

KUM OYUNU TERAPİSİ: KURAMSAL BİLGİLER VE BİR OLGU ÖRNEĞİ

Raquel DELEVI* Aslı BUGAY**

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, ülkemizde henüz yeterince tanınmayan kum oyunu terapisinin en belirgin özelliklerini tanıtmaktır. Bu amaçla yazıda, kum oyununun önce tarihsel gelişimi, kullanım alanları ve kum oyunu ile ilgili pratik genel kurallar verilmiştir. Ayrıca, kum oyununda danışmanın rolü, terapötik teknikler ve terapi süreci ile kısa bir bilgi verildikten sonra bir olgu örneği özetlenmiştir. Son olarak, Türkiye için bazı sonuç ve öneriler ilgili yazın ışığında irdelenmiştir.

Anahtar sözcükler: Kum oyunu terapisi, psikolojik danışma, psikoterapi.

SUMMARY: SANDPLAY THERAPY: THEORETICAL BASICS AND A CASE STUDY

The purpose of this article is to give a brief introduction to sandplay therapy and its wide range of use in the field of therapy. The origins of sand play therapy goes back to child therapy, however, today it is widely used in a variety of settings both as an assessment and as an intervention tool. The historic origins of sand play, its main characteristics, its application as an assessment and intervention tool and its specific application in the context of a case study are summarized. Finally, future directions for its use in Turkish culture are discussed.

Key words: Sandplay therapy, counseling, psychotherapy.

GİRİŞ

Kum oyunu terapisi ile ilgili çalışmalar yaklaşık olarak 100 yıllık bir tarihe sahiptir. Özellikle çocukların duygusal ve davranışsal problemlerini tanıma ve tedavi etme amacıyla yaygın olarak kullanılan kum oyunu terapisi, günümüzde farklı birçok alanda kullanılmaktadır. Örneğin, kum oyunu terapisi; ayrımcılık, şiddet ve savaş görmüş çocuklarda ikincil koruma yöntemi olarak (Hunter 1997, Porat ve Meltzer 1998), mülteci çocukların duygusal sorunlarını anlamada (Almqvist ve Brandell-Forsberg 1995), okul öncesi dönemdeki çocukların bir travma ya da kayıpla ilgili duygularını sözsüz olarak ifade etmesini sağlamada (Cook ve ark. 2005) ve okullarda bireysel danışma süreci (Van Dyk ve Wiedis 2001) gibi çeşitli alanlarda kullanılmaktadır. Ayrıca klinik alandaki kullanımları dışında, özellikle okullarda görev alan psikolojik danışmalar için bu tekniği kullanmanın öğrencileri tanıma ve öğrencilerin kendilerini sözel olarak ifade edemedikleri zaman kum oyunu gibi etkinliklerle ifade etmelerine olanak sağlamasının faydalı olacağı vurgulanmaktadır (Van Dyk ve Wiedis 2001).

Bu bağlamda, bu gözden geçirme yazısının amacı, ülkemizde henüz yeterince tanınmayan kum oyunu terapisinin en belirgin özelliklerini tanıtmaktır. Yazıda, kum oyunu terapisinin tarihsel gelişimi, kullanım alanları ve kum oyunu terapisiyle ilgili pratik genel kurallar verilmiştir. Ayrıca, kum oyunu terapisinde danışmanın rolü, terapötik teknikler ve terapi süreci ile kısa bir bilgi verildikten sonra bir olgu örneği özetlenmiştir. Son olarak, Türkiye için bazı sonuç ve öneriler ilgili yazın ışığında irdelenmiştir.

Tarihsel Gelişimi

Kum oyunu terapisi çocuk psikiyatristi Margaret Lowenfeld'in ofisinde 1920'li yılların sonuna doğru oluşmaya başlamıştır. Lowenfeld, herhangi bir kuramdan bağımsız bir teknik denemek adına, çalıştığı çocuklarla minyatür figürler kullanmaya başlamış ve bu tekniğin çocuklar üzerindeki olumlu etkisini gözlemlemesi üzerine, bu tekniği "Dünya Tekniği" olarak tanıtmıştır (Bowyer 1970). Aynı yıllarda Erik Erikson ve Melanie Klein da bu oluşumdan bağımsız olarak, danışanda çağrışımlar uyandırmak ve tanıya karar vermek için bir masa (kumsuz) ve küçük nesnelere kullanmışlardır (De Domenico 1988, Friedman 1999).

