



บทความออนไลน์

ดนตรีนั้นคือชีวิต ดนตรีบำบัด

“คนใดไม่มีดนตรีกาล ในสันดานเป็นคนชอบกลนัก” ตอนหนึ่งใน เวนิสวานิช พระราชนิพนธ์แปลใน พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวจากต้นฉบับของวิลเลียม เชกสเปียร์ เหมือนจะอมตะนิรันดร์กาล บอกความจริงเรื่องดนตรีซึ้งนี้มากกว่าร้อยปี

สารไม่ห่างไกลจากสิ่งที่นักดนตรีบำบัด โจเซฟ ซามูดีโอ แห่งมีรัค คลินิก คลินิกจิตเวชเด็กและวัยรุ่นที่ ให้บริการช่วยเหลือด้วยกระบวนการบำบัดที่หลากหลายตามความเหมาะสมของเด็ก ทั้งผ่านดนตรี ละคร การเต้น ฯลฯ บอกเราว่า “Rhythm is the motivator.” ดนตรีเป็น Self-expression ที่อยู่กับมนุษย์ตั้งแต่เริ่มมีวัฒนธรรม ทุกวัฒนธรรมมี มนุษย์ทั่วโลกมี ทุกยุคของประวัติศาสตร์ก็มี ดนตรีจึงนับว่าเป็นส่วนหนึ่งของการเป็นมนุษย์





ตั้งแต่ตอนเราอยู่ในท้องแม่ เสียงแรกที่ได้ยินคือเสียงหัวใจแม่ เสียงที่สองก็คือเสียงของโลกใบนี้เมื่อลืมตาดูโลก จึงเชื่อได้ว่าจังหวะอยู่ในมนุษย์ทุกคน การหายใจเข้า หายใจออก เป็นจังหวะ การเดินก็เป็นจังหวะ ทุกอย่างในร่างกายล้วนเป็นจังหวะ เพราะร่างกายเราชินกับจังหวะ ดนตรีจึงเป็นทางเลือกในการบำบัดความรู้สึกมนุษย์ได้



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

“ดนตรีเป็นเครื่องมือที่เราใช้ได้ และผมว่าทุกคนเคยเป็น เวลาารู้สึกเศร้าก็จะไปฟังเพลงเศร้า โกรธก็จะฟังเพลงแรงๆ จะตีความเพลงต่างจากที่เพลงเป็นก็ได้ ไม่ผิด เพราะดนตรีไม่ตัดสินเรา แต่ถือเป็นพื้นที่ปลอดภัยในการแบ่งปันความรู้สึกสำหรับทุกคน” โจเซฟที่นั่งอยู่หน้าคีย์บอร์ด หนึ่งในเครื่องมือของเขา บอกเรา

ดนตรีบำบัดด้วยตัวเอง

ไม่ว่ากับใครก็ตาม การปลดปล่อยความรู้สึกเป็นสิ่งสำคัญ นักดนตรีบำบัดพ่วงตำแหน่งสมาชิก *The Voice Thailand* ซีซั่น 5 ว่าอย่างนั้น ด้วยวิถีชีวิตคน โดยเฉพาะคนเมืองที่ตารางชีวิตประจำวันที่แน่นเอี้ยด จนไม่ค่อยมีโอกาสระบาย ต้องเก็บทุกอย่างกดไว้ในหัวใจ เมื่อไม่มีโอกาสอยู่กับตัวเอง สิ่งที่เราเก็บไว้มันจะขยายใหญ่ไปเรื่อยๆ จนเราอาจจะระเบิดตูมเข้าสู่สักวัน

“ผมเชื่อว่าไม่มีความรู้สึกไหนที่ผิด ไม่ผิดที่จะรู้สึกเศร้าหรือโกรธ ฯลฯ แต่อาจต้องมีวิธีการระบายที่เหมาะสม สมมติโกรธก็มาตีกลอง ระบายผ่านเสียงเพลง ถ้ามีเครื่องดนตรีในบ้านก็เล่นไปเลย แม้ว่าเล่นไม่เป็นก็เล่นไปเลย แค่ทำให้เกิดเสียงเท่านั้นเอง”

การบำบัดด้วยดนตรีเหมาะกับใคร-เราสงสัย

“กับใครก็ตามที่ชอบดนตรี กับใครก็ตามที่อาจมีเวลาห้านาทีต่อวันที่จะฟังเพลงได้”

