



Fotoğraf: Esat Yargıcı

SANAT VE TERAPİ'DE SANAT TERAPİ; TERAPİ SANAT GÖRÜR

Pınar TOKER

Khas YBEM eğitmeni

Sanat yansıtır; psikologların varlığına inandığı, ulaşmaya çalıştığı ruhu-iç dünyayı, doğru bakıldığında apaçık ortaya koyar sanat. İster resim yapın ya da bir çamur parçasına şekil verin; iş, yapanı yansıtır. Söylenmek istenene sözün ötesinde tercüman olur sanat. Sanat ve psikoloji bağı başlangıçta böyle kurulabilir. Uzman Psikolog Danışman Pınar Toker, sanat terapisini ve Kadir Has Üniversitesi Yaşam Boyu Eğitim Merkezi'nde uygulayacağı programı anlatıyor:

Sanatla terapi kültürümüze batıdan gelen bir akım gibi görünse de, Osmanlı Tarihi'ne baktığımızda ruh hastalıklarının tedavisinde sanatın kullanımı açıkça görülmektedir. Ünlü gezgin Evliya Çelebi, Seyahatname'sinde 1484-1488 yıllarında II. Beyazıt tarafından yaptırılan Edirne'deki Darüşşifa'da (Hastane) akıl hastalarının tedavisinde müziğin, sanat aktivitelerinin ve su sesinin kullanıldığından söz eder.

Ayrıca 1037 yılında hayata veda eden ve 150'den fazla eser bırakan ünlü Türk Hekimi İbn-i Sina eserlerinin en önemlisi olan Kanun'da melankolinin semptomlarını tanımlarken korkulardan ve yalnız kalma isteğinden bahseder; tedavisinde ise, müzik ve sanat aktivitelerinin büyük önemini altını çizer.

DOĞUMLA HAYATTA KALMA MÜCADELESİ BAŞLAR

Sanat terapisini anlatmadan önce çocukları sanata yönlendirmenin önemi üzerinde duralım ilk olarak. Bunun için öncelikle psikanalitik bir bakışa ihtiyacımız var. Yeni doğmuş bebeği bir düşünün. Tüm ihtiyaçları dışarıdan karşılanır. Beslenme, güvenlik, sevgi... Bütün bunlar hayatta kalmanın gerekliliğidir. Dünyaya gelen her birey hayatta kalmak için bir mücadelenin içine doğar.

Aslında huzurlu olduğumuz anne karnındaki plasentanın içini özleriz bilinçaltımızda. Dönüş artık mümkün değildir. Doğan için hayatta kalma mücadelesinin yanında, huzura olan özlem de devam eder. Bu huzuru ölüm temsil eder. Doğumla birlikte hayatta kalma mücadelesinin yanında bu mücadelenin son bulması isteğini de birlikte yaşarız. Bu zıtlık sayesinde yaşam döngüsü tamamlanır; hareketin bir sonu olduğunu da biliriz. Bu zıtlığı Freud "yaşam içgüdüsüne karşı ölüm içgüdüsü" olarak tanımlar.

KABUL GÖRMİYENE AKLIN ONAYLATABİLME OYUNU

Şimdi de bilinçaltının ruh sağlığını dengede tutabilmek için kullandığı savunma mekanizmalarından birinden 'yüceltme'den (süblimasyon) bahsetmek istiyorum: Bilinçaltı, benliği korumaya almak için bazen kendini savunmaya alır. Mesela birbirini seven eşleri düşünün; birinin ölüp diğerinin hayatta kaldığını.

Hayatta kalan eş kadın olsun; kadının arada sırada kocası hayattaymış gibi gömleklerini çıkarıp ütülemesi bir savunma mekanizmasıdır. Bir süreliğine hayatın devamı için dayanılmaz bir durumu katlanılabilir bir hale gelene kadar yadsıma: Görmezden gelme. Bilinçdışı bunun gibi pek çok savunma mekanizmasıyla donanmıştır. Bunlardan biri de yüceltmedir. Yüceltme toplumca kabul görmeyen dürtü ve düşünceleri toplumun onaylayacağı hale dönüştüren bir savunma mekanizmasıdır.

