

ŞİZOFRENİ TANISI KONMUŞ,
AYAKTA TEDAVİ GÖREN BİR GRUP KATILIMCI İLE
RESEPTİF (ALICI) METODUN DİNLEME
VARYASYONUNDAN
RE-KREATİF (YENİDEN YARATICI) METODUN
ŞARKI SÖYLEME VARYASYONUNA GEÇİŞ

Özgür Salur



MÜZİK TERAPİ
AKADEMİSİ

ŞİZOFRENİ TANISI KONMUŞ, AYAKTA TEDAVİ GÖREN BİR GRUP KATILIMCI İLE RESEPTİF (ALICI) METODUN DİNLEME VARYASYONUNDAN, RE-KREATİF (YENİDEN YARATICI) METODUN ŞARKI SÖYLEME VARYASYONUNA GEÇİŞ

Olgu

Bu olgu, yaşları 24-53 arasında değişen ve şizofreni tanısı almış 6 kişinin grup terapisi süreciyle ilgilidir. Süreç bir üniversite hastanesinde gerçekleştirilmiştir ve katılımcılar aynı klinikte ayakta tedavi gören hastalardır. Bazıları birbirlerini sözel psikoterapi, psikoegitim ve sanat grupları gibi aldıkları diğer grup hizmetlerinden tanıyor, bazıları ise birbirleriyle ilk kez tanışıyorlardı. Terapi grubunun karma cinsiyetlerden oluşmasını tercih ettik, böylece özellikle bu danışanların hayatında sorun teşkil edebilecek belirli dinamikleri işleyebilecektik.

Süreç benim stajım olarak, iki deneyimli terapistin süpervizyonu altında gerçekleşti: İlki bir müzik terapistti, ikincisi ise bu özel danışan grubuyla çalışmalarında sanatı kullanma konusunda geniş deneyime sahip bir psikoterapistti ve aynı zamanda hastanenin bu biriminde verilen tüm hizmetlerin yöneticisiydi. Bir yıl önce bu birimde bir müzik etkinliği grubunun asistanlığını yapmıştım, dolayısıyla bu danışan grubuyla ve müzik etkinliklerine nasıl tepki verebilecekleriyle ilgili bir miktar deneyimim vardı. Bu süreçteki terapi ekibi, eğitim sürecinde bir müzik terapist olarak benden, bir asistandan (bir müzik öğretmeni) ve bir sosyal hizmet uzmanından (daha sonra yerini bir psikiyatri hemşiresine bıraktı) oluşuyordu. Bazı katılımcılar sosyal hizmet uzmanını ve hemşireyi klinikte katıldıkları diğer grup hizmetlerinden tanıyordu. Dolayısıyla, katılımcıların bir kısmı ile onlar arasında zaten hafif bir bağ vardı.

Oturumlar, sanat terapileri için özel olarak düzenlenmiş küçük bir binada gerçekleştirildi. Müzik aletleri her seanstan önce ekip tarafından odanın ortasındaki vinil kaplı zemine yerleştirildi. Katılımcılar gelmeden önce, sandalyeler enstrümanların etrafına daire şeklinde yerleştirildi. Oda, müzik eşliğinde hareket gibi daha büyük bir salon gerektiren müdahaleler dışında çoğu müzik terapi müdahalesi için yeterli büyüklükteydi.

Katılımcılar işlevsellik düzeyleri düşük-orta ve yüksek arasında değişkenlik gösteriyordu, bu nedenle fiziksel ve psikolojik tepkileri de kişiden kişiye ve andan ana değişiyordu. Bu çeşitlilik, bu katılımcılarla çalışırken sıkça karşılaşılan bir durumdur ve ben de onların "olduğu kadar" uyumlu olmalarına izin veriyorum.

