

SANAT TERAPİSİ YÖNTEMİNİN VE TEKNİKLERİNİN SAĞLIK – İYİLEŞTİRME GÜCÜ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

BURCU BOSTANCIOĞLU¹⁴, MEHMET EMİN KAHRAMAN¹⁵

ÖZET

İletişim kurma becerisi ve ihtiyacı insanoğlu için gereklidir ve sözel iletişimin yetersiz kaldığı veya problemlili olduğu durumlarda sanat, ruh ile sembolik iletişim kurma yöntemi olarak kullanılabilir. Bu araştırmada Sanat Terapisinin tedavi boyutunda kullanılması realitesi ele alınmıştır. Sanat Terapisi yönteminin sağlık alanında kullanımına yönelik yapılan bilimsel araştırmalara, araştırmacıların düşüncelerine ve görüşlerine yer verilmiştir. Araştırmada, sanat terapisinin insanlık tarihi açısından önemli bir yeri olduğunu ve tedavi amaçlı kullanımının tarihsel süreçte hastaların üzerinde olan etkilerin görülmesinin, sanat terapisinin çağımız sağlık hizmetlerinde alternatif tıp olarak da kullanıldığı sonucu elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler:

Sanat, Tedavi, Resim Sanatı, Sanat Terapisi, Katarsis

Jel Kodları: I1, I12, I18

¹⁴ Doktora öğrencisi, Yıldız Teknik Üniversitesi, burcubostancioglu80@gmail.com

¹⁵ Yrd. Doç. Dr., Yıldız Teknik Üniversitesi, mek@yildiz.edu.tr

ART THERAPY METHOD AND TECHNIQUES HEALTH - EFFECTS ON IMPROVEMENT POWER

ABSTRACT

Communication skills and needs are necessary for human and art can be used as a symbolic way of communicating with the spirit when verbal communication is inadequate or problematic. In this research, the reality of the use of Art Therapy in the treatment dimension has been discussed. Scientific research for the use of Art Therapy method in the field of health has been included in the opinions and opinions of the researchers. The research has found that art therapy is an important part of human history and that the use of therapeutic use in the history of patients on the effects of art therapy has also been used as an alternative medicine in our modern health care services.

Keywords: Art, Therapy, Art of Painting, Art Therapy, Katarsis

Jel Codes: I1, I12, I18

1. GİRİŞ

Sanat, insanoğlunun yaşantısını düzenlemesinin bir parçasıdır. Kişinin içsel dünyasının anlamlandırmasında ve duygularının dışavurumunu sağlamasına yardımcı olur ve yaratıcı problem çözme becerisini harekete geçirir. Levine sanatı, insanların kim olduklarını göstermeye geldikleri yer olarak ifade etmiştir. Dalley sözel araca nazaran sanatın insanın bilinç ve bilinçaltı duygu ve düşüncelerini dışa vurmada daha faydalı olabileceğini ifade etmiştir.

Bir dışavurum aracı olarak da tanımlanan sanat, kişinin içsel sürecinde yaşadığı duygu durumunu somut biçimlerde yansıtması ve bir nevi boşalma, katarsis¹⁵ olma durumudur. Duygusal olarak bloke olmuş bir kişi ya da ortama karşı duygularını ifade edemeyen hastada semboller çok sayıda suçluluk duygusu yaratmadan ilgili durumların ortaya çıkmasına neden olabilir. Sözel olarak ifadeselliği mümkün olmayan kilit durumlarda sanat, kişinin duyu organlarına aktif olarak kullanmasına yardımcı olur.

Hissedilebilen görülebilen ve duyulabilen bir iletişim çeşidi olan sanat, bütün kültürlerde, her yaştan insan sanatı bir dil olarak, aynı zamanda psikolojik ve fiziksel acıların iyileştirici bir aracı olarak imgenin bilinçdışına ve hafızaya inerek, ruhsal değerleri güçlendirmesi ve kaybı telafi etmesi

¹⁵ Yunanca bir kelime olan katarsis (catharsis): Birleşik sözcüklerden oluşan cata edatı ve 'kaldırmak', 'yukarı kaldırmak' ya da 'yükseltmek' ve 'yüceltmek' ya da 'kendinde olmamak' gibi üç anlama gelen airo fiilinden oluşur. Bu kökten oluşan aynı aileden birçok sözcük vardır. Cathairo'nun genel anlamı 'arındırmak' (herhangi bir şeyi temizlemek, zararlı olanı kaldırmak ya da herhangi birini bir şeyden temizlemek); dini anlamı ise arınmak, temizlenmektir. (Barrucand 1970:15)

açısından kullanılmaktadır. Tarihin başlangıcından beri süregelen bu olgusal gerçeklik insanın duygu, düşünce, yaşayış ve inanışlarının görsel sanatlar aracılığı ile yansıtması ve maddesel görüntüye dönüştürebilmesi açısından önemlidir. Masters'ın yorumu ile; *“sanat, bireylerin bastırılmış ve tanınmamış duygularını yansıtır, ruhun bilinçli ve bilinçsiz yönleri arasında diyalogu kolaylaştırır ve bilinçsiz materyale somut biçim verir.”* (Masters, 2005:12)

Sanat terapisi her ne kadar isim ve kavram olarak yeni gibi gözükse de tarihi oldukça uzun zamana dayanmaktadır. “Sanat tarihte ilk kez iletişim, tedavi ve rahatlama amaçlı olarak Bergama’da Zeus Tapınağının bulunduğu Eskülap olarak da adlandırılan tarihi yerleşkede yer alan antik tiyatrodan keşfedilmiş ve Romalıların bugüne bu amaçlarla da kullanılagelmiştir. (Giannini, J. 2004: 75-91)

