

# Türk Müziği ve terapideki yeri: Bilimsel perspektif

## Doç. Dr. Hanefi Özbek



1965'te Sivas'ta doğdu. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni bitirdi (1991). Van Kapalı Cezaevi'ne tabip olarak atandı (1991). Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sağlık-Kültür ve Spor Dairesi Başkanlığı tabip kadrosuna naklen geçti (1993). Van Türk Müzik Derneği'ni kurdu (1993). Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Müzik Eğitimi Bölümü'nü kuruluşunda görev aldı (1994). Farmakoloji ve Toksikoloji doktorasının ardından (1998) Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde yardımcı doçent doktor olarak göreve başladı (1998). Sağlık Bakanlığı'na İlaç ve Eczacılık Genel Müdür Yardımcısı olarak geçti (2008). Tıp Farmakoloji alanında doçent unvanını aldı (2011). Halen İstanbul Medipol Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi ve Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık Fakültesi Dekan vekilidir. Dr. Özbek, evlidir ve iki çocuk babasıdır.

**B**ir önceki yazımızda müzikoterapinin tarihçesi, kullanılabileceği tıp alanları, müzikoterapi sırasında dikkat edilmesi gereken hususlar, müzikoterapinin sınıflandırılması gibi konulara değinmiştik. Bu yazımızda ise Türk Müziği'nin tedavi amaçlı olarak kullanılmasında hangi değişkenlerle yola çıkabileceğimiz konusuna açıklık getirmeye çalışacağız. Müzikoterapide evvela iyi icra edilen, insan ruhunu okşayan ve saran musiki eserlerinin kullanılması gerektiğinin altını çizmek gerekir. Müzik eseri ne kadar iyi bestelenmiş olursa olsun, kötü yapılmış bir icra, eserin insanda oluşturacağı etkiyi ortadan kaldırabilir. Eserin icrası sırasında, çok küçük frekans aralıklarına karşılık gelecek minicik perde hataları bile Türk Müziğinde bazen önemli icra hatalarından sayılır. Zira Türk Müziği, kâğıt üzerindeki bir notalar topluluğu değil, bir perde musikisidir. Bu nedenle makam, usul ve form bilgisi olgunlaşmamış, sazına ve müzik eserlerine henüz yeterince hâkimiyet kuramamış müzisyenlerin, müzikoterapiye kalkışmaması gerektiği düşüncesindeyiz. Müzikoterapi konusunda bilgili ve tecrübeli kişilerin rehberliği ile yola çıkılması hususunun da bunlara eklenmesini zaruri görüyoruz.

### Türk Müziğinin Tedavi Amaçlı Kullanımı

Türk Müziği, birçok unsurun uyumlu bir şekilde bir araya gelmesi ile oluşmaktadır. Bu unsurlar müziğin türüne göre çeşitlilik arz etmekte olup bunları;

makamlar, usuller, insan sesleri ve sazlar şeklinde sıralayabiliriz. Bu unsurların müzikoterapiye uygun bir şekilde seçilmesi ve kullanılması hususu müzikoterapinin en önemli konularından biridir diyebiliriz. Bundan sonraki kısımda Türk Müziğinin yukarıda sayılan unsurları birer birer ele alınarak müzikoterapi ile olan ilişkisi kurulmaya çalışılacaktır.

### Makamlar

Türk Müziğinde birçok ses dizisi (Uşşâk, Hicaz, Bûselik, Kürdî, Sabâ ses dizisi gibi) vardır. Bu ses dizileri tek başlarına bir makamı oluşturamazlar. Ses dizisi, bazı kurallara göre işlenir ve ortaya minik bir melodik seyir çıkar. İşte bu minik, ama anlamlı melodik seyri oluşturan tüm kurallar, birlikte makamı oluşturur. Kısaca makam, bir ses dizisinden durak ve gücünün önemi belirtilmek ve diğer kurallara da bağlı kalınmak suretiyle, nağmeler meydana getirilerek gezinilmesidir (seyir edilmesidir) diyebiliriz. Örneğin bir Uşşâk ses dizisinden pek çok sayıda makam türetilmiştir (Uşşâk makamı, Bayâtî makamı, Nevâ makamı, Gerdâniye makamı, Hûzî makamı, Tâhir makamı, Muhayyer makamı, İsfahan makamı, Acem makamı, Gülizâr makamı gibi); yine Hicaz ses dizisinden de birçok makam türetilmiştir (Hicaz makamı, Hümâyûn makamı, Zırgüle makamı, Uzzâl makamı, Sûz-i dil makamı, Şedd-i Arabân makamı, Hicazkâr makamı, Suzinak makamı gibi).

