

Bölüm 2

Bir grubu yönetmek

Bir grubu yönetmenin bazı pratik yönlerine geçmeden önce, grubun asıl amacının, insanların kişisel konularını rahatça paylaşabilecekleri sıcak ve güven dolu bir ortam sağlamak olduğunu hatırlamakta fayda var. Diğer insanlara, onların duygularına ve görüşlerine özen göstermek ve saygı duymak önceliklidir. Bu bölümde verilen öneriler, insanların içinde bulunmaktan keyif aldıkları, özenli ve danışan odaklı bir grup oluşturmaya yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Bir grubu yönetmeyle ilgili düşünülmesi gereken birkaç nokta vardır ve bunların bir kontrol listesi yararlı olabilir:

- 1 Grubu kurmak
- 2 Fırsat eşitliği
- 3 Grubu etkileyen dış faktörler
- 4 Amaçlar ve hedefler
- 5 Grup sınırları ve temel kurallar
- 6 Grubun büyüklüğü
- 7 Açık ve kapalı gruplar
- 8 Terapist ve kolaylaştırıcı rolleri
- 9 Aktarım ve yansıtma
- 10 Oturumlar için genel model
- 11 Alternatif seans kalıpları
- 12 Tanıtımlar ve "ısınma"
- 13 Tema seçimi
- 14 Sanat eserine katılım
- 15 Tartışma
- 16 Yorumlama
- 17 Oturumu sonlandırma
- 18 Zaman içinde grup süreci
- 19 Kayıt ve değerlendirme

Bu bölümün geri kalanında, bu hususların her biri sırayla kısaca ele alınacaktır. Grup çalışması hakkında daha fazla bilgi için lütfen Kaynaklar bölümüne bakınız.

Grubu kurma

Bu genellikle en zor kısımdır ve başarmak için oldukça fazla zaman ve enerji gerektirir. Aşağıdaki noktalar üzerinde çalışılmalı ve karara bağlanmalıdır.

Terapist(ler) veya kolaylaştırıcı(lar)

- Bu grup veya atölye için uygun ve deneyimli terapistler/facilitatorlar var mı?
- Bir yardımcı terapist veya kolaylaştırıcıya ihtiyaç var mı?
- Denetim için ne gibi düzenlemeler yapılmıştır?
- Ödeme söz konusu mu?
- Sigorta koşulları nelerdir?

Oda

- Uygun bir oda var mı ve yeterince geniş mi?
- Grubunuzu yönetirken odaya nasıl gireceksiniz?
- Oda tekerlekli sandalye erişimine uygun mu?
- Tuvaletler odaya göre nerede?
- Sigara içme alanı nerede ve binanın içinde mi yoksa dışında mı?
- Oda gün ışığı veya yapay ışıkla yeterince aydınlık mı?
- Lavabo ve su var mı?
- Masa ve sandalyeler var mı?
- Yapmak istediğiniz şey için yeterli alan var mı?
- Resimlerin kuruması için yer var mı?
- Yapılan çalışmalarla ilgili tartışmaları nerede yapacaksınız?
- Oda sadece kuru malzemelerin kullanımına mı izin veriyor?
- Oda yeterince sessiz olacak mı?
- İçecek hazırlamak veya yemek servis etmek için gerekli olanaklara ihtiyacınız var mı?
- İlk yardım çantası nerede ve içinde gerekli malzemeler var mı?
- Yangın çıkışları nerede ve yangın durumunda toplanma noktası nerede?
- Acil durumlarda yardıma nasıl ulaşabilirsiniz?
- Telefon var mı yoksa cep telefonu getirmeniz mi gerekiyor?
- Başka sağlık ve güvenlik sorunları var mı?

Zaman

- Kurumsal programda uygun bir zaman aralığı var mı?
- Sanat seansını etkileyebilecek, seansın öncesinde ve sonrasında hangi etkinlikler var?
- Akşam veya gündüz atölyesi gibi tek bir oturum ise, hangi gün ve saat en uygun olur?

Malzemeler

Aşağıda listelenen malzemelerden hangilerini dahil etmek istersiniz? (Kitabın sonundaki M bölümü, Medya Notları'na da bakınız.)

- boyalar—toz boyalar, bloklar veya redimix sıvı boyalar (ikincisi kullanımı daha kolaydır ve hazırlık gerektirmez); bazı gruplar için floresan ve metalik renkler caziptir
- boya kullanmak için gereçler, örneğin toz boya için kaşıklar, tıkanmış sıvı boya kaplarını açmak için tel (bunun için büyük ataşlar kullanışlıdır)
- boyaları tutmak ve karıştırmak için paletler (süpermarketlerden alınan yoğurt kapları tek kullanımlık palet olarak kullanışlı olabilir); daha büyük miktarlar için plastik tepsiler
- su kapları
- fırçalar — büyük, orta ve küçük
- süngerler ve rulolar — büyük resimler ve fırçalardan farklı bir deneyim için
- kuru malzemeler — yumuşak (örneğin 2B) kurşun kalemler, renkli kalemler, mum boyalar, keçeli kalemler, yağlı pastel boyalar, konté boyalar, kömür, suda çözünen boyalar
- kağıt — şeker kağıdı, astar kağıdı, kartuş kağıdı, gazete kağıdı ruloları; farklı renk ve boyutlarda
- kart — ince veya kalın — üç boyutlu çalışmalar için
- kil ve tahtalar (ve kili nemli ve serin tutmak için bazı araçlar; ayrıca peynir teli veya keskin bir bıçak gibi tek tek parçaları kesmek için bazı araçlar); taş ve toprak kili pişirmek için fırın gerekir; yeni kil kendiliğinden sertleşir (nylon takviyeli) ve boyanabilir
- plastik hamur ve diğer modelleme malzemeleri (oyun hamuru için tariflere bakınız, no. 75)
- kolaj malzemeleri — dergiler, dokulu malzemeler, kumaşlar, renkli kağıt mendiller, ip, doğal nesnelere, sim, payetler vb.
- 3 boyutlu çalışmalar için hurda malzemeler, örneğin kutular, tel, pipo temizleyiciler, bulunan nesnelere
- makas (keskin ama ucu yuvarlak), zanaat bıçakları, sıradan güçlü bıçaklar (danışan grubu ve güvenlik konularını göz önünde bulundurarak seçin)
- yapıştırıcılar — kolaj için yapıştırıcı (PVA kullanışlıdır) ve üç boyutlu çalışmalar için (daha güçlü yapıştırıcı), selobant, maskeleme bandı
- silme için bezler ve kağıt mendiller veya mutfak havluları
- masaları veya halıları örtmek veya resimlerin kuruması için gazete veya polietilen levha
- kıyafetleri korumak için eski gömlekler veya ucuz plastik önlükler (veya insanlardan eski kıyafetler giymelerini isteyin).

Bu malzemelerin çoğu, özellikle tüm ekipmanlarını belirli tedarikçilerden sipariş eden bir kurumda çalışıyorsanız, önceden satın alınması veya sipariş edilmesi gerekecektir. Artık birçok kasaba ve şehirde, endüstriyel artıkları okullar, hastaneler ve diğer yardım kuruluşlarına geri dönüştüren bir "hurda deposu", kaynak merkezi veya benzer bir proje bulunmaktadır

Bu merkezlerde genellikle bol miktarda kağıt, karton ve plastik kap bulunur ve bazen çeşitli ucuz sanat malzemeleri de satın alınır. Sanat malzemeleri, çeşitli kataloglardan makul fiyatlarla (perakendecilerden daha ucuza) sipariş edilebilir. Hurda mağazaları ve kataloglarla ilgili ayrıntılar, kitabın sonundaki Kaynaklar bölümünde bulunabilir.

Grup üyeleri

Bu muhtemelen en zor olanıdır. Diğer personele açıklamanız gereken bir sevk sistemi gerekebilir. Yürüteceğiniz sanat grubundan kimlerin yararlanacağını nasıl kolayca anlayabilirler? Düzenli sanat terapisi veya kişisel sanat seanslarından yararlanabilecek "hazır" gruplar (örneğin bir koğuş, bir sınıf, bir huzurevi) hakkında diğer personel ile konuşmanız gerekebilir. Bu etkinliği tanıtmamanın iyi bir yolu, önce diğer personele bir atölye çalışması düzenlemektir. Böylece, neyin söz konusu olduğunu ilk elden öğrenebilirler ve olası endişeleri hakkında soru sorma fırsatı bulabilirler. Bir kurumda çalışıyorsanız, başlamadan önce yaptığımız iş için mümkün olduğunca fazla destek almak önemlidir.

Belirli bir tema etrafında sınırlı süreli bir grup çalışması yürütmeyi planlıyorsanız, personel veya danışanların nasıl başvuracaklarına dair ayrıntıları içeren bir sayfa veya broşür hazırlamanız gerekir. Bu bilgiler, pratik ayrıntıları (zaman, yer, süre, kolaylaştırıcılar) ve grubun amacı, felsefesi, beklentileri (örneğin, her seansa katılma veya katılmama) ve nasıl işleyeceği hakkında bilgileri içermelidir.

Resmi terapi grupları için bir görüşme veya hazırlık oturumu iyi bir fikirdir. Bu, terapistlerin danışanların gruba uygun ve hazır olup olmadığını kontrol etme ve danışanların grubun kendileri için uygun olup olmadığını kontrol etme şansınıdır. Ayrıca, danışanlar ve terapist(ler) arasında güven oluşturma sürecini başlatabilir, böylece ilk oturum danışanlar için o kadar da ürkütücü olmaz.

Toplum üyeleri için bir atölye çalışması düzenliyorsanız (örneğin, bakım mesleklerinde çalışanlar için bir günlük atölye çalışması), posterler ve bunları nasıl yazacağınızı düşünmeniz gerekir, böylece istediğiniz kişileri çekebilir (ve belki de başa çıkamayacağınızı düşündüğünüz kişileri uzaklaştırabilirsiniz). Tanıtım için yeterli zaman ayırmanız ve maliyetler ile ödemeyi düşünmeniz gerekir.

Fırsat eşitliği

Çoğu kuruluş, azınlık gruplarına, ayrımcılığa ve hizmetlere erişime yönelik politikayı belirleyen bir fırsat eşitliği politikasına sahiptir. Uygulamada bu, aşağıdaki hususları göz önünde bulundurmaya anlamına gelir:

- 1 Irk, etnik köken, kültür, din, cinsiyet, cinsel yönelim, sınıf, engellilik veya yaş temelinde ayrımcılık yapılmamalıdır. Bunun istisnası, azınlıklara yönelik "olumlu ayrımcılık"tır.

