



“MÜZİK İYİLEŞTİRİR”

“MUSIC HEALS”



ÖZGÜR SALUR

Röportaj / Interview by Bora Durmaz

Kâinatta her şey titreşir. Dalga hareketlerini ortaya çıkaran titreşimlerin her biri, ses dalgaları olarak bilinir. Ses dalgalarının ritmik desenleri, musikiyi ortaya çıkarır. Bu açıdan varlıkların aktiviteleri sırasında çıkardığı ses titreşimleri, birer musikidir.

Eski çağlardan beri müzik insan hayatında yer almış ve toplumlar tarafından hastalıkların tedavisinde kullanılmıştır.

Müzikle tedavi tarihi, tıp tarihi kadar eskiye gitmektedir. Çünkü insanlar, tedavi araçlarını çoğu kez bir arada kullanmışlardır. Eski Yunan mitolojisinde güzel lir çalmasıyla tanınan Apollon, hem müziğin hem de hekimliğin tanrısı sayılmış ve lir çalarak insanların sıkıntılarını gidermiştir. Eski Yunanlılarda müzik, her türlü erdemin esası olup ruhun eğitimi ve arınmasında büyük bir etmen olarak kabul edilmiştir. Filozof ve matematikçi Pisagor, umutsuzluğa düşen kimseleri veya çabuk öfkelenen hastaları belirli melodilerle tedavi edebileceğini araştırmıştır. Seslerin harmonisinin bir sonucu olan müzik, Pisagor'a göre vücuttaki harmoninin bozulduğu durumlarda en etkili devadır. Tıbbın babası sayılan Hipokrat, bazı hastaları tedavileri için ilahilerle tapınağa götürmüştür. Hipokrat'a göre tıbbın diğer vasıtalarının faydasız kaldığı hastalıklarda müziğin denenmesi önemlidir¹.

Yeni işlevsel beyin görüntüleme teknikleri genel olarak beyni, özel olarak da beyin müzikle ilgili yönlerini anlamaya yönelik yeni anlayışların yolunu açmaktadır. İşlevsel beyin görüntüleme çalışmalarının meta-analizleri², müziğin beyindeki birçok alanı içeren yaygın sinir şebekelerinde işlendiğini göstermektedir. Özellikle bellek, duygu-durum, dikkat ve algı gibi müziğin bilişsel yönleri ile ilgili işlemler müzik dışı genel beyin işlemleri ile ortak şebekeleri paylaşırken, yalnızca müzik işlemlerine özgü bazı sinir devreleri de bulunmaktadır³.

Röportajın çevirisini gerçekleştiren Müzik Terapi Derneği İstanbul Çalışma Grubu'na ve değerli katkılarından dolayı Asena Akan ve Nazlı Elgin'e teşekkürlerimizi sunarız.

1) Dr. Z. Işıl Birkan, Müzikle Tedavi, Tarihi Gelişimi ve Uygulamaları, Music Therapy, Its Historical Development And Applications, Serbest Hekim, Anesteziyoloji ve Reanimasyon Uzmanı, Akupunkturist, Ankara
2) Meta Analizi; Belirli bir konuda yapılmış, birbirinden bağımsız, birden çok çalışmanın sonuçlarını birleştirme ve elde edilen araştırma bulgularının istatistiksel analizini yapma yöntemidir.
3) Şükrü Torun, Müziğin Beynimizdeki Yolculuğu, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Kognitif Nörobilim ve Nörolojik Müzik Terapi Ünitesi, Eskişehir

Everything vibrates in the universe. Each of the vibrations that reveal wave motions is known as sound waves. The rhythmic patterns of sound waves reveal the music. In that respect, vibrations that any object emit during their activities are sounds of music.

Since ancient times, music has taken place in human life and has been used by societies for the treatment of diseases.

The history of music therapy goes long way back, as long as the history of medicine. For most of the time, all therapy and treatment tools have been used together. Apollo, known as a lyrist in ancient Greek mythology, has been considered as “God of both music and medicine” and by playing lyre, Apollo helps people for their pain. In ancient Greeks music has been considered as the essence of all kinds of virtues and was recognized as a major factor in spiritual training and purification. Philosopher and mathematician Pythagoras; has researched and analysed the possibility of treating despaired and short tempered patients with certain melodies. According to him; “music, as a result of harmonies of sound, is the the most effective remedy when the harmonics in the body have been corrupted. Hippocrates; considered as the father of medicine took some of his patients to a temple where chants have been sung. According to him; it is important to endeavour music in diseases where patients cannot benefit from other means of medicine¹.

New neuroimaging techniques give way to new insights into the brain broadly and the musical aspects of the brain in particular. Meta-analyses² of new new neuroimaging studies show that music has been processed in a wide range of nerve systems located in human brain. While cognitive processes of music such as memory, mood state, attention and perception share the same network with non-musical brain functions; there are some neural circuitry that are only used for musical processes in brain besides³.

We would like to thank the Istanbul Working Group of the Music Therapy Association for the translation of the interview. We would like to thank Asena Akan and Nazlı Elgin for their valuable contributions.

1) Dr. Z. Işıl Birkan, Müzikle Tedavi, Tarihi Gelişimi ve Uygulamaları, Music Therapy, Its Historical Development And Applications, Self-employed doctor, Anesthesiology ve Reanimation Specialist, Akupunkturist, Ankara
2) Meta Analysis; a quantitative statistical analysis of several separate but similar experiments or studies in order to test the pooled data for statistical significance.
3) Şükrü Torun, Müziğin Beynimizdeki Yolculuğu, Anadolu University, Faculty of Health Sciences, Cognitive Neuroscience ve Neurologic Music Therapy Unit, Eskişehir



Music Improves
Surgery Results
Natural Health Blog

Günümüzde araştırmacılar, beden ve zihin hastalıklarının tedavisinde müziğin kullanılabilceği konusunda hemfikirdir. Yapılan araştırmalar, konunun uzmanlarının, otizm, şizofreni, depresyon, öğrenme zorlukları, kalp hastalığı, kanser, yüksek tansiyon, disleksi, ağır ruhsal bozukluklar, prematüre doğum, kanser, beyin yaralanmaları, cezaevleri, demans, yaşam sonu bakımı, migren, uyuşturucu madde bağımlılığı gibi birçok alanda, tedavi için müziği kullandıklarını göstermektedir. Birçok ülke müzik terapiyi tanımış ve sosyal güvenlik sistemi içerisine alarak müzik tedavi giderlerini karşılamaya başlamıştır. Ülkemizde de son zamanlarda bu yönde somut adımlar atılmıştır.

