

DANİEL LEVİTİN'İN MÜZİKLE SAĞALTIM ÜZERİNE SON KİTABI

ARALARINDA GİZLİ BİR BAĞLANTI OLDUĞU SÖYLENİR: BU BİR İLAÇ OLARAK MÜZİK ÖNERİSİ Mİ?

Okan Kuzhan

Daniel J. Levitin, Amerikalı bir bilişsel sinirbilimci, psikolog, yazar ve müzisyendir. 27 Aralık 1957'de doğmuştur. Özellikle müzik algısı ve beynin müzikle ilişkisi üzerine yaptığı çalışmalarla bilinir. Levitin, “*This Is Your Brain on Music*” (Müzik ve Beyin) adlı kitabıyla geniş kitlelere ulaşmış ve bilim ile sanatı birleştiren çalışmalarıyla öne çıkmıştır. Son kitabı “*I heard there was a secret cord: Music as Medicine*” Nilbert Yılmaz tarafından “*Bilim, Duygu ve İyileşme Arasında Akustik Bir Köprü*” başlığıyla Türkçeye çevrilmiş ve 2025 yılında Say Yayınları tarafından yayımlanmıştır. Özgün başlık, Leonard Cohen'in ünlü “Hallelujah” şarkısına bir göndermedir ve “Gizli bir akor olduğunu duydum: Müzik ile Şifa” anlamına gelir. Say Yayınları'nın internet sayfasında, kitabın tanıtımında “Her hastalık müzikal bir sorundur; tedavisi müzikal bir çözümdür.” alıntısı dikkat çekmektedir. Aslında bu söz, 1799 yılında şair Georg Philipp Friedrich Freiherr (Novalis) tarafından söylenmiştir.

Toz tanesi küçüktür, göze battı mı büyük

Bir bilimsever ve müziksever olarak kitapta bu savın işlenip işlenmediğini merak ettim. İşleniyorsa, bu savı kanıtlayacak verilere yer verilmiş mi? Bu veriler bilimsel gerçeklere dayanıyor mu? Kitap tanıtımı için Yayınevi tarafından öne çıkarılan bu alıntı, müzik ile sağaltımın tek başına etkili olabileceği gibi bir yanlış anlamaya yol açabilir. Bu nedenle bu konu üzerinde durmak gerekir. Kaldı ki, yazarın kitap içinde yazdığı başka şeyler de böyle yanlış anlamaların olasılığını artırmaktadır.

Yazar, arkadaşı Howie Klein'a prostat kanseri tanısı konulduktan sonra, hiç kimsenin yapmadığı kan tetkiklerine göre özel diyetler planlayan bir diyetisyene gittiğini ve hastalığı böylece yendiğini söylüyor. Howie'nin özel diyet rejiminin yaşayan ve sesli bir örneği olduğunu söyledikten sonra, mezarlıkların bu tür alternatif tedavilerden yarar görmeyen hastalarla dolu olduğunu da ekliyor. Bu uyarı oldukça yerinde. Ancak bu kişinin gerçekten bu diyetten yarar gördüğünü söylemek için yeterli veri elimizde yok. Üstelik, metin içinde Howie'ye saldırgan prostat kanseri tanısı konduğu ve operasyon önerildiği belirtiliyor. Prostat kanseri yalnızca prostat bezinde sınırlı olduğunda operasyon önerilir. Demek ki, sözü edilen kanser erken evrededir. Howie, kendisine önerilen operasyonu yaptırmadan diyetle başlamış olsa bile, bu kadar iyi bir

yaşam süresi zaten şaşırtıcı değildir. Çünkü mikroskop altındaki görünümünün çok saldırgan olduğu belirlenen bazı kanserler yıllarca sessiz kalabilir. Yazar, kanser konusunda bu gerçeği gözden kaçırmıştır. Gerçekten mezarlıklar alternatif tedavilerden yarar uman hastalarla doludur. Alternatif olarak adlandırılan tıp yöntemleri bazen doğrudan zararlı olabilir, bazen de zararsızdır ama hastanın doğru çarelere yönelmesini geciktirebilir, engelleyebilir. Alternatif denen tıp açıkça bir halk sağlığı sorunudur. Önerilen yöntem zararsızsa ve sağlıkçıların denetiminde diğer yöntemler aksatılmadan uygulansa bile, bilimsel tıp kavramının kendisi bu tutumdan zarar görür. Yazar, okuyucuları bir yandan alternatif yöntemler konusunda uyarırken diğer yandan onları, ayırımına varmaksızın, uyardığı tehlikeye itmektedir.