Bir terapötik ilişki ve Carl Rogers'ın deyişiyle "büyüme için verimli bir toprak" yaratmak için, sürecin ilk aşamasındaki öncelikli hedeflerim, katılımcıların temel ihtiyaçları olan onaylanma, yardımlaşma, işbirliği ve basitçe zamanlarının tadını çıkarmalarıydı. Her iki süpervizörle yaptığım süpervizyon seanslarında, her seansın başında yer alacak güvenli bir ritüel olarak bir Hoş Geldiniz Şarkısı fikri öne çıktı ve bu nedenle I IV IV akor ilerlemeli ve sözleri şu şekilde olan çok basit bir şarkı besteledim: "x (katılımcının adı), hoş geldiniz". Şarkı, çemberdeki her üye için art arda, durmadan söylendi. Basit bir yapısı olan şarkıda her katılımcının ismi eşit uzunlukta söyleniyordu. Haftada iki seans gerçekleştirilmekteydi ve ikinci seansta Hoş Geldiniz Şarkısı'nı grup için icra ederek tanıttım.

İlk terapi sürecini atlatmaya çalışan eğitim aşamasındaki bir terapist olarak önceliğim terapötik olarak destekleyici olmaktı: saygı sunmak, katılımcıları harekete geçmeye ya da katılmaya zorlamamak, sürekli gözlem yapmak, danışanların olası ajitasyonlarına karşı dikkatli olmak, katılımlarını fark etmek ve bunu sözelleştirmek. Çok fazla deneyimim olmadığı için süpervizörlerimin önerilerini dikkatle dinliyordum. Onlara güveniyordum ve bu güven duygusunun katılımcılara da yansımış olabileceğini düşünüyordum.

Şarkının ilk icrasından hemen sonra üyeler çok mutlu görünüyordu ve şarkıyı beraber söylemeyi teklif ettiler. Şarkının grup tarafından müzikal bir hediye - müzikal bir onarım - olarak kabul edildiğini düşündüm.

Katılımcıların şarkıyı söyleme arzusu sebebiyle, re-kreatif (yeniden yaratıcı) metodun bir varyasyonuna geçiş doğal olarak gerçekleşti.

Birlikte gerçekleştirdiğimiz ilk icrada, bazıları eşlik etmek için bazı enstrümanlar aldı, bazıları şarkıya kesintisiz söyleyerek eşlik etti, bazıları ise zaman zaman durarak şarkı söylemeye katıldı. Katılımcıların işlevselliğindeki çeşitlilik nedeniyle, bazı üyelerin katılımının coşkulu ve çok dikkat çekici olduğu görülürken, diğer bazı üyelerin küçük enstrüman veya dudak hareketleri içeren katılımlarını fark etmek biraz çaba gerektirdi. Zaman zaman gülümsemeleri, yüksek katılım oranları ve sonunda "Özgür, hoş geldin" şeklinde adımı söylemeye başlamaları, bu müdahalenin grup için besleyici olduğunu gösterdi.

Bu etkinlik, duyulma hissini güçlendirdi, üyelerin eğlenceli bir şeye katılmalarını sağladı ve grup içindeki iletişim üzerinden etkileşimi geliştirdi. Gözlemlerimiz ve üyelerin paylaşımları, bu etkinlikten keyif aldıkları ve herhangi bir rahatsızlık yaşamadıkları yönündeydi.

Ekibin bu gözlemleri ve süpervizörlerime duyduğum güvenle, bu etkinliğe devam etmenin danışanlar için destekleyici olacağını düşündüm. Bu seanstan sonra Hoş Geldiniz Şarkısı her seansın başında herkesin çalmaya ve eşlik etmeye davet edildiği bir ritüel haline geldi.

Klinik Tercihlerin Tartışılması

Her terapi sürecinin başında olduğu gibi, terapist ve katılımcılar arasında terapötik uyumun kurulması gerekiyordu. Katılımcı/lar için gerçekleştirdiğim aktiviteler Bruscia (1998) tarafından Yakınlık Teknikleri altında tanımlanan "verme" aktiviteleridir ve terapi sürecinin ilk aşamalarında katılımcı/grup ve terapist arasında yakınlık oluşturmak için idealdir. Bu nedenle, basit bir "Hoş Geldiniz Şarkısı" yazmaya ve bunu danışanlara söylemeye karar verdim. Bu etkinlik katılımcıların alıcılığını arttırmak ve onları icracıya, bu durumda bana, terapistle yakınlaştırmak için de faydalı olabilecektir. Çoğu zaman, grubumuzdaki katılımcılar müziği almak için gereken dikkat yeteneklerine ve alıcılığa sahipti.

