

Received: 19 November 2023

Revised: 14 February 2024

Accepted: 2 July 2024

บันทึกสภาวะอารมณ์ ศิลปะแบบนามธรรมเพื่อการพิจารณาและบำบัดสภาวะ เชิงลบ

THE JOURNAL OF EMOTIONAL STATE: ABSTRACT ART FOR REFLECTION AND THERAPY OF NEGATIVE EMOTIONS

วสวัตต์ รียาพันธุ์^{1*}Wasawat Riyapun^{1*}

บทคัดย่อ

บันทึกสภาวะอารมณ์ ศิลปะแบบนามธรรมเพื่อการพิจารณาและบำบัดสภาวะเชิงลบ เป็นบทความที่มุ่งนำเสนอผลงานทางด้านทัศนศิลป์ ผู้สร้างสรรค์ได้นำประสบการณ์ที่ตนเองมีระหว่างปัจจัยที่เกิดขึ้นกับอารมณ์และสภาวะเชิงลบมาบำบัดด้วยกลวิธีทางด้านศิลปะบำบัด (Art Therapy) โดยมีเป้าหมายเพื่อการบำบัด รักษาและฟื้นฟูอาการ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ มุ่งหวังให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง ซึ่งใช้กระบวนการที่แตกต่างกันในแต่ละครั้ง ขึ้นอยู่กับสภาวะที่เกิดขึ้นในขณะนั้นว่าเป็นอย่างไร และเพื่อมุ่งเน้นการสำรวจอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด การเข้าใจ และอธิบายตัวตนผ่านการสร้างชิ้นงานของผู้สร้างสรรค์ในรูปแบบของบันทึกที่มีกระบวนการทางด้านทัศนศิลป์ที่อาศัยรูปแบบศิลปะประเภตนามธรรม (Abstract Art) เพื่อให้เกิดพื้นผิวหรือลักษณะพิเศษที่แสดงตัวขึ้นมา ผ่านปฏิกิริยาที่ต่างกันของวัตถุธาตุ ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้สร้างสรรค์ถ่ายทอดอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากสิ่งเร้าลงไปบนวัสดุ เปรียบเสมือนพื้นที่รองรับใช้วัสดุและสื่อต่าง ๆ เช่น สีบนกระดาษที่มีพื้นผิวและขนาดแตกต่างกันออกไป เพื่อเป็นการบันทึกช่วงเวลาและสภาวะของอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้สร้างสรรค์ในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อเป็นอุทาหรณ์ และข้อคิดในสำนึกของจิตใจต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกันถึงการยับยั้งชั่งใจ การควบคุมอารมณ์ และการประคับประคองสติในการขัดเกลาความรู้สึกของตนเอง ท่ามกลางความโกลาหลของสภาวะอารมณ์อันเกิดขึ้นจากสิ่งที่เข้ามากระทบใจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอภาพสะท้อนของสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ส่วนตัว

¹ คณะจิตรกรรมประติมากรรม และภาพพิมพ์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

¹ Faculty of Painting, Sculpture and Graphic Arts, Silpakorn University

* Corresponding author e-mail: riyapun_w@old.silpakorn.edu

เช่น ความโกรธ ความทุกข์ ความโศกเศร้า รวมถึงการทดลองในการพิจารณาควบคุมอารมณ์ผ่านการกระทำ ด้วยวิธีการบันทึก และถ่ายทอดเป็นผลงานศิลปะ และการศึกษาค้นคว้าข้อมูลในทางทฤษฎี ปรัชญา และทางคตินิยมต่อการควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของมนุษย์ โดยอาศัยกระบวนการทางด้านทัศนศิลป์ด้วย เทคนิควิธีการที่สอดคล้องกับสภาวะอารมณ์ในเหตุการณ์ที่กระทบใจผู้สร้างสรรค์ และเพื่อสร้างสรรค์ผลงานในรูปแบบศิลปะบำบัด ซึ่งมุ่งเน้นการสำรวจสภาวะของอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวข้าพเจ้าเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ในการควบคุมและจัดการกับอารมณ์เชิงลบด้วยกลวิธีทางด้านศิลปะ จึงเป็นหนึ่งในการสื่อสารเพื่อสร้างแนวทางการยับยั้งสติ และเตือนสติของตนเองผ่านรูปแบบการใช้ศิลปะเพื่อการบำบัด ซึ่งอาศัยกระบวนการทางศิลปะประเภทนามธรรม นำเสนอเนื้อหาเป็นผลงานสร้างสรรค์จำนวน 2 ชุด

คำสำคัญ: ศิลปะบำบัด; สภาวะอารมณ์; ศิลปะนามธรรม

Abstract

“The Journal of Emotional States: Abstract Art for Reflection and Therapy of Negative Emotions” is an article that aims to present works in the field of visual arts. The author draws on his own experiences with negative emotions for receiving the therapy with art strategies (Art Therapy), with the goal to restore both physical and mental symptoms, aiming for inner transformation. Each creation process is different each time, influenced by the emotional state at the time, and it is focused on exploring emotions, thoughts, self-understanding, and self-expression. The works are documented as a journal that relies on the Abstract Art techniques to create textures or special characteristics conveying emotions triggered by stimuli through various materials. The artist records these emotions on surfaces like paper, using different textures and sizes, as a means to capture moments of emotional states in various situations. This process is intended to reflect on mindfulness, emotional control, and self-awareness amid emotional turbulence. The objective is to present a reflection of the emotional state arising from personal experiences such as anger, suffering, and sadness and examines ways to control these emotions through a journaling process that translates into art. Additionally, theoretical, philosophical, and ethical insights are investigated to understand human emotional management. Through visual art techniques aligned with specific emotional experiences, the artist aims to produce therapeutic artworks, focusing on self-exploration of emotions in different situations. This creative process employs abstract art to communicate self-discipline and mindfulness, resulting in a collection of two series of therapeutic art pieces.

Keywords: Art therapy; Emotions; Abstract Arts

1. ความนำ

อารมณ์ของมนุษย์ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากสิ่งเร้า สามัญสำนึก และปัจจัยอีกนานัปการ ที่ก่อรวมเป็นมวลพลังงานบางอย่างและสร้างความรู้สึกให้แก่มนุษย์ ความรู้สึกเป็นสิ่งที่สร้างสภาวะบางอย่างให้เกิดขึ้นทั้งในทางจิตวิทยา และสรีรวิทยา หากมนุษย์เกิดความรัก ก็ย่อมแสดงออกในทางที่มีความปิติ ความสุข ความชื่นชมยินดี ความพึงพอใจ ในการกระทำอันเป็นที่พึงใจระหว่างตนกับอีกฝ่ายหนึ่ง และหากเป็นความรู้สึกในเชิงลบ ซึ่งนับเป็นสิ่งที่น่ากลัว และน่ากังวลใจจนชวนให้คำนึงไปว่า ในหลายต่อหลายครั้งที่มนุษย์เราก่อการเกินกว่าเหตุ ล้วนมีที่มาจากการขาดความยับยั้งชั่งใจ และสติสัมปชัญญะ ตลอดจนการควบคุมสถานการณ์อันมีปฐมบทเกิดขึ้นจากสภาวะและอารมณ์

ในปัจจุบันมนุษย์ทุกช่วงวัย ล้วนต้องพบเจอกับปัญหามากมายในชีวิต ท่ามกลางสังคมที่บีบเคี้ยว ผิดแผกไปจากอดีต เด็กและเยาวชนเติบโตมาในครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ บ้างขาดความรัก ความเอาใจใส่ เพราะครอบครัวต้องดิ้นรนเอาชีวิตรอดเพื่อการยังชีพของครอบครัว ทุกอย่างล้วนเป็นเหตุผลให้ความผิดปกติเกิดขึ้นภายในความรู้สึกของผู้ที่ได้รับ จากเหตุการณ์ความรุนแรงของสังคม ปัจจุบันพื้นที่ออนไลน์สามารถย่อโลกทั้งใบผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทรงสี่เหลี่ยมในมือของมนุษย์ทุกคน เรื่องราวต่าง ๆ ถูกส่งไปยังผู้รับสารโดยไม่ผ่านการกลั่นกรองและพิจารณาเหมือนแต่ก่อนที่มีหน่วยงานควบคุมการผลิตสื่อต่าง ๆ ก่อนเผยแพร่สู่สาธารณชน ปัจจุบัน ผู้คนบนโลกออนไลน์สามารถนำเสนอเรื่องราวต่าง ๆ ได้ทุก ๆ มิติและหลายครั้งนำเสนอสิ่งต่างๆ ลงไปโดยไม่ได้คิดถึงผลกระทบที่จะตามมา มุ่งหวังเพียงความพึงพอใจส่วนตัวเท่านั้น

