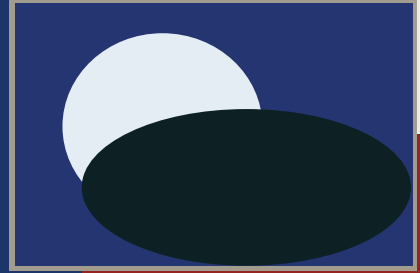


Sanat Bilmenin Bir Yoludur

*Yaratıcılık Aracılığıyla
Kendini Bilmeye ve
İçsel Doygunluğa
Dair Bir Rehber*



PAT B. ALLEN

M.C. Richards tarafından yazılan önsöz ile

Çevirenler: Dr. Psikolog - Sanat Terapisti Şeyma Çavuşoğlu,
Uzman Psikolog - Sanat Terapisti Aslıhan Özcan Morey,
Uzman Klinik Psikolog - Sanat Terapisti Uygulayıcısı Begüm Akçınar

**SANAT
BİLMENİN BİR YOLUDUR**

Translated from the English Language edition of Art is A Way of Knowing by Pat B. Allen, originally published by Shambhala Publications, Inc. Original English language Copyright © 1995 by Pat B. Allen. This edition arranged through Akcali Literary Agency. Turkish translation Copyright © 2024 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Shambhala Publications, Inc. tarafından “Art is A Way of Knowing” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Akçalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Fetih Mah. Tahralı Sok. Kavakyeli İş Merkezi

No: 7/E İç Kapı No:16 Ataşehir/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

www.facebook.com/solayayinlari

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256811348

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2024

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çevirenler: Şeyma Çavuşoğlu, Aslıhan Özcan Morey, Begüm Akçınar

Editör: Ayşegül Yazmacı

Redaksiyon: Ogün Özdemir

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Tasarımı: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: Art is A Way of Knowing

BASILDIĞI YER

Özkaracan Matbaacılık ve Ciltcilik San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mahallesi Gülbahar Caddesi No: 62/C Bağcılar/ İstanbul

Sertifika No: 45469

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

SANAT

BİLMENİN BİR YOLUDUR

*Yaratıcılık Aracılığıyla Kendini Bilmeye ve
İçsel Doygunluğa Dair Bir Rehber*

Pat B. Allen

M.C. Richards tarafından yazılan önsöz ile

Çevirenler: Dr. Psikolog - Sanat Terapisti Şeyma Çavuşoğlu,
Uzman Psikolog - Sanat Terapisti Aslıhan Özcan Morey,
Uzman Klinik Psikolog - Sanat Terapisi Uygulayıcısı Begüm Akçınar



Tom ve Gin için

İÇİNDEKİLER

Önsöz 9

Açılış 11

Teşekkür 13

Giriş 15

Birinci Bölüm: Başlangıç

1. Hayal Gücünü Bilmek 21
2. Hafızayı Bilmek 25
3. Başlamayı Bilmek 31

İkinci Bölüm: Temel Adımlar

4. Çizmeyi Bilmek 39
5. Resim Yapmayı Bilmek 47
6. Heykel Yapmayı Bilmek 52

Üçüncü Bölüm: Kişisel İçerik

7. Engelleri Bilmek 63
8. Arka Planı Bilmek 72
9. İşi Bilmek 86
10. Ruhunu Bilmek 94
11. Hikâyeyi Bilmek 99

Dördüncü Bölüm: Daha Derin Sular

Giriş 111

12. Arketipleri Bilmek 112

13. Dansı Bilmek 130

14. Örüntüleri Bilmek 136

15. Hayatı Bilmek 145

16. Yası Bilmek 152

17. Geçmişini Bilmek 169

Beşinci Bölüm: Devam etmek

18. Derinliği Bilmek 175

19. Korkuyu Bilmek 186

20. Yansıtmayı Bilmek 198

21. Bilinmeyeni Bilmek 203

22. İşbirliğini Bilmek 207

23. Dönüşümü Bilmek 212

24. Hiçbir Şey Bilmemek 219

Sonuç

25. Bir Şeyi Bilmek 221

Bibliyografi 225

Kaynaklar 227

Önsöz

Bu kitap, yöntem ve örneklerini harika bir biçimde somutlaştırmakla beraber, sanatsal sürecin özünü oluşturan “bilmeme” hâlinin de tamamen farkındadır. Bu tür sanat işleri, zihinsel olmayan, duyu ve beden yoluyla ulaşılan, bir bilme hâlidir. Ruhun içinde benliğe dair bir sezgi uyandırır; bu, var oluşun gizeminde, değişimle yenilenen bir evinde hissetme hâlidir.

