

MEME KANSERİ GEÇİRMİŞ BİR GRUP KADINLA, KENDİNİ İFADE YÖNTEMİ OLARAK, SANATLA TERAPİ

Aslı Eyrenci*, Gülçin Cihandide Ayalp**, Aslıhan Kurt Beierlein***

* Araş. Gör. Maltepe Üniversitesi & Doktora Öğrencisi, İstanbul Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

** Öğr. Gör. İstanbul Bilim Üniversitesi & Doktora Öğrencisi, İstanbul Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

*** Uzm. Psikolog, Amerikan Hastanesi, Psiko-Onkoloji Uzmanı



AMERİKAN
HASTANESİ



TÜRK
PSIKOLOGLAR
DERNEĞİ



ÖZET

Bu çalışmada, 10 kanser hastası ile altı ay boyunca sanat terapi yöntemleri kullanılarak yapılan 12 grup terapisi seansından ve bunların sonucunda elde edilen fayda ve kazanımlardan bahsedilecektir.

GİRİŞ

Dışavurumcu sanat terapisi, duyguların ve düşüncelerin sanat yoluyla ifade edilmesi ya da dışavurumu yoluyla tıbbi kronik rahatsızlıkları olan, fiziksel travma yaşamış ya da tıbbi müdahale geçirmiş kişilerde yaşadıkları olumsuz olayların anlamlı bir deneyime dönüştürülmesine katkı sağlamakta ve yaygın olarak kullanılmaktadır (Malchiodi, 1999; McNiff, 2004). Sözle ifade edilemeyen duygu ve düşünceler imgeleme ve sanat terapi teknikleri sayesinde kolaylıkla dışa vurulmakta ve kişilere terapötik bir fayda sağlamaktadır (Farrelly, 2009). Bu doğrultuda, bu çalışmada meme kanseri geçirmiş bir grup kadına güvenilir bir ortamda izolasyon, yas, kayıp, olumsuz beden algısı gibi negatif hislerini ve düşüncelerini ifade edebildikleri, baş etme mekanizmalarının gelişmesini sağlayan ve verimlilik, ait olma, keyif alma, beden memnuniyeti gibi pozitif his ve düşüncelerin oluşmasına destek olan bir grup terapisi sürecinden bahsedilecektir.