- "yaşlı Asyalı danışanlar" grubu veya "genç eşcinseller" grubu gibi gruplar. Bazen grup başvuru sahipleri kendilerini "tek kişilik azınlık" içinde bulabilirler, örneğin tek siyahi kişi veya tek kadın. Bu gibi durumlarda, o kişinin bu koşullar altında gruba katılmaktan memnun olup olmadığını veya bunun çok stresli olup olmayacağını ve bir sonraki grubu beklemek daha uygun olup olmayacağını kontrol etmek tavsiye edilebilir. Gruba katılmak için ne tür bir desteğe ihtiyaçları olabilir (örneğin, kolaylaştırıcıların bu konulara dikkat etmesi, temel kurallara "cinsiyetçi veya ırkçı dil kullanmama" kuralının eklenmesi vb. Ön görüşme, başvuru sahiplerine bu konuları sormak için bir fırsat olabilir.
- 2 Grup mekanı ulaşım (toplu taşıma, otopark, bisikletler için güvenli yer), sosyal ve fiziksel ihtiyaçlar (güvenlik, şehrin konumu, günün saati) ve binaya erişim (basamaklar, merdivenler, tuvaletler) açısından kolay erişilebilir olmalıdır. Uygulamada bu, birçok kuruluş için zordur, ancak Ekim 2004'ten itibaren 1995 tarihli Engellilik Ayrımcılığı Yasası, tüm kamu hizmeti sağlayıcılarına, erişime engel olan fiziksel bariyerleri ortadan kaldırmak için tesislerinin fiziksel özelliklerinde "makul düzenlemeler" yapma yükümlülüğü getirmektedir (DRC 2002:4-6). Bu konuda "erişim denetimi" yardımcı olabilir (DRC 2002:39-40, 50). DIAL (Engellilik Bilgi Danışma Hattı) İngiltere, erişilebilir mekanlar ve diğer engellilik bilgileri hakkında bilgi içeren yerel merkezlerin iletişim bilgilerini sağlayabilir (bkz. Kaynaklar bölümü).
- 3 Bir grubun bazı veya tüm üyeleri için tercümana ihtiyaç duyulabilir. Bu, İngilizce konuşmayanlar için ana dil tercümanı veya işitme engelliler için işaret dili tercümanı olabilir. Söz konusu grup üyeleri biraz İngilizce konuşsa bile, ince duyuların ancak insanların kendi dillerinde ifade edilebilmesi nedeniyle tercüman bulundurmamak önemli olabilir. Genellikle tercümanları önceden ayırtmak gerekir ve gayri resmi düzenlemeler yerine, uygun şekilde akredite edilmiş tercümanlar ve ajanslar kullanmak önemlidir. Grup başlamadan önce tercümanın ne yapmasını istediğinizi tartışmak önemlidir. Tercümanlar sadece çeviri yapmalı, fikirlerini belirtmemeli, gruba katılmamalı ve grubun geri kalanının erişemeyeceği "yan konuşmalar" yapmamalıdır. Dikkat edilmesi gereken bir nokta, özellikle azınlık küçük bir grup ise ve herkes birbirini tanıyorsa, gizlilik konusudur. Ayrıca, tercümanın danışmanınızın grubuyla çatışma halinde olan bir gruptan olup olmadığını sormakta fayda vardır. Son olarak, tercümanın doğru dili konuştuğundan emin olun!
- 4 Grup hakkında yazılmış materyallerde ve grup içinde konuşulan dilde dil kullanımına dikkat etmek önemlidir. Bu, temel kurallara dahil edilebilir (bu bölümün Grup Sınırları ve Temel Kurallar kısmına bakınız). Kolaylaştırıcılar, grup üyelerine temel kuralları hatırlatarak veya bir stereotipin gerçekten doğru olup olmadığını sorarak, üyelerin ırkçı veya cinsiyetçi dil kullanımına (örneğin) yapıcı bir şekilde karşı çıkmaya hazır olmalıdır. Vicky Barber ve Jean Campbell (1999), sanat terapisi grubunda "siyah" kelimesinin kullanımının içerdiği anlam katmanlarını tartışmaktadır

Bu kelime boya, insanlar veya siyaset anlamına gelebilir ve nötr, olumlu veya olumsuz çağrışımlara sahip olabilir. Yürüttüğüm bir grupta, bir erkek ev işleri ile ilgili kadın ve erkeklerin rollerine dair cinsiyetçi bir ifade kullandı: "Ben köpek beslemiyorum ve kendim havlamıyorum." Onu azarlamak yerine, "Bunu gruptaki diğer erkeklerle birlikte inceleyelim, sizin görüşleriniz nedir?" diye önerdim. Grubun diğer üyeleri çeşitli ev işlerini üstlendiklerini söylediler ve bu erkeğin görüşlerinin paylaşılmadığı ortaya çıktı. Facilitatorlar, grup üyelerinin belirli bir dil kullanımını rahatsız edici veya saldırgan bulmaları durumunda, bu zorluklara açık olmalıydılar.

5 Varsayımlarda bulunmaktan kaçınmak ve başkalarının "Bütün erkekler..." veya belirli bir dine mensup insanların her zaman belirli bir şekilde davrandığı gibi varsayımlarda bulunması durumunda bunları sorgulamak iyidir. Genellikle bir grupta varsayımların sorgulanması, ilginç tartışmalara ve herkes için öğrenme fırsatlarına yol açabilir.

6 Hafif engelli kişilerin rahatça katılabilmeleri için bazı küçük düzenlemeler yapılabilir; örneğin, kısmi işitme veya görme engelli bir kişinin grupta en uygun pozisyonda oturmasını sağlamak, artritli kişilere kalın kalemler sağlamak, yerde yapılacak bir egzersiz önermeden önce kişilerin dizlerinde sorun olup olmadığını kontrol etmek gibi.

Bu faktörlere dikkat etmek, 'politik doğruluğun yükü' olarak görülmekten ziyade, en geniş insanlık anlayışımızla birbirimizi keşfetme yolunda yaratıcı bir yolculuğun parçası olarak görülmelidir (Campbell 1993:23). Bu alandaki kendi deneyimim, soru sormaktan artık korkmadığım ve aldığım cevaplardan ders alabildiğim zaman başladı.

Grubu etkileyen dış faktörler

Bunlar, sizin kontrolünüz dışında olan, ancak grubunuzu etkileyebilecek faktörlerdir. Bunların çoğu önceki bölümlerde bahsedilmiştir.

Kurumsal faktörler

Grubunuz, yemek saatleri, ulaşım saatleri, vardiya değişiklikleri, mola saatleri vb. gibi kurumsal zaman çizelgelerine bağlı olabilir. Ayrıca, size ve yaptığınız işe verilen desteğin miktarı da grubu etkileyecektir; örneğin, destek azsa, kesintilere maruz kalabilir veya grup üyelerinin aniden geri çekildiğini görebilirsiniz. Destek iyi ise, size ve grubunuzun ihtiyaçlarına saygı gösterilir, belki diğer personel de yardımcı olur ve sonuçlara ilgi gösterir. Bazen grubun amaçları kurumun amaçlarından farklıysa veya grup üyeleri farklı terapistlerden veya personelden farklı mesajlar alıyorsa sorunlar ortaya çıkabilir.

Fiziksel faktörler

Bir sanat terapisi grubu, kullanabileceği alandan çok fazla etkilenebilir. Küçük, karanlık, kloströfobik odalarda gerçekleştirilen gruplar, başarabilecekleri şeyler açısından kısıtlıdır; diğer odalara geçiş yolu olan ve sürekli kesintilere maruz kalan odalarda gerçekleştirilen gruplar da öyledir. Komşu odalardan gelen gürültü, uygun masaların olmaması ve uygun olmayan halıların varlığı grupları daha da engelleyebilir. Buna karşılık, dağınık bir resim alanı ve rahat bir tartışma alanı olan sessiz, aydınlık bir oda, grubun deneyimini büyük ölçüde geliştirebilir.

Danışan

Bu, elbette grubunuzla neler yapabileceğinizi ve yapamayacağınızı belirleyen en önemli faktör olacaktır. Açıkçası, farklı grupların farklı ihtiyaçları olacaktır ve farklı etkinliklerle başa çıkabileceklerdir. Bir hastanede uzun süreli rehabilitasyon koşullarındaki hastalarla, gündüz bakım merkezindeki eski suçlularla, "özel ihtiyaçları" olan bir gruptaki çocuk ve gençlerle, sosyal hizmetler ekibiyle, psikiyatri hastanesindeki akut hastalarla, toplumdaki kanser hastalarıyla, gündüz bakım merkezine gelen yaşlılarla veya öğrenme güçlüğü çeken bir grup yetişkinle çalışıyor olabilirsiniz. Bunlar, dikkate alınması gereken çok çeşitli sorunları beraberinde getirebilir. Yaşlılar ve engelliler tekerlekli sandalyeye ihtiyaç duyabilir veya görme ve işitme güçlüğü çekebilir; bazen bu sorunları gidermek için önlemler alınabilir (örneğin, kalem ve boya kalemleri için kalın tutacaklar). Fiziksel olarak hasta olan kişiler çok yorgun ve ciddi ağrı içinde olabilirler ve bu nedenle konsantrasyonları sınırlı olabilir. Çocuklar, öğrenme güçlüğü çeken kişiler ve demanslı bazı yaşlı hastalar da çok kısa konsantrasyon sürelerine sahip olabilirler. Bu grupların herhangi birinde, üyeler arasında çok fazla ortak nokta olabilir veya bazen uyumsuz kişilerden oluşan büyük bir karışım olabilir. Farklı düzeylerde içgörü ve farkındalık olacaktır. Bazen rahatsızlık verebilecek uygun olmayan kişiler de bulunabilir.

Duygular

İnsanlar, dış dünyadan veya kurumun başka bir yerinden olsun, her türlü durumdan gelen duygularını grup seansına getirirler. Kendilerini düz, heyecanlı, endişeli, meşgul veya sadece çok yorgun hissedebilirler. Seansın başında insanların nasıl hissettiklerini kontrol etmek iyi bir fikirdir. Bu, aktivite seçiminizi etkileyebilir veya o seansın başarısı için fırsatlarınızı veya olası sınırlamalarınızı fark etmenize yardımcı olabilir. Bir sanat terapisi seansı çok iyi gitmezse, bunun nedeni grup içinde olanlar değil, grup dışında olan başka bir şey olabilir. Bazı kurumlarda sanat terapisi seansı planlı bir programın parçasıdır (örneğin birçok gündüz bakım merkezinde) ve öncesinde neler olduğunu bilmeniz gerekir.

Amaçlar ve hedefler

Hedefleriniz ve amaçlarınızın (en azından bir kısmının) net olması önemlidir. Tablo 1.1, 1.2 ve 1.3'teki listelere bakarak grubunuz için hangi hedef ve amaçları göz önünde bulundurduğunuzu belirlemeniz yardımcı olabilir. Başka önemli hedefleriniz de olabilir. Bu grubun neden kişisel sanat veya sanat terapisi seansı için bir araya geldiğini kendinize sorun. İşte farklı hedeflerin birkaç örneği:

- hastanede yatan bir grup psikiyatri hastası, hastaneye yatışlarına neden olan faktörleri araştırıyor
- yardım mesleklerinde çalışan bir grup, sanat terapisinin ne olduğunu öğrenmek isteyebilir
- zor bir dönemden geçen bir kadın grubu, sanatın sözsüz bir iletişim aracı olarak kullanılmasını deniyor
- Asyalı kadınlardan oluşan bir grup, öfke ve çatışmalarla daha iyi başa çıkmanın yollarını araştırmak için bir araya geliyor
- Öğrenme güçlüğü çeken bir grup yetişkin, yaratıcılıklarını keşfediyor.
- Bir gündüz bakım merkezindeki bir grup yaşlı, sanat grubunu kullanarak hayatlarındaki mutlu ve mutsuz olayları yansıtıyor.
- Kanser hastaları için düzenlenen tek seanslık bir program, hastaların kendi başarılarına daha fazla keşif yapabilmeleri için bazı kapıları açmayı amaçlamaktadır.
- bir kilise grubu için düzenlenen günlük atölye çalışması, yetişkinleri ve çocukları, her ikisinin de anlamlı iletişim kurmak için eşit derecede yararlanabileceği etkinliklere dahil etmeyi amaçlayabilir
- Bir grup arabulucu, sanat yoluyla çatışma konularını incelemek için bir atölye çalışmasına katılır.
- Bir Yahudi grubu, sanat yoluyla Holokost konularını keşfetmek için bir araya gelir.

(Not: Yukarıdaki gruplardan bazıları 6. bölümde ayrıntılı olarak anlatılmıştır.)

