



THERAPEUTIC DANCE VIDEO PROJECT WOMEN WHO HAVE BREAST CANCER DURING THE QUARANTINE PERIOD

Tan TEMEL*

Sernaz DEMİREL TEMEL**

Elçin BİÇER***

*Doç. Dr., Yıldız Teknik Üniversitesi, Sanat ve Tasarım Fakültesi, Müzik ve Sahne Sanatları Bölümü, temel@yildiz.edu.tr ORCID: 0000-0001-5164-0292

**Sorumlu Yazar, Doç. Dr., Yıldız Teknik Üniversitesi, Sanat ve Tasarım Fakültesi, Müzik ve Sahne Sanatları Bölümü, sernazd@yildiz.edu.tr ORCID: 0000-0001-7485-9342

***Psiko-onkolog /Dans Hareket Terapisi Uygulayıcısı, elcinbicer@gmail.com, ORCID: 0000-0002-3599-1604

Received Date: 10.09.2022 Revised Date: 05.10.2022 Accepted Date:02.11.2022

Copyright © 2022 Tan TEMEL, Sernaz DEMİREL TEMEL, Elçin BİBER. This is an open access article distributed under the Eurasian Academy of Sciences License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

ABSTRACT

In 2019 Covid-19 pandemic put people with chronic diseases under the high-risk group. While people who experienced breast cancer as a chronic disease had to delay their treatment due to the health risk in the hospital environment, they were also deprived of care and social support at home. They were among the groups that were most affected psychologically by the presence of a deadly threat in their bodies and outside as well. 10 women with breast cancer, 1 breast nurse and 1 therapist, a total of 12 women, aged from 18 to 65 coming from different cities of Turkey, met in a dance video to be broadcasted on social media with the theme of "I Love Myself". The therapeutic dance video was designed to create a state of being connected despite isolation, to reinforce the desire for life and inner strength with dance and music tools, and to create a feeling of being connected with life through the hearing and seeing of expression. The project reached 3000 people on social media. Its positive effect on the participants was assured by verbal feedback. It has been observed that this study has a short-term therapeutic effect in coping with the sense of belonging and other basic concerns. From the feedback received, it is understood that dance/music tools are healing and effective tools in creating social awareness.

Keywords: Breast Cancer, Dance, Psychology, Pandemic, Video Performance

KARANTİNA DÖNEMİNDE MEME KANSERLİ KADINLARLA YAPILAN TERAPÖTİK AMAÇLI DANS VİDEOSU PROJESİ¹

ÖZET

2019'da Covid-19 pandemisinde kronik hastalıkları olanlar, yüksek risk grubuna girmektedirler. Bir kronik hastalık olarak meme kanseri deneyimlemiş kişiler hastane ortamındaki sağlık riski sebebiyle tedavilerini aksatmak durumunda kalırlarken, evde de bakım ve sosyal destekten mahrum kaldılar. Psikolojik olarak da durumdan en fazla etkilenen gruplardandı. 18-65 yaş aralığındaki 10 meme kanserli kadın, 1 meme hemşiresi ve 1 terapist olmak üzere 12 kadın "Kendimi Seviyorum" temasıyla sosyal medya mecralarında yayımlanmak üzere bir dans videosunda buluştu. Terapötik amaçlı dans videosu, izolasyona rağmen bağlantıda olma hali yaratmak, dans ve müzik araçlarıyla yaşam arzusunu, iç gücü pekiştirmek, ifadenin duyulması ve görülmesiyle yaşamla bağlantıda olma hissi oluşturmak amacıyla kurgulanmıştır. Proje, sosyal medyada 3000 kişiye ulaşmıştır. Katılımcılardaki pozitif etkisi, sözel geribildirimlerle temin edildi. Bu çalışmanın yalnızlığın tersi olan aidiyet duygusu ve diğer temel kaygılarla baş edebilmek için kısa süreli

¹Bu çalışma. 2021 yılında 2nd International Symposium on Interdisciplinary Performing Arts and Education'da (ISIPAE) sunulmuş, yayınlanmamıştır.



bir terapötik etki yarattığı gözlemlenmiştir. Alınan geribildirimlerden dans/müzik araçlarının toplumsal farkındalık oluşturmada iyileştirici ve etkin bir araç olduğu anlaşılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Meme Kanseri, Dans, Psikoloji, Pandemi, Video Performans

1. GİRİŞ

2019 yılının sonlarına doğru Çin'in Hubei eyaleti Wuhan şehrinde ortaya çıkan yeni bir koronavirus (SARS-CoV-2) türünün dünyanın farklı ülkelerinde görülmesi ve hızla yayılması sonucunda Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 11 Mart 2020 tarihinde koronavirus (Covid-19) salgını pandemi olarak ilan edilmiştir.

Hastalığın yayılmasını önlemeye ve korunmaya yönelik uygulanan olağanüstü önlemlere rağmen hastalık çok yüksek ölüm oranıyla hızlı bir şekilde dünya geneline yayılmıştır. “11 Ağustos 2022 tarihi itibarıyla DSÖ güncel koronavirus verilerine göre 6,422,914 kişi hastalık dolayısıyla hayatını kaybetmiştir” (<https://covid19.who.int.,> 05.06.2022).

“İlk epidemiyolojik veriler, daha yaşlı ve/veya komorbiditeleri ve özellikle kanseri olan hastaların ciddi COVID-19 formları geliştirme riskinin daha yüksek olduğunu göstermiştir” (Liang, Guan ve ark.'dan ,2020 akt. Mathelin, Ame vd., 2021: 189). “Meme kanseri her yıl 2 milyondan fazla yeni vaka ve 650.000'den fazla ölümlerle dünya çapında kadınlar arasında önde gelen kanser türü”dür (Bray, Ferlay ve ark.'dan, 2020 akt. Mathelin, Ame vd., 2021: 189). Bu durum özellikle meme kanseri olan kadınlar için endişe verici bir durumdur.

Pandemi sürecinde ülkemizde de yüksek risk grubunda yer alan meme kanserli hastalar tedavilerini aksatmak durumunda kalmışlardır. İhtiyaç duydukları sosyal destek ve bakımdan mahrum kalarak hem yaşamsal hem de psikolojik olarak zorlayıcı bir süreç geçirmişlerdir.