Sanat her derde deva, bilime yüzde elli şans

Örneğin, 30. sayfada ilaçla sağaltımın şans işi olduğunu, ilaçların çoğunun onları alanların %50'sinde işe yaradığı yazılmıştır. Peki, müzik terapisi kullanıldığı her hastada işe yarar mı? Tamam, hastalıklarıyla baş etmek, yaşamı katlanılır kılmak içim müzikle ve sanatla ilgilenenlerin, onların yaşamlarını güzelleştiren sanatçıların hevesi kırılmamalı. Ama yukarıdaki tümcelerde olduğu gibi çuvaldızın hep bilim insanına batırılması da rahatsız edicidir.

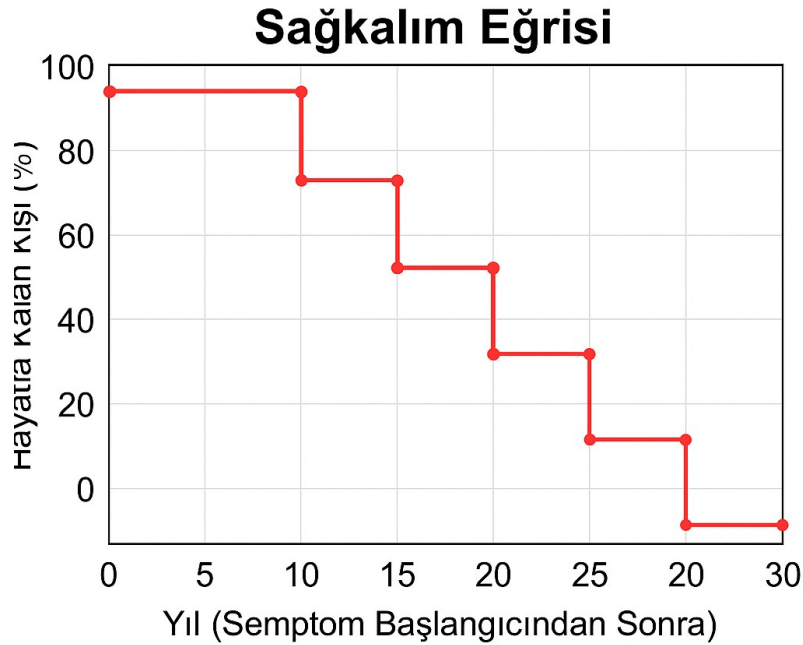
64. sayfada yazarın Rosanne Cash adındaki bir müzisyen arkadaşından söz ediliyor. Yıllarca şiddetli baş ağrısı çekiyor. Çoğu zaman şarkı söyleyip müzik çalarken ağrılarından kurtuluyor. On yıl boyunca doğru bir tanı konamıyor. Derken bir manyetik rezonans görüntülemesi, Rosanne'de Chiari malformasyonu denen ender bir anomaliyi gösteriyor. Beyin operasyonundan sonra ağrılarından kurtuluyor. Ağrı çeken birinin çaresizlik içinde yaptıklarını eleştirmek doğru değil. Ama bu anı böyle bir kitapta yer aldığında okuyuculara yanlış mesajlar ulaşabilir. Üstelik, benim gibi biri çıkar ve şarkı söyleyerek geçen ağrılar için niye operasyonun gerekli olduğunu sorar.

152. sayfada, baterist Trey Gray'e 2003 yılında Huntington hastalığı tanısı konduğu ve on ila on beş yıl ömrünün kaldığının söylendiği; ama yirmi yıl sonra bile kendisinin seyahatlere çıktığı ve bateri çalmaya devam ettiği belirtiliyor. Trey'in, bateri çalmasının hastalık belirtilerinin yenmesine yardımcı olduğuna *inandığı* ekleniyor. Tam burada, Trey'in inancı yerine, müzik terapisinin Huntington hastalığındaki etkinliğini gösteren verilere değinmek gerekirdi. Trey'in hastalığı için başka ilaçlar alıp almadığını, ilgili paragrafın hiçbir yerinde, öğrenemiyoruz. Nörodejeneratif hastalıkların önceden kestirelemeyen seyirleri vardır. Bazı kişilerde ilerleme çok hızlıdır, bazılarında çok yavaştır. Doktoru Trey'e onun durumunda ortanca ömür süresinin on beş yıl olduğunu söylemiş olmalı. Ben sizin için bir araştırma yaptım ve Huntington hastalığında ortanca ömrün 15 ila 20 yıl olduğunu öğrendim. Bu durumda on beşinci yılda hastaların yarısının

yaşamakta olduğunu, diğer yarısının yaşamını yitirdiğini anlarız. (Şekil 1) Kısaca Trey, yalnızca şanslı yüzde elli içinde olduğu için yaşıyor olabilir. Örneğin son otuz yılda, yüz Huntington hastasına bakmış ve onların yaşam süresini kayıt altına almış bir sağlık merkezindeki veriler aşağı

