

Bipolar Bozukluk ve Sanatsal Yaratıcılık İlişkisi Üzerine Bir Derleme

A Review on the Relationship Between Bipolar Disorder and Artistic Creativity

1. Belda ÇAĞLAYAN ^{*,1} 

2. Ozan KAYAR ² 

3. Eda YALÇIN ³ 

Özet

Bipolar bozukluk, yoğun duygusal dalgalanmalar ile karakterize edilen ve yaygın rastlanan bir ruh sağlığı sorunudur. Bu bozukluk, mani ve depresyon semptomları arasında dalgalanmaların görüldüğü aşırı coşku ve enerji patlamaları ile derin hüznün ve umutsuzluk dönemlerini kapsar. Bunun yanında bu tür duygusal ve enerjik dalgalanmalar, bazı bireylerde yaratıcı süreçleri ve sanatsal üretkenliği arttırabilmektedir. Araştırmacılar birçok ünlü sanatçının bipolar bozukluk ile mücadele ettiğine ve bu durumun sanatçıların yaratıcılıklarını beslediğine dikkat çekmektedir. Bipolar bozukluk tanısı olan kişilerin, mani dönemine özgü yüksek enerji ve özgüven ile yenilikçi ve cesur projeler ortaya koydukları, depresif dönemlerde derin duygusal deneyimlerini sanatsal ifadelerine yansıttıkları ifade edilmektedir. Diğer yandan bipolar bozukluk, bireyler için aynı zamanda ciddi zorluklar ve riskler de taşır. Yaratıcılık artışı, bozukluğun getirdiği kişisel ve sosyal sorunlar nedeniyle sürdürülebilir olmayabilir. Tedavi ve sosyal destek, bireylerin hem ruhsal sağlıklarını korumaları hem de sanatsal üretkenliklerini dengeli bir şekilde devam ettirebilmeleri için kritik öneme sahiptir. Dolayısıyla bipolar bozukluk ve sanatsal yaratıcılık arasındaki ilişkinin karmaşık ve çok boyutlu doğası, her iki alanın da dikkatli bir şekilde ele alınmasını gerektirmektedir. Bu geleneksel derlemede bipolar bozukluk ve sanatsal yaratıcılık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bipolar bozukluk, Sanat, Yaratıcılık.

Abstract

Bipolar disorder is a common mental health condition characterized by intense emotional fluctuations. This disorder includes extreme bursts of enthusiasm and energy, with fluctuations between symptoms of mania and depression, as well as periods of deep sadness and hopelessness. In addition, such emotional and energetic fluctuations can enhance creative processes and artistic productivity in some individuals. Researchers point out that many famous artists struggle with bipolar disorder and that this condition fosters their creativity. It is stated that individuals diagnosed with bipolar disorder put forward innovative and bold projects with high energy and self-confidence specific to the manic period, and reflect their deep emotional experiences in their artistic expressions during depressive periods. On the other hand, bipolar disorder also poses serious challenges and risks for individuals. The increase in creativity may not be sustainable due to the personal and social problems brought about by the disorder. Treatment and social support are critical for individuals to both maintain their mental well-being and continue their artistic productivity in a balanced way. Therefore, the complex and multidimensional nature of the relationship between bipolar disorder and artistic creativity requires both areas to be carefully addressed. This traditional review aims to examine the relationship between bipolar disorder and artistic creativity.

Keywords: Bipolar disorder, Art, Creativity.

Başvuru/Submitted: 22/10/2024

Kabul/Accepted: 27/12/2024

Erken Görünüm/Online Published: 21/01/2025

Atıf/Citation: Çağlayan, B., Kayar, O. ve Yalçın, E. (2025). Bipolar bozukluk ve sanatsal yaratıcılık ilişkisi üzerine bir derleme. *Psikolojik Araştırma Perspektifleri Dergisi*, 2(1), <https://doi.org/10.5281/zenodo.14691426>

* Sorumlu Yazar

¹ Uzm. Psikiyatri Hemşiresi, Çankırı Toplum Ruh Sağlığı Merkezi, Çankırı, Türkiye, beldadmr7234@hotmail.com

² Dr. Öğr. Üyesi, Çankırı Karatekin Üniversitesi, Çankırı, Türkiye, ozankayar@karatekin.edu.tr

³ Psikolog, Çankırı Toplum Ruh Sağlığı Merkezi, Çankırı, Türkiye. edaayalcinn@hotmail.com

Yaratıcılık ve psikopatoloji arasındaki ilişki uzun bir geçmişe sahip olmakla birlikte yirminci yüzyılın son çeyreğinden itibaren araştırmacıların, özellikle duygudurum bozukluğu ile yaratıcılık arasındaki ilişkiye odaklanmaya başladıkları görülmektedir. Yaratıcılık ile psikopatoloji arasında bir bağlantı olabileceği düşüncesi ise sanatçıların biyografik metinlerinin incelendiği çalışmalara dayanmaktadır (Ludwig, 1992a; Soygür, 1999).

Aristoteles’e (2011) göre felsefe, politika ve sanat alanlarında yaratıcı olan kişiler melankoliye daha yatkındır. Melankoliyi yaratıcılıkla ilişkilendirerek olumlama yapmaya dair bu açıklama hem sanatçıların duygusal dalgalanmalarını anlamlandırmada hem de bu alandaki araştırmacıların konuya ilgilerini sürdürmelerinde önemli etkiler yaratmıştır (Lloyd-Evans ve ark., 2006; Teber, 2004).

May (2008) ise acının, sanatsal yaratıcılık için olumlu bir “lanet” ve bir anlamda da “armağan” olduğunu belirtmektedir. Yazara göre, “iyi” ve “uyumlu” olarak nitelendirilen insanlar, daha az ruhsal çatışma yaşarlar ve bireysel olarak öne çıkma yönünde daha az ihtiyaç duyarlar. Bu durum, onları yaratıcılığa sürükleyen içsel bir baskıdan yoksun bırakabildiğinden bu kişilerin ünlü bir sanatçı olma olasılıkları daha düşük olabilir.

Sanatsal yaratıcılığa odaklanan erken dönem sistematik çalışmalarda yaratıcılık sürecinin, duygudurum bozukluğunun yaygınlığı üzerinden açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir (Andreasen, 1987; Jamison, 1989, 1993a). Bazı araştırmacılar ise bu ilişkiyi afektif mizaçlar çerçevesinde ele almıştır (Rothenberg, 2006). Afektif mizaç, duygudurum bozukluğu olan kişilerde hastalık öncesinde görülen davranışsal fenotiplerdir. Afektif mizaç türleri ise depresif, manik/ hipertimik, siklotimik, irritabl (sinirli olma) ve anksiyöz olarak tanımlanmıştır (Akiskal ve ark., 2005). Öte yandan literatürde konuyla ilgili geriye dönük incelemelerin (hâlâ) kısıtlı sayıda ve dar kapsamlı olduğu söylenebilir. Bu bağlamda mevcut çalışma bipolar bozukluğun sanat ve yaratıcılık ile olan ilişkilerini anlamayı amaçlamaktadır.