Bu çalışmada, karantina döneminde meme kanseri olan hastaların desteklenmesine yönelik yapılan terapötik bir müdahalenin eylem araştırması amaçlanmıştır. Yöntem olarak, projeye katılan hastaların “bağlanma/birlik” duygularını pekiştirici bir dans videosu oluşturmaları sağlanmıştır. Hazırlanan video sosyal medya platformlarında paylaşılmıştır. İzolasyon sürecinde aynı durumu yaşayan diğer hastaların ve izleyenlerin de video projesinden olumlu yönde etkilenmesi hedeflenmiştir. Mevcut var olan durumu inkar etmek yerine, aynı sorunla baş eden kişilerle empati kurmak, dans aracılığıyla iç dünyamızla bağlantı kurmak, izole olma zorunluluğu dolayısıyla ‘tutsaklık’ duygusu yaşayan bedenlerimizi dans ile harekete geçirerek özgürlük duygusunu yaşatmak amaçlanmıştır. Çalışmada, yalnızlık/çaresizlik kaygısına karşı, birliktelik/iç güç duygusunun ortaya çıkarılması planlanmıştır. Bu sayede oluşabilecek kaygılarla baş etmeye yönelik bir metot kurgulanmış ve kavramsal çerçeve oluşturulmuştur.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Irvin Yalom, “Varoluşçu Psikoterapi” (1980) adlı kitabında, insanın dört temel varoluşsal kaygısından bahseder. Bu varoluşsal kaygılar: ölüm, izolasyon (yalnızlık), özgürlük ve anlamsızlıktır. Yalom'a göre; ölüm, insan doğumuyla başlayan, yaş ilerledikçe ya da ölüm riskiyle karşılaşıldığında derin olarak hissedilen en temel kaygıdır. İzolasyon, insanın ihtiyaç duyduğu ait olma, ötekilerle birlikte bir olma ihtiyacına yönelik kaygıdır. Yalnızlık, ölümü ya da yalnız deneyimlenen ölümü hatırlatır. Özgürlük kaygısı, kontrol duygumuza karşılık gelir. Özgür olmamak kontrol edememektir. Anlamsızlık kaygısı, yaşam motivasyonumuzla ilgilidir. Yaşama dair alınan kararlar, seçimler,



eylemler anlam kazanmalıdır. Bu araştırmada, Yalom tarafından ortaya atılan bu dört varoluşsal kaygı meme kanseri hastalarında yaşanmaktadır. O nedenle bu dört kaygıyla mücadele edebilecek bir müdahale programı hazırlanmalıdır.

Araştırmalar, lm ile yaşanan kayıplar ve karantinadaki bağlantısızlık durumunun, hastalarda yalnızlık, çaresizlik, depresyon, kaygı ve buna bağlı mental ve fizyolojik bozulmalara neden olabileceğini belirtmektedir (Momanimovahed vd., 2021).

Karantinada bedenler bir çeşit yalnızlık ve tutsaklık altındadır. Zihinler ise, evrimii sözel bilgiye fazlasıyla maruz kalmaktadır. Dans/hareket terapisi araçları, kifayetsiz kalan sözel ifadeler yerine, sözel olmayan ifadelere de izin vererek kişinin bedeniyle "bağlantıda" olmasını sağlayan kinestetik bir farkındalık yaratır. Birey duygularını bedeniyle ifade eder. Bir tekinin beden üzerinden bu duyguları anlayabilmesi, iki kişi arasında terapötik bir ilişkinin kurulmasını sağlar. Kinestetik empati aracılığıyla "birbiriyle bağlantıda" olma durumu oluşur (Kleinmann, 2016). Graham (1991), bu durumu, hareketin ruhsallık hakkında en doğru bilgiyi veren barometre metaforu ile açıklamıştır. Benzer Şekilde Marian Chase, kronik hastalarda bedenin müziğe verdiği tepkilerinin değerlendirilmesine dayalı dans ile tedaviyi önermiştir (atay, 2016).

Çalışmada, dans videolarının katılımcı ve izleyiciler için aynalama (mirroring) etkisinden yararlanılması amaçlanmıştır. İzleyiciler, katılımcılarla empatik bağ kuracaklardır. Katılımcı, izleyicide ve genel kitlede kendini görecek ve bir gruba ait olduğunu hissedecektir. Dans hareket terapisindeki aynalamanın ayna nöron devrelerindeki artan kullanımı sayesinde başkalarının duygularını anlamayı da arttırdığı belirtilmiştir. Ayna nöron sistemleri üzerine yapılan çalışmalar, beyindeki algılamayla ilişkili alanların hareket retimiyile ilişkili alanlarla örtüştüğü ve böylece beyin alanlarının hareketin yönelimini anlamada kullanıldığını açıklamaktadır (McGarry ve Russo, 2011).

3. ARAŞTIRMA PROBLEMİ

Araştırmanın temel problemi aşağıdaki gibidir:

Pandemi sürecinde, meme kanseri deneyimlemiş kişilerin izolasyonun yarattığı yalnızlık ve çaresizlik duygularıyla baş etmelerini desteklemek amacıyla karantina koşullarında dans temelli bir müdahale nasıl yapılabilir?

4. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırmada, nitel araştırma modellerinden biri olan eylem araştırması araştırma modeli olarak belirlenmiştir. Araştırmada uygulayıcı kişi aynı zamanda araştırmayı yapan kişidir. Araştırmada, bir psiko-onkolog olan araştırmacı-uygulamacı, pandemi sürecinde meme kanseriyle baş eden hastalarına dans temelli olarak uyguladığı terapi müdahale programında denemeler yapmıştır. Dntlere göre düzeltmelere (revizyonlara) gidilmiş, veriler toplanarak analizleri yapılış, müdahalenin ıktıları ortaya konmuştur.

5. KATILIMCILAR

Video çalışmasında 10 hasta, 1 psikolog ve 1 meme kanseri hemşiresi olmak üzere toplam 12 kadın yer almaktadır. Katılımcıların demografik zellikleri Tablo 1'de verilmiştir.



Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Özellikler

Katılımcı No	Yaş	Eğitim Durumu	Tedavi Süreci	2021 Yılı
K1 Ayşe Ay.	50	İlkokul mezunu	Tedavisi 5 yıl önce tamamlanmış	
K2 Ayşe A.	65	İlkokul mezunu	Tedavisi 1 yıl önce tamamlanmış	
K3 Ayşin	62	Üniversite mezunu	Tedavisi 1 yıl önce tamamlanmış	Hastalık kalp kasında tekrar etmiş. Takip altında
K4 Bahar	43	Lisans	Kemoterapisi 3 ay önce tamamlanmış	Kontrolleri devam ediyor.
K5 Büşra	18	Lise	Tedavisi 1 yıl önce tamamlanmış	
K6 Canan	43	Lisans	Metastatik meme kanseri	Tedavisi devam ediyor.
K7 Gül	62	Lise	Tedavisi 12 yıl önce tamamlanmış	
K8 Hülya	57	Lisans	Tedavisi 5 yıl önce tamamlanmış- Rahim ağzı kanseri	
K9 Melek	28	Lisans	Tedavisi 4 ay önce tamamlanmış	
K10 Zehra	41	Lisans	Tedavisi 6 ay önce tamamlanmış	

Tablo 1.'de görüldüğü üzere katılımcıların yaşları 18-65 yaş aralığı içerisinde. Üç kişinin tedavi süreci çalışma döneminde devam etmektedir. Diğer yedi kişinin tedavi süreçleri en çok 12 yıl önce, en az 4 ay önce tamamlanmıştır.

Video uygulamasına en fazla 10 kişinin katılımı hedeflendi. Daha önce araştırmacının terapilerine katılmış olan danışanlarına teklif götürüldü. Katılımcılardan 4 kişi araştırmacının daha önce düzenlediği dans hareket grup terapisine katılmıştır. Bir katılımcı da bir günlük dans hareket terapisine katılmıştır.

Psiko-onkoloji, hasta ve hastanın yakınları ve tedavi ekibini kapsar. Hastalığın psikososyal boyutu birlikte yaşanır. Bu nedenle meme kanseri hemşiresi ve psikoloğun da katılımcı olarak video çalışmasında yer almasına karar verildi. Bu birliktelik, aynı zamanda hastalar tarafından tedavi ekibiyle kurulan güvenli ilişkiye hizmet etmektedir.

6. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Pandemi döneminden dolayı görüşmeler çevrimiçi olarak düzenlendi. Görüşmeler grup ve bireysel olarak ayrı ayrı planlanarak yapılan görüşmeler kayıt altına alındı. Video projesinde hazırlanacak koreografi için her katılımcıdan evde kendilerinin çekim yaptıkları video kayıtları istendi. Tüm kayıtlar toplandı. Gerekli revizyonların yapılmasının ardından videonun kurgusu için çalışmalara başlanmıştır.

7. VIDEO KAYITLARI-GÖZLEMLER

Pandemi öncesinde yapılan çalışmalarda meme kanserine dikkat çekmek için müzisyen Karsu Dönmez'in "Bırak Beni Böyle" isimli parçası ile bir flashmob etkinliği



yapılması planlanmıştı. Pandemi sürecinde karantinaya rağmen planlanan projenin hayata geçirilebilmesi için çevrimiçi olarak çalışmalar yeniden organize edildi. Çevrimiçi yapılan çalışmalar sonucunda bir koreografi oluşturuldu. Bu koreografi ve videonun amacı, konusu, sosyal medyada varoluş biçimi Karsu Dönmez ile paylaşılıp onay alındıktan sonra projenin hazırlık ve gelişim süreci ile ilgili çalışmalara başlandı. Projenin gerçekleştirilebilmesi için katılımcılara teklif götürüldü. Katılımcılardan alınan onaydan sonra ilk bireysel görüşmeler çevrimiçi olarak yapıldı. Katılımcılarla 5'erli gruplar halinde iki adet grup görüşmesi yapılarak koreografi tanıtıldı. Katılımcılar evde kendileri danslarını kayıt altına aldılar. Tüm kayıtlar toplandı. Teknik aksaklıkların gözlemlenmesi ve gerekli düzenlemelerin yapılmasının ardından katılımcılardan danslarını yeniden kayıt altına almaları istendi. Son kayıtların toplanmasının ardından kurgu sürecine geçildi.

Projede kullanılan şarkının sözleri, "Artık bana bakma, koynuma girme, uzak ol, mazi ol" gibi kanseri yenmek üzerine katılımcıların ruh halini olumlu yönde etkileyecek niteliktedir. Bu nedenle video çalışması "Kansere bir cevabımız var: Kendimi Seviyorum" olarak adlandırılmıştır.

8. PROSEDÜR

Proje, 2020 yılının Eylül ve Ekim aylarını kapsayacak şekilde iki aylık bir süreçte hazırlanmıştır. Bu süre içerisinde çalışmada yer alan katılımcılar ile 8 haftalık bir çalışma programı tasarlanmıştır. Terapi çalışmaları sürecinde hareketlerin tasarımı, müzik seçimi ve çekim planlaması yapılmıştır. Proje meme kanseri farkındalık ayı olan Ekim ayının 22'sinde sosyal medyada yayımlanmıştır.

9. SINIRLILIKLAR

Bu araştırma, 2020 yılında yaşanan Covid-19 pandemi sürecinden hemen önce başlamıştır. 15 katılımcı ile yüz yüze bir defa olmak üzere dans/terapi uygulaması gerçekleştirilmiştir. Pandemi sürecinin başlaması üzerine çalışma çevrimiçi olarak yeniden organize edilmiştir. Çalışma 15 kişi ile bir defa yüz yüze, çevrimiçi olarak iki aylık süreyi kapsayarak 10 katılımcı ile sınırlıdır. Karantinanın getirdiği izolasyon sınırlılığı, projenin başlıca sınırlılığı olarak düşünülebilir.

10. PSİKO-ONKOLOG ELÇİN BİÇER TARAFINDAN KİŞİSEL AKTARIM

Kanser hastalarıyla çalışan bir terapist olarak karantina sürecinde hali hazırda devam eden ya da terapi süreci tamamlanmış danışanlarıma ulaşamamak ve böylesi uzun süren belirsizliklerle dolu bir krizde onlarla bağlantı kuramamak beni çok endişelendirmişti.

Bu süreçte, eski danışanlarım ya da terapistleri olmasam da tanıdığım kanser hastalarına dair art arda ölüm haberleri almıştım. Bu kişileri tanıyan şu an hala hayatta olan diğer kanser hastalarına destek olma isteğim ve bunu yapamadıkça hissettiğim çaresizlik artmıştı. Öte yandan, haberlerini alarak, yaşadığım kayıplarla ilgili benim de bir ifadeye ihtiyacım vardı. Karantina, onlarla vedalaşma ritüellerimizden de bizi mahrum bırakmıştı. Hem kaybettiklerimizi onurlandırmak hem hak ettikleri vedayı gerçekleştirebilmek hem de hayatta kalan diğer hastalara güç vermek ihtiyacı hissettim.