Makamlar oluşturulurken bazı Şartların sağlanması elzemdir. Yani bir makamda

bulunması gereken olmazsa olmaz şartların yerine getirilmesi gerekmektedir. Bunları aşağıdaki gibi sıralayabiliriz:

- Karar perdesi
- Güçlü perdesi
- Asma karar perdeleri
- Yeden perdesi
- Ses dizisi
- Seyir (çıkıcı seyir, inici-çıkıcı seyir ve inici seyir)
- Makamı genel hatlarıyla ortaya koyan melodik seyirin nasıl oluşturulabileceğini anlatan yol haritası (genel seyir)

Yukarıda bahsedilen makam oluşturma kuralları müzikoterapi yönünden tek tek ele alınıp incelenebilir. Bir fikir vermesi amacıyla burada sadece seyir ile ilgili bilgiler verilecektir. Eserde kullanılan makamın yanı sıra örneğin eserin usulü de (usulün hem kendisi hem de metronom değeri) insanda oluşacak etkiyi önemli ölçüde belirlemede olup, bir makamı müzikoterapi için tek başına etkili bir faktör olarak düşünmemek lazımdır. Yani müzikoterapi için makam, usul, insan sesi, saz gibi ana unsurları tek tek değil birlikte düşünmek daha doğru olacaktır düşüncesindeyiz. Aşağıda bu unsurları birer birer ele alacağız, ancak uygulamada bunların tümünün birden göz önünde tutulması gerektiği unutulmamalıdır.

Makamın seyri ile ilgili üç farklı durumdan bahsedilebilir:

• Makamın işlendiği seyir çeşidi:

1. Çıkıcı seyir
2. İnici-çıkıcı seyir
3. İnici seyir

• Seyir alanının dar veya geniş olması

• Seyirde ses perdelerinin birbiri peşi sıra (sıralı) ya da atlamalı olarak kullanılması

Seyir ile ilgili durumları birer birer inceleyelim.

• **Çıkıcı seyir:**

- Genellikle dar bir ses alanında (genellikle 1-1.5 oktav) seyreder
- Ağırbaşlılık, dinginlik, sükûnet hissi verir
- Örnek: Râst, Uşşâk, Irak, Segâh, makamları

- Örnek eser:

- Abdülkadir Merâgî'nin Râst Kâr-ı Muhteşem ismiyle bilinen eseri (Ah ki kûned kavmî beyâkîn)
- Yıldırım Gürses'in Râst Şarkısı (İçime hep hüznün doluyor)
- Buhûrîzâde Mustafa İtrî Efendi'nin Segâh Yürük Semâisi (Tûti-i mucize güyem ne desem lâf değil)
- Hâfız Sâdeddin Kaynak'ın Segâh Şarkısı (İncecikten bir kar yağar)
- Gültekin Çeki'nin Segâh Şarkısı (Gece sessiz ve karanlık, yine her şey uyumuş)

• **İnici-çıkıcı seyir:**

- Genellikle geniş bir ses alanında (1-2 oktav) seyreder
- Huzur hissi uyandırır
- Örneğin ninni türü eserler bu seyirle bestelenir
- Örnek: Hicaz, Bayâtî, Nevâ makamları

- Örnek eser:

- Refik Fersan'ın Hicaz Peşrevi
- Hicaz Ninni
- Hammâmîzâde İsmail Dede Efendi'nin Hicaz Yürük Semâisi (Yine neş'e-i muhabbet dil ü cânım etti şeydâ)
- Tab'i Mustafa Efendi'nin Bayâtî Yürük Semâisi (Gül yüzlülerin şevkine gel nûş edelim)
- Buhûrîzâde Mustafa İtrî Efendi'nin Nevâ Kârı

