

นาฏบำบัด

ความหมาย

นาฏบำบัด (Dance Movement Therapy) หมายถึง การบำบัดด้วยท่าเต้นหรือท่าเคลื่อนไหว โดยอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างการเคลื่อนไหวของร่างกายกับ อารมณ์ ความรู้สึก เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถแสดงความรู้สึกที่ไม่อาจสื่อออกมาเป็นถ้อยคำได้

ความเป็นมา

มนุษย์รู้จักแสดงความรู้สึกภายในออกมาตั้งแต่ยังเป็นทารกที่พูดไม่ได้ แต่ใช้สื่อสารด้วยภาษากาย ส่วนการเต้นรำและการเคลื่อนไหวมนุษย์มักนำมาใช้เป็นการแสดงออกในยามพักผ่อนหรือเพื่อประกอบพิธีกรรมทางศาสนามานานแล้ว แต่เพิ่งจะนำเอาการเต้นรำและการเคลื่อนไหวมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคทางจิตแนวใหม่ หลังจากสงครามโลกครั้งที่ 1

นักนาฏบำบัดในยุคแรก ๆ เป็นครูสอนเต้นรำชื่อ มาเรียน เบส (Marian Bess) เธอสังเกตเห็นว่าการเคลื่อนไหวร่างกายมีส่วนช่วยเหลือเด็กที่ได้รับความกระทบกระเทือนทางจิตใจได้ ซึ่งจะเน้นความต้องการที่จะแสดงออกมากกว่าความชำนาญในการเต้นรำ ต่อมาในปี ค.ศ. 1920 จิตแพทย์ผู้หนึ่งซึ่งมีความชื่นชมในผลการทดสอบของเบส ได้ขอให้เบสมาทำงานด้านผู้ป่วยจิตเวชของโรงพยาบาลเซนต์อิลซาเบธ ในกรุงวอชิงตันดีซี หลังจากนั้นผลงานของเธอก็เป็นที่ยอมรับในระดับประเทศ เธอได้สาธิตให้เห็นว่าการเต้นรำและการเคลื่อนไหว ทำให้ผู้ป่วยที่แยกตัวไปอยู่ลำพังสามารถกลับมาร่วมกลุ่มทำกิจกรรมและเริ่มแสดงออกแม้จะไม่สามารถใช้คำพูดสื่อสารกับผู้อื่นได้ หลังจากนั้นนาฏบำบัดวิธีอื่นก็พัฒนาสืบต่อกันมา โดยมีเทคนิคที่แตกต่างกันไป

ต่อมาในปี ค.ศ. 1966 ได้มีการก่อตั้งสมาคมนาฏบำบัดแห่งอเมริกา (American Dance Therapy Association) เพื่อตั้งมาตรฐานวิชาชีพนี้ ปัจจุบันมีสมาชิกประมาณหนึ่งพันคน การเป็นนักนาฏบำบัดต้องเข้าศึกษาหรืออบรมระดับปริญญาซึ่งเป็นที่ยอมรับจากสมาคม ผู้ที่จบหลักสูตรสามารถสมัครเอาประกาศนียบัตรขั้นต้นเพื่อจดทะเบียนเป็นผู้รักษา (Dance Therapy Registered) หรือ DTR ได้ ซึ่งแสดงว่าคุณกลั่นั้นจบหลักสูตรปริญญาโทและสามารถปฏิบัติงานร่วมกับ หรือภายใต้การดูแลของผู้ชำนาญการได้หลังจากปฏิบัติงาน 2 ปี นักบำบัดสามารถสมัครเข้าศึกษาระดับประกาศนียบัตรระดับชั้นสูงกับสมาคม Academy of Dance Therapy Registered หรือ ADTR จึงเป็นนักบำบัดที่สามารถสอน และให้คำปรึกษาหรือสามารถเปิดคลินิกส่วนตัวได้

สำหรับประเทศไทยมีการนำนาฏบำบัดมาใช้บ้าง แต่ยังไม่มีการรับรองอย่างเป็นทางการ มักใช้ร่วมหรือสลับกับการที่กิจกรรมนันทนาการอื่นๆ ทั้งไม่มีหน่วยงานใดที่ผลิตนักนาฏบำบัดเลย

