

ดนตรีบำบัด

ความหมาย

ดนตรีบำบัด (Music Therapy) เป็นวิธีการใช้ดนตรีเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางจิตใจ อารมณ์ และการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น ตลอดจนผู้ที่มีความบกพร่องทางร่างกายที่เกี่ยวกับระบบประสาท การรับรู้และการเคลื่อนไหว โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อผลทางการฟื้นฟูสมรรถภาพ นันทนาการ และหรือทางการศึกษา

ความเป็นมา

ดนตรีบำบัดเป็นศาสตร์ที่ค่อนข้างใหม่ จัดอยู่ในวิชาจิตวิทยาสาขาจิตบำบัด ที่มีจุดมุ่งหมายในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต ด้านพัฒนาการทางสังคม ตลอดจน ผู้ที่มีปัญหาทางร่างกายเกี่ยวกับการประสานงานของการเคลื่อนไหว ดนตรีบำบัดต่างจากการทำจิตบำบัดอื่น ๆ ตรงที่ดนตรีบำบัดนั้น ใช้เสียงเพลงหรือดนตรีเป็นองค์ประกอบสำคัญและเป็นสื่อกลางในกระบวนการช่วยเหลือ แทนการใช้ภาษาพูด การใช้ดนตรีบำบัดนี้เริ่มจากประเทศตะวันตกเมื่อประมาณคริสต์ศตวรรษที่ ๒๐ และเพิ่งจะเริ่มแพร่หลายเมื่อประมาณกว่าสองทศวรรษนี้เอง

อย่างไรก็ดี ผลจากเสียงดนตรีนั้นเป็นสิ่งที่มนุษย์ค้นพบมานานแล้วตั้งแต่สมัยโบราณ ดังจะเห็นได้จากการจัดกิจกรรมหรือพิธีกรรมต่าง ๆ ที่ต้องทำร่วมกันก็มักต้องใช้เสียงดนตรีเป็นสื่อกลาง ในการช่วยกระตุ้นให้เกิดความรับผิดชอบ ความสนใจ ตั้งใจ และสามัคคี หรือให้มีบทบาทร่วมกัน ในขณะที่ประกอบกิจกรรมนั้น ๆ ทั้งก่อนจะเริ่มพิธี ระหว่างพิธี และก่อนเลิกพิธี เสียงดนตรีมักเป็นเพลงที่มีจังหวะ ทำนองและลีลาต่าง ๆ ซึ่งอาจเกิดจากการเป่า ร้อง โห่ ตะโกน เคาะตีเสียงต่าง ๆ ตามแต่ลักษณะของพิธีที่ต้องการให้อารมณ์ของผู้ร่วมกลุ่มในขณะนั้นคล้อยไปตามบรรยากาศที่ต้องการ อย่างไรก็ตาม นอกจากจะใช้เสียงดนตรีเป็นสื่อกลางสำหรับสร้าง

ความสามัคคีในกลุ่มแล้ว คนสมัยก่อนก็ยังเน้นการเล่นดนตรีเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาความเจ็บป่วยด้วยโรคภัยต่าง ๆ ด้วย โดยเชื่อว่า เสียงดนตรีไม่ว่าจะเป็นเสียงที่เกิดจากการกระทบกระแทกหวัดตุหรือเสียงสวด จะมีอำนาจที่สามารถชนะภัยธรรมชาติบางอย่างได้ และยังเป็นสื่อกลางที่สามารถติดต่อสื่อสารกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เพื่อวิงวอนขอร้องให้มาช่วยเหลือ หรือ หยุคทำโทษผู้ที่กำลังประสบทุกข์อยู่ในขณะนั้นได้ เป็นลักษณะการใช้ดนตรีเป็นสื่อกลางในการบำบัดผู้กำลังมีปัญหาเหล่านั้นเอง

คนในสมัยก่อนยังพบว่า เสียงดนตรีเป็นสิ่งหนึ่งที่มีอิทธิพลในการทำให้จิตใจ และอารมณ์ของมนุษย์ผ่อนคลายจากความเครียดได้ และมนุษย์นิยมใช้ช่วยผ่อนคลายกันมากกว่าอย่างอื่น เพราะไม่เป็นอันตราย หรือมีข้อจำกัดห้าม ไม่ว่าจะบุคคลนั้นจะอยู่ในวัยใด เพศใด หรือฐานะสภาพทางสังคม วัฒนธรรม ประเพณีที่ต่างกันอย่างไร เนื่องจากมีการตระหนักถึงความสำคัญของเสียงดนตรีดังกล่าว จึงทำให้มีผู้ทำการศึกษากันอย่างจริงจังถึงปรากฏการณ์ และผลของดนตรี จนกลายเป็นศาสตร์อีกแขนงหนึ่งขึ้นมาในปัจจุบัน ดนตรีบำบัด จึงเป็นแขนงหนึ่งที่เน้นการประยุกต์เพื่อช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาบางอย่างของมนุษย์ ให้มีสมรรถภาพที่ดีขึ้น นอกเหนือจากการได้รับความสุข ความพอใจเพียงชั่วคราว ดนตรีบำบัดจึงจัดเป็นทั้งศิลป์และศาสตร์ ซึ่งเป็นสาขาเฉพาะทางสาขาหนึ่ง

