

จินตภาพบำบัด

ความหมาย

จินตภาพบำบัด (Visualisation Therapy) หมายถึง การสร้างจินตนาการให้เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยในการผ่อนคลายและลดความเครียด โดยใช้ร่วมกับกระบวนการรักษาตามธรรมชาติแบบอื่น ๆ

ความเป็นมา

การนำภาพที่สร้างจากจินตนาการมาใช้ประโยชน์ทางการบำบัดรักษาผู้ป่วย มีมาแต่โบราณ ทั้งในกลุ่มประเทศตะวันตกและตะวันออก

ในกลุ่มประเทศตะวันตก การใช้จินตภาพบำบัดมีมาตั้งแต่สมัยกรีกโบราณ และยังเป็นที่ยอมรับมาถึงกลางศตวรรษที่ 16 โดยเชื่อกันว่าการรักษาโรคแบบนี้เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่ทำให้หายจากโรค เพราะเชื่อว่ากายและจิตมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด

ในประเทศแอฟริกาและประเทศอเมริกาใต้ การรักษาแบบจินตภาพบำบัดเริ่มจากเรื่องของหมอผีหรือ ชามาน (Shaman) ซึ่งเป็นแบบเดียวกันกับที่ใช้ในประเทศตะวันออกตั้งแต่อดีต ที่เชื่อว่าร่างกายและจิตมีความสัมพันธ์กันอย่างยิ่ง ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ผู้ป่วยสามารถฝึกจิตใจให้ควบคุมการเจ็บป่วยหรือเจ็บปวดทางกายได้

ประมาณศตวรรษที่ 17 เป็นต้นมา ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่กำเนิดขึ้น และเป็นที่ยอมรับอย่างแพร่หลายมากขึ้นเป็นลำดับ ในวงการแพทย์มีการผลิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางหลายสาขา ซึ่งต่างก็ใช้วิธีบำบัดรักษาคนไข้ หรือผู้ป่วยด้วยการดูแลร่างกายเฉพาะส่วนโดยมิได้คำนึงว่าร่างกายและจิตใจนั้นมีส่วนสัมพันธ์กัน ดังนั้นการ

รักษาแบบนี้จึงเข้ามามีบทบาทแทนการรักษาแบบทางเลือก เช่น จินตภาพบำบัด ความเห็นเช่นนี้ดำเนินต่อเนื่องมาอีกหลายร้อยปี จนการรักษาแบบทางเลือกเริ่มเลือนลาง

อย่างไรก็ดีในช่วงต่อมามีผลงานวิจัยและการทดลองต่าง ๆ ตลอดจนการตระหนักถึงข้อจำกัด และผลข้างเคียง การแพทย์แผนปัจจุบันจึงให้ความสนใจถึงหลักฐานที่สนับสนุนว่าร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กัน จนทำให้เกิดความตื่นตัวเกี่ยวกับการแพทย์ทางเลือกขึ้นมาใหม่ ซึ่งรวมถึงการรักษาแบบจินตภาพบำบัดด้วย

เอ็ดมันด์ เจคอบสัน (Edmand Jacobson, 1920) นักวิจัยชาวอเมริกัน รายงานว่าผู้ที่สร้างจินตภาพว่าตัวเองกำลังวิ่ง กล้ามเนื้อขาของเขาจะกระตุกโดยอัตโนมัติ

นายแพทย์คาร์ล และ สเตฟาน ซิมอนตัน (Carl and Stefane Simonton) และภรรยา จากฟอर्डเวิร์ธ มลรัฐเท็กซัส สหรัฐอเมริกา ได้ทำการวิจัยกับผู้ป่วยโรคมะเร็ง โดยใช้จินตภาพบำบัด กล่าวคือให้ผู้ป่วยสร้างภาพในจินตนาการว่า เซลล์ที่ดีในร่างกาย กำลังเข้าทำลายเซลล์มะเร็ง และพบว่า ผู้ป่วยที่ได้รับการบำบัดมีอายุยืนยาวกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการบำบัดโดยเฉลี่ย 2 เท่า และบางรายผลปรากฏว่าโรคมะเร็งไม่ลุกลามต่อไป ทำให้ผู้ป่วยสามารถใช้ชีวิตเป็นปกติได้ อย่างไรก็ตาม ยังมีผู้คัดค้านผลการวิจัยนี้มาตลอด

