

Personaya Yolculuk: Arkeo-Terapötik Maske Deneyimi

Asuman Özdemir¹

Özet

Bu çalışma, arkeolojik bir mekan ve tarihsel bir nesne ile kurulan ilişkinin, sanat üretimi sürecinde nasıl bir deneyime dönüştüğünü sunmaya yöneliktir. Hadrianopolis Antik Kent’inde gerçekleştirilen “Personaya Yolculuk” atölyesi bu sürecin çıkış noktasıdır. Katılımcılara sunulan tarihsel bir buluntu olan miğfer parçası düşünsel bir karşılaşma alanı olarak ele alınmıştır. Bu karşılaşma doğrudan bilgi değil sorulara yöneliktir. Atölye boyunca katılımcılar, kendilerine yöneltilen açık uçlu sorular aracılığıyla kendi içsel deneyimlerine yönelmiş; bu süreçte ortaya çıkan duygu, düşünce ve imgeleri maske üretimi üzerinden ifade etmişlerdir. Maske burada yalnızca bir nesne değil, bireyin kendisiyle kurduğu ilişkinin somutlaştığı bir nesne haline gelmiştir. Araştırma sonucunda, terapötik yaklaşımların arkeolojik kavramlar, nesnelere ve mekanlarla birlikte ele alındığında, bireyin kendini fark etme ve ifade etme süreçlerine katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Sanat pratiği ve sanat terapisi içiçe geçtiği alanlarda da sağaltım ve iyi oluş süreçlerine katkı sunabilecek bir uygulama alanı oluşturduğunu göstermektedir. Bununla birlikte çalışma, Eskipazarı’nın tarihsel ve sosyo-kültürel yapısına da katkı sağlamıştır. Tarih ve kültürün sanat alanının pratikleriyle ortak paydada buluşması, yerel hafızanın güçlenmesine, sürekliliğinin sağlanmasına ve görünürliğünün artmasına olanak tanımıştır.

1 Dr. Öğr. Üyesi, Karabük Üniversitesi, Fethi Toker Güzel Sanatlar ve Tasarım Fakültesi, Resim Bölümü, Safranbolu/KARABÜK, 78600- aademir@karabuk.edu.tr ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7384-1976>

Giriş

Görsel sanatlar alanında terapötik yaklaşımların kullanımı giderek artmakta; aynı zamanda bu yaklaşımlar farklı bilim alanları içinde çeşitli biçimlerde kendini göstermektedir. Sanat üretimi yalnızca estetik bir eylem değil, aynı zamanda bireyin psikolojik iyi oluşunu destekleyen bir alan olarak değerlendirilmeye başlanmıştır. Bununla birlikte, sanat terapisi çalışmalarının çoğu bireysel ifade süreçlerine odaklanmakta ve çoğu zaman sağlık alanında gerçekleştirilmektedir; mekân ve/veya nesneye odaklanan çalışmalar ise sınırlıdır. Özellikle tarihî mekân ve arkeolojik mekân temelli terapötik yaklaşımlar ve uygulamalar birkaç çalışmayı geçmemektedir. Bu durum, sanat terapisi alanında tarihî mekân ve nesne merkezli yaklaşımların kuramsal olarak araştırılmasına ve uygulamaya zengin bir gelecek sağlayabileceğini göstermektedir.

Arkeo-terapi yaklaşımı, arkeolojik alan, tarihsel nesne ile bireyler arasında kurulan deneyimsel ilişkiyi kullanmaktadır.

“Arkeo-terapi kavramını açık biçimde ortaya koyan, kavramsallaştıran ve sistematik bir kuram geliştiren belirli bir araştırmacı bulunmamaktadır. Kavram, daha çok arkeoloji alanında yürütülen çalışmaların kültürel miras, iyi oluş ve geleceğe yönelik koruma kavramları etrafında yeniden yorumlanmasıyla ortaya çıkmıştır (Özdemir, 2025, s.534).

Özellikle arkeolojide topluluk temelli bir yaklaşım geliştirerek, kimlik ilişkilerinin yeniden kurulması yoluyla kültürel stresin azaltılmasını hedefleyen ve tarihsel hafızanın onarımına yönelik çalışmalar yürüten Schaepe vd. arkeo-terapi alanında öncü çalışmalar gerçekleştirmiştir. Aynı çalışmada düşüncelerini dile getiren Holtorf ise insanların arkeoloji ile kurduğu ilişkinin deneyimsel yönünün önemine dikkat çeker. Holtorf’a göre bu deneyimsel ilişki, kimlik ve aidiyet duygusunun gelişmesine ve geçmiş ile bağ kurulmasına katkı sağlar. Böylece insanlar ile geçmiş arasında kurulan anlamlı bağlantılar, iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yaratabilir (Schaepe vd. 2017). Holtorf kültürel mirasın gelecekteki toplumlarda iyi oluş da dahil olmak üzere farklı ihtiyaçların giderilmesinde etkin rol oynayacağını savunur (Holtrof ve Hogberg, 2022). Bu yönde yapılan araştırmalar incelendiğinde, son yıllarda iyi oluş (well-being) kavramının giderek daha fazla önem kazandığı görülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü’ne (WHO) göre sağlık, “yalnızca hastalık veya sakatlığın olmayışı değil; fiziksel, sosyal ve zihinsel açıdan tam bir iyilik hâlidir” (WHO, para 1, 2021). İyi oluş (well-being) ise bireyler ve toplumlar tarafından deneyimlenen olumlu bir durumdur ve sosyal, ekonomik ile çevresel koşullardan etkilenecek günlük yaşamı destekleyen bir kaynak niteliği taşır. Aynı zamanda insanların anlam ve amaç duygusuyla topluma katkıda bulunabilme kapasitesini ve toplumların dayanıklılık ile sürdürülebilir refah düzeyini ifade eder (WHO, 2021).

Heritage Alliance (2020), Heritage and Wellbeing raporunda kültürel miras alanlarının hem bireysel hem de toplumsal düzeyde iyi oluşu destekleyen mekanlar olduğunu belirtmektedir. Raporda, bu alanlarla kurulan ilişkinin sosyal bağların güçlenmesine, öğrenme süreçlerinin desteklenmesine ve çeşitli aktiviteler ile topluluk katılımı yoluyla iyi oluşa katkıda bulunduğu vurgulanmaktadır (The Heritage Alliance, 2020). Benzer şekilde, DCMS (2024) tarafından hazırlanan Culture and Heritage Capital: Monetising the Impact of Culture and Heritage on Health and Wellbeing raporu, kültür ve miras katılımının sağlık ve iyi oluş üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır (Department for Culture, Media and Sport, 2024).

