hâkim olmak için imajları kullandığı mağara resimlerine kadar uzanır. Sanatın kullanıldığı terapötik ritüellerin örneklerine; Afrika yerli danslarından, Antik Yunan tragedyalarına kadar, yüzlerce yıl önce yaşamış ve kendini sanatın çeşitli formlarıyla ifade etmiş eski kültürlerde rastlanabilir. Sanat terapi disiplini, bu temeller üzerine inşa edilmiş ve isimlendirilmiştir.

Sanat terapinin gelişim gösterdiği 1900-1960 arası, dünyada tüm taşların yerinden oynadığı; sosyal, ekonomik, politik, bilimsel ve teknolojik değişimlerin yaşandığı bir geçiş evresidir. Dönemin tarihinde önemli bir rol üstlenen dünya savaşlarının yarattığı parçalanma, bölünme ve bozulmalar, etkisini sanatta da göstermiştir. Klasik güzel sanatlar ekolü, idealist estetik anlayışı, seçkin sanat kurumları ve modern örgütlenme biçimlerinin yarattığı mesafe anlayışında; kopma ve kırılmalar yaşanmıştır. Sanatın nasıl kullanıldığına ve sanat deneyimine odaklanan güncel değerler dizisi, beraberinde birçok yeni düşünce ve eylem felsefesini getirmiştir. Sanat terapinin; sanatın aristokrasiden uzaklaşarak, sıradan insan için; anlaşılabilir, erişilebilir hale geldiği ve büyüyen orta sınıf tüketici temsillere yaklaştığı zamanlarda doğması tesadüf değildir. Sanat; klasik, somut toplum yapısından; modern, soyut ve birey deneyimine doğru dönüşüm yaşamıştır. Batılı sanatçıların, sanatın dış dünyayı yansıttığı fikrinden vazgeçtikleri ve ruhun yansımaları içsel olarak aradıkları bu dönemlerle, Nörolog Sigmund Freud ve Psikiyatr Carl Gustav Jung’ın bilinçdışı ve sanat hakkındaki düşüncelerini ortaya koymaları eş zamanlıdır. Bu isimlerin, psikanaliz alanındaki çalışmaları, modern ruh sağlığı anlayışının şekillenmesine zemin hazırlamıştır. Sanat terapinin ortaya çıkmasına katkı sağlayan ilk

gelişmeler, 19. yüzyılın ortasından, II. Dünya Savaşına kadar; düşkün, hükümlü ya da akıl hastalığından mustarip kişileri anlamak üzerinedir.

1864-1903 yıllarında Fransa, Blois'de psikiyatrist olarak çalışan Paul-Max Simon, hastalarının resimlerini incelemiştir (Borgherini and Merlin, 2017). İtalyan Kriminolog ve Psikiyatrist Cesare Lombroso, 1864'te yayımlanan *Genio e Follia* (Deha ve Delilik) adlı kitabında, psikotik hastaların resimlerine yansıyan: "aşırı veya tuhaf" özellikleri değerlendirmiştir (Borgherini and Merlin, 2017). Fritz Mohr'un, 1906'da psikotik ve nörotik hastalarda çizim testleri kullanarak standartlaştırılmış prosedürler ve yöntemler oluşturma çabası, (Gantt, 1992) 21. yüzyılda kullanılan kimi testlerin gelişimine temel oluşturmuştur. Mohr gibi, Alman bir Psikiyatrist olan Hans Prinzhorn, Fransız Sanatçı Jean Dubuffet ve daha nice uzman, psikiyatri hastaları başta olmak üzere, toplum tarafından dışlanan grupların sanat ürünlerini toplamış ve arşivlemiştir. Jean Dubuffet, Max Ernst, Paul Klee, André Breton başta olmak üzere birçok sanatçı, psikotik hastaların sanat ürünleriyle ilgilenmenin yanı sıra, bu kişilere yardım etmeye yönelmiştir.

Bu sanatçılardan biri olan Mary Huntoon'un, 1930 ve 40'larda, Kansas'taki özel Menninger Kliniğinde, resim sanatını psikiyatri hastalarıyla, terapi amaçlı kullandığına ilişkin kanıtlar mevcuttur (Huntoon, 1949; Wix, 2000). Amerikan hükümetinin desteklediği New Deal programıyla Avrupa'ya giden Huntoon, ABD'ne döndükten sonra klinikte çalışmaya başlamıştır (Altschuler and Blumin, 2009; Wix, 2000).

Bu gelişmeler, 20. yüzyılın başlarında yeni bir alan olarak tanımlanabilecek sanat terapinin hem Avrupa hem de Kuzey Amerika'daki öncüleriyle, aynı anda gelişim gösterdiğini ortaya koyar. Nitekim, Amerika'da Margaret Naumburg (1890-1983), Florence Cane (1882-1952) ve Edith Kramer'in (1916-2014) Walden Okulu'nda yaptıkları çalışmalar, onların ilk sanat terapistleri arasında olduklarını gösterir. Birleşik Krallık'taysa, sanat terapi; Adrian Hill (1895-1977), Edward Adamson (1911-1996), Donald Winnicott (1896-1971) ve psikiyatri hastalarının çalışmalarını derleyen Eric Cunningham Dax'la (1908-2008) ilerleme göstermiştir.

Sanat terapi terimi, ilk defa İngiliz Sanatçı Adrian Hill tarafından, 1942'de kullanılmıştır (Malchiodi, 2007). Sanatoryumda tüberkülozu yenen Hill, tedavi sürecinde resim yapmanın terapötik faydalarını deneyimlemiş ve sanat terapinin psikiyatri hastanelerinde kullanılmasının önünü açmıştır. Hill gibi Sanatçı olan Edward Adamson,

II. Dünya Savaşından sonra bir hastanede, lobotominin (beyin cerrahisi alanına ait bir işlem) etkilerini araştırmak üzere işe alınmıştır (Adamson, 1984).

1914'te New York'ta Walden Okulu'nu kuran, Eğitimci Margaret Naumburg, sanat terapi alanına ilişkin teorileri çerçeveleyen ve sanatın, psikoterapi yöntemi olarak gelişimine öncülük eden ilk isimlerdendir. Kariyerinin başlarında çocuklar için etkili öğretim yöntemlerini araştıran Naumburg, bilgi yüklemek yerine onların kendilerini keşfetmelerini teşvik etmiştir. 1930-40'larda, Kramer'le birlikte, sanat terapide psikodinamik yaklaşımlar üzerine çalışmıştır. 1943'te, klinik vakaları yayımladığı bir çalışmada “dinamik yönelimli sanat terapi” adını kullanarak yeni bir alana isim vermiştir (Junge, 2016).

Edith Kramer, sanat terapistlerinin psikoterapist olmadığını ve olmayı hedeflememesi gerektiğini savunmuştur. Sanatçı ve Eğitimci Kramer, terapi olarak sanat kavramını ortaya atmış, yaratıcı sürecin kendisinin iyileştirici olduğunu ileri sürmüştür. Kramer'e göre, (1986) sanat terapinin; sanat, sanat eğitimi ve psikoterapi olmak üzere, üç sacayağı vardır. Onun bu görüşü, akla sanatın temel öğelerini oluşturan: sanatçı, alımlayıcı ve sanat eseri üçlüsünü (Erinç, 2009) getirmesi sebebiyle, oldukça ilginçtir. Kramer'in sanat terapi öğelerinden biri olan sanatın: sanatçı, danışan, çıktı/ürün üçlüsünden oluştuğu iddia edilebilir. Nitekim Kramer, (1986) sanat pratiğine “Üçüncü El” olarak atıfta bulunmuş ve sanat terapide sanatın varlığının, terapist ile danışan için bir bileşenden fazlası olduğunu söylemiştir.

1945-60 arası, birçok profesyonelin deneyimini ve bilgisini paylaşmak için birbiriyle bağlantı kurmaya başladığı zamanlardır. Kramer gibi, iyileşme aşamasında deneysel sanat pratiğinin faydalarına inanan Huntoon, (1949) Ohio'daki Winter Veterans Hastanesinde, sanatı, rehber bir psikiyatrist denetiminde kullanmıştır. O zamanlar, “savaş yorgunluğu” olarak adlandırılan hastalıktan mustarip askerlerle, pratikler gerçekleştirmiştir. Gazilerin tedavi gördüğü hastaneye, sanatla tedavi yöntemi için başvuruların artması, psikiyatristleri rahatsız ettiğinden, Huntoon, daha sıkı denetlenmiş ve yönlendirilmiştir. II. Dünya Savaşı sebebiyle yorgunluk/tükenmişlik yaşayan hasta sayısındaki artış; Jones, Levick, Ault, Cohen, Cane ve Ulman gibi daha birçok sanatçı ve uzmanın, sanatı terapötik bir tedavi süreci olarak sunmalarına zemin hazırlamıştır (Huntoon, 1949; Junge, 2010; Junge and Wadeson, 2006; Levick, 1995; Ulman and Dachinger, 1975, Wix, 2000). Bu yıllar, özel ve kamuya bağlı kurumların,

hastalara bakım sağlamak üzere, sanatla terapi hizmeti sunmaya başlaması açısından dikkat çekicidir. Dönemin çarpıcı gelişmelerinden biri, ABD’de, Bulletin of Art Therapy isimli ilk sanat terapi dergisinin, Sanatçı Elinor Ulman’ın öncülüğünde yayımlanmasıdır.

2.1.1. Dünya’da sanat terapinin mesleğe dönüşümü ve mesleki tartışmalar

Sanat terapistliğinin meslek olarak kabul edilmesi 1960’ları bulmuştur. 1964’te İngiliz Sanat Terapistleri Derneği/The British Association of Art Therapists (BAAT) ([http-3](#)) ve 1969’da Amerikan Sanat Terapi Derneği/American Art Therapy Association (AATA) kurulmuştur ([http-1](#)). Amerikan Sanat Terapi Derneğinin ilk başkanı Myra Levick, sanat terapi alanındaki ilk yüksek lisans programının açılmasına da öncülük etmiştir. 1960 ve 70’lerde birçok öncü, ülkelerinde sanat terapi bölümlerinin kurulmasına destek sağlamıştır. Bu programlar, kurucularının felsefi kimliğini taşıma eğiliminde olup, birbirlerinden farklı karakterler sergilemişlerdir. ABD’de farklılıkların denetlenebilmesi adına 1975 yılında “Eğitim ve Öğretim Yönergeleri” oluşturulmuştur (Junge, 2016).

1980-90’lar arasında meslek, tıp ve danışmanlık modellerini yansıtan akreditasyon ve ruhsatlandırma prosedürlerine tabi tutulmuştur (Drachnik, 1989). Düzenlemeler, eyaletten eyalete ve ülkeden ülkeye farklılık gösterir. Sağlık hizmetlerinin manzarası değiştikçe, sanat terapistleri hem klinik, (Riley, 1989) hem de atölye ortamında (Elmendorf, 2010) kendi yaklaşımlarını kullanarak yeni çalışma biçimlerine uyum sağlamışlardır. Temel inançlarını; Jungian, Gestalt ve Adlerian felsefeleri gibi psikanalizin dallarını içerecek şekilde genişletmişlerdir. Söz konusu yaklaşımların bazıları hümanist psikoloji, davranışçı ve varoluşçu terapi, aile sistemleri terapisi, Rogerian veya danışan merkezli terapi gibi metodolojileri psikodinamik uygulamanın temeli olarak içermektedir. (Junge, 2010; Langarten, 1981; Malchiodi, 2012; Wadeson, 1980).

Görece genç bir alan olan sanat terapi, sanatın terapötik ortamda iyi olma haline önemli katkılar sağladığı fikriyle bir araya gelen profesyonellerin rehberliği ışığında son altmış yılda büyümüştür. Sanat terapinin doğası, ağır zihinsel hastalığı olan danışanları teskin etme, değerlendirme ve anlama odaklı bir yöntemden (Junge, 2010; Kramer, 1986; Ulman and Dachinger, 1975) stüdyolarda güncel psikodinamik (Langarten, 1981; Wadeson, 1980) ve sağlık temelli terapi modellerini uygulayan bir yaklaşıma evrilmiştir.

Zaman içerisinde, sanat terapi uygulamalarında sanatın rolü de iki ana felsefe etrafında şekillenmiştir.

Bunlardan biri, deneyimsel felsefedir ve sanat yapma eyleminin, danışanın hayatında olumlu değişimi kolaylaştırdığını savunan bir yaklaşımı benimser (Allen, 1995; Block, Harris and Laiting, 2005; Kramer, 1986). Diğer taraftan psikoterapötik felsefe ise sanatı; fark etme, değerlendirme ve başa çıkma becerilerinin gelişimine katkı sağlayan, böylelikle bireyde iç görü kazanımını destekleyen bir araç olarak görür (Briks, 2007; Cohen, Mills and Kijak, 1994; Langarten, 1981). Sanat terapistlerinin, klinik ve kişisel uygulamada sanat pratiğini nasıl kullandıklarını araştırırken, bu iki farklı felsefeyi ayırt etmek önemlidir. Deneyimsel terapide; sanat terapisti, danışanın hem süreçte hem de üründe anlam ve niyet bulmasına yardımcı olur. Bu anlayışın sanatı, amaç olarak ele aldığı iddia edilebilir. Deneyimsel yaklaşımda sanat pratiği, genellikle açık stüdyo ortamında gerçekleştirilir (Block, Harris and Laiting, 2005; Vick, 2000; Vick and Sexton-Radek, 2008; Wix, 2010). Açık stüdyo usulü sanat terapi, danışana; basit rahatlama biçimlerinden, kendini özgürce ifade etmeye, kimlik duygusu geliştirmekten, iyi ve zinde olma haline kadar geniş bir alanda hizmet eder (Czamanski-Cohen, 2010; Henley, 1995). Terapi, danışanın hedeflerine ve ihtiyaçlarına bağlı olarak değişiklik gösterir. Psikoterapötik yaklaşımın, yani sanat psikoterapisinin ise tıbbi modelin hiyerarşisinde gelişim gösterdiğini tahmin etmesi güç değildir. Bu yaklaşım; psikanalitikten, bilişsel kurama, bir dizi modelden yararlanır. Düşünce ve duyguları fark etme, değerlendirme ve bunlarla baş etmektен; kendini ifade etme ve iyi olma haline kadar pek çok hedefi vardır (Froeschle and Riney, 2008; Langarten, 1981; McNiff, 1981; Rubin, 2006; Wadson, 1980). Üzerinde konuşulan yaklaşımlar, yıllardır tartışılan: Sanat araç mıdır, amaç mıdır? sorusunu yeniden gündeme getirmektedir. Sanat yapımına ve bunun klinik terapi pratiğinde uygulanmasına ilişkin, bu iki ayrı düşünce biçimi, bir noktadan diğerine, köprü gibi mesafe yaratır. İki karşıt görüşü sentezlemenin, başka yolları olup olmadığı, düşünülmesi gereken bir konudur. Allen'a göre (1992) sanat terapistlerini benzersiz kılan öge, onların sanat yapma süreci hakkındaki bilgileri ve anlayışlarıdır. Terapide sanat pratiği, danışanların sözlü veya geleneksel terapi modellerine kıyasla, kendilerini daha az tehdit altında hissedebilecekleri, bu nedenle, daha kolay iletişim kurabilecekleri benzersiz bir yöntemdir. Allen, (1992) sanat terapistlerinin, alanı saygın bir klinik disiplin olarak kurma çabasından dolayı, sanat yapmanın sunduğu incelikli süreçlerle teması

kaybedebileceklerinden söz eder. Ona göre, klikleştirilmiş sanat terapinin en rahatsız edici yönü, sanat pratiği hakkında atalarımızdan gelen bilgileri kullanmayı ihmal etmesidir (Allen, 1992). Geçmişe bakılacak olduğunda, psikanalizin sanat terapinin temel yönelimi olduğu ve ne yazık ki sanatın alandaki rolünü baskılayarak önüne geçtiği açıktır. Bu nedenle, sanat terapide sanatın rolü üzerine araştırma yapmak, hazır ve kolay bir konu gibi görünse de oldukça güçtür. Kesin bilime ve kanıta dayalı sonuçlara değer veren bir dünyada, sanatı ölçmek zordur. Üretim süreci; esnek, belirsiz, kimi zaman kavramsal bir beceri düzeyi gerektirir; öznel olarak oluşturulur ve anlam her gözlemci tarafından farklı okunur (Dewey, 1934; Eisner, 2002; Langer, 1953, 1957). Bu gerçekler, içinde sanat kelimesi geçen sanat terapi alanının, neden sanatçılar tarafından sahiplenilmediğini açıklar.

Sanat terapide sanat; kavramsal bir öge olmaktan ya da beceri repertuarını genişletmek için sanat dersleri almaktan çok daha fazlasıdır. Yaygın bir düşünceye göre güzel sanatlar eğitimi ile sanat terapi arasındaki fark; sanat eğitiminde yaratıma/üretime, sanat terapideyse sürece odaklanılmasıdır. Kramer, (1980) sanat eğitiminin yalnızca yaratım odaklı olmadığını, bundan çok daha fazlası olduğunu öne sürer. Sanat terapi seanslarında, nispeten daha az ürün/çıktı ortaya konsa da her iki alan içinde üretim süreci gerekliliktir (Kramer, 1980, s.16). Kramer'e göre, (1980, s. 16) sanat terapisti ne zaman farklı materyaller sunacağını ne zaman sürece dahil olacağını ve ne zaman danışana müdahale etmekten kaçınması gerektiğini anlamalıdır. Sanat terapi, psikoterapi eğitimi gerektirdiğinden güzel sanatlar eğitiminden farklıdır. Hem sanat eğitimcileri hem de sanat terapistleri, bireylerin ilerleme kaydetmelerine yardımcı olmaya odaklanırlar. Ne var ki, sanat eğitimcileri; teknik ve malzemeye hakimiyet gibi konulara daha fazla önem atfeder. Sanatta; somut bir ürün yaratılıp yaratılmaması değil, bir fikrin ortaya atılması, yani, kişinin kendisini özgün bir şekilde ifade etmesi önemlidir. Hem sanat eğitimi hem de sanat terapi, yaratıcı sürecin keşfine odaklanırlar. Yaratıcı süreç; karşılaşma aşaması, yıkma/bozma aşaması ve yeniden yapılandırma aşaması olmak üzere üç aşamadan oluşur (Dunn-Snow and D'Amelio, 2000, s.48). Sanat terapi ve güzel sanatlar eğitimi, yaratıcı sürecin bu aşamalarını paylaşır. Amaç ister terapi olsun ister olmasın, sanat, sağlıklı yaşamı destekler. Güzel sanatlar eğitiminin odak noktası, sağlık olmasa bile, sanat öğrencilerinin yaratıcı keşiflere çıkmalarına imkân sunmak, bilhassa, zihinsel sağlık açısından fayda sağlayabilir. Benliği keşfetmeye yönelik çalışmalar, öğrencilerin

ilgilendikleri kavramları sanat eserlerine entegre ederek yaptıkları çalışmayı sahiplenmelerine yardımcı olur. Sahiplenme duygusunun gelişimi, benlik saygısının artmasına katkı sağlar. Sanat eğitimcileri ve sanat terapistleri, bireylere kendilerini ve yaratıcılıklarını keşfetme fırsatı sunar. Bununla birlikte, sanat terapistlerinin odağı, insanların sağlıklarını iyileştirmelerine yardımcı olmaktır. Dunn-Snow and D'Amelio (2000), sanat terapinin sanat eğitime dayandığını açıklamış ve sanat öğretmenlerinin sanat terapi unsurlarını müfredatlarına dahil ederek, derslerinin terapötik yönlerini geliştirebileceklerini belirtmiştir. Güzel sanatlar fakültelerinde, böyle bir girişim, mezunlara sanat terapi alanında istihdam olanağı sağlayabilir.

Sanat terapinin bir meslek olarak masaya yatırıldığı dönemde, sanat; filozofların ve eğitimcilerin akıllarını kurcalayan bir soru işaretidir. Dewey'in, (1934) “Deneyim Olarak Sanat” adlı kitabı, birçok yazarı, sanatçıyı ve filozofu; sanatı, estetiği ve bunların amaçlarını farklı perspektiflerden anlama konusunda etkilemiştir. Bunlardan biri olan Langer, (1953) sanatın teorik açıdan güçlü bir duruşunun olmadığını, yani felsefi yönden ciddi düşünce eksikliği olduğunu belirtmektedir. Neden, sistematik bir sanat felsefesi anlayışı olmadığını sorgulayan Langer, sanatı ve sanat yapma sürecini mercek altına almıştır. Langer (1953), bilimsel bir oluşum olarak gördüğü liberal sanat eğitimiyle, bu eğitimin doğal bir sonucu olan deneysel sanat sürecinin birlikte yürütülmesinin, sanat pedagojisinin iki ayrı bölümünü nihai bir anlaşmazlığa sürüklediğini düşünür. Langer'in, profesyonel sanatçılar için oluşturulan eğitim paradigmalarının ayrıştığını öne sürdüğü dönem, sanat terapi mesleğinin ortaya çıktığı zamana rastlar. Bu noktada sanat terapi mesleğini ileriye taşıyan profesyonel organizasyon ve derneklerin, eğitim alanındaki rolünü değerlendirmek önemlidir.

Metin içerisinde daha önce de yer verilen; İngiliz Sanat Terapistleri Derneği (BAAT) ve Amerikan Sanat Terapi Derneği (AATA) gibi organizasyonlar, sanat terapistliğini kısa sürede ayrı bir meslek olarak ileriye taşımışlardır. Bu dernek ve meslek odaları; bilgi ve deneyim paylaşmak, bilimsel toplantılar düzenlemek, eğitim ve uygulama standartları geliştirmek üzere profesyonelleri bir araya getirmiştir. Her iki dernek de alanın evriminde muazzam bir rol oynayarak, sanat terapistlerinin geleceğine yön vermiştir. Kanada, Almanya, Avustralya, Yeni Zelanda ve Asya'da bu kuruluşları örnek olarak akredite olan, birçok dernek bulunmaktadır.

Sanat terapi mesleğinin en gelişmiş olduğu, Büyük Britanya ve Amerika Birleşik Devletleri'nde dernekler; yalnızca eğitim ve öğretim için değil, terapistlerin devlet ruhsatı alabilmeleri için de bir kontrol sistemi kurmuşlardır. Amaçları, tüm akreditasyon prosedürlerinde olduğu gibi, müfredat standardizasyonu yoluyla eğitimi iyileştirmektir. Ancak, sanatın aktif bir rol oynadığı sanat terapi alanında, yaratıcılığı kısıtlamadan kabul edilebilir eğitim standartları oluşturmak bir hayli zordur. Örneğin, ABD'deki eğitim ve öğretim yönergelerine göre, onaylanmış bir lisansüstü programa girebilmek için hem sanat hem de psikoloji alanında, 18 krediyi tamamlamış olmak ön koşuldur (AATA, 2007). Bu koşullara göre, kişilerin hangi fakülte ya da bölümden mezun oldukları önemli değildir. Başvuru sahibi, çeşitli sanat malzemeleri ve yöntemlerini kullanarak deneyim elde ettiğini, sanat eserlerinin izlenebileceği bir portfolyo ile kanıtlamak zorundadır. (AATA, 2007, s. 2). Profesyonel yaşam, yeni mezunlar için birçok zorluğu beraberinde getirmektedir. Her iki ülkede de "Sanat Terapisti/Sanat Psikoterapisti" unvanı, mesleki düzenlemeyle ilgili etik kurullar ve asgari giriş standartları ile korunur. Örneğin, İngiltere'de sanat terapistleri, 15 sağlık ve bakım mesleğinden profesyonelin kayıtlı olduğu Sağlık ve Bakım Meslekleri Konseyi/The Health and Care Professions Council (HCPC), adlı bir kuruluşa kayıtlıdır ([http-4](http://4)). Uluslararası geçerliliği olan meslek kuruluşlarına kayıt için, zorunlu asgari standartlar; yüksek lisans derecesi, belirli saatleri tamamlayacak şekilde bir klinikte çalışmış olmak ve devam eden klinik çalışmalar gözetilir. Sanat terapistleri için, gözetim (süpervizyon) saatlerini tamamlamak, uygun kurum/kuruluş bulmak açısından zorlayıcı olabilir. Yine de sanat terapistleri, iş yaşamında sürekli gelişim göstermek ve bunu kanıtlamak zorundadırlar.

Sınırları çok net çizilmiş standartlar sistemi; sanat terapistlerinin klinik bir ortamda nasıl çalıştıklarına yakından bakılması gerektiğini ve sanata özgü araştırma metodolojileri geliştirme ihtiyacı olduğunu gösterir. Sanat terapistlerinin; kimlik duygusu geliştirebilmeleri, eğitimlerini yapılandırabilmeleri, akreditasyon ve devlet lisansı başvurularını gerçekleştirebilmeleri için diğer sağlık disiplinleriyle kıyaslanmaları oldukça düşündürücüdür. Sanat terapi eğitiminin, önemli bir bileşeni eksik midir? Klinik yeterlilikler standardizasyonuna aşırı vurgu, mesleğin önemli bir bileşeni olan sanat pratiğini sınırlandırmaz mı? Sanat terapistleri, akreditasyon ve tanınma gibi sorunlarla mücadele ederken; amaçlarına, kimliklerine ve mesleklerine meydan okuyan bu minvaldeki sorular sürekli gündeme gelir (Allen, 1992, 2008; Lachman-Chapan, Jones,

Sweig, Cohen, Semekoski and Flemming, 1998; Lachman-Chapan, 2000; Wadeson, 1983, 1985, 2002). Sanat terapinin yasallaşması için, ne derece işe yaradığının kanıtlanması ihtiyacı, uzmanları, terapide sanatın yerini sorgulayan araştırmalar yapmaya yönlendirir. Konuya örnek teşkil eden araştırmalardan biri, Aigen'in, (2007) müziğin çoklu estetiği hakkında yaptığı değerlendirmedir. Müzik terapinin uluslararası tanınırlık elde etmesini sağlayan bu araştırma, Türkiye'deki üniversitelerde de müzik terapi bölümlerinin kurulmasının önünü açmıştır.

Terapide kullanılan sanat formu her ne olursa olsun, uygulama alanında eşit bir zemin yaratmak ve yasal tanınırlık elde etmek için sanat terapinin tüm bileşenlerinin araştırılması önemlidir. Tıpkı güzel sanatlar alanında olduğu gibi, sanat terapide de doğru ve kesin bir uygulama yöntemi yoktur. Sanat terapi, her zaman küçük bir alan olarak kalacak bile olsa, profesyonel bir sanat terapistinin uzmanlığı, sanatı bazen klinik uygulamada kullanan bir ruh sağlığı uzmanından oldukça farklıdır.

2000'lere gelindiğinde, sanat terapi; uygulama kılavuzlarının belirlendiği akreditasyon kuruluşlarına, etik standartlar ve yönergelere tabii, dünya çapında bilinen bir disiplindir. Pek çok ülkede, sanat terapi eğitimi vermek üzere açılan lisans programlarının sayısında artış görülmektedir. Bugün, sanat terapi alanının gündemi; sanat terapinin uluslararası gelişimi, nasıl değerlendirileceği, çok kültürlülük, sanat terapide sanatın yeri, terapistlerin kayıt altına alınması, belgelendirilmesi ve ruhsatlandırılması gibi konulardır (Junge, 2010).

Konu hakkında genel bir değerlendirme yapılacak olduğunda, bu disiplinin ve mesleğin açıkça kendisini tanımlama ve tanıtmaya mücadelesi verdiği söylenebilir. Pek çok farklı bakış açısı ve bilgi yelpazesini kucaklayan sanat terapi alanını kavramsallaştırırken “disiplinler-arası” yerine “disiplinler-ötesi” ifadesi, 21. yüzyılın mevcut koşullarında daha isabetli olabilir. Sanat terapistliği hem sanatçı hem de terapist kimliklerinin eşit temellendiği bir meslektir. Moon (1992, 2006), Malchiodi and Riley (1996) ve Fish (2008) gibi uzmanların hepsi, sanat terapi eğitimi ve süpervizyonunda sanat pratiğinin temel bir araç olduğunu savunur. Bu yüzden meslekte, sanat pratiğinin anlam ve önemine vurgu yapan araştırmalara ihtiyaç vardır. Sanat, bilimin alt dallarından biri değil, kendine özgü bir olgudur. Dolayısıyla sanat ve bilimi bir araya getiren sanat terapi disiplininin yine kendine özgü araştırma metodolojileri içerisinde ele alınması gerekir. Sanat ve tasarım eğitimi almış bir sanatçı, ruh sağlığı alanında teoriye ve uygulamaya dayalı

gereklilikleri sağladığı müddetçe, alanda etkin rol oynayan bir sanat terapisti olabilir. Bu olasılığın tersi düşünüldüğünde, ruh sağlığı alanında çalışan bir uzman için aynı öngörüle bulunmak zorlaşır. Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusu Atatürk'ün de belirttiği gibi: "Herkes milletvekili olabilir, bakan olabilir, hatta cumhurbaşkanı olabilir, fakat sanatçı olamaz". İnsan, azimle çalıştığı ve büyük bir tutkuya sahip olduğu müddetçe hayatta istediği her şeyi başarabilir. Şüphesiz, aynı sav sanatçı olmak isteyenler için de geçerlidir. Lakin, sanatçı olmak için çok çalışmanın yeterli olmadığını gösteren araştırmalar, Atatürk'ün de belirttiği gibi, sanatçıların doğuştan gelen bir yetenek ve yaratıcı kişiliğe sahip olduğu klişesini doğrular. Sanat, yalnızca sanat terapi alanı için bir gereklilik değil; bireylerin, dolayısıyla toplumların ilerleyebilmesi için bir zorunluluktur.

2.2. Türkiye'de Sanat Terapinin Tarihsel Gelişimi

Sanatın doğuşunda ve gelişiminde rol oynayan birçok farklı teoriden söz edilir. Kaynağı ne olursa olsun sanat; iletişimde, hikayelerin kayıt altına alınmasında ve insan refahında önemli bir role sahiptir. Tarih öncesi dönemlerin yerleşim merkezlerinden Catalhöyük'teki duvar resimlerini, fikirlerini somuta dökmek isteyen avcılık işlerinden sorumlu bir proje koordinatörü çizmiş olamaz mı? Ünlü ana tanrıça heykelciği başta olmak üzere, Anadolu medeniyetlerine ait daha birçok bereket heykelinin, bedeniyle barışmak isteyen ya da bedeniyle gurur duyan; geniş kalçalı, büyük memeli kadınlar tarafından şekillendirildikleri düşünülebilir mi? Seramik çamurunun; plastik, üç boyutlu ve dokunsal yapısı, onu, ilk çağlardan bugüne, "benlik" algısı üzerine çalışabilecek terapötik bir malzemeye dönüştürmüş olabilir mi? Yaklaşık 12 bin yıl öncesine tarihlenen Göbeklitepe kompleksi; sanat pratikleriyle iç içe geçen ritüellerin, manevi sıkıntılara iyi geldiğine işaret etmez mi? Niğde, Köşk Höyükte, killi çamurun dolgu malzemesi olarak kullanıldığı mumyalanmış kafatasları, insanın yas ve kayıpla mücadele adına sanata sığındığını ortaya koyar mı? Eğer, söz konusu örnek ve olasılıklar sanatın insan refahında önemli bir rol üstlendiğini gösteriyorsa, sanatın insan için en ideal ilaçlardan biri olduğu iddia edilebilir. Benliği, varoluşu anlamak üzere harekete geçmek, yani sanat icra etmek, ruha en iyi gelen pratiklerdendir. Sanat amacıyla malzemeye şekil verdiğimizde ya da nesnelere dokunduğumuzda, yaşama temas etmenin tecrübesini yaşar, mevcudiyetimizi hissederiz. Tarih öncesi çağlardan bu yana, sanat deneyiminin iyi oluş haline sağladığı katkılar düşünüldüğünde, çağımızda sanat terapi disiplininin ortaya çıkışı rastlantısal değildir.