Bu kitabın içeriğinin kapsamı ve derinliği takdire şayan, bu sebeple onun hasadını tam anlamıyla toplayabilmek için tekrar tekrar okumam gerekti. Allen’in konusu, ruhun yaşamını bilmenin bir yolu olarak imge ve sanat yaratmaktır. Allen, cömertçe, nereden, nasıl başlanacağına, malzemelere, alana ve ortama dair yardımcı olabilecek bilgiler sunuyor; sonra da bize sürece güvenmeyi öğretiyor. Bizim yaşam ve hareketliliğimizi besleyen yeraltındaki o nehirdir. Kil, boya, pastel, kolaj veya atık malzemelerle bir imge üretmek zaman alır ve imgenin olgunlaşması için de zaman gereklidir. Sanatsal süreç bizi bilinçli düşünce ve yargılardan özgürleştirerek taşır. Sürece bu denli dalabilmek, iyileştiren şeydir. Bu, insanın benliğindeki başka bir parça ile iletişime geçmesini sağlar; orası acının ve bırakabilmenin, yas, öfke ve umutsuzluğun, hasret ve umudun gizeminin var olduğu yerdir. Allen’in imge çalışmaları onu, ölüm, doğum, profesyonel yaşamdaki stres deneyimlerinden ve ailevi krizlerden geçerken tutuyor ve kapsıyor. Böylesi bir çalışma kişisel sağlık için yapılı, evet ama aynı zamanda da kültüre dair daha geniş kapsamlı değerler doku için de faydalıdır. Bu doku “Ancak bireyler, zorlu bir iş olan kendini değiştirme sorumluluğunu üstlendiklerinde kademeli olarak,” değişebilir. Allen’in yaşam deneyimindeki imge çalışması, bizlere bu yolculuğun haritasını çıkarmada yardımcı oluyor.

M.C. Richards

Açılış

İmgeler beni parçalara ayırır; sonra beni yenilenmiş, genişlemiş ve nefes alacak alanlara sahip olarak yeniden bir araya getirir. Yirmi yıldır, bir sanat öğrencisi, sanat terapisti, öğretmen, eş, anne ve sanatçı olarak geçen günlerimde durmaksızın, imgeler, resimler, çizimler ve kelimeler ile bazen tesadüfi, bazen daha gayretli bir biçimde, içsel yaşamımın kaydını tutuyorum. Sanıyorum bunu yapmamın nedeni, bir bakıma var olmadığını hissetmemdi. Varoluşum sınırlardaydı, merak uyandırıcı değildi çünkü anlam yaratacak duygulardan yoksundu. Sanat yaratımı, benim, yaşamıma ruhu geri getirebilme yolumdur. Ruh, hayatın karmaşasını çekilir kılan, duyguların yaşamın öyküsünü hareketlendirdiği, hikâyenin var olduğu yerdir. Ruh, benim içimi yeniden doldurduğum, hem bahçeleri hem de mezarlıkları deneyimleyebildiğim yerdir. Sanat, benim kim olduğumu bilme yolumdur.

Bir insanın ruhu sürgünde olsa da oldukça ikna edici bir yaşam tablosu sunması mümkündür. Ancak anlam kayıptır. İmgelerle ilk çalışmaya başladığımda, delirdiğimi düşündüğüm zamanlar oldu çünkü insani duyguların kaosu bana çok yabancıydı. Arkadaşlarımla güneşin altında oturup gülüşürken ve daha önce hiçbir insanın bu şekilde hissetmemiş olduğunu zannederken bile, günişığı ve kahkahadan kopuk olduğumu hissederdim. İmgeler sayesinde büyürken kaybettiğim bazı şeylere ve duygularımı tam anlamıyla, oluştukları anda hissedebilme becerisine yeniden sahip çıkabildim. Sanatın iyileştirdiğine ya da onardığına inanmıyorum; daha çok sanat her daim ona tekrardan sahip çıkmamızı bekleyen ruh ile bağlantımızı yeniden kuruyor.

Bu kitabın akışında, *imge*, *imge yaratımı* ve *sanat işi* kelimelerini daha yalın görünen *sanat* kelimesinden daha sık kullanıyorum. *Sanat* kelimesinin içinde pek çok insan için caydırıcı bir bariyer oluşturabilecek yargı değerleri var. İyi sanat ve kötü sanat, güzel sanatlar ve yüksek sanatlar var. Tüm bu kavramlar,

sonuç olarak ortaya çıkmış bir ürüne, çizime, resme, nesneye atıfta bulunur. Oysa imgeler, hepimizin durmaksızın, rüyalar da, zihnimizin içerisinde, duyduğumuz bir müzikle ya da okuduğumuz bir şiirle ya da rastladığımız bir kokunun hatırlattığı bir anıyla deneyimlediğimiz evrensel bir olgudur. Hepimizin kendimize, sevdiğimizimize ve nefret ettiklerimize dair pek çok içsel imgesi vardır. Hiç tanışmamış olduğumuz insanlara ve hiç gitmediğimiz yerlere dair imgelerimiz vardır. Sanat yaratımı, bu imgelere şekil verme sürecidir. Bu şekil verme sürecinde ortaya koyduğumuz izlerin, hiçbir dışsal eleştiri kıstası tarafından değil, yalnızca bize neyin doğru geldiğini sezen içsel hissiyatımızla değerlendirilmeye ihtiyacı vardır.

