

Eklektik Müzik Terapi: Teori ve İşleyiş Örnekleri

Eclectic Music Therapy: Examples from Theory and Practice

 Burçin UÇANER ÇİFDALÖZ^a,
 Özgür SALUR^b

^aAnkara Hacı Bayram Veli Üniversitesi
Türk Müziği Devlet Konservatuvarı,
Ankara, TÜRKİYE
^bMüzik Terapi Akademisi,
İstanbul, TÜRKİYE

Yazışma Adresi/Correspondence:
Burçin UÇANER ÇİFDALÖZ
Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi
Türk Müziği Devlet Konservatuvarı,
Ankara, TÜRKİYE
burcinucaner@yahoo.com

ÖZET Müzik terapiye yönelik çeşitli yaklaşımlar mevcuttur. Bu yaklaşımların her biri, müziğin, terapötik sürece yardımcı olma rolünü içeren bir model ile desteklenir. Eklektik müzik terapi, müzik terapistinin, terapi süreci içerisinde, katılımcının ihtiyaçlarına göre farklı modellerden aldığı terapötik etkinlikleri bir araya getirdiği ya da farklı modeller veya terapi yaklaşımları arasında geçişler yaptığı bir yönelimdir. Farklı modeller ve yaklaşımlar, ortak, benzer ve farklı öğeler, terimler, kavramlar ve terapötik etkinlikler içerir. Bu makalede müzik terapi modelleri (Davranışçı Müzik Terapi Modeli, Rehberli İmgelem ve Müzik-Bonny Modeli, Nordoff-Robbins Modeli, Analitik Müzik Terapi Modeli ve Benenzon Modeli) başlıklar halinde ele alınmış, yaklaşımlardan bahsedilmiş ve bir kurgusal süreç üzerinden eklektik müzik terapi örneklenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Müzik terapisi; psikoterapi; modeller, teorik; eklektik; ortak etkenler yaklaşımı

ABSTRACT There are various approaches to music therapy. These approaches are supported by models, which are based on therapeutic effects of music. Eclectic music therapy is the orientation where the music therapist combines or alternates between interventions from different models according to the needs of the clients in therapy sessions. Different models and approaches involve same, similar and different elements, terms, concepts and therapeutic activities. In this article, several music therapy models (i.e. Behavioural Music Therapy, Guided Imagery and Music – The Bonny Model, The Nordoff-Robbins Model, Analytically Oriented Music Therapy, The Benenzon Model) have been explained, some approaches have been mentioned and eclectic music therapy has been illustrated through a fictional therapy process.

Keywords: Music therapy; psychotherapy; models, theoretical; eclectic; common factors approach

Müzik terapi yaklaşımlarının kökenini oluşturan psikoterapi yaklaşımları incelendiğinde, teorisyenlerin daha kolay, daha hızlı ve daha etkili müdahale yollarını bulmaya çalıştığı görülmektedir. 10.000'den fazla kitapta 250'den fazla farklı psikoterapi yaklaşımı paylaşılmıştır. Ayrıca, psikoterapiyi daha iyi anlamak ve verimliliğini incelemek için on binlerce kitap, kitap bölümü ve dergi makalesi yazılmıştır.¹

Meta-analitik teknikler kullanılarak yapılan verimlilik araştırmalarında, psikoterapi yaklaşımlarının pek de farklı bir verimliliğe sahip olmadıkları görülmektedir. Etkinlikleri birbirlerine çok benzerdir ve hangi yöntemin kullanıldığı, tedavi sonucunun etkinliğini %1'inden daha az etkiler.¹ Daha yüksek etkinlik ile daha düşük etkinlik arasındaki fark, hangi terapi yaklaşımının benimsendiği veya bir yaklaşımın belirli bileşenleri ile ilgili olmaktan çok, terapötik ilişki gibi bazı ortak etkenlerin karşılanması, ne kadar başarılı karşılandıkları ve terapistin ne kadar yetkin olduğu ile ilgilidir.² Şu ana kadar yapılan araştırmalarla hala terapi çıktısındaki etkenlerin

KAYNAK GÖSTERMEK İÇİN:

Uçaner Çıfdalöz B, Salur Ö. Eklektik müzik terapi: Teori ve işleyiş örnekleri. Eren N, editör. Ruhsal Bozuklukların Tedavi ve Rehabilitasyonunda Yaratıcı Sanat Psikoterapileri. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2019. p.66-71.