ต่อมา นายแพทย์ เบอร์นาร์ด ซีเกล (Bernard Segel) ศัลยแพทย์ชาวอเมริกัน แห่งโรงพยาบาลนิวยอร์ก และเป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์ที่มหาวิทยาลัยการแพทย์เยล ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ

การที่ผู้ป่วยพยายามรักษาตัวเองให้หายจากโรค ผู้ป่วยบางรายใช้การเขียนภาพแสดงความรู้สึกและความฝันของตนเอง ซึ่งนายแพทย์ ซีเกล เชื่อว่าจิตใต้สำนึกของผู้ป่วยรู้ว่า กำลังมีความผิดปกติ เกิดขึ้นกับตัวเขาเอง เขาสรุปงานวิจัยและข้อสังเกตที่พบว่า คนจำนวนมากมีความสามารถที่จะรักษาตัวเองจากโรคภัยได้ แต่มักขาดพลังที่จะอยู่ใช้ชีวิต หรือคาดหวังที่จะพึ่งพิงสิ่งอื่นที่อยู่ภายนอก ให้มาช่วยเยียวยาตนเองให้หายได้ เช่น หมอ ยา หรือ วิธีการแบบต่างๆ ซีเกล เชื่อว่า การใช้จินตภาพบำบัด กับคนเหล่านี้มักไม่ได้ผล แต่การรักษาแบบนี้กับผู้ป่วยที่มีกำลังใจพร้อมจะต่อสู้เพื่อให้มีชีวิตอยู่ต่อไป ก็อาจก่อให้เกิดพลังบำบัดตนเองได้

งานวิจัยของ คาร์ล และ สเตฟาน ไชมอนตัน และ เบอ์นาร์ต ซีเกล มีผลทำให้เกิดแรงกระตุ้นทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ให้เริ่มยอมรับข้อดีของการใช้จินตภาพบำบัด

วงการแพทย์แผนปัจจุบันยอมรับว่า จินตภาพบำบัดเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยในการผ่อนคลายและลดความเครียด แต่การนำไปใช้ในการบำบัดโรคบางโรค เช่น มะเร็ง ยังมีข้อถกเถียงกันอยู่ แม้จะม้งานวิจัยสนับสนุนว่า จินตภาพบำบัดใช้ได้ผลกับโรคอื่นๆ หลายโรค

ลักษณะและกระบวนการของจินตภาพบำบัด

การสร้างจินตภาพ เป็นกระบวนการทางจิตที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ การสร้างจินตภาพมีลักษณะคล้ายความฝัน ต่างกันตรงที่การสร้างความฝัน หรือการสร้างสรรคภาพเหตุการณ์ที่เป็นประโยชน์ ในขณะที่ใจของเรายังตื่นอยู่แต่การสร้างจินตภาพ ตั้งอยู่บนรากฐานความเชื่อว่า ร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์โดยตรงต่อกันอย่างแน่นแฟ้น ดังนั้นความคิดทุกอย่างจึงส่งผลทั้งต่อร่างกายและจิตใจได้ ภาพที่สร้างขึ้นจากจินตนาการอาจกลายเป็นแหล่งพลังที่ทำให้สุขภาพของเราดีขึ้นหรือเลวลงได้ ขึ้นอยู่กับการนำไปใช้

ในการใช้จินตภาพบำบัด ผู้ป่วยจะได้รับการสอนเทคนิคการสร้างจินตนาการเพื่อเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและยังนำไปใช้ร่วมกับกระบวนการรักษาแบบอื่นๆ เพื่อกระตุ้นให้เกิดความรู้สึก การมอง ตนเองในแง่ดี และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

มีทฤษฎีมากมายที่พยายามอธิบายการทำงานของจินตภาพบำบัด ซึ่งส่วนใหญ่มีความเห็นว่าการมณั ภาพที่เราเห็นและประสาทสัมผัส ล้วนเชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิด เช่น เมื่อเราอยู่ในอารมณ์โกรธ และมีจินตนาการถึงพฤติกรรมของผู้ที่ทำให้เราโกรธ เจ็บแค้น จึงแสดงสีหน้าไม่พอใจ หายใจถี่ ถอนหายใจ หน้าแดง หรือกำมือแน่น เพราะภาพที่เห็นก่อให้เกิดอารมณ์โกรธมาก แสดงให้เห็นว่าจินตนาการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม

การสร้างจินตภาพยังสามารถช่วยให้เกิดความสมดุลในการทำงานของสมองสองซีก ตามปกติสมองซีกซ้ายจะควบคุมความคิดที่เป็นเหตุผล ซึ่งคนส่วนใหญ่มักใช้งานมากกว่าสมองซีกขวาที่ควบคุมด้านความรู้สึก ตามสัญชาตญาณ ความคิดสร้างสรรค์ รวมทั้งความคิดในการสร้างภาพ ดังนั้นจินตภาพบำบัดจึงมีส่วนกระตุ้นให้สมองซีกขวาทำงานเพิ่มขึ้น

จินตภาพบำบัดเหมาะสำหรับผู้มีปัญหา ไม่ว่าจะเป็นทางร่างกายหรือจิตใจ โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นโรคหลอดลม หอบหืด โรคหัวใจ โรคมะเร็ง และความกลัวอย่างไร้เหตุผล ตลอดจนการระงับอาการปวด นอกจากนี้ยังมีประโยชน์สำหรับผู้ที่มีความมุ่งมั่นจะประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ เช่น การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือ การเห็นคุณค่าในตนเอง

ในการดำเนินชีวิตประจำวันของคนเรานั้น มุ่งความสนใจไปยังความกลัวและปัญหา มากกว่าจะคิดหาวิธีการปรับปรุงให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดีในวัยเด็กสิ่งที่ทำให้เกิดความวิตกและกลัวมีมากมาย เช่น กลัวการไปโรงเรียนที่มีผู้คนมากมายกว่าที่บ้านเด็ก ๆ กลัวคนแปลกหน้า กลัวความล้มเหลว โดยวาดภาพที่ส่งผลเสียต่อตนเอง เช่น กลัวทำอะไรไม่ได้

กลัวไม่มีเพื่อนมาเล่นด้วย กลัวที่จะตอบคำถามครู บางรายถึงกับเจ็บป่วย ไม่ยอมไปโรงเรียน แม้ในยามหลับก็ยังละเมอฝันสวาทระตือนอน ในทางตรงกันข้าม เด็กที่ได้รับการปลูกฝังให้เชื่อว่า โรงเรียน คือที่สนุกสนานรื่นเริง มีเพื่อนที่จะมาทักทายก็จะมีปัญหา

ขั้นตอนของการใช้จินตภาพบำบัด

การนำจินตภาพบำบัดมาใช้ อาจทำได้ด้วยตนเอง หรือ ดำเนินการโดยนักบำบัด ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นแรก นักบำบัดจะรับฟังปัญหาของผู้มารับการบำบัด

ขั้นที่สอง นักบำบัดจะให้ผู้รับการบำบัดผ่อนคลาย ในท่าที่สบาย เช่น ให้เลือกท่านั่ง หรือนอน โดยให้วางศีรษะ ลำคอ ลำตัวในแนวเดียวกัน

ขั้นที่สาม นักบำบัดแนะนำวิธีการหายใจหรือเทคนิคการหายใจเพื่อช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย

ขั้นที่สี่ เมื่อรู้สึกผ่อนคลายเต็มที่แล้ว นักบำบัดจะขอให้ลองนึกถึงภาพที่เกี่ยวข้องกับปัญหาของผู้รับการบำบัดหรืออาจใช้ภาพนิ่ง จากภาพยนตร์ รูปภาพ หรือ รูปเขียนมาเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดจินตนาการก็ได้

ขั้นที่ห้า นักบำบัดจะบอกให้เล่ารายละเอียดของภาพที่เห็น และอาจเปลี่ยนแปลงข้อแนะนำที่บอกไว้ในตอนแรก

ขั้นที่หก นักบำบัดจะช่วยให้ผู้รับการบำบัดรับรู้ว่ามีปฏิกิริยาทางอารมณ์ และความรู้สึกอย่างไรต่อประสบการณ์นั้น

ขั้นที่เจ็ด นักบำบัดจะค่อยๆ ดึงความคิดที่เปลี่ยนแปลงและปฏิกิริยาตอบสนอง ซึ่งช่วยให้ผู้รับการบำบัดแก้ปัญหาที่มีได้

ในกรณีของการดูแลรักษาด้วยตนเอง นักบำบัดแนะนำว่า ผู้ประสงค์จะใช้การบำบัดวิธีนี้ ควรฝึกฝนเทคนิคการทำจินตภาพบำบัด จากผู้ที่มีความชำนาญก่อน แล้วจึงค่อยไปฝึกฝนทำ ด้วยตนเอง