Müziğin, beden ve ruh sağlığı ile ilgili yapılan tıbbi tedavilere katkısını, destekleyici tedavi yöntemi olarak uygulanmasını, müzik terapi uzmanı, Avrupa Müzik Terapi Konfederasyonu Türkiye delegesi, besteci ve yapımcı Özgür Salur ile konuştuk.

Özgür Salur, ilkokulla beraber başladığı konservatuvar eğitimini Amerika'da Berklee Müzik okulunda devam ettirmiş, Finlandiya Jyväskylä Üniversitesi'nde müzik terapi eğitimi almış, müzikle tedavinin Türkiye'deki sayılı uzmanlarından biri.



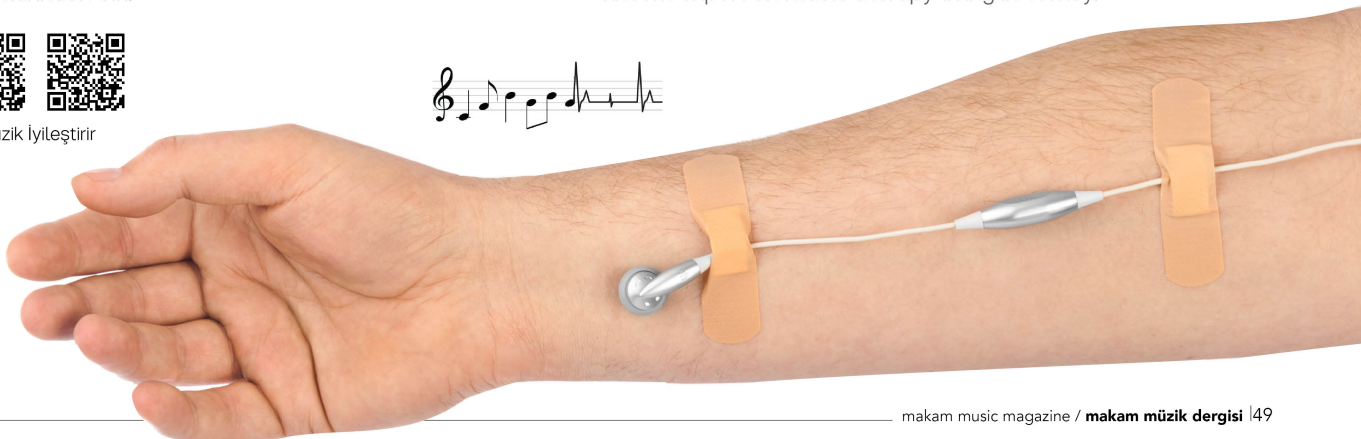
Müzik İyileştirir



Today, researchers agree that music can be used in the treatment of somatic and mental disorders. Researches show that many experts use music for the treatment of many disorders such as autism, schizophrenia, depression, learning difficulties, heart disease, cancer, hypertension, dyslexia, severe mental disorders, premature birth, cancer, brain injuries, dementia, migraine, substance abuse&addiction, as well as for coping with difficulties in prisons and at the end-of-life care. Many countries recognise music therapy and involve it to their social security system where treatment costs and expenses have been covered by the system. Recently some concrete steps have taken in this direction in our country as well.

We had a talk with composer and producer, music therapist and European Music Therapy Confederation Turkey representative Mr. Özgür Salur about music therapy contributions to the medical treatments related with physical and mental health disorders and also its implementation as a supportive treatment.

Özgür Salur, has started his music education in conservatory while he was going to primary school. Then he studied in Berklee College of Music, Boston, USA. Later; he has been studied music therapy in Jyväskylä University, Finland. Today; he is one of well known expert on music therapy living in Turkey.



Müzik terapi ne demektir?

Amerikan Müzik Terapi Birliği müzik terapiyi; Müzik terapi eğitimi almış profesyonel bir terapist⁴ tarafından, müzikal terapötik⁵ müdahalelerin, klinik çerçevede ve kanıta dayalı şekilde, bir terapötik ilişki içerisinde, kişiye özel hedeflere yönelik olarak kullanılması olarak tanımlamaktadır.

Yani bir müzikal uygulamayı müzik terapi olarak tanımlayabilmemiz için müzik terapi eğitimi almış bir uzmanın (terapist) olması ilk şarttır. Terapistin öncelikle hastalığı veya sorunu analiz etmesi ve bu analiz doğrultusunda uygulanacak yöntemlere ilişkin hedef koyması gerekmektedir. Terapist, psikodinamik⁶, davranışçı⁷, reseptif⁸, nörolojik⁹ gibi çeşitli müzik terapi modellerinden türeyen müzikal yöntemler kullanır. Bu yöntemlere örnek olarak beraber şarkı söyleme, klinik doğaçlama, müzikal oyunlar, beden perküsyonu gösterilebilir. Uygulamalar klinik çerçevede ve kanıta dayalı olarak yapılır. Bir terapötik ilişki kurulur yani danışanın kendini rahat ve terapist ile işbirliği içerisinde olduğunu hissettiği bir süreç sağlanır. Bu sürecin kişiye özel olarak belirlenen hedeflere doğru ilerlemesi hedeflenir.

Müzik terapi, diğer bir deyişle müzikle tedavi, tarihsel süreçte nasıl bir seyir izlemiştir?

Müzikle tedavinin antik çağlardan günümüze seyreden bir yolculuğu var. İnsanlar müziği keşfetmişler ve bu keşifle aynı dönemde müziği tedavi amaçlı kullanmaya başlamışlar diyebiliriz. Antik Yunan, Roma, Mısır, Çin, Afrika ve diğer medeniyetlerde müziğin tedavi amacıyla kullanıldığına dair kanıtlar mevcuttur. Farabi¹⁰ ve İbn-i Sina¹¹ 9. ve 10. yy.larda müziğin tıp alanındaki faydalarına değinen yazılar yazmışlardır. Osmanlı döneminde de müzikle tedavi alanına önem verildiğini sanıyoruz.

“Tedavinin en iyi yollarından, en etkililerinden biri, hastanın akli ve ruhi güçlerini artırmak, ona hastalıkla daha iyi mücadele için cesaret vermek, hastanın çevresini daha sevimli ve hoşça gider hale getirmek, ona en iyi musikiyi dinletmek ve sevdiği insanlarla bir araya getirmektir.” İbn-i Sina

“One of the most significant and efficient ways of treatment is to improve the mental and spiritual strength of the patient, give him courage to fight better with his disease, make the patient's environment more charming and pleasant, make him listen to the best music and get him together with their loved ones” Avicenna



4) Terapist; Özel eğitim almış destek ve tedavi sürecinde çalışan kişi.

