

Chulalongkorn University

## Chula Digital Collections

---

Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD)


---

2023

### การใช้เทคนิคของ ฉุทา ฮ่าเก็น และ รูดอล์ฟ ฟอน ลายานในการพัฒนาทักษะการ แสดงละครสุนาฏกรรม : กรณีศึกษาตัวละครผู้หญิงในเรื่อง ลายพั่ง ไวลด์ ของ คริสโตเฟอร์ ดูแรนต์ (1987)

ชญาณี วรพงษ์อินิจ  
คณะอักษรศาสตร์

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd>

 Part of the [Dramatic Literature, Criticism and Theory Commons](#), and the [Film and Media Studies Commons](#)

---

#### Recommended Citation

วรพงษ์อินิจ, ชญาณี, "การใช้เทคนิคของ ฉุทา ฮ่าเก็น และ รูดอล์ฟ ฟอน ลายานในการพัฒนาทักษะการแสดงละครสุนาฏกรรม : กรณีศึกษาตัวละครผู้หญิงในเรื่อง ลายพั่ง ไวลด์ ของ คริสโตเฟอร์ ดูแรนต์ (1987)" (2023). *Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD)*. 10572.

<https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/10572>

This Thesis is brought to you for free and open access by Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD) by an authorized administrator of Chula Digital Collections. For more information, please contact [ChulaDC@car.chula.ac.th](mailto:ChulaDC@car.chula.ac.th).

การใช้เทคนิคของ อุทา ฮาเกิน และ รูดอล์ฟ ฟอน ลาบานในการพัฒนาทักษะการแสดงละคร  
สุนทรภู่กรรม : กรณีศึกษาตัวละครผู้หญิงในเรื่อง *ลาฟฟิง ไวลด์* ของ คริสโตเฟอร์ ดูแรนต์ (1987)



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาศิลปการละคร ภาควิชาศิลปการละคร  
คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2566

THE USE OF UTA HAGEN'S AND RUDOLF VON LABAN'S TECHNIQUES IN DEVELOPING  
COMEDY ACTING SKILLS: A CASE STUDY OF FEMALE CHARACTERS IN CHRISTOPHER  
DURANG'S *LAUGHING WILD* (1987)



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Arts in Dramatic Arts  
Department of Dramatic Arts  
Faculty Of Arts  
Chulalongkorn University  
Academic Year 2023

หัวข้อวิทยานิพนธ์

การใช้เทคนิคของ อูทา ฮาเกิน และ รูดอล์ฟ ฟอน ลาบาน  
ในการพัฒนาทักษะการแสดงละครสุนาฏกรรม :  
กรณีศึกษาตัวละครผู้หญิงในเรื่อง *ลาฟฟิง ไวลด์* ของ คริส  
โตเฟอร์ ดูแรงต์ (1987)

โดย

น.ส.ชญาณี วรพงศ์พิณี

สาขาวิชา

ศิลปการละคร

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปริดา มโนมัยพิบูลย์

คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยเป็นส่วนหนึ่งของ  
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะอักษรศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุรเดช โชติอุดมพันธ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.จรรุณี หงส์จารุ)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปริดา มโนมัยพิบูลย์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรรณชัญ พลจันทร์)

ชญาณี วรพงศ์พินิจ : การใช้เทคนิคของ อุทา ฮาเกิน และ รูดอล์ฟ ฟอน ลาบานในการพัฒนาทักษะการแสดงละครสุขนานุกรม : กรณีศึกษาตัวละครผู้หญิงในเรื่อง *ลาฟฟิง ไวลด์* ของ คริสโตเฟอร์ ดูแรนต์ (1987) . ( THE USE OF UTA HAGEN'S AND RUDOLF VON LABAN'S TECHNIQUES IN DEVELOPING COMEDY ACTING SKILLS: A CASE STUDY OF FEMALE CHARACTERS IN CHRISTOPHER DURANG'S *LAUGHING WILD* (1987)) อ.ที่ปรึกษาหลัก : ผศ. ดร.ปริดา มโนมัยพิบูลย์

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและสังเคราะห์เทคนิคของ อุทา ฮาเกิน และ รูดอล์ฟ ฟอน ลาบาน เพื่อนำมาใช้พัฒนาทักษะการแสดงละครสุขนานุกรมผ่านตัวละครผู้หญิง ในบทละครเรื่อง *ลาฟฟิง ไวลด์* (Laughing Wild) เนื่องจากผู้วิจัยยังมีประสบการณ์ด้านการแสดงละครสุขนานุกรมไม่มาก ทำให้ประสบปัญหาในการแสดง 2 ประการ คือ 1) มีความเชื่อในแบบตัวละครที่ไม่มากพอ และ 2) มักใช้ร่างกายในรูปแบบเดิม ทำให้ไม่สามารถสวมบทบาทเป็นตัวละครและถ่ายทอดออกมาได้อย่างเต็มที่ โดยมีสมมติฐานว่าเมื่อนำเทคนิคการแสดงของอุทา ฮาเกิน และ รูดอล์ฟ ฟอน ลาบาน มาใช้ในการแสดงละครสุขนานุกรมเรื่อง *ลาฟฟิง ไวลด์* ผ่านตัวละครผู้หญิง จะทำให้นักแสดงมีความเชื่อในแบบตัวละครมากพอจนสามารถถ่ายทอดตัวละครผ่านร่างกายและสามารถหาพฤติกรรมของตัวละครได้ ผู้วิจัยทดลองนำ 2 เทคนิคนี้มาใช้ในงานวิจัยแบ่งเป็น 3 กระบวนการ คือ 1) วิเคราะห์บทละครและตัวละคร 2) กระบวนการซ้อม และ 3) นำเสนอผลวิจัยผ่านการจัดแสดง โดยเลือกวิธีเก็บผลวิจัย ดังนี้ จดบันทึกการทำงานของผู้วิจัย บันทึกวิดีโอฝึกซ้อม บางช่วง บันทึกวิดีโอวันแสดงจริง แบบสอบถามผู้ชม การประเมินจากผู้กำกับและผู้เชี่ยวชาญด้านการแสดง ผลการวิจัยพบว่าเทคนิคของฮาเกินและลาบานเป็นเทคนิคที่ทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพเมื่อนักแสดงสามารถผ่อนคลายและปล่อยวางอันเป็นพื้นฐานของนักแสดงได้แล้ว การฝึกฝนเทคนิคของฮาเกินจะช่วยทำให้นักแสดงมีความเชื่อในแบบตัวละครที่แข็งแกร่งมากพอจนนำไปสู่ความต้องการของตัวละครได้และการฝึกฝนเทคนิคของลาบานจะช่วยให้นักแสดงสามารถเชื่อมโยงความรู้สึกภายในของตัวละครกับการเคลื่อนไหวร่างกายภายนอกให้เป็นหนึ่งเดียวกันจนสามารถถ่ายทอดพฤติกรรมของตัวละครได้

สาขาวิชา ศิลปการละคร

ปีการศึกษา 2566

ลายมือชื่อนิสิต .....

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

# # 6488002722 : MAJOR DRAMATIC ARTS

KEYWORD: Acting / Comedy play / Acting Skills Improvement / Laughing Wild

Chayanee Vorapongpinij : THE USE OF UTA HAGEN'S AND RUDOLF VON LABAN'S TECHNIQUES IN DEVELOPING COMEDY ACTING SKILLS: A CASE STUDY OF FEMALE CHARACTERS IN CHRISTOPHER DURANG'S *LAUGHING WILD* (1987). Advisor: Asst. Prof. PARIDA MANOMAIPHIBUL, Ph.D.

This research aims to study and synthesize Uta Hagen and Rudolf von Laban's techniques to develop the acting skill for comedy plays, done specifically through the exploration "Woman" in "Laughing Wild". Due to the researcher's lack of experience with acting in comedy plays, two problems emerged: 1) Not fully believing in the character's beliefs 2) Often using the body in the according to the actor's own habits, resulting in the inability to fully embody and express the character. (physical block) The researcher's hypothesis is that utilizing Uta Hagen and Rudolf von Laban's techniques in the comedy play "Laughing Wild" for the role of "Woman" will allow the actor to believe enough in what the character believes to express the character through the body and discover the character's behavior. The researcher's utilization of these two techniques is divided into three processes: 1) The analysis of the playscript and characters 2) The rehearsal 3) The presentation of research results through a performance. The chosen methods of collecting research results includes taking notes throughout the processes, recording videos for some of the rehearsals, recording the actual performance, audience survey, and taking feedback from the director and acting experts. The results show that Hagen and Laban's techniques works together effectively. After the actor is able to relax and let go, which is the foundation of being an actor, training with Hagen's techniques will help the actor believe strongly in the character's beliefs, and align with the character's objective, as a result. On the other hand, training with Laban's techniques helps the actor connect internal feelings with outer body movements in unity, thus successfully expressing the character's behavior.

Field of Study: Dramatic Arts

Student's Signature .....

Academic Year: 2023

Advisor's Signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ไม่สามารถดำเนินการให้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยตัวผู้วิจัยเพียงผู้เดียว ความสำเร็จของงานชิ้นนี้ขอมอบให้ผู้สนับสนุนช่วยเหลือผู้วิจัยตลอดกระบวนการ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พันพิสา ฐุเทียน และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปริดา มโนมัยพิบูลย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่คอยชี้แนะแนวทาง ให้คำปรึกษา ช่วยเหลือเรื่ององค์ความรู้ ตลอดจนเป็นกำลังใจให้แก่ผู้วิจัยจนสามารถทำงานวิจัยชิ้นนี้ออกมาได้สำเร็จลุล่วง อีกทั้งขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.จารุณี หงส์จารุ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรรณขวัญ พลจันทร์ ที่ให้คำแนะนำอันมีคุณูปการต่อผู้วิจัยและงานวิจัยฉบับนี้อย่างยิ่ง และขอขอบพระคุณอาจารย์ประจำภาควิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่าน ที่เมตตา เอ็นดู และช่วยเหลือผู้วิจัยเสมอมา ตลอดจนพี่ ๆ เจ้าหน้าที่ทุกฝ่ายที่ให้การสนับสนุนผู้วิจัยตลอดการศึกษา

ผู้วิจัยขอขอบคุณ คุณชาคร ชะม้าย ที่ให้เกียรติมาช่วยกำกับกับการแสดง แบ่งปันประสบการณ์ คอยให้คำปรึกษาและเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยเสมอ คุณวรินทร์ กระจดาช ที่ช่วยออกแบบไฟในการจัดแสดง ให้ผู้วิจัย คุณททัยชนก รุ่งเรืองเศรษฐ์ ผู้แปลบทละคร ลาฟฟิง ไวลด์ ที่แปลบทละครชิ้นนี้ให้ อีกทั้งยัง คอยให้คำปรึกษาและช่วยเหลือผู้วิจัยในทุกเรื่องตั้งแต่ช่วงเริ่มต้นจนจบกระบวนการ คุณธนากร ศิริชนม์ นักแสดงคู่ ที่ตั้งใจทุ่มเทฝึกซ้อม เป็นพลังงานที่ดีให้กันเสมอ และร่วมฝ่าฝืนอุปสรรคต่าง ๆ ด้วยกันจน การแสดงผ่านพ้นไปได้ด้วยดี คุณณัฐธิดา ปรีวิฒนานันท์ และคุณโชติกา ชูสุวรรณ ผู้จัดการเวทีที่ช่วยจัดการประสานงานและทำให้การจัดแสดงผ่านพ้นไปได้อย่างราบรื่น และขอขอบคุณทีมงานทุกฝ่าย ที่ทุ่มเทร่างกายแรงใจ คอยส่งมอบพลังงานที่ดีและอบอุ่นให้ผู้วิจัยเสมอ ทำให้ผู้วิจัยสามารถผ่านพ้น กระบวนการวิจัยนี้ไปได้สำเร็จลุล่วงอย่างน่าประทับใจ ตลอดจนผู้ชมทุกท่านที่สนับสนุนผู้วิจัยและละคร เวทีให้ยังคงอยู่ได้ รวมไปถึงขอบคุณเพื่อนปริญญาโทรุ่น 15 และเพื่อน พี่ น้อง ชาวละครทุกท่านสำหรับ มิตรภาพ ความรัก ความห่วงใย ที่พร้อมช่วยเหลือผู้วิจัยอย่างเต็มที่เสมอมา

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณครอบครัววรพงศ์พิณี คุณทัศนีย์ (มารดา) คุณกฤษณีย์ (บิดา) และ คุณกฤษฏี (น้องชาย) ที่สนับสนุนความใฝ่ฝันด้านการแสดงของผู้วิจัยมาเสมอ ตลอดจนเชื่อมั่น และส่งมอบกำลังใจที่ทำให้ผู้วิจัยสามารถทำงานวิจัยชิ้นนี้ให้ออกมาสำเร็จลุล่วงได้ และท้ายที่สุดขอขอบคุณตัวผู้วิจัยเองที่รักในสิ่งที่ทำ อุดหนุน ทุ่มเท มุ่งมั่น หมั่นฝึกฝน และเชื่อมั่นในตนเองเสมอมา

ชญานี วรพงศ์พิณี

## สารบัญ

	หน้า
.....	ค
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญรูปภาพ.....	1
บทที่ 1 .....	1
บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ .....	4
1.3 สมมติฐาน .....	4
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
1.5 ขอบเขตงานวิจัย.....	4
1.6 ระเบียบวิธีวิจัย.....	5
1.7 ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย.....	6
บทที่ 2 .....	8
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
2.1 การศึกษาหลักการแสดงละครสุนาฏกรรม .....	8
2.2 การศึกษาเกี่ยวกับหลักการแสดงของอุทา ฮาเกิน.....	8
2.2.1 ประวัติของอุทา ฮาเกิน.....	8



