

ละครบำบัด

DRAMA THERAPY

นายแพทย์ทวีศักดิ์ ลีรัตน์เรธา ... จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

ละครบำบัด (Drama Therapy) คือ รูปแบบของการบำบัดที่นำศาสตร์ของละครมาประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบ ในกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของบุคคลภายใต้ความสัมพันธ์ของการบำบัดรักษา โดยนักละครบำบัด (drama therapist) นำเสนอวิธีการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเชิงบวกของจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นศาสตร์ที่อยู่ภายใต้ร่มใหญ่ของศิลปะบำบัด

เป้าหมายของละครบำบัดมีได้ต้องการสร้างนักแสดง แต่เป็นการกระตุ้นและส่งเสริมการใช้จินตนาการ ใช้กระบวนการและเทคนิคของละครเป็นสื่อกลางในการสำรวจตัวตน รู้จักการแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกอย่างเหมาะสม เน้นการพัฒนาจากสิ่งที่สามารถทำได้ ใช้อุปมาเปรียบเทียบเพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกว่าถูกกรูกล้ำพื้นที่ส่วนบุคคล ให้อิสระในการเลือกเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยและปราศจากการตัดสินหรือประเมินค่า

เด็กออทิสติกส่วนใหญ่มีปัญหาความเข้าใจในเรื่องอารมณ์ ความรู้สึก สีหน้า ท่าทาง การแสดงออก และการตอบสนองที่เหมาะสม การเรียนรู้ผ่านการทดลองทำในกระบวนการของละครบำบัด จึงตอบสนองต่อปัญหาที่ได้ตรงจุด และยังพบว่าช่วยเสริมสร้างทักษะสังคมให้ดีขึ้นด้วย

ละครบำบัดยังถูกนำมาใช้ในการบำบัดรักษาผู้ป่วยกลุ่มต่าง ๆ เช่น ซึมเศร้า วิตกกังวล ยาเสพติด ปัญหาพัฒนาการต่าง ๆ ปัญหาครอบครัว ภัยความรุนแรง โรคเรื้อรัง ฯลฯ

ละครบำบัด ใช้เทคนิคของการแสดงออกที่หลากหลายผ่านการสื่อสาร ทั้งในรูปแบบที่ใช้ภาษาและไม่ใช้ภาษา เช่น การใช้จินตนาการ การแสดงบทบาทสมมติ การเล่าเรื่อง การแต่งเรื่อง การสร้างตัวละคร การแสดงบทบาทตามเนื้อเรื่อง การทำกิจกรรมที่เกี่ยวกับรูปและสัญลักษณ์ การใช้หุ่นกระบอกหรือหน้ากาก เป็นต้น ผู้บำบัดยังสามารถใช้กิจกรรมรูปแบบอื่นเข้าผสมผสานในการบำบัดด้วย เช่น ดนตรี การเคลื่อนไหวร่างกาย

โครงสร้างหลักในการบำบัด มี 3 ส่วน ดังนี้

- 1) การอุ่นเครื่อง (warm up) เตรียมพร้อมร่างกาย เสียง และจินตนาการ
- 2) เหตุการณ์หลัก (main event) เข้าสู่กระบวนการใช้จินตนาการอย่างสร้างสรรค์ ผ่านการแสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ
- 3) การคืนบทบาท (grounding) ออกจากจินตนาการ กลับสู่ปัจจุบัน

ละครบำบัดสามารถทำการบำบัดได้ทั้งในรูปแบบเดี่ยวหรือกลุ่ม ตามระยะเวลาที่กำหนดไว้อย่างชัดเจน ประมาณ 40-60 นาทีต่อครั้ง ความถี่ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ สามารถนำมาใช้ได้ทั้งในโรงพยาบาล โรงเรียน ศูนย์สุขภาพจิต สถานบำบัด และเรือนจำ

นอกจากนี้ ยังมีการบำบัดที่รูปแบบคล้ายกัน คือ “ละครจิตบำบัด” (psychodrama therapy) ซึ่งจะเน้นไปที่เหตุการณ์ในอดีตที่กระทบกระเทือนจิตใจโดยตรง เพื่อให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจตัวเองอย่างลึกซึ้ง แทนการสวมบทบาทตัวละคร หรือโพกัสไปที่เนื้อเรื่องของละคร

เอกสารอ้างอิง

Bololia, L., Williams, J., Macmahon, K., Goodall, K. (2022). Dramatherapy for children and adolescents with autism spectrum disorder: A systematic integrative review. **The Arts in Psychotherapy**, 80.

Rudlin, K. (2021). **What is drama therapy? A Creative way to deal with emotions**. [Online]. Available URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-drama-therapy-2610360>

Pordanjani, S. R. (2021). Drama therapy in autistic children. **JPCP**, 9(1), 9-18.

บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา



ทวิศศักดิ์ สิริรัตนเรขา. (2565). **ละครบำบัด**. [Online]. Available URL: <https://www.happyhomeclinic.com/alt33-dramatherapy.html>

(บทความต้นฉบับ: กรกฎาคม 2565)