ไม่รู้ว่าคุณสงสัยเหมือนกันมั๊ย ว่าการหานักดนตรีบำบัดต่างจากการไปหาจิตแพทย์ยังไง นักดนตรีบำบัดผู้ใช้เสียงเพลงเป็นยาใจอธิบายได้ ก็เพราะความเศร้าของคนเรามีหลายระดับ กับความรู้สึก บางทีอาจยากจะสรรหาถ้อยคำอธิบายที่ถูกต้อง หรือเราอาจไม่มีแม้คำที่จะสื่อสารความรู้สึกออกมาให้คนอื่นเข้าใจได้ด้วยซ้ำ กับดนตรีเราไม่ต้องใช้คำพูด ไม่ต้องหาคำ เพียงแค่ปล่อยอารมณ์ไปตามจังหวะทำนอง ดนตรีบำบัดจึงเป็นอีกทางเลือก

แล้วการหานักดนตรีบำบัดต่างจากการบำบัดตัวเองด้วยการฟังเพลง เล่นดนตรี ที่บ้านยังไง-เราถาม





“เราถือว่านักบำบัดอาจเข้าถึงได้ลึกกว่า เป็น Formal Music Therapy การฟังเพลงที่บ้านเป็น Informal Music Therapy ที่ฟังแล้วหายเครียดเป็นช่วงๆ แต่ไม่ได้เคลียร์ปัญหาถึงแก่น

“ประโยชน์ประจำใจของผมคือ Anything can be music. ที่เด็กชอบเคาะของเล่นก็เป็น Informal Music Therapy แต่เมื่อโตขึ้นเรามักตีกรอบว่าอะไรถูกต้อง ไม่ถูกต้อง เช่นการเล่นดนตรี ต้องเล่นเฉพาะคีย์ ทำไมเคาะ ขอบเครื่องดนตรีป๊อๆ แบบนี้ไม่ได้ การแสดงออกแบบนี้จึงเหมือนการกลับไปเป็นเด็ก เป็นอิสระได้อีกครั้ง”



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

หรือจะลองแต่งเพลงด้วย [Free Writing](#) อีกแนวทางทางจิตวิทยาในการบำบัด โจเซฟแบ่งปันเทคนิคว่า นึกคำอะไรในใจออกก็เขียนออกมาบนกระดาษ โดยที่ห้ามขมกมือ ห้ามหยุด สักสองสามนาทีก็เพียงพอแล้ว

อีกวิธีสำหรับคนที่คิดว่าอยากลองอะไรที่ครีเอทีฟขึ้น คือการแปลงเนื้อเพลงโปรด แต่เปลี่ยนคำในเนื้อเพลงเดิมเป็นคำที่เรารู้สึกหรือนึกถึงแล้วร้องในเวอร์ชันของตัวเอง แค่นี้ก็เป็นความสนุกเล็กๆ ที่บรรเทาความหนักอึ้งในใจได้

ใครเป็นคอซอง (Song) อยู่แล้ว สิ่งง่ายๆ ที่ทำได้ที่บ้านเหมือนกันคือรวมเพลงที่ชอบเป็นเพลย์ลิสต์แล้วเปิดฟัง และปล่อยตัวไปกับเพลง ซับโยกเกาะมือตามจังหวะ ก็ย่อมได้



“เวลาเรามีความกังวลหรือความหุนหัน เพราะนึกถึงอนาคตที่คาดเดาไม่ได้หรือคิดซึ่งเปลี่ยนแปลงไม่ได้ สิ่งเดียวที่เราทำได้คือเอนจอยกับ ณ ขณะนั้น เวลาเราฟังเพลงแล้วเอ็กทิฟ ซับตาม มันจะทำให้เราอินกับเพลง สมองจะหลั่งโดพามีน (Dopamine) สารเคมีในสมองที่ทำให้เรารู้สึกดี เป็นสารที่ทำให้เราเกิดแรงบันดาลใจ หรือความรู้สึกเหมือนได้รางวัล