Tablo. 1 Seanslar & Temaları

Seans	Yöntem	Ortaya Çıkan Temalar
1	İmgeleme yöntemi ile hastalıktan sonraki güçlü ve sağlam kalan yönleri odaklanılması. Pastel boya ile bez üzerine grup içinde kendilerini ifade edecek bir sembol çizilerek grup bayrağının oluşturulması.	Umut, belirsizliklerin devamının kabulü, beden imajındaki değişimler, iyi olma halinin sürekliliğini hedefleme, bedende sağlıklı olan ne kadar çok bölge olduğunun farkındalığı, direnme
2	Gevşetici müzik eşliğinde organların karşılıklı konuşturulması, o organ/organlara dair duygu ve düşüncelerin dile getirilmesi	Organların iyi ve kötü yanları, cinsellik, ağrılar, beden bütünlüğü
3	Kendi yolunun ve yol işaretini seçilmesi, pastel boya ve müzik eşliğinde	Huzur, sağlık, umut gibi iyi dilekler ile üyelerin hastalık dışı sıkıntılarının da ortak oluşu (evrensellik ilkesi)
4	Dixit oyununun resimli kartlarına bakarak kendilerine duygu olarak en yakın hissettikleri kartın seçilmesi ve o duygunun devamı olarak bir resim yapılması	Üye kaybı sonrası duygular, ölüm ve yas, hala hayatta olanlar için anahtar bulmak ki bu anahtar bir duygu, düşünce veya bir kişi olabilir
5	Masadaki taşlar ile bireyi veya hayatındaki önemli kişiyi/şeyi, duyguları temsil eden taşları seçmek suretiyle bir sosyal atom yaratılması	Öfke, umut, duyguların grup içinde olduğu kadar grup dışında da daha rahat paylaşımı, ilişkilerindeki dinamiklerin değişimi
6	Yakınlarda ya da daha önceden görmüş olduğunuz bir rüyadaki: Karakterler kim? Olay nerede? Rüyanın ortamı nasıl, nasıl bir ambiyans var? Zorlandığınız şey neydi? Güzel bir rüya idiyse, sizi en çok etkileyen şey neydi? Duygu ne idi? Yardımcı karakterler nelerdi ve/veya kimlerdi? Uyanınca yaşanan hissiyat neydi? Bu soruların cevapların resmedilmesi	Güven/sizlik, bir yere ait olma/olamama, sürekli çabalamak ve çabalamaktan yorulmak, duygu karmaşası-iç içe geçen duygular, üzüntü, sevgisizlik
7	Takılar takıyoruz. Peki, "kadınlığa" dair nelere takılıyoruz? Başka takıntılarımız neler? Masadaki çeşitli takı, incik boncuktan seçilmesi. İğne, pastel boya, çuval kumaş kullanıldı. Amaç: 1 parça olumlu takı ve takıntı, 1 tane de olumsuz takı ve takıntı seçilmesi	Cinsellik ve buna ilişkin düşünceler beraberinde tedavi yöntemlerinin yan etkileri, anı yaşamak, beden imajı değişiklikleri, aşk, özgürlük, kadın gibi hissetmek, ilişkilerde sınırlar
8	Kopuklukları birleştirmek için kendilerine ait bir köprü çizilmesi, bir başlangıcı ve bir sonu olan bu köprüde ve kendilerini bir yerde konumlandırmaları. Pastel boya, kâğıt kullanılarak yazı-ifade-sembol her şey konabilir.	Her bir deneyimin önemli oluşu; umut, özgürlük (sorumlulukları düşünmeden), özgür bir beden (hastalığın olmadığı), nüks korkusu, hastalığa tutunmak ve unutmamaya çalışmak
9	Tatil bavulu kolajı: bugün bir tatile gitseniz tek başınıza, o valize neler koyarsınız? Duygu, düşünce, kişisel eşyalar gibi soyut veya somut her şey götürülebilir. Resim kâğıtları, dergiler, pastel boya, uhu, makas kullanıldı.	Umut, huzur, heyecan ve uzaklaşmak, istediklerini soyut ya da somut olarak geride bırakabilmek, kaygılardan kaçış isteği
10	Rahatlatıcı ve odaklanmaya yardımcı, müzik eşliğinde, sağ (mutlu ben) ve sol (kaygılı ben) şeklinde ikiye ayrılmış boş kafa şablonlarının içlerini diledikleri gibi doldurma yoluyla duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri	Toplumsal cinsiyet rol ve kalıpları ve gizli kalan öfke. Sıkıntılı durumların, bedenlerindeki hastalıkları tekrar alevlendirmesi korkusu
11	Hastalığın neden olduğu kaygının yanı sıra hastalıktan önce olmayan ve hastalığın kendilerine kattığı güçlü tarafların düşünülmesi ve karışık malzemeler kullanılarak bunların kağıda dökülmesi	Düşünsel, duygusal ve davranışsal açıdan esneklik kazanma, kendine değer verme ve önemseme
12	Psikolojik ilk yardım kutusunun hazırlanması (gerektiğinde kullanılmak üzere kafa dağıtıcıların, baş etme araçlarının, çeldiricilerin, destek mekanizmalarının, sosyal destek kaynaklarının, öz-bakım uygulamalarının belirlenmesi) ve kapanış	Sıkıntılı durumlarla baş etme ve destek mekanizmaları, geleceğe yönelik hedefler koyma, sevilen kişiyle ya da geçmişle özel eşyalar aracılığıyla bağ kurma

YÖNTEM

Bu grup çalışması 10 katılımcıyla başlamış ancak bir üyenin 4. oturumda kaybedilmesiyle 12 haftalık oturumları 9 kişi tamamlamışlardır. Bu oturumlar ayda iki kere olacak şekilde düzenlenmiş olup, her bir oturum 120 dakikadan oluşmuştur. Grup uygulamaları, bazı haftalarda temalar belirlenerek, bazen de grubun o haftaki duygusal ihtiyacı doğrultusunda belirlenmiştir. Gruplar; kolaj, resim yapma, kil, taşlarla sosyal atom, psikodramatik rol değiştirme ile imge kartları ile spontan resim çizme gibi sanat terapi uygulamaları ve grup paylaşımından oluşmuştur (Tablo 1). Grup açık grup olarak planlanmış, kadınların meme kanseri türleri ve evreleri gözetilmemiştir. Genel temalar; hastalık sonrası sınırları yeniden belirleme, cinsellik, nüks korkusu, zedelenen kadınlık algısını onarma, bedene ve duygulara sahip çıkma, duygu farkındalığı, öfke, sosyal bağlar ve kayıplardır.