%40'ının bulunamadığını belirten Norcross (2011), katılımcıya bağlı nedenlerin (sorunların şiddeti de dahil olmak üzere), terapi çıktısının toplam varyansının yaklaşık %30'unu oluşturduğunu tahmin edildiğini aktarmaktadır. Bunu %12'lik etkiyle terapötik ilişki (terapistle katılımcı arasında terapistin çabasıyla kurulan ve kendisi de iyileştirici etkiye sahip ilişki), %8'lik etkiyle spesifik terapi yöntemi ve %7'lik etkiyle terapistin teknik nitelikliliği takip eder. Norcross, tüm terapi yaklaşımları incelendiğinde terapinin çıktılarının iyileştirebilmesi için terapistin üzerinde çalışabileceği şu ortak etkenleri terapötik ilişki başlığıyla sıralar: terapötik birlik-ittifak (grup terapisinde kohezyon), empati, amaç, konsensüs ve işbirliği, olumlu saygı ve olumlama, uyuşma, katılımcı geribildirim toplama, ittifak kopmalarını onarma, karşı aktarımı yönetme, katılımcının direnç seviyesi, terapötik değişim aşamaları, tercihler, kültür, başa çıkma tarzları, beklentiler, bağlanma tarzı, din ve maneviyat.

EKLEKTİK MÜZİK TERAPİ

Eklektik müzik terapi, müzik terapistin, terapi süreci içerisinde, katılımcının ihtiyaçlarına göre farklı modellerden aldığı terapötik etkinlikleri bir araya getirdiği ya da farklı modeller veya terapi yaklaşımları arasında geçişler yaptığı bir yönelimdir. Aynı gruptaki katılımcılar aynı veya farklı sorunların farklı aşamalarını yaşıyor olabilirler. Ayrıca farklı terapötik etkinlikler, terapötik sürecin farklı aşamalarında farklı şekilde fayda sunabilirler. Diğer yandan katılımcılar, etkinliklerden ne kadar faydalanacaklarını etkileyebilecek farklı kişisel özelliklere de sahip olabilirler.³ Bu sebeplerle, tek bir terapi yöntemine, yaklaşımına veya modeline bağlı kalmak birçok grup çalışmasında ve bireysel çalışmada verimsiz kalabilir. Böyle bir çalışma yönteminde terapist hem her katılımcıyı yakından tanımaya ve gözlemlemeye çalışmakla yükümlüdür, hem de katılımcılara dönüşümü sağlayabilecek –farklı model ve yaklaşımlardaki- fikirleri, etkinlikleri, uygulamaları, ödevleri ve teçhizatı sağlamakla. Farklı modellerden farklı teknikler kullanmak, terapistin terapötik tutumunun da değişmesini sağlar. Terapist bir modelin veya yaklaşımın kurallarından ziyade katılımcının ihtiyacını en ön planda tutmaktadır, böylece süreç terapötik hedeflere doğru daha hızlı ve daha etkili bir şekilde yol kat edebilir.³

Bu tedavi yaklaşımı, her terapi sürecinin benzersiz olduğunu ve her grubun değişen ve değişecek katılımcı ihtiyaçlarına göre uyarlanması ve gerektiğinde değişiklikler yapılması gerektiğini varsayar. İçinde bulunduğu müzik kanıtı dayalı tıp çağında bu yaklaşım, terapistlerin,

vakanın doğru bir şekilde teşhis edilmesinin ardından en iyi tedavi yönteminin seçilmesi ve protokolün kurallarının dışına çıkılmaması gerektiği fikrine meydan okuduğundan kulağa güç gelebilir.⁴ Bununla birlikte, bir yandan kanıtı dayalı tıp çağındaki ölçme ve değerlendirme yöntemleri terapötik değişimi hassas ve işlevsel bir şekilde ölçmek için kullanılabilir, öte yandan bu işlev, ihtiyaç odaklı eklektik yaklaşımın kullanılabilirliği ile mevcut tıp işleyişini birleştiren bir köprü olabilir.