Sosyokültürel yapılanma ve sanat anlayışları açısından dikkat çekici birçok medeniyete ev sahipliği yapan Anadolu coğrafyasında, sanatın, terapi yöntemi olarak kullanıldığına dair ilk somut kanıt Antik Yunan'a aittir. İzmir yakınlarındaki Bergama Asklepion Ören yeri, M.Ö. 370 yılında Yunan sağlık tanrısı adına inşa edilen bir tedavi merkezi ve aynı zamanda tıp okuludur (Giannini, 2004, s.75-91) Merkezde, telkin ve fizyoterapinin yanı sıra; istiare uykusu, şifalı su banyoları ve otlar, çamur kürleri, açlık oruçları, hacamat, su ve kuş sesi dinletisi, müzik terapi, güneşle tedavi, drama terapi, spor, dua ve adak gibi bütüncül yaklaşımlar içeren tedavi yöntemleri sunulmuştur. Bizans İmparatorluğu döneminde de hizmete devam eden merkez, daha sonra Anadolu'ya gelen Türklerin egemenliğine geçmiştir.

Orta Asya'dan, Anadolu topraklarına gelen Türkler, birçok kültürden etkilenmiştir. Farklı kültürlerin tesirinde biçimlenmeye başlayan Türk sanatı, zamanla değişmiş, dönüşmüş ve Anadolu'da yerleşik hayata geçen toplulukların İslamiyet'i kabul etmesiyle son formunu almıştır. İslam sanatında figüratif tasvirden kaçış, geometrik ve bitkisel ifade şekillerinin benimsenmesine ve müziğin etkili bir sanat formu olarak ön plana çıkmasına sebep olmuştur. İslami sanat anlayışı, Selçuklu ve Osmanlı Dönemlerinde sanatın, sağaltım amacıyla nasıl kullanılacağını da belirlemiştir. Örneğin, Orta Asya Türklerinde, sosyokültürel ve manevi bir fenomen olan; müzikli-danslı şamanik ritüeller, Anadolu'da "Baksı" adını almış ve tasavvuf ekolü mensuplarınca (Sufiler) sürdürülmüştür. Şam'da kurulan Nureddin Hastanesi, Amasya Darüşşifası, Kayseri Gevher Nesibe Tıp Medresesi (Bkz. Görsel 2.1 ve Görsel 2.2.), Divriği Ulu Camii ve Darüşşifası, Fatih Darüşşifası, Süleymaniye Tıp Medresesi ve Şifahanesi, Edirne II. Bayezid Darüşşifası ve Enderun Hastanesi olmak üzere sekiz merkezde reseptif (pasif olarak dinletme yöntemi) müzik terapi çalışmaları yapılmıştır (Çoban, 2005). Evliya Çelebi ve İbn-i Sina, sanatın, bilhassa akıl hastalıklarında önemli bir terapi biçimi olduğunu dile getirmişlerdir (Toker, 2005). Evliya Çelebi, Osmanlı Döneminde, hastaların müzikle ya da su sesiyle tedavi edildiğinden, darüşşifalarda hazır bekleyen mehter takımları olduğundan söz etmektedir (Ersoy, 1995, s. 40). Osmanlılar, hangi müzik makamının hangi rahatsızlıklarda kullanılabileceğini sistematize etmiştir.



Görsel 2.1. Kayseri, 1206 yılında yaptırılan Gevher Nesibe tıp medresesi müze kapısı. 11 Ekim 2023
(Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)



Görsel 2.2. Kayseri, 1206 yılında yaptırılan Gevher Nesibe tıp medresesi müzesinin içi. 11 Ekim 2023
(Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)

Osmanlı Devleti'nin I. Dünya Savaşının ardından parçalanmasıyla birlikte, 1900-1960 yılları arasında, Anadolu coğrafyasında da birçok değişim gerçekleşmiştir. Kurtuluş Savaşından sonra, küllerinden yeniden doğan Türk milleti, Mustafa Kemal Atatürk'ün 29 Ekim 1923'te Cumhuriyet'i ilan etmesiyle birlikte, büyük bir dönüşüm sürecine girmiştir. Yorgun ve fakir milletin, muasır medeniyetler seviyesine çıkması için; eğitim sisteminden, seçme ve seçilme hakkına kadar birçok radikal inkılap gerçekleştirilmiştir.

Cumhuriyet'in ilk yılları, dikkatin Batı toplumlarına, başka bir ifadeyle içeriden, dışarıya yöneltildiği zamanlardır. Batı medeniyetlerinin, bilgiyi neredeyse görme duyusuyla eş değer tuttuğu ve ruh ile maddeyi ayırttığı inanç sistemini kendisine rol model alan Türkiye, geriden de olsa, batı sanatını ve bilimini takip etmeye başlamıştır.

Cumhuriyet Döneminde sanatla terapi alanındaki ilk çalışmalar, 1950'li yıllarda Dr. Süleyman Velioğlu ve Dr. Kazım Dağyolu'nun koordinatörlüğünde İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde Sanat Psikopatoloji Laboratuvarı'nın kurulmasıyla başlamıştır (Kaya, 2013). Tarihe bakılacak olduğunda, alandaki ilk ciddi gelişmenin, ABD ve Büyük Britanya ile eş zamanlı yaşandığı söylenebilir. Ancak, öncesinde köklü bilimsel ve sanatsal araştırmalar gerçekleştirilmediği, gerçekleştirildiyse bile belgelenmediği için, bu girişim ileriye taşınamamış, sonrasında da uzun bir dönem sanat terapi alanının gelişimine katkı sağlayacak herhangi bir hareketliliğe rastlanmamıştır.

1975 yılında Psikolog Rahmi Oruç Güvenç tarafından kurulan TÛMATA (Türk Musikisini Araştırma ve Tanıtma) topluluğu, 49 yıldır Orta Asya kökenli Türk müzik ve hareket terapi geleneğini sürdüren çalışmalar gerçekleştirmektedir. Türk müziğinin tanıtılması ve terapi amaçlı kullanılabilmesi için birçok akademik çalışmaya imza atan Güvenç, Sağlık Bakanlığına bağlı GETAT Uygulamaları Daire Başkanlığının yönetmelik çalışmalarında, müzik alanında koordinatör olarak görev yapmıştır (http-5). Alandaki çalışmaların öncülerinden, Psikolog ve Psikoterapist Nevin Eracar, kızına otizm tanısı konulduktan sonra sanat terapi pratiklerine yönelmiştir. Eracar'ın, 1982'de kurduğu "Psikolojik Danışma ve Araştırma Merkezi", 1992 yılından bu yana, "Aura Psikoterapi, Sanatla Tedavi ve Eğitim Merkezi" adıyla hizmet vermeye devam etmektedir (http-6). 1999 yılında, deprem bölgelerinde gerçekleştirdiği sanat terapi çalışmalarıyla toplum sağlığına gönüllü hizmet eden Eracar, faaliyetlerini kurduğu merkezde ve çeşitli vakıf üniversitelerinde sürdürmektedir.

Sanat terapi alanındaki en dikkat çekici gelişmelerden biri, 1 Ekim 2012 tarihinde Psikiyatri Hemşiresi Nurhan Eren başkanlığında kurulan Sanat Psikoterapileri Derneği'dir (http-7). Çalıştaylar, sempozyumlar, atölyeler ve eğitimler düzenleyen dernek, çalışmalarına 2004 yılında, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı iş birliğiyle başlamıştır. Tıbbi modeli örnek alan Sanat Psikoterapileri Derneği, sanat psikoterapisi alanında eğitim veren ve uygulama yapan uzmanların uyması gereken etik ilkelere dair çalışmalar da gerçekleştirmektedir (Eren, 2014).

Türkiye’deki üniversitelerde “Sanat Terapi” programına rastlanmasa da müzik terapi alanında, tezsiz yüksek lisans programı sunan bir devlet üniversitesi vardır. 11.08.2021 tarihinde Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsünde kurulan “Müzik Terapisi Anabilim Dalı” programı, alana yönelik Türkiye'deki ilk yüksek lisans programıdır ([http-8](#)).

Müzik terapi alanının Türkiye’de tanınırlık kazanması, 2017 yılında Sağlık Bakanlığına bağlı Geleneksel, Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp (GETAT) Uygulamaları Daire Başkanlığının kurulmasıyla gerçekleşir. 27 Ekim 2014 tarihinde, 29158 Sayılı Resmî Gazetede ilan edilen GETAT uygulamaları yönetmeliğinde, müzik terapi alanına ilişkin yasal düzenlemeler yer alır ([http-9](#)). Başkanlık; uygulamalar hakkında mevzuat oluşturulması, uygulayıcıların belgelendirilmesi, faaliyet gösterecek merkezlere ruhsat düzenlenmesi veya ruhsatın iptali, uygulama yapan merkezlerin araştırılması, eğitim veren kurumların kayıtlarının tutulması, uygulama merkezlerinin ve uygulayıcıların izlenmesi, düzenleme ve izinlere aykırı faaliyetlerin durdurulması, sertifikasyon programlarının planlanması...gibi çalışmalar gerçekleştirir ([http-9](#)). Amerika’da tamamlayıcı ve alternatif tıp yaklaşımları çatısı altında bulunan sanat terapi yönteminin, Türkiye’de de GETAT uygulamalarına dahil edilmesi; alanda gerçekleştirilen faaliyetlerin yasal düzenlemelerle denetlenebilmesi, mesleki sınırlılıkların belirlenmesi, eğitim gerekliliklerinin tanımlanması ve sağlık hizmetlerinin gelişimi açısından oldukça önemlidir.

Ülkemizde sanat terapiye ilgi ve ihtiyaç, her ne kadar; Covid-19 pandemi süreci, iklim krizi, sığınmacı istihdamı, 6 Şubat 2023 depremleri, enflasyon ve ekonomik kriz gibi problemlerle artsa da ne yazık ki tamamlayıcı terapi hizmetlerinin sunulduğu özel veya kamuya bağlı kurum sayısı, yok denilecek kadar azdır. Fransız Lape, Moodist gibi kimi özel psikiyatri hastanelerinde ya da Memorial Sağlık Grubunun kanser (onkoloji) merkezlerinde sanat terapi hizmetlerine rastlanır. Bununla birlikte, bazı devlet hastanelerinde özel hizmet sunan terapötik birimler yer alır. Konuya ilişkin örneklerden biri, Manisa Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi'ndeki, Ergoterapi Rehabilitasyon ve Terapötik Rekreasyon Birimi'dir ([http-10](#)). Birimde, birçok farklı malzeme ile çeşitli sanat terapi atölyeleri gerçekleştirilir. Söz konusu örneklerin kısıtlı sayıda olmasından da tahmin edileceği üzere, devlet hastanelerindeki doktor, imkân ve koşul yetersizliği, sanat terapi desteği almak bir yana, herhangi bir uzmana randevu alabilmeyi bile epey

zorlaştırmaktadır. Bununla birlikte, ender de olsa kimi vakıfların terapötik hizmet sunmaları ümit vericidir. Onlardan biri olan Kanserli Çocuklara Umut Vakfı (KAÇUV); 2000 yılında Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hematoloji Onkoloji Servisi hastaları, ebeveynleri ve doktorlarının iş birliğiyle kurulmuş olup, faaliyetlerini; İzmir, Bursa ve Zonguldak olmak üzere, toplam 12 hastanenin, 14 servisinde sürdürmektedir ([http-11](http://www.kaçuv.org.tr)).

Sonuç olarak, Türkiye’de sanat terapi disiplininin, dolayısıyla alanın gelişiminden söz edilebilmesi için, konuya yönelik akademik çalışmaların artması ve üniversitelerde sanat terapi programlarının açılması gerekmektedir. Bununla beraber, terapide faydalanılan sanat formu ister müzik ister plastik sanatlar olsun, uygulama alanında eşit bir zemin yaratmak ve yasal tanınırlık elde etmek adına, sanat terapinin tüm bileşenlerinin araştırılması önemlidir.

2.2.1. Türkiye’de sanat terapinin mesleğe dönüşümü ve mesleki tartışmalar

Avrupa ve ABD gibi ülkeler başta olmak üzere, sanat terapi alanı etik standartlar ile sınırlandırılmış olup, gerekli donanıma sahip, sanat terapistleri tarafından uygulanır. Türkiye’de ise; hemşire, psikolog, psikiyatrist, sosyal hizmetler çalışanı, öğretmen, sanatçı ve daha birçok meslek grubundan insan, alanda söz sahibi olduğunu iddia eder. Mesleki sınırlılık ve eğitim gerekliliklerinin devlet tarafından tanımlanmamış olması, birçok kişide bu alanda çalışabileceği yanılgısını oluşturur. Oysa, Eren’in (2014) de ifade ettiği gibi, bir mesleğin geçerliliğini ve saygınlığını, bilimsel temellere ve etik ilkelere bağlı olması belirler. Dünyada bir meslek olarak tanımlanmış, eğitim ve uygulamaları belli standartlara bağlanmış bu alanın, ülkemizdeki uygulamalarında, ciddi eksiklikler vardır. Mesleki anlamda doğru çalışmalar gerçekleştirilmesi, bu çalışmaların desteklenmesi ve etik standartlar geliştirilmesi hem sanat terapi uygulayıcıları hem de danışanların sağlığı açısından önem arz eder.

Türkiye’de sanat terapi alanında eğitim veren birçok farklı oluşuma rastlanır. Resmi olmayan veya nitelik açısından yeterli olup olmadığı tartışmalı olan özel kurum/kuruluşlar tarafından verilen eğitimler, hiçbir yerde geçerliliği olmayan; dönemlik kurs, seminer, online eğitim ya da video kaydı hizmeti sunar. Eğitimler, unvanı şüphe uyandıran ve kendisini “sanat terapisti” olarak adlandıran kişilerce yürütüldüğü ve ücretli olduğu için, çoğu kurum/kuruluş eğitim içeriği hakkında bilgi paylaşımında bulunmaz.

Söz konusu gerekçeler nedeniyle, bu çalışmada, mesleğin gelişiminde ve dönüşümünde rol oynayan eğitimlerden, yalnızca üniversite birlikteliğiyle yürütülenlerin ele alınmasına karar verilmiştir.

Bu programlardan biri, “Sanatla Terapi ve Yaratıcılık Eğitimi” ismiyle 2005 yılından bu yana; Aura Psikoterapi, Sanatla Tedavi ve Eğitim Merkezi ile Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Ana bilim Dalı birlikteliğinde yürütülür (Eracar, 2021, s. 4, 111). En son 2019 yılında açılan 400 saatlik sertifika programına başvuru şartları arasında; tıp, psikoloji, sağlık, sosyal hizmetler, eğitim ve sanat alanlarında lisans sahibi olmak yer alır. Sanat Psikoterapileri Derneği’nin ise, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalının desteğiyle sürdürdüğü “Ruhsal Bozukluklarda Sanat Psikoterapileri Kursu”, 250 saatlik bir içerik sunar. 2022-2024 yıllarını kapsayan bu program, tıpkı “Sanatla Terapi ve Yaratıcılık Eğitimi” gibi ücretli olup, yalnızca belli kriterleri sağlayan kişilerin başvurusuna açılmıştır. Program; minimum 100’er saat olmak üzere teorik eğitim ve atölye çalışması, en az 50 saat klinik staj ve eşzamanlı yürütülen süpervizyon toplantıları ile bitirme projesini kapsar. Program sonunda başarılı olanlar sertifika almaya hak kazanır (<http-12>).

Türkiye’ de karşılaşılan sanat terapi merkezleri, genellikle sanatsal uygulamaların yapıldığı atölye mantığındadır. Sağlık kuruluşları ya da devlet kurumlarındaki sanat terapi atölyelerinin çoğu, psikoloji eğitimi olmayan sanatçılar tarafından gerçekleştirilir. Bununla birlikte, sanat terapi eğitimleri ekseriyetle; sanat, sanat malzemeleri ve yaratıcı uygulamalar hakkında bilgi sahibi olduğu kuşkulu olan ya da bu kavramlar hakkında yalnızca fikir edinmiş psikologlarca yürütülür. Sanatçı ya da sanat eğitimcisi olmak, nasıl ki tek başına sanat terapi uygulayabilmek için yeterli değilse, psikoterapi eğitimi ve süpervizyonu almak da sanat terapisti olmak için yeterli değildir.

Ekonomik sebepler başta olmak üzere, hayatta kalmak ve daha iyi şartlarda yaşamak adına sürekli mücadele eden Türk vatandaşı için sanat terapi, iyileştirici bir yöntem olmanın ötesinde, kola fazladan takılabilecek altın bilezik, yani kolay ulaşılabilir yeni bir kazanç kapısına dönüşmüştür. Nitekim, Covid-19 pandemi süreci ile popülerlik kazanan online sanat terapi eğitimlerinin sayısında, 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş deprem felaketleriyle birlikte, dikkat çekici bir artış görülür. Bir hizmete ya da ürüne kolay erişebiliyor olmak, o hizmetin kaliteli olduğu anlamına gelmez. Hayatın her alanında, sonrasında yaratacağı muhtemel sonuçlar hesaplanmadan, o an için akla gelen

en hızlı çözümleri, plansız bir şekilde üretmek yaşamını sürdürmek, bir coğrafyanın kaderi değil, ancak travmatik seçimi olabilir. Bu yüzden, ne yaptığı ve kim olduğu belirsiz sanat terapistlerinin sayısındaki artış gibi; çalışmadığı ya da online çalıştığı için, yaşamları ağırlıklı karanlık iç mekanlarda ve hastane koridorlarında hareketsiz geçen antidepresan kullanıcılarındaki artış da yazgı değil, bir tercihtir.

Türkiye’de sanat terapinin mesleğe dönüşebilmesi ve alandaki problemlerin çözüme kavuşabilmesi imkânsız değildir. Yalnızca; disiplinli, mantıklı ve planlı çalışma gerektirir. Henüz ülkemizde, gerçek anlamda sanat terapiden, dolayısıyla bu alanda çalışan meslek gruplarından söz edilemediğinden, yürütülen tüm faaliyetlerin bir an önce tanımlanması ve yasal düzenlemelerle denetlenmesi zaruridir. Sanat terapi alanına ilgi artsa da konu ile ilgili literatürün ihtiyacı karşılamakta oldukça yetersiz olduğu, mevcut araştırmaların çoğunun sağlık ve sosyal bilimler uzmanlarıca yapıldığı, sanat alanında gerçekleştirilen çalışmaların ise nitelik açısından tartışmalı bulunduğu söylenebilir. Dünyanın birçok yerinde sanat terapinin faydalarının kabul edildiği ve tamamlayıcı bir yöntem olarak 60 yıldır kullanıldığı göz önünde bulundurulduğunda, Türkiye’de alana yönelik araştırmalardaki eksiklikler üzücüdür. Öte yandan, sanat terapi alanında henüz yapılanma aşamasında olan Türkiye, dünya gündemini oluşturan tartışma konularından hareketle, batı ülkelerine kıyasla kendisine daha sağlam bir zemin inşa edebilir. Sanat terapi alanında yurtdışında eğitim gören isimlerin ya da eğitimini tamamlayıp, Türkiye’de yaşamayı tercih eden uzmanların; devlet kurumlarında aktif rol alması ve üniversitelerde sanat terapi bölümlerinin kurulmasına öncülük etmesi, alanın gelişimi açısından önem arz eder. Mesleğin eğitim programı oluşturulurken, alandaki sanat bileşeninin geri plana atılmamasına, diğer sağlık disiplinleriyle kıyaslanacak klinik bir disiplinmiş gibi inşa edilmemesine ve kendine özgü araştırma metodolojileri içerisinde ele alınmasına dikkat edilebilir. Sanat terapisti unvanını alan kişilerin ruhsatlandırılma süreci dünya standartları göz önünde bulundurulacak şekilde, Türkiye’ye ve gündemi oluşturan problemlere göre yapılandırılabilir. İlgili fakültelerde, sanat eğitiminden bağımsız düşünülemezken sanatın terapötik özelliğine yer verilmesi, alandaki eksiklikleri bir nebze de olsa kapatabilir. Sanat ve tasarım fakültelerinin eğitim programlarında yapılabilecek ufak değişiklikler, mezunlara farklı bir kapı aralayacağından, disiplinler ötesi çalışma imkânı sunabilir. Diğer taraftan, Türkiye gibi periferik devletler için sanat terapi gibi tamamlayıcı yöntemlerle iyileşmeye çalışmak lüks, hatta oldukça gerçeküstü görünse de uzun vadeli

sonuçlar değerlendirilecek olduğunda, sanat terapi uygulamaları, bilinçsiz antidepresan kullanımının yaratacağı sonuçlardan çok daha faydalı sonuçlar yaratacaktır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. SANAT TERAPİDE SERAMİK SANATININ YERİ

3.1. Seramik amurunun Terapötik Özellikleri

Tarih öncesi çağlardan bugüne, seramik çamuruna biçim verilerek pek çok ürün yaratılmıştır. Ateş amuru pişirir, onu; vazo, çanak, adak nesnesi gibi bir kullanım eşyasına ya da sanat objesine dönüştürebilir. Çamurun özü toprak, her şeyi büyütür ve her şeye hayat verir. Toprağa tohum ekildiğinde yiyecek üretir; toprak ve su olmadan hayat olmaz! Eliade'nin (1991, s. 52): “Seramik çamuruna karıştırılan su, saf sudur. Su için sunak görevini üstlenen seramik çamuru ise toprağın, yani dünyanın ta kendisidir” ifadesi, toprağın önemini vurgular. Kur'an ve Yaratılış Kitabı'na göre, Âdem topraktan, yani çamurdan yaratılmış, tanrının ilahi nefesiyle bedenlenmiştir. Ancak, yasak meyveyi yiyerek günah işlemiş ve dünyaya ölümü getirmiştir.

Yaşam ve ölüme ilişkin gizem, binlerce yıl boyunca yaşam döngüsünün devamını sağlamak adına, taş veya topraktan şekillendirilmiş doğurganlık/bereket tanrıçalarının yaratılmasına ilham vermiştir. Arkeolojik alanlar, gezegenimizdeki her kültürün, ait olduğu topluluğun manevi boyutunu ifade eden arketipleri somutlaştırdığını kanıtlar. Bugün, bu biçimlerin kendine özgü ritüel anlamları kaybolsa bile, sanat terapide olduğu gibi, sembolik seramik ürünler ile insanın zihinsel-ruhsal yapısı arasındaki bağ esastır. Söz konusu bağın anlaşılabilmesinin ilk adımını, seramik malzemeye terapötik özellik kazandıran kil minerallerine ve habitatlarına bakmaktan geçer.

Kil, seramik amurlarının bileşiminde yer alan, plastik yapıdaki seramik hammaddesidir. Dünyanın bazı bölgelerinde seramik çamuru ve kil arasında net bir ayrım yoktur. Bu durum, yeryüzündeki bazı killerin direkt olarak plastik şekillendirmeye elverişli olmasından kaynaklanır. Kil; su yakınlarında bulunur, başka bir deyişle, sadece suyun olduğu yerde kilin varlığından söz edilebilir. Hayat, ıslak alanlarda ortaya çıkar ve aşamalı olarak gelişir. Yıkıcı su etkileri, kil oluşumuna ve doğada kendine özgü “kil mineralleri” bulunmasına sebep olur. Gezegenin tarihi boyunca tüm canlı organizmalar ile kil ortamları arasında yakın bir ilişkinin geliştiği varsayılır.

Primer malzeme olarak kil, kayaların, milyonlarca yıl boyunca parçalanmasının yan ürünüdür (Souter-Anderson, 2010). Bu minerale dokunulduğunda bile, zamanla gerçekleşen ayrışma ve aşınmanın kümülatif etkileri hissedilebilir. Chamley (1990, s. 46) tortul parçacıkların kum ve kil şeklinde bölünmesini değerlendirdiğinde; kilin, küresel tanelerinin daha ince ve küçük olduğunu, kile dokunulduğunda, çok daha yumuşak bir duyumsamanın gerçekleştiğini söyler.

Oparin ve Haldane'in, yaşamın nasıl ortaya çıktığını anlatan "ilksel çorba" kuramına göre kil, her canlı organizmanın oluştuğu, organik molekül karışımının temel bileşenidir (Tirard, 2017) Kil minerali, gerçekten yaşamın kökeninde yer almadıysa da yaşamın sürekli yakınında ve eşlikçisi olmuştur. Kil, biyolojik malzemeyle (muhtemelen canlı) temas halinde olduğunda, birbiriyle karşılaşan iki dünyayı ve tamamen farklı varoluş tiplerini temsil eder. Nasıl çalıştığını anlamak için, kilin, bulunduğu ortama uyum sağlamak üzere, kendini değiştirmeye ve geliştirmeye hazır olduğu bilinmelidir.

Kil, neredeyse her zaman, denge kavramıyla karakterize edilmiştir. Denge arayışı, bir organizmanın tüm hayati fonksiyonlarının yaşama katılması için, doğal faaliyetlerin gerçekleşmesine ve hareket etmesine izin verir. Hem kil habitatları hem de insan vücudunun su ve havayla etkileşimlerinde, yakın bir ilişki görülür. Kil de insan vücudu da aynı kimyasal elementlerden oluştuğundan, aralarında bir tür simbiyoz (ortak yaşam) vardır. Su ile etkileşime geçen uygun sıcaklıktaki kil, esenlik algısını harekete geçirir. Kilin karakteristik özellikleri, tedavi ve geleneğin kesiştiği, kimi uygulamalar için çok elverişlidir. Nitekim kiler, sağlık ve mutluluk hali için binlerce yıldır kullanılır.

Sağlık alanında kil; kuru tozlar, kil-su dispersiyonu veya süspansiyonu şeklinde ya da kil-su hamuru şeklinde kullanılır. Peloid terapisi; kil-su sisteminin termal, kimyasal ve reolojik özelliklerinden faydalanır. Terapötik özellikler, kil mineralleri ve insan vücudu arasındaki çeşitli reaktivite modlarından kaynaklanır. Kil minerallerinin, zararlı ve toksik maddeleri emme ve tutma yeteneği, ona terapötik bir nitelik kazandırır. Antik çağlardan beri, sindirim sistemi ile ilgili bozuklukların tedavisinde, kilin veya killi toprağın kasıtlı olarak yenilmesi (jeofaji) bu duruma örnek teşkil eder. Kil ayrıca, koruyucu madde olarak da işlev görebilir. Kilin, ilaç formülasyonlarında aktif maddeler veya katkı maddesi olarak işlev görebileceği bilinir. Bazı kilerin antibakteriyel etkisine ilişkin, bilimsel olarak desteklenen araştırmalar vardır. Yutma, solunum ve cilt tarafından emilim, kil-insan vücudu etkileşiminin üç yoludur. Kozmetik, kilin belirli dokusal, mineralojik, kimyasal

ve akışkan özellikleri nedeniyle, insan derisi ile olumlu etkileşiminden yararlanan, bir başka çalışma alanıdır. Killer; pişirme kaplarından, tuğla yapımına, içeriden alınabilen takviyelerden, uyguladığımız cilt bakım ürünlerine kadar, daha iyi yaşamamızda, görünmemizde ve sağlıklı hissetmemizde önemli bir rol oynar (Grim, 1962). Malzemenin zenginliği ve günlük hayatımızdaki rolü, kilin ne kadar önemli olduğunu gösterir.

Sayılanlara ek olarak kil, sanat terapi uygulamalarında da kullanılır. Seramik çamurlarının bileşiminde yer alan kilin, iyi oluş haline etkisini inceleyen birçok araştırma vardır (Elbrecht, 2013; Souter-Anderson, 2010). Çamurla terapötik etkileşim, dokunma duyusuyla gerçekleşir.

Dokunma duyusu, haptik algı (bir şeyi kavrama yeteneği) olarak adlandırılır. Dokunma duyusu bilimi, Doğu kültüründe önemli olup, Vedalarda ve eski Çin kültüründe incelenmiştir. Batı kültüründe ise görme, duyuların en asili olarak ele alınmış, bilgi, görmeyle ilişkilendirilmiştir. Yunan filozofu Aristoteles ve Orta Çağ ilahiyatçıları, dokunma duyusuyla ilgili yazılar kaleme alsada konuya ilgi oldukça azdır. Nitekim, Rönesans'ta beş duyu, görmeden, dokunmaya doğru sıralanmış, görmek; ateş ve ışıkla, işitmek; havayla, koku; buharla, tat; suyla, dokunma ise; toprakla ilişkilendirilmiştir (Pallasmaa, 2022, s. 18). Pallasmaa'ya göre (2022), görme ve işitme soylu duyularken, dokunma dahil diğer tüm duyular, köylü sınıfının arkaik kalıntıları kabul edilmekte ve kültürel kod tarafından bastırılmaktadır. Bu nedenle, Hindistan ya da Orta Doğu gibi kalabalık coğrafyalara kıyasla, Batı dünyasının dokunsal algı ile arasındaki resmiyet, önem verilen kişisel alan sınırlarının ihlal edilmemeye çalışılmasıyla ilişkilendirilebilir. Söz konusu mesafeye rağmen, 19. yüzyılın sonlarında Avrupa'da, dokunma duyusunu temel alan iki araştırmaya rastlanır. Bunlardan biri, "haptik" algı kavramını öne süren Berlinli Filozof ve Psikolog Max Dessoir'a (1867-1947) aittir. Haptik algı: sıcaklık hissi, basınç hissi, tenin hissi, mekânın duyumsanması, bedensel duyguların genel duyuları, temas duygusu ve acı duygusunu kapsamaktadır (Grunwald, 2008 s. 15-22). Dönemin önemli buluşlarından diğeryse, Fransız Eğitimci Louis Braille'in (1809-1851), körler için kabartılmış noktalarla oluşturduğu alfabedir. Braille alfabesi, dokunma duyusunu temel alan, görsel algı ilkelerinden tamamen bağımsız bir buluştur.

Günümüzde ise dokunsal algı; nörofizyoloji, fizyoloji, psikoloji ve nöropsikoloji disiplinleri tarafından araştırılır. Tıp dünyasındaki insan robotik sistemler, video oyunlarındaki sanal gerçeklik ortamları, araba tasarımlarında görsel-dokunsal arayüzler,

körler ve Alzheimer hastalığından mustarip kişiler için tasarlanmış araçlar...vb. haptik algının önemine vurgu yapan örneklerden yalnızca birkaçıdır (Grunwald, 2008).

Dokunma yoluyla nesneyi tanıma sürecini ele alan haptik algı, bizi görsel iletişimden çok daha eski bir iletişim biçimine bağlar. Görme, dokunmanın bildiğini açığa çıkarır, bu nedenle dokunma duyusu, görmenin bilinçdışı olarak değerlendirilebilir (Pallasmaa, 2022, s. 52). Bu saptama, ellerin; vücudun dış katmanından iç katmanına kadar birçok duyu reseptöründen biri olarak hareket eden benzersiz yapısını ortaya koyar. Eller, beden-beyinde saklanan yeni ve eski belleğin bağlantısıdır. Eller ve beyin arasında fiziksel bedenin birçok bölgesini etkileyen bir haberleşme sistemi vardır. Zihnin çözemediği bir gizemi, eller çözebilir.