5) Terapötik; (Therapeutic kelimesinin Türkçesi) Tedaviye ait, tedavi edici.

6) Psikodinamik Terapi; Yaşantımız boyunca her deneyimimiz karakterimizde bir iz bırakır. Bu izler ve insani güdülerimiz, verdiğimiz bilinçli veya bilinçsiz kararlarda ve canlı, cansız, soyut, somut nesnelere kurduğumuz ilişkilerde rol oynarlar. Psikodinamik terapilerde, terapi süreci, içerisinde kişinin bu psikolojik dinamikleri farketmesi, yani içgörü kazanması hedeflenir. Bu sayede kişi, güçlüklerle baş edebilmesini engelleyen tutumlarını değiştirebilir.

7) Davranışçı Terapi; Davranışçı terapi yaklaşımları, temelde kişilerin sorunlarının kaynağına inmeye gerek duymaz. Günümüzdeki davranışlar üzerinde çalışarak, sorunların üstesinden gelebilecek kişilik dönüşümünü sağlamayı hedefler.

8) Reseptif müzik terapi: Katılımcının alıcı konumunda olduğu, yani müziği veya diğer uyaranları büyük ölçüde dinlediği yaklaşım.

9) Nörolojik müzik terapi; Sorunları, sinir sistemi üzerinde yarattığı değişiklikler üzerinden tanımlayarak, yine en kısa yoldan sinir sisteminde yaratılacak değişikliklerle çözmeye çalışan yaklaşım.

10) Farabi (872-951), Ünlü filozof ve bilim adamı, gökbilimci, mantıkçı ve müzisyen.

11) İbn-i Sina (980-1037), Tıp adamı, fizikçi, yazar, filozof ve bilim insanı.

What is music therapy?

American Music Therapy Association defines music therapy as the clinical and evidence-based use of music interventions to accomplish individualized goals within a therapeutic⁴ relationship by a credentialed professional therapist⁵ who has completed an approved music therapy program.

In other words; to define any musical implementation as music therapy; initial condition is that the musical practice shall be done by an expert who had an accredited music therapy training. Therapist must first analyze the problem or the disorder, then set a target for the methods to be applied with the help of this analysis. Therapist shall use musical methods derived from various music therapy models such as psychodynamic⁶, behavioral⁷, receptive⁸, neurological⁹. Singing together, clinical improvisation, musical games, body percussion shall be cited as an example of musical methods. Evidence based interventions shall be made in a clinical context. Therefore; a therapeutic relationship shall be established where client feels comfortable and in collaboration with the therapist. This process' aim shall be to progress for individualized goals.

What is the historical process of music therapy or therapy with music?

Music therapy has a history from ancient ages to modern days. We can say that people started to use music in therapy almost at the same time with the invention of music. Some evidences reveal that music has been used for the treatment of certain illnesses in ancient Greece, Rome, Egypt, China, Africa and other civilizations. X. and XI. Century; Farabi¹⁰ and İbn-i Sina¹¹ wrote articles referring to the benefits of music therapy. We believe that during Ottoman Empire; music therapy has an important role, as well.



Müzik ve sağlık günümüzde üzerinde en çok konuşulan konulardan biri haline geldi. Konunun doğru anlatılması ve insanların tedavi sürecinde müzikten doğru şekilde faydalanmaları çok önemli. Günümüzde dünya üzerinde ve ülkemizde müzik terapi akademik olarak hangi noktada bulunuyor?

Bu süreci yürütebilecek profesyonel müzik terapistler yetiştirmek için dünyada 300'ün üzerinde okulda lisans, yüksek lisans ve doktora eğitimleri verilmektedir. Ülkemizde müzik terapi 2014 yılında geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarının arasında resmi olarak tanınmıştır. Bu yılın başında da Sağlık Bakanlığı onaylı sertifika eğitimleri başlamış durumda. Evrensel yeterlilikte müzik terapistlerin yetiştirilmesi içinse 200 saat civarında olan bu eğitimin, dünya standartlarına yükseltilmesi yani stajlarla beraber 2000-3000 saate çıkarılması gerekmektedir. Bu standartları yakalamak için Gazi Üniversitesi'nde Doç. Dr. Burçin Uçaner Çifdalöz ve Bahçeşehir Üniversitesi'ndeki yetkililer yüksek lisans ve doktora programları açmak niyetiyle çalışmalarına devam ediyorlar.

Müzik terapinin diğer terapi yöntemlerine göre avantajları nedir?

Müzik terapi hepimizin hayatının bir çok yerinde zevk aldığı müzik üzerine kuruludur. Bu da kaygıyı azaltır, çalışmayı kolaylaştırır. Psikolojik sebeplerle konuşamayan veya konuşmaktan çekinen kişilerde kullanılabilir. Aynı şekilde psikolojik, nörolojik veya fiziksel sebeplerle konuşamayan veya konuşmakta güçlük çeken kişilerde de kullanılabilir, çünkü müzik de ritim de birer iletişim ve dışavurum aracıdır. Ayrıca sözel terapilerin erişemediği Parkinson'lu kişilerin yürüyüşleri, selebral palsili yani spastisiteli kişilerin dengelerini iyileştirmeleri gibi konularda da müzik terapi önemli fırsatlar sunmaktadır.



Today; music and health have become one of the most spoken subjects. It is crucial that this subject should be explained correctly and people should benefit from music therapy in the correct way during treatment process. How is the academical situation of music therapy in the world and in Turkey today?

More than 300 schools provide education of music therapy for bachelor's, master's and doctoral degree students. In Turkey, music therapy has been recognised officially in 2014 among other traditional and complementary medical interventions. In early 2018; the Ministry-of-Health-approved certification programs about music therapy have started. Those training programs are about 200 hours long, however; to train music therapists according to world standarts; these certification programs should be 2000-3000 hours long including the internship period. To set those standards, Assoc. Prof. Burçin Uçaner Çifdalöz and Bahçeşehir University officials are working hard to open graduate and doctoral programs at different universities.

What are the advantages of music therapy compared to other therapies?

Music therapy has been established based on "music" that every human being enjoys. This reduces anxiety, making the process easier. Music therapy can be used with people who cannot speak due to psychological reasons or with people who are afraid to talk. It can also be used for people who cannot speak or have difficulties with speaking due to psychological, neurological or physical reasons. Music therapy helps because music and rhythm are also tools for communication and expression. Also; music therapy has significant effects on some disorders where verbal therapies simply cannot reach, such as people's walking abilities who have Parkinson's or balance disorders of people with cerebral palsy (spacticity).



