

Yerel ve Küresel Kültürlerde Müzikle Tedavi

Haşmet Altınöççek

Müzik, kendine özgü dili ve anlatım öğeleriyle insanın duygu, düşünce ve davranışlarına seslenen bir iletişim sanatı ve aracı olma niteliği ile eğitim, bilim ve kültür çalışmaları içinde yer almıştır. İnsanlar müziği, yaşama renk ve çeşni katan, gönülleri eğlendiren bir araç olarak görmüş, müziğin rahatlatıcı bir gücünün olduğuna inanmışlardır. Bu nedenle, müziğin yaşam içinde kullanılma biçimlerinden biri de müzikle tedavidir. Müzik, ruh hallerini ve duyguları hatırlatıcı ve canlandırıcı özelliktedir. O andaki duyguları yansıtabilir veya bu duyguları varlığıyla değiştirebilir. Ayrıca gerçek ruh halini yükseltip doruk noktasına getirebilir ya da onu silip giderebilir. Müziğin bu özellikleri terapi faktörü olmaktadır.

Müzikle tedavinin tarihi

Yüzyıllar boyunca hastalıkların iyi edilebilmesi için çeşitli tedavi yollarını denemiş olan insanoğlu, bilgilerin ve inançlarının ışığında müziğin de tedavide etkili olabileceğini düşünmüş ve kullanmıştır. Bu tedavinin uygulanışı toplumların töre ve inançlarına göre büyü, din ve rasyonel düşünce sistemine bağlı kalmıştır. Müziğin büyüsel gücü ile hastası arasında iletişim kurmaya çalışan terapist, yüzyıllar içinde büyücü, rahip, hekim veya bir müzik uzmanı olarak değerlendirilmiştir. Kendi anlayış biçimlerine göre uygulamış oldukları yöntem ve inançlar, özellikle müzikteki hüner ve bilgileri bu konuda önemli bir rolü üstlenmiştir.

Evrenin, ruhlar veya doğaüstü güçler tarafından yönetildiğine inanan ilkel insan, hastalığın nedenini bedene giren kötü bir ruhun eseri olarak yorumlamıştır. Hekimin görevini üstlenmiş olan büyücü, şifalı bitkiler, danslar ve tütsüyle karışık ayinlerle hastanın bedenine girdiğine inandığı kötü ruhu uzaklaştırmaya çalışmıştır. Müzik büyücü tarafından kötü ruhla iletişim kurmak ve onu kontrol altına alabilmek için kullanılmıştır (Alvin 1966: 24). İlkel insan müziğin tedavide önemli etkisinin olduğuna inanmıştır.

Hastalık nedeninin kötü bir ruhun eseri olduğu düşüncesi antik dönemde çok farklı bir şekilde yorumlanmıştır. İnsan, hastalığın kızgın bir ilâh tarafından işlenen bir günahın bedeli, ya da şuurlu veya şuursuz olarak bir kuralın çiğnenmesi nedeniyle gönderildiğini düşünmüştür. Bu nedenle, tanrıların gönlü edilmeden hastalığın tedavisinin mümkün olamayacağı inancı geçerliğini korumuştur. Müzik tanrılara hitap etmek ve onların öfkelerini dindirmek amacıyla kullanılmıştır. Antik tedavi ayinle-

rine eşlik eden ve tanrıya gönderilen müzik, hastayı dolaylı olarak gevşemiş ve umutlu bir ruh durumuna koymuş olmalıdır.

Eski Yunanlılar, sağlık problemlerine yaklaşımlarında, genelde insanı etkilemesi nedeniyle müziğin önemi üzerinde durmuşlardır. Bu nedenle, Platon (M.Ö.400), Aristoteles (M.Ö.384–322) ve Phthagoras (M.Ö.585–500) gibi bilginler, müziğin ruh ve beden üzerindeki etkilerini araştırmış ve bu konudaki düşüncelerini eserlerinde belirtmişlerdir. Yunanlı hekimler müziğin tıp ile ilişkili olduğunu ve bilimsel anlamda araştırılması gerektiğine inanmışlardır.

Eski Yunan Heros’u Asklepios hekimlik tanrılığa yükselince M.Ö.4. yüzyılda Yunanistan’da bulunan Epidaures’deki Asklepieiaon gibi bir sağlık koruma yurdunu Bergama’da kurmuştur. Asklepieionlar dünyanın bilinen ilk hastaneleridir. Bu hastanelerde bedensel ve ruhsal sorunu olan hastalar tedavi ediliyordu.