“การฟังเพลง การเล่นเกม ต้องใช้สมองหลายส่วน แต่สิ่งหลักๆ เลยคือ ความรู้สึก ในสมองจะมีโซนหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก สัญชาตญาณ การเอาตัวรอด เช่น หิว เซ็กซ์ การต่อสู้ หรือหนีเมื่อภัยมา เรียกว่า **Limbic System** เวลาเราฟังเพลง ส่วนที่วิเคราะห์เพลงก็คือ **Limbic** นี้เอง พอฟังเพลง มันจะช่วยให้เรานึกถึงความทรงจำ ด้วยเหตุผลบางอย่าง คนที่มันซิงก์กับความรู้สึก ยกตัวอย่างเช่นคนสองคนจับกัน ส่งเพลงรักให้กัน คนได้รับก็จะรู้สึกดี เขาจะเชื่อมโยงเพลงกับความรู้สึกกับคนนี้ เวลาผ่านไปคู่นี้เลิกกัน ได้ยินเพลงนี้อีกครั้งก็จะทำให้นึกถึงคนคนนั้น ไม่ว่าจะด้วยความรู้สึกใดก็ได้แล้วแต่”

ดนตรีบำบัดด้วยนักบำบัด

ในฐานะคนที่โยนความเครียดใส่ไมค์ร้านคาราโอเกะเป็นนิจ ใหนๆ ก็อยู่กับผู้เชี่ยวชาญ เราอยากรู้ว่า ‘ดนตรีบำบัด’ ที่แท้คืออะไร

“การใช้ดนตรีเป็นเครื่องมือในการสื่อสาร หลายคนอาจคิดว่าดนตรีบำบัดคือการฟังเพลงอย่างเดียว ป่วย เครียด ไปฟัง โมซาร์ท แต่ที่จริงมันไม่ใช่ ดนตรีบำบัดเป็นการระบายความรู้สึกทางเพลงโดยมี **Interaction** เกิดขึ้นระหว่างคนไข้กับนักบำบัด

“นักบำบัดอาจจะช่วยให้คนไข้เขียนเพลง ใส่ออร์คเข้าไปตามอารมณ์เพลงที่คนไข้ต้องการ และให้เขาได้ระบายจนรู้สึกดีขึ้น เพิ่มความมั่นใจในตัวเอง แต่หลักของมันคือการสื่อสาร เช่นผมไฟกัสน์ที่เด็กออทิสติก เด็กออทิสติกมีหลายระดับ แต่มีกลุ่มหนึ่งที่เขาไม่มีภาษา สื่อสารความต้องการไม่ได้ ผมเลยใช้ดนตรีแทนคำ แทนภาษา ตอนเด็กๆ เราใช้วิธีพูด เรารู้เรื่องการสร้างความสัมพันธ์ได้โดยอัตโนมัติ แต่เด็กออทิสติกมีปัญหาเรื่อง **Social Skills** ซึ่งเขาไม่ค่อยมีโอกาสที่จะสร้างความสัมพันธ์ถ้าเทียบกับเด็กปกติ แต่กับดนตรีเราทำได้”





คุณอาจนึกภาพไม่ออก ใช่ เราก็นึกไม่ออก

โจเซฟจึงลองใช้วิธีสื่อสารกับเราผ่านแป้นคีย์บอร์ดไฟฟ้าแทนคำพูด แรกๆ ดูงอแงงุ่มง่าม แต่เราก็พยายาม
เหล่มนองนี้วันนักบ่าบัตว่ากดลงบนแป้นไหนบ้าง โจเซฟก็จะส่งภาษาผ่าน Eye Contact และกดแป้นให้ช้าลง ซึ่งนัก
บ่าบัตคนนี้บอกว่า นี่แหละคือการสื่อสารรูปแบบหนึ่ง



“เวลาเราเล่นดนตรีมันจะเหมือนเด็กๆ เล่นกัน เราเน้นการอิมโพรไวส์ ไม่มีโน้ต เราไม่ได้เล่นเพลงเป็นเพลง
แต่เล่นตามอารมณ์”



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

“ถ้าจังหวะดนตรีเร็วคือเขากำลังโกรธอยู่หรือเปล่า” โจเซฟรีบแก้ไขความเข้าใจผิด

“อาจจะไม่ใช่ก็ได้ เพราะเราต้องดูทั้งหมด ดูพฤติกรรม ดูหน้าตา ร่างกาย สิ่งที่สำคัญมากกว่าก็คือความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นตอนนั้น ลองนึกภาพเด็กก้อทิสติกที่ไม่ค่อยมีโอกาสเข้าหาใคร นี่จะเป็นโอกาสให้เขาได้เล่น เขาเล่นเร็ว ผมก็จะเล่นเร็วตาม เขาเล่นช้า ผมก็จะเล่นช้าตาม และเขาจะรู้สึกว่ามีคนสนใจ มีคนฟังเขาอยู่ โดยที่ไม่ต้องใช้ภาษา ไม่ต้องพูดกัน ซึ่งนี่อาจจะเป็นเพลงก็ได้นะสำหรับเด็ก เพราะเราตัดสินใจไม่ได้ว่าอันไหนเป็นเพลง ไม่เป็นเพลง”

