

ศิลปะและดนตรีกับการส่งเสริมสุขภาพ

ศรีประสิทธิ์ บุญวิสุทธิ *

ดนตรีและศิลปะนั้น เป็นสิ่งสุนทรีย์ที่กำเนิดเกิดมาในโลกมนุษย์ เพื่อให้คุณค่าของมนุษย์สูงมากขึ้น ประชาชนโบราณถึงกับกล่าวไว้ว่า “ชีวิตนั้นสั้น แต่ศิลปะนั้นยืนยาว” (Viva brevis, artis longa) และถ้ามนุษย์ไม่รู้จักรั้วแหวน ศิลปะและดนตรีเอาไว้ ดูการดำรงรักษาเผ่าพันธุ์ละก็ การที่จะกู้คืนสมบัติอันนี้ ยากยิ่งกว่าการรักษาเมล็ดพันธุ์อื่น นะครับ เพราะการรักษาเมล็ดพันธุ์นั้นเป็นกระบวนการทางธรรมชาติ แต่ศิลปะวัฒนธรรมดนตรีนั้น เป็นกระบวนการปรุงแต่งซึ่งเกิดจากอารมณ์สุนทรีย์

ท่านทูตฮังการีได้เคยคุยกับผู้เขียน ในคราวที่เราร่วมฟังดนตรีของวง Salaya music chamber (ซึ่งปัจจุบันนี้ กระเถิบขึ้นเป็น Mahidol University Philharmonic orchestra ขนาด 70 ชีวิตแล้วนะครับ) ท่านได้ให้ข้อคิดไว้อย่างดีว่า แต่ละชาติมัน ควรจะดูแลรักษาดนตรีและศิลปะของตนเองไว้ เพราะถ้าแต่ละชาติไม่รู้จักรั้วแหวนมันก็เก็บเอาไว้ รวมทั้งปรับปรุงให้พัฒนาด้วย (อันนี้ก็สำคัญนะครับ เพราะใช้เพียงแต่รักษา ของเก่าก็จะเป็นสนิมและไม่มียุคกรรมอีกเลย) ปล่อยให้สูญหายก็ยากยิ่งกว่าการกู้โดโนเสาร์ จากยุคจูราสสิกเสียอีก

ดนตรีและศิลปะนั้นถ้ารู้จักนำมาใช้ ให้เป็นประโยชน์แล้ว ก็จะมีส่วนช่วยพัฒนาจิตวิญญาณของมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง และจิตวิญญาณนั้นคงไม่มีผู้ใดเถียงว่าเป็นรากเหง้าของการมีสุขภาพดีของมนุษย์ เมื่อการแพทย์ของไทยหันเหตามแพทย์แผนตะวันตกมากขึ้น จนถึงกับเรียกแพทย์แผนตะวันตกว่า “แพทย์แผนปัจจุบัน” และลดชั้นภูมิปัญญาดั้งเดิมของบรรพบุรุษเรา คือแพทย์ไทยกลายเป็น “แพทย์แผนโบราณ” การหักเหครั้งสำคัญนี้ทำให้เราหลงไหลได้ปลื้มกับความเจริญก้าวหน้า กับการแพทย์แผนตะวันตก ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการรักษาทางร่างกาย ทางยา หาเหตุหาผลหาเชื้ต้นเหตุ หายาปฏิชีวนะที่มาเชื้อนั้นๆโดยตรง โดยหลงลืมไป ว่ามนุษย์นั้นอยู่ได้ด้วยความสะดวกสบายระหว่าง

ร่างกายจิตวิญญาณรวมทั้งอารมณ์ ทำให้การแพทย์แผนตะวันตกเป็นการแพทย์ที่แข็งกระด้าง ไร้ความอ่อนตัว

ดังนั้นขณะนี้ลูกตุ้มจึงแกว่งกลับ ฝรั่งเองเริ่มสนใจและเห็นคุณค่าของภูมิปัญญาทางตะวันออกหลายอย่าง ทำให้เรากลับมาตื่นตัวแพทย์ทางแผนตะวันออกของเราบ้าง ไม่ว่าจะ เป็นอายุรเวทแบบอินเดีย แพทย์แผนไทยโบราณ แพทย์แผนจีนต่าง ๆ เหล่านี้ สามารถที่จะมาหลอมรวมกันเป็นแพทย์แผนตะวันออก เพื่อที่จะบำรุงรักษาสุขภาพร่างกายแบบครบวงจร (Holistic approach) บางคนก็เรียกตามฝรั่งที่กลับมองเห็นความสำคัญของทางด้านตะวันออกว่า เป็นการแพทย์ทางเลือก (Alternative medicine)

