



Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği
Turkish Psychological Counseling and Guidance Association

TÜRK PSİKOLOJİK DANIŞMA ve REHBERLİK BÜLTENİ

TURKISH PSYCHOLOGICAL
COUNSELING and
GUIDANCE BULLETIN

Cilt / Volume: 4 Sayı / No: 29 Ağustos / August 2017
ISSN 1304 - 5008



Dernekten Haberler
Sanatın İyileştirici Gücü

MÜZİK TERAPİ

Özgür SALUR

Müzik Terapi Uzmanı
o@ozgursalur.com

Sevgili PDR Ailesi,
Merhaba!

Sevgili hitabını kullanmam, insanla iletişim haline geçmeye lisans eğitimi kadar erken bir noktada başlayan PDR uygulayıcılarına hissettiğim özel yakınlıktan kaynaklanıyor. Hem bu camiadan sevdiğim çokça arkadaşım var, hem de kendi psikolojik gelişim sürecimde çok önemli yer oynayan danışman/terapistim PDR kökenli idi. İşte tam da o sürecin içinde başladı müzik terapiye ilgim. Mesleğim olarak benimsediğim müziğin bana maddi manevi katkılarını keşfediyordum. Araştırdıkça karşıma, insanlarla kurulan yakın ilişkinin müzikle birleşmesinden doğabilecek faydalar çıkmaya başladı. Müziğin sağlık alanında kullanılmasının ülkemizde tarihî bir geçmişi olduğu bilgileri elimize ulaşırsa da, günümüzdeki uygulamaların ve dünya literatürüyle entegrasyonun son derece sınırlı kaldığını fark ettim. Kendimi bu alanda geliştirmek için, müziğe de kapısını aralamış Sanat Psikoterapileri Derneği'nin Türkiye'deki sanat terapi uygulayıcılarını bir araya getirdiği etkinliğe katıldım. Aralarında bulunmak istediğim kişilerdi. Ardından İ.Ü. İstanbul Tıp Fakültesi'nde Sanat Psikoterapileri ve Rehabilitasyonu programını yürüten Nurhan Hoca'mla (Doç. Dr. Nurhan Eren) tanışma imkânım oldu. Seminerler, süpervizyonlar, deneyim grupları, yatan ve ayakta hastalarla terapi ve rehabilitasyon gruplarından oluşan bu eğitime dahil olmuştum. Bir yandan da Boğaziçi Üniversitesi'nde Esra Hoca'mın (Yrd. Doç. Dr. Esra Mungan) Müzik Algısı ve Prof. Dr. Fatih Köksal hocamın klinik psikoloji derslerini takip ediyordum. Aynı dönemde bir özel üniversitenin psikoloji yüksek lisansına başlamıştım ve elimden geldiğince tüm psikoloji seminerlerine katılmaya çalışıyordum. Yine bu yoğun dönemde yurtdışındaki müzik terapi eğitimi imkanlarını araştırırken, bu alanda bilimsel araştırmalarıyla öne çıkmış Jyväskylä Üniversitesi'nin yüksek lisans programına başvurduğum ve ertesi sene hayatımda büyük bir

değişiklik yaparak bu programa başlamak için Finlandiya'ya yerleştim.

MÜZİK TERAPİ NEDİR?

Kendi hayatımda da deneyimlediğim gibi müzik, çoğu insanın hayatında önemli yer teşkil ediyor ve bu sebeple dünyanın her yerinde, çeşitli toplumlar tarafından tedavilerde kullanılmış ve bugün de kanıta dayalı yöntemlerle kullanılmaya devam ediyor (Bruscia, 1998; Gouk, 2000; Wigram Tony, Pedersen Inge Nygaard, 2002). Topraklarımızda ve kültürümüzde de tarihi kullanımına rastladığımız müzik terapinin dünyaca kabul gören tanımlarından biri şu şekilde: "Müzik terapi, müzik terapi eğitimi almış profesyonel bir terapist tarafından, müzikal terapötik müdahalelerin, klinik çerçevede ve kanıta dayalı şekilde, bir terapötik ilişki içerisinde, kişiye özel belirlenen hedeflere yönelik kullanılmasıdır." (AMTA, 2016).