การทำนาฏบำบัดอาจกระทำแบบเป็นกลุ่ม หรือเป็นรายบุคคลได้ ผู้เข้ารับการบำบัดที่เป็นผู้ใหญ่ มักเป็นผู้ป่วยที่อยู่ในโรงพยาบาลหรือสถานบำบัดฟื้นฟู ระยะเวลาในการบำบัดจะจัดตามความเหมาะสมของแต่ละคน ส่วนผู้เข้ารับการบำบัด มักเป็นเด็กที่มีความต้องการพิเศษที่อยู่ในโรงเรียนหรือ ศูนย์การศึกษาพิเศษ วิธีการและขั้นตอนของนาฏบำบัดมีหลักการแบบเดียวกันคือ นักนาฏบำบัดจะแนะนำให้ผู้มาเข้ารับการบำบัดดีกว่าเคลื่อนไหวร่างกายโดยไม่ต้องกังวลกับการเต้นรำหรือ ทำท่าเต้นที่เป็นรูปแบบ การฝึกหัดไม่ได้เคร่งครัดแต่มุ่งเน้นที่การสำรวจท่าทาง และเพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหวของแต่ละคน

ก่อนเริ่มเรียนผู้รับการบำบัดควรแจ้งให้นักบำบัดทราบว่าตัวเองมีข้อจำกัดอะไรบ้าง เช่น เป็นโรคปวดหลัง หรือความดันโลหิตสูง ซึ่งนักบำบัดอาจส่งตัวให้ไปปรึกษาแพทย์ก่อน

ขั้นเริ่มต้นจะเริ่มด้วยท่าบริหารอบอุ่นร่างกายเพื่อคลายกล้ามเนื้อก่อน บางครั้งอาจมีเสียงเพลงประกอบการฝึก แต่ไม่จำเป็นต้องใช้ทุกครั้งเพราะเสียงเพลงอาจเบี่ยงเบนความสนใจผู้เข้าร่วมรับการบำบัดจากสิ่งที่เขาต้องการสื่อได้ ท่าบริหารนี้นักบำบัดอาจแนะนำให้ได้บ้าง แต่ผู้เข้ารับการบำบัดไม่จำเป็นต้องทำตามอย่างเคร่งครัด เพียงให้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดของตนเอง

การบำบัดแบบกลุ่มจะเกิดขึ้นเองหลังจากเวลาผ่านไปแล้วช่วงหนึ่ง การเคลื่อนไหวช่วงแรกมักเร็วและรุนแรง แต่จะค่อยๆ ลดลงอย่างอ่อนแรงในที่สุด หรือหากเป็นการรวมกลุ่มสมาชิกอาจเคลื่อนไหวโดยใช้แขนเท่านั้น โดยไม่เข้าใกล้หรือห่างจากกันมากนัก

การใช้นาฏบำบัด

นาฏบำบัดมักนำมาช่วยเหลือผู้มีปัญหาทางจิต เช่น มีความวิตกกังวล ซึมเศร้า หรือมีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์กับผู้อื่นตลอดจนนำมาใช้บำบัดอาการเจ็บปวดที่รุนแรงบางอย่าง เป็นต้น นอกจากนั้นยังใช้กับคนไข้โรคจิตเภท โรคซึมเศร้าสลับเรื้อรัง ความผิดปกติในการกินอาหาร การติดเหล้า และการติดยาเสพติด การบำบัดแบบที่ยังใช้ได้กับผู้ใหญ่ที่มีปัญหาในการรับรู้หรือคนที่เนื่องมาจากความเครียดหรือโรคหัวใจ เป็นต้น

นาฏบำบัดยังใช้ได้ผลดีกับเด็ก เช่น เด็กสมาธิสั้นเด็กที่มีปัญหาทางการรับรู้เด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมเด็กออทิสติก ตลอดจนเด็กคาบอดและเด็กหูหนวก เป็นต้น

ขั้นตอนของการใช้นาฏบำบัด

นักบำบัดจะฝึกให้ผู้รับการบำบัดไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ รู้จักวิธีคลายความเครียดของ

กล้ามเนื้อทั้งสอนให้รับรู้ผลกระทบทางจิตใจต่อกล้ามเนื้อ จนผู้รับการบำบัดสามารถแสดงออกถึงความรู้สึกภายในมากขึ้น โดยไม่ต้องใช้คำพูดแต่จะใช้วิธีเคลื่อนไหว ซึ่งมีดนตรีประกอบ เมื่อการบำบัดพัฒนาขึ้น ก็อาจนำการเคลื่อนไหวมาตีความหมาย หรืออภิปรายหรือใช้เพื่อให้คำปรึกษาก็อาจกระทำได้