*Psk. Dr., Department of Child and Family Studies, California State University, Los Angeles, ABD

**Yrd. Doç. Dr., Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Antalya

1950'lerde Karl Jung'un öğrencilerinden Dora Kalf, Lowenfeld ile çalışmaya başlamış ve Jung kuramıyla Lowenfeld'in "Dünya Tekniğini" sentezleyerek, bu yeni oluşan tekniği çocuklarla yaptığı psikoterapötik çalışmalarda kullanmaya başlamıştır. Bu süreç içinde, "Kum oyunu" (Sandplay) terimi de ilk kez Kalf tarafından kullanılmaya başlanmıştır (Boik ve Goodwin 2000). Bu noktadan sonra kum oyunu terapisinin gelişimi oldukça hızlı olmuştur. Öncelikle, beş ayrı ülkedeki Jung terapistleri Kalf'in eşliğinde 1985 yılında Uluslararası Kum Oyunu Terapisi Derneği'ni kurmuşlardır. Bunun ardından, 1988 yılında Amerikan Kum Terapistleri Derneği kurulmuş ve 1991 yılında da ilk Kum Oyunu Terapi Dergisi yayınlanmıştır (Bradway 1999). Daha sonra, 1995 yılında, De Domenico öncülüğünde Sandtray Ağı kurularak, bu alanda çalışan terapistlerin kum oyunu terapisi ile ilgili farklı deneyim ve önerilerini paylaşmaları sağlanmıştır (De Domenico 1998). Bugün, dünyanın birçok yerinde Dora Kalf'in kum oyunu terapisi yaygın olarak kullanılmakta ve her yıl yapılan konferans ve çalışma grupları aracılığıyla da kum oyunu terapisinin kullanım yelpazesi genişlemektedir.

Kullanım Alanları

Kum oyunu terapisinin kullanım kitlesi alanları oldukça geniştir. Bunların başında çocuklar gelmektedir. Oyun çocukların doğal ortamlarının ana bir parçası olduğu için, kum oyunu terapisi çocuklarla sıkça kullanılmaktadır. Özellikle cinsel taciz mağduru olan çocuklarda kum oyunu terapisinin çok etkili olduğu bulunmuştur (Miller ve Boe 1990). Kum oyunu terapisi aile ve çift terapisinde de yaygınlıkla kullanılmaktadır. Çiftlerin çoğu zaman sözle anlatmakta zorlandığı ilişki dinamiklerini ortaya çıkarma ve yeniden düzenleme konusunda kum oyunu terapisi oldukça etkilidir (Dean 2001). Benzer olarak, kum oyunu terapisindeki figürler aile terapisinin önemli bir tekniği olan soy ağacı yapımında da sıkça kullanılmaktadır (De Domenico 1993). Bunun dışında, kum oyunu terapisi bireysel terapide karşılaşılan birçok konuda da kullanılmaktadır.

Bu konuların içinde, stresli olayları yeniden yapılandırma, ego güçlendirme, beceri kazandırma, zıt düşünceleri/deneyimleri uzlaştırma ve alt kişilik boyutlarını birleştirme yer almaktadır (Boik ve Goodwin 2000). Ayrıca, kum oyunu terapisi beyin travması geçirmiş hastalar, yeme bozukluğu gibi daha özgül alanlarda da başarı ile kullanılmaktadır (Freedle 2006, Zoja 2006).

Kum oyunu terapisi hem tanı hem de tedavi amaçlı kullanılmaktadır. Tanı amaçlı kullanımında, bu teknik, tedavi sürecinin başında danışmana danışanın problemiyle ilgili daha iyi bilgi alması ve tedavi sürecini şekillendirmesi amaçlı kullanılmaktadır. Tedavi edici olarak kullanıldığında ise kum oyunu terapisi danışanın problemi çözmesine yardımcı bir araç olarak kullanılmaktadır. Kum oyunu terapisinin rehberlik ve danışmanlık alanında süpervizyon sürecinde de kullanımı gözlenmiştir (Dean 2001). Bu kullanım alanlarının dışında, kum oyunu terapisininin farklı kültürel gruplarla olan uygulaması başarıyla kanıtlanmıştır ve bu da bu tekniğin yaygın olarak kullanılmasındaki en önemli etkenlerden biri olmuştur (De Domenico 2001).

