

PAPER DETAILS

TITLE: Psikodinamik Yönelimli Sanat Terapisi

AUTHORS: Cüneyt OKCU

PAGES: 31-41

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2408649>

Sanat Psikoterapisi ve Kuramsal Temelleri Bir Vaka Örneği

Cüneyt OKCU¹

Özet

İnsanın ilk çağlarda mağara duvarlarına çizim yaparak, dans ederek başlattığı sanat kavramı zamanla kendi evrimsel süreciyle birlikte gelişmiş ve derinleşmiştir. Evrimleşen insan, yaşamın derinliklerini anlamaya çalışırken kendi derinliklerine de dalmış ve ruhsal yapısını keşfetmiştir. Bu keşif bazı hastalıkların ilaç ve cerrahi yöntem kullanmadan tedavi edilebileceğini göstermiş ve terapi kavramını yaratmıştır. Psikodinamik kuram ise insanın ruhsal yapısının derinliğine analiz edildiği en temel terapi yaklaşımı olarak karşımıza çıkmıştır. Zamanın ruhuna uygun olarak ruhsal yapıyı açıklayan kuramlar çeşitlenmiş ve birbirinden faydalanır hale gelmiştir. Günümüzde ise sanat terapisi birçok psikoterapi yaklaşımı içerisinde kullanılan bir disiplin olarak alandaki yerini almıştır. Bu çerçevede sanatın ruhsal yapının derinlemesine ele alındığı psikodinamik yönelim açısından incelenmesi çok büyük önem arz etmektedir. Öte yandan alanyazın bu konuda Türkçe kaynak kısıtlılığına sahiptir. Bu çalışmanın amacı özellikle konuyla ilgili önemli noktaları bir vaka örneği üzerinden aktararak alanyazına kuramla ilgili Türkçe bir kaynak kazandırmaktır. Bu amaç doğrultusunda ele alınan bu derleme makalesinde sanat ve terapi kavramlarının temelleri, psikodinamik yönelimli sanat terapisinin kuramsal yolculuğu ve alanyazındaki bazı araştırma sonuçları aktarılmaya çalışılmış ve bu konudaki Türkçe kaynak kısıtlılığının giderilmesi amacıyla yapılacak çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sanat, Terapi, Naumburg, Walden Okulu, Psikodinamik

Art Psychotherapy and Theoretical Bases: A Case Study

Abstract

The concept of art, which started with dancing and drawing on cave walls in the early ages, developed and deepened over time with its own evolutionary process. While trying to understand the depths of life, the evolving human also dived into his own depths and discovered his spiritual structure. This discovery showed that some diseases can be treated without the use of drugs and surgical methods, and created the concept of therapy. The psychodynamic theory has emerged as the most basic therapy approach in which the psychological structure of the human being is analyzed in depth. Theories explaining the mental structure in accordance with the zeitgeist have diversified and benefited from each other. Today, art therapy has taken its place in the field as a discipline used in many psychotherapy approaches. In this context, it is of great importance to examine art in terms of psychodynamic orientation, in which the spiritual structure is dealt with in depth. On the other hand, the literature has limited resources in Turkish on this subject. The aim of this study is to provide a Turkish source for the theory in the literature, especially by conveying the important points about the subject through a case study. In this review article, which was handled for this purpose, the foundations of the concepts of art and therapy, the theoretical journey of psychodynamic art therapy and some research results in the literature were tried to be conveyed and suggestions were made for studies to be done in order to eliminate the limitation of Turkish resources on this subject.

Keywords: Art, Therapy, Naumburg, The Walden School, Psychodynamic

¹ Uzm. Klinik Psikolog, Psikoterapist, Psikoterapi Enstitüsü, BPT Kütük No: 66
ORCID: 0000-0002-07393076, cuneyt.okcu@hotmail.com

Giriş

Sanat, ilk çağlardan başlayarak insan yaşamında önemli yer tutan kavramlardan biri olmuştur. İlkel insanların mağara duvarlarına çizim yaparak, dans ederek ve şarkı söyleyerek başlattığı sanat kavramı zamanla taklitler ve hikâye anlatımlarıyla zenginleşmiş ve insanın evrimine eşlik ederek yaşamın bir parçası haline gelmiştir. İnsan evrim süreci içerisinde yaşam kadar kendi hakikatini de arayan bir yapıya dönüşmüştür. Bu arayış birçok kuramsal bilgilerin temellerinin de atılmasına sebep olmuştur. Mısır ve Mezopotamya bilgisini miras olarak alan Antik Yunan çağı ise yaşamın ve insanın çok boyutlu olarak ele alındığı en önemli dönem olmuştur. Sanat, felsefe ve psikolojinin kavramsallaştırıldığı bu dönemin izleri günümüze kadar devam etmiş ve birçok kuramın temelini oluşturmuştur.

Aristoteles'e göre insanın üç temel özelliği; *"Bilme (episteme) – Eyleme (praxis) – Yaratma (poesis)"* tanımlanmaktadır. Sanat üzerine yazılmış tarihteki ilk eser olan Aristoteles'in Poetika adlı eserinin ismi de insanın temel özelliklerinden biri olan yaratma anlamındaki *"poesis"* sözcüğünden türetilmiştir. Bu eserde Aristoteles, sanatın insanın yaratıcı düş gücüyle ortaya konduğunu anlatmaktadır (Aristoteles, 2007). Benite (1853) sanatı; *"Ne bir oyun ne bir eğlencedir. O ancak ruhun dışarıya vurarak kendini gösterme ihtiyacıdır"* şeklinde tanımlamıştır (Çelikbaş, 2019). Tolstoy ise sanatı; *"İnsanın bir zaman duymuş olduğu bir duyguyu kendinde canlandırdıktan sonra aynı duyguyu başkalarının da duyabilmesi için hareket, çizgi, renk, ses ya da sözcüklerle belirlenmiş biçimler aracılığıyla aktarmasıdır"* şeklinde ifade etmiştir (Soygür, 1999). İnsanın yaşantısının düzenlemesinde önemli bir parça olarak kabul edilen sanat, duyguların dışavurumuna ve içsel dünyanın anlamlandırılmasına yardımcı olmaktadır. Bir dışavurum aracı olarak kabul edilen sanat, bloke olmuş duyguların ve bilinçdışı anıların semboller yoluyla boşaltılmasını sağlamakta, psikolojik ve fiziksel acılar üzerinde iyileştirici etki yaratmaktadır (Bostancıoğlu ve Kahraman, 2017).

