



ÖZGÜR SALUR:

“MÜZİK TERAPİDEN FAYDALANMAK İÇİN KİŞİNİN MÜZİKLE ÇALIŞMAYI İSTEMESİ YETERLİDİR.”

MÜZİK TERAPİ EĞİTİMİ ALMIŞ PROFESYONEL BİR TERAPİST TARAFINDAN UYGULANAN MÜZİK TERAPİ, BUGÜN PEK ÇOK HASTALIĞIN TEDAVİSİNDE KULLANILAN BİR YÖNTEM. ÜSTELİK BU TERAPİDEN HERKES FAYDALANABİLİYOR. GEÇMİŞTE MÜZİKLE İLGİLENMİŞ OLMANIZ YA DA MÜZİĞE YETENEĞİNİZİN OLMASI DA GEREKMİYOR. MÜZİK TERAPİ UZMANI ÖZGÜR SALUR ANLATIYOR...

 Başak Duru

Bir terapi biçimi olarak müzik ne zamandır hayatımızda?

Çoğu insanın hayatında önemli yer teşkil eden müzik, bu sebeple dünyanın her yerinde, çeşitli toplumlar tarafından tedavilerde kullanılmış ve bugün de kanıta dayalı yöntemlerle kullanılmaya devam ediyor. Müziğin sağlık, ruh sağlığı ve hatta toplum ruh sağlığı alanında kullanılmasını insanlığın müziği keşfettiği yıllara dayandırmak mümkün. Sağlık-müzik ilişkisinin mitolojiye yansımalarını görebiliyoruz. Yunan mitolojisinde Apollo hem sağlığı hem de müziğin tanrısı kabul ediliyor. İskandinav mitolojisinde ise Braği iirini ve müziğin tanrısı, tanrılara ikram ettiği, ebedi gençlik sağlayan elmalarıyla biliniyor. Tarihini tespit edebildiğimiz kalıntılardan içinde en eskilerinden biri, Mısır'daki bir tapınakta bulunan hiyeroglif. MÖ 15. yüzyıla dayandırılan bu eserde arp ve zil seslerinin sağlık alanında kullanılmasını görebiliyoruz. Yazılı kaynakların en eskilerine örneği Roma'dan verebiliriz; ilk yüzyılda yaşayan Aulus Cornelius Celsus ve 4. yüzyılda yaşayan Hipokrat, eserlerinde tıpta müzik ve seslerin kullanımını öneriyorlar.



Bizim kültürümüzde de izler var mı?

Topraklarımızda ve kültürümüzde de sağlığa müzik uygulamalarına rastlayabiliyoruz. Türk kültüründe Şaman geleneklerinde, İslam kültüründe Farabi ve İbn-i Sina'nın 9-10. yüzyıla denk gelen eserlerinde tıp alanında müziğin olumlu etkilerinden bahsedilmiş. Tabii günümüzde müzik terapi denince anladığımız alan, sağlıktaki müzik kullanımından farklı. American Music Therapy Association tarafından yapılan ve dünyaca kabul gören tanımlama 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.”

Bize iyi gelen, iyi hissettiren müzikleri dinlememizle müzik terapi ayrı konular mı? Örneğin, sakinleşmek için klasik müzik dinlediğini söyleyen biri, o anda gerçekten sakinleşiyorsa buna bir terapi diyebiliriz mi?

Evet, ayrı konular ve ayrı alanlar. Hepimiz dinlerken kendimizi iyi hissettiğimiz müzikleri veya enstrüman ve koro çalışmalarını gibi faaliyetleri hayatımızda artırabiliriz, hatta artırmalıyız. Hepsinin psikolojik yönden birçok faydasını görmemiz mümkün. Ancak terapi, yani Türk Dil Kurumu'na göre dilimizdeki karşılığıyla “tedavi”, bir rahatsızlıktan sağaltım, yani iyileştirmeyi hedefleyen klinik ve profesyonel bir müdahaledir.

Terapideki müzik seçiminde nasıl bir yol izleniyor?

