

การเยียวยาสมภาวะทางจิตด้วยศิลปะบำบัด

Healing Mental Health Conditions with Art Therapy

สายอักษร รักคย Saiaksorn Rakkhong

นักศึกษาลัทธิสุนทรศิลป์มหาวิทยาลัยศิลปากร สาขาทัศนศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์



Received : January 31, 2020

Revised : March 26, 2020

Accepted : April 16, 2020

บทคัดย่อ

จากสภาวะการณ์ในปัจจุบัน วิถีชีวิตมนุษย์ย่อมมีโอกาสพบกับความเสี่ยง ความสูญเสีย ความสะเทือนใจที่ได้รับจากประสบการณ์ในชีวิตที่ยากจะคาดเดา ก่อให้เกิดความเครียด ความกดดันต่อจิตใจ ทำให้พบว่าในปัจจุบันมีผู้ป่วยด้วยภาวะทางจิตเกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก ซึ่งตัวผู้สร้างสรรค์นั้นก็เป็นบุคคลหนึ่งทีประสบปัญหาอันเกิดจากเหตุการณ์ทีกระทบจิตใจอย่างรุนแรงทีเกิดขึ้นในช่วงหนึ่งขงชีวิต ก่อให้เกิดสภาวะอาการป่วยทางจิตด้วยภาวะโรคซึมเศร้า โดยในการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลงานศิลปกรรมทีนำเสนอรูปแบบ

การใช้ศิลปะบำบัดจาก ศิลปินหญิง 3 ท่าน คือ ยะโยะอิ คุสะมะ เมตตา สุวรรณศรีและ วัชรพร อยู่ดี ด้วยวิธีการผ่อนคลายและปลดปล่อยออกไปในลักษณะผลงานสร้างสรรค์ และ แสดงออกมาในเชิงศิลปะรูปแบบต่าง ๆ เช่น การวาด การปั้น ประติมากรรม ถักทอเส้นใย เป็นต้น โดยผลการศึกษาพบว่า การแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ในกระบวนการดังกล่าว ช่วยปรับสมดุล ทางอารมณ์ได้ดีในบุคคลที่มีสภาวะอาการทางจิต ช่วยให้บุคคลรู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น เสริมสร้างสมาธิ ลดความตึงเครียด และเป็นอีกหนทางใน การก้าวผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากในชีวิตได้ดีที่สุดอีกแนวทางหนึ่ง

คำสำคัญ สภาวะทางจิต โรคซึมเศร้า ศิลปะบำบัด

Abstract

Today, humans need to deal with risk, loss, and depression from the uncertainties in life. An individual experiences stress and pressure on a daily basis. Consequently, there is a growing number of mental illness patients. Artists are not the exception as they experienced traumas in their past causing the depression. The purpose of the research is to study artworks from three female artists, Yayoi Kusama, Metta Suwanasorn, and Watcharaporn Yoodee, who use art as a therapy to relax and release emotions in a creative way. Expressions proceed through different forms of art such as painting, sculpture, collage, and weaving. It is found that the creative expression helps mental illness patients to have better emotional balance, be more aware of their emotions, control their emotions better, have better focus, and relieve their stress. It is also one of many best ways to get through hard times in life.

Keywords Mental Health Conditions Depression Art Therapy

บทนำ

ความเจ็บป่วยหรือความผิดปกติทางจิตใจ หมายถึงลักษณะของบุคคลที่มีความคิดหรือ อารมณ์ที่ถดถอยลงอย่างชัดเจน มีความบกพร่องทางด้านพฤติกรรม การตัดสินใจ รวมถึง

ความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เข้ามาในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้เกิดความเครียดและความกดดัน อันเนื่องมาจากระบบสมองที่ผิดปกติไปจากเดิม ซึ่งอาจจะมีสาเหตุมาจากพันธุกรรม ความเปลี่ยนแปลงโดยฉับพลันที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น การสูญเสียบุคคลลิ่งของอันเป็นที่รัก หรือเกิดเหตุการณ์ร้ายแรงขึ้นกับชีวิต เป็นต้น ความเจ็บป่วยทางจิตใจอาจแสดงออกมาได้หลายรูปแบบ โดยมีตัวอย่างโรคทางจิตเวชที่พบได้บ่อย เช่น โรคจิตเภท โรคซึมเศร้า และโรควิตกกังวล เป็นต้น ในปัจจุบันได้มีแนวทางการรักษาอาการทางจิตเวชหลายรูปแบบด้วยกัน ได้แก่ การรักษาด้วยยา การบำบัดรักษาทางจิตใจที่ช่วยให้ผู้ป่วยที่มีสภาวะทางจิตรู้จักปรับตัวพฤติกรรมให้เข้ากับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้ โดยใช้วิธีการพูดคุยเพื่อให้ผู้ป่วยได้ระบายถึงปัญหาจนทำให้เห็นถึงแนวทางในการแก้ปัญหาจนสามารถกลับเข้าไปอยู่ในสังคมได้ การบำบัดทางสังคม โดยการจัดกิจกรรมกลุ่มให้ผู้ป่วยได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้ป่วยคนอื่น ๆ การบำบัดดังกล่าวจะช่วยฝึกทักษะการเข้าสังคม การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น รวมถึงเข้าใจวิธีการสื่อสารที่ดี โดยทั่วไปการรักษาทางจิตเวชกับผู้ที่มีสภาวะทางจิตจะใช้วิธีการรักษาด้วยยาควบคู่กับการบำบัดรักษาทางจิต และยังมี การบำบัดรักษาด้วยศิลปะ ซึ่งถือเป็นการแพทย์ทางเลือกหนทางหนึ่งให้กับผู้ที่มีสภาวะทางจิต ได้บำบัดควบคู่กับการฝึกสมาธิอีกด้วย (สงกรานต์ ก่อธรรมนิเวศ, 2552: 211-212)