• **İnici seyir:**

- Genellikle geniş bir ses alanında (1-2 oktav) seyreder
- Coşkulu ve güzel bir hava yaratır
- Dinleyicinin hemen dikkatini çeker, zihni açık tutar
- Örnek: Muhayyer, Kürdî'li Hicazkâr, Mâhûr, Zavil, Acemaşîrân makamları



- Örnek eser:

- Şemseddin Ziya Bey'in Mâhûr Şarkısı (Şu güzele bir bakın, bakışı nûr saçıyor)
- Kürdî'li Hicazkâr Longa, Kemânî Sebuhan Efendi
- Hâfız Sâdeddin Kaynak'ın Muhayyer Şarkısı (Ay doğdu batmadı mı)
- Muhayyer Oyun Havası (Sivas)
- Refik Talat Alpman'ın Mâhur Saz Semâisi
- Mâhur Türkü (Yemenimde hâre var)
- Neveser Kökdeş'in Zavil Şarkısı (Bahar pembe beyaz olur)
- Zâvil İstanbul Türküsü (Beyoğlu'nda gezersin, gözlerini süzersin)

• Seyir alanının dar veya geniş olması:

Müzik, beyin için bir uyarandır. Denge durumunda giden beyni uyaran faktör(ler)deki sapma (örneğin makamın ve/veya eserin seyir alanının azami ve asgari frekans farkı) ne kadar büyük olursa, oluşturacağı etki de o kadar büyük olacaktır. Müzik eserinin makamından bağımsız olarak, eserin porte üzerinde

Müzik gibi yardımcı tedavi yöntemlerine bakış açısının tıp çevrelerinde daha olumlu olması, tıp ve müzik adamlarının bu amaç doğrultusunda birlikte çalışabilmeleri gerekmektedir. Maksat müziği bir ilaç olarak ortaya koymak değil; müziğin bugün uygulanan tedavi yöntemlerine katkı sağlayıcı bir araç olduğunu göstermektir. Bunun da en uygun yolu kanıta dayalı bilimsel araştırmalar yapmaktan geçmektedir.

Sağlık Bakanlığı, 27 Ekim 2014 tarih ve 29158 sayılı Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği'nde müzikoterapiyi tanımlamış, uygulamaya yetkili personelin özelliklerini belirtmiş ve müzikoterapi uygulanabilecek durumları tespit etmiştir. Mevzuat da hazır olduğuna göre bundan sonra bilim adamlarımızın bu konuya acilen eğilmelerini ve ciddi yayınlar yapmalarını bekliyoruz.

seyrettiği alan geniş ise daha fazla uyanıklık oluşturmakta (örneğin Reşat Aysu'nun Kürdî'li Hicazkâr Saz Semâ'si), dar ise dinleyende daha fazla gevşeme, sakinlik hissi oluşturabilmektedir (örneğin Erzincan Yöresine ait "Elinde düdüğü kaval" isimli Türkü).

• Seyirde ses perdelerinin sıralı ya da atlamalı olarak kullanılması:

- Seyir esnasında perdeler sıralı şekilde geliyorsa (perde atlamaları asgari ise) sakinleştirici ve rahatlatıcı bir etki oluşmaktadır (Şerif İçli'nin Acemaşîrân Şarkısı-Bir teselli beklerim gönlümdeki bin yâreye).

- Seyir esnasında perdeler atlamalı geliyorsa, uyarıcı ve canlandırıcı bir etki oluşmaktadır (İsmail Bahâ Sürelesan'ın Acemaşîrân Şarkısı-Gönlüm düşüyör çırpınarak gizli kemende, Reşat Aysu'nun Kürdî'li Hicazkâr Saz Semâ'si).