Bipolar Bozukluk Nedir?

Bipolar bozukluk, birden çok ruhsal bozukluk kümesini içine alan ve küresel olarak yaygın şekilde görülen duygudurum bozuklukları arasında tanımlanır (Yılmaz ve İkizer, 2021). Duygudurum bozukluğu, seneler içinde tekrarlayabilen, kişilerin yaşam kalitesini etkileyip bozulmalara neden olan, bilişsel, sosyal ve mesleki işlevlerinde bozulmalara neden olabilen kronik hastalıklardır. Bu bozukluklar ikiye ayrılarak Bipolar (İki Uçlu) bozukluk ve Depresif bozukluk (Majör Depresyon) olarak tanımlanmaktadır (Gerring, 2020). Genellikle Bipolar (İki Uçlu) bozukluğa, ruh halindeki dalgalanmalarla süregelen depresyon ve mani dönemleri eşlik eder (Grande Berk ve ark., 2016). DSM-5'e göre bipolar (iki uçlu) bozukluk; mani, hipomani ve/veya çökkünlük dönemlerinin olduğu ataklarla seyreden kronik nitelikte bir hastalık olarak tanımlanmaktadır (American Psychological Association, 2022). Söz konusu farklı duygu durum dönemlerinin görülme sıklığı, şiddeti ve süresi, bipolar bozukluk tanısı olan bireylerin kişilik özelliklerine (ailede yetiştirilme tarzı, eğitim, mizaç, yetenekler, arkadaş çevresi, sorumluluk, dışa dönüklük, uyumluluk vb.) göre farklılık göstermektedir. Ayrıca tedavi süreci açısından depresif dönemlerin daha uzun sürdüğü bildirilmektedir. Depresif dönemler, özellikleri ve şiddeti bakımından üzüntü, çaresizlik ve umutsuzluk duyguları, enerjide azalma, iştahta artma ya da iştahın kaybı, uyuyamama ya da aşırı uyuma, konsantrasyonda güçlük ve sosyal geri çekilme belirtileriyle "klasik" depresyona benzerken, hastalarda mani döneminde enerji artışının yanında uykuda azalma, hızlı düşünme, libido artışı, bazı davranışlarda aşırılaşma (örn. kontrolsüz para harcama), daha şiddetli ataklarda ise psikotik belirtiler (örn. sanrı ve halüsinasyon) görülebilmektedir (Harrison ve ark., 2017).

Toplum örnekleminde yaygınlığı %7-8 olarak bildirilen (American Psychological Association, 2022) bipolar bozukluğun tedavisinde antipsikotikler, antidepresanlar, antiepileptik ilaçlar, lityum tuzları ve sodyum valproat gibi farmakolojik ilaçların kullanımına ek olarak hasta ve ailenin de tedaviye dahil edildiği psikoterapilerden yararlanılmaktadır (Harrison ve ark., 2017). Hastalığa bağlı bozulan yaşam işlevselliğinde olumlu değişimler

yaratmak ve hastaların atak sayılarını azaltmak tedavinin ana hedefleri arasındadır. Kronik hastalıklarda tedaviye uyum, iyileşmeyi etkileyen önemli bir faktör olduğundan tedavinin düzenli olarak sürdürülmesi ve takibi büyük önem taşımaktadır (Karaytuğ ve ark., 2022). Ayrıca etiyolojisinde yüksek oranda genetik yük bildirilmesine rağmen bipolar bozukluk çevresel ve bağlamsal faktörlerle de yakından ilişkili olan çok yönlü bir hastalıktır. Nitekim istismar, madde kullanımı, stresli yaşam olayları gibi çevresel koşullar nedeniyle de atakların sıklığı ve şiddeti olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Bu bağlamda erken tanı ve tedavi, sözü edilen risk etmenlerinin önlenmesinin yanında hastalık kaynaklı hasarların ve ölümlerin azaltılmasında önemli bir etken olarak görülmektedir (Vieta ve ark., 2018).

Yaratıcılık Nedir?

Yaratıcılık kavramı, farklı ekoller ve kuramcılar tarafından yaklaşık elli farklı biçimde tanımlanmıştır (Runco ve Jaeger, 2012). Bu durum, yaratıcılığın kesin bir tanımının yapılmasının zorluğuna işaret etmektedir. Antik Yunan’da yaratma, tamamen tanrılara özgü bir nitelik olarak kabul edilmiş ve insanlar yaratıcı sürece dâhil edilmemiştir (May, 2008). Rönesans ile birlikte bu düşünce yapısı yıkılmış, hümanizmin etkisiyle insanın yaratıcılığı ve yapabilecekleri üzerine yeni bir anlayış ortaya çıkmıştır (Hançerlioğlu, 2012). Platon gibi düşünürler ilhamı, bir “delilik” emaresi olarak nitelendirirken tarih boyunca yaratıcılığın bir tür rahatsızlık olarak tarif edilmesine yönelik yaklaşımlar da olmuştur (Gaut, 2010).

İnsanlıkla beraber yaratıcılığın ortaya çıkışıyla birlikte yaratıcılık üzerine yürütülen araştırmalar, yaratıcılığın hem bir yetenek olduğuna hem de sonradan geliştirilebilir, öğrenilebilir ve hayata geçirilebilir boyutlara sahip bir beceri olduğuna işaret etmektedir (Altekin, 2012). Bu bağlamda kavram, bazen bir beceri bazen de bilişsel bir sürecin ifadesi olarak tanımlanmıştır. Nitekim yaratıcılığın, sıradan işlerden sanat, teknik ya da bilim gibi karmaşık alanlara kadar geniş bir yelpazede her türlü etkinlikte gözlemlenen bir olgu olarak kabul edildiği görülmektedir (May, 2008). Ayrıca bu kavram, sıklıkla “yenilik”, “özgünlük”,

“buluş”, “sezgi”, “imgelem”, “deneme veya sınaama”, “araştırma”, “bulma”, “kalıplardan kurtulma”, “yeniden oluşturma” gibi zengin anlamlar içeren sözcükler üzerinden de tanımlanır. Bütün bunlar göz önüne alındığında yaratıcılık; bellekte görünür olmayan bir bilgiyi ortaya çıkarabilme, bir şeyi herkesten farklı yollarla yapabilme ve yeni fikirler geliştirebilme yeteneği olarak ifade edilebilir (San, 2008).