ศิลปะเป็นการปลดปล่อยอารมณ์ ความรู้สึก ตามความต้องการของแต่ละคน ศิลปะบำบัดจึงมีประโยชน์อย่างยิ่งในการพัฒนาอารมณ์ สติปัญญา สมาธิ ความคิดสร้างสรรค์ และการประสานงานการเคลื่อนไหวของร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ยังช่วยเสริมสร้างทักษะทางสังคมอีกด้วย ศิลปะบำบัดเป็นรูปแบบหนึ่งของการแพทย์ทางเลือก (complementary and alternative medicine) ที่ประยุกต์ใช้กิจกรรมทางศิลปะเพื่อทำการศึกษาค้นคว้าความผิดปกติของกระบวนการทางจิต โดยใช้หลักทางจิตวิทยาเพื่อเข้าสู่จิตใจในระดับจิตไร้สำนึก และเลือกใช้กิจกรรมทางศิลปะที่เหมาะสมช่วยในการบำบัดรักษา นำมาเสริมในการดูแลรักษาแนวทางหลักให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น ศิลปะบำบัดนับเป็นรูปแบบหนึ่งของการทำจิตบำบัด (psychotherapy) ที่ใช้ศิลปะเป็นเครื่องมือเพื่อช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ ซึ่งหลักการของศิลปะบำบัด คือใช้ศิลปะเป็นสื่อในการแสดงออกถึงอารมณ์ ความรู้สึก ความขัดแย้ง และความต้องการ ที่ซ่อนเร้นอยู่ในส่วนลึกของจิตใจ โดยการแสดงออกทางผลงานศิลปะ ไม่ว่าจะเป็นลายเส้น สี รูปทรง สัญลักษณ์ อารมณ์ ความหมายทุกอย่างที่สื่อออกมาสามารถนำมาวิเคราะห์ให้เห็นถึงความรู้สึกนึกคิดได้ว่าเป็นอย่างไรหรือปัญหาของสภาพจิต และนำไปสู่กระบวนการรักษาทางการแพทย์ต่อไปได้

โรคซึมเศร้า (Depression)

การเกิดภาวะโรคซึมเศร้านั้นมีสาเหตุทางหนึ่งมาจากความเครียดหลังผ่านเหตุการณ์ร้ายแรง หรือ PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) โรคนี้เริ่มปรากฏข้อมูลหลังจากพบว่า ทหารที่ผ่านศึกสงครามมีอาการหวาด วิตกกังวล กลัว เสมือนยังอยู่ในเหตุการณ์รุนแรงในสงคราม โรคดังกล่าวเป็นสภาวะทางจิตที่เกิดจาก บุคคลได้ประสบพบเห็นหรือเผชิญกับ เหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเสียชีวิต การคุกคามต่อชีวิต การบาดเจ็บที่รุนแรง การคุกคาม เสถียรภาพทางร่างกายของตนเองหรือผู้อื่น การเผชิญกับเหตุการณ์ตึงเครียด นำกลัวจน กระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง ซึ่งอาจเป็นประสบการณ์โดยตรงหรือการพบเห็น เหตุการณ์นั้น ๆ จนทำให้ผู้ป่วยอาจเห็นภาพในอดีต ผันรำเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น รู้สึกวิตกกังวลโดยไม่สามารถควบคุมได้ อาจส่งผลให้นอนไม่หลับและไม่มีสมาธิด้วย โดย อาการเหล่านี้จะค่อนข้างรุนแรงและเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอจนอาจกระทบต่อการใช้ชีวิต ประจำวันได้ และส่งผลกระทบต่อภาวะซึมเศร้าตามมาในที่สุด (อนุพงษ์ สุธรรมนิรันดร์, อมรรัตน์ คงชูป และณัฐฉิณี ชินะจิตพันธ์, 2557: 6)

โรคซึมเศร้า (Depression) เป็นภาวะความผิดปกติทางอารมณ์ที่ผู้ป่วยรู้สึกเศร้า สิ้นหวัง หรือรู้สึกว่าตนด้อยค่า แม้อารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้อาจเกิดขึ้นกับบุคคลทั่วไปได้เป็นบางครั้ง แต่ในผู้มีภาวะผิดปกติอาการของโรคซึมเศร้านั้นมีความรุนแรงและยาวนานกว่ามาก จนถึงขั้นส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในด้านต่าง ๆ อาจส่งผลให้บุคคลซึ่งซึม นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ขาดสมาธิ วิตกกังวล มองโลกในแง่ลบ ซึ่งโรคซึมเศร้าเป็นความผิดปกติของจิตใจ โดยมีภาวะซึมเศร้าร่วมกับขาดความเคารพตนเอง รวมทั้งหมดความพึงพอใจในกิจกรรม ที่โดยปกติเป็นที่น่าพึงพอใจ ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อคุณภาพชีวิตและอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตาย โรคซึมเศร้ามีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย อาทิ ความผิดปกติทางพันธุกรรม ความผิดปกติ ของสารชีวเคมีในสมอง ปัญหาทางด้านจิตใจ และปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม จะเห็นได้ว่า สาเหตุของการเกิดภาวะโรคซึมเศร้านั้นเกิดจากปัจจัยทั้งภายในและภายนอก ทั้งที่สามารถควบคุมได้และควบคุมไม่ได้ ตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ได้ระบุไว้ว่า เมื่อบุคคล ประสบกับการสูญเสีย ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียจริงหรือการสูญเสียที่ผู้ป่วยเข้าใจไปเอง มีผลทำให้ตัวตน (ego) ถูกทำลายลงไป จึงทำให้ไม่สามารถที่จะคิดปลดปล่อยตนเองออกจากภาวะซึมเศร้า เกิดการยับยั้งไม่ให้เกิดการต่อสู้เพื่อปกป้องตนเอง รู้สึกผิด และบันดลโทษ ขาดความสามารถในการควบคุมตนเอง จนไม่สามารถจัดการกับความรู้สึกทางลบต่อ ตนเองได้ (นันทิรา หงส์ศรีสุวรรณ, 2559: 105-110)