Elbrecht, (2013, s. 22) gerçekleştirdiği yüzlerce sanat terapi seansına istinaden; zihinden çok ellere güvenmenin, bilişsel kavramlardan ziyade, elin motor dürtülerine itibar etmenin paha biçilmez değerler olduğunu belirtir. Eller; omurilik yoluyla, libidoya ve merkezi sinir sistemine, dolayısıyla, her zaman iyileşmeyi ve yanlış kaydedilmiş travmatik bilgiyi bırakmayı amaçlayan hayatta kalma dürtüsüne temas eder. El, şekil ve yapısı itibarıyla bir kavrama mekanizması olmaktan çok daha fazlasıdır. İnsanın bedeninde taşıdığı el; periferi ile etkileşime girmeyi sağlayan, oldukça gelişmiş ve son derece uyarlanabilir bir araçtır. Oldukça hassas bir dokunma organı olup, görme kaybını telafi edebilir. Ellerin hareket kapasitesi, onu yalnızca kişilerarası iletişimde önemli bir unsur haline getirmekle kalmaz; yazı, müzik ve sanatın diğer dallarında kişinin kendi zihin yapısını ifade eden önemli bir araca dönüştürür. El hareketlerinin hassas serebral kontrolü, belirli durumların gerektirdiği şekilde; güç, hız veya hassasiyetle yürütülebilen çok çeşitli bileşik becerilerin gerçekleşmesine izin verir.

Ellerin gelişiminin antropolojik ve evrimsel tarihi, nörolojik bir gerilim filmi gibi okunabilir. Dil ve insan kültürünün gelişiminde ellerin belirleyici olduğu, başka bir ifade ile, beyin şekillenmesinde ellerin rolünün önemi; nörologların, antropologların ve el cerrahlarının gerçekleştirdiği araştırmalardan bilinir (Donald, 1991; Schmidt and Lanz 2004; Wilson, 1998). Merkezi sinir sisteminin evrimiyle el, günümüzdeki haliyle insan eline, yani yalnızca bir kontrol organına, son beş yüz yılda dönüşmüştür (Schmidt and Lanz 2004). İnsanlığın evrimi sırasında bilişsel beyin, yetenekli ellerin hareketleriyle şekillenmiş, dünya ellerimizin dokunuşlarıyla anlaşılabilir ve öğrenilmiştir.

Eller yoluyla seramik çamuruna şekil vermek, dokunma duygumuzu etkinleştirerek, kimliğimizin özüyle yeniden ilişki kurmamızı sağlar. Konuya ilişkin çarpıcı çalışmalardan biri, Wong and Au, (2019) tarafından gerçekleştirilmiş olup, araştırma çamurla çalışırken dokunma deneyiminin kritik olup olmadığını ve dokunma deneyiminin altında yatan aracı faktörleri sorgular. 500 gram çamurun kullanıldığı yarım saatlik çalışmada; 18 kişi çıplak elle, 18 kişi eldivenle çamura temas eder. Seansın hemen ardından çıplak elle çamura dokunan katılımcıların, olumlu ruh hali geliştirdiği, eldiven giyen katılımcılarda ise herhangi bir farklılık olmadığı tespit edilir. Dahası, eldivenle çamura biçim veren katılımcılar; çamurla hiçbir bağ kuramadıklarını ve çalışmanın soğuk bir his uyandırdığını belirtir. Yaratıcı, her dokunuşuyla vücut ısısını çamura aktardığından, çamur ısınır ve kişinin vücut ısısını yansıtır. Isıya ilişkin duyular, anne karnında başlayan, memede devam eden; güvenlik, huzur gibi, geçmişe ilişkin dokunsal deneyimleri harekete geçirir (Williams and Bargh, 2008).

Okul öncesi çocuklar, nesnelere dokunarak ve nesnelere tutarak öğrenir. Yakın zamanda Chicago Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma (Rowe, Pan and Ayoub 2005) doğuştan gelen bu iletişim becerisinin; bir şeyleri elimizle kavradığımızda ve bakımımızı veren kişinin el hareketleri gözlemlendiğinde yeniden etkinleştirildiğini ortaya koyar. Çamur ile çalışırken hem yetişkinler hem de çocuklar; biçimlendirici kinestetik beden anıları, hüsrana uğramış veya travma sonrası içselleştirilmiş davranış kalıpları ve otantik dürtülerden oluşan karmaşık biyografik bir ağ örerler. Her dürtü aynı anda hem yok eder hem de yaratır. Yaratmak, yok etme cesaretini gerektirir. Yıkımdan bunalan kimi yetişkinler, yaratma yeteneklerini kaybederler ve bazen onlarca yıl dehşet içinde donup kalırlar. Yaşam; hareketlerimiz, ellerin çamurda bıraktığı izlerle yansıtılır. Çamura yapılan her baskının bir yankısı vardır. Çamur; ellerimizin hareketini, yani bize ilişkin hikayeleri yansıtan, esnek bir aynadır.

İnsan, karda koşan bir köpek ya da kumsalda yürüyen bir güvercine kıyasla, yüzeyde bıraktığı izlerin, yürüme eyleminin sonucunda gerçekleştiğini fark eder. Ayaklarımın basınçla yarattığı iz ben miyim? Bu izler, nasıl ben olabilir ve nasıl ben olamaz? Yeryüzünde insan hariç, hiçbir canlı bu soruları sormaz. İzler, hem bedenimizle, yani tarafımızca yaratılır, hem de bizim dışımızda, harici imajlardır. Başka görünüp, başka hissettirseler de bize ait olduğunu fark eder ve kendimizi uzay-zaman sürekliliğinde algılarız. Farkındalık, kendimizi ve dışımızdakini, zamansız bir varlık halinde algılama

şeklidir. Elbrecht, (2006, s. 43) inisiyatik deneyimlerin fiziksel, duygusal ve zihinsel farkındalığımızı "bildiğimiz şekliyle zaman ve mekânın ötesinde bir duruma" yükseltebileceğini iddia eder. Kimileri bunu, fiziksel aktivitelerle deneyimlerken, kimileri manevi aktivitelerle, kimileriye sanatla deneyimler. Bu yönüyle, dokunmayı içeren sanatlar, kelimenin tam anlamıyla yaratıcılarını, yaptıkları işle temas halinde olmaya zorlayan, güçlü bir farkındalık uyarıcısıdır.

İnsan; unuttur-hatırlar, kaybeder-bulur ve kendisini diğerinde tanır. Tarih öncesinde yaşamış atalarımız, mağara duvarlarına el izlerini tam da benzer bir farkındalıkla bırakmış olabilir. Bilincin uyanışı, atalarımız için nasıl çığır açıcı olduysa, seramik çamuruyla yapılan her keşif de birey için yeni bir devrin başlangıcı olabilir. Çamurla gerçekleştirilen dokunsal deneyim, kinestezi ve öz duyum yoluyla; duygu, etki hissi, algı, biliş ve sembolik anlayış gibi çok çeşitli beyin fonksiyonlarını etkinleştirebilir. Bu terapötik deneyim; arketipler, biyografi, sosyal öğrenme ve beden anıları ile yeniden bağ kurmayı hatırlatır. Seramik çamuruyla temas, sinestezi üretir. Koklama, işitme, görme ve tat alma gibi diğer tüm duylara kaynaklık eden birincil duyu deneyiminin, dokunma olduğu söylenebilir.

Neredeyse, tüm yaratılış mitlerinde rol oynayan bu ilksel malzemeye dokunmak; dünyayı anlamak ve onunla baş edebilmek için öğrendiğimiz yolların yanı sıra, dürtülerimiz ve kendimizi iyileştirme yeteneğimizle yeniden bağ kurmamızı sağlar.

Terapötik dokunmanın ardındaki prensipler, kasıtlı olarak tekrarlanan hareketleri içerir ve duysal yetenekle ilgili sorunlar olmadıkça, olumlu ve yatıştırıcı etkilere sahiptir. Genel olarak, tekrara dayalı faaliyetler sırasında iki farklı işlem; beden hareketi ve zihinsel tefekkür, aynı anda meydana gelir. Derin meditasyon, sanat ve yoğun fiziksel efor gerektiren pratiklerin hepsi, mantıksal veya bilişsel beyin işlevi gerektirmediğinden şifa için alan açar. Şarkı söylemek, bir ilahi ya da mantrayı tekrar etmek, tespih çekmek, boyama ya da resim yapmak, örgü örmek gibi tekrarlanan pratikler; yüzmek, dans etmek veya koşmak gibi büyük ve görünür ritmik eylemlerin tümü, sakinleştirici ve iyileştirici uygulamalardır. Tekrar prensibine dayalı uygulamalara, seramik çamuruyla gerçekleştirilen çalışmalar da dahildir. Bu çalışmalar sırasındaki ritmik hareketler hem seramik çamuruyla çalışan eller hem de kaldıran, sıkı, vuran, kasılan, gevşeyen fizyoloji, yani bedensel tepkiler açısından oldukça yoğundur. İyileştirici etkileri olan

ritmik hareketler, hafızanın oluşumunda; olumlu içsel düşüncelerin hatırlanması ve yeniden pekiştirilmesiyle aynı türden bir uyuma/ritme sahiptir.

Sonuç olarak; çamurun bileşiminde yer alan kilin, ellerimizle hissedilen dokunma duyusunun ve ritmik hareket prensibinin, seramik çamuruyla gerçekleştirilen terapötik pratikler açısından önemli olduğu açıktır. Sonraki bölümde, söz konusu bileşenlerden yola çıkılarak geliştirilen seramik çamuru temelli sanat terapi tekniklerine yer verilmiştir.

3.2. Seramik Çamuru ile Sanat Terapi Teknikleri

İnsanın, kendisini ifade edebilmesi için, fiziksel beden farkındalığı geliştirmesi gerekir. Seramik çamuru; basınç uygulayan eller ve kollar sayesinde, kemik yapımıza kadar fiziki bedenlerimizi fark etmemize aracılık eder. El hareketlerinde, dürtüler ve engellemeler birleşir. Çamurla çalışırken yaşadığımız çatışma, kendimizi gerçekleştirmemize ve öz varlığımızı duyumsamamıza aracılık eder. O anda, ellerin kavramak istediği plastik yapıda kadim bir malzeme ve karşısında onu takip eden insan vardır. Seramik çamuru, kişiyi; an'a ve elinde kavradığına odaklanmaya mecbur bırakır. Bu terapötik ortam, antropolojik ihtiyaçlarımız ve koşullarımız doğrultusunda, kendimizi yeniden yaratmayı öğretebilir.

Çamurun plastisitesi ve fiziksel nitelikleri; bir sembolü, duygu ve düşünceyi, somut, tanımlanmış temsillere dönüştürebilme imkânı sunduğundan, kişi, kendisini kolaylıkla ifade edebilir. Çamurun dövülmesi, yoğurulması, parçalanması veya ezilmesi gibi eylemler yoluyla, önceden kısıtlanmış ve kesintiye uğramış duygular boşaltılabilir (Drewes and Schaefer, 2014).

Çamurun, bireyi, geçmişe götürebilme kabiliyeti, terapistin; erken çocukluk dönemindeki bağlanma sorunlarını ve kimi travmatik olayları, sözel olmayan bir ortamda ele almasına olanak tanır. Toprak; su gibi her şeyin kaynağıdır, yeryüzünden kaynaklanan bu antik malzeme ile terapötik bağlamda çalışmak, eşsiz deneyimler sunar (Sherwood, 2004; White, 2006).

Sanatın terapötik bağlamda kullanılmasından kısa süre sonra, seramik çamurunun alanda etkinliğini araştıran, kimi teknikler geliştirilmiştir. Çalışmanın bu bölümünde, “Bu teknikler nelerdir, nasıl uygulanır?” sorusu ile başlayan, seramik çamuru ile sanat terapi uygulamalarını anlama yolculuğu, malzemenin hangi alanlarda ve kişilerde kullanıldığının yanıtlanmasıyla devam edecektir.

3.2.1. Seramik çamuru alanında terapi tekniği

Alman Terapist Profesör Heinz Deuser tarafından, yaklaşık 45 sene önce geliştirilmiş seramik çamuru alanında terapi tekniği, Avrupa'da "Work at The Clay Field" adıyla tescillenmiş olup Almanya'da, Institut für Gestaltbildung'da ve Avrupa ülkelerindeki bazı sanat terapi programlarında öğretilir (Elbrecht, 2013). Terim, Deuser ve Elbrecht'in izniyle, Türkçe'ye Uzman Psikolog Saba Başoğlu tarafından "Kil Alanında Terapi" ismiyle kazandırılmıştır (http-2). Killer, seramik çamurlarının içinde yer alan ve çamura plastiklik özelliği veren temel hammaddelerdendir. Ancak her kil tek başına plastik şekillendirmeye uygun olmadığından, bu araştırmada söz konusu teknik: "seramik çamuru alanında terapi" ya da "çamur alanında terapi" terimleriyle ifade edilmiştir.

Jung psikolojisi, gestalt terapi, Winnicott'un nesne ilişkileri, Peter Levine'in travma yaklaşımı ve Zen Budizm'ini kucaklayan yöntem; Deuser İngilizce bilmediği için Cornella Elbrecht tarafından kaleme alınan kitapla, geniş bir okuyucu kitlesine ulaşmıştır. Savaşın ardından Almanya'nın travmatik ortamında büyüyen Elbrech, güzel sanatlar eğitimi almıştır. Elbrech'in sanat terapi alanında uzmanlaşma yolculuğu, psikotik nöbetleri için kendisine ilaç yerine, sanat terapiyi öneren bir uzmanla tanışmasıyla başlamıştır. Çamur alanında terapinin öncülerinden olan Elbrech, (2013) yaklaşıma ilişkin bildiği her şeyi Deuser'dan öğrendiğini ve çamurla dolu bir kutu içinde elleri kullanmanın, travmayı iyileştirebileceğini belirtir.

Bu yöntem; ahşap kutu, kutu içine yerleştirilen seramik çamuru ve bir kaptaki verilen su olmak üzere üç bileşeni temel alır (Bkz. Görsel 3.1). Birebir yapılması önerilen seanslara refakatçilik eden terapist, gerektiğinde seansı kolaylaştıracak diğer malzemeleri de sunar. Yetişkin danışanların, kapalı gözlerle ve dokunarak nesnelere algılaması teşvik edilir. Pratik esnasında değiştirilmiş bilinç durumunun deneyimlenmesi için görsel algılamaya önerilmez (Elbrecht, 2013).



Görsel 3.1. Ahşap kutu, kutu içine yerleştirilen seramik çamuru ve bir kaptan verilen sudan oluşan kurulum (Elbrecht and Antcliff, 2014, s. 29)

Kutu; on beş kilo şamotsuz yumuşak çamur ile doldurulur. Miktar, eller için bir dünya yaratmaya ve mukavemet göstermeye yetecek kadardır. Çamur ile doldurulmuş dikdörtgen kutu, dünyanın temsili, başka bir ifade ile simülasyonudur. Burası, ellerin keşfetmesi ve hikayeler anlatması için güvenli bir yerdir. Eller; dokunma, sokma, kazma, sıkıştırma, yoğurma, dövme, itme, çekip çıkarma, yığma, saklama, gömme gibi her dürtü ve itkiyi takip eder. Bu eylemler; çamurun dokusu, ağırlığı ve direnci nedeniyle fiziksel çaba gerektirir. Alandaki çamur: tutacak/bağlanacak somut bir yapı sunar. Mevcut haliyle sınırsız kullanılabilirliğe sahip çamur, tıpkı ayna gibi kendisine yapılanı yansıtır. Sınırlı miktarda çamur kullanımı, yaratma ve yok etme döngüsünü kışkırtır. Terapi sonunda, kasıtlı olarak veya bilinçsiz bir şekilde yaratı yok edilir. Yaratma sürecinin her anı, aynı anda yıkım anıdır; ellerin çamurda bıraktığı izler, alanı geri dönülmez şekilde değiştirir. Malzeme nötr de olsa, uygulanan basıncı emer, içine alır ve yansıtır. Çamuru kavrayan kişi, aslında kendisini kavrar. Başka bir ifadeyle çamura dokunulduğunda fark edilen tümel gerçeklik, benlik algısıdır. Her temas tarafsız geri bildirim verir. Hiçbir şey pişirilmez ve kalıcı hale getirilmez, dolayısıyla seans sonunda eve götürülebilecek bir ürün olmaz (Elbrecht, 2013).

Hayatın kaynağı su, yöntemde çamur kadar önemli diğer bileşendir. Doğadaki çoğu fiziksel madde gibi su da: sıvı, katı veya gaz hallerde bulunur. Sıvı haldeki su, herhangi

bir çatlağa veya boşluğa nüfuz edebilir. Derinlere ve uzağa ulaşma potansiyeline sahiptir. Su, duyu alıcıları ile nöronlar arasında, dıştan içe doğru bir iletkenlik tabakası sağladığı gibi, iki farklı yüzeyi birbirine bağlayan köprü niteliğinde bir akışkandır. Seansta, bir kap içerisinde ılık su verilmesi bu nedendir. Danışan, kutunun içerisine eklediği suyu; çamuru yumuşatmak, balçık haline getirmek, parlatmak ve pürüzsüzleştirmek için kullanabilir. Su, neredeyse tüm maddelere nüfuz etme ve buharlaşana kadar kalma kabiliyeti nedeniyle müthiş bir güçtür. Suyun gaz halindeki gizli formu, seramik çamurunu nemli ve işlenebilir kılar. Ancak ayrı bir öge olarak hemen tanınmaz, çünkü çamur; iki değil, tek bir öge olarak görülür.

Su, terapi sırasında elleri temizlemek için kullanılsa da daha ziyade çamuru arındırmak, vaftiz etmek gibi ruhsal ve şifa verici bir amaca hizmet eder. Çamura şekil verme eylemi, ataerkil arketip ile ilgilidir. Dikey yapıların inşa edilebildiği, içine çok fazla su katılmamış plastik çamur; kişinin kendini savunma ve ayaklarının üzerinde durabilme yeteneğini gösterir. Öte yandan, çamura çok su verildiğinde, arketipsel anlamda biçimsiz, akışkan ve yaradılışın tüm gücünü eline alan anaerkil hale gelir. Vıcık vıcık yapıdaki bu kıvam, cezbedicidir, elleri daha çok içine çeker. Terapist, seans esnasında danışanın katı biçimlere yönelik gelişimsel itkisinin geciktiğini düşünürse, egoyla ilişkili şekil verme dürtüsünü uyarmak ve duyu motor bağlantısını harekete geçirmek için çamurun içine porselen misketler sokabilir. Gelişimsel olarak egonun ortaya çıkışı, emekleyen bebeğin dik duruşa geçme yeteneğini kazanmasıyla eş zamanlıdır. Ancak o zaman, ben ile sen, ben ile öteki arasında ayrım başlar. Su, gelişimsel bir ihtiyacı tamamlamak veya çocuklukla yeniden bağlantı kurmak için, en erken dönemlere gitmeye aracılık eder. Ellerin; suyun içinde süzülerek dinlenmesi, doğum öncesi dönemin güvenli ve koşulsuz gelişimini deneyimlemesi, çözülme ve yenilenme sağlar (Elbrecht, 2013).

Çocuklar için su, genellikle çamurdan daha önemlidir. Erişkin danışanlara göre elleriyle; suda hareket eder, suyu sıçratır, suyla oynar, ellerini suda yüzdürerek eğlenirler (Bkz. Görsel 3.2). İhmal edilmiş ve istismara uğramış bireyler, kendilerini besleyen annenin güvencesini suda arar. Böyle durumlarda terapist, çocuk için çamurla dolu kutunun içerisine boşluk açar ve seans esnasında besleyici rol üstlenerek pratiğe aktif katılım sağlar. Çocuk, ellerini oyuğa yerleştirir ve terapist çocuğun ellerini çamurla kaplayarak bir tümsek inşa eder. Terapist, nazik ve ritmik bir baskı uygulayarak ellerini

tümseğin üzerine yerleştirebilir; tümseğin üzerindeki küçük oyuktan içeri ılık su dökülebilir. Bu eylem, danışan için besleyici olduğu gibi, koşulsuz sarılmayla eşdeğerdir. Benzer ihtiyaçları olan bazı çocuk ya da yetişkin erkek danışanlar, anneden alamadıkları bakımı genellikle kendileri üstlenir (Bkz. Görsel 3.3). Bir el, diğer eli çamur ile kaplarken, kendisini yetersiz ve güçsüz hisseden el ise tekrar dışarı çıkacak gücü kazanıncaya dek adeta koza içinde kalır (Elbrecht, 2013).



Görsel 3.2. 12 yaşındaki danışan, duygularının akışıyla başa çıkmasına yardımcı olacak bir kale inşa etmiştir. Yarattığı senaryoda, kalenin tepesinden süngerle sıktığı suyun, tüneller ve bent kapakları boyunca akışını izlemektedir (Elbrecht and Antcliff, 2015, s. 21)



Görsel 3.3. 9 yaşında dikkat eksikliği ve hiperaktivite tanılı danışan. Danışanın ebeveynleri boşanmış, annesi hayati tehlike arz edecek kadar hastadır. Başlangıçta alandaki çamuru sert ve yönetilemez görse de ikinci seansta kendi kendine gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamayı deneyimlemiştir (Elbrecht and Antcliff, 2015, s. 212)

Yöntemde kullanılan diğer bir araç, plastik olmaması gereken kutudur. Vernikli ya da verniksiz ahşap kutunun boyutu, tercihen 36x42x3 cm ölçülerindedir. Varlığı, masadaki alanı; iç dünya ve dış dünya olarak ikiye ayırır. Çocuklar için kutu, onları içeren bir dünyayı; yetişkinler içinse, karşıdakini/ötekini temsil eder. Sınır kavramı değişkenlik gösteren çocuklar, kutunun yerleştirildiği masayı çalışma alanlarına dahil eder, sınırların ötesinde yollar inşa ederek tasarımlarını masaya yayarlar. Yetişkinler ise neredeyse her zaman kutunun köşelerine yönelir, kutunun önünde konumlanırlar. Çocuklar, terapistin kutuya müdahil olmasına izin verirler. Terapist, ihtiyaç dahilinde, malzemenin yaklaşık üçte biri ile aktif olarak ilgilenebilir. Bilincin iç ve dış dünya arasında ayırım yapmaya başlaması yaşla değiştiğinden, ergenlikten itibaren bu müdahaleler uygunsuz hale gelebilir (Elbrecht, 2013).

Bu yöntemde, zihin ve bilişsel koşullanmalar, libidonun oldukça eski dürtülerine yer açmak için kenara itilir. Yöntemin amacı, taş devrinden uygarlığa, doğum öncesi gelişim aşamalarından yetişkinliğe kadar eski evrimsel adımları hatırlatmaktır.

3.2.2. Seramik çamuruyla oyun terapi teknikleri

Seramik çamuru; duyguların kontrol edilmesi, dönüştürülmesi veya yok edilmesi gibi ifade olanakları sunduğundan, duygusal sorunlarla yüzleşmenin etkili araçlarından

birisidir. İçsel dünyanın somut göstergelerle anlam kazanmasına olanak tanıyan çamur, oyun terapinin gelişimiyle birlikte, esenlik halini desteklemek üzere daha çok tercih edilir. Bilhassa, çocuklarda gelişime ve bütüncül öğrenmeye sağladığı katkı, çamuru terapötik süreçte ideal bir malzemeye dönüştürür (Henley, 2002; Landreth, 2012; White, 2006).

Seramik çamuru, rehberli ya da rehbersiz oyun terapide, direk olarak kişiye ya da gruba hizmet edebilir. Terapide, kırmızı (earthenware) ya da gri çamur (stoneware) tercih edilmekle birlikte, bilhassa küçük çocuklar için farklı türde seramik çamurları veya ikamelerini sunmak, duyuşal tercihleri çeşitlilik gösteren danışanlara yardımcı olur. Terapi alanında, lavaboya erişim kolay olmalı; oklava, pürüzsüz levha, sprey şişesinde su, modelaj ve kazıma setleri, plastik sofraya gereçleri, çeşitli biçimler çıkarılabilecek kesiciler, vurma araçları, sünger, kesme teli, kâğıt, kova, havan, bez, tüyler, taşlar, ponponlar, kalem ve boya çeşitleri... gibi yardımcı materyaller bulundurulmalıdır.

Çamur ile gerçekleştirilen oyun terapi uygulamalarında, birçok farklı yöntem vardır. Bunlardan bazıları; *serbest oyun, aynalama, çamurdan arkadaş edinme, aile heykeli, kendi kendine modelleme, kişileştirme, parçalama/ezme* teknikleridir.

Serbest oyun tekniğinde, terapist, danışanı çamur seçmeye davet ederek, ona, uygun aletlerden oluşan bir sepet sunar. Kişi, çamuru dilediği gibi manipüle etmekte özgürdür. Bu teknik; stres düzeyini azaltabilecek, rahatlamaya yardımcı olabilecek ve esenlik duygusunu artıracak duyuşal oyunları içerir. Çamura, soyut ya da gerçek bir anlam yükleyip yüklememek danışanın tercihidir. Yaklaşımın önemli yanı, terapistin yalnızca takipçi olmasıdır.

Aynalama tekniğinde, terapist danışanın hareketlerinin aynısını kopyalar. Eğer, danışan çamur çeşitleri içinden kırmızı çamuru seçip, çamuru parçalara ayırırsa; terapistte, aynı seçimi ve eylemi gerçekleştirir. Bu teknik, empatiyi geliştirmek için uygulanır.

Çamurdan arkadaş edinme yönteminde, çocuk, bir parça çamur seçmeye ve parçayla arkadaş olmaya davet edilir (Geldard, Geldard and Foo, 2018; Oaklander, 1978). Ardından; çamurun katlanması, düzleştirilmesi, küçük parçalara ayrılması, top haline getirilmesi, yılanı çevrilmesi gibi bir dizi talimatlar verilebilir. Şekillendirme tamamlandıktan sonra, çamurla arkadaşlık kurmanın nasıl bir deneyim olduğu üzerine

konusulabilir. Seans bittiğinde danışana, biçim verdiği çamur ile ne yapmak istediğine ilişkin seçenek sunulması önemlidir. Bozmak, olduğu yerde bırakmak ya da sonraki oyun terapi seansında kullanabilmek için saklamak, seçenekler arasındadır. Oaklander, (1978) bu yöntem uygulanırken müzik çalmayı önerir.

Aile heykeli tekniğinde ise, tüm aile bireylerinin çamur varyasyonları şekillendirilir (Bkz. Görsel 3.4). Üyelerin, aile dinamiklerini ifade edecek şekilde yerleştirilmesi önerildikten sonra, seçimlerin nedenleri üzerine tartışılabilir. Yöntem, aile sistemindeki; dışlamalar, ittifaklar, koalisyonlar, çatışmalar, sınırlar ve güçlü yönleri anlamak için yararlıdır (Banker, 2008, s. 296).



Görsel 3.4. *Eşini doğum sırasında kaybeden bir baba tarafından yaratılan, ileriye bakarak gülümseyen ve el ele tutuşan benzer iki figür. Babalık temsilleri ve çağdaş ebeveynlik temasına odaklanan seansta, danışan, heykelinin kusurlarını kendi babalık deneyiminin bir metaforu olarak kabul ettiğini dile getirmiştir (Bat Or and Bauch, 2017, s. 23)*

Kendi kendine modelleme tekniği, özgüven ve benlik saygısının oluşmaya başladığı ergenlerde etkilidir. Danışanın, çamurdan kendisini modellemesi istenir. Yaratılacak biçim, soyut ya da somut olabilir. Şekillendirmenin ardından, danışan, konuşmaya teşvik edilir. Öz farkındalık, öz imaj ve benlik kavramları üzerine çalışmak için idealdir.

Kişileştirme tekniğinde; insan, hayvan veya cansız bir nesne gibi, danışanın kendi seçeceği bir biçim yaratması istenir. Heykel tamamlandığında, danışan heykelle konuşmaya davet edilir. Örneğin, bir ejderha yaratıldıysa, ejderhanın neden ateş püskürtme ihtiyacı hissettiği sorulabilir. Çocuk kendini rahat hissediyorsa, sorulara

ejderha olarak yanıt verebilir (Souter-Anderson, 2015). Çamur ile kurulan diyalog; çocuğun, heykel, dolayısıyla kendisi hakkında bilgi vermesi için olanaktır. Yöntem, kişinin kendisine dair olumlu yönleri yansıtmaya fırsat sunduğu gibi, engellediği duygu ya da hisleri tanımasını ve ifade etmesini sağlar. Uygulama esnasında, beklenmedik cevaplar verilebileceği için, terapistin tam olarak orada olması, yani farkındalıklı bir yaklaşım sergilemesi önemlidir.

Parçalama/Ezme yöntemi uygulanırken, danışanın kendisini kızdıran bir nesne, kişi ya da sembol şekillendirmesi istenir. Sonrasında, çamur heykelin parçalanması önerilir. Heykel, ellerle ya da seramik şekillendirme aletleriyle parçalanabilir. Öfkenin kaynağını anlamak ve üzerine çalışmak için idealdir.

Seramik çamuru, somut bir görüntüyü veya sembolü temsil edebileceğinden, resim veya çizim gibi iki boyutlu sanat formlarına kıyasla, yas ve kayıp çalışmalarında daha etkili bir şekilde kullanılabilir. Delme, parçalama, kırma veya fırlatma gibi fiziksel faaliyetler, bastırılmış duyguların salıverilmesini kolaylaştıracağından, psikolojik esenliğin artışına katkı sağlar. Seramik heykel çalışmalarında, kişileştirme gibi yansıtıcı teknikler, çocuklarda özgüvenin artmasına ve güçlü bir benlik kavramı geliştirilmesine yardımcı olur (Bratton and Ferebee, 1999; Henley, 2002). Özetle, kinestetik duyuları harekete geçiren seramik çamuru, özellikle çocukların, bastırılmış duygusal ve duygusal deneyimlerle yeniden bağlantı kurmalarına yardımcı olabilir, bu da onların, duygu ve düşüncelerini daha güvenli bir şekilde ifade etmeleriyle sonuçlanır (Geldard, Geldard and Foo, 2018). Seramik çamurunun oyun terapide kullanılması, çocukların yalnızca erken bağlanma biçimlerini keşfetmelerine yardımcı olmakla kalmaz, mevcut ilişkilerini keşfetmelerine de olanak tanır. Yeni yürümeye başlayan çocuklar, yapı taşlarını üst üste yığar, ardından onları tekrar tekrar yere sermekten zevk alır. Çocuklar bu yolla nesne sabitliğini araştırırken, yaratıcı yıkımı öğrenir (Winnicott, 2021). Bu anlamda, seramik çamuruyla oyun terapi; karşılaşma ve ayrılıkların yaşandığı, sevilenlerin geldiği ve gittiği, olayların bittiği ve başladığı sürekli değişim halindeki gerçek dünyayla başa çıkmak için ideal yöntemlerden biri olabilir.

3.2.3. Seramik çamuruyla mandala terapi tekniği

Çamurla mandala terapinin temeli, seramik çamuru alanında terapi ve Jungian kum terapisi gibi etkisi kanıtlanmış yöntemlere dayanır. Yöntemde, birincil odak noktası

dokunma ve dokunmayla ilgili ritimler olmakla birlikte, görme duyusu da aktiftir. Zira Grunwald'ın da (2008) belirttiği gibi görsel sistem, dokunsal algıyı etkilemek için arka planda çalışır.