MÜZİK TERAPİ MODELLERİ

Müzik terapi modelleri sürekli değişmekte, gelişmekte, yaygın olarak kullanılan modellere yenileri eklenmektedir. Burada 1999 yılında Washington'da düzenlenen 9. Dünya Müzik Terapi Kongresinde, uluslararası düzeyde kabul edilmiş 5 müzik terapi modeli ele alınmıştır. Bu modeller Davranışçı Müzik Terapi Modeli, Rehberli İmgelem ve Müzik-Bonny Modeli, Nordoff-Robbins Modeli, Analitik Müzik Terapi Modeli ve Benenzon Modelidir.⁵ Bahsedilen müzik terapi modelleri psikanalitik, psikodinamik, kişi merkezli/hümanistik/insancıl, bilişsel, davranışçı veya gelişimsel kuramlara dayanmaktadır.⁶ Çoğu model, katılımcıların aktif şekilde müzik yaptığı aktif ve daha çok dinleme konumunda olduğu reseptif/pasif müzik terapi yöntemlerini bir arada kullanır.

Unutulmamalıdır ki farklı modeller ve yaklaşımlar, ortak ve benzer öğeler, terimler, kavramlar ve terapötik etkinlikler içerir. Müzik terapi süreçlerinde kullanılan terapötik etkinliklerin temeli burada başlıklar halinde ele alınacak modeller olabileceği gibi bunların dışında psikodinamik, kişi merkezli/hümanistik/insancıl, nörolojik, vibroakustik/fizyoakustik, mindfulness gibi yaklaşımlar da terapötik etkinliklerin temelini oluşturabilir.

DAVRANIŞÇI MÜZİK TERAPİ MODELİ

Başlangıcından itibaren modern müzik terapi davranışçı teoriyle yakından ilişkiliydi. Davranışçı psikoloji, normal ve normal dışı bütün davranışların öğrenme ürünü olduğunu ileri sürmektedir. Davranış, gözlenebilen, kaydedilebilen ve ölçülebilen eylem, hareket ya da yanıtlardır. Davranışçı kuramlar öğrenmenin uyarıcı ile davranış arasında bir bağ kurularak geliştiğini ve pekiştirme yoluyla davranış değiştirmenin gerçekleştiğini kabul eder. Pavlov'un klasik koşullama çalışmaları, davranışçı akımın en çok bilinen öğrenme kuramıdır. Edimsel koşullama ilkeleri ise Thorndike, Tolman ve Guthrie tarafından tanımlanmıştır. Davranışçı terapi, öğrenme ilkelerinin davranış bozukluklarının analiz ve tedavisine

sistematiik bir biçimde uygulanması olarak tanımlanabilir.⁷ Watson'un ortaya koyduğu klasik koşullanma paradigması insan davranışlarını anlama açısından çok sınırlı bir açıklama getirebilirken Skinner'ın "edimsel koşullanma ve pekiştirme" kuramı, davranışçı kuramı neredeyse bütün insan davranışlarını davranışçı ilkelerle açıklayabilecek bir konuma getirmiştir.⁸

İkinci Dünya Savaşı sonrası Amerikalı gazilerle yürütülen terapötik çalışmalar, davranışçı prensiplere dayanmaktaydı. Davranışçı müzik terapi modelinin kurucularından biri Clifford Madsen'dir. 1996 yılında Madsen ve ark. yayınladıkları bir makalede davranışçı müzik terapiyi, müzik kullanarak bilişsel-davranışsal değişimi oluşturma olarak tanımlamışlardır.⁹ Bu model "...müziğin, olumsal pekiştirme ya da uyarıcı olarak uyumlayıcı davranışların geliştirilmesinde ve uyumsuz davranışların ortadan kaldırılmasında kullanılması" olarak tanımlanmaktadır.¹⁰ Diğer taraftan nörolojik müzik terapi eğitimini tasarlayan Michael Thaut da nörolojik müzik terapiyi davranışçı müzik terapi prensiplerine dayanarak tasarlamıştır.¹⁰

