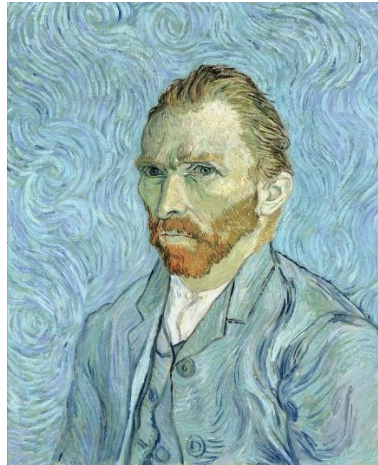


Art as a mirror : ศิลปะกับการสะท้อนตัวตน



ศิลปะนั้นนับได้ว่าเป็นสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวเรามากไม่ว่าจะตั้งแต่แรกเกิดจนถึงตอนสิ้นชีวิตล้วนแล้วมีศิลปะอยู่รอบตัวเราเสมอ ถ้าคุณได้ลองสังเกตดูให้ดีคุณก็จะพบว่าในงานทุกงานศิลปะ ศิลปินมักจะใส่ความเป็นตัวเองหรือมุมมองของพวกเขาที่มีต่อโลกรอบตัวลงไปในงานเสมอ แล้วคุณรู้ไหมล่ะว่าสิ่งเหล่านี้แหละที่สามารถนำมาอธิบายได้ในทางจิตวิทยา

ศิลปะเกี่ยวข้องกับจิตวิทยา

ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) หรือที่เรารู้จักกันในนามบิดาแห่งจิตวิเคราะห์ ก็ได้มีการพูดถึงศิลปะไว้ว่า ศิลปะนั้นเกิดจากการตอบสนองความปรารถนาภายในจิตใต้สำนึกของเราที่เกิดมาจากความขัดแย้งในการทำงานของสภาวะจิตทั้ง 3 ส่วน เช่น เรื่องพฤติกรรมที่ไร้เหตุผล ความก้าวร้าว และความปรารถนาทางเพศ ซึ่งในความจริงนั้นไม่สามารถเป็นไปได้อย่างแท้จริงจึงมีความต้องการที่จะทดแทนความปรารถนานั้น โดยเปลี่ยนเป็นพลังขับเคลื่อนในการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะที่เต็มไปด้วยความฝัน อารมณ์ ปรารถนา และความรู้สึกที่เก็บกดอยู่ในจิตใจ หรือสรุปได้ว่า เป็นเหมือนการได้ปลดปล่อยสิ่งที่อัดอั้นไว้ในใจโดยเลือกระบายผ่านงานศิลปะ ซึ่งสิ่งที่ระบายออกมาอาจเป็นได้ทั้งความรู้สึกต้องการแต่ไม่สามารถทำหรือเป็นไปในความเป็นจริง จึงทำออกมาเพื่อเติมเต็มหรือทดแทนสิ่งนั้น หรือในบางครั้งก็อาจจะทำเพื่อสะท้อนตัวตนผ่านการบอกเล่าเรื่องราวของตนเองลงไปในงาน เช่น งานของฟริดา คาห์โล (Frida Kahlo, 1907-1954)



Henry Ford Hospital (1932) สื่อถึงความโศกเศร้าในตอนที่เราแท้งลูก โดยตั้งชื่อภาพตามโรงพยาบาลที่พักรักษา (The people, 2020)

แนวคิดของซิกมันด์ ฟรอยด์นั้นก็ถือได้ว่าเป็นแรงบันดาลใจให้กับแวดวงศิลปะ โดยเฉพาะศิลปะแนวเซอร์เรียลลิสม์ หรือแนวสำนึมหกเนื้อจริง (Surrealism) ที่จะเน้นถ่ายทอดถึงสิ่งที่อยู่ภายในของจิตใต้สำนึกลงไปในผลงาน ซึ่งไม่เพียงแต่แวดวงศิลปะเท่านั้นที่นำเอาหลักทางจิตวิทยาไปปรับใช้ แต่ในทางจิตวิทยานั้นก็มีการนำเอาศิลปะมาใช้ในการบำบัดรักษาผู้ป่วยด้วยเช่นกัน โดยมีชื่อเรียกว่า ศิลปะบำบัด หรือ Art therapy โดยศิลปะบำบัดนั้นก็จะช่วยในเรื่องการพัฒนาอารมณ์ สติปัญญา สมาธิ และความคิดสร้างสรรค์ โดยนำเอาประโยชน์ของศิลปะมาประยุกต์ใช้ ซึ่งประโยชน์ของศิลปะ มีดังนี้

