

MÜZİK TERAPİ: İŞLEYİŞ VE YAKLAŞIMLAR

Esmâ Aydın

MÜZİK TERAPİ NEDİR?

Tarihin ilk dönemlerinde şamanlarla başlayan müziğin terapötik kullanımı Antik ve Ortaçağ'da Batı medeniyetinde de etkisini göstermiştir. İslam medeniyetinde sufilerin ilgi gösterdiği müziğin iyileştirici gücü Osmanlı ve Selçuklu döneminde devam etmiştir.

XX. yüzyıla gelindiğinde II.Dünya Savaşı'ndan yaralı çıkmış askerlerin kaldığı hastahanelerde müzik kullanımının başlamasının sonrasında bu uzmanlık dalının farkına varılmış ve 1960'lı yıllarda müzik ile tedavi uzmanlarının artırılmasına ve kapsayıcı bir eğitim almalarına yönelik çalışmalar başlatılmıştır. Böylelikle müzik terapi sistematik olarak uygulanan bir disiplin haline gelmiştir. ¹

Dünya Müzik Terapisi Federasyonu (WFMT) müzik terapiyi şu şekilde tanımlamaktadır: Müzik terapisi, bir müzik terapistinin bir danışan (client) veya grupla, onların fiziksel, duygusal, zihinsel, sosyal ve kognitif ihtiyaçlarına karşılık verebilmek adına iletişim, diyalog, öğrenim, mobilizasyon, ifade, organizasyon ve bunlarla ilişkili diğer terapötik amaçları gerçekleştirebilmek ve kolaylaştırmak amacıyla planlı bir süreçte müzik ve/veya müzikal unsurları (ses, ritim, melodi ve armoni) kullanmasıdır.²

MÜZİK TERAPİDE İŞLEYİŞ

Müzik terapi bir danışan veya grupla beraberinde terapist ve yardımcı terapist (co-therapist) eşliğinde müziğin, insan sesinin ve/veya birtakım bedensel hareketlerin (dans, ritmik beden vuruşları vs.) karşılıklı olarak kullanılmasıyla gerçekleştirilir. Çalışma esnasında terapist ve danışan karşılıklı etkileşim içindedir. Terapide amaç danışanda ortaya çıkan anlık tepkilerin terapötik müdahalelerle danışanın sağaltımı yönünde kullanılmasıdır. Bu süreçte müzik, danışanın bilinçli ve/veya bilinçdışı verdiği müzik, sözel yanıtların ortaya çıkışını kolaylaştırıcı, kimi durumlarda da doğrudan üretici bir işlev gösterir. Terapist danışanın ihtiyacına göre düzenlenen seanslarda müzikal/sözel yanıtları işleyerek hastanın ihtiyacına göre sağaltımı müzikal çerçeve içerisinde gerektiğinde de sözel olarak gerçekleştirir.

¹ Adnan Çoban, Müzik Terapi: Ruh Sağlığı İçin Müzikle Terapi, İstanbul, 2005, s.39-40

² World Federation of Music Therapy, Bulletin, 1, July, 1997, s.1

MODEL VE YAKLAŞIMLAR

Müzik terapide kullanılan yaklaşımlar üç ana başlık altında toplanabilir.

1. Eğitimde kullanılan müzik terapi yaklaşımları
2. Psikoterapötik Yaklaşımlar
3. Medikal Yaklaşımlar

Orff, Dalcroze ve Kodály yaklaşımları müzik eğitiminde kullanılırken Nörolojik, Biomedikal ve Sağaltıcı yaklaşımlar medikal grupta değerlendirilir. Psikoterapötik Yaklaşımlar ise aşağıdaki başlıklar altında incelenmiştir.