BONNY-REHBERLİ İMGELEM VE MÜZİK MODELİ (RİM)

Rehberli imgelem ve müzik modeli, 1970'lerin başında keman sanatçısı, müzik öğretmeni ve müzik terapisti Helen Lindquist Bonny (1921-2010) tarafından geliştirilmiştir. Kişi merkezli/hümanistik/insancıl ve ben-ötesi/transpersonel psikolojiyi temel alan rehberli imgelem ve müzik, müzik odaklı bir yaklaşıma sahip olan reseptif bir modeldir. Bonny, modeli geliştirirken iki temel inançtan yola çıkmıştır; birincisi müziğin kelimelerden daha fazla terapötik dönüşüm yaratabilmesi ve dolayısıyla müzik terapinin yardımcı değil birincil terapi yöntemi olması gerekliliği; ikincisi de müziğin terapide bir pekiştirici olarak kullanılmasında estetik boyutunun göz ardı edilmesi.¹¹ Helen Bonny, modeli: "... hazırlanan klasik müziğin, rehber/terapist tarafından, danışanda duyuşsal ve duygusal tepkileri uyandırmak için kullanılması" şeklinde tanımlar. Seans uzunluğu 30-50 dakika arasında değişmektedir. Seansta tek bir klasik müzik parçası da kullanılabilir, 3 ila 8 uzun ya da kısa devinimden oluşturulan bir set de kullanılabilir. Müzik, çeşitli psikolojik (ya da fizyolojik) ihtiyaca göre deneyimi destekleyici, yaratıcı ya da derinleştirici şekilde sıralanabilir. Rehberli imgelem ve müzik, müzik dinleme eylemini, rahatlama, imgelem, çizim (mandala) ve sözlü iletişim ile birleştirir ve böylece farklı bilinç seviyelerinde deneyimlerin oluşmasına yardımcı olur. Müzik yolculuğunda danışan, hayatının farklı yönlerini imgelem ile dene-

yimleme şansına sahip olur: içsel resimler, bedensel deneyimler, duyular, hisler, düşünceler, anılar ve neotik deneyimler.¹⁰

NORDOFF-ROBBİNS MODELİ

Yaratıcı Müzik Terapi olarak adlandırılan Nordoff-Robbins modeli, son elli yıl içinde geliştirilmiş doğaçlamaya dayalı bir müzik terapi modelidir. Paul Nordoff ve Clive Robbins, 1950'lerin sonlarında özel eğitim hizmetlerinde çocuklara terapötik müzik seansları düzenlemeye başlamışlardır. Amerikalı besteci ve piyanist Paul Nordoff ve İngiltere'de eğitim almış özel eğitim uzmanı Clive Robbins'in ortak çalışmaları, modelin ortaya çıkmasını sağlamıştır. Başlangıçta yaratıcı müzik terapi farklı seviyelerde öğrenme gücünü çeken çocuklar için geliştirilmiştir. 1976 yılında Paul Nordoff öldükten sonra Clive Robbins ve eşi Carol Robbins modeli geliştirmeye devam etmişlerdir. Nordoff ve Robbins, Rudolf Steiner'in fikirlerinden ve hümanist psikolojiden etkilenmişlerdir. Nordoff-Robbins modelinin temel özelliği, öncelikle müzik merkezli olmasıdır.^{12,13}

Nordoff-Robbins müzik terapi (NRMT) modeli "müzik çocuk" olarak adlandırılan merkezi bir kavram ya da teori etrafında inşa edilmiştir. Müzik çocuk kavramı, tüm bireylerin doğuştan gelen bir müzikalliğe ve müzikal deneyimlere cevap verebilmek için patolojiden bağımsız bir kapasiteye sahip olduğu inancına dayanmaktadır. "Müzik çocuk" un gelişmesi için "çocuğun kendini, başkalarını ve etrafındaki dünyayı deneyimlemeye açık olması gerekir; çünkü bu deneyimler aracılığıyla kişi, bilişsel ve etkileyici yetenekler geliştirilir". "Koşullu çocuk", "müzik çocuk" un işleyişini engelleyen şeydir. Robbins ve Robbins'e (1991) göre, "müzik çocuk"u örten, üzerini kapatan "koşullu çocuk", çocuğun 'aldığı hal'dir. Yani yaşam deneyimlerini nasıl içselleştirdiğine bağlı olarak gelişmiş kişiliği ve çevresindeki dünyaya verdiği öğrenilmiş karşılıklar.