Yıl (Semptom Başlangıcından Sonra)	Hayatta Kalan Kişi Sayısı(100 kişiden)
0 yıl	100
5 yıl	90
10 yıl	70
15 yıl	50
20 yıl	25
25 yıl	5
30 yıl	0

Tablo 1: Yıllara göre hastaların yaşam sürelerini gösteren, Chatgpt tarafından oluşturulmuş tablo.



Şekil 1: Huntington hastalarının yapay zeka ile oluşturulmuş yaşam eğrisi. Onbeşinci yılda hastaların yarısı yaşamını yitirmiş yarısı yaşamını sürdürüyor.

Kitapta; kekemelik, Tourette sendromu, Huntington hastalığı, multipl skleroz ve amiotrofik lateral skleroz gibi hareket bozukluklarında; depresyonda, konuşma bozukluklarında, travma sonrası stres bozukluğunda, Alzheimer başta olmak üzere demansla birlikte ilerleyen birçok hastalıkta, nörogelişimsel bazı bozukluklarda ve ağrı gidermede müzikle sağaltımın etkili olduğuna değinilmektedir. Ancak müziğin bu alanlarda etkinliğini gösteren verilere yer verilmemiştir. Çünkü bu verilere ulaşacak çalışmaları tasarlamak güçtür, çoğu zaman olanaklı değildir. Hastaları müzikle veya ilaçla sağaltım gruplarına ayırarak iyileşme sonuçlarını

istatistiksel yöntemlerle karşılaştırmak olanaksızdır. Bazı hastalara ilaç veya operasyon yerine müzik terapisi önermek, hastaların yaşamlarını tehlikeye atmaktır. Kitapta da belirtildiği gibi, müziğin etkisi bireye göre değişir. Müziğe standart bir biçim vermek ise neredeyse olanaksız gibidir. Standart bir biçim verilemezse, etkisini ölçmek de olanaksızlaşır. Bu kısıtlılıklar elbette müziğin yararsız olduğunu göstermez, ancak müzik hakkındaki övgü dolu, yüceltici güzellemelerin çoğu zaman boşa çıkacağını gösterir. Bu güzellemelerin asıl nedeninin insanın dünyadaki yalnızlığını, evrendeki küçüklüğünü yadsıma ve yaşama bir anlam vermek içgüdüsü nedeniyle özlemsel düşünce kaynaklı olduğu söylenebilir.

Acıyı bal eyleyen halksa, acıdan para sağlayan kim?

Yüzme, yürüyüş, konuşma, koşma, gülme, sıçrama, mekik çekme, bel kaslarını germe ve gevşetme gibi insan becerileri ve hareketleri birçok hastalıkta fizik sağaltımın ve rehabilitasyonun bir parçası olarak kullanılabilir. Ancak bunların her birine yüzme sağaltımı, koşma sağaltımı, yürüme sağaltımı gibi ayrı adlar verilmez. Müzik yalnızca bedensel değil, aynı zamanda zihinsel bir etkinliktir. Yalnızca bilinç düzeyinde değil, bilinçaltı ve duygular düzeyinde de hızlı ve çoğunlukla olumlu etkiler yaratır. Bu yönüyle diğer fiziksel ve düşünsel etkinliklerden ayrılır. Yine de, sağlık sektörünün ticarileşmesi, hastanın müşteriye dönüşmesi ve hizmet sağlayıcıların tekelleşmesi sonucunda, bazı sağlık şirketlerinin, hizmetlerini allayıp pullayarak satmaya çalıştığı ve müzik terapisinin bu amaçla da kullanıldığı söylenebilir. Sosyal medyada övgülerle, yüceltmelerle, güzellemelerle talep oluşturulduğunda, bu talebe arzla karşılık veren sağlık birimlerinin sayısı hızla artmaktadır. Aynı saptama bilim ve akıl dışı olduğu kanıtlanmış birçok geleneksel ve tamamlayıcı denen tıp yöntemi için de geçerlidir.

