

## Sanat ve Psikoloji

“Sanat, Arapça bir kelime olup, sana'a kökünden gelen "yapmak, üretmek" anlamında bir mastardır. Bu yapma ve üretme işi sıradan bir eylem değildir.”<sup>1</sup> Sanat özü itibariyle içsel durumumuzu yansıtan eşsiz bir yöntemdir. Kimi zaman mutluluğumuzu kimi zaman hüznümüzü kimi zaman sevdamızı kimi zaman korkularımızı ve daha birçok duygu ve düşüncemizi dışa vurduğumuz bir araçtır. Sanat etkinlikleri, insanların yaşamını zenginleştirir, gerçekleştiremediği arzu ve isteklerini sanat eserlerinde dışavurumlarına imkân sağlar. Bazen hayatın gerçeklerinden uzaklaştırarak insanı rahatlatır. Sanatçı eserindeki dünyaya giderek var olan gerçeklikten bir süreliğine de olsa uzaklaşarak rahatlamaya kavuşur.



“Sembolist sanatçı Odilon Redon, sanata psikolojik bir bakışla yaklaşan, psikanalitik ruh hali karanlık hayallerine yansıyan sanatçılardan biriydi. Sanatçı, küçük yaşlardan itibaren resim eğitimi almış ve birçok matbaada çalışmıştı. Redon'un iç dünyasını yansıtan eserler izleyiciyi bilinçaltına doğru bir yolculuğa çıkarıyor, hayal gücündeki eserler ise iç dünyasının bir yansıması olarak görülüyor.”<sup>2</sup>

**Görsel 1.** Odilon Redon, Ağlayan Örümcek, 1881 (<https://www.wikiart.org/en/odilon-redon/the-crying-spider-1881>)

Tarih boyunca sanat, insanın kendini ifade etme aracı olmuştur. En ilkel sembol ve imgeler zamanla insanlık tarihine yön vermiş ve bir tabloya, notaya, romana, şiire, raksa, fotoğrafa, sinemaya ve daha nicelerine dönüşmüştür. Psikoloji alanında sanatın kullanımına baktığımız zaman, “sanat terapisi modern zamanların icadı değil; kökleri antikçağa kadar uzanan evrensel bir terapi yöntemidir. Mağara duvarlarına resim çizmek, ölüleri mumyalamak, tören maskeleri oymacılığı yapmak, parşömenler üzerine resim çizmek, modern zamanlarda grafik çizmek, resim yapmak, hamur ve çamur maddeleri kullanarak bir takım biçimler

<sup>1</sup> Akdoğan, B. (2001). Sanat, Sanatçı, Sanat Eseri ve Ahlak.

<sup>2</sup> Sağ, M. (2023). “Sanat Terapisinin Psikolojik Boyutları ve Alımlamalar”. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(62), 162-171. <https://doi.org/10.53568/yyusbed.1386522> Erişim: [27.11.2024].

yaratmak hep sanatla terapinin tarih boyunca süregeldiğini gösteren örneklerdendir.”<sup>3</sup> Fakat bir zamana atfedip bir kişi ile ilişkilendirmemiz gerekirse sanatla terapinin ilk kullanımı 1940’lı yıllarda başlamış ve profesyonel olarak kullanılması ise 1960’lı yıllara uzanmıştır. “*Sanat terapisi* terimi sanatçı Adrian Hill tarafından 1942 yılında tüberküloz hastalarıyla birlikte yaptığı çalışmayı tanımlamak amacıyla kullanılmıştır. Hill, bu çalışmasında resim yapmanın sadece hastaların vakit geçirmelerini sağlamakla kalmayıp, bu hastaların kaygı ve travmatik yaşantılarını anlatmak için bir araç olduğunu saptamıştır.”<sup>4</sup> Yapılan araştırmalar göstermiştir ki; ne kadar dışavurumcu yöntem kullanılırsa, bireyler psikoterapiden o kadar fayda görmektedirler. Sanat bu dışavurumcu yöntemlerin en başında yer almaktadır. Sanat terapisi genel manada rahatsızlıkları yok edip ortadan kaldırmaz yalnızca rahatsızlıklarla başa çıkmada tamamlayıcı bir tedavi yöntemidir.