Sanat Psikoterapisi ve Kuramsal Temelleri

Psikoterapi (psychotherapy) terimi Antik Yunancada ruh anlamındaki *"psukhein"* fiilinden türemiş *"psyche"* sözcüğü ile tıbbi tedavi anlamındaki *"threapeuein"* fiilinden türemiş *"therapeia"* sözcüklerinin birleştirilmesiyle oluşturulmuştur. Bu manada psikoterapi terimi ruhsal tedavi, daha açık bir ifadeyle ilaç ve cerrahi yöntemler kullanmadan hastanın tedavi edilmesi olarak kullanılmıştır (Özakkaş, 2017). Psikiyatrik bir tedavi olarak 19. yüzyılda kullanılmaya başlanan psikoterapi, danışanın yaşadığı olayları anlamlandırılmasını sağlayarak içgörü kazandırmak, işlevselliği bozan düşünce ve davranışları yeniden düzenlemek ve rahatsızlık veren semptomları ortadan kaldırmak için kullanılan bir ruhsal tedavi yöntemidir (Özmen, 2008). Psikoterapi en kısa tabirle danışanın düşünce, duygu ve davranışlarının seans içi etkileşimle iyileştirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Yapılan araştırmalarda olumlu ve olumsuz her türlü yaşantının duygu, düşünce ve davranış döngüsünde etkili olduğu ve genler üzerinde de tetikleyici etki yarattığı saptanmıştır. Bu çerçevede yapılan epigenetik araştırmalar ve beyin görüntüleme çalışmalarında ise psikoterapinin beyin işlevsel değişimlerinde ilaçlarla eş değer düzeyde etkili olduğu ortaya konmuştur (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

Tarih boyunca insan yaşamının bir parçası olan sanat birçok dönemde şifa vermek amacıyla kullanılmıştır. Ruhsal tedavilerde Mısırlılar sanatsal aktivitelerden faydalanırken Yunanlılar drama ve müziği kullanmış, 20. yüzyıla gelindiğinde ise sanatın terapötik gücü keşfedilmiştir. İngiliz ressam Adrian Hill, tüberküloz hastalarıyla yaptığı resimler esnasında hastaların travma ve duygularını dışarı vurduklarını gözlemlemiş ve Sanat Terapisi kavramını ortaya koymuştur. Margaret Naumburg, Edith Kramer, Hanna Kwiakowska ve Elinor Ulman'ın katkılarıyla kavram daha da olgunlaşmış ve Amerikan Sanat Terapisi Derneği kurulmuştur (Demir, 2022).

İnsanın ve yaşamın en önemli parçalarından biri haline gelen sanatın, bireyin tıbbi tedavi sürecinde kullanılması sonucunda ortaya çıkan Sanat Terapisi en genel ifadeyle sanatsal araçlar kullanarak yaşamsal zorluklar, travmalar ve hastalıklar yaşayan danışanların duygusal durumlarının düzenlenmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu çerçevede disiplinler arası bir yapı olan sanatın resim, müzik, dans, şiir ve görsel sanat gibi alanlarından faydalanılmaktadır (Bostancıoğlu ve Kahraman, 2017; Demir, 2022; Öz, 2015).

Sanat Terapisi kavramı, Amerikan Sanat Terapisi Derneği (ATCB) tarafından kişinin fiziksel, zihinsel ve duygusal varlığını iyileştirmek ve geliştirmek amacıyla sanatın yaratıcı özelliklerinin kullanıldığı ruh sağlığı alanı şeklinde tanımlanmaktadır. Sanat terapisinde sanatın yaratım süreçleri ve sonuçları danışan üzerinde terapötik ve iyileştirici etki yaratmaktadır. Danışanlar duygularını keşfederek çatışmalarını ve davranışlarını yönetmekte, öz farkındalık sağlamakta ve sosyal becerilerini geliştirmektedir. Böylelikle kaygıları azalmakta, benlik saygıları artmakta ve gerçekliğe yönelimleri artarak iyileşmektedir. Sanat terapisi ruh sağlığı, rehabilitasyon, tıp ve eğitim alanlarındaki birey, çift, aile ve çeşitli gruplarda uygulanmakta; gelişimsel, tıbbi, eğitimsel, sosyal veya psikolojik bozukluk yaşayan kişilerde fayda sağlamaktadır. Sanat terapisinde temel amaç, danışanın işlevselliğini ve duygudurumunu iyileştirmek veya eski haline getirmektir (ATCB, 2022).

Sanatın psikoterapi süreçlerinde birçok açıdan işlevi olduğu ve psikoterapi sürecine katkı sağladığı görülmüştür. Sanat Psikoterapileri Derneği (SPD) tarafından bu işlevler ve katkılar şu şekilde sıralanmaktadır (Eren, 1998, akt. SPD, 2022):

- Geçiş nesnesi, iletişim aracı ve taşıyıcı bir kap olma işlevi
- Terapötik kohezyon, somutlaştırma, dışsallaştırma
- Kalıcı görsellik, imge ve sembol oluşturma
- Dürtülerin yıkıcı olmadan dışavurumunu ve süblimasyon yoluyla düzenlenmesini sağlama
- Katarsis ve duygusal deneyimin düzenlenmesini sağlama
- Narsistik yatırım yoluyla kendiliği besleme ve savunmaları olgunlaştırma

Sözel iletişim ve davranış bozuklukları, şizofreni, psikotik ve nörolojik bozukluklar, otizm ve mental durum bozuklukları, kanser ve diğer fiziksel hastalıklar, yoğun aktarım ve karşı aktarımın olduğu kişilik bozuklukları, post travmatik stres bozukluğu gösteren hastaların inkâr ve agresyonlarının düzenlenmesi sanat psikoterapisinin kullanıldığı başlıca alanlar olarak kabul edilmektedir (Eren, 1998, akt. SPD, 2022).

Psikoterapi yaklaşımları arasındaki farklılıklar sanat terapisinin de birçok farklı yönelimle ele alınmasına sebep olmuştur. Günümüzde dışavurumcu sanat terapisi en sıklıkla faydalanan yaklaşımlardan biri olsa da kuramsal temeller üzerine yapılandırılmış birçok sanat terapisi yaklaşımı bulunmaktadır. Psikodinamik Yönelimli, Varoluşçu Temelli, Bilişsel Davranışçı gibi farklı psikoterapi kuramlarının sanatı kendi yaklaşımları içerisinde kullanımları sonucunda ortaya çıkan farklı sanat terapisi yönelimleri de bulunmaktadır. Sanatın insanda yarattığı en önemli etkilerden bazıları bilinçdışındaki anıların, çatışmaların ve bastırılmış duyguların dışavurumlarıdır. Bu çerçevede bilinçdışı kavramların sağaltımı, rüyalar ve semboller üzerine inşa edilmiş olan Psikodinamik Kuram sanatın etkilerinden en yoğun faydalanabilecek yaklaşımların başında gelmektedir. Freud'un sanata olan yoğun ilgisi, takipçilerinden olan Jung'un imgeler üzerine çalışmaları zamanla daha da gelişmiş ve çeşitlenmiştir. TAT, CAT, Rorschach gibi projektif testlerden sıklıkla faydalanan Psikodinamik Yaklaşım sanat terapisiyle çok uzun yıllardan beri iç içe geçmiş durumdadır. Bu çerçevede Psikodinamik Yönelimli Sanat Terapisinin detaylarına girmeden önce Psikodinamik Kuramın temel kavramları, kabulleri, psikoterapiye ve danışana yaklaşımları gibi konuların üzerinde durmak gerekmektedir.

Psikodinamik yaklaşımın temelleri, yaşadığı dönemde oldukça eleştirilen ve bilinçdışının varlığını ortaya koyan nörolog Sigmund Freud tarafından atılmıştır. Freud'un ortaya koyduğu kavramsal temeller ve psikanalitik yaklaşım zamanla takipçileri tarafından geliştirilerek günümüz psikodinamik yaklaşımları ortaya çıkmıştır. Neo-Freudyenler olarak anılan Alfred Adler ve Carl Gustav Jung, Ego Psikolojisi kuramcısı Anna Freud, Nesne İlişkileri kuramcısı Melanie Klein, Kendilik Psikolojisi kuramcısı Heinz Kohut ve bu ekollerin günümüz temsilcileri psikodinamik yaklaşımı köklü şekilde temellendirmişlerdir. Öte yandan Psikodinamik yaklaşımın çeşitliliğini anlayabilmek için öncelikle Freud'un ortaya koyduğu kavramların netleştirilmesi gerekmektedir. Zira bu kavramlar günümüz psikodinamik yaklaşımlarının da temelini oluşturmaktadır.