ประโยชน์ของศิลปะ

1. ศิลปะทำให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลินและสนุกสนาน ก่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและทำให้มีสมาธิมากขึ้น
 2. ศิลปะทำให้ได้อยู่กับตนเอง รู้เท่าทันความคิดของตนเอง ได้เกิดจินตนาการและลิ้มเรื่องราวที่ทำให้เกิดความเครียด
 3. ศิลปะทำให้ได้รู้สึกถึงการมีอิสระทางความคิด ถึงแม้ภาพที่วาดจะไม่ได้สวยแต่ก็เป็นการแสดงออกทางความคิดที่เป็นตัวของตัวเอง
 4. ศิลปะทำให้เรารู้สึกสบายใจมากขึ้น เนื่องจากศิลปะนั้นเปรียบเหมือนกับการได้ถ่ายทอดและระบายอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ที่อยู่ภายในจิตใจของตนเองออกมา
 5. ศิลปะทำให้ได้มองเข้าไปในจิตใจของตนเองว่ากำลังรู้สึกอย่างไร ต้องการอะไร นึกถึงสิ่งใด เป็นการทำให้จิตใจเราเปิดกว้างมากขึ้น และได้มีโอกาสค้นหาสิ่งที่ตนเองต้องการจริง ๆ
- ศิลปะนั้น

จากประโยชน์ที่กล่าวไปนี้เอง ศิลปะจึงเป็นอีกวิธีที่น่าสนใจในการนำมาใช้ในการสะท้อนตัวตน ซึ่งการสะท้อนตัวตนผ่านศิลปะนั้นจะเห็นได้จากตัวอย่างที่ได้กล่าวไปก่อนหน้านี้ คือ งานของฟริดา คาห์โล ที่เธอได้ถ่ายทอดความรู้สึกและระบายความเจ็บปวดของตนเองออกมาเป็นผลงานที่มีชื่อว่า Henry Ford Hospital (1932) ซึ่งเมื่อเรามองผลงานของเธอก็จะทำให้เราได้เข้าใจและรับรู้ถึงความรู้สึกของเธอผ่านผลงานที่เธอสร้าง

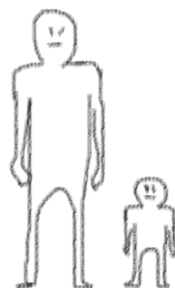
ขึ้นได้ แต่ถึงอย่างนั้นการสะท้อนตัวตนก็ไม่เพียงแค่ว่าระบายปัญหาที่อยู่ในใจออกมาเพียงเท่านั้นแต่ยังสามารถช่วยในเรื่องต่าง ๆ ได้ดังต่อไปนี้

การสะท้อนตัวตนช่วยเราได้อย่างไร?

1. ช่วยให้เรารู้จักตนเองมากขึ้น (Self-Awareness) รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเองและรู้ว่าตรงไหนที่ควรพัฒนาเพิ่มเติมหรือนำไปใช้ประโยชน์
2. เมื่อรู้จักตนเองมากขึ้นอย่างลึกซึ้ง ก็จะช่วยให้เราเข้าใจเป้าหมายและสิ่งที่ต้องการของตัวเองว่าจริง ๆ แล้วตนเองต้องการอะไร ทำให้สามารถวางแผนการใช้ชีวิตได้ดีมากขึ้น
3. ช่วยปรับมุมมองและสร้างทัศนคติที่ดี เพราะเป็นการทำให้เรามองเห็นภาพรวมของสิ่งที่เกิดขึ้นโดยรอบ ซึ่งการมีมุมมองหลากหลายนี้จะช่วยให้เราสามารถเข้าใจตัวเอง และเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นมากขึ้น โดยการนำปัญหามาวิเคราะห์ให้เห็นถึงมุมมองที่หลากหลาย
4. ช่วยให้เรียนรู้และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น เข้าใจความหมายของสิ่งที่เรียนรู้ว่าสามารถนำไปใช้ได้อย่างไรบ้าง
5. ช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ เข้าใจมนุษย์และความรู้สึกของคนรอบตัว มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น

