

**zekiye canoruç şahin** (sorumlu yazar|corresponding author)  
marmara üniversitesi, güzel sanatlar enstitüsü, fotoğraf anasanat dalı, sanatta yeterlilik öğrencisi  
zekiyecanoruc@gmail.com orcid: 0000-0002-8562-1396

## SANAT TERAPİSİNDE FOTOĞRAFIN İYİLEŞTİRİCİ AMAÇLARLA KULLANIMI

araştırma makalesi|research article  
başvuru tarihi|received: 31.10.2022 kabul tarihi|accepted: 02.01.2023

### ÖZET

Bir başkasının varlığıyla anlam bulan insan, yaşadığı toplumda kurmuş olduğu ilişkiler sonucu zaman zaman psikoterapiye ihtiyaç duymaktadır. Psikoterapi, sözel yöntemlerle gerçekleştirilebileceği gibi sanatsal yöntemler kullanılarak da gerçekleştirilebilmektedir. Psikoterapi yöntemlerinden biri olan sanatla terapi yönteminde birey, içinde bulunduğu durumu ve duygularını bir sanat eseri üzerinden ifade etmeye çalışır. Sanat terapisinin amacı, sanat yoluyla hastanın ya da danışanın kendisini iyi hissetmesini, ruhsal durumunu sağlıklı bir noktaya getirmesini sağlamaktır. Sanat terapisi disiplinlerarası bir çalışma alanı sunarak bireylerin kendilerini iyi hissetmeleri için alternatif bir yol sunmaktadır. Sanat ve psikoloji alanlarına dayanan sanat terapisi, insan gelişimi, psikolojik danışmanlık teorileri ve tekniklerinin yanında, yaratıcı süreç, fotoğraf, resim, heykel, müzik, dans, drama vb. gibi sanat uygulama alanlarına da sahip olmayı gerektirir. Bu çalışmada, sanat terapisi kavramı, tarihçesi, sanat terapisi yaklaşımları ve uygulama alanları açıklanmıştır. Ayrıca sanatla terapi yöntemlerinden birisi olan fotoğrafla terapi yöntemi, fotoğrafla terapinin tarihçesi, fotoğraf terapisi tekniğinde yararlanılan fotoğraf türleri ile ilgili bilgiler sunulmuştur. Sanatsal bir ifade biçimi olan fotoğrafın, sağlık alanında kullanılmasının önemi vurgulanmıştır. Çalışmayla ilgili olarak literatür araştırması yapılarak bilimsel araştırma yöntemlerinden biri olan nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Fotoğraf sanatı, sanatsal, tarihi, kültürel, ekonomik değeriyle ön plana çıkmaktadır. Bu çalışma ile fotoğraf sanatının tedavi edici, iyileştirici yönüne vurgu yapmak amaçlanmıştır. Günümüzde kullanımı gittikçe artan ve her alanda kullanılan fotoğrafın, insanların iç dünyasına dair önemli bilgiler verdiği ve fotoğraf sayesinde kendini rahat ve kolay bir şekilde ifade edebildiği ortaya konulmuştur.

**Anahtar Kelime:** Sanat Terapi, Fototerapi, Fotoğraf, Terapötik Fotoğraf

Şahin, Z. C. (2023). Sanat terapisinde fotoğrafın iyileştirici amaçlarla kullanımı. *Bodrum Journal of Art and Design*, 2(1), 28-39.

# USE OF PHOTOGRAPHY FOR HEALING PURPOSES IN ART THERAPY

## ABSTRACT

The person who finds meaning in the existence of another person needs psychotherapy from time to time as a result of the relationships that have been established in the society they live in. Psychotherapy can be carried out using verbal methods as well as artistic methods. In the art therapy method, which is one of the psychotherapy methods, individual tries to express his/her situation and feelings through a work of art. The aim of art therapy is to make the patient or client feel good and bring their mental state to a healthy point. Art therapy offers an alternative way for individuals to feel good by offering an interdisciplinary field of study. Art therapy is based on the fields of art and psychology, it also requires having artistic practice in areas such as human development, psychological counseling theories and techniques, as well as creative process, photography, painting, sculpture, music, dance, drama, etc. In this study, the concept of art therapy, its history, art therapy approaches, and application areas are explained. In addition, information about the phototherapy method, which is one of the art therapy methods, the history of phototherapy, and the types of photography used in the photo therapy technique are presented. The importance of using photography, which is an artistic expression, in the field of health was emphasized. The qualitative research method, which is one of the scientific research methods, was used by conducting literature research about the study. The art of photography stands out with its artistic, historical, cultural and economic value. The aim of this study is to emphasize the therapeutic and healing aspects of the art of photography. It has been revealed that photography, which is increasingly used today and used in every field, gives important information about the inner world of people and can express themselves comfortably and easily thanks to photography.

**Keywords:** Art Therapy, Phototherapy, Photography, Therapeutic Photography

# GİRİŞ

İnsanlar, içinde bulunduğu toplumda kurmuş olduğu tüm ilişkiler nedeniyle zaman zaman ruhsal anlamda desteğe ihtiyaç duyabilmektedir. Bu ruhsal desteklerden biri de psikoterapidir. Psikoterapinin amacı bireyi kendi içsel yolculuğuna çıkarmak, duygularının farkına varmasını sağlamaktır. Psikoterapi yöntemi ile birey içinde bulunduğu durumu analiz ederek sorunları üzerinde düşünme fırsatı bulur. Psikoterapiler genellikle konuşma yöntemi ile gerçekleştirilir. Psikoterapi yöntemlerinden biri olan sanatla terapi yönteminde ise birey, içinde bulunduğu durumu ve duygularını bir sanat eseri üzerinden ifade etmeye çalışır. Özellikle konuşma ile duyguların ifade edilemediği psikoterapilerde sanat terapisi, hastanın iç dünyasını anlamaya yönelik önemli bilgiler sunabilir.