Genel Kurallar

Tarihsel olarak, kum oyunu terapisinde genellikle ıslak ve kuru olmak üzere 57 x 72 x 7 cm (ya da 28" x 19" x 3") ölçülerinde gökyüzünü ya da suyu sembolize etmesi amacıyla mavi boyalı iki dikdörtgen kum tepsi ve yüzlerce minyatür figür kullanılmaktadır (Amatruda ve Simpson 1997). Danışan her oturumda o günkü duygu durumuna bağlı olarak kuru ya da ıslak kumdan birini seçmektedir. Eğer danışan o günkü oturumda ıslak kumu seçerse danışman kuma biraz daha su ekler. Islak kum danışanın daha duygusal yönlerini ortaya çıkarmasına yardımcı olmaktadır (Lowenfeld 1999). Danışman ıslak kum tepsisini kullanmak için, danışanın daha derin ve yoğun duygularıyla yüzleşmeye hazır olduğuna emin olmalıdır. Danışan hazır oluncaya kadar kuru kum kullanılması önerilmektedir.

Amatruda ve Simpson'a göre (1997) kum tepsisi, minyatür figürleriyle birlikte danışanın hayatında geçmişte, bugün ya da gelecekte olabilecek her şeyi içermektedir. Genel olarak kum oyunu terapisinde; hayvan, böcek, kuş, deniz yaratıkları, yarı insan/yarı hayvan figürleri, sürüngenler, hem suda hem karada yaşayan hayvanlar, canavarlar, yumurta ve gıdalar, fantezi resimler, bitkiler, kayalar, kabuk ve fosil kalıntıları, dağlar, mağaralar, volkanlar, binalar, engeller, araçlar, insanlar ve soyut rakamlar kullanılmaktadır. Danışan tepsi içinde derinlikler kazıyabilir ya da dağlar, vadiler, nehirler gibi coğrafyalar oluşturabilmektedir. Kum oyunu terapistlerinin ofisinde genellikle 200-300 civarında minyatür figür bulunmaktadır (Amman 1994, Hegerman 1992, Pearson ve Wilson 2001).

Amatruda ve Simpson'a (1997) göre, kum oyunu terapistleri oturumları 50 ila 60 dakika arasında değişmektedir. Oturumun 35-40 dakikası tepsi de yaratıcılıkla geçmekte; geri kalan sürede ise kum tablosunun danışan için o gün taşıdığı anlam tartışılmaktadır. Oturum boyunca, danışman kum tepsisine ve figürlere dokunmamaya özen göstermelidir. Oturumun bitiminde, danışan ayrıldıktan sonra tepsinin boşaltılması önerilmektedir (Homeyer ve Sweeney 1998). Labovitz ve Goodwin'e (2000) göre, bu kural danışanın iç dünyasını yansıtan tepsie özen göstermek için önemli görülmektedir.

Kum oyunu terapisinin başlangıç noktası çocuklar olsa bile, isteyen herkese, hangi yaşta olursa olsun kum oyunu terapistleri uygulanabilmektedir. Terapistlerin genelinde olduğu gibi, bu terapi tekniğinde de doğru ya da yanlış yoktur, her danışan özeldir ve terapist bu özelliğe saygı duymalıdır (De Domenico 1993). Fakat sembollerin anlamları kişiye özel olsa da, kişinin kendini ifade etmesini kolaylaştıran sembol kullanımı süreci her danışan için oldukça benzer bir şekil almaktadır. Kum oyunu terapisinin kelimelerden bağımsız yapısı, bu terapi tekniğini çocuklar için olduğu kadar, kendini ifade etmekte zorluk çeken yetişkinler için de oldukça çekici kılmak-

tadır (Labovitz ve Goodwin 2000).

Danışmanın Rolü ve Terapötik Teknikler

Kum oyunu terapistleri, her ne kadar Jung terapisinden esinlenerek ortaya çıkmış olsa da bu terapi tekniğini uygulayan danışmanın belli bir kuramsal model izlemesi zorunlu değildir. Bir başka deyişle, herhangi bir modele bağlı olarak çalışan terapist kum oyunu terapisini uygulayabilir. Fakat kum oyunu terapisinin verdiği özgürlük kötüye kullanılmamalıdır çünkü verimli bir uygulama için bu tekniğin "amaçlı ve kasıtlı" olarak kullanılması gereklidir (Homeyer ve Sweeney 1998). Bu yüzden, kum oyunu terapistleri kullanılırken, danışman amaçların yapılandırılması ve zaman kullanımıyla ilgili danışana açık olmalıdır. Kum oyunu terapisinin amacı ve kapsamı danışana açıkça anlatılmalıdır.

