

วารสารศิลปกรรมศาสตร์

คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

ฉบับปฐมฤกษ์ 2548

ดนตรีบำบัด

ผกาพรรณ บุญติเรก



เสียงดนตรีเป็นเป็นสิ่งที่มียุติพลต่อจิตใจของมนุษย์มาก สามารถทำให้มีอารมณ์หดหู่ เศร้าหมอง สนุกสนานร่าเริงหรือเกรี้ยวกราดได้ในระยะเวลาอันสั้น เส้นห้าของเสียง ดนตรีสามารถทำให้คนเราคลายความเศร้าหมองมีความสุข รักษาอาการเจ็บป่วยของโรคได้อย่างไม่น่าเชื่อ

ปัจจุบันมีผู้ให้ความสนใจเรื่องการใช้ดนตรีบำบัดโรคต่างๆกันอย่างแพร่หลาย ก่อนอื่นเราต้องทำความรู้จักกับคำว่า "ดนตรีบำบัด" เสียก่อน "ดนตรีบำบัด (Music Therapy)" คือศาสตร์วิชาความรู้ที่เกี่ยวกับการบำบัดและกายภาพบำบัด ซึ่งประกอบด้วยการใช้ดนตรีในการรักษา หรือบำบัดโรคทางกายภาพสรีรวิทยา พฤติกรรมหรือหน้าที่ทางสังคม เน้นกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ในการศึกษา โดยทั่วไปจุดประสงค์ในการใช้ดนตรีบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วย คือการเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้รับการบำบัด ในสภาพที่ไม่ปกติทั้งทางกายและจิตใจให้มีความรู้สึกดีขึ้นตามสภาพการณ์ที่ตนประสบอยู่ โดยมีดนตรีเป็นสื่อช่วยในการดำเนินชีวิตให้เป็นไปอย่างปกติสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางอารมณ์

ความเห็นทางดนตรีมีปรากฏอยู่ในงานเขียนของอริสโตเติล (Aristotle) และเพลโต (Plato) ว่าดนตรีมีอิทธิพลในการบำบัดและการรักษาซึ่งสามารถส่งผลกระทบหรือมีผลต่อสุขภาพและพฤติกรรมต่อมนุษย์

ในช่วยสงครามโลกครั้งที่ 1 และ 2 เมื่อสงครามได้สิ้นสุดลงนั้นมีการติดต่อสัมพันธ์กันระหว่างนักดนตรีทุกชาติทุกภาษา โดยนักดนตรีเหล่านั้นได้เดินทางไปยังโรงพยาบาลทหารผ่านศึกศึกษาและรอบๆพื้นที่ที่เกิดสงคราม แล้วทำการแสดงดนตรีเพื่อช่วยทหารนักรบวัยนัสนเหล่านั้นในการบรรเทาความทุกข์ยากและบาดแผลทั้งทางกายและจิตใจที่เกิดขึ้นจากสงครามจากการสังเกตทางกายภาพ และทางอารมณ์ของคนไข้ได้รับการตอบรับดนตรีเป็นอย่างดี หลังจากนั้นมีการเรียกร้องจากแพทย์และพยาบาลให้โรงพยาบาลมีการจ้างนักดนตรีเหล่านั้นมาช่วยดูแลในเรื่องนี้ จากเหตุการณ์ดังกล่าวเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นชัดว่าการที่นักดนตรีได้เข้ามามีบทบาทในโรงพยาบาลนั้น ต้องมีการฝึกฝนบางอย่างก่อนบ้างก่อนที่จะเข้ามาให้ความช่วยเหลือคนไข้ต่างๆได้มีการพัฒนาวิธีการไปสู่การเรียนรู้ที่มีอยู่จริง

สมาคมดนตรีบำบัดแห่งชาติอเมริกันได้ถูกตั้งขึ้นในปี ค.ศ. 1998 เปรียบเสมือนองค์กรนานาชาติที่มีไว้เพื่อ การให้ความช่วยเหลือด้านดนตรีบำบัด

ลักษณะของดนตรีหรือบทเพลงที่ดี ช่วยในการลดระดับความเครียดหรืออาการเจ็บป่วยมีจุดมุ่งหมายให้ผู้ฟังรู้สึกผ่อนคลาย ปรับสภาวะของร่างกายให้สมดุล มีลีลาที่ชัดเจนง่ายต่อการจดจำ

มีระดับเสียง (Pitch) ทั้งสูง - ต่ำอย่างพอดีทำให้เกิดสมาธิ เพราะเสียงที่ไม่สูงเกินไปจะสามารถทำ

เกิดสมาธิที่ดีที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเสียงจะมีผลต่อคลื่นสมองของมนุษย์

กล่าวคือ เมื่อหูรับเสียงดนตรีซึ่งเป็นคลื่นเสียง โดยมีเซลล์ประสาทแปลคลื่นเสียง เป็นคลื่นไฟฟ้าไปสัมผัสกับประสาท โดยมีการบันทึกผ่านแกวหูขยายตัวส่งผ่านไปยังกระดูกข้อต่อในหู และส่งผ่านไปยังส่วนลึกของกระบวนการที่ทำให้เกิดอารมณ์