Bu raporlar kültürel miras ve buna katılımın sağlık ve iyi oluş üzerindeki etkilerini sunmaktadır. Aynı zamanda bu bulguların temelini oluşturan ve gelecekte de araştırmalar yapılmasına imkan sağlayan güncel çalışmalarda bulunmaktadır. Everill ve Burnell(2022) ile Everill vd.(2022), arkeolojik kazı ve miras alanı çalışmalarına katılımın özellikle gaziler gibi hassas gruplarda depresyon, anksiyete ve yalnızlık duygularını azaltabildiğini; buna karşılık iyi oluş, aidiyet, özdeğer ve sosyal bağlılık düzeylerini arttığını ortaya koymuşlardır. Ayrıca tarihsel alanların bireylerin toplumsal uyumu, kültürel anlayışı güçlendiren ve zihinsel iyi oluşunu destekleyen bir araç olarak değerlendirilebileceğini ifade eden çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalar bireylerin geçmişle anlamlı bağlar kurarak yeni beceriler geliştirmesine fırsat veren deneyimsel bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır (Darvill, Heaslip, & Barrass, 2018; Ellis & Kershaw, 2019).

Artan ilgi, bu kavramın terapötik yaklaşımlarla birlikte yeni bir alan olarak değerlendirilen arkeo-terapi kapsamında nesne mekan ve zaman kavramları yönüyle ele alınmasını gündeme getirmektedir.

Tarihsel bir nesneyle veya mekânla karşılaşma birçok açıdan harekete geçirici bir etki yaratır. Geçmişe dair bilgi edinme sürecinde hafıza, zaman ve aidiyet gibi işlevsel durumlar da tetiklenir. Bu tür anlamsal birliktelikler özellikle sanat ile desteklendiğinde tarihsel ürünler yalnızca bir nesne olmaktan çıkar ve deneyimsel bir alana dönüşür. Bu açıdan tarih ile yaratıcı süreçlerin birleştiği terapötik yaklaşımlar önemli hâle gelmektedir. Arkeoloji ve sanat terapisini birleştiren çalışmalar genellikle sanat ve terapi, arkeoloji ve hafıza, kültürel miras üçgeninde değerlendirilmektedir. Ama sanat terapisinin alanında çalışmalara sınırlı sayıda vardır. Bu durum arkeo-terapi yaklaşımının kuramsal ve uygulamalı çalışmalar açısından yeniden değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır. Bu deneyimsel ilişkiyi sanat pratiği aracılığıyla görünür kılmayı amaçlayan disiplinler arası çalışmalar yeni ve zengin bir öneri sunmaktadır. Arkeo-terapinin henüz yeni ele alınmaya başlanması nedeniyle bu yaklaşımın hem kuramsal

yapısı hem de uygulama biçimleri günümüzde tam olarak netleşmiş değildir. Bu nedenle arkeoloji temelli çalışmaların ortaya konması, sanat terapisi alanında nesne ve mekânın işlevlerinin yeniden değerlendirilmesi anlamına gelmektedir. Bu durum, araştırma ve uygulama alanında yeni açılımların ortaya çıkmasına katkı sağlayabilir.

İyi oluş kavramına yönelik artan ilgiyle birlikte, Türkiye’de faaliyet gösteren Wellbeing Derneği de iyi oluş kavramına bütüncül bir yaklaşım sergileyerek bireysel ve toplumsal refahın geliştirilmesine yönelik eğitimler, seminerler ve farkındalık çalışmaları yürütmektedir (<https://www.wellbeingderneği.org>).

Sanat terapisi alanında ise müze ve kültürel miras mekânlarının deneyimsel bir ortam olarak kullanıldığı çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalar, sanat eserleri ve müze koleksiyonlarıyla kurulan etkileşim üzerinden bireylerin duyu farkındalığını ve yaratıcı ifade süreçlerini desteklemeyi amaçlamaktadır. Bununla birlikte, arkeolojik alanların doğrudan sanat terapisi uygulamalarıyla ilişkilendirildiği çalışmalar oldukça sınırlıdır. Nişantaşı Üniversitesi tarafından Karahantepe’de gerçekleştirilen “Sanat Terapisi ve Arkeoloji Buluşması: Dönüşüm Deneyimleme Atölyesi” gibi örnekler, Türkiye’de bu yaklaşımın henüz çok az uygulamayla temsil edildiğini göstermektedir (İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, 2024). Arkeo-terapi ve sanat birlikteliği, bireysel farkındalık, iyi oluş ve duyu sağaltım deneyimini destekleyen bir yaklaşım olarak kullanılabilir. Bu yaklaşım fiziksel, ruhsal ve bütüncül bir iyi oluş için çeşitli olanaklar sunmaktadır. Bu süreç, yaratıcı deneyim aracılığıyla gerçekleşmektedir. Diğer sanat terapisi uygulamalarından farklı olarak arkeo-terapi, tarihsel ve mekânsal karşılaşmalar üzerine kuruludur. Bu ilişki aracılığıyla birey yalnızca kendi geçmişleriyle değil, aynı zamanda ortak geçmiş ile de bağ kurmaktadır.

Yürütücülüğünü Prof. Dr. Eda Öz Çelikbaş’ın yaptığı “Arkeo-Terapi Sanatla Terapide İnziva” adlı çalıştay arkeolojik mekânın sanat terapisi alanı içinde kullanılmasına yönelik uygulamaların ve tartışmaların bulunduğu etkinliklerden biridir (Öz Çelikbaş ve Çelikbaş, 2025). Bu çalıştay kapsamında gerçekleştirilen “Personaya Yolculuk” atölyesi arkeo-terapi yaklaşımını sanat üretim süreçleriyle ilişkilendiren uygulamalardan biridir. Arkeo-terapinin yeniden ele alınmasını sağlayan bu etkinlik, böylece bu iki alanı birlikte değerlendiren ilk teorik çerçevelerden birinin geliştirilmesine fırsat vermiştir.

Çalışma sürecinde başlangıç noktası olarak Hadrianapolis antik kentinde ortaya çıkarılmış miğfer parçası ele alınmıştır. Bu maske, katılımcıların doğrudan bağ kurduğu bir nesne olmaktan ziyade, düşünsel ve duygusal bir yola çıkış unsuru olarak konumlandırılmıştır. Böylece katılımcıların bireysel içe bakış deneyimleri gerçekleştirmeleri sağlanmış ve kendilerine dair bir öz farkındalık sürecine yönelmeleri desteklenmiştir. Bu içe dönüş sürecinin

ardından katılımcılar, edindikleri kişisel farkındalıklarını üretim aşamasına taşıyarak kendi maskelerini oluşturmuşlardır. Atölye süreci sonunda, arkeo-terapi yaklaşımıyla ilişkili biçimde farklı form ve anlatım özellikleri taşıyan maskeler ortaya çıkmıştır.

