

TERAPİDE YENİ UFUKLAR

KURAMDAN UYGULAMAYA

EDİTÖR: A. NİLGÜN CANEL



PINHAN

PINHAN YAYINCILIK

Litros Yolu, Fatih San. Sitesi No: 12/214-215

Topkapı/Zeytinburnu İstanbul

Tel: (0212) 259 27 60 Faks: (0212) 565 16 74

www.pinhanyayincilik.com

info@pinhanyayincilik.com

Sertifika No: 40676

Terapide Yeni Ufuklar

Kuramdan Uygulamaya

Editör: Nilgün Canel

© Pinhan Yayıncılık, 2021

© Nilgün Canel

Birinci Basım: Mayıs 2021

Genel Yayın Yönetmeni: Mahmut Sever

Kapak Tasarımı: Mahmut Sever

Dizgi: Özlem Sömbül

Teknik Hazırlık, Baskı ve Cilt:

Yaylacık Matbaacılık San. Tic. Ltd. Şti.

Litros Yolu Fatih San. Sitesi No: 12/197-203

Topkapı-İstanbul Tel: (0212) 567 80 03

Sertifika No: 44865

Pinhan Yayıncılık | 276

ISBN: 978-605-7768-62-9

Bu kitabın tüm yayın hakları saklıdır. Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılacak kısa alıntılar dışında gerek metnin, gerek görsel malzemenin yayınevinden izin alınmadan herhangi bir yolla çoğaltılması, yayımlanması ve dağıtılması 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'nun hükümlerine aykırıdır ve hak sahiplerinin maddi ve manevi haklarının çiğnenmesi anlamına geldiği için suç oluşturur.

İçindekiler

Önsöz | 7

Freud'un Divanından Terapi Robotlarına | 9

Şema Terapi | 27

Diyalektik Davranışçı Terapi | 45

Kısa Geştalt Terapi | 63

Logoterapi | 81

Bilgelik Analizi | 105

Pozitif Psikoterapi | 135

Kabullenme ve Kararlılık Terapisi (ACT) | 159

Farkındalık ve Kabullenme Temelli Terapiler | 175

Gerçeklik Terapisi ve Seçim Teorisi | 201

Psikoterapide Öz Şefkat | 225

Primal Terapi | 251

Somatik Deneyimleme Terapisi | 279

EMDR | 301

Dışavurumcu Terapiler | 317

Dans ve Hareket Terapisi | 339

Yoga Terapi | 359

Macera Terapisi | 377

Kum Oyunu Terapisi | 395

Etki Terapisi | 411

Çözüm Odaklı Kısa Terapi | 437

Narrative Terapi (Anlatı Terapisi, Naratif Terapi) | 467

Feminist Terapi | 483

Provokatif Terapi | 505

Özgeçmişler | 519

Kum Oyunu Terapisi

Neslihan Yaman

"Bilinçdışı, önceki kolektif deneyimlerin iletilen enerjilerini ve aynı zamanda kişinin unutulmuş ve bastırılmış bireysel deneyimlerini içerir".

Introduction to Sandplay Therapy, Dora M. Kalff

Çocukların psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasında önemli bir yer tutan oyun terapisi neredeyse psikoterapiyle eşdeğer bir tarihsel arka plana sahiptir. Oyun terapisi tekniklerinden biri olan kum oyunu terapisi ise, danışanlara problemlerini ifade etmeleri ve çözümlenmelerinde yeni bir alan açmıştır. Böylelikle, kum tepsisi ve minyatür figürler içeren malzemeler aracılığıyla danışanlar ifade edilemeyecek kadar acı verici olanı sözlü olmayan bir şekilde ifade edebilme imkanı bulmuştur (Homeyer ve Sweeney, 2017). Tarihçesine bakıldığında, çocuk pediatriği Margaret Lowenfeld tarafından H.G. Wells'in "Yer Oyunları (Floor Games) (1911)" kitabından esinlenerek 1929 yılında geliştirilen ve başlangıçta "Dünya Tekniği" olarak ifade edilen kum oyunu terapisi çocuklarla daha kolay iletişim kurabilmeyi ve terapistlerin çocukların zihinsel süreçlerini daha iyi anlamalarını sağlayan bir tür oyun terapisi tekniğidir (Homeyer ve Sweeney, 2005, Lowenfeld, 1979; Mitchell ve Friedman, 1994). Lowenfeld'in tekniğinden bağımsız olarak, benzer yıllarda Erik Erikson ve Melanie Klein'in de danışanda çağrışımlar uyandırmak ve tanıyı kolaylaştırmak adına bir masa (kumsuz) ve küçük nesnelere faydalandıkları görülmektedir (Mitchell ve Friedman, 1994). 1954 yılında Dora Kalff, Lowenfeld'in bir dersine katılmış ve orada kullandığı "Dünya Tekniği"nden çok etkilenecek bu uygulamayı hocası olan Carl Jung ile paylaşmıştır. Kum oyunu terapisi ile ilgili literatürün çoğu, Jung'un teorisine dayanmaktadır. Bu terapi tekniği Jungian çevrelerinde ortaya çıkmış ve Jung terapistleri tarafından geliştirilmiştir. Bu anlamda, Jung teorisi bu

tekniklerin literatüründe en belirgindir. Zira Jung'a ait bir uygulama, Freud'dan kopuşuna verdiği duygusal tepkilerle başa çıkmak için sahilde kumdan kaleler yapma sürecini içerir. "İnsanlar ve Sembolleri (Man and His Symbols)" kitabında da kaydedilen bu çalışma, tekniklerin kullanımıyla daha da gelişmiş, daha fazla Jung terapisti danışanlarıyla kum tepelerini kullanmaya başlamıştır (Bainum, Schneider ve Stone, 2006). Kolektif bilinçdışı ve arketipler gibi kavramlar bu terapinin temelini oluşturur (Kalff, 2003).

