

Sanat Terapisi  
Stüdyosunda  
Temeller ve  
Uygulama

*Monica Carpendale*



## Bölüm 7:

### Yaratıcı Süreç

Yaratıcılık, mevcut bir alanı değiştiren veya mevcut bir alanı yeni bir alana dönüştüren herhangi bir eylem, fikir veya üründür. (Csikszentmihaly, 1997, s. 28)

Sanat Terapisi, yaratıcı sürecin iyileştirici ve yaşamı zenginleştirici olduğuna inanır. Temel öncül, yaratıcılığı geliştirmek ve yaratıcı yetenekleri teşvik etmenin güçlü bir benlik duygusunun gelişimi için vazgeçilmez olduğudur. Bireyler, koşulsuz kabul ve olumlu bakış açısının hakim olduğu bir ortamda büyür ve yaratıcı, güçlü bir benlik duygusu geliştirir. Yaşama karşı yaratıcı bir tutum, kişinin dünyaya olumlu ve proaktif bir şekilde yaklaşmasını sağlar. Yaratıcı süreç sağlığımızın ayrılmaz bir parçasıdır – eski sorunlara yeni çözümler bulmak için.

Sanat Terapisinin amacı, bireyin iyileşme veya büyüme sürecini yeniden canlandırmaktır. Genel olarak odak noktası, çatışma veya zorluk alanlarını yeniden incelemek, gerçek ile hayal arasındaki ilişkiyi keşfetmek ve sanatçıya/danışana daha fazla bilinç ve olumlu duygular kazandırmaktır. Sanat, terapist ve danışanın danışanın konumunu ve sürecini gözlemlemesini sağlar. Yaratıcı süreçte sanatın kullanılmasıyla, sürecin terapötik kontrolü danışanın elinde kalır.

Csikszentmihaly (1996) yaratıcılığın önemi hakkında şöyle yazmaktadır:

Yaratıcılık o kadar büyüleyicidir ki, ona dahil olduğumuzda, hayatımızın geri kalanında olduğundan daha dolu dolu yaşadığımızı hissederiz. Şövale başında sanatçının ya da laboratuvarda bilim insanının heyecanı, hepimizin hayattan elde etmeyi umduğumuz, ancak nadiren elde edebildiğimiz ideal tatmine yakındır. Belki de sadece

---

seks, spor, müzik ve dini coşku - bu deneyimler geçici olsa ve iz bırakmasa bile - kendimizden daha büyük bir varlığın parçası olduğumuzu hissettiren derin bir duygu sağlar. Ancak yaratıcılık, geleceğin zenginliğine ve karmaşıklığına katkıda bulunan bir sonuç da bırakır. (s. 2)

Yaratıcılık, algı ve onun ifadesi ve tezahürü, kişinin tüm duysal girdilerine uyanık olması ile ilgilidir. İlham kelimesi, aslen tanrısallığın nefesi veya tanrıların ruhundan gelen bir aktarım anlamına geliyordu. Neden bazı insanlar diğerlerinden daha ilhamlıdır? Eski tanımda, onlar daha layık görülürdü - ancak layık olabilmek için bu deneyime hazırlıklı olduklarını unutmamak önemlidir, ki bu hepimizin uygulayabileceği bir şeydir.

Neyi resmedip neyi resmetmeyeceğinizi, hangi rengi kullanıp hangi rengi kullanmayacağınızı her zaman seçmek zorundasınız. Vizyonumuza ve görüşümüze bazı şeyleri dahil eder, bazı şeyleri hariç tutarız. Benzerlikler veya farklılıklar yoluyla, orada olan ve olmayan şeyleri keşfedebiliriz.

## **Yaratıcılığın nndeki Engeller**

Yaratıcılığın düşmanlarından bazıları şunlardır: güvensizlik, başarısızlık veya eleştiri korkusu, tembellik, kibir, gerginlik ve hiperaktivite, kendine güven eksikliği.