แล้วการจะใช้ดนตรีบำบัด เราต้องมีสก็ลล์การเล่นดนตรีระดับไหนกัน

“เล่นดนตรีเป็นก็ดี แต่ถ้าไม่เป็นก็ไม่เป็นไร เวลาบำบัดผมก็เล่นดนตรีตามเด็กๆ เขามักเล่นหลุดกันไปเลย (เคาะขอบคีย์บอร์ด) ผมก็จะทำตาม ผมเคยมีเคสที่มีปัญหาเรื่องพัฒนาการทางร่างกาย เขาต้องนั่งรถเข็น ไม่มีภาษา ไม่มี Eye Contact ตอนนั้นผมแค่ร้องเพลงให้ฟัง และวาง Tambourine ใต้มือเขา เพราะเขายกมือไม่ได้ ทำได้แค่ขยับนิ้ว ผมเล่นเพลง เขาก็ขยับนิ้วเคาะ Tambourine เหมือนนั้นเป็นการสื่อสารของเขา ผมถือว่ามันเป็นเพลงของเขา ระหว่างผมเล่นกีตาร์ เขาก็เคาะชนิดเดียว หนึ่ง เขาได้โอกาสแชร์เพลงกับผม สอง สร้างความสัมพันธ์ระหว่างคนสองคน ซึ่งเขาไม่มีโอกาสคอนเนกต์กับใครง่ายๆ แต่ในโมเมนต์นั้นเราคอนเนกต์กันผ่านดนตรี”



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ผลลัพธ์จากเสียงดนตรี ถ้าสรุปผิวเผินอาจเป็นแค่ความโล่งใจที่เกิดหลังได้ยกภูเขาความรู้สึกออกจากอก แต่นักดนตรีบำบัดโจเซฟเล่าว่า สำหรับเด็กออทิสติกการบำบัดนี้จะเพิ่ม Eye Contact ทำให้เขาได้ลองสร้างความสัมพันธ์ ผลลัพธ์ใหญ่ก็คือความเชื่อมั่นในตัวเอง ความมั่นใจในตัวเอง ที่เพิ่มขึ้น ซึ่งจะต่อยอดให้พวกเขาพัฒนา Social Skills ได้ด้วยตัวเอง

กับคนทั่วไปก็จะเพิ่มการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก ซึ่งควบคุมที่ว่านี้ไม่ใช่การพยายามมีความสุข เพราะมนุษย์นั้นมีทุกอารมณ์ เราอยู่ในทุกโมเมนต์ได้โดยไม่ต้องกลัวที่จะรู้สึกโกรธ เศร้า เราใช้ดนตรีเพื่อจะจมกับความรูสึกนั้นได้ ถ้าเศร้าแล้วฟังเพลง เพลงจะเป็นเหมือนเพื่อนที่ฟังเรา เพลงจะเป็นเพื่อนที่เข้าใจเรา อย่างที่โจเซฟบอกไปก่อนหน้านี้ เพราะดนตรีไม่เคยไม่ตัดสิน

“เราอาจจะไม่ได้รู้สึกมีความสุขขึ้น แต่เราจะรู้สึกดีขึ้น เพราะการฟังเพลงจะทำให้เราได้ประมวลอารมณ์ มีเวลาวิเคราะห์ความรู้สึกของเรา คนมักสงสัยว่าถ้าเราเศร้า ฟังเพลงเศร้า จะแยลงมัย เป็นไปได้ (แนะนำให้พบจิตแพทย์) แต่ส่วนใหญ่ไม่ใช่แบบนั้น เพราะเราจะประมวลความรู้สึกจนถึงจุดที่เรากลับสู่บาลานซ์ได้ อาจใช้เวลา แต่ด้วยการประมวลความรู้สึกนี้จะทำให้เราค่อยๆ กลับมาได้ ไม่อันตราย”



ที่มา <https://readthecloud.co/music-therapy-joe-zamudio/>