1956 yılında ise Dora Kalff, Lowenfeld ile birlikte çalışmaya başlamış ve Jung'un kuramıyla Lowenfeld'in "Dünya Tekniklerini" birlikte ele alıp çocuklara yönelik psikoterapötik yaklaşımlarda kullandığı yeni bir teknik geliştirmiştir. Kalff'ın bu uygulamalarında "Kum oyunu" (Sandplay) kavramı ilk olarak kendisi tarafından kullanılmıştır (Boik ve Goodwin 2000; Kalff, 2003). Kalff'ın kum oyunu terapisi kısa süre sonra öne çıkan yöntemlerden biri olmuştur (Kalff, 1980). Kalff, kum oyunu terapisinin terapötik doğasının, terapistin "özgür ve güvenli alan" yaratma biçimine dayandığına inanmıştır. Burada danışan, özgürce yaratmak için koşulsuz kabul edilmiş hissetmektedir (Bainum, Schneider ve Stone, 2006). Ortamın önemi, kişinin iç dünyasının kum tepesi içindeki bir resimle tezahür ettirilebileceğini gösteren Menuhin tarafından daha da vurgulanmıştır. Bu sebeple, doğru ambiyansı oluşturmak için, kum oyunu terapi sürecini başlatırken terapist ve danışan arasında bir ritüel inşa edilmesi gerektiği savunulmuştur. Bu ritüel, kum tepesinin tanıtılma şeklini, seansların gerçekleştirilme şeklini ve kum tepesinin kullanımıyla genel terapi sürecini içerir. Hem Kalff (1980) (Boik ve Goodwin, 2000) hem de Jung (2016), terapistin, danışanlara terapi yoluyla yolculuklarında yardımcı olmak için arketipler ve arketip semboller hakkında derin bir anlayışa sahip olması gerektiğine inanmaktadır. Arketipsel görüntüleri anlamaya verilen önem, kum oyunu terapisi ile ilgili Jung literatüründe belirtilmiştir. Aynı zamanda kum oyunu terapisi kitaplarının sözlüklerine de yansımakta ve bu çalışmalarda alıntılanan sembol referanslarında yer almaktadır (McNally, 2001).

1985 yılında Uluslararası Kum Oyunu Terapisi Derneği ve 1988 yılında Amerikan Kum Terapistleri Derneği kurulmuş; 1991 yılında ise ilk Kum Oyunu Terapi Dergisi yayınlanmıştır (Bradway, 1999). Ardından, 1995 yılında De Domenico öncülü-

ğünde, çalışmalarında kum oyunu terapisini kullanan terapistlerin farklı deneyim ve önerilerini paylaşımlarına olanak sağlayan Sandtray Ağı kurulmuştur (De Domenico, 1993). Ayrıca, terapide kumla çalışmaya yönelik hem teorik hem de uygulamalı yaklaşımlarda, geleneksel Lowenfeld yaklaşımı ve Jungian kum oyunundan, Gestalt yöntemlerine ve bilişsel-davranışçı yaklaşımlara kadar birçok yaklaşım mevcuttur. Söz konusu yaklaşımların her birinin kendine özgü terapötik değeri vardır (Homeyer ve Sweeney, 2017).

Tekniğin Ana Hatları

Kum oyunu terapisi, duyuşsal tercihlerin her birini kapsayan sözel veya sözel olmayan deneyimsel bir oyun terapisi tekniğidir (Delevi ve Bugay, 2011). Terapötik ilişkinin 'özgür ve güvenli alanının ve kum tepsi içinde görüntülerin oluşturulmasında kum, su ve minyatürlerden faydalanılır (International Society of Sandplay Therapy 2006). Kumun dokunsal özelliği vücut iletişimine izin verir; figürler görsel ve somut bir uyarı sağlar; tepsi sonrası değerlendirme işitsel deneyimi sağlar; figürlerin tepsideki seçimi ve fiziksel yerleşimi ise kinestetiktir. Ek olarak, metaforik düzeyde kullanıldığında her minyatür, danışanın içsel ifade ve deneyiminin engellenmeden ilerleyebildiği kişisel sembollerini temsil eder (Moschini, 2019). Kum oyunu terapisi, genellikle 3 yaşından büyük çocuklar ya da yetişkinler, bireyler ya da ailelerle kullanılmaktadır (Bainum, Schneider ve Stone, 2006; Delevi ve Bugay, 2011; Homeyer ve Sweeney, 2017). Bu teknikte, geçmişteki sorunlara yahut önceki düşünme biçimlerine yeni ve yaratıcı çözümlerin sunulmasına katkı sağlanır. Kum oyunu terapisi, bu deneyimleri üç boyutlu bir alana taşıyarak mümkün kılmaktadır. Ayrıca yoğun, duygu uyandıran durumların danışan ve terapist tarafından daha iyi ele alınabileceği kum tepsisine odaklanmaya imkan verir (Bainum, Schneider ve Stone, 2006).