Asklepieion’da genellikle telkin, fizyoterapi ve müzikle tedavinin bugün halen kullanılan çeşitli yöntemleri uygulanmıştır. Hastalara su, çamur banyoları yaptırmak, şifalı otlar ve kremlerle hastaları yağlamak, masaj yapmak tedavi yöntemlerinin başında geliyordu. Sağlık yurdunun yanındaki tiyatrodaki törenler yapılıyor, müzik eşliğinde hastalara ruhsal tedavi uygulanıyordu (Altınölcük 1998: 35). Asklepieion’da şifanın

Asklepios’tan geldiğine inanılıyordu. Bu nedenle, Asklepieion’daki her şeyin kutsal olduğu kabul ediliyordu.

Belgelerden öğrendiğimize göre, müziğin tedavide etkili olduğu inancı, Roma Dönemi’nde de devam etmiştir. M.Ö. 250–184 yılları arasında yaşamış olan Romalı şair Titus Maccius Platus, *Charmides* adlı şarkısının yaralara iyi geldiği görüşünü savunmuştur (Combarieu 1920: 12). Roma İmparatorluğu’nun da yıkılmasıyla birlikte ilk çağın bu iki büyük medeniyetinin bu alandaki bilimsel görüşleri ile birlikte rasyonel müzik-terapi kavramı da, karanlığa gömülmüştür.

Paganizmin sağlıkla ilgili ilahlarının yerini Hıristiyanlıkta kendilerinden yardım istenen azizler üstlenmiştir (Alvin 1966: 33-34). Azizler, müziğin insan ruhu üzerindeki etkilerini çok iyi bildiklerinden, hastalıklara ve acılara karşı mücadelede daima müziğin bu esrarlı gücünü yardıma çağırılmışlardır.

Rönesans, insanlık tarihinin en dinamik ve yaratıcı dönemlerinden biridir. Müzik ve tıp bu dönemde kendi alanlarında büyük ilerlemeler kaydetmiştir. Özellikle Andre Vésale (1514–1564) tarafından anatominin (canlı organizma yapısını inceleyen bilim dalı) keşfedilmesi tıp dünyasında müziğin kullanımı dahil bütün tedavi yöntemlerini etkilemiştir.

Rönesans’dan sonra pek çok hekim, müziğin saplantılardan veya dağınık düşüncelerden kişiyi kurtardığını ve rahatlattığını kabul etmiş, müziğin zihin gibi bedeni de etkileyebileceğinden söz etmişlerdir. Bunlardan biri olan doktor Philip Barrough (1560–1590) zihinsel sorunlu hastaları hakkında şöyle ifadede bulunur. “Bırakın mümkün oldukça neşeli olsunlar, müzik aletleri çalsınlar ve şarkı söylesinler” (Bar-

rough 1963: 24). Bu sözleriyle doktor Barrough, hastalarının şarkı söyleyerek veya bir müzik aleti çalarak sıkıntılı, endişeli ve kederli düşüncelerinden kurtulabileceklerini düşünmüştür.

Türklerde ilk ciddi müzik tedavisi ise, Osmanlı Dönemi'nde görülmekle birlikte, Orta Asya'da, İslam öncesi dönemde *baksı* adı verilen şaman müzisyenler tarafından çeşitli hastalıklara uygulanan tedavi çalışmaları yapılmıştır. Bu çalışmaları günümüzde de sürdüren *baksılar*, Orta Asya Türkleri arasında yaşamaktadırlar.

Müziğin yardımıyla transa geçerek hastalığın tedavisine çalışan *baksılar*, kopuz (dutar, dombra) denilen müzik aletini kullanırlar, *baksının* hastanın tedavisinde uygulamış olduğu müzik bir doğaçlama (improvizasyon) olayıdır. *Baksı*, seans boyunca müzik eşliğinde dua, taklit ve dansı ustalıklı birleştirerek hastasını iyileştirmeye çalışır. Kendisinden tamamen geçtiğinde (trans hali) özellikle yapmış olduğu dansın iyileştirici bir güce sahip olduğuna inanılır