Kum oyunu terapistleri uygularken, danışanın en önemli rolü oyun, yaratıcılık ve sözsüz iletişim için stressiz, rahat ve danışanın kişisel gelişimine olanak veren terapötik bir atmosfer yaratmaktır (Cunningham 1997, Gil 1991, Landreth 2002, Mc Adam 1995). Danışanın yaşı ne olursa olsun, iyi bir terapötik ilişki herhangi bir teknik ya da uygulamadan daha önemli görülmektedir. Araştırmalar kuramsal yönelime bakılmaksızın, ilişki niteliğinin özel tekniklerden daha önemli olduğunu göstermektedir. Bu yüzden, danışman danışanın ifadelerine müdahale etmeksizin empatik ve kabul edici bir şekilde bu sürece tanıklık etmelidir ve yorum ya da yargı koymaksızın danışanın öyküsünü dikkatlice dinlemelidir (Cunningham 1997, Gil 1991, Grubbs 1994, Kalff 1980, Keith ve Whitaker 1981, McAdam 1995, Peery 2003). Bu bağlamda, kum oyunu terapistleri sürecinde, danışman danışana göre daha pasif olmalıdır.

Geleneksel yaklaşımlara göre, kum oyunu terapisinde, danışmanın analiz edici ya da yorumlayıcı rolü daha azdır (Carmichael 1994, Landreth 2002). Danışman bu süreçte sessiz bir gözlemci gibi davranmaktadır. Ancak danışan tablonun

öyküsünü anlatırken soru sorma ve yansıtma tekniklerinden yararlanabilmektedir. Danışan, yargı ya da yorum yapmaksızın “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/sinirli kim? Bu karakterleri bana tanıtır mısın?” gibi çeşitli sorular sorarak kum tablosu aracı ile danışanın iç dünyasını tanımaya çalışmalıdır (Boik ve Goodwin 2000, Carey 1999, Homeyer ve Sweeney 1998, Kalff 1993, Lowenfeld 1999).

Danışan kum ve nesnelere düzenlerken, danışman özellikle nesne seçimine, nesnelere yerleşim düzenine, nesnelere arasındaki mesafelere dikkat etmelidir. Danışman, danışanın kum oyunu terapisi süresince ortaya koyduğu tabloya kesinlikle dokunmamalı ve değiştirmeye çalışmamalıdır. Bu danışanın özel dünyasına bir “ihlal” olarak görülebilmektedir (Homeyer ve Sweeney 1998). Danışanın ayrıca dikkat etmesi gereken bir konu da, kullanılan nesnelere danışan için olan anlamının dışındaki kültürel anlamıdır. Danışanın seçtiği nesnelere kendi kültüründe özel bir anlamı olabilmekte, ancak tabloyu buna göre yorumlamak her zaman doğru olmamaktadır. Önemli olan o nesnenin danışan için ne anlama geldiğini öğrenmektir. Mesela, “at” Türk kültüründe “murat, istek, dilek” olarak görülebilir, fakat bir danışan için bu biniciliğe duyulan bir özlem anlamı taşıyabilmektedir. Bu yüzden danışman kum tablosuna asla anlam yüklememelidir. Aksine, soru yöntemini kullanarak nesnelere danışan için ne anlama geldiğini anlamaya çalışmalıdır (Carmichael 1994).

Terapi Süreci

İlgili yazına göre “yönlendirici (directive)” ve “yönlendirici olmayan (non-directive)” olmak üzere iki çeşit kum oyunu terapi süreci vardır (De Domenico 1993). Yönlendirici olmayan genellikle özgür ve spontan kum oyunu anlamına gelmektedir. Bu çeşit terapi sürecinde danışan

