



SANAT TERAPİ

2022-2026

İPEK DEMİRKAN

YAZAR • EĞİTMEN • KOLAJ SANATÇISI

PORTFOLIO

İpek Demirkan, İstanbul/Moda doğumlu bir sanatçı, yazar ve yaratıcı profesyoneldir. Çalışmaları; edebiyat, kolaj, sanat terapisi, felsefe ve insan bilincinin keşfi arasında ilerler.

İzmir Özel Türk Koleji mezunu olan Demirkan, Yaşar Üniversitesi Turizm ve Otel İşletmeciliği Bölümü'nün ardından Anadolu Üniversitesi İşletme Bölümü'nde eğitim aldı. Halen İstanbul Üniversitesi Felsefe Bölümü'nde eğitimine devam ederek, sanatsal ve yaratıcı pratiğinin entelektüel altyapısını derinleştirmektedir.

Disiplinlerarası eğitim geçmişi; Senaryo Teknikleri, Haliç Üniversitesi Sanat Terapisi, Başkent Üniversitesi Yaşam Koçluğu, Access Consciousness, Seraphim Blueprint, JAAS Quantum Breakthrough Coaching, Psikologlar Derneği Renk Analizi ve Dört Element Bilgeliği eğitimlerini kapsar.

Sanat çalışmalarının yanı sıra Demirkan, medya, iletişim ve prodüksiyon alanında 15 yıllık profesyonel deneyime sahiptir. Özgün fikirleri içerik, iletişim ve hikâye anlatımı aracılığıyla yaratıcı projelere dönüştürür; danışmanlık ve yaratıcı iş birlikleriyle çalışmalarını sürdürür. 2025 yılından bu yana Dinamik İletişim'de Proje Yöneticisi olarak görev yapmaktadır.

Nisan 2020'de ilk romanı “**Nereye Konacağını Bilemeyen Kuş Gökyüzünde Esirdir**”, Destek Yayınları tarafından edebiyat ve roman kategorisinde yayımlandı.

Aralık 2021'de **collagebyid** adlı sanat platformunu kurdu. Burada karma teknik ve analog kolaj çalışmalarını, özgün sanat terapisi ve öz farkındalık atölyeleriyle bir araya getiriyor. Türkiye ve uluslararası alanda sergiler, iş birlikleri ve yaratıcı projelerle pratiğini geliştirmeye devam ediyor.

Demirkan'ın çalışmalarının merkezinde görünür olanın ardındaki görünmeyene duyduğu merak yer alıyor. Araştırmaları; kozmik bilinç, üstbenlik, yaratıcılık, farkındalık, algı kalıpları, felsefe, sanat, Anadolu mirası ve sezgi etrafında şekilleniyor.

Edebiyat, kolaj ve deneyimsel çalışmalar aracılığıyla iç dünya ile dış örüntü arasındaki ilişkiyi araştırıyor; sanatın görünmeyeni görünür kılma gücünü keşfediyor.

**"İçinizdeki o derin çalkantıyı, kelimelerin sınırlarına sığmayan
o şeyi ancak sembollerle ve renklerle evcilleştirebilirsiniz."**

- CARL GUSTAV JUNG



SANAT TERAPİ

Sanat terapi; önceden planlanmamış, kuralsız ve tamamen o anki dürtülerle şekillenen spontan bir yaratım sürecidir.

Bu süreçte birey, estetik bir kaygı ya da "güzel bir eser ortaya koyma" amacı gütmmez.

Akıl ve mantık süzgecini devre dışı bırakarak; kendiliğinden (spontan) bir akışa teslim olur.



"Kaygının (veya endişenin) zıttı sakinlik değil, yaratıcılıktır."
- MARTHA BECK

Kişinin zihnindeki kaygı ve korku duvarlarını yıkarak içindeki yaratıcı potansiyeli açığa çıkaran ve semboller aracılığıyla derin bir iyileşme sağlayan bilimsel tabanlı bir yöntemdir.