ในปัจจุบันมีกระบวนการต่าง ๆ ที่เข้ามาช่วยบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าควบคู่ไปกับการรักษาด้วยยาหลากหลายแนวทางด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นการบำบัดด้วยการเล่าเรื่อง (Narrative Therapy) เป็นการบำบัดด้วยการเล่าเรื่องเรียงเรียงประสบการณ์ เพื่อการเข้าใจตนเองและมองปัญหาต่างๆในแง่บวกมากยิ่งขึ้น (กิตติพัฒน์ นนทพิทมะคุณีย์, 2552: 6) นำไปสู่การบำบัดด้วยการปรับพฤติกรรม (Cognitive-Behavioral Therapy) เป็นการบำบัดด้วยการปรับเปลี่ยนวิธีการคิด ด้วยความเชื่อที่ว่า ความคิดของบุคคลนั้นล้วนมีผลต่อความรู้สึก (สารรัตน์ วุฒิวาภา, 2555: 14) และการบำบัดด้วยการเบี่ยงเบนความสนใจ (Distraction) เป็นการบำบัดด้วยการโน้มน้าวให้บุคคลนั้นมุ่งประเด็นความสนใจไปสู่สิ่งอื่นแทนเรื่องราวที่กำลังครุ่นคิดอยู่ จากพื้นฐานความจริงที่ว่า ในเวลาหนึ่ง ๆ นั้น มนุษย์จะสามารถตั้งสมาธิจดจ่ออยู่ได้เพียงเรื่องใดเรื่องหนึ่งเท่านั้น ฉะนั้นการมุ่งความสนใจไปสู่สิ่งอื่นแทน จึงเป็นหลักของแนวคิดบำบัดดังกล่าว (ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3 เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานครที่ 9, 2553: 32) การนำศิลปะเข้ามาช่วยเบี่ยงเบนความสนใจ จึงเป็นอีกทางหนึ่งที่น่าจะเป็นการแพทย์ทางเลือกที่ปัจจุบันได้นำมาใช้อย่างแพร่หลาย เพราะนอกจากการสร้างสรรคผลงานจะให้ความเพลิดเพลินแล้ว ผลงานที่สำเร็จยังสร้างคุณค่าและความภูมิใจในตนเองขึ้นมาได้อีกระดับ เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ อีกทั้งศิลปะยังช่วยฝึกสมาธิ และลดความตึงเครียดได้อีกด้วย จากที่กล่าวมานั้น เห็นได้ชัดว่าปัจจุบันมีแนวคิดในการบำบัดมากมายที่นำมาใช้ในการรักษาโรคซึมเศร้า การเลือกใช้การแพทย์ทางเลือก “ศิลปะบำบัด” จึงเป็นหนทางหนึ่งที่สามารถเข้ามาเยียวยารักษา ผ่อนปรน ภาวะอารมณ์ในด้านลบต่าง ๆ ให้ลดน้อยลงได้

ศิลปะบำบัด

ศิลปะบำบัด เริ่มขึ้นเมื่อประมาณต้นคริสต์ศตวรรษที่ 20 เมื่อมีจิตแพทย์กลุ่มหนึ่งสนใจงานศิลปะของผู้ป่วยทางจิต และมีข้อสงสัยว่าการแสดงออกในผลงานศิลปะน่าจะมีความสัมพันธ์กับโรคของผู้ป่วย จึงได้ทำการศึกษาและพบว่า การแสดงออกทางศิลปะของผู้ป่วยนั้นเป็นลักษณะของการแสดงอารมณ์ และสัญลักษณ์ที่สื่อออกมาจากจิตไร้สำนึก ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ศิลปกรรมบำบัดจึงเป็นวิธีการสำคัญอีกวิธีหนึ่งที่น่านำมาใช้ในกระบวนการสื่อสาร วินิจฉัย และรักษาผู้ป่วยที่มีอาการทางจิต (เลิศศิริ บวรกิตติ และคณะ, 2548: 58) นอกจากนี้พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถานได้ตีความคำว่า ศิลปะบำบัด (art therapy) ไว้ว่าเป็นกิจกรรมที่นำศิลปกรรมแขนงต่าง ๆ เช่น จิตรกรรม ประติมากรรม นาฏศิลป์ หัตถกรรม ไปประยุกต์ใช้ในทางการแพทย์เพื่อบำบัดรักษาผู้ป่วยจิตเวช จึงบัญญัติศัพท์ภาษาไทยเป็น

คำว่า "ศิลปกรรมบำบัด" แต่ศัพท์คำว่า "ศิลปกรรมบำบัด" ก็ยังไม่ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายเท่าที่ควรในกลุ่มนักศิลปะบำบัด (art therapist) เนื่องจากส่วนหนึ่งมีความเห็นว่า "art therapy" มีการเลือกใช้กิจกรรมทางศิลปะที่ครอบคลุมกว้างกว่าศิลปกรรม รวมถึงศิลปะการดนตรี และศิลปะการละครด้วย จึงยังคงมีการใช้ศัพท์คำว่า "ศิลปะบำบัด" กันอย่างแพร่หลายอยู่ด้วยเช่นกัน (ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา, 2550: 36-37)

กระบวนการศิลปะบำบัดนั้น แบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ รูปแบบที่ 1 คือ รูปแบบการใช้ศิลปะบำบัดที่ต้องให้นักศิลปะบำบัดในการบำบัด สิ่งที่เกิดขึ้นในกระบวนการศิลปะบำบัดนี้ คือ กระบวนการสร้างสรรค์ในรูปแบบต่าง ๆ ที่สามารถช่วยให้เข้าใจความรู้สึกของผู้ป่วย โดยการใช้การพูดคุยของนักบำบัดเข้าไปกระตุ้นด้วยกระบวนการทางศิลปะให้เกิดความผ่อนคลายด้วยสี รูปทรง เรื่องราวที่ล้วนสร้างความสงบสุขทางใจ เมื่อบำบัดด้วยระยะเวลาที่มีความถี่มากพอตามโปรแกรมที่ตั้งไว้ จะพบว่าผู้ป่วยมักมีแนวโน้มที่มีอาการดีขึ้นโดยสงบมีสมาธิขึ้นและมีจิตใจแจ่มใสมากขึ้น ที่กล่าวมานั้นเป็นผลดีอันเกิดจากการเลือกใช้เทคนิคในการบำบัดที่เหมาะสมยาวนานเพียงพอ เพราะผู้ป่วยแต่ละคนมีภาวะที่แตกต่างกัน การเข้าถึงอารมณ์ผู้ป่วยได้นั้นจึงจำเป็นต้องใช้การปฏิสัมพันธ์จนเกิดความไวใจ ท้ายที่สุดผู้ป่วยจะได้ระบายภาวะคับข้องใจลงไปได้ในที่สุด รูปแบบที่ 2 คือ รูปแบบการใช้ศิลปะบำบัดที่ผู้ป่วยสามารถสร้างสรรค์ผลงานศิลปะบำบัดด้วยตนเอง เป็นกระบวนการส่วนบุคคลโดยไม่ได้อาศัยประสบการณ์หรือคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะ ตามแนวคิดที่ว่า กระบวนการในการสร้างสรรค์ศิลปะถือเป็นการบำบัดในตัวของมันเอง โดยเรียกว่า "ศิลปะเพื่อการบำบัด" การสร้างศิลปะถูกมองว่าเป็นโอกาสที่จะแสดงออกถึงจินตนาการของตน และสามารถแสดงประสบการณ์ที่ได้รับมาในชีวิต อันจะนำไปสู่การเติมเต็มทางอารมณ์ เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ ดังกรอบความคิดว่า กระบวนการสร้างสรรค์นั้นทำให้เกิดการเยียวยาในตนเองอยู่แล้ว ในการทำศิลปะบำบัดและให้ความหมายต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในมุมมองของผู้ทำงานชิ้นนั้น