PSİKOTERAPÖTİK MÜZİK TERAPİ YAKLAŞIMLARI

Yönlendirilmiş İmgelem ve Müzik (Guided Imagery and Music-GIM)

Bonny Model

1970'lerde ABD'de Maryland Psychiatric Research Center'de kanser hastaları ve alkol bağımlılarına yönelik deneysel psikoterapötik tedavileri müzikle birlikte kullanan müzik terapist ve davranışçı araştırmacı Helen Bonny tarafından geliştirilmiştir.³

Merkezinde müziğin olduğu bir bilinç araştırması modelidir. Müzik aracılığı ile ortaya çıkan imajların metafor olarak kabul edildiği bu yöntemde, terapist kişiliğin yeniden yapılandırılmasına yönelik çalışmalar yapar.⁴

Analitik Müzik Terapi (Analytical Music Therapy-AMT)

Priestley Model

Müzik temelli psikoterapi yaklaşımı olan Analitik Müzik Terapi (AMT) 1970'lerde Marry Priestley tarafından geliştirilmiştir. Psikodinamik gelenekten ilham alan Priestly'nin AMT yaklaşımı danışanın duyguları, bedensel farkındalığı ve bilişsel kavrayışlarındaki adaptasyonu arttırmak amacıyla danışanın müzikal emprovizasyona verdiği sözel yanıtların işleyişidir.⁵

Bu model daha öncesinde analitik müzik terapisi olarak adlandırılan metodun geliştirilmiş halidir. Danışanın aktif olduğu bu model emprovizasyon odaklıdır. Terapist destekleyici veya yaratıcı olabilir. Müzik tonal veya atonal olabilir ve farklı yönlerde gelişebilir. Seans sırasında terapistin ve danışanın

³ Tony Wigram, Inge Nygaard Pedersen and Lars Ole Bonde, A Comprehensive Guide to Music Therapy: Theory, Clinical Practice, Research and Training, Jessica Kingsley Publishers London and Philadelphia, 2012, s. 116

⁴ Tony Wigram vd, a.g.e., s. 115, 117

⁵ Michele Forinash, Music Therapy, Cathy A. Malchiodi, Expressive Therapies, The Guilford Press, New York, 2007 içinde, s.53

zihninde bilinç değişikliği oluşur. Bu fenomen problemlerin anlaşılması ve kendini ifade etme yönünde yaratıcı fikirlerin oluşturulmasında yardımcı olmaktadır.

Yaratıcı Müzik Terapisi (Creative Music Therapy)

Nordoff ve Robbins Yaklaşımı

Amerikalı kompozitör ve piyanist Paul Nordoff ile özel eğitim uzmanı İngiliz Clive Robbins tarafından geliştirilmiştir. Yaratıcı Müzik Terapisi olarak adlandırılan bu yaklaşım dünya genelinde Nordoff-Robbins yaklaşımı olarak da bilinir. Nordoff ve Robbins yaklaşımlarını 1959-1976 yılları arasında geliştirmiş ve Büyük Britanya ve ABD başta olmak üzere Almanya, Avustralya, Japonya, Güney Afrika gibi pek çok ülkede öğretmişlerdir. Öğrencileri klinik çalışmalarında bu yaklaşımı kullanmaya devam etmiştir.

Her insanın doğuştan içsel olarak müziğe tepki verebildiğini kabul eden bu model hümanistik ekolden etkilenmiştir. Hümanistik müzik terapisi danışanın kendini gerçekleştirme (self-actualization) ve kişisel anlama ulaşmasında yardımcı olan bir ekoldür.⁶

Bu yaklaşımı benimseyenler müziği deneyimin merkezine yerleştirerek müzikal yanıtları analiz ve yorumlama da temel bir materyal olarak kullanırlar. Danışanın müzikal üretimine karşı terapistin verdiği müzikal yanıt üzerinden kurulan ilişki terapiye olanak sağlar. Bu yaklaşıma göre terapistin müzikal yeteneği olmalı ve enstrüman çalmalıdır.

Davranışçı Müzik Terapi (Behavioral Music Therapy)

Terapistin müziği uyumlu (veya uygun) davranışları oluşturmak veya arttırmak ve uyumsuz (veya uygunsuz) davranışları ortadan kaldırmak amacıyla kullandığı bir müzik terapi yaklaşımıdır.⁷

Davranışçı Müzik Terapisinde geleneksel davranışçı dönüştürme tekniklerinin çoğu uygulanmaktadır. *Pozitif Destekleme* basitçe uygun davranışın ödüllendirilmesidir. Bu yaklaşımda uygun yanıtlar veren danışan tercih edilen müziği dinlemekle veya müzik dersleriyle müzikal anlamda ödüllendirilir. Terapistin aradığı yanıt genellikle belirli bir zaman diliminde verilen bir görevin icrası veya diğer istenilen davranışsal değişimlerin sergilenmesi gibi müzik dışı hedefleri içerir.