İletişimin yetersiz olduğu zaman diliminde sözsüz iletişim aracı olarak kullanılmış olan sanat, sahip olunması beklenen ve istenilen hedeflerle ilgili çalışmaların yapılmasıyla başarıya karşı motivasyon aracı olarak kullanılmıştır. Motivasyon, bireyin süreç içerisinde olumlu duygu ve düşüncelere yoğunlaşması ve bu sürecin sonucunda beyne endorfin hormonu salgılatarak pozitif bir psikoloji içerisinde bulunma halidir. Dolayısıyla sanat bireylerin içerisinde buldukları durumları ve kendilerini ifade etme gibi birçok değişik gereksinimi karşılamak zorundadır. Bu ifadesel yanı ile birçok sorun ve duygu durumun açıklayıcısı olarak görülen sanat, dışavurum aşamasının eylemsel yanı olan uygulama safhasında bireyin içsel gücünü yükselterek yaşama farklı açılardan bakabilmelerini ve içerisinde buldukları psikolojilerinin olumlu yönde etkileyerek değişim göstermelerini sağlayan bir terapi yöntemidir. Sanat terapisi olarak adlandırılan bu yöntemde, her yaşta bireyin psikososyal, fiziksel, bilişsel ve ruhsal sağlığını desteklemek, sürdürmek ve iyileştirmek için görsel sanatların ve yaratıcı sürecinin terapötik bir ilişki içerisinde uygulanması esastır. Sanat yapımının, yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyen sağlıkta gelişen bir uygulama olduğu yönündeki mevcut ve yeni araştırmalara dayanmaktadır. Düşünceyi destekler nitelikte Spaniol (2001:221) sanat terapisinin, görsel imgeleme¹⁶nin bütünleştirici ve iyileştirici potansiyele sahip olduğu inancı üzerine kurulmuştur ve genellikle, psikolojik iç görü ve duygusal olgunlaşmanın bir aracı ve yaratıcı sürecin iyileştirici gücü olduğu görüşünde uzlaşmaktadır.

Amerikan Sanat Terapisi Derneği sanat terapisini; her yaşta bireylerin zihinsel, fiziksel ve duygusal varlıklarını iyileştirmek ve geliştirmek amacıyla sanat yapmanın yaratıcı sürecini kullanan bir ruh sağlığı mesleği olarak tanımlamaktadır. Buna göre sanat terapisi sanatsal olarak kendini ifade etmeyi içeren bu yaratıcı sürecin insanların çatışma ve sorunlarını çözmeye, kişiler arası becerilerini geliştirmeye, stresi azaltmaya, davranışlarını yönetmeye, benlik saygılarını ve öz bilinçlerini arttırmaya iç görü elde etmeye yardımcı olduğu inancını temel alır. Diğer bir deyişle sanat terapisi, sanat yapmanın hastalık, travma veya yaşam zorlukları yaşayan ya da sadece kişisel gelişim talep eden kişilere profesyonel kişiler tarafından geliştirici ve tedavi edici olarak kullanımınıdır. Sanat oluşturma ve bunu sanat ürünlerine ve süreçleri yansıtma sayesinde insanların kendi bilincini

¹⁶ Görsel imgelem / “IMAGE: İmge, hayal, düş, hülya; özellikle zihinde oluşturulan resim. 2.Eski kullanım. Benzerlik; biçim, şekil, suret, tasvir.3.(Birinsanın tıpa tıp) benzeri, kopyası.4.Put, tapıncak, sanem; tapılmak üzere bir tanrıya ya da kişiyi simgelemek için yapılmış nesne.5.Benzetme, teşbih, mecaz, eğretileme; bir şeyi belirtmek için şiirsel biçimde kullanılan söz.6.İzlenim, görüntü; bir kimse, bir kurum vb. hakkında zihninde oluşmuş ya da bile bile yaratılmış genel düşünce, genel kanı.7.Teknik.Görüntü; bir kimse ya da bir şeyin aynadaki aksi, kamera merceğinden film üzerine düşen resmi.” Kemal ATAKAY, “İmge”, Kitap-lık, (2004): 67

arttırabileceği, stresle ve diğer tramvatik deneyimlerle başa çıkabileceği bilişsel becerilerini geliştirebileceği ve hayattan zevk almayı arttıracığı doğrulamıştır. (<http://www.arttherapy.org/aboutart.htm>)

Sanat terapisi, insan gelişimi, yaratıcı süreç gibi alanları, danışmanlık ve psikoterapi modelleri kullanarak olumsuz psikolojik durumların yarattığı fiziksel rahatsızlıkların tedavisinde sanatın pozitif gücünden faydalanmayı hedefleyen bir yöntem olup, iki temel amacı vardır:

Bunlardan ilki bilinç dışına gönderilmiş duygu ve düşünceleri gün yüzüne çıkartmak, bilinçaltı ile bağlantılı olan olumsuz davranış ve düşünceler konusunda öngörü kazandırmaktır. Naumberg'e göre (1966:1) sanat terapisinde kişi bilinçaltından çıkardığı iç çatışmalarının grafik ya da benzer ifade biçimlerinin kullanılması yolu ile başlangıçta konuşmanın engellendiği durumların üstesinden gelerek ortaya koydukları çalışmaları açıklamak için sözlü ifadelerle yer verirler. Daily (1984: 14) ise terapötik¹⁷ bir araç olarak bireye özgü sanat yaratımını içeren sanat terapisini tartışma, analiz ve kişisel değerlendirmeye odaklandığı konusunu destekler.