Türkler'in şamanizm dönemlerinden günümüze gelinceye kadar belirli aralıklarla, ruh hastalıklarının müzikle tedavisi için çeşitli araştırmalar ve uygulamalar yaptıkları söylenebilir. Türk bilginleri, bütün dünya tıbbına, bu konuda örnek olabilecek nitelikte değerli eserler meydana getirmişlerdir. Bunlar arasında Fârâbi'nin (870-950), *al-Madhal fi'l Mûsike*'i, islâm bilgin ve filozoflarından İbn-i Sînâ'nın (980-1037), *Al-Kanun fi't tabba* ve büyük Türk bilgini Şuûrî'nin *Ta'dili'l Emzice* adlı eserleri sayılabilir. Ayrıca, müzikle tedavi konusunda çalışmalar yapmış olan Ebû Bekir Râzi (834-932) ve XIX. yüzyıl başlarında yaşamış olan Hekimbaşı Gevrekzade Hasan Efendi'nin *Risâletü'l-mûsikiyye mine'd devâi'r-rubââniyye* ve *Neticetü'l Fikeriyye* ve *Tedbir-i Velâdetü'l-Bikeriyye* adlı eserlerinde konuyla ilgili bilgiler vardır (Altınöçek 2002: 742-744).

Türklerin tıp tarihinde müzikle tedavi uygulamalarındaki olaylara ait gözlem neticelerini bulmak zordur, ancak olaylardan daha çok genel tedavi anlayışları, hangi hastalıklar için hangi makamların şifa verdiği ve kullanılması gerektiğinden söz etmişlerdir.

Tarihi kaynaklar, Selçuklu Türkleri'nde müzikle tedavinin akıl hastalarına uygulandığını bildirmektedir. Selçuklu Türkleri, İslam âleminin pek çok kentinde darüş-şifalar kurmuşlardır. Bu şifahanelerde dönemin çok ileri bir düzeyde sayılabilecek tedavi metotları uygulanıyordu. Bunlardan biri de, Nureddin Hastanesi'dir.

1154 yılında Şam'da Türk asıllı Selçuklu Atabeği Nureddin Zengi'nin kurduğu ve yapı olarak günümüze kadar ulaşan en eski Türk Tıbbiyesi 'Nureddin Hastanesi'nin ilk başhekimi Muhammed bin Abdullah al- Bahili, aynı zamanda müzisyen olup, müziğin, hastalıkların tedavisindeki etkisini incelemiştir (Kazancıgil 1997: 57).

Osmanlı Dönemi'nde 1399 yılında Bursa'da kurulan Yıldırım Bayezit Darüşşifası, 1470'de İstanbul'da kurulan Fatih Darüşşifası ve 1488 yılında hizmete açılan Sultan II. Bayezid Edirne Darüşşifası, akıl ve ruh hastalarının ve diğer hastaların tedavilerinde müzikten yararlandıkları bilinen merkezlerimizdir. Darüşşifalar'da müziğin te-

davi etkisi, ancak Türk müziği'nin makam, usûl, nağme zenginliği ve ses aralıklarının insan sesine uygunluğu ile mümkündür.

Eski Türk hekimleri korku, heyecan, kuşku ve ruhsal bunalım geçirenlerin nabız atışlarındaki değişme ve bunun meydana getirdiği ruhsal huzursuzluklar üzerinde durur, hastalara çeşitli melodileri dinletir ve bu arada nabız atışlarını da kontrol ederek hastalara uygun olan müziği bulur ve aynı hastalığı olanları bir araya getirerek, buldukları uygun şarkılarla tedavi ederlerdi. Yani bir çeşit grup tedavisi yapılırdı. Ruh hastalarının hoşlanacakları şarkılar kadar, beğendikleri müzik aletleri de göz önüne alınarak hastalara ve hastalıklarına göre çeşitli müzik aletleri kullanılırdı. Bu açıklamalardan da anlaşıldığı gibi, tıp ile müziğin ortak yönleri olduğu anlaşılıyor. Çünkü insanların dertlerini ve acılarını hafifletmek için her iki alandan da yararlanılıyor.

Müzikle tedavi ve psikiyatri biliminde yeri

Müzikle tedavi, sanat ve bilimi bağdaştırarak, müzik ve ses aracılığıyla terapik bir amaç içerisinde, psikolojik güçlükler ve çeşitli somatik (bedensel), psikosomatik (ruhsal ve bedensel) sorunlarla olduğu kadar, nörotik ve psikotik hastalıklarla, duyumsal bir yaklaşımla ilgilenir.

