



Müzik, doğduğumuz andan itibaren hayatımızda... Annelerimiz, bizi teskin etmek amacıyla ya da sükunet içerisinde uyumamız için ninni söyler ve -ninninin bizi davet ettiği her ne ise- bütün bebekler buna uyar. Hayatımızın bu dönemlerinden itibaren müziğin teskin ve sükunet için gerekli olduğunu düşünürüz. Peki ama neden daha sonraki dönemlerimizde hüznün, kızgınlık, sitem, nefret gibi başka duyguları besleyen müzikler de dinleriz?

Oxfordlu iki akademisyen, Adam J. Lonsdale ve Adrian C. North, 189 üniversite öğrencisinin katıldığı bir araştırma ile bu soruya cevap bulmaya çalışmış. Açık uçlu sorularla yapılan anketin ardından bazı bulgular elde etmişler. Yorumlanan bulgulara göre, insanlar duygularını destekleyen, onları harekete geçiren etkinliklere karşı derin ilgi duymaktadır. Bunun gündelik hayattaki karşılığının tam olarak ne anlama geldiği bilinmese de, his olarak "Kendimden birşey buldum" cümlesi ile açıklamalar yapılır. Geçmişte yaşadığımız bir olay

ya da durum karşısında hissettiğimiz, bilincimizde arka plana atılarak kayda alınmış olan duygular müzik dinleme esnasında bir düğmeye basılmış gibi uyanıverir ve harekete geçer. Müzikle birlikte o hatıra esnasında hissettiklerimiz açığa çıkar; hatırayı çamaşır ipine benzetirsek, mandalla o ipe asılmış olan birçok unsur, an, mekan, kişi, aşama, süreç, olaylar zinciri, hatta o anda temas edilen kokular dahi müzikle birlikte 'tahattur' edilir. Elbette, çok kısa bir anda, rafine edilmiş şekilde bu tezahür gerçekleşir. Geçmişteki hadise veya durum esnasında hissettiklerimiz, başka tecrübelerin yaşanmışlığıyla birlikte bizde daha farklı etkiler oluşturur. Müzik bize ihtisamlı bir duygular armonisi yaşatır. O hatıra, üzüntü sebebi ise dinlediğimiz müzikle birlikte daha da hüznüner, efkarlanır, dertleniriz. Şayet o hatıra mutluluk sebebi ise daha da neşelenir, enerji dolar ve keyifleniriz.

Lonsdale ve North'un bulgularına göre "Neden müzik dinleriz" sorusu %95 oranında "Ruh hâlini yönet-

mek için" cevabı ile karşılık buluyor. İnsanlar içinde bulunduğu duygu durumunu değiştirmek, olumlu duygularını arttırmak, motive olmak için müzik dinliyorlar. Katılımcılar, müziğin kendilerini mutlu ettiğini, neşelendirdiğini ve daha iyi hissettirdiğini ifade etmiş. Kendi duygularımızı etkilemek istediğimizde, yaşadığımız duyguların derecesini arttırmak ya da azaltmak için müziği bir araç olarak görüyoruz. Ayrıca müzik, bir rahatlatma, olumsuz duygularla başa çıkma yöntemi olarak da kullanılıyor.

"Bir işle uğraşırken arka plan sesi olarak müzik dinlemek" %75 oranında karşılık bulmuş. Ayrıca %60 oranında "müzikal etkinliklere katılarak", %57 oranında "keyif almak için", %40 oranında "zihni dağıtmak için", %34 oranında "geçmiş düşünme aracı olarak", %25 oranında "sosyalleşme aracı olarak" müzik dinleniyor.

Müzik, yaptığımız bir iş ya da etkinlikte bize eşlik eden ikincil faaliyet olarak hayatımızda yer ediniyor.

Kaynak: onlinelibrary.wiley.com sitesi içinde: www.kisa.link/N1er



Müzik dinlerken ezgi, makam, enstrüman sesi gibi kompleks sesler beynimizde nasıl bir işlemde geçiyor? Nörobilimcilere göre müzik dinlemeye başladığımızda beynimizin neredeyse bütün bölümleri etkilenir. İlk olarak müzik, işitsel kortekse ulaşarak burada en temel unsurlarına (perde, tını, süreklilik vs.) ayrıştırılır. İşitme korteksi, müzikal bilgi akışını parçalarına ayırabilmek için beyincik (serebellum) ile birlikte çalışır. Beyincik, amigdala (beynin duygusal merkezi) ve ön (frontal) lobla bağlantılıdır. Müzik dinlerken beyindeki zevk merkezi olan nükleus akumbens harekete geçerek iyi hissetmemizi sağlayan nörokimyasal dopamini serbest bırakır. Bu, çok sevdiğimiz bir şeyi yerken veya orgazm oluren salgılanan kimyasaldır. Ayrıca, müzik dinlerken beyinde endorfin de salgılanmaktadır. Bilindiği üzere ağrı çekerken ya da stres hâlindeyken endorfin salgılanması artar ve endorfin doğal bir ağrı kesici gibi çalışır.