Freud kuramsal yaklaşımını öncelikle "*Topografik Kuram*" üzerinden aktarmış ve "*bilinç, bilinçöncesi, bilinçdışı*" kavramlarını ortaya koymuştur. Buna göre farkında olunan, değişen, kaybolan bilgi ve düşüncelerin yer aldığı bölüm bilinç; haz ilkesinin etkili olduğu, dürtü temsillerinin içerildiği bölüm bilinçdışı; hatırlanmayan ancak çabayla bilince getirilebilen bölüm ise bilinçöncesi olarak tanımlanmıştır. Bilinç ve bilinçöncesi buzdağının denize yakın, görünen ve istendiğinde ulaşılabilen; bilinçdışı ise buzdağının suyun altında kalan ve görünmeyen kısmına benzetilmiştir. Freud zamanla çalışmalarını genişleterek "*Yapısal Kuramı*" ortaya koymuş ve ruhsal aygıt olarak "*id, ego, süperego*" kavramlarını tanımlamıştır. Haz ilkesiyle çalışan, dürtülerin ruhsal temsillerinin yer aldığı, zaman ve mekân gerçekliğinin olmadığı yapıyı "*id*" olarak ifade etmiştir. Birincil süreç olarak adlandırdığı bu yapıyı küçük bir çocuk gibi herhangi bir filtre olmaksızın kendine haz verecek her şeyi isteyen, mantık, ahlak ve dış dünya gerçekliği gibi kavramların olmadığı, tek amacın elemenden kaçmak hazzı ulaşmak olduğu bir yapı olarak tanımlamıştır. Mantık, zaman ve mekân gerçekliğinin olduğu yapıyı ise "*Ego*" olarak ifade etmiştir. Ego dış dünya gerçekliğiyle birlikte gelişen duygu, düşünce, algı ve belleğin yer aldığını, bu yapının idin arzularını dış dünya gerçekliği doğrultusunda filtrelediğini ve hazzın boşaltımında kontrolü sağladığını belirtmiştir. Freud, ahlak, değer, örf, adet, yasa ve yasakların içerildiği yapıyı ise "*Süperego*" olarak ifade etmiş ve egoya güzel, iyi ve doğruyu göstermekle görevli olduğunu belirtmiştir. Yapısal kurama göre bilinçdışındaki id, haz (libido) ve saldırganlık (mortido) dürtülerini barındırmaktadır. Yaşamı sürdürmeyi sağlayan Libido (Eros; beslenme ve cinsellik) ve yaşamda kalmayı sağlayan Mortido (Thanatos; savaş-kaç, agresyon) temel yaşamsal enerji kaynakları olarak görülmektedir. İd bu enerjileri boşaltmaya çalışmakta, boşaltmadığında ise gerilim yaşamaktadır. Ego, biriken bu enerjilerin dış gerçekliğe uygun olarak boşaltılıp gerilimin yatıştırılmasında rol oynamaktadır. Bir nevi vicdan görevini

üstlenen süperegoyu ise idin arzularını sosyal açıdan doğru-yanlış (yasak, kanunsuz, vd.); ahlaki açıdan iyi-kötü (günah, ayıp, vd.); estetik açıdan güzel-çirkin (bozuk, saçma, vd.) olarak değerlendirmekte ve egoya baskı uygulamaktadır. İd ve süperegoyu baskısının arasında sıkışan ego, her iki yapıyı da memnun etmeye çalışmakta, edemediğinde ise gerilim ve çatışma yaşanmaktadır. Sadece idin memnun edildiği durumlarda süperegoyu sebebiyle vicdan azabı; sadece süperegoyun memnun edildiği durumlarda ise id sebebiyle yaşamdan haz alamama durumları ortaya çıkmaktadır. Bu çerçevede olgun bir yapı, id ve süperegoyu tatmin edebilen sağlıklı bir egoya sahip yapı olarak tanımlanmaktadır. Freud son döneminde ise çocuğun gelişim evrelerini ele almış ve "*Psikoseksüel Kuramı*" ortaya koymuştur. Buna göre insan yavrusu doğumundan itibaren belirli gelişim evrelerinden -"*Oral-Anal-Fallik-Gizil-Genital Dönem*"- geçmekte ve bu evrelerde yaşadığı saplanmalar tüm yaşamına etki etmektedir (Burger, 2016; Öztürk ve Uluşahin, 2016).

Freud'un ortaya koyduğu kavramlar, kuramlar ve psikanaliz yöntemi Freud'dan sonra gelen kuramcılar tarafından çeşitlendirilmiştir. Her ne kadar bu kuramcılar Freud'un kavramlarına karşı çıkmaya da bazı açılardan eksik olduğunu savunmuş ve tamamlayıcı katkılar yapmışlardır. Bu katkılar zamanla çeşitlenerek psikanalizden farklı tedavi yöntemlerinin ortaya çıkmasını sağlamıştır. Öte yandan tüm bu kuramlar her ne kadar birbirlerinden farklılıklar barındırsa da özünde Freud'un temel kavramlarını benimsemiş ve aynı çatı altında Psikodinamik Psikoterapi adıyla anılmaya başlamıştır. Psikodinamik psikoterapiler derinliğine araştırma ve iç görü sağlamaya yönelik bir yaklaşımdır. Danışanın savunma mekanizması olarak ortaya çıkardığı semptomları düzeltmekten ziyade bilinçdışına bastırılmış derindeki anıların ruhsal sağaltımını amaçlamaktadır. Psikoterapist öncelikle danışanın psikodinamik çalışmaya uygun olup olmadığını değerlendirmektedir. Danışanın divana yatırılıp terapisti görmeden serbest çağrışımlar yoluyla sağaltım yapmaya yani psikanalize uygun olmaması durumunda danışanla yüz yüze görüşmeler yapılmakta ve yine serbest çağrışımlar ve yorumlamalarla sağaltım yapılmaktadır. Psikanalizin ortaya koyduğu kavramlar temele alınarak yapılan yüz yüze sağaltım çalışmaları ise psikodinamik yaklaşım olarak değerlendirilmektedir.

Psikodinamik yaklaşım serbest çağrışım yöntemine dayanan bir konuşma terapisi. Psikodinamik yaklaşımla çalışan terapist öncelikle danışanın kişilik yapılanmasının ödipal ya da preödipal düzlemlerden hangisinde olduğunu saptamakta ve buna göre tedavi planını oluşturmaktadır. İntrapsişik yapıya sahip olan ödipal yapılar tam nesne-tam kendilik yapısının oluşumundan sonra ortaya çıkmakta, id-ego-süperegoyu arasındaki nevrotik düzey çatışmaları kapsamaktadır. Freud, ödipal evrede saplanan hastalarla çalışmış ancak preödipal hastaların (psikoz, ağır kişilik bozukluğu) tedavisinin çok güç olduğunu, bu hastaların 0-3 yaş arasındaki dönemde annesiyle kurduğu ikili ilişkide saplanarak üçlü ilişki kurmadığını, bu sebeple analiz edilemeyeceklerini belirtmiştir. Analizin bölmenin bastırmaya dönüştüğü hastalarda uygun olabileceğini belirtmiştir. Freud'un takipçileri ise preödipal düzleme ve çocuğun bakım verenleriyle kurduğu nesne ilişkilerine odaklanmış ve bu doğrultuda gerçekleştirilecek psikodinamik yaklaşımları ve tedavi yöntemlerini geliştirmişlerdir (Taner vd., 2020).