Müzik terapide her tür müzik kullanılabilir. Terapist, danışandan öğrendikleri doğrultusunda terapide kullanılacak müziğe karar verir. Kişiyi özel seçilen müziğin, kişinin hayatında en çok dinlediği, deneyimlediği müzik olma ihtimali yüksektir. Müzik seçimi önemlidir. Müzik seçiminin zarar verebileceğine yönelik çalışmalar da mevcuttur. 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 kriteri göz önünde

Enstrümanlar bu konuda aynı mı? Etkileri farklı mı?

Hayır, müzik seçiminde olduğu gibi enstrüman seçiminde de terapist, katılımcıların durumuna göre bir enstrüman seçebilir veya seçimi kişilere bırakabilir. Örneğin bir enstrümanı daha öne deneyip kötü anılarla bırakmış bir kişi ile çalışırken terapist, seansın, sürecin ve kişinin durumuna göre o enstrümandan bir süre uzak durabilir veya özellikle o enstrümanı seçebilir.



bulunur. “Şu müzik şuna iyi gelir” bakış açısı, yüzlerce senelik klinik bilgi-birikim ve bilimsel çalışmaların ardından geliştirilmiş, günümüzde yalnızca geleneksel, seyirlik hoş örnekler olarak devam ettirilmiştir. Bugün müzik terapi literatüründe böyle uygulamalara rastlamıyoruz. Müzik terapide müzik, kişiye özel seçilmektedir. Tabii bu noktada “müzik” derken neleri içine aldığımızı da konuşmamız önemli.

Bu konuda bir şeyler yapmak isteyenler nasıl bir yol izlemeli?

Bu konuda devam etmek isteyenler mutlaka bu işin eğitimini almalıdır. Dünyada terapist yetiştirme eğitimleri en az iki yıl süren, bin saat üzerinde staj deneyimi gerektiren, çoğu yerde adayların kendi terapi süreçlerinden de geçmelerini şart koşan sağlam çerçeveli eğitimlerdir. Yurtdışındaki eğitimler hakkında Avrupa Müzik Terapi Konfederasyonu'nun, Dünya Müzik Terapi Federasyonu'nun ve Amerikan Müzik Terapi Birliği'nin web sitelerinden bilgi alınabilir. Ülkemizde de önümüzdeki dönemlerde bu alanla ilgili yüksek lisans ve doktora eğitimleri şimdiden planlanmakta, bunun da müjdesini vermek isterim. Yurtdışı veya yurtdışında müzik terapi eğitimi almak isteyenlere önerim şunlar olabilir. Yeni yeşeren bu alanda ilerlemek isteyenlerin yabancı dillerinin çok iyi olması, kaynakların tamamına yakınının yabancı olması açısından önemlidir. Ayrıca kişi müzikle bağıntı azaltmamalı, müzikten beslenmeye devam etmelidir. Bir diğer olmazsa olmaz nokta da müzik terapist adayının kendi terapi sürecinden geçmeye başlamasıdır. Ulaşabiliyorsa müzik terapi, ulaşamıyorsa sanat terapisi veya sözel terapi bu süreç için iyi bir başlangıç olacaktır.



Müzik terapi hayatımızda neler katar?

Ruhsal anlamda yaklaştığımızda müzik terapi öncelikle kendimizi daha iyi tanımamızın kapısını aralar. Müziğin kolaylaştırdığı psikoterapi ilişkisi içerisinde içerisinde kişiler kendi kişiliklerinin yansımaları müzikal dışavurumlarında ve diğer katılımcılarla kurdukları müzikal ilişkide daha kolay gözlemlenebilirler. Neredeyse herkesin hayatında yeri olan müziğin kullanılması da bu derinleşmeyi hızlandırabilir. Ayrıca müzik terapi uygulamalarında katılımcılar hayatlarında daha önce girmedikleri rolleri müzikal olarak deneyimleyebilirler. Örneğin; bir ailenin reisi veya ortanca kardeşi olabilir müziğin güvenli ortamında.

Müzik terapiden kimler faydalanabilir?

Herkes! Müzik terapiden faydalanmak için danışanın müzik eğitimi olması gerekmez. Geçmişte müzikle ilgilenmiş olması da gerekmez, müziğe yeteneği olması da gerekmez... Müzik terapiden faydalanmak için kişinin müzikle çalışmayı istemesi yeterlidir. Her yaşta ve sosyokültürel alandan katılımcıya müzik terapi hizmeti sunmak mümkündür. Hatta müzik terapi, iletişim kanalı olarak müziği kullandığı için mutizm ve benzeri durumlarda konuşmayı tercih etmeyen veya diğer sebeplerle konuşamayan kişilerde (çene kırığı, inme, yoğun bakım, Alzheimer, prematüre ve yenidoğan bebekler, vb.) sözel terapiye göre avantajlıdır.