ความเร็ว - จังหวะ (Tempo / Beat) เป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อร่างกายมาก หากระดับความเร็วของจังหวะเท่ากับอัตราการเต้นของชีพจร หรือการเต้นของหัวใจจะทำให้ร่างกายของเรารู้สึกผ่อนคลายหายใจสะดวก การไหลเวียนของเลือดคงที่มีความสมดุล

ท่วงทำนอง (Melody) ช่วยทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์จินตนาการเสียงประสาน (Harmony) สามารถกล่อมเกลาร่างกายได้ หากเสียงประสานที่มีลักษณะกลมกล่อมจำทำให้อารมณ์ของเราสงบ ดนตรีสามารถบรรเทาความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและช่วยการขับเคลื่อนทักษะ

ปัจจุบันมีการค้นพบว่าหลายครั้งที่เราฟัง ดนตรีที่ชอบแล้วมีความสุข อารมณ์ดี นั่นก็เป็นเพราะการทำงานที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ลดการหลั่งของสารที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งเรียกว่า "คอร์ติซอล (Cortisone)" และฮอร์โมนก้าวร้าว (Testosterone) เพิ่มการหลั่งของสารที่ก่อให้เกิดความสุข หรือที่เรียกว่า "เอนโดรฟิน (Endorphins)" อีกทั้งยังเพิ่มระดับของอินเตอร์ลิวคิน (Interleukin-1) ซึ่งเป็นสารที่มีความสำคัญต่อการกระตุ้นของระบบการทำงานของสมอง

ความสามารถของดนตรีมีอิทธิพลต่อการสร้างอารมณ์ของมนุษย์ซึ่งเป็นที่รู้กัน สามารถเห็นได้จากการสร้างดนตรีประกอบภาพยนตร์ ความหลากหลายของอารมณ์ทางดนตรีอาจสร้างความสงบ ความตึงเครียด ความตื่นเต้นหรือความโรแมนติกได้ดังเห็นได้จากเพลง Lullaby ซึ่งเป็นเพลงที่ใช้ในการกล่อมเด็ก เพลงคลาสสิกบางเพลงสามารถช่วยสร้างสมาธิได้โดยการฟังเพลงหรือร้องเพลงให้ได้ วันละ 10-20 นาที เพลงที่เหมาะสมสำหรับการสร้างสมาธิทำให้จิตใจสงบคือ เพลงของ Schubert คีตกวีชาว

ออสเตรีย ประเภทเพลง String Quartet เป็นต้น หากมีอารมณ์ซึมเศร้าควร เลือกเพลงที่มีจังหวะสั้นหรือเร็ว เช่น เพลงของ Mozart คีตกวีชาวออสเตรีย หากเป็นเพลงสมัยใหม่อาจเลือกเพลงแร็ปก็ได้ หรือที่เรามีสภาวะทางร่างกายที่ไม่ปกติ ควรเลือกฟังเพลงคลาสสิกของ J.S. Bach หรือบทเพลงของ George Frederic Handel เพราะลักษณะบทเพลงของคีตกวี ทั้งสองท่านจะมีช่วงทำนองเสียงไม่สูง - ต่ำจนเกินไป จังหวะมีการดำเนินไปอย่างสม่ำเสมอ เสียงของเครื่อง ดนตรีมักเป็นเสียงของออร์แกน เครื่องสายตระกูลไวโอลินหรือเปียโน ฟังได้เรื่อย ๆ ให้ความรู้สึกเย็น จะช่วยให้หายใจได้อย่างสม่ำเสมอ อัตราการเต้นหัวใจคงที่มีความรู้สึกผ่อนคลาย

ผลของความวิตกกังวลและความเครียดในพฤติกรรม ของมนุษย์เป็นที่ค้นพบและยอมรับกันอย่างกว้างขวาง ผู้เชี่ยวชาญได้ประมาณตัวเลขในทางการแพทย์ของความผิดปกติระหว่าง 50 - 80% โดยเชื่อว่าความเครียดมีความเกี่ยวเนื่องกับสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ

บทความวิจารณ์ของแฮนเซอร์ (Hanser, 1985) กล่าวว่าสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในทางจิตวิทยา ถูกพิจารณาว่าเป็นตัวกระตุ้นหลักในการพัฒนาไปสู่โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension) ความเจ็บป่วยต่าง ๆ ปัญหาเกี่ยวกับโรคกระเพาะและลำไส้ ความผิดปกติของผิวหนัง อาการนอนไม่หลับ (Insomnia) โรคหัวใจโคโรนารี (Coronary Artery Disease) โรคปวดศีรษะและการคุกคามที่เป็นไปได้ของโรคต่างๆ

งานวิจัยจำนวนมากที่เกี่ยวกับการลดความเครียดได้ตรวจสอบผลของดนตรีในกระบวนการทางจิตวิทยาของการผ่อนคลาย การศึกษาจำนวนมากรายงานการลดความสำคัญในเรื่องต่าง ๆ การศึกษาจำนวนมากได้รายงานการลดระดับความสำคัญต่างๆ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ อุณหภูมิของร่างกายและผิวหนัง ตลอดจนการทำงานของกล้ามเนื้อเมื่อดนตรีถูกใช้ในกระบวนการผ่อนคลายความตึงเครียด เมื่อไม่นานมานี้ การศึกษาของผลลัพธ์ทางจิตวิทยาทางดนตรี

