

Sanat Terapisi

Resim Teknikleri Metaforlar ve Semboller

Sultanberk HALMATOV

5. Baskı





Dr. Sultanberk HALMATOV

SANAT TERAPİSİ
Resim Teknikleri, Metaforlar ve Semboller

ISBN 978-625-8325-13-3

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına aittir.

© 2022, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevidir**. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

1. Baskı: Mayıs 2020, Ankara

5. Baskı: Haziran 2022, Ankara

Yayın-Proje: Nisanur Uzunlu

Dizgi-Grafik Tasarım: Müge Çetin

Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Ay-bay Kırtasiye İnşaat Gıda Pazarlama ve Ticaret Limited Şirketi

Çetin Emeç Bulvarı 1314.Cadde No:37/A-B

Çankaya / ANKARA

0312 472 58 55

Yayıncı Sertifika No: 51818

Matbaa Sertifika No: 46661

İletişim

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA

Yayınevi: 0312 430 67 50

Dağıtım: 0312 434 54 24

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: www.pegem.net

E-ileti: pegem@pegem.net

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

ÖN SÖZ

Sanat bireyin iç dünyasına girmenin sihirli bir yoludur. Sembol ve metaforların dilinden anlayan biri, karşısındaki kişinin kendisinin bile bilmediği gizli dünyası hakkında önemli ölçüde bilgi alabilir. Zaten sanat terapisinin büyüğü de buradan kaynaklanıyor. Birey sanat terapisi sırasında sevdiği bir şeyle uğraşarak eğlenceli zaman geçirirken, aynı zamanda derinlere gömdüğü duygularını da herhangi bir direnç göstermeden dışarı vurma fırsatı bulacaktır. Şekiller, semboller ve metaforlar aracılığıyla dışarı vurulan bastırılmış duygular, uzman tarafından “işlenerek” yeniden ama bu sefer “uygun” bir şekilde yerli yerine oturtulacaktır. Sembol ve şekillerin sihirli dilini anlamak ise kolay değildir. Üstelik bu dil farklı uzmanlar tarafından farklı yorumlanırken daha da zorlaşmaktadır. Bu kitapta sanat terapisi sırasında sık sık karşılaşılan sembol ve şekillerin diline değinilmiştir. Üstelik bu bilgiler en güvenilir kaynaklardan elde edilmeye çalışılmıştır. Bu kitap birçok uzmana sanat terapi tekniklerini kullanarak bireyi ve gurubu tanıma fırsatı verecektir. Kitapta sanat terapisinde kullanılan oldukça etkili tekniklerin uygulama yöntemlerinin yanı sıra resim tekniklerinde karşılaşılan birçok sembol ve şekillerin anlamına da yer verilmiştir. Kitaptaki bazı teknikler pratikte kullanılan tekniklerdir. Yazar tarafından geliştirilen bazı teknikler ise ilk kez bu kitapta yerini almıştır. Okuyan herkese faydalı olması dileğiyle...

Not: Maddi manevi her türlü desteklerinden dolayı eşim Medera'ya, oğlum Yuşa'ya ve kızım Zeynep'e şükranlarımı sunarım. Ayrıca tüm işlerini bırakıp kitabı baştan sona gözden geçirerek, bir detektif gibi hataları tek tek bularak düzelden Serpil Karadoğan hocama da teşekkür ediyorum.

Sultanberk HALMATOV
ORCID No: 0000-0002-1054-391X

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	iii
GİRİŞ	1
1. BÖLÜM: İhtiyaçlar, Engeller ve “Çelik Halkalar”	3
2. BÖLÜM: Sanat ve Psikoloji	11
3. BÖLÜM: Resim ve Psikoloji	25
4. BÖLÜM: Metafor ve Semboller	27
5. BÖLÜM: Resim Yorumlamadaki Genel Kurallar	29
6. BÖLÜM: Resimlerdeki İpuçları	31
7. BÖLÜM: Resim Tekniklerinde Kullanılan Bazı Metafor ve Semboller	59
8. BÖLÜM: Sanat Terapisinde Kullanılan Resim Teknikleri Örnekleri	67
9. BÖLÜM: Sessiz Çılgılık Metaforik Çalışma	77
10. BÖLÜM: Bitki Şeklindeki Çocuklar	81
11. BÖLÜM: Aile Sosyogramı Projektif Testi	83
12. BÖLÜM: Sanat Terapisinde Mandala Kullanımı	91
13. BÖLÜM: Sanat Terapisinde Aile ile Resim Çalışması	109
14. BÖLÜM: Sanat Terapisinde Grup ile Resim Çalışması	113
15. BÖLÜM: Çocuklar ile Çalışmada Sanat Terapi	117
KAYNAKÇA	121