Şimdi tekrar ölüm ve yaşam içgüdülerine dönelim. Ölüm içgüdüsü huzur vaat eder, ama ölemeyiz. Çünkü aynı zamanda son derece güçlü yaşam içgüdüsüne de sahibiz. Bastırılan dürtüler ruhsal rahatsızlıklara ve psikosomatik; psikolojik kökenli fiziksel sorunlara neden olur. Ölüm içgüdüsünü genelde saldırganlık olarak kendini gösterir. Yani; eşimizin, çocuğumuzun ya da iş arkadaşımızın, trafikte öfkelendiğimiz kişinin üzerinde psikolojik ya da fiziksel şiddet uygulayarak bu dürtümüzü yaşatmaya çalışırız; ilkel bir yöntemdir. Çünkü bu kez de toplumsal ve ahlaki kurullarla ters düşeriz.

Bu dürtü için en doğru teneffüs alanı sanattır. Ateşli ve temel dürtüyü sanatla dışa vurduğumuzda toplumdan alkış alırız. İşte bu yüzden küçük yaşlarda bireyin sanat dallarıyla temas ettirilmesi önemlidir. İleriki yaşlarda karşılaştığı sorunları sanat yoluyla ifade edebilmesi için kişinin bu konu hakkında önceden bilinçlendirilmesi ruh sağlığını koruyucu bir yönlendirme. Tabii ki bu işaret, ileriki yaşlarda da bu tip kişisel gelişim programlarıyla mümkündür.

Dev dalgaların dünyayı yok ettiğini ifade ederseniz, kendinizi bir anda akıl hastanesinde bulabilirsiniz. Fakat böyle bir hikâyeyi yazıp bir de filmi çekerseniz ya da resmini yaparsanız alkış alırsınız. Resim demişken; psikolojinin bilinçaltı, rüyalar gibi kavramlarla ilgilenmeye başlamasıyla sanatçıların, bilinçaltının ortaya çıkışına uysalca boyun eğerek resimler yapmaya başlaması aynı tarihlerle rastlar. Aslında ilk olarak hangi dalın birbirinden etkilendiği tam olarak belli değil. Sanatla psikoloji uzun zamandır birbirinden etkileniyor.

KENDİ HAYATINDA BAŞROL OYNAMAK İSTEYENLERE ÖNERİLİR

“Hayatta sergilediğimiz rol ne kadar ideallerimizi yansıtıyor? Bu konuda neler yapıyoruz? Yoksa ideallerimizden çok mu uzaktayız? Bizi engelleyenler nelerdir? Nasıl potansiyellerimizi üst noktalarda kullanabiliriz?” Dört haftalık Kadir Has Üniversitesi “İşte Sahnedeyim” Oyunculuk Sertifika Programı’nda bu sorulara cevap aranacak.

“Gerçekte yapmak istediklerimize doğru koşmak için bizi engelleyenler nedir? Ayaklarımızı geri geri iten düşünceler, korkular nelerdir? Bunlarla nasıl baş edebiliriz?” sorularına kişisel cevaplar bulabileceğiniz program 32 saat sürecek.

Bu program oyunculuk yapmak isteyenlere, profesyonel oyunculara, kazandıkları becerileri sosyal hayatta ya da iş yaşamında kullanmak isteyen -her yaştan- katılımcılara açık bir sanat terapisi eğitim programıdır.

Programın amacı; katılımcıların eğitim boyunca alacakları resim, ses-nefes, hareket tiyatrosu ve dans dersleri sayesinde kendi yazmış olduğu hikayeleri kamera karşısında canlandırabilmeleridir.

İşte Sahnedeyim Oyunculuk Sertifika Programı, kendi hayatında başrol oynamak isteyenlere “Sahne Sizin!” diyor.

Sanatın ruh dünyasının dışavurumu olduğu bu noktada belirginleşiyor. Düş tutkunu ressamın maddenin içindeki gizeme inandıkları anda optik alandan çıkıp psikolojinin inandığı en önemli varlığın -ruhun- derinliklerine daldılar.

Sanat, ruhun özgürlük alanıdır. Ruhun ilkel köşeleri bile sanat yoluyla kendine bir yön bulur. Sanat terapisi uzmana zaman kazandırır. Kişi ister müzikle, ister resimle, ister heykel ya da dansla coşkularını, hüznelerini dile getsin; artık sözün ötesine geçmiştir. Duyguları somutlaşmıştır. Sanat, korkunç duygulara bile estetik bir form kazandırır. Sazlıkların arasında fısıldayan yönlerimiz kendine bir çıkış yolu bularak özgürleşir.