ปัจจุบันมีศิลปินจำนวนไม่น้อยที่นำเอากระบวนการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะมาเป็นทางออกในการเยียวยาจิตใจตนเอง โดยศิลปินที่นำมาศึกษานั้น อาจแบ่งได้เป็น 2 แนวทางหลัก ดังนี้ แนวทางที่หนึ่ง ศิลปินที่ใช้กระบวนการทางศิลปะเพื่อบำบัดเยียวยาจิตใจจากอาการความเจ็บป่วยทางกายและจิต เช่น ยะโยอิ คุสะมะ ที่แสดงให้เห็นถึง การสร้างสรรค์ผลงานที่เชื่อมโยงกับลักษณะอาการเจ็บป่วยทางจิต ด้วยวิธีการจุดซ้ำ ๆ เทคนิคดังกล่าวแสดงให้เห็นกระบวนการทางจิตในรูปแบบอาการย้ำคิด (Obsession) โดยเชื่อมโยงกับพฤติกรรม

ของศิลปินที่มีอาการย้ำทำ (Compulsions) ที่สะท้อนถึงปมปัญหาภายใน ช่วยในการบำบัด ฟันฟูสภาวะจิตใจที่สับสนวุ่นวายของตัวศิลปินเอง แนวทางที่สองศิลปินที่ใช้กระบวนการทางศิลปะ เพื่อบำบัดให้ก้าวผ่านเหตุการณ์ที่นำมาซึ่งความเศร้าใน ช่วงเวลาหนึ่งของชีวิต แนวทางนี้ถือเป็นทางออกหนึ่งของการระบายความเศร้าภายในจิตใจออกมาในรูปแบบของการสร้างสรรค์ เช่น เมตตา สุวรรณศรี ศิลปินที่เคยประสบกับปัญหาวาระซีมเศร้า ในช่วงเวลาหนึ่ง ด้วยภาวะเครียดจากการดูแลลูกชายที่ป่วยเป็นโรคออทิสติก และหยิบเอาลายเส้นภาพวาดของลูกชายมาสร้างสรรค์ด้วยวิธีการถักทอ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่ง ในการช่วยสร้างสมาธิ ให้หลุดพ้นออกจากห้วงของปัญหาในช่วงระยะเวลาหนึ่ง และศิลปิน ศีกษา วัชรพร อยู่ดี ศิลปินที่เคยมีภาวะซีมเศร้าจากการสูญเสียลูกสาววัยแรกเกิด โดยใช้กระบวนการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะในการปลอบประโลมจิตใจให้หลุดพ้น จากความเศร้าโศก ระบายความอัดอั้นที่อยู่ภายในจิตใจ ด้วยกลิ่นออกมาเป็นภาพวาด

จากที่กล่าวมานั้น ศิลปะบำบัดเป็นกระบวนการ (Process) ที่ไม่ได้ต้องการภาพวาด ที่เสร็จสมบูรณ์และไม่ได้เป็นเพียงการดูหรือชื่นชมสุนทรีย์ของภาพวาดเพียงเท่านั้น แต่สิ่ง ที่สำคัญของการบำบัดคือความงามที่ได้รับในระหว่างวาดภาพศิลปะ ความงามที่ไม่ได้ เกิดขึ้นที่ตัวชิ้นงาน แต่หมายถึงความงามในกระบวนการการบำบัดทั้งหมด ศิลปะบำบัดจะ แตกต่างกันไปตามสภาพปัญหาและอาการของผู้ที่เข้ารับการบำบัด เช่น บำบัดด้วยการวาดภาพ การปั้นดิน ระบายสี กิจกรรมทางดนตรี หรือบทบาทสมมุติ เป็นต้น โดยเลือกใช้สื่อและ วัสดุแต่ละชนิดที่นักศิลปะบำบัดเลือกใช้จะแตกต่างกันออกไป ตามความเหมาะสมของผู้เข้า รับการบำบัดแต่ละคน โดยสื่อต่าง ๆ เหล่านี้ช่วยลดความตึงเครียด ผ่อนคลายอารมณ์ เป็นหนทางระบายความรู้สึกนึกคิดที่อยู่ภายในจิตใจของผู้เข้ารับการบำบัด

ศิลปินที่มีสภาวะทวจิต

ยะโยะอิ คุสะมะ (yayoi Kusama)

ยะโยะอิ คุสะมะ เติบโตท่ามกลาง ความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นไปอย่างไม่ราบรื่นเท่าใดนัก เนื่องมาจากบิดามีภรรยาหลายคน ศิลปินจึงเป็นเด็กสาวที่ขาดความรักความเอาใจใส่ จากบิดามารดา อีกทั้งยังเคยถูกลงโทษอย่างรุนแรงจากผู้เป็นมารดาหลายครั้ง ซึ่งสาเหตุมา จากพฤติกรรมที่แสดงออกทางสภาวะจิตที่ผิดปกติแตกต่างจากเด็กทั่วไป รวมถึงความ

ไฝผ่นในวัยเด็กที่อยากเป็นศิลปินขัดต่อความคาดหวังของมารดา กล่าวคือภายหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ความสูญเสียที่เกิดขึ้นทำให้บทบาทของสตรีมีหน้าที่เป็นแม่และภรรยา ดังนั้นอิทธิพลทางสังคมและครอบครัวของศิลปินจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดสภาวะทางจิตอาการดังกล่าวเริ่มขึ้นเมื่อศิลปินอายุ 10 ปี ได้เกิดภาพหลอนที่ก่อให้เกิดเป็นความทรงจำที่ไม่อาจลืมเลือน เมื่อศิลปินเริ่มมองเห็นลวดลายดอกไม้สีแดง คล้ายกับรูปทรงกลมกระจายอยู่โดยรอบ ศิลปินจึงเริ่มใช้การวาดภาพเพื่อลอกเลียนสิ่งที่มองเห็น (ไวท์โรบล ภูวนาถ, 2558: 7) เมื่ออายุ 21 ปี การสร้างงานในช่วงยุค 1950 ศิลปินเริ่มสร้างเอกลักษณ์ผ่านผลงานชุด Infinity Nets ที่ใช้แรงบันดาลใจ (และความกังวลใจ) จากอาการเห็นภาพซ้อนที่มีมาตั้งแต่เด็กทำให้ศิลปินสร้างผลงานด้วยลวดลาย pattern ซ้ำ ๆ ซึ่งเป็นรากฐานเอกลักษณ์ที่ติดตัวมาจนถึงปัจจุบัน ลายจุดหลากหลายสีสันไม่ว่าจะเป็นแดง เขียว หรือเหลืองบนร่างกายก็คือตัวแทนของดวงอาทิตย์ ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของแหล่งพลังงานของสิ่งมีชีวิตและโลก อีกทั้งจุดยังหมายถึงรูปทรงของดวงจันทร์ที่เป็นทรงกลม ดูสงบ นุ่มนวล เปี่ยมสีสัน แต่ขณะเดียวกันก็ไร้อารมณ์

