Introduction to Anthroposophic Music Therapy & Art Therapy :
ความเข้าใจเบื้องต้นในดนตรีและศิลปะบำบัดมนุษยปรัชญา

****

ความเข้าใจเบื้องต้นในดนตรีบำบัดมนุษยปรัชญา

- มนุษยปรัชญา คือ ปรัชญาที่มาจากเยอรมนี โดย รูดอร์ฟ สไตเนอร์ มีสาขาสำคัญที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ทั้งสิ้น 3 สาขา 1. การแพทย์ 2. การศึกษา 3. การเกษตรแบบพลวัต โดย “ดนตรีบำบัด” จะทำงานอยู่ตรงกลางระหว่างการแพทย์และการศึกษา เพราะด้วยตัวบทบาทหน้าที่ของดนตรีเองแล้ว สามารถทำงานได้สองแบบคือ 1. ช่วยเรื่องพัฒนาการ 2. เยียวยา สิ่งที่สำคัญคือการเข้าใจธรรมชาติแต่ละช่วงวัยของเขา เพื่อคิดต่อไปว่าเราจะออกแบบกิจกรรมโดยใช้ดนตรีเป็นเครื่องมือเชื่อมไปถึงเขา เพื่อไปพัฒนาและใช้เยียวยาตัวเขาอย่างไร

- ในทางมนุษยปรัชญา (anthroposophy) “ดนตรี” มีส่วนสำคัญในการสร้างมนุษย์คนหนึ่งให้เติบโตอย่างสมดุลและมีจังหวะของตัวเองที่เข้ากับโลก โดยนักดนตรีบำบัดจะต้องเข้าใจที่มาของปัญหาที่เกิดขึ้น จากนั้นนำไปสู่การออกแบบดีไซน์กิจกรรมที่จะไปเยียวยาและพัฒนา โดยใช้ดนตรีเป็นเครื่องมือ ในทางมนุษยปรัชญาจะแบ่งความเป็นเด็กเริ่มตั้งแต่อายุ 0-21 ปี จะแบ่งเป็น 3 ช่วงย่อยได้อีก คือช่วงอายุ 0-7 ปี, 7-14 ปี, 14-21 ปี ซึ่งดนตรีและเสียงเพลงจะเข้าไปทำงานกับเด็กแต่ละช่วงวัยต่างกัน

- เด็กปฐมวัย (0-7 ปี) เขาจะสามารถ คลาน นั่ง ยืน เดิน เป็นตามลำดับ ซึ่งพัฒนาการเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องที่เด็กเล็กต้องคิด เขาสามารถทำได้ด้วยความมุ่งมั่น **(willing)** ของตัวเอง

- เริ่มเข้าวัยรุ่น (7-14 ปี) เด็กช่วงนี้เขาจะเติบโตไปกับเรื่องของความรู้สึก **(feeling)** เป็นช่วงที่ร่างกายผลิตโดพามีน (Dopamine) ออกมาตามธรรมชาติ ส่งผลต่ออารมณ์ของบุคคลให้มีความตื่นตัว ทำให้เด็กวัยนี้มีความรู้สึกไวต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัวมาก

- ช่วงสุดท้าย (14-21 ปี) เป็นช่วงแห่งการคิด **(thinking)** ถ้าเด็กมีจังหวะชีวิตที่ดี และรู้จักการจัดการความรู้สึกของตัวเอง จะนำไปสู่การ “คิด” ได้ด้วยตัวเอง สังเกตได้ว่าเด็กในช่วงอายุ 14-21 ปี จะเรียนในแบบการให้ฝึกคิด วิเคราะห์ และมีเหตุผล

ดนตรีบำบัดสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

- ดนตรีบำบัดสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในเด็กพิเศษได้ง่าย เนื่องจากมีลูกเล่นในการใช้ได้หลากหลายขึ้นอยู่กับเป้าหมายที่ต้องการในการบำบัด และเด็กกลุ่มเป้าหมายที่นำมาบำบัด เด็กบางคนยังพูดไม่ได้ แต่สามารถฮัมเพลง หรือร้องเพลงได้ตามที่เคยได้ยินมา จึงมีการนำดนตรีบำบัดมาช่วยเสริมในการกระตุ้นการพูดและการสื่อสารได้ และยังสามารถสอนให้เด็กเรียนรู้ คำนาม กริยา หรือวลี ผ่านบทเพลงสั้น ๆ ทำท่าทาง หรือมีอุปกรณ์ประกอบได้อีกด้วย