EVRELERİ ATLATMAK TERCİHE KALMIŞ

Anneden kopuşla birlikte çıktığımız yolculuk, sıradan dünyadan ayrılıp içsel bütünlüğümüzü oluşturma arayışına dönüşür. Karşılaştığımız her olay benliğin farklı bölümleriyle karşılaşan yeni ev ödevleriyle doludur. Bu ev ödevlerinin amacı bütünlüğe ulaşmaktır. Yolculuğun nereye gittiği, serüvenin neleri gerektirdiği hiç fark etmez; önemli olan karakter gelişimimizin hedefleridir. Kendi yaşam öykümüzün kahramanı olmaya çalışırız.

Kahraman değişen, gelişendir: Arayan, karşılaşan, yüzleşip atlatılabilen. Gelişiminin bir bölümünde takılanlar ve sürekli takıldığı noktaya geri dönenler kahraman olmaktan çok, kendi hikâyelerinde yan rollere düşerler. Kaygılar, güçsüzlük, korkular, sahiplenici ebeveyn yapılaşma, kendini tutsak hissetme, vicdan krizleri, takıntılar, boyun eğme, kıskançlık, inkar, izolasyon, kuşku gibi sayabileceğimiz pek çok evreyi atlatmak kişinin kendi tercihi kalmıştır. Fakat atlatılmayan her ödev daha sonra tekrar tekrar karşımıza çıkar.

Filmlerde baş roldeki kahramanın yolculuğunu görürüz. Kahramanın başından geçen olaylar onun değişimine neden olur. Kahraman, hikâyenin başladığı anda farklılaşır. Kişiliğini bütünlüştürmeye çalışır. Ödevler kişiye özeldir. Terk edilmekten korkan kadın aldatılır ve tek başına hayatta kalmaya çalışır. Vatani

için savaşmaktansa evine dönmeye çalışan adamın eşi ve çocukları öldürülür. Artık ne ise yüzleşilmesi gereken döner dolaşır kahramanımızı bulur. Gerçek hayatta da öyle değil mi? Her şey insanlar için...

Korkularımızla yüzleşmek boynumuzun borcu olur her hiç beklemedik bir anda. İşte sanat terapisi bu korkuların, kaygıların, geçmiş takıntılarının, gelecek endişelerinin kolayca ortaya çıkıp somutlaştığı, kişinin kendisiyle yüzleştiği, sorunların gözle görülür şekle dönüştüğü ve ifade edildiği bir terapi tekniğidir. Kişinin farkındalığı artar. Sorunlarının çözümü için -eğer buna gönüllü ise- harekete geçmesine olanak tanır. Sorunlarına çözüm bulan birey değişir, kişisel gelişimini sürdürür. Özgürleşip irade mekanizmasını daha rahat kullanabilir.

KARAKTERLERİ KURGUSAL CANLANDIRABİLİRSİNİZ

Bir oyuncu her şeyden önce kendini iyi tanımalı ve kişisel bütünlüğünü koruma gayretinde olmalıdır. Profesyonel olarak oyunculuk yapmayı düşünenler özellikle bu konuda titiz davranmalıdırlar ki; onları mesleki bir tehlike beklemektedir. Oyuncu, pek çok karakteri kurgusal bir zeminde canlandırabilen kişidir. Oyuncu ilk olarak sahne ya da set ortamında -her ikisinde de- oynayacağı karakteri yaşayan nefes alan bir birey haline getirmeye çalışır. Hazırlığının ilk aşamasında canlandıracağı karakterin değer yargılarını ve davranışsal amaçlarını belirlemek vardır.

Oyuncu, bu noktaları çalışmadan rolüne tam olarak hazırlanmış sayılmaz. Oyuncuyu bekleyen tehlike ise; eğer kişiliğinde bütünlük yoksa rolünün değer yargıları kendi değer yargıları olmaya başlar. Oyuncuların düştikleri bu sıkıntı kimliklerini erozyona uğratabilir. Bir başka rolde ise daha farklı değer yargılarını benimseyen oyuncu bütünlükten gitgide uzaklaşabilir. Bu noktada oyuncuların hem rollerine hazırlanırken hem de rollerinden çözüldükleri anlarda psikolojik danışma almalarını tavsiye ediyorum. Aksi takdirde yaşayacakları problemler iş ve özel yaşantılarını olumsuz etkileyecektir.