ในช่วงแรกๆ ของการบำบัดนักนาฏบำบัดต้องเข้าร่วมด้วย โดยทำตามรูปแบบตามที่ผู้รับการบำบัดจัดทำขึ้นมา นักบำบัดจะค่อยๆ เรียนรู้การแก้ไขปัญหาและพยายามประสานการรับรู้ที่เกิดขึ้นกับการเคลื่อนไหวครั้งต่อๆ ไป สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการทางจิตรุนแรง หรือผู้มีร่างกายพิการ นักบำบัดต้องมีความชำนาญพิเศษเกี่ยวกับท่าเดิน หรือทำการเคลื่อนไหวเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้ารับการบำบัดโดยไม่ต้องใช้คำพูด

ในกรณีที่ผู้รับการบำบัดเป็นเด็ก นักบำบัดต้องแนะนำให้เคลื่อนไหวร่างกายตามแบบที่ได้รับการฝึกอบรมมาเพื่อแปลความหมายท่าทาง ตัวอย่าง เด็กออทิสติกนั้นต้องใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นจังหวะหรืออาจเป็นการแสดงออกทางกายภาพ ซึ่งมีผลในการนำมาใช้รักษาจิตใจและความรู้สึกที่ผิดปกติได้แต่ในกรณีของเด็กที่มีความพิการทางสมองซึ่งมีปัญหาในการเคลื่อนไหวอีกอาจใช้นาฏบำบัดมาช่วยฟื้นฟูกำลัง ทำให้อวัยวะมีการประสานงานกันมากขึ้น ทั้งยังได้ประโยชน์จากการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เป็นการช่วยฟื้นฟูทั้งทางกายและจิตใจ

การนำนาฏบำบัดมาใช้ด้านการศึกษาพิเศษ

นาฏบำบัดใช้ได้ผลดีกับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ เช่น เด็กที่มีปัญหาในการเรียนรู้ และเด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์ เด็กที่มีสมาธิสั้น หรือเด็กที่มีปัญหาทางร่างกาย หรือเด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมตลอดจนเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางร่างกาย และทางเพศรวมทั้งเด็กที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนเพราะครอบครัวมีปัญหา เด็กพิการทางกาย เช่น คาบอด หูหนวก เป็นต้น เด็กออทิสติกที่สามารถใช้ประโยชน์จากนาฏบำบัด

สำหรับประเทศไทยเรานั้น แม้จะมีการนำนาฏบำบัดมาใช้โดยให้ออกท่าทางประกอบจังหวะเพลงเพื่อบำบัดเด็กที่มีความต้องการพิเศษ แต่ยังไม่มียุทธศาสตร์หน่วยงานใดผลิตบุคลากรด้านนี้โดยตรง ทั้งนี้เพราะการบำบัดขึ้นอยู่กับปัญหาของผู้รับการบำบัดและแนว

การสอนของนักบำบัดแต่ละคน ดังนั้น ผู้รับการบำบัดหรือผู้ปกครองของเด็กที่มาขอรับการบำบัดควรตรวจสอบคุณสมบัติของผู้ที่ทำหน้าที่เป็นนักบำบัดอย่างรอบคอบเสียก่อน นอกจากนั้นควรปรึกษาแพทย์เสียก่อนเสมอหากต้องการบำบัดด้วยวิธีนี้

ศรียา นิยมธรรม

บรรณานุกรม

- คินี สุทธาวารางกุล. (บรรณาธิการ) “นาฏบำบัด,” *จิตเตอร์ส ไตเจสท์ : ความรู้เรื่องโรค : ทางแก้ดูแลป้องกัน*. กรุงเทพฯ : บริษัทจิตเตอร์ส ไตเจสท์ (ประเทศไทย) จำกัด, 2543.
- อริยา เอี่ยมชื่น (บรรณาธิการ) “ศิลปะบำบัด,” *จิตเตอร์ส ไตเจสท์ : บำบัดโรคด้วยการแพทย์ทางเลือก*. กรุงเทพฯ : บริษัทจิตเตอร์ส ไตเจสท์ (ประเทศไทย) จำกัด, 2544.
- Barteneiff, I., & Lewis, D. *Boby Movement : Coping with the Environment*. New York : Gordon Breach. 1980.
- Espin, Christine A., “Dance Therapy,” *Encyclopedia of Special Education*. 2nd ed., New York : John Wiley & Sons., 2000.