Geleneksel olarak Nordoff-Robbins modelinde seansa iki terapist birlikte yer alır. Birincil terapist, bir gitar veya piyano gibi bir armonik enstrümanda spontane bir şekilde müzik yapmaktan sorumluyken, yardımcı terapist çocukla doğrudan etkileşime girerek çocuğun müziğe katılımını kolaylaştırır. NRMT'de, müziksel etkileşim için birincil odak, çocuk ve müzik terapistleri arasında gelişen müzikal ilişkidir. NRMT'de sözel etkileşim şart değildir; bunun yerine, müzikal deneyimin derinliği ile çocuk ve müzik terapisti arasındaki müzikal bağıntı düzeyinin önemli olduğu düşünülmektedir.¹⁴

ANALİTİK MÜZİK TERAPİ MODELİ

Analitik - yönelimli - müzik terapi modeli psikanalizden temel alır. Psikanaliz, Sigmund Freud'un çalışmalarıyla yeni bir disiplin olarak başlamış, daha sonra Adler, Jung, Horney, Sullivan, Fairburn, Klein, Bowlby, Kohut, Lacan gibi Freud'un öğrencileri ve onu takip edenler Freud'un fikirlerini geliştirmiş ve farklı psikoterapötik yöntemler ortaya koymuşlardır.¹⁵ Hem psikanaliz hem de psikanalizin terapötik bir yöntem olarak uygulanması, 20. yüzyıl düşünce ve kültürü üzerinde derin bir etki yaratmıştır. Müzik, edebiyat, sanat, bilim ve din gibi tüm insan yapısı oluşumları anlamak için de kullanılmakta olan psikanalitik yaklaşım, insan kişiliğini, çocukluktaki ve gelişimsel deneyimlerin yoğun etkisinde olan ve dürtülere (cinsel dürtü ve şiddet dürtüsü başta olmak üzere) dayanan bir yapı olarak kabul etmektedir. Psikolojik iyi hissetme veya işlev bozuklukları buralardan kaynaklanır ve terapi seanslarında, katılımcının anı ve düşüncelerini genellikle serbest çağrışım şeklinde sözelleştirilmesiyle incelenir. Analist / terapist bu anlamların ve düşüncelerin benzerlikleri ve / veya kaynakları hakkında yorumlarda bulunur ve teori temel olarak bu yorumların, danışanın duyu ve düşünceleri hakkında içgörü kazanması ve değişime yönelik adımlar atmasına destek olduğunu varsayar.¹⁶

Psikanalitik yönelimli bir müzik terapist, psikanalizin temel ilkelerinden çıkmadan, hastasının/danışanın/katılımcının gereksinimine göre tekniği uyarlayabilir. Jungcu analitik psikoloji yaklaşımı içinde müziğe de ilgi duyulmaktadır.¹⁰ Bununla birlikte, müzik terapi içinde analitik yaklaşımın gelişmesi oldukça geç olmuştur. Analitik müzik terapi modeli 1970'lerde Birleşik Krallık'da Peter Wright ve Marjorie Wardle ile yakın işbirliği içinde olan Mary Priestley tarafından kurulmuştur. 1970'lerin başından itibaren Priestley "Analitik Müzik Terapi" yaklaşımını geliştirmeye başlamıştır. Analitik Müzik Terapi, müzikal doğaçlamaların sembolik olarak kullanımı ve sonrasında bu sürecin danışan ve terapist tarafından yorumlanmasına dayanan aktif, psikoterapötik bir metot olarak tanımlanmaktadır.⁹ Analitik müzik terapi, danışanın içsel yaşantısını keşfetmek ve böylece danışana olgunlaşma ve kendi kendini daha iyi tanıma konusunda yol göstermek amacıyla kullanılan yaratıcı bir araçtır.¹⁷