Psikodinamik Psikoterapi yöntemleri arasında her ne kadar farklı yaklaşımlar olsa da temelde kabul edilen teorik bakış açısından farklılık bulunmamaktadır. Psikodinamik Psikoterapi Yaklaşımının temel kavramları, bilinçdışı, bilinçöncesi, bilinç, id, ego, süperegoyu, psikoseksüel gelişim evreleri ve savunma mekanizmaları; tedavi yaklaşımı ise serbest çağrışım, rüya analizi, lapsuslar (dil sürçmeleri) üzerinden yorumlama ve içgörü kazandırma üzerine inşa edilmiştir. Terapist danışanla işbirliği yaparak danışanın zihnini tamamen serbest bırakmasını, saçma ve itici de olsa aklına gelen her şeyi söylemesini ve savunmaları olmadan içgüdülerini anlatmasını; duygu, düşünce, fantezi ve arzularını anlattırarak danışanın içsel çatışmalarının ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Terapist danışanla yaptığı terapötik işbirliği çerçevesinde danışanın kısıtlama olmaksızın aklına ne gelirse, özellikle bağlama dair düşünceler, ahlaklı olmaya, utanç veya suçluluğa dair duyguları ifade etmesine yardımcı olmaktadır. Böylelikle danışan arzu ve savunmalarını bilinç düzeyine çıkartarak düşünce süreçleri arasında şaşırtıcı bağlantılar yapmakta ve çatışmaların bilinçdışı köklerine kadar inmektedir. Bu süreçte terapist danışanla kurduğu ilişkide aktarım-karşı aktarım duygusuna odaklanmakta ve danışanın kendi içsel süreçleriyle ilgili derinlemesine çalışmasını sağlamaktadır. Psikodinamik yaklaşımın günümüzdeki en önemli temsilcilerinden biri olan ve dürtü çatışma kuramı ile nesne ilişkileri kuramını bir araya getirerek Aktarım Odaklı Psikodinamik Terapi Yaklaşımını ortaya koyan Otto Kernberg'e göre insan yavrusu yaşamın erken dönemlerinde içselleştirilmiş nesne temsilleri oluşturmaktadır. Dürtü çatışma kuramının ortaya koyduğu gibi dürtüsellikle yaşama başlayan bebekte duygulanımlar oluşmakta ve bakım verenle ilişkide duygulanımlar aracılığıyla nesne ilişkileri yaratarak içselleştirilmiş nesne ilişkileri temsilleri kısaca diadlar oluşturmaktadır. Oluşturulan bu diadların kullanılmayanları bilinçdışına atılarak id'de dönüşmekte; yaşamda kullanılan veya kullanılabilecek olan ve sürekli tekrarlayan döngüleri oluşturan diadlar ego-yu; bilinçdışına bastırılmayan fakat idealize edilen diadlar ise süperegoyu oluşturmaktadır. Kernberg tüm bu yapıyı kendilik tasarımı olarak adlandırmaktadır. Psikodinamik temelli bir yaklaşım olan Aktarım Odaklı Psikoterapi, borderline örgütlenme temelli danışanın seans içi aktarımlarını yorumlamakta, içselleştirilmiş nesne ilişkileri ve kimlik dağılımı sorununu çözümleyerek bütünleştirme sağlamaya çalışmaktadır. Bu çerçevede netleştirme-yüzleştirme-yorumlama yaklaşımıyla yoruma dayalı içgörü temelli tedavi yöntemi uygulamaktadır (Taner vd., 2020).

Tartışma

İlk çağ insanı karşılaştığı korkutucu yaşam olaylarına ilişkin duygu ve düşüncelerini mağara duvarlarına çizdiği şekil ve sembollerle aktarmaya çalışmıştır. Bu zamandan beri insan soyut ve somut tüm duygu ve düşüncelerini bir takım işaret ve sembollerle aktarmaya devam ederek evrimleşmiştir. Bu sebeple her türlü şekil ve sembol insanın bilinç ve bilinçdışı süreçlerinin dışı aktarımını sağlayan bir iletişim yolu haline gelmiştir. Sanat tıpkı bir dil gibi insanın duygu ve düşüncelerini dışı aktarmayı sağlayan bir iletişim yolu olmuştur. Öte yandan sanatın dili insanın sadece başkalarıyla bilinçli düzeyde değil kendisinin ve başkalarının bilinçdışıyla da iletişim kurmasını sağlayan önemli bir iletişim yolu haline gelmiştir.

Psikiyatri alanında sanatın kullanımına ilişkin ilk incelemeler 19. yüzyılda Fransız psikiyatr Max Simon ve İtalya psikiyatr Cesare Lombroso tarafından yapılmıştır. Psikotik hastaların yaptıkları sanat ürünlerini inceleyerek psikozun açıklayıcı sınıflamasına katkı sunmuşlardır. 20. yüzyılda ise Mohr, katatonik ve manik-depresif hastaların yaptıkları sanat ürünlerinde ortak noktalar saptamış ve günümüzde de kullanılan Rorschach, Goodenough, Tematik Algı Testi (TAT) ve Szondi Kişilik Testi gibi projektif testlerin geliştirilmesini sağlamıştır. Hans Prinzhorn, Avrupa'daki akıl hastanelerinde yatan hastaların yaptıkları sanat ürünlerini toplayarak Heidelberg Koleksiyonunu oluşturmuş, çocuk ve ilkel yapıdaki insanların çalışmalarındaki benzerliklere dikkat çekmiştir. Sanatın psikoterapideki kullanımı ise 2. Dünya savaşı sonrakı döneme rastlamaktadır. Bu dönemde dağılan toplumun tedavi edilmesi sürecinde acılara daha insancıl ve şefkatle bakmayı sağlayan sanata yönelim git gide artmış; müzik, doğu felsefeleri ve uyuşturucu maddelerin yaygınlaşmasıyla birlikte psikiyatriden uzaklaşmıştır. Bu dönemde Freud ve ortaya koyduğu psikanalitik yaklaşımın alana hâkim olmasıyla beraber sanat terapisi psikoterapide kullanılmaya başlanmıştır (Eren, 1998, akt. SPD, 2022).