Psikolojinin alt alanlarından biri olan klinik psikoloji, uygulamalarında psikolojik bozuklukların tespit, tedavi edilmesi ve iyileştirilmesini amaçlar. Bu sebeple, klinik psikologlar öncelikle kendisine başvuran bireylerin psikolojik bozukluğu olup olmadığını değerlendirir. Bu sürece tanı koyma ya da teşhis adı verilir. Tanı koyması için klinik psikoloğun bazı yöntemlerden faydalanması gerekir. Bunlardan en yaygın kullanılanı gözlem yöntemidir ancak bu da daha çok somut durumları gözlemlemek demektir. Zihin içinde gerçekleşen süreçlerin değerlendirilmesi için psikolojik testlerden faydalanılır. Psikolojik testler, çocuk, ergen, yetişkin olmak üzere insanın tüm gelişimsel dönemlerine uygun olarak hazırlanan, psikolojik değişkenleri ölçme ve değerlendirmeyi amaçlayan materyallerdir. Psikolojik testler; objektif testler ve projektif testler olmak üzere iki çeşittir. Objektif testler, her uygulamacı tarafından benzer şekilde yapılan ve değerlendirilen testlerdir. Projektif testler ise psikanalitik kuramın önerilerine göre hazırlanmış testlerdir. Mürekkep lekesi gibi belirsiz uyaranlar da bu testlerde

<sup>3</sup>Filiz, Ş. (2016). “Sanat Terapisinin Felsefi Boyutları”. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 6(1), 169-183.

[https://dergipark.org.tr/tr/pub/mjh/issue/83024/1429327#article\\_cite](https://dergipark.org.tr/tr/pub/mjh/issue/83024/1429327#article_cite)

<sup>4</sup> Demir, V., & Yıldırım, B. (2017). “Sanatla Terapi Programının Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirti Düzeylerine Etkililiği”. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(1), 311-344. <https://doi.org/10.12984/egeefd.280267> Erişim: [27.11.2024]

yer alır. Projektif testler arasında en bilinenleri Rorschach Mürekkep Lekesi Testi (Rorschach Inkblot Test) ve Tematik Algı Testi'dir.<sup>5</sup>

Bu teste ek olarak, Tematik Algı Testi (TAT) de sanatın klinik psikolojide görülen bir yanı olarak ele alınabilir. Çocuklar için uygulanan TAT testine de Çocuklar için Algı Testi (Children's Apperception Test) denilmektedir. Bu testteki kartlarda daha çok çocuklara yönelik çizimler yer alır.

Projektif çizimler de bir değerlendirme aracı olarak klinik psikolojide kullanılmaktadır. Bu testlerde herhangi bir kart yoktur. Bunun yerine testi alan kişiye kâğıt ve kalem verilir ve bazı nesnelere, olayları vb. çizmesi istenir. Çizimler estetik kaygıdan uzak olarak değerlendirilir. Değerlendirme esnasında daha çok çizimin sayfanın neresine yapıldığı, ne kadar büyük veya küçük olduğu, yönergedeki çizimlerin yapıp yapılmadığı gibi bazı noktalara dikkat edilir.



*Görsel 3. Tematik Algı Testi'nden örnek bir kart.*



*Görsel 2. Rorschach Mürekkep Lekesi Testi'nden örnek bir kart.*



*Görsel 4. Çocuklar için Algı Testi'nden örnek bir kart.*

<sup>5</sup>Yılmaz, T. (2017). "Klinik Psikolojide Sanat ve Sanat Uygulamaları". *Tykhe Sanat Ve Tasarım Dergisi*, 2(2), 32-43. [https://dergipark.org.tr/tr/pub/tykhe/issue/55444/759915#article\\_cite](https://dergipark.org.tr/tr/pub/tykhe/issue/55444/759915#article_cite)

Bu güne kadar pek çok kişi sanat hakkında tanımlamalar yapmıştır. Bu isimlerden biri de Sigmund Freud'tur. Freud dil sürçmeleri, kelime seçimleri, çocukluk anıları, rüyalar, sanat eserleri gibi şeylere bakarak onlarda gizlenmiş, yeterince açık olmayan anlamlar olduğunu düşünmüş ve bu anlamları ortaya çıkarmaya çalışmıştır. Freud'a göre sanat bir rüyaya benzer ve böylece kendisini rüya araştırmasından yapıt çözümlemesine, oradan da yapıtın incelenmesine götüren bir yol izler. Freud'a göre bir sanatçı aslında onun ilk istemi olan içgüdüsel doyumun terk edilmesini kabul edemediği için gerçeklikten uzaklaşan, erotik ve tutkulu isteklerinin düşlem yaşamında özgür kalmasına izin veren bir insandır.<sup>6</sup> Bütün bunların altında yatan şey ise "yüceltmedir". Yüceltme bir nevi istenmeyen dürtüler için çıkış yoludur. "Nietzsche ye göre, Apolloncu<sup>7</sup> kültürün Olimpian dinleri<sup>8</sup>, ıstırapın sanat içerisinde yüceltilmesi ile acıyı katlanılabilir kılmıştır."<sup>9</sup> Böylelikle sanat eserleri acılarla baş etmek için bir çıkış yolu olmuş ve bu sebeple acıların beslediği sanat eserleri ortaya çıkmıştır. Acının sanatçıyı ve eserini beslediği inancı daha eski düşünülere uzanır. Platon ve Sokrates zamanında, sanatçıların tanrı ile genius denen cinler aracılığıyla bağlantıda olduklarına inanılır. Bunlar, divine madness (kutsal delilik) kavramının temelini oluştururlar.