Bu çalışmada Hadrianopolis antik kenti ve tarihi nesne ile ilişki kurulan bir sanat pratiği üzerinden çalışılmıştır. Arkeolojik alanların zaman ve hafızanın bir göstergesi olması bu yaklaşımı büyük ölçüde desteklemektedir. Bu yaklaşımda tarihsel referanslar yalnızca bilgi taşıyan kalıntılar olmaktan çıkar; anlam taşıyan, üretim süreçlerini destekleyen ve iyi oluşu güçlendiren mekânlara ve nesnelere dönüşmektedir. Buna örnek olarak, Chatterjee ve Noble'nin (2009) müze nesneleriyle gerçekleştirilen etkileşimlerin hastaların iyi oluş düzeylerini ve sağlık durumlarına ilişkin algılarını olumlu yönde etkileyebildiğini gösteren çalışması gösterilebilir.

Arkeolojik bir mekân ve tarihsel bir nesne ile kurulan deneyimsel ilişkinin sanat üretimi aracılığıyla nasıl görünür hâle geldiğini incelemeyi amaçlayan bu çalışmada, Hadrianopolis Antik Kenti'nde gerçekleştirilen "Personaya Yolculuk" atölyesi örneği üzerinden arkeo-terapi yaklaşımının sanat üretim süreçleriyle kurduğu ilişki ele alınmıştır.

Bu doğrultuda, katılımcıların geçmişe ait nesne ve mekânlarla kurdukları deneyimsel ilişki arkeo-terapi yaklaşımının temel hareket noktalarından birini oluşturmaktadır. Bu deneyim, tarihsel çevre ile bireysel farkındalık arasındaki etkileşimi görünür kılarken sanat üretim sürecinin dönüştürücü potansiyelini de ortaya koymaktadır. Bu çerçevede çalışmanın devamında maske kavramının tarihsel ve simgesel anlamı ile persona metaforu ele alınarak konuya ilişkin kavramsal ve tarihsel çerçeve değerlendirilmiştir.

2. Nesne, Mekân ve İyi Oluş İlişkisi İçinde Maske ve Persona Kavramı

Maske, insanlık tarihi boyunca farklı kültürel ihtiyaçlar doğrultusunda ortaya çıkmış; ritüel ve simgesel gereksinimlerle birlikte şekillenerek varlığını sürdürmüştür. Maskenin tarihsel hikayesine baktığımızda dekoratif bir öge olmanın çok ötesinde olduğu aşikardır. Maskenin kökeninin ilkel toplumlara kadar uzandığı düşünülmektedir. Erken dönem ritüellerde insanların belirli amaçlarla başka varlıklara dönüşmeleri ve bu dönüşümün maskeler aracılığıyla yapıldığını göstermektedir (Kirillova, 2022)

Fransız antropolog ve etnolog Levi-Strauss, Güney Amerika yerli toplumları üzerine yaptığı çalışmalarla ile şekillenen önemli eserlerden *The Way of the Masks*'ta da vurguladığı gibi, toplumların mitlerini, ritüellerini ve sembolizmini inceleyerek bu yapıların arkasındaki ilişkileri ortaya koymaya çalışır ve ona göre

maskeler, bu mitolojik ve toplumsal sistemlerin genel örüntüsünü anlamada önemli ipuçları verir. Claude Levi-Strauss, maskelerin mitler, toplumsal yapı ve sembolik sistem içindeki işleyişine dikkat çeker ve maskelerin tek başına değil, ancak içinde yer aldıkları mitolojik sistem içinde bir anlama kavuşabileceğine ifade eder (1982).

Maskenin sembolik bir nesne olarak temsil işlevi görmesi ve mistik ile manevi anlamlar taşınması, kültürel ve sosyolojik açıdan kalıcılık kazanmasına ve günümüze kadar zenginleşen anlamlar üretmesine olanak sağlamıştır. Frazer maskeyi ritüel, temsil, taklit ve törensel pratikler içinde ele almakta ve ritüellerde maskelerin insanların tanrıları, ruhları veya doğa güçlerini temsil etmelerinde kullanıldığından bahseder (Frazer, 1922) Bundan yola çıkılacak olursa maske, genel olarak yalnızca ritüel ve eylem içeren bir araç değil, kimlik ve temsil ilişkisini de vurgulayan bir nesne olarak düşünülebilir. Bu çalışmada maske, psikolojik ve simgesel bir açıdan ele alınmış ve özellikle Jung'un kuramından esinle persona kavramıyla ilişkilendirilmiştir. Maske bireyin dış dünyaya sunduğu kimliği temsil ederken aynı zamanda gerçek benliği gizleyen bir unsur olarak değerlendirilmiştir.

Çalışmaya konu olan maske Hadrianopolis'te 2021 yılı kazıları esnasında ortaya çıkan bir demir maskedir (Çelikbaş, 2023). Çelikbaş tarafından maskenin Roma süvarilerine ait bir yüz maskesi olduğu ve 1800 yıl öncesine ait olduğu belirtilmiştir.

Migfer parçası olduğu düşünülen bu maske koruyucu niteliğiyle ön plana çıksa da maskenin arkasındakini gizleyen ve saklayan anlamıyla da güçlü bir ifade taşımaktadır. Jung'un persona kavramı da bu gizleme işleviyle ilişkilendirilmektedir. Persona, "Latince'de oyuncunun maskesi anlamına gelen persona kelimesinden türemiştir" (<https://www.britannica.com/art/persona-literature>). Bu anlamıyla persona, oyuncular tarafından bilinçli olarak üstlenilen bir rol ya da karakteri ifade etmektedir. Fakat, burada yalnızca bilinçli biçimde üstlenilen rollerden değil, kimi zaman farkında olmadan edinilen görünümünden de bahsetmek mümkündür. Bu nedenle söz konusu çalışmada karakterlerin kendisinden çok, bireyin kimliğini temsil eden (kollektif olsun olmasın) yüzün ardındaki diğer katmanlarla ilgilenmektedir Aynı arkeolojik uygulamaların temel ilkelerinden biri olan "Süperpozisyon" yasası gibi. Bu yasaya göre, toprağın en derinlerinde bulunan eserler, yüzeye yakın olanlardan daha eskidir (Schaepe vd., 2017). Arkeolojide toprağın katmanlarıyla ilgili olan bu yasa ile bir bağlantı kurulmuştur. En eski olan en derinde olabilir. Bu katmanlar arasındaki ilişkiye düşsel olarak baktığımızda, geçmişi bugüne bağlayan yolları keşfetmemizi sağlar ve hafızanın doğrusal olmayan yönüyle yalnızca içerdekine değil, ardındaki olana da odaklanmamıza imkân tanır. Yüz,

