

Virginia Bilim Müzesi | Blog | Sanat Terapisi ve Terapötik Bir Yaklaşım Olarak Sanat

Çeşitli sanat türleri, [iyileştirici özellikleriyle](#) uzun zamandır takdir edilmektedir. 1940'lı yıllardan itibaren ruh sağlığı uzmanları, sanatı terapötik ortamlara dahil etmeye başladı. O zamandan beri sanat terapisi, birçok ruh sağlığı sorununun tedavisinde kullanılmakta, kapsamlı bir şekilde incelenmekte ve profesyonel ruh sağlığı eğitimlerinde resmileştirilmektedir.

Sanat ile ruhsal hastalık tedavileri arasındaki bağlantıyı ve sanatın bu tedavilerdeki rolünü incelerken, sanat terapisi ile terapötik bir yaklaşım olarak sanat arasındaki farkı anlamak önemlidir.

Sanat Terapisi

Sanat terapisi teriminin genel terapötik faaliyetlere uygulanmasında sıklıkla karışıklık ve bazen de kasıtsız yanlış kullanımlar görülür. Bir birey tarafından yapılan sanat veya herhangi bir yaratıcı süreç terapötik olabilir, ancak bu mutlaka klinik terapi anlamına gelmez.

[Sanat terapisi](#), 20. yüzyılın ortalarında [ortaya çıkmış](#) ve psikiyatristler, psikologlar, eğitimciler ve sanatçıların etkisiyle resmi bir yapı ve eğitim kazanmıştır. "[Sanat terapisi](#)" terimini ortaya atan Adrian Hill, tüberkülozdan iyileşirken sanatın gücünü fark etmiştir. Kendi sağlığı için kendini ifade etmenin yararlarından çok etkilenen Hill, bu uygulamayı önce diğer tüberküloz hastalarına, ardından 1945 tarihli *Art Versus Illness* (Sanat ve Hastalık) adlı kitabında daha geniş bir kitleye tanıtmıştır.

Amerika'nın "[sanat terapisinin annesi](#)" olarak bilinen psikolog Margaret Naumburg, aynı dönemde çalışmalarını sanat terapisi olarak adlandırmaya başladı. Naumburg, sanatı sembolik anlamı ya da yaratıcısının duygularını ve düşüncelerini ortaya çıkarma yeteneği nedeniyle değer veriyordu. Günümüzün sanat terapisi, genellikle Hill'in övdüğü kendini ifade etme unsurlarını Naumburg'un vurguladığı sembolik yorumla birleştirir.

Sanat terapisi, akredite ve kurul sertifikalı bir sanat terapistinin çalışmasını ve rehberliğini gerektirir. Sanat terapisti, zihin, beden ve ruha odaklanan daha bütünsel bir plan sunmak için sanat ve diğer yaratıcı faaliyetleri bireyin tedavisine dahil eder. Genellikle bu çalışma, diğer terapi türleri veya terapistlerle birlikte yürütülür ve daha geniş, kapsamlı bir tedavi planının parçası haline gelir.

Sanat terapisi genellikle, ruhsal hastalık veya sağlık sorunları teşhisi konmuş bireylere, aile üyelerine ve çiftlere sunulur. Ayrıca, "duygusal, ruhsal veya yaratıcı gelişim" arzusuna sahip bireyler tarafından da kullanılabilir. Amerikan Sanat Terapisi Derneği'ne göre, [sanat terapisi](#) aşağıdakiler dahil olmak üzere bir dizi olumlu sonuca katkıda bulunmak için kullanılır:

- Bilişsel, duygusal ve motor işlevlerin iyileştirilmesi.
- Öz saygı ve öz farkındalığı geliştirmek.
- Duygusal dayanıklılığı geliştirmek.
- İçgörü geliştirmek.
- Sosyal becerileri geliştirmek.
- Çatışmaları ve sıkıntıları azaltmak ve çözmek.
- Toplumsal ve ekolojik değişimi ilerletmek.

Son yirmi yılda, farkındalık temelli terapiyi destekleyen biyolojik ve sinirbilimsel araştırmaların ortaya çıkmasıyla birlikte, sanat terapisi alanı bir miktar değişerek [farkındalık temelli sanat terapisinin \(MBAT\)](#) eğitimi ve uygulanmasına odaklanmaya başlamıştır. Bu, heyecan verici ve yenilikçi bir bilimsel [çalışma](#) alanıdır.

Sağlıklı Yaşam için Terapötik Bir Yaklaşım Olarak Sanat

Sanat terapisi ile terapötik bir yaklaşım olarak sanat arasındaki temel fark, ikincisinin genellikle kendi kendine reçete edildiği ve kendi kendine yönlendirildiği olmasıdır. Ancak, resmi bir sanat terapisi süreci olmasa bile, sanat zihne, bedene ve [beyne](#) birçok fayda sağlar; kendini ifade etme, iletişim, karar verme, yaratıcılık ve stres azaltma araçları sunar.

Bireyler, resim, seramik, çizim, yazma, karalama ve boyama gibi daha hareketsiz sanatların yanı sıra dans ve dövüş sanatları gibi daha hareket temelli veya kinetik sanatları da uygulayabilirler. Müzik - hem yaratma hem de dinleme açısından - [zihin üzerinde](#) çok sayıda [etkiye](#) sahip gibi görünmektedir ve aktif bir araştırma konusudur. Tüm bu sanat etkinlikleri, teknik olarak bir klinisyen tarafından denetlenen sanat terapisi olmasa bile, terapötik faydalara sahip olabilir.

Sanatsal faaliyetlerin terapötik faydalarından bazıları, meditasyon benzeri uygulamalar yoluyla elde edilebilir. Pratik ve eğitim sayesinde katılımcılar, bir faaliyete [tam anlamıyla kendilerini kaptıracak](#) kadar yoğun bir konsantrasyon hali olan “akış” durumuna ulaşabilirler. “Zonda olmak” olarak da adlandırılan bu durum, yalnızca eldeki göreve odaklanarak kişinin özbilincini ve kaygısını azaltmasına yardımcı olabilir. Akış durumuna ulaşmak genellikle beyin için bir zorluktur ve akış durumları sinirbilim alanında incelenen bir konudur. Geleneksel meditasyonu zor bulan birçok kişi, sanatla ilgili bir faaliyeti uygulayarak bu duruma ulaşabilir.

Zihinsel sağlığımızı, zaman ve kaynaklarımıza yönelik birçok taleple dengelemenin yollarını ararken, [hobilerin zihinsel sağlığımız için iyi olduğunu](#) unutmamak önemlidir.

Sanat sadece zindeliğe ulaşmak için bir araç değildir; zihnin yaratıcı ifadeleri, insanlık durumuna açılan pencereler sağlayabilir. Amerikan Tıp Derneği'nin psikiyatri kolu, "zihinsel sağlık hakkındaki gerçekleri temsil etmede, hastalık, travma ve çatışmalarla başa çıkmada, sosyal damgalamayla mücadele etmede ve toplumun zihinsel hastalıkları anlamasını zenginleştirmede görsel sanatların rolünü" araştıran sanat eserleri ve denemeler derlemiştir.

Müzedeki yeni Yaratıcı Sanat Terapileri sergisi, insanlık durumuna benzer bir pencere görevi görebilir ve hepimizi insan zihnini daha iyi anlamaya ve ruh sağlığı ile olan ilişkilerimizi düşünmeye teşvik edebilir.