What age group music therapy can be done?

There is no age limit for music therapy. In pre-natal music therapy, even an unborn baby is included in the session, where we try to strengthen the bond between the baby and the mother. Also; premature babies can have music therapy in the intensive care unit. Music therapy also can be applied to people of any age such as children, adolescents, adults, elderly people and those who receive end-of-life care.

As we mention the baby in the mother's womb, what are your thoughts about having babies listened to music while they are in their mother's womb?

Hangi yaş grubuna müzik terapi yapılabilir?

Bir yaş kistası yok. Pre-natal müzik terapi olarak adlandırdığımız, anne karnındaki bebekle annesinin bağına kuvvetlendiren yaklaşımda henüz doğmamış bebeği bile müzik terapiye dahil ediyoruz. Erken doğan bebeklere de yoğun bakım ünitesinde müzik terapi yapılıyor. Çocuklar, ergenler, yetişkinler, yaşlılar ve yaşam sonu bakımı alan kişilere kadar her yaşa müzik terapi hizmeti verilebilir.

Anne karnındaki bebek demişken, anne karnındaki bebeklere müzik dinletilmesi ile ilgili düşünceniz nedir?

Bebekler anne karnındayken duydukları sesleri dünyaya geldikten sonra ayırt edebilirler. Yani anne karnında işittiğimiz sesler de hayatımızın bir parçası olur. Bilim bize bunu gösteriyor. Ancak "bu dönemde şu dinletilmelidir" dememiz hiç bilimsel olmaz. Bu arayış yerine, anne adaylarının müzik dinlemek için kendilerine zaman ayırmalarını öneriyorum. Annenin hamilelik döneminde kendine zaman ayırıp kendine iyi gelecek müzikleri dinlemesi, bebeğin fizyolojisine ve iyilik haline olumlu etki eder. Bu durumun bir diğer faydası da anne ve bebek arasındaki yaşamsal ve ruhsal bağı da kuvvetlendirmeye katkı sağlamasıdır.

Bu doğrultuda devam edersek; çocukların gelişme çağında müzik ile etkileşimleri konusunda anne babalara önerileriniz nelerdir?

Müzik hem kendimizi dışavurabildiğimiz bir dil, hem grup halinde yapılan icralarda bir sosyalleşme aracı, hem bir yaşam motivasyonu, hem de yeri gelince bir ödül. Müziğin hayatımıza katkıları çok fazla... Diğer taraftan, insanın hayatında yapacağı değişiklikler ne kadar erken dönemde yapılırsa o kadar büyük bir etkiye yol açar. Böyle düşünüldüğünde, bu katkılarla gelişim döneminde tanışan bir çocuğun da faydalanımı o kadar fazla olur. Tabii bu, herkesin kendini ifade aracı olarak müziği seçeceği anlamına gelmiyor. İdeal yaklaşımı belki şöyle özetleyebiliriz: Anne babaların yavrularını gözlemlemeleri, onlarla samimi bir iletişim kurmaları, ardından çocuğun kendini daha yakın hissettiğini ifade ettiği sanat veya spor dalı için onlara imkân yaratmaları.

Babies can recognise the sounds that they hear when they are in their mother's womb. In other words science shows us that the sounds that we hear while in our mother's wombs will be a part of our life. However; we shall never say "at a certain period of the pregnancy; all expectant mothers should listen to a certain type of music". This would not be scientific. Instead of this, I suggest that mothers spare the time for themselves to listen to the music to their liking. For expectant mothers; sparing the time for themselves during pregnancy to listen to the music which does them good, have an important effect on baby's psychological and physiological development. Another benefit of this is that it also contributes to strengthening the vital and spiritual connection between the mother and the baby.

Accordingly; what would be your suggestions to parents about their children's interactions with music during their development?

We can define music as a language through which we can express ourselves, or as a socialising tool in group performances, or as motivation of life or as a prize when appropriate. Music has lots of contributions to our lives... Generally, the earlier we go through a change in our life, more effects we experience. Therefore; the sooner the children are involved in music, more benefits they'll receive. But this does not mean that everybody will choose music for self-expression. The ideal approach would be; that the parents observe their children, communicate with them sincerely then create opportunities for sports or arts that their children are interested in.

İletişim / Contact : (+90) 0 212 592 23 77
www.facebook.com/ozgursalurpaylasimlar

Özgür Salur'un; müzik terapi çalışmalarında sağlanan işlemler hakkında verdiği somut örnekler, müzik terapinin Osmanlı ve Türk Müziği Makamlarına bakışı, danışan ve terapist işbirliğinin önemi hakkındaki açıklamaları ve sizden gelen diğer sorular hakkındaki yanıtları bir sonraki sayımızda...

In our next issue, you can find Özgür Salur's concrete examples about the recoveries experienced in musical therapy works, his thoughts about the approach of musical therapy to Ottoman and Turkish Music Makams, the importance of cooperation between therapist and client, and his responses to your questions...



“MÜZİK İYİLEŞTİRİR”

“MUSIC HEALS”



ÖZGÜR SALUR

Röportaj / Interview by Bora Durmaz

İkinci Bölüm

Second Part

Tıp dünyasına yön veren Cochrane kurumunun depresyonla ilgili yaptığı bilimsel çalışmaya göre: “İlaç, psikoterapi gibi standart uygulamalarla alınan iyileşme sonuçlarını, standart bakıma eklenen müzik terapi uygulamalarıyla gelen iyileşme sonuçlarıyla karşılaştırdığımızda, müzik terapi alan grubun depresif semptomlarının daha fazla azaldığını görüyoruz. Ayrıca bulgular, katılımcıların kaygıda düşüş ve işlevsellikte artışta da daha büyük bir değişim yaşadığını gösteriyor.”

According to the scientific work of the Cochrane Institution which is leading the medical world about depression: “When we compare recovery obtained via (healing through) standard practices such as medicine and psychotherapy with recovery obtained with (healing through) music therapy practices together with standard practices, we observe that depressive symptoms of the second group who has taken standard therapy with music therapy are decreasing more than the group who just took the standard therapy. Also, our findings show that participants are experiencing a greater decrease in their anxiety and increase in their functionality.”