ผลงาน One Thousand Boats Show (ภาพที่ 1) สร้างขึ้นในปี ค.ศ.1963 ผลงานชุดนี้มีองค์ประกอบหลักคือเรือ ที่ปกคลุมทั้งภายในและภายนอกด้วยวัสดุรูปทรงคล้ายอวัยวะเพศชาย โดยรอบ พื้น ผืน และเพดาน ถูกติดด้วยภาพขาวดำของเรือ 999 ภาพ ลักษณะการติดภาพเดิมเข้าไปซ้ำมันั้น แสดงถึงความรู้สึกอัดอัด การเลือกใช้สีขาวและสีดำสื่อถึงการครอบงำจิตใจซึ่งเป็นสิ่งที่ศิลปินต้องการจะกำจัดออกไป ศิลปินใช้เรือแทนสัญลักษณ์จิตสำนึกที่ลอยอยู่เหนือจิตไร้สำนึกที่ถูกคุกคามโดยสัญลักษณ์แห่งกาม ความน่าสนใจของผลชิ้นนี้คือการที่ศิลปินได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งกับผสมผสานความเป็นตัวตน โดยการเปลือยร่างกายเพื่อการปลดปล่อยพันธนาการ การรวมเป็นหนึ่งเดียวกับผลงานวิธีการบันทึกภาพตัวเองกับผลงานนั้น ยังเป็นการตอกย้ำความมีตัวตนของศิลปินอีกด้วย (Hopfman, Tatehata and Kultermann 2000: 45)

ผลงาน Accumulation No. 2 (ภาพที่ 2) สร้างขึ้นในปี ค.ศ. 1966 เป็นอีกหนึ่งผลงานที่ใช้ร่างกายของศิลปินเข้าเป็นส่วนหนึ่งของงานศิลปะมากยิ่งขึ้น ด้วยลักษณะการนำตนเองนอนลงบนโซฟาด้วยร่างกายเปลือยเปล่า วาดจุดลงทั่วร่างกาย ใส่รองเท้าส้นสูงและแต่งหน้าอย่างเต็มรูปแบบ พื้นหลังของผลงานเป็นภาพผลงานจิตรกรรม Infinity Nets (ภาพที่ 3) ส่วนพื้นที่ด้านล่างปกคลุมไปด้วยเส้นมะกะโรนีและพาสต้า การแสดงผลงานดังกล่าวมีจุดประสงค์เพื่อการปลดปล่อยเสรีภาพของเพศหญิง ท่ามกลางสัญลักษณ์ของเพศชาย โดย

ในอีกแง่มุมหนึ่งของผลงานนั้นกลับทำให้เห็นว่า ศิลปินเองก็ปรารถนาที่จะได้รับความรักเช่นกัน จึงพยายามสร้างสรรค์งานอย่างเต็มความสามารถ (Hoptman, Tatehata and Kultermann 2000: 45)

ยะโยะอิ คุสะมะ นับว่าเป็นศิลปินที่สร้างสรรค์ผลงานจากพรสวรรค์ที่มาพร้อมกับสภาวะทางจิต การสร้างงานอย่างมีเอกลักษณ์ด้วยลายจุด (Dot) ได้รับแรงบันดาลใจและแรงผลักดันที่มาจากสภาวะจิตที่ผิดปกติ สร้างสรรค์ผลงานเพื่อมุ่งเน้นถึงการบำบัดจิตใจตนเอง โดยสอดคล้องกับทฤษฎีจิตวิเคราะห์ที่แสดงให้เห็นกระบวนการทางจิตและพฤติกรรมมนุษย์ที่มีผลวิเคราะห์ไว้ว่า การสร้างสรรค์ผลงานศิลปะที่มีลักษณะซ้ำ ๆ กันนั้น การทำซ้ำเป็นกระบวนการหนึ่งทางจิตที่ต้องการความปลอดภัย ไม่ต้องการความเปลี่ยนแปลง เมื่อศิลปินทำซ้ำไปเรื่อย ๆ รูปทรงวงกลมเต็ม ๆ ที่คุ้นชิน ศิลปินจึงพบว่าศิลปินเกิดความสุขสงบทางจิตและรู้สึกปลอดภัย เราจะพบว่าผู้ป่วยทางจิตหลายคนมักเป็นโรคย้ำคิดย้ำทำ นั้นเกิดจากการปกป้องตนเองจากความหวาดกลัว กลัวการเปลี่ยนแปลง การทำซ้ำจึงเป็นทางออกให้ศิลปินสร้างโลกจำลอง โดยมองทุกอย่างเป็นจุด แสดงถึงกลไกการหลีกเลี่ยงจากความเจ็บปวด อาจกล่าวได้ว่าศิลปะมีส่วนช่วยในการบำบัดฟื้นฟูสภาวะจิตใจที่สับสนวุ่นวายสามารถสกัดกั้นความรู้สึกปวดร้าว ช่วยผ่อนคลายความรู้สึกให้ผ่อนคลาย การสร้างศิลปะจึงเป็นสิ่งเดียวที่ช่วยรับมือกับความผิดปกติที่เกิดขึ้น ทำให้ศิลปินสามารถดำรงชีวิตต่อไปบนโลกใบนี้ได้

เมตตา สุวรรณศร

เมตตา สุวรรณศร สร้างสรรค์ผลงานโดยรับแรงบันดาลใจมาจากผลงานวาดเส้นของลูกที่ป่วยด้วยโรคออทิสติก กล่าวคือศิลปินได้ใช้ศิลปะบำบัดลูกออทิสติกโดยให้วาดภาพ และปั้นดินน้ำมันส่งผลให้ลูกมีพัฒนาการที่ดีขึ้นในหลายด้าน เช่น ช่วยให้สมาธิดีขึ้น สามารถจดจ่อกับกิจกรรมที่อยู่ตรงหน้าได้นานมากยิ่งขึ้น ส่งเสริมให้เกิดการสื่อสารผ่านภาษาภาพอันนำไปสู่การสื่อสารด้วยภาษาพูด ช่วยกระตุ้นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ร่วมกิจกรรมด้วยกัน (เมตตา สุวรรณศร, 2562)