Tekniğin temelinde; seramik çamuru, yuvarlak tepsi (kutsal çember/mandala) ve dokunsal algı olmak üzere, üç unsur yer alır. Sayılanlara ek olarak, danışana; yuvarlak, açık bir kapta ılık su verilir. Kimileri için rahme sembolik dönüş, yeni sinirsel bağlar oluşturmak için alternatif olabileceğinden, yöntem; güvenli, sıcak, kutsal çember alanda, ritmik nefes alıp verme ve anne karnındaki hafif nabzın uzantısı olacak şekilde tasarlanmıştır. Seanslardaki tepsi, yaratıcı süreci tutan, destekleyen ve her şeyi kapsayan bir çember şeklindedir. Sembolik olarak çemberin, büyük bir güce sahip olduğu bilinir. Doğada çember; dünyanın, güneşin, ayın şeklinden, gözbebeklerinin şekline, hücresel, moleküler ve atomik yapılara kadar her yerde görülür. Çember biçimindeki tepsi, söz konusu rahatlatıcı benzerlikleri örnek alır. Terapi alanı; oda, su, nemli ve yumuşak çamur dahil, anne rahmini taklit edecek şekilde sıcak olmalıdır. Kurulum için, kare veya dikdörtgen tablalı sabit bir masanın üzerine, seramik çamuruyla doldurulmuş, çember şeklinde ahşap bir tepsi koyulur. Tutma/yığılma payı 7,5 cm olan ahşap tepsinin çapı, yaklaşık 46-51cm'dir (Besson, 2016). Masanın üzerindeki tepsinin yanına, ılık su, kâğıt havlu veya temiz bezler yerleştirilir. Çamurun rengi, farklı kültürlerden ve geçmişlerden gelen insanlar için önemli olduğundan, Elbrecht, (2013) mümkün olduğunca toprağa ve vücut rengine yakın, nötr, kahverengi tonlu seramik çamurlarının tercih edilmesini önerir. Sağlanacak diğer malzemeler, görünür olmayan bir yerde tutulur. Bunlar; abanoz, tik veya maun gibi sert ağaçlardan yapılmış modelaj setleri; kurdele, kumaş şeritleri, ip gibi bağlantı hissi uyandıracak malzemelerdir (Proulx, 2003). Atölyede, porselen bilyeler veya kişinin eline sığabilecek düzgün kenarlı doğal taşlar bulundurulur. Yumuşak ve esnek çamura kıyasla sert malzemeler, karşıt dokunma hissini harekete geçirmek için kullanılabilir. Bununla birlikte taşlar, sınır çizme ihtiyacını; kurdele, iplik veya kumaş şeritleriyse fiziksel aleme bağlı kalma gereksinimini karşılayabilir.

Seans, terapist yönlendirmesi olmadan spontane gerçekleşir (Malchiodi, 2007). Uygulama sonunda estetik değeri olan ürünler ya da görsel olarak elle tutulur bir görüntünün veya yapının olmadığı durumlar ortaya çıkabileceğinden, nihai ürün beklentisi vurgulanmaz. Sonuç ne olursa olsun, yaratıcı sürecin birçok düzeyde içsel etkisi vardır (Badenoch, 2008).

Seramik çamuruyla mandala terapinin ardındaki prensip, kasıtlı olarak tekrarlanan eylem ve hareketleri içerir. Bu eylem ve hareketler, duyusal kavrayış ile ilgili sorunlar olmadıkça olumlu ve yatıştırıcı etkiler üretir.

Danışan, çalışmaya başlayacağı zamana kendisi karar verir. Terapist, danışanı izler ve müdahaleci olmadan, karar verilmesine yardımcı olmak için, yöntemi tanıtır. Terapiden önce, materyaller taktim edilir ve seans esnasında not alınacağına bilgisi verilir. Birden fazla danışan varsa, konuşulabileceği ancak sessiz olmanın faydalı olacağı söylenir. Gerekli bilgilendirmelerin ardından, terapist, tepsinin güvenli olduğunu göstermek adına, çamura dokunabilir. Seans, danışanın, çamur ile dolu yuvarlak tepsinin önünde ayakta durmaya veya oturmaya çağrılmasıyla başlar. Göz kapaklarının indirilmesi ve nefese odaklanması önerilir. Gevşeme egzersizinin akabinde danışan, çamura temasa davet edilir.

Bahsedilen tekniklerin dışında, kişinin kendisini seramik çamuruyla ifade etmesini kolaylaştıran, başka yaklaşımlar da vardır. Bu yaklaşımlarda, danışana yarı yapılandırılmış bir soru verilerek, sürece eşlik edilir. Amaç, performans ya da estetik kaygıyla nihai bir ürün yaratmak değil, süreçte malzemeyle hemhal olmayı deneyimlemektir. Doğru ya da yanlış yol yoktur. Danışan, çamura dilediği gibi dokunma, arzuladığını biçimlendirme, yaratma ya da yaratmama konusunda özgürdür (Bkz. Görsel 3.5.). Seansların sonunda ortaya çıkan ürünler, kimi zaman pişirilebilir. Sırlama/boyama, fırınlama, hatta sergileme gibi uygulamalar, tamamen danışanların ihtiyacına göre belirlenir. Jang and Choi'nin (2012) duygusal ve psikolojik desteğe ihtiyaç duyan 16 ergenle gerçekleştirdiği çamurla sanat terapi çalışmaları, katılımcıların son seanstan sonra ego dayanıklılıklarında olumlu bir değişim olduğunu ortaya koymuştur. Bulgular, katılımcıların başarılı bir biçimde fırın yakması, ürünlerinin pişmiş toprağa dönüştüğünü görmesi ve çamurun esnekliğini, plastisitesini hissetme deneyimiyle alakalıdır. Konuya örnek teşkil eden bir diğer çalışmada; 18-21 yaşlarında otizm spektrum bozukluğu (OSB) olan 9 gençte, çamurun terapötik faydaları ve seanslarda yaratılan ürünlerle açılan nihai serginin sürece etkisi araştırılmıştır (Hartman and Owings, 2021). Görüşmelerden elde edilen sonuçlar, haftalık yürütülen sanat terapi seanslarına ek olarak, terapistlerle ortak küratörlük yapma ve sergiye katılma sürecinin, iyi oluş haline benzersiz katkılar sağladığını göstermiştir. Terapist, çamurun yaşadığı değişim ve dönüşüme paralel, danışanı, duygu ve düşüncelerini ifade etmesi konusunda teşvik eder. Bazı danışanlar,

kendilerini sözel olarak ifade etmek istemezken, kimileri, konuşmaya hevesli olabilir. Her iki durumda da terapist; takipçi, gözlemci ve kolaylaştırıcıdır. Öte yandan, birleşik sanat yaklaşımını (intermodal) benimseyen terapistler, seramik sanatı da dahil olmak üzere başka sanat disiplinlerini sürece dahil ederek, farklı bir deneyim sunabilirler.



Görsel 3.5. *Büyükada, Taşmektep, Yeşim Us Aslan ile “Geçmişten geleceğe köprü” isimli intermodal sanat terapi atölyesinden genel bir görünüm. 30 Temmuz 2023 (Kaynak: Yeşim Us Aslan arşivi)*

Sonuç itibariyle tüm bu yöntemler, danışanın seramik çamuruyla çalışırken, sürekli olarak yaratma ve yok etme sürecini deneyimlemesini sağlar. Seanslar sırasında kullanılan çamur sınırlı olsa da çamurun sunduğu olanaklar sınırsızdır. Çamur ile çalışırken, ancak pürüzsüz bir yüzeyi yok etmeye, parçalamaya gönüllü olursak, yaratabiliriz. Böylelikle, fark eder, fark ettiklerimizi uygular ve değişimden sağ çıkmayı öğreniriz.

3.3. Seramik Çamuru ile Sanat Terapinin Uygulama Alanları

Seramik çamurunun kullanıldığı sanat terapi uygulamalarına, sanat terapistinin yanı sıra; doktor, hemşire, eğitmen ve seramik sanatçısının da dahil olduğu profesyonel bir ekip eşlik edebilir. Terapötik pratikler; okullar, hapishaneler, evsiz barınakları, sığınma evleri, belediyelerin sosyal tesisleri, özel atölyeler, ev ortamları, klinikler, onkoloji servisleri ve çeşitli rehabilitasyon merkezleri de dahil olmak üzere pek çok yerde gerçekleştirilebilir. Uygulama alanları; fiziksel, zihinsel, duygusal sorun ve bozukluklar, stres ve kaygı yönetimi, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, yas ve kayıp süreçlerini kapsamakla birlikte, özellikle travma tepkisine ve çocukluk döneminden kaynaklı erken bağlanma sorunlarına odaklanır.

Dokunma duygusu, bir bebeğin annesiyle kurduğu ilk iletişim biçimi olduğu için erken bağlanma ile yakından ilişkilidir. Bağlanma, bebek ile birincil bakıcısı arasındaki bağdır ve bebeğin ihtiyaçlarını ve duygusal gelişimini karşılamak için gelişen etkileşim kalıpları ile karakterize edilir. Erken yaşta güvensiz bağlanma, çocuk üzerinde depresyon, kaygı, saldırganlık, düşük benlik saygısı veya diğer duygusal sorunlar gibi çeşitli zararlı etkilere sahip olabilir. Elbrecht, (2013) güvenli bağlanmanın çocukta denge olarak kendini göstereceğini, boşanma, ölüm, terk edilme gibi güvensiz bağlanmanın ise dengesizliğe neden olabileceğini belirtir. Çamurun terapide kullanılması, bu dengesizlikler üzerinde çalışmaya alan açar. Çamurla terapötik süreçte, iki elin aynı anda kullanılması, sol ve sağ beyin yarıkürelerini dengeli bir biçimde uyarmaya ve birbirine bağlamaya yardımcı olabilir (Malchiodi, 2015; Meijer-Degen and Lansen, 2006). Çamurun yapıcı ve yapısökümcü nitelikleri, çocukların nesne sabitliğini anlamalarına olanak tanır (Winnicott, 2021). Ebeveynlerin boşanması, bir aile üyesinin çeşitli sebeplerle evden ayrılması, ölüm ya da terk edilme gibi sebeplerle kayıp yaşayan çocuklar; yas ve kederleriyle ilişkili ıstırapı, öfkeyi, üzüntüyü ve hayal kırıklığını ifade etmeleri için çamurla çalıştırılabilir. Çamur ile çalışmak; yatıştırıcı ve rahatlatıcı bir deneyim sunabilir. Duygusal ifadeyi kolaylaştırarak, iyi oluş halini teşvik ederek ve duygusal tepkileri azaltarak stres kontrolünü sağlayabilir. Souter-Anderson, (2010) birçok terapistin, danışanlarının seramik çamuru ile olan ilişkisini, yaşamlarındaki farklı insanlarla bağlarının bir metaforu olarak gördüğünü belirtir.

Öte yandan tıpkı sevgi gibi, şiddetin de temel iletişim şekli dokunmadır. Sınırlarımız, bedensel güç kullanılarak ya da uygunsuz dokunuşlarla işgal edilebilir.

Vücudumuzun başına gelen diğer tüm olaylar gibi cinsel istismar deneyimleri de ezici bir şekilde dokunma duyusu tarafından yönetildiğinden, travmaya sebep olur. Travma, yaşananlardan değil, yaşam amacının duraksamasından kaynaklandığı için, kişinin yaşam akışı donar. Travma geçirmiş insanlar, genellikle travmayı hatırlayamaz ve söze dökemez. Olanların öyküsüne ilişkin bilişsel vurgunun çarpıtılarak aktarılması, yeniden travmatik sonuçlar üretebilir. Ayrıca birçok travmatik olay, erken çocukluk döneminde dil becerileri gelişmeden önce yaşanır. Böylece travma, önce beden hafızasında depolanır. Bu durum, vahşi doğadaki hayvanlarda ve şamanlarda da gözlenebilir (Levine and Frederick, 2013; Levine, 2018). Hayvanlar düzenli olarak travma yaşarlar, fakat travma sonrası stres bozukluğundan mustarip olmadıkları için, güvende olduklarını ve yırtıcı hayvanın çekip gittiğini anladıkları anda titremeye başlarlar. Hareketsizlik tepkisi ile kesintiye uğrayan “savaş-kaç” dürtülerini, titreme eylemi ile tamamlar ve dengeyi yeniden bulurlar.

Travma tedavisine yönelik sanat terapi müdahalelerinin amacı, beden duyumu ile geçmiş travma arasındaki bağlantıyı açıklığa kavuşturarak; hissedilmesi, tanımlanması veya anlatılması gereken vücut duyularının anlaşılmasını kolaylaştırmaktır. Bu noktadan hareket eden Elbrecht, (2013) çamurla terapötik süreçte, ellerin yıkıcı bir olay anında danışanın yapmak istediği hareketi tamamlayarak travmayı nasıl ortadan kaldırdığına odaklanır. Levine, and Frederick (2013) çamurla çalışmanın terapötik etkilerini gözlemlemiş; kinestetik, duyuşsal farkındalık odaklı psikodinamik sanat terapi yaklaşımlarının, travma iyileştirme bağlamında oldukça faydalı olduğunu doğrulamıştır (Levine, 2018). Aşağıdan yukarıya bir yaklaşımın benimsendiği, daha fazla bilişsel içgörüyü yol açabilen çamur terapi yaklaşımı; kişilik entegrasyonunu artırmaya, duyguları düzenlemeye ve travma deneyimini yeniden yazmaya yardımcı olabilir (Courtois, 2008; Elbrecht and Antcliff, 2014; Ogden, Minton and Pain, 2006).

Çamur, dokunma hassasiyeti ya da zorluğu yaşayan otistik çocuklar ve ergenler için de etkili bir araç olabilir. Otizm tanısında, yaratıcı etkinliklerin, gevşemeyi ve kendini yatıştırılmayı teşvik ettiği ve öz düzenlemeyi öğretmek, yürütücü işlev bozukluğuyla mücadeleye yardımcı olduğu gösterilmiştir (Schweizer et al., 2017). Çamur ile etkileşimde bulunmak; kan basıncını düşürme, ruh halini iyileştirme ve saldırganlığı azaltma potansiyeline sahip olup, rahatlamaya destek olur (Elbrecht and Antcliff, 2014; Kimport and Robbins, 2012).

Araştırmalar, seramik amurunun; Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (ADHD) belirtileriyle baş etmeye yardımcı olduğunu, ebeveynlik algısını kolaylaştırdığını, Parkinson hastalığı olan bireylerin iyi oluş haline katkı sağladığını, Obsesif-Kompulsif Bozukluklarda (OKB), fobi ve stres semptomlarında iyileştirici etkiler yarattığını gösterir (Bat Or, 2010; Elkis-Abuhoff, Goldblatt, Gaydos and Convery, 2013; Elbrecht and Antcliff, 2014; Bae and Kim, 2018). amurla alışmak, Parkinson hastalarının zihinsel ve fiziksel durumunu olumlu yönde etkiler. amuru serbestçe manipüle etmek; kas sertliği, titreme, yorgunluk, konuşma ve uyku bozuklukları gibi fiziksel semptomları hafifletmeye yardımcı olurken, bir yandan da sosyal etkileşim sağlayarak;özgüveni, duygusal dengeyi ve yaşam kalitesini artırır.

Ampirik alışmalar, çamurla gerçekleştirilen terapilerin; kaygıyı azaltmada, depresyonu hafifletmede ve zorlayıcı duygularla çalışmada etkili olduğunu ortaya koyar (Bkz. Görsel 3.6). Bu araştırmanın, birinci bölümünde söz edildiği gibi çamur, stres topuna kıyasla olumsuz ruh halini azaltmada daha etkili olmuştur, ayrıca yapılandırılmış bir görevi çamurla tamamlamak, serbest çalışmaya kıyasla daha yararlıdır. Kimport and Hartzell ise, (2015) farklı türde çamur kullanarak çimdik yöntemiyle kse şekillendiren psikiyatri hastalarının, çamurun kalitesinden bağımsız olarak, kaygı seviyesinde anlamlı bir azalma olduğunu tespit eder. De Moraes et al., (2014) sekiz seans boyunca çamurla çalışan psikiyatri hastalarının, kaygı ve depresif ruh halinde azalma olduğunu doğrularken, Nan and Ho, (2017) terapötik bağlamda seramik yapmayı deneyimleyen insanların, beden-zihin-ruh esenliğinde gelişme kaydedildiğini gösterir.



Görsel 3.6. 11 yaşında, annesi babası yeni boşanmış danışanla, seramik çamuru alanında terapi. Danışanın okul çantasında getirdiği oyuncaklarla tamamladığı kompozisyonda, figürler savaş halinde olsalar bile birbirleriyle temas halindedir (Elbrecht and Antcliff, 2015, s. 212)

Geniş bir araştırma literatürü (DiClemente and Prochaska, 1982; Prochaska and DiClemente, 1983; Prochaska, DiClemente and Norcross, 1992) bireylerin psikoterapi sırasında bir dizi dönüştürücü aşamadan geçtiğini belgeler. Bunlar; ön düşünme, tefekkür, eylem ve sürdürme olarak sıralanabilir. İnsanın zorluklar karşısında yaşadığı deneyimle, çamurun seramik olma sürecinde yaşadığı değişim ve dönüşüm oldukça paraleldir. Ham ürün, yani şekillendirildikten sonra kuruyan biçim, fırında pişirilir. Bu işlem, mamulü mukavemet ve güç kazanmış seramiğe dönüştürür. Mevlâna Celaleddin Rumi, olgunlaşmanın çeşitli aşamalar neticesinde ortaya çıktığını: “Hamdım, piştim, yandım” sözleriyle ifade eder. Benzer şekilde insan, yaşamın sunduğu zorlu ve travmatik yaşam deneyimleriyle adeta ateşten geçerek güçlenir.

3.4. Sanat Terapi Alanında Çalışan Seramik Sanatçılarından Örnekler

Başlığın amacı, sanat terapi uygulayıcılarının, hem danışanlarla gerçekleştirdikleri pratikte (klinik, topluluk, tıbbi ya da atölye ortamlarında) hem de kişisel sanat pratiklerinde, seramik sanatını nasıl kullandıklarını, değerlendirdiklerini, anladıklarını keşfetmektir. Bu doğrultuda sanat terapi alanında çalışan seramik sanatçıları örneklenmeden önce; sanat terapistlerinin güncel sanat pratiklerini, kendilerini ve yaptıkları işi nasıl tanımladıklarını sorgulayan çalışmalara yer verilmiştir. Böylece,

araştırmaya destek olan katılımcılara, kişisel görüşmelerde sorulacak sorular belirlenmiş ve sorulara verilen yanıtların literatürle paralellik taşıyıp taşımadığı ortaya konmuştur.

Sanat terapi, sanatın ifade, dönüşüm ve öz-farkındalığa fayda sağladığı inancını temel alsa da sanat yapmanın meslekte sahip olduğu benzersiz ve özel role değinen az sayıda araştırma mevcuttur. Sanat terapistleri genellikle, sanatın iyileştirici ve dönüştürücü özelliklerine değinir, (Allen, 1995; Malis, 2014; McNiff, 1981, 2012; Moon, 2009, 2012; Wadeson, 2001) sanat yapmanın bir araçtan daha fazlası olduğunu söylerler. Ancak bu iddiayı doğrulayan, oldukça az bilimsel araştırma vardır.

Konuya ilişkin literatürden biri, dans/hareket terapisti Brown'a (2008, s. 201-207) aittir. Brown, sanat terapistlerine iki soru yönelmiştir: "Kişisel sanat arayışınızla, hastanede terapist olarak çalışmanız arasında nasıl bir ilişki var?" ve "Kişisel sanat pratiklerinize ara vermek size ne hissettiriyor?" İlk soruya yanıtlardaki ortak tema; maneviyat, bütünlük ve sanatın kişiyi arındırdığı üzerineyken, ikinci soruya yanıtlar ise; "tükenme, öfke, ilgisizlik, kendimizden, işimizden, hastalarımızdan kopukluk" gibi kavramlarla tanımlanır. Daha büyük ölçekli bir araştırmada Hluska, (2016) ABD, Kanada, Avrupa ve Asya'dan 137 katılımcı ile çalışmıştır. Hluska bu çalışmada, sanat terapi alanında yüksek lisans veya eşdeğer bir programı tamamlamış ve akredite olmuş ulusal sanat terapi derneklerinden birine üye olan katılımcıların, sanat terapi kimliklerini nasıl tanımladıklarını sorgulamıştır. Bu araştırmanın sonucunda ilginç bir şekilde katılımcıların yarısı kendilerini "sanat terapistinden farklı", diğer yarısı ise "sanatçı ya da sanat terapisti" olarak tanımlamıştır. Vick and Sexton-Radek, (2008) ABD ve Avrupa'da, sanat terapi pratiklerinde atölye kullanımını karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Çalışmanın sonunda her atölyenin veya toplum merkezinin amacının oldukça farklı olduğu ortaya çıkmıştır. Avrupa'da hizmet veren personel: kolaylaştırıcı ya da yönetici, lider, sanatçı gibi unvanlarla anılırken ABD'de hizmet veren personel ise sanat terapisti unvanı ile anılmaktadır. Yapılan diğer araştırmalarda, kendi sanat pratiklerini sürdüren terapistlerin; danışanlarla çalışırken empati yeteneklerinin arttığı, dengede kalarak çalışmalarını daha kolay yürütebildikleri, öz şefkat duygularının geliştiği, sanatın danışanlarla nasıl kullanılacağına dair çözümler üretebildikleri bulgulanmıştır (Fish, 2012; Yoo, 2011).

Literatürdeki örneklerden hareketle; sanat terapi alanında yüksek lisans ya da eşdeğer bir programı tamamlamış, akredite olmuş ulusal sanat terapi derneklerinden

birine üye olan hem sanat terapisti hem de seramik sanatçısı kişilerle iletişim kurulmaya çalışılmıştır. Bu noktada araştırmacının; güzel sanatlar fakültesinin seramik ve cam bölümlerinde sanatçı olarak eğitilmesi, güzel sanatlar fakültesinde akademisyen olarak çalışması ve aldığı sanat terapi eğitimleriyle alana yeni yeni dahil olması, bu araştırmada sınırlılık olarak düşünülebilir. Araştırmacının geçmişi ve sanatı algılama eğilimi, dünyada bahse konu kimliklerin her ikisine de sahip kişilere ulaşmasını kısıtlamıştır. Seramiği; kendisini şifalandırmak, yaşadığı duygulardan arınmak ya da bu duygularla baş etmek için kullanan birçok sanatçı vardır. Bunlardan bazıları; verem tedavisi gördüğü sanatoryumda seramikle tanışan Füreyâ Koral; yangın travmasını “Nefes” temalı eserlerinde anlatan Pınar Baklan; kızının engeli ve şiddete ilişkin deneyimleri heykellerinde vücut bulan Tuba Batu; babasının kaybından sonra “Cevheri İçinde Saklı” sergisini yaratan Betül Demir; sömürgeleştirilen ülkesini kimlik kavramı üzerinden sorgulayan Kukuli Velarde’dir. Bununla birlikte, giyilebilir seramik heykellerle performanslar gerçekleştiren William Cobbing; çamurun su ile buluşmasındaki bozunuma odaklanan Juree Kim; kırık seramik objeleri kintsugiden esinlenerek farklı malzemelerle birleştiren Glen Martin Taylor; pişirim sürecini tamamen devre dışı bırakarak süreç odaklı çalışan Phoebe Cummings gibi sanatçılar, malzemenin hayatta yaşadığımız deneyimlerle benzerlik gösteren; geçicilik, kırılabilirlik, değişkenlik...vb. niteliklerini sorgularlar. Ancak sayılan sanatçıların yaptığı pratikler sanat terapi değildir ya da terapi amaçlı gerçekleştirilmez. Alanın özünü tasvir eden kavramları kelimelere dökmek oldukça zor olsa da sanat malzemesinin sağalmak/boşalmak/arınmak/iyileşmek amacıyla kullanılmasının, sanat terapi olmadığı, sanat terapiden söz edebilmek için muhakkak sanat terapistine ve danışana ihtiyaç olduğu söylenebilir. Bununla birlikte, sanat terapidde duygular ifade edilirken, performans ve estetik kaygı güdülmediği, anlamsız gibi görünen elle tutulur her biçimin bir anlamı olduğu hatırlanmalıdır.

Seramik sanatçısı olmak için illaki mektepli olmak gerekmez. Üniversitelerin, özel stüdyoların ya da belediyelerin açtığı kurslarda seramik sanatını öğrenen; yetenekli, yaratıcı, istekli ve meraklı kişiler de pekâlâ seramik sanatçısı olabilir. Nitekim hem Türkiye’de hem de başka ülkelerde, konuya örnek teşkil ederek dünyaya adını duyurmuş, birçok kıymetli seramik sanatçısı vardır. Bu isimlerin ülkemizdeki ilklerinden biri, çağdaş seramik sanatının öncülerinden Füreyâ Koral (1910-1997) iken, Avrupa’da ise Lucie Rie’nin atölyesinde stüdyo çömlükçisi olarak yetişen ve alana yön veren Hans Coper’dır

(1920-1981). Avrupa ve ABD’de sanat terapisti olabilmek için ise bu alanda yüksek lisans derecesine sahip olmak gerekir. Dünya’da hem seramik sanatçısı kimliğine sahip hem de sanat terapi alanında yüksek lisans yapmış kişilere ulaşamadığı için, bu başlık altında Türkiye’den iki katılımcıya yer verilmiştir. Bu katılımcılar; İstanbul Üniversitesi, Çapa Tıp Fakültesinde Sanat Psikoterapileri derneği tarafından açılan sertifika programını tamamlamış olup, Sanat Psikoterapileri Derneği üyesidirler.

3.4.1. Asuman Aktüy

1966 yılında Aydın’da doğan Asuman Aktüy, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Fakültesi mezunudur (A. Aktüy, kişisel iletişim, Haziran 2022). Biyoloji öğretmenliği yaptığı yıllarda, İzmir Resim ve Heykel Müzesi, Yıldız Şima Atölyesi’nde, seramikle tanışıp çalışmaya başlar. 1991 yılında Amerika’ya gider ve orada da malzemeyi tanımayı sürdürür. Çamurla çalışmanın kendisine iyi geldiğini fark ettiğinde: “Bana iyi gelen, başkasına da iyi gelir mi?” sorusunun peşine düşer. Cevap, bir fizyoterapistin yönlendirdiği romatizma hastası çocukla gelir. Kendisini, motor becerilerde gelişim sorunları yaşayan kişilerin, seramik malzemeyle çalışmalarına eşlik ederken bulur. İzmir’den Adana’ya, ardından Ankara’ya tayini çıkan eğitimci, İncirlik Hava Üssü ile Türk Silahlı Kuvvetleri Bakım ve Rehabilitasyon Merkezinde seramik dersleri verir. İzlediği bir belgeselden ve ABD’de askeriye ait rehabilitasyon merkezlerindeki seramik çalışmalarından çok etkilenen Aktüy, gönüllülük esasıyla çalışır.

Aktüy, asla tanrıçılık oynamadığını söyler. Çocukken öğrenim güçlüğü çekmesi, MEB dahil olmak üzere, eğitici/öğretici olduğu her yerde, tane tane anlatma becerisi ve anlayışı geliştirmesine katkı sağlar. Bunun yanı sıra, pedagojik formasyon almış, yaşça olgun bir eğitimci olması, bilhassa Türk Silahlı Kuvvetleri Rehabilitasyon Merkezindeki psikolog ve doktorların güvenini kazanmasında önemli bir faktördür. Nitekim Aktüy’ün, her iki gözünü de kaybeden bir gaziyle çalışmaya başlamadan önce, gözlerini kapatarak yaptığı uzun araştırmalar ve yaralı askerlerin yarattığı seramiklerle açtığı sergiler, kendisine olan inancın boşa olmadığını kanıtlar. Aktüy’ün edindiği deneyimler, atölyelerini tasarlamadan önce hipotez ortaya koymanın ne kadar önemli olduğunu gösterir. Haffkine’in kolera aşısını kendisinde denediği gibi, Aktüy de hazırladığı atölye içeriğini önce kendi üzerinde test eder.

2005 yılında İstanbul'a taşınır. 2014'te, İstanbul Üniversitesi, Çapa Tıp Fakültesinde Doç. Dr. Nurhan Eren'in yürüttüğü Sanat Psikoterapileri eğitimine katılır. Seramik malzemenin insanın iyi oluş haline katkılarını durmaksızın araştıran Aktüy, 2015 yılında Milli Eğitim'de sürdürdüğü biyoloji öğretmenliğinden emekli olarak, sanata tam zamanlı vakit ayırmaya başlar. Sanat terapinin daha geniş kitlelerle buluşması için 2017 yılında Container adını verdiği multidisipliner bir atölye kurar. Container'ı devretse de bugün çalışmalarını, atölye/galeri olan evinde tam gaz sürdürür. Hatta, Filiz Ağdemir'in küratörlüğünü yaptığı ilk kişisel sergisi "Yadigâr", Mart 2022'de, bu atölye/galeri de açılır. Aktüy, sabun üreticisi ailesini anmak üzere, temizlenme/arınma ritüellerinde önemli bir yere sahip; sabun, nalın ve hamam tası üçlemesinden oluşturduğu porselen heykellerle yeni bir hafıza üretir (Bkz. Görsel 3.7 ve Görsel 3.8.). Sergi, alımlayıcıların da hamam taslarını boyayarak o an da kendi hikâyelerini anlatabilecekleri, ardından, tası su ile yıkayabilecekleri Punctum isimindeki performansla sonlanır (Bkz. Görsel Görsel 3.9.).



Görsel 3.7. Asuman Aktüy, "Hafıza çekmecelerinden çıkıp gelen çocukluğum" ile "Nalınlar ve izleri, Değişken ölçülerde düzenlemeler, Kalıpla şekillendirme ve yüksek derece pişirim, 2022 (Kaynak: Asuman Aktüy arşivi)



Görsel 3.8. *Asuman Aktüy, “Hamam tası” 20x5cm, Kalıpla şekillendirme, el dekoru ve yüksek derece pişirim, 2022 (Kaynak: Asuman Aktüy arşivi)*



Görsel 3.9. *Asuman Aktüy, “Punctum performans” 20x5cm, Kalıpla şekillendirme ve yüksek derece pişirim, 2022 (Kaynak: Asuman Aktüy arşivi)*

Aktüy'ün evi, aynı zamanda küçük eğitimlerin ve atölyelerin de yürütüldüğü bir çalışma alanıdır. Bunlardan biri, 2022 yılında “çocuklarla müdahalesiz alanda sanat” (Bkz. Görsel 3.10 ve Görsel 3.11) ismiyle başlatılan ve bugün ismine “beklentisiz” in de eklendiği: “Çocukken bana nasıl yaklaşılsaydı desteklenmiş ve iyi hissederdim?” sorusunu temel alan bir atölyedir. Sekiz haftalık atölyede Aktüy, çocuklarla 45'er dakika çalışır. Pratikler sırasında, seramikle ilgili teknik bilginin asgari düzeyde aktarılmasına özen gösterilerek, dikkatin ve yaratıcılığın gelişimine katkı sağlamak amaçlanır. Bu projenin yanı sıra, anne-çocuk ya da yetişkin atölyelerinde de kolaylaştırıcılık sunan Aktüy, genellikle danışanla birebir ilgilenmeyi tercih eder. Bu tercihin altında; çamurun, kişiyi gelişimsel evreye götüren tetikleyici bir malzeme olması ve kişinin otantik benliğinin açığa çıkarılmak istenmesi gibi faktörler yatar. Aktüy'e göre birçok çocuğun olduğu atölyeler, kısa sürede oyun salonuna dönebileceğinden, bireysel seanslar, terapisti de merkezleyen meditatif ortamlardır. Asuman Aktüy, her danışan için rapor yazdığını ve danışanın dikkatinin nerede kaybolduğunu tespit etmeye özen gösterdiğini belirtir.