GİRİŞ

Psikanalitik kurama göre insanlar doğuştan getirdikleri birtakım güçler tarafından yönlendirilirler. Bu güçler içgüdüler ve dürtülerdir. İnsanın tüm davranışları bu güçlerin etkisi altında ortaya çıkmaktadır. İnsanoğlu “insanlık” boyutunun ötesinde bir organizmadır. Başka bir deyişle, insan her şeyden önce bir canlıdır ve her canlının giderilmesi gereken ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçların bazıları (fizyolojik ihtiyaçlar) hayati önem taşımaktadır. İhtiyaçlar karşılanmadığı zamanlarda canlıda (organizmada) nahoşluk (rahatsız edici) duygusu söz konusudur. Bu duygu canlıda «gerginliğe» yol açar. Organizma bu «gerginlikten» kurtulmak için ihtiyacını giderecek nesneyi arar ve ihtiyaç duyduğu şeyi bulduğunda bu «gerginlikten» kurtularak dengeyi yeniden sağlar (Çelikkaleli, Gökçakan ve Çapri, 2005: 247). Açlık ve uyku gibi fizyolojik ihtiyaçlar hayati öneme sahiptir ve uzun süre karşılanmadığında ölümcüldür. Fizyolojik ihtiyaçlar tüm canlılarda vardır; insanoğlunu “insan” yapan ise diğer canlılarda olmadığı düşünülen psikolojik ihtiyaçlardır.

Abraham Maslow (1968), fizyolojik, güvenlik ve psikolojik ihtiyaçları beraber ele almıştır. Maslow’un ortaya koyduğu modelde ihtiyaçların; fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyaçları, ait olma-sevme/sevilme ihtiyaçları, saygı-saygınlık ihtiyaçları, bilme-anlama ihtiyacı, estetik ihtiyaçlar ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı şeklinde sıralanmıştır (İnanç & Yerlikaya 2008).

Erich Fromm (1973), insan için ilişki, kimlik, aşmak ve bir yönelim nesnesine duyulan ihtiyaç (dini, manevi ihtiyaç) gibi ihtiyaçlardan söz etmiştir. Fromm’a göre; *insanlar içinde yaşadıkları ve buldukları sistemlerin ihtiyaçlarına göre davranırlar*. Bu nedenle içinde yaşanan kültürün sosyo-ekonomik durumları o kültürde yaşayan insanların ihtiyaçlarının şekillenmesini de önemli ölçüde etkilemektedir (Çelikkaleli vd., 2005: 248).

Murray (1955) bireylerin ihtiyaçları ile çevrenin özellikleri arasındaki uyumun önemine değinmiştir. Ona göre bu uyumun seviyesi bireylerde ihtiyaçlara ilişkin doyum ya da ihtiyaçlara ilişkin yoksunluğa neden olur. Murray kuramında 15 farklı psikolojik ihtiyaç tanımlamıştır. Bunlar; Başarma, Başatlık, Değişiklik, Duyguları Anlama, Düzen, Gösteriş, İlgi Görme, Karşı Cinsle İlişki, Kendini Suçlama, Özerklik, Saldırganlık, Sebata, Şefkat Gösterme, Uyarlık ve Yakınlık ihtiyaçlarıdır (Akt: Çelikkaleli vd., 2005: 248).

Mc Clelland'a göre insan; başarıma, güç ve ilişki ihtiyacı olarak tanımlanan üç grup ihtiyacın etkisi altında davranış gösterir ve bu güdülerin her biri kişide farklı bir tatmin duygusu doğurur (Akt: Erdem, 1997: 75). Başarılı olmak isteyen birey, başarısızlığa uğramamak için gerçekleştirmesi zor olan amaçlar yerine orta ağırlıklı amaçları benimser. Birey başarısızlığa uğramamak için çok aşırı derecede risk üstlenmez. Bununla birlikte çok düşük riskli işler de üstlenmez (Saritaş ve Duran, 2017).