Öyleyse, birçok kronik hastalıkta müzik dinlemek veya müzik yapmak, diğer yöntemlerin yanı sıra kullanıldığında hastanın duygusal durumunu düzenleyebilir, direnme gücünü artırabilir, bilimsel tedavilere uyumunu geliştirebilir ve bazı durumlarda fiziksel ve bilişsel yollarla doğrudan iyileşmeyi hızlandırabilir. Ancak müzikle tedavi konusu, eğer çok dikkatli ele alınmazsa, alternatif bir yöntemmiş gibi algılanabilir. Acılı insanlar kandırılmaya eğilimlidir. Bu nedenle popüler bilim kitaplarında bilgiler çok net bir biçimde verilmelidir. Yalnızca ülkemizde değil, tüm dünyada bilimsel tıp yöntemlerine karşı bir güvensizliğin yükseldiği görülmektedir. Aşı karşıtlığı ve bilimsel tıp yöntemleriyle ilişkili olarak öne sürülen komplo kuramları bu durumun bir göstergesidir.

Müzik postmodern bir Truva atı mı?

Tüm dünyada yükselen postmodern yaklaşımların bizdeki etkileri daha zararlı olmaktadır. Çünkü ülkemizin demokrasisi, hukuk yapısı ne kadar kırılgansa, bilimsel kurumları da o kadar

kırılıdır. Örneğin Sağlık Bakanlığı, 24.10.2014 gün ve 29158 sayılı Resmi Gazete'de, geleneksel ve tamamlayıcı tıp yönetmeliğini duyurarak akupunktur, kineziyoterapi, osteopati, fitoterapi, homöopati, hacamat, apiterapi, hipnoz, sülük, karyopraksi ve ozon tedavisi gibi ileri sürüldükleri alanlarda etkisiz olduğu bilinen yöntemleri yasallaştırılmıştır. Bu yönetmelik içinde bir önceki tımda adını koymaktan çekindiğim diğer yöntem müzik terapisi. Müzik terapisi de geleneksel ve tamamlayıcı bir tıp yöntemi olarak sınıflandırılmıştır. Oysa, bir yöntemin etkinliğini gösteren yeterince kanıt varsa, onu neden geleneksel veya tamamlayıcı olarak nitelersiniz. Konu sağlık uzmanına bırakıldığında; o, ilacın mı, operasyonun mu, müziğin mi, masajın mı kullanacağına zaten kendisi karar verecektir.

“Geleneksel ve tamamlayıcı” denen tıp modası yalnızca ülkemize özgü değildir. Avrupa ülkelerinde de benzeri uygulamalara rastlanır. Ancak Batı toplumlarında sanat tedavileri (*art therapy*), müzikoterapi, yoga ve fitoterapi tamamlayıcı tıp olarak anılırken ülkemizde bunlara ek olarak hacamat, sülük, kupa, larva gibi uygulamalar da anılır. Ülkemizde ve Batı ülkelerinde geleneksel ve tamamlayıcı denen tıbbın dayanakları ile sağlık sisteminde oluşturdukları olumsuzluklar farklıdır. Dünyadaki bu tepkinin temelinde sağlığın ticarileşmesi ve iyi satış yapan yöntemlerin kazanç amacıyla sağlık sistemine alınması yatmaktadır.¹

Hasta müşteri olarak görülmeye başlanırsa, sağlık düzenlemeleri, meslek etiği ve bilim etiği çerçevesinde değil serbest piyasanın kurallarına göre düzenlenir. “Müşteri daima haklıdır” ve “nereden para gelir?” çağımızın ana ilkesi (daha doğrusu ilkesizliği) olmuştur. “Dünyada ve ülkemizde sağlık sorunlarının odağında, sağlığın, yerel ve küresel kapitalin büyük kazançlar elde edebileceği yönde metalaştırılıp, alınır-satılır mallar ve hizmetler konumuna düşürülmesi yatmaktadır”.² Kazanç getirecekse bilimin bile dışına çıkma, bilimi sulandırma tüm dünyada pazar ekonomisinin yeni modası olmakla birlikte, olumsuz sonuçları her ülkede farklıdır. Ülkemiz bu yozlaşmadan daha çok zarar görmektedir.

Müzik, kitlelerin yeni afyonu mu?