Pandemi öncesinde, kanser hastalarıyla sistematik bir dans/hareket terapisi grup çalışması yapmayı ve ardından toplumsal farkındalık adına onlarla bir flashmob projesi yapmayı planlamıştım. Flashmob için şarkımı seçmiş, haftalarca her gün 1 saate yakın bu şarkı eşliğinde çalışarak kurguyu oturtmaya çalışmıştım. Pandemiyle projemiz de iptal



oldu. Evimde karantina altında otururken yaşadığım bu çaresizlik, flashmob projesini dans/hareket terapisi araçlarını kullanarak bir dijital proje fikrine dönüştürmeme sebep oldu. Meekums'ın 2005'te yeniden basılan "Dance Movement Therapy" adlı kitabında "dans hareket terapisi, terapötik ilişki içerisinde gerçekleşir" demektedir. "Carl Rogers tarafından tanımlanan koşullar, terapötik ilişkiye dair çok önemlidir. Ona göre, terapist tüm katılımcılara koşulsuz bir olumlulukta samimi bir sıcaklık iletir ve gerçek bir insani ilişki içinde kendiliğini kullanır" (Meekums, 2005: 51-52). Ben de katılımcılarla olabildiğince "gerçek" olmayı amaçladım; ne için orada olduğumu unutmadım. Projede katılımcılarla birlikte dans ederek olabildiğimce gerçek bir ilişki içinde, kendi çaresizliğimi onların ihtiyaçlarıyla karıştırmamaya çalışarak var oldum.

11. PANDEMİ DÖNEMİ ÖNCESİNDE YAPILANLAR ÇALIŞMALAR

Pandemiden önce Metamazon (Metastatik Meme Kanseri Derneği) ve Amerikan Kültür Derneği iş birliğinde 15 meme kanserli kadının katıldığı 1 günlük dans/hareket terapisi çalışması gerçekleştirildi. Bu çalışmanın sonunda, katılımcılarla birlikte önceden seçilmiş şarkı eşliğinde hareketler oluşturuldu. Kolların ve başın daha aktif kullanıldığı görüldü. Hareketler, oldukları merkezde dönerek yapılan semayı andırmaktaydı.

Orta Asya hekimleri olarak adlandırılan "Baksı" ve "Kamlar" hasta tedavisinde müzik ve dansı kullanmışlardır. "Baksı" adı verilen bu terapide kol, omuz ve baş hareketleriyle ruhani enerjinin harekete geçirilmesi amaçlanmaktadır. Kol, omuz, baş hareketlerine eklenen dönüş hareketi ile oluşan trans hali sonucu hekim tedavi bilgisine ulaşmayı amaçlamaktadır (<https://tumata.com/muzik-terapi/baksi-dansi/>, 10.12.2021). Azerbaycan Gobustan kayalıklarındaki figürlerde Baksı dansına benzer örnekler görülmektedir. Bu örnekler, geleneğin 12.000 yıl öncesinde de var olduğuna dair önemli bir belge niteliğindedir (Hesenov, 1986 akt; <https://tumata.com/muzik-terapi/baksi-dansi/>, 10.12.2021). Tasavvufta, "Sema" işitme kelimesinden gelir. İşitmek bir sesi duymak ve anlamak olarak açıklanabilir. Tasavvuf anlayışında "Sema" esnasında evrenin tüm gerçekleri işitilir. Semada bulunanlar işittikleri gerçeklere göre davranarak yaşamaya çalışırlar (Menteş, 2011: 25-26).

Terapi sırasında, görme anlamına gelen "Baksı" kelimesi ve işitme kelimesi ile ilişkilenen Sema ritüellerinde görülen benzer hareket karakteristikleri izlenmiştir. Dans/hareket terapisi esnasında plansız-doğal olarak ortaya çıkan hareketlerin içimizde yer alan binlerce yıl öncesine dayanan kadim bilginin bir dışı vurumu olduğu düşünülebilir. Evreni ya da kendi evrenlerini (gönüllerinden geçenleri) işitme ve görme, kendi içlerinde görüp işittiklerini hareket ile anlatma ve kendiyle bağlantıda olma olarak adlandırılan bir nevi hareketli meditasyon halinden bahsedilebilir. Çalışma grup içerisinde uygulandığında ise diğer katılımcılarla bağlantıya geçme, onlardan etkilenme ve empati kurma durumları da ortaya çıkmaktadır.



Fotoğraf 1: Dans / hareket terapisi çalışmasından görüntüler

Pandemi öncesi yüz yüze 1 günlük grup dans/hareket terapisi atölyesinde, Dr. Marcia Leventhal'in 5 parçalı dans/hareket terapisi modeli uygulandı. Isınma, organik akış, sözelleştirme, paylaşım ve kapanışı içeren bu uygulamada organik akış kısmında müzik aletlerinden yararlandı. Sözelleştirme kısmında ise resim sanatı araçları kullanılmıştır. Bu atölyede amaç, katılımcıların dans ve müzik araçlarıyla tanışması, bu araçlar aracılığıyla kendileriyle otantik bir şekilde bağlantıya geçebilmeleri ve kendilerini ifade edebilmelerini sağlamaktır. Çalışmanın başlangıç kısmında, bazı katılımcıların bir grup içinde iç dünyalarını açmaya ya da dans gibi bedenselleştirilmiş bir uygulamada bedensel ifadelerle karşı direnç gösterdikleri görülmüştür. Çalışmanın ikinci yarısından itibaren tüm katılımcılar arasında kohezyon sağlanmıştır. Projede kullanılan şarkı, atölyenin kapanış kısmında katılımcılarla paylaşılmış ve şarkının müzikal, ritmik ve sözel ifadesinin katılımcılarla uyumlu olduğu gözlenmiştir. Katılımcıların şarkı eşliğinde hareket ederken kendi kişisel alanlarında merkezlenerek yaptıkları el, kol ve baş hareketlerinde duygulanımın kinestetik olarak yerini bulduğu anlara odaklanılarak koreografi oluşturulmuştur.

Bir günlük atölyenin sonunda, en yüksek direnci gösteren katılımcının bile dans/hareket aracına ve gruba uyum sağladığı ve bir grup bütünlüğünün oluşturulduğu, katılımcıların kendileriyle otantik bir karşılaşma yaşama ve kendilerini ifade etmelerinden kaynaklanan anlık bir rahatlama yaşadıkları gözlenmiştir. Katılımcılar tüm yaşadıkları deneyimlere dayanarak atölye çalışmalarına devam etmeyi istediklerini belirtmişlerdir. Bu atölye çalışmasından sonra, aynı gruba yarı yapılandırılmış 8-10 hafta sürecek olan bir dans/hareket terapisi uygulanabileceği düşünülmüştür.