Grup sınırları ve temel kurallar

Her grup, nerede durduğunu bilmek ve üyelerin neyin beklendiğini ve (aynı derecede önemli olan) neyin beklenmediğini bilmek için birkaç temel kurala ihtiyaç duyar. Bunların bazıları önceden belirlenir, örneğin belirli sayıda oturuma katılmak için bir "sözleşme" olup olmadığı ve belirli kişilerin dışlanıp dışlanmayacağı (örneğin, önceki deneyimler onların grubu bozduğunu ve onların varlığında grubun düzgün çalışmadığını gösterdiği için). Diğerleri ise grup başladığında belirlenmelidir. Bunların çoğu, grup deneyimi olanlar tarafından zımnen kabul edilecektir, ancak grup çalışmasına yeni başlayanlar için vurgulanması gerekebilir. Bazıları grup üyeleriyle birlikte belirlenmelidir. Dikkate alınması gereken bazı kurallar şunlardır:

- *Normal sosyal kurallar:* örneğin, söz kesmemek, başkalarına saygı göstermek, zamanında gelmek vb.
- *Uygunsa pratik ayrıntılar:* tuvaletler, molalar, içecekler, yiyecekler vb.

- *Gizliliğin önemi.* Grubun kendini güvende hissetmesi gerekir. Uygulamada, gizliliğin tam anlamı açıkça belirtilmelidir. Dar bir tanım, "Burada söylenen her şey burada kalır" iken, daha geniş bir tanım, "Herkes genel konular ve kendi katkıları hakkında konuşmakta özgürdür, ancak başkalarını tanımlayabilecek şekilde konuşamaz" olabilir.
- *Katılım:* Katılımcıların katılım ve işleri hakkında konuşmaları beklenip beklenmediğini ve bunun gerekli olup olmadığını bilmeleri çok önemlidir.
- *Zaman sınırları:* Bunların açıkça belirtilmesi ve insanların tüm süre boyunca kalmasının beklenip beklenmediğinin belirtilmesi gerekir, böylece grup sona erdiğinde insanlar "bitmemiş işler" ile baş başa kalmazlar.
- *Katılım:* Kapalı bir grupta katılımcıların her oturuma katılmaları beklenir mi ve oturumları kaçırırlarsa ne olur?
- *Etkinlik sırasında konuşma:* Bu teşvik edilecek mi yoksa engellenecek mi? Birçok terapist ve kolaylaştırıcı, konuşma olmadığında resim yapma deneyiminin daha yoğun olduğunu düşünür, ancak bazıları konuşmayı başlatmak için resim yapmayı bir araç olarak kullanır.
- *Sigara içme:* Artık birçok bina, özel olarak belirlenmiş alanlar dışında sigara içilmeyen bölgelerdir, bu nedenle grupta sigara içenler varsa, ihtiyaç duymaları halinde molalarda sigara içebilmeleri için düzenlemeler yapılmalıdır. Bu genellikle dışarıda yapılır, ancak sigara içenlerin belirlenmiş sigara içme alanına gitmeleri gerekebilir.
- *Cep telefonları:* Seanslar sırasında cep telefonlarının tamamen kapatılması en iyisidir. Ancak, bazen acil bir durumda aranmayı bekleyen kişiler (personel veya üyeler) olabilir ve grup, en az rahatsızlık verecek şekilde düzenlemeler yapılmalıdır.
- *Kolaylaştırıcı katılımı:* Kolaylaştırıcı olarak katılmaya karar verin.
- *Grup sorumluluğu:* Bunun ne anlama geldiğine karar verin. Bu, herkesin kendi duygularından sorumlu olması, herkesin tartışmaya katılması veya herkesin tema seçimine yardımcı olması anlamına gelebilir. Ayrıca, herkesin temizliğe yardımcı olması anlamına da gelebilir!

Grubun büyüklüğü

Çoğu sanat terapisi ve kişisel sanat grubu, diğer küçük gruplar gibi, 4 ila 12 kişi arasında bir üye sayısına sahiptir, ancak bazen daha büyük gruplar da yönetilebilir. Bu büyüklük, aşağıdaki faktörleri sağlamak için önemlidir:

- Üyeler, diğer tüm üyelerle görsel ve sözlü iletişim halinde kalabilirler.
- Grup uyumu sağlanabilir.
- Her kişinin tartışmada yeterli süreyi paylaşma fırsatı vardır.
- Etkileşimi ve fikirlerin serbestçe akışını teşvik etmek ve grup projeleri gerçekleştirmek için yeterli sayıda kişi vardır.

Altı ila sekiz kişilik daha küçük gruplar genellikle daha samimi ve destekleyici bulunur ve ilk üç kriteri karşılar, oysa daha büyük gruplar daha fazla etkileşim ve yaratıcılık sağlayabilir ve gerekirse "saklanacak bir yer" sunabilir. Birçok grup, insanların ayrılması sorunuyla da karşı karşıyadır, bu nedenle böyle bir durum söz konusu ise, terapistler ve kolaylaştırıcılar ideal sayıdan iki veya üç kişi daha fazla katılımcı almalıdır. Çok az sayıda üyeye düşen grupları sürdürmek çok zor olabilir. (Benson 2001:27-8; Brown 1992:54-5; Whitaker 2001:73-4).

Açık ve kapalı gruplar

Alınması gereken önemli bir karar, grubun kapalı mı yoksa açık mı olacağıdır. Kapalı bir grup genellikle aynı üyelerle belirli sayıda oturumdan oluşur. Bu, üyelerin birbirlerini iyi tanıyıp güven ilişkisi kurarak derin düzeyde paylaşımda bulunabilecekleri anlamına gelir. Açık grup ise, insanların istedikleri zaman katılmalarına ve ayrılmalarına izin verir ve sonuç olarak oldukça yüzeysel bir düzeyde kalır. Gündüz hastaneleri ve gündüz merkezlerindeki birçok grup, katılım taahhüdü olan kapalı gruplardır. Ancak, yatılı hastalar için gruplar daha çok açık gruplar olma eğilimindedir, çünkü hastalar hayatlarının bozulmasını ve kurumsallaşmayı önlemek için mümkün olan en kısa sürede taburcu edilirler.

Yarı açık gruplar yararlı bir uzlaşmadır. Genellikle katılım taahhüdü vardır, ancak insanlar ayrıldıkça ve yeni üyeler geldikçe üyelik yavaş yavaş değişir. Bu şekilde, doğal veya organize bir değişim sağlanırken grup ruhu korunur. Bu tür gruplar birçok gündüz hastanesi ve gündüz merkezinde ve ayrıca birçok devam eden topluluk grubunda da yaygındır.

Kurumlardaki kapalı ve yarı açık gruplar için, uygunluğu ve motivasyonu kontrol etmek ve danışanların istedikleri şeyin bu olup olmadığını kontrol etmek için genellikle bir yönlendirme ve değerlendirme prosedürü vardır. Bu, basit bir başvuru formu, grup kolaylaştırıcılarıyla bir görüşme, bazı sanat eserlerini deneme veya bunların tümünü içerebilir. Ayrıca, değerlendirme için "grup öncesi" ölçüme katılmayı da içerebilir.

Terapist ve kolaylaştırıcı rolleri

Bir grubu kolaylaştırmanın birçok stili vardır ve diğer grup kolaylaştırıcılarını ve terapistleri gözlemlemek, sizin ve grubunuz için hangi stilin uygun olduğuna karar vermede çok yardımcı olur. Grup çalışması ile ilgili bazı kitaplara da başvurmak faydalı olabilir. Burada birkaç noktayı vurgulamakta fayda var.

Yardımcı terapist veya yardımcı kolaylaştırıcının varlığı

Bu, grubun nasıl yönetileceğini tartışacak iki kişi olduğu anlamına geldiği için çok değerli olabilir ve birçok tuzağı önleyebilir. Oturumda, yardımcı kolaylaştırıcı grup üyelerine bir "model" sunabilir, baş kolaylaştırıcıyı destekleyebilir ve (gerekirse) aniden ayrılan bir grup üyesine yardım edebilir.

Bu, değişken veya hassas üyeler bulunan gruplarda çok önemlidir. Oturumdan sonra, değerlendirme konusunda iki kafa bir kafadan daha iyidir. İki kolaylaştırıcının amaçlarının çakışmasından daha kötü bir şey olmadığı için, rolleri önceden belirlemek çok önemlidir. Öfke yönetimi sanat terapisi grubunda (bkz. [Bölüm 6](#)) bir yardımcı kolaylaştırıcının olması hayati önem taşıyordu, çünkü bir veya iki üye "patlama" tehlikesi hissettiklerinde odadan çıkmak zorunda kalıyordu.

Katılmak

Gruba katılma kararı genellikle grubun ruhuna ve grubun içinde bulunduğu çerçeveye bağlıdır. Birçok kolaylaştırıcı ve terapist, diğerlerinin katılımını ve açık olmasını bekliyorlarsa, kendileri de örnek olmaları gerektiğini düşündükleri için resim veya diğer sanat çalışmalarına katılırlar. Bu şekilde, uzak gözlemciler değil, grubun üyeleri olduklarını gösterirler. Green-wood ve Layton (1987, 1991) "yan yana" terapiden bahsederler. Ancak, katılmamak için de çok sağlam nedenler vardır, örneğin grup üyeleri için malzemelerin düzenlenmesine konsantre olmak, grup üyelerine bireysel olarak zaman ayırmak veya liderin en önemli görevi olarak değerlendirdiği gözlemlere konsantre olmak gibi. Bu karar, ortama, grubun ihtiyaçlarına ve terapistin veya kolaylaştırıcının kişisel felsefesine göre bireysel olarak alınmalıdır. Kolaylaştırıcılar katılırsa, kendi işlerine o kadar dalmamaları ve sonuçta birincil görevleri olan gruba dikkat etmeyi ihmal etmemeleri gerekir.

Grup katılımı

Bazı gruplar kolaylaştırıcıya çok fazla önem verir ve bu oldukça uygun olabilir. Kolaylaştırıcı oturumları başlatır ve yorumların çoğu ona yöneliktir. Diğer gruplarda ise kolaylaştırıcı, grubu olabildiğince demokratik bir şekilde sürece dahil etmeye bilinçli olarak çalışır. Başlangıçta bu, tartışma sırasında grup üyelerinin diğer grup üyelerine doğrudan soru sormalarını ve yorum yapmalarını teşvik etmek anlamına gelebilir. Zaman geçtikçe, grup üyeleri grup için tema seçmeye yardımcı olabilir ve genel işleyişe daha fazla dahil olabilirler; örneğin, yeni üyelerin ayak uydurmasına yardımcı olmak gibi. Ayrıca diğer üyelerle daha fazla ilişki kurabilirler.

Aktarım ve yansıtma

Bunlar, terapistler tarafından psikoterapötik yönelimli gruplar hakkında konuşmak için bazen kullanılan terimlerdir.

Aktarım

Bu, grup üyelerinin hayatlarındaki önemli kişilere karşı hissettikleri duyguları grup kolaylaştırıcısına veya terapistte 'aktarma' eğilimini tanımlar. Örneğin, ebeveynlerine karşı hissettikleri sürekli ihtiyacı grup kolaylaştırıcısına veya terapistte 'yansıtabilirler'. Bu, önceki deneyimlere bağlı olarak, ona aşırı bağımlılığa veya çatışmaya yol açabilir. Kurumlarda, doktorların ve terapistlerin önemli bir güce ve otoriteye sahip olduğu (ve aslında sahip olduğu) gerçeği, bu eğilimi genellikle daha da güçlendirir.