Bu çalışmada, sanat terapisi ve fotoğrafla terapi ile ilgili literatür taraması yapılmış ve nitel araştırma yöntemlerinden yararlanılmıştır. Bu çalışmadaki amaç, insanların duygularını ifade etme yöntemlerinden biri olan sanatın tedavi edici ve iyileştirici yönünü ön plana çıkarmak ve bu tedavi edici, iyileştirici etkiyi fotoğraf sanatı açısından değerlendirmektir. Çalışmada öncelikle sanat terapisinin tanımı yapılmış ve tarihi süreç içerisindeki gelişimine yer verilmiştir. Daha sonra fotoğrafın, sanat terapisindeki kullanımı incelenmiştir. Tarihsel süreç içerisinde fotoğrafın terapötik amaçlarla kullanımına dair örnekler verilmiştir. Çalışmanın son bölümünde de gittikçe yaygınlaşan ve her alanda kullanılan fotoğrafın, bireyin iç dünyasına dair önemli bilgiler vermesine, bireyin bu sayede kendini rahat ve kolay bir şekilde ifade edebilmesine yer verilmiştir.

## SANAT TERAPİSİ

Amerikan Sanat Terapisi Derneği, sanat terapisini; sanat terapisti tarafından, gerçeklik algısının iyileştirilmesi, kaygının azaltılması, benlik saygısının artırılması amacıyla uygulanan bir terapi türü olarak tanımlamaktadır. Yaratıcı süreç sonunda, psikoterapi danışmanlığı alanlar tarafından ortaya çıkarılan sanat eserlerini yorumlanarak, onların duygularının keşfedilmesine, duygusal çatışmalarının uzlaştırılmasına, öz farkındalıklarının geliştirilmesine, davranış ve bağımlılıklarının yönetilmesine, sosyal becerilerin geliştirilmesine hizmet eder. Sanat terapisinde amaç, danışanın (hastanın) kendisini iyi hissetmesine yardımcı olmak, kişisel duygusunu iyileştirmek veya sağlıklı bir noktaya getirmektir (American Art Therapy Association, 2013). Malchiodi (2006: 2-3)'ye göre sanat terapisi farklı bir dil sunmaktadır. Sanat terapisi, insanların duygu ve düşünceleri ifade etmesi, kim olduğunu anlamaya yardımcı olması ve yaşam memnuniyetini artırabilmesi için geliştirilen sanat uygulamalarıdır. Sanat terapisi disiplinlerarası bir çalışma alanı sunmaktadır. Sanat ve psikoloji alanlarına dayanan sanat terapisi, insan gelişimi, psikolojik danışmanlık teorileri ve tekniklerinin yanında, yaratıcı süreç, fotoğraf, resim, heykel, müzik, dans, drama vb. gibi sanat uygulama alanlarına da sahip olmayı gerektirir. Bireysel terapilerin yanı sıra grup terapisi şeklinde de uygulanan sanat terapileri, danışanların sanat konusundaki içsel kapasitelerini ortaya çıkarmalarına yardımcı olur. Günümüzde sanat terapisi, hastaneler, rehabilitasyon merkezleri, sağlıklı yaşam merkezleri, adli tıp kurumları, okullar, huzurevleri gibi çok çeşitli ortamlarda yaygın olarak uygulanmaktadır.

Sanat ve şifanın iç içe geçmesi yeni bir olgu değildir. Bu eşleşme insanlık tarihi kadar eskidir ve tarih boyunca tekrar tekrar meydana gelmiştir (Malchiodi'den aktaran Vick, 2003: 6). Sanat yapmak, doğuştan gelen bir eğilimdir. O kadar ki, konuşma ve alet yapımı gibi, sanatın da insan türünü tanımlamak için kullanılabileceği tartışılmıştır. Dünyanın her yerinde insanlar müzik yapmaktan, şarkı söylemekten, dans etmekten, şiirler okumaktan veya dinlemekten, nesiller boyu anlatılan hikâyeler anlatmaktan veya dinlemekten, performans sergilemekten veya gösterileri izlemekten, güzel şeyler yapmaktan keyif alırlar. Bu etkinlikler katılımcıları birbirleriyle, sanatçıları izleyicileriyle birleştirirken bir bütün olarak topluluğu da birleştirir. Dikkatin odaklandığı, uyandırıldığı, hareket ettirildiği, manipüle edildiği, tatmin edildiği bir ruh halini ortaya çıkarır. Sanat, insanları farkında olmaya, akışa katılmaya, ortama uyum sağlamaya, iyi hissetmeye teşvik eder (Dissanayake, 1992: 24). Tarih boyunca insanlar, resimle, müzikle, dansla, heykelle, edebiyatla, tiyatroyla sanatsal bir eylemde bulunurken

aynı zamanda toplum olarak bir arada olmanın, eğlenmenin, içe dönmenin, düşünmenin, fark etmenin bir yolu olarak sanatla iyileşme yolunu kullanmıştır.

İnsanın sanat yoluyla kendini ifade etmesinin ilk örneklerine Bergama'daki Zeus Sunağı'nda rastlanmaktadır. Carl Jung'un kuramını benimseyen ve analizlerini bu kurama göre gerçekleştiren John Giannini, Yunanistan'ın Antik Şifa Yerlerine Hac Yolculuğu adlı makalesinde, Bergama'daki Asklepios'un sağlık tanrısı olan ve rüyaları yorumlayan oğlu Telesphoros'a adanmış tapınaklarda, ilk psikoterapi örneklerine dair tedavi amaçlı gelen hastaların rüyaya yattıkları ve bu rüyaların yorumlandığı mekânlardan söz etmektedir (Giannini, 2014: 78). Mağara duvarlarına resim çizmek, ölüleri mumyalamak, tören maskeleri oymacılığı yapmak, parşömenler üzerine resim çizmek, günümüzde de grafik çizmek, resim yapmak, hamur ve çamur maddeleri kullanarak birtakım biçimler yaratmak hep sanatla terapinin tarih boyunca süregeldiğini gösteren örneklerdendir (Filiz, 2016: 169).