Öncelikli olarak, terapi sürecinde materyal olarak neden kumun tercih edildiğinden bahsedilecek olursa kum, içeriğinde ince taneler barındırması, bu özelliğın kendisine yumuşaklık ve yöğrulabilir bir nitelik katması bakımından doğal bir terapötik materyaldir. Kum adeta yerküre gibi yapısında doğal elementler içerir ve dokunma duyusunda kumun kuru ya da nemli olmasına bağılı olarak farklı hissiyatlar sağlar (Mitchell ve Friedman,

1994). Terapi sürecinde tek başına kumla da danışanın içsel farklılık ve kişisel gelişim sürecine destek sağlanabilmektedir. Bu noktada neden figürlere/sembollere ihtiyaç duyulduğuna odaklanılacak olursa; sembol çalışması danışana ait spesifik bir problem ya da konuya odaklanmayı sağlayan kum oyununun genişletilmiş, daha kapsamlı kılınmış şekli olarak düşünülebilir. Aynı zamanda sembollerle çalışıyor olmak terapistlere danışanlarının en çok zorlandığı, ikilem yaşadıkları konulara, durumlara ait resimler ya da hikâyeler sunması bakımından önem taşımaktadır. Ayrıca, danışanlar minyatür figürler arasından seçim yaptıklarında bu seçimlerin bir anlamı olduğu kabul edilmekte ve seçim süreci hızlı bir biçimde gerçekleşmiş olsa dahi hiçbiri rastgele olarak görülmemektedir (Pearson ve Wilson, 2001).

Kum oyunu terapisinde genellikle 57 x 72 cm genişliğinde ve 7 cm derinliğinde, içerisinde ıslak ve kuru olmak üzere iki adet iç kısmı mavi renkte kum tepsi (gökyüzünü ya da suyu sembolize etmesi amacıyla) ve minyatür figürler kullanılmaktadır (Amatruda ve Simpson, 1997, Mitchell ve Friedman, 1994). Kum oyununu kullanan terapistlerin çalışma alanlarında yüzlerce figür (küçük insanlar, hayvanlar, balıklar, kuşlar, ağaçlar, binalar, askeri ekipman, minyatür evsel parçalar, arabalar, kamyonlar, otobüsler, çiçekler, mücevherler, iskeletler, komik nesnelere, korkutucu nesnelere, sevimli nesnelere, dini nesnelere, eski oyuncaklar ve çok daha fazlası) bulunmaktadır (Pearson ve Wilson, 2001). Figürler, danışan tarafından bir hikaye ya da deneyim aktarılırken metafor olarak kullanılan sembollerdir (Petrovic, 2006). Semboller aracılığıyla danışana ait görünmeyen kısımlar görünür kılınır ve bu süreçte terapist, danışanın kum üzerinde inşa ettiği dünyasına empatik yaklaşımlarda bulunarak gelişim sürecinde önemli bir rol üstlenmektedir (Kalff, 2003).

Kum tepsi, minyatür figürleriyle birlikte danışanın hayatında geçmişte olmuş, bugün olan ya da gelecekte olabilecek her şeyi kapsamaktadır. Bilinmektedir ki günlük yaşamdaki güçlü, tepkisel eylemlerle geçmişte deneyimlenen zorlayıcı durumlar arasında bağlantılar vardır. Geçmişteki olumsuz yaşantılar, duygular, hatıralar bireylerin şimdiki yaşantılarında gerek tercihlerini gerekse yaşayış biçimlerini etkilemektedir. Bireylerin günlük yaşamlarına yansıyan bu süreçler *bitirilmemiş işler* kavramıyla ilişkilendirilmekte olup, kum oyunu terapisinde danışan kendisini hazır hissettiğinde geçmişteki bitirilmemiş işler içinde bulunan an'a taşınmaktadır (Pearson ve Wilson, 2001).

Kum oyunu terapisini güçlü kılan etmenler şu şekildedir (Mitchell ve Friedman, 1994; Pearson ve Wilson, 2001):

- Somut materyallerin kullanımı; kum, su, minyatür figürler gibi.
- Bu materyallerin dokunulabilir ve şekillendirilebilir oluşu.
- Sembollerin danışanın kişisel mitolojisi olarak görülmesi.
- Yaratıcılığın temelinde yatan özgürlük / danışanın özgür kılınması.
- Güvenilir ve süreç boyunca destek sağlayan bir terapist tarafından korunma hissi ("özgür ve güvenli" alan).
- Sessizlik

Kum oyunu terapisinin kullanım alanlarına bakıldığında, oyunun çocukların doğal ortamlarının önemli bir parçası olması sebebiyle bu tekniğin çocuklarla çalışırken kullanımı etkili ve önemlidir. Kum oyunu terapisinin çocuklar için özel faydaları vardır. Çocukların genellikle hissettiklerini veya deneyimlediklerini ifade edebilmede kelime dağarcıkları daha zayıftır. Tepsiye kendi "dünyasını" yerleştirerek, kelimelere dökülemeyecek olanı daha iyi ifade edebilmektedir (Bainum, Schneider ve Stone, 2006). Bu tekniği uygulamanın mümkün olduğu gruplar şunlardır (Dean, 2001; De Domenico, 1993; Freedle, 2006; Zoja, 2006):

- Şiddete, istismara, tacize maruz kalmış çocuklarda
- Travma ya da kayıp yaşantısı olan çocuklarda
- Kendilerini sözel olarak ifade edemeyen çocuklarda
- Danışanla ilgili daha kapsamlı bilgi edinilmek istendiğinde
- Okullarda öğrencileri tanımaya yönelik psikolojik danışmanlık etkinliklerinde
- Aile ve çift terapisinde (çiftlerin çoğu zaman sözle anlatmakta zorlandığı ilişki dinamiklerini ortaya çıkarma ve yeniden düzenlemede)
- Akademik başarının artırılmasında
- Aile terapisinin önemli bir tekniği olan soy ağacı oluşturmada
- Yeme bozukluklarında
- Post travmatik stres bozukluğunda
- Kendini sözel olarak ifade etmekte güçlük yaşayan bireylerde.