Müziğin insanın evriminde oynadığı rol çok önemlidir. İnsanlığın konuşup yazdığı lisandan önce müziksel bir öndil geliştirdiği düşünülmektedir.^{3, 4} Dolayısıyla insanın müzik becerisinin incelenmesi onun evrimini, bilişsel dünyasını ve psikolojisini anlamamıza katkı sağlar. İnsanın evriminde hangi katkıyı sağlamış olursa olsun, müziğin bugünkü önemi insana haz vermesinden kaynaklanmaktadır.⁵ Ancak dil ve müzik geliştikten sonra ilk gördükleri bu işlevler dışında da kullanılmıştır: Topluluktaki diğer bireylerle iyi ilişkiler geliştirmek, karşı cinsi baştan

çıkarmak, tüketimi özendirmek, savaşa yüreklendirmek, dünyanın sorunlarından kaçmak, yaşamaktan tat almak.⁶

Eleştirel bilimsel düşünce gereği, müzik olgusu ele alınırken tarafsız olmak, olumsuz yönlerini düşünebilmek, olumlu yönlerini de ölçmek gerekir. Aramızda doğuştan başlayarak veya sonradan, bazı rahatsızlıklar sonucunda müzikten hiç zevk almayanların olduğu da unutulmamalı. Müziğin olumlu yönlerinin mi olumsuz yönlerinin mi ağır basacağı, onu daha çok “kullanan” egemen sınıfın çıkarları doğrultusunda biçimlenir. Egemen sınıfın çıkarları her zaman bireyin ve toplumun yararları ve esenliği ile örtüşmez.

Popüler bilim kitaplarında müziğin sağaltım amaçlı kullanımının etkinliği konusundaki kanıtları ortaya koymak yerine övgülere, inançlara, kişisel görüşlere yer verilmesi; iyileşmek için çare arayan insanların yanlış yollara başvurmasına neden olabilir. Çökkünlük (depresyon) ilaçlarını bırakıp müzikle iyileşmeye çalışan insanların acıklı öyküleri, onların özkıyımlarından sonra unutulup gider. Derken bir yönetmelik, müzik terapisini, hacamat, kupa, larva ile birlikte *geleneksel ve tamamlayıcı tıp* adı altında yasallaştırır. Müzik terapisini, bilimsel tıbbın gövdesinde gedik açmaya çalışanların Truva atı durumuna sokulur. Müziğin iyileştirici etkisi ile ilgili romantik söylemler, acılı insanların duygularına ve bilinçaltına seslenerek onların hızla belli tüketim davranışlarına yönelmesini sağlar. Özetle, Say Yayınları'nın kitap tanıtım metninde geçen “Her hastalık müzikal bir sorundur; tedavisi müzikal bir çözümdür” önermesi, yalnızca şair Georg Philipp Friedrich Freiherr'den bir alıntı olarak kitapta bir kere geçmektedir. Yazar, bu önermeyi desteklemek için hiçbir çaba göstermemiştir. Bilimsel veriler ise hastalıkların müzikal bir sorun olduğunu göstermez. Kaldı ki insanların amüzi, aritmi, muzikofili gibi durumları bile müzikal değil biyolojik ve bilişsel bir sorundur.

Hipokrat, *"Vita brevis, ars longa, occasio praeceps, experimentum periculosum, iudicium difficile"* derken yaşamın kısa, sanatın uzun olduğuna, fırsatın çabuk geçtiğine, denemenin tehlikeli ve yargının zor olduğuna dikkat çekti. Aceleci ve kanıtsız uygulamalar tehlikelidir. Bilimsel dikkat ve sabır önemlidir.

- 1 Petek Kutlu Uçkan. Post-truth Tıp. Bilim ve Gelecek Dergisi, Haziran 2022, 218.sayı, sayfa: 8.
- 2 Alaeddin Şenel. ‘Kara Kutu’ içinde ne var? ‘Çağımızın vebası’ olarak suçlanan ‘modern tıp’ eleştirisi kime yarar kime zarar? Bilim ve Gelecek, Ocak 2020, 191nci sayı, s. 8.
- 3 Mithen, Steven. (2009). The Music Instinct. Annals of the New York Academy of Sciences. 1169. 3-12. 10.1111/j.1749-6632.2009.04590.
- 4 Mithen, S. 2005. The Singing Neanderthals: The Origins of Music, Language, Mind and Body. Orion. London
- 5 Daniel J. LEvitin. This is your brain on music. Plume Printings,2006.
- 6 Okan Kuzhan, Müzik, Sanat, Bilim ve Tıp Bağlantıları Açısından Müziğin Nörobilimi, Okan Üniversitesi Yayını, İstanbul, 2023, s:118.