Sanat terapisi tarihini araştırmaya başlayınca birkaç farklı yaklaşımla karşılaşmak mümkündür. Sanatın tıbbi tedaviye ek olarak kullanılması fikri, psikiyatrinin ortaya çıkışıyla birlikte 1800'lerin sonundan 1900'lere kadar olan dönemde ortaya çıkmıştır. İlk olarak 1900'lü yıllarda, Avusturya'da bir sanat eğitimcisi olan Franz Cizek'in, çocukların sanatta "özgür ifade" sahibi olduğuna inanarak 1908'de düzenlediği *Çocuk Sanatı Sergisi*'nden bahsedilebilir. Cizek'in *Çocuk Sanatı Sergisi*, 1934 yılında Londra'da da gösterildikten sonra, İngiltere'de ünlü bir eğitimci ve yazar olan Marion Richardson tarafından Cizek'in fikirleri desteklenmiş ve 1940'lı yıllarda, çocukların sanat derslerinde yapılan çalışmaları önem kazanmış ve yaygınlaşmıştır (Waller'dan aktaran Liebmann, 2004: 7).



Görsel 1. Franz Cizek ve Çocuk Sanat Sınıfı

1922'de Alman psikiyatrist Hans Prinzhorn, *Akıl Hastalarında Sanat (The Artistry of the Mentally Ill)* adlı kitabını yayımlamıştır. Avrupa'daki akıl hastanelerinde yaşayanların sanatsal üretimlerini betimleyen ve anlatan bu çalışma hem psikiyatri hem de güzel sanatlar profesyonellerini akıl hastalığı ve sanat kavramlarını yeniden gözden geçirmelerini sağlamıştır (MacGregor, 1989: 194). 1930'lar ve 1940'larda, Amerika Birleşik Devletleri'nde psikoterapistler, resim, müzik veya dans gibi sözel olmayan yöntemlerle kendini ifade etmenin, ciddi akıl hastalığı olan insanlar için yararlı olabileceğini fark etmeye başladıklarında, yaratıcı sanat terapileri daha da yaygın hale gelmiştir. "Konuşma tedavisinin" yanıt vermediği birçok hasta olduğu için, sanat terapileri yavaş yavaş tedavide yer almaya başlamıştır. Kansas'taki Menninger Kliniği ve Washington DC'deki St. Elizabeths gibi büyük psikiyatri hastaneleri hem aktivite terapileri hem de psikoterapötik faydaları olan modaliteler olarak sanatı tedaviye dâhil etmiştir (Malchiodi, 2004: 11).

İngiltere'de ise sanat terapisi öncülerinden biri olarak bilinen Edward Adamson'ın katkılarından söz edilebilir. 1946 ile 1981 yılları arasında İngiltere'de bir akıl

hastanesindeki hastaları cesaretlendirerek, çizimler, tablolar ve heykeller yapmalarını sağlamıştır. II. Dünya Savaşı sırasında, İngiliz Sanat Terapisinin bir diğer öncüsü olan Adrian Hill ile birlikte gönüllü olarak, tüberküloz hastalarına sanat eğitimi vererek, uygulanan tedavinin etkili olmasını sağlamışlardır. Adrian Hill, 1945 yılında yayınladığı *Sanat ve Hastalık (Art Versus Illnes)* adlı kitabında "sanat terapisi" terimini ilk kullanan kişidir (Liebmann, 2004: 7). The British Association of Art Therapists (BAAT) / İngiltere Sanat Terapistleri Derneği), sanat terapisinin ilk kez uygulandığı zamanlarda sanatçı, öğretmen veya meslek terapistleri olarak çalışan kişilerden oluşmaktadır. BAAT üyesi sanat terapistleri, giderek daha fazla hastanelerde çalışmışlar ve bir devlet kuruluşu olan Sağlık Meslek Konseyi (HPC) tarafından tanınmışlardır.

John M. MacGregor, 1989 yılında yayınladığı *Delilik Sanatının Keşfi (The Discovery of the Art of the Insane)* adlı kitabında ise, son 300 yılı kapsayan sanat ve psikoloji etkileşiminin tarihini anlatmaktadır. Deha ve delilik teorilerini, "çilgün" sanatçıların biyografilerini, sanatçıların delilik tasvirlerini ve sanatın ruh sağlığı tedavisine ve teşhisine yardımcı olabileceğini açıklamaktadır. Diğer taraftan İngiltere'de de sanat terapisi tarihiyle ilgili iki kitap yayınlanmıştır. İlki 1991 yılında yayınlanan Diane Waller'ın 1940-1982 dönemine ait *Profesyonel Olmak (Becoming a Profession)* kitabı, ikincisi de 2001 yılında Susan Hogan'ın 1790'dan 1966'ya kadar olan sanat terapisinin tarihini anlatan *Şifa Sanatı (Healing Arts)* kitabıdır.

Sanat terapisi mesleğinin gelişimi, 20. yüzyılın entelektüel ve sosyal eğilimlerinden etkilenen uzun süredir devam eden bir insan geleneğinin resmi uygulaması olarak görülebilir (Malchiodi'den aktaran Vick, 2003: 6). Sanat aracılığıyla, bilinçdışındaki temel düşünce ve duygular toplanarak, kelimeler yerine görüntüler olarak ortaya çıkar. Bastırılmış duygu ve düşünceler görsel imajlarla sembolleşerek ifade imkânı bulur. Sanat yönünden eğitilmiş olsun olmasın her kişi kendi iç kargaşalıklarını, bastırılmış duygularını görsel biçimlerle ortaya koyabilmektedir (Utaş Akhan, 2012). Sanat terapisi temel olarak Sigmund Freud'un 1900'lerde kurduğu psikanalize dayanmaktadır. Freud'un teorisi ise, insan ruhunun bilinçli ve bilinçsiz düşüncelerden var olduğu varsayımına dayanmaktadır. Psikanalizde iletişim kurmak için teorik ve uygulama metodu olarak konuşma dili kullanılır. Ancak sanat terapisinde iletişim kurmak için sanatın dili kullanılır. Genellikle sembollere dayalı bir iletişim tarzının benimsendiği sanat terapisi, bireyin bilinçdışına dayanır. Psikanaliz de sadece konuşma dili ile kurulan iletişim sonucu gerçekleştirilen terapinin kısıtlı olduğu söylenebilir. Sanat terapisinde ise sembol ve imajlar aracılığıyla bireyler kendisini ifade eder, terapistler de bu sembol ve imajları kelimelere dönüştürerek bireylerin iç dünyasına ilişkin önemli bilgileri ortaya çıkarmaktadır.