Freud, bastırılmış dürtülerin düş yoluyla doyuma ulaşabildiğini, imgelem yoluyla duygu ve düşüncelerin dışavurumunun gerçekleştiğini belirtmiş ve sanatsal aktiviteleri cinsel arzusunun sublimasyonu olarak tanımlamıştır. Sanatın rüyalarla benzerliklerine dikkat çekmiş ve eseri yapan kişinin eser üzerinden de incelenebileceğini ifade etmiştir. Freud'a göre bilinçdışı sanatın yaratım sürecindeki ana yapı olmakta, libidinal ve agresif dürtülerin boşaltımı sanat eserine yansımaktadır. Kuramsal bazı konularda Freud'dan ayrılmış olan Jung ise ruhsal yapının anlaşılması için düşlerin, sanatın, felsefenin ve mitolojinin incelenmesi gerektiğini savunmuştur. Jung, kolektif bilinçdışı kavramını ortaya koyarak tüm medeniyetlerde ortak olan görsel sembollerin olduğunu belirtmiştir. Arketip olarak adlandırdığı bu semboller üzerinden rüyaların veya sanat eserlerini ortaya çıkaran kişinin bilinçdışı süreçlerinin yorumlanabileceğini ifade etmiştir. Jung, Freud'dan farklı olarak delilik kavramını ruhsal yapının tahribatı olarak değil, zihnin tabakalarının en çekirdeğinde yer alan içsel doğanın kendisi olarak tanımlamıştır. Bu görüşü ortaya koyma da şüphesiz ki Jung'un bir sanatçı ve heykeltıraş olmasının etkisi bulunmaktadır. Zamanın ruhu açısından değerlendirildiğinde Freud'un ortaya koyduğu psikanalizin sarsıcı etkileri ve güçlü hâkimiyeti diğer tüm alanları da etkisi altına almış ve psikanalitik yaklaşım özellikle 20. yüzyılla birlikte dışavurumcular, sembolistler ve gerçeküstücüler tarafından kullanılmaya başlanmıştır. Anna Freud, çocuklarla yaptığı çalışmalarda serbest çağrışım yapabilmek için çocuğun yorumunun yetersiz olduğunu belirtmiş, rüya ve fantezilerin yanında çocukların çizimlerine de analizlerde yer vermiştir. Freud, Jung ve Sullivan'dan etkilenen; 1914 yılında psikanaliz ve sanatı temele alan Walden Okulunu ve 1969 yılında Amerikan Sanat Terapisi Derneğini kuran; sanat terapisinin annesi olarak kabul edilen Naumburg psikodinamik kuram ile sanat terapisini birleştirerek Psikodinamik Yönelimli Sanat Terapisi yaklaşımını başlatan ilk kişi olmuştur. Bilinçdışına ulaşmak için en etkili yolu sanat olarak kabul eden Naumburg, sanat terapisiyle terapist ve danışan arasında simgesel bir iletişim dili kurulduğunu, bu dilin hiçbir savunma mekanizmasına takılmadığını, terapi sürecinin daha güvende ve etkili olarak ilerlediğini belirtmiştir (Demir, 2022; Eren, 1998, akt. SPD, 2022).

Günümüzde sanat terapisi, psikodinamik psikoterapide faydalanan bir araç olmaktan ziyade tek başına terapötik bir yaklaşım olarak kabul edilmektedir. Naumburg'un başlattığı Psikodinamik Yönelimli Sanat Terapisi yaklaşımı, psikoterapi üzerine yapılan araştırmaların artmasıyla daha da derinleşmiş ve çeşitlenmiştir. Bu yaklaşımda en sık kullanılan sanat dalları çizim, heykel ve görsel sanatlar olmakla birlikte farklı alanlardan da faydalanılmak ve psikodinamik psikoterapideki temel kavram olan serbest çağrışım danışana bunlar üzerinden yaptırılmaktadır. Resimler sadece fırça darbeleriyle sınırlı olabileceği gibi ayrıntılı çizimler şeklinde de olabilmektedir. Önemli olan danışanın çizdiği resimler veya yaptığı figürlerde bilinçdışını açığa vurmasıdır. Daha sonra danışana yaptığı çizimler yorumlatılmakta ve açığa çıkardığı bilinçdışı malzemelerle bilinçte bağlantı kurması sağlatılmaktadır. Danışan ayrıca terapistiyle olan ilişkisini de seanslarda çizime aktarabilmektedir. Bu manada psikodinamik psikoterapilerde danışan ve terapist arasında gelişen aktarım bu yaklaşımda çizim üzerinde ortaya çıkmaktadır. Terapist çizimlerdeki bu aktarımın da danışan tarafından

yorumlanmasını sağlayarak danışanın hem kendisiyle hem de terapi süreciyle ilgili içgörü kazanmasını sağlamaktadır. Şekil 1'de post travmatik stres bozukluğu görülen Jackie isimli danışanın seanslar boyunca çizimler üzerinden terapistine yaptığı aktarımlar görülmektedir. Annesi tarafından kardeşi öldürülen ve babası tarafında cinsel tacize maruz kalan danışanın tedavi sürecindeki dönüşümü de çizimlerde göze çarpmaktadır.



Şekil 1: Jackie'nin Terapi Süreci ve Aktarımları (Rubin, 2016)

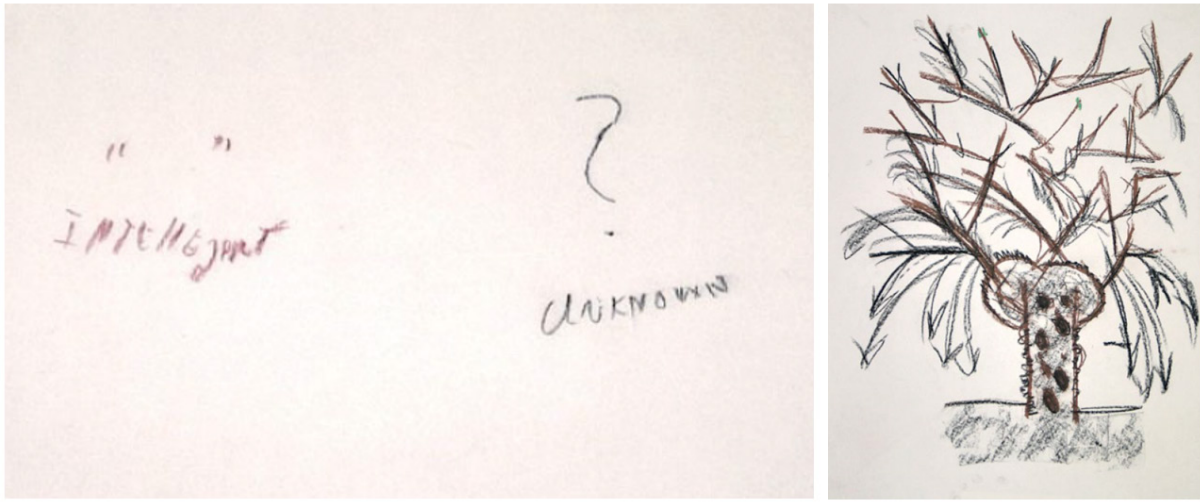
Günümüzde psikodinamik yönelimli sanat psikoterapisi birçok farklı hastalık gruplarında sıklıkla kullanılmaktadır. Farklı hastalık gruplarıyla yapılan birçok araştırmada önemli sonuçlara ulaşılmıştır. Ayrıca bazı bozukluklarda etkinliğinin çok yüksek olduğu da yapılan çalışmalarda ortaya konmuştur. Özellikle şizofreni ve ağır kişilik bozukluğu tanısı almış danışanlarla yapılan çalışmalarda oldukça çarpıcı etkiler görülmüştür.

Depresyon hastalarıyla üç aylık takip sürecini de kapsayacak şekilde yapılan bir çalışmada (Thyme vd., 2007) psikodinamik yönelimli sanat terapisi uygulanan katılımcıların depresif belirtilerinin azaldığı, stres düzeyinin iyileştiği ve bu durumun üç aylık takip sürecinde de korunduğu tespit edilmiştir. Psikodinamik yönelimli sanat terapisinin çalışan kişiler üzerindeki etkilerinin incelendiği bir çalışmada (Mosek ve Gilboa, 2016) ise katılımcıların duygusal deneyimlerinin anlamı ve önemi konusunda farkındalık sağladıkları görülmüş ve yaşamda da bu yaklaşımın faydalı bir rehber olarak kullanılabileceği sonucuna varılmıştır. Depresyondaki bir danışanla yapılan bir çalışmada ise yine başarılı sonuçlara ulaşılmıştır. Şekil 2'de danışanın tedavi sürecindeki çizimleri görülmektedir. Çizimlerde danışanın değişimi de açık şekilde göze çarpmaktadır.