Örneğin, birkaç ay boyunca bir topluluk grubuyla çalışan bir sanat terapisti (bkz. [Bölüm 5](#)), bir grup üyesi tarafından bireysel terapi talebiyle yaklaşıldı. Terapist, bu kişinin kendisine olan bağımlılığının arttığını fark etti ve onun kendisini ebeveyn rolünde gördüğünden şüphelendi. Bu şüphe, adamın onu bireysel terapisti olmasını istediğinde doğrulandı. Terapist, adamın ihtiyacını kabul etti, ancak bunu karşılamaının uygun olmayacağını düşündü ve ona gruba ilgisi olmayan başka bir terapistin adını verdi.

Karşı aktarım

Bu genellikle, bir gruptaki 'terapistin kişisel ihtiyaçlarından kaynaklanan kişisel duyguları ve tepkileri'ni ifade eder (Whitaker 2001:103). Ayrıca, bir grup üyesinin transferansına, sanki o kişi geçmişteki önemli bir figürmüş gibi, örneğin grup üyesinin ebeveyni gibi tepki vermek anlamına da gelebilir. Örneğin, bir kolaylaştırıcı veya terapist, belirli bir grup üyesini özellikle rahatsız edici bulabilir. Düşündükten sonra, bu kişinin kendi kardeşi, kız kardeşi veya ebeveynini hatırlatan özelliklere sahip olduğunu fark edebilir.

Özdeşleşme

Bu, bir kişinin bir başkasını kendisinin benzer veya daha ideal bir versiyonu olarak görmesi ve bu yönleri kendine örnek alarak değişmesi sürecidir (Case ve Dalley 1992:245). Bir grup üyesi, bir kolaylaştırıcıyla veya başka bir grup üyesiyle özdeşleşebilir. Birbirleriyle özdeşleşen grup üyeleri, yararlı motivasyon ve tartışma sağlayabilir ve bazen değişime yol açabilir. Örneğin, sanat terapisti öfke yönetimi grubuna (bkz. [Bölüm 6](#)) katılan iki erkek, durumları benzer olduğu için birbirlerinin varlığında büyük bir rahatlık buldular. Her ikisinin de 12 yaşında oğulları vardı ve gruba katılma nedenlerinin, onlara kendilerinin yaşadıklarından daha iyi bir hayat sunmak olduğunu söylediler. Ancak, özdeşleşme çok güçlü olursa, insanlar başka bir kişinin klonu olmak yerine daha çok kendileri olmak için çabalamaları gerektiğinden, kısıtlayıcı hale gelebilir.

Yansıtma

Bu, grup üyelerinin grup içindeki deneyimlerine dayanmadan diğer üyeler hakkında duygular beslemesi ve varsayımlarda bulunması sürecidir. Bu, kendi özelliklerini veya duygularını (farkında olmadan) diğer katılımcılara yansıtmalarına yol açabilir. Bazen bu, bir üyenin diğerleri tarafından günah keçisi ilan edilmesine yol açabilir (Waller 1993:24). Yansıtmanın veya günah keçisi ilan edilmenin hedefi bir üye veya terapistlerden biri olabilir.

Diğer psikanalitik terimler

The Handbook of Art Therapy (Case ve Dalley 1992) kitabında psikanalitik terimlerin yararlı bir sözlüğü bulunmaktadır. Terapistlerin bu kavramlarla çalıştığı bir gruba dahilseniz, muhtemelen bu konuyla ilgili daha ileri düzeyde bir eğitime zaten katılıyorsunuzdur. Ancak, birçok grup bu terimleri kullanmaz ve çalışma yöntemlerinde bu kavramları özel olarak kullanmaz. Yine de, sadece farkında olmak (bkz. **Bölüm 4, Örnek 19**) veya uygun önlemleri almak için bile olsa, neler olup bittiğinin farkında olmak önemlidir.

Oturum için olağan model

Tema temelli sanat terapisi grubu için en yaygın format şöyledir (Liebmann 1979:51–2):

- 1 Giriş ve "ısınma": 10–30 dakika.
- 2 Sanat eseri: 20–45 dakika.
- 3 Görüntülerin tartışılması: 30–45 dakika.
- 4 Sonlandırma: 5–10 dakika.

Birçok kurumda mevcut süre bir buçuk ila iki saattir ve yukarıda verilen zamanlamalar bu süreye uygundur. Topluluk grupları ve profesyoneller için, sanat eseri ve tartışma için daha fazla zaman ayrılması nedeniyle daha uzun süreler daha uygun olabilir. Yukarıdaki aşamalar, uygun bir etkinlik veya tema seçme konusunda bazı önerilerle birlikte aşağıda daha ayrıntılı olarak açıklanacaktır. Elbette, oturumlar için başka birçok format da vardır ve bunlardan bazıları şimdi açıklanacaktır.

Alternatif oturum modelleri

Çok sayıda kişisel sanat ve sanat terapisi grubu son bölümde özetlenen formatı kullanıyor ve bu bölümün çoğu bu düşünceyle yazılmış olsa da, bunun tek doğru yol olduğunu söylemek yanlış olur. Danışan grubuna,

ortam vb. dikkate alınarak başka modellerin benimsenmesi için iyi nedenler vardır. Bu bölümde bir veya iki alternatif model açıklanmaktadır (Liebmann 1979:52-4).

Tartışma ve ardından resim yapma

Bu formatta, sadece bir giriş değil, başlı başına bir etkinlik olan ilk tartışmaya çok daha fazla zaman ayrılır. Bu, sanat eserine girmek için uzun zamana ihtiyaç duyan gruplar için özellikle uygundur; örneğin, zihinsel sağlık sorunları olan yaşlılar grubu, "rehabilitasyon koşullarında" uzun süre kalan hastalar grubu veya bazı çocuk grupları. Tartışma fikirlerin akışını başlattıktan sonra, grup sanat eserine girer. Son tartışma genellikle oldukça kısadır ve grup üyeleri çoğunlukla resimlerini diğerlerine gösterir. (Grup üyeleri çok fazla "içgörü"ye sahip değilse, uzun süreli yansıtıcı tartışmalara zaman ayırmanın bir anlamı yoktur.)

Bazı gruplar, grup toplantısı sırasında resimleri tartışmazlar, bunu bir sonraki oturuma saklarlar. Bu durumda format şu şekilde olur: geçen haftanın resimleri tartışılır, ardından bu haftanın resimleri tartışılır. Genel olarak bu, oldukça parçalı bir çalışma şekli gibi görünse de, bunu benimsemek için geçerli nedenler olabilir. Sanatı kullanan bir aile terapisti, gördüğü ailelerden seansların sonunda resim yapmalarını istedi. Bu, ona seanslar arasında bir meslektaşıyla resimleri inceleme ve bir sonraki seansın başında bunları olumlu bir şekilde sunma fırsatı verdi. Bu resimler daha sonra tartışmanın temelini oluşturdu ve seansın sonunda başka bir resim teması ele alındı.

Ana etkinlik olarak resim

Bazı gruplar için sanat etkinliği ana odak noktasıdır ve tartışma çok önemli değildir. Bu, sözlü iletişimi zor bulan gruplar için geçerlidir, örneğin öğrenme güçlüğü çeken kişilerden oluşan gruplar ve bazı çocuk grupları. Burada sanat eserinin önemi, çok ihtiyaç duyulan bir iletişim aracı sağlamasıdır. Ayrıca, aşırı sözel iletişim eğilimi gösteren gruplar için bilinçli bir seçim de olabilir.

Sosyal yönün vurgulanması

Bu, toplumda yaşayan ancak haftalık sanat seansları için gündüz hastanesinde veya gündüz merkezinde bir araya gelen izole gruplar için önemli olabilir. Bunlar, öğrenme güçlüğü çeken kişiler, sürekli ruh sağlığı desteğine ihtiyaç duyan kişiler veya yaşlılardan oluşan gruplar olabilir. Bu gruplarda, konuşma teşvik edilir ve bunu kolaylaştırmak için sanat etkinlikleri ve temalar seçilir. Çay ve kahve molaları da rutinin bir parçasıdır.

Sosyal yönün vurgulanabileceği bir başka yol da hazırlıkların yapılma şeklindedir. Örneğin, kendi kendine yardım ruhunu teşvik eden bir gündüz bakım merkezinde

üyeleri odanın hazırlıklarına katılır ve buna dahil edilmekten gurur duyarlar.

Terapi uzmanı veya kolaylaştırıcı, kendi grupları için en uygun modeli geliştirmekten sorumludur ve grup üyeleri de alternatifler önerebilirler. Zaman içinde değişiklikler olabilir veya grup sadece belirli bir oturum için "değişiklik yapmak" isteyebilir.

Tanıtlar ve "ısınma"

Tanıtlar

Grup seansının ilk aşamasının temel amacı, insanları bir araya getirmek, yeni, zor veya yorucu olabilecek bir deneyime dalmadan önce "yerleşmelerine" ve rahatlamalarına yardımcı olmaktır. Grup üyelerine, ister uzaklardan gelmiş olsunlar ister oturumun yapıldığı kurumda ikamet ediyor olsunlar, hoş geldiniz diyerek iyi bir atmosfer yaratmak için çok şey yapabilirsiniz. İnsanlar uzun bir yol kat etmişlerse, sıcak içecekler ikram etmek iyi bir başlangıç olabilir. Bu, herkes gelmemişken ve başlamanın uygun olmadığı başlangıçtaki garip dönemi yumuşatmaya da yardımcı olur.

Katılımcılar birbirlerini tanımıyorlarsa, tanışma için biraz zaman ayırmak önemlidir. İsimlerin yanı sıra, katılımcıların neden geldiklerini, oturumdan ne beklediklerini veya biraz kişisel bilgi gibi kısa tanıtıcı bilgiler sormak da yardımcı olabilir. Bazen bunu yapılandırmak ve örneğin insanların hobilerini sormak, stereotipik yanıtları ve iş etiketleriyle "kategorize etmeyi" (ayrıca işi olmayanlar için garip bir durum yaratmayı) önlemek için iyi bir fikir olabilir. Bu aşamanın amacı, insanların birbirlerini biraz tanımaları ve böylece birlikte çalışırken daha rahat hissetmeleridir. Ayrıca, kolaylaştırıcı olarak, gruptaki insanları ve onların gruba olan ilgilerini anlamanıza yardımcı olabilir ve bu da oturumları yürütürken faydalı olabilir.

Bir oturum bir dizi oturumdan biri ise, yeni gelenleri tanıtmak ve onlara grubun ne hakkında olduğunu açıklamak yine de gerekli olabilir. İnsanların nasıl hissettiklerini ve akıllarında ne olduğunu kontrol etmek önemlidir, özellikle de grup bir kurumda toplanıyorsa. Bu düşünce ve duyguların bazılarını ifade etmek bazen insanların zihinsel olarak "varış noktasına" ulaşmalarına yardımcı olabilir ve oturumun teması için olası ipuçları da sağlayabilir.

Bu tanıtım oturumunda, temel kuralları açıkça belirtmeniz veya grubun belirli konularda (örneğin sigara içme, zamanlama, molalar, tuvaletler, katılım, konuşma vb.) anlaşmasını sağlamanız da gerekir (bu bölümdeki Grup Sınırları ve Temel Kurallar bölümüne bakın). Ayrıca grubun niteliğini, sanat terapisinin ne olduğunu veya bu sanat grubunun kişisel niteliğini de açıklamanız gerekecektir. Yararlı olabilecek bazı ifadeler şunlardır:

- güzel sanat eserleri üretmekle ilgili değil

- çocukken yaptığımız gibi resim yapmak - kendiliğinden
- sonuçları belli olmayan bir şekilde keşfetmek
- bunu yapmanın "doğru" bir yolu yoktur
- sanat malzemelerini kullanarak duygularımızı ifade etmek
- sanatı kişisel bir şekilde kullanmak
- özel yetenek veya engel yok
- tamamlanmış ifadeler ve bitmiş görüntüler aranmaz — karalamalar ve işaretler yeterlidir
- rahatlayın ve medyayı istediğiniz şekilde kullanın
- kimse sanat eserini on üzerinden puanlayarak değerlendirmeyecek
- terapistler/kolaylaştırıcılar eserlerinizi aceleyle yorumlamayacaklar.