ในปัจจุบันมีการนำดนตรีมาบำบัดใช้ในสถานที่ต่าง ๆ กัน เช่น ในโรงพยาบาล โรงเรียน สถาบันทั้งของรัฐและเอกชน (ในลักษณะของการบำบัดเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคล) ดนตรีบำบัดนี้จะรวมเอาการเคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรี การเล่นดนตรี การเสนอเสียงดนตรี การร่วมฟังคอนเสิร์ต เต้นรำ การร้องเพลง ฟังเพลง ฯลฯ สำหรับในประเทศไทย การใช้ดนตรียังทำกันใน

วงจำกัด ทั้งนี้เพราะยังขาดนักดนตรีบำบัดที่ได้รับการฝึกอบรมมาโดยเฉพาะ ซึ่งแตกต่างไปจากนักดนตรีหรือครูสอนดนตรีทั่วไป ดนตรีบำบัดที่นำมาใช้ในการศึกษาพิเศษนั้นมีเป้าหมายเพื่อการซ่อมเสริม ส่วนดนตรีศึกษานั้นสอนให้คนมีความรู้ ทักษะ ศูนย์ทรัพยากรทางดนตรี และเป็นการให้ประสบการณ์ที่น่ารื่นรมย์กับเด็กทุกคนรวมทั้งเด็กพิการด้วย (Alley, 1979)

การใช้ดนตรีบำบัดเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทั่วไป

การใช้ดนตรีเป็นสื่อกลางเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหานั้นมีความมุ่งหมายใหญ่ ๆ ดังนี้ คือ

๑. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ทำการบำบัดกับผู้ที่มีปัญหา และระหว่างผู้ที่มีปัญหาด้วยกันเอง

๒. เพื่อให้ผู้ที่มีปัญหาเรียนรู้ความรับผิดชอบ เพราะการที่ต้องมาประสานกิจกรรมเล่นดนตรีร่วมกัน จะทำให้แต่ละคนเกิดการเรียนรู้บทบาทและหน้าที่ที่มีต่อผู้อื่นในกลุ่ม

๓. เพื่อให้เกิดความสนใจ ความตั้งใจ และสมาธิที่มีประสิทธิภาพดีขึ้น ซึ่งเป็นผลจากการเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบต่อกิจกรรมของกลุ่ม และจากการได้ฝึกฝนอวัยวะการรับรู้กับการใช้กล้ามเนื้อเคลื่อนไหวในขณะที่เล่นดนตรีที่มีระบบและกฎเกณฑ์

๔. เพื่อให้เกิดกระบวนการสื่อสารเข้าใจซึ่งกันและกันดีขึ้น ความสามารถเข้าใจกัน โดยใช้ดนตรีเป็นสื่อกลางในการร่วมกิจกรรมกันนั้น และเป็นพื้นฐานสำคัญในการที่จะพัฒนาเป็นภาษาพูดที่ดีต่อไป

๕. เพื่อให้เกิดความรู้สึกร่วมและอารมณ์ผ่อนคลาย เป็นวิธีการเปลี่ยนบรรยากาศให้สมองไม่หมกมุ่นอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากเกินไป จนเกิดประสาทตึงเครียด และเกิดปัญหาต่าง ๆ ได้ง่าย

ด้านการใช้เสียงดนตรีเป็นสื่อกลางในการบำบัดช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาด้านต่าง ๆ จำเป็นต้องมีความรู้พื้นฐานองค์ประกอบและจิตวิทยาของเสียงดนตรีที่มีอิทธิพลต่อมนุษย์ทั้งทางกล้ามเนื้อภายนอก ตลอดจนทางความรู้สึก อารมณ์ และกระบวนการทำงานทางสรีระภายใน

เป็นความรู้พื้นฐานก่อน

ก่อนจะเริ่มการบำบัดด้วยดนตรีนั้น จะต้องจัดสภาพแวดล้อมให้เป็นที่น่าพอใจแก่คนที่มารับการบำบัด เพื่อให้มีความพร้อมที่จะแสดงออกและมีความต้องการที่จะสื่อความหมาย หรือตอบสนองกิจกรรมทางดนตรี ทั้งนี้เพื่อให้การบำบัดได้ผลดีที่สุด