Sanat terapistleri sanatın ifade edilmiş biçimlerini insana yardım teknikleriyle bütünleştirerek yararlanıcılarına yaratıcı bir 'yardım etme' ortamı sunmaktadır. (Henderson, 1998: 184) İnsan gelişimi psikodinamik, bilişsel, kişisel ve bireylerarası duygusal çatışmaları çözüme yardımcı olan tedavi edici araçları kullanan psikososyal teorilere dayanır. Bu alanda birçok çalışma yürüten profesyoneller sanat terapisinin iyileştirici gücü üzerinde çalışır. Sanat disiplinler arası bir çalışmadır. Bunlar; Görsel sanatlar / Resim sanatı terapisi, müzik terapisi, dans/hareket terapisi, şiir terapisi, Dışa vurumcu sanat terapisi olarak sıralanabilir.

a. Müzik Terapisi

Müzik, dünyanın her yerinde aynı anlamı taşıyan, Türkçe' de musiki kelimesiyle de kullanılan, çoğunlukla ruhun gıdası olarak adlandırılan, aslı Yunanca olan bir kelimedir. Müzik kelimesi çok yaygın kullanılmasına rağmen tanımında bir fikir birliği yapılmamıştır. Turabi'nin aktardığına göre, İbn-i Sina müziği şöyle tarif etmektedir: "müzik birbirleri ile uyumlu olup olmadıkları yönünden sesleri ve bu sesler arasına giren zaman süreçlerini, bir melodinin nasıl kompoze edildiğinin bilinmesi amacıyla araştıran matematiksel bir ilimdir". (Kolukınık, 2009:371)

Chlan ve Tracy müzik terapisini "ızdırabı ve anksiyeteyi azaltmadaki etkisinden olayı, ciddi hastalığı olan hastalar için güvenilir ve etkili bir tedavi" olarak tanımlamıştır. Müzik terapisinin etkinliğini kanıtlamak için yaptıkları deneysel çalışmalarda, Sacks (1992), Parkinsonlu hastaların tedaviye uyumu ve gelişmelerinde yararlı olduğunu; Priestley analitik yönelimli müzik terapisinin, hastaların içsel yaşantılarının açığa çıkmasını kolaylaştırarak, daha fazla farkındalık ve kişisel gelişim sağladığını; Wrangsjö (1995) müzik terapisinin, depresyonun tedavisinde etkili olduğunu, McDonald (Akt.Bony, 1997)hipertansiyonun azalmasına neden olduğunu, Jacobi ve Eisenberg (Akt. Bonny,1997) romatizmal hastaların yaşam kalitesini artırdığını saptamışlardır. Müzikle tedavi çalışmaları ilk Selçuklularda ve Osmanlılarda uygulandığı görülmektedir. Ünlü Gezgin Evliya Çelebi

¹⁷ Terapötik : Tedaviye ait, tedavi edici.

(http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&view=bts&kategori=veritbn&kelimesec=309991)

Seyahatname'sinde 1484-1488 yıllarında II. Beyazıt tarafından yaptırılan Edirne'deki Darüşşifa'da (Hastane) akıl hastalarının tedavisinde müziğin sanat aktivitelerinin ve su sesinin kullanıldığından söz eder. Ayrıca 1037 yılında ölen ve yüz elliden fazla eser bırakan Ünlü Türk hekimi İbn-i Sina eserlerinin en önemlisi olan Kanun'da melankolinin semptomlarını tanımlarken korkulardan ve yalnız kalma isteğinden bahseder, tedavisinde ise müzik ve sanat aktivitelerinin büyük öneminin altını çizer.



Resim 1 . II.Beyazıt Külliyesi
(www.kulturvarliklari.gov.tr)



Resim 2. Edirne Sağlık Müzesi
(edirnevdb.gov.tr/kultur/kulliye.html)

II. Beyazıt'ın 15. Yüzyılda Edirne'de yaptırdığı külliye, çok amaçlı bir şifa merkezi, bir hastaneydi. (Resim 1) Evliya Çelebi burada "*hastalara deva, dertlilere şifa, divanelerin ruhuna gıda ve def'i sevda olmak üzere*" on adet sazende ve hanende" olduğunu yazar. Binanın her yerinde dinlenebilen konserler veriler ve üç gün hastalara ve delilere büyük kubbenin altında musiki faslı verdiklerini; neva, rast, düğah, çargah ve suzinak makamı çaldıklarını bildirmektedir. Çoklu konserlerin verildiği yapının mimarisinin yüksek kubbelerinin kullanılarak sesin kalitesini arttırmak için akustik düzenlemelerin olması dikkati çeker. (Resim 2) Tıp ve mimarlık tarihinde önemli bir yeri bulunan bu hastanede müzikle tedavi sadece akıl ve ruh hastalıklarında değil, fiziksel hastalıklarda da uygulanmıştır.



Resim 3. II. Beyazıt Külliyesi Sağlık Müzesi (www.fotokritik.com)

Darüşşifanın bu özelliği 18. yüzyıldan itibaren değiş-meye başlayarak 19. yüzyılın ikinci yarısına kadar devam etmiştir. 18. yüzyıl ve yoğun olarak 19. yüzyıl, şifahanenin akıl hastalarının tedavi ve tecrit edildiği bir yer olmuştur. Bu dönemden sonra Evliya Çelebi'nin 17. yüzyılın son çeyreğinde sözünü ettiği "musiki ile tedavinin yerini "zincire bağlı" hastalar alır. (Bilar, E.ve Kazancıgil,2009 :66) (Resim 3)

Dünyanın birçok yerinde ve birçok sahada etkili olan Müzik terapisi yönteminin tarihsel sıralamaya gerçekçi bir yaklaşımda bulunulduğunda Selçuklu ve Osmanlı dönemlerinde başlanıldığının ve birçok hastalığın tedavisi için kullanıldığı konusu araştırmalar ile sabittir. Dolayısıyla tarihsel bir kronolojide düzenlenilmesi gereken bu yöntemde ülkemizde yapılan çalışmalarda büyük önem arz eder. Edinilen verilere göre günümüzde ise, Manisa Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi'ne bağlı olan, şehzadeler İlçesi'ndeki Toplum Ruh Sağlığı Merkezi'ne gelen şizofreni hastalarına ilaçla tedavilerinin yanı sıra müzikle terapi desteği uygulanmaktadır. Hastanede alkol ve madde bağımlısı hastanın 15, psikiyatrik rahatsızlığı olan hastanın ise en az 3 hafta hastanede yattığını bilinmektedir. Toplum Ruh Sağlığı Merkezi'nde düzenlenen müzik terapisi gibi çeşitli yöntemler ile hastanede yatış süresinin 10 güne indirilmesi amaçlanmaktadır.