2.2.2	หลักการสำคัญของอุทา ฮาเกิน กับความเชื่อ .....	9
2.2.2.1	การสวมทับและการโอนย้าย (Substitution and transference).....	10
2.2.2.2	6 ขั้นตอน (The six steps).....	10
2.2.2.3	3 ทางเข้า (Three entrances).....	11
2.2.2.4	ความต้องการภายในและความต้องการภายนอก (Inner objects and outer objects).....	12
2.2.2.5	ด้นสด (improvise).....	13
2.2.2.6	ความจำในประสาทสัมผัส (sense memory).....	13
2.2.3	10 แบบฝึกหัดของอุทา ฮาเกิน .....	13
	แบบฝึกหัดที่ 1 จุดหมายปลายทางของร่างกาย (Physical destination) .....	14
	แบบฝึกหัดที่ 2 ด้านทั้ง 4 (The fourth side) .....	14
	แบบฝึกหัดที่ 3 การเปลี่ยนแปลงของตนเอง (Changes of self).....	15
	แบบฝึกหัดที่ 4 โมเมนต์ ทู โมเมนต์ (Moment to moment).....	15
	แบบฝึกหัดที่ 5 การสร้างการรับรู้ประสาทสัมผัสทางกาย (Re-creating physical sensations).....	16
	แบบฝึกหัดที่ 6 นำกลางแจ้งมาใช้บนเวที (Bringing the outdoors on stage) .....	16
	แบบฝึกหัดที่ 7 หาอะไรทำขณะรอ (Finding occupation while waiting).....	17
	แบบฝึกหัดที่ 8 พูดกับตนเอง (Talking to yourself) .....	17
	แบบฝึกหัดที่ 9 พูดกับผู้ชม (Talking to the audience).....	17
	แบบฝึกหัดที่ 10 จินตนาการที่เกี่ยวข้องกับประวัติศาสตร์ (Historical Imagination) .....	18
	.....	18
	การผสมผสาน (Combinations) .....	18
2.3	การศึกษาเกี่ยวกับหลักการแสดงของรูตอล์ฟ ฟอน ลาบาน .....	18
2.3.1	ประวัติของรูตอล์ฟ ฟอน ลาบาน .....	18
2.3.2	หลักการสำคัญของรูตอล์ฟ ฟอน ลาบาน กับการเคลื่อนไหวร่างกาย .....	19

2.3.3 ประวัติไอร์มการ์ต บาร์ทนีฟฟ์ (Irmgard Bartenieff) .....	21
2.3.4 หลักการของทฤษฎีวิเคราะห์การเคลื่อนไหวของลาบานหรือแอล เอ็ม เอ (Laban movement analysis / LMA).....	21
2.3.4.1 ร่างกาย (body) .....	22
2.3.4.1.1 หลักพื้นฐานทั้ง 6 (the basic six) หรือ หลักพื้นฐานของบาร์ทนีฟฟ์ (Bartenieff fundamentals) .....	23
2.3.4.2 พื้นที่ (space) .....	23
2.3.4.3 รูปร่าง (shape).....	24
2.3.4.4 แรงทางกายภาพ (effort).....	26
บทที่ 3 .....	31
กระบวนการดำเนินงานวิจัย .....	31
3.1 การทำงานเกี่ยวกับบทละคร .....	31
3.1.1 ประวัติคริสโตเฟอร์ ดูแรนต์ ผู้เขียนบทละคร.....	31
3.1.2 ประวัติศาสตร์ประเทศสหรัฐอเมริกา เมืองนิวยอร์ก ยุค 1987 .....	32
3.1.3 การปรับบทละครเพื่อการแสดง .....	33
3.1.4 การวิเคราะห์บทละครเรื่อง ลาฟฟิง ไวลด์.....	33
3.1.4.1 กลวิธีการนำเสนอของบทละครเรื่อง ลาฟฟิง ไวลด์.....	34
3.1.5 การวิเคราะห์และตีความตัวละคร “ผู้หญิง” .....	35
3.1.5.1 ลักษณะภายนอก ความต้องการ และความบกพร่องของตัวละครผู้หญิง .....	35
3.1.5.2 ใช้ 6 ขั้นตอนของฮาเก็นช่วยในการวิเคราะห์และสร้างภูมิหลัง (background) ของตัวละครผู้หญิง.....	35
3.1.5.3 หาคำความคิด ทักษะคติ (attitude) การมองโลกแบบตัวละครในทุกมิติ .....	37
3.1.5.3.1 มุมมองโดยภาพรวมที่ตัวละครผู้หญิงมีต่อสังคมอเมริกา ยุค 1987.....	38
3.1.5.3.2 ทักษะคติของตัวละครผู้หญิงต่อสิ่งต่าง ๆ สังคมอเมริกา ยุค 1987 .....	38
3.2 กระบวนการซ่อม .....	39

3.2.1 ช่วงการซ้อมการแสดง .....	39
3.2.1.1 การซ้อมบทพูดคนเดียว .....	40
3.2.1.1.1 การซ้อมเจาะเฉพาะส่วนควบคู่ไปกับการซ้อมเรียงส่วน .....	40
3.2.1.1.1.1 หาแกนของตัวละครผู้หญิง .....	41
3.2.1.1.1.2 ใช้หลักการของอุทา ฮาเก็นนำมาสร้างตัวละครผู้หญิง .....	42
3.2.1.1.1.2.1 ใช้หลักการด้นสด (improvise) .....	42
3.2.1.1.1.2.2 ความทรงจำในประสาทสัมผัส (sensory memory).....	44
3.2.1.1.1.2.3 การสวมทับและการโอนย้าย (Substitution and transference). 44	
3.2.1.1.1.2.4 ใช้แบบฝึกหัดของอุทา ฮาเก็น .....	45
แบบฝึกหัดที่ 2 ด้านทั้ง 4 (The fourth side).....	45
แบบฝึกหัดที่ 8 พูดกับตนเอง (Talking to yourself) .....	46
แบบฝึกหัดที่ 9 พูดกับผู้ชม (Talking to the audience) .....	46
3.2.1.1.1.3 ใช้หลักการของรูดอล์ฟ ฟอน ลาบาน นำมาสร้างตัวละครผู้หญิง .....	49
3.2.1.1.1.3.1 สังเกตการใช้ร่างกายที่มีคุณภาพการเคลื่อนไหว (movement quality) แบบคนอเมริกัน.....	49
3.2.1.1.1.3.2 แรงทางกายภาพ และ แรงขับเคลื่อนทางกายภาพ .....	50
3.2.1.1.1.3.3 เทคนิคแรงทางกายภาพ ของลาบาน กับภาวะคับข้องใจ ของตัวละคร .....	51

3.2.1.2 การช่อมกับคู่แสดง.....	53
3.2.1.2.1 การทำงานกับพื้นที่และการเคลื่อนไหวด้วยเทคนิคของรูดอล์ฟ ฟอน ลาบาน .....	53
3.2.1.2.2 การทำงานกับประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคของอุทา ฮาเกิน .....	54
3.3 นำเสนอผลวิจัยผ่านการจัดแสดง.....	54
3.3.1 การจัดแสดงรอบที่ 1 : 20 เมษายน พ.ศ.2566.....	55
3.3.2 การจัดแสดงรอบที่ 2 : 21 เมษายน พ.ศ.2566.....	57
3.3.3 การจัดแสดงรอบที่ 3 : 22 เมษายน พ.ศ.2566.....	58
3.3.4 ความคิดเห็นจากแบบสอบถามผู้ชมกับการแสดงทั้ง 3 รอบ .....	59
บทที่ 4 .....	60
อภิปรายผลการวิจัย.....	60
4.1 กระบวนการทำงานของหลักการแสดงของอุทา ฮาเกิน .....	61
4.1.1 การสังเกตพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นเพื่อนำมาใช้กับตัวละคร .....	61
4.1.2 มีความต้องการที่ชัดเจน.....	61
4.1.3 ฝึกให้นักแสดงคิดและเตรียมพร้อมก่อนแสดง .....	62
4.1.4 มีแบบฝึกหัดหลากหลายแบบเพื่อฝึกนักแสดงให้พร้อมสำหรับฉากที่แตกต่างกัน .....	62
4.1.5 เน้นความจริง ณ ปัจจุบันขณะ .....	62
4.2 กระบวนการทำงานของหลักการแสดงของรูดอล์ฟ ฟอน ลาบาน .....	63
4.2.1 การสังเกตการเคลื่อนไหวของตนเองและผู้อื่นเพื่อนำมาใช้กับตัวละคร .....	63
4.3 ความเชื่อมโยงและการทำงานร่วมกันของเทคนิคอุทา ฮาเกิน และรูดอล์ฟ ฟอน ลาบาน.....	64
บทที่ 5 .....	67
สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	67
ข้อเสนอแนะ .....	68

บรรณานุกรม..... 69

ประวัติผู้เขียน..... 72



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**

## สารบัญรูปภาพ

ภาพที่ 1 แรงขับเคลื่อนทางกายภาพล่องลอย .....	27
ภาพที่ 2 แรงขับเคลื่อนทางกายภาพต้อย .....	27
ภาพที่ 3 แรงขับเคลื่อนทางกายภาพร่อนขึ้นไป .....	28
ภาพที่ 4 แรงขับเคลื่อนทางกายภาพเฉือน .....	28
ภาพที่ 5 แรงขับเคลื่อนทางกายภาพแตะ .....	28
ภาพที่ 6 แรงขับเคลื่อนทางกายภาพปิด .....	29
ภาพที่ 7 แรงขับเคลื่อนทางกายภาพสะบัด .....	29
ภาพที่ 8 แรงขับเคลื่อนทางกายภาพกด .....	29



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

นักแสดงเป็นองค์ประกอบสำคัญของละคร เป็นผู้ถ่ายทอดเรื่องราวและสารของเรื่อง แต่หากจะถ่ายทอดสารได้ตรงตามเจตนาของเจ้าของวรรณกรรม นักแสดงต้องสามารถเข้าถึงตัวละครเสียก่อน โดยหลักการแสดงตามทฤษฎีการแสดงของสตานิสลาฟสกี (Stanislavski) นักการละครชาวรัสเซีย ได้กล่าวถึงการแสดงว่านักแสดงต้องให้ความสำคัญกับการฝึกฝนพัฒนาทักษะของตนทั้งด้านจิตใจ ความรู้สึกนึกคิดภายใน และการใช้ร่างกายภายนอกให้สามารถควบคุมและใช้งานได้อย่างชำนาญ เพราะทั้ง 2 ส่วนนี้ถือเป็นเครื่องมือสำคัญของนักแสดง (Benedetti, 2007, p. 121) ละครสุขนาฏกรรม (comedy) เป็นละครที่นักแสดงต้องใช้พลังงานในการแสดง และความเชื่ออย่างมาก เพื่อให้เข้าถึงตัวละครจนสามารถถ่ายทอดออกมาผ่านร่างกายได้อย่างเป็นธรรมชาติ มักมีจังหวะในการขมุกและตบมุก (setup and punch) ที่ต้องเป็นไปอย่างธรรมชาติไม่ดูตั้งใจมากเกินไปจนดูเป็นการยัดเยียดให้ผู้ชมต้องหัวเราะ ในขณะที่เดียวกันนักแสดงก็ต้องไม่คาดหวังเสียงหัวเราะจากผู้ชมแต่ต้องอยู่กับความต้องการของตัวละคร ดังนั้นหากมีความเชื่อ ความคิด ทศนคติแบบตัวละครที่ไม่มากพออาจทำให้นักแสดงหลุดโฟกัสจากความต้องการของตัวละครไปคิดว่าต้องแสดงอย่างไรให้ตลกแทน ซึ่งสิ่งนี้คืออีกสิ่งหนึ่งที่ทำทนายผู้วิจัยอย่างมาก นักแสดงต้องมีความเชื่อในความจริงของตัวละครที่อยู่ในบทละคร ไม่มุ่งเน้นที่การตบมุกให้ตลกอย่างเดียว “believe the truth of the setup, not the punch” (Olsen, 2016, p. 139) รวมไปถึงนักแสดงต้องทำให้มุกตลกที่บทละครเขียนมีความขบขันและสดใหม่ทุกครั้งที่แสดงแม้ต้องพูดบทซ้ำเดิมทุกครั้งก็ตาม เพราะว่าการแสดงละครตลกไม่เหมือนสแตนอัพคอมเมดี้ เดียวไมโครโฟน หรือรายการวาไรตี้ที่สามารถเล่นใหญ่พูดนอกบทพูดทำให้ผู้ชมรู้สึกตลกได้ หากแต่นักแสดงต้องแสดงไปตามบทละครที่ได้รับ จึงเป็นเรื่องทำทนายของนักแสดงที่ต้องหาวิธีว่าต้องทำอะไรจึงจะทำให้เวลาพูดบทละครที่เป็นมุกตลก หรือแสดงพฤติกรรมของตัวละครออกไปแล้ว นักแสดงต้องทำให้ผู้ชมไม่รู้สึกรู้ว่าตนเองกำลังชมการแสดงอยู่แต่กำลังชมคนที่พูดนอกบทและมีความสดใหม่ของมุกตลกทุกครั้งที่แสดง (Olsen, 2016, p. 143) ดังนั้นเพื่อที่จะให้นักแสดงสามารถแสดงละครตลกได้อย่างธรรมชาติไม่พะวงกับตนเองและเกิดความคาดหวังว่าผู้ชมต้องหัวเราะ นักแสดงจึงจำเป็นต้องฝึกฝนและทำให้ตนเองมีความเชื่อ ความคิด ทศนคติแบบตัวละครที่แข็งแรง