### ***Atalet***

Bazen yaratmaya başlamak zor olabilir – enerji veya motivasyon eksikliği olabilir. Enerji çatışmalara, engellere veya savunma mekanizmalarını sürdürmeye harcanıyor olabilir. Ataletten çıkmak için çaba ve aktivite gerekir ve eski işleri bitirmek, karalamalar veya ritmik çizimler yapmak gibi şeyler yardımcı olabilir. Sanat ncesi aktiviteler veya serbest yazma da yardımcı olabilir. Atalet – yaratmanın fiziksel eylemini gerektirir ve fikirler ve yaratıcılık, yapma ve üretme yoluyla bireye geri döner. Ne yapacağını veya ne üreteceğini düşünmek tek başına hiçbir şeyi değiştirmez.

Konu seçimi zor olabilir – seçimler yapmak, karar vermeyi öğrenmek. Bitmemiş bir resmi atma dürtüsü ele alınmalıdır, çünkü karşılaşılan zorluklar bir sonraki resimde yeniden ortaya çıkacaktır ve bunu řu anda çözerseniz, bir dahaki sefere ne yapmanız gerektiğini bileceksiniz.

---

ne yapmanız gerektiğini bileceksiniz. Nasıl seçim yaptığınızı izlemek ve sizi motive eden şeyleri gözlemek önemlidir.

### ***Korku***

Korku, yaratma yeteneğini ve dürtüsünü etkileyebilir. Olası korkular arasında şunlar sayılabilir: görülme veya kendinin olumsuz yönlerinin ortaya çıkma korkusu, beceri veya ifade konusunda yetersiz olma korkusu.

### ***Gurur***

Gurur, farklı şekillerde engelleyici bir rol oynayabilir: birey kendini üstün veya aşağı hissedebilir. Aşırı övgülerden dolayı kibirli veya kendini beğenmiş hale gelebilir ve dengesini kaybedebilir. Aşağılık duygusuyla ilişkili gurur, başarılarla karşı sürekli bir memnuniyetsizliğe yol açabilir – sabit bir mükemmellik ideali vardır. Sanatçının pratik ve deneme yanılma yoluyla geliştiğini vurgulamak önemlidir. Yaratıcı sanata uygulanan büyüme yasalarını anlamak, bireyin ego sorunlarını yeni yollarla keşfetmesine yardımcı olabilir:

### ***Spontan Yaratıcılık***

Tüm ifade edici sanat terapilerinin temelinde yatan genel bir öncül, spontanlık ve kaygı arasında tersine bir ilişki olduğudur. Daha spesifik olarak, kaygılı olduğunuz ölçüde spontan olamazsınız; spontan olduğunuz ölçüde kaygılı olamazsınız. Kaygı, terapi arayan çoğu bireyde temel bir sorundur. Sanat Terapisinde, bireyin yaratıcı sürece odaklanarak spontanlık geliştirmesine yardımcı olarak bu duyguları tersine çevirme fırsatı vardır.

### ***Yaratıcı hazırlık***

Yaratıcı hazırlık, alıcı bir durum, dinlenme, içselleştirme ve yansıtma zamanıdır. Yaratıcı çalışma, verme, serbest bırakma ve ifade etme gibi aktif bir durumdur. En basit ritim biçimi, nefesinizin genişleyip daralması gibi tekrardır. Hücrelerinize enerji vermek için nefes verin; ardından ciğerlerinizi hava ile doldurmak için nefes alın.

Yaratıcılık, maddenin keşfedilmesiyle birlikte duyuşsal bir süreci içerir. Yaratıcılık, keşif için zamana ihtiyaç duyar; kesintiye uğramamalı, konsantrasyona izin vermeli, benlik ile evren arasında bağlantı kurulmasına izin vermelidir. Zıtlıkların dengesi her zaman vardır: yakın ve uzak - uzay hissini bulmak için, karanlık ve aydınlık - form oluşturmak

---

için, sıcak ve soğuk renkler - değerleri yoğunlaştırmak için, resim içinde ve dışında hareket - canlı form yaratmak için. Büyük bir ağaç ve minik bir yaprak yaratmak için denge ve anlayış gerekir.

Yaratıcı çalışmaya daha elverişli koşullar vardır:

- Dış ortam: uzay ve ışık; özenle hazırlanmış ve iyi düzenlenmiş malzemeler
- İç koşullar: sessiz bir dinlenme, konsantrasyon, işten zevk alma veya keyif.