Şarkıyı yazarken ve icra ederken bazı noktaları göz önünde bulundurdum. Şarkının net bir vuruş hissi, sabit ve basit bir yapısı vardı ve anlık ve büyük armonik, dinamik veya tınısal değişiklikler yoktu. Bu, kırılğan katılımcılar için nispeten güvenli bir atmosfer yarattı.

Şarkı sözlerinde, her katılımcının isimleriyle karşılanması, bu gerçeklikteki varlıklarının tanınmasını ve onaylanmasını sağladı (psikotik ataklar sırasında zaman zaman ziyaret edebilecekleri kendi alternatif gerçeklikleri yerine).

Tempo, ritmik kalıp ve çoğunlukla majör tonalitedeki I IV akorları arasında gidip gelen basit armonik ritim, harekete geçmek için bir davet hissi yarattı.

Naylon telli bir gitara kıyasla daha net ve parlak bir sesi olan, daha canlı bir etkiye sahip ve aynı zamanda ek perküsyif icra olanakları sunan çelik telli bir akustik gitar seçtim. Gitar $\frac{3}{4}$ boyutundaydı ve bir gitar askısı kullandım, bunlar, hem çalmamı, hem de ismini söylediğim grup üyesine doğru vücudumu hareket ettirmemi kolaylaştırdı. Kaliteli enstrümanlar kullanmanın önemine ve terapistin rahatlığının ve öz bakımının danışanlar için bir model oluşturacağına inanıyorum.

Katılımcılar şarkıyı dinledikten sonra, şarkıyı söylemeyi teklif ettiler. Bu noktada, şarkı söylemeye geçiş için doğal bir fırsat ortaya çıktı. Şarkı söylemenin bu grup için faydalı olacağını düşündüm: Güvenli ve uyumlu bir grup duygusu geliştirmek, sıralarını bekleyerek ve uygun olduğunda diğer üyeyi selamlamak için şarkı söylemeleri yoluyla üyelerin etkileşim ve grup becerilerini geliştirmek, böylece bu kişilerarası ortamda belirli rolleri öğrenmek ve uyumlu, zaman sıralı davranışı teşvik etmek, aynı zamanda bu katılımcılar için çok önemli bir hedef olan dikkatlerini ve gerçeklik yönelimlerini geliştirmek, kendilerini duyma ve izleme becerisi geliştirmek ve her üyenin adını her seferinde hatırlayarak hafıza becerilerini geliştirmek (Bruscia, 2014).

Şarkının basit ve sabit yapısı ve şarkı söyleme deneyimi, tüm bu yeteneklerin gelişmesine olanak sağlarken, gruba, bu insanların hayatlarında eksik olabilecek güvenli bir grup olarak bir şeylerin tadını çıkarma fırsatı verebilir. Selam vermek ve almak için sırayla yapılan bu özel etkileşim, genellikle -en azından zaman zaman- yakınlarının veya kurumların yönetiminde yaşamak zorunda kalabilen şizofreni tanısı konmuş kişiler için ayrıca yarar sağlayacaktır.

Hem gruba müzikal olarak eşlik ederken, hem de seans bölümlerini yönetirken güvenli ve sabit bir yapıyı korumaya öncelik verdim. Şarkı söyleme deneyiminde, zamanı geldiğinde, yüzümü ve bedenimi kullanarak bir sonraki kişiye net bir şekilde geçmeye çalıştım. Öte yandan, seansın bölümlerinin ve terapi sürecinin ne zaman başlayıp biteceğine dair net yönergeler verdim.