İmge yaratımı, sınırları aşmanın, eskimiş fikirleri gevşetmenin ve yeniye alan açmanın bir yoludur. Her manevi yolda olduğu gibi, kendimize dair bilginin olgunlaşarak bilgeliğe dönüşebileceği bir pratik etme yoludur. İmgeler her zaman güzel değildir; çoğunlukla olgunlaşmamış ve gizemlidir. Her zaman rahatlatıcı olmazlar ama canlandırıcı, meydan okuyucu, kışkırtıcı, hatta bazen ürkütücü olabilirler.

Sanat Bilmenin Bir Yoludur ortaya çıkan üründen çok, imgelerle çalışma sürecine odaklanır. Pek çok insan ortaya çıkan ürünle ne yapacağını bilemediğinden, imge yaratımına asla yeltenmez. Onu çerçevelemem mi gerekiyor? Satmalı mıyım? Göstermeli miyim? Paylaşmalı mıyım? Eleştirecek miyim? Geliştirecek miyim? Pazarlayacak mıyım? On iki tane daha üretip, bir sanat fuarına mı katılmalıyım? Ya imge yaratmak hoşuma giderse; işimi bırakıp tüm zamanımı bununla mı geçirmeliyim? Kendimi bir sanatçı olarak mı adlandırmalıyım? Yapabilir miyim? Bilmenin bir yolu olarak sanat, yaşamınızı değiştirmenizi talep etmez, tıpkı meditasyona oturmayı denemenin saçınızı kazıtıp bir manastıra kapanmanızı gerektirmeyeceği gibi. İmgelerinizin ve beraberlerinde getirecekleri hikâyelerin ne kadarını misafirperverce karşılayıp hayatınıza dahil edeceğinize size kalmış.

Okuyucu için kendi öykümü yönergelerle harmanladım çünkü sürecin çok yönlü olduğunu, bazen dümdüz, bazen düz olmayan şekillerde ilerlediğini ve yalnızca yaparak öğrenilebileceğini göstermek istedim. Her insanın sanat yaratım pratiğinin şekli biricik olacak ve sonsuz imge yaratım olasılıklarından sıfırdan yaratılacaktır.

Sanat Bilmenin Bir Yoludur kitabı, duygusu, sezgisi ve hissedilen içsel benliği ile temasa geçmeyi ve günlük yaşamın altından akan ruhun nehrine bir yol açarak, süreçte gittikçe daha canlı olmayı dileyen herkes içindir. Yol boyunca öğretmenler ve diğer rehberler yardımcı olabilir ama başlamak için gerekli değil. Gerekli olan yalnızca hayal gücü ve iz bırakma araçlarıyla temas etmeye dair cesaret ve merak hissetmektir. Hikâyeler zaten içinizde ve söylenmeyi bekliyorlar.

Teşekkür

Bu kitabı yazarken ailemden ve pek çok arkadaşımдан aldığım sevgi ve destek için minnettarım. Bu sürecin kritik noktalarında melek görevi görenlere özel teşekkürlerimi iletmek isterim: En başlarda yazılan o hassas bölümleri okuyan Evelina Weber; kitap taslağını tatlı dille ve nezaketle tamamına erdiren Joan Fee, Sallie Wolf ve Pam Todd; metnin içinde bir yerlerde gömülü olan kitap başlığını keşfeden, metni düzenleyerek inceleme kazandıran *Shambhala Yayınları*'ndan Kendra Crossen. İşime sunduğu tereddütsüz desteği, yazımı gelişmeye davet eden eleştirel bakışı ve beni şevkle *Shambhala Yayınları* ile bir araya getirişi için cömert arkadaşım ve saygıdeğer meslektaşım Shaun McNiff'e teşekkür ederim.

Bu kitap, sanatın insan deneyimine katkısını keşfetmek isteyen herkes için!

Sanat, estetik deneyimin ötesine geçen, derin bir bilgi ve anlayış kaynağıdır. Pat B. Allen, "Sanat Bilmenin Bir Yoludur" kitabında, sanatın öğrenmenin ve gelişmenin güçlü bir aracı olduğunu gösteriyor.

Bu etkileyici eser, herkesin sanatı kullanarak kendini daha derinden anlama ve ifade etme yolunu bulmasına yardımcı oluyor. Allen, sanatın sadece yaratıcılığa değil, aynı zamanda içsel dönüşüme ve iyileşmeye de hizmet ettiğini özellikle vurguluyor.

"Sanat Bilmenin Bir Yoludur", potansiyelinizi ortaya çıkarmak için pratik egzersizler sunarken, aynı zamanda Allen'ın kendi deneyimlerinden ve öğrencileriyle yaptığı çalışmalardan ilham alıyor. Allen'ın anlayışlı ve samimi üslubu, sizi sanatın derinliklerine doğru bir keşif yolculuğuna çıkarırken cesaret ve ilham da veriyor.

Allen'ın deneyimli rehberliğiyle, içsel bilgelik ve anlayışın sanat aracılığıyla nasıl açığa çıkarılabileceğini göreceksiniz.