Türk Müziği Makamlarının belirli fiziksel ve ruhsal hastalıklara iyi geldiğine dair yazılar okuyoruz. Kendi okuduğum bir yazıdan örnek vereyim; Uşşak makamı, ayak ağrısına, Buselik makamı, kalça ve baş ağrılarıyla, göz hastalıklarına, Hüseyini makamı, karaciğer ve kalp hastalıkları tedavisiyle, nöbetler ve saklı ateşe iyi gelir gibi... Makamların bazı hastalıklara iyi geldiğine dair genellemeler hakkında ne düşünüyorsunuz?

Belli makamların, melodilerin, ritmlerin, dansların ve çeşitli müzikal ritüellerin belli rahatsızlıklara iyi geldiği fikri, müziğin sağlık alanında ilk kullanıldığı, belki henüz dilin bile keşfedilmediği çağlara kadar uzanan bir geçmişe sahip. Üzerinde yaşadığımız topraklarda bunun yansımaları bazı kaynaklar tarafından Farabi ve İbn-i Sina'ya kadar uzandırılabilir, bu bilim insanları müziğe değer verip sağlık alanında kullanmışlar ancak "şu makam şuna iyi gelir" gibi bir öngöründe bulunmamışlar. Hatta bu bilim insanlarının yaşadığı dönemde günümüzdeki makam anlayışı bile henüz mevcut değil. Makam – fayda ilişkisine Osmanlı'nın son dönemlerinde yazılı kaynaklarda rastlıyoruz. İnsanların günlük maruz kaldıkları müziklerin, tıp metodolojisinin ve hatta makam dizilimlerinin günümüzde ne kadar değişmiş olduğunu düşündüğümüzde, "Bu makamlar benzeri etkiler gösterir mi?" sorusunu bilimsel düzlemde incelemek gerekiyor. Her coğrafyada rastlanan bu antik kullanım şeklinin, zaman içerisinde günümüzdeki metodlara evrildiğini ve müzik terapi ve sağlıkta müzik alanlarında gelişerek günümüze geldiğini de belirtmenin önemli olduğunu düşünüyorum.



Müzik terapinin tanımında "kanıta dayalı olma" vurgusu yaptınız. Müzik terapi çalışmalarında sağlanan iyileşmeler somut örnekler verir misiniz?

Tabii, örneğin şizofrenide genel klinik durumun ve negatif semptomları da içeren ruh halinin iyileşmesine ve sosyal işlevselliğin artmasına yardımcı oluyor. Ayrıca depresyon ve kaygı değerlerinde düşüş ve biliş işlevinde ve davranışlarda pozitif gelişimi beraberinde getiriyor¹. Yani günlük dilde söylersek müzik terapi, şizofreni tanısı almış kişilerin sosyal hayattaki yerini kuvvetlendiriyor, kaygı ve durgunluklarını azaltıyor ve daha faal bireyler olmalarına yardımcı oluyor. Ağrı konusunu ele aldığımızda da müzik terapi, ağrı hissini, kaygının ve kas gerginliğinin azalmasına yardımcı oluyor².

We sometimes read articles that Turkish music tunes do good for some physical and mental illnesses. An example from an article that I read speaks of; tune Uşşak is good for foot ache, tune Buselik is good for hip pain and headache also eye diseases; tune Hüseyini is good for liver and heart disease treatment, as well as seizures and hidden fever and so forth. What do you think about those generalisations that the tunes are good for some illnesses?

The idea, that some tunes, melodies, rhythms, dances and various musical rituals are good for some illnesses, extends back from a long time when music was first used in the field of health to the times where the language is not discovered yet. Although the reflections of this are extended by some sources to Farabi and İbn Sina, scientists never foresee that "this tune heals this disease", they only value music and used it in the field of health. In the period where those scientists have lived, the tune concept was not even existing as well as today. We shall encounter tune-benefit relationship in written sources back in the late Ottoman period. When we think today that, how much the music that people are exposed daily, the

methodology of medicine and even the tunes array have been changed, the question of "do these tunes have similar effects?" needs to be questioned scientifically. I would like to emphasize that this authentic usage of musical methods found in every geography has been evolved during the time with today's methods also has been developed in the health field and music therapy.

You emphasised "evidence-based" while defining music therapy. Could you give some real examples of healing process with music therapy?

Sure; for example; music therapy helps improving the general clinical condition of schizophrenia and its negative symptoms also it improves social functioning of the patients. We also observe a relief of depression and anxiety symptoms, a positive improvement on cognitive functions and on behaviours of schizophrenic patients¹. In other words; music therapy strengthens the social life of those who have been diagnosed with schizophrenia, reduces their anxiety and stagnation, and helps them become more social and active individuals. In case we deal with pain related issues; music therapy helps to relieve the pain, anxiety and muscle strain².

1) Mössler, K., Chen, X., Helda, O. T., & Gold, C. (2013). Music therapy for people with schizophrenia and schizophrenia-like disorders. Cochrane Database of Systematic Reviews.

2) Tan, Yowler, Super & Fratianne, 2010 - The efficacy of music therapy protocols for decreasing pain, anxiety, and muscle tension levels during burn dressing changes: a prospective randomized crossover trial.

1) Mössler, K., Chen, X., Helda, O. T., & Gold, C. (2013). Music therapy for people with schizophrenia and schizophrenia-like disorders. Cochrane Database of Systematic Rreviews.

2) Tan, Yowler, Super & Fratianne, 2010 - The efficacy of music therapy protocols for decreasing pain, anxiety, and muscle tension levels during burn dressing changes: a prospective randomized crossover trial.

Müzik terapiye dair geniş bir tanım yaptınız. Aslında sorularımızın birçoğunun cevabı bu tanımın altında yer alıyor. Bu sebeple tanımı biraz daha açmanız okuyucularımızın aydınlanması açısından çok faydalı olacak. Danışanın kendini rahat ve terapist ile işbirliği içerisinde olduğunu hissettiği bir süreci nasıl sağlıyorsunuz?

Aslında yıllara yayılan ve binlerce saat süren terapistlik eğitimi, stajlar ve kendi üzerinde deneyimleme süreçlerinin kazandırmaya çalıştığı en önemli terapist özelliği bu. Ülkemizde de en çok atlanan özellik bu olduğu için bunu sormanıza özellikle mutlu oldum. Dünyada uygulanan psikoterapi yöntemlerini ve tüm terapi literatürünü inceleyen Norcross, farklı terapilerin ortak temel bileşenlerini saptayarak bu ortak bileşenlerden daha yüksek verimli ve daha etkili bir yaklaşım ortaya çıkarmaya çalışıyor ve bunu ortak etkenler yaklaşımı olarak adlandırıyor³.