Biz şarkı söylerken, bazı katılımcıların zaman zaman şarkı söylemeyi bırakıp sonra geri geldiklerini fark ettim. Bu katılımcı grubuyla çalışırken zaman zaman durmalarının oldukça normal olduğunu bilsem de, aktiviteden hoşlanmamış olabileceklerine yönelik düşüncelerimi fark ettim. Ama sonra, bazı katılımcılar enstrümanlarını aldılar ve herhangi bir davet olmaksızın eşlik etmeye başladılar. Bu, etkinliğin bir parçası olmaktan keyif aldıklarına ve müdahalenin onlara kendilerini müzikal olarak ifade etmenin başka bir yolunu sunduğuna dair bir ipucuydu.

Seans sonrasında terapi ekibiyle yaptığımız tartışma, her toplantının başında Hoş Geldiniz Şarkısı'nı söylemenin katılımcılar için faydalı olabileceği düşüncemi destekledi. Devam etmeye karar verdik çünkü katılımcılar şarkı söylemeye ve hatta enstrümanlarla eşlik etmeye istekli görünüyorlardı, ancak zaman zaman ruminasyona (düşünsel geviş getirmeye, dalıp gitmeye) başlayabiliyorlardı. Bu ruminasyon anlarını, katılımcıların öncelikle oldukları gibi olmalarına izin vermek, sonra da mümkün olduğunda yeniden katılmalarına izin vermek için iyi bir fırsat olarak görüyorum. Bu seçime saygı duymanın ve orada bulunan ama şarkı söylemeyen varlıklarına kabul göstermenin çok değerli olduğuna inanıyorum.

İlerleyen haftalarda, seansların başında, grup üyeleri hevesle, şarkı söyleyip söylemeyeceğimizi soruyorlardı. Seansların başında bir ritüelin olması, hedeflediğim sabit yapıya bir tuğla daha koydu, bu da ortak kontrol ve güvenlik duygusunu artırdı. Şarkı söyleme deneyimi onlara onaylanma, hem selam vererek hem de selam alarak birbirleriyle etkileşime girme ve şarkının sonuna benim adımları ekleyerek ve bazen eşlik etmek için enstrümanlar alarak kendilerini ifade etme şansı verdi.

Tefekkür – Düşünsel Yansımalar

Terapi eğitimimde süpervizyonun önemi ön plandaydı. Bu, stajımın ilk terapi süreci olacağından, her iki süpervizörüm de işe başlamadan önce tüm süreç için bir plan hazırlamamı istememişti. Bu aynı zamanda çok esnek ve ihtiyaçlara göre anında değiştirilmeye açık bir plandı. Planı hazırlarken ve bitirdikten sonra kendime olan güvenimde büyük bir değişim olduğunu fark ettim ve bu da süpervizörlerime karşı büyük bir güven duymamı sağladı.

Bestecilik geçmişim ve reklam sektöründeki deneyimim, belirli ihtiyaçları olan bu özel katılımcı kitlesi için belirli niteliklere sahip bir melodiyi kolayca bestelememe yardımcı oldu. Bu noktada, içimde kök salmış bir ihtiyacı, komplike parçalar bestelemeye yönelik bir eğilimi fark ettim, ancak bu, grubun basit ve sabit bir yapıya sahip parça ihtiyacını karşılamayacaktı. Bu iç engeli, düzenli meditasyon, terapi ve süpervizyon gibi öz farkındalık uygulamaları sayesinde aştım. Yazının bu bölümü, bu çalışmaların yardımıyla elde edilen diğer düşünsel yansımaları da içeriyor.