ในกระบวนการผ่อนคลายนั้นให้ผลที่น่าประหลาดใจอย่างยิ่ง เมื่อปริมาณความวิตกกังวลในอารมณ์ของคนไข้ที่มีระดับความเครียดสูงที่ได้รับการบำบัดด้วยดนตรีและการทำกิจกรรมทางดนตรีนั้นลดลง มีการผ่อนคลายและความสุขเพิ่มขึ้น นั่นก็แสดงให้เห็นว่าดนตรีมีอิทธิพลอย่างมากต่อกระบวนการทางจิตวิทยาและสรีรวิทยา

ความจริงแล้ว ดนตรีเปรียบเหมือนตัวเสริมแรงของการผ่อนคลายที่ดีกว่าตัวเสริมแรงอื่น ๆ ตัวกระตุ้นที่สามารถบรรยายออกมา เป็นคำพูดหรือกิจกรรมต่าง ๆ นั้นตั้งอยู่บนพื้นฐานของมโนทัศน์ที่ค้นพบว่า ดนตรีเป็นกระบวนการการฝึกทักษะและสามารถหันเหความสนใจจากสิ่งเร้าภายนอกในการฝึกการผ่อนคลายได้ ดนตรีจะถูกเริ่มต้นด้วยการกระบวนการทำงานในพื้นที่ของสมองบางส่วนที่สำคัญให้จดจ่อกับสิ่งที่กำลังกระทำ ช่วยป้องกันจิตใจจากความสับสนและเสริมสร้างสมาธิและการผ่อนคลาย

ดนตรีบำบัดมีผลช่วยให้คนแต่ละคนสามารถเรียนรู้ ยอมรับความรู้สึกต่างๆ และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องเนื่อง

กับความเครียดและช่วยแสดงความรู้สึกอารมณ์ได้อย่างชัดเจน ลดระดับความเครียดหรือปัจจัยที่ส่งผลต่อการทำให้เกิดความเครียด หรือความผิดปกติของร่างกาย วัตถุประสงค์บางอย่างของคนไข้บำบัด สามารถทำให้ความรู้สึกทางอารมณ์ของคนแต่ละคน สูงขึ้นถ้าความรู้สึกทางอารมณ์ที่เกี่ยวกับความเครียด ไม่ได้ถูกแสดงและควบคุมอาจทำให้สภาพะที่เป็นอยู่นั้นเลวร้ายลง เพราะฉะนั้นดนตรีเปรียบได้กับสิ่งที่ช่วยปลดปล่อยทางอารมณ์และความเครียดให้กับเราได้เป็นอย่างดีที่สุด

อย่างไรก็ตามกิจกรรมทางดนตรีหลายรูปแบบ เช่นการฟังดนตรี การฟังดนตรีประกอบจินตนาการ การทำกิจกรรมเข้าจังหวะ การใช้ดนตรีประกอบวาดภาพ การเล่นดนตรีทั้งเดี่ยวหรือรวมวง ล้วนแล้วเป็นการสร้างประโยชน์ให้กับตนเองทั้งสิ้น เพราะการทำกิจกรรมทางดนตรีนั้นเป็นหนทางในการกระตุ้นอารมณ์ในภาพและลักษณะต่างๆ เปรียบเสมือนสะพานที่ใช้ในการค้นหาและการแสดงอารมณ์ความรู้สึกในตัวของเราให้เกิดความพึงพอใจ



กิจกรรมเข้าจังหวะโดยใช้มาราคัส (Maracas) ช่วยในการทำกิจกรรมร้องเพลง - เข้าจังหวะ เพื่อลดระดับความเครียดและเพิ่มสมาธิ ในผู้สูงวัย

บรรณานุกรม

ณรุทธิ์ สุทธิจิตต์. (2541) **จิตวิทยาการสอนดนตรี**. โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , กรุงเทพฯ

<http://www.musictherapy.org.com>

Castle, Dennis e. **Therapeutic music care research resident with dementia**. The Brown University Long Term Care Quality Letter. 7.6 (27 Ma. 1995) : 1 Gale Encyclopedia.

<http://www.futurehorison-mtabc.com/autisim.html>

<http://www.MusicTherapy.Org/>

<http://www.healing-arts.Org/children/education.html>

<http://www.baptisteast.com/dep002.cfm>

http://www.enterthefreudianslip.com/music_therapy_articles3.htm

<http://www.musictherapy.org/faqs.html>

<http://www.klothailand.com/heartbeat.html>

http://www.elib-online.com/doctors47/child_song003.html

<http://203.157.56.1/news/view.asp?id=894>

http://www.mrelax.com/music_health.htm

<http://www.dmh.moph.go.th/news/newsra.asp>

<http://www.apmt.org/mt-images.htm>

<http://www.bartels-home.com/musictherapy.htm>