You made a broad definition of music therapy. In fact, with this definition you already answered most of our questions. For that reason, a little more clarification about this definition shall be very useful for our readers. How do you provide a process where a client feels comfortable and also cooperative with the therapist?

Actually; thousands of hours of therapist education during many years, internships and therapist's experience which is the most important therapist characteristic enable this environment. In Turkey, this is the point where we usually skip, therefore I felt very happy that you have asked this question. Norcross; who is examining the psychotherapy methods applied in the world and reviews all the therapy literatüre; identifies the common components of different therapies and calls these common components as the approach of common factors³.



Bu yaklaşım, hem grup hem de bireysel çalışmalarda, terapistin etki edebileceği en önemli terapötik etkenin terapötik birlik hissi olduğunu gösteriyor. Terapist, grubun üyelerini seçerkenki tercihlerinden başlayarak, odanın ve enstrümanların şeklini, özelliklerini, kendi giyimini, uygulayacağı tekniklerle ilgili yeterliliğini, katılımcı veya katılımcılarla kuracağı sözel ve müzikal iletişimi, süreç içinde kullanacağı teknik ve metodları ve daha birçok noktayı işte bu amacı en ön planda tutarak değerlendirip seçiyor. Örneğin ilk müzik terapi seansına gelmiş bir katılımcıya, kendini daha az kaygılı, daha güvende hissedebileceği, çalması daha basit olan ve hata yapma ihtimali düşük olan bir vurmalı alet veriyor, bir keman veya bir piyano yerine. Tabii ilerleyen süreçte, güven hissi oluşup terapötik ilişki başladığında bu kaygıların işlenmesine olanak tanımak için terapist seçimlerini kaygıya da yer verecek şekilde yapmaya başlıyor.

This approach indicates that, the most therapeutic factor that the therapist could affect is the therapeutic alliance both in group and individualized sessions. The therapist prioritize this goal while choosing the group members; setting the room, instruments and their properties, his/her own dress style, his/her competence of the techniques he/she will use, the verbal or musical communication with the participants, the techniques and methods that will be used in the process and more. For instance at the very first day of music therapy session, the therapist is offering a percussive instrument to a client instead of the piano or violin, which he would feel less anxious, more self confident and having less possibility of making a mistake. However progressively, after creating an environment of mutual trust and when a therapeutic relationship has established, the therapist is starting to make his/her choices including anxiety factor to be able to work on anxieties.

3) Norcross, J. S., & Goldfried, M. R. (Eds), (2005). Handbook of psychotherapy integration (2nd ed.). New York: Oxford University Press.

3) Norcross, J. S., & Goldfried, M. R. (Eds), (2005). Handbook of psychotherapy integration (2nd ed.). New York: Oxford University Press.

Müzik terapide yaşamımızı ve dünyayı müzikal olarak ele alıyoruz, deneyimliyoruz, düşünüyoruz, hissediyoruz, duyumsuyoruz. Eksiklerimizi, karşılaştığımız zorlukları, zayıf taraflarımızı mümkün olduğunca tanıyıp kabullenerek, bunlarla beraber yaşayabilmek için uygun stratejileri geliştiriyor ve kişilik yapılanmamızı dönüştürüyoruz.



Özgür Salur

Kişiyi özel olarak belirlenen hedeflerden kastınız nedir? Somut örnekler verebilir misiniz?

Biraz önceki cevaptan yola çıkarsak, şizofreni tanısı almış bir kişi ile çalışırken, o kişinin işlevselliğini göz önünde bulundurarak hedefler koyuyoruz. Örneğin çok yavaş ve ufak aralıklarla hareket eden bir katılımcı için koyduğumuz hedefler bu hareket repertuarını biraz daha açmakken, yine şizofreni tanısı almış ama bir işte çalışacak ve aile kuracak işlevsellikteki bir kişi ile sosyal kaygılarını azaltmayı hedef koyarak çalışıyoruz.

Türkiye'de müzik terapi almak isteyen, çocuğunun veya aile üyelerinden birinin müzik terapi ile tedavisinin daha iyi sonuç vereceğini düşünen bir kişi en etkin faydayı elde edebilmek için nerelere müracaat edebilir?

Müzik terapi alanı ülkemizde yeni yeni ama hızla yeşermekte ve bu hız, beraberinde kafa karışıklıklarını da getirmekte. Şu an ülkemizde evrensel anlamda müzik terapiye yönelik çalışmaları yürüten merkezler sınırlı. Müzik terapiden fayda göreceğini düşünen kişilerin, bu alanda dünyaca kabul edilir yetkinlikte, lisans veya yüksek lisans programlarını tamamlamış terapistlere ulaşıp konuyla ilgili bilgi almaları hızla yaşanan değişiklikler sebebiyle en isabetlisi olacaktır.

In music therapy we embrace, experience, think and feel our lives and the world musically. We develop some strategies knowing and accepting as much as possible our vulnerabilities, difficulties that we face, our blind sides to be able to live with and to transform our personality.

What do you mean by personal targets? Could you give us some real examples?

If we refer to the previous answer; while working with a person who has been diagnosed with schizophrenia, we set goals by taking into account the functionality or the performance of that person. For instance the goals that we set for a participant who has slow and rare physical movements is to increase the mobility; we set goals to reduce social worries while working with a person who is diagnosed with schizophrenia who is able to work in a job and to function as family member.

Where should people, who wants to get music therapy or thinks that they will get better results with this treatment, consult in Turkey?

Music therapy is a brand new field in Turkey however; it is developing rapidly. This fast growing field shall cause some confusion in people's mind. Today, in our country the music therapy centers are very limited. People who think they should benefit from music therapy shall contact therapists who have received their undergraduate or graduate degrees and get information from them due to the rapid changes in the field.

Özgür Salur'un güncel çalışmaları hakkında bilgi almak için 0 212 502 60 50 numaralı telefondan Ebru Hanım'la iletişim kurabilir, müzikterapiakademisi.com sayfasını ziyaret edebilirsiniz. Ayrıca müzik terapiyle ilgili gelişmeleri Özgür Salur'un Facebook'taki www.facebook.com/ozgursalurpaylasimlar sayfasından takip edebilirsiniz.