Hangi hastalıkların tedavisinde kullanılıyor?

Dünya üzerinde 300'ün üzerinde okulda lisans, yüksek lisans, doktora ve diploma eğitimleri verilmektedir ve bu okullarda yetişen müzik terapistler, anne karnındaki bebekten yaşamını sonlandıran dönemde olan kişilere kadar her yaşta katılımcıya, neredeyse her alanda hizmet veriyor. Bu sebeple müzik terapi birçok ülkede sosyal ve özel sağlık sigorta kurumları tarafından karşılanıyor. Üzerlerinde birçok randomize kontrollü çalışma yapıp sistematiik meta-analizler şeklinde bir araya getirilen konular içerisinde otizm, şizofreni, kanser, demans, depresyon, ağır ruhsal bozukluklar, prematüre bebekler ve ebeveynleri, suçla karşılaşıp bireyler, çocuk ve ergenlerde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, yaşam sonu bakımı ve beyin yaralanmaları sayabiliriz.



MÜZİK TERAPİ SEANLARINDA MÜZİK ÇEŞİTLİ ŞEKİLLERDE KULLANILIR. ÖRNEĞİN:

- Müzikal parçalar katılımcıyla veya grupta beraber dinlenebilir veya çalınabilir,
- Çevresel sesler ve enstrüman sesleri canlı veya kayıttan dinlenip üzerine paylaşımlarda bulunulabilir,
- Beraber şarkı söylenebilir, şarkı sözleri incelenebilir, kişilerin seansa kendilerinden bir parça olarak getirdikleri şarkılar dinlenebilir,
- Klinik doğaçlamalar yapılabilir,
- Bedenimizi bir enstrüman olarak kullandığımız beden perküsyonu çalışmaları yapılabilir,
- Müzikal oyunlar oynanabilir,
- Enstrümanlarla, sesimizle veya bedenimizle ritim çalışmaları yapılabilir,
- Beraber bir şarkı yazılabilir,
- Kendi sesimizle doğaçlama icralar veya çerçeveli egzersizler yapılabilir,
- Bazen de müzik türleri, sanatçılar, enstrümanlar gibi konularda müzikal sohbetler gerçekleştirilebilir.



Bilim insanları Mozart dinlemenin beyin dış kabuğundaki nöronların akış organizasyonunun düzenlenmesine yardımcı olduğunu ve özellikle de üç boyutlu algılamayla ilgili yaratıcı sağ beyin işlemlerini güçlendirdiğini söylüyor. "Mozart Etkisi"nden bahsedebilir misiniz?

Tabii bu konular müzik terapiye girmeyen, sağlıkta müzik uygulamaları (music medicine) alanı tarafından derinlemesine incelenmesi gereken konular. Sağlık uygulamalarından çok popüler kültüre hitap eden bu iddialar için bilimsel verileri incelemeden yorum yapmamız doğru olmayacaktır. Bilimsel verilerde, her tür müziğin, kişilerin sinir sisteminde diğer uyarılara kıyasla daha büyük miktarda ve daha çok alanda etkileşim yarattığını görüyoruz. Bir diğer temel verimiz de, müzik dinletmeye dayanan sağlıkta müzik uygulamalarında en yüksek olumlu etkinin kişilerin kendi seçimine dayanan müziklerle alındığı. Bunun ötesinde yorumu alanın uzmanlarına bırakmak lazım. Belki mesleki tecrübeyle buradan şöyle bir öneride bulunabiliriz; düzenleyebileceğimiz sıklıkta, belki günde bir, belki haftada bir, günün aynı saatinde ve aynı sürede kendimize istediğimiz müzikleri dinlemek için zaman ayırmak, bize ruhsal açıdan faydalı olacaktır.