ทั้งนี้ ในปัจจุบัน พบว่าจากมนุษย์ที่มีร่างกายครบ 32 เป็นปกติ กลับต้องผิดปกติเพราะความเจ็บป่วยที่ถูกบัญญัติทางการแพทย์ว่าอาการเหล่านี้เป็นโรคชนิดหนึ่งซึ่งเรียกว่าโรค “ซึมเศร้า” ทางทางการแพทย์หรือ Clinical depression หมายถึง ภาวะซึมเศร้าที่มีมากกว่าอารมณ์เศร้า และเป็นพยาธิสภาพแบบหนึ่ง ที่พบได้ในหลาย ๆ โรคทางจิตเวช โดยเฉพาะโรคทางอารมณ์ คือ โรคซึมเศร้า (Major depressive disorder หรือ Depressive episode) และ โรคไบโพลาร์ (Bipolar disorder) โดยในปัจจุบันเราสามารถพบคนใกล้ตัวป่วยด้วยอาการเหล่านี้ได้ง่ายขึ้น และเป็นโรคที่ไม่คาดคิดว่าหลายคนที่ภายนอกดูมีความสุขในการดำรงชีวิต หากแต่ลึก ๆ ภายในจิตใจของเขากลับเต็มไปด้วยความทุกข์ที่ไม่สามารถควบคุมได้จากความผิดปกติบางอย่างทางร่างกาย ซึ่งเกิดขึ้นจากสภาวะและอารมณ์ที่ปราศจากการจัดการและควบคุมได้จนส่งผลให้เกิดเป็นความทุกข์เวทนาที่ต้องดำรงชีวิตอยู่กับสภาวะที่เป็น และมีคำว่าผู้ป่วยซึมเศร้า ผู้ป่วยไบโพลาร์ เป็นคำนำหน้าหรือคำพ่วงท้ายอยู่เสมอ

ผู้สร้างสรรค์เองเป็นหนึ่งในนั้น ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ใกล้ความเป็นผู้ป่วยโรคซึมเศร้าและไบโพลาร์มากที่สุดในช่วงเวลาหนึ่งของชีวิต ในวัยที่ย่างเข้าสู่วัยใกล้ 30 ปี บริบูรณ์ มีจุดเปลี่ยนที่ต้องรับผิดชอบดูแลครอบครัว แทนพ่อและแม่และจากสถานการณ์โรคระบาดโควิด 19 ได้ส่งผลกระทบอย่างหนักต่อระบบการเงินของครอบครัว ธุรกิจการรับเหมาก่อสร้างที่เคยเป็นอาชีพหลักเพื่อดูแลทุกคนในครอบครัว ต้องยุติลงหลังจากประสบกับภาวะขาดทุนต่อเนื่องมาตลอดระยะเวลา 3 ปี ผู้สร้างสรรค์จำต้องแบกรับภาระค่าใช้จ่ายมากมาย ที่ยังไม่สามารถ

หาช่องทางทางการเงินมาช่วยเหลือครอบครัว ให้เดินหน้าต่อไปได้ และในขณะนั้นผู้สร้างสรรค์กำลังศึกษาระดับมหาบัณฑิตในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง และจำต้องยอมรับเกณฑ์จากการประเมินจากหลักเกณฑ์ต่างๆ ความคาดหวังในการจบการศึกษาและได้ใช้ใบประกาศนียบัตรเพื่อประกอบอาชีพที่มั่นคง และสูงขึ้นตามวิทยฐานะที่ได้รับ ความคาดหวังนั้นกลับเป็นสิ่งที่สร้างบาดแผล และรอยซ้ำให้แก่ผู้สร้างสรรค์เป็นอันมากในระหว่างทางของการศึกษา จะด้วยเพราะการคิดตัดสินใจที่ผิดพลาดหรือผู้สร้างสรรค์อาจทำงานสร้างสรรค์ได้ยังไม่ดีนัก จึงอาจไม่เป็นที่พอใจและจำต้องพิสูจน์ตนเองอยู่หลายครั้ง แต่ผลการประเมินที่ได้รับคือ “ไม่ผ่าน” จึงเกิดความรู้สึกที่บั่นทอนจิตใจ และความรู้สึกมากมายที่เกิดขึ้นจนสัมผัสได้ว่า วินาทีนั้น “เราเปลี่ยนไป” ผู้สร้างสรรค์พบความผิดปกติบางอย่างในการใช้ชีวิต ความสุข ความชอบ เสียงหัวเราะ รอยยิ้มที่เคยมีบนใบหน้า ความรู้สึกชื่นชมยินดีที่มีต่อสิ่งกระทบต่าง ๆ กลับเป็นความรู้สึกในทางตรงกันข้าม อันเป็นค่ากลางของการเดินทางเข้าใกล้คำว่าผู้ป่วยทางจิต ที่ล้วนแล้วมีในระยะแรกเริ่มเขาเหล่านั้นก็มีอาการเช่นนี้ จึงถูกคิดและจัดการกับสภาวะอารมณ์เช่นที่กำลังพบเจอ ก่อนที่จะไม่อาจประคับประคองสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ได้อย่างปกติ

ผู้สร้างสรรค์จึงใช้พื้นฐานของการทำงานศิลปะ และการค้นคว้าทดลองเพื่อการผลิตงานสร้างสรรค์โดยยึดโยงหลักคิดในเรื่องของการบำบัดตัวเอง รวมถึงแสวงหาหนทางในการแสดงออกถึงสภาวะบางอย่างในจิตใจ ซึ่งช่วงเวลาหนึ่งส่งผลให้เกิดเป็นสภาวะความผิดปกติในทางอารมณ์ความรู้สึก จึงพิจารณากระบวนการจากการทำงานศิลปะ เพื่อริเริ่มจากการบำบัดตนเองบนการตั้งคำถามถึงงานศิลปะ สามารถบำบัดอาการเหล่านี้ได้จริงหรือ และงานศิลปะประเภทใดกันแน่ที่สามารถเยียวยาสภาวะเหล่านี้ได้

2. ทฤษฎีจากนักคิดกับการพิจารณาตนเอง

การสร้างสรรค์ผลงานทางด้านทัศนศิลป์ บนพื้นฐานของการใช้ศิลปะบำบัด เริ่มขึ้นจากการค้นคว้าและทบทวน หลักคิดจาก นักคิด นักจิตวิทยา เพื่อการทบทวน สำหรับรับรู้และเข้าใจในสิ่งที่ผู้สร้างสรรค์มุ่งหมายจัดการและควบคุมอารมณ์ อารมณ์เป็นเรื่องราวของประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกนึกและอัตวิสัย ที่ถูกกำหนดลักษณะเฉพาะโดยการแสดงออก สภาพจิตใจ

นักจิตวิทยากล่าวว่า อารมณ์ (Emotion) มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินโดยคำว่า Emovere โดย E แปลว่า Out ส่วน Movere แปลว่า เคลื่อน ดังนั้น ในภาษาไทยความหมายของคำว่า Emotion จึงหมายถึง เคลื่อนออก ตื่นเต้น หรือปั่นป่วน โดยสามารถอธิบายเพิ่มเติมได้ว่า สิ่งเร้าเป็นตัวกำเนิดอารมณ์ โดยปัจจัยหรือสิ่งเร้าที่เป็นต้นเกิดอารมณ์นั้นแบ่งออกเป็น 2 ประการ ประการแรก คือ สิ่งเร้าภายนอก (External stimulus) ได้แก่ สิ่งที่อยู่นอกตัวเราสามารถรับรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัสหรืออายตนะ 5 เช่น การชมเชย การสูญเสีย และประการที่สอง คือ สิ่งเร้าภายใน (Internal stimulus) ได้แก่ ความปรารถนา ความต้องการ ความสนใจ ประสบการณ์ และความทรงจำ เป็นปัจจัยให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เกิดจากการรับรู้และตอบสนองต่อสิ่งที่เข้ามากระตุ้น ร่างกาย และจิตใจ ซึ่งมีระดับความรุนแรงต่างกันออกไปตาม

แต่การควบคุมและสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบสิ่งเหล่านี้เรียกว่าเป็นพฤติกรรมทางอารมณ์ (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์, 2556, น. 56)

