

# Öğrenci gözüyle müzik terapi

## Music therapy from student's perspective



Uzm. Mt. Özgür Salur  
Özgür Salur, MA - MT

Bir mevsim dönümünde, sarı yapraklar artarken yine beraberiz. Geçen sayıdaki köşemizde Dünya Müzik Terapi Federasyonu başkanı Prof. Melissa Mercadal Brotons, ülkemizdeki gözlemlerini bize yazmıştı. Bu sayıda ise sözü yelpazenin öbür ucuna, Müzik Terapiye Giriş dersini yeni tamamlamış iki lisans öğrencisi arkadaşımıza verdik: Uzm. Mt. Özgür Salur

We have met again at the turn of the season as the leaves are falling. In our previous issue, Prof. Melissa Mercadal Brotons, the President of WFMT, shared with us her observations when she visited our country. In this issue, we give the floor to the other side of the spectrum, namely, two bachelor's degree students, who have just completed the Introduction to Music Therapy course: Özgür Salur, MA - MT

Özyeğin Üniversitesi Psikoloji Bölümü 4. Sınıf öğrencisiyim. Lisans ve klinik psikoloji yüksek lisans eğitimlerimi tamamladıktan sonra psikoterapi alanında uzmanlaşmayı hedefliyorum.

2018-2019 eğitim öğretim yılı içerisinde, okulumuzda ilk kez açılan ve müzik terapi uzmanı Özgür Salur tarafından verilen "Müzik Terapiye Giriş" dersine kayıt oldum. Terapinin her zaman ilgimi çeken bir alan olmasının yanı sıra, içine müziğin dahil ediliyor olması motivasyonumu son derece artırdı. "Müzik" ve "terapi" iki ayrı alan olarak ele alındığında bile her biri, insanın psikolojik, fiziksel, sosyal ve zihinsel ihtiyaçlarını karşılaması konusunda önemli role sahip. Bu iki alan birleştiğinde ise bahsi geçen ihtiyaçların karşılanmasında çok büyük kolaylık sağlamakta. Terapide iletişim en önemli öğelerden biri olduğu ve müziğin insan yaşamında etkili ve güçlü bir iletişim aracı olduğu için müziğin terapiye katkısı oldukça yüksek. Bu katkılara aldığım ders sayesinde bizzat şahit olduğum için çok mutluyum.

I am a senior student at the Department of Psychology at Özyeğin University. I want to specialize in psychotherapy after I complete my undergraduate studies and then my graduate studies in clinical psychology.

For the academic year of 2018-2019, I enrolled in "Introduction to Music Therapy" course lectured by music therapist Özgür Salur. The course was offered for the first time from our school. Therapy was always a field of interest for me and now I feel really motivated as this approach involves music as well. Even when music and therapy are considered as two separate disciplines, each of them plays a significant role in responding to one's psychological, physical, social and mental requirements. When the two disciplines are united, responding to those requirements becomes much easier. Since communication is one of the most important elements in therapy and music holds a great space as an effective and powerful means of communication in our lives, music has so much to offer in therapy. I am personally very happy to have witnessed to these contributions thanks to that course.



Elif Tuğçem Kazıkaya



Özyeğin Üniversitesi Öğrencileri ile Müzik Terapist Danny Lundmark'ın Konuk Olduğu Atölye Dersi  
A Workshop Session with the Students of Özyeğin University, and the guest Music Therapist Danny Lundmark

Bütün dönem boyunca dersin en ilgi çekici bölümü atölye haftalarıydı. Okulumuzun Müzik Kulübü odasında gerçekleştirdiğimiz atölyelerden birine bir müzik terapist Danny Lundmark katıldı. Her birimiz dönüşümlü olarak farklı enstrümanlar aldık ve kolektif birkaç çalışma yaptık. Derste teorik olarak öğrendiğimiz müzik terapi tekniklerini katılımcı olarak uyguladık. Çalışmalar kendimize dönük olduğu için aldığımız keyif ve verim doğru orantılıydı. Aklumıza gelen kelimeleri bir araya getirerek bir şarkı ortaya çıkardık. Müziğin tonunu, hızını, melodisini belirledik ve ortaya özgün bir parça çıktı. Bütün etkinlik boyunca herkesin son derece rahat olduğunu, gülmüşediğini gözlemledim. Ve asıl o an farkettim ki özellikle grup terapi seanslarında müziğin rahatlatıcı, bütünleştirici ve yaratıcılığı kolaylıkla ortaya çıkararak bir yanı olduğu inkâr edilemez.

