

Müzik Terapi ve Travma

Yazan: Dr. Diane Austin

Çeviren: Sinem Aker ve Özgür Salur

Geçtiğimiz son yirmi yıldır müzik terapisi travma tedavisinde yaygın olarak kullanılmaktadır. Müzik terapisinden en çok savaş mağdurlarının travma tedavisinde ve cinsel taciz ve istismar mağdurlarının travmalarının tedavisinde yararlanılmaktadır. (Austin, 2002; Bonny, 1986)

Müzik Terapi ve Travma

Müzik terapinin posttravmatik stres bozukluğunun tedavisinde sık kullanılmasının amacı:

- 1) hastaların travma tarafından baskılanmamış aktif duygularının birbirleriyle etkileşimini sağlamak ve onlara daha fazla yer vermek
- 2) hastaların varoluşsal seçimler yapma sürecini başlatabilmek
- 3) hastaların hayatları üzerindeki kontrollerini geri kazanmalarını sağlamak .

Terapist ortaya çıkmış semptomlarla uğraşırken ana olarak danışanların duygu kanallarını açarak ve duygularını yönlendirerek sağlıklı çıktılar oluşturmaları yoluyla, duygusal stres ve kaygı seviyelerini düşürmeye odaklanır ve danışanlarda bir rahatlama sağlamaya çalışır. Bunlara ek olarak uykuya geçmeyi sağlayan rahatlatıcı ses kayıtları, müzikle gevşeme ya da diğer yöntemler kişilerin duygularını ifade etmelerinde ve rahatlamalarında kullanılır. enstrumantal ya da vokal doğaçlama en çok kullanılan yöntemlerdir.

Müzik Terapi Teknikleri

A.Sesle Kucaklama Yöntemi (Vocal Holding Technique)

Konuşmayı doğaçlamayla buluşturan yöntemlerden biri de sesle kucaklamadır.

Diane Austin'in 1999'da geliştirdiği bu yöntemle terapist hareketi, konuşmayı ve dramayı birleştirebiliyor. Sesle kucaklama kişinin ayrıştığı ve bilinç dışına ittiği duygulara, anılara ve durumlara yavaş yavaş ulaşmayı, deneyimlemeyi, anlamayı, bütünlemeyi, güvenli ve terapötik bir regresyonu sağlayan, işlevselliği kanıtlanmış bir yöntemdir. Hastaya kendi sesiyle doğaçlama yapabileceği öngörülebilir ve güvenli bir kap sunmayı hedefler. Bu doğaçlamayı terapist genelde iki akorla sınırlandırır ve kendi sesini katarak yapılandırır.

Austin, doğaçlama şarkı söyleme ve sözelleştirme süreçlerinin birlikte kullanımının, çözülmemiş çocukluk travmalarını işlemede en etkin yöntemlerden biri olduğunu söylemektedir. yöntemin özellikle anne çocuk ilişkisindeki travmatik uyumsuzluk ve empati başarısızlıklarından doğan gelişimsel yaralanmalar ve tıkanıklıkları çalışmada elverişli olduğu kanıtlanmıştır. Travmatize danışanın ayrılmış ve yarılmış kişilik parçalarını içeren iç dünyası, çoğunlukla danışan-terapist ilişkisinde dışsallaştırılır ve aktarım-karşı aktarım üzerinden çalışılabilir (Davies & Frawley, 1994). Bu yöntemde, aktarım-karşı aktarımı müzikle ve müziğin içinde ifade bulabileceği ilişki alan oluşur.

Austin (2002) göre, sesle kucaklama yönteminin birincil amacı, erken bebeklik ve çocukluktan beri özlemi çekilen pozitif aktarımı teşvik etmektir. Bu yoğun empati içeren müzikal ortam, güvenin yeşerebileceği ve hislerin ışığa çıkabileceği zengin bir topraktır. Sağaltıcı ilişki yeterince güvenliyse, travmatize danışan yas, korku ve öfke düşme gibi duygularının ayırımına varmaya başlar. Terapist ve müzikal yapının, ifade edilen duyguların yoğun etkilerini kaldırabilecek güç ve dayanıklılıkta olduğunun danışana hissettirilmesi özellikle böyle anlarda gereklidir. Terapist, danışanın değişen duygusal yoğunluğunu, müziği ufak değişiklikler vasıtasıyla dönüştürerek yansıtmalıdır (Austin 2002, s.240).

