

Sanat Terapilerinde Arkeo Terapi 8

Eda Öz Çelikbaş¹

Özet

Sanat terapileri 1940'lı yıllardan sonra dünya literatürüne girmiş bir kavramdır. O yıllardan bu yana pek çok disiplinle yol alarak çeşitlilikleriyle hem psikoterapi alanında hem de sosyal alanlarda yerini almıştır. Sanat terapileri ve arkeo-terapi, bireylerin içsel dünyalarını anlamaya ve iyileştirmeye yönelik iki disiplinin birleştiği noktada yer alır. Sanat terapi; bireyin duygu, düşünce ve yaşantılarını yaratıcı süreçler aracılığıyla ifade etmesine olanak tanırken, arkeo-terapi geçmiş uygarlıkların izleri, geçmiş deneyimler, geçmişin kültürel nesnelerini ve mekânlarını kullanarak bireysel ve kolektif bilinçaltını harekete geçirir. Bu iki yaklaşım birlikte ele alındığında hem kişisel hem de tarihsel katmanlarda derin bir farkındalık süreci ortaya çıkar.

Arkeolojik objelerle temas, bireyde merak, aidiyet ve süreklilik duygusu uyandırırken; sanat terapinin Freudyen tekniklerle bu deneyim sembolik olarak dışavurumla kendini gösterir. Böylece birey, geçmiş ile bugün arasında bağlantı kurarak kendi bilinçaltını ve deneyimlerini yeniden anlamlandırabilir. Özellikle travma, kimlik arayışı ve kültürel kopukluk, göç ve toplumsal aidiyet duygularında karmaşa yaşayan bireylerde bu bütünlük yaklaşım, iyileştirici ve dönüştürücü bir alan sunabilir.

Giriş

Sanat geçmişten günümüze her ne kadar güzeli, hoşla gideni vurgulasa da günümüzde, değişen dünya düzeninde ihtiyaçlarımızı ve duygu durumumuzun dışavurumunu da vurgulamaktadır. Sanatın özünde hiç şüphesiz ki içsel durumumuzu, psikolojimizi, travmalarımızı yansıtan; bilinçaltımıza temas eden bir güç de söz konusudur. Sanatın disiplinlerarasından öte artık disiplinlerüstü bağlamda da kendini gerçekleştirmesi gereklidir. Sanat terapisi, sanatla terapi, sanatsal terapi, Sanat ve terapi diye adlandırdığımız alan da dışavurum özelliğine sahip olmasıyla; ruh halimizi yansıtmada ve terapötik bir süreç yaratmada oldukça önemlidir.

1 Prof. Dr., Karabük Üniversitesi, edaoz@karabuk.edu.tr, ORCID No: 0000-0002-5243-7242

Şu unutulmamalıdır ki; sanat terapisi terapötik bir süreçtir ve uygulayıcısı sanat eğitimcilerinden de oluşabilse de sanat psikoterapisti yalnızca psikoterapistlerden ya da psikiyatlardan oluşmaktadır.

Sanat günümüzde anlamını oldukça değiştirmiştir. Eskiden sadece güzel ve hoş giden şey anlamlarını barındıran sanat; günümüzde estetik algı ve değerleri bakımından güncel ihtiyaçlar doğrultusunda da ciddi bir dönüşüm yaşamıştır. Sanat, insanlığın var olduğu andan itibaren kendini gösteren, dönüşebilen bir olgudur. Tarihin başlangıcından itibaren insanoğlunun bilinçli ya da bilinçsiz ifadelerinin bütününe somut bir nesneye dönüştürme sürecidir (Gombrich, 2004) (Resim 1).



Resim 1: Endonezya'daki Bir Mağaranın Duvarında Bulunan 44 Bin Yıllık Duvar Resmi

Daha önce Altamira (İspanya) ve Lascaux (Fransa) Duvar resimlerinin insan eliyle ilk sanat eserleri örneği olmasının önüne geçen; Endonezya'da bulunan ellerinde mızraklar ve büyük olasılıkla ipler de tutan yarı insan, yarı hayvan yaratıklar bir bizonu avlarken betimlenmiştir. Buradan da anlaşıyor ki insanoğlu kendini bildiği andan itibaren dışavuruma ihtiyaç duymuş, bunu da sanat yoluyla gerçekleştirmiştir.