Elbette, bu açıklamaların tümü her grup için uygun olmayabilir ve grubunuza göre ne söyleyeceğinizi seçip uyarlama yapmanız gerekecektir.

Özellikle grup üyelerinden bazıları bu malzemeleri daha önce hiç kullanmamışsa veya uzun süredir kullanmamışsa, mevcut malzemeler hakkında bir iki söz söylemek iyi bir fikir olabilir. İnsanlar malzemeleri kullanma konusunda ne kadar rahat olursa, onları o kadar özgürce ve spontan bir şekilde kullanabilirler.

'Isınma' etkinlikleri

Bu, fiziksel bir aktivite veya bazı giriş niteliğinde sanat çalışmaları olabilir. Fiziksel 'ısınma' aktiviteleri arasında omuz ovma, etrafta dolaşma ve el sıkışma, daire dansları vb. gibi enerji akışını sağlayan aktiviteler bulunur. Bu kitabın [II. Bölüm, A Kısmında](#) bunların kısa bir listesi bulunmaktadır. Bunların kullanımını daha da geliştirmekle ilgileniyorsanız, kitabın sonundaki Kaynaklar bölümünde bazı kitaplar listelenmiştir.

Resim "ısınma" etkinlikleri arasında şunlar yer alır: herkesin bir iz bırakması için bir kağıt parçası dolaştırmak; insanların aklındakileri hızlıca çizmek; bir resimle kendini tanıtmak. [Bölüm II, Kısım A'da](#) bir öneri listesi bulunmaktadır ve birçok tema "ısınma" olarak kullanılacak üzere uyarlanabilir. Bu aşamada yapılan çizimler veya resimler, genellikle oturumun ana temasına geçmeden önce kısaca tartışılır.

Kurulu bir grupta, her seferinde tanıtım ve "ısınma" etkinliklerine gerek olmayabilir. Grup bir araya gelir, oturumun teması hakkında kısa bir tartışma yapar ve ardından herkes doğrudan sanat eserine başlar. Bu, temel kurallar ve çalışma şekli belirlenmiş ve grubun örtük bir parçası haline gelmiş olduğu için mümkündür. Yeni kişiler katılırsa, bu temel kurallar açıklanmalıdır. Zaman zaman, yerleşik bir grup, çalışma şeklini ve temel kurallarını yeniden değerlendirmek ve uygun görülürse bazı değişiklikler üzerinde anlaşmak için biraz tartışma zamanı ayrımalıdır.

Tema seçimi

Düzenli olarak bir araya gelen gruplar ile tek seferlik gruplar için oldukça farklı hususlar söz konusudur.

Düzenli olarak bir araya gelen gruplar

Grubu başlatmak için, insanların birbirlerini ve endişelerini tanımalarına yardımcı olmak için oldukça genel bir tema gereklidir. Olası başlangıç temaları şunlar olabilir:

- Medyayı tanımak, boya ile oynamak, muhtemelen ıslak kağıt kullanmak ve bundan bir şeyler geliştirmek (Bölüm II, Kısım B, no. 53)
- Medya Keşfi bölümündeki herhangi bir etkinlik (Bölüm II, Kısım B)
- Tanıtımlar (Bölüm II, Kısım E, no. 125)
- Yaşam çizgisi (Bölüm II, Kısım E, no. 140)
- Nasıl hissettiğiniz, şu anda sizi meşgul eden konular.

Bunlar sadece birkaç fikir. Önemli olan, insanları harekete geçirmek ve onların ihtiyaçlarına duyarlı olmaktır. Bir seanstan diğerine uygun bir tema seçmenin birkaç yolu vardır:

- (a) Oturumlar arasında, en uygun devamı ne olabilir diye düşünün ve uygun bir tema belirleyin. Örneğin, bir psikiyatri hastanesindeki akut serviste, bir oturumun sonunda yalnızlık konusu tartışıldı. Sanat terapisti, arkadaşlık üzerine bir dizi çalışma hazırladı (Bölüm II, Kısım E, no. 173).
- (b) Sanat terapisi seansı genel bir programın parçasıysa, diğer seanslardan da ipuçları alınabilir. Örneğin, sanat terapisi, psikodrama, yoga, psikoterapi ve tartışma yöntemlerini kullanan bir gündüz hastanesinde, sanat terapisi seansı psikodrama seansından bir gün sonra gerçekleştirildi. Personel ekibi, psikodrama seansından çıkan sonuçlara dayanarak sanat seansı için uygun temalar belirlemek üzere seanslar arasında bir araya geldi.
- (c) Grup ile birlikte önceki seansın (genellikle önceki haftanın) resimlerine bakarak, katılımcıların bu resimlerle ilgili yeni düşünceleri olup olmadığını kontrol edin. Bu tartışmadan hangi temanın ortaya çıktığını görün.
- (d) Grup ilişkilerindeki belirli bir sorun grubun ilerlemesini engelliyorsa, grup resmi bunu genellikle ortaya çıkarabilir, böylece tartışılabilir. Örneğin, bir gündüz hastanesi grubunda, bir adam resimlerinin arkasına saklanıyordu. Grup resmi, onun katkısının bir köşeye sıkıştığını gösterdi ve tüm gruba onun ne kadar "marjinalleştirildiğini" hissettiğini gösterdi.
- (e) Yön değişikliği gerekli görünüyorsa, neye ihtiyaç olduğunu düşünün ve uygun bir tema seçin.

Şimdiye kadarki seçeneklerin çoğunda, terapist veya kolaylaştırıcı tema seçiminde büyük ölçüde sorumluluk üstlenir ve bu uygun olabilir, ancak bu, seçimin terapistin üyelerin ihtiyaçlarına ilişkin görüşünden büyük ölçüde etkilendiği anlamına gelir. Süreklilik varsa, grup da adım adım ilerleme kaydettiği hissine kapılır ve bu cesaret verici olabilir. Ancak, bu seçeneklerin dezavantajı, grubun daha acil duygularını ve ruh hallerini dikkate alamamalarıdır. Aşağıdaki seçenekler, bunların nasıl dahil edilebileceğini göstermektedir:

(f) Isınma seansı veya tanıtıcı "duygular turu" tema seçimine yol açabilir. Örneğin, bir grup genç yetişkinde ebeveynlerle ilgili birçok duygu vardı, bu nedenle kolaylaştırıcı aile hayatı ile ilgili bir tema önerdi. Olası seçenekler şunlar olabilir:

- kendimi aile hayatına nasıl uyum sağladığımı görüyorum
- annem ve babamdan aldıklarım
- ailemle ilgili sevdiğim ve sevmediğim şeyler
- diyagram şeklinde aile yapısı.

Yeme bozukluğu olan bir grup hastada, ilk tartışma bazen grubun üzerinde durmaya karar verdiği bir tema ortaya çıkardı. Bir süre içinde, bu şekilde ortaya çıkan temalar arasında sıkışmış hissetmek, ilerlemek, anoreksiye bırakmak, "Şu anda bulunduğum yer", beden imajı ve kendine zarar verme (Miles 2002) yer aldı.

- (g) Bazen, özellikle grup üyeleri birlikte çok zaman geçirdikleri bir kurum veya kuruluşta toplanıyorsa, somut olmayan ama gerçek bir "atmosfer" oluşur. Bu duyguları algılayıp uygun bir tema önermek sezgi meselesi olabilir. Örneğin, yoksul bir mahalledeki gündüz bakım merkezinde bir kadın grubunun haftalık oturumuna geldiğimde, alışılmadık bir düşmanlık atmosferi hissettim; kimse konuşmak istemiyordu ve kimse sanat eseri yapmak istemiyordu. "Güvenli bir yer" temasını önerdim ve bu, kadınların başlamasını sağladı. Daha sonra merkez koordinatörü, bir merkez üyesinin gizlilik ilkesini ihlal ettiği için kendilerini çok güvensiz hissettiklerini söyledi. Tema, kadınların duygularını açığa çıkarmalarına yardımcı oldu ve böylece konuyu tartışmaya başlayabildiler.
- (h) "Duygu turu", insanların önceki haftaki oturumdan sonra hissettiklerine dayalı olabilir ve bu, yukarıdaki gibi bir sonraki temaya yol açabilir.
- (i) Eğer kolaylaştırıcı genellikle "duygular turu" yapmadan bir tema sunuyorsa, grubun seçim yapabilmesi için birden fazla tema seçeneği sunmak iyi olabilir.
- (j) Personel eğitim grupları gibi akran gruplarında, insanların keşfetmek istediklerini seçmeleri için bir liste dolaştırılabilir.
- (k) Bazı gruplar belirli konuları veya çalışma yöntemlerini araştırmak için bir araya gelir ve seçilen temalar da bunu yansıtır. Örneğin, [6. Bölüm](#) bakınız.

Örnek 7 (öfke yönetimi sanat terapisi grubu) ve kitaplar: Cook ve Heales (2001) — maneviyatı keşfeden temalar; Luzzatto (2000) — kanser hastaları için temalar; Ross (1997) — okullardaki çocuklar için temalar; Safran (2002) — AD/HD üzerine temalar; Silverstone (1997) — kişi merkezli danışmanlık temaları.

Seçilen herhangi bir tema, insanların kendi ihtiyaçlarına göre kendi yorumlarını yapabilecekleri kadar esnek olmalıdır.

Bazı pratik noktalar akılda tutulmalıdır. Grup resimleri ve duvar resimleri için hazırlık gerekir, grup projeleri için odalar yeniden düzenlenmeli, özel malzemeler organize edilmelidir. Tema seçmenin "doğru" bir yolu yoktur. Her kolaylaştırıcı veya terapist, kendi tercih ettiği stile, grubun ihtiyaçlarına ve elindeki imkanlara göre en uygun şekilde çalışmalıdır.

Tek seferlik gruplar

Burada tema seçimi, grubun amaç ve hedeflerine büyük ölçüde bağlıdır. İşte seçilen temalara bazı örnekler (bu grupların bazıları [6. Bölümde](#) daha ayrıntılı olarak anlatılmıştır ve tüm temalar bu kitabın [II. Kısımında](#) açıklanmıştır):

- 1 Hizmet içi eğitim kursuna katılan yatılı çocuk çalışanlarından, önce bir grup duvar resmine katılmaları istendi. Tartışmanın ardından, "Aile Ağacım" teması işlendi ve her kişi kendi ailesini bir ağaç olarak çizdi. Bu, çocukların bakış açısından aile deneyimlerinin tartışılmasına yol açtı.
- 2 Zorluklar yaşayan bir kadın grubu, her bir kişinin farklı renkli boya kalemleri kullanarak sırayla katkıda bulunduğu bir grup resmi yaptı. Ortaya çıkan iletişim kalıpları tartışıldı.
- 3 Geleceği düşünmekte zorlanan bir grup kanser hastası, yapmak istedikleri yolculukları konu alan resimler yaptı.
- 4 Yetişkinler ve çocuklardan oluşan bir kilise grubu için düzenlenen tanıtım gününde şunlar yer aldı:
 - Tanıtımlar — isim ve kişisel ilgi alanları
 - Round Robin çizimleri (bkz. [Bölüm II, Kısım I](#), no. 296)
 - Bir partnerle boya ile sohbet
 - Kendinizi bir tür yiyecek olarak resmedin
 - Öğle yemeği (ortak)
 - Herkesin bireysel hikayelerinden oluşan, sessizlik içinde birbirine bağlanan uzun bir kağıt üzerine yazılmış grup hikayesi (bkz. [Bölüm II, Kısım H](#), no. 248)
 - Grup hikayesine dayalı yazma
 - Grup kolajı.