Stanford Üniversitesi Tıp Fakültesi doktora sonrası araştırmacısı

Daniel Abrams "Müzik zevklerimiz farklılıklarına rağmen, beynin müziği deneyimlemesi çok tutarlı bir şekilde gerçekleşmektedir" diyor. Müzik eğitimi almamış olan ve araştırmaya katılan denekler, fMRI beyin taramasından geçerken dört senfoni dinlediler. Müziğin bütün katılımcıların beyininde hemen aynı etkiyi yaptığı tespit edildi: Hareket, planlama, dikkat ve hafızaya dâhil olan beyin bölgeleri faaliyete geçmişti. Bu çalışma, müzik dinlemenin beyinde herhangi bir sestenden daha farklı biçimde işlendiğini göstermiştir.

Nörobilimci Valorie Salimpoor'un yürüttüğü araştırmanın Nature'da yayınlanan sonuçları ise şunlar: Müzik soyut bir tetikleyici olduğundan özlem duygularını uyandırabilir. Otonom sinir sistemi aktivitesinin psikofizyolojik ölçümlerinde, müzik dinlerken endojen dopaminin salgılandığı bulundu. Aynı dinleyiciler üzerinde fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme kullanıldığında nükleus akumbens adlı beyin bölgesinin müzik dinlerken en fazla

tepkiyi veren yer olduğu anlaşıldı. Bu sonuçlar, müziğe tepki olarak duyulan yoğun hissin dopamin salımına yol açabileceğini göstermektedir.

Profesyonel müzisyenlerin beyin taramalarında, belirgin olarak, daha fazla simetrinin, motor kontrolünden sorumlu daha büyük alanların, işitsel işlemin, mekansal koordinasyonun ve daha gelişmiş korpus kallosumun olduğu görüldü. Korpus kallosum, beyin iki tarafını birbirine bağlayan ve iletişim sağlayan sinir lifleri bandına deniyor. Yani bir müzik aleti çalmayı öğrenmek, beyniniz için her yaşta yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri olarak görünüyor.

Peki beste yaparken beyinde neler olmaktadır? 17 besteci üzerinde yapılan bir araştırmada, besteleme sırasında beyin görsel ve motor bölgelerindeki bağlantının azaldığı, buna mukabil beyin diğer bölgelerindeki bağlantıların arttığı görülmüş.

Müziğin beyin işlevlerini geliştirdiği birçok araştırma ile ortaya konmuştur.



Bilim insanlarına göre depresif dönemlerimizde hüzünlü şarkıları neden dinlediğimiz hususu sandığınız gibi olmayabilir. Müziğin insanların ruh hâli üzerinde güçlü bir etkisi olduğu elbette biliniyor. Mutlu ve şen şakrak hissettiğimiz bir anda dahi, dokunaklı bir şarkıya denk geldiğimizde modumuz değişebilir ve yüzümüz düşebilir; mutsuzken dinlediğimiz hareketli bir şarkı yüzümüzde ânında güller açmasına neden olabilir. Çoğumuz için olağan olan bu durum, depresif insanlar için nasıldır?

Depresyon tanısı konmuş kişilerin sağlıklı kişilere göre hatırı sayılır bir oranda eğlenceli şarkılar yerine hüznün verici şarkılar dinleme eğiliminde olduğu 2015 yılında yapılan bir araştırma sonucunda ortaya konmuştur. Kendilerine bunun nedeni sorulduğunda, düşük modlarını devam ettirmek arzusu içinde oldukları cevabını vermişler. Aynı bulguları elde eden ve 2019 Şubat ayında *Emotion* adlı dergide yayınlanan makalede ayrıca

depresyondaki insanların hüzünlü şarkıları olumsuz duygularını devam ettirmek için değil, söz konusu şarkıları dinlendirici hatta moral yükseltici buldukları için dinlediklerine dair bazı bulgular dile getirildi. University of South Florida menşeli bir ekip tarafından yayınlanan bu makalenin temelini oluşturan çalışma, depresyon tanısı konmuş ve konmamış (kontrol grubu) 38'er lisans öğrencisi kadın denekle gerçekleştirilmiş. Çalışmanın ilk kısmında, 2015'teki makalede olduğu gibi, deneklere hüzünlü, hareketli ve nötr şarkılardan 30'ar saniyelik kısımlar dinletilmiş ve kendilerine hangi şarkıları bir daha dinlemek istedikleri sorulmuş. Depresyondaki deneklerin hüzünlü şarkıları tekrar dinlemek istedikleri görülmüş.