Bilişsel, duygusal ve sosyal birçok bileşenin bir araya geldiği karmaşık bir beceri olduğu düşünüldüğünde, yaratıcılığın sanatsal etkinliğin ayrılmaz bir parçası olması mümkün görülmektedir. Ancak bu süreçte yaratıcılık tek başına yeterli olmayıp bu eylemi besleyen ve yönlendiren imgelem, hayal gücü, algı, bellek gibi diğer zihinsel araçlar da gerekmektedir. Öte yandan sanatsal yaratıcılık bilim, mühendislik, tasarım ve günlük yaşam faaliyetleri gibi estetik kaygıyı birincil amaç edinmeyen diğer alanlarla kıyaslandığında, bu alanlardan farklı olarak sanatsal yaratıcılığın estetik kavramını da içerdiği vurgulanmaktadır. Sanatsal yaratıcılığın ortaya çıkışına ilişkin Fromm’un (1995) görüşüne göre, sanat alanında iki tür yaratıcılık bileşeni vardır. Bunlardan ilki yeteneğe dayalı, öğrenilebilen ve geliştirilebilen nitelikte olan resim yapma, müzik besteleme gibi etkinlikler; ikincisi ise bir karakter özelliği olan yaratıcı davranış biçimi veya tutumudur ve bu türde ürün ortaya çıkmayabilir (Akt. San, 2008).

Bipolar Bozukluk ile Sanatın Bağlantısı

Alanyazında bipolar bozukluk ile sanatsal yaratıcılık, yetenek, performans ve duygusal süreçler arasındaki ilişkilere yönelik yürütülen çok sayıda araştırmaya rastlanmaktadır. Yapılan biyografik çalışmalar, özellikle sanatçılarda bipolar bozukluk tanısına yaygın olarak rastlanıldığını göstermektedir (McDermott, 2001; Post, 1994; Wills, 2013). Birçok yazar, şair, ressam, bestekâr, heykeltıraşta ve onların birinci derece akrabalarında duygudurum bozukluğu ve özkıyım eğilimleri görülme sıklığının, tanı almamış bireylere göre daha fazla olduğu ifade edilmektedir (Soygür, 1999). Yaratma sürecinde duygudurumun rolünün incelendiği bir

araştırmada yazarlar ve diğer sanat dallarıyla meşgul olan insanların %38'inin psikiyatrik bozukluk tanısının bulunduğu ve birçoğunun lityum veya antidepresan ilaçlar kullandıkları görülmüştür (Jamison, 1995). Juda (1949) tarafından 1927-1943 yılları arasında yaklaşık 5000 kişi ile yüz yüze yapılan görüşmelere dayanan öncü niteliğindeki araştırmada ise 113 Alman sanatçı ve 181 bilim insanı örneğinde %1,3 oranında manik-depresif psikoza sahip bireyin olduğu tespit edilmiştir.

Andreasen ve arkadaşlarının (1987) bipolar bozukluk tanısı olan 30 sanatçıyla yürüttükleri çalışmada sanatçıların yaratıcılık seviyelerinin, kontrol grubuna kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar ışığında araştırmacılar, bipolar bozukluğun yaratıcı düşünce süreçlerini etkileyebileceğini, ayrıca bu bozukluğu olan kişilerin sanat alanında daha üstün performans sergileyebileceğini ifade etmişlerdir. Jamison (1993a) tarafından manik-depresif semptomlara sahip hastaların sanatsal yeteneklerinin incelendiği araştırmada ise bipolar bozukluk tanısı olan bireylerin sanatsal yeteneklerinin genel nüfusa oranla daha yüksek olduğu ve mani dönemlerinde bu yeteneklerinde artış olduğu bulunmuştur. Çalışmada ayrıca, manik-depresif semptomlara sahip hastalar için yaratıcı faaliyetlerle uğraşmanın duygusal düzeyde bir rahatlama sağlayabileceği sonucuna varılmıştır. Ludwig (1992a) ise 1005 ünlü insanın biyografilerini incelemiş ve yaratıcı insanlarda mani atakları sıklığının %8,2 oranında olduğunu saptamıştır. Yine Ludwig (1992b) tarafından gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise kadın yazar örnekleme, yaş ve eğitim düzeyi açısından eş bir kontrol grubuyla karşılaştırılmış ve kadın yazarlarda depresyon semptomlarının %59, mani semptomlarının ise %19 sıklıkla kontrol grubundan anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür.

Aydemir ve arkadaşları (2018), çalışmalarında Türkiye'deki bipolar bozukluk tanısı alan resim sanatçılarında yüksek yaratıcılık özelliklerine rastlamış ve artan yaratıcılık düzeylerinin psikopatoloji belirtileriyle ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Ülkemizde Tufan

ve arkadaşları (2014b) tarafından benzer bir örneklemele yürütülen başka bir araştırmada ise bipolar bozukluk tanısı olan resim sanatçıların daha üretken oldukları ve genellikle daha yüksek nitelikte (estetik değer, yaratıcılık, teknik beceri, duygusal etki gibi) eserler ortaya koydukları görülmüştür. Çalışmada ayrıca, bipolar bozukluğun sanatsal üretkenliği ve yaratıcılığı nasıl etkilediğini anlamak adına derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiş ve sanat terapisi oturumlarının bipolar bozukluk tanılı resim sanatçıların duygusal denge, özgüven, kendini ifade etme becerisi ve yaratıcılık düzeylerini olumlu yönde etkilediği rapor edilmiştir.

Öte yandan psikolojik rahatsızlıkların yaratıcı insanlar arasında daha yaygın rastlandığına dair çalışmaların olduğu da görülmektedir. Örneğin, 1004 katılımcının yaşamının geriye dönük olarak incelendiği bir araştırmada, psikolojik bozukluk tanısı olan bireylerin yaratıcılık gerektiren meslekleri (Örn. şairlik, yazarlık, müzisyenlik, bestecilik, tiyatroculuk) seçme sıklığının kamu çalışanı, işletmeci, bilim insanı gibi diğer meslekleri seçme olasılığından daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Adrienne, 2007). Yazarlar üzerinde yürütülen başka bir çalışmada ise özellikle bipolar bozukluk tanısının yaratıcı yazarlar arasında daha yaygın olduğu görülmüş, üstelik bu kişilerin birinci dereceden akrabalarının da oldukça yaratıcı oldukları ve psikolojik rahatsızlığa sahip olma olasılıklarının yüksek olduğu kanaatine varılmıştır (Andreasen, 1987). Yaratıcılığın bazı psikolojik rahatsızlıklarla ilişkili olduğu fikri çeşitli araştırmalarla desteklenmektedir (Judith, 2010; Kireç, 2019). Örneğin, bipolar bozukluk tanısı olan bireylerin mani dönemlerinde daha yaratıcı ve üretken oldukları görülmüştür. Bu durum, yüksek enerji seviyeleri, hızlı düşünme ve büyük bir fikir akışıyla ilişkilendirilebilir. Depresif dönemlerde ise sanat, bireyler için duygusal ifade ve terapi aracı olarak kullanılabilir (Soygür, 1999).