Teorik derslerimizde ise müzik terapinin ne olduğundan, kimlere uygulandığından, metodlarından vb. birçok alanından konuştuk. Müzik terapi her yaşta bireylere uygulanabilir fakat beni en çok etkileyen yeni doğan bebeklere ve yaşamı sonlanmak üzere olan bireylere müzik terapi uygulanması oldu. Bu iki zıt gerçeklikte bile müziğin aynı şekilde rahatlatıcı bir etkisi olduğu gerçeği karşısında büyülendim. Yaşama müzikle başlama ve yaşamı müzikle bitirme fikri üzerine çokça düşündüm.

Müziğin iyileştirici gücü beni son derece etkiledi. Gerek teorik gerekse pratik olarak deneyimleme fırsatı bulduğum için çok mutluyum. Dilerim herkes müziği sadece kulaklarımızla değil, bütün duyarlarımızla hissedebileceğimizi deneyimleme fırsatı bulur...

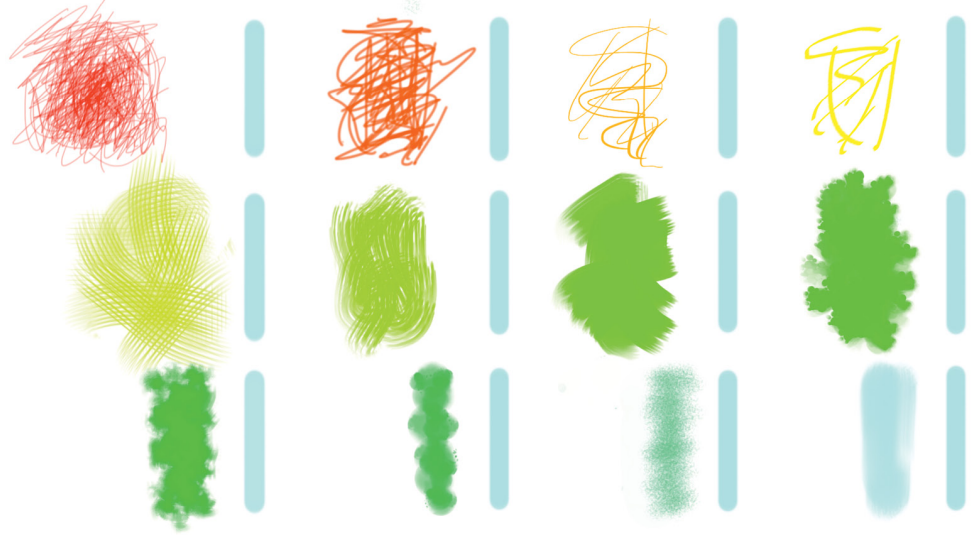
The most interesting part of the course during the entire term was the workshop week. Music therapist Danny Lundmark attended one of the workshops at the school's Music Club room. Each of us took up a different instrument by turns and participated in couple of group interventions. Techniques of music therapy that we learned at courses were applied by us as proactive participants. The workshop was just for ourselves, so the pleasure and output was directly proportional. We made a song with the words we randomly thought of. We set the tone, speed and melody of the music and the result was an amazingly genuine piece. I observed that everybody seemed comfortable and was smiling during the workshop activity. That was the moment I realized that music was undeniably relaxing, unifying and it had a power of driving the creativity.