yönerge ya da müdahale olmaksızın kendi istediği nesnelere kendi istediği oyunu kurmakta özgürdür. Yönlendirici terapide ise danışman bir konu, duygu ya da ilişki ile ilgili danışandan kendi dünyasını yansıtan bir kum tablosu yapmasını istemektedir (De Domenico 1993, Homeyer ve Sweeney 1998). Genellikle kum oyunu terapistleri bu iki yaklaşımı birleştirerek ilk oturumlarda terapötik iletişim kurulana kadar yönlendirici olmayan, daha sonra ise yönlendirici bir yol izlemektedirler (Homeyer ve Sweeney 1998). Kum oyunu terapisinde çok katı bir uygulama süreci olmasa da, Homeyer ve Sweeney (1998) izlenmesi gereken adımları ana hatlarıyla açıklamıştır. Bu adımlar, harfiyen izlenmesi gereken bir harita olarak değil, genel bir rehber olarak görülmelidir, çünkü her danışanın gereksinimi kendine özeldir. Ayrıca unutulmamalıdır ki, kum oyunu terapisi yalnızca tanı amaçlı ya da yalnızca bir tedavi aracı olarak da kullanılabilmektedir.

İlk oturumda, danışman öncelikle danışana zaman kullanımı hakkında bilgi vermekte ve kum tepsilerini ve nesnelere tanıtmaktadır (Homeyer ve Sweeney 1998, Kalff 1993). Danışanın bu oyunda doğru yanlış olmadığını ve özgür bir şekilde kendi öyküsünü oluşturabileceğini bilmesi çok önemlidir (De Domenico 1993). Genellikle danışman kum tepsisini ve nesnelere tanıttıktan sonra danışanı, bir nesne seçerek oyuna başlaması için yönlendirmektedir (De Domenico 1993, Homeyer ve Sweeney 1998). Her oturum sonunda danışman o günkü oturumla ilgili kendi notlarını almalı ve danışanın o gün oluşturduğu tepsinin fotoğrafını çekmelidir. Bu işlemler, danışmanın danışanın uzun süreçteki gelişimini ve değişimini somut olarak görebilmesi için önerilmektedir (Homeyer ve Sweeney 1998).

İkinci oturumda danışan genellikle daha özgür ve spontan bir oyun kurmaktadır (De Domenico 1993). Bu süreçte danışman sessiz bir izleyici gibi hiç bir müdahale de bulunmaksızın danışanı gözlemlemelidir. Danışman herhangi bir analiz yapmaksızın, yalnızca danışanın iç dünyasını

görmeye ve anlamaya çalışmalıdır (Homeyer ve Sweeney 1998). Danışan kum tablosunu bitirdikten sonra, danışman bir süre danışanla birlikte sessizce oturarak o gün oluşan resmi birlikte hissetmeye çalışmalıdır (Homeyer ve Sweeney 1998). Bu süreçte danışman tepsiye birçok değişik açıdan bakmalı ve danışanın da aynısını yapması için model olmalıdır (Carey 1999, Homeyer ve Sweeney 1998, Lowenfeld 1999, Mitchell ve Friedman 2003). Üçüncü oturumda danışman danışana tepsinin "o günü öyküsünü" anlatmasını önermektedir. Danışan bu yolla nesnelere ya da herhangi bir şeklin kendi iç dünyasındaki yerini ifade etmiş olmaktadır (Homeyer ve Sweeney 1998). Danışan öyküyü ve nesnelere kendi için anlamını anlatırken isterse nesnelere yerini değiştirebilmektedir (De Domenico 1993).

Dördüncü oturumda danışman danışanın kum tepsisi üzerinde yaptığı resimlerle ilgili sorular sorarak ve yansıtma tekniğinden de yararlanarak danışanın içgörü kazanmasına yardımcı olmaktadır (Homeyer ve Sweeney 1998). Yansıtma ve soru sorma sırasında önemli olan danışanın yararlıdır, karşılıklı saygı ve güven danışanın dünyasını tanımada çok önemlidir (Carey 1999, Kalff 1991, Lowenfeld 1999). Son oturum "sökme/boşaltma (dismantling) aşaması" olarak adlandırılmaktadır (Brodway ve ark. 1981, De Domenico 1993, Homeyer ve Sweeney 1998). Bu oturumda danışman ve danışan o güne kadar dosyalanmış olan her oturuma ait notlara ve fotoğraflara sırasıyla birlikte bakarak, süreci gözden geçirmelidirler. Bu aşamada danışman danışandan tüm bu not ve resimlerin "şimdi" kendi için ne anlama geldiğini anlatmasını istemelidir. Danışman bu süreçte danışanın içgörü kazanması, ortak tema ve sembolleri görmesi için yardımcı olmaktadır. Fotoğraflara sırasıyla birlikte bakmak danışanın tedavi sürecinin ve gelişiminin somut bir kanıtı olarak çok önemlidir. Bu danışanın kendini ve terapi sürecini yeniden gözden geçirmesine neden olmaktadır. Oturum bitmeden önce danışman artık kum tepsisini boşaltması gerektiğini söyleyerek, danışandan ilk bir kaç nesneyi kendisinin çıkartmasını istemeli-