Sanat tarih boyunca insanın ifade aracı olmuştur. En ilkel sembol ve imgelerden tablolar, müzikte notaya, edebiyatta romana, şiire, sahne sanatlarında tiyatroya, baleye, modern dansa, fotoğrafa, sinemaya, pandomime ve birçok ifade biçimine dönüşmüştür (Acar ve Düzakın, 2017:7). İnsanoğlu, ilk başta doğayı taklit ederek ve ardından ihtiyaçları doğrultusunda kendini ifade etmek için dışavuruma ihtiyaç duymuştur. Günümüz sanatında mağaradaki duvar resimlerinden, çizgilere, sembollerden, edebiyata ve pek çok el işi üretimi, mimari gibi pek çok dışavurum alanında beslenerek gelişen sanat anlayışı

gittikçe de siyasi, ekonomik, ticari, psikolojik ve akademik anlamda geçmişteki anlamının dışında kendisini gerçekleştirilmektedir.

Sanat ile birey tüm olumsuz düşüncelerini boşaltır ve bu durum bireyin kendini iyi hissetmesine sebep olur. Bu kavram Katarsis (Catharsis-Sağaltım, Boşaltım) olarak da geçmektedir; yani arınmadır.

Birey eğer kendi terapötik sürecini direnç göstermeden sağlarsa dışavurumu da o kadar güçlü olacaktır; bu da sağaltımının yüksek olmasına sebep olacaktır.

Sanat terapisi (Art Therapy), müzik, resim, heykel, hareket dans, drama vb. görsel sanatlar alt dallarının tamamıyla yapılabilecek bir terapi biçimidir. Terapi sürecinde sanatsal malzemeler kullanılır. Sanat terapisinde bireyin kendini özgürce ifade etmesi önemlidir. Sanat terapisi, ruhsal, gelişimsel, nörolojik, davranışsal, vb. birçok durumda kullanılan bir tedavi yöntemidir (Özbey, 2009:213).

Sanat terapisi yeni çıkan bir dal değildir. Antikçağdan günümüze kadar uzanan bir terapi biçimidir. Mağara duvarlarına resim çizmek, ölüleri mumyalamak, tören maskeleri oymacılığı yapmak, parşömenler üzerine resim çizmek, modern zamanlarda grafik çizmek, resim yapmak, hamur ve çamur maddeleri kullanarak bazı biçimler yaratmak; aslında sanatla terapinin tarih boyunca var olduğunun örneklerindendir (Filiz, 2016:169).

Sanat terapisi, psikoterapinin de bir alt dalıdır. Psikoterapi Yunanca ‘therapeucin’, ‘iyileşmek ya da iyileştirmek’ anlamlarına gelir. Bu sebeple psikoterapi tam anlamıyla ‘ruh iyileştirmesi’ demektir (Sayar, 2014:27). Psikoterapinin bir alt dalı olması pek tabii ki onu eşsiz ve en önemli terapi yöntemi olduğu anlamına getirmez. Sadece, özellikle konuşmanın ya da analizlerin dışında sanatsal becerileri veya merakları ile terapötik sürecini yaşamayı tercih edecek olan danışanlar üzerinde etki sağlayabilir.

Sanat terapisi 1942 yılında ressam ve sanat terapisti Adrian Hill tarafından İngiltere’de ortaya çıkmıştır. Sanat terapisi terimi sanatçı Adrian Hill tarafından 1942 yılında tüberküloz hastalarıyla birlikte yaptığı çalışma sonucunda adını almıştır (Demir, 2017:577). Sanat terapisinin profesyonel anlamda kullanımı ise Amerikan Sanat Terapileri derneğinin kurulmasıyla başlamıştır.

AATA (Amerikan Sanat Terapileri Derneği) sanat terapisini yaratıcı bir terapi olarak değerlendirir. Sanat terapisi, sanatsal olarak kendini ifade etme sürecini içerir. Sanat terapisi, hastalık, travma veya yaşam zorlukları yaşayan ya da sadece kişisel gelişim talep eden kişilere profesyonellerce, geliştirici ve tedavi edici olarak sunulan iyileştirici bir yöntemdir. Sanat aracılığıyla travma ile başa çıkma, bilişsel becerilerin gelişimi ve hayat şartlarının yükselmesine

yardımcı olması kanıtlanmıştır (American Art Therapy Association AATA, 2009).

