

Therapeutic songs as a way of finding strength using memories from difficult times – workshop and theory

כתיבת שירים טיפוליים כדרך מציאת חוסן מזכרון על זמנים קשים – סדנא ותיאוריה

Galia Bitton

Over the course of the 30 years I have practised music therapy, writing therapeutic songs has been an essential part of my tool-box as a therapist. Throughout these years, Israeli residents have been through wars, terror, missiles, financial hardships and coronavirus. Throughout all these years, as a music therapist I try to help patients express and process feelings through words that receive a musical cover that can offer a container to the content. Writing songs is a way of expressing the unconscious in a less threatening way, so we could look at it fearless. Through the therapeutic model I've built, the patient is freed from the need to write in rhymes, from context between lines and for the need for beauty. The musical improvisation binds sentences together and adds extra meaning. Thus, parts of nightmares, fears and thoughts can be voiced and processed. Throughout corona times, patients write songs about their feelings and said it made them feel better.

"Speaking and writing have a function to express a thought coherently. As words themselves are symbols of certain objects, subjects and actions...It is understandable that a text can get more meaning through the music." (Jaap Orp, 2006)

My workshop is not only for music therapists, as my working-model is free and simple, thus not demanding a thorough musical knowledge. I will direct the participants to write songs alone and in a group that will express feelings they felt through hard times. We will go through a process of musical change, that will show therapeutic possibilities. I will present songs written in therapy and will explain of their role in it. I will talk about theoretical approaches that allow the use of songs as a means of expression, extracting signals of the language from patients and understanding the expressed.

כתיבת שירים טיפוליים כדרך מציאת חוסן מזכרון על זמנים קשים – סדנא ותיאוריה

ב30 שנה בהם אני מטפלת במוסיקה, כתיבת שירים טיפוליים היתה תמיד חלק מארגז הכלים שלי כתרפיסטית. בשנים אלו עברנו מלחמות, טרור, טילים, קושי כלכלי, התנתקות וקורונה... בכל הזמנים הללו, כמטפלת במוסיקה, אני מנסה לעזור למטופלים לבטא ולעבד רגשות דרך מלים המקבלות מעטפת מוסיקלית הנותנת הכלה לתוכן. כתיבת שירים הינה דרך לבטא "לא מודע" באופן פחות מאיים, כך שניתן להסתכל עליו ללא מורא. בטכניקה הטיפולית שבניתי, אני משחררת את מטופליי מהצורך לכתוב בחרוזים, מהקשר בין המשפטים ושהשיר יישמע "יפה". האלתור המוסיקלי קושר את המשפטים יחדיו והופך אותם למשהו נוסף. כך חלקים מסיוטים, פחדים ומחשבות יכולים להפוך מדוברים ומעובדים. בעתות מצוקה, כתיבת השיר הטיפולי מאפשרת ביטוי אישי /קולקטיבי בזמן אמת. בתקופת הקורונה מטופלים פרטניים וקבוצתיים כתבו שירים על תחושותיהם והקורונה ובכך הקלו על מצבם הנפשי

לכתיבה יש פונקציה של ביטוי מחשבה באופן ברור כי המלים הם המסמנים של אובייקטים, סובייקטים... (Jaap Orp, 2006, ופעולות... מובן שטקסט יכול לקבל משמעות נוספת דרך המוסיקה") (, תרגום חופשי ישנם דרכים שונות לכתוב שירים כמו שיש משוררים שונים...משמעות השיר והפוטנציאל הטיפולי שלו לא "קשור רק בשיר אלא גם לתהליך הכתיבה שלו ולדרך בו משתמשים בו בתוך ומחוץ לטיפול. (תרגום חופשי Rolvjord, 2005)

הסדנא שלי מתאימה למטפלים מדיסציפלינות שונות כיוון שהמודל שלי הוא פתוח ופשוט ולא דורש ידע מוסיקלי מעמיק. אנחה את המשתתפים לכתוב שירים לבד ובקבוצה שיבטאו רגשות בתקופות קשות. נעבור תהליך של עיבוד ושינוי השירים שיראה אפשרויות טיפוליות. ניצוק את השירים לתבניות מוסיקליות פשוטות שונות שיאפשרו ביטוי רגשי שונה. אציג שירים שנכתבו בטיפול ואספר על תפקידם בתוך התהליך הטיפולי. ניגע בגישות תאורטיות המאפשרות שימוש בשיר כדרך הבעה, חילוף מסמני השפה מהמטופלים והבנה של המובע.

Biography

Galia Bitton holds a B.A. in Psychology and History of Art, Jerusalem University and an M.A. in Expressive Art Therapy from Lesley College. She is a member of the Tel-Aviv lacanian

forum. Galia works with adolescents in special education and regular classes and specializes in psychiatric problems and adolescence. She also works in a therapeutic centre with children, elderly people and at home. Galia trained in: group-therapy, voice and movement therapy, society and sexuality in special education. She also supervises students and therapists.

Recent publications and conference presentations

2019: Lecture: Adolescents say yes to music Therapy. Yahat Art Therapies Conference.

2018: Lecture: Adolescents say yes to music Therapy. Nordic Art Therapies Conference, Iceland.