Duygu durum bozukluğu ile yaratıcılık arasındaki ilişki, eserlerin içeriklerindeki farklılıklar açısından da incelenebilir. Örneğin, Wadeson (1980), tek uçlu bipolar bozukluk

tanılı hastaların yaptıkları resimlerin, biçimsel yönden iki grupta farklılaştığına dikkat çekmiştir. Araştırmacı, depresyondaki kişilerin resimlerinde renk çeşitliliğindeki azlığın yanı sıra boş alanların ve tamamlanmamış figürlerin bariz olduğunu, resimlerin daha az çaba ile çizildiğini gözlemlemiştir. Wadeson (1980) ayrıca, tıpkı hastalığın kendisi gibi, yaratıcı tutumun da depresyon ve mani dönemlerinde farklılık gösterdiğini vurgulamış, hastaların depresif dönemde benzer çizime sahip resimler ortaya koyduklarını ancak mani döneme geçtiklerinde eserlerinde canlı ve sıcak renklerin hâkim olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte görsel sanatların edebi yansımaları da tek uçlu bipolar bozukluk tanılı yazarların eserlerinde farklılık göstermektedir. Örneğin, bu yazarların, tanısı olmayan yazarlara göre eserlerinde ölümü daha fazla konu ettikleri, özellikle diğer insanlardan daha çok bahsettikleri ve düşünsel kelimeleri daha sık kullandıkları gözlemlenmiştir (Forgeard, 2008).

Mevcut çalışma kapsamında yukarıda incelenen araştırmalar, bipolar bozukluk tanısı olan sanatçıların duygusal ve enerjik dalgalanmaları, bazı bireylerde yaratıcı süreçleri ve sanatsal üretkenliği arttırabildiğinden, bu bireylerde yaratıcılık, sanatsal yetenek ve duygusal denge açısından farklılıkların olabileceğini düşündürmektedir. Ancak bu konuda daha kapsamlı verilere dayanan daha çok sayıda araştırmanın yürütülmesine de ihtiyaç olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, bipolar bozukluğun sanatsal performans üzerindeki etkilerini değerlendiren çalışmaların yanı sıra, sanatın veya sanatsal faaliyetlerin bipolar bozukluk tedavisindeki rolüne odaklanan güncel araştırmalar, konunun aydınlatılmasına fayda sağlayabilir.

Hastalığı Sanata Dönüştürmek

Sanatın ve yaratıcılığın psikolojik rahatsızlıklarla ilişkili olabileceği fikri oldukça ilginç bir konudur. Sanatın bir tür arınma biçimi olarak kabul edilmesi, insanların duygusal deneyimlerini ifade etme ve dönüştürme sürecindeki rolünü vurgulamaktadır. Örneğin Aristoteles'e (2011) göre sanat, tehlikeli duyguları ortaya çıkararak insanlara ruhlarını

arındırma fırsatı sunar (Akt: Akderin, 2011). Bu ifade, sanatın, duyguların ifade edilebileceği bir çıkış noktası sağlayarak insanların içsel dengeyi yeniden kazanmalarına yardımcı olabileceği anlamına gelmektedir. Öte yandan yaratıcılık sürecine odaklanıldığında yaratıcı bireylerin bazı belirgin özelliklere sahip oldukları görülür. Bu özellikler arasında özgürlükçü bir tutumun yanında derin konsantrasyon yeteneğine sahip olma, soğukkanlı bir gözlemci olma ve diğer insanlar tarafından sıklıkla soğuk ve katı olarak algılanma gibi nitelikler ön plana çıkmaktadır. Bu kişilik özellikleri ayrıca yaratıcı bireylerin bilişsel özellikleriyle birleşir ve bir sentez oluşturur. Örneğin, yaratıcı insanlar genellikle ön yargılardan uzak olma eğilimindedir, fikirlere karşı açık tutum sergilerler, bunun yanında takıntılı tutumlara ve mükemmeliyetçilik eğilimlerine de sahip olabilirler (Sungur, 1992).

Duygu durumun aşırı uçlarda seyrettiği, insan beyninin hızlı ve yoğun çalıştığı mani ya da hipomani dönemleriyle seyreden bipolar bozukluk, tarihte pek çok başarılı insanı etkilemiştir. Van Gogh, Elizabeth Taylor, Sylvia Plath, Marilyn Monroe, Michelangelo, Florence Nightingale, Peter Tchaikovsky, Wolfgang Amadeus Mozart, Ludvig Von Beethoven, Kurt Cobain, Virginia Woolf, Isaac Newton, Napolyon Bonaparte, Abraham Lincoln, Ernest Hemingway, Victor Hugo, Nikolayeviç Tolstoy, Emily Elizabeth Dickinson, Winston Churchill, Martin Luther ve Theodore Roosevelt gibi sıra dışı yeteneklere sahip birçok insanın duygudurum bozukluğu ile karşı karşıya geldiği bilinmektedir. Bu duygudurum haline, yetenekli bireylerde ve onların yakın akrabalarında, toplum örneğine göre daha yüksek oranlarda rastlanmaktadır (Duygu Durum Vakfı, 2024; Jamison, 1993). Öte yandan birçok sanatçı, yaratıcı işlerdeki derinlik ve anlamın kişisel acılardan kaynaklandığı fikrine katılır. Sanatçılar, daha durgun zamanlarda genellikle daha az üretken olduklarını belirtirler. Nitelikli eserler ortaya koyanların ise genellikle kendi iç dünyalarından ilham aldıkları düşünülmektedir. Bununla birlikte, bazı profesyoneller bu içsel iletişimi “delilikle”, bazıları ise bu süreci “akıllılıkla” ilişkilendirmektedir (Maureen, 1998).

Yaratıcılık Sürecine Has Özellikler ve Bipolar Bozukluk İlişkisi

Yaratıcılık, daha önce de bahsedildiği üzere, insanların kendini ifade etme ve yeni ürünler ortaya koyma yeteneği olarak kabul edilir. Bipolar bozukluk ise duygusal dalgalanmalarla karakterize edilen bir psikiyatrik rahatsızlıktır. İlginç bir şekilde, yaratıcılık ve bipolar bozukluğa özgü bazı durumlar arasında birtakım benzerliklerin olduğu görülmüştür.

Yaratıcılık sürecinde bazı belirgin özelliklere sahip olan bireylerin, bipolar bozukluk belirtileri gösterme olasılığının daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Johnson ve ark., 2012). Yaratıcılık; bir tür sınırları zorlama, kuralları esnetme ve alışılmışın dışına çıkma eylemi olduğundan, bu süreçte duygusal dalgalanmalar ve yoğun duygusal deneyimlerin yaşanması da kaçınılmaz olabilir. Araştırmalar ünlü sanatçılar, yazarlar ve müzisyenler arasında bipolar bozukluk tanısı sıklığının diğer meslek gruplarına göre daha yüksek olduğunu göstermektedir (Jamison, 1993b; Johnson ve ark., 2012). Bu durum yaratıcılığın bipolar bozuklukla ilişkili olabileceğine dair bir ipucu sunmaktadır. Yaratıcı süreç, bu bireylerde duygusal deneyimleri yoğunlaştırabilir ve duygusal zorluklarla başa çıkma mekanizması olarak işlev görebilir (Jamison, 1993b).