Margaret Naumburg (1987), Sigmund Freud'un teorisini benimsemiş ancak kendi teorisini dinamik olarak yönelimli sanat terapisi için kullanmaya uygun şekilde hazırlamıştır. Freud, hastalarından bilinçsiz yaşamlarını göstermelerini istemezken, Naumburg hastalarını "sembolik iletişim" şeklinde spontane görüntüler yaratmaya teşvik etmiştir. Sembolik iletişimin konuşma zorluklarını daha kolay atlatabileceğine ve bilinçli egonun sansür koymadan iletişim kuracağına inanmaktadır. Bilinçsiz çatışmalar "genellikle sözcüklere göre doğrudan resimlerle ifade edildiği" için, sanat terapisi içindeki sembolik iletişim, sözel ifade ile aktarımın psikanalitik süreçlerini geliştirmiştir (Tobin, 2015: 5). Naumburg, insanların duygu, düşünce, korku, fantezi ve çocukluklarına dair anılarının, bilinçaltından kaynaklandığını ve bu duygu durumlarının, sözlü iletişime göre imajlarla daha başarılı bir şekilde ifade edileceğini düşünmektedir. Kramer (1993: 25), psikanalitik bilgiyi sanatsal beceriyle ilişkilendirme konusunda "tedavi olarak sanat" uygulamasını formüle etme konusunda farklı bir yaklaşım benimsemiştir. Kramer için "sanat terapisi psikoterapiden farklı olarak görülüyor. Sağlık potansiyelleri, yaratıcı çalışmalarda etkinleştirilen psikolojik süreçlere bağlıdır" (Kramer, 1993: 25). Sanat terapisinin Türkiye'deki gelişimi ise 1950'lerde Dr. Süleyman Velioğlu ve Dr. Kazım Dağyolu'nun İstanbul Tıp Fakültesinde kurduğu Sanat Psikopatoloji Laboratuvarı ile başlamış ve 1970'lerde yaygınlaşan Psikodrama uygulaması ile devam etmiştir. 2013 yılında kurulan Sanat Psikoterapistleri Derneği ile de sanat terapilerinin bilimsel bir temele dayalı olarak gerçekleştirilmesi yönünde önemli bir adım atılmıştır.

### Fotoğraf Sanatı Aracılığı ile Terapi

Nicéphore Niepce ve Louis-Jacques-Mandé Daguerre'nin 1839'da fotoğrafı geliştirmesinden kısa bir süre sonra, insanın duygularını güçlü bir şekilde ifade etme yöntemi olan fotoğrafçılık, zihinsel sağlık alanında da ortaya çıkmaya başlamıştır. Fotoğrafın terapötik amaçla kullanımına ilişkin ilk yazılı doküman, İngiliz psikiyatrist ve fotoğrafçı Hugh Welch Diamond'a aittir. Psikiyatri fotoğrafçılığının babası kabul edilen Hugh Welch Diamond (1808–1886), fotoğrafçılık teknolojisini ilk benimseyen fotoğrafçı olmuştur. 1848 ile 1858 yılları arasında İngiltere'deki Surrey County Psikiyatri Hastanesi'nde doktor olarak çalışmış ve buradaki kadın hastalarının portre fotoğraflarını çekmiştir. Diamond, çektiği kadın portrelerinden zihinsel durumunu ortaya koymak ve zihinsel hastalığı görsel işaretlerle tespit etmek amacıyla bir fotoğraf projesi gerçekleştirmiştir.



Görsel 2. Surrey County Lunatic Asylum'un Kadın Departmanı şefi olarak Diamond'un çektiği kadın portresi



Görsel 3. Surrey County Lunatic Asylum'un Kadın Departmanı şefi olarak Diamond'un çektiği kadın portresi

Diamond'un fotoğraf görüntüleri, zihinsel hastalığın objektif tasvirleri değil, daha çok Victoria döneminin baskın kültürel anlayışı ve ikonografisinin yansımaları olmuştur. Bunun yanında psikiyatride fotoğrafları kullanmanın, hastalıklar hakkında bilgi vererek bir arşiv oluşturmaya da katkı sağladığı görülmüştür (Wetzler, 2021). Fotoğrafçılığın bilinçsiz insanla ilişkisini ilk kez tartışan bilim adamlarından biri de Alman felsefeci ve kültürel eleştirmen Walter Benjamin'dir. Benjamin'in, *Fotoğraf Yazıları* kitabında yer alan *Fotoğrafın Tarihi*



adlı makalesinde (ilk yayın tarihi 1931) psikanalizin bilinçdışı keşfettiği gibi, optik bilinçdışından da fotoğraf yoluyla haberdar olduğumuzu açıklamıştır. Bazı bitkilerin yapılarının kompozisyonu, hücre dokuları gibi fotoğraflar, fotoğraf makinesiyle çekilmiş bir manzara ya da duyguları yansıtan bir portreye nazaran fotoğrafta yer alan imgelerle daha fazla anlamlar sunar. Fakat fotoğraf, aynı zamanda bu malzeme içinde fizyonomi taraflarını, en ufak ayrıntıda bile mevcut hayallerde sığınak bulacak kadar yorumu açık ve saklı olan imge dünyalarını açığa vurur (Benjamin, 2015: 96). Başka bir deyişle Benjamin, kameranın bize mükemmel bir gerçeklik görüntüsü sunmadığını, fotoğrafı çeken ya da izleyen kişinin duygusunun, hayallerinin, fantezilerinin, korkularının devreye girerek bilinçdışı bir anlam oluşturduğunu anlatır.