Yani bir müzikal uygulamayı müzik terapi olarak tanımlayabilmemiz için gerekenleri kısaca şöyle sıralayabiliriz:

- Klinik sorumluluğu, müzik terapi eğitimi almış, mevcut durumu analiz edebilen ve kişiye özel hedefler koyabilen **profesyonel bir müzik terapisti** almalıdır.
- Klinik psikolojide de olduğu gibi psikanalitik, psikodinamik, davranışçı, reseptif, nörolojik gibi çeşitli müzik terapi modellerinden türeyen **müzikal terapötik müdahaleler** kullanılmalıdır. Bu müdahalelerin yer aldığı geniş yelpazeden örnekler olarak; beraber şarkı söyleme, klinik doğaçlama, müzikal oyunlar, şarkı yazma, beden perküsyonu gibi çeşitli faaliyetleri ve danışan/grup ihtiyaçları doğrultusunda terapist tarafından geliştirilebilecek uygulamaları verebiliriz (Bruscia, 1998).
- Seanslar ve terapi süreçleri, **klinik çerçevede ve kanıta dayalı olarak** yapılmalıdır.
- **Terapötik bir ilişki** kurulmalı, danışanın veya katılımcıların kendini rahat ve terapistle

işbirliği içinde hissettiği bir ortam yaratılmaya çalışılmalıdır (Norcross, 2011).

- Sürecin öncesinde ve çeşitli noktalarında **kişiyeye veya katılımcılara özel hedefler** belirlenmeli ve süreç bu hedeflere doğru yönlendirilmelidir.

Bu ölçütlerden de anlaşılacağı üzere anne karnındaki bebeğe Mozart dinletmek veya bir grup hastaya aynı türde/makamda müzik icra etmekten çok daha derin bir alan olan müzik terapinin kullanım alanı da çok geniştir. Her yaştan ve sosyokültürel alandan katılımcıya hizmet etmek mümkündür.

MÜZİK TERAPİDEN KİMLER FAYDALANABİLİR?

Herkes! Katılımcının müziğe yeteneği olması gerekmez. Bir enstrüman çalma deneyimi olması da gerekmez, müzik eğitimi almış olması da... Müzik terapiden faydalanmak için kişinin müzikle çalışmayı istemesi yeterlidir. Hatta mutizm ve benzeri durumlarda konuşmayı tercih etmeyen veya diğer sebeplerle konuşamayan kişilerde (çene kırığı, inme, yoğun bakım, Alzheimer, prematüre ve yeni doğan bebekler vb.) müzik terapi, iletişim kanalı olarak müziği kullandığı için sözel terapiye göre avantajlıdır. Ayrıca müzik terapi, hepimizin hayatının bir noktasında zevk aldığı müzik üzerine kurulduğu için kaygıyı azaltıp çalışmayı kolaylaştırır.

MÜZİK TERAPİDE HANGİ TÜR MÜZİK KULLANILIR?

Her tür! Terapist, kişinin hayatındaki müzikal deneyimlere göre, pop müzikten halk müziğine, rap'ten klasik batı müziğine, cazdan klasik Türk müziğine kadar her türden parçalar kullanabilir, bütün bunların dışında doğaçlama müzik kullanımını da tercih edebilir, hatta popülasyona göre bütün süreci müzikal bir sohbetle de başlatabilir. Müzik seçimi önemlidir. Literatürde, müzik seçiminin zarar verebileceğini göstermiş çalışmalar da vardır (Carlson et al., 2015). Nasıl bir doktor enerji veriyor diye herkese "Bol bol şeker yiyin!" demezse, nasıl herkese aynı ilacı aynı dozda önermezse, müzik terapist de müzik seçiminde bir çok ölçütü göz önünde bulundurur.

Tıp dünyasına en üst düzey kanıta dayalı incelemeleri sunan Cochrane kuruluşu tarafından, sistematik inceleme boyutunda bir çok alanda yapılmış müzik terapi metaanalizleri mevcut. Bunların içinde otizm (Geretsegger, Elefant, Mössler, & Gold, 2014), şizofreni (Mössler, Chen, Heldal, & Gold, 2013), ağır ruhsal bozukluklar (Gold, Solli, Krüger, & Lie, 2009),

depresyon (Maratos, Gold, Wang, & Crawford, 2008), çocuk ve ergenlerde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (Zhang et al., 2012), yaşam sonu bakımı (Bradt & Dileo, 2009) ve beyin yaralanmalarını (Bradt, Magee, Dileo, Wheeler, & McGilloway, 2010) sayabiliriz. Bunların dışında da literatürde, tıbbın neredeyse her alanında yapılmış randomize (katılımcıların araştırma gruplarına rastgele dağıtıldığı) kontrollü müzik terapi çalışmalarına erişmek mümkün.

