



## DİŞAVURUMCU SANAT TERAPİSİ NEDİR?

### Kişisel Bir Bildiri

**Stephen K. Levine**

European Graduate School EGS , Arts, Health & Society Division

**Çeviri:** Fulya Kurter Musnitsky ve Menekşe Onbaşı

Expressive Arts Institute Istanbul, 2021 (Yazarın izniyle çevirilmiştir. İzinsiz kopyalanamaz. Eğitim amaçlı paylaşılmıştır.)

#### **Orijinal metin:**

<http://www.thecreateinstitute.org/slevine-personal-statement.html>

Centre for Expressive Arts Therapy Education

Dışavurumcu Sanat Terapisi nedir? Dışavurumcu Sanat Terapisini insan deneyiminin merkezine yaratıcılığı koyan teröpatik bir yaklaşım olarak görüyorum. Bu yaklaşımda insan özünde yaratıcı ve yeni bir şeyi var edebilme kapasitesine sahip oluşu vardır. Belki de tüm yaşam biyolojik düzlemde kendisini sürekli yenileyen ve yeniden can veren bir kapasiteye sahip, ancak konu insan olunca yaratıcı kapasite kendisini aynı zamanda sanatta göstermektedir. Sanat “yapmak” veya *poiesis* bazı şeyleri ortaya koymaya olanak vermez, aynı zamanda yaratılmış olan şeyin kendisini ortaya koyar. Güzellik formu içinde yaratılmış olanın içinde kendisini sergiler.

Güzelliği, bizler aynı zamanda doğa karşısında deneyimleriz, ancak bu güzellik sessizdir. Kendisini dünyanın ötesinde öncü ve belirgin tayin etmez. Bu açıdan *poiesis* doğanın bıraktığı yerden devralır, yaşamı belirgin kılar, bize sunulmuş olanın



ötesindeki yeni olasılıkların varlığını bize gösterir. Kendimizin ötesine geçmemizin yolunu açarken, varoluşumuza anlam katar.

Acı, o halde, yaratıcı dürtü soluksuz kaldığında ortaya çıkar. Takıldığımızda ve varolanın ötesinde geçemediğimizde canlılığımızı yitirmeye başlarız. Yaşama karşı ve kendimize karşı “ölü” oluruz. Yaratıcılık daima, ölümle karşı karşıya geldiğinde vardır- yaşamın içindeki kırılگانlıkta kendisine yer bulur. Kaybın kaçınılmazlığı karşısında, yeni yaşam formları inşa etmeye devam ederiz, bunların gelip geçeceğini bilerek. Şair Elizabeth McKim’in ifade ettiği gibi “Hem korkuyoruz hem de kutsalız, dünyanın çemberi içinde ( We are scared and sacred/in the hoop of the world <sup>1</sup>).

Terapötik ilişki içinde bir diğer kişiye kendi başına görmekte zorlandığı oluş biçiminde var olan olasılıkları görebilmesine yardımcı oluruz. Bunu alternatif imgeleme üzerinden açılan dünyaya başvurarak gerçekleştiririz. Bireyi, deneyiminin içinde kapalı kalmış olduğu alandan dışarı adım atmasına ve gelebilecek olan kendisini açmasına yardımcı oluruz. Terapide “poiesis” yaşamdaki deneyimine rehberlik eder. Teröpatik alanda kendi yaratıcı kapasitemi hissettiğimde, gündelik hayatta, işte ve ilişkilerimde de bunun farkına varırım.

Terapist olarak, danışan için neyin en iyisi olabileceğine dair kendi görüşlerimi empoze etmeden yaşamla ilgili yeni kavramlarını anlayabilmesini kolaylaştırmak için danışan için orada olmalıyım.

---

<sup>1</sup>Çevirmenin Notu : **Sacred Circle** veya **Hoop**, Sioux kültüründe evrendeki herşeyin birbiriyle bağlantıda olduğu ve bir olduğu anlayışını yansıtmaktadır.