Süreç ve Hedeflenen Sonuçlar

Kum oyunu terapisi, hem tanı hem de tedavi amaçlı kullanılmaktadır. Bireysel, çift yahut grup seanslarında kullanıma uygundur. Herhangi bir terapötik müdahale veya teknikte olduğu gibi kum tepsisinin kullanımı, amaca yönelik, kasıtlı olmalı ve belirli bir amaç için seçilmelidir. Tanı amaçlı kullanımda, terapi sürecinin başlangıcında danışanın problemiyle ilgili daha kapsamlı bilgi edinilmesi ve sürecin daha işlevsel yürütülmesi hedeflenmektedir. Tedavi amaçlı kullanımda ise danışanın problemi çözmesine yardımcı olmada bir araç olarak kum oyunundan faydalanılmaktadır (Dean, 2001).

Bazı terapistler, danışanlarına tek veya birincil müdahale olarak kum oyunu terapisini kullanabilmektedir. Bu, bazı terapistler veya danışanlar için uygun bir seçim olsa da, terapötik süreçte kum oyunu müdahalesine özellikle uygun olabilecek zamanlar olduğu öne sürülmektedir (Homeyer ve Sweeney, 2017):

- Terapötik sürece giriş olarak kullanılabilir. Bu, özellikle terapiye karşı isteksiz veya dirençli danışanlar için geçerlidir. Bu sebeple, terapötik ilişki geliştirmenin önemli bir yolu olarak görülür.
- Terapötik sürece yön vermede ve süreci canlandırmada kullanılabilir. Örneğin, bir süredir terapiye devam eden danışanlarda süreci canlandırmada ya da tipik konuşma terapisiyle erişilmesi zor duyguları ve sorunları ifade etmede bir yöntem olarak başvurulabilir.
- Terapideki ilerlemeyi değerlendirmek amacıyla kullanılabilir. Farklı seanslardaki kum tepsilerinin resimlerini incelemek, zaman içindeki ilerlemeyi ortaya çıkarabilir ve değişimin değerlendirilmesine olanak sağlayabilir. Ayrıca, geleneksel oyun terapisinin kullanıldığı durumlarda periyodik olarak kum oyunu terapisi seansları dahil edilebilir. Tepsideki periyodik çalışma, çocuğun ilerlemesini değerlendirmek için ek bir seçenek sağlar.

Kum oyunu terapisi uygulanırken izlenen ya da izlenmesi gereken belli bir kuramsal modelin zorunluluğu söz konusu değildir. Terapi türlerinin birçoğunda olduğu gibi, bu terapi tekniğinde de doğru ya da yanlış yoktur (De Domenico, 1993). Kum oyunu terapisinde danışanların deneyimlerinin keşfi sürecinde analitik bir yaklaşım yerine fenomenolojik bir süreç daha fazla önerilmektedir (Armstrong, 2008). Kum oyunu terapisiyle deneyim-

lenen bireyin içsel gelişimi, konuşma terapisinden farklılık göstermektedir. Uygulamalarda bilişsel/mantıksal süreçler bir kenara bırakılır ve üzerinde düşünülmemiş, bilinç dışı boyutların açığa çıkmasına izin verilir. Böylelikle bireylerin içgörü kazanımı sağlanmaya çalışılır. Kum oyunu terapisi sürecinde terapist, amaçların yapılandırılması ve zaman kullanımıyla ilgili danışana açıklayıcı yaklaşarak, amaç ve kapsama dair bilgilendirmelerde bulunur (Peery, 2003). Terapistin danışana karşı açıklığı ve yargılamaksızın koşulsuz kabulü bu bağlamda önem taşımaktadır (Mitchell ve Friedman, 1994). Danışanın yaşı ne olursa olsun, iyi ve etkili bir terapötik ilişki herhangi bir teknikten ya da uygulamadan daha fazla önem arz etmektedir. Önemli olan danışana müdahalede bulunmaksızın süreci tarafsızca, sınırlama getirmeksizin ve yorumda bulunmadan gözlemlemek, empatik yaklaşım içerisinde olabilmektir (Peery, 2003). Burada vurgulanan, danışanın içsel olarak hazır oluşuna dek terapistin gerek sözel gerek beden diliyle hiçbir yorumda bulunmadan sessiz kalabilmesidir. Terapi sürecinin tamamlanmasının ardından, terapist danışana o an orada ne olduğuna ve kendisinin kum tepsisinde neler yaptığına dikkati çekmek, buna ilişkin farkındalık kazandırmak amacıyla doğrudan sorular yöneltebilir (kum tepsi üzerindeki şeklin, resmin hikayesini anlatması istenebilir). Burada öncelikli olarak odaklanılan, içinde bulunulan an ve danışanın kum tepsisini şekillendirme sürecinin nasıllığı, bilhassa sürecin kendisidir. Diğer bir ifadeyle, o anda neden o objelerin/figürlerin kum tepsisinde yer aldığı ve kum üzerindeki düzenlemenin/konumlandırmanın neden o şekilde yapıldığıdır. Terapi seansları boyunca danışanın kum tepsisinde yaptığı düzenlemeler fotoğraflanır ve ilerleyen seanslarda ihtiyaç duyuldukça ya da danışan sembolik figürler arasındaki bağlantılara dışarıdan bir gözle bakmaya kendini hazır hissedince çekilen fotoğraflar danışanla paylaşılır (Mitchell ve Friedman, 1994).