During the theoretical courses, we talked about what is music therapy, who were eligible for it, and what methods were to be applied and all. Obviously individuals of all ages are fit and eligible for music therapy but I was amazed to learn that it could also be applied to new-born babies and to individuals at the end of their life. It is fascinating that music has a soothing and calming effect on recipients from the two opposite ends. I have thought a lot about starting one's life with music and ending it with music.

I was utterly impressed by the healing power of music. I am more than happy to have had the chance to experience this in theory and in practice. I hope that everyone is lucky enough to experience music not only through ears but through all senses...

"Tedaviye ihtiyacım olursa daha iyi olmak için neden başka bir tedavi yöntemi değil de müzik terapiyi tercih edeyim?"

"If I need a therapy, why should I go for music therapy instead of another treatment method?"



Hatice Kübra Alban'ın Müzik Terapiye Giriş Dersi Vize Sanat Projesi  
Introduction to Music Therapy Visa Art Project by Hatice Kübra Alban

Hatice Kübra Alban

Marmara Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Endüstri Ürünleri Tasarımı bölümünde okuyorum. Temelde görsel sanatlar eğitimi verilen bu okulda okuyorsam da sanatın yekpare bir olgu olduğuna inanmaya daha önceden başlamıştım. Sanat birbirinden ayrılmaz hisler, birbirinden ayrılmaz halter ve yöntemlerdir benim için.

Bir seferinde 'Peki ya benim tedaviye ihtiyacım olursa daha iyi olmak için neden başka bir tedavi yöntemi değil de müzik terapiyi tercih edeyim?' diye sormuştum.

Kendime verdiğim cevap şuydu; Bir kere hiç sıkıcı değil. Evet müzik terapi olabilmesi için eğitimini almış profesyonel bir terapist tarafından müzikal terapötik uygulamaların klinik çerçevede ve kanıta dayalı bir terapötik ilişki içinde kişiye özel belirlenen hedeflere yönelik kullanılması gerekir. Ama karşında birçok test yaptırdıktan sonra sonuçlarına bakıp ilaçlar verecek veya 'Evet, anlat bakalım..' diyecek beyaz üniformalı biri değil beraber müzik yapabileceğin, güvendiğin biri var ise konuşmaya gerek dahi kalmayabilir.

Müzik yaparken o anki durumdan sıyrılıp terapist ile ruhsal bir ilişki kuruluyor ve gördüğüm kadarı ile müzikal yolla kurulan bu ilişki gayet güçlü. O sırada derinleşme ve iyileşmenin gerçekleştiğini seziyorsun.

Eğer ki böyle bir derse "şans eseri" katılmış olmasaydım belki de müzik terapi hakkında özellikle ülkemizde yanlış bilinenler dışında pek farklı fikirlere sahip olmayacaktım.

Daha çok insanın ilgilenmesi ve bilgilenebilmesi dileğiyle...

Hatice Kübra Alban

I am studying towards a Bachelor's degree in Industrial Product Design at the Department of Fine Arts in Marmara University. Even though I am studying at a school that basically offers visual art studies I have long been thinking that art is a uniform phenomenon. To me, art has always been inseparable feelings, states of beings and methods.

I once asked to myself: "If I need a therapy, why should I go for music therapy instead of another treatment method?"

Here is my answer to myself; First of all, it is not boring at all. Yes, to call it music therapy, a trained professional music therapist should apply music therapy by using evidenced-based musical therapeutic interventions in a therapeutic relationship towards clinical goals. Only this time, we do not face a person in scrubs who performs a set of tests and writes a prescription according to test results, or somebody who says "Go on, tell me...". Words may become even unnecessary when you face the person you trust and you can make music with.

When making music, one can get out of its current state of being and establish a spiritual relationship with the therapist. As far as I see, this music-based relationship is very powerful. One senses the moment of deepening and healing.

If I had not taken this course "by chance", I would most probably have no better opinion than misguided thoughts about music therapy in our country.

I hope that more people will be interested in music therapy and be informed about it...