BENENZON MODELİ

Arjantinli psikiyatr, müzisyen, besteci ve heykeltıraş Roldando Benenzon, ilk müzik terapi eğitim programını 1966 yılında Güney Amerika'da geliştirmiştir.¹⁸ Mode-

lin başlangıç noktası psikanalitik düşüncedir. Ancak bu model, birçok farklı psikoloji ve psikoterapi teorilerinden (psikanaliz ve psikodrama da dahil) yararlanan, kendi içinde eklektik bir modeldir. Model her bireyin benzersizliğine ve tekliğine vurgu yapar.¹⁹ Modelin yakın zamanda yapılan tanımı şu şekildedir: "Bu müzik terapi modelinin amacı, danışanların yaratıcı enerjilerini insanlarla iletişim kurma kanallarına yönlendirmelerini sağlamaktır. Bu süreç, ilişki ve bağlantı kurma becerisine dayanır. Müzik terapide bu bağlantılar sözel olmayan yollarla kurulur".¹⁰ Benenzon müzik terapi modeli özünde her insanın bireysel gelişiminin derin bir yeniden yapılandırılmasına odaklanır. Benenzon modelinde temel kavram "Sesli Kimlik"tir (Identidad Sonora - ISO). Benenzon'a göre Sesli Kimlik (ISO), her bireye özel bir sesler bütünüdür. İçsel sesli olguların birleşmesinden doğan ISO, bireyi nitelendirir ve diğer bireylerden ayrışmasını sağlar.¹⁹ İçsel hareket de aynı mantıkla ele alınır: Her insanda önceden belirlenmiş hareket kalıpları vardır ve bunlar, içsel seslerle birlikte belli arketipler oluşturur. Jung'un kolektif bilinçdışı modeline uygun olarak, sesli/hareketli arketipler de en eski zamanlardan beri değişmez bir biçimde kuşaktan kuşağa aktarılan birtakım eğilimlere ve yaşamsal enerjiye işaret eder. Bununla birlikte, tıpkı parmak izi gibi, Sesli Kimlik(ISO) de her insana özgü ve benzersiz olarak kabul edilir.¹⁹

BİR ÖRNEK ÜZERİNDEN EKLEKTİK MÜZİK TERAPİ

Eklektik müzik terapi adıyla, farklı model ve yaklaşımlardan gelen terapötik etkinliklerin bir müzik terapi grubunun ihtiyaçları, üyelerin kabiliyetleri ve imkanlar doğrultusunda kullanılmasını şöyle bir örnekle inceleyebiliriz:

Şizofreni tanısı almış, orta işlevsellikte üyelerden oluşan bir terapi grubunu ele alalım. Terapist, öncelikle grup terapi çalışmalarının etkinliği üzerinde en büyük pay sahibi olduğu görülen grup bütünlüğünü/kohezyonu oluşturmak için kişi merkezli/hümanist/insancıl bir yaklaşımla süreci başlatabilir ve her üyeden sevdikleri bir parçayı grupla paylaşmasını isteyebilir. Bu, hem paylaşan üye için bir paylaşım (çıktı) niteliğinde olacaktır, hem de diğer üyeler için paylaşım (girdi) ve bakım görme niteliğinde.

Ardından terapist, grupla beraber süreç içinde her oturumun başında çalınacak ve grup üyelerinin isimlerini içeren bir "merhaba" şarkısı besteleyebilir. Her oturumda tekrarlanarak grubun Jung'iyen bakış açısıyla bir ritüeli haline gelecek bu şarkı, aynı zamanda davranışçı

müzik terapi modelinin önemli bir etkinliğidir. Şarkı yazım sürecinde bilişsel ve yaratıcı deneyim sağlanır, üyeler arasında sosyal farkındalık artar ve işbirliği deneyimlenir. Şarkının her oturumun başında beraberce söylenmesi ise çalışmaya başlarken hafızayı, dikkati ve odaklanmayı etkinleştirir ve kaygıyı azaltır.