You can contact Ebru Ordu (0212 502 60 50) or visit muzikterapiakademisi.com to get information about Özgür Salur's recent activities. You can also follow Salur's Facebook page on www.facebook.com/ozgursalurpaylasimlar for music therapy news.



makammuzik.com

Özgür Salur, MA Müzik Terapi Uzmanı Avrupa MT Konfed. Türkiye Delegesi

Berklee müzik okulunda tamamladığı bestecilik eğitiminin ardından çeşitli projelere müzikler yapan Özgür Salur, müzik terapiye ilgi duymasıyla beraber psikoloji ve sanat psikoterapisi eğitimleri alarak Doç. Dr. Nurhan Eren'in süpervizyonunda İÜ Tıp Fakültesi Çapa Hastanesi bünyesinde sağlık alanında ritm ve müzik atölyelerine başladı. Yine, bu dönemde kemik iliği nakli ünitesindeki çalışmalarında sanat terapisti Bihter Yasemin Kaya'ya, selebral palsili çocuklarla çalışmalarında da Dans ve Hareket Terapisti Sevin Seda Güney'e asistanlık yapma imkanı buldu.

Finlandiya Jyväskylä Ü.'nde müzik terapi eğitimi alan Özgür Salur, yurt içinde İ.Ü. İ.T.F. Çapa, Boğaziçi Ü., Koç Ü., Medipol Ü., Gazi Ü., Marmara Ü., Kocaeli Ü., Beykent Ü., Biruni Ü., Dumlupınar Ü., Müzik Terapi Derneği, Uluslararası Hisarlı Ahmet Sempozyumu,

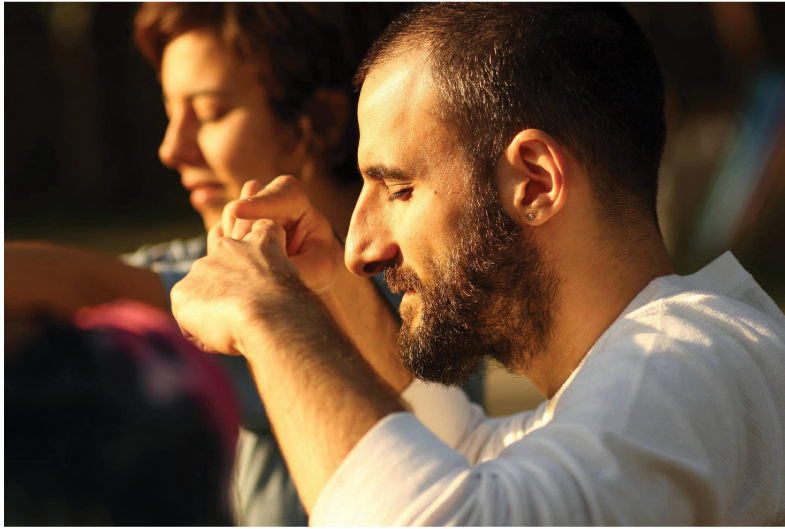
Şanlıurfa Müzikle Tedavi Sempozyumu, TEDx ve diğer özel organizasyonlarında İstanbul, Ankara, Kütahya, Eskişehir ve Şanlıurfa'da müzik terapi konulu sunum ve atölyeler gerçekleştirdi. Yurtdışında Almanya, Norveç, Danimarka, Hollanda, İtalya (25. Avrupa Psikiyatri Kongresi) ve Japonya'da (15. Dünya Müzik Terapi Konferansı) müzik terapi üzerine çalışmalarını paylaştı. Bahçeşehir Üniversitesi'nde düzenlenen Uluslararası Müzik Terapi Sempozyumu'nda düzenleme kurulu başkanlığı yaptı.

Eklektik ve kişi merkezli bir terapi yaklaşımı benimseyen Özgür Salur, 'Duygu Odaklı Terapi (EFT)', 'Odaklanmış Kabul ve Kararlılık Terapisi (FACT)', 'Dans ve Hareket Terapisi', 'Sanat Psikoterapileri' ve 'Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesinde Müzik Terapi' eğitimleri aldı.

Şizofrenide eklektik müzik terapi, duygusal farkındalık amaçlı müzik terapi oyunları ve mindfulness temelli müzik terapi uygulamaları konularında bilimsel çalışmaları bulunan Özgür Salur, halen İÜ İstanbul Tıp Fakültesi Ruhsal Bozukluklarda Sanat Psikoterapileri Kursu ve dünyanın çeşitli yerlerinde müzik terapi eğitimleri vermekte, Dünya Müzik Terapi Federasyonu ve Sağlık Bakanlığı'na kayıtlı bir müzik terapist olarak Türkiye'deki çalışmalarına ve Avrupa Müzik Terapi Konfederasyonu'nda Türkiye delegeliği görevine devam etmektedir.

Özgür Salur, MA Music Therapist European MT Confed. Turkey Delegate

After completing his music education at Berklee Music School, Özgür Salur made music for various projects. As he was interested in music therapy he decided to take psychology and art psychotherapy trainings. He started in İstanbul Medical University Çapa Hospital with Nurhan Eren's super-vision the rhythm and music workshops in the health field. In the same period he assisted art therapist Bihter Yasemin Kaya who works in bone marrow transplantation unit and also assisted dance and move therapist Sevin Seda Güney who works with children having cerebral palsy.



He has been studied in University of Jyväskylä, Finland; he has performed great number of workshops and presentations in universities of Turkey such as İstanbul University Çapa Medical Faculty, Boğaziçi University; Koç University, Medipol University, Gazi University, Marmara University, Kocaeli University, Beykent University, Biruni University, Dumlupınar

University; he participated International Hisarlı Ahmet Symposium, Şanlıurfa Music Therapy Symposium, TEDx and he organised music therapy sessions and workshops in some other organisations in İstanbul, Ankara, Kütahya, Eskişehir and Şanlıurfa. He performed some of his works about music therapy in Germany, Norway, Denmark, Netherlands, Italy (25th European Congress of Psychiatry) and Japan (15. World Music Therapy Conference). He had been the chairperson of regulatory authority in International Music Therapy Symposium held in Bahçeşehir University.

Özgür Salur, adopting an eclectic and person-centered therapy approach, has been studied "Emotionally Focused Therapy" (EFT), 'Focused Acceptance and Commitment Therapy' (FACT), 'Dance and Movement Therapy', 'Art Psychotherapy' and 'Music Therapy in Newborn Intensive Care Unit'.

Özgür Salur has scientific studies on eclectic music therapy for schizophrenia, music therapy games for emotional awareness and mindfulness based music therapy practices. Özgür Salur is currently teaching Art Psychotherapy Courses for Psychological Disorders at İstanbul Medical School and psychotherapy courses in various places of the world. As a registered therapist in World Federation of Music Therapy and the Ministry of Health, Özgür Salur is continuing his works in Turkey and his task of Turkey Delegate in European Music Therapy Confederation.