มากและมีการใช้ร่างกายที่พร้อมถ่ายทอดตัวละครออกมาได้อย่างคล่องแคล่วไม่ติดขัดเพื่อทำให้นักแสดงสามารถแสดงเป็นตัวละครนั้น ๆ ออกมาได้มากที่สุด

อุทา ฮาเกิน (1919-2004) นักแสดงและครูสอนการแสดงชาวเยอรมัน ในปี ค.ศ.1947 ฮาเกินได้เข้าสอนการแสดงที่สถาบัน เดอะ เฮร์เบิร์ต แบคโฮป สตูดิโอ (The Herbert Berghof Studio) หรือ เฮชบี สตูดิโอ (HB Studio) ที่ก่อตั้งโดยเฮร์เบิร์ต แบคโฮป (Herbert Berghof) ฮาเกินได้เขียนหนังสือขึ้นมา 2 เล่ม คือ เรสเปคต ฟอว์ แอคติ้ง (Respect for Acting) (1973) และ อะ ชาเลนจ์ ฟอว์ ดิ แอคเตอร์ (A Challenge For The Actor) (1991) ฮาเกินเขียนหนังสือขึ้นด้วยวัตถุประสงค์ว่า ผู้คนส่วนมากมักมองว่าการแสดงเป็นพรสวรรค์ที่ได้มาแต่กำเนิดไม่จำเป็นต้องฝึกฝน แต่ฮาเกินมองว่าแท้จริงแล้วการแสดงเป็นศาสตร์ที่สำคัญมากที่ต้องฝึกฝนและให้เวลากับมันไม่ต่างจากศาสตร์อื่น ให้นักแสดงเข้าใจหลักการแสดงและสามารถฝึกฝนแบบฝึกหัดต่าง ๆ เพื่อนำมาใช้พัฒนาการแสดงต่อไปได้ ฮาเกินให้ความเห็นว่านักแสดงต้องค้นหาตัวตนหรือลักษณะบางอย่างของตนเองที่มีอยู่ในตัวละครเพื่อที่จะทำให้นักแสดงใช้สิ่งที่ตนเองมีมาพัฒนาตัวละคร “I must find myself in the role” (Hagen, 1991, p. 53) ดังนั้นฮาเกินจึงให้ความสำคัญกับการให้นักแสดงสังเกตพฤติกรรมของตนเองเพื่อนำมาปรับใช้กับตัวละครได้ “training in self-observation” (Hagen, 1991, p. 57) เมื่อฝึกแบบฝึกหัดของฮาเกินที่มุ่งเน้นให้นักแสดงฝึกสังเกตพฤติกรรมของตนเองและ นำพฤติกรรมนั้นมาใช้กับตัวละครทำให้แม้จะต้องแสดงเป็นตัวละครที่ไกลตัวแต่การนำพฤติกรรมบางอย่างในตัวเรามาใช้พัฒนา ตัวละครจะทำให้นักแสดงและตัวละครเกิดลักษณะหรือพฤติกรรมบางอย่างที่มีความเชื่อมโยงกันทำให้นักแสดงมีความเชื่อ ความคิด ทักษะที่ตัวละครมีได้มากขึ้นจนนำไปสู่การมีความต้องการแบบตัวละครได้

รูดอล์ฟ ฟอน ลาบาน (1879-1958) นักเต้น ครู นักทฤษฎีชาวฮังการี ลาบานสนใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายของมนุษย์กับพื้นที่โดยรอบและได้มีโอกาสศึกษาทั้งศาสตร์ของสถาปัตยกรรม ศิลปะ และดนตรี จึงนำศาสตร์เหล่านี้มาผสมผสานเข้ากับการเคลื่อนไหวของมนุษย์จนเกิดเป็นทฤษฎีของลาบานขึ้นมา ลาบานได้ให้ความเห็นไว้ว่า ความเปลือยเปลีนในงานศิลปะมักมาจากการวิเคราะห์ การเคลื่อนไหวของนักแสดงว่าการเคลื่อนไหวดังกล่าวเกิดขึ้นเพราะตัวละครกำลังรู้สึกนึกคิดอะไร มาจากจิตใต้สำนึกแบบใด เพราะมองว่าการเคลื่อนไหวต่าง ๆ เหล่านั้นสามารถสื่อสารออกมาได้และผู้ชมจะได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ เมื่อชมการแสดงผ่านการเคลื่อนไหวของศิลปิน “The spectator derives his experiences from the artist’s movements. ... meaning is conveyed” by movement. (Laban 1950: 97 as cited in Bloom, Adrian,



Casciero, Mizenko, & Porter, 2018, p. 50) ในฐานะนักแสดงจึงเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างมากที่ต้องฝึกร่างกายให้พร้อมใช้สวมบทบาทและถ่ายทอดตัวละครออกมาอย่างไม่ขัดเขินและสามารถสื่อสารถึงความต้องการ พฤติกรรม ความเชื่อ ความรู้สึกนึกคิดของตัวละครออกไปสู่ผู้ชมได้ โดยการฝึกร่างกายของลาบานจะเริ่มทำความเข้าใจร่างกายของนักแสดงตั้งแต่พื้นฐานอย่างการหายใจ ศึกษาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างละเอียดจนไปสู่การนำเทคนิคต่าง ๆ มาปรับใช้ในการแสดงเป็นตัวละครนั้น ๆ จนสามารถเชื่อมโยงร่างกายกับความรู้สึก จิตใต้สำนึกบางอย่างของตัวละครได้

ผู้วิจัยยังมีประสบการณ์ด้านการแสดงละครสุนาฏกรรมไม่มากจึงทำให้ไม่สามารถถ่ายทอดตัวละครสุนาฏกรรมได้อย่างเต็มที่ อันมีปัญหาหลักในฐานะนักแสดง 2 ประการ ได้แก่ 1) มีความเชื่อในแบบตัวละครที่ไม่มากพอ กล่าวคือเมื่อต้องแสดงเป็นตัวละครที่ไกลตัวมาก มักไม่สามารถมีความเชื่อ ความคิด ทศนคติต่อเรื่องราว หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้เหมือนตัวละคร เช่น ผู้วิจัยที่เป็นคนไทยในวัย 24 ปี ในยุค พ.ศ.2566 ต้องแสดงเป็นมนุษย์ป่าชาวอเมริกัน ในวัย 35 ปี ในยุค ค.ศ.1987 การสวมบทบาทของผู้วิจัยนอกจากการค้นคว้า หาข้อมูลจึงต้องค้นหาวิธีฝึกฝนให้ตนเองสามารถมีความเชื่อมั่นมองในการมองโลกแบบตัวละครที่มีอายุ ยุคสมัย สัญชาติ สภาพสังคมที่ต่างจากผู้วิจัยให้ได้ ไม่เช่นนั้นจะกลายเป็นมุมมองของผู้วิจัยที่มีต่อเหตุการณ์ภายในเรื่องแทนที่จะเป็นมุมมองของตัวละคร ในฐานะนักแสดงจึงต้องทำให้ตนเองมีความเชื่อแบบตัวละครเพื่อถ่ายทอดลักษณะ พฤติกรรมต่าง ๆ ของตัวละครออกมาให้ได้ และปัญหาประการที่ 2) มักใช้ร่างกายในรูปแบบเดิม (physical block) ปัญหาในข้อนี้ทำให้เมื่อผู้วิจัยต้องแสดงเป็นตัวละครใดมักไม่สามารถถ่ายทอดตัวละครออกมาได้อย่างเต็มที่ มักใช้ร่างกายในรูปแบบซ้ำเดิมอยู่บ่อยครั้งแม้จะเป็นตัวละครที่ต่างบุคลิกกัน อีกทั้งยังเคลื่อนไหวร่างกายขณะแสดงได้อย่างไม่คล่องแคล่วมากนัก ผู้วิจัยจึงทดลองทำงานภายใต้สมมติฐานว่าเมื่อนำเทคนิคการแสดงของอุทา ฮาเก็น และรูตอล์ฟ ฟอน ลาบาน มาใช้ในการแสดงละครสุนาฏกรรม เรื่อง ลาฟฟิง ไวลด์ ผ่านตัวละครผู้หญิง จะทำให้ผู้วิจัยมีความเชื่อที่มากพอจนสามารถถ่ายทอดตัวละครผ่านร่างกายและสามารถหาพฤติกรรมของตัวละครได้

ผู้วิจัยเลือกกรณีศึกษาตัวละครผู้หญิง จากบทละครเรื่อง ลาฟฟิง ไวลด์ ด้วยเป็นบทละครที่มีตัวละครเพียง 2 ตัว คือ ตัวละครผู้หญิงและตัวละครผู้ชายที่ไม่มีชื่อเรียกทั้งคู่ ตัวละครผู้หญิงมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงอย่างบ้าคลั่ง บริบทในเรื่องอยู่ในประเทศสหรัฐอเมริกา ปี ค.ศ. 1987 ซึ่งไกลตัวผู้วิจัยอย่างมาก โดยในช่วงแรกเป็นบทพูดคนเดียว (monologue) ความยาวประมาณ 30-40 นาที และบทช่วงท้ายที่ตัวละครทั้งคู่มาพบกันจะเป็นความฝันที่ตัดสลับไปมาอย่างไกลไกล จึงเป็นเรื่องท้าทายที่ผู้วิจัยจะสร้างความเชื่อแบบตัวละครให้แข็งแรงพอจนสามารถใช้ร่างกายถ่ายทอดพฤติกรรม

ของตัวละครออกมาได้อย่างเป็นธรรมชาติ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษากรณีตัวละครผู้หญิง จากบทละคร เรื่อง ลาฟฟิง ไวลด์ ดังกล่าว โดยนำเทคนิคของฮาเก็นมาใช้พัฒนา ด้านความเชื่อและเทคนิคของลาบานมาใช้พัฒนาด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย งานวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษาเทคนิคการแสดงของอุทา ฮาเก็น และ รูดอล์ฟ ฟอน ลาบาน ว่าสามารถพัฒนาทักษะการแสดงละครสุนาฏกรรมของนักแสดงในด้านความเชื่อและการใช้ร่างกายได้อย่างไรโดยมุ่งสังเคราะห์หลักการต่าง ๆ ออกมาอย่างเป็นระบบเพื่อประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจแสดงต่อไป

## 1.2 วัตถุประสงค์

- 1.2.1 ศึกษาเทคนิคด้านความเชื่อของอุทา ฮาเก็น และการใช้ร่างกายของรูดอล์ฟ ฟอน ลาบาน
- 1.2.2 ศึกษาและวิเคราะห์ตัวละคร “ผู้หญิง” จากบทละคร เรื่อง ลาฟฟิง ไวลด์
- 1.2.3 สังเคราะห์เทคนิคของ อุทา ฮาเก็น และรูดอล์ฟ ฟอน ลาบาน มาใช้ในการแสดงละครสุนาฏกรรมผ่านตัวละคร “ผู้หญิง” จากบทละคร เรื่อง ลาฟฟิง ไวลด์

## 1.3 สมมติฐาน

เมื่อนำเทคนิคการแสดงของ อุทา ฮาเก็น และ รูดอล์ฟ ฟอน ลาบาน มาใช้ในการแสดงบทละครสุนาฏกรรม เรื่อง ลาฟฟิง ไวลด์ ผ่านตัวละคร “ผู้หญิง” ทำให้นักแสดงสามารถมีความเชื่อที่มากพอจนสามารถถ่ายทอดตัวละครผ่านร่างกายและสามารถหาพฤติกรรมของตัวละครได้

## 1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.4.1 นักแสดง ผู้สนใจศาสตร์การแสดง หรือศาสตร์การละคร เข้าใจเทคนิคการแสดงของ อุทา ฮาเก็น และรูดอล์ฟ ฟอน ลาบาน มากขึ้นและสามารถนำไปปรับใช้ในการแสดงละครสุนาฏกรรมหรือละครที่สนใจได้
- 1.4.2 องค์ความรู้จากงานวิจัยชิ้นนี้สามารถเป็นแนวทางการพัฒนาทักษะการแสดงแก่นักแสดงและผู้สนใจศาสตร์การแสดงละครสุนาฏกรรมได้

## 1.5 ขอบเขตงานวิจัย

- 1.5.1 ศึกษาเทคนิคอุทา ฮาเก็น และรูดอล์ฟ ฟอน ลาบาน เพื่อนำมาใช้สร้างตัวละคร “ผู้หญิง” จากบทละคร เรื่อง ลาฟฟิง ไวลด์
- 1.5.2 ศึกษาและวิเคราะห์บทละคร เรื่อง ลาฟฟิง ไวลด์ และ ตัวละคร “ผู้หญิง”

1.5.3 ศึกษาและทดลองเทคนิคของ อุทา ฮาเกิน และรูตอล์ฟ ฟอน ลาบาน เพื่อค้นหาวิธีเข้าถึงบทบาทและสร้างตัวละครผู้หญิงในการแสดงละครเรื่อง ลาฟฟิง ไวลด์