ผลงานชุด “เส้นใยแห่งความรักของแม่” (Thread of Love from Mother) (ภาพที่ 4) นำเสนอผลงานประติมากรรมนุ่ม ในรูปแบบศิลปะจัดวาง (Installation Arts) แสดงโทนสีและบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นการสร้างโลกสามมิติขึ้นจากผลงานภาพวาดลายเส้นของลูก ที่ผู้เป็นแม่พยายามสร้างขึ้นเพื่อสื่อความหมายถึงผูกพันระหว่างสายใยรักของแม่ที่มีต่อลูก มีการถัก

โครเชต์เป็นลักษณะสายยาวเชื่อมทุกชิ้นไว้ด้วยกันด้วยกัน และติดตั้งในวิธีที่หลากหลาย เช่น ห้อยแขวน ชิ่ง ตึง วางราบ ทำให้เกิดจังหวะของการจัดวางที่หลากหลาย เพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกในภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ของผู้เป็นแม่ที่ต้องดูแลลูกชายออทิสติก (เมตตา สุวรรณศร, 2562)

ผลงานชุด “ความคิดคำนึงถึงช่วงเวลาที่ผ่านมาเลยภายในจิตใจฉัน” (Nostalgia of mind) (ภาพที่ 5-6) เป็นผลงานสื่อผสม โดยใช้เทคนิคภาพพิมพ์ตะแกรงไหม (Silk Screen) ผสมผสานกับเทคนิคตัดกรรมต่าง ๆ เช่น งานดัก บัก ดุนนูน บักฉลุ ถักโครเชต์ การปะติดลงบนผืนผ้าชนิดต่าง ๆ ผลงานมีลักษณะรายละเอียดที่ซ้อนขึ้นมาเป็นชั้น ๆ เป็นกระบวนการที่ล้วนต้องใช้ความอดทนในการสร้างสรรค์ทั้งสิ้น ศิลปินมีแนวคิดหลักที่จะถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกโหยหาอดีต แสดงออกถึงการหวงรำลึกถึงความทรงจำที่ผ่านมา ทั้งช่วงเวลาที่ยอบอุ่นที่มีกับครอบครัว กับคนรักในช่วงเวลาที่ใช้ชีวิตอยู่ด้วยกัน รูปทรงที่ใช้ มักจะเป็นรูปทรงของคนเป็นหลัก เช่น ภาพครึ่งตัวของศิลปินในหลายอิริยาบถที่แสดงออกให้เห็นถึงอารมณ์เศร้าผ่านสีหน้าและแววตา ถูกจัดองค์ประกอบรวมอยู่กับสัญลักษณ์อื่น ๆ ที่มีความหมายต่อศิลปิน เช่น ภาพสมาชิกในครอบครัว ตุ๊กตากระดาษ ดอกไม้ ต้นไม้ ภาพจากหนังสือ ตัวอักษร เป็นต้น (เมตตา สุวรรณศร, 2562)

จากที่กล่าวมานั้นจะเห็นได้ว่า “ศิลปะบำบัด” มีประโยชน์ในหลายด้าน ทำให้ศิลปินเริ่มศึกษาถึงแนวทางการใช้ศิลปะบำบัดกับตนเองและลูกไปพร้อมกัน โดยการค้นหาเทคนิคที่ศิลปินชื่นชอบและทำให้รู้สึกผ่อนคลาย จึงพบว่าเทคนิคการถักโครเชต์เป็นการบำบัดในอีกแนวทางหนึ่ง เพราะโครเชต์ต้องใช้สมาธิในการถัก การนับห่วง การสร้างลวดลายอันเป็นการทำงานของจิตรู้สำนึก ให้จดจ่อต่อกิจกรรมที่อยู่ตรงหน้า หากไม่มีสมาธิแล้ว ลวดลายก็จะผิดพลาด ผลงานจะออกมาไม่สวยงาม ในระหว่างการถักนั้นสมาธิจึงถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ศิลปิน หลุดพ้นออกจากห่วงของปัญหาในช่วงระยะเวลาหนึ่ง และเมื่อถักในระยะเวลาที่นานขึ้น สมาธิเริ่มดีขึ้น การหลุดพ้นจากปัญหายาวนานขึ้น และในระหว่างถักนั้น อาจทำให้ศิลปินเกิดความคิดที่เปิดโล่ง และมองถึงปัญหาด้วยความเข้าใจมากขึ้น จากทุกข์มากก็เบาบางลง อีกส่วนหนึ่งที่มีส่วนช่วยคือเวลา เวลาเดินไปข้างหน้า และได้นำพาความทรงจำบางอย่างให้จืดจางลง โดยการสร้างกิจกรรมให้กับตนเอง คือการใช้ศิลปะบำบัดด้วยการถัก ในระยะเวลาที่นานเพียงพอ จะทำให้พบว่า ศิลปินสามารถหลุดพ้นจากปัญหาได้ในระดับที่ดี เพราะเมื่อพบปัญหาที่ทำให้ไม่สบายใจ กระทบใจเมื่อใด ก็หยาบโครเชต์ขึ้นมาถัก เสมือนเป็นการเพ่งสมาธิ

วัชรภาพร อยู่ดี

วัชรภาพร อยู่ดี ศิลปินต้องเข้ารับการรักษากภาวะมีบุตรยาก แพทย์เลือกใช้วิธีการผสมเทียม การตั้งครรภ์เป็นไปได้อย่างราบรื่น จนแพทย์ตรวจพบความผิดปกติที่อาจเกิดอันตรายขึ้นได้ ทั้งแม่และลูก จึงจำเป็นต้องคลอดก่อนกำหนด แต่ทารกที่คลอดออกมากลับมีชีวิตอยู่ได้แค่เพียงชั่วครู่ก็จากไป ปฏิกริยาความเศร้าโศกเสียใจการสูญเสียลูกสาววัยแรกเกิดนั้นถือเป็นวิกฤติครั้งใหญ่ที่ศิลปินต้องเผชิญ ศิลปินจมดิ่งอยู่กับความเศร้าหมอง เป็นเวลานานกว่า 2 เดือน ส่งผลทำให้สภาพร่างกายเหนื่อยล้า อ่อนแอ และก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจอย่างสาหัส จนคิดอยากมองหาทางออกให้กับตัวเอง ศิลปินเริ่มสำรวจตัวเองและตระหนักถึงศิลปะ โดยมีความคิดแรกที่หวังว่าจะทำงานศิลปะสักชิ้นเพียงว่าทำเพื่อปลอบใจตนเองเท่านั้น (วัชรภาพร อยู่ดี, 2556: 5-7)