12. PANDEMİ SÜRECİNDE YAPILANLAR ÇALIŞMALAR

Kanserli hastalarla yapılan terapötik çalışmadaki hareketlerden yola çıkarak, sadece üst bedenin aktif olduğu, fiziksel kapasitelerine uygun, atölyede katılımcıların bedenselleştirdiği şekilde basit bir koreografi oluşturuldu. Meme ve koltuk altı lenflerinin alınmış olmasından dolayı kol hareketleri, yapabilirlik açısından değerlendirildi.

İki hafta içinde küçük bir hasta grubu projeye davet edildi. Her bir katılımcı ile çevrimiçi birebir görüşme yapıldı. Bu çalışmaya katılmanın o kişide fayda sağlayıp sağlamayacağı, projede yaratılan anlamın o kişi için uygun olup olmadığı gibi sorular klinik gözlem ile bu görüşmelerde tespit edildi. Etik açıdan “Katılımcıların tatlı sözlerle katılmaya ikna edilmemeleri ya da istemedikleri halde katılırlarsa onlara suçluluk hissettirilmemesi çok önemlidir” (Meekums, 2005: 58). Katılımcıların projede yer almaya dair karar verebilmeleri için ön bilgiler sunuldu.

On meme kanseri deneyimlemiş ve deneyimlemekte olan kadının yanı sıra bir hemşire de projeye katıldı. 5’erli 2 grup oluşturuldu. Her bir grupta 2 çevrimiçi grup görüşmesiyle, koreografinin son halini tanıtıldı. Katılımcıların koreografide değişiklikler yapmasına grubun da onayı alınarak izin verildi. Koreografinin yaratım süreci katılımcılarla birlikte tamamlandı. Yapılan çevrimiçi grup görüşmeleri, dijital platformda hareket etmek ve grup oluşturmakla ilgili bir ısınma işlevi görmekteydi. Ekran karşısında hareket etmek, ekran aracılığıyla görülmek ve görmek, ekranda bir grup olarak bir arada olmak pek çok katılımcı için yeni bir deneyimdi.

Çevrimiçi grup görüşmesi, katılımcıların aynı zamanda hareketler üzerinden duygularını ifade etmelerine, paylaşımlarına da fırsat sundu. Her bir katılımcının koreografide yer alan başka bir bölümü kendine daha ait, daha yakın hissettiği; o hareketin içinde daha çok kalmak, hatta sadece o hareketi yapmak istediği gözlemlendi. Bunun anlamı üzerine sözel ifadelerle de yer vererek kinestetik farkındalık üzerine çalışıldı. Ardından her bir katılımcı evinde kendi telefonuyla koreografiyi tek başına yaparak kaydetti.

Kayıtlar incelendiğinde katılımcıların grup görüşmesinde bahsettikleri gibi kendilerine ait hissettikleri hareketlerde çok daha yoğun bir duygu ifadesi içinde oldukları gözlemlendi. Diğer bir deyişle, kendi duygularını anlatan hareketlerde izleyen kinestetik empati kurmasının kaçınılmaz olduğu görüldü. Bu kesitler dikkate alınarak her bir katılımcının kayıtları düzenlenerek birleştirildi. Tablo 2.’de performans videosu kurgu zamanları bilgisi verilmiştir.

**Tablo 2.** Performans Videosu Kurgu Zamanları Bilgisi

Video	Katılımcılar	Katılımcının Video Zamanları (saniye)	Performans Videosu Zamanları (saniye)
1)	Melek1		00:00-
	Büşra1		
	Bahar1		
	Hülya1		
	Neşegül		-00:13
2)	Elçin		00:14-
	Yasemin		
	Ayşe A.1		
	Ayşin		
	Canan1		-00:26
Artık	Melek2	00:26-00:28	00:26- 00:27
bana bakma -	Büşra		00:27- 00:29
koynuma da girme	Elçin	00:41-00:44	00:30- 00:32
uzak ol -	Zehra	00:20-00:22	00:33- 00:35
mazi ol -	Canan2	00:27-00:30	00:36- 00:38
gönlümden vazgeç-	Ayşin	00:38-00:41	00:39- 00:42
kalbimi bırak	Zehra	00:29-00:32	00:43- 00:45
bakma -	Yasemin	00:36-00:37	00:46- 00:47
dönme -	Hülya2	00:51-00:52	00:47- 00:48
bırak beni böyle	Elçin	00:59-1:03	00:49- 00:52
Nakarat	Melek	00:53-00:55	00:53- 00:55
	Ayşe A.	00:44-00:46	00:56- 00:58
	Bahar2	00:48-00:54	00:59-1:05
	Yasemin	00:55-00:57	1:06-1:08
	Ayşe A.2	00:55-00:58	1:09-1:11
	Hülya3	1:19-1:20	1:12-1:17
Rujumun rengini	Canan	1:10-1:13	1:18-1:22
Çalma -	Zehra	1:08-1:10	1:22-1:24
Kalsın-	Neşegül	1:12-1:14	1:24-1:26
Benim dudaklarımda-	Elçin	1:44-1:46	1:27-1:31
Karşımdaki koltuk boş kalsın	Ayşe Ay.	1:20-1:23	1:32-1:36
şarkımız bir-	Canan3	1:29-1:31	1:37-1:40
bana çalsın -	Ayşin	1:39-1:42	1:41-1:43
Nakarat	Bahar3	01:34-01:39	1:44-1:49
	Elçin	02:06-02:12	1:50-1:57
	Bahar4	1:50-1:54	1:58-2:02
Poz	Yasemin, Büşra, Zehra		2:03-2:09
Merak	Ayşe A.3	1:58-1:59	2:10-2:11
Etme	Büşra	2:10-2:11	2:12-2:14



ben –	Hülya4		2:13-2:14
Düşmem	Büşra	2:14-2:16	2:15-2:16
bakma-	Melek3	2:17-2:20	2:17-2:18
Dönme Bırak	Zehra	2:05-2:08	2:18-2:21
Be	Canan 5	2:13-2:15	2:22-2:23
Ni	Melek 4	2:23-2:27	2:24-2:26
böyle-	Bahar 5	2:16-2:18	2:27-2:28
Nakarat	Melek 5	2:35-2:37	2:29-2:31
	Ayşe Ay.	00.00-00:02 (2. Parça)	2:32-2:33
	Elçin	2.53-2.55	2:34-2:39
	Canan 6	2.30-2.32	2:40-2:42
	Yasemin	2.32-02:35	2:43-2:45
Son Poz	Gülümseyen Bahar Alkışlar (Melek, Canan, Elçin)		2:46-2:52

Tablo 2.'de katılımcıların kendi çektikleri videoların saniye olarak zamanları ve performans videosunda kullanılan bölümlerin zamanları kurgu için kullanılan sıralamaya göre belirtilmiştir. Videolardan kesitler alınırken çekim ve hareket performansı bakımından başarısı, estetik başarısı yerine her bir katılımcıdaki duygulanımın en yoğun olduğu kısımlar seçilmiştir. Bu sebeple, ortaya çıkan videoda görüntünün titremesi, ışığın yetersizliği, kameranın otomatik odaklanma sistemleri gibi video kalitesini olumsuz etkileyen, çekim bakımından videoyu profesyonellikten amatörlüğe taşıyan faktörler dikkate alınmamıştır. Bütünlüğü sağlayacak hareket akışı ve duygulanımlara önem verilmiştir.