5 Bir grup profesyonel için düzenlenen tanıtım gecesi şunları içeriyordu:

- Nasıl hissediyorum
- Çiftler halinde boya ile sohbet
- Grup resmi (konu yok).

6 Barış eğitimi grubu için düzenlenen öğleden sonra etkinliği şunları içeriyordu:

- Bir resimle kendinizi tanıtm
- Çiftler halinde resim yapma
- "Barış benim için ne ifade ediyor?" temalı grup resim yapma.

Tüm bu örneklerde, her aktivitenin ardından ve sonunda tartışma için bolca zaman ayrıldı.

Danışan gruplarıyla ilgili temalar

Belirli bir temayı kullanmanın her zaman aynı sonucu vereceği düşünülebilir. Ancak bu neredeyse hiç böyle olmaz. Aşağıdaki örnek bunu göstermektedir. Üç farklı sanat terapisti, "Kendiniz için bir reklam çizin" teması hakkında yorum yaparken çok farklı deneyimler yaşamıştır (Liebmann 1979: 127):

Terapist A: Bunun amacı, olumlu öz imajı incelemektir. Özellikle depresif bir grupta yararlıdır — grup üyelerinden diğer bireylere çok sayıda olumlu geri bildirim gelir.

Terapist B: Dikkatli bir şekilde tanıtılması gereken zor bir tema, ancak çok olumsuz hale gelebileceğini gördüm.

Terapist C: Genellikle insanlara sadece kendilerinin değerli yönlerini değil, aynı zamanda ne tür insanları çekmek istediklerini de düşünmelerini öneririm... Kişinin kendini kamuoyuna nasıl sunduğunun farkında olmak zor bir iştir ve insanlar genellikle yetenekleri ve iyi yönleri yerine engelleri ve belirsizliklerini ortaya koyarlar.

İlk iki terapist bir hastanede yatılı ve gündüz hastalarıyla çalışıyordu, üçüncüsü ise zihinsel sağlık sorunları olan danışanlar için bir sosyal hizmet gündüz merkezinde çalışıyordu. Çeşitli gruplarla çalışan başka bir sanat terapisti, deneyimlerini şöyle özetledi: "Bir seansın sonucunun, seçilen temadan çok, danışanların gruba getirdiklerine bağlı olduğunu gördüm." Dolayısıyla, grupta gerçekte neler olduğu birçok faktörden etkilenir, örneğin:

- dış sınırlamalar
- grubun işlev gördüğü ortam
- belirli danışan grubu

- grubun ulaştığı aşama
- mevcut ruh hali ve öncelikler
- grubun türü ve belirli konulara ve çalışma yöntemlerine verdiği önem
- kolaylaştırma tarzı
- belirli bir tema veya faaliyetin seçimi
- tartışmanın yürütülme şekli.

Tüm bu faktörler, herhangi bir oturumun sonucunu etkileyecektir. **Bölüm 7'de** farklı danışan grupları hakkında bazı notlar bulunmaktadır. Ancak, akılda tutulması gereken önemli nokta, grubunuz ve onun mevcut ihtiyaçları ile ilgili bir tema seçmenizdir.

Sanat eserine katılım

Bu, genellikle herkesin yaptığı işe tamamen daldığı zamandır. "Konuşma yasağı" kuralı, bu deneyimi yoğunlaştırabilir ve çok derin bir deneyim haline getirebilir. Bazen, özellikle deneyimli gruplarda, bu durum doğal olarak gerçekleşir. Kolaylaştırıcılar, bu süre zarfında herhangi bir kesinti olmamasına (örneğin geç gelenler, öğle yemeği duyuruları vb.) dikkat etmelidir, çünkü bunlar çok rahatsız edici olabilir ve derin konsantrasyonun "büyüsünü" bozabilir. Herhangi bir zaman sınırı varsa, bu başlangıçta duyurulmalıdır.

Sanat eserinin fiilen yapılması gerçekten önemlidir. Bu, sadece kağıda bir şeyler çizmek için gereken zaman değildir, bu tartışılabilir, ancak sözsüz süreçlerin devreye girdiği ve insanların boya, kil vb. ile bir şeyler ürettikleri bir zamandır. Bu süreç kelimelerle yeterince tarif edilemez ve bu nedenle grup kolaylaştırıcılarının sanat eseri yapma ve belirli temaları kendileri deneme konusunda ilk elden deneyime sahip olmaları önemlidir.

Sanat eseri yaratmanın yararlı konuşmaları teşvik edebileceği bazı gruplar vardır ve bu teşvik edilmelidir. Örneğin, genellikle fikirlerini ifade etmekten çekinen bazı ergenler, grup halinde resim yaparken veya kil ile çalışırken "açılabilirler". Konuşmayı teşvik etmek, öğrenme gücünü çeken yetişkin grupları veya toplumda yaşayan ancak haftalık sanat terapisi seanslarına katılan yaşlılar için de önemli olabilir. Burada konuşmak ve arkadaş edinmek, seansların amacının bir parçasıdır.

Sanat eseri yapma zamanının başlangıcı bazıları için garip olabilir. Düzenlenmesi gereken malzemeler vardır ve kolaylaştırıcı bu konuda yardımcı olmalıdır. Herkes ihtiyacı olanı aldıktan ve yerleştğinde, genellikle insanlar oturup ne yapacaklarını düşünürken kısa bir tereddüt dönemi olur. Bu normaldir ve endişe yaratmamalıdır. Ancak, bazen bir veya iki kişi gerçekten "takılıp kalır". Etrafındaki herkes ne yapmak istediğini biliyor gibi görünürken, boş bir kağıda bakmak korkutucu bir deneyim olabilir. Terapist veya kolaylaştırıcı, belki de nazik sorular sorarak, o kişinin tema hakkında ne hissettiğini ortaya çıkarmak için yardım etmelidir. (Bazı öngörülemeyen nedenlerle bu kişi için uygun olmayabilir; bu durumda

değiştirilmiş veya atılmış olabilir.) Herkes takılmışsa, bunun nedeni muhtemelen temanın açıklaması yeterince net olmamış ya da giriş süresi çok aceleyle gelmiş olmasıdır. Burada yapılacak tek şey, herkesi zor durumda bırakmak yerine, belki daha fazla grup tartışması yaparak konuyu tekrar gözden geçirmektir.

İnsanlar çok farklı hızlarda çalışır. Bazıları işlere aceleyle girer ve çok çabuk bitirir; diğerleri ise yavaş ve ölçülü bir tempoda çalışır. Bu, insanların genellikle farklı zamanlarda bitireceği anlamına gelir. Burada iki şey yardımcı olabilir: hızlı çalışanlar, beklerken ikinci bir resim yapmaya veya yaptıkları üzerinde yapıcı bir şekilde düşünmeye teşvik edilebilir. Yavaş çalışanlar bitiremeyebilir (ve genellikle bu önemli değildir), ancak zamanın dolmak üzere olduğunu bildirerek onlara yardımcı olunabilir, böylece en önemli olanı seçebilirler. İnsanların nasıl resim yaptığını izlemek, en çok enerjini nereye harcadıklarını, nerede daha tereddütlü olduklarını, nerede bekleyip düşündüklerini görmek bazen gerçekten ilginç olabilir. Sanat eseri aşamasına katılmıyorsanız, sadece neler olup bittiğini gözlemlemek bile çok değerli olabilir.

Grup kısa bir oturuşsa (örneğin haftada iki saatlik bir oturum), özellikle tartışma aynı alanda yapılacaksa, sanat çalışması bittikten sonra malzemeleri toplamak genellikle iyi bir fikirdir. Ancak, grup bir gün, hafta sonu veya hafta boyunca birkaç alıştırmaya ve ardından tartışma yapılacaksa, temizliği günün sonuna kadar bırakmak en iyisidir.

Tartışma

Tartışma için fiziksel düzenlemeler önemlidir. Herkes tartışılan konuyu görebilmelidir. Herkesin birbiriyle göz teması kurabilmesi, grup uyumunu ve etkileşimi kolaylaştırır. Bazı gruplar, sanat eserinin bulunduğu yerde aynı pozisyonda kalarak veya grup projesi ise bitmiş eserin etrafında durarak bunu başarabilir. Bazı gruplar ise, dağınık bir resim alanı ve koltuklar ve halı ile donatılmış rahat bir dinlenme alanına sahip oldukları için şanslıdır, böylece herkes resimleri ortada, yerde dururken daire şeklinde oturabilir.

Yapılan resimler hakkında bir tartışma yürütmek, başka bir grup oturumu konusudur. Grup çalışması için birçok model mevcuttur ve bu kitabın sonundaki Kaynaklar bölümünde Grup Çalışması başlığı altında listelenen kitaplardan bazılarına başvurmak iyi bir fikirdir. Grupta herkesin kullanılan tartışma sürecini net bir şekilde anlaması önemlidir. Kişisel sanat veya sanat terapisi gruplarında kullanılan en yaygın üç modeli özetleyeceğim: herkes sırayla konuşur; bir veya iki resme odaklanır; grup dinamiklerine odaklanır.

Herkes sırayla konuşur

Bu, oturumun sonuçlarını paylaşmanın en yaygın yoludur ve çok verimli olabilir. Herkesin resimlerini paylaşmasının beklendiği mi, yoksa bunun zorunlu olmadığı mı belirtilmesi önemlidir. Terapist veya kolaylaştırıcı, başlamak isteyen olup olmadığını sorabilir ve diğer herkes sırayla devam eder.

sırayla devam eder; veya ilk kişi bir sonrakini seçebilir ve böyle devam eder; veya herkes uygun gördüğü zaman sırayla devam eder. Sonunda zaman kalırsa, genel bir tartışma gelişebilir.

Grup büyükse, tüm resimleri paylaşmak uzun zaman alır ve buna izin vermek önemlidir. Bir veya iki üye çalışmalarını paylaşmadan zaman biterse, onlar için seans "bitmemiş" hissi yaratabilir. Kolaylaştırıcı, grupla birlikte her bir kişinin ne kadar süreye sahip olacağına ve zamanın nasıl tutulacağına karar vermelidir. Bazen grubun tüm üyeleri eşit süre istememekte ve zamanlama kendiliğinden çözülmektedir; diğer zamanlarda ise her birine resmi olarak beş dakika süre verilmesi gerekmektedir.

Kolaylaştırıcı, diğer kişilerin ne düşündüğünü sorarak grup katılımını teşvik edebilir, böylece tüm yorumlar sadece kendisine yöneltilmez. Kolaylaştırıcı sanat eserine katılmışsa, zaman dolmadıkça muhtemelen onun da paylaşması beklenecektir. Burada kolaylaştırıcı veya terapist, grubun bir üyesi olmakla olmamak arasında ince bir çizgi üzerinde yürür — kendileri hakkında bir şeyler açığa vurur, ancak en acil sorunlarıyla gruba yük olmaz. Sırayla konuşmanın birkaç avantajı vardır:

- (a) Daha önce bunu yapmamış kişiler için, resimlerini (çok kişisel ifadeler içerebilen) hakkında konuşmak, kendilerini açığa vurma deneyimi olabilir. Herkes sırayla konuştuğunda, insanlar yalnız olmadıklarını ve "buzları kırmanın" bir grup çabası olduğunu hissederler. (Ancak, herhangi bir nedenle resimlerini paylaşmak istemeyen grup üyelerini saygı duymak akıllıca olacaktır.)
- (b) Yeni bir grupta, paylaşımda bulunan herkes, grup üyelerinin resimlerini aracılığıyla birbirlerini tanımalarına yardımcı olabilir.
- (c) Devam eden bir grupta, yapılandırılmış paylaşımın sağladığı güvenlik, insanların güven oluşturmalarına ve resimlerinde ve tartışmalarda açıklamaya istekli oldukları konularda daha cesur olmalarına yardımcı olabilir.
- (d) Bu, grubun daha sessiz üyelerinin de zamanlarını paylaşmalarını ve grubun belirli üyelerinin tartışmayı domine etmemelerini sağlamanın bir yoludur.
- (e) Bu yöntemin "eşit paylaşım" özelliği, birçok akran ve kendi kendine yardım grubuna hitap etmektedir.