ผลงานในชุด “ความเศร้าอันงดงาม” (Beautiful Sadness) เช่นผลงานชื่อความสิ้นหวังสีหม่น (ภาพที่ 7) และขอเทวดานางฟ้าคุ้มครอง (ภาพที่ 8) ศิลปินใช้ความเศร้ามาเป็นพลังในการสร้างสรรค์ผลงาน โดยใช้เทคนิคการวาดเส้นดินสอดำซึ่งเป็นความมุ่งหมายของศิลปินที่ต้องการใช้เทคนิคที่สอดคล้องกับอารมณ์ความรู้สึกภายในของผู้เป็นแม่ เนื่องจากการวาดเส้นเป็นการเริ่มต้นเพื่อดำเนินไปสู่การระบายสี แฝงนัยยะของการก่อรูปเพื่อไปหาความสำเร็จที่ยังไม่เสร็จสมบูรณ์ การเริ่มต้นที่ไม่ไปถึงเส้นชัยทั้งนี้ศิลปินจะใช้เทคนิคการวาดเส้นเฉพาะในกรอบของรูปทรงของสตรีตั้งครรภ์ เพื่อแทนความรู้สึกของผู้หญิงที่กำลังจะเป็นแม่แต่ไม่สมหวัง (วัชรภาพร อยู่ดี, 2556: 8-9)

ผลงานชุด “ในอุทร” (In Amnion) (ภาพที่ 9) เกิดขึ้นมาจากเหตุการณ์ที่มาจากความพยายามที่จะมีบุตร จนได้ตั้งครรภ์อีก 2 ครั้ง แต่ก็สูญเสียลูกน้อยไปในไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์อีกทั้ง 2 ครั้ง จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่านี้ทำให้ความเศร้ายิ่งทวีคูณขึ้นจนเกิดเป็นแรงบันดาลใจที่จะสร้างสรรค์ผลงานศิลปะเพื่อคลายความเศร้า โดยการนำรูปทรงของอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับช่วงเวลาของการตั้งครรภ์มาประกอบกับรูปทรงของกึ่งก้านต้นไม้โดยได้จินตนาการมาจากการมองเห็นตัวอ่อนผ่านจอภาพของเครื่องอัลตราซาวด์ผลงานชุดนี้มีการใช้รูปทรงของอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับช่วงเวลาของการตั้งครรภ์มาจัดองค์ประกอบกับรูปทรงของกึ่งก้าน เป็น การแตกแขนงของรากไม้ มีการเพิ่มเทคนิคการปะติดเยื่อกระดาษที่มีสีสันทากหลาย และมีการไล่น้ำหนักของสีเพิ่มขึ้น ทำให้ได้บรรยากาศของผลงานที่มีความลึกและให้อารมณ์ความรู้สึกที่อบอุ่น คุ้นเคย และมีความนุ่มละมุนไปในตัว (วัชรภาพร อยู่ดี, 2556: 52-61)

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ชัดว่าศิลปินได้สร้างสรรค์ผลงานศิลปะเพื่อบำบัดสภาวะทางจิต ด้วยการสร้างสรรค์ผลงานที่เติมเต็มไปด้วยอารมณ์ความรู้สึกแห่งความรักที่แม่มีต่อลูก ศิลปินแสดงภาวะโหยหา ความคิดถึง ความสุขเล็กๆ ๆ ที่ได้รับจากการโอบกอดลูกไว้ในอ้อมกอด แม้เป็นเพียงระยะเวลาสั้น ๆ แต่เป็นความสุขที่ศิลปินไม่รู้ลืม การใช้ศิลปะนับเป็นแนวทางในการบำบัดมีกลไกการทำงานคล้ายกับการระบายความรู้สึกที่อัดอั้นอยู่ภายในจิตใจ กลั่นกรองออกมาเป็นภาพวาด ในระหว่างที่วาดจิตจะเกิดสมาธิในการลากเส้น และเกลี่ยสี เป็นการถ่ายทอดความรู้สึกเชิงบวกจากการสร้างสรรค์ผลงาน จึงนับได้ว่าศิลปะช่วยบำบัด ถือเป็นวิธีหนึ่งของแนวความคิดการป้องกันตนเองของบุคคล (Defence Mechanisms) หมายถึงการเปลี่ยนรูปแบบการตอบสนองความต้องการภายในจิตใจ ดังนั้นการทำงานผลงานศิลปะ จึงมีส่วนช่วยในการเยียวยาจิตใจของศิลปิน และส่งเสริมให้ศิลปินเกิดความเข้าใจในตนเองมากยิ่งขึ้นอีกด้วย

สรุป

จากการศึกษาและวิเคราะห์ผลงานสร้างสรรค์ของศิลปินหญิงทั้ง 3 ท่าน คือ ยะโยะอิ คุณสมะเมตตา สุวรรณศร และวัชรภาพร อยู่ดี พบว่าวัตถุประสงค์หลักของการสร้างสรรค์ผลงานของศิลปินเป็นไปเพื่อบำบัดตนเองให้หลุดพ้นจากสภาวะทางจิต อันมีที่มาแตกต่างกันไปตามวิกฤติในชีวิตที่เกิดขึ้น ด้วยวิธีการที่แตกต่างกันออกไปเมื่อมนุษย์พบกับปัญหาและพยายามหาหนทางออกจากสภาพความเป็นจริงของชีวิต แต่บางครั้งก็ไม่สามารถพบทางออกที่จะแก้ปัญหาได้โดยตรง ทำให้เกิดภาวะเก็บกด ซึมเศร้า ครุ่นคิด เพื่อหาหนทางในการแก้ไขปัญหา จึงได้มีการคิดคิดและริเริ่มกระบวนการศิลปะบำบัด ซึ่งถือเป็นการแพทย์ทางเลือกอย่างหนึ่งที่จะเห็นได้ชัดว่าศิลปะบำบัดเป็นกระบวนการที่ไม่ได้ต้องการภาพวาดที่เสร็จสมบูรณ์และไม่ได้เป็นเพียงการดูหรือชื่นชมสุนทรีย์ของภาพวาดเพียงเท่านั้นแต่สิ่งที่สำคัญของการบำบัด คือ ความงามของการทำงานศิลปะ ความงามที่ไม่ได้เกิดขึ้นที่ตัวชิ้นงาน แต่หมายถึงความงามในกระบวนการการบำบัดทั้งหมด