Acıyla baş etmek için sanatı kullanan kişiler denilince aklımıza gelen isimlerden biri de Vincent Van Gogh' tur. Van Gogh, yirmi yedi yaşına kadar din görevlisi olarak çalışmıştır. Din onun için her zaman ahlâka, aradığı dürüst dünyaya ve düzene kaçıştır. Epilepsi hastası olan Van Gogh, aynı zamanda sürekli ciddi endişelerle boğuşur; sık sık krizlere girer. Van Gogh, mektuplarından birinde çektiği acıların panzehrinin, sanata kaçış olduğundan da bahseder. Van Gogh gibi Edvard Munch,<sup>10</sup> Francisco Goya,<sup>11</sup> Frida Kahlo, Francis Bacon da yine acıdan beslenen sanat eserleri yapmış ressamlardır.

Acısı ile sanatı harmanlayan isimlerden bir diğeri ise beden sanatçısı Marina Abramoviç'tir.<sup>12</sup> Performanslarıyla fiziksel ve zihinsel sınırlarını zorlayan Abramoviç Rhythm 0 isimli performansında 72 farklı objeyi bir masa üzerinde yerleştirdi ve izleyicilere bu objeleri kullanarak kendisine her türlü işlem yapma izni verdi. Objeler arasında zarif nesnelere (çiçek, tütün, parfüm) ile zararlı nesnelere (makas vs.) yer alıyordu. Performans altı saat sürdü ve izleyiciler başta hafif davranırken zamanla daha şiddetli davranışlar sergilediler. Abramoviç, problemleri çocukluk yılları, annesiyle sorunlu ilişkisi ve daha birçok duygusu ile seyirci önünde yüzleşir.

Tekrar Freud'a dönecek olursak Freud'un sanatla yakın bir ilişki kurmuş olmasına karşın sadece iki makalesi direkt olarak görsel sanatlarla ilgilidir. Bu iki araştırma, 1910 tarihli *Leonardo da Vinci ve Bir Çocukluk Anısı* ile 1914 tarihli –1927'de ek yapılan- *Michelangelo'nun Musa'sıdır*. Freud'un *Leonardo da Vinci ve Bir Çocukluk Anısı*'nda, Leonardo'nun yırtıcı bir

<sup>6</sup> Freud Sigmund, *Metapsikoloji*, Payel Yay., s. 39.

<sup>7</sup> Nietzsche'ye göre Apollonculuk, form ya da biçimdeki ahenge yüksek değer biçen üslubu tanımlar. Şeref, C. (2019). "Nietzsche: Apolloncu Dionysos ile Karşılaşınca." *Birey Ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 271-292. <https://doi.org/10.20493/birtop.596385> Erişim: [27.11.2024].

<sup>8</sup> *Olimpian*, Yunan mitolojisinde dünyayı yöneten tanrılar grubudur. "Tanrıların Kralı" sıfatıyla Zeus, Olimposluların lideridir. Kraliçe sıfatı ise Zeus'un eşi Hera' ya aittir.

<sup>9</sup> Kaptan, C. (2013). "Acı ve Sanat". *Sanat Ve Tasarım Dergisi*, 1(12), 59-81. <https://doi.org/10.18603/std.60590> Erişim: [27.11.2024].

<sup>10</sup> <https://www.wikiart.org/en/edvard-munch/the-scream-1893> Erişim: [27.11.2024].

<sup>11</sup> 1792'de geçirdiği ateşli bir hastalık sebebiyle sağır kalmış olan Goya da keder ve sıkıntılardan beslenen bir sanatçı idi. Eserlerinde karanlık renkler ve karamsar hava oldukça sık kullanılmıştır. <https://www.wikiart.org/en/francisco-goya/saturn-devouring-his-son-1823-1> Erişim: [27.11.2024].

<sup>12</sup> [https://youtu.be/M4so\\_Z9a\\_u0](https://youtu.be/M4so_Z9a_u0) Erişim: [27.11.2024].

kuşun beşiğinde kendisini ziyaret ettiğine ilişkin anı ya da düşlem önemli bir rol oynar. Bir kartal kuyruğuyla sürekli olarak dudaklarına vurmaktadır. Freud'a göre bu anının gerçek olma ihtimali yoktur çünkü henüz beşikte yatan süt çağındaki bir çocuk bunu yaşasa yahut rüya olarak görmüş olsa da ileriki yaşlarında bunu hatırlaması mümkün değildir. Freud araştırmalarında, sanatçının çocukluğunun sanat yapıtını etkilediği görüşündedir.