İnsan ıstırabını dindirmek bir şarkıyı kullanabilme olanağı ile bağlantılıdır" diyen Yunan atasözünden hareketle, müzik beynin hormonları kontrol eden noktasını etkileyen bir uyarıcıdır. Duyguların değişkenlik gösterdiği dönemlerde bedensel acıların da kişinin psikolojisinin değiştiği bilinir. İşte bu süreçte müzik terapisel anlamda doğru kullanımda olumlu veriler geliştirilmesine yarar. Sanat Terapisi yönteminin sağlık amaçlı kullanımında ülke çapında gazetelerde yer almış haberlerine yer verilmiştir.

Müzikle tedavi Okmeydanı Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde 2016 Mart ayından bu yana yapılmaktadır. İlk 2 ay içerisinde 200 hasta üzerinde uygulanan müzikle kemoterapi tedavisi sonrasında yapılan duygu durum anket çalışmasına göre, hastalarda olumlu gelişmelerin ortaya çıktığı belirtiliyor. Hem gözlemler hem de anket sonuçları, hastaların müzikle tedavi sırasında istifra etmedikleri, uyuyabildikleri ve hatta müziğe tempo tutup, eşlik ettiklerinin gözlemlendiği kaydedilmektedir. (www.cumhuriyet.com.tr/haber/saglik/608885/muzikle_kemoterapi.html)

Yapılan birçok araştırma ve elde edilen veriler yukarıda çoğaltabileceğimiz örnekleri kanıtlar niteliktedir. Bütünleştirici terapi yönteminden birisi olan müzikle terapi yöntemi 27/10/2014 tarihli ve 29158 Sayılı Resmî Gazetede yayımlanan Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği ile yürürlüğe girmiştir.

Geleneksel ve Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp (TAT) Avrupa komisyonu tarafından finanse edilen Avrupa araştırmacıları Avrupa konsorsiyumu tarafından TAT şöyle tanımlamıştır: "TAT, Avrupa vatandaşlarının kullandığı şekliyle, tecrübe ve felsefeden edinilen uygulama ve yeteneklerin bilgisine dayanan çeşitli medikal sistem ve tedavileri temsil eder ve fiziksel ve mental hastalıkların hafifletilmesi, tedavisi, tanısı ve önlenmesi yanı sıra sağlığın sürdürülmesi ve iyileştirilmesi için kullanılan tecrübelerdir. TAT tedavileri genelde konvansiyonel sağlık sistemi dışında kullanılmaktadır, fakat pek çok ülkede bazı tedaviler konvansiyonel sağlık sistemi tarafından kabul veya adapte edilmiştir"

Ülkemiz genelinde birçok hastane içerisinde birimler olarak kurulan Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları yayınlanan genelge ile birçok kamu hastanesinde kurulan birimlerde eğitimler

gerçekleştirecektir. Müzik terapi eğitimlerinin modül programı hazırlanmış olup, eğitimleri Bağcılar Eğitim ve araştırma Hastanesi GETAT eğitim merkezinde verilecektir.

b. Görsel Sanatlar / Resim Sanatı Terapisi

Görsel sanatlar kişilerin iç dünyalarına olan yolculuklarının çizgiler ve renklerle gözler önüne koymasına olanak sağlayan bir alandır. Görsel sanatların bu ifadeşel özelliği bireylerin kendilerini keşfetmelerine ve içşel algılarını geliştirmelerine yardımcı olur. Bu sözsüz ifadeşel destekler kişilerin psikolojik olarak tedavilerine olanak sağlar. Görsel sanatların bu işlevşel boyutu sağlık alanında kurulmuş bir köprüdür.

1969 yılından bu yana aktif olarak sanat terapisini ve sağlık konusu ile ilgili çalışmalar yürüten Amerikan Sanat Terapisi Derneği görsel sanat terapisini (2009) bireylerin problemlerinin çatışmalarının çözümünde kişiler arası becerileri geliştirmede, davranışı yönlendirmede, psikolojik baskıyı (stresi) azaltmada, benlik değerini ve bireysel farkındalığı arttırmada ve içşel başarıyı sağlamada (bireyin kendini gerçekleştirmesi) kişilere yardımcı olmak olarak tanımlamıştır.

Bireyler 'Kendini Gerçekleştirme' sürecinde geçirdikleri zaman diliminde birçok sorun ve sıkıntı ile karşılaşmaktadırlar. Bu süreçte süregelen yaşama devam etme görevindeki bireyler kendileriyle ilgili birçok realiteyi baskı altına almakta, yaşamsal sıralamada öncelikli duruma getirilmeyen bir takım duygu ve düşünceler zamanla sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Kritik dönemler olarak tanımlanan ve bu dönemlerde farkındalık isteyen olgusal gerçeklikler sağlıklı yaşanılmadığı zaman ileride sağlık problemleri olarak sorunlar oluştururlar. Bu sorunlar çoğu zaman sözlü ifade edilemezler. Bu ifadesizlik bireyi psikolojik ve fiziksel olarak zorlar ve çoğu zaman yanlış deşarj yollarına başvurmalarına sebep olur. (Psikolojik ilaçların yoğun kullanımı, madde kullanımı vb.) işte sanat terapisi yöntemlerinin her biri bu ifadesizliğe yardımcı olmaktadır. Çizgiler, renkler ve şekillerle bir dil oluşturan Görsel Sanatlar Terapisi bireylerin çocukluklarından bu yana belki en rahat oldukları alandır.