Ussannakorn

- กิตติพัฒน์ นนทปัทมะดุลย์. (2552). ทักษะการบำบัดแนวเรื่องเล่าและทักษะการวิจัย
แนวเรื่องเล่าเรื่อง: ทักษะสองด้านในเนื้อเดียวกัน. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิก.
มหาวิทยาลัยศิลปากร. (2019). "เส้นใยความรักของแม่ต่อลูกน้อยออทิสติก" เข้าถึงเมื่อ
19 ธันวาคม 2562. เข้าถึงได้จาก http://www.resource.lib.su.ac.th/awardsu/web/artdetail?item_id=817.
- ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2550). ศิลปะบำบัด ศาสตร์และศิลป์แห่งการบำบัด. กรุงเทพฯ:
คุรุสภาลาดพร้าว.
- นันทิรา หงส์ศรีสุวรรณ. (2559) "ภาวะซึมเศร้า." วารสาร มจร.วิชาการ 19, 38 (มกราคม-
มิถุนายน): 105-110.
- ภูพิงค์ เมตตานัยธรรม. (2559). "ศิลปะในฐานะเครื่องมือบำบัดเยียวยาความเศร้า: กรณีศึกษา
เมตตา สุวรรณศรี และวัชรพร อยู่ดี." วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาทฤษฎีศิลป์
คณะจิตรกรรม ประติมากรรมและภาพพิมพ์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- เมตตา สุวรรณศรี. (2562). ศิลปิน อาจารย์ประจำสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์. สัมภาษณ์, 16
ธันวาคม.
- เลิศศิริร์ และคณะ. (2548) "ศิลปะบำบัด: ความสังเขป," วารสารวิชาการสาธารณสุข
14, 6 (พฤศจิกายน-ธันวาคม): 58.
- วัชรพร อยู่ดี. (2556) "การแปรค่าอารมณ์สู่การสร้างสรรค์งานศิลปะ: กรณีศึกษาผลงานศิลปะชุด
ความเศร้าอันงดงาม." วารสารจิตศิลป์ 4, 1 (มกราคม-มิถุนายน): 5-61.
- วัชรโรบล ภูวนาด. (2558). "การศึกษาผลงานของยะโยะอิ คุสะมะ (Yayoi Kusama) ที่
แสดงออกถึงสภาวะความผิดปกติทางจิตในช่วงปี ค.ศ.1948-2000." วิทยานิพนธ์
ปริญญาโท สาขาวิชาทฤษฎีศิลป์ คณะจิตรกรรม ประติมากรรมและภาพพิมพ์
มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3 เขตตรวจราชการที่ 9. (2553). "เทคนิคการใช้ CBT สำหรับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า."
เอกสารสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในเขตพื้นที่ตรวจราชการที่ 9.
- สงกรานต์ ก่อธรรมนิเวช. (2552). ศัพท์ทางจิตเวช. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สารรัตน์ วุฒิอาภา. (2555) "การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมในวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า
และฆ่าตัวตาย," วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 20, 5: 14.
- อนุพงษ์ สุธรรมนิรันดร์, อมรรัตน์ คงบุบ และณัฐธินิ ชินะจิตพันธ์. "โรคความผิดปกติทางจิตใจ
ภายหลังภัยอันตรายในเด็ก," Journal of Medicine and Health Sciences 21, 3
(ธันวาคม): 6.

For Midable Mag. (2019). YAYOI KUSAMA. . Accessed December 19, 2019. Available from <https://www.formidablemag.com/yayoi-kusama/>.

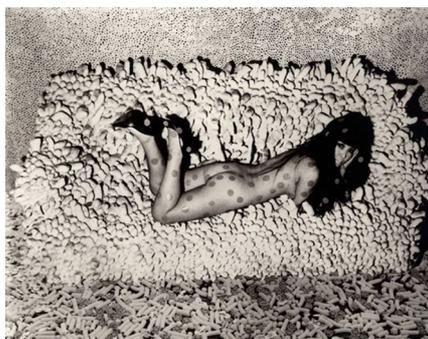
Hoptman, Laura, Akira Tatehata. and Udo Kultermann. (2000). Yayoi Kusama. Hong Kong: Phaidon Press.

Zwirner, David. (2019). Yayoi Kusama Infinity Nets. David Zwirner. Accessed December 19, 2019. Available from <https://www.davidzwirner.com/exhibitions/infinity-nets>.



ภาพที่ 1

Yayoi Kusama, One Thousand Boats, 1963,
43.2x 57.2 cm, Soft Sculpture, Gertrude Stein Gallery: New York, NY,
December 17, 1963 - January 11, 1964,
(FORMIDABLE MAG, 2019).



ภาพที่ 2

Yayoi Kusama, Accumulation No. 2, 1962,
88.9 x 223.5 x 102.2 cm, Soft Sculpture,
Hood Musuem of Art, Dartmouth College,
Hanover (New Hampshire). USA, (FORMIDABLE MAG, 2019)



ภาพที่ 3

Yayoi Kusama, *Infinity Nets*, 1929,

130.5 x 194.0 cm, Acrylic on canvas, David Zwirner in New York.

(David Zwirner, 2019)



ภาพที่ 4

เมตตา สุวรรณศร, *เส้นใยแห่งความรักของแม่ (Thread of Love from Mother)*, 2558,

แปรผันตามพื้นที่, ถักโครเชต์และโลหะ, มหาวิทยาลัยศิลปากร.

(มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2563)



ภาพที่ 5

เมตตา สุวรรณศร, Nostalgia 1, 2558,

สื่อผสม, นิทรรศการทุนสร้างสรรค์ศิลปกรรม ศิลป์ พีระศรี ครั้งที่ 14

ณ หอศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

(กฤษิ๊งค์ เมตตานัยธรรม, 2559)



ภาพที่ 6

เมตตา สุวรรณศร, Nostalgia 8, 2558,

สื่อผสม, นิทรรศการทุนสร้างสรรค์ศิลปกรรม ศิลป์ พีระศรี ครั้งที่ 14

ณ หอศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

(กฤษิ๊งค์ เมตตานัยธรรม, 2559)



ภาพที่ 7

วัชรพร อยู่ดี, ความหวังสีหม่น, 2552,

150x100 ซม, สีอะคริลิกและวาดเส้นดินสอ, การแสดงศิลปกรรม

ณ หอศิลปะและการออกแบบ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วังท่าพระ

(ญุพิงค์ เมตตานัยธรรม, 2559)



ภาพที่ 8

วีรภาพร อยู่ดี, ขอเทวดานางฟ้าคุ้มครอง, 2553,

100x150 ซม., สีอะคริลิกและวาดเส้นดินสอ, การแสดงศิลปกรรม

ณ หอศิลปะและการออกแบบ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วังท่าพระ
(ญี่ปุ่นค้ เมตตานันยธรรม, 2559)



ภาพที่ 9

วัชรพร อยู่ดี, ในห้วงเวลา หนึ่งในภาพผลงานชุด “ในอุทร” (In Amnion), 2557, สีอะคริลิก, การแสดงศิลปกรรม ณ หอศิลป์และการออกแบบ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วังท่าพระ (ภูพิงค์ เมตตานัยธรรม, 2559)