Görsel 3.10. 6 yaşında, hastalık tanısı olmayan danışanla müdahalesiz alanda sanat. Âtl porselen parçalarla benzetmeler oluşturma, fırça dekoru ve yüksek derecede pişirim, 2022 (Kaynak: Asuman Aktüy arşivi)



Görsel 3.11. 13 yaşında, hastalık tanısı olmayan danışanla müdahalesiz alanda sanat. Dans ve hareket temelli çalışmanın çamura aktarımı, “Parende atan patates” (Kaynak: Asuman Aktüy arşivi)

Aktüy, danışanın ihtiyaçları doğrultusunda farklı malzemeler kullansa da ekseriyetle seramik çamuruyla çalışır. Kişi, kendisini sözel olarak ifade etmeye gönüllüyse hem şekillendirme aşamasından hem de ürün pişirildikten sonra üzerinde konuşulur. Çamur; danışan kendisine olan inancını kaybettiyse, bu inancın tekrar nasıl kazanılacağına bulunması, kaybetmediyse, onu koruma altına almak için kullanılan bir araçtır. Çamurun ayrıcalıklı bir malzeme olduğunu düşünen Aktüy: “İster yaratılış mitlerine ister evrim teorisine inanın, her ikisine göre de çamurdan geliyoruz” diyerek, çamurla hemhal olmanın, kendimize bakmak/dokunmakla eşdeğer olduğunu ima eder. Çamur, üç boyutlu modellemeye elverişli, hareketlerimize ve ısıma tepki veren bir malzemedir. Aktüy’e göre, resim yaparken, kâğıt ya da tuval ile aramızda fırça olduğundan, malzemenin dokunsallığı hissedilmez. Buna karşın çamur, direk ellerle şekillendirilebilir, hacmi deneyimlenebilir. Dokunma pratiği; dengeli gelişimi destekler, keyif verir ve güçlü hissettirir. Çamur: ele almak, ele geçirmek, elde etmek gibi, deyimleri destekleyen bir malzemedir. Seramik çamurlarının hafızasının olması, kişiyi o an’a, getirir. Çamurla çalışmak, vazgeçmeyi öğretir. Belli bir noktaya getirilen çalışmanın; bozulması, fırından çatlak çıkması ya da kırılması, kontrol edilemeyeceklerin kabul edilmesini ve tefekkür pratiğinin geliştirilmesini sağlar. Bununla birlikte, çamurun seramik olma yolculuğu; hayatta her şeyin dönüşebileceğini ve istemediklerimizi değiştirme şansımızın elimizde olduğunu gösterir.

Aktüy, profesyonel anlamda klinik eğitimi olmadığı için, kendisini sanat terapi uygulayıcısı/kolaylaştırıcısı olarak tanımlar. Sanat malzemesinin nasıl kullanılacağı ve kişinin malzeme üzerinden kendisini nasıl okuyabileceği ile ilgilenir. Bu pratik, öz farkındalık gelişimine katkı sağlar. Nitekim, kendi ifade sürecinde geldiği nokta: “bu yaratı, alımlayıcı ile hiç buluşmayacak olsa, ona nasıl şekil verirdim?” sorusunu cesurca sorduğu bir yerdir.

Aktüy, sanatın belli bir kitle için üretilmesinden ve alımlanmasından rahatsızdır. Sanat, sanatçıyı ve sanatı alımlayan kişiyi iyileştirebilir. Bu nedenle, sanatın pragmatist olması gerektiğine inanır. Sanat eseri; iyileşmeye, güzelleşmeye, düşünmeye ve fikir üretebilmeye aracılık etmelidir. Sanat pratiklerini bu anlayışla sürdüren Aktüy, bir yandan sanat terapi uygulayıcılığını sürdürmekte, diğer yandan da sahadaki çalışmalarını yayımlamak üzere olduğu biyografisi üzerinde çalışmaktadır.

3.4.2. Yeşim Us Aslan

Anadolu Üniversitesi, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkilerini tamamlayan Aslan, 4 yıl özel sektörde çalıştıktan sonra, Kocaeli Üniversitesi, Seramik ve Cam tasarımı bölümüne girer (Y. Us Aslan, kişisel iletişim, Ağustos 2023). Ardından, Marmara Üniversitesi’nde pedagojik formasyon eğitimini tamamlar ve 2013’ten itibaren birçok farklı kurum ve kuruluşta sanat eğitimcisi olarak çalışır. 2019 yılından bu yana, sanat terapi üzerine pek çok eğitim alır. Bunlardan ilki, Fransız Lape Hastanesi ve İstanbul Sanatla Yaşam ortaklığında yürütülen 30 saatlik “Sanat Terapisine Giriş Eğitimi” dir. Aslan, Lape Hastanesi’nde, gözlem ve klinik stajını bitirdikten sonra, kurumun psikiyatri servisinde, sanat terapi uygulayıcısı olarak çalışmaya başlar. 2022 yılında İstanbul Üniversitesi, Çapa Tıp Fakültesi ve Sanat Psikoterapileri Derneği birlikteliğinde yürütülen, “Ruhsal Bozukluklarda Sanat Psikoterapileri Kursu”na kabul edilir. Eğitimini 2024 yılında tamamlayacak olan Aslan, bir yandan da İstanbul Sanatla Yaşam’da, 400 saatlik, Sanat Terapisi Uygulayıcısı Yetiştirme Programı’na devam eder. Sayılanlara ek olarak, Sakarya Üniversitesi Sanat Tasarım Fakültesi, Seramik ve Cam Ana Sanat Dalında yüksek lisans öğrencisidir.

Aslan’ın hayatındaki milat, Lape Hastanesi’nde çalışmaya başladığı zamandır. Sanat eğitimcisi olarak çalıştığı yıllarda; savaş mağdurları, göçmenler, özel gereksinimi olan bireyler, şiddete uğramış kişilerle çalışsa da sanat terapi ile tanışması Lape

Hastanesi'nde gerçekleşir. Pedagojik formasyonun ardından, eğitimliği bir engelli okulunda deneyimleyen Aslan, farklı gruplarla çalıştıkça, sanatın insanlara iyi geldiğini gözlemlemiş ve onların hayata temas ettiğini hissetmiştir. Bu deneyimler, onu Lape Hastanesi'nde klinik vakalarla çalışmaya hazırlayan önemli basamaklardır.

Aldığı eğitimlerin ve işinin, hayatını kapladığını söyleyen Aslan, zaman zaman sanatçı tarafının dinlenmeye ve demlenmeye geçtiğini söyler. Hayatını, sanat terapi uygulayıcılığıyla kazanan Aslan'ın: “Varoluşumuza ilişkin alanla temasımızı azaltığımızda, yani sanat musluğunu kısıtığımızda, diğer taraf da akmaya değil, damlamaya başlar” ifadeleri, sanatın, sanat terapistlerinin de amacını ve vizyonunu belirleyen olgu olduğunu gösterir. Sanat terapi uygulayarak insanların iyi oluş haline destek olmak, kendisine manevi olarak tatmin verse de bu iyi oluş hali sanat yapmakla aynı değildir. Sanat, elbette ki sanatçının da yaşamını besleyen bir kaynaktır. Bu nedenle terapistin, kendi sanat pratiğini sürdürmesi önemlidir. Şu sıra, sanattan uzak kaldığı için rahatsızlık duyduğunu belirtse de karma sergilere katılarak etkinliğini sürdürmeye çalışır (Bkz. Görsel 3.12).



Görsel 3.12. Yeşim Us Aslan, “Duygusal Yatırım” 50x50cm, Seramik yerleştirme, 22 Haziran, 2023

(Kaynak: Yeşim Us Aslan arşivi)

Çalıştığı malzemenin, hayata bakışıyla benzerlik göstermesinden mutluluk duyar. Dünya meselelerine odaklanan Aslan: “Bu coğrafyada ben ne hissediyor, yaşıyorum?” gibi sorulara kafa yordüğünü belirtir. Sanat terapi uygulayıcısı olmak, kendisini nasıl ifade edeceğini de belirler. Nitekim, sanat üretiminde sonuçtan bir beklentisi olmadığını ve tamamen sürece odaklandığını belirtmesi, bu söylemin ispatıdır.

Aslan’a göre, farklı nitelikleriyle, tüm sanat malzemeleri iyi oluş haline katkı sağlar. Bu anlamda seramik çamurunun sunduğu üç boyut deneyimi, beden kullanıldığı hareket/dans terapiye kıyasla benzersizdir. Çamurla ortaya konan yaratı, her yönden görebildiğimiz ve temas edebildiğimiz, harici analogu olan yansımamızdır. Çamurun dokunsallığı ve hacmi, erken çocukluk döneminden, yetişkinlik dönemine, birçok anıyı şimdiye getirmemize aracılık eder. Çamurla taşıdığımız benzer nitelikler, onunla iletişim kurmamızı kolaylaştırır. Üç boyutlu bir malzemeye biçim verebilme yetisi, bilişsel ve motor becerilerin de gelişimine katkı sağlar. Yaşamımızdaki hayal kırıklıklarını, üzüntüleri, hüsrانları dönüştürebilme ve geleceğe yönelik yeni bakış açıları inşa edebilme becerisine sahip olduğumuz gibi; çamurla çalışırken de beğenmediklerimizi bozma ve yeniden inşa etme ustalığına sahibizdir. Şekil verdiğimiz çamur; bozulsa, çökse, çatlasa da onu tamir etmek ya da yeni bir hikâyeye biçim vermek elimizdedir. Aslan’a göre, sahip olduğumuz bu muazzam beceri; yaşamda kendini yeniden inşa edilmeye, küllerinden var olmaya ve özgüveni geri kazanmaya benzer. Kimi atölyelerde, şekillendirilen ürünlerin fırınlandığını dile getiren Aslan, her aşamada ne olduğunu, süreçte neyin değiştiğini danışanlarla konuşur. Çamurla çalışmak; yapmak, kırmak, bozmak, tekrar dönüştürmek ve inşa etmek meseleleri üzerinden geri bildirim verilmesini sağlar. Bazı danışanların; nihai sonuca ulaşmış seramik ürünü kırmayı tercih ettiğini, kimilerininse, şekillendirdiği yaş çamuru eliyle sıkıştırıp bozduğunu anlatır. Böyle durumlarda, eğer danışan da isterse, rahatsızlık duyduğu ya da karşılaşmak istemediği duygu ya da düşüncenin ne olduğu üzerine konuşulabilir. Tepkiler, danışandan danışana değişkenlik gösterir. Kimileri, kişiliğinin bir parçasını objeye aktardığı için yaratma potansiyelini keşfeder, dolayısıyla aidiyet ve motivasyonlarında artış, özgüvenlerinde gelişim gözlenir.

Aslan, sanatın kendisinin iyileştirici olduğuna, herkesin sanattan beslenebileceğine ve sanat yapabileceğine inanır. Ona göre; birçok insan, potansiyelini nasıl kullanacağını bilmez. Sanat terapi, kişinin yaratıcı potansiyelini ortaya çıkaran, parlatan bir pratiktir.

Birleşik sanat terapi yaklaşımını (intermodal) benimser. Uygulama, grubun ihtiyacına göre belirlenmiş, yarı yapılandırılmış bir soru üzerinden ilerler (Bkz. Görsel 3.13).



Görsel 3.13. *Büyükada, Taşmektep, Yeşim Us Aslan ile “Geçmişten geleceğe köprü” isimli intermodal sanat terapi atölyesinin seramik malzeme ile çıktıları. 30 Temmuz 2023 (Kaynak: Yeşim Us Aslan arşivi)*

Aslan, Türkiye’de sanat terapinin son yıllarda popülerlik kazandığını, seramik sanatının bu alanda çok az kullanıldığını ve malzemeyi tanıyan sınırlı sayıda uzman olduğunu belirtir. Uygulayıcılar, genellikle intermodal sanat terapi anlayışını benimser ve resim sanatı çalışmanın omurgasını oluşturur. Sanat terapi eğitimlerine ilginin arttığını ifade eden Aslan, insanların sanatla temas halinde olmasını kıymetli bulsa da mesleğin etik kurallar çerçevesinde uygulanmasının, önemli olduğunu düşünür. Sanat terapinin, ilkokuldan itibaren eğitimin içinde yer alması gerektiğine, bilhassa güzel sanatlar fakültelerinde kuramsal ders olarak okutulmasının büyük değişiklikler yaratacağına inanır. Sanat yapma eyleminin kendisi terapötik olduğundan, sanatçı ve eğitmen adayları mutlaka pedagojik formasyon almalı, psikoloji öğrenmelidir. Aslan’a göre; sanat terapi, kişinin; zihinsel, düşünsel ve kavramsal boyutta kendisine yaklaşmasına ve “ben niye sanat üretiyorum” meselesini erken bir süreçte anlamasına aracılık ettiği için önemlidir.

Aktüy ve Aslan, kimliklerinden birini, tıpkı Avrupa'daki profesyoneller gibi: "kolaylaştırıcı" ya da "sanat terapi uygulayıcısı" olarak tanımlar. Literatürdeki araştırmalarla bir diğer benzerlikse: sanat terapistinden farklı olduklarını ya da bu iki kimliğin birbirini beslediğini, ancak sanatçı yüzlerinin daha ağır bastığını ifade etmeleridir. İnsanların yaşamına dokunmanın kendilerine iyi geldiği, manevi açıdan sağladığı tatminin bir ve bütün hissettirdiğine ilişkin söylemler de diğer çalışmalarla paralellik gösterir. Yeşim Us Aslan, sanat yapmadığında suçluluğa benzer bir duygu hissettiğini, kendinden, dolayısıyla hayattan kopmanın danışanlarla olan ilişkisinde de kopmalara sebep olabileceğini dile getirmiştir. Aslan, eserini tamamladıktan sonra, alımlayıcının eser ile temas edip etmediğiyle ilgilenmediğini söylese de alımlayıcı ile etkileşim kurmayı önemseydiğine vurgu yapar. Onun bu ifadeleri, Wadeson'un, (2001) sanat terapistlerinin, sanat pratiği yapabilmek için diğer insanlarla ilişki kurabilmeyi bilmesi gerektiğine dair görüşünü destekler. Bununla beraber, her iki katılımcı da sanat terapi atölyelerinde amacın, sanat ya da sanat eseri üretmek olmadığını, performans ya da estetik kaygı olmaksızın, danışanın, sanat malzemesi ile kendisini ifade ettiğini dile getirmişlerdir. Ayrıca, sanatın iyileştirmek zorunda olmadığı, ancak kişiye iyi gelebileceği, üzerinde durulan bir diğer önemli husustur. Aktüy ve Us'un, seramik malzemenin diğerlerine kıyasla, neden farklı ya da ayrıcalıklı olduğu konusundaki görüşleri de ortaktır. Araştırmaya destek veren her iki katılımcı da yas, travma ya da yaşamın sunduğu kimi zorluk ve farklılıklar karşısında kendi iyi oluş hallerini seramik malzeme ile araştırmışlardır. Bu durum danışanlarla yürüttükleri çalışmalarda, empatik eşliklerini desteklemektedir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. "SERAMİK ATÖLYE" DERSİ ÖRNEĞİNDE FARKINDALIK

UYGULAMALARI

4.1. "Seramik Atölye" Dersi ve Araştırma Örnekleme

1985 yılında, Erciyes Üniversitesi Rektörlüğüne bağlı olarak kurulan Güzel Sanatlar Bölümü, üniversite öğrencilerinin sanat ve kültür alanlarına yönelik ilgi ve becerilerini geliştirmeyi amaçlar. Erciyes Üniversitesinin farklı fakülte ve yüksekokullarında öğrenim gören tüm öğrenciler; Resim, Müzik, Heykel, Seramik ve Cam Tasarımı, Görsel İletişim Tasarımı, Sahne Sanatları, Sinema ve Televizyon ile

Geleneksel Sanatlar...vb. alanlarda, GSB koduyla açılan serbest seçmeli ders havuzundan ders alabilir. Uygulamalı olarak sürdürülen 2 saatlik dersler, toplu kültür derslerinden, özel ders ayrıcalığı sunan bireysel çalgı derslerine kadar, çok ve çeşitlidir (http-13).

Doç. Nizam Orçun Önal'ın üzerine açılan "Seramik Atölye" dersi, (http-14) 2023-2024 Eğitim-Öğretim Yılı Güz Dönemi'nde, Güzel Sanatlar Fakültesi, Seramik ve Cam Tasarımı bölümünde görev yapan, çalışmanın araştırmacısı Arş. Gör. Setenay Sipahi tarafından verilmiştir. Dersin içeriği, araştırmacının çalışması doğrultusunda, sadece 2023-2024 Eğitim-Öğretim Yılı Güz Dönemi için terapötik odaklı farkındalık pratiklerini temel alacak şekilde değiştirilmiştir.

Farkındalık; yargılayıcı olmadan, belirli ve kasıtlı bir biçimde dikkatin şimdiki zamana getirilmesi pratiğidir. Farkındalık hakkındaki düşünce biçimlerinin temeli, doğu kökenli Budizm öğretilerine dayansa da (Thera, 1996) batılı tıp doktoru Kabat-Zinn (1994, 2002) tarafından geliştirilen; duygu, düşünce, eylem kalıpları ile yoga, meditasyon gibi pratiklerin araştırılmasına dayalı Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction) programıyla popülerlik kazanmıştır. Farkındalık pratiği; mükemmel bir zaman ve mekânın değil, gerçek ve günlük yaşamın bir parçasıdır (Kabat-Zinn, 2003). Söz konusu anlayış ışığında, sanatı ve stres azaltma uygulamalarını bir araya getiren farkındalık temelli sanat terapi (MBAT: Mindfulness-Based Art Therapy); gerilim-kaygı, depresyon, yorgunluk gibi psikolojik sıkıntıların azaltılması ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesi için çalışır (Ando and Ito, 2014; Monti et al., 2006). Farkındalık pratiklerinin temel işlevi, karmaşık ve gizemli yapıdaki beden-zihin ilişkisinde deneyimlerin doğrudan duyumsanmasını sağlamaktır. Bu prensipten hareketle hazırlanan ders içeriği, şu şekildedir:

"Seramik çamuru, kendimizi ve dış dünya ile olan ilişkimizi anlamamız açısından oldukça etkili malzemelerden birisidir. Bu dersin amacı, çamurun üç boyutlu sağaltıcı bir malzeme olması özelliğinden yola çıkılarak; yaşam serüvenimizdeki gerçek canlılara, nesnelere, kendimize ve dünya ile olan ilişkilerimize farkındalıklı bir bakış açısı getirmemizi sağlamaktır. Her çamurun farklı ağırlığı, dokusu ve hacmi vardır. Seramik çamurları vücut ısımıza ve hareketlerimize tepki verir. Biz ona dokunurken o da bize dokunur, avucumuzu sarar ve doldurur. Bu materyalle hemhâl olmak, insana bir rahatlama sunduğu gibi hızlı bir şekilde bilişsel koşullanmaları arka plana iter ve bilinç

dışı süreçleri ön plana çıkarır. Seramik Atölye dersi, eskiyen, kişiye iyi gelmeyen; bedensel, duygusal, düşünsel ve sezgisel temsilleri yıkmayı, yerine; yeni, geliştirici, özgürleştirici, besleyici bir psikolojik bütünlük hali inşa etmeyi kapsar.”

2023-2024 Eğitim-Öğretim Yılı Güz Döneminin ilk Seramik Atölye dersi 5 Ekim 2023 Perşembe günü gerçekleştirilmiş olup, son ders 6 Ocak 2024 Perşembe günü yapılmıştır. 14 haftalık dönemin, vize ve final sınavlarında herhangi bir değerlendirme ve ders yapılmamıştır. Dersin kontenjanı 10 kişi olup, fakülteleri, bölümleri, sınıfları ve yaşları belirtilen; 2 erkek, 7 kadın olmak üzere, toplam 9 öğrenci dersi seçmiştir.

E. Ü: Mühendislik Fakültesi, Elektrik ve Elektronik Mühendisliği, İkinci Sınıf, 19 Yaşında

E. B: Mühendislik Fakültesi, Makine Mühendisliği, Dördüncü Sınıf, 25 Yaşında

F. G: Fen Fakültesi, Kimya, İkinci Sınıf, 25 Yaşında

B. Y: Diş Hekimliği Fakültesi, Diş Hekimliği, İkinci Sınıf, 22 Yaşında

B. K: Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, Üçüncü Sınıf, 20 Yaşında

F. D: Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, Üçüncü Sınıf, 20 Yaşında

D. H: Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, Üçüncü Sınıf, 21 Yaşında

İ. K: Havacılık ve Uzay Bilimleri Fakültesi, Havacılık Elektrik Elektronik, Üçüncü Sınıf, 22 Yaşında

Ö. Ö: Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, Üçüncü Sınıf, 20 Yaşında

Daha önce, öğrencilerden yalnızca biri, üniversitenin seçmeli havuzundaki GSB kodlu derslerden almış ve seramik çamuruyla çalışmayı deneyimlemiştir. Öğrencilerden hiçbiri, dersi seçerken içeriğini okumamıştır. İçerik hakkında bilgilendirildiklerinde; mutlu, memnun ve şanslı olduklarını belirtmişlerdir. Dönemin başında katılımcılar, dersten beklentilerini: “*rahatlamak, deşarj olmak, boşalmak, stres atmak, kaygıyı yönetebilmek*” gibi kelimelerle ifade etmişlerdir. Bununla beraber, bir diğer ortak arzu: “*çamurla iyi oluş halini deneyimlerken, seramik objeler ortaya çıkarmak, yani nihayete varan seramikler yaratmak*” tır.

Sonraki başlıklarda, bir dönem boyunca “Seramik Atölye” dersinde yapılan 3 ayrı farkındalık uygulamasından söz edilmiştir. Bu uygulamalar sırasında seramik, temel malzeme olarak kullanılsa da farklı sanat disiplinlerinden yararlanan bir yaklaşım

benimsenmiştir. Atölyede gözlemci olarak bulunan araştırmacı, öğrencilere; yargılanmadan duyumsadıkları her şeyi sözsüz olarak ifade edebilmeleri için alan açmış, yalnızca ihtiyaç duyulduğu belirtiliyse, seramik malzeme ile ilgili teknik bilgi vermiştir. Katılımcılar, duygu yönetiminin desteklenmesi adına, ders içinde şükran duygusu hissettikleri deneyimler konusunda günlük tutmaya teşvik edilmiştir. Dönem sonunda yaratılan tüm objeler, kişilerin kendi aldığı sır ve boyalarla renklendirilip fırınlanmış, fotoğraflandıktan sonra sahiplerine verilmiştir.

4.1.1. Birinci uygulama örneği: “ormanın sana söylediği”

Dersin ilk uygulaması, Heykel ve Seramik Cam Tasarımı bölümleri binasının açık alandaki avlusunda gerçekleştirilen bir yürüyüş üzerine temellenir. Malum olduğu üzere, küresel çapta pandemiye sebep olan Covid-19 sosyal izolasyon süreci ve 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş deprem felaketleri; kaygı, korku ve yalnızlık hisleri başta olmak üzere, birçok psikolojik rahatsızlığın da ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Bu nedenle ders, tekrar yüz yüze eğitime geçilmesinin şerefine, tanışma çemberiyle başlatılmıştır.

Enerjiyi ortaya toplayan çember; kişiler arasındaki mesafenin eşit olmasını ve herkesin birbirini görmesini sağladığı için tercih edilir. Oyun, araştırmacının kendi ismine, isminin baş harfiyle başlayan bir sıfat ekleyerek kendisini tanıtmaya başlatılır ve sürdürülür (Sabırlı Setenay). Amaç, isimlerin öğrenilmesini ve iletişim kurulmasını sağlamaktır. Bununla beraber, bu oyun kişilerin kendilerini nasıl tanımladığı hakkında da fikir verir.

Çemberin ardından katılımcılar, etraflarındaki; objelere, seslere, kokulara ve duyumsadıkları tatlar ile temas ettikleri yüzeylere dikkatlerini getirerek yürümeye davet edilir. Arkada çalan müziğin ritmine göre; duracak kadar yavaşlanması, geri geri yürünmesi, hızlanması, adımların büyütülmesi ya da küçültülmesi, hatta koşulması istenir. Dikkatin bilinçli olarak yürüyüşe getirilmesi, zihinsel ve fiziksel açıdan birçok fayda sağlayabilir.

Beden ısısını yükselten bu çalışmanın ardından, katılımcıların; dış dünyaya gözlerini kapatmaları ve iç dünyalarını izleyerek sessiz bir şekilde yürümeleri istenir. Sırasıyla; bir patikada, ormanda ve ormandan çıkan bir yolda yüründüğü hayal edilir. Bu yürüyüşe doğa seslerinden oluşan üç ayrı parça eşlik eder. Dikkatin, 15 dakika süren deneyime getirilmesi için bazı yönergeler verilir. Bunlar: “yürüdüğün patika nasıl,

etrafında senden başka canlılar var mı, kıyafetlerin nasıl, hangi saat ve mevsim yaşanıyor” minvalindeki suallerdir. Pratik sonlandırılırken, “Orman sana ne söyledi?” sorusu yöneltilir ve katılımcıların gözlerini açmaları istenir. Ardından, paylaşmak isteyen katılımcıların deneyimleri dinlenir. Ormanların söylediği cümlelerden hareketle, gri stoneware çamurla, seramik bir obje şekillendirilir. Uygulamalara ilişkin deneyimlere, öğrencilerin kendi ifadeleriyle yer verilmiştir.

E. Ü. “İlk başta gülüyordum. Adımlarımı yavaşlattığım zaman sinir ve öfke duygum yükseldi. Sonra etraftan soyutlandım. Ormanda, mavi-beyaz bir kuş ile baktım. Ormanım: “kendin ol” dedi (Bkz. Görsel 4.1). Çamur soğuk, fakat anlayışlıydı. İlk başta istediğim gibi şekil veremedim. Zihnimdeki olması gerekeni yapmayı bıraktığımda rahatladım. Bitirdiğimde kendim olmayı başardığım için, kendimi tebrik ettim ve imzama attım 😊 Çok farklı ve güzel bir duygu bu.”



Görsel 4.1. E.Ü., “Kendin ol” 7x10 x19,5cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)

E. B. “Ormanda olduğumuzu hayal etmemiz istendiğinde zorlandım. Ormandayken istediğim tek şey oradan çıkmaktı. “Buraya ait değilsin” dedi bana (Bkz. Görsel 4.2). Bu cümle, dalgalı bir tül ve tülün arkasından çıkmak isteyen bir el canlandırıyor zihnimde. Çamur, hatırladığımdan daha yoğun ve sade. Yüzeyi sert, soğuk ve nemli. Bu iş, pişeceği için heyecanlıyım.”



Görsel 4.2. E.B., “Buraya ait değilsin” 20x35 x10,5cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)

F. G. “Ağaçların, sessizliğin ve huzurun olduğu bir patikadan çıkarak yürüyüş egzersizini tamamladım. Orman: "hayat boş" dedi (Bkz. Görsel 4.3). Aklıma konik bir spiral yapmak geliyor. Yaşam spirallerin küçülerek bittiği yerde olacak. Spirallerin bazı kısımlarına küçük boşluklar açacağım. İnsanlar yaşarken, o boşluklardan hayata müdahale ettiklerini sanacaklar 😊İçine insanlar yerleştireceğim. Hayatın merkezinde, hayata kocaman başlayan...zamanla küçülen ve o boşluklardan hayatı gözlemleyip müdahale edemeden yaşamını tamamlayan...”



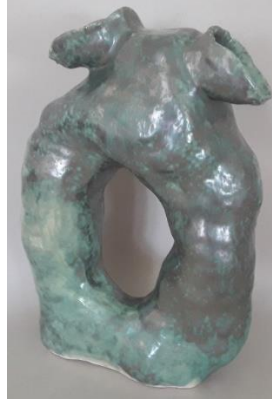
Görsel 4.3. F.G., “Hayat Boş” 23x17cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)

B. Y. “Çamlarla dolu bir ormanda erkek arkadaşım ile yürüdük. İçimdeki huzuru, yüzüme vuran güneşi hissettim 😊Orman bize: "çabanıza sağlık" dedi (Bkz. Görsel 4.4). Keşfetmek için çabalayan bir balık yapacağım. Aslında kendimi balığa benzettim. Okyanusta bir balık, yalnız değil, ama tek başına. Dalgalar çıkıyor karşısına, ama hiçbiri aynı dalga değil. Hiçbir şey kusursuz değil, bu yüzden dalgaların kenarlarını düzensiz bıraktım. Çamura dokundukça o kadar rahatlıyorum ki...Gerçekten huzur veriyor. Keyifli ve mutlu hissediyorum. Çabama sağlık be!”



Görsel 4.4. B.Y., “Çabanıza sağlık” 11x29x9cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)

B. K. “Topraklı bir patikada; gri kel dağlar, şelale ve gelincik tarlasını izleyerek yürüdüm. Çam ağaçları ile dolu bir ormana girdim. Bir ağacın tepesine tırmanıp günbatımını izledim. Aşağıda, yanıma koyu yeşil bir yılan geldi. Ormandan çıkarken karla kaplı bir patikaya girdim. Yolun sonunda ahşap bir evde aile üyelerim vardı. Ormanım: "duygularını yönet" dedi (Bkz. Görsel 4.5). Çamurla çalışırken, duygularımı yönetebilmeyi öğrenmek istiyorum, fakat sabırsızım 😊”



Görsel 4.5. B.K., “Duygularını yönet” 4x17x28cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)

F. D. “Gözlerimiz kapalıyken korkuyla doldum. Gözlerimi açıp yürümeye devam ettim. Durdum, başımı gökyüzüne çevirip gözlerimi tekrar kapadım. Bu sefer korkum geçti. Yanımda biri vardı, hiç bırakmayacakmış gibi elimi tuttu. Belli ki sevdiğim biriydi. Ormandan çıkacağım patikayı ararken eskisine geri döndüm ve korkum nüksetti. Ormanım: “haydi, korkularınla yüzleş!” dedi (Bkz. Görsel 4.6). Yüzleşmek için dağlar yapmaya karar verdim. Dağlar, gözümde büyüttüğüm olayları temsil ediyor. Önüne gerçeği temsil eden taşlar yerleştireceğim. Korkularıyla yüzleştikten sonra, önümdeki

yolda emin adımlarla yürümek için dağların arasına tünel açtım. Çamurla uğraşırken dertlerimden uzaklaşmış gibi hissediyor, yaptığım işe odaklanıyorum.”



Görsel 4.6. F.D., “Haydi korkularınla yüzleş” 24x28x8cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)

D. H. “Yürürken yavaş hareketlerde sakinleştiğimi, hızlı hareketlerde ise heyecanlı ve tedirgin olduğumu hissettim. Ormanda kuş sesleri vardı. Orada gördüğüm bir hamağa uzandım. Yürümeye devam ettiğimde karşıma küçük, beyaz bir tavşan çıktı. Çıkıştaki patikada bir derenin yanında yürürken, aynı tavşan bana eşlik etti. Orman bana: "endişelerinden arın" dedi (Bkz. Görsel 4.7). Deneyimimi somutlaştırırken aslan yapmaya çalıştım. Ama çamurumun aslana değil, canavara benzediğini fark ettim. Tesadüfen ortaya çıkan bu yaratık çalışmamı daha güzel hale getirdi. Yapamayacağım korkusunu attıkça, heyecanla çalışıyorum. Öz güvenim arttı.”



Görsel 4.7. D.H., “Endişelerinden arın” 13x19cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)

İ. K. “Hızlı-yavaş tempodaki yürüyüşlerimiz hayatı anımsattı. Yavaşladıkça, olanın farkına varıyorsun. Hayatta böyle! Koşturmacanın içindeyken ne yaşadığımızı bilmiyor, vakit geçiriyoruz. Biraz yavaşlamam lazım. Gözlerimizi kapadığımızda tedirgindim. Tedirginlikle, patikadan bir kanyona doğru yürüdüm. Kanyonu, sallanan bir tahta köprü vasıtasıyla geçtim. Sonra tedirginliğim geçti. Yanıma bir tilki geldi. O gelince güvende hissettim. Ormanım bana: "kendini geri çekme" dedi (Bkz. Görsel 4.8). Çamura temas ettiğimde aklımda kendi elleri tarafından geri çekilen bir figür belirdi. Ortaya çıkan eser benden izler taşıyor, bu inanılır gibi değil 😊”



Görsel 4.8. İ.K., “Kendini geri çekme” 12x9x20cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)

Ö. Ö. “Yürüdüğüm yerde kahverengimsi taşlar vardı. Ormanda göl vardı ve etraf bir sürü çam ağacıyla doluydu. Özgür ve mutlu hissettim. Patika hayal ettiğimde, kötü hissettim ve gitmek istemedim. Her şeyin güzel olacağı konusunda kendimi ikna etmişim ki yürüyüş bitti. Orman: “ne olursa olsun devam et” dedi (Bkz. Görsel 4.9). Sanki ormanlar bizim bilinçaltımız. Çamurla çalışırken, ne zaman hocama bir şey sorsam, kararı hep bana bıraktığı için hayal gücüme dokunmam hoşuma gitti. Mükemmeliyetçi bir insanım. Yaptığım işin çok iyi olması gerekiyor. Hocamdan bu konuda öğrendiklerim hayatım boyunca beni etkileyecek. Bir şeyler yapabilmenin verdiği duygu tarif edilemez, insan kendini iyi hissediyor.”