13. ŞARKI SÖZLERİNİN HAZIRLANMA SÜRECİ

Ritmin bizi düzenleyerek bir araya getiren bir işlevi vardır. Vuruşlar, duyguların kontrolünü destekleyecek şekilde kapsayıcı ve birleştirici niteliklere sahiptir (Meekums, 2005). Şarkıyı seçerken, tüm katılımcıların hareket kapasitesine ve duygu durumuna uygun bir ritimde olması önemli bir kriterdi. Ek olarak, ifade edilen yoğun, kaotik duyguları konforlu bir kontrollükte tutmasını desteklemesi için şarkının yapısında tekrar eden net bir ritmik yapının olması gerektiği düşünüldü.

Yaşanan olumsuz duyguları inkar etmeyecek şekilde hüznü barındıran, ancak bu hüznün içinde umut ve güç bulunabilecek bir kompozisyon olmasına önem verildi.

Şarkının sözleri, bir kanser hastasının kanser ile konuşması ve kansere verdiği cevap niteliğindedir.

Karsu Dönmez'in "Bırak Beni Böyle" isimli şarkısı için kendisinden onay alındı ve Metamazon Derneği'nin sosyal farkındalık projesi olarak sosyal medyada paylaşıldı.

Yaşanılan zor duygularını inkar etmeden, onları ifade ederek, onlarla baş edecek "iç gücü" hatırladıkları ve hatırlattıkları bir tema oluşturuldu. Tüm kayıplara ve zorluklara rağmen kendini sevmek, kendine duyduğu sevgi ve inançtan mücadele gücü bulmak, zorlanmanın güçsüzlük ifadesi değil, yaşanılan sürecin bir basamağı olarak algılanması üzerine tema kurgulandı.

Bu anlamı, sözel olarak da ifade etmek adına Elizabeth Kübler-Ross'un "Tanıdığım en güzel insanlar yenilgiyi, acıyı, kaybı yaşamış olan ve diplerden çıkış yolunu kendi bulmuş insanlardır. Güzel insanlar öylece ortaya çıkmazlar; onlar oluşurlar" (1975) sözü kullanıldı.



“Bırak Beni Böyle” Adlı Şarkının Sözleri

Artık bana bakma / Koynuma da grime / Uzak ol, mazi ol / Gönlümden vazgeç,
kalbimi bırak / Bakma, görme, bırak beni böyle / Rujumun rengini çalma / Kalsın benim
dudaklarımda / Karşımdaki koltuk boş kalsın / Şarkımız bir bana çalsın / Merak etme ben
düşmem / Bakma, dönme, bırak beni böyle.

14. “KANSERE BİR CEVABIMIZ VAR: KENDİMİ SEVİYORUM” VIDEO PERFORMANSINDAN SEÇİLEN EKCRAN GÖRÜNTÜLERİ

Pandemi sürecinde hazırlanan video performansına katılan danışanların terapiler sonucunda hazırladıkları dışavurumcu ifade içeren hareketlerden bazılarının ekran görüntüleri aşağıda sunulmuştur. Bu bölümde görsellerin altında yazılan yorumlar katılımcıların paylaştıkları geri bildirimlere dayanılarak ifade edilmiştir. Katılımcıların ifade ettikleri hareketleri video performansta en yüksek duygulanımla yaptıkları gözlemlenmiştir.

		
<p>Bu hareket kansere karşı duyulan öfke olarak nitelendirilebilir. Kanserle arasına sınır koyan, bedenine geçiş sınırını sınıksız elleriyle bilekleriyle kapatan, onu korkutmak ister gibi ciddi, net, öfkeyle bakan ve direnen birinin beden dilini görmekteyiz.</p>	<p>Bu hareketi katılımcılar “kendini koruma” olarak ifade ettiler. Kansere bir cevap verirken, şarkının “bakma, görme, bırak beni böyle” kısmına denk gelen bu harekette meme kanserli kadınların kendilerine kalkan gibi ellerini kollarını kullandığını söyleyebiliriz. Kendini koruyacak güçte hissetmek, kansere karşı koyacak güçte hissetmek temel amaç iken, korunmasızlıklarını, güvende olmayışlarını da temsil ediyor.</p>	<p>Şarkının başlangıcından orta kısma kadar kanserle karşılaşmanın zor, acı verici, hüznü tarafları ifade edildi. Gerçeğin zorluğu inkar edilmedi. Hastalar zoraki bir pozitif duygu yoğunluğuna maruz bırakılmadı. Bu durumun hastalara çok iyi geldiği gözlemlenmiştir.</p> <p>Şarkının ikinci yarısı ise, bu zor duyguları kabul ettiğimiz umuda, baş edecek kendi iç gücümüzü hatırladığımız, çağırduğumuz bir yere bizi yönlendirir.</p>