İlk defa müzikle tedavi uygulaması, 1947'de Michigan State University'de, tedavi programları içinde yer almıştır. 1949 yılından beri de, Fransa'da müzikle tedavi çalışmaları yapılmaktadır. II. Dünya savaşı sonrası İsveç'in Stokholm şehrinde bir müzikle tedavi enstitüsü kurulmuştur (Güvenç 1991: 23). Bugün Amerika ve diğer ülkelerin pek çok kliniklerinde, müzikle tedavi uygulamaları yapılmaktadır.

Psikiyatride müzik kullanımını kendi başına bir tedavi aracı değildir. Ancak müziğin tedavideki önemi, onun tıbbî tedavilere sunabildiği yardımdır. Bu nedenle müzikle tedavi sosyal ilişkilerin geliştirilmesi, kendine güvenin yeniden kazandırılması, fizik egzersizleri, motor kontrol ve konsantrasyonun artırılması için programın bir ögesi olmuştur (Arıkan 1966: 81). Müziğin tüm bireylere ve özellikle ruh hastalarına rahatlık verici bir etkisi olduğu kabul edilmiştir.

Yüksek volümlü ve hızlı müzikler insana enerji vermekte ve kalp atış hızının artmasına neden olmakta, solunum hızını değiştirmekte ve kan basıncını arttırmaktadır. Çünkü müziğin ritmik ve melodik yapısı kandaki adrenalini devingenliğinin yükselmesini ve alçalmasını sağlamaktadır. İnsanların rahatlamaları için, yumuşak sesli ve yavaş müzikler dinlemeleri gerekir. Bezginlikten ve yorgunluktan yakınan kişilere de hızlı tempolu müzikleri dinlemeleri önerilmektedir.

Müzikle tedavi uygulamalarında birçok veri ve bilgi deneysel gözlemlerle elde edilmektedir. Bu gözlemlerden yola çıkarak müzikle tedaviyi uygulama yöntemleri oluşmuştur. Yöntemler şunlardır: konser dinleterek ve konser verdirilerek uygulanan tedavi, elementer müzik yaratılması sağlanarak uygulanan tedavi ve dansla uy-

gulanan tedavi şeklidir (Grebe 1978: 73). Bütün bu yöntemler, değişik psikiyatrik bozukluklarda başarı ile uygulanmaktadır.

Müzikle tedavi, hastalara grup halinde uygulandığı gibi, bireysel olarak da uygulanır. Her iki uygulama şeklinde, hastaların rehabilitasyonlarında, bozulmuş olan ruhsal dengeleri müzikle yeniden düzeltilebilmektedir. Başka tedavilerde olduğu gibi, müzikle tedavinin başarılı olması ve öneminin anlaşılması için, uzman ellerde uygulanması gerekmektedir. Bunun için müzik-terapistin tecrübeli bir müzisyen ve iyi bir eğitimi olmalıdır.

Terapistin ihtiyaç duyacağı müziksel repertuar, gerçekte hangi şartlar altında çalıştığına bağlıdır. Bu nedenle terapistin, hastayı çok iyi tanıması ve ruhsal yapısını iyi bilmesi gerekmektedir. Çünkü müzik, bir anlamda psikolojik durumuna ihtiyaç veren bir gereksinim olmaktadır. Özellikle hastaların hoşuna gideceği ve etkilenebilecekleri müzikler dinletilmelidir. Müzikle tedaviyi ustalıkla uygulayan bir uzman, tamamen içine kapanık hastalarla bile iletişim kurabilmektedir.

Müzikle tedaviye yaklaşımlar

Çağlar içinde ve günümüzde 'müzikle tedavi'nin görünümü incelendiğinde kavram ve pratikte üç farklı eğilim görülmektedir. Bunlar; klinik yaklaşım, eğlence yönüne ağırlık veren yaklaşım ve eğitimci yaklaşımdır (Alvin 1966: 109). Bu yaklaşımlardan her birisi, hastanın sosyal çevresine geri dönmelerini sağlayacak fiziksel, sosyal veya zihinsel rehabilitasyonu sağlamakla ilgilenir.

Müziğe klinik yaklaşım tedavide önemli bir uygulamadır. Fiziksel, zihinsel ve duygusal bozuklukların tıbbî ve psikolojik tedavileri yapılmakta ve psikolojik bilgiye dayanmaktadır. Bu uygulamada müzik terapistin, yeterli düzeyde müzik yeteneğine sahip olması ve hastalığın seyri hakkında gerekli bilgileri edinmesi önemlidir. Klinik yaklaşım genelde hastanın, birey olarak veya bir grubun üyesi olarak işbirliğini gerektirir. Müzikle tedavi birey veya gruba bir terapist tarafından seanslar halinde uygulanmalıdır. Terapi grubun psiko-dinamizmi üzerine yürütülür.