Görsel 4.9. Ö.Ö., “Ne olursa olsun devam et” 7x26x17cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)

4.1.2. İkinci uygulama örneği: “farkındalık meditasyonu ile kâse şekillendirme”

Meditatif bir uygulama olarak nefese odaklanmak, gevşeme tepkisi yaratır. Buna karşılık olarak, zihin ve/veya beden sakinleşebilir. Farkındalık kazanmaya yönelik pratiklerde, nefes döngüsü, konsantrasyon becerilerini teşvik etmek için gözlemlenebilir bir nesne olarak kullanılır. Ancak pratiklerdeki sakinlik, zaman akarken açık kalpli bir şekilde deneyimin ortaya çıkışına karşı uyanık olmayı içeren meditatif sükunetten farklıdır. Zihin ve bedendeki sakinlik, andan ana oldukça değişken olabileceğinden, farkındalık uygulamalarına atfedilen psiko-fizyolojik faydalarda anahtar faktör, ortaya çıkabileceklere dikkatin getirilmesi ve bunun geliştirilmesidir.

İkinci uygulamanın içeriği bu prensipten hareketle hazırlanmıştır. Çalışma sırasında kullanılmak üzere herkesin masasına; avuç içi büyüklüğünde gri stoneware çamur, bir kâse su ve sünger yerleştirilmiştir. Katılımcılar; dik bir omurgayla, ayak tabanları yere tam basacak şekilde sandalyelerine oturmuştur. Araştırma, gözlerin atölyedeki en uzak noktadan en yakın noktaya kadar gezdirilmesi ve nesnelere ilk defa karşılaşmışçasına tanımaya çalışmakla başlamıştır. Bu keşfi, dikkatin, mekânın içindeki ya da dışındaki seslere yönlendirilmesi takip etmiştir. Ayakların temas ettiği zemin, oturma kemiklerinin altındaki sandalye, tene değen kıyafetlerle dokunma duyusu ayırmsanmıştır. Son olarak farkındalık, kokulara ve tatlara getirilmiştir. Katılımcıların, ortamı tanıdıklarından ve kendilerini güvende hissettiklerinden emin olduktan sonra, gözlerin kapatılması önerilmiştir. Bir saatlik uygulamaya, “rahatlama ve iç dengeyi bulma” temalı bir meditasyon müziği eşlik etmiştir.

Bu aşamada, farkındalığın ve nefesin sırasıyla; başın tepesine, yüze, enseye, omuzlara, üst gövdeye, kollara ve parmak uçlarına getirilmesi için rehberlik yapılmıştır. Dikkat, ellere ve parmak uçlarına getirildiğinde, çamur toplarının avuç içine alınması söylenmiştir. Çamurun; renginin, kokusunun, sesinin, dokusunun, ağırlığının ve hacminin ayırmsanmasına yönelik sorular sorularak, çamurla diyalog kurulması sağlanmıştır. Sonrasında, çimdikleme yöntemi ile kâse şekillendirmek için yönergeler verilmiştir. Çalışmanın amacı, kapalı gözlerle değişen bilinç durumunda, çamurun; uyguladığımız basınca, suya, ısıma, hareketlerimize nasıl tepki verdiğini araştırmak, çamuru ellerimizle görmeyi deneyimlemektir.

Çoğunlukla âtıl bir kap gibi algılanan uzayın aksine, boşluk; nesnelere şekil vermek için etkin bir şekilde kullanılır. Nitekim bu çalışmadaki en önemli unsur, formun içinin ve dışının bir olduğunu, yani biçim ve boşluğun birbirine bağlı olduğunu fark etmektir. Katılımcıların bu konudaki deneyimleri, aşağıdaki gibidir:

E.Ü. “Çamurun merkezini bulmaya çalışarak derin bir nefes aldım ve ilk itiş gücümü uyguladım. Sanki çamur, daha yavaş ve sakin olmamı öğütüyordu. Açtığım çukurun kenarlarını empatiyle çimdiklemeye devam ettim (Bkz. Görsel 4.10). Adeta sessiz bir sohbet vardı aramızda. Yılların dostluklarındaki gibi... bana “tamamdır” diyen bir bakış attıktan sonra, gözlerimi açtım. Aslında gözlerimi hiç açmak istemiyordum.”



Görsel 4.10. E.Ü., 8x8cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)

E. B. “Gözler kapalı çamurla çalışırken; kütlesi, şekli, dokusu, sertliği ve ısıtı daha farklıydı. Baş parmağımla merkeze inerek delik açmak beklediğim kadar kolay olmadı. Sanki parmağım, istediğim gibi değil de çamurun istediği gibi hareket ediyordu. Çimdiklemeye başladığımda çanağım istediğim gibi şekil almadı. Sorunun sert

dokunuşlarla ilişkili olduğunu düşündüm ve yumuşak hamleler uygulamaya başladım. Bu şekilde daha fazla zaman harcamama rağmen, çamur istediğim şekle girdi (Bkz. Görsel 4.11). Çalışmanın sonunda, kendimi ve çevremi daha iyi tanıyormuşum gibi bir his vardı içimde.”



Görsel 4.11. E.B., 9x11,5cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)

F. G. “Mükemmeliyetçi yapımdan dolayı, çamurla gözü kapalı çalışmak önce beni gerdi. Sonrasında, çamuru hissetmeye çalışarak rahatladım. O an çamurun en yakın arkadaşım olduğu düşüncesi belirdi zihnimde. Bende olanı ona verdim. Yaptığım çanaktan bir şeyler içmeyi istedim. Bana ait olanı, bir şeye vermek ve ondan geri almak çok garip bir his. Çalışmayı yaparken; buradaydım ve önemliydim. Hayatta iyi şeyler olabileceğini, mutlu olabileceğimi, anlamlı bir yaşam sürebileceğimi hissettim. Daha sonra gözlerimi açıp yaptığım çanağı görünce baya bir şaşırdım, beklediğimden iyi olmuştu (Bkz. Görsel 4.12). Bu çalışmadan çok keyif aldım.”



Görsel 4.12. F.G., 7x8,5cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)

B. Y. “Bu sefer gözlerimi kapatmak korkuttu. Çamurun ortasını bulabilecek miyim, gibi kaygılı düşüncelere kapıldım. Çamurun soğukluğu erkek arkadaşımın ellerini hatırlattı. Müzikle, onun yanındaymışım gibi hissetmeye başladım. Gözlerim doldu.

Hocamız, nefesinizi kollarınıza yönlendirin dediğinde, kollarımın ve omuzlarımın ne kadar ağrıdığını hissettim. Gevşemeye çalıştım. Avuçlarımın içindeki çamur, bana inanılmaz bir güven veriyor. Çanağımı gördüğümde, şaşırdım. Kontrolümü kaybetmemiş, çamuruma güvenmekle iyi bir karar vermiştim (Bkz. Görsel 4.13). Bazı şeyleri akışına bıraksak, tahmin edemediğimiz ne güzelliklere ulaşacağız.”



Görsel 4.13. B.Y., 7x11cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)

B. K. “*Dikkatimizi boynumuza getirdiğimizde ne kadar gergin olduğumu fark ettim. Ensemde solungaçlarım olduğunu düşünerek, nefesle gerginliği dışarıya attığımı imgeledim. Çalışma sırasında çok fazla duygu hissettim. Her his o kadar yoğun ve harikaydı ki...Asla kelimelere dökmem. Gözlerim kapalı nasıl kâse şekillendirebilmişim ki (Bkz. Görsel 4.14)? Çamur bana her şeyin üstesinden gelebileceğimi öğretti, öyle de yapacağım.”*



Görsel 4.14. B.K., 8x11cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)

F. D. “*İlk çalışmamızda gözlerimizi kapattığımız zaman kendimi hiç güvende ve rahat hissetmemiştim. Bu nedenle bugün gözlerimi açık tutarsam daha iyi hissedeceğimi düşündüm. Fakat bu sefer de şaşırtıcı bir şekilde gözlerim açıkken müthiş bir rahatsızlık*

duydum. Son zamanlarda kendimi hiç bu kadar huzurlu hissetmemiştim. Gözlerim kapalı olmasına rağmen çamurun merkezine odaklandım. Ardından baş parmağımı oraya yönelttim ve şekil vermeye başladım (Bkz. Görsel 4.15.). Çamur; elimin ısısını, daha doğrusu beni kabul ettikçe ona şekil vermek epey kolaylaştı. Gözlerimizi açtığımızda, çanağımı hayal ettiğim gibi görmek beni çok sevindirdi.”



Görsel 4.15. F.D., 11x7cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)

D. H. “Müzik eşliğinde, gözlerimiz kapalı kaseler yapmak çok keyifliydi. Çamurun merkezini bularak baş parmağımızı aşağıya itmek beni zorladı ve biraz gergin hissettim. Ardından her şey kolaylaştı. Çok rahatlamıştım, fakat bileklerimin ağrıdığını hissettim. Sonucu gördüğümde, çamurun bana kendime daha çok güvenmem gerektiğini söylediğini anımsadım (Bkz. Görsel 4.16.).”



Görsel 4.16. D.H., 10x9cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)

İ. K. “Gözlerim kapalı çamura şekil veremeyeceğimi düşünerek güvensizlik hissettim, çünkü işlerin kontrolüm dışında gelişmesinden rahatsızlık duyuyorum. Ardından hayatta da her şeyi kontrol edemediğimizi kendime hatırlatarak, oluşacak

kusurlardan rahatsızlık duymamaya karar verdim. Bir ara kollarımın ve bileklerimin yorulduğunu fark ettim. Ancak nefesimi bu bölgelere yönlendirdiğimde ağrım geçti. Biraz ara verdim, suya temas ettim ve müziğin tadını çıkardım. Bir süre sonra iç gözlerimle; yarattığım biçimi, yüzeyindeki çatlakları ve su kabımı görmeye başladım. Farklı bir deneyimdi. Kusurlar beni artık o kadar rahatsız etmiyor (Bkz. Görsel 4.17.).”



Görsel 4.17. İ.K., 11x10cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)

Ö. Ö. “Çalışmanın en keyifli kısımlardan biri, gözü kapalı suya dokunmak ve onu hissetmektir. Su beni rahatlatıyor ve ellerimi sudan çıkarmak istemedim. Gözü kapalı çamura şekil vermek, iddialı ve farkındalığı yüksek bir çalışmaydı (Bkz. Görsel 4.18.).” Kendimle gurur duyuyorum.”



Görsel 4.18. Ö.Ö., 9x13cm, Elle şekillendirme, 1050°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)

4.1.3. Üçüncü uygulama örneği: “benlik üzerine”

Üçüncü uygulama; kendimizi nasıl gördüğümüz ve kendimizle nasıl bir bağ kurduğumuzla ilişkilidir. Bunun için herkesin masasına A4 boyutunda birer kâğıt yerleştirilmiştir. Uygulama öncesi her derste olduğu gibi, haftanın nasıl geçtiği, derse

hangi duygu ve düşüncelerle geldiği sorulmuştur. Bedeni hareketlendirdikten sonra, herkesten birer kalem çıkartması istenmiştir. Katılımcılara, kağıtları yüzlerine yerleştirmeleri ve bir elleriyle kâğıdı desteklerken, diğer elleriyle yüzlerini çizmeleri söylenmiştir. Çizim için yaklaşık 10-15 dakika zaman verilmiştir.

Süre tamamlandığında, çizilen resimlerin masalara yerleştirilmesi istenmiştir. Resimlerin neye benzediği ve neler hissettirdiği sorulmuş, konuşmak isteyenlere sırasıyla söz verilmiştir. Sonraki aşamayı, kağıttaki çizimlerin çamur yüzeyine hiç değiştirilmeden aktarılması izlemiştir. Bunun için herkese birer kilo gri stoneware çamur verilmiştir. Diledikleri kadar çamur kullanabilecekleri, ancak çalışmanın bir aşaması daha olduğu ve bunun için söz konusu miktardan fazlasının verilmeyeceği bilgisi verilmiştir. Çizimlerin çamur yüzeyine nasıl aktarıldığı konusunda yönlendirici olmamak adına, ihtiyaç ve istek olmadıkça sürece dahil olunmamıştır. Bu aşamada katılımcılar birçok farklı yöntem denemiş ve beğenmedikleri parçaları bozarak yeniden şekillendirmişlerdir. Bir kişinin merdane ile plaka açması herkesi etkilemiş, ardından tüm katılımcılar aynı yöntemi kullanmıştır. Çizimler çamura aktarıldıktan sonra: değişen bir şeyin olup olmadığı ve çamur yüzeyindeki desenin nasıl hisler yarattığı sorgulanmıştır.

Sonraki aşamada, artan çamur ve renkli astarlarla, eksik gelen yerlerin boyanarak ya da ekleme yapılarak değiştirilebileceği söylenmiştir. Çalışmalar tamamlandığında: bu uygulamada neler yaşandığı, ilk hali ile şimdiki hali arasındaki farklılıklar, nerenin nasıl değiştiği...üzerine sohbet edilmiştir.

Bu çalışmada “ben” ve “benim gösterdiğim ben” olmak üzere iki adet ben vardır. Gösterdiğimiz benler “persona” olup, dışarıda yüzümüze taktığımız maskeleri temsil ederler. Çalışmanın ilk aşamasındaki “ben”: gözlerimizin rengini, cinsiyetimizi, yüzümüzdeki bir izi ya da burnumuzun şeklinin nasıl olacağını seçemediğimiz ve değiştiremediğimiz hallerin temsilidir. İkinci aşamada ise, kendimizde eksik gördüğümüz ya da sevmediğimiz tarafları değiştirme seçeneği elimize verilmiştir. Başka bir ifadeyle, doğuştan gelen halimize eklemeler yapabilir, ideal beni bulmak için çaba harcayabiliriz. Yaratıcılık, hayattaki en büyük zenginliklerden biridir. Küçük dokunuşlarla hayatlarımızda kocaman değişiklikler yaratabiliriz.

İşte bu uygulama, söz konusu özellikleriyle; değiştiremeyeceklerimizi kabul etmeyi, değiştirebileceklerimizi ise nasıl değiştirip dönüştürebileceğimizi fark etmeyi

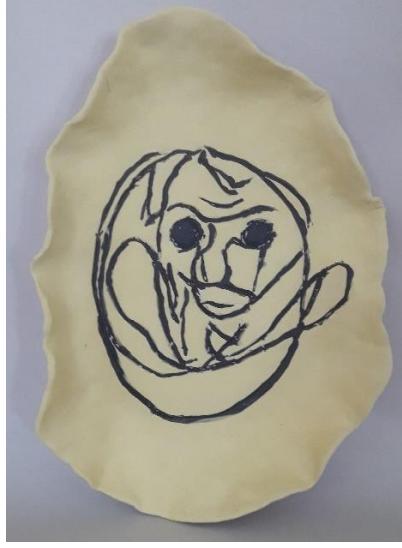
amaçlar. Çalışma, kişilerin kendilik algısı ile ilgili ipuçları verir. Söz konusu ipuçlarına katılımcıların kendi anlatımlarında ve maske görsellerinde rastlanabilir.

E.Ü. “Kâğıt yüzümde, çizmeye çalıştım. Gülmemek elde değil. Gözler ve dudaklar estetikti. Burnum olduğundan büyük ve eğlenceliydi. Kaşlarım barışıklı. Suratımın çerçevesi birkaç tur çizilmiş, kendinden emin ve keskin. Aynı çizimi çamurun üzerine aktardım. Çizerken yüzümüm bazı yerlerine derinlik verdim. Göründüğümden farklıydım. Bu haliyle de bendim. İmzamı uygun bir yere yerleştirdim. Çalışmam için astarlarla renk geçişleri yapacaktım, fakat renkli astarlar beni geometrik desenler yapmaya yönlendirdi. Eğlenceli bir surat oldu (Bkz. Görsel 4.19.). Her bir bakışında ayrı bir hayranlık duydum. Bana bakıp: “tatlım işte sen!” diyor sanki.”



Görsel 4.19. E.Ü., 19x28cm, Elle şekillendirme, 1200°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)

E. B. “Bu dersle birlikte kendimi daha iyi tanıyan birisine dönüştüm. Yüzümün dış hattını belirlemek için ne kadar çok çizgi atmışım. Çizgiler; zaman zaman ayrıntılarda kaybolan, birçok detay hakkında ayrıntılı düşünen biri olduğumu gösteriyor bence (Bkz. Görsel 4.20).”



Görsel 4.20. E.B., 20x36cm, Elle şekillendirme, 1200°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)

F. G. “Sade ve net çizgiler görüyorum kendime bakınca. Yüz çizgilerimi dikdörtgen bir çamur kütesinin içine ortalayarak çizdim. Yüzümün olduğu alanı beyaz bıraktım. Benim dışımda kalan alanı siyaha boyadım (Bkz. Görsel 4.21.). Hayatta zıtlardan ibaret değil mi zaten?”



Görsel 4.21. F.G., 18x40cm, Elle şekillendirme, 1200°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)

B. Y. “Çizimime baktığımda burnumu çizmemiş olmam hala garip geliyor. Neden çizmediğimi bilmiyorum. Ama bir burnum var ve onu seviyorum. Setenay hoca çalışmamıza eklemeler yapabileceğimizi söylediğinde kendime bir burun

yaptım 😊 Kulaklarımı ve ağzımı turuncuya boyadım (Bkz. Görsel 4.22.). Sanırım duymak, konuşmak ve tatmak benim için çok temel eylemler.”



Görsel 4.22. B.Y., 21x31cm, Elle şekillendirme, 1200°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)

B. K. “Hoca, kâğıda çizdiğimiz yüzümüzü hiç değiştirmeden çamura aktaracağımızı söyledi. Sonrasında yalnızca eklemeler yaparak ve boya kullanarak değişiklikler yapabilecekmiz. Çizdiğim yüz içeride kalacak şekilde çamurun kenarlarını kıvırdım. Yani kâseye benzer bir şekil verdim çamura (Bkz. Görsel 4.23.). Çalışmamı boyarken çok eğlendim. Renkler konusunda başta kararsız kalsam da daha sonra adım atmak kolay oldu. Sanırım bazen aceleci davranıyorum. Çamur bana sabırlı olmayı öğretti.”



Görsel 4.23. B.K., 19x33cm, Elle şekillendirme, 1200°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)

F. D. “Bir elimde yüzüme sabitlemeye çalıştığım kâğıt varken diğer elimle çizim yapmak komikti. Derste yaptığımız çalışmalar sayesinde gözümü kapatmak artık o kadar zor değil (Bkz. Görsel 4.24.). Hatta bu eylem, huzur verici olmaya başladı. Ders, yaratıcı potansiyelimi ortaya çıkarıyor”



Görsel 4.24. F.D., 19x23cm, Elle şekillendirme, 1200°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)

D. H. “Ben, bir şeyin önce dış hatlarını görürüm, daha sonra ayrıntılar dikkatimi çeker. Ortaya çıkan resim, bu özelliğimi anlatıyor. Bir tarafımın mutlu, diğer tarafımın mutsuz olduğunu da anlatıyordu biraz. Ağzımı yalnızca eklemeler yaparak gülen bir yüze çevirmek zor oldu. Yeni tanıştığım insanlar benim ciddi olduğumu söylerler, oysa ben gülmeyi çok severim. Hep güler yüzlü görünmek istiyorum, onun için çalışmamı bu şekilde tamamladım (Bkz. Görsel 4.25.). Boyama işlemi de ayrı eğlenceli 😊 Galiba sanatsal bir bakış açısı kazanıyorum.”



Görsel 4.25. D.H., 19,5x23cm, Elle şekillendirme, 1200°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)

İ. K. “Çizdiğimiz yüz bizim egomuzmuş. Şahsen egomu daha güzel beklerdim. Ortaya baya değişik şeyler çıktı. Bunu seramiğe aktaracağımızı bilsem daha güzel yapmaya çalışırdım. Yine ne kadar güzel olurdu bilemem, çünkü kâğıdı yüzümüze

koyarak üstünden çizdik. Yüzümün çerçevesi oldukça titreşti ve birleşmedi. Gözlerim kaşlarım ve dudaklarım çok ortalı olmadı. Hatta yüz çizim dışarı taşıdı belki de bilinçaltımda çok katı sınırlar olmadığı, hatta sınırları sevmeye başladığım için bu şekilde çizmiş olabilirim. Aralarında en düzgün burnumu çizmişim, ki burnumu gerçekten çok severim. Ama diğer sevdiğim şeyleri çizmemişim. İlginç geldi. Neden öyle yaptım bilmiyorum. O yüzden gamzelerim ile saçlarımı sonradan ekledim (Bkz. Görsel 4.26.). Yüzümün ifadesini biraz mutsuz çizmişim. Gerçeği de çok farklı değil gerçi, oraya yansımaları normal. Yüzümün etrafındaki boş alanı süngerle 3-4 farklı renge boyadım. Canlı renklerle yüzümdeki üzgün ifadeyi biraz kırmak istedim, sanırım başarılı da oldum.”



Görsel 4.26. İ.K., 21x21cm, Elle şekillendirme, 1200°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)

Ö. Ö. “Yüzümüze kâğıdı koyduğumuz zaman alelacele çizdim. Sonrasında ne yapacağımızı çok merak ediyordum çünkü 😊 Sonuç, yüzümü güzel çizemedim. Bu çalışmayla; dudaklarımı, kaşlarımı, kirpiklerimi ne kadar sevdiğimi bir kez daha anlamış oldum (Bkz. Görsel 4.27.). Gözlerimi bazı şeyleri görmek istemediğim için mi, yoksa kirpiklerimi daha güzel çizmek istediğim için mi kapalı çizdim, bilmiyorum. Çalışma sonunda, hocamın: “gözler hakkında konuşmak ister misin?” demesi bana bunu düşündürdü. Galiba benim görmemezlikten geldiğim şeyler var. Yüzümüzdeki çizgileri silmeden, yalnızca ekleme ve boyama yaparak tamamladık çalışmalarımızı. Çamurun üzerindeki yüzüme gamzeler çizdim ve kirpiklerimin boyunu uzattım. Sonra yaptığım yüzü boyamaya başladım. Nihayetinde bu bir maske oldu!”



Görsel 4.27. Ö.Ö., 22x19cm, Elle şekillendirme, 1200°C, 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)

4.2. “Seramik Atölye” Dersi Uygulamalarının Değerlendirilmesi

“Seramik atölye” dersi hem öğrenciler hem de araştırmacı açısından faydalı olmuştur. Araştırmacının, öğrencilerle olan ilişkisi güçlenmiş, empati seviyesi artmış, bu da atölye ve uygulamalarda katılımcıların rahatlık düzeyini arttırarak keşfetme isteğini harekete geçirmiştir. Dunn-Snow and D'Amelio'nun (2000) önerdiği gibi, uygulamalar esnasında öğrencilerle sohbet edilmiş; yönlendirmeler ve seramik malzemeyle ilgili deneyimler sorgulanmıştır. Atölye içi gözlem, sohbet ve günlüklere yazılanlar; katılımcıları tanımaya yardımcı olmuştur.

Öğrenciler dönemin başından itibaren, birbirlerinin çalışmalarına bakmaları için teşvik edilmiştir. Bu sayede, çoğunun; duygu ve düşünceleri hakkında konuşmaya istekli hale geldiği gözlenmiştir. Birinci uygulamanın sonuna yaklaşırken; performans kaygısında azalmalar olduğu, kişilerin atölyede kendilerini güvende hissettiği ve birbirlerini tanıma isteği duydukları söylenebilir. Nitekim, katılımcılardan **E.B.**'nin ilk uygulamanın sonunda: “Bugün işimle çok uğraşmadım, sınıftaki diğer arkadaşlar ile biraz muhabbet ettim. Herkesin çalışması bitmek üzere olduğu için, arkadaşlarımı tanıyabildim” ifadeleri söz konusu gözlemi destekler niteliktedir.

Kuşkusuz, grupla gerçekleştirilen terapötik sanat pratikleri, kişinin hem kendisiyle hem de başkalarıyla iletişim kurmasını sağlar. Grup ortamının, katılımcılarda; benlik algısını ve yeteneği arttırdığı bulunmuştur (Gabel and Robb, 2017). Atölye sohbetleri ve günlükler, hakikaten de katılımcıların öncesine nazaran kendilerine daha çok güvendiklerini ve kendinden emin duygular beslediklerini ortaya koyar. “Özgüvenim arttı, sanatsal bakış açısı kazandım, yaratıcı potansiyelim ortaya çıktı, kendime ve etrafa

farkındalıkla bakmaya başladım” gibi ifadeler, Gabel and Robb’un, (2017) çalışmalarını destekler niteliktedir.

İlköğretim, ortaöğretim ya da üniversite yıllarında, daha fazla sanatsal deneyime sahip öğrencilerin, uygulamalar sırasında, diğerlerine kıyasla kaygılı oldukları gözlenmiştir. Günlüklere yazılan bazı cümleler, söz konusu çıkarımı doğrular. Bu durum, deneyim sahibi öğrencilerin kendileriyle ilgili daha yüksek beklentiye girmiş olabileceğini düşündürür.

Atölyede, karamsar duyguların ortaya çıktığı anlar da yaşanmıştır. Bir orman hayal edilmesi istenen ilk çalışmada, Marmarisli **E.B.**’nin 2021 yazında bölgede kontrol edilemeyen yangınları hatırlaması: *“Bastırduğım birçok düşünce yeniden ortaya çıktı. Kötümser ve bunalımda hissettim.”* cümlelerini kurmasına sebep olmuştur. Bu ifadeler Curl’ün, (2008, s.166) sanat yaparken olumsuz bir deneyime odaklanmanın, kaygı seviyesinde hafif bir artışa sebep olabileceğini ortaya koyduğu araştırmasını hatırlatır.

Ders sonlarında, duygu durumunda herhangi bir değişiklik olmadığı düşünülen kimi öğrenciler, stresten uzaklaştığını ve rahatladığını günlüğünde dile getirmiştir. Söz konusu sonuç, bazı katılımcıların toplum içerisinde kendisini ifade etmekten kaçındığını ortaya koyar. Aynı kişiler, beden odaklı ısınma egzersizleri sırasında, aptal gibi görüneceğini düşünüp gerildiğini, ancak bu duygunun yerini kısa sürede; meraka, neşeye ve oyun oynama isteğine bıraktığını belirtmiştir. Bazıları ise beden araştırmalarını: *“düşüncelere verilen bir mola”* olarak tanımlamış, hareket ettikçe enerjilerinin yükseldiğini söylemişlerdir. Hiç kimse, dersin ana malzemesi olan seramik çamuru hakkında hüsrana uğramamıştır. Bununla birlikte neredeyse tüm katılımcılar, beklediklerinin aksine, çamurun: *“soğuk ve sert”* olduğunu belirtmiştir. Çamuru tanımlamak için kullanılan diğer sıfatlar: *“nemli, macunumsu, anlayışlı, pürüzsüz, yumuşak, güvenilir”* olmuştur. Ayrıca seramik malzemenin: *“kaygıyı azalttığı, rahatlattığı, sakinleştirdiği, enerji/mutluluk/huzur verdiği, gerginliği ve negatif enerjiyi aldığı”* söylenmiştir.

Dönem sonunda, dersin, beklentileri karşılayıp karşılamadığı sorulduğunda, memnuniyet ve tatminle yanıt verilmiştir. Hemen herkes: *“iyi ki bu dersi almışım, hayatım boyunca hatırlayacağım deneyimler yaşadım, zamanın nasıl geçtiğini anlamadım, ders demek istemediğim tek dersti, dönem bittiği için üzgünüm”* gibi

ifadelerle duygularını dile dökmüştür. Birkaçı, gelecekte de seramik yapmaya istekli olduğunu belirtmiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. KİŞİSEL YORUM VE UYGULAMALAR

5.1. Yolun Yarısı

Sanatçı, kendi dünyasını ve bu dünyaya yansıyanları açık yüreklilikle anlatmayı seçmezse, özgünlüğünü de özgürlüğünü de yitirir. Böylece, sanat eseri biricik olmaktan çıkarak nesnelleşir. Sanat eseri, ancak sanatçı samimiyeti yakalayabildiğinde, yani benliğini etkili bir biçimde ortaya koyabildiğinde oluşur. “Ben” dili, tekildir, bu sebeple de araştırmacının hikayesine ve uygulamalarına yer verilen bu bölümün devamında kişisel anlatımın kullanılması tercih edilmiştir.

“12 yıl önce yogayla tanıştığımda, bedenimin oldukça güçlü ve bir o kadar da esnek olduğunu gördüm. O zamanlar yoga benim için, bir akrobat gibi iki elimin üzerinde dengede durabildiğim, “asana” adındaki pozlardan ibaretti. Neden sonra, Erciyes Üniversitesinde çalışmaya başladığımda, hor davrandığım kendimle yeniden ilişki kurmamı sağlayan aracın, yoga olduğunu anladım. Eskişehir’deki geçmişimi ve sevdiğilerimi özleyerek, Kayseri’de depresif günler geçiriyordum. Kaygılı ve stresliydim, bir an önce tezimi bitirip bu şehirden gitmeliydim. Huzur arayışıyla yogaya yeniden başladım. Yüksek lisansımı tamamlayıp, sanatta yeterlik derslerimi almak üzere Eskişehir’e gittiğimde, aradığım huzuru bulacağımdan emindim. Ancak, panik atak krizleriyle dolu, iki dönem geçirdim. Yoga eğitmeni olmak için eğitim aldığım o yıl, öz benliğimle bağlantı kurmak için ne kadar da büyük bir adım attığımı sonradan fark edecektim. Mutsuz, endişeli ve huzursuz hissetmekten çok yorulmuştum. İyi olmak için, farklı sağlık uzmanlarına gitmenin yanı sıra; ayurveda, meditasyon, yoga, farkındalıklı yaşam pratiklerini uygulamaya ve düzenli yürüyüşler yapmaya başladım. Araştırma literatürümün, psikolojik sorunlarımın kökenini anlamak için yaptığım okumalar sayesinde oluştuğunu, ancak bugün fark ediyorum. Ne tesadüftür ki, yaptığım okumalar sayesinde sanat terapiyle tanışmam ve yoga hocamdan, seramik çamurunun farkındalık pratiklerinde kullanılan bir malzeme olduğunu duymam eş zamanlıdır.

Şu anki iyilik halimi; farkındalıklı yaşam biçimime, beden/hareket odaklı pratiklere ve iç sesimi dinlemeye borçluyum. Kaygı bozukluğu teşhisiyle verilen, çağımızın popüler

antidepresanları yerine, bir psikoterapist tarafından önerilen gevşeme egzersizlerinin, bana daha iyi geleceğini öngörebildiğim için de şanslıyım.