Sonuç olarak insanlar üzerinde makamlar yoluyla farklı duygulanımlar oluşturmanın mümkün olduğu görülmekte olup; insanlar üzerinde "rahatlama, huzur hissi", "mistik duygular", "cesaret, kahramanlık duyguları" uyandırmak mümkündür. Buna göre;

- Rahatlama huzur hissi uyandırma:
- Hicaz ailesi makamları
- Uykusuzluk, anksiyete durumlarında denenebilir
- Örnek eser: Hicaz makamında ninni
- Mistik duygular, barış, teslimiyet, huzur



Karikatür: Dr. Orhan Doğan

ve güven hissi uyandırma:

- Segâh, Sabâ, Çârgâh, Bestenigâr, Dügâh, Uşşâk, Râst makamları
- Depresyon tedavisinde denenebilir
- Örnek eser: Buhûrîzâde Mustafa İtrî Efendi'nin Segâh Tekbîri.

- Cesaret, kahramanlık duyguları uyandırma:
- Gerdâniye, Nîkrîz, Nişâbûr makamları
- Kişide öfori oluşturmak amaçlandığında denenebilir
- Örnek eser: Nişâbûr makamında Genç Osman Türküsü

### Usûller

Usûl (ritim) insanlarda canlılığın bir özelliğidir. Kalbin atması, nefes alıp verme, günlük uyku-uyanıklık durumu, kadınlarda menstrüel siklus, düz bir yolda yürüme, koşma, gibi faaliyetlerin hepsinin, bir yönüyle birer ritimden ibaret olduğu söylenebilir. Biyolojik olarak da birçok ritim bilinmektedir. Örneğin;

- Sirkadyen ritimler (yaklaşık bir gün süreli)
- Sirkamensal ritimler (yaklaşık bir ay süreli)
- Sirkannual ritimler (yaklaşık bir yıl süreli)

Sadece biyolojik yapılarda değil diğer varlıklarda da birçok ritimden bahsetmek mümkündür. Örneğin gece-gündüz ritmi, mevsimlerin ritmi, dünyanın ve diğer gezegenlerin güneş çevresindeki dönüş ritimleri, ayın dünyanın çevresindeki dönüş ritmi, bazı hayvanların kış uykusuna yatmaları vs.

İnsanın hayatta karşılaştığı ilk müzikal ritim, büyük bir ihtimalle annesinin kalp sesleridir. Şöyle ki;

- Anne kalp sesi Dinlenme halinde iken, metronom hızı düşük bir Semâî usûlü (vals tempo) (3/4), (rahatlık, huzur hissi verir) şeklinde atmaktadır.
- Hareket halinde iken, metronom hızı yüksek bir Nîm sofyan (2/4), (heyecan, tedirginlik, endişe hissi verir) şeklinde atmaktadır.

Müzik eserinin hem usûl (ritim) ve hem de metronom değeri (hız) yönünden kişide farklı duygulanımlar ortaya çıkardığı bilinmektedir. Usûle ait bu duygulanımların usûlün yapısı ile ilgili olduğu söylenebilir. Türk Müziği, usûl yönünden çok zengin bir müzik sistemi olup dünya müzikleri arasında müstesna bir yere sahiptir. Türk Müziği usulleri, müzik nazariyesinde yapılan sınıflandırma yerine müzikoterapi yönünden bir sınıflamaya tabi tutulacak olursa, **düz (aksamayan) usûller** ve **aksayan (aksak) usûller** olmak üzere ikiye ayrılabilir:

- Düz (aksamayan) usûller:
- Nîm Sofyan (2/4)
- Semâî (3/4), Yürük Semâî (6/8)
- Sofyan (4/4)
- Düyek, Müsemmen (8/8)
- Aksak usûller (Türk Müziğine has, Batı Müziğinde yok):
- Türk aksağı (5/8)
- Devr-i Turan, Devr-i Hindî (7/8)
- Aksak, Evfer, Oynak, Raks aksağı (9/8)
- Aksak Semâî, Aksak Semâî Evferi (10/8)
- İkiz Aksak (12/8)
- Raksân (15/8)