dir (Carey 1999, De Domenico 1993). Danışan bu kum dünyasını nasıl kendi yarattıysa, eğer isterse tümünü boşaltmakta da özgür olmalıdır (Carey 1999, Homeyer ve Sweeney 1998). Özellikle bu son aşamanın, danışanın kendi içindeki gücü görmesi ve hissetmesi açısından önemli olacağı vurgulanmaktadır.

Olgu Örneği

Yukarıda anlatılan bilgilere ışık tutması amacıyla, burada bir olgu örneği eşliğinde kum oyunu terapisinin tanı amaçlı kullanımı anlatılacaktır. Danışan 13 yaşlarında bir genç kızdı. İlk görüşme annesi ile telefonda yapıldı, annesi eşiyile boşanmasının genç kızını olumsuz yönde etkilediğinden yakınmaktaydı. Anne, kızının okuldaki performansının düştüğünü ve çok içine kapandığını, saatlerce odasından çıkmadığını da ayrıca belirtti. İlk oturumda danışan ve annesiyle birlikte görüşülüp, genel bilgi toplandı ve gelecek oturumlar planlandı. Danışan bu oturumda danışmanla pek konuşmadı ve göz kontağı kurmadı. Bunun üzerine, danışan tekli yapılan ilk görüşmede kum oyunu terapisi tekniğini tanı amaçlı kullanma kararı aldı. Danışman, danışana kum tepsisi üzerinde 'ailesini anlatan bir tablo yapmasını' istedi. Bu süreç yaklaşık 20 dakika sürdü, danışan büyük bir ilgiyle küçük minyatürleri tek tek alıp kum tepsinin üzerine yerleştirdi ve bu aşağıda görülen sonuç ortaya çıktı. Danışan tablosunu bitirdiğinde, danışman ondan tabloyu sözlü olarak anlatmasını istedi.

Ek 1'de görüldüğü gibi danışan bir kaç çit yardımıyla tepsinin ortasına kare bir bölge yaptı. Bu bölgeyi anlatırken, kendisini yalnız ve herkesten farklı hissettiği için kimseyle konuşmak istemediğini anlattı. Bunun yanı sıra, o bölgenin içindeki seramik nesnenin kendisi olduğunu ve yanında duran tabancayı olumsuz duygularını sembolize etmek için, aslanı da kendini bazen kükremek isteyen bir aslan olarak gördüğü için koyduğunu belirtti. Çitin etrafındakileri anlatırken, babasının annesini terk etmesi ve boşanmasıyla ilgili duygularını ifade etti. Şövalyeden bahsederken,

annesi ile babası arasındaki savaştan bahsetti ve anneannesinin ona bu süreçte koruyucu bir melek gibi davrandığını anlattı. Erkeklerden nefret ettiğini, ancak superman'ın onu bulunduğu durumdan kurtarabileceğini de anlattı. Babası pilot olduğu için, uçağı seçtiğini ve ona olan nefretini anlatmak için de bir tabut kullandığını anlattı. Sol üst köşedeki panteri anlatırken, annesinin hayatına girmek isteyen başka biri olduğunu ve bu insandan nefret ettiğini belirtti.

Ek 1 : Danışanın Kum Oyunu Terapisi Sırasında Oluşturduğu Tablo



Görüldüğü gibi, danışan ilk seansta konuşmak istememesine karşın, ikinci seansın sonuna gelindiğinde, kum oyunu terapisi aracılığıyla, hem ailesinin boşanma durumu hem de anne, babasıyla olan ilişkileri hakkında oldukça iyi bilgi verdi. Hastanın depresyon, özgüven problemi ve genel anlamda boşanmanın getirdiği bir kızgınlık duygusu içinde olduğu net bir tablo içinde belirdi.