กล่าวโดยสรุปได้ว่า อารมณ์ หมายถึง สาระของสภาวะทางจิตใจที่เกิดจากประสบการณ์ความรู้สึกส่วนบุคคล ก่อให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสิ่งเร้ากับรูปอินทรีย์ ซึ่งส่งผลให้เกิดการโต้ตอบต่อความรู้สึกที่หวนไหวนั้น ออกมาในรูปแบบพฤติกรรมที่มีความแตกต่างกันออกไป

ประเภทของอารมณ์มีด้วยกันหลากหลายรูปแบบ แตกต่างกันตามปัจจัยทางด้านความรู้สึก การศึกษาลักษณะ และประเภทของอารมณ์ จึงเป็นการทบทวนให้สามารถรับรู้ได้ถึงลักษณะ และประเภทของอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้โดยทั่วไปอันประกอบด้วย

ความกลัว (Fear) เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อรู้สึกว่าคุณเองไม่ได้รับความปลอดภัยหรือชีวิตกำลังถูกคุกคามอาจเกิดจากเคยมีประสบการณ์ที่ไม่ดีมาก่อน ความกลัวจะเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงสิ่งนั้นหากเป็นความกลัวที่เกิดขึ้นมากเกินไปเกินกว่าเหตุ

ความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นอารมณ์ที่ไปในทางไม่สบายใจ กระวนกระวาย ความวิตกกังวล เป็นเพียงช่องว่างระหว่างเวลา เมื่อใดก็ตามที่เราไม่สนใจปัจจุบันครุ่นคิดถึงแต่อนาคต เมื่อนั้นจะรู้สึกวิตกกังวลทันที

ความรัก (Affection) เป็นอารมณ์ที่มีคุณค่ามากที่สุด ก่อให้เกิดการปรับตัวที่ดีในทุก ๆ ด้าน ทำให้เกิดความสุขใจ ชื่นใจ เป็นมิตรต่อกัน เอื้อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อสิ่งเร้านั้น

ความร่าเริงสนุกสนาน (Joy) เป็นอารมณ์ที่บ่งบอกถึงการมีสุขภาพจิตดี อารมณ์นี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ต้องการมักแสดงออกในรูปแบบการหัวเราะ กระโดดโลดเต้น โอบกอด เอื้อให้บุคคลมองโลกในแง่ดี และเกิดกำลังใจในการทำสิ่งต่าง ๆ

ความอิจฉา (Jealousy) เกิดขึ้นเมื่อมีความรู้สึกด้อยทำให้เกิดการครุ่นคิดแต่เรื่องเดิม ๆ ทำให้ไม่มีความสุข อารมณ์อิจฉาพบว่ามีมากขึ้นกับผู้ที่ขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์ (Immature) คนประเภทนี้มักขาดความภูมิใจในตนเองขาดความมั่นใจ และรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่นอยู่เสมอและปราศจากความยินดีต่อผู้อื่น (คณินุช สิงห์นนท์, 2555, น. 8)

การควบคุมและการกำกับอารมณ์ถือเป็นความสำคัญที่จะทำให้ผู้สร้างสรรค์สามารถรับรู้ เข้าใจ ในกระบวนการทำงานทางด้านจิตวิทยา และสรีระ ซึ่งกล่าวถึงการเกิดอารมณ์อันมีผลควบคุมลักษณะ การแสดงออกของร่างกาย โดยอาศัยทฤษฎีจากการศึกษาจากนักคิด นักจิตวิทยา กล่าวอ้างได้ดังนี้

ชาลส์ ดาร์วิน (Charles Darwin) กล่าวถึงการศึกษาทางด้านอารมณ์ว่า พฤติกรรมของมนุษย์ เป็นผลของวิวัฒนาการที่ผ่านการทดลองและพิสูจน์ทฤษฎีวิวัฒนาการด้านอารมณ์ โดยศึกษาการแสดงออกของคนและสัตว์ ได้เสนอกฎเกณฑ์การเกิดอารมณ์ไว้ 3 ข้อ ประกอบด้วย กฎนัยสัมพันธ์ กฎแห่งการขัดกัน และกฎแห่งระบบประสาท (พรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2553, น. 79)

เจมส์-แลง (James-Lange) เป็นแนวความคิดในทางจิตวิทยาจากนักจิตวิทยาในสมัยต้นศตวรรษที่ 19 สองคนที่ศึกษาการเกิดอารมณ์ของมนุษย์ ได้แก่ วิลเลียม เจมส์ (William James) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน และชาร์ล แลง (Charles Lange) นักสรีรวิทยาชาวเดนมาร์ก มีข้อสังเกตและแนวคิดที่ว่า อารมณ์เป็นผลต่อเนื่องของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย หากแต่อารมณ์ไม่ได้เป็นจุดเริ่มต้นและบ่อเกิดของการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น กลับมีความคิดเห็นว่า มนุษย์มักมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยาก่อนเกิดอารมณ์ร่วมเป็นตัวแปรตาม ซึ่งถือเป็นลักษณะหนึ่งในการแสดงออกของมนุษย์ต่อสิ่งเร้าหรือสิ่งกระทบ (พรหมทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2553, น. 79)

แคนนอน-บาร์ด (Cannon-Bard) บาร์ดเป็นนักสรีรวิทยาชาวอเมริกันผู้ศึกษาเกี่ยวกับสมองส่วนทาลามัส มีแนวคิดสอดคล้องกับแคนนอนที่ว่า สมองมีศูนย์กลางเฉพาะทำหน้าที่เกี่ยวกับกระบวนการทางอารมณ์อยู่ที่ทาลามัส ซึ่งทำให้เกิดการตอบสนองทางร่างกายและอารมณ์ในเวลาเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน กล่าวคือเมื่ออินทรีรับรู้ต่อสิ่งเร้า กระแสประสาทจะถูกส่งตรงไปยังทาลามัสอีกส่วนหนึ่งซึ่งจะแยกไปสู่กล้ามเนื้อและอวัยวะภายในร่างกายซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ (จุฑามาศ แหนจอน, 2561, น. 10)

ในปี ค.ศ.1972 วอลเตอร์ แคนนอน (Walter Cannon) และฟิลลิป บาร์ด (Philip Bard) มีแนวคิดที่ว่า มนุษย์เกิดอารมณ์ก่อนจึงแสดงปฏิกิริยาทางร่างกาย เช่น การเต้นของหัวใจ การไหลของเหงื่อ ดังนั้น อารมณ์จึงเป็นผลของการรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เรียกทฤษฎีนี้ว่า ทฤษฎีศูนย์ประสาท (Central Neural Theory) กล่าวคือ เมื่อร่างกายได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าของกระแสประสาทรับสัมผัสจะถูกส่งไปยังศูนย์ประสาททาลามัส (Thalamus) ก่อนถูกส่งไปยังสมองส่วนผิว (Cerebral Cortex) เพื่อแปลความหมายของอาการสัมผัสให้เป็นการรับรู้ทางอารมณ์ต่าง ๆ ขณะเดียวกันกระแสประสาทจะถูกส่งไปยังระบบประสาท ซึ่งควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อเรียบของอวัยวะภายในและต่อมต่าง ๆ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระขึ้น

ริชาร์ด ลาซารัส (Richard Lazarus) ได้สร้างทฤษฎีความเกี่ยวพันระหว่างการรู้คิดและแรงจูงใจของอารมณ์ โดยมีฐานความเชื่อว่า อารมณ์เป็นผลจากการประเมินความรู้สึกนึกคิดจากความตั้งใจ ดังนั้น สิ่งเร้านี้จึงมีผลต่อการกำเนิดอารมณ์ทั้งสิ้น โดยลาซารัสได้ลำดับขั้นตอนการเกิดอารมณ์ไว้ว่า เริ่มจากการประเมินการรู้คิด (Cognitive Appraisal) โดยบุคคลจะใช้ระบบการรู้คิดมาประเมินสถานการณ์ จากนั้นส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ (Physiological Changes) กล่าวคือ สถานการณ์จะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย แล้วจึงแสดงออกผ่านการกระทำ (Action) หรือการแสดงออกในลักษณะต่าง ๆ ตามแต่สิ่งเร้าอันเป็นตัวแปรต้น (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์, 2556, น. 165)

จากแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับอารมณ์จากการทบทวนข้างต้น อนุมานได้ว่า อารมณ์ที่เกิดขึ้นมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกทางสรีระร่างกาย โดยมีกระบวนการทางด้านความคิดเข้ามาเกี่ยวเนื่องด้วยการแสดงออกทางอารมณ์ต่าง ๆ นั้นขึ้นอยู่กับความหมายต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้นหากเกิดการกระตุ้นในระดับที่เข้มข้น การแสดงออกทางร่างกายจะเข้มข้นตามไปด้วย