Bonny-Rehberli İmgelem ve Müzik Modeli'nin içerdiği gözler kapalı şekilde müzik dinleme etkinliği şizofreni tanısı almış, psikoz yaşama ihtimali olan katılımcı grubuna uymayacağı için terapist, psikodinamik yaklaşım, Nordoff-Robbins Modeli ve Analitik Müzik Terapi gibi yaklaşımlardan temel alan klinik doğaçlama etkinliğini gruba sunabilir. Bu etkinlikte katılımcılar seçecekleri enstrümanları içlerinden geldiği gibi çalıp müzik yapacaklardır. Terapist, gerçeklikle bağları zedeli psikotik katılımcılarla çalıştığı için, enstrüman seçiminden sonra üyelere mindfulness'tan gelen bir etkinliği sunabilir. Bu etkinlikte üyeler, seçtikleri enstrümanı yeterli zamanı ayırarak görme, dokunma, koklama ve işitme duyularıyla incelerler. Bu etkinlik hem üyenin duyularını etkinleştirir, hem de duyuların etkinleşmesi üzerinden gerçeklikle ve içinde bulunulan grup düzeyiyle bağı artırarak kişiyi klinik doğaçlamaya hazırlar. Klinik doğaçlamada seçtikleri enstrümanları içlerinden geldiği gibi çalan üyeler, psikodinamik yaklaşım veya Analitik Müzik Terapi kavramlarıyla ele aldığımızda iç dünyalarını sembolik şekilde dışa vururlar ve paylaşırlar, müziğin içinde bazı sesler ve sesleri yaratan kişilerle özdeşim kurabilirler. Doğaçlama şekilde çalınan müzik, sözel alana kıyasla daha az kaygı barındıran bir 'güvenli alan'dır ve üyelere daha otantik bir paylaşım imkânı sunar. Doğaçlamanın ardından üyelerin müzikal alandaki yansımaları terapist tarafından değerlendirilip paylaşılabilir.

Terapist çalışmayı davranışçı modelde sıkça rastlanan ve beden aktivasyonu ve duyuşsal farkındalık hedefli beden perküsyonu etkinliğiyle sonlandırabilir. Beden perküsyonu çalışması için bedeninin el, kol, omuz, ayak, parmaklar gibi bölgelerinden farklı sesler çıkartan katılımcılar, içe dönük doğaçlama etkinliğinin ardından duyularını ve bedenlerini harekete geçirerek gerçeklikle temaslarını artıran bir konumda çalışmayı sonlandırır-

lar. Psikoz deneyimlemiş ve iç dünyalarında izole şekilde yaşama riski barındıran şizofreni tanısı almış kişilerle oturumu gerçeklikle teması artırarak noktalandırmak önemlidir.

Örnekte de görüldüğü gibi bir müzik terapistin eklektik yönelimi benimseyerek farklı model ve yaklaşımlardan terapötik etkinlikler kullanması, katılımcılara terapötik değişimin gerçekleşmesi için en olası koşulları sunmasını sağlar. Terapistlerin farklı model ve yaklaşımlar üzerine kendilerini geliştirmesi, eklektik uygulamanın sağlığı açısından önemlidir.

Bir yandan terapistin olmazsa olmazı terapötik ilişki kurallarını, bir yandan da farklı yaklaşımlardan temel alan terapötik uygulamaları katılımcıların ihtiyaçlarını en ön planda tutarak yürüttüğü süreçlere dahil edebilen terapistler, terapötik süreçlerin etkinliğini ve dolayısıyla katılımcılara verilen hizmetin kalitesini artıracaktır.