Görsel sanatların pozitif gücüne inanan birçok uzman; bireylerin kişisel olarak baskı altında tuttukları iç dünyalarını özgürlüğe kavuşturmalarında etkili bir yol olarak görmektedir. Sağlık ve sanatın iç içe kullanılmaya başladığı 1912'den önce Avrupalı psikiyatristler Emil Kraepelin ve Karl Jaspers hastaların çizimlerinin psikolojik rahatsızlıklarını ifade ettiklerini gözlemlədiler. Bu gözlem insan ruhunu ve iç dünyasını sanatsal dışavurumla anlamının yolunu oluşturdu. Bu gözlem insan ruhunu ve iç dünyasını sanatsal dışavurumla anlamının yolunu oluşturdu ve ilham verdi. Freud aynı zamanda sanatsal kavramları klinik çalışmaların içine aldı. (Malchiodi, 2007)

Sanat Terapisi çoğu zaman anlaşılması zor olan duygu ve düşünceleri çözebilmek için zemin oluşturur. Resim Sanatı terapisi ile dile getirilemeyeceği düşünöldüğü için sözlü iletişimde saklanmaya çalışılan birçok duygu ve düşünce görsel malzemelerle ortaya dökölür.

Kişinin duygu ve düşüncelerini düzenlemesine katkıda bulunan Görsel sanatlar / Resim Sanatı Terapisi sanat malzemeleri yolu ile birey duygu ve dikkatini güçlendirerek organize olmasını ve algılarının güçlenmesine yardımcı olur. Sanat, kişinin yaratıcılık sürecini aktif kılarak kendisini keşfetmesini ve birtakım düşüncelerini denemesine imkân verir ve diğer yandan uzman kişinin ortaya koyulan sanatsal çalışma ile bilinçaltına inme ve keşfetme süreci kolaylaşır.

Görsel sanatlar Terapisi ile kişinin kişisel değer duygusu artar ve özgüveni sağlar, grup çalışması ile ortam içinde nasıl harmoni sağlayacağını öğretir ve sorumluluk duygusu gelişir. Dolayısıyla birçok yönden bireye duygu ve düşünceleri arasında geçiş tanıyan Görsel Sanatlar /Resim Sanatı Terapisi sorunların çözümünde görsel bir dil olma özelliği taşımaktadır.

İnsan organizmasının kumandası olan beynimizin acı, mutluluk, yorgunluk vb gibi hislerin yönetiminden birincil derecede sorumludur. Etken tedavi yöntemi olan ilaçla tedavi yönetiminde birçok fiziksel soruna çözüm getirilmekte fakat uzun bir süre kullanılan ilaçlar aynı soruna benzer çözüm süreçleri üretmede yetersiz kalmakta, vücut tedaviye karşı duyumsuzluk göstermektedir. Bireylerin psikolojik süreçlerinin fiziksel durumlarının etkilemesi hususu uzun zamandır yapılan araştırmalar ile kanıtlanmıştır. Bu çalışmada terapi yöntemleri için verilen her bir örnek bu sonuca kanıttır. Dünyada uzun süredir her alanda kullanılan terapi yöntemleri kişilerin psikolojik durumlarını düzenledikleri görülmüştür ve dolayısıyla içerisinde buldukları hastalık durumları pozitif bir ivme kaydetmiştir. Resim terapisi yöntemi de diğer tüm terapi yöntemleri gibi hastalık tanısı, öncesi, sonrası gibi süreçlerde uygulanarak ve gözlemlenerek alınan olumlu neticeler netliğinde geliştirilmeye ve uygulama sahaları arttırılmaya çalışılmaktadır.

Resim Sanat terapisi yoluyla yaratıcı sürecin fiziksel ve ruhsal sağlıkta iyileşme ve gelişme yarattığı ve aktivite seviyesinde artma sağladığı ileri sürülmektedir. 55 kanser hastası üzerinde yapılan bir araştırmada sanat terapisi seansları sonrasında ağrıda, yorgunlukta ve kaygı düzeyinde anlamlı azalma olduğu tespit edilmiştir. (Nainis vd.,2006:162-9) Şehirde yaşayan 300 kişi üzerinde yapılan diğer bir araştırmada sanat terapisi gruplarına katılan bireylerde daha az doktora gittikleri daha az ilaç kullandıkları ve sanat terapisi almayan gruba göre daha az depresif bulgu gösterdikleri ve kendilerini daha iyi hissettikleri saptanmıştır (Cohen, 2005:89)

Ülkemiz için yeni olan bu tamamlayıcı terapi yöntemlerinden Resim sanatı terapisi yöntemi, birçok bölgemizde birçok alan ve sorun üzerinde çalışılmaktadır. *Aydın'da, Kanser Erken Teşhis Tarama ve Eğitim Merkezi'nin (KETEM) tüm duvarları kanser hastalarına moral vermesi amacıyla resimlerle süslenirken*, Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Onkoloji Servisi'nde tedavi gören kanser hastalarına uygulanan resimle tedavinin tıp literatürüne girmesi için yapılan bilimsel çalışma tamamlandı. *Tıp Fakültesi Tıbbi Onkoloji Bilim Dalı öğretim üyesi Prof. Dr. Hakan Bozcuk, yüzyıllar önce hastalıkların tedavisinde müziğin kullanıldığına işaret ederek* bugün de resim sanatının hastalıkların tedavisinde kullandığını anlattı. İzmir'de, Denetimli Serbestlik yükümlüsü madde bağımlısı kadın ve gençlere yönelik olarak iyileştirme programları kapsamında verilen Resim Terapisi kapsamında mandala çalışmaları uygulanarak psikolojik değerlendirme sonuçları alınarak olumlu veriler elde edilen terapi çalışmasının sergisi İzmir Adliyesi'nde ziyaretçilerin beğenisine sunuldu. Resmi kaynaklardan derlenen bu örnekler öncülüğünde, tüm terapi yöntemlerinin edilgen (ilaçsız) yani kişilerin içerisinde yer aldıkları terapi yöntemlerinin başarıya ulaşmış olduklarının ve her geçen gün sağlık sektöründe bir başka olumlu çalışmanın geliştireceğini söyleyebiliriz.