Anne karnındaki bebeklere Mozart, Bach gibi bestecilerin dinletilmesi konusunda neler söyleyebilirsiniz? Bebeklerin anne karnındayken (o kadar gürültü içerisinde) dahi annelerinin sesini ayırt edebildikleri söyleniyor. Bu aşamada dinletilen müziklerin bebekler üzerindeki etkisi nasıl?

Bu da biraz önce üzerinden geçtiğimiz gibi bir konu. Bilimsel verilerden, bebeklerin, anne karnındayken duydukları sesleri dünyaya geldikten sonra ayırt edebildiklerini görüyoruz. Yani anne karnındayken işitsel ve diğer yollarla maruz kalınanlar da hayatımızın bir parçası. Yine bu noktada mesleki



tecrübeyle buradan şöyle bir öneride bulunabiliriz; anne adaylarının kendilerine düzenli bir şekilde zaman ayırıp kendilerine iyi gelen müzikleri dinlemeleri, hem fizyolojik olarak bebeğin iyilik haline etki edecektir hem de bu ortak iyilik anneye yavrunun arasındaki yaşamsal ruhsal bağı bu aşamadan itibaren kuvvetlendirecektir.

Müzik seçiminin zarar vereceği yönünde araştırmalar var. Müziğin insana zarar vereceğini açıkçası düşünemezdim. Bu konuyu biraz açabilir misiniz?

Büyük bir grupla müzik seçimi konusunda yapılan birkaç çalışma, müziği daha çok mutsuzluk halinde kullanan erkek deneklerin, bu kullanım sonrası mutsuzluk hallerinin arttığını gözlemlemiştir. Bunu müzik terapist olarak klinik deneyimde gözlemlemek, hatta güncel hayatta çoğumuzun gözlemlemesi de mümkün. Kendisini mutsuz eden bir müzik dinledikçe daha da mutsuzlaşan ve bu müziğe daha çok sarılan insanlar... Tabii bu söylediklerimden "o zaman mutlu edici müzikler dinlemeliyiz" sonucu kesinlikle çıkarılmamalıdır. Bazen müziği öfkemizi dışavurmak için kullanırız bazen neşemizi. Bazen kararlılığımızı, bazen hüznümüzü... Müzik çok güçlü bir uyarandır ve terapi sırasında baş edilemeyecek kuvvetteki anıları geri dönüşü olmayan ruhsal problemler doğuracak şekilde tetikleyebilir. İşte bu noktada terapistin



BİR UYGULAMAYI MÜZİK TERAPİ OLARAK ADLANDIRABİLMEMİZ İÇİN GEREKENLER:

- 1- Klinik sorumluluğu, müzik terapi eğitimi almış, mevcut durumu analiz edebilen ve kişiye özel hedefler koyabilen profesyonel bir müzik terapist olacak.
- 2- Aynı klinik psikolojide de olduğu gibi psikanalitik, psikodinamik, davranışçı, reseptif, nörolojik gibi çeşitli müzik terapi modellerinden türeyen müzikal terapötik müdahaleler kullanılacak. 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 ihtiyaçlarını doğrultusunda terapist tarafından geliştirilebilecek uygulamaları verebiliriz (Bruscia, 1998).
- 3- Seanslar ve terapi süreçleri, klinik çerçevede ve kanıta dayalılık göz önünde bulundurularak sürdürülecek.
- 4- Bir terapötik ilişki kurulacak. Danışanın veya katılımcıların kendini rahat ve terapistle işbirliği içinde hissettiği bir ortam yaratılmaya çalışılacak (Norcross, 2011).
- 5- Sürecin öncesinde ve çeşitli noktalarında kişiye veya katılımcılara özel hedefler belirlenecek, ölçüm ve değerlendirmelerle süreç bu hedeflere doğru yönlendirilecek. Bu kriterlerden de anlaşılacağı üzere müzik terapi, anne karnındaki bebeğe Mozart dinletmek veya bir grup hastaya aynı türde/makamda müzik icra etmekten çok daha derin bir alandır.

kalifikasyonu, katılımcıyı güvenli tarafa doğru almasını sağlar. Bu kalifikasyon da alınan eğitim, bin küsur saat staj ve süpervizyonla elde edilir.

Dünyada ve ülkemizde müzik terapiye nasıl bakılıyor? Bu alanda terapi almak isteyenler nerelere gidebilir?