การจัดการสภาพอารมณ์ เป็นการทำให้อารมณ์เป็นรูปเป็นร่างมากขึ้น โดยพิจารณาจากประสบการณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยแต่ละบุคคลมีวิธีการจัดการสภาพอารมณ์ที่แตกต่างกัน เช่น นักเปียโนบนเวทีจินตนาการภาพของผู้ชมที่เปลือยเปล่าเพื่อกลบอาการตื่นเวที การไปสังสรรค์กับเพื่อนฝูงสุดสัปดาห์เพื่อเติมพลังหลังการทำงานที่เหนื่อยล้ามาทั้งอาทิตย์ หรือการไปออกกำลังกายหลังมีภาระทะเลาะกับเพื่อน เป็นต้น ทั้งนี้ กระบวนการการจัดการสภาพอารมณ์มีด้วยกัน 4 องค์ประกอบ ซึ่งประกอบด้วย

1) การเลือกและปรับสถานการณ์ หมายถึง การเลือกการกระทำที่ส่งผลให้เกิดอารมณ์ทางบวกหรือลบที่เพิ่มขึ้นหรือลดลงเมื่อเหตุการณ์นั้นจบลง เช่น คุณพ่อดัดสินใจเลือกร้านตัดผมเด็กร้านนี้ให้ลูก ด้วยเห็นว่าลูกจะยอมให้ช่างตัดผมให้แต่โดยดี หรือการเลือกหลีกเลี่ยงที่จะไม่ทำงานร่วมกับเพื่อนร่วมงานที่อารมณ์ไม่โหรง่ายและฉุนเฉียวง่าย เป็นต้น

2) การปรับความสนใจ หมายถึง การปรับอารมณ์เปลี่ยนความสนใจไปที่เรื่องอื่น เช่น พ่อแม่เข้าไปช่วยลูกต่อจิ๊กซอร์ที่มีจำนวนหลายพันชิ้น หรือช่วยจัดงานเลี้ยงน้ำชาเล็ก ๆ ให้ลูกสาวมีกิจกรรมร่วมกับเพื่อน เป็นต้น

3) การประเมินความคิด หมายถึง การเปลี่ยนวิธีการประเมินสถานการณ์ที่เราเลือกจะปรับเปลี่ยนอารมณ์ตนเอง รวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงทางความคิดที่มีต่อเหตุการณ์และต่อความสามารถของตนในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้น โดยทั่วไปที่มักใช้ในการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ คือ การประเมินสถานการณ์ใหม่ โดยการให้ความหมายของเรื่องราวที่เกิดขึ้นในมุมมองใหม่ที่ต่างไปจากเดิม

4) การตอบสนองด้วยความผ่อนคลาย หมายถึง ความพยายามที่จะกำกั้มุมมองทางด้านกายภาพและประสบการณ์ทางอารมณ์ ให้เป็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นทั่วไป ไม่มีความรุนแรงหรือผิดปกติ การออกกำลังกายและการทำกิจกรรมผ่อนคลายสบาย ๆ ก็สามารถช่วยลดสภาวะทางอารมณ์ด้านลบได้นอกจากนี้พบว่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ ยาชนิดต่าง ๆ รวมถึงการบริโภคอาหาร ยังสามารถช่วยลดการตอบสนองที่แสดงออกมาทางกายภาพและทางอารมณ์ได้เช่นเดียวกัน (Gross, 2015, p. 6)

หากกล่าวโดยการจัดการสภาพอารมณ์ จึงหมายถึง กระบวนการหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกให้สามารถสะกดกลั้น ยับยั้ง อารมณ์ให้อยู่ในสภาพปกติ และคงที่ได้ เกิดความรู้สึกรู้ผิดชอบต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นและสามารถยอมรับผลของการแสดงออกทางอารมณ์นั้น ๆ ของตนเอง ให้มีความสามารถในการปรับอารมณ์เพื่อเข้ากับสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ได้อย่างเหมาะสม

การจัดการสภาพอารมณ์มีแนวทางการปฏิบัติที่เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในแนวทางที่พึงประสงค์ กล่าวถึงรูปแบบการกำกั้อารมณ์ไว้ 2 รูปแบบ คือ 1) การกระทำโดยตรง และ 2) การบรรเทาหรือผ่อนคลาย

โดยแนวทางการพัฒนาการจัดการสภาพอารมณ์ตนเองนั้น สามารถสังเกตได้จากการฝึกฝนสามารถสังเกตได้ โดยกลวิธีดังต่อไปนี้

1) ให้เวลาตนเองในการทบทวนว่าอารมณ์ของตนเองนั้นเป็นอย่างไร รวมถึงการแสดงออกทางอารมณ์ของตน และผลหลังจากการแสดงอารมณ์นั้นออกไปว่าเป็นอย่างไร มีความเหมาะสมและก่อให้เกิดประโยชน์หรือไม่ โดยกำหนดให้ปราศจากการเข้าข้างตนเอง

2) ฝึกการมีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองและสิ่งรอบตัว มีความไม่สบายใจเกิดขึ้นบ้างหรือไม่ คิดเห็นอย่างไรกับความรูสึกนั้น รวมถึงเหตุและปัจจัยนั้นส่งผลต่อการแสดงออกของตนอย่างไร

กล่าวโดยสรุป ความหมายของแนวทางในการจัดการสภาพอารมณ์ข้างต้น อนุมานได้ว่า แนวทางในการจัดการสภาพอารมณ์นั้นมีหลากหลายรูปแบบ ซึ่งทุกรูปแบบนี้มีจุดประสงค์เดียวกัน คือ เพื่อให้บุคคลนั้นเกิดการทบทวน รวมทั้งได้ไตร่ตรองถึงอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ได้กระทำลงไปแล้ว ทั้งได้เห็นผลที่เกิดตามมาจากการกระทำนั้น อันนำไปสู่การเรียนรู้ สามารถค้นพบวิธีการจัดการสภาพอารมณ์ที่เหมาะสมกับตนเอง และนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันในขณะที่เกิดอารมณ์ทางลบ เพื่อยับยั้งและกำหนดให้สภาพอารมณ์ละเอียดขึ้นได้

3. ศิลปะกับการบำบัด

การทำงานศิลปะนั้นเป็นการถ่ายทอดเรื่องราว อารมณ์ ความรู้สึก ผ่านชิ้นงานเหมือนกับการทำงานของศิลปินผู้สร้างสรรค์ผลงาน จากประสบการณ์ส่วนตัว อารมณ์ ความรู้สึก การสัมผัสออกมาเป็นภาพ และสัญลักษณ์เป็นเรื่องราว เพื่อให้ผู้อื่นได้สัมผัสการสร้างผลงานทางศิลปะที่ไม่ใช่เพียงการสะท้อนภาพตามที่ตาเห็นเท่านั้น แต่เป็นการกลั่นกรอง ดีความ แปลความหมาย ระบายความรู้สึก แล้วจึงสร้างสรรค์ออกมาเป็นงานทางศิลปะ

ศิลปะไม่ใช่เพียงการเลียนแบบธรรมชาติ แต่เป็นการแสดงออกถึงตัวตนข้างใน แสดงภาวะจิตใจ เชื่อมโยงถึงมุมมองของศิลปินที่มีต่อโลกที่เขาสัมผัสอยู่ เป็นการแสดงออกของจิตวิญญาณ การแสดงออกทางศิลปะนั้นส่วนใหญ่จะแสดงออกมาทางบวกมากกว่าทางลบ ดังนั้น การแสดงออกของเรื่องราว อารมณ์ ความรู้สึก จึงเป็นไปในทิศทางที่นุ่มนวลสวยงาม และอาจมีส่วนช่วยปรับปรุงพฤติกรรมของบุคคลได้

มีความสนใจมานานแล้วว่าศิลปะจะมีส่วนช่วยเหลือผู้ที่เจ็บป่วยได้อย่างไร บุคลากรที่ทำงานทางสาธารณสุขได้มีการใช้เทคนิคทางศิลปะมาประกอบการบำบัดรักษา ทั้งทัศนศิลป์ ศิลปะการละคร ดนตรี และการเขียน การเริ่มใช้ศิลปะร่วมกับการทำจิตบำบัดได้ปรากฏมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1940 ศิลปะบำบัดนั้นเป็นรูปแบบหนึ่งของการบำบัดที่นำเอาการสร้างสรรค์ทางศิลปะมาใช้ร่วมรักษา