Eğlence yönüne ağırlık veren yaklaşımda müzik yüzeysel bir rol oynar. Genellikle daha büyük gruplar söz konusudur. Faaliyetin amacı çoğunlukla eğlencedir ve hastaların herhangi bir gayret göstermesi gerekmez. Bu faaliyetlerde müzik hastalarda arzulanılan bir değişim sağlar, yararlı ruh halleri oluşturur, zamanın zevkli geçmesine yardımcı olur ve sosyal ilişkileri temin eder. Tedavideki ortam daima bir öğrenme ortamıdır. Terapist, yaş veya yeteneklerine bakmadan tüm hastaların öğrenme süreçleri üzerinde çalışır.

Müzikle tedavi, hastanın ruh sağlığına tekrar kavuşabilmesine yardımcı olabilmektedir. Hastanın iyileşmesi, kendi fiziksel ve zihinsel ve duygusal öz kaynaklarından ne kadar yararlandığına bağlıdır. Müzik çağlar boyunca çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılmıştır.

Sonuç

Müzik, insanlara özgü ve insanın doğasında bulunan bir davranış biçimidir ve müziğin güçlü bir etkisi olduğu bilinmektedir. Bu sebeple, hasta insanların davranışlarını değiştirmede, onlara yeni ve daha iyi bir davranış biçimi kazandırmada yarar sağlayabilir. Çünkü müzik, insanın bozulmuş olan ruhsal dengesini yeniden kurabilen ve bireyin, çevresine gereği gibi uyumunu sağlayabilen bir araçtır.

Tarihsel olarak incelendiğinde dinsel, askeri ve eğlence amaçlı olarak kullanılan müziğin tedavide de kullanılmış olduğu görülür. Psikolojik sorunların sadece ilaçla tedavi etmenin, bazen mümkün olmadığı bilinmektedir. Bu gerçekten hareketle müzikle tedavi önemsenmelidir.

Müzikle tedavi, psikolojik rahatsızlıkların giderilmesinde tamamlayıcı bir tedavi niteliği taşısa da, ülkemizde henüz bu tür tedavi uygulamalarının yaygınlık kazandığını söylemek güçtür. Ayrıca, psikolojik bozuklukların müzik tedavisi ile giderilmesinde tedavi öncesinde ve sonrasında uzun süreli bir çalışmayı gerektirmektedir. İnsanların müzik zevki bakımından pek çok ortak noktaları olmasına rağmen, psikolojik yapı farklılıkları, müzik gereksinimlerini ve zevklerini farklı kılmaktadır. Bu farklılıkları dikkate alan müzik-terapistlerin, psikolojik rahatsızlığı olan hastanın durumuna uygun bir müzik türünü seçmeleri gerekmektedir. Türkiye’de müzikle tedaviye iyi bir gelecek sağlanması için, gereken kuramsal ve uygulamalı eğitimin başlatılıp yaygınlaştırılması ve bu konuda araştırma yapacak kişilerin yetiştirilmesi gerekir.

Bibliyografya

- Altınölçek, Haşmet. 2002. “Türk Tıbbında Müzikle Tedavi”. *Türkler*. 10: 742-744.
- Alvin, Julliet. 1966. *Music Therapy*. London: Oxford University Press.
- Anıkan, Çiğdem, Dilek Anıkan. 1966. *Rub Hastalarının Tedavisinde Psikososyal Bir Boyut*. Ankara: Şafak Matbaacılık.
- Barrough, Philip. 1963. *Three Hundred Years of Psychiatry*. Ed. R. Hunter. London: Oxford University Press.
- Combarieu, Jules. 1920. *Historie De La Musique*. Cilt I. Boulevard. Paris: Saint Michael.
- Güvenç, Rahmi Oruç. 1991. *Türk Musikisi Tarihi ve Türk Tedavi Musikisi*. İstanbul: Metinler Matbaası.
- Grebene, Bekir. 1978. *Müzikle Tedavi*. Ankara: Güven Yayınları.
- Kazancıgil, Ratip. 1997. *Edirne Sultan II. Bayezid Külliyesi*. Edirne: Trakya Üniversitesi Rektörlüğü Yayınları.