MÜZİK TERAPİNİN GEÇERLİLİĞİ NEDİR?

Çoğu ülkenin sosyal güvenlik ve özel sigorta kurumları tarafından kabul görüp karşılanan müzik terapiyi uygulayabilecek profesyoneller yetiştirmek amacıyla dünyada 300'ün üzerinde okulda lisans, yüksek lisans, doktora ve diploma eğitimleri verilmekte. Ülkemizdeki durum henüz giriş seviyesinde, ancak son yıllarda iyice hızlanan adımlarla ileriye gitmekte. Sağlık Bakanlığı çatısında kurulan Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Daire Başkanlığı tarafından Temmuz 2016'da kabul edilen 235 saatlik müzik terapi uygulayıcısı eğitim standartları, binlerce saatlik dünya standartlarının oldukça altında olsa da gelecekle ilgili umut veriyor. Bu uygulayıcılık sertifikası için verilecek eğitim programının ve bundan bağımsız lisansüstü programların geliştirilmesi için çalışmalar sürmektedir.

PEKİ YA MÜZİK TERAPİST OLMAYANLAR?

Tıbbın neredeyse her alanına girmiş müzik terapide faydalanılan bazı uygulamaları, psikoterapi, özel eğitim ve psikolojik danışmanlık ve rehberlik gibi alanlarındaki uzmanların da kullanması mümkün.

İnsanla çalışma hassasiyetini her an öncelikli olarak gözetmeyi içselleştirmiş uzmanlar, müziğin ruh halini güçlendirici (Särkämö et al., 2008), pozitif duygulara sebep olarak rahatlama sağlatıcı (Juslin, 2013; Juslin & Sloboda, 2010) ve motivasyon kazandırıcı (Dwyer, 1995) özelliklerinden faydalanabilecekleri gibi güvenli alanlarda müziğin duyguları tetiklemedeki gücünü (Carlson et al., 2015) de uygulamalarına dahil edebilirler. Bu uzmanlar için gerekli başlıca koşullar müzikle çalışmayı istemeleri ve hem müzik terapi hem de müzik konularında kendilerini eğitmeleri. Müzik terapide müziğin önemi, rolü ve işlevi, sözel terapi veya danışmanlıkta sözel dilin önemine, rolüne ve işlevine benzetilebilir. Sözel terapist veya danışmanın sözel mecrada ihtiyacı olan hakimiyet, müziği kullanmak istediğinde de müzik konusunda gereklidir.

Müzik Terapi Derneği başkanı Doç. Dr. Burçin Uçaner Çıfaldöz'ün editörlüğünde Türkçe'ye kazandırılan, müzik terapinin efsanevi profesörlerinden Kenneth Bruscia'nın "Müzik Terapi'yi Tanımlamak" isimli kitabı dünyada bu konuda kendini geliştirmek isteyenler için özümsemesi gereken temel bir kaynak. Diğer kaynaklara ise genellikle İngilizce olarak, araştırma metinleri ve kitap formunda internet üzerinden ulaşılabilir.

Konuyla ilgilenenlerin takip edebilecekleri Müzik Terapi Derneği ve Sanat Psikoterapileri Derneği, ülkemizde alanla ilgili en köklü atölye ve eğitimleri sunan kurumlardandır. 2016 yılı içerisinde Avrupa Müzik Terapi Konfederasyonu başkanı Doç. Dr. Esa Ala-Ruona ve Dünya Müzik Terapi Federasyonu önceki başkanı Doç. Dr. Annie Heiderscheidt'in eğitim ve konferanslarına, bu kurumların ülkemizdeki organizasyonlarında katılma imkanı bulduk.

Bununla beraber yurtdışındaki uzun soluklu, tecrübeli eğitmenler tarafından yürütülen ve akredite sertifika programları da, alanında kalifikasyonunu kazanmış uzmanların müziği kendi pratiklerinde kullanmasına yardımcı olabilecektir.