Onun deneyimini empatik uyumlanma ile onaylamalı, aynı zamanda çektiği acıdan yaratıcı büyümeye doğru geçebilmesi yönünde cesaretlendirmeliyim. Dolayısıyla teröpatik ilişki danışanın ileriye doğru bir adım atabilmesinin zeminini oluşturur ancak kendisi tek başına amaç değildir. Empati tek başına yeterli değildir, yeni bir dünya ve benlik algısı yaratılmasına da yardımcı olmalıyız.

Bu yardım sadece tek bir birey için değil tüm sosyal grup için de geçerlidir. Toplum var olan yaratma kapasitelerini engellediğinde, içinde yaşayan bireyler bu durumdan doğrudan etkilenir. Kurallara uyma hali, anlamsız bir rutin ve benlik dışı bir deneyimlemeye dönüştüğünde, bu tutum günlük yaşamı oluşturmaya başlar. Toplumun herkes adına daha yaratıcı bir yaşam için, var olan olasılıkları tasavvur etme kapasitesi anlamına gelen toplumsal imgelem adında bir söylem mevcuttur. Dolayısıyla, dışavurumcu sanat terapisi yaklaşımını daha geniş bir sosyal alana taşımak – yani herkesin kendi yaratıcı potansiyeline erişerek daha tamamlanmış bir yaşam süreceği bir dünya yaratacak sosyal değişime doğru çalışmak mümkündür.

İster bireyle ister toplulukla çalışılsın, aynı ilke geçerlidir: Kolaylaştırıcı, birlikte çalıştığı kişilere yalnızca onlar için neyin mümkün olduğunu ortaya çıkarmak için yardım edebilir. Ne olması gerektiğine dair kendi hissini empoze edemez. Bu tür bir yardım biçimi, almaya açık olmayı (receptiveness) ve uygun karşılığı sunabilmeyi (responsiveness) gerektirir. Aslında bu tutum, yaratıcı eylemi de mümkün kılan tutumla benzerlik gösterir. Yeni bir şeyin ortaya çıkmasını zorlayamayız; yalnızca o durumda var olan olasılıklara dikkat ederek ona giden yolu hazır hale getirebiliriz. İster sanat ister terapötik eylem yoluyla olsun, neler olduğunu kontrol etme ihtiyacını bırakmalıyız. Bunun yerine, ne olacağını önceden bilmediğimiz bir şeyin ortaya çıkmasına izin vermeliyiz. İşte "yaratma cesareti" burada devreye girer –



tanıdık olmayan bir alana adım atmak cesaret ister, burada birlikte bir şekilde yolu bulacağımıza dair duyduğumuz güven rehberimiz olur.

Bu güven, kendi çığır açıcı deneyimimize dayanmaktadır. İçimizdeki uçurumla yüzleşmedikçe ve devam etme cesaretini bulmadıkça, başkalarına rehberlik edeceğimizi varsayamayız. Ancak o zaman, kendi becerilerimiz başka bir kişinin hizmetine sunulabilir: ‘Kırılgan bir köprüden geçmek dayanıklı bir kılavuz gerektirir’ (McKim). Bu çeviklik, öncesinde var olan psikolojik ya da sosyal yapılara değil, boşluk hissiyle yüzleşmeden ortaya çıkan yaratma kapasitemize dayanmaktadır. El değmemiş doğa koşullarıyla kendimiz baş ettik; hayatta kalabileceğimizi ve devam edecek yeni yollar bulabileceğimizi öğrendik.

Dışavurumcu sanat terapisi, tarih boyunca bildiğimiz bir şeyin yeniden keşfidir: sadece dış güçler (ekonomik, politik, psikolojik, hatta nörolojik) tarafından oluşmuyoruz, aynı zamanda sunulmuş olana yanıt verme bugüne kadar gizlenmiş olasılıkları gerçekleştirme yeteneğine sahibiz. Yeni bir hayatın hizmetindeyiz. Yaptığımız her şeyde bunu kutlayalım.