การบำบัดด้วยดนตรีจะเริ่มต้นที่ตัวบุคคลที่มีปัญหา มิใช่เริ่มต้นที่ดนตรี และจะใช้บุคคลเป็นศูนย์กลางของการบำบัด นักดนตรีบำบัดจะสำรวจปัญหาของผู้มารับการบำบัด เมื่อพบปัญหาแล้ว ก็จะวางแผนจัดกิจกรรมทางดนตรีให้สอดคล้องกับปัญหา และความต้องการของบุคคลนั้น จากนั้นจึงจัดให้เข้ารับการบำบัดโดยเข้าร่วมกิจกรรมทางดนตรี และเข้าร่วมฟังดนตรี การทำกิจกรรมนี้ จะทำเดี่ยวหรือทำเป็นกลุ่มก็ได้

การใช้ดนตรีบำบัดสำหรับการศึกษาพิเศษ

ในวงการการศึกษาพิเศษ การใช้ดนตรีบำบัดมีจุดมุ่งหมายสำคัญในการช่วยพัฒนาบุคคล ซึ่งส่วนมากจะเป็นเรื่องทักษะการเคลื่อนไหว การใช้กล้ามเนื้อใหญ่ เล็ก และใช้เป็นเครื่องกระตุ้นความร่วมมือระหว่างเด็กพิเศษกับผู้ใหญ่ เด็กพิเศษเหล่านี้อาจมีความพิการต่าง ๆ กัน เช่น ปัญญาอ่อน อารมณ์แปรปรวน บกพร่องทางการเคลื่อนไหว ตาบอด หูหนวก พุคซ่า ฯลฯ นอกจากนี้ก็ใช้ดนตรีเป็นเครื่องเสริมแรงพฤติกรรมที่ถูกต้องขณะทำกิจกรรมกลุ่ม นักดนตรีบำบัดมักใช้ดนตรีบำบัด เพื่อช่วยเพิ่มความสามารถแก่เด็กพิการในด้านต่าง ๆ เช่น การปฏิบัติตามคำสั่ง การเคลื่อนไหวตามจังหวะ การพัฒนาเสียง ฯลฯ

ในการใช้ดนตรีบำบัดนั้นนักดนตรีบำบัดจะเป็นผู้เลือกกิจกรรม ให้เหมาะกับเด็กแต่ละคน ความสำคัญของดนตรีบำบัดจึงขึ้นอยู่กับความรู้จักเลือกเครื่องดนตรี และเลือกเพลงที่เหมาะสมตรงกับปัญหาของผู้บริการในแต่ละราย กับการรู้จักจัดโปรแกรมที่ช่วยแก้ไขปัญหานั้น ๆ นักดนตรีบำบัดจึงต้องมีพื้นฐานความรู้ทางดนตรี และจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับเสียงดนตรี เพื่อที่จะสามารถนำไปใช้เป็นสื่อกลางการติดต่อสัมพันธ์กับผู้ที่มีปัญหาและรู้จักวิธีประยุกต์ในการแก้ไขความบกพร่องต่าง ๆ ของ

ผู้ที่ต้องการรับความช่วยเหลือ

ในวงการนักบำบัดต่างทราบกันว่าดนตรีมีความสำคัญยิ่งต่อบุคคลทั้งร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อบุคลิกภาพของผู้พิการ นักจิตวิทยาพฤติกรรมหลายท่านได้ใช้ดนตรีมาช่วยเปลี่ยนพฤติกรรมที่บุคคลแสดง

ออก (Warren, 1984) นักจิตวิเคราะห์กลุ่มฟรอยด์ก็ได้เสนอแนะให้ใช้ดนตรีในการลดความวิตกกังวล

การบำบัดด้วยดนตรีก็คล้ายคลึงกับการบำบัดอื่น ๆ ตรงที่ มุ่งจะกระตุ้นและส่งเสริมให้เด็กประสบความสำเร็จในการปรับพฤติกรรมต่าง ๆ และส่งเสริมพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ให้คงอยู่ตลอดไป

ศรียา นิยมธรรม

บรรณานุกรม

- วัลลภ ปิยะ โนธรรม. “ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับดนตรีบำบัด” การใช้ดนตรีบำบัด, เอกสารอัดสำเนาประกอบการอบรม ใช้ดนตรีบำบัด โครงการการศึกษาพิเศษ มศว ประสานมิตร, ๒๕๒๓.
- Alley, J. “Music in the IEP : Therapy Educaion,” *Journal of Music Therapy*, 16 (3) : 111 – 127; 1979.
- Bang, Claus. *A Music Therapy Event*. New York : Courtesy of M. Hohner, Inc., 1980.
- Burke, Thomas “Music Therapy,” in *Encyclopedia of Special Education*. V.II, p. 1072 – 1073, A Wiley – Interscience Publication, John Wiley & Sons, N. Y. 1987.
- Harvey, P” The Therapeutic Role of Music in Special Education : Historical perspectives,” *Creative Child & Adult Quarterly*, 5(3) : 196 – 203, 1980.
- Nordoff, P., & C. Robbins. *Therapy in Music for Handicapped Children*. New York : St. Martins, 1971.
- Warren, B. *Using the Creative Arts in Therapy*. Cambridge MA ; Brookline, 1984.