Fotoğraf, tek sözcüğün ani bir hareketiyle, bir tümceyi betimlemeden düşünceye kaydıran metnin tam tersine, tüm ayrıntıları ortaya çıkarır (Barthes, 2014: 43). Yüzyıldan uzun bir süre sonra psikiyatristler, hastaların ve ailelerin fotoğraflarının değerlendirilmesine yardımcı olması ve hasta özelliklerini hatırlamak için fotoğrafın kullanımını tavsiye etmeye başlamışlardır. Robert Smith, Richard Sanders, Aaron Smith ve Bernard Weinman (1965), hasta farkındalığını ölçmek ve "sosyo çevresel" tedavi programının etkinliğini değerlendirmek için hastaneye yatırılan mevcut psikiyatrik hastaların fotoğraflarını kullanmışlardır. Makro düzeyde, 1800'lerin sonlarından 1900'lerin başlarına kadar "sosyal fotoğrafçılar" olarak anılan, Jane Addams ve Paul Kellogg gibi önde gelen kişiler, toplumsal fayda sağlamaya yönelik sosyal amaçlı projeler geliştirmek için stratejik olarak fotoğraflar kullanmışlardır (Decoster ve Dickerson, 2014: 2). Fotoğrafla terapi konusunda akademik literatürde yapılan araştırmalarda, psikolog, sanat terapisti, yazar ve eğitimci kimliği ile Judy Weiser ön plana çıkmaktadır. Kanadalı psikoterapist Judy Weiser, uygulamaya yapısını inceleyen ve açıklık kazandırarak fototerapi tekniğini uygulayan ilk kişidir (Gibson, 2018: 21). Weiser, fotoğrafçılığı, bireyler tarafından ortaya çıkarılan yaratıcı görüntülerin, bireylerin kendi bilinçdışına tuttuğu bir projeksiyon olarak görür. Bu nedenle, fotoğrafların etkileyici bir terapi olarak kullanılabilmesine inanır. Bu bilgileri ifade etmek, terapistin, danışanın dünyayı nasıl içselleştirdiğini anlamasına yardımcı olmaktadır (Weiser, 1984: 2).

Fotoğrafın terapötik araç olarak kullanım alanlarından birini fototerapi uygulamaları oluşturmaktadır. Fototerapi, fotoğrafın psikoterapi ve danışma sürecinde araç olarak kullanılmasını ifade eden bir terimdir. 1970'lerde ortaya koyulan terim, fototerapinin Kuzey Amerikalı ve Kanadalı erken dönem öncüleri Doug Stewart, Judy Weiser, David A. Krauss, Joel Walker gibi ruh sağlığı uzmanları tarafından kullanılmıştır. Bununla birlikte fototerapinin gelişiminde büyük bir etkisi olan iki fotoğrafçı Minor White ve Ralph Hattersley'dir. İki fotoğrafçı da terapist olmasa da fotoğraflarının öğretici olması, fototerapiyi oluşturan teorilerin ve uygulamaların önünü açmıştır. White'in fotoğrafçılığın tedavi edici unsurlarına olan başlıca katkısı; fotoğraf kavramını, bir kişinin bir görüntüyü nasıl gördüğü ve nasıl anladığı konusunda yaptığı ruhsal açıklamalarıdır. Hattersley de çıkarı açan kitabı, *Fotoğraf Yoluyla Kendinizi Keşfedin (Discover Your Self Through Photography)* ile bu alana katkıda bulunmuştur (Weiser, 1984: 6). Weiser'a göre (1984: 3), fototerapi yoluyla birey çektiği ya da izlediği fotoğraflarla, duygularını düşüncelerini, inançlarını yaratıcı bir şekilde ifade etme olanağı bulur. Terapist ise bu fotoğraflar aracılığıyla fotoğrafta bulunan ve kişisel olarak anlamlandırıldığı nesnelere, fotoğrafı çeken bireyin bilinçdışı ile bağlantı kurmasını sağlayarak danışana/hastaya yardımcı olmaktadır.

21. yüzyılın ilk yıllarından bu yana, fotoğrafların terapötik kullanımı, fototerapi ve terapötik fotoğrafçılık olmak üzere iki farklı başlık altında incelenmektedir (Gibson, 2018: 20). Fototerapi ya da bir başka deyişle fotoğrafla terapi, genellikle eğitimli bir danışman, terapist veya akıl sağlığı uzmanı tarafından resmi danışmanlık veya terapi esnasında fotoğrafların kullanımına verilen addır. Terapötik fotoğrafçılık ise, bireyin kendisi tarafından başlatılabilecek veya gruplar halinde yürütülecek olan fotoğraf tabanlı faaliyetleri ifade eder. İki yöntem arasındaki temel fark, fototerapi yönteminde profesyonel bir danışman veya terapistten gelen bilginin kullanılması söz konusu iken, terapötik fotoğrafçılıkta ise bireyin kişisel anlayışı

ve içsel bakışını kullanmasıdır (Weiser, 2005: 4-5). Weiser, fototerapinin, "kişi ve çevresi arasında kurulan, çift yönlü bir etkileşim tekniği" olduğunu ifade eder. Kişi, neyin fotoğrafını çekeceğini seçerek otomatik olarak onunla ilişkili olan şeyin ne olduğunu tanımlamaya başlar. Bu dilin yani konuşmanın filtresi olmadan, bireyin doğrudan kendi dünyasına daha bütüncül bir bakış açısı sunması anlamına gelir. Bu bakış bireyin "etrafını çevreleyen kültürü nasıl göreceğini, duygusal etkilerle nasıl başa çıkacağını ve sosyal rolleri nasıl anlamlandıracağını" kavramaya yardım eder. Bu yöntem, standart görüşme sürecinden daha etkili bir yöntemdir (Weiser, 1975: 34). Weiser, kişisel şipşak görüntülerin, bireylerin "hem duygusal hem de fiziksel olarak nerede bulunduğunu" gösteren "ayak izleri" olduğunu ifade eder. Danışan fotoğrafları, tek başına konuşma terapisi kullanmaya oranla daha derin bir içe bakış olanağı sağlar. Bununla birlikte danışanlar, fototerapi sürecinde yalnızca mevcut fotoğraflarını göstermekle kalmaz; aynı zamanda fotoğraf çeker, poz verir, yeni görüntüler de yaratırlar. Danışanlar, fotoğraflar hakkında konuşarak fotoğrafların verdiği mesajları keşfetmeye çalışırlar (Weiser, 2005: 7).