SONUÇ VE TARTIŞMA

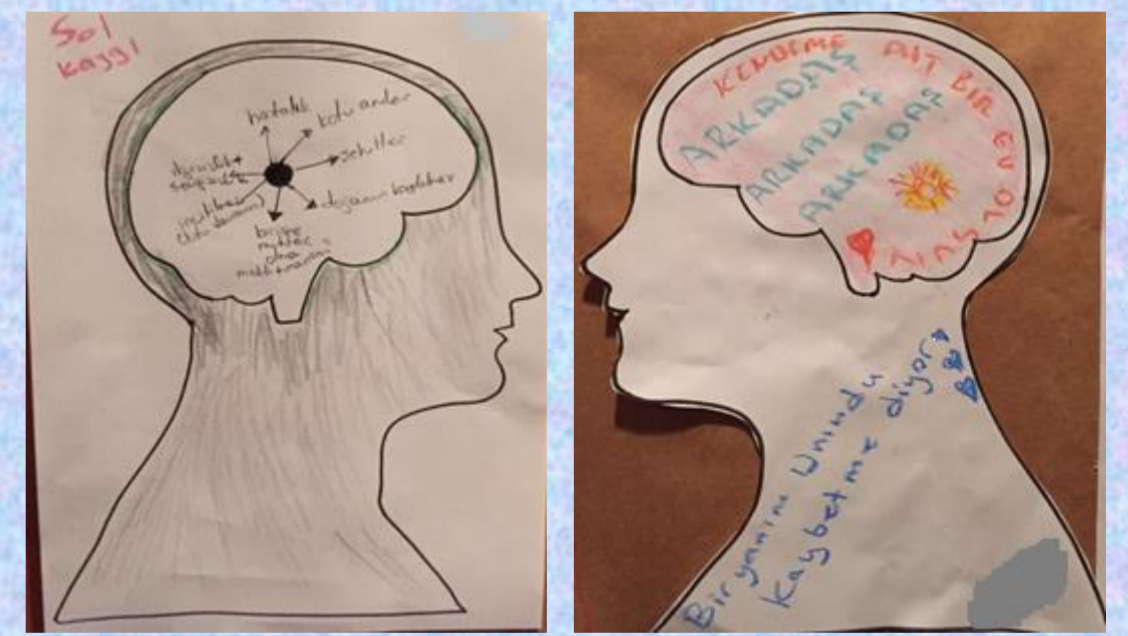
Her bir uygulamada kadınlar güne bugüne ve geleceğe ait duygularını paylaşarak benzerliklerini görmüşlerdir. Yaşadıkları kanser deneyiminin dışında bu yakınlık, hastalık sonrası hayati, zihni ve davranışlarını yeniden şekillendirmek için kadınlara cesaret verici olmuştur. Grup sürecinin verimliliği herhangi bir ölçülebilir test edilmemiştir. Çünkü yaşanan deneyimin sayısal veriye dönüştürülemez kadar özel ve bireysel olduğu düşünülmüştür. Sonuç olarak bu grup süreci kanser gibi travmatik bir deneyim yaşamış hastaların rehabilitasyonlarda sanatın terapötik anlamda kullanılmasının önemini ortaya koymaktadır. Yalom'un (2012) bahsettiği tedavi edici etmenlerden, umut aşılama, evrensellik, bilgi aktarma, özgecilik, birincil aile grubunun onarıcı yinelenişi, toplumsallaştırma tekniklerinin gelişimi, taklitçi davranış, bireylerarası öğrenme, grup bağlılığı, katarsis bu grupta gerçekleşmiş olup, üyeler fayda sağlamıştır.

KAYNAKÇA

- Farrelly-Hansen, M. (Ed). (2001) Spirituality and art therapy: Living the connection. London: Jessica Kingsley Publishers.
Malchiodi, C., A. (Ed). (1999). Medical art therapy with adults. London: Jessica Kingsley Publishers.
McNiff, S. (2004). Art heals. Shambhala Publications.
Yalom, I. D. (2012). Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği, Kabaalçı Yayınevi.



1. Seans: "Grup Bayrağı"



10. Seans: "Kaygılı Ben" & "Mutlu Ben"



7. Seans: "Takıntılarımız"