## 1.6 ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยทางศิลปการละคร โดยเก็บผลวิจัยจากประสบการณ์ของผู้วิจัยในการลงมือปฏิบัติการฝึกซ้อมการแสดง และเผยแพร่ผลงานวิจัยผ่านการจัดแสดง ซึ่งเป็นรูปแบบของ “การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Practice as Research)” กล่าวคือ เป็นงานวิจัยที่มีกระบวนการวิจัยและผลลัพธ์มาจากการปฏิบัติ (พรัตน์ ดำรุง, 2564, น.94) และงานวิจัยนั้นต้องมีโจทย์วิจัยที่ต้องการค้นคว้าอย่างชัดเจน (Candy, อ้างถึงใน พรัตน์ ดำรุง, 2564, น.95) มีกระบวนการวิจัยเป็นการปฏิบัติการ การฝึกซ้อม เมื่อเกิดผลลัพธ์หรืองานสร้างสรรค์ออกมาแล้วสามารถสกัดสิ่งที่ได้เรียนรู้ออกมาได้ (Smith and Dean, 2009, p.5, อ้างถึงใน พรัตน์ ดำรุง, 2564, น.96) โดยงานวิจัยนี้ผู้วิจัยแบ่งเป็น 3 กระบวนการ คือ 1) วิเคราะห์บทละครและตัวละคร 2) กระบวนการซ้อม และ 3) นำเสนอผลวิจัยผ่านการจัดแสดง โดยเลือกวิธีเก็บผลวิจัย ดังนี้ จดบันทึกการทำงานของผู้วิจัย บันทึกวิดีโอฝึกซ้อมบางช่วง บันทึกวิดีโอวันแสดงจริง แบบสอบถามผู้ชม การประเมินจากผู้กำกับและผู้เชี่ยวชาญด้านการแสดง โดยมีวิธีการดำเนินงานวิจัย ดังนี้

1. ศึกษาเทคนิคของ อุทา ฮาเกิน และรูตอล์ฟ ฟอน ลาบาน เพื่อนำมาสังเคราะห์ ฝึกฝน และใช้พัฒนาทักษะการแสดงละครสุนาฏกรรม
2. ศึกษา วิเคราะห์ และตีความ บทละคร เรื่อง ลาฟฟิง ไวลด์ และตัวละครผู้หญิง เพื่อให้เข้าใจสถานการณ์ภายในเรื่อง บริบทในยุค 1987 เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ตัวละครต้องประสบภายในเรื่อง
3. ฝึกซ้อมการแสดงด้วยตนเองและทำงานกับผู้กำกับร่วมกับการใช้เทคนิคของอุทา ฮาเกิน และรูตอล์ฟ ฟอน ลาบาน ในการฝึกซ้อม โดยแบ่งเป็นการซ้อมเดี่ยวในช่วงบทพูดคนเดียว (monologue) และ ซ้อมกับคู่แสดง ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ - เมษายน พ.ศ.2566 เป็นระยะเวลารวมทั้งสิ้น 3 เดือน
4. นำเสนอผลวิจัยผ่านการจัดแสดง ณ ศูนย์ศิลปการละครสดใส พัชรุมโกมล ในระหว่างวันที่ 20-22 เมษายน พ.ศ.2566 ในเวลา 19.30 น. ทั้ง 3 รอบการแสดง โดยมีผู้ชมต่อรอบประมาณ 100 คน
5. ประเมินผลจากแบบสอบถามผู้ชมทั่วไปโดยใช้การกรอกแบบสอบถามในกูเกิลฟอร์ม (Google forms) มีผู้ชมตอบแบบสอบถามจำนวน 23 คน สัมภาษณ์ผู้ชมเพิ่มเติมอีกประมาณ 10 คน รวมเป็น 33 คน และประเมินผลจากการสอบถามผู้เชี่ยวชาญด้านการแสดง

## 6. สรุปและอภิปรายผลการวิจัยพร้อมข้อเสนอแนะ และนำเสนอในรูปแบบวิทยานิพนธ์

## 1.7 ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย

ลำดับ	ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย	ระยะเวลา
1	เขียนโครงร่างวิทยานิพนธ์ นำเสนอหัวข้อวิทยานิพนธ์ และเลือกบทละคร	สิงหาคม - กันยายน 2565
2	ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้อ้างอิงทำงานวิจัย - ศึกษาเทคนิคของ อุทา ฮาเกิน - ศึกษาเทคนิคของ รูดอล์ฟ ฟอน ลาบาน - ศึกษาเกี่ยวกับการแสดงละครสุนทรภู่กรรม	กันยายน - ธันวาคม 2565
3	กระบวนการทำงานกับบทละคร และการเริ่มกระบวนการช่วงเริ่มต้น - วิเคราะห์ ตีความ บทละครเรื่อง ลาพฟิ่ง ไวลด์ - เข้าสู่กระบวนการแปลบทละคร - ดำเนินการเรื่องลิขสิทธิ์บทละคร - หาทีมงาน - พูดคุยปรึกษาแนวทางการทำงาน การตีความ กับผู้กำกับ ผู้แปลบทและดรามามาเติร์ก และทีมงาน - อ่านบทครั้งแรก วิเคราะห์ ตีความบทละครเรื่อง ลาพฟิ่ง ไวลด์ กับผู้กำกับ ดรามามาเติร์ก และคู่แสดง	ธันวาคม 2565 - มกราคม 2566
4	กระบวนการฝึกซ้อมการแสดง - ฝึกซ้อมการแสดงควบคู่ไปกับการใช้เทคนิคการแสดงของ อุทา ฮาเกิน และ รูดอล์ฟ ฟอน ลาบาน พร้อมจัดบันทึกและบันทึกวิดีโอการแสดงเพื่อประเมินผลการวิจัย	กุมภาพันธ์ - เมษายน 2566
5	นำเสนอผลวิจัยผ่านการจัดแสดง จัดแสดง ณ ศูนย์ศิลปการละครสดใส พันธุมโกมล ชั้น 6 อาคารมหาจักรีสิรินธร โดยประเมินผลวิจัยจาก - แบบสอบถามผู้ชมทั่วไป	20 - 22 เมษายน 2566

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้กำกับการแสดง</li> <li>- ผู้เชี่ยวชาญด้านการแสดง</li> <li>- บันทึกวีดิโอรอบการแสดงจริงเพื่อประเมินผลวิจัย</li> <li>- จัดเสวนาหลังจบการแสดงเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นการทำงานกับผู้วิจัย ผู้ร่วมเสวนาและผู้ชม</li> </ul>	
6	เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อสรุปและอภิปรายผลวิจัยเพื่อเขียนบทความวิจัยและวิทยานิพนธ์	เมษายน - ธันวาคม 2566



## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้พิจารณาลักษณะของงานวิจัยค้นพบว่าแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยที่ต้องศึกษามีแนวคิดหลัก 3 ประการที่ต้องศึกษา คือ 1) การศึกษาการแสดงละครสุนาฏกรรม 2) การศึกษาเกี่ยวกับหลักการแสดงของอุทา ฮาเกิน และ 3) การศึกษาเกี่ยวกับหลักการแสดงของ รูดอล์ฟ ฟอน ลาบาน เพื่อนำมาปรับใช้ในการแสดงละครเรื่อง ลาฟฟิง ไวลด์ ของ คริสโตเฟอร์ ดูแรนต์ ในบทตัวละครผู้หญิง

#### 2.1 การศึกษาหลักการแสดงละครสุนาฏกรรม

ละครสุนาฏกรรม หรือละครตลก (comedy) เป็นละครที่ทำให้ผู้ชมเกิดความขบขันกับความอ่อนแอหรือความบกพร่องบางอย่างในตัวมนุษย์ มักแสดงความบ้าคลั่ง ไร้สาระในตัวมนุษย์ออกมา บางครั้งมีการแสดงออกด้วยท่าทางที่มากเกินไปจนชีวิตจริง โดยในตอนท้ายของเรื่องตัวละครมักค้นพบบทเรียนชีวิตที่ทำให้ตนเองมีชีวิตที่ดีขึ้น (มัทนี รัตนิน, 2565, น.12) โดยความรู้สึกตลกที่ทำให้ผู้ชมหัวเราะมักเกิดขึ้นเมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นภายในละครเกิดขึ้นเหนือความคาดหมายของผู้ชมหรือเป็นสิ่งที่ผิดแปลกไปจากสิ่งที่ควรจะเป็นในชีวิตจริง (นพมาส แวหงส์, 2565, น.21) ‘an unexpected event might provoke laughter’ (Robinson, 1999, pp. 11-12) การแสดงละครตลกเป็นประเภทการแสดงที่นับได้ว่าท้าทายผู้วิจัยเป็นอย่างมาก เพราะมีหลายเรื่องที่ต้องคำนึงถึงทั้ง การมีสมาธิ จังหวะการแสดง การทำงานกับพื้นที่ การเข้าถึงบทบาทแต่ก็ต้องตามคู่แสดงและผู้ชม (Olsen, 2016, p. 2) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการแสดงละครตลกต้องใช้พลังงาน สมาธิ และทักษะการแสดงที่สูง เพราะตัวละครในละครตลกมักมีคาแรคเตอร์ที่ชัดเจน มีลักษณะอยู่ไม่นิ่ง ทำให้ต้องมีการเตรียมร่างกายที่พร้อม และต้องมีความเชื่อที่แข็งแรงพอที่จะคงความเป็นตัวละครได้จนจบเรื่อง พร้อมรับทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นภายในเรื่องอย่างไม่กังวล

#### 2.2 การศึกษาเกี่ยวกับหลักการแสดงของอุทา ฮาเกิน

##### 2.2.1 ประวัติของอุทา ฮาเกิน

อุทา ฮาเกิน (1919-2004) เกิดวันที่ 12 มิถุนายน ปีค.ศ.1919 ในประเทศเยอรมันและย้ายตามบิดามาที่ประเทศสหรัฐอเมริกาในปีค.ศ.1924 เป็นนักแสดงที่มีชื่อเสียงในประเทศสหรัฐอเมริกา และโด่งดังไปทั่วโลก เป็นนักแสดงหญิงที่ได้รับรางวัลโทนี่ (Tony Awards) ถึง 2 ครั้งในสาขานักแสดงหญิงยอดเยี่ยม ครั้งแรกปีค.ศ.1951 จากบทจอร์จี้ เอลเจน (Georgie Elgin) จากเรื่อง เดอะ คัลทรี เกิร์ล (The Country Girl) บทประพันธ์ของคลิฟฟอร์ด โอเดตส์ (Clifford Odets) และครั้งที่ 2 ใน

ปี ค.ศ.1963 ในบทมาร์ธา (Martha) จากเรื่อง ฮู อะเฟรด ออฟ เวอร์จิเนีย วูฟ (Who's Afraid of Virginia Woolf?) บทประพันธ์ของเอ็ดเวิร์ด อัลบี (Edward Albee)

ในปีค.ศ.1947 ฮาเกินได้เข้าสอนการแสดงที่สถาบัน เดอะ เฮร์เบิร์ต แบคโฮป สตูดิโอ (The Herbert Berghof Studio) หรือ เฮชบี สตูดิโอ (HB Studio) ที่ก่อตั้งโดยเฮร์เบิร์ต แบคโฮป (Herbert Berghof) ในปีค.ศ.1945 จากนั้นฮาเกินและเฮร์เบิร์ตได้แต่งงานกันในเวลาต่อมา ฮาเกินได้เขียนหนังสือขึ้นมา 2 เล่ม คือ เรสเปค โฟร์ แอคติ้ง (Respect for acting) (1973) และ อะ ชาเลนจ์ โฟร์ ดี แอคเตอร์ (A Challenge For The Actor) (1991) โดยในเล่มเรสเปค โฟร์ แอคติ้ง (Respect for acting) (1973) ฮาเกินเขียนขึ้นด้วยวัตถุประสงค์ว่า ผู้คนส่วนใหญ่มักมองว่าการแสดงเป็นพรสวรรค์ที่ได้มาแต่กำเนิดไม่จำเป็นต้องฝึกฝน แต่ฮาเกินมองว่าแท้จริงแล้วการแสดงเป็นศาสตร์ที่สำคัญมากที่ต้องฝึกฝนและให้เวลากับมันไม่ต่างจากศาสตร์อื่น ๆ กลับกันการแสดงเป็นศาสตร์ที่ต้องเอาใจใส่ ฝึกฝน และนักแสดงก็ต้องเคารพการแสดง ส่วนหนังสือเล่มที่ 2 อะ ชาเลนจ์ โฟร์ ดี แอคเตอร์ (A Challenge For The Actor) (1991) เป็นความตั้งใจของฮาเกินที่อยากให้มีรายละเอียดที่มากกว่าเล่มแรก อย่างไรก็ตามทั้ง 2 เล่มมีความคล้ายคลึงกันที่ทำให้นักแสดงเข้าใจหลักการแสดงและสามารถฝึกฝนแบบฝึกหัดต่าง ๆ เพื่อนำมาใช้พัฒนาการแสดงต่อไปได้

### 2.2.2 หลักการสำคัญของอุทา ฮาเกิน กับความเชื่อ

ความเชื่อ ทำให้นักแสดงกลายเป็นตัวละครนั้น ๆ นักแสดงต้องมีความเชื่อในเหตุการณ์ สิ่งตัวละครประสบในเรื่องและต้องรู้สึกร่วมไปกับมัน โดยอาจเรียนรู้ผ่านการสังเกตและจดจำเหตุการณ์บางอย่างในชีวิตจริงของเรา รวมไปถึงการสังเกตพฤติกรรมของตัวเราเองจนสามารถนำสิ่งเหล่านั้นมาประยุกต์ใช้ให้มีความเชื่อแบบตัวละครจนสามารถถ่ายทอดตัวละครนั้น ๆ สู่ผู้ชมได้ (มีทนี รัตนิน, 2565, น.113)

นักแสดงต้องมีความเชื่อในตัวละครที่ตนเองแสดง เพื่อที่จะสามารถถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกนึกคิด ทัศนคติต่าง ๆ ของตัวละครและถ่ายทอดออกมาสู่ผู้ชมได้อย่างจริงใจ (นพมาส แววหงส์, 2565, น.105)