Diğer taraftan ikinci kısımda katılımcılara enstrümantal film müziği, hareketli müzik, hüzünlü müzik, gerilim müziği, nötr müzik, yüksek ve düşük enerjili müziklerden oluşan 10 saniyelik kısa varyeteler dinletilmiş ve aynı şekilde hangi müzikleri yenden dinlemek istedikleri sorulmuş.

Son olarak, bütün katılımcılar bütün müzikleri bir kez daha dinlemiş ve kendilerinden dinledikleri müziklerin ruh hâlleri üzerindeki etkilerini açıklamaları istenmiş. Sonuçta, depresyondaki deneklerin kontrol grubu deneklerine oranla canlı müzikler yerine hüzünlü ve düşük enerjili müzikleri seçtiği görülmüş (gerilim müziklerini değil). Araştırmanın sonuçlarına göre, depresyondayken hareketsiz, düşük enerjili ve hüznü dolu şarkılar dinleme tercihinin kökeninde acıyı ve mutsuzluğu arttırmaya çalışma arzusu yerine daha sakin bir ruh hâline kavuşma isteğinin yattığı değerlendirilmesine varılabilir.



Cevabı kesin olarak bilinmeyen bir etkinlik: “Neden tek kelimesini bile anlamadığımız bir dilde müzik dinleriz?”

Mesela dikkat çekici bir örnek olarak, Luis Fonsi'nin “Despacito ft. Daddy Yankee” adlı İspanyolca şarkısı, YouTube kanalında 6,3 milyar izlenme ile dünyanın en çok tıklanan videosu... Acaba neden farklı dilde bir müzik dinleniyor?

Belki de sorunun böyle ifade edilmesi yanlış... Sorunun arka planında ‘dil’ ve ‘müzik’ aynı aile olarak ele alınıyor gibi görünüyor. Müziğin de kendi başına bir dil olduğunu, kendine özgü cümleler kurduğunu, kendi alfabeti olduğunu ve muhababının iç dünyasına duygu aktarımı yaptığını kabul edersek, sorulan soruda bir hata olduğu düşünülebilir.

Müziği oluşturan enstrümanlar, notalar, tempo, akış, ses, bas, his ve armoni (uyum) gibi öğelerin hepsinin ciddi bir duygu iletim kabiliyeti var. Dans etmekle, ağlatmakla, güldürmekle, korkutmakla, kısacası bizi harekete geçirmekle ilişkisi var.

Son yıllarda müzik endüstrisinin, başarısı kesinleşmiş bazı formüller uyguladığını söyleyebiliriz. Melodinin yapısı, kullanılan enstrümanlar ve müziğin armonik yapısı ile bu müziğe giydirilen görüntüler bütünleştiğinde, renkler, hareketler, mankenler, mimikler, bedenler, yüzler... müziğin frekans ve armonisi ile birleşiyor ve temas kuranlarda reddedilmesi zor bir iç bağ tesis ediyor. Bu bağ, dinleme etkinliğini süreklileştirmeyi talep ediyor. Sadece bir kere dinleyip doyuma ulaşmak asla mümkün olmuyor, gün içinde sürekli dinlemek isteyen bir iç ses talebi ile tüketicinin en üst seviyede tüketmesini sağlayacak bir haz akışı oluşturuluyor. Bu durum, tıpkı dilimizin tat alma duygusu gibi, müzik kanalıyla tatmin sağlayan, heyecan ve haz oluşturan bir araçtan bahsetmemizi gerektiriyor.

Bu noktada, sadece kulak verecek dinlemek ile görsel bir seyir ile dinlemek arasında da tüketim kültürü açısından bir fark olduğunu söylemek gerekiyor. Müzik endüstrisi, müzik yapmak kadar o müziğe giydirilecek

kliplere de büyük yatırım yapıyor. Bu klipler özel bir formül uygular gibi, dans, gizem, şehvet, haz, tutku gibi kışkırtıcı duyguları oluşturuyor, harekete geçiriyor ve inşa ediyor. Müziğin melodisi ile birlikte tasarlanan özel eserler gibi düşünebiliriz video kliplerini. Üzerinde ses mühendisleri ve görüntü mühendislerinin çalıştığı, şarkıcı ya da sanatçıdan bağımsız bir üretimden bahsediyoruz. Ses mühendisleri, ses aralıklarını ve frekansları istenen düzeyde tutuyor, görüntü mühendisleri renkler, kontrastlar ve hareketler üzerine çalışıyor. Dinlenen şarkı ‘yabancı’ olmuyor; tam tersine içimizde karşılığını bulan çok tanıdık bir şeye dönüşüyor.