



BÖLÜM 31

BİR RESSAM GÖZÜYLE SANAT VE RESİM TERAPİ

Melike Nur UZUNOĞLU¹

GİRİŞ

Toplumların ve sağlığın gelişmesinde sanatın rolü büyüktür. Dünyada ve Türkiye de sanat eğitimi resim, müzik, fotoğraf, heykel, dans, tiyatro vb. birçok alanlarda gelişim göstermiş ve halen bu süreç baş döndürücü bir hızla ilerlemektedir. Sanatın tanımı, düşünürler ve sanatçılar tarafında farklı algılanmış ve farklı ifade edilmiştir. Tarih boyunca neyin sanat olarak adlandırılacağına dair fikirler sürekli değişmiş, sanat tanımı ve uygulamaları Rönesans zamanında yoğunlaşmıştır (1). Hatta zaman içinde değişik kısıtlamalar getirilip yeni tanımlar yapılmıştır (2). Sanat, en genel anlamıyla yaratıcılığın ve hayal gücünün ifadesi olarak ifade edilebilir. Eflatun (Platon), sanatı bir sanatçı gözüyle şöyle tanımlamıştır: Sanat bir kopyayı tekrar kopya etmek, imgeyi tekrar imgelemek olarak tanımlamış ve sanatın bir yansıtma (mimesis) olduğunu söylemiştir (3).

Sanat ve Bize Kattıkları

Öncelikle şunu diyebiliriz ki, sanat insanı yalnızlıktan kurtaran önemli bir araçtır. Sanat itiraz etmeyen ve olumsuz özellikleri taşımayan bir dosttur. Bu dost vefalıdır, arkadan konuşmaz, laf sokmaz veya terk edip gitmez. Böyle bir arkadaş insan psikolojisini olumlu etkiler. Yalnızlığın verdiği sıkıntılar sanatın vefalı arkadaşlığı ile bir dereceye kadar ortadan kaldırılabilir (4). İnsan, yaşamın gereği olarak bir anda kendini birçok zorluğun, mücadelenin içinde bulur. Karşılaştığımız bu engeller ve verilen zorlu mücadeleler bedenimizde ve ruhumuzda bazı yaralar açabilir. Hiç önemsemediğimiz bu yaralar, biriktiğinde derin yaralara dönüşebilir. Sanat bu noktada imdadımıza yetişir.

Resim ve Ben

Sanatın en temelinde, insanların içinden gelen doğal duyguları açığa çıkarma eğilimi vardır. Benim sanatla tanışmam çok küçük yaşlara uzanıyor. Çocukluğumda oturduğumuz binanın bahçe duvarlarına tebeşirle, tuğlayla resimler yaptığımı hatırlıyorum.

¹ Öğr.Gör., Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Geleneksel El Sanatları,
melike.uzunoglu@erdogan.edu.tr

Biz insanlar için sağlığın, ne kadar büyük bir lütuf olduğunu sağlık sorunları yaşadığım zaman anladım. Okul, evlilik, çocuk, kariyer diyerek hayat merdivenlerinin basamaklarını çıkarken, hiç hastalanacağım aklıma gelmemişti. Yaşadıklarım, bana korkuyu ve korkuyla baş etmeyi de sarıldığım resimlerle öğretti. Korkulacak en kötü şeyin korkunun kendisi olduğunu artık biliyordum. O korkunun içine düşmeden, olumlu düşünerek, üreterek bu süreci hızlı ve sağlıklı bir şekilde; doktorumun bana vermiş olduğu tavsiyelerle doğrultusunda atlatmış oldum. Bu sürecin geçici bir süreç olduğunu düşünerek, ileride yapacak olacağım işlere yoğunlaşıp, daha çok resim yapmaya başladım. Resim yapmak stres, depresyon, travmatik olaylarla başa çıkmada etkili olduğu kadar özgüvenimin gelişiminde de etkili oldu. Hayatımda karşılaştığım olayları ve hastalığım sırasındaki tüm sıkıntılı süreçleri sanatın iyileştirici etkisine yaslanarak yani resim yaparak aştım. Böylece sanatımla her anı ile kutsal olan yaşamımı yüceltip zevkli hale getirmeyi başardım.

Sanatla terapi, kişinin kendi içinde biriktirdiği duyguları sanat yoluyla dışa vurumu, semboller, metaforlar, görsel imgeler ve sanat oluşturma sürecini kullanarak kişiyi iyileştirmeyi hedeflemektedir. Kökleri sanat kelimesinin kullanılmadığı çok eski yıllara uzanan sanat terapi daha yazının kullanılmadığı dönemlerde dahi dini törenlerde görsel imgeler ile tanrılar ile iletişim kurmaya çalışılmış ve ruha yansıtacak iyileşme elde edilmeye çabalanmıştır. İyileşme sadece ruhen olmayabilir, yapılan bir çalışmada rock-pop müzik çalabilen beyin tümörlü müzisyen hastaların daha uzun yaşam süresine sahip olduğunu belirtmiştir (12). Çok eski çağlarda olduğu gibi günümüzde de sanat terapi gücünü, iyileşmeyi gün ışığına çıkaran, daima onu bünyesinde barındıran o yaratıcı süreçten almıştır.

SONUÇ

Sanat terapi yoluyla bilinç dışına itilmiş ve deforme olmuş yaşantı ve duygu içeriğinin sanatın renk, ses, biçim, hareket, ezgi ve ritim gibi rengarenk araçları ile kolayca dışa vurulabilir ve böylece buz dağının altında kalan duygular en iyi şekilde ifade edilmiş olur. Bu dışa vurum, ruhsal durumun iyileşmesini ve hatta tekrar organizasyonu sağlar. Sonuç olarak bir terapi şekli olarak resim ve ressamlık tek başına tedaviyi temsil edemez ama hayatımıza nefes aldırarak bir pencere açmamıza olanak verir.

KAYNAKÇA

1. Shiner LE, Türkmen İ. Sanatın icadı: bir kültür tarihi: Ayrıntı Yayınları; 2010.
2. Adajian T. The definition of art. 2007.
3. Read H. Sanatın Anlamı, Çevirenler: Ojnal, N. Asgari, İş Bankası Yayınları. 1974;87.
4. Koyuncu S. Sanatın boşluğunda duran giz: Ezoterizm 3. Ulusal Sanat Eğitimi Sempozyumu (Bildiriler Kitabı), Ankara: Gündüz Eğitim Ve Yayıncılık. 2008.
5. Yetişken H. Estetiğin ABC'si: Kabalcı Yayınevi; 2009.
6. Klee P. Artist Index.
7. Klee P, Grohmann W, Netter L, Grohmann W. Paul Klee: Tillotsons (Bolton); 1966.
8. Bigalı Ş. Resim sanatı: Türkiye İş Bankası; 1999.
9. San İ. Sanat ve eğitim: Yaratıcılık temel sanat kuramları sanat eleştirisi yaklaşımları: Ütopya; 2004.
10. Rakici S, Karaman E. Colorful Screams of Silent Emotions: A Study with Oncological Patients. Indian journal of palliative care. 2019;25(3):361.
11. Cetin B, Rakici S, Gumusay O. Can you draw the picture of happiness-Treatment of a young woman with breast cancer during the COVID-19 pandemic. Asian Journal of Psychiatry.
12. Gasenzer ER, Kanat A, Ozdemir V, Rakici SY, Neugebauer E. Interesting different survival status of musicians with malignant cerebral tumors. British journal of neurosurgery. 2020;34(3):264-70.