kimliği tanımlayan en görünür beden parçası olmakla birlikte, onun arkasındaki duyulara, duygulara ve düşüncelere ulaşabilmenin belki de ilk kapısıdır. Bu yönüyle persona, genel olarak kabul edildiği gibi bireyin toplum içinde belirli bir rolü yerine getirmek amacıyla benimsediği bir tutum ya da kimlik olarak değerlendirilse de, yalnızca bilinçli bir eylem olarak tanımlanmasının ötesinde ele alınabileceğine dair bir yaklaşım geliştirmek mümkündür.

“Persona, bireysel bilinç ile toplum arasındaki ilişkilerin karmaşık bir sistemidir; uygun bir ifadeyle, bir tür maskedir. Bu maske bir yandan başkaları üzerinde belirli bir izlenim yaratmak, diğer yandan ise bireyin gerçek doğasını gizlemek amacıyla tasarlanmıştır. Bu ikinci işlevin gereksiz olduğu ancak persona ile o kadar özdeşleşmiş bir kişi söyleyebilir ki artık kendisini tanıyamaz. Birinci işlevin gereksiz olduğunu ise yalnızca başkalarının gerçek doğasını fark etmeyen biri düşünebilir”(Jung, 1966,s.264).

Bu yaklaşım düşünüldüğünde çeşitli sorular ortaya çıkmaktadır. Persona kavramı ile özdeşleştirilen maske, bireyin kendini gizlediği bir araç mıdır, yoksa içsel olanı görünür kılan mıdır? Birey açısından arınma neyi ifade eder? Maskenin mahremiyetle bir bağı var mıdır? Maskenin ardına bakabilmek ya da maskeyi çıkarabilmek ne ifade eder?

Bireyin içsel deneyimleri ile dış dünya arasındaki kurulan ilişki sonucunda persona oluştuğu söylenebilir mi? Bu tür sorgulamalar bireyin en temel haline ulaşmasına imkan tanıyabilir mi; ulaşıldığında ise karşılaşılan durum ne kadar tanıdık ne kadar yabancıdır?

Bu sorgulamalar, aslında topografik bir yapıyı andıran çok katmanlı bir oluşumu düşündürmektedir. Parçalı görünen fakat birbirleriyle güçlü biçimde ilişkili olan bu yapı, aynı zamanda eylemler arasında bir süreklilik kurmaktadır. Zamanın akışkanlığı ve değişkenliği de bu yapının içinde yer almaktadır. Bu katmanlı yapı içinde sınırların belirgin olup olmadığı ya da katmanların birbirine geçirgen biçimde mi bağlandığı sorusu önem kazanmaktadır. Bireyin ulaşmaya çalıştığı ya da ulaşmak istediği noktaya yaklaşırken, anlamlandırma ve ait hissetme çerçevesinde kurulan ilişkiler de bu sürecin bir parçası hâline gelmektedir. Bu nedenle, içsel sorgulama deneyimleri ile simgeselleşen maske arasında anlamlı bir ilişki kurulabilir. Benzer bir ilişkinin yalnızca nesne üzerinden değil, tarihî mekân ile kurulan deneyim aracılığıyla da ortaya çıkabildiği görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında, bireyin içsel deneyimleri ile tarihsel çevre arasında kurulan temas da yeni anlam alanlarının oluşmasına olanak sağlayabilmektedir. Bunun örneklerini de topluluk arkeolojisi ve tarihi miras temelli uygulamaların bireyde anlam üretimi ve iyi oluş süreçleriyle ilişkili olduğu, tarihi mekanların ise deneyimsel ve törapatik etkisi ile bir çok

açından faydalı olduğu ifade edilmektedir(Greene ve Jackman, 2023; Sams, Heaslip ve Darvill, 2022; Nolan, 2019).

Bu doğrultuda, hem tarihsel alan hem de tarihi nesnelere ile kurulan ilişkinin benzer biçimde anlamlar üretebileceğini ve özellikle bireylerin geçmiş kimlik ve aidiyet duygularını harekete geçirebildiği görülebilir.

Arkeolojik bir nesne olarak maske, tarihsel bir kalıntı olarak geçmişe ait yaşam biçimlerini ve deneyimlerini bizlere taşımaktadır. Bu nesnelere karşılaşmak bireylerin geçmişle ilişki kurmasını sağlar ve bu ilişkiyi somutlaştırarak bir köprü kurmasına olanak sağlayabilir. Tarihin toplumsal yapıları, eylemleri ve temsil biçimleri hakkında kolektif bilgiler taşıdığı için bireylerin aidiyet ve toplumsal sürerklilik duygusunu deneyimlemesini sağlayabilmektedir. Bu nedenle maske gibi simgesel nesnelere geçmiş ve gelecek köprüsü üzerinden anlam üretimine katkı sağlayabilmektedir.

Tarihi mekânlar, yukarıda bahsi geçen tüm üretim ve oluşumların ortaya çıktığı fiziksel çevreyi oluşturması sebebiyle, tarihsel sürekliliğin bireyler tarafından daha sağlam bir zeminde deneyimlenmesine olanak tanımaktadır. Nesnelere, mekânlarıyla birlikte algılanırlar ve böylece bireyler açısından salt bir nesne olmaktan öte, zaman, yer ve kültürel anlam ilişkileri kurabilmektedir.

Mekânsal karşılaşmalar, bireyin nesnelere kurduğu ilişkiyi anlamsal boyutta güçlendirmektedir. Ayrıca tarihsel mekânların atmosferi, bireyin toplumsal, zihinsel ve duygusal etkileşimini destekleyerek kültürel algısında olumlu ve anlamlı değişimler yaratabilmektedir.

İşin özünde, nesne mekânından kopuk biçimde anlamlandırıldığında eksik kalacaktır. Mekân, nesneye anlam ve kavrama yönünde bireyde algılanabilir ölçekler oluşturarak daha bütünlüklü bir zihinsel algı kurulmasını sağlayabilir. Böylece kurulan ilişki, üretilebilecek anlamın da zenginleşmesine olanak tanımaktadır.