---

## **Terapide Sanat Yapımı ile İlgili Yaratıcı Süreç**

Terapi etkileşiminde doğrudan gözlemlenebilen, ifade ve nesnelleştirme sürecine özgü bir dizi unsur vardır. Bunlar arasında şunlar yer alır:

### ***Seçimler***

Her zaman somut seçimler sunulur: kağıt mı kil mi, boya mı kalem mi, bu renk mi o renk mi, bu fırça mı o fırça mı vb. Bu seçimleri nasıl yapıyoruz? Seçimler ne anlama geliyor? Bazı kişiler için seçim fırsatının sunulması, hayatlarında ilk kez bu seçim gücüne sahip olma deneyimi olabilir. Birey, seçme ya da seçmeme, yapma ya da yapmama fırsatına sahiptir. Kendi yaratıcı sürecini kontrol altına almak, bireyin sosyal koşullarında daha genel bir güçlenme yolunda atılan ilk adım olabilir.

### ***Problem Çözme***

Sanat yapma sürecinde seçimler yapma ve problemleri çözme fırsatı, sanat terapisi yaklaşımının temel dayanağıdır.

### ***İfade/Çeviri/Dönüşüm***

Sözlü olarak ifade edilmesi zor olan duygular, anılar, fanteziler veya deneyimler, sanat yapma sürecinde genellikle daha kolay ve etkileyici bir şekilde ifade edilebilir. Bunlar, sembol oluşturma sürecinin yaratıcı süreciyle dönüştürülür. Acıyı görselleştirme ve onu kendinin dışında görme fırsatı, içsel deneyimi tercüme etme ve terapötik ve yorumlayıcı diyalogda ifade etme hareketini kolaylaştırır. Sanat yapımı, sıradan konuşmadan daha duyusal ve bedensel odaklıdır ve bu nedenle, hepimizin kullandığı daha bariz konuşma sansürünü atatabiliriz. Çok gerçek bir öfke ifadesi, sanatta ifade edildiğinde dönüşecek ve sembolik hale gelebilir.

### ***Geçiş Nesnesi***

Sanatsal ifade, daha ileri gelişime geçiş aşaması olarak hizmet edebilir. Geçiş nesnesinin gelişimi ve

---

Gerçek olanı sembolize etme veya onun yerine geçme yeteneği, çocuğun gelişim aşamalarının temelidir.

### ***Dürtüler***

Sanatta da, bilinçaltında tutulan çeşitli dürtüler ortaya çıkar ve ele alınmak ister. Saldırganlık, genellikle bastırılan ve yaratıcı süreçte güvenli bir çıkış yolu bulan baskın bir duygudur.

### ***İç Çatışmalar***

Belirli sorunları gün ışığına çıkarmak, batık bir hazineyi bulmak gibi olabilir. Terapist, bu iyileşme sürecini kolaylaştırmak ve bireyin semptomların veya kişilik özelliklerinin dış stresler ve iç çatışmalarla başa çıkma girişimlerinden nasıl kaynaklandığını anlamasına yardımcı olmak için uygun konumdadır.

### ***Bilinçaltına Erişim***

Sanat, bilinçaltına erişme ve içsel çatışmaları somut bir şekilde görselleştirme fırsatı sunar. Sanat eseri ve sözel çağrışımlar aracılığıyla, bilinçaltının kanıtları ve mevcut duygusal durumun kökleri bulunur. Terapiye sanatsal yaklaşım, bilinçaltındaki anıları bilince çıkarmaya yöneliktir ve bu, kişinin hayatındaki duygusal boşlukları doldurmasını sağlayabilir. Sanatta bilinçaltına ve metafora daha doğrudan erişim vardır; imgeler ve bastırılmış duygular, onlara karşı savunmaya çalışsak da ortaya çıkma eğilimindedir.