Bunun dışında, danışan bu tablodaki nesnelere yerleri, birbirleriyle olan mesafeleri, içerikleriyle ilgili sorduğu sorularla, danışanın kum oyunu terapisi deneyimine derinlik kazandırmaya çalıştı. Örneğin, danışman anne ve babası arasındaki savaşın içeriğini ve bu savaşın danışanı nasıl etkilediğini sordu. Bu stresli olayın yeniden yapılandırılmasına yardımcı olmak için, boşanma sonucunda danışanın hayatında olan olumlu gelişmeler sorgulandı. Danışan yeni arkadaşlar

edindiğinden ve onlarla daha çok zaman geçirdiğinden söz etti. Ayrıca, nesnelere arasındaki uzaklıklara dikkat çekildiğinde, danışana hangi nesneyi çitin içine almak istediği sorulduğunda anneannesinden ve de kendini yakın hissettiği bir komşudan söz etti. Bu olguda gözlenebileceği gibi, kum oyunu terapisi hem tanı hem de tedavi amaçlı olarak kullanılabilir.

Sonuç ve Türkiye İçin Öneriler

Bu yazıda, ülkemizde henüz yeterince tanınmayan kum oyunu terapisinin en belirgin özellikleri tanıtılmaya çalışılmıştır. Kum oyunu terapisinin başlangıç noktası çocuklar olmasına karşın, günümüzde yetişkinlerle yapılan hem bireysel hem de grup danışmalarında sıklıkla kullanılmaktadır (Labovitz ve Goodwin 2000). Tüm gelişim dönemlerindeki danışanların, içindeki yaratıcı ve oyuncu çocuk tarafı ortaya çıkarmaya yardımcı olan kum oyunu terapisi, hem tanı koymada işlevsel bir teknik olarak hem de müdahale sürecinde oturumların yapılandırılmasında kullanılan bir terapi tekniği olarak kullanım olanağı sağlamaktadır. Olgu örneğinde de görüldüğü üzere, özellikle kendini ifade etmekte zorlanan danışanlarla çalışırken, kum oyunu terapisinin tanı amaçlı kullanımı oldukça önemli olabilmektedir. Ayrıca kum oyunu terapisinin olumlu yansımaları olarak, çiftlerin birbirini dinlemekte sabırlarının düşük olduğu dönemlerde, ilişkilerdeki sorunları somutlaştırma ve çatışmaları daha sembolik anlatımlarla zenginleştirmede de alternatif bir yöntem olarak kullanıldığı görülmektedir. (Dean 2001, De Domenico 1993). Sonuç olarak, bu yazıda kum oyunu terapisinin genel özellikleri tanıtılarak, ülkemizde bu konunun gelişmesi için ön zemin hazırlanmaya yönelik bilgiler özetlenmektedir.

Kişisel yardım hizmeti vermeye yönelik uzman yetiştiren lisans ve lisans-üstü programların gelişmesi ve güncelliğini koruması alanla ilgili çağdaş gelişmelerin yakından izlenmesine bağlıdır. Bu bağlamda, özellikle Amerika'da yaygın olarak kullanılan kum oyunu terapisinin

Türkiye’de bireysel, grupla danışma ve aile danışmanlığında kullanımını tanıtmak ve uygulanabilirliğini artırmak için psikolojik danışman, psikolog ve aile terapisti aday olacak kişilerin yetiştirildiği kurumlarda hem kum oyunu terapisini tanıtıcı hem de uygulamaya yönelik seçmeli derslerin olması çok önemlidir. Uygulama dersleri için süpervizyon verebilecek niteliklere sahip, uluslararası geçerli ölçütleri sağlamış akademik kadroların ve uzmanların yetiştirilmesi de bu noktada giderilmesi gereken önemli bir gereksinimdir. Kullanılan malzemeler açısından maliyetin düşük olması nedeniyle kum oyunu terapisinin, zor ekonomik şartlar altında okullarda psikolojik danışman olarak görev yapan uzmanlara kullanım olanağı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca, okullarda görev alan uzmanlar genellikle çocuk ve ergenlerle ve onların aileleriyle çalıştıkları için, kum oyunu terapisti ve tekniklerinin danışanların danışma sürecinde gereksinimlerini anlamayı kolaylaştırabileceği varsayılmaktadır.

Yeni bir alanın tanıtılması ve geliştirilmesi büyük ölçüde o alanda yapılan bilimsel çalışmalara ve bu çalışmaların hem akademik hem de uygulamaya dönük yayınlarda duyurulması ve zenginleştirilmesine bağlıdır. Bu doğrultuda, kum oyunu terapisinde kullanılan tekniklerin nitel araştırmalarda danışan hakkında veri toplama yararlı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca yurtdışında uzun zamandır oluşan önemli kaynakların Türkçe’ye çeviri çalışmalarının yapılması da kum oyunu terapisinin Türk kültüründe uygulanabilirliğini artırıcı bir öge olarak görülmektedir.