Örneğin, Leonardo'nun ünlü yapıtı *Meryem, Çocuk İsa ve Azize Anna*'da sanatçının çocukluğuna ait bir anının canlandığını öne sürer. Leonardo iki anne tarafından büyütülmüş bir çocukluk geçirmiştir. *Meryem, Çocuk İsa ve Azize Anna* yapıtındaki imgeler, önce annesi sonra da üvey annesi tarafından büyütülen Leonardo da Vinci'nin iki annesini yansıtan iki kadın görüntüsünün bir araya getirilişi olarak yorumlanır.<sup>13</sup> Freud'a göre annesinin kucağına oturmuş Meryem, Freud'un annesini, Azize Anna da Leonardo'nun üvey annesini temsil etmektedir, bebek İsa ise Leonardo'nun ta kendisidir. Eserde Meryem ve Anna tek bir pozisyondan sanki yek bir vücuttan çıkıyorlarmışçasına resmedilmiştir.

**Görsel 5.** Leonardo Da Vinci, *Meryem, Çocuk İsa ve Azize Anna*, 1510 (<https://www.wikiart.org/en/leonardo-da-vinci/the-virgin-and-child-with-st-anne-1510>)

Sanat ve psikoloji konusu altında değineceğimiz bir başka sanat alanı ise müziktir. Müzik kavramı, insanoğlunun varlığı ile birlikte ortaya çıktığı düşünülen, kadim bir olgudur. "Müzik kavramına ilişkin bazı tanımlamalara bakılacak olursa: Eflatun'a göre müzik tanrının dili, Weber'e göre ise insan ruhunun dilidir. Dede Efendi müzik kavramını insanlığın ahlakını arındıran kutsal bir ilim olarak tanımlamıştır."<sup>14</sup> İmâm Gazzâlî baharda çiçeklerin açışından ve udun tellerinin sesinden etkilenmeyen insanın mizacını fasit yani bozuk saymıştır. Yine İmam Gazzâlî, *Kimya-ı Saadet*'te: "Nasıl ki, demirin içinde ateş gizliyse, mûsikîde de ilahi aşk gizlidir" demiştir. Psikolojide müzik kullanımı oldukça eski zamanlara dayanmaktadır.

"Müziğin tıbbi bir terim olarak tanımlanması, Alvin'e göre Platon ve Aristoteles'e dayanmaktadır. Platon'un müzik ve şifa konusundaki görüşlerinin temelini modal sistem olarak bilinen ve Türk musikisinde makam olarak adlandırdığımız, müzik modları oluşturmaktadır. Platon, farklı müzik modlarının farklı etik ve duygusal iyileştirici değere sahip olduğunu ileri sürmektedir."<sup>15</sup> Kindi, Fârâbî ve İbn Sînâ gibi ünlü Müslüman filozofların makam ve müziğin insanlara etkileri üzerine eserler, kitap bölümleri yazdıkları bilinmektedir. Muallim-i Sânî olarak bilinen Fârâbî ise müzikteki makamlar ve insan psikolojisi arasındaki iletişim hakkında çalışma yapan filozoflardan biridir. *el-Mûsika'l-Kebir* kitabı Doğu'da ve Batı'da, Orta Çağ'da müzik felsefesi üzerine yazılmış en sistematik kitap olarak kabul edilmiştir. Kimi müziğin insanları güldürdüğünü, kimisinin ağlattığını, kimi müziğin ise uyutup uyandırdığını

<sup>13</sup> Aliçavuşoğlu, E. (2012). Psikanaliz, Freud ve Sanat. *Sanat Tarihi Yıllığı* (20), 1-16.

<sup>14</sup> İmik, Ü., & Haşhaş, S. (2020). "Müzik Nedir ve Hayatımızın Neresindedir", *İnönü Üniversitesi Kültür Ve Sanat Dergisi*, 6(2), 196-202. <https://doi.org/10.22252/ijca.854961> Erişim: [27.11.2024]

<sup>15</sup> [https://www.researchgate.net/publication/366094508\\_Muzik\\_ve\\_maneviyat\\_Kullerinden\\_yeniden\\_dogan\\_Manevi\\_muzik\\_terapi\\_uygulamasi](https://www.researchgate.net/publication/366094508_Muzik_ve_maneviyat_Kullerinden_yeniden_dogan_Manevi_muzik_terapi_uygulamasi) Erişim: [27.11.2024]

gözlemledikçe, gösterdiği özelliklere göre makamları sınıflandırma yoluna gitmiştir. Ona göre müziğin sevimli, hiddetli ve hayali olmak üzere üç çeşidi bulunmaktadır. Fârâbî'ye göre:

1. Rast makamı: İnsana neşe, huzur verir.
2. Rehâvî makamı: İnsana bekâ/ sonsuzluk fikri verir.
3. Kûçek makamı: İnsana hüzün ve elem verir.
4. Büzürg makamı: İnsana havf (koru) verir.
5. İsfahan makamı: İnsana hareket kabiliyeti ve güven hissi verir.
6. Nevâ makamı: İnsana lezzet ve ferahlık verir.
7. Uşşak makamı: İnsana gülme hissi verir.
8. Zîrgüle makamı: İnsana uyku verir.
9. Sabâ makamı: İnsana şecaat (cesaret, kuvvet) verir.
10. Bûselik makamı: İnsana kuvvet verir.
11. Hüseyinî makamı: İnsana sulh (sükûnet, rahatlık) verir.
12. Hicaz makamı: İnsana tevazu (alçak gönüllülük) verir.