Glasser'e (1997) göre insanın genetik yapısından kaynaklanan beş temel güdü vardır. Bunlar; hayatta kalma ve üreme, ait olma (sevme-sevilme ve değerli olma), güç elde etme, özgür olma ve eğlenme. Psikolojik ihtiyaçlar engellendiğinde sergilenen davranışlar, sağlıklı ve dengeli olmayacağından bireyin yaşamda doyum sağlamasını engeller (Glasser, 1985)

Görüldüğü gibi kişiliğin gelişimi konusundaki farklı yaklaşımlar, farklı görüşlere sahiptir. Kimi kuramlar bilinçdışı süreçlere önem verirken, kimileri kişinin öğrenme geçmişine odaklanmıştır. Bazıları ise zihinsel süreçlerin incelenmesini önemsemiştir. Tüm bu farklılıklara rağmen ortak kabul edilen görüş ise insanların muhtemelen biyolojik kökenli olan psikolojik ihtiyaçlarının olduğu ve bu ihtiyaçlar insan davranışlarının arkasındaki itici gücü oluşturduğudur.

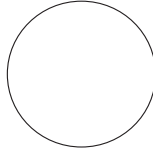
1. BÖLÜM

İHTİYAÇLAR, ENGELLER VE “ÇELİK HALKALAR”

Yeni doğmuş bebek tamamen içgüdülerine göre hareket eden bir varlıktır. Freud'un görüşüne göre tamamen İd'in etkisi altında olan bebek, her istediğini anında karşılanmasını ister. Henüz bir engel (Süper Ego) söz konusu olmadığı için “hücresel” bazda hareket etme söz konusudur. Bebek “içinden” geldiği gibi hareket etmede “özgürdür”. İhtiyaçlarını bekleme, yokmuş gibi yapma, sabretme, erteleme gibi becerileri hayatın ilk birkaç yılında henüz yoktur. Örneğin; şartlar ne olursa olsun, ortamı uygun olup olmadığına bakmaksızın tuvalet ihtiyacı giderilecektir.

Önceleri “özgür” olan çocuğa tuvalet eğitimi ile birlikte ilk sınırlama getirilir. “Bundan sonra istediğin zaman, istediğin yerde tuvaletini yapamayacaksınız. Tuvalet ihtiyacın geldiğinde anında ve istediğin yere değil, sadece “birileri” tarafından uygun görülen bir ortamda yapacaksınız. Eğer uygun ortam yoksa bulunana kadar tuvalet ihtiyacınızı bekletmek zorundasınız.”

Bu şekilde daha önceleri herhangi bir sınırlama yokken tuvalet eğitimiyle birlikte çocuğa ilk “çelik halkası” takılmış olur.



İlk sınırlama ortalama 1,5- 3,5 yaş arasına denk gelir. Anne babanın tutumuna göre yaş aralığı değişebilir. Özel bir durum (hastalık, uygun bir ortamın olmayışı gibi) olmadığı müddetçe bir yetişkin için tuvalet ihtiyacını uygun ortam bulana kadar ertelemek sorun teşkil etmemektedir. Çünkü yetişkin biri neden “ulu orta” tuvalet yapılmayacağını mantıksal olarak anlar. Ayrıca belli bir yaştan beri dürtülerini erteleme veya bastırma yapabilecek kontrol mekanizmasına sahiptir. “Anlama” ve “Kontrol edebilme” tecrübe ile şekillenen bir süreçtir. Çocuklar söz

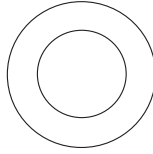
konusu olduğunda durum biraz farklıdır. İlk “çelik halkanın” takılması çocuk için oldukça zorlayıcı olabilir. Çünkü çocuğun “işini” zorlaştıran iki önemli faktör vardır. Bunlardan ilki, “içsel kontrol” mekanizmanın henüz gelişmemiş olması, ikincisi ise getirilen “sınırlamayı” anlamaya yönelik çocuğun “mantık” anlayışının henüz olmayışı. Yani o yaşlardaki bir çocuk, gelişim dönemi gereği, “Tuvaletini neden istediği zaman yapamayacak?” sorusunun cevabını “mantıksal” olarak anlayacak durumda (olgunlukta) değildir. Ayrıca, (mantıksal olarak anlamış olsa bile) tuvalet ihtiyacını tutmasına olanak verecek olan “dürtü kontrol” mekanizması henüz gelişmemiştir. Bu durumda çocuktan “tuvalet ihtiyacını tutmasını veya ertelemesini” talep etmek, onda olmayan bir şeyi ondan istemek gibidir. İlk halkanın takılmasıyla birlikte çocuk hayatının sonuna kadar o halkayı taşımak zorunda kalacaktır. Yani birey hayatının sonuna kadar (özel durumlar hariç) tuvalet ihtiyacını istediği zaman istediği yerde karşılayamayacaktır.