Spontanlığın Sanat Terapisindeki Kritik Rolü:

- Zihinsel Savunmaları Aşar
- Bilinçaltının Özgürce Konuşmasını Sağlar
- Kaygıyı Yöneten Kontrol Takıntısını Kırar

SANAT TERAPİ FAYDALARI:

Bilimsel araştırmalar (örneğin *American Art Therapy Association* yayınları) ışığında, sanat terapisinin kişiye sağladığı faydalar şunlardır:

- **Sözsüz İfade ve Sembollerin Gücü:** Bazen kelimelerle ifade edilemeyen derin korku, travma ve karmaşık duygular, renkler ve semboller aracılığıyla güvenli bir şekilde dışarı aktarılır.
- **Kaygı ve Kortizol Seviyelerinde Düşüş:** Bilimsel çalışmalar, sadece 45 dakikalık bir sanat aktivitesi seansının bile vücuttaki stres hormonu olan kortizol seviyesini belirgin ölçüde azalttığını göstermektedir.
- **Korku ve Blokların Aşılması:** Sanat terapisinde "hata yapmak" diye bir kavram yoktur. Bu süreç, kişinin hata yapma veya beğenilmeme korkusunu (performans anksiyetesini) kırarak yaratıcılığın önündeki engelleri kaldırır.
- **Bilinçaltı Özle Buluşma:** Mantığın ve savunma mekanizmalarının filtresine takılmadan yapılan sanatsal üretim, kişinin kendi derinliklerindeki bastırılmış duygularla ve gerçek özüyle doğrudan bağ kurmasını sağlar.
- **"Akış" (Flow) Deneyimi:** Sanatla uğraşırken yakalanan odaklanma hali, beyni kaygılı geçmiş veya endişeli gelecek düşüncelerinden uzaklaştırarak tamamen "řu ana" odaklar ve zihni dinlendirir.
- **Duygusal Regölasyon (Dengeleme):** İçsel karmaşalar kağıda veya tuvale aktarıldığında somutlaşır. Kiři kendi acısına veya kaygısına dışarıdan bir gözle bakabilme gücü (psikolojik mesafe) kazanır ve duygularını daha kolay yönetir.
- **Özgüven ve Kontrol Hissinin Yeniden Kazanılması:** Sıfırdan bir eser üretmek ve yaratım sürecinin kontrolünü elinde tutmak, özellikle kaygı sebebiyle hayatının kontrolünü kaybetmiş hisseden bireylerde öz-yeterlilik duygusunu güçlendirir.
- **Sağ ve Sol Beyin Entegrasyonu:** Kaygının tetiklediği mantıksal aşırı düşünme (sol beyin) döngüsü, sanatın sezgisel ve görsel dünyasıyla (sağ beyin) dengelenir; bu da bütüncül bir zihinsel iyileşmeyi beraberinde getirir.

KOLAJİ ARAÇILIĞIYLA SANAT TERAPİ

Kelimelerin ötesinde yaratmak, keşfetmek ve kendinizle buluşmak için bir alan.

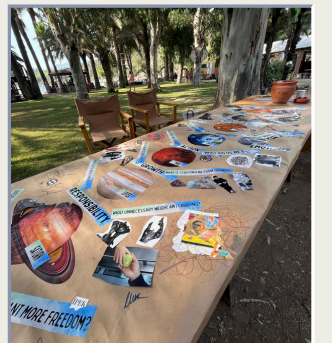
İpek Demirkan'ın atölyeleri; geleneksel sanat üretiminin ötesine geçen bir deneyim sunmak amacıyla analog kolajı, sanat terapisini ve öz-farkındalık pratiklerini bir araya getiriyor.

Görseller, renkler, semboller ve kelimelerle sezgisel olarak çalışan katılımcılar; dille tanımlanması zor olanı ifade etmeye davet ediliyor.

Bu süreç; duyguları, içsel anlatıları, algı kalıplarını ve benliğin farklı katmanlarını keşfetmek için görsel bir alan açıyor.

Her atölye; kendini ifade etme ve kimlikten, iç dünyaya, duygulara, içsel motivasyona, yaratıcılığa, kendini tanımaya ve kişisel dönüşüme kadar uzanan özgün bir konsept etrafında kurgulanıyor.