Kum oyunu terapisinde terapistin odaklanması gereken temel kısımlar şu şekilde tanımlanır:

- Danışanın kum tepsiyle çalışmaya ne kadar gönüllü ya da dirençli olduğu,
- Danışan tarafından ıslak mı yoksa kuru kumun mu tercih edildiği,
- Kum tepsiyle çalışırken danışanın kendisini fiziksel olarak nasıl konumlandığı,

- Kumun ve suyun nasıl kullanıldığı, kuma ne kadar su eklendiği,
- Kum tepsisinde ne tür figürlerin kullanıldığı,
- Danışan kum tepsisiyle çalışırken ne çeşit duygu durumlarının gözlemlendiği,
- Kum oyunu deneyimi sürecinde ne tür sözel yorumların yapıldığı (özellikle bitiş aşamasında),
- Kullanılan objelerin sembolik anlamları,
- Minyatür figürlerin kum tepsisinde kullanım biçimleri,
- Kum ve figürlerin kullanımını dışında meydana gelen şekiller,
- Kum tepsisinin bütününün nasıl kullanıldığı, figürlerin nasıl yer aldığı, kumda ne tür şekillendirmelere yer verildiği,
- Kum oyununda ortaya çıkan, değişim gösteren ya da ortadan kaybolan konuların, durumların var olup olmadığı,
- Danışanın süreçle ilgili hissettikleri,
- Sorun yaşanan alanların neler olduğu,
- Kum tepsisine ne tür sorunların yansıtıldığı.

Diğer bir taraftan, danışan kumda çalışırken, seçilen ya da çıkarılan minyatürlerin, yorumların ve figürlerin yerleştirilme şeklinin terapist tarafından kaydedilmesi gerekmektedir. Aşağıda, her oturum sırasında ve sonrasında terapistin odaklanabileceği temel soru örnekleri yer almaktadır (Moschini, 2019):

- Minyatürlerin sırası neydi? (listelenmelidir)
- Minyatürler nasıl seçildi (düşünceli, hızlı, gelişigüzel, ve/veya kararsız)?
- Kum tepsisi nasıl yaratıldı (dikkatli, hızlı, durağan, hareket halinde)?
- Tepsiyi oluştururken: Danışanın öncelikli odak noktası neydi? Herhangi bir nesne geri kondu mu? Hangileri? Diğerlerinin önüne geçen bir öge var mı?
- Tepsinin organizasyonu nasıl (boş, dolu, kaotik, dengeli, agresif)? Herhangi bir minyatür grubu var mı?
- Bir hikaye anlatıldı mı? Anlatıldı ise: Teması:....? Ana karakter(ler):.....? Çözümlemesi:.....?
- Tartışmada atlanan herhangi bir öge var mı?
- Terapistin ilk tepkisi neydi?
- Öne çıkan neydi?
- Danışan neyi "yakınlaştırdı"?
- Danışan neyi "uzaklaştırdı"?

Tedavi Teknikleri

Danışanla gerçekleştirilen ilk seansta sürece kum oyunu ile başlamak önerilmemektedir. Öncelikli olarak, danışanla birlikte çalışabilmeye kaynak oluşturacak etkili iletişim ortamının oluşturulması sağlanmalıdır. Kum oyunu ile çalışmaya, terapistin danışana kum oyununu gerçekleştirmek isteyip istemediği sorusunu yöneltmesi ve danışanın kendini sürece hazır hissetmesiyle başlanmalıdır. Bir terapi sürecinde kum oyunu başlı başına kullanılan bir yöntem de olabilir ya da sözel iletişimin yetersiz kaldığı, sözel aktarımın da ardında yer alan noktalara erişilmek istendiği ihtiyaç durumlarında faydalanılan bir teknik olarak da kullanılmaktadır. Danışanlar kum oyununa olumlu bakmadıklarında ya da direnç durumları söz konusu olduğu durumlarda danışanlara, oyunun hayal gücünü ortaya koymadaki öneminden, değerinden bahsedilir ve oyunun çocukluk dönemine geri dönüş demek olmadığı aktarılır (Mitchell ve Friedman, 1994).

Danışanın kuma ilk teması öncesi terapist, danışana, kum tepsine ilişkin açıklamalarda bulunur ve mavi zemininin suya ya da gökyüzüne ait şekilleri temsil ettiğine dair paylaşımlarda bulunur. Kumla çalışmaya ilk olarak danışanın gözleri kapalı bir şekilde elleriyle kuma teması ile başlanılır. Ardından, danışan derin nefes almaya, bedenine, duygularına odaklanmaya yönlendirilir. Danışan öncelikli olarak kumla oynar ve herhangi bir yönlendirme olmaksızın kumla şekillendirmeler yapar. Bu esnada danışana şu sorular yöneltilebilir:

- Nasıl hissediyorsun?
- Kumun dokusu nasıl? Neye benziyor?
- Bana ısısı hakkında bir şeyler söyleyebilir misin?