ศิลปะบำบัด คือ การบำบัดโดยใช้สื่อทางศิลปะที่หลากหลายเป็นสื่อกลางของการสื่อสาร ซึ่งผู้รับการบำบัดสามารถระบายออก แสดงออกทำความเข้าใจในประเด็นปัญหา เรื่องสำคัญของผู้รับการบำบัดในกระบวนการนี้จะเกิดความสัมพันธ์เชิงบำบัด ผู้รับการบำบัดและผู้บำบัดต้องทำงานประสานกันที่จะทำความเข้าใจความหมายของงานศิลปะที่เกิดขึ้น สำหรับผู้รับการบำบัดนั้น การสื่อสารที่ไม่ถูกจำกัดด้วยภาษาอาจทำให้รู้สึกสะดวกใจมากขึ้น ในการบำบัดนั้นผู้บำบัดทำความเข้าใจกับประสบการณ์ของผู้รับการบำบัดผ่านงานศิลปะ และนำผลงานศิลปะที่เกิดขึ้นมาเป็นจุดเริ่มต้นของการสนทนา วิเคราะห์ และสะท้อนเรื่องราว เพื่อคลี่คลายปัญหาความขัดแย้ง พัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจัดการพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม คลายเครียด เสริมความภาคภูมิใจ กระตุ้นการตระหนักรู้ของตนเองและผู้อื่น ปรับตัวกับความเครียดที่มีต่อความเจ็บป่วย และสร้างความสุขกับชีวิตผ่านการทำงานศิลปะ

กระบวนการของศิลปะบำบัดโดยทั่วไป นักศิลปะบำบัดทำงานกับผู้รับการบำบัดทั้งแบบส่วนบุคคลและแบบกลุ่ม เริ่มจากการประเมินผู้รับบริการ ระยะเวลาที่ใช้ในการบำบัดอาจเป็นระยะสั้น ๆ ถึง 20 ครั้งหรืออาจระยะยาวเป็นปี เมื่อเริ่มต้นทำงานศิลปะบำบัดนั้นจะต้องประกอบด้วยข้อตกลงบริการระหว่างผู้รับการบำบัดและผู้บำบัด ในเรื่องของ เวลา สถานที่ ระยะเวลาที่ใช้ในการบำบัด ความปลอดภัย ความเป็นส่วนตัว ความลับของผู้รับการบำบัด การสร้างสัมพันธ์ภาพเชิงบำบัด การมีพื้นที่ส่วนตัวของตน มีสถานที่เหมาะสมกับการสร้างงานศิลปะและส่งเสริมให้เกิดการแสดงออกถึงความรู้สึกข้างใน แสดงออกถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้น (Cathy, 2003, p. 211)

ในการทำงานศิลปะในช่วงของการบำบัดนั้น ต่างจากการทำงานศิลปะโดยทั่วไป การบำบัดจะมุ่งอยู่ที่การแสดงออกของความรู้สึกภายในมากกว่าการแสดงออกทางทักษะความสามารถด้านศิลปะ ผู้รับการบำบัดไม่จำเป็นต้องมีความถนัดทางศิลปะ การบำบัดจะเน้นความสำคัญของประสบการณ์ภายในจิตใจที่แสดงตัวตน ความรู้สึก ความคิด จินตนาการ ทศนคติ โดยนักบำบัดจะมีหน้าที่ช่วยเหลือเป็นการสร้างความสัมพันธ์เชิงบำบัดที่ช่วยประคองให้มีประสบการณ์ในการทำงานทางศิลปะ และร่วมมือกันหาความหมายที่ซ่อนอยู่ในกระบวนการและผลงานที่เกิดขึ้น ช่วยให้ผู้รับการบำบัดได้มีการสำรวจมองตนเองอีกครั้งเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ผู้รับการบำบัดจะเป็นผู้ให้ความหมายของผลงานที่เกิดขึ้น ทบทวนกระบวนการทำงานศิลปะของตนเอง สิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจ ทั้งความคิด ความรู้สึก การเชื่อมโยงเรื่องราวที่ปรากฏขึ้นในขณะที่ทำงานศิลปะ และสิ่งที่ปรากฏในผลงานกับตนเอง ตระหนักรู้ในสำนึกถึงผลของการกระทำ ชัดเจนและกล่อมเกลापฏติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ทั้งนี้ ศิลปะในรูปแบบบำบัดนี้อาจเป็นอีกกลวิธีหนึ่งที่ประสานกับทฤษฎีจิตวิทยา ทฤษฎีในทางพุทธศาสนา เพื่อเป็นทางออกในการประคับประคองสภาวะและอารมณ์ของผู้สร้างสรรค์เอง อันมีปลายทางเป็นการสร้างงานศิลปะเพื่อเยียวยาสภาวะของตน รวมถึงการให้อุทาหรณ์และแง่คิดแก่ผู้ชนโดยทั่วไป

ทฤษฎีและคำนิยามของคำว่าอารมณ์ สามารถสรุปได้ว่า อารมณ์ หมายถึง สภาวะทางจิตใจที่เกิดจากประสบการณ์ความรู้สึกส่วนบุคคล ก่อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสิ่งเร้ากับรูปอินทรีย์ ซึ่งส่งผล

ให้เกิดการโต้ตอบต่อความรู้สึกที่หวนโหว่นั้นให้ออกมาในรูปแบบพฤติกรรมที่มีความแตกต่างกันออกไป ต่อมาในหัวข้อ ประเภทของอารมณ์ สามารถแบ่งออกเป็น 8 ประเภท โดยสามารถแบ่งออกเป็นสองด้านหลัก ๆ คือ ประเภทของอารมณ์ที่สร้างความสุขได้แก่ ความรัก ความร่าเริงสนุกสนาน และประเภทของอารมณ์ที่ส่งผลในด้านลบต่อสภาพจิตใจ ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความอิจฉา ความเศร้า ความโกรธ และความขัดแย้ง หากมนุษย์สามารถพิจารณาประเภทของอารมณ์ได้ดังนี้แล้ว การจัดการอารมณ์ของแต่ละบุคคลในขณะที่เกิดการควบคุมสภาวะนั้นไม่ได้ จะเกิดการพัฒนามากขึ้นด้วยปัญญา เพราะเกิดความเข้าใจต่ออารมณ์ของตน รวมทั้งการจัดการกับอารมณ์เช่นเดียวกัน โดยเมื่อทบทวนจากแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับอารมณ์ สามารถอนุมานได้ว่า อารมณ์ที่เกิดขึ้นมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกทางสรีระร่างกาย โดยมีกระบวนการทางด้านความคิดเข้ามาเกี่ยวเนื่องด้วย การแสดงออกทางอารมณ์ต่าง ๆ นั้น ขึ้นอยู่กับการแปลความหมายต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้น หากเกิดการกระตุ้นในระดับที่เข้มข้น การแสดงออกทางร่างกายจะเข้มข้นตามไปด้วย เช่น หายใจถี่แรง หัวใจเต้นเร็ว โดยอารมณ์เกิดขึ้นจากอิทธิพลของอารมณ์ ซึ่งอารมณ์มีอิทธิพลสำคัญก่อให้เกิดพฤติกรรมยับยั้งจำพวกอารมณ์ทางลบ และพฤติกรรมต่อเนื่องซึ่งเป็นอารมณ์ทางบวก ทั้งยังส่งผลต่อกระบวนการรู้คิด ทั้งในด้านลบและบวกอีกเช่นกัน ดังนั้น หากเข้าใจอิทธิพลของอารมณ์ที่สามารถส่งผลต่อตนเองได้ ย่อมทำให้เกิดการจัดการกับอารมณ์ที่ดีขึ้น การจัดการสภาพอารมณ์ จึงเป็นกระบวนการหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกให้สามารถสกดกลั่น ยับยั้ง อารมณ์ให้อยู่ในสภาพปกติ และคงที่ได้ เกิดความรู้สึกรู้ผิดชอบต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น และสามารถยอมรับผลของการแสดงออกทางอารมณ์นั้น ๆ ของตนเอง ให้มีความสามารถในการปรับอารมณ์เพื่อเข้ากับสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ได้อย่างเหมาะสม

ศิลปะนามธรรมเป็นรูปแบบหนึ่งที่ผู้สร้างสรรค์นำมาใช้และเป็นรูปแบบในการนำเสนอสาระและแรงบันดาลใจของการสร้างสรรค์ครั้งนี้ โดยมีความสนใจในลักษณะและข้อคิดบางอย่างต่อการพิจารณาสภาวะความจริง มากกว่าการแสดงออกด้วยการแทนความหมายเชิงสัญลักษณ์