Türkiye’de Sanat ve Terapi

Sanat Terapisi, sanat aracılığıyla duyguların dilsel olmayan duyguların sanat etkinlikleriyle dışavurumudur. Sanatsal malzemeler, teknikler bireyin kelimelerinin yerine geçer. Diğer psikoterapi tekniklerine göre sanat terapisinde dilsel bir beklenti yoktur yani kişinin anlatması, konuşması ve sorulara cevap vermesi beklenmez. Sanat terapisti iyileştirici özelliğinin yanında, bireyin kendi sağaltımını sağlaması açısından bilinçdışının keşfi ve yaratıcı temelli çalışmalar açısından oldukça önemlidir. İnsanlar, geçmişten günümüze yaşadıkları coğrafyaların özelliklerini sanatlarına yansıtmıştır. Sanatsal pratiklerinde coğrafi koşullarının etkisi çok olmuştur. Tüm bu sanatsal repertuarlar yaşam biçimlerinin ve ruhsal duygu durumlarının da belge niteliğinde kanıtı gibidir. Türk sanatında, coğrafi koşullar, gök ve gök tengri inancı, antropomorfik ifadeler, animistik dünya görüşü oldukça önemli olmuştur. Doğa temelli sanat terapisti çalışmalarında Türk coğrafyalarının sanatsal repertuarlarından faydalanmak oldukça iyi olabilir. Doğada kendini gerçekleştiren Hekim Şamanlar-Kamlar özellikle sanat terapisti kapsamında değerlendirilebilecek topluluklardır. Şamanlar, eşsiz ruhsal rehberler ve de hekimlerdir. Alternatif tıp anlamında da oldukça eşsiz bilgiye sahiptiler (Resim 2).



Resim 2: Kam-Şaman; İnsanlarla Ruhlar Arasında Bağlantı Kurduğuna İnanılan Ruhsal Rehber

Anadolu coğrafyası da pek çok kültürü barındırdığı ve pek çok kültüre ev sahipliği yaptığından kültürel ve sembolik imgelemle doludur. Sanat terapisinde sembolizm, imgelem oldukça önemlidir. Jung, bu kültürel birikimden kolektif bilinç olarak bahseder.

Türk kültürü yaşadığı inanç sistemlerinden kültürel ve sanatsal açıdan da etkilenmiştir. Her ne kadar zanaat üretimlerini daha önemsemiş gibi görünse de Türk sanatı repertuarı, temelinde sakinleşmeyi, iyi hissetmeyi, rahatlamayı, yaratıcı düşünme yetisini kullanmayı hedef almıştır. Türk coğrafyası sanatı kendine has bir mistik sembolizme de hakimdir. Sanat terapisinde sembolizm oldukça önemlidir. Birey, bilinçdışını yaşadığı tüm imgelemeleri zihninde canlandırarak sanat aracılığıyla dışavurur. Bu bağlamda Türkiye tarihine bakıldığında Osmanlı Devleti zamanında Zekeriya Er-Razî (854 – 932), Farabî (870-950) ve İbn-i Sina (980 -1037) gibi isimler müziğin iyileştirici etkisini araştırmıştır (Çoban, 2005). Özellikle müzik terapisi; müzik ile iyileşme tedavileri mevcuttur. Farabi müzik makamlarının çeşitli duygulara ve ruhsal rahatsızlıklara iyi geleceğini savunmuştur. Darüşşifalarda gerçekleştirilen tedavi yöntemleri, günümüzde alternatif ve geleneksel tıp araştırma merkezlerinde Müzik Terapisi adı altında gerçekleştirilmektedir. Aynı zamanda su, su sesi, su ile tedavi; termal tedavi ile de su önemli bir yer tutmuştur.

Türkiye’de sanat terapisi alanında ilk çalışmaları 1950’li yıllarda Dr. Süleyman Velioglu ve Dr. Kazım Dağyolu’nun koordinatörlüğünde İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi’nde Sanat Psikopatoloji Laboratuvarı’nı kurarak gerçekleştirdikleri belirtilir. Akabinde ilk sahada uygulamaları 1999 depreminde, deprem zedelerle Dr. Nevin Eracar gerçekleştirmiştir. Akabinde 2013 yılında Sanat Psikoterapileri Derneği kurulmuştur. Alanda GETAT bölüm yazarı araştırmacı Öz Çelikbaş, 2012 yılından beri çalışmalarına devam etmekte; 2015 yılından itibaren de alanda yayın yapmaktadır. Son dönemde Erasmus projeleri, çeşitli alanlarda yayınlar ve bildirilerle farkındalık yaşayan sanat terapisi alanı; Türkiye’de henüz herhangi bir yükseköğretim kurumunda fakültede yer almamaktadır. Master ve Lisans programlarında ders olarak yer alabilmektedir. Türkiye’de 2020 yılında başlayan ELISTAT projesi Sanat Terapisi alanında ilk Uluslararası ve Türk koordinatörlü projedir. Projeyi yazan ve koordine eden de Ankara İl Sağlık ve Sosyal Hizmetler Müdürlüğüdür.