Nesne, zaman ve mekân ilişkisini anlamının yollarından biri de arkeolojik alanlarda, nesnelere ait oldukları çevre içinde birlikte algılanmasıdır. Bu durum, geçmiş, şimdi ve geleceğin bir aradaltığını hissettiren; zamanın doğrusal olmayan, daha geniş ve katmanlı bir deneyim olarak algılanmasına imkân tanır.

Ayrıca Lévi-Strauss, Amerika yerlileri ve maskeler üzerine yaptığı incelemelerde, mitler ve maskelerin “kendi başlarına ve kendi içlerinde yalıtılmış nesnelere olarak yorumlanamayacağını” belirtmektedir (1982, s. 124). Bu yaklaşım, nesne ile mekân ve anlam arasındaki ilişkinin birlikte ele alınması gerektiğine işaret eder.

Nesne ve mekân ile kurulan bu deneyimsel ilişki, bireylerin yalnızca dış odaklı bir gözlem yapmasının yanı sıra, kendi içsel süreçleriyle temas etmesine

de olanak sağlamaktadır. Tarihî çevreyle kurulan bu ilişki ve ortaya çıkan karşılaşma, geçmişe yönelik farkındalık sağlarken bireyin kendi deneyimlerini görmesine ve anlam üretmesine imkân tanır. Ortaya çıkan anlamlar, bireyin hem kendisiyle hem de dış dünyayla kurduğu ilişkiyi derinleştirir ve içsel bütünlüğünü oluşturmasına ya da onarmasına katkı sağlayabilir. Böylece duygusal, düşünsel ve hatta bedensel bir denge kurma sürecinde iyi oluş etkisi gözlemlenebilir.

3. Atölye Uygulaması: *Personaya Yolculuk*

Bu atölye, katılımcıların verilen tarihsel nesneyle kurdukları bağı sorgulamalarını, duygusal farkındalık yoluyla içsel bir yolculuğa çıkmalarını ve kendi maskelerini üretme sürecine yönelmelerini amaçlamaktadır. Jung'un persona kavramından esinlenen, bir yaklaşımla katılımcılar kısa, meditatif ve açık uçlu sorularla yönlendirilmiş; böylece hem bilinçli hem de bilinçdışı imgeler veya durumlarla temas kurmaya davet edilmişlerdir. Böylece hem nesneyle hem de kendileriyle kurdukları ilişki derinleşirken malzeme araştırması ve yaratım süreci aracılığıyla yeni ifade alanlarının ve kişisel keşif yollarının açılmasını hedeflenmiştir. Atölyenin başlangıç nesnesi, antik kente ortaya çıkan Roma askeri miğfer parçası tarihsel yönü ile bir savaşçının simgesidir. Bu simge ile bireyin kendi yaşam öyküsündeki oluşum süreciyle metaforik bir ilişki kurmak amacıyla ele alınmıştır. buradaki "savaş" kavramı, gerçek anlamından soyutlanarak bireyin kendine ulaşma yolculuğunda gösterdiği cesaret, aktif arayış ve içsel dayanıklılık ile ilişkilendirilmiştir. Bu yaklaşım, bireyin yaşam sürecinde karşılaştığı deneyimler aracılığıyla kendini oluşturma ve yeniden tanımlama çabasına gönderme yapmaktadır. Böylece miğfer parçası yalnızca tarihsel bir nesne olarak değil, bireyin kendi içsel yolculuğuna eşlik eden simgesel bir başlangıç noktası olarak değerlendirilmiştir.



Roma askeri miğfer parçası

<https://kucukdunya.com/badrianopolis-antik-kenti/>

Maske üretim süreci belirli aşamalarla yapılandırılmıştır. İlk aşamada Roma askeri miğfer parçası tanıtılmış ve katılımcıların tarihsel nesne ile düşünsel bir ilişki kurmaları sağlanmıştır. Bu ilk karşılaşmanın ardından katılımcıların bu deneyimle yeniden ilişki kurmaları ve buradan hareketle yeni bir imge üretmeleri hedeflenmiştir. Maske kavramı bu süreçte önemli bir referans noktası oluşturmuştur. Maske, bireyin görünür ve görünmez yönleriyle ilişki kurabilen, açık ya da gizli kalmış kişisel özellikleriyle bağlantı kurabilen bir nesne olarak ele alınmıştır. Katılımcılar, “savaşçı maskesi” metaforu üzerinden kendilerini keşfetmeye yönelik bir sürece davet edilmiştir. Bu süreçte katılımcıların, psikoloji disiplininin teknik analizlerinden ziyade basit fakat etkili bir farkındalık alanı içinde kendi duygularını, bakış açılarını ve deneyimlerini fark etmeleri, görmeleri ve duyumsamaları amaçlanmıştır. Bu süreç, arkeolojideki kazı tekniği ile bağlantılıdır. Freud’un(1937), arkeolojide tarihin öğelerine ulaşabilmek için yapılan kazı yöntemini, bireyin geçmişine yönelik bir kazı eylemiyle özdeşleştirerek bireyin derinliklerine ulaşma süreciyle benzerlik kurduğu görülmektedir. Freud’a (1937) göre analiz yapan uzman, anı parçalarından, çağrışımlardan ve davranışlardan çıkarımlar yaparak derinlere inmeye çalışır ve bu parçaları yorumlayarak yeniden bir bütün inşa etmeye yönelir. Ancak bu çalışmada bir bütüne ulaşma ya da yorumlama amacıyla analiz yapılmamıştır. Burada daha çok kişinin kendi yolculuğu serbest bırakılmış ve yapılacak analiz, kişinin farkındalığı çerçevesinde gerçekleştirilmiştir.

İkinci aşamada bu derinlere inme yaklaşımı ile katılımcılar, maske kavramı ile doğrudan bağlantı kuran sorular aracılığıyla içe bakış deneyimine yönlendirilmişlerdir. Bu süreçte katılımcıların, persona kavramı üzerinden kendi kimlikleri, toplumsal rolleri ve kişisel deneyimleri üzerine düşünmeleri teşvik edilmiştir.