อุทา ฮาเกิน นักแสดงและครูสอนการแสดงชาวเยอรมัน ฮาเกินพัฒนาเทคนิคการแสดงมาจากระบบการแสดงของสตานิสลาฟกีที่สอนวิธีให้นักแสดงจริงใจกับการแสดงให้ได้มากที่สุด เทคนิคการแสดงของฮาเกินมุ่งฝึกฝนให้นักแสดงหลีกเลี่ยงการคิดที่มากเกินไปแต่นำให้นักแสดงสังเกตตนเองในชีวิตประจำวันเพื่อนำสิ่งเหล่านั้นมาใช้ในการแสดง (Ates, 2023) โดยเน้นสังเกตพฤติกรรมของ

นักแสดงและนำพฤติกรรม ประสบการณ์ของนักแสดงไปใช้กับตัวละคร ส่งผลให้นักแสดงมีความเชื่อ และจินตนาการที่แข็งแกร่งขึ้น เมื่อนำความเชื่อและจินตนาการมาเชื่อมโยงกับความต้องการ (objective) ของตัวละครแล้ว นักแสดงจะสามารถเข้าถึงบทบาทตัวละครได้มากขึ้น เพราะการแสดง เป็นการนำการกระทำที่ทำในชีวิตประจำวันมาใช้บนเวทีและรู้ตัวว่าตนกำลังทำอะไรอยู่ (นพมาศ แว หงส์, 2565, น.100) โดยแบบฝึกหัดของฮาเกินจะเน้นให้นักแสดงใช้ร่างกายอย่างมีจุดมุ่งหมาย ความต้องการที่ชัดเจน ว่าพฤติกรรมที่แสดงออกผ่านการกระทำนั้น ๆ ทำไปทำไม ทำเพื่ออะไร ฮาเกินมองว่านักแสดงต้องหมั่นฝึกฝน และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ และนักแสดงควรเลือกวิธีการฝึกฝนหรือแบบฝึกหัดที่เหมาะสมกับการพัฒนาทักษะการแสดงของตนในแสดงนั้น ๆ ได้ (Hagen, 1973, p. 4)

#### 2.2.2.1 การสวทับและการโอนย้าย (Substitution and transference) (Hagen, 1973, pp. 34-45) (Hagen, 1991, pp. 60-73)

เป็นการเทียบเคียงและการนำประสบการณ์ของนักแสดงมาใช้ในละครเพื่อให้นักแสดงมีความเชื่อในรายละเอียดต่าง ๆ ที่ตัวละครพบ ทั้งสถานที่ บรรยากาศโดยรอบ สถานการณ์ต่าง ๆ ผู้คนที่ตัวละครมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ฯลฯ เพื่อให้นักแสดงที่ไม่มีประสบการณ์เหมือนตัวละครสามารถนำประสบการณ์ของตนเองมาเทียบเคียงเพื่อให้สามารถสร้างความเชื่อแบบตัวละครได้ โดยสามารถใช้การเทียบเคียงจากสถานที่ เหตุการณ์ที่ใกล้เคียงกับที่ตัวละครพบมาใช้ หรือใช้ประสาทสัมผัส (sensory) ต่าง ๆ ที่เมื่อใช้แล้วมีความใกล้เคียงกับสิ่งที่ตัวละครประสบก็สามารถนำมาใช้ได้ หรือแม้แต่เมื่อต้องแสดงคู่กับคู่แสดง (partner) แล้วต้องแสดงเป็นตัวละครที่มีความสัมพันธ์กัน เช่น เป็นเพื่อนรัก เป็นคู่รัก คนที่ไม่ชอบ ฯลฯ แต่นักแสดงไม่สามารถเชื่อว่ามีความสัมพันธ์กับคู่แสดงตามบทได้ เมื่อใช้การเทียบเคียงกับบุคคลที่ทำให้เรามีความรู้สึกต่าง ๆ หรือมีความสัมพันธ์แบบในบทกับคนในชีวิตจริง จะสามารถทำให้นักแสดงมีความเชื่อจนสามารถนำพฤติกรรมที่มีต่อบุคคลในความสัมพันธ์ในชีวิตจริงมาใช้กับตัวละครได้ การเทียบเคียงไม่ใช่เพียงแต่การนำภาพ นำใบหน้าบุคคลในชีวิตจริงไปใส่ในตัวละครเท่านั้น แต่เป็นการที่นักแสดงเทียบว่าตนเองมีพฤติกรรม ความรู้สึกต่อสถานที่ บุคคลนั้น ๆ อย่างไร

#### 2.2.2.2 6 ขั้นตอน (The six steps) (Hagen, 1991, p. 134)

หลักการฝึก 6 ขั้นตอนของฮาเกินได้กำหนดวิธีการฝึกฝนโดยก่อนการเริ่มทำแบบฝึกหัดของฮาเกิน ทุกครั้งต้องตอบคำถามทั้ง 6 ข้อเกี่ยวกับตัวละครอย่างละเอียดเพื่อให้นักแสดงทำความเข้าใจเกี่ยวกับตัวละครได้มากขึ้น โดยอาจเป็นเนื้อหาจากที่บทละครให้มาหรือหากบทละครไม่ได้ให้ข้อมูล



ต่าง ๆ เกี่ยวกับตัวละครทั้งหมดอาจตอบคำถามทั้ง 6 ข้อโดยการสร้างภูมิหลัง (background) ของ ตัวละครเพิ่มมาจากบทละคร คือ

1. ฉันเป็นใคร (Who am I?)
2. สถานการณ์ในเรื่องเป็นอย่างไร (What are the circumstances?)
  - ตอนนี้อยู่เวลาอะไร (What time is it?)
  - ฉันอยู่ที่ไหน (Where am I?)
  - สภาพแวดล้อมรอบตัวฉันมีอะไร (What surrounds me?)
  - สถานการณ์ตรงหน้าก่อนเข้าฉากแสดงคืออะไร (What are the immediate circumstances?)
3. ความสัมพันธ์ของฉันกับสิ่งต่าง ๆ (What are my relationships?)
  - สถานการณ์ (circumstances) สถานที่ (place) และ เป้าหมาย (object)
4. ฉันต้องการอะไร (What do I want?)
  - เป้าหมายหลัก (main objective)
5. อุปสรรคของฉันคืออะไร (What is my obstacle?)
6. ฉันจะอย่างไรเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ (What do I do to get what I want?)

### 2.2.2.3 3 ทางเข้า (Three entrances) (Hagen, 1973, pp. 95-101)

ให้นักแสดงใช้เพื่อเตรียมตัวเข้าฉากอย่างมีเป้าหมาย ประกอบไปด้วยการตอบคำถาม 3 ข้อ ได้แก่

1. ฉันเพิ่งทำอะไรมา (What did I just do?)

ให้นักแสดงนึกถึงเหตุการณ์ที่ตัวละครประสบก่อนหน้าก่อนจะถึงฉากที่เข้าไปแสดง

2. ตอนนี้อยู่กำลังทำอะไร (What am I doing right now?)

ให้นักแสดงดูว่าในปัจจุบันก่อนเข้าฉากตัวละครทำอะไรอยู่

3. สิ่งแรกที่ฉันต้องการคืออะไร (What's the first thing I want?)

ให้นักแสดงนึกว่าหากเข้าไปในฉากสิ่งแรกที่ตัวละครต้องการจะทำคืออะไร

การตอบคำถาม 3 ข้อนี้ ให้นักแสดงสามารถเตรียมตัวเบื้องต้นได้ว่าเมื่อเข้าไปแสดงในฉากแล้วจะต้องทำอะไรต่อไป เพราะ ได้รู้เหตุการณ์ สถานการณ์ก่อนหน้าที่ตัวละครประสบแล้ว แต่หากนักแสดงคิดมากเกินไปก่อนเข้าฉาก เช่น กำลังจะไปพบใคร มีความสัมพันธ์อย่างไรกับตัวละครอื่น ฉนั้นเป็นใคร อายุเท่าไร ฯลฯ การคิดมากเกินไปก่อนเข้าฉากไม่ส่งผลดี เพราะจะทำให้นักแสดงคิดมากเกินไปจนไม่สามารถแสดงออกมาได้ แต่หากไม่เตรียมตัวอะไรเลยก็อาจให้นักแสดงเกิดข้อผิดพลาดอันเกิดจากความตื่นเต้น กังวล ได้เช่นกัน ในขณะที่ซ้อมหาแก่นให้ลองเปลี่ยนการตอบคำถามข้อ 1 และ 2 เพื่อดูว่าความต้องการ การกระทำ และพฤติกรรมในข้อ 3 จะเปลี่ยนไปอย่างไร

#### 2.2.2.4 ความต้องการภายในและความต้องการภายนอก (Inner objects and outer objects)

(Hagen, 1991, pp. 110-112)

ความต้องการภายใน (inner objects) คือ ความต้องการที่อยู่ในความคิดจินตนาการของนักแสดง อาจเป็นภาพ การกระทำอะไรบางอย่างที่เกิดขึ้นในความคิด มีอีกชื่อเรียกที่คล้ายกันก็คือ คำพูดข้างใน (inner monologue) และความต้องการภายนอก (outer objects) คือ ความต้องการที่ถูกส่งออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอกเป็นการใช้ร่างกายภายนอก (physical life) การทำงานระหว่างความต้องการภายในและความต้องการภายนอกไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องที่มีความสัมพันธ์กัน แต่การทำงานร่วมกันของ 2 สิ่งนี้ทำให้การแสดงของนักแสดงละเอียดขึ้น และสามารถอยู่กับความต้องการของตัวละครได้มากขึ้น ไม่หลุดไปคิดอย่างอื่นนอกโลกของตัวละคร เช่น ตัวละครกำลังดื่มกาแฟ พฤติกรรมที่ตัวละครกำลังดื่มกาแฟถือเป็นความต้องการภายนอกที่เกิดขึ้น ในขณะที่เดียวกันความต้องการภายในอาจกำลังคิดว่าเย็นนี้จะไปรับลูกอย่างไร จะเห็นว่าความต้องการภายในและภายนอกไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องเดียวกัน แต่สิ่งที่สอดคล้องกันคือทั้งการดื่มกาแฟ และการรับลูกต่างเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในโลกของตัวละครที่จะต้องทำเพื่อให้นักแสดงอยู่กับความต้องการของตัวละครและ อยู่กับปัจจุบันขณะภายในเรื่องจริง ๆ แต่กลับกันถ้านักแสดงไม่มีความต้องการภายในแต่หลุดออกมาคิดนอกโลกของละครว่า ฉนั้นแสดงดีหรือยัง คนดูจะชอบไหม เขินจังเลยมีแต่คนมอง ฯลฯ จะทำให้นักแสดงหลุดโฟกัสจากความต้องการของตัวละครจนไม่สามารถสื่อสารและถ่ายทอดพฤติกรรมของ

ตัวละครออกมาได้ ดังนั้นการทำงานระหว่างความต้องการภายในและความต้องการภายนอกจึงเป็นสิ่ง  
ที่นักแสดงต้องเรียนรู้และฝึกฝน

#### 2.2.2.5 *ด้นสด (improvise)*

ฮาเก้นมองว่าการด้นสดเป็นสิ่งที่ทำให้นักแสดงมีอิสระมากขึ้นในการค้นหาความเป็นไปได้ของ  
ตัวละครในสถานการณ์ต่าง ๆ อีกทั้งการด้นสดยังช่วยเพิ่มประสบการณ์ให้นักแสดงสามารถเข้าใจถึง  
ความเป็นอยู่ สภาพแวดล้อมแบบตัวละครจนสามารถนำความรู้สึก พฤติกรรมตัวละคร ที่พบขณะด้น  
สดในสถานการณ์ต่าง ๆ นั้นมาใช้กับตัวละครได้ ดังที่ฮาเก้นได้กล่าวไว้ว่า

“Improvisations, which serve for a better understanding of the reality of  
character, circumstances, time and place, emotions, and the possibilities of  
varied action, can be of tremendous value.” (Hagen, 1973, p. 72)

#### 2.2.2.6 *ความจำในประสาทสัมผัส (sense memory)* (Hagen, 1973, pp. 52-59)

นักแสดงควรเรียนรู้ ฝึกฝนการใช้ ความจำในประสาทสัมผัส ทั้งการมองเห็น การได้ยิน  
การได้กลิ่น การรับรสชาติ และการสัมผัส เพื่อให้นักแสดงสังเกตว่าตนเองมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อ  
สิ่งของและสิ่งต่าง ๆ รอบตัวอย่างไร เพื่อนำมาใช้ในบทละครที่ต้องแสดง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

#### 2.2.3 10 แบบฝึกหัดของอุทา ฮาเก้น

หนังสืออะ ชาเลนจ์ ฟอรั ดิ แอคเตอร์ (A Challenge For The Actor) (1991) กล่าวถึง  
แบบฝึกหัดทั้ง 10 แบบฝึกหัดของฮาเก้นที่ช่วยเพิ่มรายละเอียดในการแสดงในกับนักแสดงได้ โดยก่อน  
ฝึกทุกแบบฝึกหัดนักแสดงต้องสร้างสถานการณ์ให้ตนเองผ่านการตอบคำถาม 6 ข้อ ใน 6 ขั้นตอน  
โดยทั้ง 10 แบบฝึกหัดนี้สามารถฝึกแยกหรือนำมาผสมผสานกันได้และเป็นแบบฝึกหัดที่นักแสดง  
สามารถฝึกฝนได้ด้วยตนเอง

แบบฝึกหัดที่ 1 จุดหมายปลายทางของร่างกาย (*Physical destination*) (Hagen, 1991, pp. 143-151)