Fârâbî makamların gün içerisinde etkili oldukları vakitleri<sup>16</sup> ise şu şekilde sınıflandırmaktadır:

1. Rehâvî makamı: Yalancı sabah vaktinde etkilidir.
2. Hüseyinî makamı: Sabahleyin etkilidir.
3. Rast makamı: Güneş iki mızrak boyu yükselince etkilidir.
4. Bûselik makamı: Kuşlukta etkilidir.
5. Zîrgüle makamı: Öğleye doğru etkilidir.
6. Uşşak makamı: Öğleyin etkilidir.
7. Hicaz makamı: İkinci vaktinde etkilidir.
8. Irak makamı: Akşamüstü etkilidir.
9. İsfahan makamı: Gün batarken etkilidir.
10. Nevâ makamı: Akşam vaktinde etkilidir.
11. Büzürg makamı: Yatsıdan sonra etkilidir.
12. Zîrefkend makamı: Uyku zamanı etkilidir.

Tıp alanında ünlü olan İbn Sînâ kitaplarında müzikle tedaviyi çeşitli şekillerde incelemiştir. Ona göre tedavinin en etkili yollarından biri, hastanın akıl ve ruh sağlığını artırmak, içinde bulunduğu ortamı iyileştirmek ve ona en iyi müziği dinletmektir. İbn Sînâ müziği, seslerin ve ilgili ritimlerin incelenmesini konu edinen matematiksel bir ilim olarak tanımlamaktadır. Makamlar sistematik olarak literatürde ilk defa 13. Yüzyılda kendini göstermektedir. Safiyuddin Urmevî, makamları müzik sistemine katan isimdir. Urmevî makamların yani devirlerin insan psikolojisi üzerine etkilerini ve belli makamların belli zamanlarda daha etkili olduğuna dair fikirlere sahiptir. Urmevî'ye göre rehâvî makamına ağlamayı, zîrefkend'e üzüntüyü, büzürg'e korkuyu, İsfahan'a cömertliği, Irak'a lezzeti, zengüle'ye uykuyu, nevâ'ya cesareti, bûselik'e kuvveti, hüseyinî'ye anlaşmayı, hicaz'a alçakgönüllülüğü şiddetlendiren makamlar adını vermiştir.

Urmevî makamların zamanlara göre tesirlerini sırasıyla şu şekilde açıklamaktadır:

- 1.Şafaktan önce: Rehâvî makamı

<sup>16</sup> Vakitlere Göre Müzik İle Tedavi: <https://youtube.com/playlist?list=PLLLoey-OufCC7KtInU3u92o8ISGpg7Vu&si=TL9M-Jq0vpzmEZ3Y>

2. Gerçek şafak attıktan sonra: Hüseyinî makamı
3. Kuşluk vaktinde: Rast makamı
4. Kuşluktan sonra: Bûselik makamı
5. Kuşlukla öğlen vakti arasında: Hicaz makamı
6. İkinci vaktinde: Irak makamı
7. Gün batışında: İsfahan makamı
8. Gün batışından sonra: Nevâ makamı
9. Akşam namazından sonra: Büzürg makamı
10. Uyku zamanında: Zirefkend makamı

Aynı şekilde insanların ten rengine göre de belli makamların daha etkili olacağını bildirmiştir. “15. yüzyılda, Batı'nın müzik terapiyi diğer tüm bilimlerle birlikte karanlık çağa gömdüğü dönemde, Evliya Çelebi'nin de bildirdiğine göre Edirne, İstanbul, Kayseri, Sivas, Şam gibi büyük şehirlerdeki hastanelerde insanlar müzikle terapi edilmektedir. Hastanelerde uygulanırken hastaların bu müziği akustiği iyi olan bir ortamda su sesi eşliğinde dinledikleri bilinmektedir. Genellikle akıl hastalarına ayrılmış olan hastane bölümlerinin ortasında bir havuz olduğu ve bu sayede havuzun etrafındaki avluda odaları bulunan hastalara su sesi dinletildiği bilinmektedir.”<sup>17</sup>



*Görsel 6. Edirne'de bulunan Sultan II. Bayezid Külliyesi Sağlık Müzesi*

Osmanlı hekimlerinden Şuûrî Hasan Efendi, müzik bilmeyen hekimin tanı ve tedavide başarı sağlayamayacağını dile getirmektedir. Şuurî'ye göre müziğin meclis adamlarına etkileri de birbirinden farklıdır:<sup>18</sup>

1. Ulemâ meclisine: Rast makamı etkilidir.
2. Ümerâ meclisine: İsfahan makamı etkilidir.
3. Dervişler meclisine: Hicaz makamı etkilidir.
4. Sofiler meclisine: Rehâvî makamı etkilidir.