Atölye çalışması esnasında katılımcılara yöneltilen soruların kısa, meditatif ve açık uçlu olması özellikle tercih edilmiştir. Bu yaklaşımın temel amacı, duyuşal farkındalık aracılığıyla içsel bir düşünsel yolculuğa çıkmalarını sağlamak ve onları kesin cevaplara yönlendirmek yerine yeni sorgulama alanlarıyla karşılaşmaktır. Bu sorular, katılımcıların kişisel deneyimlerine müdahale etmeyen, fakat onların kendi yönlerini ve düşünsel yollarını keşfetmelerini teşvik eden bir nitelik taşımaktadır. Bu nedenle sorular, bireylerin kendi içi dünyalarına dokunan görünür kılan fakat onları belirli bir sonuca zorlamayan bir rehberlik işlevi görmüştür. Ortaya çıkan karşılaşmaların ardından, katılımcıların bu deneyimlerle yeniden ilişki kurmaları ve bu ilişkiden hareketle yeni bir imge üretmeleri hedeflenmiştir.

Üçüncü aşamada katılımcılardan, bu düşünsel süreçte ortaya çıkan duygu ve düşünceleri simgesel parçalar aracılığıyla ifade etmeleri istenmiştir. Böylece

her katılımcı kendi maske tasarımını oluşturmaya yönelmiş ve bireysel anlatımlarını yansıtan biçimsel ve simgesel seçimler yapmaları teşvik edilmiştir; her katılımcının kendine özgü ifade biçimini ortaya koymasına olanak tanınmıştır. Bu aşamada ortaya çıkan karşılaşmaların ardından katılımcıların bu deneyimlerle yeniden ilişki kurmaları ve bu ilişkiden hareketle yeni bir imge üretmeleri hedeflenmiştir. Süreç sonunda ortaya çıkan maske, katılımcı açısından tanınabilir, anlamlandırılabilir, iletişim kurulabilir ve çözümlenebilir bir nesne hâline gelmektedir. Aynı zamanda bireyin duygularını, kimliğini ve kendilik algısını ifade eden bir temsil aracı olarak karşısında yer almaktadır. Katılımcıların maske üretiminde kullandıkları malzemeler, renkler ve biçimsel tercihler, içsel durumlarını simgesel bir dile nasıl dönüştürdüklerini görünür kılmaktadır. Bu noktada maske oluşturma süreci, bir şeyi gizleme aracı olmaktan çıkarak bireyin kendini görünür kılma yönünde attığı bir adım hâline gelmektedir. Maske, saklanana örtmek yerine fark edilen yönlerin ifade edilmesini sağlayan bir araca dönüşmektedir. Son aşamada ise ortaya çıkan maskeler değerlendirilmiş ve katılımcılar üretim süreçlerine ilişkin deneyimlerini paylaşmışlardır. Bu süreç, hem bireysel farkındalığın gelişmesine hem de yaratıcı ifade olanaklarının ortaya çıkmasına katkı sağlayan bütüncül bir deneyim alanı oluşturmuştur.



Atölye sürecinden görseller

Maske yapımında kullanılan Papier mache* tekniği, katılımcılara hem yeni bir yaratıcı üretim tekniği öğrenme olanağı sunmuş hemde üretim sürecinin yavaş ve katman katman yapısı sayesinde bireyin kendi ile başbaşa kalabileceği bir düşünme alanı oluşturmuştur. Bu tekniğin parçalı ve katmanlı yapısı, arkeolojide süperpozisyon ilkesine doğrudan bir gönderme yaparak, katmanların üst üste birikmesi yoluyla oluşan bir durumun göstergesidir. Nitekim süperpozisyon, derinlik arttıkça geçmişe doğru ilerleyen bir ayrışmayı işaret ederken, burada katmanlar yalnızca zamansal bir ayırım üretmemekte;

aynı zamanda bireysel deneyimin üst üste eklenmesiyle oluşan bir içsel yapı da kurmaktadır (aktaran Schape v.d.2017).

Bu süreçte birey, başlangıç aşamasındaki keşif ve arayış sırasında karşılaştığı duyuşsal ve düşünsel parçaları fark etmiş; daha önce dikkat etmediğı ya da üzerinde düşünmediğı yönleriyle temas kurmuştur. Katılımcılar, bu içsel parçaları dış çevreden elde ettikleri malzemelerle bir araya getirerek yeni bir bütün oluşturma sürecine yönelmişlerdir. Bu durum, parçadan bütüne ilerleyen hem duyuşsal hem de düşünsel bir üretim deneyimi ortaya çıkarmıştır.

Bununla birlikte, bu üretim süreci yalnızca süperpozisyon ilkesine dayalı katmanlı bir ayrışma ile sınırlı değildir; aynı zamanda bir bütünleşme sürecini de içerir. Katmanlar burada sadece üst üste biriken zaman parçaları değil, birbirine bağı ve birlikte anlam üreten bir yapı olarak işlemektedir. Bu nedenle üretim, geçmiş ile şimdiyi ayıran doğrusal bir yapıdan çok, deneyimlerin birbirine bağılandığı döngüsel bir düşünme biçimine yaklaşmaktadır (aktaran Schape v.d. 2017). Bu durum, katılımcıların üretim sürecinde kurdukları anlamlarda da görölmektedir.

Katılımcıların maskeye yüklediğı anlamlar, bireysel deneyimlerine bağı olarak farklılık göstermektedir. İnsanların yaşamlarında karşılaştıkları duygular, çatışmalar ya da arayışlar kimi zaman benzer deneyim alanlarına işaret etse de, bu deneyimlerin algılanma ve yorumlanma biçimleri kişiden kişiye değişmektedir. Bu nedenle her katılımcı, ortak insani deneyim alanlarından hareket etse bile, bunları kendi yaşam öyküsü, duyuşsal birikimi ve kişisel bakış açısı doğrultusunda farklı biçimlerde ifade etmiştir. Böylece ortaya çıkan maskeler, katılımcıların benzer insani deneyimlere verdikleri özgün karşılıkların görsel ve simgesel temsilleri olarak ortaya çıkmıştır.



Maskelerden örnekler

Süreç katılımcıların içsel deneyimlerini fark etmeleri, bunları simgesel öğeler aracılığıyla ifade etmeleri ve üretim sürecinde kendi duygularıyla yeniden ilişki kurmaları üzerinden bir duygu sağaltımı olarak değerlendirilebilir. Maskeye yüklenen kişisel anlamlar, paylaşılan deneyimler ve farkındalıklar bu sağaltıcı yönün izlerini taşır. İyi oluş (well-being) açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların kendi duygularını fark etmeleri, bunları yaratıcı bir üretim süreci içinde ifade edebilmeleri ve kişisel deneyimlerini anlamlandırabilmeleri sürecin önemli bir boyutunu oluşturmaktadır.