Sanat terapi eğitimine başlamam ve farkındalığın sanat terapi uygulamalarındaki yerini anlamamla birlikte, hayatım daha da değişti. Girdiğim yol, sanat yaratımında; malzemenin ve sürecin bilinçli bir farkındalıkla nasıl kullanılabileceği üzerine derinlemesine düşünmeme yardımcı oldu. Bu düşünceler, kendi sanat anlayışımı etkilemekle kalmadı; sanat eğitiminde, sanatın terapötik özelliğiyle, farkındalık yaklaşımına yer verilmesine ve sanat terapi atölyelerine nasıl rehberlik edebileceğime dair anlayışımı da geliştirdi.

Bugün 35 yaşındayım, Cahit Sıtkı Tarancı'nın söylediği gibi: "yolun yarısı eder". 5 yıl önce "Yolun Başı" ismini verdiğim sergimle, yüksek lisans tezimi bitirmiş ve sanatta yeterlik eğitimime başlamıştım. Şimdi ise sanatta yeterlik tezimi, "Yolun Yarısı" ismini verdiğim sergimle tamamlıyorum. Cahit Sıtkı Tarancı, haklı: "Zamanla değişiyor insan!"

Araştırmacı, değişen sanat anlayışını; SANAT TERAPİ "Çamurla Farkındalık Uygulaması" isimli belgesel film, bu filmin çekimi sırasında şekillendirdiği "Onu Kaybetme" isimli seramik heykel ve bu heykelden esinlenerek hazırladığı yerleştirme ile ortaya koyar.

5.1.1. Sanat terapi "çamurla farkındalık uygulaması"

Bu film ile, bir sanat terapi seansında, dışavurumun; nihai sonuç beklentisi, yaratma ve performans kaygısı olmaksızın gerçekleştiğinin ortaya konması amaçlanmıştır. İzleyiciye, sanatçının yaratma sürecinin, iyileştirici olabileceği, ama bu sürecin sanat terapi olmadığını gösteren, yeni bir bakış açısı kazandırılmak istenmiştir. Gerçek öyle olsaydı, psikolojik ve ruhsal açıdan dünyanın en sağlıklı insanları, kendi kendine terapi verebilen sanatçılar olmaz mıydı?

SANAT TERAPİ "Çamurla farkındalık uygulaması" isimli film, hem Sanat Terapiye Giriş seviyesinde bir eğitim videosu, hem de bu fikri yaratıcı bir şekilde ele alıp, estetik kaygı ile izleyiciye sunan bir belgeseldir. Ortaya koyulan fikirle, sanat terapiye ilişkin yerleşik ya da yanlış bakış açısı değiştirilmek istenmiştir. Bunun için, sanat terapi uygulayıcısı Asuman Aktüy'le kurulan güvenli sanat terapi alanına, izleyici davet

edilmiştir. Başka bir deyişle, sanat pratiğinden oldukça farklı, ikili ilişkiye dayalı bu mahrem alan, kameraman ve izleyiciye açılmıştır.

Çekimleri Kayseri’de araştırmacının evinin salonunda ve İstanbul’da Asuman Aktüy’ün evinde olan seans, Zoom (video konferans platformu) üzerinden, 20 Kasım 2023, saat 13:00’de gerçekleştirilmiştir. Buluşmanın Zoom’da gerçekleşmesi özellikle tercih edilmiştir. Covid-19 sürecinde uzakları yakın kılan online platformlar sayesinde; sanat terapi eğitiminin yanı sıra dans ve hareket odaklı dersler alan araştırmacı, minnet doludur ve bir sanat terapi seansının da online ortamda gerçekleşebileceğini göstermek istemiştir. Online buluşmalarda, kişilerin bir ekran kadar birbirlerine uzak olduğuna vurgu yapmak için, filmin başından sonuna kadar bölünmüş ekran tekniği kullanılmıştır.

Belgesel film, Zoom toplantısının kayıt tuşuna basılması ve araştırmacının kendisini tanıtmayla başlar. Ardından sözü Asuman Aktüy alır. Asuman Hanım, kendisini tanıttıktan sonra, pratiğin; giriş, gelişme ve sonuç kısmı hakkında bilgi verir ve seansı başlatır. Farklı sanat modellerinin geçişli kullanıldığı seansta, önce bedeni hareketlendirmeye yönelik bir çalışma yapılır (Bkz. Görsel 5.1.). Akabinde, duygu ve düşüncelerin çamura aktarıldığı bir heykel şekillendirilir (Bkz. Görsel 5.2.). Ortaya çıkan duygular üzerine konuşulup seans sonlandırılır (Bkz. Görsel 5.3.). Film, video paylaşım ve sosyal medya platformu YouTube üzerinden izlenebilir (<http-15>).



Görsel 5.1. Sanat terapi “Çamurla farkındalık uygulaması” seansında bedeni hareketlendirme aşaması.20 Kasım 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)



Görsel 5.2. Sanat terapi “Çamurla farkındalık uygulaması” seansında bedende deneyimlenen duyguların seramik çamuruyla dışavurumu.20 Kasım 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)



Görsel 5.3. Sanat terapi “Çamurla farkındalık uygulaması” seansında seramik çamuruyla deneyimlenen duyguların söze dökülmesi.20 Kasım 2023 (Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)

Araştırmacının, filmde dile getirdiği seansa ilişkin deneyimleri şu şekildedir: “Meraklı ve çok heyecanlı olduğum o gün, hareketli bir kamerayla takip ediliyor olmama rağmen hiç rahatsızlık duymadım. Bu iki duygu, ağızımdan çıktığı andan itibaren, nedense kuşları ve gökyüzünü imgelemeye başladım. Bu yüzden de duygularımın renklerini; maviden, pembeye, mora, hatta gökkuşağının renklerine doğru sıraladım. Saydığım renklerin benim için özgürlüğü temsil ettiğini söyleyebilirim. Bedenimde bu duyguları araştırırken odanın içindeki hareket alanım biraz kısıtlı olduğu için, akışkan değil,

tutuktum. Sürekliliğin ve anın parçası olarak, araştırmama tanıklık eden Asuman Hanımdaki yansımamın, “robotik” kavramıyla özdeşleşmesini buna bağlıyorum. Literatürde, response art (yansımam/tepki sanatı) olarak adlandırılan bu durum; danışan deneyiminin sanat terapisti tarafından nasıl anlaşıldığını gösterebilir ve bu da terapötik alışverişi derinleştirebilir (Fish, 1989; Wadeson, Marano-Geiser, and Ramseyer, 1990).

Masaya geçip, çamuru elime aldığımda: ya şekillendirdiğim heykel fırında pişerken patlarsa, bu filmi ve heykelimi izleyecekler acaba benim hakkımda ne düşünür, kısacık bir sürede ne şekillendirebilirim ki...vb. kaygılardan oldukça uzaktım. Nitekim, şekillendirme işlemi tamamladıktan sonra, sadece bedenimi ve kalbimi dinlediğimi fark ettim. Sanırım elime çamuru aldığımda, vırvır konuşan zihnimi dinlemediğim tek an, bu andı. Seans sırasında, heykelimi ayakta tutmak için bacaklarının arasına bir sünger sıkıştırdım. Bunun üzerine Asuman Hanım, gündelik hayatta da ihtiyaçlarımı araştırırken çözüm bulmakta hızlı olup olmadığını sordu. Ona, hızlı olmadığını söyledim. Aslında, gündelik hayatta da oldukça hızlıyım. Heyecanımdan dolayı, soruya gerçeği yansıtmayan bir yanıt verdiğimi düşünüyorum.”

5.1.2. Onu kaybetme

Sanat terapi uygulayıcısı Asuman Aktüy’den alınan terapist; merak ve heyecan duygularının harekete, hareketin heykele dönüştüğü bir figür yaratılmıştır. Araştırmacının “Onu Kaybetme” ismini verdiği bu heykel, ilk defa deneyimlenen bir sanat terapi seansı sırasında, gri stoneware çamurla şekillendirilmiştir.

“Heykelimi, teknik ve estetik kaygular duymadan şekillendirdiğim için, kuruma esnasında çatlayan kolunu da görmemezlikten gelerek, akışa müdahale etmedim.

Tek başına sergilendiğinde, sanatta yeterli olup olmadığım konusunda şüphe uyandırabilecek bu seramik figür ile, ne yapacağımı uzun bir süre düşündüm. Ardından, onu şekillendirdiğim süreçteki farkındalığımla, başka figürler de üretmeye karar verdim.

Kırmızı çamurla şekillendirdiğim diğer 34 figür, seans sırasında ortaya çıkan; meraklı, heyecanlı, çocuksu, hareketli, coşkulu, özgür...gibi hayatım boyunca kaybetmek istemediğim duyguları ve farkındalıklı sanat yapma anlayışımı temsil ediyor.

Kırmızı earthenware çamuru; performans kaygısıyla yaratılmış sanat eseri ve sanat terapi çıktısı arasındaki farkı ortaya koymak için, bilinçli olarak tercih ettim. “Onu Kaybetme” ile kaybetmek istemediğim duyguları temsil eden 34 figür bir araya

geldiğinde, ortaya halihazırdaki ifade biçimimi ve yolun yarısını temsil eden, 35 figür çıkıyor (Bkz. Görsel 5.4.). Bu figürlere baktığımda; duygularımı, seramik çamuruyla olduğu kadar, dans/hareket ile de dışı vurabildiğimi fark ediyorum. Kendi deneyimlerim üzerinden, farklı sanat modellerini bir arada kullanan intermodal sanat terapi anlayışının, kişilerin kedilerini ifade etme süreçlerinde daha etkili olduğunu ve yaratıcı sürece daha fazla alan açtığını söyleyebilirim.”



Görsel 5.4. Sanat Sipahi, “Onu kaybetme”, 60x160cm, Elle şekillendirme, 1200 ve 1050°C, 2023
(Kaynak: Setenay Sipahi arşivi)

SONUÇ

Sanat, homo sapiens türünün dünyada kendini göstermesiyle birlikte ortaya çıkan, oldukça tuhaf ve karmaşık bir olgudur. Tarihte, avcı toplayıcı olarak yaşayan insan topluluklarından; mega kentlerde yaşayan dijital medeniyetlere kadar, tüm çağlarda ve kültürlerde, sanatın izine rastlamak mümkündür. İnsan, bilimsel etkinliklerden çok daha önce; sanat yoluyla bilgi üretir ve iletişim kurar. Binlerce yıl önce, toprak tabletlere kazınan bezemelerin, mağara duvarlarına boyanan figürlerin ya da doğal nesnelere yapılan takıların; hangi niyetle yaratıldığı bilinmese de onlar, dile dökülemeyen duygu ile düşüncelerin ifade edilmesini sağlayan ve fenomenleri kayıt altına alan belgelerdir.

Tanımı ne olursa olsun sanat, duygularla ilişkilidir. Sanatçı, rastgele görünen izlere kıyasla, kasıtlı/farkındalıklı izler bırakır. Ne var ki, farkındalıklı ve özenli bu yaklaşım, yaratma sürecinin kaygılı, sancılı ve stresli olduğu gerçeğini değiştirmez. Yine de sanatın katartik (rahatlatıcı) olması sebebiyle, iyileştirici etkiler yarattığı savunulur. Örneğin, acı verici deneyimlerle örselenen benliğimizi ve varoluşumuzu, sanat yoluyla anlamlandırmaya çalışmak, yaşama temas etmeyi ve yükümüzden kurtulmayı sağlar. Sanat, dikkat dağıtma yoluyla değil de aksine, tüm dikkatin farkındalıkla; mevcut anda ortaya çıkabilecek duygu-düşüncelere getirilmesi ve onlarla yüzleşilmesi yoluyla, zorluklarla başa çıkmaya yardımcı olur. Sanat; zorlayıcı duyguların söze dökülmesinde yatıştırıcı bir yol olabilirken, barındırdığı deneyimsel yaratıcı süreç de iyileştirici olabilir.

60 yıl önce, psikoterapi tekniği olarak doğan sanat terapi; iç ve dış, resimsel ve sözel dünyalar arasında hareket etme alanı açar. Sanat terapinin, olmazsa olmaz bileşenleri; sanat terapisti, danışan ve sanat malzemesidir. Sanat terapi; seramik ya da el sanatları kursu, iş ve uğraşı terapi olmadığından, seans sırasında, terapist rehberliği önem arz eder. Sanat terapide, renk psikolojisinin yorumu ya da yaratma ve performans kaygısının yeri yoktur. Danışan, yaratımını kendi çözümler.

Terapist, yorumlayan veya düzelten bir uzman değil, sanat malzemeleri ve yaratıcı süreçler hakkında bilgisi olan, grup iletişimini kolaylaştırma becerisine sahip, nitelikli bir uygulayıcıdır. Gelişmiş ülkelerin pek çoğunda bu meslek; akreditasyon kuruluşlarına, etik standartlara ve yönergelere tabidir. Sanat terapistliği hem sanatçı hem de terapist kimliklerinin eşit temellendiği bir meslek olup, sanat terapi eğitimi ve uygulamalarında, sanat pratiği en temel araçtır. Bu nedenle alanda, sanat pratiğinin önemine vurgu yapan

araştırmalara daha fazla ihtiyaç vardır. Her ne kadar sanat terapi disiplininin özünü belirleyen kavramları kelimelele dökmele zor olsa da bu yöntemin amacını ve vizyonunu belirleyen olgu, sanatın kendisidir.

Dünya gündemine kıyasla, ölkemizde sanat terapi; kola fazladan takılabilecek “altın bilezik”, ya da kolay yoldan kazanç kapısı olarak değerlendirilmektedir. Bu yüzden, alanın yasal düzenlemelerle denetlenmesi, mesleki sınırlılıklarının belirlenmesi, eğitim gerekliliklerinin tanımlanması oldukça önemlidir. Türkiye’de sanatın terapötik amaçlı kullanımından söz edebilmek için, öncelikle konuyla ilgili akademik çalışmaların artması ve üniversitelerde sanat terapi programlarının açılması gerekir. Mesleğin eğitim programı oluşturulurken, alandaki sanat bileşeni geri plana atılmamalı ve diğer sağlık disiplinleriyle kıyaslanacak klinik bir disiplinmiş gibi inşa edilmemelidir.

Sanat yapma eyleminin kendisi terapötik olduğundan, sanat ve tasarım eğitimi veren fakültelerde; sanat psikolojisi, sanat terapi, sanatla farkındalık, pedagojik formasyon...vb. derslere yer verilmesi, sanatçı adayının “ben niye sanat üretiyorum” meselesini anlamasına aracılık eder ve hayata farklı bir pencereden bakmaya alan açar. Dolayısıyla mezunlara sanat terapi alanında da çalışabilecekleri bir kapı aralanmış olur.

Sanat terapi konusunu esas alan bu çalışmada, seramik çamuru ayrıcalıklı bir noktaya konumlandırılmıştır. Seramik çamurunun kullanıldığı tüm uygulamalar; çamurun bileşiminde yer alan kil minerali, ellerimizle hissedilen dokunma duyusu ve ritmik hareket prensibi sebebiyle, diğer sanat malzemelerine kıyasla daha terapötik olabilir. Dokunma duyusu, insanın en eski iletişim biçimiyle bağlantı kurmasını sağlar ve çoğu zaman zihnin çözemediği bir gizemi, eller çözebilir. Başka bir ifade ile, çamurun dokunsallığı ve hacmi; erken çocukluk döneminden, yetişkinlik dönemine, birçok anıyı şimdiye getirmemize aracılık eder. Araştırmacının, “Seramik Atölye” dersi kapsamında yaptığı gözlemlerde, Marmarisli katılımcılardan birisinin, 2021 yazında bölgede kontrol edilemeyen yangınları hatırlayarak, duygularını çamurla dışa vurması buna örnek teşkil eder. Seramik çamuru: ele almak, ele geçirmek, elde etmek gibi, dokunma deneyimi sunan bir malzeme olduğundan özgüven gelişimini destekler. Nitekim, “Seramik Atölye” dersindeki uygulamalar sonucunda, katılımcıların çoğunun özgüvenlerinin arttığını söylemesi bu savı desteklemektedir. Çamurla hemhal olmak, kendimize bakmak/dokunmakla eşdeğerdir. Seramik çamuru, üç boyutlu modellemeye elverişli, çoklu duysal algılama deneyimi sunan, hareketlerimize ve ısıımıza tepki veren bir

malzemedir. Üç boyutlu bir malzemeye biçim verebilme yetisi, bilişsel ve motor becerilerin de gelişimine katkı sağlar. Seramik çamurlarının hafızasının olması, kişiyi şimdiye getirir. Çamurla çalışmak, vazgeçmeyi öğretir. Belli bir noktaya getirilen çalışmanın bozulması, fırından çatlak çıkması ya da kırılması, kontrol edilemeyeceklerin kabul edilmesini ve tefekkür pratiğinin geliştirilmesini sağlar. “Seramik Atölye” dersini seçen öğrencilerin çoğu, hayatta kontrolleri dışında gelişen olay ve kusurlardan rahatsızlık duymamaya karar verdiklerini belirtmişlerdir. Bununla birlikte, çamurun seramik olma yolculuğu; hayatta her şeyin dönüşebileceğini ve istemediklerimizi değiştirme şansımızın elimizde olduğunu gösterir. Yani insanın çamurla taşıdığı benzer nitelikler, onunla iletişim kurmayı kolaylaştırır.

21. yüzyıl dünyasında artış gösteren; savaşlar, doğal afetler, salgın hastalıklar, ekonomik buhranlar; stres, kaygı, korku, depresyon, yalnızlık ya da bağımlılık gibi; bireyi, dolayısıyla toplumu etkileyen çok yönlü rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Psikolojik, duygusal, sosyal, hatta ruhsal sorunlara ilişkin tedavilere talep arttıkça, hastalık tanısı hakkındaki bilgilerin genişletilmesine, daha etkili ve yetkin bütünsel tedavi yaklaşımlarının oluşturulmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu bağlamda, uzun süreli ve tatmin edici esenlik hali inşa etmek için, sanat terapi yönteminin tedavi protokollerine dahil edilmesi oldukça önemlidir. Her ne kadar, Türkiye gibi periferik devletler için sanat terapi gibi tamamlayıcı yöntemlerle iyileşmeye çalışmak lüks, hatta oldukça gerçeküstü görünse de uzun vadeli sonuçlar değerlendirilecek olduğunda, sanat terapi uygulamaları, bilinçsiz antidepresan kullanımının yaratacağı sonuçlardan çok daha faydalı sonuçlar yaratacaktır. Bunun için, okul öncesi dönemden üniversite eğitiminin sonuna kadar, sanat eğitime ve sanatın iyileştirici niteliğine yer verilmesi önemlidir. Sonuç olarak, seramik çamuru yukarıda sayılan terapötik niteliklerinden dolayı, bu uygulamalara dahil edilmelidir.

KAYNAKÇA

- http-1:** https://www.arttherapy.org/upload/2017_DefinitionofProfession.pdf (Erişim tarihi: 24.04.2020).
- http-2:** <https://www.ipe.com.tr/tr/icerik/136/clay-field-bir-sensorimotor-sanat-terapisi-yaklasimi> (Erişim tarihi: 04.02.2021).
- http-3:** <https://baat.org/about/> (Erişim tarihi: 04.02.2021).
- http-4:** <https://www.hcpc-uk.org/about-us/> (Erişim tarihi: 04.02.2021).
- http-5:** <https://tumata.com/tumata-tr/rahmi-oruc-guvenc/> (Erişim tarihi: 15.03.2022).
- http-6:** <https://aurapsikoterapi.com/hakkimizda/> (Erişim tarihi: 16.03.2022).
- http-7:** <https://www.sanatpsikoterapileridernegi.org/kurulu351-duyurumuz.html> (Erişim tarihi: 16.03.2022).
- http-8:** https://www.anadolu.edu.tr/akademik/enstituler/2099/muzik-terapisi-anabilim-dali/bolum-genel-bilgi_ (Erişim tarihi: 17.03.2022).
- http-9:** <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2014/10/20141027-3.htm> (Erişim tarihi: 17.03.2022).
- http-10:** <https://manisarsh.saglik.gov.tr/TR-752409/ergoterapi--rehabilitasyon-ve-terapotik-rekreasyon-birimimiz.html> (Erişim tarihi: 19.03.2022).
- http-11:** <https://kacuv.org/kacuv-hakkinda/> (Erişim tarihi: 19.03.2022).
- http-12:** <https://www.sanatpsikoterapileridernegi.org/ruhsal-bozukluklarda-sanat-ps304koterap304ler304-kursu.html> (Erişim tarihi: 19.03.2022).
- http-13:** https://gsb.erciyes.edu.tr/tr/y/yonetim/bolum-hakkinda8q_ (Erişim tarihi: 03.04.2022).
- http-14:** <https://gsb.erciyes.edu.tr/Dosya/MainContent/c85bca63-38c6-4d04-97ec-1cdd7ba7b8c0.pdf> (Erişim tarihi: 03.04.2022).
- http-15:** <https://www.youtube.com/watch?v=6X73W2hjeSE> (Yüklenme tarihi: 08.02.2024).

- AATA, *American Art Therapy Association*. (2007). Masters education standards. Retrieved from <http://arttherapy.org/upload/masterseducationstandards.pdf>
- Adamson, E. (1984). *Art as Healing*. London: Nicholas Hays.
- Aigen, K. (2007). In defense of beauty: A role for the aesthetic in music therapy theory. Part I: The development of aesthetic theory in music therapy. *Nordic Journal of Music Therapy*, 16(2), 112–128.
- Allen, P. B. (1992). Artist in residence: An alternative to “clinification” of art therapists. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 9(1), 22–29.
- Allen, P. B. (1995). *Art is a way of knowing*. Boston, MA: Shambhala.
- Allen, P. B. (2008). *Commentary on community-based art studios: Underlying principles*.
- Altschuler, G. and Blumin, S. (2009). *GI Bill: A new deal for veterans*. New York, NY: Oxford University Press.
- Ando, M. and Ito, S. (2014). Potentiality of mindfulness art therapy short version on mood of healthy people. *Health*, 6, 1224-1229. doi:10.4236/health.2014.611150
- Aristoteles. (2017). *Poetika Şiir Sanatı Üstüne*. (Çev: S. Rıfat). İstanbul. Can Yayınları.
- Arnheim, R. (1954). *Art and visual perception: A psychology of the creative eye*. Berkeley, CA and Los Angeles, CA: University of California Press.
- Arnheim, R. (2021). *Görsel Düşünme*. (Çev: R. Ögdül). İstanbul: Metis Yayınları.
- Badenoch, B. (2008). Being a brain-wise therapist: *A practical guide to interpersonal neurobiology*. New York, NY: W.W. Norton & Company, Inc.
- Bae, Y. S. and Kim, D. H. (2018). The applied effectiveness of clay art therapy for patients with Parkinson’s disease. *Journal of evidence-based integrative medicine*, 23, 1-8. DOI: 10.1177/2515690X18765943
- Banker, J. E. (2008). Family clay sculpting. *Journal of Family Psychotherapy*, 19 (3), 291–297. <https://doi.org/10.1080/08975350802269533>
- Barlow, G. (1987). The artist as therapist. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 4(2), 85–87. doi:10.1080/07421656.1987.10758705
- Bat Or, M. (2010). Clay sculpting of mother and child figures encourages mentalization. *The Arts in Psychotherapy*, 37, 319–327. doi: 10.1016/j.aip.2010.05.007

- Bat Or, M. and Bauch, N. G. (2017). Paternal representations and contemporary parenthood themes through a clay figure-sculpting task among fathers of toddlers. *The Arts in Psychotherapy*, 56, 19–29.
- Belkofer, C. M., van Hecke, A.V. and Konopka, L., M. (2014) Effects of drawing on alpha activity: A quantitative EEG study with implications for art therapy. *Art Therapy: Journal of the American Therapy Association*. 31:2, 61-68, DOI:10.1080/07421656.2014.903821
- Besson, G. L. (2016). *Clay Mandala Touch Therapy: Integrating Transpersonal Psychology And Neurobiology In The Management Of Emotional Suffering (A Phenomenological-Hermeneutic Study)*. Degree of Doctor of Philosophy. San Francisco, CA: California Institute of Integral Studies.
- Block, D., Harris, T. and Laing, S. (2005). Open studio process as a model for social action: A program for at-risk youth. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 22(1), 32–38.
- Boelen, P. A. and Lancee, J. (2013). Sleep difficulties are correlated with emotional problems following loss and residual symptoms of effective prolonged grief disorder treatment. *Depression Research and Treatment*, 2013. doi:10.1155/2013/739804
- Boelen, P. A. and van den Bout, J. (2005). Complicated grief, depression, and anxiety as distinct postloss syndromes: A confirmatory factor analysis study. *American Journal of Psychiatry*, 162, 2175-2177.
- Borgherini, M. and Merlin, G. (2017). To Re-Archive an Archive. An Experience in Art Therapy over 25 Years and 25,000 Images. *Proceedings of the International and Interdisciplinary Conference*, Brixen, Italy, 27–28 November 2017. <https://doi.org/10.3390/proceedings1090885>
- Bratton, S. and Ferebee, K. (1999). The use of structured expressive art activities in group activity therapy with preadolescents. In D. Sweeney & L. Homeyer (Eds.), *The handbook of group play therapy: How to do it, how it works, whom it's best for* (pp. 192–214). Jossey-Bass Publishers.
- Briks, A. (2007). Art therapy with adolescents: Vehicle to engagement and transformation. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 20(1), 2–15.

- Brown, C. (2008). The importance of art making for the creative arts therapies: An artistic inquiry. *The Arts in Psychotherapy*, 35(3), 201–208.
- Brown, E. D., Garnett, M. L., Anderson, K. E. and Laurenceau, J. P. (2017). Can the arts get under the skin? Arts and cortisol for economically disadvantaged children. *Child Development*, 88(4), 1368– 1381.
- Buckley, T., Sunari, D., Marshall, A., Bartrop, R. and McKinley, S. M. (2012). Physiological correlates of bereavement and the impact of bereavement interventions. *Dialogues Clinical Neuroscience*, 14(2), 129-139.
- Burns, E. A. (2009). *Art Materials and Anxiety: A Study of Art Materials Used with Adults* (pp. 8-14). Florida: Florida State University.
- Carbonell, M. D. and Parteleno-Barehmi, C. (1999). Psychodrama groups for girls coping with trauma. *International Journal of Group Psychotherapy*, 49(3), 285-306. doi:10.1080/00207284.1999.11732607
- Chamley, H. (1990). *Sedimentology*. Berlin, Germany: Springer-Verlag.
- Chilton, G. (2007). Altered books in art therapy with adolescents. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 24(2), 59-63. doi:10.1080/07421656.2007.10129588
- Chimiklis, A. L., Dahl, V., Spears, A. P., Goss, K., Fogarty, K. and Chacko, A. (2018). Yoga, mindfulness, and meditation interventions for youth with ADHD: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 27(10), 3155–3168. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1148-7>
- Christenson, G. A. (2013). Conceptualizing the arts as tools for medicine and public health. *Journal of Applied Arts and Health*, 4(3), 247–264. doi:10.1386/jaah.4.3.247_1
- Cobb, R. A. and Negash, S. (2010). Altered book making as a form of art therapy: A narrative approach. *Journal of Family Psychotherapy*, 21(1), 54-69. doi:10.1080/08975351003618601
- Cohen, B. M., Mills, A. and Kijak, A. K. (1994). An introduction to the Diagnostic Drawing Series: A standardized tool for diagnostic and clinical use. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 11(2), 105–110.

- Cohen, R. A. (2013). Common threads: A recovery programme for survivors of gender based violence. *Intervention: Journal of Mental Health and Psychosocial Support in Conflict Affected Areas*, 11(2), 157-168.
- Collier, A. F. (2011). The well-being of women who create with textiles: Implications for art therapy. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 28(3), 104-112. doi:10.1080/07421656.2011.597025
- Courtois, C. A. (2008). Complex trauma, complex reactions: Assessment and treatment. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, S(1), 86-100. <http://dx.doi.org/10.1037/1942-9681.S.1.86>
- Cruz, M., Scott, J., Houck, P., Reynolds, C. F., Frank, E. and Shear, K. (2007). Clinical presentation and treatment outcome of African Americans with complicated grief. *Psychiatric Services*, 58, 700-702. doi: 10.1176/appi.ps.58.5.700
- Curl, K. (2008). Assessing stress reduction as a function of artistic creation and cognitive focus. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 25, 164-169. doi:10.1080/07421656.2008.10129550
- Cutting, J. E. (2003). Gustave Caillebotte, French Impressionism, and mere exposure. *Psychonomic Bulletin & Review*, 10, 319– 343.
- Czamanski-Cohen, J. (2010). “Oh now I remember”: The use of studio in art therapy with internally displaced people. *The Arts in Psychotherapy*, 37(5), 407–413.
- Çoban, A. (2005). Müzikterapi: Cana Şifa Ruha Gıda. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Dalebroux, A., Goldstein, T. R. and Winner, E. (2008). Short-term mood repair through art-making: Positive emotion is more effective than venting. *Motivation and Emotion*, 32, 288-295. doi:10.1007/s11031-008-9105-1
- Daler, K.V. and Schwanbeck, L. (2014) Creative mindfulness: Dialectical behavioral therapy and expressive arts therapy. In L. Rappaport (Ed.), *Mindfulness and the arts therapies: Theory and practice* (pp. 235-247). London, Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- De Morais, A. H., Dalecio, M. A. N., Vizmann, S., De Carvalho Bueno, V. L. R., Roecker, S., Salvagioni, D. A. J. and Eler, G. J. (2014). Effect on scores of depression and anxiety in psychiatric patients after clay work in a day hospital. *The Arts in Psychotherapy*, 41(2), 205–210. doi:10. 1016/j.aip.2014.02.002

- Dewey, J. (1934). *Art as experience* (3rd Press.). New York, NY: Minton, Balch & Company.
- Doidge, N. (2008). *The Brain That Changes Itself*. Melbourne: Scribe.
- DiClemente, C. C. and Prochaska, J. O. (1982). Self-change and therapy change of smoking behavior: A comparison of processes of change in cessation and maintenance. *Addictive Behaviors*, 7, 133–142. doi:10.1016/0306-4603(82)90038-7
- Donald, M. (1991). *Origins of the Modern Mind: Three Stages in the Evolution of Culture and Cognition*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Drachnik, C. (1989). Professionalism in practice. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 6 (1), 26–27. doi:10.1080/07421656.1989.10758857
- Drake, J. E. and Winner, E. (2012). Confronting sadness through art-making: Distraction is more beneficial than venting. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 6, 255-261. doi:10.1037/a0026909
- Drapeau, M. and Kronish, N. (2007). Creative art therapy groups: A treatment modality for psychiatric outpatients. *Journal of the American Art Therapy Association*, 24(2), 76- 81.
- Drewes, A. A. and Schaefer, C. E. (2014). *The therapeutic powers of play: 20 core agents of change*. (2nd ed.). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.
- Dunn-Snow, P. and D'Amelio, G. (2000). How Art Teachers Can Enhance Artmaking as a Therapeutic Experience: Art Therapy and Art Education. *Art Education*, 53 (3), 46-53. National Art Education Association.
- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J. and Dalgleish, T. (2019). Research review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 60(3), 244–258. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12980>
- Dutton, D. (2009). *The art instinct: Beauty, pleasure, and human evolution*. New York: Bloomsbury Press.