ในด้านศิลปะบำบัดมีประโยชน์มีความมุ่งหมายเพื่อทำหน้าที่ในการฟื้นฟูสภาพจิตใจภายในให้อยู่ในสภาพปกติ ปรากฏใช้ในการบำบัดผู้ที่มีอาการทางจิตเวช ทั้งนี้ ศิลปะเป็นรูปแบบของการสื่อสารอีกอย่างหนึ่ง ที่อาจมีความเหมาะสมแก่บุคคลที่มีความลำบากในการสื่อสารถึงความรู้สึก การระบายความเครียด ความทุกข์ในใจ หรือแม้กระทั่งความต้องการของตนเอง การใช้ศิลปะบำบัดอาจเป็นส่วนกระตุ้นเสริมสร้างกระบวนการให้คำปรึกษา ช่วยสร้างความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง ตระหนักรู้ในสำนึกถึงผลของการกระทำ ขัดเกลาและกล่อมเกลาพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ทั้งนี้ ศิลปะในรูปแบบบำบัดนี้อาจเป็นอีกกลวิธีหนึ่ง ที่ประสานกับทฤษฎีจิตวิทยา หลักธรรมในทางพุทธศาสนา เพื่อเป็นทางออกในการประคับประคองสภาวะ อารมณ์ ของผู้สร้างสรรค์เอง อันมีปลายทางเป็นการสร้างงานศิลปะเพื่อเยียวยาสภาวะของตนเอง รวมถึงการให้อุทาหรณ์และแง่คิดแก่ผู้ชมโดยทั่วไป

4. ผลงานศิลปะเพื่อการบำบัด ชุดบันทึกสภาวะอารมณ์

แนวความคิดของผลงานสร้างสรรค์ผลงานชุด “บันทึกสภาวะอารมณ์” มีความมุ่งหมายของการสร้างสรรค์ที่ต้องการแสดงออกถึงสภาวะความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์ และการจัดการกับสภาวะอารมณ์ ด้วยกระบวนการศิลปะบำบัด ผ่านเนื้อหาจากปัจจัยในการควบคุมสภาวะอารมณ์ในรูปแบบการบันทึกช่วงเวลาของการดำเนินชีวิตที่ต้องประสบปัญหา ท่ามกลางปัจจัยของการเกิดอารมณ์ ทั้งทุกข์และสุขนานับประการ ในช่วงเวลาของการเปลี่ยนผ่าน อันมีปัจจัยจากสิ่งเร้าเข้ามากระทบเป็นแรงขับ การบันทึกสภาวะอารมณ์จึงเป็นกลวิธีหนึ่งในการแสดงออกระหว่างความจริงผ่านความเป็นไปของอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และชีวิต เพื่อแสดงให้เห็นถึงการจัดการกับการแสดงออกทางด้านอารมณ์ความรู้สึก ผ่านเทคนิควิธีการทางด้านวัตถุและวัสดุที่มีการแสดงออกอย่างอิสระ โดยคำนึงถึงความจริงของสิ่งจะวัสดุเป็นสำคัญ สำหรับใช้บำบัดและขัดเกลาจิตใจของตนในขณะที่มีสิ่งกระทบจากสถานการณ์ต่าง ๆ

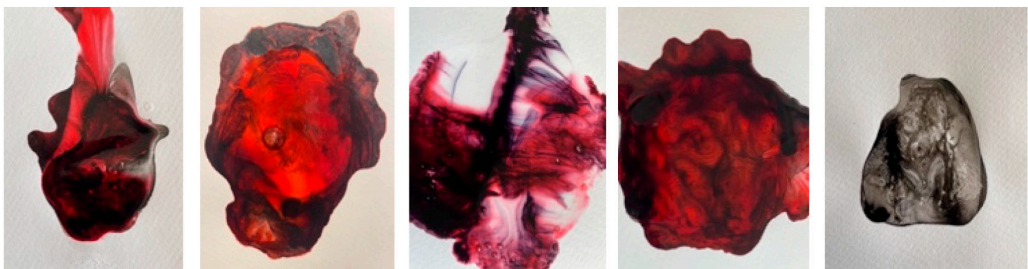
โดยอาศัยกระบวนการวิธีในการสร้างสรรค์จากการพิจารณาสภาวะอารมณ์และควบคุมการแสดงออกแบบเคลื่อนไหว (Dynamic-Meditation) เป็นการเปิดการรับรู้และตื่นตัว (Alertness) ตามที่อารมณ์เข้ามากระทบ เป็นช่วงจังหวะในลักษณะพลวัต การปฏิบัติเช่นนี้เป็นการกระทำเพื่อพิจารณาอารมณ์ จึงไม่อาจมีที่ตั้งได้อย่างแน่นอนได้ อารมณ์ต่าง ๆ จึงค่อย ๆ แปรเป็นภาพผลสัมฤทธิ์ของการบันทึก เพราะแท้จริงแล้วอารมณ์ภายใน คือ รูปนามธรรมในแง่มุมหนึ่ง จึงกล่าวได้ว่าในขณะที่จิตที่ตกอยู่ภายใต้ความผันแปรและไม่แน่นอนของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ รวมถึงสิ่งแวดล้อม บุคคล ที่รายรอบตัวตนของผู้สร้างสรรค์ ล้วนนำมาสู่วิธีการแสดงออกในรูปแบบนามธรรม โดยอาศัยปัจจัยจากสภาวะประกอบขึ้นเป็นสถานะแห่งการสำแดงออก ณ ขณะนั้น ๆ

การปฏิบัติงานสร้างสรรค์ในชุดนี้ ใช้รูปแบบศิลปะนามธรรม ซึ่งเป็นการดำเนินงานต่อเนื่องจากการค้นคว้าและทดลอง เพื่อหาแนวทางในการสร้างสรรค์ด้วยวัสดุและอุปกรณ์ที่มีความหลากหลาย โดยไม่กำหนดกรอบ และวางกรอบวัสดุอุปกรณ์ไว้แต่เพียงคร่าว ๆ โดยไม่จำกัด เป็นการเชื่อมโยงกระบวนการจากเทคนิค จากการกระทำ ระหว่างสีและวัสดุลงบนกระดาษหรือวัสดุรองรับ โดยสังเกตผลทางเทคนิค และบันทึกผลการสร้างสรรค์ เพื่อนำไปสู่กระบวนการวิเคราะห์และสังเคราะห์ ควบคู่ไปกับการพัฒนาแนวความคิดและการแสดงออก