Bağımlılık danışmanı olmak için eğitim gören bir adam, sanat terapisi atölyesi sırasında birkaç kez kendi kişisel malzemelerinden kaçmaya çalıştı. İlk resmi, bir teknede uzaklara yelken açma fantezisiydi. Kıyıda, üst katında penceresi kararmış bir kulübe vardı. Resme bakarken yaptığımız diyalogda, çocukken kız kardeşinin istismarına tanık olduğu kulübeyi resmettiğini fark etti. Ertesi gün, yoğun kişisel duygularını keşfetmek istemediği için sadece kil bir mumluk yapacağını düşündü. Kapanış çemberi sırasında, aniden kil çalışmasını ortaya çıkardı. Mumlukta "içgörü" kelimesi yazılıydı. Bunun, mumları yakarak istismarın yaşandığı tüm karanlık yerleri aydınlatmak ve kendisine ve başkalarına içgörü kazandırmak istediği anlamına geldiğini fark ettiğini söyledi. Kaçmak istemekten görmek ve anlamak istemeye doğru bir hafta boyunca nasıl bir dönüşüm geçirdiğini gördüğü an çok etkileyiciydi.

---

Özel not: Tedavide sanat terapisi yaklaşımının esasen metaforik niteliği, sanat terapisini yerli halk için iyileşme sürecinde bu kadar doğal ve tanıdık bir süreç haline getiren en önemli terapötik yönlerden biridir. Yerli kültür, dil ve maneviyat, metaforların somut ve doğal kullanımında o kadar etkileyicidir ki, bunu terapide sanata uygulamak çok derin bir etki yaratabilir.

---

## Spontane Sanat Terapisi ve Direktif Sanat Terapisi

Spontane veya direktif olmayan sanat terapisi yaklaşımı, danışan için güçlendirici bir süreçtir ve danışan merkezli bir yaklaşımdır. Danışan, ne yaratacağını, hangi malzemeleri kullanacağını, seansa hangi konuları ele alacağını seçer. Spontane bir yaklaşım kullanan sanat terapisti, yaratıcı süreçte bilinçaltının iş başında olduğu ve yaratılan veya yaratılmayan şeylerden bağımsız olarak sorunların ortaya çıkacağı görüşündedir. Boş bir kağıt, sessizliği ile çok anlamlı ve etkileyici olabilir. Bu yaklaşım, sanat terapisi seansında yaratılan sürecin veya ürünün herhangi bir parçasını terapötik diyalog için bir sıçrama tahtası olarak görür. Terapistten, sanat terapisi sürecine spontanlık, güven ve inanç ve temel iyileştirme çalışmasının danışanın sorumluluğu olduğuna dair inanç açısından daha fazlasını gerektirir.

Yönlendirici bir yaklaşımda, terapist daha fazla kontrolü ele alır ve sanatla ifade edilecek bir konu veya sorun önererek seansı yapılandırır. Öneriler şunlar olabilir: ailenizi çizin, en sevdiğiniz masalı çizin veya sizi kızdıran bir şeyi çizin. Bu son yönlendirme, mezuniyetten kısa bir süre sonra birlikte yürüttüğüm bir erkek çocuğun sosyal beceri ve özgüven grubunda planlanan bir etkinliğin parçasıydı. Kendi sanat terapisi eğitimim spontan yaklaşıma odaklandığından, bu benim direktif bir etkinliğe ilk kez tanık olduğum durumlardan biriydi. Eh, öfkeli resimler aldık! Ayrıca altı kişilik bir grupta beş cinsel istismar vakası ve muazzam duygusal tepkilerle karşılaştık. Bu yaklaşım açıkça çok etkili olabilir, ancak bir destek sistemi kurulmuş olmalıdır. Bu örnekte ilginç olan, bu kurumdaki danışmanların benim katılımımdan önce de bu tür direktifler kullandıkları, ancak sanatı duyguların katartik bir şekilde dışa vurulması olarak gördükleri. Ancak, bir sanat terapisti resimlere bakıp çocukların açıklamalarını dinleyince, onların deneyimleri ve iç dinamikleri hakkında çok daha derin bir anlayış ortaya çıktı ve böylece ifşaatlar gerçekleşti.

Bu tür bir yaklaşımı kullanırken dikkat edilmesi gereken farklı önlemler vardır. Seansın kontrolünü ele aldığınız için, seansın sonunda danışanla ilgili sorunları kapatmak veya çözmek de sizin sorumluluğunuzdadır. Çocuklarla çalışırken dikkatli olunmalı ve bazı sanat malzemelerinin kullanımı sınırlandırılmalıdır, çünkü bunlar aşırı uyarıcı olabilir, örneğin kil veya kil ile birlikte çok fazla su kullanımı.