Fotoğrafları çekmek veya terapi seansına getirmek sürecin sadece başlangıcını oluşturur. Fotoğrafın çekilmesinden sonra görsel mesajları keşfetme, iletişim kurma, bireyin hayallerindeki değişikliklerin sonuçlarını veya farklı bakış açılarını göz önünde bulundurarak sorular sorma gibi yeni olanaklara kapı açar. Fotoğrafçılar için genellikle son nokta olarak ifade edilen tamamlanmış fotoğraf, fotoğraf terapisi için bir başlangıçtır. Bu nedenle, yalnızca fotoğrafların görsel içeriği değil, aynı zamanda bireyin nesnelere veya kamerayla kurduğu etkileşim de önemlidir. Fotoğraf terapisinde ortaya çıkan anılar, duygular ve düşünceler genellikle çekmiş olduğu fotoğraftan daha fazla iyileştirici bir etki yaratır (Weiser, 2010: 5). Weiser, fotoğraf terapisi tekniğini, 5 farklı fotoğraf türü üzerine kurmuştur. Söz konusu beş fotoğraf türünün bir elin parmakları gibi birbirine bağlı olduğunu ve bu bağlılıkla oluşan sinerji ile en iyi sonucu verdiğini ifade eder (Weiser, 2010: 6-7). Fotoğraf terapisi tekniğinde yararlanılan fotoğraf türlerini aşağıdaki şekilde sıralamak mümkündür:

1. Terapi hizmeti alan danışan tarafından çekilen veya dergiler, kartpostallar, internet görüntüleri, dijital manipülasyonlar aracılığıyla oluşturulan fotoğraflar.
2. Terapi hizmeti alan danışanın, başkaları tarafından çekilmiş poz vererek ya da farkında olmadan çekilmiş fotoğrafları.
3. Terapi hizmeti alan danışanın, kendisi tarafından gerçek veya metaforik olarak ürettiği her tür fotoğraflar.
4. Aile albümü ve diğer biyografik fotoğraf koleksiyonları ile duvarlarda, buzdolabı kapılarında, cüzdanlarda, masaüstü çerçevelerinde, bilgisayar ekranlarında veya sosyal medyadaki fotoğraflar.
5. Herhangi bir fotoğrafın anlamının izleyicisi tarafından algılandığı süreçte, zihninde oluşan gerçeği ortaya çıkaran "Fotoğraf Projektörleri"dir. Herhangi bir fotoğraf görüntüsüne bakıldığı zaman izleyicinin kendi iç gerçekliğinden yansıyanları algılar ve tepki vererek kendini ortaya çıkarır.

Fotoğraf türleri, izleyicinin gördüklerinin ne olduğunu ve gördüklerini nasıl anladıklarını belirler. Bu nedenle, herhangi bir görüntünün "objektif gerçeğini" keşfetmek imkânsızdır. Aynı fotoğrafa bakan iki izleyici aynı anlamları çıkarmayacaktır (Weiser, 2010: 7). Fransız dilbilimci ve teorisyen Roland Barthes (2014: 16); fotoğrafa yüklediğimiz anlamların ya deneyime dayandığını ya söz bilimsel olduğunu ya da estetik kaygıdan kaynaklandığını ifade eder. Barthes, *Camera Lucida* adlı kitabında, fotoğrafların izleyicilerin üzerindeki etkilerini analiz etmiştir. Bu durumu açıklamak için de *studium* ve *punctum* olmak üzere iki ayrı kavram kullanmıştır. *Studium*, genellikle fotoğrafçının niyetiyle eşleşen sıradan bir anlamı ifade ederken, *Punctum*, bir şefkat duygusu uyandıran, delen, yani insanı yaralayan, etkileyen bir anlamı ifade etmektedir. Barthes (2014: 58) James Van der Zee'nin 1926'da fotoğrafladığı siyahi bir Amerikan ailesinin fotoğrafıyla ilgili (Görsel 4), fotoğrafın uysal bir kültür konusu olduğunu, sempati ile ilgilendiğini, saygınlığı, aile yaşamını, konformizmi, bayramlık giysileri, beyaz adamın niteliklerini kazanmak için girişilen sosyal ilerleme çabasını *studium* olarak



nitelemiştir. Sağ taraftaki kızın gözlüğünün, ilgisini çektiğini ama delmediğini, etkilemediğini ifade eder. Punctum olarak ise garip bir şekilde Barthes'i delen, yaralayan şeyin, ellerini bir okul çocuğu gibi arkasında kavuşturmuş olan kızın düşük seviyede bağladığı kemer ve bağcıklı ayakkabıları olduğunu söyler. Kızın kemeri ve bağcıklı ayakkabısı Barthes'i, belleğindeki bir zamana gönderdiğini ve onda bir şefkat duygusu uyandırdığını söylemek mümkündür.



Görsel 4. James Van Der Zee, *Aile Portresi (Family Portrait)*, 1926

Yakın döneme kadar fototerapinin literatürdeki kullanımı yaygın değildir. Fotoğrafla terapi ilk olarak, 1973 yılında Judy Weiser tarafından kullanılmıştır. Weiser 1975 yılında işitme engelli çocuklara danışmanlık yaparak gerçekleştirdiği çalışmayı bir makale olarak yayımladığında, "Fototerapi Teknikleri" terimini ilk kez kullanarak literatüre kazandırmıştır (Weiser, 1988: 341). Fotoğrafın terapi amacıyla kullanıldığı ilk örnek ise İngiliz fotoğrafçı, yazar ve terapist Jo Spence'e aittir. Önceleri aile hayatı üzerine yapmış olduğu çalışmalar ile fotoğraf terapisi uygulamış, 1982 yılında göğüs kanserine yakalandıktan sonra çalışmalarını hastalığı üzerine yoğunlaşarak gerçekleştirmiştir. Jo Spence, kanser hastalığı ile ilgili fototerapi çalışmalarını daha önce de aile ilişkileri, bellek ve tarih odaklı çalışmalar yaptığı fotoğrafçı, yazar ve psikoterapist Rosy Martin ile birlikte gerçekleştirmiştir. Spence ve Martin, çalışmalarında terapistin bakışı, kontrol etmeye, sınırlamaya, itiraz etmeye değil, ortak kadın olma deneyimini paylaşmaya yöneliktir (Martin ve Spence, 1988: 8). Jo Spence, göğsünü kameraya çeşitli biçimlerde gösterir ve mamografi çektiği anı da paylaşır. *Sağlığın Bir Resmi (A Picture of Health)* adlı projesinde, bir yandan sağlık sistemini eleştirirken, diğer yandan da bir hastanın tedavi sürecini öznel bir bakış açısıyla sunmuştur.