<sup>17</sup><https://www.researchgate.net/publication/366094508> Müzik ve maneviyat Kullerinden yeniden doğan Manevi müzik terapi uygulaması Erişim: [27.11.2024]

<sup>18</sup> Mesleklere Göre Müzik İle Tedavi: <https://youtube.com/playlist?list=PLLLoey-OufCBhgCoViCaSVTafMpACzg8&si=K-mm3kiYMMGS3XK5> Erişim: [27.11.2024]

Makamların milliyetlerle olan ilişkisi:

- 1.Araplar: Hüseyinî makamı
2. Acemler: Irak makamı
3. Türkler: Uşşak makamı
4. Rum ve Frenkler: Bûselik makamı<sup>19</sup>

Türk tarihi boyunca kullanılmış olan Türk müziği makamlarının sayısı yaklaşık 600 kadardır. Türk müziği makamları zaman içerisinde gezegenlere, günlere, günün saatlerine, hastalıklara ve kişiliklere göre sınıflandırılmıştır. Hızır Bin Abdullah'a göre "Her bir burca bir makamın uygun görülerek ona bağlanması, ondan sayılması, makam ve burçların tabiatındandır. Müzik ile tedavi ve terapi de bir zamanlar çok fazla derecede önem gördüğü halde günümüzde geçmişte sahip olduğu geniş faaliyet alanına nazaran sınırlı bir alanda kalmıştır.

Sanat sadece insanlara özgü değildir ve yaratılmış her şeyde mevcuttur. Hayvanlar âleminde de yaratıcı davranışlar ve ifade biçimleri gözlemlenebilir ve insanoğlu onların sanatlarından psikolojik çıkarımlarda bulunabilir. Örneğin, bowerbird<sup>20</sup> (çardak kuşu), dişileri etkilemek için karmaşık ve estetik açıdan düzenlenmiş çardaklar inşa eder. İnsanlar da benzer şekilde estetik düzenlemelerle ve yaratıcı eserlerle kendilerini ifade edebilmekte ve sosyal bağlar kurmaktadır. Balınların çıkardığı melodik seslerin ise grup bağlarını güçlendirme, stres ve kaygıyı azaltma gibi psikolojik işlevleri olduğu düşünülmektedir. Baktığımız zaman arıların bal yaparken inşa ettiği bal petekleri pek çok açıdan bir sanat eseri olarak görülür. Altıgen yapıda olan bal petekleri bir yeri boşluksuz ve üst üste gelmeden doldurabilir ve bu özellik, arıların petek yaparken maksimum bal depolama kapasitesine minimum balmumu harcaması anlamına gelir. Arıların oluşturduğu petekler yalnızca işlevsel değil, aynı zamanda estetik açıdan da büyüleyicidir.

İnsan psikolojisi, yaşamda düzen ve denge arayışına doğaldan yatkındır. Bu nedenle, arıların altıgen petekleri bize kaotik durumlarda bile düzen kurmanın mümkün olduğunu hatırlatır. Yine arıların petek yaparken hep beraber uyumlu bir şekilde çalışması gerekir, insanoğlu da bu uyumlu çalışmaya bakarak toplumun bir parçası olduğunda bazı işlerde daha kolay yol alabileceğini öğrenir. Arıların yaptığı petekler, insan psikolojisine düzen, iş birliği, sabır, verimlilik gibi önemli şeyler öğretir. Nitekim kutsal metinlerde de arı ve bal mucizevi şekilde geçmektedir.<sup>21</sup> Örümceklerin muntazam bir şekilde örülmüş ağları ise biyolojik işlevinin yanında inanılmaz bir mühendislik örneği ve estetik bir yapı olarak kabul edilir. Her ağ, örümceğin türüne bağlı olarak farklı bir desen ve yapıdadır. Ağların görsel düzeni, insan zihninde olan düzen ve karmaşıklık arasındaki dengenin bir yansıması olarak kabul edilebilir. Örümcekler, ağlarını sabırla örer ve gerektiğinde tekrar baştan inşa eder. Bu süreç, büyük bir azim ve kararlılık göstererek insanlara ışık tutar. Ağ örme süreci, sabır ve zorluklarla başa çıkma konusunda insanlara ilham verir. Hayatın karmaşasında yeniden başlama ve çözüm üretme fikrini sembolize eder. Son olarak kunduzların yaptığı setlerden örnek vermek istiyorum. Kunduzlar set yaparak çevrelerini kontrol altına alır ve güvenli bir yaşam alanı oluşturur.<sup>22</sup> Psikolojik olarak bu, insanın kendi yaşam koşullarını iyileştirme çabalarına benzetilebilir.