จะเห็นได้ว่า การใช้ประโยชน์จากศิลปะในการนำมาใช้เพื่อสะท้อนตัวตนนั้นช่วยทำให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจในตนเองได้ดีมากขึ้น ทั้งในเรื่องสภาวะอารมณ์ จุดแข็ง จุดอ่อน และความต้องการของตนเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เองหากเราได้เรียนรู้และเข้าใจในตนเองได้อย่างแท้จริง ก็จะส่งผลให้รู้เท่าทันกับอคติภายในของตนเอง มองเห็นมุมมองใหม่ ๆ ที่กว้างขึ้นทำให้สามารถรับมือกับสถานการณ์ในอนาคตได้ดียิ่งขึ้นด้วย อย่างไรก็ตาม แม้ว่าศิลปินจะมีจุดแข็งอยู่ที่ความสามารถทางศิลปะ จึงอาจทำให้การถ่ายทอดหรือบอกเล่าความรู้สึกของตนเองผ่านงานศิลปะนั้นออกมาดี แต่ถึงอย่างนั้นการวาดภาพเล่น ๆ แบบไม่ต้องสนเรื่องความสวยงามก็ยังสามารถสะท้อนตัวตนของผู้วาดได้ด้วยเช่นกัน

รวม 5 ภาพวาดง่าย ๆ ที่วาดแบบไม่คิดอะไรแต่สามารถสะท้อนตัวตนได้



1. **การวาดรูปคน** การวาดรูปคนที่มีขนาดตัวใหญ่นั้นแสดงถึง ความก้าวร้าวและการโอ้อวด ซึ่งบุคคลที่มองตนเองว่าไม่เก่งมักจะชอบวาดรูปคนแบบเกินจริง ส่วนการวาดรูปคนตัวเล็กแสดงให้เห็นถึง ความรู้สึกที่ตนเองไร้ความสามารถ ไม่มีอำนาจ ความละอาย ความกลัว และซึมเศร้า



2. **การวาดใบหน้า** แสดงให้เห็นถึง วิธีที่ผู้วาดมองตนเองหรือการมองบุคคลอื่นในมุมมองของตนเอง โดยปกติ การวาดใบหน้าให้สวยงามและน่าดึงดูดจะสะท้อนให้เห็นถึงทัศนคติเชิงบวก ส่วนใบหน้าที่น่าเกลียดน่ากลัว แสดงถึงทัศนคติเชิงลบหรือความรู้สึกไม่ไว้วางใจ



3. **การวาดดอกไม้** แสดงให้เห็นถึง ความอ่อนโยน อดทนหรือมีความรู้สึกอ่อนไหวต่อสิ่งรอบตัว

- **ลักษณะของกลีบดอกไม้** การวาดกลีบที่มีความกลมมนจะแสดงให้เห็นถึง ความเป็นมิตรหรือเป็นกันเองของผู้วาด ยิ่งดอกไม้มีความกลมมนมากเท่าไรยิ่งแสดงให้เห็นความเป็นมิตรมากขึ้นเท่านั้น ส่วนกลีบที่มีความแหลมคมแสดงถึง ความไม่ไว้วางใจหรือการป้องกันตนเอง

- **ดอกไม้ที่เบ่งบาน กับ ดอกไม้ที่เหี่ยวเฉา** ดอกไม้ที่เบ่งบานแสดงถึง ทัศนคติที่เปิดกว้างและไร้ความกังวล ส่วนดอกไม้ที่เหี่ยวเฉาแสดงถึง ความไม่เปิดใจ



4. **การวาดสัตว์ที่บินได้** (เช่น นก ผีเสื้อ แมลงปอ ฯลฯ) แสดงให้เห็นถึง ความปรารถนาที่จะเป็นอิสระ และการไม่ถูกผูกมัด



5. การวาดรูปบ้าน แสดงให้เห็นถึง อารมณ์ความรู้สึกและความมั่นคงปลอดภัยที่ได้รับจากการใช้ชีวิตในบ้าน เช่น ภาพวาดที่สวยงามและเป็นระเบียบเรียบร้อยแสดงถึงชีวิตในบ้านที่มีความสุข ในขณะที่ภาพที่มีความยุ่งเหยิงหรือไม่สมมาตรแสดงถึงปัญหาที่พบเจอภายในบ้าน