การนำความรู้เรื่องจินตภาพบำบัดมาใช้กับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

เด็กที่มีความต้องการพิเศษ หลายประเภท มีความเครียด วิตกกังวล และท้อถอย ในการดำเนินชีวิต โดยทั่วไปเด็ก ๆ ที่มีโอกาสเล่น ทำกิจกรรมหรือฟังนิทานที่สนุกสนานจะทำให้เกิดความเพลิดเพลิน และมีจินตนาการที่ดี การสร้างจินตนาการนั้นเป็นธรรมชาติของเด็กอยู่แล้ว เด็กจำนวนมากเป็นนักฝัน การดึงเอาความสามารถในการคิดฝันมาใช้ให้เป็นประโยชน์จะทำให้สามารถเอาชนะปัญหาต่างๆ ได้

ผู้ที่จะใช้จินตภาพบำบัด อาจเริ่มต้นด้วยการให้นักบำบัดแนะนำถึงเทคนิควิธีการฝึกฝน ก่อนที่จะไปฝึกฝนด้วยตนเอง คนส่วนใหญ่จะเรียนรู้ได้เร็ว ผู้ที่รู้สึกว่าการทำจินตภาพบำบัด ในครั้งแรกๆ ทำได้ยาก ก็อาจใช้ภาพเขียน หรือรูปภาพ มาเป็นตัวกระตุ้น ให้นึกถึงรายละเอียดในภาพ ประมาณ 2-3 นาที จนสามารถทำได้คล่อง แล้วฝึกให้นึกถึงสถานที่แทนรูปภาพ จึงเปลี่ยนไปยังภาพเคลื่อนไหว จากชีวิตจริงแทน การใช้จินตนาการจะควบคู่ไปกับการฝึกหายใจ และการผ่อนคลาย

นักจิตภาพบำบัดใช้การรักษาร่วมกับวิธีอื่นๆ เช่น การบำบัดด้วยการนวด การบำบัดด้วยเสียงเพลง ศิลปะบำบัด สำหรับเด็กที่มีสุขภาพบกพร่อง เช่น เจ็บป่วยเรื้อรัง เป็นโรคหัวใจ มะเร็งกล้ามเนื้อเปลี่ยน ไตวาย หรือเด็กที่มีสมองพิการ มีปัญหา การเคลื่อนไหวร่างกาย ต้องทำกายภาพบำบัด เด็กที่ประสบอุบัติเหตุจนตาบอด แขนขาขาด หากไม่ได้รับการสนับสนุนให้กำลังใจจากครอบครัว และคนรอบข้างดีพอก็จะมีกำลังใจในการต่อสู้ชีวิต แต่หากได้รับการช่วยเหลือโดยใช้จินตภาพบำบัด ด้วยก็จะทำให้เขามีกำลังใจดีขึ้น

การนำจินตภาพบำบัดมาใช้กับเด็กกลุ่มนี้ ร่วมกับการรักษาทางการแพทย์แผนปัจจุบัน จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจ แม้ว่าประเทศไทยยังไม่มีองค์กรที่เปิดสอนจินตภาพบำบัดโดยเฉพาะ แต่หากสนใจควรขอคำแนะนำจากจิตแพทย์หรือนักบำบัดทางเลือกที่เชื่อถือได้

บรรณานุกรม

- สุนี ธนาเลิศกุล บก. (2544). “จิตภาพบำบัด,” **บำบัดโรคด้วยการแพทย์ทางเลือก**. กรุงเทพฯ : บริษัท ไรต์เดอส์ไดเจสท์ (ประเทศไทย) จำกัด หน้า 98-100.
- อุทัยวรรณ วิสุทธากุล บก. (2546). “จิตภาพและจินตนาการ,” **รักษาโรคด้วยวิถีธรรมชาติ**. กรุงเทพฯ : บริษัทไรต์เดอส์ไดเจสท์ (ประเทศไทย) จำกัด หน้า 49.
- Barker, Lewis. (2003). **Psychology**. New Jersey : Upper Saddler, p. 574-608.
- Bernstein, D.A. and Peggy W. Nask. (1999). **Essential of psychology**. New York : Houston Mifflin Co., p.437-492.
- Winten, Wayne. (2007). **Psychology : Themes & Variations**. Las Vegas : Thomson & Wad & worth. p.594-608.