Dünya’da Sanat Terapisi

Sanat terapisi 1942 yılında Adrian Hill tarafından İngiltere’de adlandırılmıştır. Fakat sanat terapisi antik dönemden günümüze sürekli olarak adı bilinmeden kullanılan bir teknik olmuştur. 1942 yılında Adrian Hill’in adlandırmasıyla beraber sanat terapisi etkinlikleriyle anılmaya başlamıştır. Antik dönemde Mısır uygarlığı tıp alanında en iyi ve gelişmiş olanıydı. Anadolu’da Bergama Asklepion, Datça Knidos, Didim Didyma, Efes ve Pamukkale Hierapolis merkezleri önemli şifahanelerdi. Anadolu coğrafyaları termal tesisler açısından da zengin olduğundan özellikle bu termallerin olduğu bölgeler, denize yakın ve sakin bölgeler seçilmekteydi. Hastaların rahatsızlıklarına tıbbi tedaviden önce

ruhsal tedavi uygulayan antik dönem insanları, doğayı da değerlendirerek aslında ilk terapötik çalışmaları da gerçekleştirmekteydi. Bergama Asklepion'daki telkin tüneli de bu tezi kanıtlayan önemli mimari düzenlerden birisidir (Resim 3). Su, antik dönemde de önemli bir sakinleştirme, dinlenme, kendini iyi hissetme duygularını getiren iyi oluş haline etki eden bir tedavi yöntemi olmuştur.



Resim 3: Bergama Asklepion Tedavi Merkezi Telkin Tüneli

Arkeo-Terapi

Arkeoloji, insanlar, mekânlar, nesneler, bilgiler, soylar, ekosistemler ve dünya görüşleri arasındaki bağlantıları ortaya çıkarmak ve pekiştirmek için henüz yeterince kullanılmamış bir potansiyele sahiptir. Bu tür karşılıklı bağlantılar, bireylere ve topluluklara sağlık ve iyi oluşun temelini oluşturan kimlikler, ilişkiler ve yönelimler kazandırır. Özellikle mekân odaklı bir araştırma olarak uygulanan arkeoloji, sömürgeciliğin dünya genelindeki yerli halklar arasında yaygın olan zararlı bir etkisi olan kültürel stresi dengeleyebilir (Holtorf, 2021).

Arkeo-terapi, mekanların hafızasını, belleğini taşıyan; bireylerin mekanların his haritalarını hissettiği ve deneyimlediği alanlarda uygulanan bir terapi yöntemidir. Sigmund Freud'un "Bilinçaltı Kazı Alanı" benzetmesinden hareketle de aslında antik kentler birer iyileşme mekanlarıdır. Psikodinamik yaklaşımda iyi oluş haline etkide pek çok uygulama kazı alanlarında kontrollü

bir şekilde gerçekleştirilebilir. 2025 yılı Ağustos ayında Karabük Üniversitesi bünyesinde Karabük Hadrianopolis Antik Kenti Kazı Başkanlığı ortaklığında ilk kez “Arkeo-terapi sanat terapileri çalıştay ve sempozyumu” düzenlenmiştir. Antik kentler, mistik havasıyla da bireyde geçmiş deneyimleri ve hatıraları canlandırdığından; dışavurumu daha yüksek olabilecek mekanlardır.

“Paphlagonia Hadrianapolis’i” olarak literatürde adlandırılan Hadrianopolis Antik Kenti Karabük İli, Eskipazar İlçe Merkezi’nin 3 kilometre batısında yer almaktadır. Hadrianopolis Kenti kalıntıları Batı Karadeniz bölgesinde oldukça büyük öneme sahiptir. Hadrianopolis Antik Kenti Roma ve Erken Bizans Dönemi kalıntılarıyla beraber son dönemde hızlanan kazı çalışmalarıyla pek çok antik ve tarihi döneme ait eserlerle kendisini göstermektedir. Hadrianopolis antik kenti Türkiye’de 2025 yılında ilk kez yapılan Arkeo-Terapi Sanat Terapi Çalıştay ve Sempozyumuna da ev sahipliği yapmaktadır.