Tüm sürece başlamadan önce, zaten kırılğan olan katılımcılara zarar vermekten korktuğumu ve bu korkudan gelişen bir utangaçlık fark ettiğimi hatırlıyorum. Şizofreni kelimesi benim için ürkütücüydü ve "Ya yanlış bir şey yaparsam, ya kontrol edilemez bir taşkınlığa neden olursam?" gibi düşünceler fark ettim. Seansların önceden planlanması ve şarkının basit yapısı da dahil olmak üzere süreç boyunca uygulanan üstyapının da bana yardımcı olduğuna inanıyorum. Hazırlıklı olmak kaygımı azalttı. Ayrıca süpervizyon oturumlarının faydalarını deneyimlemiş olmamın süpervizörlerimi daha dikkatli ve daha güvenle dinlememi sağladığını düşünüyorum.

Şarkı için, rahatça söyleyebileceğim ve çalabileceğim bir ton seçtim. Şarkıyı grup için ilk kez seslendirmeden önce ve seslendirme esnasında sesimin normalden daha kısık olduğunu fark ettim ve insanların önünde çalma konusundaki çekincemi ve yaşadığım performans kaygısını hatırladım. O anda bu duyguların farkına varmanın, benim için bu zorluğu hafiflettiğini fark ettim. Ayrıca, daha rahat bir ton seçmek, kendimi rahat hissetmeme yardımcı olan bir öz bakım eylemiydi ve bu durum katılımcılara da yansımış olabilir.

Geçmişimde sık sık yaşadığım değer görmeme, anlaşılmama ve onaylanmama ile ilgili düşünce ve duygular nedeniyle ve geliştirmeye çalıştığım kişi merkezli yaklaşım nedeniyle, insanlara özenle davranmak, çok fazla zorlamamak ve aynı zamanda işlerine, konularına veya tanılarına bakılmaksızın saygı göstermek çok önemli değerlerimdir. Bazen zorlamamak katılımcının bir adım atmasını engelleyebilse de, bu değerler genellikle terapide uyum için yardımcı olur.

Gözleme verdiğim önem, katılımcıların şarkıyı söylemekten keyif aldıklarını ve süreç boyunca bundan faydalandıklarını fark etmeme yardımcı oldu.

Eğitim sürecinde bir müzik terapist olarak yönettiğim ilk süreçteki bu deneyim, bana kendimi ve diğerlerini gözlemlemenin, önceden plan yapmanın ve süpervizörlerden ve ekip arkadaşarımdan yardım almanın önemini öğretti. Ayrıca bir süreci başarıyla başlatıp tamamlayabileceğimi ve müziğin ifade edici bir araç olarak ne kadar önemli olduğunu da öğrendim.

Müzik Terapistin Bağlamı

Tüm süreç boyunca, hümanist - kişi merkezli bir terapist olarak, öncelikle grup ve üyeleri için zihinsel ve bedensel olarak orada olmaya odaklandım. Hastaların hem terapi ekibi, hem birbirleri, hem de bir bütün olarak grup tarafından desteklendiklerini ve anlaşıldıklarını hissettikleri yapılandırılmış, güvenli ve öngörülebilir bir ortam sunmayı amaçladım, çünkü terapötik değişimlere en elverişli ortam budur. Grup bütünlüğünü geliştirmek ve desteklemek için çalıştım. Terapi müdahaleleri ve müzikal aktiviteler ancak bunlardan sonra hastaların zihin ve bedenlerini uyararak terapötik gelişim ve değişimin sağlanmasına yardımcı olmak için devreye girebilir.

Uzman Müzik Terapist Özgür Salur, Avrupa Müzik Terapi Konfederasyonu Türkiye delegesi, Müzik Terapi Derneği üyesi ve Dünya Müzik Terapi Federasyonu profesyonel üyesidir. Halen uluslararası alanda ve Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde ve Müzik Terapi Akademisi çatısı altında müzik terapi ve özenli yaşam - mindfulness konularında sunumlar yapmakta, yazılar yazmakta ve dersler vermektedir.

Bu olgu örneği, Annie Heiderscheid ve Nancy Jackson'ın editörlüğünde hazırlanan "Clinical Decision-making in Music Therapy – Case Studies" kitabında bir bölüm olarak yayınlanmıştır, Türkçe'ye çeviride DeepL'den yararlanılmıştır.