Serbest Doğaçlama Terapisi (Free Improvisation Therapy)

Alvin Model

1950 ile 1980 yılları arasında doğaçlama müzik terapisi için temel bir model geliştiren ve müzik terapisinin öncülerinden olan Juliette Alvin tarafından kurulmuştur. 1959'da İngiliz Müzik Terapi Topluluğu'nu (British Society for Music Therapy) kuran ve müziğin terapötik bir araç olarak etkinliğine güçlü bir şekilde inanan Alvin, Avrupa, ABD, Japonya gibi ülkelerden üniversite düzeyinde müzik terapisi kursları başlatmak için davetler almıştır.

⁶ Michele Forinash, a.g.e. s.55

⁷ K. Bruscia, Defining music therapy, Gilsum, NH: Barcelona, 1998, s. 184

Bu model müziğin bilinçaltını ortaya çıkarmasından yola çıkar. Müzikal kurallar olmaksızın doğaçlama olarak yapılan müziğin kişinin karakter ve kişiliğinin ifadesi olacağı kabul edilmiştir. Organize olmamış sesler kullanılarak oluşturulan müzikal tınlar terapist ve danışana özgürlük alanı açar.

Plurimodal Yaklaşım

1990'lı yılların başında diğer modelleri sentezleyerek ortaya çıkan ve önceleri psikiyatrik hastalar üzerinde kullanılan ve daha sonraları diğer kişiler üzerine de yaygınlaştırılan ve çok az kavramsal yenilik getiren bu yaklaşımda tüm diğer teori, model ve yaklaşımların müzik terapisinde uygulama alanı bulabildiği düşünülür ve hiçbir model başat olarak seçilmez. Bu model uygulanırken faydalı ve değerli bulunan tüm farklı model ve teoriler gözönünde tutulur.

Bu yaklaşımda esneklik, müzik terapistin üzerinde çalıştığı danışan veya popülasyona göre bu teori ve modellerden edinilen tekli veya çoğul pratikleri kullanmasına olanak tanır. Bu yönüyle danışan merkezli bir yaklaşım biçimidir. Bir başka deyişle bu yaklaşımda her ne kadar müzik temel bir dil olarak görülse de terapist danışanın dahil olduğu kültürel çerçevenin farkındadır ve danışanlardan her biriyle yaşanan terapi süreci onun biricikliğine göre şekillendirilir.⁸

KAYNAKÇA

BRUSCIA, Kenneth. Defining Music Therapy, Gilsum, NH: Barcelona, 1998

ÇOBAN, Adnan. Ruh Sağlığı İçin Müzikle Terapi, İstanbul: Timaş yayınları, 2005

FORINASH, Michele. "Music Therapy", Cathy A. Malchiodi, Expressive Therapies, The Guilford Press, New York, 2007 içinde, s.53-55

SCHAPIRA Diego, HUGO Mayra. The Plurimodal Approach in Music Therapy, Voices: A World Forum for Music Therapy, Vol 5, No:2 (2005) <https://normt.uib.no/index.php/voices/article/viewArticle/222/166> (10 Ekim 2012)

WIGRAM Tony, PEDERSAN Inge Nygaard, BONDE Lears ole Bonde, A Comprehensive Guide to Music Therapy: Theory, Clinical Practice, Research and Training, Jessica Kingley Publishers London and Philadelphia, 2012, s.116

WORLD FEDERATION OF MUSIC THERAPY, Bulletin, 1, July, 1997, s.1

⁸ Diego Schapira & Mayra Hugo, The Plurimodal Approach in Music Therapy, Voices: A World Forum for Music Therapy, Vol 5, No:2 (2005) <https://normt.uib.no/index.php/voices/article/viewArticle/222/166> (10 Ekim 2012)