Katılım için herhangi bir sanat deneyimi gerekmiyor. Odak noktası "kusursuz" bir sanat eseri ortaya koymak değil, sezgilerin yaratım sürecine liderlik etmesine izin vermek.



BİREYSEL VE EKİP ÇALIŞMALARI

Görselleri seçmek, kesmek, bir araya getirmek ve yeniden farklı bir formda oluşturmak suretiyle kolaj, artistik bir teknik olmanın ötesine geçiyor, maximalist bir bakış açısı yaratıyor.

“İçsel bir tefekkür, keşif ve özgün bir kendini ifade etme aracına dönüşüyor.”

- Bazı atölyeler katılımcıların **kendi bireysel eserlerini** üretmelerine alan açarken; **(öz ifade, öz sevgi, özgüven, öz şefkat, öz farkındalık, duygusal ifade, yaratıcılık, içsel motivasyon, içimdeki çocuk..)**
- İçimdeki Gökyüzü (Sky in Me) gibi ekip etkileşimi ve ortak üretimi sağlayan kolektif deneyimler, **grubu ortak bir sanat eseri yaratmak** üzere bir araya getiriyor; böylece bireysel ifadeleri ortak bir görsel hikayeye dönüştürüyor.

HER DENEYİM, GERİDE BİR SANAT ESERİNDEN DAHA FAZLASINI BIRAKIYOR:

**Benliğin bir yansımasını,
başkalarıyla kurulan bir bağı
ve
yeni bir bakış açısını...**



BELIRLENMİŞ TEMALAR HARICINDE

SİZE ÖZEL BİR DENEYİMDE TASARLANIYOR...

Kurumun kültürünü, ekibin veya katılımcıların yapısını, etkinliğin amacını ve hedef kitlenin ihtiyaçlarını dikkate alarak;

kolaj + sanat terapi + farkındalık + özgün konsept
üzerinden yeni deneyimler sunuluyor.

**İngilizce atölye yapılır.*



ÖRNEK TEMALAR

ÖZ İFADE SANAT TERAPİ & KOLAJ ATÖLYESİ

İç dünyanızı görünür kılın.

Sanat terapisini ve analog kolajı harmanlayan bu deneyim, katılımcıların fırça kullanmadan, tamamen sezgisel bir şekilde elleriyle tuvallerinin ilk katmanını oluşturmaya başlıyor.

Ardından katılımcılar; bedenlerinin, zihinlerinin, kalplerinin ve ruhlarının şu anki durumunu keşfederek hissettiklerini dergilerden sezgisel olarak seçtikleri görsellere dönüştürüyorlar.

Kes. Dokun. Hisset. Yeniden İnşa Et.

Her katılımcı, o anki iç dünyasının görsel bir portresi olan, tamamen kendine özgü bir sanat eseriyle ayrılıyor.

ÖRNEK TEMALAR

"İÇİMDEKİ GÖKYÜZÜ" SANAT TERAPİ & KOLAJ ATÖLYESİ

İçimdeki Gökyüzü (Sky in Me); öz-farkındalığı, yaratıcı ifadeyi ve kollektif sanatı bir araya getiren özgün bir sanat terapisi ve kolaj atölyesidir.

İlişkiler, iletişim ve eylemden, büyüme, özgürlük, sorumluluk ve sezgiye kadar gezegenlerin sembolik temalarından ilham alınmıştır.

Katılımcılar, özenle tasarlanmış, gezegenlerin sembolize ettiği öz-farkındalık soruları eşliğinde içlerine dönerek kendi yanıtlarını keşfederler.

Katılımcılar, sezgisel kolaj aracılığıyla kendi iç dünyalarını keşfederken bireysel ifadelerini ortak bir sanat eserine dönüştürürler.

REFERANSLAR



TANIŞMAK
DİLEĞİYLE,



+90 507 739 43 34



www.ipekdemirkan.com



demirkanipek@gmail.com



İstanbul

WEB SİTESİ



TEDEKKÜRLER
ID