เป็นแบบฝึกหัดที่ทำให้นักแสดงสามารถรู้เหตุผลและความต้องการที่ส่งผลทำให้นักแสดงเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งและสามารถกำหนดการใช้ร่างกายของตนเองอย่างมีจุดมุ่งหมายได้ เพื่อให้นักแสดงสามารถดำเนินพฤติกรรมและการกระทำของตัวเองได้อย่างมีที่มาและมีเหตุผล รวมไปถึงเมื่อนักแสดงต้อง ลงบล็อกกิ้ง (blocking) ตามบทหรือที่ผู้กำกับต้องการก็สามารถหาเหตุผลให้การกระทำของตัวเองได้

แบบฝึกหัดนี้ให้นักแสดงสังเกตพฤติกรรมของตนเองขณะทำกิจกรรมต่าง ๆ เมื่ออยู่ที่บ้าน โดยให้นักแสดงออกแบบและจัดพื้นที่ของตนเองขึ้นมาเอง กิจกรรมที่นักแสดงเตรียมไว้เพื่อให้ตนเองฝึกนี้เพื่อให้นักแสดงสังเกตพฤติกรรมของตนเองและหาเหตุผลว่าทำไมตนจึงแสดงพฤติกรรมเช่นนั้นออกมา การเดินไปแต่ละจุดคิดอะไรอยู่ มีพฤติกรรมอย่างไร อย่างละเอียด เช่น สถานการณ์ คือ ‘แต่งตัวเพื่อไปงานเลี้ยงและต้องออกจากบ้านตอน 17.00น.’ สถานการณ์นี้มีกิจกรรม คือ ‘แต่งตัว’ ภายใต้อุดมการณ์ว่า ‘เพื่อไปงานเลี้ยงและต้องออกจากบ้านตอน 17.00น.’ พฤติกรรมที่เกิดขึ้น คือ นักแสดงจะเปลี่ยนรองเท้าหลายคู่ หาเครื่องประดับ เสื้อผ้าที่เข้ากับงานเลี้ยง และเมื่อดูนาฬิกาว่าใกล้ถึงเวลานัดแล้ว นักแสดงจะมีพฤติกรรมที่เร่งรีบและรีบวิ่งออกไป แบบฝึกหัดนี้ชี้ให้เห็นว่าจุดมุ่งหมายที่ตัวละครกำลังจะไป ส่งผลอย่างมากต่อพฤติกรรมและการกระทำของตัวละครในปัจจุบัน แม้จะเป็นกิจกรรมเดียวกัน แต่หากจุดมุ่งหมายเปลี่ยน การกระทำและความคิดภายในของตัวละครก็สามารถเปลี่ยนไปได้จนส่งผลให้พฤติกรรมของตัวละครเปลี่ยนไปได้เช่นกัน แบบฝึกหัดนี้จึงช่วยฝึกให้นักแสดงนำสิ่งที่สังเกตตนเองในชีวิตประจำวันมาปรับใช้กับตัวละครเมื่อต้องเดินไปตามบล็อกกิ้งในบทละคร หรือที่ผู้กำกับลงไว้ได้อย่างเป็นธรรมชาติมากขึ้น เพราะการอยู่กับจุดมุ่งหมายก็คือการที่นักแสดงอยู่กับความต้องการของตัวละคร

แบบฝึกหัดที่ 2 ด้านทั้ง 4 (*The fourth side*) (Hagen, 1991, pp. 152-159)

การฝึกแบบฝึกหัดด้านทั้ง 4 หรือกำแพงที่ 4 (fourth wall) เพื่อฝึกให้นักแสดงไม่ตื่นเต้นประหม่า หรือกังวลผู้ชมเกินไปจนหลุดความเป็นตัวละคร ใช้เมื่อตัวละครต้องหันหน้าเข้าหาผู้ชมเต็มตัว (full front) แต่ตัวละครต้องพูดคนเดียว หรือตัวละครกำลังนึกอะไรบางอย่างอยู่ เทคนิคคือ เมื่อนักแสดงเข้าไปอยู่ในพื้นที่หรือจุดที่ผู้กำกับให้ยืนแล้วเมื่อถึงช่วงที่ต้องมองออกไปทางผู้ชม นักแสดง

ต้องจ้องไปที่จุดใดจุดหนึ่งของฝั่งผู้ชม โดยในระหว่างฝึกซ้อมการแสดงให้นักแสดงกำหนดจุดที่จะมองไว้ เช่น ลำโพง จุดไฟสีแดงบนคอนโทรล ฯลฯ เพื่อที่เมื่อถึงช่วงที่นักแสดงต้องหันหน้าไปทางผู้ชม นักแสดงจะได้รู้สึกปลอดภัยและสามารถเป็นตัวละครได้อย่างเต็มที่ ไม่หลุดความเป็นตัวละครและความต้องการของตัวละคร

สามารถฝึกได้โดยให้นักแสดงสร้างสถานการณ์ขึ้นมาว่ากำลังคุยโทรศัพท์กับใครบางคนในบ้าน โดยสร้างสถานการณ์จากการตอบคำถามทั้ง 6 ข้อ ใน 6 ขั้นตอน ในขณะที่คุยโทรศัพท์ให้สังเกตว่าตนเองมองไปที่จุดใดภายในบ้าน และภายในบ้านของตนมีสิ่งของอะไร สภาพแวดล้อมโดยรอบเป็นอย่างไร ค่อย ๆ จดจำสิ่งของ ต่าง ๆ ภายในบ้าน และจุดที่เรามอง เพื่อนำมาสร้างเป็นกำแพงที่ 4 เมื่อต้องแสดงต่อหน้าผู้ชม

แบบฝึกหัดที่ 3 การเปลี่ยนแปลงของตนเอง (*Changes of self*) (Hagen, 1991, pp. 160-163)

แบบฝึกหัดนี้ช่วยฝึกให้นักแสดงหาพฤติกรรมของคนที่ติดต่อบุคคลต่าง ๆ ในชีวิต ผ่านการสำรวจพฤติกรรมของนักแสดงที่เปลี่ยนไปจากความสัมพันธ์ของคนที่เราเลือกคุยโทรศัพท์ด้วย ว่านักแสดงคุยกับใครและมีความสัมพันธ์อย่างไรกับบุคคลนั้นเพื่อนำไปใช้กับตัวละครในแง่มุมที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น โดยให้นักแสดงสร้างสถานการณ์ว่ากำลังจะโทรศัพท์หาใครสักคน หรือกำลังรอรับสายใครสักคน อย่างน้อย 3 คน โดยความสัมพันธ์ของทั้ง 3 คนที่เลือกมาจะต้องแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง เช่น คนที่ 1 คุณแม่ คนที่ 2 แฟน และคนที่ 3 คนที่ไม่ชอบ ฯลฯ จะเป็นคนที่อยู่ในสายเดียวกัน แยกสาย หรือสายซ้อนก็ได้ แล้วแต่ออกแบบแต่ต้องชัดเจนกับสถานการณ์ที่ตนเองกำหนดขึ้นมาเพื่อหลีกเลี่ยงการแสดงแบบตายตัวหรือสร้างที่จะเป็นตัวละคร

แบบฝึกหัดที่ 4 โมเมนต์ ทู โมเมนต์ (*Moment to moment*) (Hagen, 1991, pp. 164-169)

แบบฝึกหัดนี้เป็นแบบฝึกหัดที่ทำให้นักแสดงจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ (moment) ของตนเอง เพื่อให้นักแสดงสามารถแสดงฉากต่าง ๆ และมีความเชื่อกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตรงหน้าในปัจจุบันขณะ โดยที่ยังเป็นไปตามความต้องการของนักแสดงเอง และเป็นการฝึกให้นักแสดงโฟกัสกับเหตุการณ์ตรงหน้าไม่หลุดความคิดไปคาดหวังการแสดงในฐานะนักแสดง หรือหลุดไปคิดเรื่องอื่นที่ไม่ใช่ปัจจุบันขณะเพื่อให้นักแสดงมีเสถียรภาพในการแสดงที่ดีเหมือนกันทุกรอบเมื่อต้องซ้อมหรือแสดงจริง

สามารถฝึกได้โดยให้นักแสดงสร้างสถานการณ์ที่กำลังหาของสำคัญที่หายไป โดยกำหนดจุดว่าสิ่งของนั้นอยู่ที่ไหน เมื่อเริ่มหาของให้จดจ่ออยู่กับการหาของจริง ๆ แล้วค่อย ๆ ไปหาในจุดที่นักแสดงกำหนดไว้ เช่น ต้องรีบหากุญแจบ้าน เพราะต้องรีบเดินทางไปสัมภาษณ์งานในอีก 30 นาที นักแสดงต้องคิดว่าของชิ้นนั้นหายไปจริง ๆ และให้สังเกตพฤติกรรมของตนเองว่าเมื่อต้องหาของภายใต้สถานการณ์ฉุกเฉินที่เกิดขึ้นนักแสดงมีความต้องการอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมอะไรเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะที่กำลังหาของสิ่งนั้นอยู่ โดยสถานการณ์ที่กำหนดขึ้นมาต้องมีความเร่งรีบและฉุกเฉินกับนักแสดง

แบบฝึกหัดที่ 5 การสร้างการรับรู้ประสาทสัมผัสทางกาย (*Re-creating physical sensations*) (Hagen, 1991, pp. 170-182)

แบบฝึกหัดนี้เป็นแบบฝึกที่ทำให้นักแสดงได้เรียนรู้ ฝึกฝนการใช้ความจำในประสาทสัมผัส (sense memory) เพื่อให้นักแสดงสังเกตว่าตนเองมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งของและสิ่งต่าง ๆ รอบตัวอย่างไร เพื่อนำมาใช้ในฉาก โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เอนเดาเมนต์ (endowment) และส่วนที่ 2 สร้างเงื่อนไข (conditions) ในส่วนที่ 1 เอนเดาเมนต์ ให้นักแสดงเลือกสถานการณ์ที่ต้องใช้อุปกรณ์อันตรรายต่าง ๆ แต่ไม่ใช้อุปกรณ์นั้นจริง ๆ เช่น กาน้ำร้อน ก็ไม่ต้องต้มให้น้ำร้อนจริง หรือ มืด ก็ไม่ต้องใช้มืดที่มีความคมจริง ฯลฯ โดยให้นักแสดงค่อย ๆ หวนนึก (recall) ถึงประสาทสัมผัสส่วนต่าง ๆ และลองสังเกตว่าหากตนแตะกาน้ำร้อนนั้น หรือมือไปโดนมืด ฯลฯ การสัมผัสถูกสิ่งของเหล่านั้นทำให้นักแสดงมีปฏิกิริยาตอบสนองอย่างไรบ้าง และ ส่วนที่ 2 จึงเริ่มสร้างเงื่อนไขในสถานการณ์นั้น ๆ มากยิ่งขึ้น เช่น อากาศร้อน อยู่ในที่มืด กำลังรีบไปที่ไหนสักที่ ปวดหัวไม่สบาย ฯลฯ ให้เลือกเงื่อนไขอย่างใดอย่างหนึ่งก่อนแล้วค่อย ๆ ผสม เช่น อยากเข้าห้องน้ำที่มืด ในสถานการณ์นี้ทำให้นักแสดงเกิดความรู้สึก ความคิด พฤติกรรมอะไร ประสาทสัมผัสในที่มืดของนักแสดงทำงานอย่างไร เพื่อนำมาใช้ในฉาก

แบบฝึกหัดที่ 6 นำกลางแจ้งมาใช้บนเวที (*Bringing the outdoors on stage*) (Hagen, 1991, pp. 183-188)

เพื่อช่วยให้นักแสดงสามารถดึงความรู้สึก ประสาทสัมผัส และพฤติกรรมของตนเองมาใช้บนเวทีสำหรับฉากที่ต้องอยู่กลางแจ้งได้อย่างเป็นธรรมชาติและละเอียดมากยิ่งขึ้น ฝึกโดยให้นักแสดงเลือกสถานที่กลางแจ้ง เช่น ทะเล สวนสาธารณะ ฯลฯ จากนั้นให้ลองสังเกตพฤติกรรมของตน และ

ปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ รวมไปถึงประสาทสัมผัสทั้ง 5 เป็นอย่างไร จากนั้นนำสิ่งต่าง ๆ ลองนำกลับมาทวนนึก (recall) และนำมาใช้แสดงเมื่อมีฉากที่ต้องเล่นกลางแจ้ง หรือมีฉากที่ต้องอยู่ในสถานที่ต่าง ๆ

*แบบฝึกหัดที่ 7 ทหาอะไรทำขณะรอ (Finding occupation while waiting)* (Hagen, 1991, pp. 189-193)

แบบฝึกหัดนี้ช่วยฝึกให้นักแสดงสามารถแสดงออกมาได้อย่างสมจริง และสามารถทำให้มีการแสดงออกทางร่างกายอย่างไม่ขัดเขิน เมื่อต้องอยู่ในฉากที่นักแสดงอาจจะต้องอยู่ในอิริยาบถที่ไม่สามารถหยิบจับอุปกรณ์ที่อยู่ในฉากได้ เช่น ต้องนั่งเฉย ๆ ต้องยืนเฉย ๆ โดยยังไม่มีบทพูดหรือยังไม่มีบทที่ต้องเดินไปทำอะไรต่อ วิธีฝึก คือให้นักแสดงสำรวจตนเองขณะรออะไรสักอย่างหรือใครสักคน เช่น กำลังยืนรอรถประจำทาง กำลังรอแฟนมารับ ฯลฯ โดยนักแสดงต้องสร้างเงื่อนไขให้ตนเองว่าไม่สามารถหยิบจับอะไรได้ หรือต้องฟังการหยิบจับอุปกรณ์อื่นให้ได้น้อยที่สุด เช่น ห้ามใช้โทรศัพท์มือถือขณะรอ เพื่อให้นักแสดงเฝ้าสังเกตพฤติกรรมตนเองจริง ๆ และสิ่งที่นักแสดงต้องสร้างเงื่อนไขเพิ่มเติม คือ เหตุการณ์เป็นอย่างไร ตอนนี้อยู่ที่ไหน รู้ว่าจุดประสงค์ที่รอเพื่ออะไร