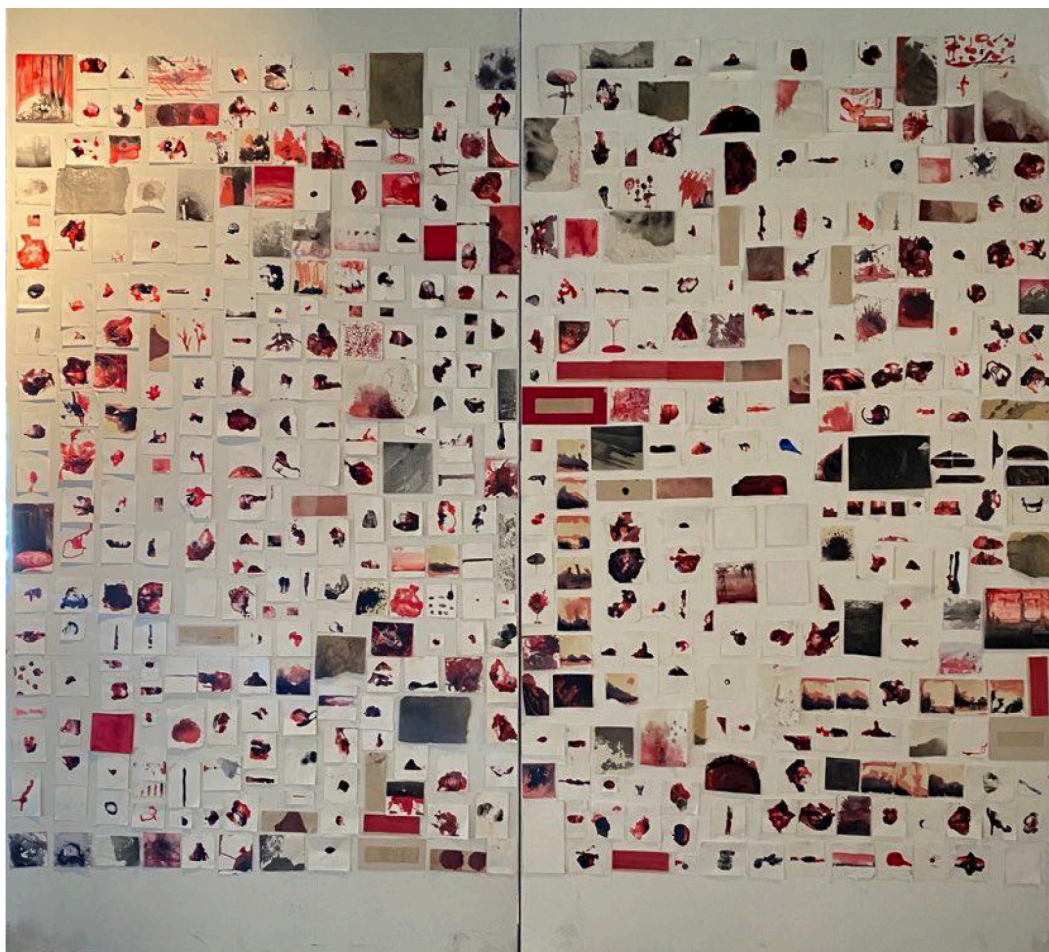
ที่มาของรูปทรง อาจไม่ปรากฏเป็นรูปธรรมที่ปรากฏผลลัพธ์อย่างชัดเจน หากแต่มีการนำเสนอผ่านการแสดงตัวของเทคนิควิธีการ โดยปรากฏเป็นรูปทรงพื้นฐาน อย่างทรงกลม สีเหลี่ยม หรือรูปทรงอินทรีย์ แตกต่างกันไปตามแต่สถานการณ์ที่นำมาใช้ในการถ่ายทอด วัสดุที่ใช้ประกอบด้วย หมึกจีน หมึกสีเคราะหีสีแดง กาวน้ำ เชื้อน้ำมัน กระดาษชนิดต่าง ๆ ด้วยการหยดแต้มสีและวัสดุหลักลงบนกระดาษชนิดต่าง ๆ ปล่อยให้วัสดุกระทำต่อกันตามแต่คุณสมบัติของวัสดุในแต่ละชนิด สังเกตและบันทึกผลการสร้างสรรค์ ตามลำดับ โดยการกระทำซ้ำ ๆ ต่อเนื่องไปอย่างเรื่อย ๆ โดยใช้ช่วงเวลาของสภาวะนั้น ๆ เป็นตัวกำหนด เมื่อหมดห้วงเวลาที่ยุติการกระทำในลักษณะนั้น โดยเปลี่ยนลักษณะการกระทำออกไปตามแต่สิ่ง

กระทบที่เข้ามา ทั้งนี้ในการนำเสนออาศัยลักษณะการจัดวางอย่างง่าย ด้วยการเรียงภาพผลงานขนาดเล็กบนพื้นที่ว่างเป็นจำนวนหนึ่ง ด้วยการใช้ลักษณะการติดกระดาษโน้ตหรือกระดาษเตือนความจำ เนื่องจากสารที่ต้องการนำเสนอมุ่งหมายไปเพื่อการบันทึกเตือนสติ และขัดเกลาสภาวะในแต่ละขณะที่เกิดขึ้นท่ามกลางสนามอารมณ์

กระบวนการพัฒนา และการนำเสนอ เป็นการติดตั้งผลงานด้วยรูปแบบศิลปะการจัดวาง ประกอบการนำเสนอภาพเคลื่อนไหว โดยผลสัมฤทธิ์ที่ได้เป็นการสำแดงต่อการกระทำในรูปแบบนามธรรม คลี่คลายสัญลักษณ์ของรูปแทนหรือภาพแทน ลดทอนรูปทรงจากแนวคิด เน้นการแสดงออกทางด้านอารมณ์ความรู้สึก มากกว่าการนำเสนอความงามแบบสมบูรณ์แบบหรือเสมือนจริง เน้นการสังเกตผลทางเทคนิคที่เกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือผลที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิด จากเทคนิคและลักษณะพิเศษอันเกิดขึ้นจากการกระทำหรือเทคนิคเฉพาะของวัสดุ ปัจจัยต่าง ๆ รวมทั้งเหตุการณ์และสิ่งซึ่งซ่อนอยู่ในรูปของแนวคิด อารมณ์ ความรู้สึก ประกอบร่วมกันจนเป็นพื้นที่ขนาดใหญ่ เสมือนการสั่งสม ทับถมของสภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซ้ำ ๆ วน ๆ อย่างไม่อาจหลีกเลี่ยง และรอวันปะทุขึ้น เพื่อตอบโต้ต่อสิ่งกระทบจากบริบทรอบตัว เพื่อใช้ศิลปะในการแสดงเรื่องราวอันมีอยู่ภายในออกมา สำหรับเป็นอุทาหรณ์ต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน



ภาพที่ 1 ภาพแสดงรายละเอียด ผลงานสร้างสรรค์บันทึกสภาวะอารมณ์ ชุดที่ 1
(วสวัตดี ธิยาพันธ์, ประเทศไทย, 2566)



ภาพที่ 2 ภาพแสดงผลงาน “บันทึกสภาวะอารมณ์” ชุดที่ 1 ขนาด แปรผันตามพื้นที่ เทคนิควัสดุผสม
(วสวัตดี ธิยาพันธ์, ประเทศไทย, 2566)

การปฏิบัติงานสร้างสรรค์ผลงานในชุดที่ 2 นำเสนอกระบวนการพิจารณาอารมณ์ ผ่านการพิจารณาไฟและเชื้อไฟที่มอดไหม้พื้นผิวของกระดาษ โดยมีวัตถุประสงค์ในการสร้างสรรค์สานกับการอุปมาอุปไมยรูปธรรมของอารมณ์ที่เกิดขึ้น จำแนกองค์ประกอบของอารมณ์ออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ 1) สาเหตุของอารมณ์ อุปมาดังเชื้อไฟ 2) กระดาษหรือพื้นที่รองรับการกระทำ เสมือนพื้นที่รองรับอารมณ์ และ 3) ไฟ เปรียบดังโทษหรือความรุนแรงของอารมณ์ที่แผดและเผาพื้นที่รองรับไปตามแต่เชื้อน้ำมันซึ่งฉาบทาอยู่ทั่วพื้นที่นั้น

โดยยังคงสังเกตผลแสดงทางเทคนิค และการบันทึกผลการสร้างสรรค์ ที่นำไปสู่กระบวนการวิเคราะห์และสังเคราะห์ ควบคู่ไปกับการพัฒนาแนวความคิดและการแสดงออก รูปทรงในผลงานสร้างสรรค์กำหนดเป็นพื้นที่สีที่กลมกลืนผิวเรียบต่อกัน เช่นเดียวกับไม้ขีดไฟที่ไหม้ลามและเรียงตัวต่อกันไปเรื่อย ๆ

ในพื้นที่นั้น ๆ ทั้งนี้ เพื่อการแสดงให้เห็นผลอันเกิดขึ้นจากการกระทำที่มีมาน้อย โดยแสดงผลไว้เพียง รอยกระทำของเชื่อน้ำมัน และไฟที่เผาไหม้พื้นที่รองรับ จากพื้นสะอาดบริสุทธิ์ได้แปรเปลี่ยนไปตามสภาพ และความรุนแรงของการเผาไหม้ด้วยวัสดุอย่างเชื่อน้ำมัน กระดาษ ไฟแช็ค โดยใช้เชื้อไฟฟูบในส่วนปลายของ กระดาษ แล้วใช้ไฟแช็คจุดไฟ ให้ติดและไหม้ลุกลามพื้นที่ของกระดาษ สังเกตและบันทึกผลการสร้างสรรค์ ตามลำดับ โดยการกระทำซ้ำ ๆ ต่อเนื่องไปอย่างเรื่อย ๆ โดยใช้การพิจารณาการแผดเผาของสภาวะอารมณ์ ณ ขณะนั้นเป็นตัวกำหนด เมื่อเชื้อไฟหมดลงก็ยุติการกระทำในลักษณะนั้น แล้วเริ่มต้นใหม่กระทำไปจนกว่า การพิจารณาครั้งนั้นสิ้นสุด มุ่งหมายไปที่การกระทำเพื่อการเตือนสติและขัดเกลาสภาวะในแต่ละขณะ ที่เกิดขึ้นท่ามกลางสนามอารมณ์