- เด็กออทิสติกที่มีปัญหาเรื่องการพูดออกเสียงแบบโมโนโทน (monotonic speech) สามารถนำดนตรีบำบัดมาใช้เพื่อฝึกการพูดให้มีจังหวะ และระดับเสียงถูกต้องตามจังหวะของดนตรีได้เช่นกัน ในเด็กออทิสติกพบว่ามีความสามารถพิเศษทางดนตรีมากกว่าความสามารถด้านอื่น ๆ มีการตอบสนองต่อเสียงดนตรีที่พิเศษจากทั่วไป และบางคนสามารถเรียนรู้และเล่นดนตรีได้อย่างยอดเยี่ยม ดนตรีบำบัดสามารถนำมาใช้เพื่อเสริมสร้างทักษะสังคม โดยกระตุ้นให้เด็กมีการตอบสนองอย่างมีเป้าหมายมากยิ่งขึ้น ผ่านกิจกรรมดนตรีรูปแบบต่าง ๆ เช่น เก้าอี้ดนตรี การส่งบอลรอบวงตามจังหวะดนตรี

- ดนตรีมีองค์ประกอบ 7 อย่าง คือ จังหวะ (rhythm), เสียง (tone), ทำนอง (melody), เสียงประสาน (harmony), โครงสร้าง (texture), สีสันของเสียง (tone color) และคีตลักษณ์ (form) ซึ่งทุกองค์ประกอบเป็นเสียงหมด แต่ถ้าเราเปิดใจกว้าง ไม่ยึดติดว่าดนตรีจะต้องมีเสียง คนหูหนวกก็จะสามารถมีดนตรีได้

การพัฒนาตนเองในฐานะผู้ทำงานด้านเด็ก ผ่านกระบวนการดนตรีบำบัดในแนวมนุษยปรัชญา

- รูปแบบ รูปทรงต่าง ๆ ขององค์ประกอบดนตรี และองค์ประกอบของดนตรีบำบัด ที่ให้ผลในเรื่องของการ “ได้ยิน” และการ “ฟัง” (ฟังเสียงภายในตัวเอง เสียงที่นำพาถึงผู้อื่น ถึงชีวิต และไปถึงการพบเจอผู้อื่น) ดนตรีก่อร่างขึ้นภายใน ตั้งแต่จุดเริ่มต้นที่เสียงเกิดขึ้น ดำรงอยู่จนกระทั่งเสียงสิ้นสุดลง เมื่อดนตรีสิ้นสุดลง จะต้องกลับไปเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง เสมอ เช่นเดียวกับ น้ำ ลม และไฟ ดนตรีไม่ต้องการถูกครอบครอง แต่ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของส่วนประกอบทั้งหมดของดนตรี เช่น ทำนอง จังหวะ เสียงประสาน รวมไปถึงเครื่องดนตรี ต่างร่วมกันทำงาน ถัก ทอ หายใจ และดำเนินไปด้วยกัน

- ดนตรีบำบัด ทำงานเพื่อค้นหาความหลากหลายของรูปแบบ รูปทรง การเคลื่อนไหว การแสดงออก และความประทับใจที่เราอาจพบเจอ อัตชีวประวัติของมนุษย์แต่ละคนเต็มไปด้วยกระบวนการทางดนตรี ฉันได้ยินเธอไหม ? ฉันฟังหรือยัง ? เธอได้ยินฉันไหม ? เธอฟังฉันอยู่หรือไม่ ?

- ลองจินตนาการว่า เราอาจสามารถฟังได้โดยไม่ต้องได้ยิน...