Sosyalleşmenin hızlanmasıyla birlikte çocuğa yeni “çelik halkaların” takılma hızı da artacaktır. Bu halkalar genellikle çıplak dolaşmaması gerektiği, her şeye hemen ağlamaması gerektiği, sırasını beklemesi gerektiği gibi dürtülerini kontrol etmeye yönelik halkalardır. Çocuk, takılan yeni halkaların bazılarını kolay uyum sağlayabilirken; bazı halkalara ise uyum sağlamakta zorlanabilir. “Paylaşmak” halkası çocuğu zorlayan halkalardan biridir. Birçok kültürde insanlara paylaşmanın “güzel” olduğu öğretilir. Bir çocuk için “en güzel oyuncuğun” başka bir çocuğun elindeki oyuncak olduğu düşünüldüğünde kendi yiyeceğini ve oyuncuğunu başka biri ile paylaşmak çocuk için oldukça can sıkıcıdır.

Freud’un görüşüne göre haz ilkesi ile hareket eden bir çocuktan sevdiği yiyeceğin bir kısmını kardeşi (arkadaşı) ile paylaşmasını istemek, tıpkı tuvalet eğitiminde olduğu gibi, çocukta olmayan şeyi ondan istemek gibidir. “Normal” şartlarda çocuk için “doğal” olan davranış çok sevdiği yiyeceği tek başına yiyerek haz almasıdır. Ama yiyeceğini paylaşmadığından dolayı ağlayan kardeşinin ve paylaşmadığı için ona kızan annenin tepkileri çocuğa kendisini kötü hissetmesine yol açacaktır. Daha sonra bu gibi durumlarda çocuk, kardeşinin ağlamaması ve annesinin ona kızmaması için sevdiği yiyeceğin bir kısmını (genellikle küçük tarafını) kardeşi ile (istemediği halde) paylaşacaktır. Yiyeceğini kardeşi ile paylaştığı zamanlarda annesinin gülümsemesi veya onu övmesi (Aferin sana!) ve kardeşinin “mutlu” olması çocuk için yeni bir “haz alma” kaynağını oluşturacaktır. Çocuk sevdiği yiyeceği tamamını yiyerek haz almak yerine kardeşiyle paylaştığı için annesinin gülümsemesinden ve kardeşinin “mutluluğundan” haz almayı öğrenecektir. Bu çocuğun kendi “organizmasına” ters olan bir davranıştır. Zamanla çocuk bir “organizma” olarak değil “insan” olarak davranmaya başlayacaktır. Organizmanın bencilliğine karşı çevrenin beklentisine göre davranmak bir süreç sonucu olur.

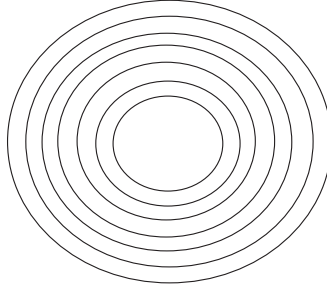
Yeni çocuk sosyalleştikçe kendi dürtülerini (organizmanın isteklerini) görmezlikten gelmeyi, onun yerine (dürtülerinden vazgeçtiğinden dolayı) başkalarının mutluluğundan (çevrenin) kendine "pay" çıkarır. Başlangıçta "sahte mutluluk" olan bu haz kaynağı zamanla alışkanlığa dönüşür.