Klinik psikiyatri, sosyal koşullar ve sanatsal yaratım süreci alanlarında çalışmalar yapan Thierry Delcourt sanat, psikiyatri ve psikanalizi aynı kavşakta birleştirmektedir. Delcourt, 2013 yılında *Yaşamak İçin Yaratmak, Yaratmak İçin Yaşamak* adlı bir kitap yayımlamıştır. 2015 yılında koreograf ve dansçı Carolyn Carlson, sanatçının yaratıcı evrenini ele alan biyografi kitabına “Kişiselden Evrensele” adını vermiş, 2018 yılında ise “*Sanatçının Deliliği: Uçurumun Kıyısında Yaratmak*” adlı çalışmasını yayımlamıştır. Bu çalışmasında Delcourt, yaratma eyleminin dorukları ile sanatçının uçurumları arasındaki yerleşik geçişleri - yani yaratıcılığın hem coşkulu ve verimli olduğu hem de riskli ve çalkantılı olabileceği bir döngü olduğunu- anlamaya çalışmaktadır. Kitapta ise Francis Bacon, Alberto Giacometti,

Antonin Artaud, Camille Claudel, Gérard Garouste, Vaslav Nijinski, Niki de Saint-Phalle gibi birçok sanatçıya yer vererek sanatçıların saplantıya varan yaratma ihtiyaçlarının nedenlerini incelemiştir (Delcourt, 2013, 2015, 2018).

Öte yandan özellikle mani dönemindeki ressamın eserlerinde genellikle canlı renkler, enerjik çizgiler ve özgürce kullanılan biçimler görülebilir. Bu eserlerin yapıldığı dönemde sanatçılar, yaratıcılıklarının doruk noktasında olabilirler ve enerjilerini sanat eserlerine aktarırken daha coşkulu bir tarz sergileyebilirler. Renklerin parlaklığı, çizgilerin hareketliliği ve biçimlerin özgürlüğü, maniden kaynaklanan içsel bir enerjiyi yansıtabilir. Depresif dönemlerdeki kişilerde ise renklerin soluk, çizgilerin statik ve biçimlerin kapalı şekilde ifade edildiği gözlenebilir. Depresif dönemlerde, sanatçılar genellikle içe kapanma, yalnızlık veya umutsuzluk gibi duyguları ifade edebilirler. Bu durum, renklerin soluk olması ve biçimlerin kapalı olmasıyla temsil edilebilir. Ayrıca, biçimlerin iç içe geçmesi ve boşlukların oluşması da depresif durumun içsel karmaşıklığını ve yaşanan sıkıntıyı ifade edebilir. Her sanatçının deneyimi farklı olabilir ve manik veya depresif duygudurumlarının yaratıcılığa etkisi kişiden kişiye değişebilir. Ancak genel olarak psikolojik durumların sanatsal ifadelere yansması; renkler, çizgiler ve biçimler üzerindeki değişikliklerle görülebilir (Post, 1994; Wadeson, 1970).

Bipolar bozukluk hem sanat terapisiyle dışa vurulabilen hem de kişinin kendi deneyimlerini sanat çalışmalarıyla belgeleyebileceği bir durumdur. Bipolar bozukluk tanılı ve aynı zamanda *BipolART (2015)* kitabının da yazarı olan Denys Wheatley, sanatsal çalışma yoluyla kendi durumunu yansıtır nitelikteki bu kitabında, bipolar bozukluğun sanat yoluyla ifadesini incelerken iki şaşırtıcı noktaya dikkat çekmektedir. Wheatley'in (2015) vurguladığı ilk nokta, kendini kötü hissettiği zamanlarda olabildiğince çizim yapmasıdır. Bu durum, onun için rahatlama sağlayan faydalı bir mekanizma gibi görünmektedir. Sanat, Wheatley'e duygusal zorluklarını ifade etmek ve içsel dünyasını dışa vurmak için bir yol sunmaktadır.

Dikkat çekici ikinci nokta ise yaratıcılığının, kendini iyi hissettiği zamanların yanı sıra depresif hissettiği dönemlerde de ortaya çıkmasıdır. Bu durum, bipolar bozukluğun karmaşıklığına ve sanatın duygusal dalgalanmaları nasıl yansıtabileceğine işaret etmektedir. Depresyon anlarında bile Wheatley'in yaratıcılığı devam etmektedir ve bu durum, sanatın onun için bir çıkış ve ifade aracı olduğunu ortaya koymaktadır (Wheatley, 2015). Sanat, Denys Wheatley'in sanatsal çalışmalarında da anlatıldığı gibi bipolar bozukluğun kendine özgü süreçlerinde görülen duygusal zorluklar ve dalgalanmalarla baş etmenin yolunu bulma ve ifade etme aracıdır. Aynı zamanda sanat, Wheatley için bir rahatlama aracı olmanın yanı sıra, yaratıcılığın hiçbir sınır tanımadığı ve duygusal derinliklerin keşfedilebildiği bir alan olarak da hizmet etmektedir.

Bipolar bozukluğun manik ve depresif dönemler arasındaki zıtlıkla birlikte yaratıcılığa farklı şekillerde etki ettiği de gözlemlenmiştir. Mani dönemleri sırasında bireyler, genellikle enerjik, hiperaktif ve hızlı düşünce akışı yaşarlar. Bu durum, yaratıcı düşüncelerin, yenilikçi fikirlerin ve sanatsal ifadelerin ortaya çıkmasını teşvik edebilir. Mani dönemlerindeki yüksek enerji seviyeleri, sanatçıların yoğun bir şekilde çalışmasını ve üretken olmasını sağlayabilir (Wadeson, 1970; Wheatley, 2015). Ayrıca, bu dönemde odaklı gözlem ve algılamada artış, renklerin canlı, çizgilerin hareketli ve özgür nitelikte olduğu gözlenmektedir. Öte yandan, depresif dönemler sırasında bireyler genellikle düşük enerji seviyeleri, umutsuzluk ve ilgi kaybı yaşarlar. Bu tür çökkün dönemlerde, yaratıcılığın güç hale gelebileceği ve üretkenlikte azalma görülebileceği belirtilmektedir. Ancak bazı durumlarda, depresif dönemler de yaratıcılığı etkileyebilir ve bireylerin derin duygusal deneyimlerini sanatsal ifade yoluyla dışa vurmalarını teşvik edebilir. Dolayısıyla sanat, bu dönemde bir arınma, çıkış ve duygusal rahatlama sağlayabilir (Johnson ve ark., 2012; Wheatley, 2015).