<p>Bu hareket, meme kanserinin pembe kurdelasını temsil ederken aynı zamanda kişinin kendine bakım vermesini, kendini sevmesini, kendini sevilesi bulmasını temsil ediyor. Kendi yanışını okşuyor. Başu hafif yanda. Kırılgan bir anında kendine sarılıyor gibi.</p>	<p>Eller yükselirken, artık konu izleyiciyle dans eden arasında değil gibi. Dans edenin kendisiyle, kanseriyle, ilahi güçle iletişimi gibi düşünülebilir. Ellerini başkaldırı, yükseliş, yıkıma karşı yeniden ayağı kalkış gibi yorumlayabiliriz.</p>	<p>Meme kanserli kadınlar kadınlığa dair bir organlarının saldırıya uğraması ve kayıplar (meme kaybı, dişiliğın kaybı, sağlıklılığın kaybı, üretkenliğın kaybı) değersizlik, eksiklik duyguları ve düşünceleri içinde olabiliyor. O nedenle kendini sevmek, çok temel önemli bir temadır.</p>
<p>Hareketi hayali bir dövüş, boğuşma gibi ifade edebiliriz. Elle tutamadığımız, kafasına vuramadığımız tümörlerle teke tek bedenlen mücadele gibi yorumlanabilir.</p>	<p>Hareketin dönüşümü. Umut. Kendi elleri, kendi bedeni, kendisinin bizzat yarattığı bir şeyleri değiştirebilme umudu, kendini o güzel rahat yerde hayal etmesi ve hayal etmenin getirdiği gülümseme.</p>	<p>Yukarıda eller, kollar, bilekler ve parmaklar aracılığıyla gücün toplandığı an. Hareketin devamında yavaşça zeminle arasındaki havayı sıkıştırır gibi aşağıya inerken, kanserini nakavt etmeye hazır olmak.</p>

Şekil 1. “Kansere Bir Cevabımız var: Kendimi Seviyorum” video performansında yer alan hareketlerin anlamları üzerine yorumlar



Video performansında kullanılan hareketler incelendiğinde aynı zamanda zıt anlamlarını içinde barındıran bir ikilik içerdikleri söylenebilir. Tablo 2.'de görülen katılımcıların hareketlerinden de yorumlanabileceği gibi “korunmasızım ama aynı zamanda kendimi koruyorum” ya da “gücüm var ama aynı zamanda güce ihtiyacım var” şeklinde düşünülebilir.

Şarkının ilk nakarat bölümünde yapılan hareketler hüzünlü, sert bir kanser gerçeğine karşı olan akışta, hafif, rahatlama hisleri yaratan, belki kansere karşı bir tüy kadar hafif/zayıf olduklarını temsil etmektedir. İkinci nakarat bölümündeki hareketler, içlerindeki varoluşsal gücü gösterdikleri, ilahi bir güç buldukları, bir başkaldırı gibi, umut ve iç gücün bir arada getirdiği sevinç ile ifade edildi. Bu nedenle şarkının birinci ve ikinci nakarat kısımlarında da çift anlamlılık olduğu yorumunu yapabiliriz.

15. GÖRÜŞME VE GÖZLEMLERE YÖNELİK BULGULAR

Projeye katılan 10 katılımcının sözel geri bildirimlerine göre, iki ay süren hazırlık aşaması ile sosyal medyada paylaştıktan sonra gelen geri bildirimleri karşıladıkları süre boyunca yeniden bağlantıda olmak, görülmek, duyulmak, anlaşılmak, ötekiler adına da yüksek sesle ifade etmenin kısa süreli duygu durumlarını olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Katılımcılar, bu süre içerisinde daha coşkulu, daha umutlu, yaşama karşı daha pozitif bir tutumda olduklarını, hatta zaman zaman ev karantinasında kendiliğinden dans ettiklerini belirtmişlerdir. Birlikte dans etmek, birlikte bir kompozisyonun parçası olmak, bir anlamı ifade etmenin onlara pandemi sonrasında yüz yüze birlikte dans etme düşüleri kurdurduğunu söylemişlerdir.



Şekil 2. “Kansere Bir Cevabımız Var: Kendimi Seviyorum” adlı video projesinin linki <https://youtu.be/zn-3ApT7VmE>

Sosyal medyada 3000’den fazla kişi dans videosunu izlemiştir. İzleyenlerin “güzel insanlar”, “güzel kadınlar” ile başlayan motive edici yorumları sayesinde katılımcıların “sosyal destek” hissettikleri görülmüştür. Kanser hastalığını deneyimlemiş kişilerden gelen “ben de sizden biriyim” içerikli geri bildirimleri, kinestetik empatinin kişi üzerindeki olumlu etkisinin göstergesi olarak yorumlayabiliriz.



Dans video projesi, herhangi bir teknik performans kaygısı güdülmeden hazırlanmıştır. Deneyimi ve beraberinde getirdiği duyguları yaşayan kişilerin beden seviyesinde reel olarak ifade etmesine yönelik ortam yaratıldığında ve bunu ötekilerle bir sosyal etkileşim halinde yapabildiklerinde hareketin, sesin ve yaratılan farkındalığın iyileştirici bir işlevi olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın yalnızlığın tersi olan “aidiyet” duygusu ve diğer temel kaygılarla baş edebilmek için kısa süreli bir terapötik etki yarattığı gözlemlenmiştir.

16. SONUÇ VE ÖNERİLER

Meme kanserini deneyimlemiş kişiler Covid-19 pandemi süreci içerisinde hastane ortamlarındaki yüksek risk nedeniyle tedavilerinde aksamalar yaşamışlardır. Bu çalışma, karantina sürecinde meme kanseri deneyimlemiş kişilerin yaşadıkları kaygı, kayıplar, izolasyonun yarattığı yalnızlık ve çaresizlik duygularıyla baş etmelerini destekleyecek terapötik bir müdahaleye yönelik dans temelli bir eylem araştırması olarak planlanmıştır. Ölüm/kayıplar ve karantinadaki bağlantısızlık halinin; yalnızlık, çaresizlik, kaygı, depresyon ve buna bağlı mental ve bedensel bozulmalara sebep olacağı öngörülmektedir.

Pandemi öncesinde 15 kişinin katılımı ile bir defa yüz yüze gerçekleştirilen dans/hareket terapisi sonucunda ortaya çıkan hareket serileri ve veriler, pandemi sürecinde Türkiye'nin farklı şehirlerinden 10 kişinin katılımı ile çevrimiçi olarak yapılan seanslar ile pekiştirilmiş ve bir “bağlantı/birlik” duygusu oluşturmak adına video projesi gerçekleştirilmiştir. Video projesinde uygulanan koreografinin yaratım süreci katılımcılarla birlikte tamamlanmıştır. Çevrimiçi grup görüşmeleri, katılımcıların hareketleri üzerinden duygularını ifade etmelerine ve bunları paylaşımlarına olanak sağlamıştır.