Şekil 2: Depresyondaki Danışanın Tedavi Süreci Çizimleri (Wise, 2016)

Şizofrenlerle yapılan bir çalışmada (Patterson vd., 2011) katılımcıların birçok alanda gelişim sağladıkları tespit edilmiştir. Bunlar; terapistle olan iletişimin artması, acı veren duyguların ifade edilmesi, özkontrolün gelişmesi, zorlukları yönetme ve duyguları tanımlama becerilerinin artması, yeni beceriler geliştirerek kendini anlama ve rahatlama kapasitesinin gelişmesi olarak saptanmıştır. Psikozlarla yapılan Türkiye'deki bir çalışmada (Sarandöl, 2021) sanatın bölünmüş ve parçalı kendiliğinin dışavurulması için alternatif bir yol olduğu, hastalara kendiliğini ve ötekileri farket-tirdiğini, gelişimsel dönemdeki ayna işlevi benzeri bir etki yarattığı görülmüştür. Şizofrenlerle yapılan psikodinamik yönelimli grup sanat terapisi çalışmasında (Montag vd., 2014) ise standart tedaviye oranla pozitif ve negatif şizofreni semptomlarında önemli ölçüde azalma görülmüştür. Ayrıca katılımcıların psikososyal işlevselliğinin, duygusal farkındalığının ve başkaları hakkında düşünme becerilerinin geliştiği görülmüştür. Şekil 3'te şizofreni ve dissosiyatif kimlik bozukluğu (DKB) hastalarının çizimleri görülmektedir.



Şekil 3: Şizofreni (solda) ve DKB (sağda) Hastalarının Çizimleri (Cohen ve Mills, 2016)

Borderline kişilik bozukluğuna sahip katılımcılarla yapılan bir çalışmada (Lamont vd., 2009) psikodinamik yönelimli sanat terapisi uygulanmış ve sonrasında katılımcıların travmalarına ilişkin farkındalıklarının arttığı, olumlu başa çıkma ve sağlıklı iletişim kurma becerileri edindikleri saptanmıştır. Bir başka çalışmada (Franks ve Whitaker, 2007) borderline kişilik bozukluğuna sahip katılımcılarla psikodinamik yönelimli grup sanat terapisi çalışılmış ve katılımcıların zihinselleştirmelerinde ve sosyal işlevselliklerinde iyileşme gözlemlenmiştir. Borderline kişilik bozukluğu üzerine Türkiye'de yapılan bir çalışmada (Eren ve Saydam, 2019) en az dört yıldır psikodinamik yönelimli sanat terapisi alan hastalar incelenmiştir. Araştırma sonucunda hastaların tedavi süreci boyunca saldırgan ve uyumsuz davranışlarında, tutum ve duygularını gündeme getirmelerinde değişim olduğu görülmüştür. Kendilerine ve başkalarına karşı yıkıcı davranışlarının ve kaygı, acı ve suçluluk duygularının anlamlı düzeyde azaldığı görülmüştür. Türkiye'de yapılan ve kişilik bozukluklarında psikodinamik yönelimli sanat terapisinin etkilerinin araştırıldığı bir başka çalışmada (Eren vd., 2014) ise önemli sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırmada uzun süreli psikodinamik yönelimli sanat terapisi alan kişilik bozukluğu hastalarının terapi başlangıç ve bitiş evrelerindeki değişiklikler psikososyal, semptomatik, tanısal ve kişilik özellikleri açısından incelenmiştir. Araştırmada hastaların işlevselliğinin önemli ölçüde arttığı; alkol kullanımının, intihar girişiminin, psikotik belirtilerin, ilaç kullanımının, dürtüsel ve yaralayıcı davranışların önemli ölçüde azaldığı tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada psikodinamik yönelimli sanat terapisinin kişilik bozukluklarında önemli ölçüde fayda sağladığı, özellikle çizimin psikoterapide derinlemesine çalışmayı sağlayan iyi bir kapsayıcı araç olduğu sonucuna varılmıştır.

Örnek Vaka

Lamont ve arkadaşları (2009) tarafından borderline kişilik bozukluğu tanısı almış ve kendine zarar verme davranışı gösteren bir danışanla yapılan kısa süreli sanat psikoterapisi çalışmasında danışanın duygularını, düşüncelerini ve yaşadığı travmalarını dışsallaştırdığı gözlemlenmiştir.

46 yaşındaki kadın hasta, aşırı dozda ilaç alımıyla hastane acil servisine başvurmuştur. Borderline kişilik bozukluğu tanısı konmuş olan hastanın geçmiş öyküsünde birçok defa kendine zarar verme davranışı mevcuttur. Duygudurum

denge-sizliği, artan intihar düşüncesi ve kendine zarar verme davranışları, epizodik paranoid düşünceler ve ajitasyon belirtileriyle hastaneye yatırılmıştır. Tedavi ekibiyle terapötik ittifak kurmakta zorluk çeken danışanla duygu ve düşüncelerini daha rahat ifade edebilmesi için kısa süreli sanat psikoterapisi çalışmasına başlanmıştır. Çalışmada danışanın her terapi seansında yaptığı resimler ve o seansla ilgili terapistin aldığı notlar şu şekilde aktarılmıştır:

Seans 1: Geçmişten gelen ve çok acı veren bir olay yapılan resim aracılığıyla yeniden yaşandı ve o anda yaşanan korku, öfke ve aşılanma ifade edildi. Resim şu sözlerle anlatıldı: *"Bu büyük siyah bir mağara, bir açıklığı boyamam gerekiyor... Mor perde, korku şovumu sizin ve herkesin görmesi için açtım."* (Şekil 4a.1)

Seans 2: Kendine duyduğu öfke ve kendine zarar verme ihtiyacı resim üzerinden tartışıldı. Resim yaparken şu sözlerle açıklama yapıldı: *"Bir el yapmam gerekiyor, parmak eklemlerine ihtiyacım var... vur! Kapatılıysaydı, beni yumruklardı."* Kendinden çok nefret ettiği için kasten gözünü kararttığı ifade edildi. Her zaman görülen yeşil noktalar çizmek istendi. Belirli nesnelerin ve insanların (kolunun etrafındaki mavi) etrafında auralar görüldüğü açıklandı. Çok korkutucu bulunan şeytanın siyah ve kırmızı gözlerinin görüldüğü söylendi. Daha sonra gözler bir çift güneş gözlüğüne çevrildi. (Şekil 4a.2)

Seans 3: Çeşitli imajlar tasvir edildi. Akla gelen her şeyin resminin yapıldığı söylendi. *"Bu büyük bir solucan (sarı ve kırmızı), yağmur (mavi, yeşil ve siyah noktalar ve çizgiler, sağ üst köşe), bir kasırga (siyah ve mavi daire), sahip olunan ağaç (gümüş ve siyah). Şimdi zehirli bir örümcek. . . Yarı akrep, yarı yengeç."* Memnuniyet dile getirildi: *"Burada oturup bunu yapmak gerçekten iyi hissettiriyor, genellikle zamanım olmaz. Her yere sadece koşturuyorum."* (Şekil 4a.3)



Şekil 4a: Danışanın İlk 3 Seansında Yaptığı Çizimler (Lamont vd., 2009)