B.Şarkı Söylemek ve Söyleşi (Singing and Discussion)

Travmanın tedavisinde şarkı söylemek çeşitli nedenlerden dolayı iyileştirici olabilir. Austin (2002) bu sebepleri şu şekilde açıklar: psikolojik düzeyde, şarkı söylemek derin nefes almaya imkan verir. Derin nefes almak, kalp ritmini yavaşlatır ve sinir sistemini dinginleştirir. Böylelikle beden ve zihnin sakinleşmesi ile bir rahatlama sağlanır. Şarkı söylemek, aynı zamanda bir sinir ve kas sistemini harekete geçiren bir etkinliktir. Şarkı söylerken rezonansa giren titreşimler travma mağdurlarının travma nedeniyle vücutlarının belli bölgelerinin donuk ya da uyuşmuş olmasına neden olan tıkanık enerjinin serbest bırakılmasını sağlar. Travmanın çözümlenememiş kalıntıları, sinir sisteminde boşaltılamayan bir enerji olarak hapsolür ve çeşitli semptomlara neden olur. Şarkı söylemek hastaların kedi doğalarına uygun olarak duygusal ifadeler ortaya koymalarını ve uygun tepkiler vermelerini sağlar. (Austin 2002, s.235) Şarkı söylemek, yaşam gücünün tüm vücut içerisinde gezinmesine yardımcı olur. Kişilerin sesleri uzun süreli ve güçlü tutma becerilerini fark etmelerini ve kendi yaratıcılıklarını gösterir.

Bir müzik terapi yöntemi olan “şarkı söyleme ve söyleşi”; öncelikli olarak savaş sonrası post travmatik stres bozukluğu geliştiren çocuklarla çalışılırken kullanılmıştır. Müzik, danışanları şarkı sözleri aracılığıyla kendilerini ifade etmeye teşvik eder. Bununla birlikte, müzik duyguların ve düşüncelerin dışavurumu için danışanı cesaretlendirir.

Bu yöntemle çalışan terapist aşağıdaki gibi bir çalışma planı izler. İlk olarak terapist danışanlara bilinen bir şarkı söyleyerek oturumu açar. Terapist birkaç şarkı söyledikten sonra şarkıları belli temalara dayandırır ve danışanları bu temalar üzerine düşünüp

söyleşiyeye davet eder. Her danışan tek tek kendi düşünce ve duygularını ifade etmeye ve bunları tartışmaya başlar. Terapist danışanların sözlerinden doğaçlama bir şarkı söyler. Bu oturumun olumlu bir şekilde sonuçlanmasıdır. Genellikle terapist danışanların sözlerinden olumlu duygular barındıran bir şarkı yapmaya çalışır. Böylelikle bütün danışanların duygu ve düşünceleri pozitif bir ürüne dönüştürülmüş olur.

C. Müzikle Yönlendirilmiş İmgelem Yöntemi

Müzikle yönlendirilmiş imgelem yöntemi (GIM), 1986'da Helen Bonny tarafından geliştirilmiş bir yöntemdir. Bu metodun dayandığı temel varsayım, terapistin danışanını anladığı kadarıyla, danışanın ihtiyaçlarına en uygun müziği seçebileceğidir. Genellikle travma sonrası stres bozukluğu tedavisinde kullanılan bu yöntem, danışanın korkularını ve geçmişte yaşadığı travmatik olayları imgelem aracılığıyla tanımlamasını sağlar. GIM müzikal uyaranları kişinin hayal gücünü harekete geçirerek, kişisel hipnozu sağlamak amacıyla kullanır. Örneğin, (klasik) müzik dinlerken, (beden-zihin) rahatlama çalışması yapıldığında, kişinin kendisini gerçekleştirmesini sağlayacak imgeleri hayalinde canlanmaya başlar.

Danışanın imgelemi genellikle danışanın hayatındaki zorlukları ve problemleri temsil eder. Danışan bu süreçte keşfettikleriyle, sorunlarının bir kısmını ele alabilir ve bu yolla zihinsel ve ruhsal düzeyde iyileşebilir. GIM başlı başına herhangi bir hastalığı yada belirtileri tamamıyla ortadan kaldırmaz, ancak danışanın sorunlarını tanımlaması ve onlara odaklanması için kişisel farkındalık geliştirmesini destekler.

GIM savaş sonrası travma yaşayan danışanların deneyimledikleri süreğen duygusal acıdan ötürü donuk ve izole duyguları yeniden keşfetmelerini sağlar.