ดนตรีและศิลปะนั้นสามารถที่จะมีผลหรืออิทธิพลให้กับมนุษย์ได้ในหลายระดับ ผู้เขียนเองไม่ยกอ้างอิงตำราใดๆ ทั้งสิ้น แต่คิดโดยความรู้สึกส่วนตัว ว่าสามารถแบ่งออกได้เป็นสามระดับ คือระดับพัฒนา ระดับคลายเครียด และระดับบำบัด

คำว่าบำบัดนั้น ส่วนใหญ่ใช้กับโรคภัยไข้เจ็บ ตอนที่ผู้เขียนนำดนตรีหรือศิลปะมาใช้ใหม่ ๆ ก็จะมีติดคำเหล่านี้ มาจากการแพทย์แผนตะวันตก เช่น music therapy หรือ art therapy ดนตรีหรือศิลปะบำบัด แต่ถ้านึกให้ดีแล้ว หลายอย่างคงไม่ถึงขั้นบำบัด เป็นเพียงการคลายเครียด หรือ relaxation ซึ่งคำนี้อาจจะสุชาติ วงษ์ทอง ศิลปินสีน้ำชื่อดังของเมืองไทย ผู้ก่อตั้งกลุ่ม Six-point ได้เป็นผู้ใช้คำนี้ และบทสัมภาษณ์ของอาจารย์ในหนังสือพิมพ์บางกอกโพสต์ ฉบับวันที่ 3 มกราคมที่ผ่านมาใช้คำว่า art for relaxation ซึ่งทำให้ผู้เขียนชอบใจกับคำนี้มาก เพราะตรงใจในเรื่องของการคลายความเครียด โดยที่ไม่จำเป็นต้องเป็นโรคภัยให้บำบัด

และถ้าเราลองนึกถอยหลังมาอีกระดับหนึ่ง ถึงแม้ผู้ที่ไม่มีความเครียดก็ตาม ดนตรีและศิลปะก็สามารถที่จะช่วยพัฒนาตนได้ ไม่ว่าจะ เป็นเรื่องของความละเอียด

* รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

ละไม ความอ่อนนุ่ม ความมีระเบียบในตนเอง ความซาบซึ้ง ความกินใจ ความรู้สึกที่รู้สึ และความชื่นชอบต่อดนตรี และศิลปะ จะทำให้บุคคลนั้นพัฒนาตนเอง และนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

นักเรียนไฮสคูลของญี่ปุ่นนั้น ก่อนที่จะจบมัธยมปลายจะต้องมีผลงานทางศิลปะ ซึ่งอาจจะเป็น portfolio ทางภาพวาด หรือภาพถ่าย หรือหัตถการ รวมทั้งต้องสามารถที่จะประพันธ์เพลงได้อย่างน้อย หนึ่งเพลงถึงจะจบ และเมื่อเขาเหล่านี้จบไปแล้ว ไม่ได้หมายความว่าทุกคนจะเป็นศิลปิน แต่ชีวิตกลับก้าวไปสู่นักประดิษฐ์ นักวิทยาศาสตร์ นักอุตสาหกรรม พ่อค้า นายธนาคาร ร่ำรวยไปตาม ๆ กัน ดังนั้นความคิดที่ว่าเรียนศิลปะเพื่อเป็นศิลปินนั้นคงไม่ถูกต้อง แต่ศิลปะเพื่อปวงชนได้ทุกคน เขาเป็นนักประดิษฐ์คนคว่ำ ก็เป็นผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์ ทำให้พัฒนาผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ออกมาในโลกนี้ ได้หลากหลาย ถึงจะเป็นนักวิทยาศาสตร์ ก็เป็นนักวิทยาศาสตร์ที่ไม่ใช่สมอง ซิกซายโตข้างเดียว แต่สามารถพัฒนานำความละเอียดอ่อน ความเอาใจใส่ และความคิดทำทลายใส่ลงไปในงานวิทยาศาสตร์ได้

นักวิทยาศาสตร์ใหญ่ ๆ ของโลกนั้น มักจะมีความสามารถทางศิลปะ และดนตรีแอบแฝงอยู่เสมอ Sir Roy Calne ผู้ซึ่งจะได้รับพระราชทานรางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิดลในปี พ.ศ.2545 ในเรื่องการผ่าตัดปลูกถ่ายอวัยวะนั้น ก็เป็นผู้ซึ่งวาดสีน้ำได้สวยงาม เป็น artist ระดับหนึ่งของอังกฤษเลยทีเดียว