Sosyal hizmet uzmanı Neil Gibson'a göre (2018: 26) terapötik fotoğrafçılık, bir görsel iletişim biçimidir. Bu nedenle, bireyin fotoğrafını kullanarak bir sorunun keşfedilmesi veya incelenmesi mümkündür. Bireyin neye odaklandığını, hangi fotoğrafı çekmek istediğini, bu fotoğrafı nasıl çekeceği ve çektiği fotoğraflar arasından hangisini sunacağı çok önem kazanır. Bu durum psikoterapist ile psikoterapi hizmeti alan danışan arasında dinamik bir ilişkiye dönüşür. Fototerapi, esnek tekniklerin bir arada bulunduğu bir yöntem olduğu için, sadece tek bir teorik modele veya terapötik paradigmaya bağlı kalmaz. Özellikle, Sanat Terapisi (American Art Therapy Association), Hikaye Terapisi (Narrative Therapy), Aile Sistemleri (Family Systems), Gestalt, Jungiyen (Jungian) terapi yöntemlerinden faydalanır. Bireyin bilinçdışı süreçlerinden de yararlanarak, iyi bir tedavi

uygulamak için müdahale gerektiren bir sanat terapisi yöntemine dönüşür. Bu kapsamda fototerapinin temelini oluşturmaktadır. Böylece, hayata dair söylenen sözlerden daha etkili olan yöntemler de kullanım alanları bulur. Bunlar; anlık bir görüntüleme, poz verme, fotoğrafı alma, fotoğrafı yeniden yapılandırma gibi yöntemler olabilir. Birey, bir anlık görüntü ile etkileşim kurar, hatırlar ya da hayal eder ve bu yöntemle duygusunu daha iyi anlatabilecek bir fotoğraf elde edebilir (Weiser, 2010: 19).

## SONUÇ

Fotoğraflar, kişisel hikâyelerimizin görsel olarak ifade ediliş biçimidir. Bireylerin fiziksel özelliklerinin yanında duygu durumları hakkında da bilgiler sunar. Bu bilgileri edinmenin yolu yalnızca kişisel albümler ya da aile albümlerinden geçmez. Başkalarının çektiği fotoğraflar, albümler, kitaplar, müzeler, kısacası her yerde rastlanabilecek fotoğraflar da bireyin iç dünyasına dair birçok bilgiyi barındırır. Bu bilgiler, fotoğraflardaki somut, soyut ve sembolik nesnelere yardımıyla elde edilir. Aslında fotoğraflardaki nesnelere yüklenen anlamlar metaforiktir. Bu metaforik ifadeleri anlamlı hale dönüştüren ve yorumlayan fotoğrafla terapi tekniği konusunda uzman bir psikoterapisttir. Birey, bir psikoterapist rehberliğinde fotoğraflar aracılığıyla duygularını anlamlandırarak kendine dair iç görülerde bulunur. Terapi esnasında bireylerin inandıkları değerler, hayatı algılama biçimleri, tutumları ve beklentileri fotoğraf yoluyla ortaya çıkar. Sözlü olarak ifade edilmesi zor olan bu duygu ve düşünceler, insanların dünyayı ve kendilerini nasıl anladıklarını ya da anlamlandırdıklarını ortaya koyar.

Fotoğrafla terapi yöntemi, sanat terapisi, sözlü psikoterapi, Gestalt, Jungiyan (Jungian) terapi gibi diğer terapi yöntemleri ile birlikte kullanılarak gerçekleştirilir. Fotoğrafla terapi yöntemi birlikte uygulandığı diğer psikoterapilerin etkinliğini de arttırmaktadır. Fotoğrafla terapi yöntemi, bireylerin kendilerini daha iyi ifade etmesini, yaratıcı süreçlerini ortaya çıkarmasını, ruhsal durumunu iyileştirmesini sağlar. Fotoğrafla terapide asıl amaç fotoğrafların sanatsal olarak yorumlanması değildir. Fotoğraf burada, psikolojik ve sosyolojik çözümleme yapmak adına bir araç olarak kullanılmaktadır. Bireylerin söze döküp, dile getiremedikleri, ifade etmekte güçlük çektikleri duygularını, inançlarını, davranışlarını, fotoğraflar aracılığıyla anlatırlar. Bu anlatım aynı zamanda öznel ve benzersiz bir ifade biçimidir. Her ne kadar başkalarının çektiği görüntüler aracılığıyla da fotoğrafla terapi uygulanması söz konusuysa da aynı fotoğrafa bakanların duygusu, biricik ve benzersiz olacaktır. Sıradan bir anlık görüntü, en derin duygusal durumlara ve bilinçdışı iletişimlere ışık tutarak bilinçaltı hakkında bilgiler verebilir, bilişsel zihin ve duygular arasında bir köprü görevi görebilir. Ayrıca geçmişini günümüze bağlayabilir, farkındalık yaratarak bireyin bilinçli alana geçmesini de sağlayabilir. Günümüzde hemen herkesin cep telefonu ile fotoğraf çekebildiği düşünüldüğünde, bu kolay yöntem ile üretilmiş görsel bolluk hemen göze çarpar. Bireylerin kendilerini ifade edebilmelerinin yeni yolu olan sosyal ortamlar, selfie ya da yaşamlarına dair fotoğrafları da paylaşmayı teşvik etmektedir. Bu durum bize, fotoğrafları çeken ya da paylaşan kişilerin psikolojik durumları ile ilgili bilgiler sunarken, bir taraftan da fotoğrafın sosyolojik bir boyutunun da olduğunu göstermektedir.