---

Danışan odaklı bir yaklaşım, danışanın terapinin temposunu belirlemesine olanak tanır. Bu nedenle, sanat seçimi danışanın sorumluluğunda ise, danışanın hazır hissettiği kadar ileri gitme veya derinlemesine inceleme olasılığı daha yüksektir. Ayrıca, danışan odaklı açık uçlu yönlendirici yaklaşım da vardır; bu yaklaşımda, açık uçlu öneriler veya araştırılacak konuların olasılıkları doğrudan danışan ile yapılan diyalogdan ortaya çıkar. Örneğin, belirli bir konu hakkında konuşuyorsanız, bunu sanatta ifade etmeyi deneyebileceklerini önerebilirsiniz. Açık uçlu yaklaşım, öneriyi keşfetme ya da keşfetmeme seçimini de onlara bırakır. Yeni başlayan sanat terapistleri için bir başka temel kural, bir aktiviteyi kendiniz deneyimleyip bütünleştirici ve kişisel değer taşıdığını görmeden onu uygulamaya koymamaktır.

Spontane ifade, bireyler için genellikle duygusal açıdan daha güvenlidir, çünkü seçimlerinin ve terapötik sürecin kontrolünü ellerinde tutabilirler. Ancak bazı bireyler, doğru veya yanlış yanıtların geçerli olmadığı açık uçlu bir şekilde sunulabilecek birkaç yönlendirme ile kendilerini daha güvende hissederler. Yönlendirilmiş yaklaşım, klinisyen için daha kolay veya gerekli olabilir, çünkü belirli bir alana dikkatini odaklamanın değeri olabilir veya kısa vadeli bir terapi görevi altında çalışıyor olabilirler. Yönlendirici olmak daha pragmatik olabilir. Bu, terapistin danışanı aktif olarak önemli konulara hızla geçmeye teşvik etmek zorunda hissettiği bireysel veya grup çalışması sırasında ortaya çıkabilir. Ancak, yönlendirici bir yaklaşımın tedavi açısından daha hızlı olduğu belgelenmemiştir, bu nedenle bu durum daha çok terapistin belirli bir tedavi planı ve yaklaşımında ne kadar rahat hissettiğiyle ilgili olabilir.

Sanat terapisi uygulamamda sadece bir kez kesin bir talimat verdim ve bu sefer sadece danışanın kağıda bir iz bırakmasının önemli olduğunu söyledim. Uzun bir süre boyunca genç bir anneyle sözlü terapi yapıyordum ve istismara uğramış iki küçük çocuğu hakkında ona danışmanlık yapıyordum (bu çocukları sanat ve oyun terapisinde de görüyorduk). Çocuklarını korumak için harekete geçmekte ve hayatında seçimler ve kararlar verirken kendinden emin davranmakta zorluk çekiyordu. Belki de bu durum, sanat terapisini kullanma konusundaki isteksizliğine de yansımıştı. Talimatımı, tüm riskleri göze alarak harekete geçme pratiği yapması bağlamında verdim. Sayfanın köşesine küçük bir siyah alan çizmeyi başardı, ancak diğer tarafa dönerek çizdiği şeyi görememesini sağladı.

---

yapmak. Bu sanat eseri, terapisinde bir dönüm noktası oldu. Sanat yapımında ve ebeveynlikte daha fazla sorumluluk üstlenmeye başladıkça, çok etkileyici resimler çizmeye ve özgüvenini ve güçlenmesini geliştirmeye başladı.

Terapistin rolü, kendini keşfetme için güvenli ve destekleyici bir ortam sağlamaktır. Bu, bireyin bastırılmış tüm duygularını ve travmalarını kabul etme veya tolere etme yeteneğini içerir. Bu, bireyin kendisinin tüm farklı yönlerini kabul etmesini ve yaratıcı kendini ifade etme yoluyla anlam bulmasını sağlar. Destekleyici ortamın bileşenleri, zaman, yer ve terapötik ilişkinin belirli sınırları ile tanımlanır.