İnsanda rahatlık, sakinlik, huzur hissi oluşturmak için düz (aksamayan) ritimleri; hareket, heyecan, coşku hisleri oluşturmak için aksayan ritimleri kullanmak uygun olacaktır. Örneğin: "Kırmızı gülün alı var" isimli Hicaz Hümâyun



makamındaki Rumeli Türküsünün usulü düz (aksamayan) bir ritim olan Sofyân usulüdür. Bu eser dinleyenlerde bir coşku, hareketlenme yerine bir sükûnet, sakinlik hissi oluşturmaktadır. "Hicaz Serhat Türküsü-Yine de şahlaniyor kolbaşının kır atı" isimli Hicaz eserin usulü Evfer olup dinleyenlerde bir coşku, cesaret hissi oluşturmaktadır.

Usûllerin aksayan veya düz olmasının yanında bu usullerin hangi hızda icra edileceğinin bir göstergesi olan metronom değerlerinin de eserin insanda oluşturacağı his(ler) üzerinde önemli etkisi bulunmaktadır. Örneğin Melih Kibar'ın bestelediği Hababam Sınıfı film müziği (Hicaz ses dizisinde ve Türk Aksağı usulünde bestelenmiştir), düşük metronom değerlerinde (yavaş hızda) icra edildiğinde hüzün, acıklı bir hâl hissi vermektedir. Aynı eser yüksek metronom hızlarında icra edildiğinde, insanda oluşturduğu etki değişmekte ve bir coşku, hareket, canlanma hissi oluşmaktadır. Nitekim Hababam Sınıfı filminde de müziğin metronom hızları, sahnenin duygu durumuna göre değiştirilmekte ve izleyici üstünde istenen etki oluşturulmaktadır.

## İnsan sesi

İnsan sesi, müzik aletleri içerisinde en mükemmeli olarak kabul edilir. Dolayısıyla müzikoterapide kullanılmaması mümkün değildir. İnsan sesi, dinleyene yalnız olmadığı hissi verir; bu özelliği ile örneğin depresyon tedavisinde kullanılabilir. Müziğe hasta/hastalar da iştirak edebilir. Bu durumda grup terapisi etkisi meydana gelebilir ki bu durum müzikoterapi için istenen bir özelliktir.

İnsan sesleri *kadın sesi*, *erkek sesi* ve *çocuk sesi* olarak üçe ayrılabilir. Kadın sesi anne ile erkek sesi ise baba ile özdeşleştirilebilir. Çocuk sesi insanda masumiyet hissi uyandırabilir. Dolayısı ile insan seslerinin hastalar üzerindeki etkileri bu yönleriyle de ayrıca araştırılır müzikoterapide kullanılabilir.

## Sazlar

Müzikte kullanılan sazların tek tek veya birlikte icrası, sazın sesi verebilme durumu (*sesi sürekli verebilen sazlar*, *sesi sürekli veremeyen sazlar*), sazın icra şekli gibi unsurlar sazın müzikoterapideki yerini ortaya koymaktadır.

**Sazın tek başına icrası:** Bazı sazlar (mızraplı tambur, yaylı tambur, bağlama), tek başlarına çalındığında (taksim, açış yapıldığında) insanları derinden etkileyebilmektedir. Ayrıca sadece o kişiye (dinleyene) özel bir icra yapılmış, o kişiye özel bir önem atfedilmiş hissi verebilmektedir.



## Kürdülhicâzkâr Saz Semâisi

- f -



**Sazların birlikte icrası:** Dinleyenlere daha görkemli, daha şatafatlı bir müzik hissi vermektedir. Birçok farklı sazın aynı anda bir eseri icra etmesi, insan üzerinde, muhteşem bir olayın içindeymiş hissi uyandırabilmektedir. Ayrıca, aynı eserin aynı notalarını, her sazın benzer şekilde, fakat sazın kendi özelliğine göre nüans yaparak (küçük farklılıklar yaparak) icra etmesi, dinleyenlerin kulaklarını daha fazla doldurmakta ve müzikten alınan zevki daha dolgun bir hale getirmektedir.