ดังนั้น ศิลปะกับการสะท้อนตัวตนจึงทำให้เราได้มองเห็นตัวตนของตนเองมากยิ่งขึ้นผ่านแนวคิดของ ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) และผ่านตัวอย่างผลงานของฟรีดา คาโลห์ (Frida Kahlo) นอกจากนั้น แนวคิดของซิกมันด์ ฟรอยด์ก็ยังทำให้เห็นว่ามีอิทธิพลต่องานศิลปะแนวสัญญนิยมเหนือจริง (Surrealism) ซึ่งไม่เพียงแต่จิตวิทยาที่มีอิทธิพลต่อศิลปะเท่านั้น แต่ศิลปะนั้นก็ก่อให้เกิดประโยชน์ในเรื่องการบำบัดผู้ป่วย ในทางจิตวิทยาด้วยซึ่งเป็นการนำเอาประโยชน์ของศิลปะมาประยุกต์ใช้ อีกศิลปะทั้งยังเป็นอีกวิธีที่น่าสนใจในการนำมาใช้ในการสะท้อนตัวตนด้วย รวมถึงการสะท้อนตนเองผ่านภาพวาดทั้ง 5 ภาพที่กล่าวไป ได้แก่ คน ใบหน้า ดอกไม้ สัตว์หรือบ้าน ก็ถือได้ว่าเป็นตัวอย่างที่ช่วยทำให้มองเห็นภาพรวมของการสะท้อนตัวตนผ่านการใช้ศิลปะได้เป็นอย่างดี ซึ่งแสดงให้เห็นได้ว่า ศิลปะนั้นไม่เพียงแต่มอบความสนุกเพลิดเพลินในการสร้างสรรค์ผลงานเท่านั้น แต่ยังสะท้อนให้เห็นถึงความเป็นตัวคุณเองผ่านผลงานที่คุณสร้างขึ้นอีกด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า

Painting is self-discovery. Every good artist paints what he is.

การวาดรูปเปรียบเหมือนกับการได้สำรวจตัวเอง ซึ่งศิลปินทุกคนมักจะวาดสิ่งที่ตัวเองลงไปในผลงานเสมอ

--- Jackson Pollock (1912-1956) ---

เอกสารอ้างอิง

- Happy fresh. (2563) *Self-Reflection (การสะท้อนตัวตน) ช่วยพัฒนาตนเองอย่างไร*. สืบค้น 19 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://www.happyfresh.co.th/blog/health-psychology/self-reflection-helps-improve-personal-growth/>
- Maria Popova. (2014). *Jackson Pollock on Art and Life, Shortly Before His Death*. Retrieved 11 February 2022, from <https://www.themarginalian.org/2013/04/09/jackson-pollock-selden-rodman-conversations-with-artists/>

Masoumeh Farokhi and Masoud Hashemi. (2011). *The Analysis of Children's Drawings: Social, Emotional, Physical, and Psychological aspects* (Research). Elsevier Ltd: Islamic Azad University.

Matt Ellis. (2018). *The meaning of doodles: when a squiggle isn't just a squiggle*. Retrieved 11 February 2022, from <https://99designs.com/blog/creative-inspiration/meaning-of-doodles/>

ประเพณีไทย. (2563) ประโยชน์ของการเรียนรู้เกี่ยวกับศิลปกรรมสู่ความงามแห่งชีวิตและสุขภาพ. สืบค้น 19 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <http://xitgriuwmp.blogspot.com/2014/09/The-benefits-of-learning-about-art-or-the-beauty-of-life-and-health.html>

บุญณดา สายยศ. (2557). การใช้สัญลักษณ์ภาพแทนร่างกายในงานศิลปกรรมของพินรี ลัทธิพิทักษ์ และวัชรพรอยู่ดี (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปมหาบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยศิลปากร. สืบค้นจาก <http://www.sure.su.ac.th/xmlui/bitstream/id/07b2d05c-ac34-44c7-9c8a-badd117753ca/fulltext.pdf?attempt=3>