Konuyla ilgili öne çıkan bazı bulgular incelendiğinde, yaratıcı süreçle ilgili temel bilişsel süreçlerin ve olumlu duygulanımın, bipolar bozukluk için de geçerli olduğu

görülmektedir. Örneğin, bazı çalışmalarda yaratıcı sürecin çağrışımlarda akıcılığın yanında ırsak düşünme ve bilişsel aşırı kapsayıcılık gibi bilişsel bileşenleri, hipomani özellikleriyle ilişkilendirilmiştir (Fodor, 1999; Furnham ve ark., 2008). Andreasen ve Powers (1974) ise yazarlar ile mani dönemindeki bireylerin düşünce biçimlerinin bilişsel aşırı kapsayıcılık açısından benzerlik gösterdiğini ortaya koymuşlardır. Bir diğer çalışmada Solovay ve arkadaşları (1987) mani dönemindeki hastaların, şizofreni tanısı olan kişilerin ve sağlıklı bireylerin düşünce süreçlerini karşılaştırdığı çalışmada manik dönemde olanların birleştirici düşünmeye daha eğilimli olduğunu bulmuşlardır. Bu düşünme biçimi, düşüncelerle imgelerin aykırı bir şekilde birleştirilerek aşırı ve detaylı bir hale gelmesini ifade etmektedir. Ayrıca, hipomanik özelliklerin yaratıcı performansı arttırdığını ve yaratıcı düşünceler, tutumlar ve davranışlarla ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (Schuldborg, 1990; 2001). Murray ve Johnson (2010) da dışa dönüklüğün temel bir özelliği olan olumlu duygulanım belirtilerinin, her ne kadar daha şiddetli yaşansa da mani dönemlerinde yaratıcılığın yordayıcısı olduğunu aktarmışlardır.

Sonuç

Sanat, insanların iç dünyalarında olup bitenleri dışa vurma ve kendilerini gerçekleştirme ihtiyacının bir yansımasıdır. Her sanat eseri, bireyin içsel keşfinin ve ifadesinin bir ürünü olarak ortaya çıkar. Köknal'ın (2005) de belirttiği gibi, her insanın içinde “bir sanat eserinin tohumları” bulunabilir. Ancak, bu potansiyeli gerçekleştirmek ve bu süreçte sanatı kullanmak için yaşantıyı anlamak, deneyimleri belleğe almak ve onları ifadeye dönüştürmek gereklidir. Sait Faik Abasıyanık'ın “Yazmasaydım çıldıracaktım!” sözlerinin altında, sanatın iyileştirici gücünün etkisi yer almaktadır. Çoğu insan, özellikle ölüm korkusu ve diğer duygusal zorluklarla başa çıkmak; sevinçlerini, üzüntülerini, umutlarını ve düşüncelerini ifade etmek için sanatı bir araç olarak kullanırlar. Bu dışavurum biçimi, herhangi bir araçla gerçekleştirilebilecek ve her durumda ihtiyaç duyulan bir yol olarak ortaya çıkmaktadır.

Sanatın bipolar bozukluğun etkilerini ifade etme ve anlama biçimi olarak kullanılması, bu hastalığın derinliklerine inmek ve yarattığı duygusal zorluklarla başa çıkmak için bir araç olabilir. Başka bir deyişle sanatsal faaliyet, bipolar bozukluk tanısına sahip bireyler için bir rahatlama ve ifade yolu olarak hizmet edebilir. Aynı zamanda sanat, toplumda farkındalık yaratma ve bu bireylerin daha iyi anlaşılmasını artırma potansiyeline de sahiptir. Bununla birlikte, sanat terapisi ve yaratıcı aktivitelerin bipolar bozuklukla başa çıkma sürecindeki potansiyel olumlu katkıları, özellikle alanda çalışan birçok uzman tarafından yaygın olarak dile getirilmektedir. Bu bağlamda sanatsal yaratıcılığın bu hastalarda duygusal deneyimlerin ifade edilmesi, duygusal iyilik hâlinin artırılması ve kendini keşfetme sürecinde yararlı bir araç olabileceği daima göz önünde bulundurulmalıdır.

Öte yandan bipolar bozukluğun sanat ve bununla bağlantılı olarak yaratıcı süreçle ilişkisindeki karşılıklı etki süreçleri ve mekanizmaları hâlâ tam olarak anlaşılamamıştır. Bu ilişkinin niteliği, özellikle bireyden bireye değişiklik gösterebildiğinden doğası gereği karmaşıktır. Bir diğer ifadeyle, her sanat eseri, bir kişinin (ya da sanatçının) öznel duygusal deneyiminin yanında bireysel perspektifini ve yaratıcılığını da yansıtır. Dolayısıyla bipolar bozukluk ve sanatsal yaratıcılık arasındaki ilişki, zengin bir anlama ve keşfetme potansiyeline sahip gibi görünmektedir. Bu noktada ise psikoloji, sanat tarihi, nörobilim, genetik gibi farklı disiplinlerden araştırmacıların bir araya gelerek yürütecekleri çalışmalar oldukça önem arz etmektedir. Örneğin bu kapsamda bipolar bozukluğu olan bireylerin uzun vadeli takibine dayanan ve çocukluk dönemi deneyimleri, aile ortamı, eğitim gibi çevresel faktörlerin rolünün de sürece dâhil edildiği boylamsal çalışmaların yürütülmesi anlamlı olabilir. Buna ek olarak bu ilişkideki nörolojik ve genetik faktörlerin rolünü daha iyi anlamak adına bu hastaların yaratıcılık süreçlerinde beyin aktivitelerinde ortaya çıkan farklılaşmalar beyin görüntüleme teknikleri yoluyla incelenebilir ve sonuçlar, tanıli olmayan bireylerinkiyle karşılaştırılabilir. Sonuç olarak bu derlemenin, sözü edilen ilişkilerin daha iyi anlaşılması ve bu noktada ek

çabaların ortaya konması noktasında araştırmacı ve uygulamacılar için faydalı bir referans kaynağı olması umulmaktadır. Diğer yandan konuyla ilgili yürütülen birçok çalışmada belirli bir sanatçı grubuna veya belirli bir kültüre odaklanılmış olmasının, bu çalışma da dâhil olmak üzere, sonuçların genellenebilirliği açısından önemli bir kısıtlılık olduğu söylenebilir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almamıştır.