Atölye sırasında ortaya çıkan düşünsel karşılaşmalar, arkeolojik kazı süreçlerine benzer biçimde katman katman ilerleyen bir fark etme süreci yaratmaktadır. Bu ilerleme, bireyin kendisiyle kurduğu ilişkiyi yeniden gözden geçirmesine ve içsel farkındalığının artmasına katkı sağlamaktadır. Bu süreçte katılımcılar, kendi iç dünyalarında daha önce dikkat etmedikleri ya da görünür kılmadıkları duygu ve düşüncelerle, kontrollü ve güvenli bir ortam içinde karşılaşma olanağı bulmaktadır. Karşılaşmaların bireyin kendi temposunda ve kendi isteği doğrultusunda gerçekleşmesi, sürecin güvenli bir deneyim alanı olarak kalmasına yardımcı olmaktadır. Böylece katılımcı, içsel deneyimlerini zorlayıcı bir müdahale olmaksızın, kendi sınırlarını gözetererek keşfetme ve ifade etme imkânı bulmaktadır.

Bu anlamda üretim süreci, bireyin kendisiyle ilgili fark ettiği parçaları yeniden ele alarak onları simgesel bir bütün içinde yeniden kurmasına olanak tanımaktadır. Süreç içinde ortaya çıkan karşılaşmalar, bireyin bu deneyimlerle yeniden, daha hassas ve onarıcı bir bağ kurmasına imkân tanıyan bir alan açmaktadır. Böylece birey, karşılaştığı duygu ve düşünceleri sarmalayarak onlarla yeni bir ilişki geliştirme olanağı bulmaktadır. Parçadan bütüne ilerleyen bu yaratıcı süreç, bireyin duygusal deneyimlerini anlamlandırmasına, kendisiyle daha dengeli bir ilişki kurmasına ve kendi içsel anlatısını yeniden yapılandırmasına katkıda bulunabilmektedir. Bu yönüyle atölye süreci, katılımcıların öz-farkındalık geliştirmeleri, kendilerini ifade etmeleri ve deneyimlerini yaratıcı bir biçimde yeniden düzenlemeleri aracılığıyla iyi oluşu destekleyen bir deneyim alanı olarak değerlendirilebilir.

Sonuç

Son yapılan çalışmalar, arkeolojik bir mekân ile tarihsel bir nesnenin yalnızca bilgi taşıyan kültürel varlıklar olarak değil, bireylerin yaşamlarında etkin bir unsur hâline gelerek ilişki kurulabilen yönüyle ele alındığını ve bu doğrultuda sonuçlar üretildiğini göstermektedir. Hadrianopolis Antik Kenti'nde gerçekleştirilen çok disiplinli arkeo-terapi çalıştayında "Personaya Yolculuk" atölyesi, arkeo-terapi yaklaşımının sanat üretimiyle kurduğu ilişkinin somut bir uygulama alanı olarak değerlendirilmiştir. Çalışmada kullanılan maske, hem tarihsel hem de simgesel anlamlarıyla çok katmanlı bir yapı içinde ele alınmıştır. Maskenin ritüel, temsil, gizleme, koruma ve dönüşüm gibi işlevleri, Jung'un persona kavramı ile birlikte düşünüldüğünde, bireyin dış dünyaya sunduğu yüz ile görünür kılmadığı alan arasındaki ilişkiyi sorgulamaya açan bir nesne hâline gelmektedir. Atölye sürecinde ortaya çıkan maskeler, görünmeyeni görünür hâle getiren bir deneyim alanının sonucu olarak bu yaklaşımı desteklemiştir. Arkeoloji alanındaki kazı pratiğini ve çok katmanlı

yapıyı anımsatan açığa çıkarma ve fark etme süreci, tüm bu ilişkilerin yeniden ele alınmasına olanak sağlamıştır.

Bu noktada kültürel mirasın yalnızca korunması değil, yeniden düşünülmesi ve gelecekle ilişkisinin kurulması gerekliliği de önem kazanmaktadır.

Holtorf, mevcut tarihi miras yaklaşımlarının sorgulanarak yeni olanakların tartışılmasının ve “gelecek okuryazarlığının” gerekli olduğunu ifade etmektedir (Holtorf ve Högborg, 2022). Bu yaklaşım doğrultusunda tarih ve/veya geçmiş ile kurulan ilişkinin yalnızca hatırlama değil aynı zamanda bireyin kendi geleceğini yeniden analiz etme, kurma ve belkide onarma sürecinde katkı sağladığı söylenebilir. Geçmişe yönelen bu farkındalık, anlam üretimini destekleyerek iyi oluş ile doğrudan ilişki kurmaktadır. Schaepe ve diğerleri (2017), toplumların kendi tarihlerini bilmelerinin refahın önemli etmenlerinden biri olduğunu ifade etmektedir. Benzer biçimde, bireyin kendi tarihine yönelik geliştirdiği farkındalığın yalnızca toplumsal düzeyde değil, bireysel düzeyde de bir refah unsuru olduğu ifade edilebilir. Bu durum, bireyin kendi geçmişine cesaretle ve daha nötr bir bakışla yaklaşabilmesinin, gelecekteki yaşamına dair daha dengeli bir zemin oluşturabileceğini düşündürmektedir.

Bununla birlikte burada kurulan benzetmelerin ötesinde, temel mesele arkeolojik mekân ve nesnelerin iyi oluş süreçlerine nasıl katkı sağladığıdır. Bu çalışma, söz konusu katkının sanat üretimi aracılığıyla görünür hâle gelebildiğini ve bireyin kendisiyle, geçmişle ve yaşadığı çevreyle kurduğu ilişkiyi yeniden düşünmesine olanak tanıyan bir deneyim alanı oluşturduğunu ortaya koymaktadır. Bu yönüyle arkeo-terapi, hem kuramsal hem de uygulamalı açıdan geliştirilmesi gereken, disiplinler arası niteliği güçlü ve yeni araştırmalara açık bir alan olarak değerlendirilebilir.