Danışan muhtemelen ellerini kum üzerinde gezdirecek ve keşifler yapmaya çalışacaktır. Sonrasında ise ellerinin kumla buluşmasıyla kendisinde çağrışım oluşturan ya da hatırladığı bir anısı, hikâyesinin olup olmadığı sorulur ve onlara odaklanması istenir. Ardından kuma su ekleyebilecekleri söylenir ve suyla nemlendirilen kuma temas ederek dokusunu hissetmeleri, yavaş yavaş, hissederek kumu şekillendirmeleri yönergesi verilir. Burada terapistin odağı danışanın kum üzerindeki şekillendirmelerinin soyut mu, duyguların yansıması mı, bir durumun ifadesi mi, bir hikâyenin aktarılması mı olup olmadığı ve bu süreçlerin nasıl geliştiği üzerinedir. Örneğin danışan kum tepsisinin bir kö-

şesini hızlıca kazıyor olabilir, kumu yavaş el hareketleriyle şekillendiriyor olabilir, ellerini sadece kum üzerinde tanecikleri hissederek gezdiriyor olabilir ya da bir an önce bu aşamayı tamamlamak isteyebilir. Bunların her biri terapist için sonradan danışanla paylaşabileceği önemli detaylar olarak görülmektedir. Bir sonraki adımda sürece minyatür semboller dâhil edilir (Pearson ve Wilson, 2001) ve danışana var olan figürlerden kum zemin üzerine dilediğini koyabileceği söylenir, "sana bir şeyler söylediğini ya da çağrıştırdığını düşündüğün figürleri buraya koyabilirsin" şeklinde bir paylaşımda bulunulur (Mitchell ve Friedman, 1994). Burada, danışanın tercih ettiği figürlerin, iç dünyaya ait açığa çıkarılmamış önemli tarafları temsil ettiği ve içsel yaşantıyı dışa aktarmaya yönelik bir fırsat sunduğu bakış açısı yer almaktadır (Pearson ve Wilson, 2001). Kum tepsisine minyatür sembollerin eklenmesiyle birlikte danışandan seçtiği nesnelere "yaşamı, çocukluğundaki kendisi, tanıdığı insanlar, yaşamında olup bitenler, favorileri, kaygı duyduğu şeyler, beklentileri, arzuları ya da dün, bugün, gelecek hakkındaki düşünceleri" üzerine bir resim ya da hikâye oluşturması istenebilir. Örneğin, "on yıl sonrasındaki senle ilgili bir resim/hikâye oluşturmanı istiyorum" şeklinde bir yönergeyle gerçekleştirilebilir (Pearson ve Wilson, 2001).

Danışan kum tepsisine odaklandığında terapistin buradaki öncelikli rolü danışana onu rahatsız etmeyecek yakınlıkta ve danışanın o anki deneyimine kendisi de dâhil oluyormuş hissini vermeyecek pozisyonda oturmak olmalıdır. Gerek terapist, gerekse danışan, içinde buldukları an içerisinde kendilerini bildiğince özgür hissetmelidir. Sürece sessizliğin hâkim olduğu, danışanın iç dünyasını dışa aktardığı kilit anlar bu aşamada gerçekleşmektedir. Danışanın yüz ifadesi, fiziksel konumlanışı, beden dili, duygusal yansımaları onların iç dünyalarına dair önemli birer ipucudur (Pearson ve Wilson, 2001). Tüm süreç boyunca, terapist danışana kendi oluşturduklarını yorumlamaya veya analiz etmeye değil, deneyimine odaklanmanın önemini vurgular (Boik ve Goodwin, 2000).

Kum oyunu terapisi seansları ortalama 50 ila 60 dakika sürmekte olup, seansların 35 - 40 dakikası tepside yaratıcılıkla; artı kalan zaman diliminde ise kum tepsisindeki görselliğin danışan için o gün ne anlam ifade ettiğinin konuşulmasıyla geçmektedir (Homeyer ve Sweeney, 2005). Kum tepsisi üzerindeki çalışmanın ardından daha derinlemesine bir keşfin desteklenmesi için şu adımlar önerilir (Pearson ve Wilson, 2001):

- Danışana kum tepsi üzerindeki sembollerin ve hikâyesinin sorulması
- Danışanın her bir sembolün kendisi için taşıdığı anlamı ve hikâyeyi anlatması
- Danışanla kendisi için önem taşıyan ancak bastırıldığı, görünürde olmayan, izole ettiği, somutlaştırmadığı semboller üzerine konuşmanın gerçekleştirilmesi
- Danışan için en çok önem taşıdığı düşünülen sembollerle rol canlandırmaları yapılması
- Çatışmalara ya da birbirleriyle bağlantılı sembolere yönelik paylaşımların gerçekleştirilmesi
- Danışanın hikâye ve figürlerin kendisindeki anlamını aktarımı sürecinde kum tepsi üzerindeki figürlerin yerlerinde değişiklik yapabilmesi (kum tepsi üzerinde herhangi bir değişiklik yalnızca danışan tarafından yapılabilir)
- Danışanın kendisini açmaya, duygularını serbest bırakmaya cesaretlendirilmesi
- Kum tepsisindeki resim/hikâye ile danışanın gerçek yaşamı arasında ilişki kurulması.

Danışanın kum tepsi üzerindeki resmi/hikâyeyi tamamlamasıyla terapist bir süre danışanla birlikte sessizce oturarak o gün oluşan tabloyu danışanla birlikte hissetmeye çalışır (Homeyer ve Sweeney, 2005). Seansın tamamlanması sonrası danışana benzeri sorular yöneltilir: "Bu sahnenin adı ne? Bu sahnede ne oluyor? Bu sahnede en güçlü ya da en zayıf kim? Bu sahneden birini çıkarsan sence yeni düzen nasıl olur? Bu sahneyi kim değiştirebilir? Bu sahnenin içinde sen var mısın? Bu sahnede en üzgün/mutlu/kızgın/öfkeli kim? Bu karakterleri bana tanıtır mısın?" (Boik ve Goodwin, 2000; Carey, 1999; Homeyer & Sweeney, 1998; Kalff, 1993; Lowenfeld, 1999: akt; Delevi ve Bugay, 2011). Sonrasında ise terapistin danışanın süreç içerisindeki gelişimini, değişimini somut olarak görebilmek adına danışandan içsel deneyiminin özetini/hikâyesini yazması istenir (Homeyer ve Sweeney, 2005). Bunu gerçekleştirirken, danışana bir anlamda hikâyesi ile dans etmesi söylenmektedir. Bu uygulamayı, danışanın hikâyesinin günlük yaşamla bağlantısı kurularak değerlendirilmesi süreci takip etmektedir (Pearson ve Wilson, 2001). Kum oyunu terapisinin son oturumuna gelindiğinde terapist her bir seansa ait dosyalanmış notları, resimleri bir araya getirip danışanla birlikte sürecin tüm aşamalarını sırayla değerlendirmekte-