Gibson (2018: 68), Weiser'dan farklı olarak, terapötik fotoğrafçılık uygulamalarının uzman bir rehber eşliğinde gerçekleştirilmesi gerektiğini düşünmektedir. Bununla birlikte, aile albümlerine göz atma şansı olan uzmanlar, bireylerin iç dünyalarına ilişkin bilgilerle de karşılaşacaktır. Bireylerin kendi çektiği ya da geçmişte çektiği oldukları fotoğraflar, onların iç dünyaları hakkında bilgi edinmek için katkıda bulunacaktır. Yakın gelecekte fotoğraf sanatının sağlık alanına vereceği bu katkılarla hem sanatsal hem endüstriyel hem de iletişimsel alanlardaki etkisi artacaktır. Fotoğrafla terapi yöntemi aracılığıyla bireyler, kişisel görüntüleri ile bir etkileşime girerler. Bu teknik, özellikle sözlü iletişimin fiziksel, zihinsel veya duygusal olarak sağlanamadığı durumlarda başarılı sonuçlara ulaşmaya imkân vermektedir. Çünkü fotoğrafla terapi sürecinde, sözlü etkileşim yerine fotoğraflar aracılığı ile iletişim kurulur. Son yıllarda gelişen teknoloji,

dijital görüntüleme yöntemleri ile bireylere sayısız imkân sunmuş ve sunmaya da devam etmektedir. Böylece birey kendini ifade edebilmenin birçok yoluna sahip olmuştur. Fotoğrafla terapi tekniği ile birey artık dünyayı yorumlamak, anlamak ve anlamlandırmak için tek bir yol olmadığını farkına varabilir. Bu bağlamda, bireyin kendini ifade etmesinin sonsuz yollarından birisi de fotoğraftır.

#### Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı

Çalışma tek yazarlıdır, yazar %100 oranında katkı sağlamıştır.

#### Çatışma Beyanı

Herhangi bir potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.

#### Etik Kurul Beyanı

Etik kurul onayı gerektiren bir çalışma değildir.

## KAYNAKÇA

- American Art Therapy Association. (2013). *Art therapy*. American Art Therapy Association. <https://www.arttherapy.org/upload/whatisarttherapy.pdf> (12.12.2021).
- Barthes, R. (2014). *Camera lucida: Fotoğraf üzerine düşünceler* (R. Akçakaya, Çev.). Altıkkırbeş Yayınları.
- Benjamin, W. (2015). *Fotoğraf yazıları*. Kolektif Kitap.
- Decoster, V. A., Dickerson J. (2014). The therapeutic use of photography in clinical social work: Evidence-based best practices. *Social Work in Mental Health*, 12(1), 1-19. <http://dx.doi.org/10.1080/15332985.2013.812543>
- Dissanayake, E. (1992). *Homo aestheticus: Where art comes from and why*. Free Press.
- Filiz, Ş. (2016). Sanat terapisinin felsefi boyutları. *Mediterranean Journal of Humanities*, 6(1), 169-183. <http://dx.doi.org/10.13114/MJH.2016119297>
- Giannini, J. (2004). Pilgrimage to the ancient healing sites of Greece: A journey with Edward Tick. *The San Francisco Jung Institute Library Journal*, 23(1), 75-91.
- Gibson, N. (2018). *Therapeutic photography*. Jessica Kingsley Publishers London and Philadelphia.
- Kramer, E. (1993). *Artstherapy with children*. Magnolia Street Publishers. (Original work published 1971).
- Liebmann, M. (2004). *Art therapy for groups* (Second Edition). Brunner-Routledge.
- MacGregor, J. M. (1989). *The discovery of the art of the insane*. Princeton University Press.
- Malchiodi, C. A. (2004). *Expressive therapies*. Guilford Publications.
- Malchiodi, C. A. (2006). *The art therapy sourcebook*. MC Craw-Hill Education.
- Martin, R., Spence, J. (1988). Photo-therapy: Psychic realism as a healing art? *Ten-8*, 2-17.
- Naumburg, M. (1987). *Dynamically oriented art therapy*. Magnolia Street Publishers. (Original work published 1966).
- Tobin, M. (2015). *A brief history of art therapy*. From Freud to Naumburg and Kramer.
- Utaş Akhan, L. (2012) Psikopatolojik sanat ve psikiyatrik tedavide sanatın kullanılışı. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 2(2), 132-135.
- Vick, R. M. (2003). *A brief history of art therapy*. Handbook of Art Therapy, The Guilford Press.
- Weiser, J. (1975). *Phototherapy: Photography as a verb*. The BC Photographer: Photography as an Agent of Change. Fall: 33-36.
- Weiser, J. (1984). Phototherapy-becoming visually literate about oneself or, phototherapy ??? What's phototherapy ??? *Phototherapy Journal*, 4(2), 2-7.
- Weiser, J. (1988). *Phototherapy: Using snapshots and photo-interactions in therapy with youth*. In C. E. Schaefer (Ed.), *Innovative interventions in child and adolescent therapy* (pp. 339-376). John Wiley & Sons.

Weiser, J. (2005). *Remembering Jo Spence: A brief personal and professional memoir*. [https://www.academia.edu/3173920/Remembering\\_Jo\\_Spence\\_A\\_Brief\\_Personal\\_and\\_Professional\\_Memoir](https://www.academia.edu/3173920/Remembering_Jo_Spence_A_Brief_Personal_and_Professional_Memoir) (03.11.2022).

Weiser, J. (2010). *Phototherapy techniques: Exploring the secrets of personal snapshots and family albums*. PhotoTherapy Centre Press.

Wetzler, S. (2021). Hugh Diamond, the father of psychiatric photography-psychiatry in pictures. *The British Journal of Psychiatry*, 219(2), 460-461.

#### Görsel Kaynakçası

**Görsel 1:** Artfully Learning. (t.y.). *Franz Çizək ve çocuk sanat sınıfı*. Artfully Learning. <https://theartsandeducation.wordpress.com/2021/05/02/a-brief-history-of-childrens-art-exhibitions/> (03.11.2022).

**Görsel 2:** Diamond, H. W. (1948). *Surrey County Lunatic Asylum'un kadın departmanı şefi olarak Diamond'un çektiği kadın portresi*. The Met Museum. <https://www.metmuseum.org/art/collection/search/283091> (03.11.2022).

**Görsel 3:** Diamond, H. W. (1948). *Surrey County Lunatic Asylum'un kadın departmanı şefi olarak Diamond'un çektiği kadın portresi*. The Met Museum. <https://www.metmuseum.org/art/collection/search/285964> (03.11.2022).

**Görsel 4:** Zee, J. V. D. (1926). *Family portrait*. Oscar En Fotos. [https://oscarenfotos.com/2014/09/13/galeria-james-van-der-zee/james\\_van\\_der\\_zee\\_22/](https://oscarenfotos.com/2014/09/13/galeria-james-van-der-zee/james_van_der_zee_22/) (03.11.2022).