- การร้องเพลง เป็นการเปล่งเสียงออกมาจากด้านในร่างกาย ถ้าด้านในไม่มั่นคงก็จะไม่สามารถร้องให้ดีได้ เสียงจึงเป็นเอกลักษณ์ บ่งบอกตัวตนของคนมากที่ชัดเจนสุด และไม่มีใครในโลกนี้ที่เสียงเหมือนกัน 100% และการที่จะเปล่งเสียงออกมาให้ได้ดี ต้องใช้ความมั่นคงด้านใน ถ้าข้างในไม่มั่นคงพอ ก็จะไม่สามารถเปล่งเสียงออกมาให้ดีได้

- เครื่องมือของดนตรีบำบัดคือทุกอย่าง ในดนตรีมีทั้ง ดีด สี ตี เป่า แรกเริ่มทำงานกับคนไข้ จะให้เขาเคลื่อนไหวก่อน และดูการเคลื่อนไหวนั้นว่า มีความต่อเนื่องอย่างเป็นธรรมชาติหรือไม่ หรือเขารู้สึกกับการเคลื่อนไหวของเขาไหม เขาสามารถปล่อยความรู้สึกไปกับดนตรีได้ไหม

- ดนตรีทุกอย่างช่วยเด็กได้มาก โดยเฉพาะการสร้างตัวตน ร่างกาย และสมอง เพียงแต่ว่าดนตรีที่ดีคือดนตรีที่ผู้ฟังสามารถฟังได้ถึงรายละเอียด ทำให้หัวใจชุ่มชื้น ฟังแล้วส่งความรู้สึกไปกับมันได้ ไม่ใช่ว่าได้ยินดนตรีประกอบอะไรสักอย่าง แล้วก็ปล่อยผ่านไป

ความเข้าใจเบื้องต้นในศิลปะบำบัดมนุษยปรัชญา

- ศิลปะบำบัดหรือศิลปะในแนวทางของมนุษยปรัชญา มีขึ้นอย่างเป็นเรื่องเป็นราวเมื่อประมาณ 100 ปีที่แล้ว รูดอล์ฟ สไตเนอร์ (Rudolf Steiner) ที่เป็นผู้ริเริ่มศิลปะบำบัดของทางมนุษยปรัชญา พูดย้อนกลับไปถึงศิลปะในยุคแรกว่า ถ้าวันนั้นผู้คนทำงานศิลปะเพื่อสื่อสารกับโลกทางจิตวิญญาณ แสดงว่าข้างในหรือจิตวิญญาณของคนเกี่ยวข้อง อยู่คู่ขนาน และมีความสัมพันธ์กับศิลปะ กระบวนการต่าง ๆ ของศิลปะบำบัดเป็นศิลปะที่มีความอิสระ การทำบำบัดก็เพื่อให้หลาย ๆ คนที่ไม่สบาย เจ็บป่วย หรือมีความทุกข์ ค่อย ๆ คืนกลับไปยังสภาวะเดิมที่มีอิสรภาพ ซึ่งเราจะเห็นว่ามนุษย์ในปัจจุบันไม่ค่อยมี เราอาจจะพูดถึงอิสรภาพในหลายแนวทาง แต่อิสรภาพทางจิตวิญญาณคือสิ่งสำคัญที่ขาดไป ซึ่งเป็นอิสระที่ทำให้มนุษย์เฮลธ์ตี้

- กระบวนการทำงานของ “สี” ทำงานกับจิตใจและจิตวิญญาณได้อย่างลึกซึ้ง สีที่เคลื่อนไหว สีที่อับแสง สีที่เจิดจ้า สีที่หม่นเข้ม สีแต่ละสี เปี่ยมความหมายและส่งสะท้อนสัญญาณถึงความรู้สึกภายในอันลึกซึ้งของตัวผู้ระบายสี “สี” สัมผัสไปถึงจิตวิญญาณของผู้คน พูดได้เลยว่าสี “โอบอุ้ม โอบกอด เปลี่ยนแปลง จิตวิญญาณได้”

- การศึกษายังขาดศิลปะที่ช่วยพยุงเด็กได้ เพราะศิลปะในการศึกษา ณ ตอนนี้ พาไปที่การประเมินชี้วัดสูงเกินไป เปรียบคือ เป็นการพาไปที่ Product แต่ศิลปะที่เน้นทำกับใจเน้นเป็น Process

- ศิลปะเป็นหนทางไปสู่การหาคำตอบเกี่ยวกับตัวเอง ด้วยตัวเอง

- ไม่ต้องมีช่องว่างให้ลงสีหรือมีเส้นประให้ลากตาม เด็กจะมีภาษาของตัวเอง สำคัญคือ การลงมือทำ เด็กจะได้เรียนรู้จากการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเองผ่านจินตนาการ ความรู้สึก ทำให้เด็กรู้จักศักยภาพของตัวเอง