dir. Danışandan her bir seansa ait resimlerin ya da notların "şimdi" ne anlam ifade ettiğinin paylaşılması istenmektedir. Burada danışanın içgörü kazanması, ortak tema ve sembolleri fark etmesi hedeflenmektedir. Böylelikle danışan yeniden gözden geçirmeyle, terapideki değişim aşamalarına dair somut söylemlerde bulunabilmektedir (De Domenico, 1993). Danışan seanslarda kum dünyasını nasıl kendi yarattıysa, eğer isterse tümünü boşaltma özgürlüğüne de sahiptir. Terapi sonlandırılmadan önce danışandan kum tepsisini boşaltması istenir (Homeyer ve Sweeney, 2005). Özellikle bu son aşama, danışanın sahip olduğu potansiyeli, kendi içindeki gücü görmesi ve hissetmesi bakımından önem taşımaktadır.

Danışmanın Rolü

Kum oyunu terapisi seansının nasıl yürütüldüğü, danışmanın tutumlarından veya kullandığı teorik yaklaşımlardan etkilenir. Bu sebeple, danışanlarla çalışmadan önce, mevcut çalışma modelleri dahilinde, kendi kum oyunu terapisi adımlarını geliştirmek için zaman ayırmaları önerilmektedir. Bunun yanında, kum oyunu terapisinde danışmanlara tüm seanslarında "özgür ve güvenli alana" vurgu yapmaları önerilmektedir. Kritik etme, danışmanın kumdaki sürecin duygu ve atmosferini ve bireysel sahneleri özümseme yeteneğidir. Ayrıca, danışmanın danışanla birlikte kum tepesine empatik bir şekilde katılması ve danışanın yaratma eylemine uyum sağlamasıyla birlikte derin ve sözsüz bir ilişki kurulur. Danışanla onun dünyasının yaratılmasına sessizce dahil olma kapasitesi, kendi içinde, danışanların yalnızlık hissini onarmaya yardımcı olabilmektedir. Bu sebeple, danışan tepsisini inşa ederken, danışman tam olarak hazır bulunmalı; "şimdi ve burada"yı uygulayabilmelidir (Badenoch, 2008). Diğer taraftan, danışan kum tepsisini inşa ederken sessiz olma uyarısının istisnaları, terapötik amaca bağlıdır. Amaç içine kapanık danışanın gevşemesine ve rahatlamasına yardımcı olmaksızın ve bu, danışanın konuşmaya, kendini açmaya başlamasıyla sonuçlanırsa, o danışan diyalog kurularak desteklenir. Bununla birlikte, odaklanmaya ihtiyaç duyulan durumlarda danışman danışanın odaklanmasına yardımcı olmak için kum oyunu terapisini kullanmayı tercih ettiğinde danışana tepsisini bitirdikten sonra konuşacaklarının belirtilmesi önerilmektedir. Tüm bunların yanında, kum

oyunu terapistlerinin aynı zamanda kum oyunu terapisinde danışan olma deneyimine sahip olması gerektiği savunulmaktadır (Homeyer ve Sweeney, 2005).

Kum tepsisinde tasvir edilen bir dizi kum oyunu görüntüsü, danışanın bilinçli ve bilinçsiz yönleri arasında süregiden bir diyalog yaratarak bir iyileşme sürecini ve kişiliğin gelişimini harekete geçirmektedir. Danışan kum ile çalışırken, bilinçli düşünceleri kenarda bırakarak o anki duygularına odaklanmakta ve duyguları doğrultusunda kumu şekillendirmektedir. Danışanlar kum tepsisi üzerinde figürlerle çalışırken, hayatlarında yer edinen yoğun anlamlar sıklıkla sürece yansıtılmakta ve keşfedilmektedir. Bu süreçte danışanın kendisiyle olan iletişimi bir noktada *yaşamın artisti* olarak da ifade edilebilir. Bu bağlamda, danışan hem kendisini keşfetme hem de yeniden yaratma/şekillendirme fırsatını yakalayabilmektedir (Stevens, 2004).

Terapinin Özgün Yönü

(a) Oyun, doğası gereği gönüllülük esasına dayanır (b) oyun, kurallar ve gereksinimlerle dolu bir dünyada canlandırıcı bir mola (c) oyun, değerlendirme ve muhakeme içermez, dolayısıyla hata yapmak güvenlidir (d) oyun, fanteziyi ve hayal gücünün kullanımını teşvik eder ve rekabet olmaksızın kontrolü mümkün kılar (e) oyun, katılımı ve ilgiyi artırır ve (f) oyun, benlik gelişiminde rol oynar. Tüm bunlar ise, kum oyunu terapisinin benzersiz özelliklerini oluşturur (Caplan ve Caplan, 1974).