c. Dans/ Hareket/ Tiyatro Terapisi

Dans Terapisi 'hareket' temelinde oluşan, eğlencenin ötesinde bir iletişim ve ifade biçimi olarak tanımlanabilen ve kökleri 19. Yüzyıl modern dans hareketine kadar izlenilebilen duygusal ifadeseliktir. 20. Yüzyıl ortalarında modern dans hareketi, dans terapisi öncülerinden Marian Chace, Mary White House ve Turdy Schoop'un temellerini attığı, gözlem, yorumlama ve dans unsurlarının uygulamaya dönüştürülmesiyle 1940 lı yıllardaki psikodinamik teoriden etkilenmiştir. 1960'lı

yıllarda sözsüz ifade biçimi ve zihinsel fonksiyonların etkileşimi üzerine çalışmalarda bulunuldu. 1966'da Amerikan Dans Terapisi Derneği'nin (ADTA) kuruldu ve bu alanla ilgili eğitim ve sertifikasyon çalışmaları geliştirildi. Amerikan Dans Terapisi Derneği'nin (ADTA) tanımıyla; "Dans/hareket terapisi; hareketin psikoterapi amaçlı kullanımıyla, bireysel olarak, duygusal, sosyal, bilişsel ve fiziksel entegrasyonu geliştirip işeri taşıma etkinliği, sürecidir." Hareketlerin ve dansın psikoterapötik uygulaması olarak da tanımlanan dans terapisi günümüzde psikodinamik teori, Gestalt teorisi ve hümanistik teori dahil olmak üzere kavramsal çerçevelerin eklektik bir grubundan etkilenmektedir.

Temelini empati, sözel ve hareketli iletişimin oluşturduğu Tiyatro terapisi kişisel farkındalık, özgüven, bağımsızlık yetilerini geliştiren, duygularımıza karşı katarsis imkanı bulmamızı sağlayan yöntemdir. Bu terapinin dayandığı temel öncül, yaratıcı sanatın iyileştirme gücüne sahip bir güç olmasıdır.

Tiyatro Terapisi JL Moreno tarafından geliştirilen ve genellikle bir terapi grubunun parçası olan diğer kişilerin varlığı altında belirli roller veya olaylar uyguladığı psikolojik kuşak olarak adlandırılan terapatik bir teknikten doğdu. Psychodrama Ja kop Levi Moreno (1889-1974) tarafından, yaratılmış bir insanın kişisel sorunlarını dramatik aktiviteler üzerinden inceleyen deneysel bir grup psikoterapi metodu. Psikodrama psikolojik açıdan tamamen farkında olmaktır. Grup terapisi ve psikoterapi terimleri de Moreno'ya aittir. Rol yapmak ve doğaçlamalarla gelişip, insanların arasındaki ilişkileri ve kişisel dünyayı ele alır. Bilinçaltımızda kalmış korkuları yenmek ve davranış düzeltmek, bir yandan da yeni bir bakış açısı yaratmak üstüne kurulu bir metottur. Çoğunlukla korkuları olan, alkol veya başka türlü bağımlılıkları olanlar, otizm, anorexia, kişisel ilişki sorunları olan ve başka zihinsel hastalarda kullanılır ama tiyatro ve hareket terapisi aynı zamanda herkes içindir.

Dans terapisinin ülkemizde kullanım yansımalarına yer verecek olursak; Mustafa Kemal Üniversitesi (MKÜ) Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, varisli hastaları dans ve müzikle geliştirdiği yöntemle tedavi ediyor. Duyguların yönetiminde, dile getirilmesinde önemli olan Tiyatro terapisi ile Psikiyatri uzmanı Dr. Basri Köylü, şizofreni için 2015 yılında Türkiye'de ilk olan sıra dışı bir tedavi modelini hayata geçirdi. Aksaray Devlet Hastanesi Toplum ve Ruh Sağlığı Merkezi'nde (TRSM) tedavi gören şizofreni hastalarıyla tiyatro grubu oluşturdu. Tamamı şizofreni hastalarından oluşan Basri Köylü önderliğindeki "Ben de Varım" adlı tiyatro grubu, Aksaray ve farklı illerde olmak üzere 20 gösteri düzenledi. Terapinin olumlu yansımalarının en güzel kanıtı ise 35 hasta tiyatro terapisiyle şizofreniyi yendi, onların arasından 2 kişi ise sınava girerek memur oldu. Uludağ Üniversitesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kliniği'nde tedavi gören 8 psikoz hastası ve aileleri tarafından oynanan 'Her şeyde bir hayır vardır' adlı tiyatro gösterisi için, 14 hafta süren 'sanatla terapi' programı kapsamında sergilenen tiyatro gösterisinde psikoz hastaları senaryoyu kendileri belirledi ve oyun izleyici ile buluştu. Her geçen gün örnekleri çoğalan tiyatro/Dans/hareket terapisi birçok bilimsel çalışmaya da örnek olacaktır.

d. Şiir Terapisi

Şiir sükûnet içinde tanımlanmış bir heyecan halidir. Şiirin bilinçaltının keşfinde kullanılanılabileceğini ilk olarak söyleyen Freud' dur (Freud,1981). Bir şiir terapisti (poetry therapist) olan Hedberg (1997) şiiri bilinçdışına giden muazzam bir yol olarak görmektedir. O'na göre şiir; bir terapi, bir büyü, bazen sıradan, yaşam mücadelesinin ve en derin insani gizlerin aynası, ruhun müziği, en sert kalpleri bile büyüleyen ve yenileyen bir şeydir.

Şiir terapisi, bireyin kendi ve diğerlerini algılamasında netlik kazanması; yaratıcılık, öz-güven ve kendini ifade becerisinin artması; yoğun duyguları kâğıda dökerek gerilimini azaltması; yeni fikir, iç görü ve bilgilerin sentezi yaparak yeni anlamlar oluşturması; davranış ve tutumlarının değişmesini sağlayacak olgun başa çıkma becerilerinin gelişimi yönünde katkı sağlar.