<sup>19</sup> Kandemir, Ruhi. "Türk Musikisinde Kullanılan Makamların Tesirleri". *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 29, sy. 1-4 (Eylül 1987): 361-76. Erişim: [27.11.2024]

<sup>20</sup> Satin Bowerbird - Avian Architect and Collector: <https://youtu.be/wt3WVYUQSFE> Erişim: [12.12.2024]

<sup>21</sup> *Nahl Suresi* (16:68-69)- *Çıkış* 3:8- *Mezmurlar* 19:10- *Matta* 3:4

<sup>22</sup> How Do Beavers Build a Dam: [https://youtu.be/EgW9\\_2q1IoA](https://youtu.be/EgW9_2q1IoA) Erişim: [12.12.2024]



İnsanlar da evler inşa eder, şehirler kurar ve kendi ihtiyaçlarına uygun bir şekilde çevrelerini düzenleme isteğine sahiptirler. Bu şekilde insan psikolojik manada güven ihtiyaçlarını karşılama çabasıdır.

Yaratılmış birçok şey görebilene nice sanatlı anlatımlar ifade eder. Ve her biri bizi psikolojik olarak olumlu veya olumsuz etkileyecek güce sahiptir. Kişi, sanatı gördüğü yerde daha şevkle ve daha mutlu sabahlara uyanır, bu ferahlık ile birlikte adeta derdi tasası uçar gider. Amacı aynı olmasına rağmen kişinin kendini psikolojik olarak rahat ve huzurlu hissettiği, estetik olarak haz aldığı mekânlarda yaptığı ibadetler de şüphesiz insana ayrı bir lezzet veriyor. Allah Teâlâ bizi Kur'an'da yarattığı güzelliklerle kendisine yönelmeye teşvik eder. Saffat Suresi'nde "Biz gökyüzünü yıldızlarla süsledik"<sup>23</sup> buyuran Rabbimiz birçok ayette<sup>24</sup> yarattığı güzellikleri hatırlatarak inananların maneviyatını güçlendirmektedir. Bu nedenle, ibadet edilen yerlerin güzel olması bu anlayışla uyumludur. Psikoloji ve sanat arasındaki bağ, insanın derinliklerini anlamak için büyük bir potansiyele sahiptir. Bu iki disiplin, bireyin iç dünyasını, duygularını ve düşüncelerini ifade etme biçimlerini incelemekte kesişir. Psikoloji, insan davranışını ve zihinsel süreçleri anlamaya odaklanırken, sanat bu deneyimlerin yaratıcı bir dışa vurumu olarak öne çıkar.

## Kaynakça

- Akdoğan, B. (2001). Sanat, Sanatçı, Sanat Eseri ve Ahlak
- Aliçavuşoğlu, E. (2012). Psikanaliz, Freud ve Sanat. Sanat Tarihi Yıllığı(20), 1-16.
- Ayaydın, A. (2020). Psikoloji ve Sanat Etkileşimi Üzerine. Bilim Eğitim Sanat Ve Teknoloji Dergisi, 4(1), 8-12.
- Batur Çay, M. (2021). ODILON REDON RESİMLERİNDEKİ SEMBOLLER. İnönü Üniversitesi Kültür Ve Sanat Dergisi, 7(1), 88-100. <https://doi.org/10.22252/ijca.884209>
- Bolat, H. (2023). Manevi Danışmanlık Bağlamında Türk Müziği Makamlarının Terapötik Etkileri. Türk Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik Dergisi(8), 51-73. <https://doi.org/10.56432/tmdrd.1357533>
- Burçlara Göre Müzikle Tedavi: [https://youtube.com/playlist?list=PLLLoey-OufCDM9RhTXSS7Ve0ThZsXk0iR&si=d\\_5YzqYNjBCfKewE](https://youtube.com/playlist?list=PLLLoey-OufCDM9RhTXSS7Ve0ThZsXk0iR&si=d_5YzqYNjBCfKewE)
- Çelikbaş, E. Ö. (2019). DIŞAVURUMCU SANAT TERAPİSİ. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-37.
- Demir, V. (2017). Dışavurumcu sanat terapisinin psikolojik belirtiler ile bilişsel işlevlere etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 575-598.
- Demir, V., & Yıldırım, B. (2017). Sanatla Terapi Programının Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirti Düzeylerine Etkililiği. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(1), 311-344. <https://doi.org/10.12984/eggefd.280267>
- Doğan, R.(2020), Müzik ve maneviyat; Küllerinden yeniden doğan Manevi müzik terapi Uygulaması, Din Psikolojisi Teori, Güncel Araştırmalar ve Yeni Eğilimler (273- 297) [https://www.researchgate.net/publication/366094508\\_Muzik\\_ve\\_maneviyat\\_Kullerinden\\_yeniden\\_dogan\\_Manevi\\_muzik\\_terapi\\_uygulaması](https://www.researchgate.net/publication/366094508_Muzik_ve_maneviyat_Kullerinden_yeniden_dogan_Manevi_muzik_terapi_uygulaması)
- Filiz, Ş. (2016). Sanat Terapisinin Felsefi Boyutları. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 6(1), 169-183.
- Freud Sigmund, METAPSIKOLOJİ, Payel Yay., s.39
- Gençel, Ö. (2006). MÜZİKLE TEDAVİ. *Kastamonu Education Journal*, 14(2), 697-706.
- Gürsu, O. (2015). SANAT VE PSİKOLOJİ ETKİLEŞİMİ: GELENEKSEL TÜRK-İSLAM SANATLARI MERKEZLİ BİR OKUMA DENEMESİ. *Journal of International Social Research*, 8(38).
- Hastalıklara Göre Müzik İle Tedavi: <https://youtube.com/playlist?list=PLLLoey-OufCA74EoMfleL5mFNEEEkqAld&si=JQQITGlcereudZYK>
- Kandemir, Ruhi. "Türk Musikisinde Kullanılan Makamların Tesirleri". *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 29, sy. 1-4 (Eylül 1987): 361-76.