Sonuç

Geleneksel özelliklerini bünyesinde barındıran ve çok geniş repertuara sahip olan Türk sanatı; geçmişten günümüze terapötik yanıyla da bilinmektedir. Sanatsal ifadeleri şifa, şifalanmak ve de dışavurum olarak değerlendiren bir sanat anlayışına sahip Türk sanatı; yaşadığı göçebe toplumlar dahil, katlayarak gelişmiş ve çok geniş alanlara yayılmıştır. Evrensel birliktelikte, bağlantıda olduğu kültürlerle de ortak özelliklere sahip olan Türk sanatı aynı zamanda sürdürülebilir olmuştur. Dünya’da oldukça ilgi gören bir alan olan Sanat terapisi, ülkemizde de son yıllarda dikkat çekmeye ve önemli çalışmalara başlamıştır. Henüz herhangi bir lisans ya da lisansüstü eğitim imkânı bulunmayan sanat terapisi, Ülkemizde ilerleyen zamanlarda hak ettiği çalışmalarla daha da ilerleyecektir.

Sanat terapisi, bireylere sözden öte, bir nokta; bir çizgi ve bir renk ile eşsiz kapıları açabilir. Burada önemli nokta konuşamadıklarımızı sanat yoluyla, çizerek, yazarak, seslendirerek, hareket ederek, taklit ederek, mimik ve jestlerle, oyunla dışa vurmaktır. En ilkel halimizi sanat yoluyla dışa vururuz. Sanatla terapi içimizdeki ilkel yanımızla, çocuk benliğimizle iletişim kurma olanağı tanır (Capacchione, 2011).

Sanat terapileri, küresel eğitimde çeşitliliğin de artması ve hibrit olması desteğiyle de hem disiplinlerarası hem de disiplinlerüstü çalışmalara uyumlu eşsiz bir yöntemdir. Arkeo-terapi alanının da sanat terapilerinden etkilenecek onun içinden türemesi ve akabinde küresel miras terapilerini getirmesi de disiplinlerarasılık ve disiplinlerüstülüğün önemli bir örneğidir. Hadrianopolis Antik Kentinde, her yıl gerçekleştirilmesi planlanan Arkeo-Terapi Sanat Terapileri Çalıştay ve Sempozyumu 2026 yılında da gerçekleştirilmesi

planlanacak uluslararası bir çalışmadır. Kolektif bilincin ve bilinçaltının bireyin kendini, özünü, kültürünü ve öz saygısını artırmasına katkı sağladığı terapiler post modern çağda önem kazanmış ve gelecekte hibrit bir şekilde en büyük salgın strese karşı önem kazanabilecektir.

Kaynakça

- About Art Therapy, American Art Therapy Association. (2009). Erişim Adresi <http://www.americanarttherapyassociation.org/aata-aboutarttherapy.html>
- Capacchione, L. (2011), Sanat Terapisiyle İyileşmek. (Çev. Duygu Özen). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Çoban, A. (2005). Müzikterapi: Cana Şifa Ruha Gıda. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Demir, V. (2017). Dışavurumcu Sanat Terapisinin Psikolojik Belirtiler ile Bilişsel İşlevlere Etkisi. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 7(13), 575-598
- Gombrich, E. (2014). Sanatın Öyküsü. (Çev. Ömer Erduran, Erol Erduran). Ankara: Remzi Kitabevi.
- Holtorf, C. (2021). Public benefit as community wellbeing. *Internet Archaeology*, 57. <https://intarch.ac.uk/journal/issue57/12/ia.57.12.pdf>
- Özbey, Ç. (2009). Özel Çocuklar ve Terapi Yöntemleri. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Sayar, K. (2014). Terapi-Kültürel Bir Eleştiri. (5. Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları

GÖRSEL KAYNAKÇA

- Resim 1: Erişim adresi: <https://morezprav.cz/svetodeni/objevena-malba-v-indoneske-jeskyni-zobrazuje-jeden-z-nejstarsich-pribehu-lidstva>
- Resim 2: Erişim Adresi: <https://img-s3.onedio.com/id-55b8717bbe5ce29a-724a6e92/rev-0/w-620/f-jpg/s-553bd54226f2ace3b1f2a36ef7d7f4c-6d884c5b1.jpg>
- Resim 3: Erişim Adresi: https://4.bp.blogspot.com/-rmXgwj1cNjI/Wsfmy3wH-rmI/AAAAAAAAHEw/xLr2haw3atYVUKFhzSJkvEAUkGgxJB_pACLC-BGAs/s1600/20180311_150758.jpg