2020 yılında “Meme Kanseri Farkındalık Ayı” olan Ekim ayında sosyal medyada yayınlanan video, 3000’den fazla kişiye ulaşmıştır. Katılımcıların bir gruba ait olma, yaşadıkları varoluşsal duygu durumunu anlatma ve başkalarıyla bağlantıya geçme ihtiyaçları hareket aracılığıyla ifade bulmuştur. Elde edilen görüntülerin kurgulanarak birleştirilmesiyle ortaya çıkan video projesi "yalnızlıkla baş etme, bağlantıda olma, görülme, duyulma, iç gücü arttırma" gibi duyguların pozitif yönde gelişmesi açısından olumlu katkı sağlamıştır. Videonun temel kaygılarla baş etmede kısa süreli bir terapötik etki yarattığı gözlemlenmiştir.

Aynalama (mirroring) faktörü dikkate alınarak kurgulanan video projesinde katılımcılar gibi izleyicilerin de aynalama etkisiyle kinestetik bir empati kurduğu ve izleyenlere de pozitif bir katkı sağladığı alınan olumlu geri bildirimlerinden anlaşılmaktadır.

Herhangi bir estetik kaygı güdülmeden yapılan bu eylem araştırması ile meme kanseri deneyimi yaşayan kişilerin bedenleri aracılığı ile duygularını ifade etmesine olanak tanındığında ve ortaya çıkan ürünün sosyal bir etkileşim halinde toplumla paylaşıldığında hareketin, sesin ve yaratılan farkındalığın iyileştirici bir işlevi olduğu görülmüştür.

Metamazon Derneği ile iş birliğinde oluşturulan proje, American Dance Therapy Association (ADTA) başkanı Dr. Marcia Leventhal tarafından Amerika ve Avusturalya’da dans terapi eğitimi alan öğrencilere örnek çalışma olarak sunulmuştur.



İleride Yapılacak Çalışmalar İçin Öneriler

Bu araştırma eylem araştırması olarak tasarlanmıştır. Eylem araştırmaları genel olarak genelleme kaygısı gütmeyen araştırmalardır. İleride yapılacak çalışmalarda, yapılan uygulamanın sonuçlarına ilişkin etkilerinin daha iyi belirlenmesi için deney-kontrol gruplu araştırma deseni kullanılabilir.

Araştırma, Türkiye'nin belirli özellikteki gönüllü katılımcılarıyla yapılmıştır. Bu açıdan farklı özellikte olan gruplara da uygulanarak sonuçları değerlendirilebilir.

Bu proje terapötik bir müdahale amacıyla yapılan bir eylem araştırmasıdır. Ancak yarattığı etkiyi, bilimsel olarak kanıtlayacak daha ileri araştırmaların yapılmasına ihtiyaç vardır.

Videodaki katılımcılarla proje çalışmasından önce dans/hareket atölyesinin yapılması, uygulayıcının katılımcıları klinik olarak tanınması, aralarında güven ilişkisinin kurulması ve katılımcıların dans/hareket ve müzik ile kendini ifade etme araçlarını deneyimlemesi hazırlık aşamasının önemli bir parçasıdır. Gelecek çalışmalarda, katılımcıların yöntemle tanışması ve ön hazırlık aşamasının proje süreci kadar önemli olduğu düşünülerek daha geniş zaman diliminde derinleştirilmesi önerilir.

Uygulamalara Öneriler

Koreografiyi katılımcılarla beraber yaratmak için daha geniş bir zaman ayrılabilir. Katılımcılar yaratım sürecine ne kadar çok dahil olurlarsa şarkı ve hareketi birlikte içselleştirip daha güçlü bir dışavurum aracı haline getirebilirler.

Çalışmanın etkisini ölçebilmek için uygun ve etkin ölçekler belirlenebilir. Çalışma başlamadan önce, çalışma bittikten sonra ve çalışmanın etkisini anlayabilmek için proje bitiminden uzun bir süre sonra olmak üzere 3 farklı zamanda uygulama yapılabilir.

Projenin uygulamasında katılımcılarla ön görüşmeler yaparak ilişki kurmanın, ortak duygu ve ortak ifade yolları yaratmanın proje sürecinin verimli ve olumlu geçmesinde etkili olduğu gözlenmiştir.

REFERENCES

- Graham, M. (1991). Blood Memory. New York, Doubleday.
- Kübler-Ross, E. (1975). Death: The Final Stage of Growth. Simon ve Schuster.
- McGarry, L. M., Russo, F.A. (2011). Mirroring in Dance/ Movement Therapy: Potential Mechanisms behind Empathy Enhancement. The Arts in Psychotherapy. Vol. 38. Is. 3. P. 178-184. Temmuz, 2011.
- Meekums, B. (2005). Dance/Movement Therapy. Sage Publications, Londra.
- Menteş, M.Ü. (2011). Sema Ayini: Semboller ve Anlamlar. Cinius Yayınları.
- Yalom, I.D. (1980). Existential Psychotherapy. New York: Basic Books

İnternet Kaynakları

- Çatay, Z. (2016). Beden ve Ben Arasında Dokunan Ağ: Dans/Hareket Terapisi. https://www.researchgate.net/publication/346651150_Beden_ve_Ben_Arasinda_Dokunan_Ag_DansHareket_Terapisi_DanceMovement_Therapy_Weaving_a_Web_Between_the_Body_and_Self.
- Güvenç, R.O., Baksı Kimdir?, <https://tumata.com/muzik-terapi/baksi-dansi/>, (Erişim Tarihi: 10.12. 2021).
- Kleinman, S., (2016). The Body Speaks: Dance/Movement Therapy Creates Movement Toward Eating Disorders Recovery. <https://www.edcatalogue.com/the-body-speaks-dancemovement-therapy-creates-movement-toward-eating-disorders-recovery/>.



- Mathelin C., Ame S., Anyanwu S., Avisar E., Boubnide W.M., Breitling K., Anie H. A., Conceição J.C., Dupont V., Elder E., Elfgen C., Elong T., Iglesias E., Imoto S., Ioannidou-Mouzaka L., Kappos E., Kaufmann M., Knauer M., Luzuy F., Margaritoni M., Maghales-Costa M. (2021). Breast Cancer Management During The the COVID-19 Pandemic: The Senologic International Society Survey. Eur J Breast Health 2021 Mar 31;17(2):188-196. DOI: 10.4274/ejbh.galenos.2021.2021-1-4. https://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article_47125/ejbh-17-188-En.pdf
- Momanimovahed, Z., Salehiniya, H.; Hadavandsiri, F.; Allahqoli, Z.; Günther, V.; Alkatout, İ. (2021). Psychological Distress Among Cancer Patients During COVID- 19 Pandemics in the World: A Systematic Review. Front Psychol. Doi:10.3389/fpsyg.2021.682154.
- World Health Organization (WHO), <https://covid19.who.int.>, Erişim tarihi: 05.06.2022).