MÜZİK ve KİTAP

MÜZİK TERAPİYİ TANIMLAMAK

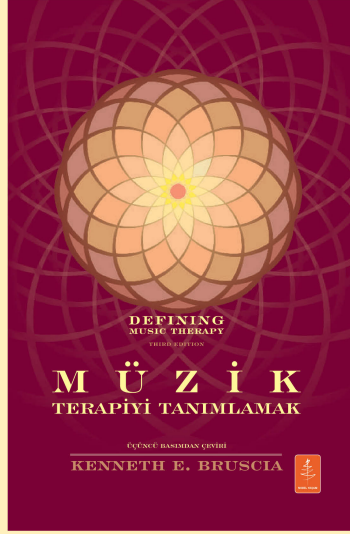
Müzik terapi kendine özgü metotları, terminolojisi, sınırları, çalışma alanları, eğitim programları, pratisyenleri, gereklilikleri, sorunları vb. bileşenleriyle başlı başına büyük ve çok disiplinli bir alandır. Batı dünyasında profesyonel veya amatör merakın yönlendirmesiyle bu disiplinle karşılaşan pek çok kimsenin öncelikli olarak müzik terapinin tanımlanması aşamasında edindiği bir başvuru kaynağı olan bu kitap, 1970'lerden itibaren Bruscia'nın müzik terapiyi tanımlama arzusuyla çıktığı yolun bir sonucudur. Bu kitapta müzik terapiye ilişkin çok şey bulacaksınız; ancak hangi makamın ya da tonun hangi hastalığa iyi geldiği, insanların hangi müziği dinleyerek kanseri yeneceği, bir grup yatan hastaya ne tür müzik dinletileceği, ya da hamilelerin hangi müzikleri dinlediklerinde bebeklerinin dahi olabileceği gibi soruların cevabı ne bu kitapta ne de müzik terapi disiplini bulunur. Aksine bu kitap, vibroakustik terapi, tıpta veya terapide müziğin kullanımı, müzik eğitimi ve müzik terapi disiplini arasındaki farkları gösteren temel bir kaynaktır. Bu çalışma, çok disiplinli bir alan olan müzik terapiye giriş aşamasında en önemli eserlerden birisi olarak dünyada satıldığı tüm ülkelerde olduğu şekliyle ülkemizde de hem doktorlar, hemşireler, psikolojik danışmanlar vb. sağlık çalışanlarına, hem müzik alanında çalışanlara, hem de konuya ilgi duyan herkese hitap eder.

Doç. Dr. Burçin UÇANER ÇİFDALÖZ

Erciyes Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Müzik Bilimleri bölümünden mezun oldu. 2005 yılında Gazi Üniversitesi'nde yüksek lisansını, 2011 yılında doktora eğitimini tamamladı. 2011 yılında yardımcı doçent, 2014 yılında doçent oldu.

2006 yılından itibaren müzik terapi çalışmalarına yöneldi. Arjantin, Çin, Yunanistan, İsrail ve Türkiye'de Müzik Terapi kongre, sempozyum, konferans, çalıştay ve atölye çalışmalarında yer aldı. 2015 yılında Amerika'ya gitti ve Augsburg College'da müzik terapi yüksek lisans derslerine katıldı. Ayrıca Minnesota Children's Hospital (transplantasyon ünitesi, pediatrik onkoloji kliniği, pediatrik yoğun bakım vb.), MacPhail Center for Music (otistik, down sendromlu, zihinsel engelli çocuk ve yetişkinler vb.), Woodbury Healthcare Center (Alzheimer, parkinson vb.), Good Samaritan Society-SpecialtyCare Community (Huntington's, Alzheimer, demans, zihinsel engelli, anksiyete vb.), Struthers Parkinson's Center gibi pek çok hastane, bakım evi, klinik ve merkezlerde çeşitli hasta grupları ile bireysel ve grup müzik terapi çalışmalarında yer aldı.

Sağlık Bakanlığı Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Daire Başkanlığı'nda müzik terapi eğitim ve bilim komisyonunda yer aldı. 2014 yılında Müzik Terapi Derneği'ni kurdu. Halen Müzik Terapi Derneği başkanlığı ve Gazi Üniversitesi Türk Müziği Devlet Konservatuarı Müzikoloji Bölüm Başkanlığı görevini sürdürmektedir.



MUSIC and BOOK

DEFINING MUSIC THERAPY

Music therapy is a large and multidisciplinary area in itself with its own methods, terminology, boundaries, practice areas, training programs, practitioners, requirements, problems. This book which is a source of reference to many in the first place who have encountered music therapy, is a result of Bruscia's desire to define music therapy. You will find many things about music therapy in this book; however the answers to the questions such as; which tunes or tones heal which diseases, which music shall overcome cancer, what kind of music hospitalized patients shall listen to or what kind of music shall make the babies in the womb of their mother genius are neither in this book nor in the discipline of music therapy. To the contrary, this book is a basic source showing the differences between vibroacoustic therapy, use of music in therapy or in the field of medicine, music education and music therapy. This book as one of the most important works for the introduction stage of music therapy as a multidisciplinary field, addresses to many people in Turkey, as in the World, such as doctors, nurses, psychological counselors and other health care providers, also musicians and anybody who might be interested in this topic.



Doç. Dr. Burçin UÇANER ÇİFDALÖZ

She has been graduated from Erciyes University Fine Arts. She has obtained her master degree in 2005 from Gazi University and her doctorate in 2011. She became assistant professor in 2011 and associate professor in 2014.

Since 2006 she has been working on music therapy. She took part in Music Therapy congresses, symposiums, conferences, workshops in Turkey and in various countries such as Argentina, China, Greece, Israel. She went to USA in 2015 and has attended music therapy post graduate classes at Augsburg College. She also attended individual and group music therapy works in the various hospitals, nursing homes, clinics and centers, such as MacPhail Center for Music (autistic, down syndrome, mentally retarded children and adults etc.), Woodbury Healthcare Center (Alzheimer's, parkinson etc.), Good Samaritan Society-SpecialtyCare Community (Huntington's, Alzheimer's, dementia, mental retardation, anxiety, etc.), Struthers Parkinson's Center.

She has served in music therapy training commission and music therapy scientific commission of the Department of Traditional and Complementary Medical Practices of Ministry of Health. In 2014 she established the Turkish Music Therapy Association. She is currently the President of the Turkish Music Therapy Association and holding the presidency of the Department of Musicology at Gazi University Turkish Music Conservatory.