Kaynakça

- Burnell, K. J., & Everill, P. (2025). *Excavating the past and (Re)finding myself: Exploring veterans' and providers' experiences of wellbeing archaeology*. *Journal of Veterans Studies*, 11(1), 142–156. <https://doi.org/10.21061/jvs.v11i1.656>
- Chatterjee, H. J., & Noble, G. (2009). *Object therapy: A student-selected component exploring the potential of museum object handling as an enrichment activity for patients in hospital*. *Journal of Medical Humanities*, 30(1), 41–49. <https://doi.org/10.1007/s10912-008-9087-8>
- Çeliklebaş, E. (2023). A First Consideration of Roman Traces in Paphlagonian Hadrianopolis according to the Data of 2018–2021. Tios/Tieion on the Southern Black Sea in the Broader Context of Pontic Archaeology, 105. <https://www.archaeopress.com/Archaeopress/DMS/DEC05EE-512814F4292A83409CD920229/9781803276205-sample.pdf>
- Darvill, T., Heaslip, V., & Barrass, K. (2018). Heritage and well-being: Therapeutic places past and present. In K. T. Galvin (Ed.), *The Routledge handbook of well-being*. Routledge. <https://eprints.bournemouth.ac.uk/30738/3/Darvill%20Heaslip%20Barrass%20Chapter.pdf>
- Department for Culture, Media and Sport. (2024, November 12). *Culture and heritage capital: Monetising the impact of culture and heritage on health and wellbeing*. <https://www.gov.uk/government/publications/culture-and-heritage-capital-monetising-the-impact-of-culture-and-heritage-on-health-and-wellbeing>
- Ellis, L., & Kershaw, A. (2019). Mental well-being and historic landscapes: The heritage context. In T. Darvill, K. Barrass, L. Drysdale, V. Heaslip, & Y. Staelens (Eds.), *Historic landscapes and mental well-being*. Archaeopress. <https://www.jstor.org/stable/jj.15136026.8>
- Everill, P., & Burnell, K. (Eds.). (2022). *Archaeology, heritage, and wellbeing: Authentic, powerful, and therapeutic engagement with the past*. Routledge. https://www.researchgate.net/publication/358615072_Archaeology_Heritage_and_Wellbeing_Authentic_Powerful_and_Therapeutic_Engagement_with_the_Past
- Everill, P., Murgulia, N., Bennett, R., Lomitashvili, D., & Burnell, K. (2022). Authentic and therapeutic engagement with the past for veterans at Nokalakevi, Georgia, and on Breaking Ground Heritage projects in the UK. In P. Everill & K. Burnell (Eds.), *Archaeology, heritage, and wellbeing: Authentic, powerful, and therapeutic engagement with the past*. Routledge. https://www.researchgate.net/publication/358615072_Archaeology_Heritage_and_Wellbeing_Authentic_Powerful_and_Therapeutic_Engagement_with_the_Past
- Frazer, J. G. (1920). *The golden bough: A study in magic and religion* (3rd ed., Vol. 12: Bibliography and general index). Macmillan. https://www.gutenberg.org/files/44772/44772-pdf.pdf?utm_source=chatgpt.com

- Freud, S. (1937). *Constructions in analysis*. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 23, pp. 255–270). Hogarth Press. https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Freud_Constructions.pdf
- Greene, S. A., & Jackman, N. (2023). Well-being and community archaeology in Ireland. *The Journal of Irish Archaeology*, 32, 77–98. <https://www.jstor.org/stable/27234567>
- Holtorf, C., & Högberg, A. (2022). *Futures literacy and cultural heritage: A discussion paper*. https://www.heritageresearch-hub.eu/app/uploads/2022/05/HOLTORF_Hogberg.pdf
- İstanbul Nişantaşı Üniversitesi. (2024, 20 Kasım). *Sanat terapisi ve arkeoloji buluşması: Karahantepe’de dönüşüm deneyimleme atölyesi gerçekleşti*. <https://www.nisantasi.edu.tr/haber/sanat-terapisi-ve-arkeoloji-bulusmasi-karahantepe-de-donusum-deneyimleme-atolyesi-gerceklesti-374908>
- Jung, C. G. (1966). *Two essays in analytical psychology* (2. bs., R. F. C. Hull, Çev.). Princeton University Press. <https://jungiancenter.org/wp-content/uploads/2023/09/Vol-7-two-essays-on-analytical-psychology.pdf>
- Kirillova, N. B. (2022). *Phenomenon of mask as medium in world cultural history*. *Journal of the Belarusian State University. History*, (4), 63–71. <https://journals.bsu.by/index.php/history/en/article/view/4743>
- Lévi-Strauss, C. (1982). *The way of the masks* (S. Modelski, Trans.). University of Washington Press.
- Nolan, C. (2019). *Therapeutic landscapes of prehistory: Exploring the role of archaeology in the promotion of present-day well-being* (Doctoral dissertation, Department of Archaeology). https://eprints.bournemouth.ac.uk/41558/1/Nolan_PhD_2019.pdf
- Öz Çelikbaş, E., & Çelikbaş, E. (2025). Arkeo-terapi: Arkeolojide disiplinlerarasılık. In *Arkeo-Terapi – Sanatla Terapi: İnziva içe bakış sürecinde doğa ve antik kent olgusu – Hadrianopolis Antik Kent Uluslararası Sanat Terapisi Çalıştayı (28–31 Ağustos 2025)* (ss. 22–27). Karabük Üniversitesi. <https://gstf.karabuk.edu.tr/yuklenen/dosyalar/12612012026112406.pdf>
- Sams, H., Heaslip, V., & Darvill, T. (2022). *Beyond cultural heritage therapy: Human and ecological heritage, storytelling, and well-being*. <https://eprints.bournemouth.ac.uk/41558/2/Beyond%20cultural%20heritage%20therapy%20human%20and%20ecological%20heritage%20storytelling%20and%20well-being.pdf>
- Schaepe, D. M., Angelbeck, B., Snook, D., & Welch, J. R. (2017). Archaeology as therapy: Connecting belongings, knowledge, time, place, and well-being. *Current Anthropology*, 58(4), 502–533. <https://www.jstor.org/stable/26544237>

The Editors of Encyclopaedia Britannica. (n.d.). *Papier-mâché*. Encyclopaedia Britannica. <https://www.britannica.com/art/papier-mache>

The Editors of Encyclopaedia Britannica. (n.d.). *Persona (literature)*. Encyclopaedia Britannica. <https://www.britannica.com/art/persona-literature>

The Heritage Alliance. (2020). *Heritage and wellbeing*. <https://www.theheritagealliance.org.uk/wp-content/uploads/2020/10/Heritage-and-Wellbeing-2020.pdf>

Wellbeing ve Bütünsel Sağlık Derneği. (n.d.). *Wellbeing Derneği*. <https://www.wellbeingdernegi.org/>

World Health Organization. (n.d.). *Promoting well-being*. <https://www.who.int/activities/promoting-well-being>

GÖRSELLER

<https://kucukdunya.com/hadrianopolis-antik-kenti/>

Personaya Yolculuk Atölye si fotoğrafları Asuman Özdemir kişisel arşivine aittir.