<sup>23</sup> (Saffat, 37:6)

<sup>24</sup> (2: 164.)- (6: 141.)- (16: 10-11.)- (67: 3.)- (16: 5-8.)

- Kaptan, C. (2013). Acı ve Sanat. *Sanat Ve Tasarım Dergisi*, 1(12), 59-81. <https://doi.org/10.18603/std.60590>
- Kavuran, T., & Dede, B. (2014). PLATON VE ARİSTOTELES'İN SANAT ETİĞİ, ESTETİK KAVRAMI VE YANSIMALARI. *Sanat Dergisi*(23), 47-64.
- Köktan, Y. (2014). MİTOLOJİ DANS VE MÜZİK. TÜRK Uluslararası Dil Edebiyat Ve Halk Bilimi Araştırmaları Dergisi, 1(3), 261-271. <https://doi.org/10.12992/TURUK123>
- Mesleklere Göre Müzik İle Tedavi: <https://youtube.com/playlist?list=PLLLoey-OufCBhgcOoViCaSVTafMpACzg8&si=K-mm3kiYmMGS3XK5>
- Ören, Ş. (2015). SANATIN DOĞUŞUNDA İLETİŞİMLE ARALARINDAKİ VAROLUŞSAL BİRLİKTELİK VE SANAT EYLEMİNDE PSİKOLOJİK İLETİŞİMİN ÖNEMİ. *Atatürk İletişim Dergisi*, (8), 207-226.
- Sağ, M. (2023). Sanat Terapisinin Psikolojik Boyutları ve Alımlamalar. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(62), 162-171. <https://doi.org/10.53568/yyusbed.1386522>
- SENELER, L. (2004). Sigmund Freud. In *Yeni Symposium* (Vol. 42, No. 2, pp. 60-71).
- Şeref, C. (2019). Nietzsche: Apolloncu Dionysos ile Karşılaşınca. *Birey Ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 271-292. <https://doi.org/10.20493/birtop.596385>
- Vakitlere Göre Müzik İle Tedavi: <https://youtube.com/playlist?list=PLLLoey-OufCC7KtlnU3u92o8lSGpg7Vu&si=TL9M-Jq0vpzmEZ3Y>
- Yıldırım, M. (2021). Müzikle Tedavi: Tarihi, Gelişimi, Bağımlılıklarda Uygulanışı Ve Türkiye'deki Müzik Terapi Uygulamaları. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 477-497. <https://doi.org/10.30622/tarr.935092>
- Yılmaz, T. (2017). Klinik psikolojide sanat ve sanat uygulamaları. *Tykhe Sanat ve Tasarım Dergisi*, 2(2), 32-43.

- Görsel 1.** Odilon Redon, *Ağlayan Örümcek*, 1881 (<https://www.wikiart.org/en/odilon-redon/the-crying-spider-1881>) \_\_\_\_\_ 1
- Görsel 2.** Tematik Algı Testi'nden örnek bir kart. \_\_\_\_\_ 2
- Görsel 3.** Rorschach Mürekkep Lekesi Testi'nden örnek bir kart. \_\_\_\_\_ 2
- Görsel 4.** Çocuklar için Algı Testi'nden örnek bir kart. \_\_\_\_\_ 2
- Görsel 5.** Leonardo Da Vinci, *Meryem, Çocuk İsa ve Azize Anna*, 1510 (<https://www.wikiart.org/en/leonardo-da-vinci/the-virgin-and-child-with-st-anne-1510>) \_\_\_\_\_ 2
- Görsel 6.** Edirne'de bulunan Sultan II. Bayezid Külliyesi Sağlık Müzesi \_\_\_\_\_ 2