Dil, sembol ve hikayenin iyileştirici gücünü temel alarak, şiir, oyun, monolog gibi yaratıcı yazı çalışmalarının ile terapi amacı ile sürdürüldüğü şiir terapisine ülkemizde çalışılan örnekleri için, *Adalet Bakanlığının Cezaevi İnfaz Koruma Memurları'na İstanbul Sulhi Dönmezler Eğitim Merkezi'nde Şiir Terapi projesini*, (<http://www.hurriyet.com.tr/turkiye-gecnlik-ve-spor-konfederasyonun-dan-ceza-infaz-koruma-memurlarina-siir-terapisi-37213948>) Türkiye'de ilk Kez Adana İl Emniyet Müdürlüğü personellerine verilen şiir terapisi eğitimini, Türkiye Gençlik ve Spor Konfederasyonu tarafından Cezaevi'ndeki mahkumların hayata ve geleceğe bakışı açısından daha olumlu tepkilerinin yer alması, okuma ve sanatsal yönlerinin ortaya çıkarılması, sosyal yönlerinin öne çıkarıldığı proje kapsamında İstanbul Bakırköy Kadın Kapalı Cezaevi'nde Burak Ballı Şiir Terapisi çalışmasını gösterebiliriz. (<http://www.siiirterapi.com/burak-balli-bakirkoy-kadin-cezaevinde-gonulleri-fethetti-2/>)

e. Film Terapisi

Bir psikoanalist olan Foster Cline film terapisini (1999); ses ve görüntü içeren, olumlu sonuç getiren, insanın kendini verebileceği bir uygulama olarak tanımlamaktadır. O'na göre, filmler sorunun çözümünü bulmada bize yol gösterir. Birçok film gerçek yaşama çok benzediği için, işlenen durumlar çoğu kez hastanın yaşadıklarını birebir yansıtmaktadır.

Terapide filmlerle çalışma gerçeklik ile hayal gücünü birleştirmektedir. Bir film bir danışanın durumuna uygun olduğu için seçilir. Ancak onlar aynı filmi seyreden arkadaşlarıyla paylaşımları sonucu, filmin içeriğinin çok ötesinde zenginlikte materyal elde ederler. Film izlerken filmin karakterleriyle kendi içlerinde sohbet ederler, özdeşim kurarlar, benzer duygularını ortaya koyarlar böylece sözel olmayan bir rahatlama yaşarlar, seyrettikleri sorunlar ve nedenleri üzerinde ciddiyetle dururlar ve bunlarla kendi sorunları arasında bağlantı kurup, filmdeki çözümlerden yola çıkıp, sorunlarını çözmek amacıyla alabilecekleri önlemleri düşünürler (ekrandaki karakterlerinkine benzer ya da bunlardan farklı olabilir). Filmler, bilgileri küçük paketlere sıkıştıran dinamik deneyimlerdir.

Film terapisi yöntemi de diğer terapi yöntemleri gibi varlığını dünyada birçok ülkede kanıtlanmasına ve birçok çalışmada olumlu neticeler almasına rağmen, sanat terapisi kavramının henüz yeni yeni oturduğu ülkemizde etkili bir çalışma örneğine rastlanılmamıştır. Görsel ve işitsel anlamda geniş duyu organlarına hitap eden film terapisi yöntemi çalışmalarının gelişeceği ve Geleneksel Tamamlayıcı Alternatif Tıp yöntemleri içerisinde yer alacağı kanısındayım.

2. SONUÇ

Sanat, insanoğlunun tarihinin en başında iletişim yolu olarak görülmüştür. Sözlü iletişimde zorlanan birey kişiler arası iletişimi kurabilmek adına duvar resimleri ile ifade tarzını benimsemiştir. Kişiler duvara çizdikleri hayvan ve nesne resimleri ile onlara dahip olabilecekleri dürtüsünü tetikleyip amaca giden yolda sanatın büyüünden yararlanmışlardır. Çizdikleri şekillere kendilerince anlamlar yükleyip, onlara sahip olacaklarını düşünüyüp psikolojik tatmine ulaşmışlar ve bir düre sonra düşlerini

realitede yaşamışlardır. O dönemlerden kalan bu resimlerle bugün de farklı çözümlerler yakalanmaktadır.

İnsanlık temelinde sözsüz ifade yöntemi olarak iletişimin ana kaynağı haline gelen resim sanatı, çağlar ilerledikçe kişilerin yalnız bireyler arası iletişimde değil, kendisi ile olan iletişimde de büyük rol oynamıştır. Sanatın terapötik gücü ister resim ister müzik ister dans olsun tüm yöntemlerde kişilerin içsel çığıklarının dışavurumunda, aklın kelimelere uyguladığı baskıyı kaldırabilen, bilinçaltında bastırılan duygu ve düşünceleri yansıtır.

Araştırmalar gösteriyor ki; sanatın iyileştirme gücünün öneminden hareketle, sanat-sağlık alanlarının kaynaşması, sanat dallarının alternatif tıp olarak kabul gören sanat terapisi alanı içerisinde bir tedavi yöntemi olarak kullanılması, hastalar üzerinde yapılan araştırmaların neticesinde olumlu etkilerin yadsınamayacak düzeyde olduğu gösterilmiş ve sağlık alanında önemli isimlerin çalışmaları ve elde ettiği veriler ile kanıtlanmıştır. Bu bulgulardan hareketle tarihsel süreci incelediğimizde toplumların yapılanmaları içerisinde, sanat terapisi ile sağlık alanı arasında, tarihsel çizgimizin başından beri önemli bir bağın olduğu görülmektedir.