Yazar Katkıları: Fikir/Kavram/Tasarım: **B. Ç., O. K. ve E. Y.**, Veri Toplama ve/veya İşleme: **B. Ç., O. K. ve E. Y.**, Analiz ve/veya Yorum: **B. Ç., O. K. ve E. Y.**, Kaynak Taraması: **B. Ç., O. K. ve E. Y.**, Makalenin Yazımı: **B. Ç., O. K. ve E. Y.**, Eleştirel İnceleme: **B. Ç., O. K. ve E. Y.**, Onay: **B. Ç., O. K. ve E. Y.**

Kaynakça

- Adrienne, S. (2007). Mental illness and creativity: A neurological view of the “tortured artist”. *Stanford Journal of Neuroscience*, 1(1), 21-24.
- Akiskal, H. S., Akiskal, K., Allilaire, J. F., Azorin, J. M., Bourgeois, M. L., Sechter, D., Fraud, J. P., Chatenet-Duchene, L., Lancrenon, S., Perugi, G., & Hantouche, E. G. (2005). Validating affective temperaments in their subaffective and socially positive attributes: psychometric, clinical and familial data from a French national study. *Journal of Affective Disorders*, 85, 9-36.
- Altekin, S. (2012). Yaratıcılık potansiyelini bir beceriye dönüştürmek mümkün. American Psychological Association, (2022). <http://www.Serapaltekincom/Yaraticilik.php>
- Andreasen, N. C. (1987). Creativity and mental illness: Prevalance rates in writers and their first-degree relatives. *American Journal of Psychiatry*, 144(10),1288-1292.
- Andreasen N. C. & Powers, S. (1974). Over inclusive thinking in mani and schizophrenia. *British Journal of Psyhiatry*, 125, 452-456.
- Aristoteles. (2011). *Poetika* (F. Akderin, Çev.). SAY Yayınları.
- Aydemir, Ö., Karadere, M. E. & Karamustafalıoğlu, O. (2018). Bipolar bozukluk tanısı almış resim sanatçılarında yaratıcılık ve psikopatoloji ilişkisi: Bir kesitsel çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(1), 9-15.
- Delcourt, T. (2013). *Create to Live, Live to Create, L’Aged’Homme*.
- Delcourt, T. (2015). *From The Intimate to The Universal*. Actes Sud.
- Delcourt, T. (2018). *The Artist’s Madness: Creating on The Edge of The Abyss*. Max Milo.
- Duygu Durum Vakfi. (2024). Duygudurum bozuklukları bipolar bozukluk <http://www.duygudurumvakfi.com/duygudurum/bipolar-bozukluklar-ve-yaraticilik>
- Fodor, E. M. (1999). Subclinical inclination toward manic-depression and creative performance on the remote associates test. *Personality and Individual Differences*, 27, 1273-1283.
- Forgeard, M. (2008). Linguistic styles of eminent writers suffering from unipolar and bipolar moods wings. *Creativity Research Journal*, 2, 81-92.
- Furnham, A., Batey, M., Anand, K. & Manfield, J. (2008). Personality, hypomania, intelligence and creativity. *Personality and Individual Differences*, 44, 1060-1069.
- Gaut, B. (2010). The philosophy of creativity. *Philosophy Compass*, 5(12), 1034-1046.
- Gerring, J. R. & Zimbardo, P. G. (2020). *Psychology life*. Pearson Education.
- Grande, I., Berk, M., Birmaher, B. & Vieta, E. (2016). Bipolar disorder. *Lanset*, 387(10027), 1561-1572. [https://doi:10.1016/S0140-6736\(15\)00241-X](https://doi:10.1016/S0140-6736(15)00241-X)

- Hançerlioğlu, O. (2012). *Düşünce Tarihi*. Remzi Kitapevi.
- Harrison, P. J, Geddes, J. R. & Tunbridge, E. M. (2017). The emerging neurobiology of bipolar disorder. *Trends in Neurosciences*, 41(1), 18-30.
<https://doi:10.1016/j.tins.2017.10.006>
- Jamison, K. R. (1989). Mood disorders and patterns of creativity in British writers and artists. *Psychiatry*, 52, 125–134.
- Jamison, K. R. (1993a). Mani-depresif hastaların sanatsal yetenekleri üzerine bir inceleme. *Comprehensive Psychiatry*, 34(4), 336-341.
- Jamison, K. R. (1993b). *Touched with fire: Manic-depressive illness and the artistic temperament*. FreePress.
- Jamison, K. R., (1995). Manic depressive illness and creativity: Does some fine madness plague great artists?
<http://www.mmu.k12.vt.us/teachers/kefferm/humanbio/nervous/articles/1995%20feb%20depression%20and%20creativitypdf>
- Johnson, S. L., Murray, G., Fredrickson, B., Youngstrom, E. A., Hinshaw, S., Malbrán, A. & Sachs, G. (2012). Creativity and bipolar disorder: Touched by fire or burning without of control. *Frontiers in Psychology*, 3, 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00235>
- Juda, A. (1949). The relationship between high estmental capacity and psychic abnormalities. *American Journal of Psychiatry*, 106, 296-307.
- Judith, R. (2010). *Introduction to Art Theraphy*. Routledge.
- Karaytuğ, M. O, Tamam, L., Demirkol, M. E. & Namlı, Z. (2022). Bipolar bozukluk tanılı hastalarda tedaviye uyum ve ilişkili faktörler. *Health Care Sciences and Services*, 31(1), 21-27. <https://doi:10.17827/aktd.1055451>
- Kireç, D. (2019). Psikanalitik kuram çerçevesinde psikolojik rahatsızlıkların yaratıcılığa ve sanat eserlerine yansıma. *Kesit Akademi Dergisi*, (18), 258-271.
- Köknel, Ö. (2005). *İnsanı Anlamak*. Altın Kitapları.
- Lloyd-Evans R, Batey M, & Furnham, A. (2006). *Bipolar disorder and creativity: Investigating a possible link*. Nova Press.
- Ludwig, A. M. (1992a). Creativity, culture and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 46(3), 328-329. doi:10.1176/appi.psychotherapy.19
- Ludwig, A. M. (1992b). Culture and creativity. *American Journal of Psychotherapy*, 46, 454-469. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1992.46.3.454>
- Maureen, N. (1998). Creativity, thearts and madness. *Roepers Review*, 21(1), 47-50.
- May, R. (2008). *Yaratma Cesareti*. (A. Oysal, Çev.). Metis Yayınları.