Ülkemizde müzik terapi, 2014 yılında Sağlık Bakanlığı'na bağlı kurulan Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Daire Başkanlığı tarafından bu uygulamalardan biri olarak resmen tanındı. Bu, dünyada az ülkede görülen bir ayrıcalık. Dünya eğitim ve sağlık sistemlerinde yeri sağlamış olsa da müzik terapi, resmi tanınırlık bakımından ülkemizde diğer birçok ülkeden önce resmi olarak tanınırlık kazandı. Yüksek lisans ve doktora seviyesindeki eğitim programları için çalışmalar devam etmekte. Bunun yanında Sağlık Bakanlığı 2016 yılında müzik terapi uygulayıcılığı için sertifika vereceği eğitimlerin önünü resmi olarak açacak bir eğitim standartları yönetmeliği yayınladı. Yaklaşık 200 saatlik bir müfredatı öngören bu eğitimlerin ancak müzik terapiyi tanıma konusunda katılımcılara faydalı olabileceğini, evrensel standartlarda bir müzik terapistin bu kapsamda bir eğitimle yetişmesinin mümkün olmayacağını belirtmemiz gerekir. Ülkemizdeki ilk resmi müzik terapi ünitesi, yakın zamanda Prof. Dr. Şükrü Torun'un sorumluluğunda Eskişehir Yunus Emre Devlet Hastanesi'ne bağlı olarak hizmet vermekte olan Anadolu Üniversitesi "Mavi Hastane"de hizmet vermeye başladı. Ayrıca İÜ İstanbul Tıp Fakültesi'nde, Çapa'da, Doç. Dr. Nurhan Eren'nin yönetimindeki Sanat Psikoterapileri ve Rehabilitasyonu Servisi, müziği ve ritmi terapide kullandığı öncü çalışmalarla hizmet veriyor. Evrensel standartlarda eğitim almış terapistlerimiz, İzmir'de Psk. Aslı Özyıldız, İstanbul'da müzik terapist Danny Lundmark ve ben de, çeşitli kurumlarda hizmet veriyoruz. Ayrıca müzik terapi konusunda çalışmalar yapan derneklerimizden de bahsetmemiz bu alana ilgi duyanlara yön gösterecektir. Doç. Dr. Burçin Uçaner Çıfaldöz'ün başkanlığını yaptığı Müzik Terapi Derneği, Prof. Dr. Levent Öztürk'ün başkanlığındaki Uygulamalı Müzik Terapileri Derneği ve Doç. Dr. Nurhan Eren'in başkanlığındaki Sanat Psikoterapileri Derneği, evrensel değerler ve kanıta dayalılık kökleri üzerinde gelişen müzik terapi pratiğini ön plana çıkıyor.



ÖZGÜR SALUR HAKKINDA

Berklee Müzik Okulu'nda tamamladığı bestecilik eğitimin ardından çeşitli projelere müzikler yapan Özgür, müzik terapiye ilgi duymasıyla beraber psikoloji ve sanat psikoterapisi eğitimleri olarak Doç. Dr. Nurhan Eren'in süpervizyonunda İÜ Tıp Fakültesi Çapa Hastanesi bünyesinde sağlık alanında ritim ve müzik atölyelerine başladı. Yine bu dönemde kemik iliği nakli ünitesindeki çalışmalarında sanat terapisti Bihter Yasemin Kaya'ya, selebral palsilli çocuklarla çalışmalarında da Dans ve Hareket Terapisti Sevin Seda Güney'e asistanlık yapma imkanı buldu. Finlandiya Jyväskylä Üniversitesi'nde müzik terapi eğitimi alan Özgür, yurt içinde İÜ İstanbul Tıp Fakültesi Çapa, Boğaziçi, Koç, Medipol, Gazi, Beykent, Biruni, Küthahya Dumlupınar Üniversiteleri ile Müzik Terapi Derneği, Uluslararası Hisarlı Ahmet Sempozyumu, Şanlıurfa Müzikle Tedavi Sempozyumu, TEDx ve diğer özel organizasyonlarında İstanbul, Ankara, Küthahya, 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, "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 çalışmalarını bulunan Özgür, 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. www.facebook.com/ozgur.salurpaylasimlar (0212) 592 23 77