ความเข้มในลำดับถัดมาในเรื่องของ art for relaxation นั้น ก็ด้วยภารกิจและสิ่งแวดล้อมที่ถาโถมเข้ามาสู่มนุษย์ยุคปัจจุบันนี้ ทำให้ทุกผู้ทุกคนมีความเครียดอย่างเห็นได้ชัด บางคนปวดหัวเรื้อรัง บางคนเป็นโรคมุมิแพ่ ไชนส์อีกเสบปวดเมื่อยหลัง ปวดกระดูก มีน้ตึระะ ตาพร่า หลายกรณี เกิดจากความเครียดในการทำงานทั้งสิ้น และเมื่อได้รับการผ่อนคลายด้วยศิลปะและดนตรีแล้ว ก็สามารถที่จะปฏิบัติงานได้อย่างเข้มขึ้น เพราะมันเป็น tense หรือความตึงที่เกิดขึ้นในร่างกาย และจิตใจของเรามากกว่าที่จะเป็นความผิดปกติของจริง

ได้มีการวิจัยอาจารย์แพทย์ที่ประเทศอินเดีย พบว่าถ้าได้รับการคลายเครียดด้วยดนตรี ด้วยการร้องเพลง ด้วยการวาดภาพ หรือแม้กระทั่งเพ้นท์สีสั้นต่าง ๆ บนใบหน้า หรือเอาหมวกปาร์ตี้มาครอบ เป่าลีน้ม้งกรแบบเด็ก ๆ

กลับทำให้อาจารย์แพทย์ที่ดูเครียดทั้งวัน สามารถสอนนักศึกษาแพทย์ได้ด้วยอารมณ์ที่เข้มขึ้น และมีชีวิตชีวาในบทเรียนขึ้นมาได้ แต่การคลายเครียดในลักษณะนี้ต้องทำในห้องที่ปิดมิดชิด ไม่ให้คนไข้และลูกศิษย์เห็นนะครับ เดี่ยวเขาจะหาว่าเป็นบ้าไปเสียแล้ว

ในความเข้มสูงสุดที่จะนำศิลปะมาบำบัดรักษาผู้ป่วยที่ถือว่าป่วยจริง ๆ นั้น ก็มีทั้งป่วยทางกายและทางใจ ในทางด้านร่างกายนั้น ก็สามารถรักษาโรคที่เกี่ยวกับระบบข้อและประสาท ซึ่งใช้กันอยู่แล้วในทางด้านกายภาพบำบัดและอาชีวบำบัด ส่วนโรคบางโรคที่เกี่ยวข้องกับปอด และทางเดินหายใจที่อยู่ส่วนบนกว่านั้น ก็สามารถใช้เครื่องดนตรีบางชนิด ช่วยในการขับเค็ลื่อนและเรียกคืนระบบสรีระวิทยาของระบบทางเดินหายใจ ให้กลับเข้าสู่ปกติได้ เช่นพวกถุงลมโป่งพอง โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง

ในคนไข้มะเร็งนั้น ดนตรีและศิลปะก็สามารถที่จะช่วยฟื้นฟูระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ให้ต่อสู้เอาชนะกับเซลล์ร้ายในร่างกายได้ในระดับหนึ่ง แต่คงต้องร่วมกับการรักษาอื่น ๆ ในผู้ป่วยที่ติดยาเสพติดนั้น หลังจากการรักษาโดยการรักษาแนวแกนแล้ว ควรที่จะเพิ่มการบำบัดอื่น ๆ เข้าไปผสม ที่โรงเรียนฟ้าใสของสถานพินิจ กระทรวงยุติธรรมนั้น อาจารย์ ดร.สุกรี เจริญสุข ผู้อำนวยการวิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับอาจารย์สุชาติ วงษ์ทอง ก็ได้ไปช่วยจัดดนตรีและศิลปะบำบัด เพื่อให้เด็กเหล่านี้หันกลับมาเป็นเยาวชนที่ดี มีความคิดความอ่าน สร้างสรรค์ และมีความละเอียดอ่อน และกลับเข้าร่วมสังคมและครอบครัวตามปกติได้ โดยไม่หวนกลับไปสู่ยาเสพติดอีก

ประโยชน์ของดนตรีและศิลปะนั้น ถ้าสามารถนำมาใช้ได้เกือบจะประยุกต์ใช้ได้ในทุกโอกาส ไม่ว่าจะเป็นการรักษา การคลายเครียด และการพัฒนาชีวิต

ถ้ามนุษย์มีสิ่งดี ๆ ในโลกนี้แล้ว ไม่รู้จักธำรงรักษาไว้ กลับมุ่งแต่ละเลยดั่งหมาพ่นกัน โดยที่ไม่เรียนรู้ที่จะยอมรับความแตกต่างทางเชื้อชาติ ทางศาสนา ทางวัฒนธรรม และความเชื่อที่เปลว่ลว่ามนุษย์นั้นไร้ซึ่งความสุนทรี และผู้มีความบ้ระห้่าแบบนี้ นั้น ก็ควรจับมาบำบัดด้วยดนตรีและศิลปะ อย่างน้อยที่สุดก็จะได้เป็น complementary แก่ชีวิตคือทำชีวิตให้สมบูรณ์แทนที่จะใช้สมองไปในทางเกลียดชังกัน