Kum oyunu danışanın içsel sembolik dünyasını açığa kavuşturur ve paylaşımların dışavurumu kum tepsisi üzerinde gerçekleştirilir. Kum oyunu deneyimi, dışadönük, sözel, dış odaklı (çevre odaklı) günlük yaşamda denge sağlamada etkili olup daha açık, dengeli ve bütünleşmiş yaşam biçimi sunmaktadır (Friedman ve Mitchell, 2007). Kum oyunu terapisini kolaylaştırırken aynı zamanda bilinçli farkındalığın ardındaki derin söylemleri, duygu ve düşünceleri, tutumları, arzuları açığa çıkarmaya yardımcı olmaktadır. Bilinçli eylemler ve görünenin altında yatanlarla kurulan bağlantılar bireylerin iyileşme ve kişisel gelişim süreçlerini desteklemektedir. Bunun yanında, bazen terapist, danışanın problemiyle duygusal düzeyde çok yakından ilgilenir ve bu da tedaviye engel oluşturabilir. Bu gibi durumlarda, kum oyunu terapisini, terapistin danışana terapide yardımcı olmak için

yeterince bağımsız kalmasına ve danışanın zor duyguları ve hislerini ifade etmesine yardım etmesini sağlayabilir (Bainum, Schneider ve Stone, 2006). Diğer taraftan, kum oyunu terapisi, sözlü terapiler ve yansıtıcı terapiler arasında adeta bir köprü görevi görmektedir (Pearson ve Wilson, 2001). Kum oyunu terapisinin temelinde yatan inançlardan biri de birçok deneyimi kelimelerle ifade etmenin kolay olmadığı, bu deneyimlerin resimlerle ya da eylemlerle daha rahat tasvir edilebildiği üzerinedir (Mitchell ve Friedman, 1994). Kum oyunu terapisi, danışanlara iyileşme sürecinde kişisel içgörü ve farkındalık kazandırmada yardımcı olmakta, onların kendilerini daha net anlayabilmeleri yönünde kolaylık sağlamaktadır (Kalff, 2003; Mitchell ve Friedman, 2003). Aynı zamanda bireylerle sözel iletişimde kaçırılan, bilinç boyutunun ardındaki bütünlük ve uyuma erişimi de kolaylaştırmaktadır.

Kaynakça

Amatruda, K., Simpson, P., (1997). *Sandplay, the sacred healing: Trance sand dance*, Novato, CA.

Armstrong, S. A., (2008). *Sand tray therapy: A humanistic approach*. Dallas, TX: Ludic Press.

Badenoch, B., (2008). *Being a brain-wise therapist: A practical guide to interpersonal neurobiology*, New York: W.W. Norton & Company.

Bainum, C.R., Schneider, M.F. & Stone, M.H., (2006). An Adlerian model for sandtray therapy. *The Journal of Individual Psychology*, 62(1), 36-46.

Boik, B. & Goodwin, E., (2000). *Sandplay therapy: A Step-by-Step Manual For Psychotherapist Of Diverse Orientations*, Norton, New York.

Bradway, K., (1999). Sandplay with children. *Journal of Sandplay Therapy*, 8,2.

Caplan, F., & Caplan, T., (1974). *The power of play*, New York: Anchor Books.

De Domenico, G., (1993). Sandtray worldplay: A psychotherapeutic technique for individuals, couples, and families. *The California Therapist*, 55-61.

Dean, E.J., (2001). Sandtray consultation: A method of supervision applied to couple's therapy. *Arts Psychotherapy*, 28 (3), 175-180.

Delevi, R. ve Bugay, A., (2011). Kum Oyunu Terapisi: Kuramsal bilgiler ve bir olgu örneği. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18 (2), 127-134.

Freedle, L.R., (2006). *Sandplay therapy and individuation process in adults with moderate to severe brain injury: An exploratory qualitative study*, Doctoral Dissertation, Fielding Graduate University, Santa Barbara, CA.

Friedman, H.S., & Mitchell, R.R., (2007). *Supervision of sandplay therapy*. London: Routledge.

Homeyer, L., & Sweeney, D. S., (2005). Sand tray therapy. In C. A. Malchiodi (Ed.), *Expressive therapies*. New York, NY: Guilford Press.

Homeyer, L., & Sweeney, D. S., (2017). *Sand tray therapy: A practical manual*, New York: Routledge.

International Society of Sandplay Therapy, (2006). Statutes. <http://www.isst-society.com/homeng.php?site=statutes>.

Jung, C. G., (2016). *İnsan ve semboller*, Çev. Hatice Mukaddes İlgün. İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.

Kalff, D., (2003). *Sandplay: A psychotherapeutic approach to the psyche*, (B. A. Turner, Ed.). Cloverdale, CA: Temenos Press.

Lowenfeld, M., (1979). *The world technique*, London: George Allen & Unwin.

McNally, S. P., (2001). *Sandplay: A sourcebook for play therapists*, San Jose: Writers Club Press.

Mitchell, R. R. & Friedman, H. S., (1994). *Sandplay: Past, present and future*, London: Routledge.

Moschini, L.B., (2019). *Art, play, and narrative therapy: Using metaphor to enrich your clinical practice*, New York: Routledge.

Pearson, M. & Wilson, H., (2001). *Sandplay & Symbol Work: Emotional healing & personal development with children, adolescents and adults*, Melbourne: ACER Press.

Peery, J.C., (2003). *Jungian analytical play therapy*, Foundation of Play Therapy, John Wiley & Sons, New York, 14-54.

Petrovic, P., (2006). *Sand play for the soul*, Sedona, AZ: Soul House Press.

Stevens, C., (2004). Playing in the sand. *British Gestalt Journal*, 13 (1), 18-23.

Zoja, E. P., (2006). *Sandplay therapy: Treatment of psychopathologies*, London: Diamond Books.