Ancak, bazı dezavantajları da vardır:

- (a) Her kişiye oldukça kısa bir süre ayrılır (grup çok küçük değilse) ve bu durum sınır bozucu olabilir. Çiftler halinde veya alt gruplar halinde paylaşım yapmak bu durumda yardımcı olabilir.
- (b) Tartışma genellikle resimlere oldukça bağlı kalır ve bu bazen yüzeysel olabilir.

- (c) Tartışmayı yapılandırmak, grup etkileşiminin serbest akışını bir ölçüde ortadan kaldırdığı için yapay olarak görülebilir. Yapının güvenliği, ortaya çıkabilecek çatışmaları keşfetmenin önünde bir engel olarak görülür.

Bir veya iki resme odaklanın

Bazı terapistler ve kolaylaştırıcılar, sırayla konuşmanın yapay olduğunu ve yüzeyselliğe yol açtığını düşünürler. Bir veya iki üyenin sorunlarını diğerlerinden daha fazla araştırarak veya tüm tartışma süresini bir veya iki resme ayırarak daha fazla kazanç elde edileceğini düşünürler. O anda en çok ihtiyacı olan kişiler seçilebilir veya kendileri seçilebilir. Daha sonra diğerlerine benzer deneyimler yaşayıp yaşamadıkları sorularak onlar da dahil edilebilir. Bazen tek bir resmin paylaşılması, gruptaki herkesin çok anlamlı bir şekilde dahil olduğu derin bir tartışmaya yol açabilir.

Grup dinamiklerine odaklanın

Bu tür tartışmalarda grup, her şeyin olabileceği bir ortamda bulunur. Sonuç, genel bir tartışma olabilir veya yetenekli bir terapistin rehberliğinde, resimlere dayalı sözlü bir psikoterapi grubu olabilir. Terapist, resimlerini konuşmak isteyen olup olmadığını sorabilir ve sonra ne çıkacağını bekleyebilir. Serbest psikoterapi grubunda, gerçek duyguların ve çatışmaların ifade edilmesi teşvik edilir. Örneğin, bir grup üyesi öfkelenirse, bu durum o üyenin ebeveynleri veya eşi hakkındaki duygularının yansıtılması olarak değerlendirilebilir. Bu şekilde, grup üyelerinin hissettiği ve onları terapiye getiren çatışmaların çözülmesi umulur. Grup üyeleri birbirlerine yardım etmeye ve deneyimlerini paylaşmaya teşvik edilir. Bu tartışma modelinde, resimler başlangıç noktasıdır. Tartışmada büyük rol oynayabilirler veya nispeten küçük bir rol oynayabilirler ve nadiren tüm resimleri derinlemesine incelemek için zaman olur.

Bu tür grupları yöneten terapistler, eğitim yoluyla veya deneyimli biriyle benzer bir grubu birlikte yöneterek kazanabilecekleri önemli bir deneyime sahip olmalıdır. Ortaya çıkan tüm materyali işlemek için neredeyse hiç yeterli zaman olmadığını ve terapistlerin ve kolaylaştırıcıların grubun bununla başa çıkmasına yardımcı olması gerektiğini eklemek gerekir (Skaife ve Huet 1998; Waller 1993).

Yorumlama

Bu alanda, insanların yapabileceği bir veya iki varsayım vardır ve bunlar oldukça yanıltıcı olabilir. Sanat terapisi artık çok daha yaygın olarak bilindiği için bu durum eskisi kadar sık görülmemektedir, ancak yine de bunların farkında olmak önemlidir. İlk varsayım, grup üyelerinin resimlerini yorumlamanın terapistin görevi olduğu yönündedir. Bu varsayım, sanat terapisinin psikanalizin bir tamamlayıcısı olarak ilk kez kullanıldığı dönemlerden kaynaklanmaktadır. Hastalar, aynı teorik çerçevede (örneğin Freudcu, Jungcu, Kleincu vb.) kullanılarak rüya materyali incelenebileceği gibi, analiz için materyal olarak resimler üretirlerdi.

(örneğin Freudcu, Jungcu, Kleincu vb.). Resim yapma süreci önemli görülüyordu. Bu tür bir yorumlama her zaman belirli bir teorik çerçeve (veya psikanalitik okul) içinde gerçekleşir ve önemli ölçüde eğitim ve deneyim gerektirir. Bu tür sanat terapisi grupları, bu belirli çerçevelerde nitelikli ve deneyimli sanat terapistleri tarafından yönetilir.

Ancak, çoğu kolaylaştırıcı ve terapist, tek bir terapötik yaklaşıma sahip olmayan kurumlardaki gruplarla, psikolojik tedavilerden çok ilaç tedavisini ön plana çıkaran tıbbi odaklı ekiplerle veya terapötik bir çerçeve içinde çalışmayan toplum kuruluşlarıyla çalışmaktadır. Kolaylaştırıcılar ve terapistler, kendileri için en yararlı buldukları teorileri seçmekle yükümlüdürler. Bu teoriler, psikodinamik odaklı birkaç teoriden birçok insanlık bakış açısına kadar değişebilir.

İkinci yaygın varsayım, yorumlamanın sembollerin anlamlarının bire bir eşdeğerliği temelinde yapıldığıdır. Bu nadiren geçerlidir. Daha çok, semboller kültürel temelli bir dizi anlama sahiptir (örneğin, güneş yaz, ışık, sıcaklık, ısı anlamına gelebilir). Çoğu sembolün öznel bir anlamı da vardır ve bu anlam, kişiden kişiye değişebilir, genellikle kabul edilen anlamlar aralığı içinde kalır, ancak bazen kişinin deneyimine göre bu aralığın tamamen dışında da olabilir.

Benzer bağlamlarda çalışmak, bir dizi benzer anlama sahip sembollerin ortaya çıkmasına neden olabilir, ancak bir bağlamdan diğerine çok kolay bir şekilde genelleme yapmaktan kaçınmak için dikkatli olmak gerekir. Örneğin, bir psikiyatri hastanesinde birçok depresif hastayla çalışan bir sanat terapisti, birkaç siyah ve kırmızı resim fark edebilir. Daha sonra başka bir yerde başka bir siyah ve kırmızı resim görürse, ressamın depresif olduğunu tahmin etmekte haklı olabilir veya olmayabilir. Siyah ve kırmızı bir resim çizen ve ardından bu resmin banka hesabının yeniden "siyahta" olduğunu gösteren rahatlamasını yansıttığını açıklayan bir adamın uydurma hikayesi vardır. Açıkçası, bir terapist veya kolaylaştırıcının deneyimi ne kadar genişse, tahminleri de o kadar isabetli olma olasılığı yüksektir.

Bir düzeyde hepimiz yorum yapıyoruz. Hepimiz dünyaya farklı şekillerde ve farklı varsayımlarla bakarız. Bu genellikle, bir olay veya resim hakkındaki yorumlarımızın, söz konusu konu hakkında olduğu kadar, kendimiz ve referans çerçevelerimiz hakkında da çok şey söylediği anlamına gelir. (Bölüm II'de bunu keşfetmek için bazı iyi alıştırmalar Bölüm I, no. 288-91'de bulunur.) Yorumlarımız kendimiz için doğru olsa da, bunları başkalarına dayatmamaya dikkat etmeliyiz.

Bir resim bazen sanatçıya "cevap verebilir". Bu, insanların kendileriyle diyalog kurmalarını sağladığı için teşvik edilmesi gereken bir süreçtir. İnsanlar bazen bunun gerçekleşmesi için resimlerinin başında biraz oturmaları gerekir.

Yorumlama, kolaylaştırıcıların birçok hata yapabileceği bir mayın tarlasıdır. Herhangi bir kılavuz var mı? En önemli şey, resmin ressamının onu nasıl gördüğü ve ne demek istediğidir. Sürekli devam eden bir grupta, güven inşa edildiğinde ve insanlar kendilerini güvende hissettiklerinde, daha açık olmaya ve daha fazla bilgi ve duygu paylaşmaya hazır olacaklardır.

Duyarlı bir kolaylaştırıcı veya terapist ve algısı güçlü grup üyeleri de bir kişinin kendi "gizli derinliklerini" ortaya çıkarmasına yardımcı olabilir, ancak bu bir gerçek olarak sunulmak yerine öneri olarak sunulmalıdır. Belirli bir yorum, ressamdan çok konuşmacıyla ilgili olabilir veya resmin ressamı önerilenleri duymaya hazır olmayabilir. Herhangi bir yorumda tereddütlü olunmalı ve alıcı tarafında kabul görmelidir. Başkalarının sanat eserlerine duyarlı olmanın bir yolu, onların resimlerine ilişkin görüşlerimizi sahiplenmektir. Böylece grup üyeleri, "O köşedeki parça ne anlama geliyor?" veya "Bana o parça şöyle görünüyor..." veya "Resmine baktığımda aklıma... geliyor" gibi sorular sormaya teşvik edilebilir.

Devam eden bir grupta bir kadın, evliliğinin parçalanırken nasıl hissettiğini göstermek için çatlaman buzun ayrıntılı bir çizimini yaptı. Birkaç ay sonra, sanat terapisti başka bir şehirde bir günlük atölye çalışması yürütüyordu ve pürüzlü bir resim desenine ilişkin olarak, "En son böyle bir desen gördüğümde, birinin evliliğinin parçalanmasıyla ilgiliydi" dedi. "Evet, ilk seferinde doğru tahmin ettiniz, şu anda bunu yaşıyorum" cevabını alınca oldukça şaşırıldı. Bu tür bir yorum, başkalarının ve kendinin deneyimlerine ve görsel iletişime aşinalığa dayanan sezgisel bir tahmindir. Özetlemek gerekirse, grubun resimlerine bakmanın olası yollarından bazılarını aşağıda sıraladım:

- 1 Her kişi, başkalarının yorum veya soruları olmadan kendi çalışması hakkında konuşur.
- 2 (1) numaralı maddeye ek olarak, diğer kişiler sorular sorar ve yorumlar yapar. Bu, hassasiyetle yapılmalıdır. Bir yorum ressam tarafından kabul edilmezse, bunun nedeni ressamın buna hazır olmaması veya yorumun uygunsuz olması olabilir. Her iki durumda da, bu konuyu daha fazla uzatmak akıllıca olmaz.
- 3 Katılımcılar düşünür ve resimlerinin kendilerine "cevap verip vermediğini" görürler.
- 4 Sanat eserleri incelemesi. Bir süre boyunca yapılan resimleri geriye dönüp bakarak, herhangi bir kalıp veya tekrarlanan tema olup olmadığını görmek faydalı olabilir. Bazen insanlar, bir süre önce yaptıkları resimleri yeni bir bakış açısıyla görebilirler ve bu da yeni farkındalıklar getirebilir.
- 5 Gestalt tekniği. Bu teknik herhangi bir sanat ürünüyle kullanılabilir. Ressam, resim hakkında birinci şahıs olarak konuşmaya ve sırayla resmin her bir parçasını canlandırmaya teşvik edilir. Bunun arkasındaki varsayım, resmin farklı parçalarının bir kişinin kişiliğinin farklı yönlerini temsil edebileceğidir. Örneğin: "Ben bu ağaçım. Oldukça güçlü bir ağaçım ve köklerim sağlam, ama pek yaprağım yok gibi görünüyor. Kış geldi ve ben üşüyorum ve çıplakım." Bundan sonra, konuşmacı bunun kendisi için daha geniş bir anlam ifade etmediğini düşünebilir. Sırayla her bir parçayı canlandırdıktan sonra, bir kişinin farklı yönlerini temsil eden resmin farklı parçaları arasında bir diyalog oluşturulabilir. Bu teknik çok güçlü olabilir, bu nedenle grup üyeleri arasında güven ve destek olan küçük veya yerleşik gruplarda kullanılması en uygundur.