KAYNAKLAR

Amatruda K, Simpson P (1997) *Sandplay, The Sacred Healing. Trance Sand Dance, Novato, CA.*

Amman R (1994) *The sandtray as a garden of the soul. J Sandplay Ther 4: 46-65.*

Boik B, Goodwin E (2000) *Sandplay Therapy: A Step-by-Step Manual*

For Psychotherapist Of Diverse Orientations. Norton, New York.

Bradway, K, Signell K, Spare G ve ark. (1981) *Sandplay Studies: Origins, Theory And Practice, Sigo Press, Boston.*

Bowyer LR (1970). *The Lowenfeld World Technique: Studies in Personality. Pergamon Press, London.*

Bradway K (1999) *Sandplay with children. J Sandplay Ther 8: 1999.*

Carey L (1990) *Sandplay therapy with a troubled child. Arts Psychother 17: 197-209.*

Carey L (1991) *Family sandplay therapy. Arts Psychother 18: 231-239.*

Carey L (1999) *Sandpaly Therapy With Children And Families. Jason Aronson, Nortoale, New Jersey.*

Carmichael KD (1994) *Sandplay as an elementary school strategy. Elementary School Guidance and Counseling 28: 302-307.*

Cunningham L (1997) *The therapist’s use of self in the sandplay: participation, mystique and projective identification. J Sandplay Ther 6:121-135.*

De Domenico G (2001) *Methods of Sandplay with Diverse Populations in Diverse Settings. Selected Readings, Oakland, CA.*

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

De Domenico GS (1991) *The Lowenfeld world technique: A clinical example. Association for Play Therapy Newsletter 10: 1-4.*

Dean EJ (2001) *Sandtray consultation: a method of supervision applied to couple’s therapy. Arts Psychother 28: 175-180.*

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

Gil E (1991) *The Healing Power of Play. Guilford, New York.*

Grubbs GA (1994) *An abused child’s use of sandplay in the healing process. Clin Soc Work J 22: 193-209.*

DELEVI VE BUGAY

- Hegerman G (1992) *The sandplay collection*. *J Sandplay Ther* 1:101-106.
- Homeyer LE, Sweeney DS (1998) *Sandtray: A Practical Manual*. Self Esteem Shop, Royal Oak, MI.
- Homeyer L, Sweeney D (2005) *Sandtray therapy*. *Handbook of Expressive Therapies içinde*, Guilford Press, NY, s: 162-183.
- Kalff DM (1980) *Sandplay: A Psychotherapeutic Approach To The Psyche*. Sigo, Boston, MA.
- Kalff M (1993) *Twenty points to be considered in the interpretation of a sandplay*. *J Sandplay Ther* 2: 17-35.
- Keith DV, Whitaker C (1981) *Play therapy: A paradigm for work with families*. *J Marital Fam Ther* 7: 243-254.
- Landreth G (2002) *Play Therapy: The Art Of The Relationship*. Brunner Routledge, New York.
- Lowenfeld M (1991) *Play in Childhood*. Cambridge University Press, New York.
- Lowenfeld M (1999) *Understanding Children's Sandplay: Lowenfeld's World Technique*. Margaret Lowenfeld Trust, Cambridge.
- McAdam E (1995) *Tuning into the voices of children: The social construction of therapy with children*. *Human Systems: The Journal of Systemic Consultation and Management* 6: 171-188.
- Mitchell R, Friedman H (1994) *Sandplay: Past, present and future*. Routledge, New York.
- Mitchell R, Friedman H (2003) *Using sandplay in therapy with adults*. *Play Therapy With Adults içinde*, CE Schaefer (ed), John Wiley & Sons, Hoboken, s: 195-272.
- Peery JC (2003) *Jungian analytical play therapy*. *Foundation of Play Therapy içinde*, CE Schaefer (ed), John Wiley & Sons, New York, s:14-54.
- Steinhardt L, Hasharon I (1998) *Sand, water, and universal form in sandplay and art therapy*. *Art Therapy: Journal of the American Association* 15: 252-260.
- Zoja E (2006) *Sandplay Therapy: Treatment of Psychopathologies*. Diamond Books, London.