

Bölüm 12

TIBBİ SANAT TERAPİSİ: RUHU YARATICILIKLA İYİLEŞTİRMEK

Yasemin ÖZEL¹

GİRİŞ

Sanat, duygu ve düşüncelerin aktarımında çok güçlü iletişim araçlarından birisidir. Kelimelerle ifade edilemeyecek kadar insana acı veren düşünce ve duyguların görsel olarak iletilmesinde sanatın önemli bir yol olduğu yaygın olarak kabul edilen görüşlerdendir. Bu nedenle, günümüzde sanat sağlık alanında hem bir terapi şekli hem de sözsüz iletişim yöntemi olarak etkili bir şekilde kullanılmaktadır.

Sanat terapisi ise yaratıcılığın kullanılarak iyileşmede, yaşam kalitesini arttırmada, düşüncelerin ve duyguların farklı sanat materyalleri kullanılarak dışavurumun önem kazandığı bir terapi şeklidir ^(1,2). Terapide kullanılan değişik sanat materyallerinin duygusal yönü ile psikoterapinin teorik yönü birleştirilerek uygulandığı bir tekniktir ⁽²⁾. Her yaşta insanın iç görü kazanmasına, duygularını ve inançlarını keşfetmesine, stresini azaltmasına, sorunlarını ve çatışmalarını çözmesine, farkındalığının artmasına ve iyi hissetmelerini sağlamasına, günlük yaşamı zenginleştirmelerine ve artan bir refah duygusu elde etmelerine yardımcı olabilecek bir yöntemdir. Psikoterapide ve psikolojik danışmanlıkta da bu becerilerin geliştirilmesine yardımcı olmak için kullanılmaktadır ^(1,3).

Sanatın psikoterapide işlevi, ilk çağlarda insanların yaptığı yapıtlardan itibaren görülmektedir. Tarih boyunca sanat, psikoterapide duygu ve düşünceleri açığa vuran bir ifade aracı olarak kullanılmıştır ⁽⁴⁾. Terapinin odağı, özellikle sanat yapmanın estetik değerleri değil, ifade edecek kişinin terapötik ihtiyaçlarıdır. Yani, önemli olan kişinin uygulamaya dahil olmasıdır. Kişiyi yararlı olan sanat etkinliklerini seçmesi ve kolaylaştırması, kişinin yaratıcı süreçte anlam bulmasına yardımcı olması ve oluşan görüntünün/ürünün anlamının terapistle paylaşılmasını kolaylaştırmasıdır ⁽¹⁾.

Sanat terapisi, terapistler tarafından her yaşta ve çeşitli popülasyonlarda bireyler tarafından giderek daha fazla kullanılmaktadır. Sadece sanat terapistleri

¹ Öğr. Gör., Kastamonu Üniversitesi Tosya MYO, yaseminkeskin1@gmail.com

KAYNAKÇA

1. Malchiodi, C. A. (2003). Handbook of art therapy. New York: The Guildford Press.
2. Aydın, B. (2012) Tıbbi Sanat Terapisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 4(1), 69-83.
3. Rubin, J. A. (1999). Art therapy: An introduction. Philadelphia: Taylor & Francis.
4. Sanat Terapisi Üzerine. (02.08.2019 tarihinde <http://www.dergipdr.com/sanat-terapisi-art-terapy-uzerine-4414h.htm> adresinden ulaşılmıştır.)
5. Edwards, D. (2004). What is art therapy?. In Edwards, D. (Ed) Art Therapy(pp.1-18). London: Sage Publications.
6. American Art Therapy Association. About art therapy. (03.08.2019 tarihinde <https://arttherapy.org/about-art-therapy/> adresinden ulaşılmıştır.)
7. Nguyen, M. A. (2015) Art therapy a review of methodology. *Dubna Psychological Journal*, 4, 29-43.
8. Ulman, E. (2010). What is art therapy?. In Rubin, J. A. (ed.) *Introduction to art therapy source and resources* (pp. 25-35). New York: Routledge.
9. Art therapy. (01/08/2019 tarihinde <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/art-therapy> adresinden ulaşılmıştır.)
10. Bitonte, R.A., Santo, M. (2014). Art therapy: An underutilized, yet effective tool. *Ment III*, 6(1), 5354. Doi: 10.4081/mi.2014.5354.
11. Hasgül, E. (2016). Sosyal hizmet uygulamalarında sanatın önemi. *International Journal of Innovative Research in Education*, 3(2), 55-60.
12. Malchiodi, C. A. (2005). *Expressive Therapies History, Theory, and Practice*. In C.A. Malchiodi (Ed.), *Expressive Therapies* (pp.1-15). New York: Guilford press.
13. Vick, R. M. (2003). A Brief history of art therapy. Malchiodi, C.A. (Ed.), *Handbook of art therapy* (pp. 5-16). New York: The Guildford Press.
14. Emiroğlu, B. (2013). Psikoterapide Sanat Terapisinin Gelişimi. (02.08.2019 tarihinde <http://www.sanatspsikoterapileridernegi.org/psikiyatride-sanat-psikoterapisinin-geli351imi> adresinden ulaşılmıştır.)
15. Nurhan Eren'le Sanat ve Psikoloji Atölyesi. (25.08.2019 tarihinde <https://www.gumuslukakademi.org/Activities.aspx?id=103#.XWkB-igzZPY> adresinden ulaşılmıştır.)
16. Stuckey, H. L. & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health*, 100(2), 254-263.
17. Malchiodi, C. A. (1999a). *Medical art therapy with adults*. London: Jessica Kingsley.
18. Malchiodi, C. A. (1999b). *Medical art therapy with children*. London: Jessica Kingsley.
19. Malchiodi, C. A. (1998). *The art therapy sourcebook*. Los Angeles: Lowell House.
20. Hinz, L. D. (2009). History and Evolution of the expressive therapies continuum. In: Hinz, L. D. (Ed.) *Expressive Therapies Continuum: A framework for using art in therapy*. (pp. 21-26). New York: Routledge.
21. Rappaport, L. (2009) Focusing and art therapy. In: Rappaport, L. (Ed.) *Focusing-oriented art therapy- accessing the body's wisdom and creative intelligence* (pp 68-78). London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
22. Franklin, M. (2001) "The yoga of art and the creative process: listening to the divine." In M. Farrelly-Hanson (ed) *Spirituality and Art Therapy: Living the Connection* (pp.97-114). London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
23. Buchalter, S. I. (2009). *Art therapy techniques and applications*. London: Jessica Kingsley Publishers.
24. Malchiodi, C. A. (2012). Art therapy materials, media and methods. In Malchiodi, C. A. (Ed.). *Handbook of Art Therapy* (Second edition, pp.52-67). New York: The Guildford Press.
25. Karaca, S., Eren, N. (2014). The Use of creative art as a strategy for case formulation in psychotherapy: A case study. *Journal of Clinical Art Therapy*, 2(1), 1-6.
26. Eren, N., Ögünç, N.E., Keser, V. ve ark. (2014). Psychosocial, symptomatic and diagnostic changes with long-term psychodynamic art psychotherapy for personality disorders. *The Arts in Psychotherapy*, 41 (4), 375-385. Doi: 10.1016/j.aip.2014.06.004.