Bazı etkinlikler ve teknikler, çocuk veya ergenlerle yapılan sanat terapisi grupları için yararlıdır. Kukla yapımı veya strator baskı yapımı gibi etkinlikleri tanıtmak, onların yaratıcı fikirlerini genişletmek ve özdenetim ve özgüven duygularını geliştirmek açısından faydalı olabilir. Genel olarak, spontan sanat terapisi gruplarında, sanat malzemeleri yelpazesi her zaman mevcut olacaktır. Bu, çocukların istedikleri zaman resim yapabilecekleri veya kil kullanabilecekleri, ancak diğer olasılıklara da maruz kalacakları anlamına gelir. Bu, yeni bilgilerle başa çıkma, problem çözme becerilerini uygulama ve teknik zorlukların üstesinden gelme fırsatları sağlayacaktır.

Temel kural, sanat yaratmanın yanlış bir yolu olmadığıdır. Sanat terapistinin belirlemesi gereken tek parametre, bireyin, grup üyelerinin, terapistin ve ortamın güvenliği ile ilgilidir. Bir çocuğun veya ergenin sanat terapisi odasını tahrip etmesine izin vermek, öfkelerinin tehlikeli olduğuna inanmalarına yol açacağından yararlı değildir. Sanat terapistinin, sanatçı/danışanın eylemleri tarafından tahrip edilmeyecek, yıkılmaz bir ortam yaratması önemlidir. Öfke ve saldırganlık, sanat yapımı yoluyla odaklanmalı, sembolize edilmeli, ifade edilmeli ve serbest bırakılmalıdır. Bazen terapist, bütçe kısıtlamaları nedeniyle malzeme kullanımıyla ilgili başka parametreler belirlemesi gerekebilir. Örneğin, boya dökülmesine izin verilip verilmeyeceği konusu gündeme gelebilir. Boya dökmek, aşırı savunmacı ve bastırılmış bir birey için önemli olabilir, ancak kontrol altına alınması gereken bir çocuk için sorun yaratabilir. Masayı ve ortamı, aşırı sınırlamalara yol açmayacak şekilde düzenlemek her zaman tercih edilebilir. Örneğin, şunlara sahip olabilirsiniz

---

Boya kavanozları yarısı dolu olacak şekilde doldurulur, böylece boşaltma teşvik edilmez ve boşaltma olursa tüketilen boya miktarı sınırlı olur.

Agresif duyguların serbest bırakılmasıyla ilgili olarak, kil dövme konusunda kullandığım temel bir kural vardır. Sanatçılar/danışanlar, ellerindeki sorunu sembolik bir forma dönüştürmelerine yardımcı olmak yerine, agresif duygularını kolayca tırmandırabileceğinden, aletlerle kil dövme fırsatı verilmez. Ancak, ellerini incitmeyecek kadar kil alıp, yumruklarıyla kil dövme yapabilirler. Buradaki fark, kendi ellerini kullanarak saldırganlıklarının ifadesinden fiziksel geri bildirim alacak olmalarıdır. Bu, danışanın dış yaşamına paraleldir, çünkü saldırganlıklarının ifadesinden geri bildirim veya sonuçlar alacaktır. Amaç, katartik bir serbest bırakma sağlamak ve öfkenin köklerine ilişkin sembolik ifade ve sözlü ifadeyi teşvik etmektir. Bunun, öfke yönetiminde içgörü ve beceri geliştirmeye yol açması umulmaktadır.

Spontane sanat terapisine verdiğim önemi vurgulamak istiyorum. Sanata bakıp, daha önce belirtilen yöntemlerden herhangi biriyle (serbest çağrışım, odak noktalarına bakma, amplifikasyon, gestalt veya fenomenolojik yöntem) onu incelemek. Yaratılan her şey, süreç için bir sıçrama tahtası olarak kullanılabilir.

Benim inancım, yönergelerin doğrudan danışanın sürecinin bağlamından ortaya çıkması gerektiğidir. Bununla birlikte, öz yansıtmayı teşvik eden bazı yönergeler ve belirli danışanları veya grupları motive edecek başka teknikler veya etkinlikler de vardır. Bu nedenle, herhangi bir noktada uygun veya uyarlanabilir olabilecek bir dizi farklı yönerge ve etkinliğe aşına olmanın iyi olduğuna inanıyorum. Bu kitapta yer alan tüm etkinlikler nedeniyle, öncelikle direktif bir yaklaşım kullandığım izlenimini okuyucuda bırakmak istemem.