Oturumu sonlandırma

Birçok oturum kurumsal zaman çizelgelerine bağlıdır ve zamanında bitirmek çok önemlidir. Bazen yakınlardaki tabakların çıkardığı sesler ikna edici bir işarettir. Oturumu olumlu bir notla bitirmek iyidir, belki de oturumu özetleyen bir yorumla veya katılımcılara teşekkür ederek vb. Bazı kolaylaştırıcılar ve terapistler bir son ritüeli veya egzersizi dahil etmeyi severler.

Tüm gün veya hafta sonu süren bir atölye çalışmasında, kapanışı yapmanın bir yolu, örneğin "Bu gün/hafta sonundan ne kazandım" veya "Bu gün/hafta sonu hakkında hoşuma giden/hatırlayacağım bir şey" gibi konularda yorumlar almaktır. Genellikle doldurulması gereken bir değerlendirme formu vardır. Bunu son olarak yapmak yerine, oturumun/atölyenin bitiminden hemen önce bir zaman ayırıp, son tur veya ritüelle bitirmek daha iyi hissettirir. Durum ne olursa olsun, oturumun sonu insanları şimdiki ana geri getirmeli ki normal hayatlarına devam edebilsinler. Kolaylaştırıcılar ve terapistler, hiç kimsenin günlük hayatına devam etmesini engelleyecek sorunlar veya endişelerle gruptan ayrılmamasını sağlamaya çalışmalıdır.

Oturumun girişinde gösterilen özen (bu bölümün önceki kısmına bakın), "bitmemiş işler" in izlerini önleyecektir, ancak bazen bu tür bir veya iki sorun olabilir ve kolaylaştırıcı bunları çözmeye çalışmalıdır. Kurumlarda genellikle konuşulabilecek diğer personel ve danışanlar şeklinde çok sayıda destek tesisi vardır veya terapist, sonrasında üzgün olan kişiyle görüşebilir. Topluluk gruplarında bu o kadar kolay değildir. Kolaylaştırıcı, aynı çizgide çalışmaya devam etmek için başka fırsatlar hakkında bilgi verebilir, ancak grup deneyimini herkesin kolayca başa çıkabileceği bir düzeyde tutmaya çalışmak daha akıllıca olacaktır.

Son olarak, temizlik vardır. Bazen durum, bu işi kolaylaştırıcıya bırakmayı gerektirir, ancak çoğu zaman temizliğe yardım etmek, insanların rahatlaması ve normal hayatlarına dönmesi için pratik bir yol olabilir. Herkes katılırsa, bu aynı zamanda grup uyumunun bir ifadesi olur ve oturumun sonuna iyi bir his verir. Temizliğin çoğu sanat eserinden sonra yapılmış olsa bile, genellikle kaldırılması gereken resimler ve çizimler, yıkanması gereken bardaklar veya istiflenmesi gereken ekipmanlar vardır.

Zaman içinde grup süreci

Bu bölümde grup süreci ayrıntılı olarak ele alınmayacaktır, çünkü grup çalışması konusunda bunu derinlemesine ele alan birçok kitap (bazıları Kaynaklar bölümünde listelenmiştir) bulunmaktadır. Grubunuz hakkındaki düşüncelerinizi netleştirmek için bu kitaplardan bir veya ikisini okumaya değer.

Kesin bir sonuca ulaşan bir dizi oturumda, çoğu grubun geçtiği aşamalar vardır. Bunlar, başlangıç, orta ve son gibi basit üç aşamalı bir süreçten, grubun birçok yönünü dikkate alan daha karmaşık modellere (bazen dokuz aşamaya kadar) kadar çeşitli şekillerde tanımlanabilir. Tema temelli kişisel sanat veya sanat terapisi

grupta, zaman içinde grubun gelişimini tanımlamak için aşağıdaki aşamaların yararlı olduğunu gördüm:

- 1 *Başlangıç:* Grup bir araya gelir ve faaliyetine başlar. Bu aşamada her şeyi başlatmak büyük olasılıkla liderin sorumluluğundadır.
- 2 *Ayaklarını yere basma:* Grup çalışma şekline alışır ve yanlış anlaşılmalardan giderilir. Eğer açık bir grup ise, bazı kişiler bu faaliyetin kendilerine uygun olmadığını veya düşündükleri gibi olmadığını fark ederek ayrılırlar. Diğerleri ise daha fazla bağlılık gösterir.
- 3 *Grup uyumu:* İnsanlar ne bekleyeceklerini bilerek gelirler ve grup oturumlarını ipe çekerler. Güven oluşur.
- 4 *Açıklama:* Grup üyeleri resimlerinde ve tartışmalarda kendilerini daha fazla açığa vurmaya istekli hale gelirler. Bu aşamada, insanlar en acil sorunlarıyla açıkça mücadele ettiklerinden, genellikle çok derin paylaşımlar olur.
- 5 *Son:* Bu aşama, geçici bir ara olsa bile, genellikle depresyon, kafa karışıklığı, öfke ve rahatlama gibi çeşitli duygularla birlikte gelir. Grubun sonu ise, "Şimdi ne olacak?" sorusu da ortaya çıkar.

Bir sanat terapisi grubu, diğer gruplarla bu aşamaları ortak olarak paylaşır ve bunların farkında olmak ve bunlara hazırlıklı olmak iyidir. Bu aşamalar tamamen ayrı değildir, genellikle birbirleriyle örtüşürler. Bir dereceye kadar, bir günlük veya hafta sonu atölyesi gibi tek seferlik gruplarda da mevcuttur.

Bazı grupların kesin bir sonu yoktur. İdeal olarak, resim ve diğer sanat eserleri yoluyla derin paylaşımların yapıldığı 4. aşama düzeyinde buluşmaya devam ederler. Bu tür grupların çoğunda, zamanla değişen bir üyelik yapısı vardır. Katılan her üye, genellikle bu aşamaları bireysel olarak geçer ve her aşamada daha deneyimli grup üyelerinin yardımını alır. Grupta yer almak ve ayrılmak önemli sorunlar olabilir. Çok fazla kişi aynı anda gruba katılırsa veya ayrılırsa, grubun yapısı radikal bir şekilde değişebilir. Bir grup iyi işliyorsa, grubun ruhu korunarak yeni gelenlere de yayılabilmesi için, kişilerin teker teker veya ikişer ikişer katılmaları muhtemelen en iyisidir. Benzer şekilde, gruptan ayrılan kişiler de grubu önemli ölçüde etkileyebilir, özellikle de kalanlar terk edilmiş veya geride bırakılmış hissedersen.

Zaman sınırlı bir dizi (örneğin on oturum) için, genellikle doldurulması gereken bir değerlendirme anketi ve bazen de bir tür sonuç ölçümü vardır. Bunlar için en uygun yeri düşünmek önemlidir. Örneğin, grup deneyiminin değerlendirilmesi, grupta olma hissi hala taze iken, sonun hemen öncesinde yapılabilir. Sonuç ölçümü, katılımcılar gruptan ne kazandıklarını daha net bir şekilde görebildikleri bir veya iki hafta sonra yapılabilir. Grup sonrası görüşmeler bu konuda yardımcı olabilir ve ayrıca katılımcıların bir sonraki adımlarını belirlemelerine veya başka bir uzmana devredilmelerine yardımcı olabilir.

Kayıt ve değerlendirme

Bir grup seansı, hangi kayıt sistemi kullanılıyorsa, o sistem tamamlanana kadar (terapist veya kolaylaştırıcının bakış açısından) bitmiş sayılmaz. Bu, grup seansından sonra mümkün olan en kısa sürede yapılmalıdır. Diğer personel ile yapılacak tartışmalar veya bir sonraki seans için planlama da mümkün olan en kısa sürede yapılmalı veya en azından bir takvim oluşturulmalıdır. Değerlendirmeye katkı sağlanması gerekir. Kayıt ve değerlendirme geniş konular haline geldiğinden, bunlar bir sonraki bölümün konusudur.

Kaynakça

- Barber, V. ve Campbell, J. (1999) "Sanat terapisinde canlı renkler: siyah ve beyazın görsel ve sözel anlatımı", J.Campbell, M.Liebmann, F.Brooks, J. Jones ve C.Ward (eds) *Sanat Terapisi, Irk ve Kültür*; Londra: Jessica Kingsley Publishers.
- Benson, J.. (2001) *Gruplarla Daha Yaratıcı Çalışmak*, 2. baskı, Londra: Routledge. Brown, A.. (1992) *Grup Çalışması*, 3. baskı, Aldershot: Ashgate.
- Campbell, J.. (1993) *Grup Çalışmasında Yaratıcı Sanat*, Bicester: Speechmark.
- Case, C. ve Dalley, T. (1992) *Sanat Terapisi El Kitabı*, Londra: Tavistock/ Routledge.
- Cook, C. ve Heales, B.C. (2001) *Ruhu Ekim: Elma Tohumu Çalışma Kitabı*, Birmingham: Woodbrooke Quaker Çalışma Merkezi.
- Engelli Hakları Komisyonu (DRC) (2002) *Engelli Danışanlar için Mal ve Hizmetlere Erişimi Kolaylaştırmak: Küçük İşletmeler ve Diğer Küçük Hizmet Sağlayıcılar için Pratik Kılavuz*, Stratford: DRC.
- Greenwood, H. ve Layton, G. (1987) 'Bir ayakta tedavi sanat terapisi grubu', *Inscape*, yaz: 12-19.
- Greenwood, H. ve Layton, G. (1991) 'Taking the piss', *Inscape*, kış: 7-14.
- Liebmann, M.F. (1979) 'Yapılandırılmış sanat terapisi grupları üzerine bir çalışma', yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Birmingham Polytechnic.
- Luzzatto, P. (2000) 'Yaratıcı yolculuk: tedavi sonrası kanser hastalarıyla kısa süreli grup sanat terapisi modeli', *Sanat Terapisi: Amerikan Sanat Terapisi Derneği Dergisi*, 17, 4:265-9.
- Miles, M. (2002) 'Yeme bozukluğu hastaları: ortaya çıkan bir tema ile çalışma', kişisel iletişim.
- Ross, C. (1997) *Çizilecek Bir Şey: Sanat Terapisi Yaklaşımını Kullanan Aktiviteler ve Müdahaleler*, Londra: Jessica Kingsley Yayınları.
- Safran, D.S. (2002) *Sanat Terapisi ve AD/HD: Teşhis ve Terapötik Yaklaşımlar*, Londra: Jessica Kingsley Publishers.
- Silverstone, L. (1997) *Sanat Terapisi: Kişi Merkezli Yaklaşım*, 2. baskı, Londra: Jessica Kingsley Publishers.
- Skaiße, S. ve Huet, V. (1998) 'Giriş', S.Skaife ve V.Huet (ed.) *Sanat Psikoterapisi Grupları*, Londra: Routledge.
- Waller, D. (1993) *Grup Etkileşimli Sanat Terapisi: Eğitim ve Tedavide Kullanımı*, Londra: Routledge.
- Whitaker, D.S. (2001) *İnsanlara Yardım Etmek İçin Grupları Kullanmak*, 2. baskı, Londra: Brunner-Routledge.