- Eberhart, H. and Atkins, S. (2014). *Presence and process in expressive arts work: At the edge of wonder*. London, England: Jessica Kingsley Publishers.
- Eisner, E. W. (2002). *The arts and the creation of mind*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Elbrecht, C. (2006). *The transformative journey: The process of guided drawing—an initiatic art therapy*. Germany: Johanna Nordländer Verlag.
- Elbrecht, C. (2013). *Trauma Healing at the Clay Field A Sensorimotor Art Therapy Approach*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Elbrecht, C. and Antcliff, L. R. (2014). Being touched through touch. trauma treatment through haptic perception at the clay field: A sensorimotor art therapy. *International Journal of Art Therapy*, 19(1), 19-30. doi: <http://dx.doi.org.ezproxy.pratt.edu:2048/10.1080/17454832.2014.880932>
- Elbrecht, C. and Antcliff L. R. (2015). Being in Touch: Healing Developmental and Attachment Trauma at the Clay Field. *Children Australia*. 40(3), 209-220. doi:10.1017/cha.2015.30
- Eliade, M. (1991). *Images and symbols: Studies in religious symbolism*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Elkis-Abuhoff, D. L., Gaydos, M., Rose, S. and Goldblatt, R. (2010). The impact of education and exposure on art therapist identity and perception. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 27(3), 119–126.
- Elkis-Abuhoff, D. L., Goldblatt, R. B., Gaydos, M. and Convery, C. (2013). A pilot study to determine the psychological effects of manipulation of therapeutic art forms among patients with Parkinson’s disease. *International Journal of Art Therapy*, 18(3), 113–121.
- Elmendorf, D. (2010). Minding our p’s through q’s: Addressing possibilities and precautions of community work through new questions. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 27(1), 40–43. doi:10.1080/07421656.2010.10129564
- Emerson, L. M., de Diaz, N. N., Sherwood, A., Waters, A. and Farrell, L. (2020). Mindfulness interventions in schools: Integrity and feasibility of implementation.

- International Journal of Behavioral Development*, 44(1), 62–75.
<https://doi.org/10.1177/0165025419866906>
- Eracar, N. (2021). *Sözden Öte-Sanatla Terapi ve Yaratıcılık*. (2. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Eren, N. (2014). Nurses' attitudes toward ethical issues in psychiatric inpatient settings. *Nursing ethics*, 21(3), 359–373. <https://doi.org/10.1177/0969733013500161>
- Erinç, S. M. (2009). *Resmin eleştirisi üzerine*. Ankara: Ütopya Yayınevi.
- Ersoy, A. (1995). *Sanat kavramlarına giriş*. İstanbul: Yorum Sanat Yayıncılık.
- Feen-Calligan, H., McIntyre, B. and Sands-Goldstein, M. (2009). Art therapy applications of dolls in grief recovery, identity, and community service. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 26(4), 167-173. doi:10.1080/07421656.2009.10129613
- Feen-Calligan, H. (2012). Professional identity perceptions of dual-prepared art therapy graduates. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 29(4), 150–157.
- Fish, B. (1989). Addressing countertransference through image making. In H. Wadeson, J. Durkin, & D. Perach (Eds.), *Advances in art therapy* (pp. 376–389). New York, NY: JohnWiley & Sons.
- Fish, B. J. (2008). Formative evaluation of art-based supervision in art therapy training. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 25(2), 70-77.
- Fish, B. J. (2012). Response art: The art of the art therapist. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 29(3), 138–143.
- Forrest, M. and Thomas, G.V. (1991). An exploratory study of drawings by bereaved children. *British Journal of Clinical Psychology*, 30, 373-374.
- Freud, S. (1990). Leonardo da Vinci and a memory of his childhood. In J. Strachey (Ed.), *The standard edition, complete psychological works of Sigmund Freud*. New York: W. W. Norton.
- Froeschle, J. G. and Riney, M. (2008). Using Adlerian art therapy to prevent social aggression among middle school students. *The Journal of Individual Psychology*, 64(4), 416–431.

- Gabel, A. and Robb, M. (2017). (Re)considering psychological constructs: A thematic synthesis defining five therapeutic factors in group art therapy. *The arts in psychotherapy* 55, 126-135.
- Gantt, L. (1992). A description and history of art therapy assessment research. In H. Wadeson (Ed.), *A Guide to Conducting Art Therapy Research*, 119-139. Mundelein, IL: The American Art Therapy Association.
- Gantt, L. and Tinnin, L. (2009). Support for a neurobiological view of trauma with implications for art therapy. *Arts in Psychotherapy*, 36, 148-153. doi:10.1016/j.aip.2008.12.005
- Garlock, L. R. (2016). Stories in the cloth: Art therapy and narrative textiles. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 33(2), 58-66. doi:10.1080/07421656.2016.1164004
- Geldard, K., Geldard, D. and Foo, R. Y. (2018). *Counselling children: A practical introduction*. NY: SAGE Publications.
- Giannini, J. (2004). Pilgrimage To The Ancient Healing Sites Of Greece: A Journey With Edward Tick. *The San Francisco Jung Institute Library Journal*, 23, p. 75–91.
- Goodman, N. (1978). *Ways of worldmaking*. Indianapolis: Hackett.
- Gray, E. A. (2015) Dance/Movement Therapy with Refugee and Survivor Children. In C. Malchiodi, (Eds.), *Creative interventions with traumatized children* (pp.169-190). New York, New York: The Guildford Press.
- Grim, R. E. (1962). *Applied clay mineralogy*. New York, NY: McGraw-Hill Book Company, Inc.
- Grunwald, M. (2008). *Human Haptic Perception: Basics and Applications*. Basel: Birkhauser.
- Gusnard, D. A. and Raichle, M. E. (2001). Searching for a baseline: Functional imaging and the resting human brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 2, 685– 693.
- Haen, C. (2015) In C. A. Malchiodi, (Eds), *Creative interventions with traumatized children* (pp.235-257). New York, New York: The Guildford Press.
- Hagens, C. (2011). *A qualitative study to determine how art therapy may benefit women with addictions who have relapsed*. Electronic Thesis, Treatises and Dissertations.

- Retrieved from DigiNole Commons (Paper 4338). Florida State University.
<http://diginole.lib.fsu.edu/etd>
- Hardy, D. C. (2013). Working with loss: An examination of how language can be used to address the issue of loss in art therapy. *International Journal of Art Therapy*, 18(1), 29-37. doi:10.1080/17454832.2012.707665
- Harrison, H. (2002). *Altered books, collaborative journals, and other adventures in bookmaking*. Gloucester, MA: Rockport.
- Hartman, A. and Owings, P. (2021). Sculpting Expression: A Creative Arts Therapy Exhibition. *American Behavioral Scientist*, 65(13), 1879-1892. <https://doi.org/10.1177/00027642211003154>
- Hass-Cohen, N. and Carr, R. (2008). *Art Therapy and Clinical Neuroscience. London and Philadelphia: Jessica Kingsley*.
- Heath, B. and Lings, J. (2012). Creative songwriting in therapy at the end of life and in bereavement. *Mortality*, 17(2), 106-118. doi:10.1080/13576275.2012.673381
- Heckwolf, J. I., Bergland, C. and Mouratidis, M. (2014). Coordinating principles of art therapy and DBT. *The arts in psychotherapy*, 41, 329-335.
- Henley, D. (1995). A consideration of the studio as therapeutic intervention. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 12(3), 188–190.
- Henley, D. (2002). *Clayworks in art therapy: Plying the sacred circle*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Hluska, M. R. (2016). *Understanding the roles and uses of art making in art therapy. (Doctora dissertation)*. Expressive Therapies Dissertations. Lesley University, Cambridge, MA Retrieved from: http://digitalcommons.lesley.edu/expressive_dissertations/3
- Homer, E. (2015). Piece work: Fabric collage as a neurodevelopmental approach to trauma treatment. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 32(1), 20-26.
- Huntoon, M. (1949). The creative arts as therapy. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 13, 198–203.

- Ida, D., J. (2007). Cultural Competency and Recovery within Diverse Populations. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, Volume 31, No. 1, 49–53. DOI: 10.2975/31.1.2007-49-53
- Jang, H. and Choi, S. (2012). Increasing ego-resilience using clay with low SES adolescents in group art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 39(4), 245–250. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.04.001>
- Jilek, W. G. (1994). Traditional healing in the prevention and treatment of alcohol and drug abuse. *Transcultural Psychiatric Review*, 31, 219–258.
- Joffrion, L. and Douglas, D. (1994). Grief resolution: Facilitating self-transcendence in the bereaved. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services*, 32(3), 13-19. doi:10.3928/0279-3695-19940301-06
- Jones, D. L. (1983). An art therapist's personal record. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 1(1), 22–25. doi:101080/07421656.1983.10758734
- Junge, M. B. (2010). *Modern history of art therapy in the United States*. Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Junge, M. B. (2016). History of art therapy. In D. Gussak & M. L. Rosal (Eds.), *Wiley handbook of art therapy* (pp. 7–16). Hoboken, NJ: Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118306543.ch1>
- Junge, M. B. and Wadson, H. (2006). *Architects of art therapy: Memoirs and life stories*. Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go you are there*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2002). *Meditation is about paying attention*. *Reflection*, 3, 68-71.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness based interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kaimal, G., Muniz, J. and Ray, K. (2016). Reduction of Cortisol Levels and Participants Responses Following Art-making. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 33(2), 74-80. Taylor and Francis Group.
- Kallapiran, K., Koo, S., Kirubakaran, R. and Hancock, K. (2015). Review: Effectiveness of mindfulness in improving mental health symptoms of children and adolescents:

- A meta-analysis. *Child and Adolescent Mental Health*, 20(4), 182–194.
<https://doi.org/10.1111/camh.12113>
- Karasar, N. (2003). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (12. baskı). Ankara: Nobel Basımevi.
- Kapitan, L. (2014). Empowering in art therapy: Whose point of view and determination? *Journal of the American Art Therapy Association*, 31(1), 2-3.
- Kaya, B. Y. (2013). *Türkiye’de Sanat Psikoterapisi Eğitim ve Uygulama Standartlarına Doğru*. Sanat Psikoterapileri Derneği. İstanbul.
- Keating, M. and Pratt D. (2014). The Effect of Creative Art Program on Self-esteem, Hope, Perceived Social Support, and Self-Efficacy in Individuals with Multiple Sclerosis. *Journal of Neuroscience Nursing*. Vol.46(6), p.330-336. DOI: 10.1097/JNN.
- Kimport, E. and Robbins, S. (2012). Efficacy of creative clay work for reducing negative mood: A randomized controlled trial. *Arteloro Therapy: Journal of the American Arteloro Therapy Association*, 29(2), 74–79.
<https://doi.org/10.1080/07421656.2012.680048>
- Kimport, E. and Hartzell, E. (2015). Clay and anxiety reduction: A one-group, pretest/posttest design with patients on a psychiatric unit. *Art Therapy*, 32(4), 184–189.
<https://doi.org/10.1080/07421656.2015.1092802>
- Kissane, D. W., McKenzie, M., Bloch, S., Moskowitz, C., McKenzie, D. P. and O’Neill, I. (2006). Family focused grief therapy: A randomized, controlled trial in palliative care and bereavement. *American Journal of Psychiatry*, 163, 1208-1218.
doi:10.1176/appi.ajp.163.7.1208
- Knill, P. J., Levine, E. G. and Levine, S. K. (2005). *Principles and practice of expressive arts therapy: Toward a therapeutic aesthetics*. London, England: Jessica Kingsley.
- Kostelanetz, R. (Ed.), (1988). *Converging with Cage*. New York: Limelight Editions.
- Kramer, E. (1980). Art Therapy and Art Education: Overlapping Functions. *Art Education*, 33 (4), 16-17. National Art Education Association.
- Kramer, E. (1986). The art therapist’s third hand: Reflections on art, art therapy and society at large. *American Journal of Art Therapy*, 24, 71–79.

- Lachman-Chapan, M. (2000). Is art therapy a profession or an idea? *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 17(1), 11–13. doi:10.1080/07421656.2000.10129438
- Lachman-Chapan, M., Jones, D., Sweig, T., Cohen, B., Semekoski, S. and Flemming, M. (1998). Connecting with the art world: Expanding beyond the mental health world. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 15(4), 223–244. doi:10.1080/07421656.1989.10759332
- Landreth, G. L. (2012). *Play Therapy: The Art of the Relationship* (3rd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203835159>
- Langer, S. K. (1953). *Feeling and form: A theory of art*. New York, NY: Charles Scribner's Sons.
- Langer, S. K. (1957). *Philosophy in a new key: A study of symbolism, reason, rite and art*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Langarten, H. B. (1981). *Clinical art therapy*. New York, NY: Brunner/Mazel.
- Lévi- Strauss, C. (1964). *Tristes tropiques: An anthropological study of primitive societies in Brazil* (Çev: J. Russell). New York: Atheneum.
- Levick, M. (1995). Perspective: The identity of the creative arts therapist: Guided by ethics. *The Arts in Psychotherapy*, 22(4), 283–295.
- Levine, E. G. and Levine, S. K. (1999). *Foundations of Expressive Arts Therapy: Theoretical and Clinical Perspectives*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Levine, P. A. and Frederick, A. (2013). *Kaplanı Uyandırmak: Travmayı İyileştirmek*. (Çev: Z. Yalçınkaya). İstanbul: Butik Yayınları.
- Levine, P. A. (2018). *Dile Gelmeyen Bir Sesle: Beden Nasıl Travmadan Kurtularak İyileşir?* (Çev: P. Savaş). İstanbul: Butik Yayınları.
- Lipsky, L. V. D. and Burk, C. (2009). *Trauma stewardship: An everyday guide to caring for self while caring for others*. San Francisco: Berrett-Koehler.
- Malchiodi, C. A. and Riley, S. (1996). *Supervision and related issues: A handbook for professionals*. Chicago, IL: Magnolia Street.
- Malchiodi, C. A. (2015). *Creative interventions with traumatized children (Creative arts and play therapy)*. New York: Guilford Press.

- Malchiodi, C. (2007). *Drawing on the Past and the Present*. In C.A. Malchiodi, *The Art Therapy Sourcebook*. (chapter 2). New York, NY: McGraw-Hill.
- Malchiodi, C. (Ed.). (2012) *Handbook of art therapy* (2nd Edition). New York, NY: Guilford Press.
- Malis, D. (2014). *Examining the identity of the art therapist: The voice of practice and relational care (Unpublished doctoral dissertation)*. Lesley University, Cambridge, MA.
- May, R. (2021). *Yaratma Cesareti*. (Çev: A. Oysal). İstanbul: Metis Yayınları.
- McNiff, S. (1981). *The arts in psychotherapy*. Springfield, IL: Charles C Thomas.
- McNiff, S. (2009). *Art-Based Research*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- McNiff, S. (2012). *Art heals: How creativity cures the soul*. Boston, MA: Shambhala.
- Meijer-Degen, F. and Lanssen, J. (2006). Alexithymia-A challenge to art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 33(3), 167–179. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2005.10.002>
- Monti, D. A., Peterson, C., Kunkel, E. J. S., Hauck, W. W., Pequignot, E., Rhodes, L. and Brainard, G. C. (2006). A randomized, controlled trial of mindfulness-based art therapy (MBAT) for women with cancer. *Psycho-oncology*, 15, 363-373. doi:10.1002/pon.988
- Moon, B. L. (1992). *Essentials of art therapy training and practice*. Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Moon, B. L. (2006). *Ethical issues in art therapy* (2nd ed.). Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Moon, B. L. (2008). *Introduction to art therapy: Faith in the product* (2nd Edition). Springfield, IL: Charles C. Thomas-Publisher, LTD.
- Moon, B. L. (2009). *Existential art therapy* (3rd ed.). Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Moon, B. L. (2012). *The dynamics of art therapy with adolescents* (2nd ed.). Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Moon, C. H. (2001). *Studio art therapy: Cultivating the artist identity in the art therapist*. London: Jessica Kingsley.

- Moon, C. H. (2015) Open studio approach to art therapy. In Gussak, D., & Rosal, M. L. *The Wiley handbook of art therapy*. Chichester, UK: Wiley Blackwell.
- NAMES Project. (1988). *The quilt: Stories from the NAMES project*. New York, NY: Pocket Books.
- Nan, J. K. M. and Ho, R. T. H. (2017). Effects of clay art therapy on adults outpatients with major depressive disorder: A randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 217, 237–245. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.04.013>
- Newman, G. E., Bartels, D. M. and Smith, R. K. (2014). Are artworks more like people than artifacts? Individual concepts and their extensions. *Topics in Cognitive Science*, 6(4), 647– 662.
- Oaklander, V. (1978). *Windows to our children: A Gestalt therapy approach to children and adolescents*. Moab, Utah: Real People Press.
- O'Connor, M. F., Wellisch, D. K., Stanton, A. L., Olmstead, R. and Irwin, M. R. (2012). Diurnal cortisol in complicated and non-complicated grief: Slope differences across the day. *Psychoneuroendocrinology*, 37, 725-728. doi:10.1016/j.psyneuen.2011.08.009
- Ogden, P., Minton, K. and Pain, C. (2006). *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy*. New York: W.W. Norton.
- Pallaro, P. (1997). Culture, self and body-self: dance/ movement therapy with Asian Americans. *The in Arts Psychotherapy*, 24(3), 227-241.
- Pallasmaa, J. (2022). *Tenin Gözleri: Mimarlık ve Duyular*. (Çev: A. U. Kılıç). Yem Yayın: İstanbul.
- Pifalo, T. (2002). Pulling out the thorns: Art therapy with sexually abused children and adolescents. *Journal of the American Art Therapy Association*, 19(1), 12-22. doi:10.1080/07421656.2002.10129724
- Pizarro, J. (2004). The efficiency of art and writing therapy: Increasing positive mental health outcomes and participant retention after exposure to traumatic experience. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 21(1), 5-12. doi:10.1080/07421656.2004.10129327

- Power, J. (2009). Rites of belonging: Grief, memorial and social action. *Health Sociology Review*, 18(3), 260-272. doi:10.5172/hesr.2009.18.3.260
- Prochaska, J. O. and DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Practice*, 51, 390–395. doi:10.1037/0022-006X.51.3.390
- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C. and Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: Applications to addictive behaviors. *American Psychologist*, 47, 1102–1114. doi:10.1037/0003-066X.47.9.1102
- Proulx, L. (2003). *Strengthening emotional ties through parent-child-dyad art therapy: Interventions with infants and preschoolers*. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.
- Rempel, K. (2012). Mindfulness for children and youth: A review based on the literature with an argument for schoolbased implementation. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 46(3), 201–220.
- Rickerl, K. (1996). Quilting a new tradition. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services*, 34(4), 40-43. Retrieved from <https://search-proquestcom.ezproxy.philau.edu/docview/1024133953> (Erişim tarihi: 03.02. 2020).
- Riley, S. (1989). Change: The reality of the mental health providers' world in the 1990's. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 6(3), 99–102. doi: 10.1080/07421656.1989.10758875
- Robbins, A. (1999). Chaos and form, *Art Therapy*, 16(3), 121-125, doi: 10.1080/07421656.1999.101296652
- Roberts, M. and McFerran, K. (2013). A mixed methods analysis of songs written by bereaved preadolescents in individual music therapy. *Journal of Music Therapy*, 50(1), 25-52.
- Romanoff, B. D. and Terenzio, M. (1998). Rituals and the grieving process. *Death Studies*, 22, 697-711. Retrieved from <https://search-proquestcom.ezproxy.philau.edu/docview/231346056> (Erişim tarihi: 03.03. 2020)
- Ross, A. (4 Temmuz 2016). *When music is violence*. The New Yorker. [http:// www.newyorker.com/magazine/ 2016/ 07/ 04/ when- music- is- violence](http://www.newyorker.com/magazine/2016/07/04/when-music-is-violence) (Erişim tarihi: 03.03. 2020)

- Rowe, M. L., Pan, B. A. and Ayoub, C. (2005). Predictors of Variation in Maternal Talk to Children: A Longitudinal Study of Low-Income Families. *Parenting: Science and Practice*, 5(3), 285–310. https://doi.org/10.1207/s15327922par0503_3
- Rozin, P., Guillot, L., Fincher, K., Rozin, A. and Tsukayama, E. (2013). Glad to be sad, and other examples of benign masochism. *Judgment and Decision Making*, 8(4), 439–447.
- Rubin, J. A. (1999). *Art Therapy: An Introduction*. New Jersey: John Wiley.
- Rubin, J. A. (2006). Margaret Naumburg (1890–1983): The mother of us all. In M. B. Junge & H. Wadson, *Architects of art therapy* (pp. 5-8). Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Ruiz, I. R., German, M. A. S., Burgos, J. F. A., Diaz, S. C. and Montero, A. C. (2020). Effectiveness of mindfulness-based interventions on anxiety for children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Early Intervention in Psychiatry*, 14(3), 263–274. <https://doi.org/10.1111/eip.12849>
- Sandmire, D. A., Gorham, S. R., Rankin, N. E. and Grimm, D. R. (2012). The influence of art making on anxiety: A pilot study. *Art Therapy*, 29(2), 68–73. <https://doi.org/10.1080/07421656.2012.683748>
- Sas, C. and Coman, A. (2016). Designing personal grief rituals: An analysis of symbolic objects and actions. *Death Studies*, 40, 558-569. doi:10.1080/07481187.2016.1188868
- Schmidt, H. M. and Lanz, U. (2004). *Surgical Anatomy of the Hands*. Stuttgart/New York, NY: Thieme.
- Scofield, T. R. (2015). When clients die: Using storytelling, journaling and correspondence in times of loss. In T. Duffey (Ed.), *Creative interventions in grief and loss therapy: When the music stops, a dream dies* (pp. 25-39). New York, NY: Routledge.
- Schweizer, C., Spreen, M. and Knorth, E. J. (2017). Exploring what works in art therapy with children with autism: Tacit knowledge of art therapists. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 34(4), 183-191. <https://doi.org/10.1080/07421656.2017.1392760>
- Sherwood, P. (2004). *The healing art of clay therapy*. Camberwell, Victoria: Acer Press.

- Simon, R. (1981). Bereavement art. *American Journal of Art Therapy*, 20(4), 135-143.
- Slayton, S. C., D'Archer, J. and Kaplan, F. (2010). Outcome studies on the efficacy of art therapy: A review of findings. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 27(3), 108–119.
- Souter-Anderson, L. (2010). *Touching clay, touching what? The use of clay in therapy*. Dorset, England: Archive Publishing.
- Souter-Anderson, L. (2015). *Making meaning: Clay therapy with children & adolescents*. Northampton, England: Hinton Publishing House.
- Sperry, L. (2013). Integrated behavioral health: Implications for individual and family counseling practice. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 21(3), 347–350. doi:10.1177/1066480713478375
- Stendhal. (1959). Rome, Naples, and Florence (Çev: R. N. Coe). London: John Calder.
- Swarbrick, M. A. (2013). Integrated care: Wellness-oriented peer approaches: A key ingredient for integrated care. *Psychiatric Services*, 64(8), 723–726. doi:10.1176/appi.ps.201300144
- Tam, H., Shik, A. W. and Lam, S. S. (2016). *Using expressive arts in relapse prevention of young psychotropic substance abusers in Hong Kong*. *Children and Youth Services Review*, (60)88-100.
- Thera, N. (1996). *The heart of Buddhist meditation*. York Beach, MN: Samuel Weiser.
- Tirard, S. (2017). J. B. S. Haldane and the origin of life. *Journal of genetics*, 96, 735–739. (DOI: 10.1007/s12041-017-0831-6)
- Toker, P. (2005). İlköğretim rehberlik çalışmalarında sanatsal materyallerin kullanılması. *2. Uluslararası Çocuk ve Gelişim Kongresi*. İstanbul.
- Ulman, E. and Dachinger, P. (1975). *Art therapy: Theory and practice*. New York, NY: Schocken.
- Valladas, H., Clottes, J., Geneste, J.- M., Garcia, M. A., Arnold, M., Cahier, H. and Tisnérat- Laborde, N. (2001). Palaeolithic paintings: Evolution of prehistoric cave art. *Nature*, 413(6855), 479. doi: 10.1038/ 35097160

- Vick, R. (2000). The idea and the profession of art therapy. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 17(3), 165–167. doi:10.1080/07421656.2000.10129698
- Vick, R. (2003). A Brief History of Art Therapy. In Malchiodi C. (Ed.), *Handbook of Art Therapy*. London: The Guilford Press.
- Vick, R. M. and Sexton-Radek, K. (2008). Community-based art studios in Europe and the United States: A comparative study. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 25(1), 4–10. doi:10.1080/07421656.2008.10129353
- Wadeson, H. (1980). *Art psychotherapy*. New York, NY: John Wiley & Sons.
- Wadeson, H. (1983). The art in art therapy, *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 1(1), 50-51. Doi: 10.1080/0742165.1983.10758738.
- Wadeson, H. (1985). A question of creativity: Paradigms—facilitators or inhibitors? *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 2(1), 39–39. doi:10.1080/07421656.1985.10758778
- Wadeson, H. (2001). Art, death, and transfiguration. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 18(1), 56–60. doi:10.1080/07421656.2001.10129448
- Wadeson, H. (2002). Confronting polarization in art therapy. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 19(2), 77–84. doi:10.1080/07421656.2002.10129345
- Wadeson, H., Marano-Geiser, R. and Ramseyer, J. (1990). Through the looking glass: Dark sides I, II, III. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 7(3), 107–118.
- White, P. (2006). Clay therapy: The clinical application of clay with children. In C. E. Schaefer & H. G. Kaduson (Eds.), *Contemporary play therapy: Theory, research and practice* (pp. 270–292). Guilford Press.
- Wilson, F. R. (1998). *The Hand*. New York, NY: Vintage Books.
- Williams, L. E. and Bargh, J. A. (2008). *Experiencing physical warmth promotes interpersonal warmth*. *Science*, 322(5901), 606–607. doi:10.1126/science.1162548
- Winnicott, D. W. (2021). *Oyun ve Gerçeklik*. (Çev: T. Birkan). İstanbul: Metis Yayınları.

- Wix, L. (2000). Looking for what's lost: The artistic roots of art therapy: Mary Huntoon. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 17(3), 168–176. doi:10.1080/07421656.2000.10129699
- Wong, A. N. and Au, W. T. (2019). Effects of Tactile Experience During Clay Work Creation in Improving Psychological Well-Being. *Art Therapy*, 36, 192-199.
- Yılmaz, B. ve Can K. Ü. (2019). Türkiye’de Müzik Terapi Uygulamalarında Kullanılan Müzikler: *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 13 (19), 592-620.
- Yoo, H. (2011). *Supervisors' experience of empathetic understanding when using artmaking in art therapy supervision (Doctoral dissertation)*. Lesley University, Cambridge, MA. Retrieved from <http://ir.flo.org/lesley/institutionalPublicationPublicView>.
- Young, K. (2010). *The art of losing: Poems of grief and healing: New York, NY: Bloomsbury*.
- Zisook, S. and Kendler, K. S. (2007). Is bereavement-related depression different than non-bereavement-related depression? *Psychological Medicine*, 37, 779-794. doi:10.1017/S0033291707009865
- Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T. and Miller, L. (2015). Mindfulness interventions with youth: A meta analysis. *Mindfulness*, 6(2), 290–302. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0260>

Evrak Kayıt Tarihi: 06.12.2023

Protokol No: 660896

Tarih: 29.01.2024



ANADOLU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERÎ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARAR BELGESİ

ÇALIŞMANIN TÜRÜ:	Doktora Tez Çalışması
KONU:	Güzel Sanatlar
BAŞLIK:	Sanat Terapide Seramik Çamurlarıyla Farkındalık Uygulamaları
PROJE/TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ:	Prof. Sıdika SEVİM
TEZ YAZARI:	Setenay SİPAHI
ALT KOMİSYON GÖRÜŞÜ:	-
KARAR:	Olumlu

GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Bu çalışma, "Sanat Terapide Seramik Çamurlarıyla Farkındalık Uygulamaları" başlıklı bir araştırma çalışması olup, çamurla farkındalık pratiklerinin insanın iyi oluş haline katkılarını inceleme amacını taşımaktadır. Çalışma, Anadolu Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Seramik Anasanat Dalı'nda sanatta yeterlilik öğrencisi Setenay Sipahi tarafından yürütülmektedir. Çalışmanın sonuçları ile, seramik malzeme ile farkındalık temelli yaratımların, katılımcılar üzerinde nasıl bir etki yarattığı ve seramik bölümlerindeki mevcut sanat ve tasarım anlayışı standartlarının dışında, alana katkı sağlayacak yeni bakış açıları ve yöntemleri ortaya konacaktır.

- Bu çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- Çalışmanın amacı doğrultusunda, yüz yüze görüşme yapılarak sizden veriler toplanacaktır.
- Araştırmada katılımcıların isimleri gizli tutulacaktır.
- Araştırma kapsamında toplanan veriler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak, araştırmanın amacı dışında ya da bir başka araştırmada kullanılmayacak ve gerekmesi halinde, sizin (yazılı) izniniz olmadan başkalarıyla paylaşılmayacaktır.
- İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.
- Sizden toplanan veriler araştırma bitiminde arşivlenecek veya imha edilecektir.
- Veri toplama sürecinde size rahatsızlık verebilecek herhangi bir talep olmayacaktır. Yine de katılımınız sırasında herhangi bir sebepten rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğiniz zamanda ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir.

Gönüllü katılım formunu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim. Çalışma hakkındaki sorularınızı Anadolu Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Seramik Anasanat Dalı araştırmacısı Setenay Sipahi'ye yöneltebilirsiniz.

Araştırmacı Adı : Setenay Sipahi
Adres: Erciyes Üniversitesi Güzel
Sanatlar Fakültesi, Seramik
ve Cam Tasarımı Bölümü

İş Tel:
Cep Tel:

Bu çalışmaya tamamen kendi rızamla, istediğim takdirde çalışmadan ayrılabileceğimi bilerek verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını kabul ediyorum.

(Lütfen bu formu doldurup imzaladıktan sonra veri toplayan kişiye veriniz.)

Katılımcı Ad ve Soyadı:
İmza:
Tarih:

Değerli katılımcı,

Bu görüşme formundan elde edilecek olan bilgiler Anadolu Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Seramik Anasanat Dalında yürütülmekte olan Sanatta Yeterlik Tez çalışmasında bilimsel amaçla kullanılacaktır. Söz konusu çalışmanın ismi, “**Sanat Terapide Seramik Çamurlarıyla Farkındalık Uygulamaları**” dır. Araştırma çerçevesinde gönüllü katılıma dayalı bir görüşme yapmak istiyorum. Görüşme ile elde edilecek bilgiler, alandaki durumun tespitine, varsa problemlerin saptanmasına ve problemlerin çözümüne katkı sağlayacaktır.

Sorulara verdiğiniz yanıtlar sadece bu çalışma için kullanılacaktır. Sizin için bir sakıncası yoksa, görüşme formuna vereceğiniz yanıtlar JPEK formatında kaydedilecektir.

GÖRÜŞME SORULARI

- 1) Görüşülen kişinin: İsmi, cinsiyeti, fakültesi, bölümü, kaçınıcı sınıf öğrencisi olduğu ve yaşı.
- 2) Üniversitenin seçmeli havuzundaki “Seramik Atölye” dersini seçerken beklentileriniz neydi?
- 3) “Ormanın Sana Söylediği” isimli uygulamaya dair duygu ve düşünceleriniz nelerdir?
- 4) “Farkındalık Meditasyonu ile Kâse Şekillendirme” çalışmasına ilişkin duygu ve düşünceleriniz nelerdir?
- 5) “Benlik Üzerine” isimli uygulamaya dair duygu ve düşünceleriniz nelerdir?
- 6) “Seramik Atölye” dersi beklentilerinizi karşıladı mı?
- 7) Derste yapılan uygulamaların sizdeki etkileri üzerine eklemek istedikleriniz varsa, nelerdir?

DİĞER NOTLAR

Görüşme formunda dikkat çekici bir durum olması halinde ayrıca belirtilecektir.

Katılımcılar; farklı yaş grubu, disiplin ve cinsiyetten 9 Erciyes Üniversitesi öğrencisidir.

Görüşmede 7 adet açık uçlu soru bulunmaktadır.

Araştırmacı

Arş. Gör Setenay Sipahi

Tez Danışmanı

Prof. Sıdıka Sevim