Seans 4: Resim üzerinden intihar düşünceleri tartışıldı. Resim bitirildikten sonra şunlar aktarıldı. *"Çürüyen bir bedene benziyor. Planladığım bir sonraki intihar girişiminden sonra ki ben olmalıyım. Gerçekten durdurmalıyım. Bu kurallara karşı. İşte kaburgalarım (sağ alt köşedeki kırmızı çizgiler) ve bu gövde (sayfanın üstünde sarı ve turuncu), sadece çürüyor. Sanırım böyle görüneceğim. Burada çürüyen ben olmalıyım. Sadece yere çakılmak istiyorum. Ben tabut istemiyorum. Yerdeyseniz, solucanların sizi yakalaması uzun zaman alıyor mu?"* (Şekil 4b.4)

Seans 5: Seansa geç gelindi. Gelindiğinde resim yapmak için 15 dakika seans süresi kalmıştı. Giderken resmi şöyle anlatıldı: *"Bu sarı, içimde olmasını dilediğim ışık... kırmızı tabuttaki bir insan, siyah ise kökünden sökülmüş bir ağaç."* (Şekil 4b.5)

Seans 6: Bu seanstan önceki gece iki gözünü de sert bir şekilde yumruklamıştı. Ancak seansta çok daha sakindi ve rahatsız edici herhangi bir şeyden bahsedilmedi. Sarı boya hakkında yorum yapıldı: *"Ne kadar güzel bir renk. İçinde olmasını dilediğim ışık bu."* (Şekil 4b.6)

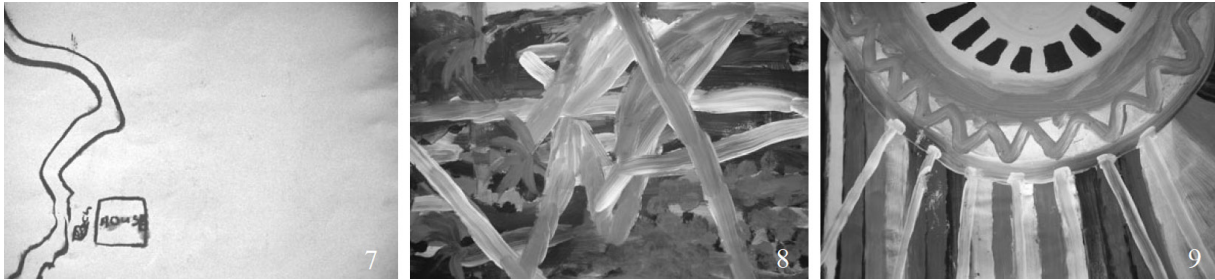


Şekil 4b: Danışanın 4, 5 ve 6. Seanslarında Yaptığı Çizimler (Lamont vd., 2009)

Seans 7: Seansa 40 dakika kadar geç gelindi. Doğup büyütülen ve ilk 16 yılın geçirildiği derenin, çiftlik evinin ve barakanın resminin çizilmesine karar verildi. Oradaki mutlu günler hatırlandı. (Şekil 4c.7)

Seans 8: Seansa geç kalındı ve çok az şey söylendi, ancak büyümeyi yansıtan çok sayıda yeşil boya kullanarak bir resim çizildi. (Şekil 4c.8)

Seans 9: Resim yaparken sessiz çalışıldı ve sadece resmin bir sirk havası taşıdığını söylendi. Hayatının nasıl bir sirk olduğu yansıtıldı. (Şekil 4c.9)



Şekil 4c: Danışanın 7, 8 ve 9. Seanslarında Yaptığı Çizimler (Lamont vd., 2009)

Seans 10: Hastanede başa gelen travmatik bir deneyim resim aracılığıyla ifade edildi. Resim yapılırken; "En kötü şeyi yaşadım" ifadesi kullanıldı. Günü tecritte geçirmişti. İnziva odası hapsedilmeyi temsilen siyah çubuklarla; kendisi turuncu ve siyah bir damla olarak; depresyon ise etrafına mavi ve mor bir halka olarak çizildi ve "Tanrı'nın kolları beni koruyor" diyerek boyandı. "İnsana benzemiyorum bile. Bir hiç gibi görünüyorum, bir şey. O hücreye atılmak böyle bir şeydi... Gerçekten kaybettim, gerçekten sinirlendim ve kontrolden çıktım" şeklinde ifadeler kullanıldı. (Şekil 4d.10)

Seans 11: Bu danışanın bireysel seanslardaki son sanat eseri idi. Sarı çizgi kendisi olarak tanımlandı. Ayrıca "Çocukluğumdaki dereye benziyor (7. seanstaki resme atıf yaparak) Evet, buna "Çocukluk Hatıralarımın Savaşları" adını verebilirim" şeklinde açıklama yapıldı. Terapi seanslarıyla ilgili "Harika bir deneyim oldu. Dinlemek ve hayatım hakkında düşünmeme izin vermek için benimle zamanınızı ayırdığınız için teşekkür ederim. Resimlerimi o kadar çok seviyorum ki onları yeni daireme asacağım" şeklinde paylaşımlar yapıldı. (Şekil 4d.11)

Seans Sonrası Paylaşım: Son seansın ardından danışan tarafından kendi başına yapılan bir resim gösterildi (Şekil 4d.12). Daha önce danışana seanslardan uzaklaşmaya ihtiyaç duyduğunda çizebileceği sakinleştirici bir konu düşüncesinin faydalı olabileceği önerilmişti. Nota anahtarının olduğu resim danışan tarafından gururla gösterildi. Pastel çizim şöyle tanımlandı: "Bu benim müziğimle ilgili. Oynamayı severim. Neyi sevdiğimi ve beni neyin sakinleştirdiğini düşündüm."



Şekil 4d: Danışanın 10 ve 11. Seanslar ile Seans Sonrası Yaptığı Çizimler (Lamont vd., 2009)

Lamont ve arkadaşları (2009) tarafından borderline kişilik bozukluğu tanısı almış, birçok kez kendine zarar verme davranışı göstermiş ve tedavi ekibiyle terapötik ittifak kurmakta zorlanan 46 yaşındaki kadın danışanla 11 seanslık sanat psikoterapisi çalışması yapılmıştır. Çalışmada danışanın her terapi seansında yaptığı resimler üzerinden travmalarını, duygu ve düşüncelerini dışsallaştırdığı gözlemlenmiştir. Çalışma sonucunda danışan resim yapma deneyimi kazanmış ve zevk aldığı aktivitelere odaklanabilme becerisi kazanmıştır. Danışanın çalışma sonrasındaki süreci takip edildiğinde ise resim yapmayı önerildiği şekilde rahatlamaya yardımcı olmak için kullandığı gözlemlenmiştir. Danışan ayrıca çok sevdiği müzik çalmaya artık odaklanabildiğini aktarmıştır. Bu çerçevede kalıcı, rahatlatıcı ve sürdürülebilir etkiler ortaya konmuştur.