SONUÇ

İnsanlığın müziği keşfettiği dönemlerden başlayarak gelişen müziğin sağlık alanında kullanılması, günümüzde psikoterapi yaklaşımlarından da temel olarak müzik terapi alanının doğuşunu sağlamıştır. Literatür, psikoterapi süreçlerinde olduğu gibi farklı modeller üzerinden yürütülebilen müzik terapi süreçlerinin, hangi modele ait olduğundan bağımsız olarak fayda sağladığını göstermektedir. Her modelden fayda sağlanıyor olması durumu, teorisyen ve klinisyenleri modellerin ortak taraflarını incelemeye ve terapistin verimini artırmaya yöneltmiştir, bu da farklı modellerden terapötik ihtiyaçlar doğrultusunda bir araya getirilen uygulamalardan ortaya çıkan eklektik müzik terapiyi doğurmuştur. Terapötik ilişki kavramına ve temel aldıkları modellere hakim terapistler tarafından gerçekleştirilecek entegrasyon çalışmaları terapi süreçlerine zenginlik katmakta ve katılımcıların ihtiyaçlarına cevap verme imkanını artırmaktadır. Bu sebeple entegrasyon ve eklektik müzik terapi çalışmaları devam etmeli, hangi modelin hangi tekniğinin hangi klinik gruplara daha iyi geleceğini konu alan bilimsel araştırmalar artırılmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Wampold BE. The great psychotherapy debate: models, methods, and findings. *Psychotherapy Research*. 2001. Vol. 62.
2. Norcross JC. *Psychotherapy Relationships That Work: Evidence-Based Responsiveness*. Norcross JC, ed. 2nd ed. Oxford University Press; 2011.
3. Stricker G, Gold J. Integrative approaches to psychotherapy. In: Messer SB, Gurman AS, ed. *Essential Psychotherapies*. New York: Guilford Press; 2011.
4. Seikkula J. Becoming dialogical: Psychotherapy or a way of life? *Australian and New Zealand Journal of Family*. 2011;32(3):179-93.
5. Yılma G, Zihinsel Engelli Çocuklarda Müzik Terapi Yöntemlerinde Kullanılan Müzik Aletleri Üzerine Bir İnceleme. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2014;7(33):890-900.
6. Wigram T, Pedersen N, Bonde LO. *A Comprehensive guide to music therapy: Theory, clinical practice, research and training*. Kingsley, Philadelphia; 2002.
7. Demiralp M, Oflaz F. Bilişsel Davranışçı Terapi Teknikleri ve Psikiyatri Hemşireliği Uygulaması. *Anatolian Journal of Psychiatry*. 2007; 8:132-9.
8. Türkcapar H, Sargin E. Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Tarihçe ve Gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler ve Araştırmalar Dergisi*. 2012;1(1):7-14.
9. Spiro N, Giorgos T, Pavlicevic M. Music in the Social and Behavioral Sciences. Thompson WF, ed. *An Encyclopedia*, Sage Publications, California. 2014. p.771.
10. Trondalen G, Bonde LO. Music, Health & Wellbeing. Macdonald R, Kreutz G, Mitchell L, ed. Oxford. 2012. p.50.
11. Summer L. Music Consciousness: The Evolution of Guided Imagery and Music, Barcelona Publishers, Amerika.
12. Edwards J. Approaches and models of music therapy. *The Oxford Handbooks Online*. 2016.
13. Kirkland K. *International Dictionary of Music Therapy*. Routledge Talor & Francis Group, London New York. 2013.
14. Heiderscheid A, Jackson N. *Introduction to Music Therapy Practice*. Barcelona Publishers. 2018.
15. Yazgan İnanç B, Yerlikaya E. *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Yayıncılık; 2013.
16. Wolitzky DL. Contemporary Freudian Psychoanalytic Psychotherapy. In: Messer SB, Gurman AS, eds. *Essential Psychotherapies*. 3rd ed. New York: Guilford Press; 2011.
17. Cooper ML. A Musical Analysis of How MARY Priestley Implemented The Techniques She Developed For Analytical Music Therapy. Doctor of Philosophy Thesis. The Temple University, Amerika. 2012.
18. Wagner G. The benenson model of music therapy. *Nordic Journal of Music Therapy*. 2007;16(2):146-7.
19. Özyıldız A. Benenson'un Sesli Kimlik (İdentidad Sonora-ISO) Kavramı Işığında Müzik Terapötik Süreç: Bireysel ve Kültürel Farklılıkların Değerlendirme Çabası. VII. Uluslararası Hisarlı Ahmet Sempozyumu. Kütahya. 2016.