SON SÖZ

Müzik terapi, dünyada yerleşik sağlık sistemine entegre olmuş bir alan. Ülkemizde de gelişmeler çok hızlı. Bu hız, kaynaktan gelen gür bir su misali, hem kendimizi besleyebileceğimiz imkanların artmasını sağlıyor, hem de -popülerleşen her alanda olabileceği gibi- beraberinde kirlilik getirme tehlikesini taşıyor. Bu kirlilikten en az etkilenmenin yolu, bilimsel sınanabilirlik filtresini kullanmak, halihazırda bize sunulan büyük evrensel müzik terapi literatüründen yararlanmak, ona entegre olmak ve kendi suyumuzu da bu akışa dahil etmek. İşte o zaman, müziğin kendine has gücü sayesinde, başta kendimiz olmak üzere, daha önce ulaşmakta güçlük çektiğimiz kişilere ve alanlara da ulaşabiliriz.

Bu yazının, inceleyen arkadaşlarımızın aklına, mesleki veya özel hayatlarında faydalanacakları fikirler getirmiş olmasını umut ediyorum. Hayatımızda müziğe daha çok yer verdiğimiz, dinlemeye, çalmaya veya çalmaya çalışmaya daha çok değer verdiğimiz, daha çok zaman ayırdığımız, daha müzikli bir hayat dileğiyle.

KAYNAKLAR

- AMTA. (2016). What is music therapy? Retrieved November 4, 2016, from www.musictherapy.org
- Bradt, J., & Dileo, C. (2009). Music therapy for end-of-life care. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2, 1–37. <http://doi.org/10.1002/14651858.CD007169>
- Bradt, J., Magee, W. L., Dileo, C., Wheeler, B. L., & McGilloway, E. (2010). Music therapy for acquired brain injury. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (7), CD006787. <http://doi.org/10.1002/14651858.CD006787.pub2>
- Bruscia, K. E. (1998). *Defining music therapy* (2nd ed.). Gilsum, NH: Barcelona.
- Carlson, E., Saarikallio, S., Toiviainen, P., Bogert, B., Kliuchko, M., & Brattico, E. (2015). Maladaptive and adaptive emotion regulation through music: a behavioral and neuroimaging study of males and females. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9(AUGUST). <http://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00466>
- Dwyer, J. J. M. (1995). Effect of perceived choice of music on exercise intrinsic motivation. *Health Values*, 19(2), 18–26. Retrieved from www.wos.org/A1995QR83700003
- Geretsegger, M., Elefant, C., Mössler, K. A., & Gold, C. (2014). Music therapy for people with autism spectrum disorder. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 6 Art. No.: CD004381.
- Gold, C., Solli, H. P., Krüger, V., & Lie, S. A. (2009). Dose-response relationship in music therapy for people with serious mental disorders: Systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 29(3), 193–207. <http://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.01.001>
- Gouk, P. (2000). *Music healing in cultural contexts*. Aldershot: Ashgate.
- Juslin, P. N. (2013). What does music express? Basic emotions and beyond. *Frontiers in Psychology*, 4, 1–14. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00596>
- Juslin, P. N., & Sloboda, J. A. (2010). *Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Applications. Handbook of music and emotion Theory research applications*. Oxford University. <http://doi.org/10.1093/acprof>
- Maratos, A., Gold, C., Wang, X., & Crawford, M. (2008). Music therapy for depression. *Cochrane Database Systematic Review*, 23(1).
- Mössler, K., Chen, X., Heldal, O. T., & Gold, C. (2013). Music therapy for people with schizophrenia and schizophrenia-like disorders. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (1).
- Norcross, J. C. (2011). *Psychotherapy relationships that work: Evidence-based responsiveness*. (J. C. Norcross, Ed.) (2nd ed.). Oxford University.
- Särkämö, T., Tervaniemi, M., Laitinen, S., Forsblom, A., Soinila, S., Mikkonen, M., ... Hietanen, M. (2008). Music listening enhances cognitive recovery and mood after middle cerebral artery stroke. *Brain*, 131(3), 866–876. <http://doi.org/10.1093/brain/awn013>
- Wigram Tony, Pedersen Inge Nygaard, B. L. O. (2002). *A comprehensive guide to music therapy - Theory, clinical practice, research and training*. Jessica Kingsley.
- Zhang, F., Liu, K., An, P., You, C., Teng, L., & Liu, Q. (2012). Music therapy for attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in children and adolescents. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (8). <http://doi.org/10.1002/14651858.CD010032>