กระบวนการพัฒนา และการนำเสนอ เป็นการติดตั้งผลงานด้วยรูปแบบศิลปะการจัดวาง โดย นำผลการสร้างสรรค์จากชิ้นงานที่ถูกสร้างสรรค์ขึ้นด้วยเชื่อน้ำมันและไฟ จัดเรียงตามผลที่เกิดขึ้น ตามตัวแปร คือ เชื่อน้ำมันที่มีอยู่มากน้อย การกระทำในผลงานสร้างสรรค์ชุดที่ 2 เปรียบเสมือนการวิเคราะห์การเกิดขึ้น และดับลงของอารมณ์ โดยใช้สื่อกลางเป็นไฟ เชื่อน้ำมัน และกระดาษ โดยการสำแดงการกระทำในรูปแบบ นามธรรม เน้นการแสดงออกทางด้านอารมณ์ความรู้สึกหรือผลที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิด จากเทคนิค และลักษณะพิเศษอันเกิดขึ้นแต่การกระทำหรือเทคนิคเฉพาะของวัสดุ ปัจจัยต่าง ๆ รวมทั้งเหตุการณ์และสิ่ง ซึ่งซ่อนอยู่ในรูปของแนวคิด อารมณ์ ความรู้สึก ประกอบร่วมกันจนเป็นพื้นที่ขนาดใหญ่ เสมือนการสั่งสม ทับถมของสภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซ้ำ ๆ วน ๆ อย่างไม่อาจหลีกเลี่ยง และรอวันปะทุขึ้นเพื่อตอบโต้ต่อสิ่ง กระทบจากบริบทรอบตัว



ภาพที่ 3 ภาพแสดงรายละเอียด อันเกิดจาก การหยุด แด้ม และปล่อยให้เวลาแสดงปรากฏการณ์ทาง เทคนิคในผลงานสร้างสรรค์บันทึกสภาวะอารมณ์ ชุดที่ 1
(วสวัตต์ ธิยาพันธ์, ประเทศไทย, 2566)



ภาพที่ 4 ภาพแสดงผลงาน “บันทึกสภาวะอารมณ์” ชุดที่ 2 ขนาด แปดพันตามพื้นที่ เฝ้าไหม้กระดาก
(วสวัตดี ธิยาพนธ์, ประเทศไทย, 2566)



ภาพที่ 5 ภาพแสดงรายละเอียด อันเกิดจากร่องรอยของการเผาไหม้ คราบเขม่าไฟ คราบน้ำมันบนวัสดุรองรับ
(วสวัตดี ธิยาพนธ์, ประเทศไทย, 2566)

5. บทสรุป

การสร้างสรรค์ผลงานชุด “บันทึกสภาวะอารมณ์” มีลำดับกระบวนการ และการพัฒนาทางเทคนิคและกลวิธีในการสร้างสรรค์ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลงานสร้างสรรค์ซึ่งตอบสนองการพิจารณาในด้านความคิด เทคนิค กลวิธีและการแสดงออก มีลำดับขั้นตอนในการสร้างสรรค์โดยมีการประยุกต์ใช้การพิจารณาแบบเคลื่อนไหว (Dynamic-Meditation) เป็นการเปิดการรับรู้และตื่นตัว (Alertness) ตามที่อารมณ์เข้ามาปะทะ เป็นช่วงจังหวะในลักษณะพลวัต การปฏิบัติเช่นนี้เป็นการกระทำเพื่อพิจารณาถึงสิ่งที่ไม่อาจมีที่ตั้งได้อย่างแน่นอนได้ อารมณ์ต่าง ๆ จึงค่อย ๆ แปรเป็นภาพผลสัมฤทธิ์ของการบันทึก เพราะแท้จริงแล้วอารมณ์ภายใน คือ รูปแบบนามธรรมในแง่หนึ่ง จึงกล่าวได้ว่า ในขณะที่ตกอยู่ภายใต้ความ

ผันแปรและไม่แน่นอนของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ รวมถึงสิ่งแวดล้อม บุคคลที่รายล้อมตัวตนของผู้สร้างสรรค์ นำมาสู่วิธีการแสดงออกในรูปแบบนามธรรม โดยอาศัยปัจจัยจากสภาวะประกอบขึ้นเป็นสถานะแห่งการสำแดงออก ณ ขณะนั้น การสร้างสรรค์มักมีที่มาที่เกิดจากแรงบันดาลใจ และสำนึกของผู้แต่ละบุคคล การหยิบยกเอาสภาวะของตนเองมานำเสนอในรูปแบบผลงานสร้างสรรค์ ผู้สร้างสรรค์ได้นำเอาประสบการณ์ที่ตนเองมีระหว่างปัจจัยที่เกิดขึ้นกับอารมณ์และสภาวะเชิงลบ มาบำบัดด้วยกลวิธีทางด้านศิลปะบำบัด (Art Therapy)

โดยมีเป้าหมายเพื่อการบำบัด รักษาและฟื้นฟูอาการ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ มุ่งหวังให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง ซึ่งกระบวนการในแต่ละครั้งต่างกันไป ขึ้นอยู่กับสภาวะในขณะนั้นว่าเป็นอย่างใด อนึ่ง เพื่อมุ่งเน้นไปยังการสำรวจอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด การเข้าใจ และอธิบายตัวตนผ่านการสร้างชิ้นงานของผู้สร้างสรรค์ในรูปแบบของบันทึก ที่มีกระบวนการทางด้านทัศนศิลป์ที่อาศัยรูปแบบศิลปะประเภทนามธรรม (Abstract Art) เพื่อให้เกิดพื้นผิวหรือลักษณะพิเศษที่แสดงตัวขึ้นมา ผ่านปฏิกิริยาที่ต่างกันของวัตถุธาตุ ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้สร้างสรรค์ถ่ายทอดอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากสิ่งเร้าลงไปบนวัสดุ ซึ่งเปรียบเสมือนพื้นที่รองรับ วัสดุและสื่อต่าง ๆ เช่น สีบนกระดาษที่มีพื้นผิวและขนาดแตกต่างกันออกไป เพื่อเป็นการบันทึกช่วงเวลาและสภาวะของอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้สร้างสรรค์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งนี้ก็เพื่อเป็นอุทราหรณ์ และข้อคิดในสำนึกของจิตต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกันถึงการยับยั้งชั่งใจ ควบคุมอารมณ์ และการประคับประคองสติในการขัดเกลาความรู้สึกของตนเอง ท่ามกลางความโกลาหลของสนามอารมณ์ อันเกิดขึ้นจากสิ่ง ที่เข้ามากระทบใจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอภาพสะท้อนของสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ส่วนตัว เช่น ความโกรธ ความทุกข์ ความโศกเศร้า รวมถึงการทดลองในการพิจารณาควบคุมอารมณ์ผ่านการกระทำด้วยวิธีการบันทึก และถ่ายทอดเป็นผลงานศิลปะ และการศึกษาค้นคว้าข้อมูลในทางทฤษฎี ปรัชญา และทางคตินิยมต่อการควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของมนุษย์ โดยอาศัยกระบวนการทางด้านทัศนศิลป์ด้วยเทคนิควิธีการที่สอดคล้องกับสภาวะอารมณ์ในเหตุการณ์ที่กระทบใจผู้สร้างสรรค์ และเพื่อสร้างสรรค์ผลงานในรูปแบบศิลปะบำบัด ซึ่งมุ่งเน้นไปยังการสำรวจสภาวะของอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ในการควบคุมและจัดการกับอารมณ์เชิงลบด้วยกลวิธีทางด้านศิลปะ จึงเป็นหนึ่งในการสื่อสารเพื่อสร้างแนวทางการยับยั้งสติ และเตือนสติของตนเองผ่านรูปแบบการใช้ศิลปะเพื่อการบำบัด ซึ่งอาศัยกระบวนการทางศิลปะประเภทนามธรรม นำเสนอเนื้อหาเป็นผลงานสร้างสรรค์จำนวน 2 ชุด ประกอบด้วยผลงานในลักษณะของการบันทึก จำนวน 1 ชุด และผลงานในลักษณะของการพิจารณา จำนวน 1 ชุด ทั้งนี้ประกอบด้วยผลงานในลักษณะนามธรรมที่สร้างสรรค์ขึ้นเพื่อตอบสนองสภาวะของตนเอง ในผลงานสร้างสรรค์ชุดที่ 2

6. รายการอ้างอิง

- คณิงนุช สิงห์นนท์. (2555). การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอารมณ์ทางลบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา*, 9(2), 20-29. สืบค้นเมื่อ 31 ตุลาคม 2566 จาก <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/RMCS/article/view/45734/37842>
- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2556). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จุฑามาศ แหนจอน. (2561). *อารมณ์และการจัดการความเครียด* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: เกี๋ยก๊อต.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2553). *ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Cathy, M. (2003). *Art therapy sourcebook*. New York: McGraw Hill Professional.
- Gross, J. (2015). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). New York: Guildford.