

„Hangzó kapcsolat”

Életkorok, élethelyzetek mentálhigiénés támogatása zeneterápiával

Fülemile Judit

Thalassa Ház Pszichoterápiás és Pszichiátriai Rehabilitációs Intézet

fulemile.judit@gmail.com

Kulcsszavak: implicit memória, amodális észlelés, improvizáció, ritmus, hangolódás, szabad önkifejezés

A memóriakutatások és Daniel Stern csecsemőmegfigyeléses vizsgálatai rávilágítottak arra, hogy bontakozó önérzékelésünkkel kapcsolatos preverbális tapasztalataink, kapcsolati mintázataink az implicit memóriában tárolódnak. Ezek a nem tudatos szintű élményeink életünk különböző szakaszaiban – a beíródás körülményeihez hasonló ingerek hatására - aktiválódnak, szerepet játszva ezzel felnőttkori kapcsolataink dinamikájában. A különböző élethelyzetekben megjelenő nehézségek – például az önérvényesítés hiánya, a túlzott alkalmazkodás vagy a konfliktuskezelési problémák – mélyebb, gyakran nem tudatos kapcsolati mintákra vezethetők vissza. A zene egyszerre hat ritmusával, dallamával és dinamikájával; sajátos nyelve lehetőséget ad arra, hogy közvetlen kapcsolatba kerüljünk nem tudatos élményeinkkel, és a terápiás folyamat során újraírassuk azokat. Előadásomban a zene hatásmechanizmusának kibontását követően esetvignettákon keresztül mutatom be, milyen formában jelenhetnek meg tudattalan működéseink a zene nyelvén, és milyen zeneterápiás eszközeink vannak azok átdolgozására.

"Sounding connection"

Mental health support for different ages and life situations through music therapy

Key words: implicit memory, amodal perception, improvisation, rhythm, tuning, free expression.

Memory studies and Daniel Stern's infant observation research have highlighted that the preverbal experiences of our unfolding sense of self and early patterns of attachment are stored in implicit memory. These unconscious-level experiences are activated at different stages of our lives by stimuli similar to the conditions of imprinting, and play a role in the dynamics of our adult relationships. Difficulties that arise in different life situations, such as lack of self-assertion, over-adaptation or conflict management problems, can be traced back to deeper, often unconscious attachment patterns. Music works through its rhythm, melody and dynamics; its specific language allows us to get in direct contact with our unconscious experiences and facilitates their transcribing during the therapeutic process. In my talk after describing the mechanisms of action of music, I will present case vignettes to illustrate how our unconscious functions can be expressed through the language of music, and what music therapy tools are available to help us rework them.