(*"Sahte Mutluluk"; organizmanın bencil isteklerine karşı koyduğu için çocuğun övülmesi ve bu övgüden zevk almasıdır. İnsanlık boyutu bir kenara konulursa "İnsan" nihayetinde bir "organizmadır". Bu "organizma" insanlık boyutundan bağımsızdır. "Erdemli insan" organizmanın isteklerini yok eden değil onu sadece "zapt edendir". Çünkü organizmanın istekleri "insanlık istiyor" diye ortadan kaybolmaz. O istek ve arzular hep bir yerlerde (derinlerde) varlığını sürdürmeye devam edecektir.)*



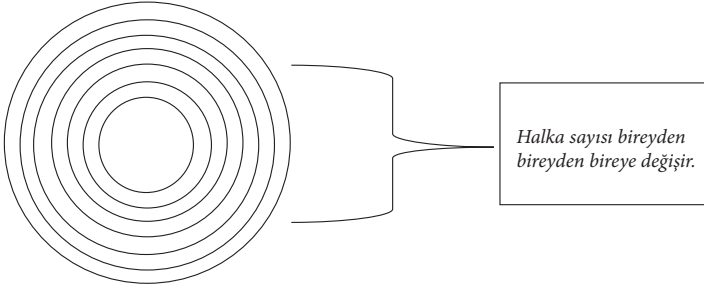
Başlangıçta zor olan "boyun eğme" davranışı (çevreye boyun eğme) yaş ilerledikçe nispeten daha kolaylaşır. Yeni halkalara uyumu kolaylaştıran unsur ise önceleri olmayan "mantık" ve "iradedir". Sadece "organizmanın" isteklerini karşılayarak bir yere varamayacağını anlayan çocuk (mantık), organizmanın isteklerini bastırmayı, yok gibi yapmayı, ertelemeyi (irade) öğrenecektir. Organizmanın isteklerini ret etme karşılığında ise başkaları tarafından seilmeyi, kabul görmeyi, onaylanmayı (Sahte Mutluluklar) alacaktır.

Halka sayısı arttıkça çocuğun topluma uyum becerisi de artacaktır. Çocuktan çıkıp yetişkinliğe doğru giden süreçte arka arkaya birçok halka takılacaktır. İyi bir evlat olma, iyi bir kardeş olma, iyi bir arkadaş olma, iyi bir öğrenci olma, iyi bir anne-baba olma, iyi bir komşu olma, iyi bir çalışan olma, iyi bir vatandaş olma ve son olarak da iyi bir insan olma halkaları takılarak "dönüşüm" tamamlanacaktır. "İyi bir insan" olma uğruna organizmayı "zapt etme" gerekmektedir. Genellikle "iyi bir insan" olarak tanımlanan bireylere bakıldığında; bencil olmayan, yardımsever, paylaşımcı, uyumlu, güler yüzlü, kimseyi kırmayan bireyleri görmek mümkündür. Özellikle dini açıdan bakıldığında "nefsini körelten" birey olarak bilinen bu bireyler, çevresi tarafından en çok sevilen ve en çok tercih edilen kişilerdir.



Bundan yola çıkarak, “İyi bir insan olmak demek; organizmanın arzu ve isteklerine karşı koyarak sosyal çevrenin isteklerine göre davranmak demektir” denebilir.

Halka sayısı bireyden bireye değişebilir. Bazı halkalar “evrensel” olmasına karşın birçoğu kültüreldir. İnsanın yaşına, yaşadığı kültüre, sosyoekonomik durumuna, eğitim düzeyine göre halka sayısı değişebilmektedir. Cinayet işlememe, tuvalet ihtiyacını uygun bir şekilde karşılama, cinsellik, ulu orta çıplak dolaşmama gibi halkaları evrensel olarak tanımlamak mümkündür. Aile yapısı, evlilik, giyim tarzı, yemek kültürü gibi halkaları ise kültürel halkalara örnek olarak verilebilir.



“Çelik Halkaların” takılması zamanla alakalı olup bireyden bireye farklılık göstermektedir. Bir insanın halkası ne kadar çok ise o insan daha çok “Diğerkâm”, ne kadar halkası az ise o kadar “bencil” olarak kabul edilir. Her yeni halka takıldığında bireyde bir “uyum” süreci yaşanacaktır. Her yeni halka bireyde bir değişime yol açacaktır. Her bir halkada insan bir önceki halkadan “başkalaşarak” yeni halkaya uyum sağlayacaktır (uyum sağlamaya çalışacaktır). Bu uyum bazen kolay olurken bazen ise zor hatta imkânsız olabilmektedir. Bebeklikten çocukluğa, çocukluktan ergenliğe, ergenlikten gençliğe geçmek ve her yeni gelişim dönemine