Dolayısıyla sazların tek başlarına veya birlikte icrası müzikoterapi yönünden hastalar üzerinde ayrı ayrı araştırılmalıdır. Örneğin depresyonlu hastalar için hastanın müzik zevkine göre tek başına bir tambur taksimi veya bağlama ile bir açış yapılması uygun olabilir.

Sazları müzikoterapi yönünden "sesi sürekli verebilen sazlar" ve "sesi sürekli veremeyen sazlar" olarak da ikiye ayırabiliriz:

### • Sesi sürekli verebilen sazlar:

- Ney, keman, kemençe, viyolonsel, yaylı tambur.
- Bu sazlar yavaş icra edilen (metronomu düşük) veya tek bir perdede uzun süre kalmayı gerektiren eserlerde daha uygundur.
- İnsanda sakinlik, sükûnet hisleri uyandırabilir.

### • Sesi sürekli veremeyen sazlar:

- Tambur, ud, kanun, lavta, santur.
- Bu sazla hızlı icra edilen veya kısa süreli notalardan oluşan eserlerde daha uygundur.
- Beyine devamlı farklı uyarılar gönderildiği için insanı uyandıran, beyni uyaran bir etkiye sahiptir.

## Türk Müziğinin Terapide Kullanımı İçin Neler Yapılmalıdır?

08 Şubat 2015 tarihi itibarı ile Pubmed.com sitesinde "music therapy" kelimeleri taratıldığında, bu konuda 2816 makale yayımlanmış olduğu tespit edilmiştir. Bu aramaya "Turkish" kelimesi de eklen-

diğinde Pubmed'de yalnızca 5 makale bulunmuştur. Bu 5 makalenin biri dansla ilgili olup Türk Müziği ile ilgili değildir, bir diğer makale ise derleme olup deneysel bir çalışma değildir. Kalan 3 makale, Türk Müziğinin terapi için denendiği deneysel araştırmalardan oluşmaktadır. Yani Pubmed'de Türk Müziğinin müzikoterapideki yeri ile ilgili bilimsel araştırma sayısı yok denecek kadar azdır.

Türk Müziği, makamsal yapısı, ses sistemi, usul zenginliği, melodik özellikleri ile müzikoterapiye belki de en uygun müzik türüdür. Ancak bu durumu kanıtlayıcı bilimsel çalışmalarla desteklemek ve binlerce yılın birikimi olan bu sanat dalını terapi alanında da hak ettiği yere taşımak gerekmektedir.

Bunun için müzik gibi yardımcı tedavi yöntemlerine bakış açısının tıp çevrelerinde daha olumlu olması, tıp ve müzik adamlarının bu amaç doğrultusunda birlikte çalışabilmeleri gerekmektedir. Maksat müziği bir ilaç olarak ortaya koymak değil; müziğin bugün uygulanan tedavi yöntemlerine katkı sağlayıcı bir araç olduğunu göstermektir. Bunun da en uygun yolu kanıtlayıcı bilimsel araştırmalar yapmaktan geçmektedir.

Sağlık Bakanlığı, 27 Ekim 2014 tarih ve 29158 sayılı Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği'nde müzikoterapiyi tanımlamış, uygulamaya yetkili personelin özelliklerini belirlemiş ve müzikoterapi uygulanabilecek durumları tespit etmiştir. Mevzuat da hazır olduğuna göre bundan sonra bilim adamlarımızın bu konuya acilen eğilmelerini ve ciddi yayınlar yapmalarını bekliyoruz.

## Kaynaklar

- A. Çoban, *Müzikoterapi*, İstanbul-2005.
- F. Arslan, *Musikî ve Sağlık, Kültür Ocak 2007*, 60-63.
- L. Öztürk, H. Erseven, M. Fadıl Atik, *Makamdan Şifaya*, İstanbul-2009.
- M. Sadık Yiğitbaş, *Musiki İle Tedavi*, İstanbul-1972.
- P. Somakçı, *Türklerde Müzikle Tedavi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 15(2): 2003*, 131-40.
- www.pubmed.com (Erişim tarihi: 10.02.2015)