Sonuç ve Öneriler

Sanat, evrimleşme sürecinde insana eşlik ederek içsel dinamiklerin, dürtü, duygu ve düşüncelerin dışsallaştırmasının bir yolu haline gelmiştir. İnsanın ruhsal yapısının daha derinlemesine keşfedildiği ve özellikle Freud'un başlattığı paradigma değişiminin ardından sanat, psikoterapilerde bilinçdışının kapılarını aralamak için kullanılan önemli bir araç haline almıştır. Sanatın bu kuvvetli etkisi sanat terapisinin ortaya çıkmasını sağlamış ve sonucunda psikodinamik kuramın gücüyle birleşerek Psikodinamik Yönelimli Sanat Psikoterapisi olarak tedavi yaklaşımları arasında yerini almıştır. Günümüzde müze ve sanat galerileri bile birer psikodinamik yönelimli sanat terapisi merkezi olarak görülmektedir (Walters, 2019). Psikodinamik yönelimli sanat terapisi yaklaşımının nevrotik boyuttaki danışanlarda tedavi edici etkisi olduğu kadar şizofreni, ağır kişilik bozuklukları ve post travmatik stres bozukluğu gibi patolojilerde de oldukça yüksek etkiye sahip olduğu yapılan çalışmalarda ortaya konmuştur. İnsan, değişim ve dönüşüm sürecine devam etmektedir. Sanat ise tıpkı bilim gibi insanın bu dönüşümüne eşlik eden disiplinler arasında yer almaktadır. Bu sebeple psikoterapi yaklaşımının sanatın katkılarını göz ardı etmesi mümkün değildir. Bilinçdışının dışavurumunu sağlayan araç olarak kabul edilen sanatın öncelikle yer alacağı yaklaşım ise psikodinamik yönelimli sanat terapisi. Bu yaklaşım üzerinden yapılacak olan çok boyutlu araştırmalar ve olgu çalışmaları insana olduğu kadar psikoterapi kuramlarının gelişimine de katkı sağlayacaktır. Dışavurumcu yönelime dair alanyazında akademik çalışmalar yer alıyor olmasına karşın psikodinamik yönelimli sanat psikoterapisi çalışmaları oldukça eksiktir. Bu eksikliğin giderilmesi ve bu alandaki psikoterapistlere katkı sağlaması açısından psikodinamik yönelimli sanat psikoterapisi çalışmalarının yapılması önerilmektedir. Ayrıca bu çalışmada da yer aldığı gibi deneysel veya yarı deneysel çalışmaların psikodinamik yönelimli sanat psikoterapisinin gelişimine çok daha fazla katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Aristoteles. (2007). *Poetika* (Çev. İ. Tunalı). Ankara: Remzi Kitabevi.
- ATCB. (2022). *Art Therapy Credentials Board; What is Art Therapy?* <https://www.atcb.org/what-is-art-therapy/>, Erişim Tarihi: 12.04.2022.
- Bostancıoğlu, B. ve Kahraman, M. E. (2017). Sanat Terapisi Yönteminin ve Tekniklerinin Sağlık-İyileştirme Gücü Üzerindeki Etkisi. *Beykoz Akademi Dergisi*, 5(2), s. 150-162.
- Burger, J. M. (2016). *Kişilik* (Çev. İ. D. Sağıroğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Cohen, B. M. ve Mills, A. (2016). The Diagnostic Drawing Series (DDS) at Thirty: Art Therapy Assessment and Research. *The Wiley Handbook of Art Therapy* (Ed. D. E. Gussak ve M. L. Rosal) içinde (s. 558-568). West Sussex: John Wiley & Sons.
- Çelikbaş, E. Ö. (2019). Dışavurumcu Sanat Terapisi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1), s. 20-37.
- Demir, V. (2022). *Sanat Terapisi, Temel Psikoloji Kuramları ile Dışavurumcu Sanatın Bütünleşmesi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Eren, N. ve Saydam, M. B. (2019). Sınır Kişilik Bozukluğu Hastalarının Bireysel Psikodinamik Sanat Psikoterapisi Sürecindeki Değişimlerinin İncelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 20(4), s. 350-359.
- Eren, N., Ögünç, N. E., Keser, V., Bıkmaz, S., Şahin, D. ve Saydam, B. (2014). Psychosocial, Symptomatic and Diagnostic Changes with Long-term Psychodynamix Art Psychotherapy for Personality Disorders. *The Arts in Psychotherapy*, 41, s. 375-385.
- Franks, M. ve Whitaker, R. (2007). The Image, Mentalisation and Group Art Psychotherapy. *International Journal of Art Therapy*, 12(1), s. 3-16.
- Lamont, S., Brunero, S. ve Sutton, D. (2009). Art Psychotherapy in a Consumer Diagnosed with Borderline Personality Disorder: A Case Study. *International Journal of Mental Health Nursing*, 18(3), s. 164-172.
- Montag, C., Haase, L., Seidel, D., Nayerl, M., Gallinat, J., Herrmann, U. Ve Dannecker, K. (2014). A Pilot RCT of Psychodynamic Group Art Therapy for Patients in Acute Psychotic Episodes: Feasibility, Impact on Symptoms and Mentalising Capacity. Results of a National Survey. *Plus One*, 9(11), s. 1-11.
- Mosek, A. A. ve Gilboa, R. B. D. (2016). Integrating Art in Psychodynamic-Narrative Group Work to Promote the Resilience of Caring Professionals. *The Arts in Psychotherapy*, 51, s. 1-9.
- Öz, E. (2015). *Sanat Terapisine Genel Bir Bakış, Sosyal ve Beşeri Bilimlere Küresel Yaklaşımlar* (Edt. C. Can ve A. Kilimci). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Özakkaş, T. (2017). *Bütüncül Psikoterapi*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Özmen, M. (2008). Psikoterapiler. *İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi*, 62, s. 303-322.
- Öztürk, O. ve Uluşahin, A. (2016). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Bayt Yayın Hizmetleri.
- Patterson, S., Debate, J., Anju, S., Waller, D. ve Crawford, M. J. (2011). Provision and Practice of Art Therapy for People with Schizophrenia: Results of a National Survey. *Journal of Mental Health*, 20(4), s. 328-335.
- Rubin, J. A. (2016). Psychoanalytic Art Therapy. *The Wiley Handbook of Art Therapy* (Ed. D. E. Gussak ve M. L. Rosal) içinde (s. 26-36). West Sussex: John Wiley & Sons.
- Sarandöl, A. (2021). Psikotik Bozukluklara Psikodinamik Bakış ve Sanatın Psikotik Hastalarla Psikoterapideki İşlevi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(4), s. 640-653.
- Soygür, H. (1999). Sanat ve "Delilik". *Klinik Psikiyatri*, 2, s. 124-133.
- SPD. (2022). *Sanat Psikoterapisi ve Yaratıcılık*. <https://www.sanatsikoterapileridernegei.org/sanat-psikoterapisi-ve-yarat305c-305l305k.html>, Erişim Tarihi: 13.04.2022.
- Taner, Y. K., Yurdakul, S., Okcu, C. ve Şahin, D. (2020). *Rölatif Bütüncül Psikoterapi Rehberi; İlk Görüşmeyi Kuramlara Göre Nasıl Yaparsınız?* (Edt. T. Özakkaş). Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Thyme, K., Sundin, E., Stahlberg, G., Lindstorm, B., Eklof, H. ve Wiberg, B. (2007). The Outcome of Short-term Psychodynamic ArtTherapy Compared to Short-term Psychodynamic Verbal Therapy for Depressed Women. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 21(3), s. 250-264.
- Walters, D. A. (2019). Art as Therapy; Museums and Galleries as Places for Psychodynamic Art Therapy. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 10(2), s. 3-22.
- Wise, S. (2016). On Considering the Role of Art Therapy in Treating Depression. *The Wiley Handbook of Art Therapy* (Ed. D. E. Gussak ve M. L. Rosal) içinde (s. 350-360). West Sussex: John Wiley & Sons.