Avrupa ve Amerika'da ve daha sonra dünyanın her yerinde bilimsel çalışmalar ve veriler eşliğinde kanıtlanan Sanat Terapisi yöntemi, Avrupa Birliği bünyesinde yürütülen CAMBRELLA çalışmasında, Amerika Ulusal Sağlık Enstitüsünde ve Dünya Sağlık Örgütünün (WHO) 2014-2023 strateji belgesinde Alternatif Tıp uygulamaları çerçevesinde kabul edilip, yer verilmiştir. Ülkemizde de uluslararası boyuttaki, bu çalışmalar incelenerek *Sağlık Bakanlığı bünyesinde Geleneksel, Tamamlayıcı Ve Alternatif Tıp Uygulamaları Daire Başkanlığı kurulmuştur. Çalışma konuları arasında müzik terapinin de yer aldığı başkanlık, uygulamalar hakkında mevzuat oluşturulması, uygulayıcıların yeterliliklerinin belgelendirilmesi, uygulama alanlarında faaliyet gösterecek merkezlere ruhsat düzenlenmesi ve iptali ile faaliyetine ilişkin işlemleri yürütmek, uygulamaları yapan yurt içi ve yurt dışı kurum ve kuruluşların çalışmalarını araştırmak ve incelemek, uygulamalar hakkında eğitim veren kurumların kayıtlarını tutmak, uygulama merkezlerini ve uygulayıcıları izlemek, düzenleme ve izinlere aykırı faaliyetleri ve tanıtımları durdurmak, uygulayıcıların sertifikasyon programlarını planlamak vb. çalışmalar yapılmaktadır.* (Uçaner ve Birsen,2015)

Tamamlayıcı ve Alternatif Yaklaşım denildiğinde, genellikle ilk akla bitkisel yaklaşımlar gelmekle birlikte, bu yaklaşımların geniş bir yelpaze içinde irdelenmesi önemlidir. Amerika Ulusal Sağlık Enstitüsünde bulunan Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Merkezi etki mekanizmalarını temel alarak TAT yaklaşımlarını bilişsel-davranışsal yaklaşımlar, manipulatif yaklaşımlar, enerji yaklaşımları, alternatif tıbbî sistemler ve biyolojik yaklaşımlar olarak beş gruba ayırarak, farklı hastalık gruplarında olan etkinliğini açıklamaya çalışmıştır.

Bilişsel-Davranışsal Yaklaşımlar bedensel fonksiyonları iyileştirmek ve semptomları hafifletmek amacı ile bilişsel kapasiteyi güçlendirmede kullanılan farklı yaklaşımları içermektedir. Geçmişte TAT yaklaşımı olarak kabul edilen bazı teknikler (örneğin, hasta destek grupları ve bilişsel-davranışçı terapi) günümüzde geleneksel tıbbın bir parçası haline gelmiştir. Meditasyon, dua etme, zihinsel şifa ve *sanat terapi, müzik terapi veya dans terapi* gibi diğer Bilişsel-Davranışsal Yaklaşımlar hala TAT yaklaşımı olarak kabul edilmektedir. Bu yaklaşımların kullanımı hastalarda var olan anksiyeteyi, duygu-durum bozukluklarını ve kronik ağrıyı azaltmakta ve hastaların yaşam kalitesini iyileştirmektedir. (<http://nccam.nih.gov>).

Uluslararası Sağlık platformunda Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Yaklaşımları sınıflandırmasında Bilişsel-Davranışsal Terapiler içerisinde yer alan Sanat Terapisi yöntemi çağımız sağlık hizmetleri alanında sağlığın geliştirilmesi, önlenmesi, öz bakım, yaşam tarzı değişiklikleri, mümkün olduğunda tamamlayıcı tedavilerin kullanımı, gerekli olduğunda konvansiyonel tedavilerin uygulanması ile sağlık sistemi daha basit, daha etkin, daha ucuz ve daha sürdürülebilir olacaktır.

KAYNAKÇA

Atakay, K. (2004). *İmge*, Kitaplık.

Barrucand, D. (1970). *La Catharsis Dans Le Theatre, La Psychanalyse Et La Psychotherapie De Groupe*. Epi. s. 15.

Bilar, E., N. Gökçe ve R. Kazancıgil (2009). *Edirne'nin Sağlık Ve Sosyal Yardım Tarihi (1361-2008)*, Edirne: Trakya Ün., s. 66.

Cohen, G.D. (2005). *The Mature Mind: The Possitive Power Of The Aging Brain*. New York: Basic Books. p. 89.

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.

Henderson, D.A. and S.T. Gladding (1998). "The Creative Arts In Counseling: A Multicultural Perspective". *The Arts in Psychotherapy*, 25, p. 3.

Malchiodi, C.A. (2007). *The Art Therapy Sourcebook*. New York: McGraw-Hill Companies.

Masters, C.L. (2005). "Clay Sculpture Within An Object Relational Therapy: A Phenomenological-Hermeneutic Case". Study. Rhodes Universit, Department Of Psychology. Thesis For The Master Of Arts Degree İn Clinical Psychology.

Nainis, N., L. Paice, J. Ratner et al. (2016). "Relieving Symptoms İn Cancer: İnnovaite Use Of Art Therapy. *Jpain Symptom Manage*", 31, p. 162-169.

Naumberg, M. (1966). *Psychoneurotic Art: Its function in Psychotherapy Literary Licensing*, LLC. p. 1.

Spaniol, S. (2001). "Art and Mental İllness: Where is the Link? *The Arts in Psychotherapy*", 28, p. 221-232.

Uçaner, Burçin and Jolen, Birsen (2015). *Müzik Terapi Uygulamaları ve Bazı Ülkelerdeki Eğitimi*, Kıbrıs Üni.

American Art Therapy Association, About Art Therapy, 2009. (erişim) <http://www.arttherapy.org/aboutart.htm>.

http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&view=bts&kategori1=veritbn&kelimese_c=309991www.dergipark.ulakbilim.gov.tr .

www.cumhuriyet.com.tr/haber/saglik/608885/muzikle_kemoterapi.html

<http://www.hurriyet.com.tr/turkiye-genclik-ve-spor-konfederasyonun-dan-ceza-infaz-koruma-memurlarina-siir-terapisi-37213948>

<http://www.siidterapi.com/burak-balli-bakirkoy-kadin-cezaevinde-gonulleri-fethetti-2/>

<http://nccam.nih.gov>.