*แบบฝึกหัดที่ 8 พูดกับตนเอง (Talking to yourself)* (Hagen, 1991, pp. 194-202)

แบบฝึกหัดนี้ช่วยฝึกให้นักแสดงสังเกตพฤติกรรมของตนเองเพื่อดูว่าแรงขับใด ที่ทำให้นักแสดงอุทาน หรือพูดกับตนเองและนำมาใช้เมื่อตัวละครต้องพูดคนเดียว หรือพูดกับตนเอง โดยให้นักแสดงสร้างสถานการณ์สมมติ หรือสังเกตพฤติกรรมของตนเอง เช่น ขณะกำลังรีบเดินเพื่อไปให้ทันนัด ความเร่งรีบนั้นทำให้นักแสดงอุทานหรือพูดคำอะไรออกมา มีน้ำเสียงแบบใด ความรู้สึกขณะพูดเป็นอย่างไร เมื่อถึงฉากที่ตัวละครต้องพูดคนเดียวหรือพูดกับตนเอง นักแสดงสามารถดึงพฤติกรรมเหล่านั้นของตนมาใช้ในฉากได้

*แบบฝึกหัดที่ 9 พูดกับผู้ชม (Talking to the audience)* (Hagen, 1991, pp. 203-210)

เป็นแบบฝึกหัดที่ช่วยให้นักแสดงไม่หลุดจากคาแรคเตอร์เมื่อต้องคุยกับผู้ชม คือให้มองผู้ชมเป็นเหมือนคู่แสดงของตนและเล่าเรื่องให้เขาฟัง อาจมองเป็นคนที่เดินผ่านไปมาในเมืองนั้น ๆ วิธีฝึก คือ ให้นักแสดงเลือกเรื่องที่ต้องการจะเล่าโดยเริ่มเล่าให้กับ 1 คนฟังก่อน จากนั้นค่อย ๆ เพิ่มจำนวนผู้ฟังให้มากขึ้น เรื่องที่เล่าต้องเป็นเรื่องที่ผู้ฟังไม่สามารถโต้ตอบได้ เช่น ประสบการณ์การมีความรัก

ครั้งแรก ประสบการณ์เป็นประธานนักเรียน ฯลฯ สังเกตพฤติกรรม น้ำเสียง ความคิด ท่าทางของตนเองขณะเล่าเรื่องและนำมาใช้กับตัวละคร

แบบฝึกหัดที่ 10 จินตนาการที่เกี่ยวข้องกับประวัติศาสตร์ (*Historical Imagination*) (Hagen, 1991, pp. 211-229)

มักใช้กับตัวละครที่อยู่ในยุคอดีต เพื่อช่วยให้นักแสดงสามารถเข้าใจความเป็นมาของพฤติกรรมตัวละครในบทบาทที่ได้รับ แบบฝึกหัดนี้เน้นเรื่องของการค้นคว้าหาข้อมูลของตัวละครที่เราจะแสดงทั้งสภาพสังคม ความเป็นอยู่ ทัศนคติ ความเชื่อ อุปกรณ์เครื่องใช้ต่าง ๆ ในยุคนั้นเป็นอย่างไร รวมถึงสร้างสถานการณ์ให้นักแสดงลองใช้ชีวิตแบบคนในสังคมนั้นและลองสังเกตพฤติกรรมความรู้สึก ความคิดของตนเองเพื่อนำมาใช้ในการแสดง

*การผสมผสาน (Combinations)* (Hagen, 1991, p. 230)

แบบฝึกหัดทั้ง 10 แบบฝึกหัดของฮาเกินสามารถนำมาฝึกฝนผสมผสานร่วมกันได้ ด้วยฮาเกินมองว่านักแสดงเป็นอาชีพที่ต้องฝึกฝนตนเองให้พร้อมรับกับทุกบทบาทอยู่เสมอ ดังนั้นเมื่อฝึกแต่ละแบบฝึกหัดแยกกันแล้ว การผสมผสานจับคู่หรือจับแต่ละแบบฝึกหัดมาฝึกด้วยกันก็จะทำให้นักแสดงค้นพบความเป็นไปได้ของตนเองในการแสดงได้มากยิ่งขึ้น

## 2.3 การศึกษาเกี่ยวกับหลักการแสดงของรูดอล์ฟ ฟอน ลาบาน

### 2.3.1 ประวัติของรูดอล์ฟ ฟอน ลาบาน

รูดอล์ฟ ฟอน ลาบาน (1879-1958) เกิด 15 ธันวาคม ปีค.ศ.1897 ที่ประเทศฮังการี เคยเข้าศึกษาเกี่ยวกับสถาปัตยกรรมที่เอกโค เดอ เบล อาร์ต (École des Beaux-Arts) ในปารีส และเริ่มสนใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการเคลื่อนไหวร่างกายมนุษย์กับพื้นที่โดยรอบ ลาบานมีโอกาสได้ศึกษาทั้งศาสตร์ของสถาปัตยกรรม ศิลปะ และดนตรี จึงนำศาสตร์เหล่านี้มาผสมผสานเข้ากับการเคลื่อนไหวของมนุษย์จนเกิดเป็นทฤษฎีของลาบานขึ้นมา ต่อมาในปีค.ศ.1946 ลาบาน ร่วมมือกับ ลิซ่า อัลมาน (Lisa Ullmann) ผู้ทำงานด้านการเต้นมากับลาบาน ก่อตั้งสมาคมที่มีชื่อว่า เดอะ ลาบาน อาร์ต ออฟ มูฟเม้นท์ (The Laban Art of Movement) ในแมนเชสเตอร์



### 2.3.2 หลักการสำคัญของรูตอล์ฟ ฟอน ลาบาน กับ การเคลื่อนไหวร่างกาย

มนุษย์มักแสดงท่าทาง การเคลื่อนไหวทางร่างกายเพื่อสะท้อนถึงความรู้สึกนึกคิด ทศนคติ อารมณ์ ความรู้สึกภายในอยู่เสมอ นักแสดงจึงต้องทำความเข้าใจและค้นหาว่าลักษณะการใช้ร่างกาย การเคลื่อนไหวบุคลิกท่าทางของตัวละครเป็นอย่างไร (มีทนี รัตนิน, 2565, น.95) ดังนั้นหากนักแสดงฝึกฝนการผ่อนคลายร่างกายและเข้าใจร่างกายของตนเองจนสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเอง ได้มากเท่าไร ก็ยิ่งเป็นประโยชน์ต่อการถ่ายทอดตัวละครนั้น ๆ ได้มากขึ้นเท่านั้น (ณัฐพล ปัญญาโสภณ, 2552, น.16)

เสกฐวุฒิ จันทรเพ็ญสุข ได้ให้ข้อคิดเห็นไว้ว่า สิ่งสำคัญที่ตนค้นพบในงานวิจัยไม่แพ้การค้นหาความจริงภายในในการแสดงก็คือการนำความรู้สึกภายในส่งออกมาสู่ร่างกายภายนอกได้ (เสกฐวุฒิ จันทรเพ็ญสุข, 2560, น.43)

รูตอล์ฟ ฟอน ลาบาน นักเต้น ครู นักทฤษฎีชาวฮังการี ลาบานได้สังเกตการเคลื่อนไหวของมนุษย์ จดบันทึก และสร้างภาษาการเคลื่อนไหวที่มีลักษณะคล้ายกับโน้ตดนตรีเรียกว่า ลาบานโนเทชัน (Labanotation) หรือ ไคเนโทกราฟี (kinetography) และต่อมาได้พัฒนาไปจนถึงขั้นสามารถใช้การเคลื่อนไหวเข้าใจไปถึงความรู้สึกนึกคิด สภาวะจิตใจภายในของมนุษย์ได้ จนเกิดเป็นทฤษฎีวิเคราะห์การเคลื่อนไหวของลาบาน (Laban movement analysis / LMA) ที่นำการเคลื่อนไหวร่างกายมาปรับใช้กับศาสตร์ต่าง ๆ ทั้ง การเต้น การละคร กายภาพบำบัด จิตวิทยา ฯลฯ กล่าวคือการฝึกเทคนิคของลาบานในเชิงการแสดงเป็นหนึ่งในวิธีที่ทำให้นักแสดงสามารถวิเคราะห์และเข้าใจการเคลื่อนไหวของตนเองและตัวละครจนทำให้สามารถเข้าใจสภาวะจิตใจของตัวละครและมีการใช้ร่างกายและเคลื่อนไหวตามลักษณะของตัวละครได้มากยิ่งขึ้น โดยค้นหาวาปัจจัยใดที่ทำให้มนุษย์มีรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ต่างกันไป และการเคลื่อนไหวนั้นส่งผลให้เกิดความรู้สึกแบบใด ทำให้นักแสดงสามารถเข้าใจและเคลื่อนไหวในแบบตัวละครได้อย่างมีเอกลักษณ์ตรงตามลักษณะของตัวละครนั้น โดยในทฤษฎีวิเคราะห์การเคลื่อนไหวของลาบาน ผู้วิจัยเลือกศึกษาเกี่ยวกับแรงทางกายภาพ (effort) ซึ่งเป็นเทคนิคของลาบานที่นำมาใช้กันอย่างแพร่หลายในการแสดง

หนังสือ เดอะ ลาบาน เวิร์คบุค ฟอว์ แอคเตอร์ (The Laban workbook for actors) (2017) กล่าวถึงหลักการต่าง ๆ ของลาบาน เริ่มจากลาบานโนเทชัน ว่าเป็นเครื่องมือบันทึกการเคลื่อนไหวของมนุษย์เพื่อให้สามารถทำความเข้าใจการเคลื่อนไหวของมนุษย์ ผู้ที่ศึกษาและอ่าน ลาบานโนเทชันเป็น จะสามารถถอดรหัสท่าทางเพื่อให้เคลื่อนไหวร่างกายได้ตรงตามทีผู้เขียนโน้ตลาบานต้องการสื่อ ทั้งนี้หนักความหนักเบาของการใช้ร่างกาย จังหวะ ทิศทางการเคลื่อนไหว ฯลฯ มักใช้ในการเต้น

ในทางดนตรีมีบรรทัด 5 เส้น ในทางลาบานโนเทชั่นมีบรรทัด 3 เส้น เรียกว่า staf (staff) ที่จะแบ่งเป็นส่วนต่าง ๆ ในร่างกายของมนุษย์ โดยแบ่งคอกลม 1-6 ประกอบด้วย

1. แกนกลางร่างกาย (center line)
2. ร่างกายฝั่งขวา (right) ประกอบด้วย ศีรษะ (head) แขน (arm) ลำตัว (body) ขา (leg gestures) เท้า (supports)
3. ร่างกายฝั่งซ้าย (left) ประกอบด้วย ศีรษะ (head) แขน (arm) ลำตัว (body) ขา (leg gestures) เท้า (supports)

หลักการบันทึกท่าทางการเคลื่อนไหวของลาบานโนเทชั่น คือ ใน 1 ท่าทางจะประกอบด้วย สัญลักษณ์เพื่อบอกทิศทาง (direction symbols) และสัญลักษณ์เพื่อบอกระดับ 3 ระดับ (the three levels) ใส่งลงไปในแต่ละคอกลม

สัญลักษณ์บอกทิศทาง (direction symbols)

1. ไปข้างหน้า (forward)
2. ไปข้างหลัง (backward)
3. ไปด้านซ้าย (left side)
4. ไปด้านขวา (right side)
5. ทแยงมุมไปด้านซ้ายหน้า (left forward diagonal)
6. ทแยงมุมไปด้านขวามุมหน้า (right forward diagonal)
7. ทแยงมุมไปด้านซ้ายหลัง (left backward diagonal)
8. ทแยงมุมไปด้านขวาหลัง (right backward diagonal)

สัญลักษณ์บอก 3 ระดับ (the three levels)

1. ซีด ใช้แทนการเคลื่อนไหวขึ้นไปข้างบน (high - straight up)
2. จุด ใช้แทนการเคลื่อนไหวระดับสายตา (middle - at center, place)
3. กลมดำ ใช้แทนการเคลื่อนไหวขึ้นไปข้างล่าง (low - straight low)

เมื่อนำสัญลักษณ์บอกทิศทางและระดับการเคลื่อนไหวมาผสมกันจะได้เป็นสัญลักษณ์เพื่อบอกท่าทางต่าง ๆ เมื่อนำสัญลักษณ์ที่ได้ไปใส่งลงในแต่ละคอกลมของร่างกายแล้วก็จะเป็นการบอกการเคลื่อนไหวในท่าทางต่าง ๆ ของมนุษย์ได้ จากนั้นจะนำส่วนประกอบต่าง ๆ เหล่านี้มาสร้างเป็นชุดท่าทางไล่ลำดับไปเรื่อย ๆ รวมไปถึงการสร้างช่วงเปลี่ยนผ่าน (transition) ในแต่ละห้องเพลงทั้ง 8 จังหวะเพื่อให้เป็นท่าทางพร้อมใช้ได้ในเพลงนั้น ๆ

### 2.3.3 ประวัติไอร้มการ์ด บาร์ทนีฟฟ์ (Irmgard Barternieff)

ไอร้มการ์ด บาร์ทนีฟฟ์ (1900 - 1981) เกิด 24 กุมภาพันธ์ ค.ศ.1900 ในกรุงเบอร์ลิน ประเทศเยอรมนี เป็นนักเต้นและนักออกแบบท่าเต้น ถูกยกย่องให้เป็นผู้บุกเบิกในศาสตร์ของการเต้นเพื่อบำบัด (dance therapy) บาร์ทนีฟฟ์เป็นลูกศิษย์ของลาบาน และนำศาสตร์ของลาบานมาพัฒนาจัดหมวดหมู่ให้เป็นระบบมากขึ้นเป็นทฤษฎีวิเคราะห์การเคลื่อนไหวของลาบาน หรือ แอล เอ็ม เอ (Laban movement analysis / LMA)