- McDermott, J. F. (2001). Emily dickinson revisited: Astudy of periodicity in her work. *American Journal of Psychiatry*, 158, 686-690.
- Murray, G. & Johnson S. L. (2010). The clinical significance of creativity in bipolar disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 29(3), 207-217.
- Post, F. (1994). Creativity and psychopathology. *British Journal of Psychiatry*, 165, 22-34.
- Rothenberg, A. (2006). Creativity the healthy muse. *Medicine and Creativity*, 368, 58-59.
- Runco, M. A. & Jaeger, G. J. (2012). Yaratıcılığın standart tanımı. *Creativity Research Journal*, 24(1), 92-96.
- San, İ. (2008). *Sanat ve Eğitim*. Ütopya.
- Schuldberg, D. (1990). Schizotypal and hypomanic traits, creativity, and psychological health. *Creativity Research Journal*, 3, 218-230.
- Schuldberg, D. (2001). Six subclinical spectrum traits in normal creativity. *Creativity Research Journal*, 13, 5-16.
- Smith, D. J., Whitham, E. A. & Ghaemi, S. N. (2012). Bipolar disorder. *Handbook of Clinical Neurology*, 106, 251-63. <https://doi:10.1016/B978-0-444-52002-9.00015-2>
- Solovay, M. R., Shenton, M. E. & Holzman, P. S. (1987). Comparative studies of thought disorder: Mania and schizophrenia. *Archieves of General Psychiatry*, 44, 13-20.
- Soygür, H. (1999). Sanat ve Delilik. *Klinik Psikiyatri*, 2, 124-133.
- Sungur, N. (1992). *Yaratıcı Düşünce*. Özgür.
- Teber, S. (2004). *Melankoli*. Say.
- Tufan, E., Başar, K. ve Özdel, K. (2014a). Sanat terapisi uygulamalarında bipolar bozukluk: olgu sunumu. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 34(1), 161-165.
- Tufan, E., Özyurt, G., Karamustafalıoğlu, N. & Öztürk, M. (2014b). Bipolar bozukluk tanılı resim sanatçılarında üretkenlik ve sanatlarının değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(3), 157-165.
- Vieta, E., Salagre, E., Grande, I., Carvalho, A. F., Fernandes, B. S., Berk, M. & Suppes, T. (2018). Early intervention in bipolar disorder. *American Journal of Psychiatry*, 175(5), 411-426. <https://doi:10.1176/appi.ajp.2017.17090972>
- Yılmaz, C. ve İkizer, G. (2021). Duygudurum ve anksiyete bozukluklarında psikonöroimmünolojik süreçler ve psikoterapi ile ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 86-97.
- Wadeson, H. S. (1970). Manic-depressive art. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 150(3), 215-31.
- Wadeson, H. S. (1980). *Art Psychotherapy*. John Wiley and Sons.

Wheatley, D. (2015). *Bipol art: Art in therapy for bipolar disorder*. Springer.

Wills, G. I. (2013). Forty lives in the bebop business: Mental health in a group of eminent jazz musicians. *British Journal of Psychiatry*, 183, 255-259.

Extended Abstract

Bipolar disorder is one of the most globally prevalent mood disorders, encompassing multiple clusters of mental disorders (Yılmaz & İkizer, 2021). This disorder, which is usually associated with psychosocial and economic morbidity, includes ongoing depression and manic episodes with mood swings (Grande Berk et al., 2016). On the other hand, such emotional and energetic fluctuations can increase creative processes and artistic productivity in some individuals.

Creativity is subject that defined either as a skill or as an expression of a cognitive process. As a matter of fact, creativity is considered as a phenomenon that is observed in all kinds of activities in a wide range from ordinary tasks to complex areas such as art, technique or science (May, 2008). In addition, it is often defined by words with rich meanings such as “innovation”, “originality”, “intuition”, “imagination”, “reasoning”, “research”, “finding”, “reconstructing”. Considering all these, creativity can be expressed as the ability to reveal information that is not reachable in memory, to do something differently from everyone else, and to develop new ideas (San, 2008).

Although the relationship between creativity and psychopathology has a long history, researchers have begun to focus specifically on the relationship between mood disorders and creativity since the last quarter of the twentieth century. The idea that there may be a link between creativity and psychopathology is based on the studies examining the biographical texts of artists (Ludwig, 1992; Soygür, 1999). Researchers point out that many famous artists struggle with bipolar disorder and that this condition fosters their creativity. It is stated that these individuals put forward innovative and courageous projects with high energy and self-confidence specific to the manic period, and reflect their deep emotional experiences in their artistic expressions during depressive periods.

In early systematic studies focusing on artistic creativity, it is seen that the creativity process was tried to be explained through the prevalence of mood disorders (Andreasen, 1987; Jamison, 1989, 1993). Some researchers have addressed this relationship within the framework of affective temperaments (Rothenberg, 2006). But, it can be said that retrospective studies on the subject in the literature are still limited in number and narrow in scope. In this context, the current study aims to understand the relationship among bipolar disorder, art and creativity.

This study was designed as a traditional review. The topics and their contents discussed in the study are presented in the form of a narrative review based on the articles and books of prominent authors as a result of the literature search on the relevant subject.

Art, Creativity and Bipolar Disorder

The opinions is quite remarkable point that art and creativity may be related with psychological disorders. The recognition of art as a form of “catharsis” emphasizes its role in the process of expressing and transforming emotional experiences of human beings. For example, according to Aristotle (2011), art offers one the opportunity to purify his or her soul by revealing feelings that are perceived as threatening. This statement implies that art can help individuals regain their inner balance by providing an emotional outlet. On the other hand, when focusing on the creative process, it is seen that creative individuals have some distinctive characteristics. These characteristics include having a libertarian attitude, having the ability to concentrate deeply, being a composed observer and often perceived as cold and rigid by other people. These personality traits also combine with the cognitive characteristics of creative individuals to form a synthesis (Sungur, 1992).

Biographical studies consistently indicate that bipolar disorder is common, especially in artists (McDermott, 2001; Wills, 2013). It is noted that mood disorders and suicidal tendencies are more common in many writers, poets, artists, composers, sculptors and their

first-degree relatives than in undiagnosed individuals (Soygür, 1999). In a study examining the role of mood in the creative process, it was found that 38% of the writers and other individuals engaged in other branches of art were diagnosed with a psychiatric disorder and many of them used antidepressant drugs (Jamison, 1995). In a pioneering study conducted by Juda (1949) that based on face-to-face interviews with approximately 5000 people from 1927 to 1943, conclusions shown that the frequency of having manic-depressive psychosis was 1.3% between 113 German artists and 181 scientists in the sample.

It is stated that fluency in evocations and positive affect, which are the characteristics of the creative process, are also applicable for bipolar disorder (Murray & Johnson, 2010). Some studies have found that cognitive components of the creative process, such as divergent thinking and cognitive over-diversification as well as the fluency in evocations, are associated with hypomania characteristics (Fodor, 1999; Furnham et al., 2008). Andreasen and Powers (1974), on the other hand, put forward that the thought patterns of the authors and individuals in manic episodes were similar in terms of cognitive over-diversification. In another study, Solovay et al. (1987) compared the thought processes of individuals in a manic episode, patients with schizophrenia, and healthy individuals; they found that those in a manic episode were more prone to integrative thinking.

Conclusions

The use of art as a way to express and understand the effects of bipolar disorder can be a means of delving deeper into this illness and coping with the emotional challenges it creates. More broadly, art can serve as a way of relaxation and self-expression for individuals diagnosed with bipolar disorder. It also has the potential to raise awareness in society and increase better understanding of these individuals. Conversely, increased creativity may not be sustainable due to the personal and social challenges of the disorder. Treatment and support are critical for individuals to maintain their mental health and artistic productivity in a

balanced manner. Therefore, the complex and multidimensional nature of the relationship between bipolar disorder and artistic creativity requires careful consideration of both areas. It is believed that this study will be beneficial for future researches in this field, deepen the existing literature, enable the development of more effective and personalized treatments approaches and contribute to a better understanding of individuals diagnosed with bipolar disorder.