### 2.3.4 หลักการของทฤษฎีวิเคราะห์การเคลื่อนไหวของลาบานหรือแอล เอ็ม เอ (Laban movement analysis / LMA)

ทฤษฎีวิเคราะห์การเคลื่อนไหวของลาบาน หรือ แอล เอ็ม เอ (Laban movement analysis / LMA) เป็นทฤษฎีที่ใส่ใจในการเคลื่อนไหวของมนุษย์จนสามารถเข้าใจไปถึงความรู้สึกนึกคิด สภาวะจิตใจภายในของมนุษย์ได้ ทฤษฎีวิเคราะห์การเคลื่อนไหวของลาบานเป็นทฤษฎีที่รวบรวมศาสตร์อื่น ๆ เข้ามาใช้ เช่น กายวิภาคศาสตร์ (anatomy) จิตวิทยา (psychology) เพื่อช่วยอธิบายความเชื่อมโยงของการเคลื่อนไหวของร่างกายกับสภาวะจิตใจของมนุษย์ได้ และเป็นทฤษฎีที่นำการเคลื่อนไหวร่างกายมาปรับใช้กับศาสตร์ต่าง ๆ มากมาย เช่น การเต้น การละคร กายภาพบำบัด จิตวิทยา ฯลฯ

โดยเป็นการรวมตัวของ 4 องค์ประกอบ คือ 1) ร่างกาย (body) 2) แรงทางกายภาพ (effort) 3) รูปร่าง (shape) และ 4) พื้นที่ (space) ทั้ง 4 องค์ประกอบนี้รวมกันเรียกว่า เบส (bess) คือหลักพื้นฐานของการเคลื่อนไหวของมนุษย์ ทำให้รู้จักว่าพื้นฐานร่างกายของมนุษย์เป็นอย่างไร มีความสัมพันธ์กับอะไรได้บ้าง ร่างกายของมนุษย์สามารถเคลื่อนไหวได้แค่ไหน เป็นต้น

องค์ประกอบ 4 ส่วนของ เบส (bess)

#### 1. บี (B) - ร่างกาย (body)

หลักของลาบานให้ความสำคัญกับการรู้จักร่างกายของตนเองทั้งภายในและภายนอก รวมไปถึงถึงส่วนต่าง ๆ ที่ทำงานสัมพันธ์กับร่างกาย

#### 2. อี (E) - แรงทางกายภาพ (effort)

ทำความเข้าใจถึงความเชื่อมโยงของทัศนคติภายใน (inner attitude) กับการเคลื่อนไหวภายนอกของมนุษย์

3. เอส (S) - รูปร่าง (shape)  
 ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงรูปร่างของตนเองและปัจจัยที่ทำให้มนุษย์เปลี่ยนแปลงรูปร่าง
4. เอส (S) - พื้นที่ (space)  
 ทำความเข้าใจถึงการตระหนักรู้ (awareness) ถึงการเชื่อมโยงระหว่างพื้นที่และการเคลื่อนไหวของตนเอง

#### 2.3.4.1 ร่างกาย (body)

หลักของลาบานให้ความสำคัญกับการรู้จักร่างกายของตนเอง

1. ลมหายใจ (breath support)  
 ลมหายใจที่เปลี่ยนไปสามารถบ่งบอกถึงสถานะความรู้สึกนึกคิดภายในและส่งผลกับการเคลื่อนไหวของร่างกายได้ เช่น การหายใจเข้าออกในจังหวะที่ช้า แสดงถึงความรู้สึกผ่อนคลาย ระบบการทำงานภายใน เช่น หัวใจ รวมไปถึงการเคลื่อนไหวภายนอกก็มักจะมีจังหวะช้าตามไปด้วยอย่างมีความสัมพันธ์กัน
2. การเริ่มต้น (initiation)  
 ทำความรู้จักร่างกายในแต่ละส่วน
  - 2.1 แกนกลางลำตัว (core)
  - 2.2 ตำแหน่งส่วนต้นหรือส่วนที่อยู่ยึดเกาะอวัยวะต่าง ๆ (proximal) เช่น สะโพก ที่เชื่อมระหว่างขาและลำตัวไว้ด้วยกัน
  - 2.3 ข้อต่อส่วนกลาง (mid-limb) เช่น ข้อศอก ข้อมือ ข้อเท้า ฯลฯ
  - 2.4 ส่วนปลายร่างกาย (distal) เช่น นิ้วมือ นิ้วเท้า ศีรษะ ฯลฯ
  - 2.5 ร่างกายส่วนบน (upper body) เช่น ลำตัว ศีรษะ ฯลฯ
  - 2.6 ร่างกายส่วนล่าง (lower body) เช่น กระดูกเชิงกราน เท้า ฯลฯ

### 3. ลำดับขั้นตอน (sequencing)

เมื่อรู้จักร่างกายของตนเองแล้วในลำดับถัดไปเป็นการทำความเข้าใจถึงการเคลื่อนไหวร่างกาย แบ่งเป็น 2 แบบ ได้แก่

#### 3.1 การเคลื่อนไหวแยกส่วนตามลำดับ (successive)

#### 3.2 การเคลื่อนไหวร่างกายพร้อมกัน (simultaneous)

##### 2.3.4.1.1 หลักพื้นฐานทั้ง 6 (the basic six) หรือ หลักพื้นฐานของบาร์เทนีฟฟ์ (Bartenieff fundamentals)

เป็นหลักการที่พัฒนามาจากหลักการของทฤษฎีวิเคราะห์การเคลื่อนไหวของลาบานเพื่อให้เข้าใจการเคลื่อนไหวร่างกายภายนอกกับการเคลื่อนไหวภายในซึ่งเน้นไปที่การทำงานกับ ‘ลมหายใจ’ โดยในด้านของการแสดงใช้เพื่อให้นักแสดงได้ฝึกยึดเหยียดกล้ามเนื้อ ทำความเข้าใจร่างกาย และปลดปล่อยความตึงเครียด (release tension) ทั้งทางร่างกาย กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ และจิตใจออกไปสามารถไล่ทำไปทีละส่วนหรือผสมกันได้

1. ยกต้นขา (thigh lift)
2. งอตัวไปข้างหน้า (pelvic forward shift)
3. โน้มตัวไปด้านหลัง (pelvic lateral shift)
4. เอียงร่างกายไปด้านข้าง (body half)
5. เอียงเข่า (diagonal knee drop)
6. หมุนแขนเป็นวงกลม / ซิท-อัป (arm circle / sit-up)

##### 2.3.4.2 พื้นที่ (space)

ศึกษาการเคลื่อนไหวของมนุษย์กับพื้นที่ที่อยู่รอบตัว ให้มีความกลมกลืนกับพื้นที่ (space harmony) โดยแบ่งออกเป็น 3 มิติ คือ 1) การเคลื่อนไหวกับพื้นที่ใน 1 มิติ (dimensions) 2) การเคลื่อนไหวกับพื้นที่ใน 2 มิติ (planes) และ 3) การเคลื่อนไหวกับพื้นที่ใน 3 มิติ (volumes) โดยในแต่ละมิติจะมีการเคลื่อนที่พื้นฐานมาจาก 3 แบบ ได้แก่

#### 1) การเคลื่อนไหวกับพื้นที่ใน 1 มิติ (dimensions) เป็นการเคลื่อนไหวแนวระนาบปกติ

1. การเคลื่อนที่แนวตั้ง (vertical) ได้แก่ ขึ้น (up) และลง (down)
2. การเคลื่อนที่แนวขนาน (horizontal) ได้แก่ การเคลื่อนที่ด้านข้างในแนวระนาบ คือ ซ้าย (left) และขวา (right)

3. การเคลื่อนไหวในแนวทแยง (sagittal) ได้แก่ ข้างหน้า (forward) และข้างหลัง (back)
  - 2) การเคลื่อนไหวกับพื้นที่ใน 2 มิติ (planes) เริ่มมีการเคลื่อนไหวแบบแนวทแยงและมีทิศทางเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น การเคลื่อนไหวแบบซ้ายบน การเคลื่อนไหวแบบขวาล่าง เป็นต้น
  - 3) การเคลื่อนไหวกับพื้นที่ใน 3 มิติ (volumes) ในการเคลื่อนที่แบบ 3 มิติ ถูกคิดมามี 36 จุด เป็นรูปทรงเลขาคณิตในแบบต่าง ๆ เช่น การเคลื่อนไหวแบบทรงลูกบาศก์ (cube) การเคลื่อนไหวแบบรูปทรงแปดเหลี่ยม (octahedral) การเคลื่อนไหวแบบทรง 20 เหลี่ยม (icosahedron) เป็นต้น
- คำศัพท์ของพื้นที่ (space terms)

มีการกล่าวถึงพื้นที่โดยรอบของบุคคลนั้น ๆ และลักษณะเส้นทางการเคลื่อนไหวของร่างกายที่มีความสัมพันธ์กับพื้นที่

1. พื้นที่โดยรอบ (kinesphere)
 

พื้นที่โดยรอบหรือพื้นที่ส่วนตัวที่อยู่รอบตัวบุคคลนั้น ๆ คล้ายมีลูกบอลครอบตนเองอยู่นับจากแกนกลางลำตัวกางแขนและขาออกไปสุดปลายนิ้วมือและปลายนิ้วเท้า นั่นคือพื้นที่โดยรอบที่จะตามเราไปทุกที่
2. เส้นทางการเดินทาง (pathways) ของพื้นที่ แบ่งเป็น 3 ทาง
  - 2.1 เส้นทางการตรงกลาง (central pathways) คือ มีการเคลื่อนไหวเป็นเส้นตรง มีลักษณะพุ่งออกไป
  - 2.2 เส้นทางการรอบนอก (peripheral pathway) คือ ลักษณะการเคลื่อนไหวเป็นเส้นโค้งโดยรอบ
  - 2.3 เส้นทางการขวาง (transverse pathway) คือ ลักษณะการเคลื่อนไหวที่มีความซับซ้อนมากขึ้น เช่น เส้นซิกแซก

#### 2.3.4.3 รูปร่าง (shape)

อธิบายถึงการเคลื่อนไหวของร่างกาย และทำความเข้าใจว่าปัจจัยใดที่ส่งผลให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีรูปร่างเปลี่ยนไป แบ่งเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ 1) รูปร่างคงที่ (still shape) และ 2) รูปร่างที่เปลี่ยนไป (shape change)

1. รูปร่างคงที่ (still shape)
 

ลาบานกล่าวถึงรูปร่างของมนุษย์ใน 4 ลักษณะ คือ

1.1 ผนัง (wall) ลักษณะเป็นกำแพงในแนวระนาบที่เกิดจากการยืดแขนและขาจนสุดในลักษณะ กากบาท

1.2 ลูกบอล (ball) ลักษณะรูปร่างที่เกิดจากการม้วนขดตัวของมนุษย์จนมีลักษณะกลม

1.3 เข็ม (pin) ลักษณะรูปร่างที่ตั้งตรงหรือเหยียดตัวตรงของมนุษย์

1.4 สกรู (screw) ลักษณะรูปร่างที่หมุน ปิดเป็นเกลียวของมนุษย์

สามารถลองทำท่า 4 ลักษณะนี้ทีละท่าค้างไว้ หรือไล่ตามลำดับหรือท่าท่าเหล่านี้สลับไปมาแล้วสังเกตว่าความรู้สึกภายในเมื่อลองทำท่าแต่ละแบบเปลี่ยนไปอย่างไร

## 2. รูปร่างที่เปลี่ยนไป (shape change)

มี 3 ลักษณะ คือ

### 2.1 การไหลของรูปร่าง (shape flow)

เป็นลักษณะการเปลี่ยนแปลงรูปร่างกายจากความรู้สึกภายใน (inner) ของมนุษย์ โดยให้เริ่มจากการสังเกตการใช้ร่างกายในรูปร่างต่าง ๆ ของตนเองว่า การใช้ร่างกายของเราแบบนี้มาจากความรู้สึกภายในแบบใด และส่งผลให้การใช้เสียง พฤติกรรมต่าง ๆ ของเราเป็นอย่างไร เช่น มักกั๊กเล็บและขมวดคิ้วเมื่อเครียดหรือกังวล มักกำมือถี่และพยายามหายใจช้า ๆ เมื่อตื่นเต้น ฯลฯ เมื่อเริ่มสังเกตการเคลื่อนไหวของตนเองสักพักให้เริ่มสังเกตการเคลื่อนไหวของผู้อื่น การทำเช่นนี้จะสามารถนำการเคลื่อนไหวและความรู้สึกภายในที่เรียนรู้และสังเกต มาใช้กับตัวละครในเรื่องต่าง ๆ ได้

### 2.2 การเคลื่อนไหวแบบมีทิศทาง (directional)

เป็นการเคลื่อนไหวที่ไม่ได้เริ่มจากตัวเราแต่เกิดจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา แบ่งเป็น

2 ลักษณะ คือ 1) ทิศทางพุ่งตรง (spoke-like) และ 2) ทิศทางแบบเส้นโค้ง (arc-like)

### 2.3 การสร้างรูปร่าง (carving)

เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวเราและมีปฏิสัมพันธ์กับพื้นที่ในรูปทรงสามมิติ เกิดเป็นการเคลื่อนไหวที่มีความซับซ้อนไม่ใช่เป็นเพียงการเคลื่อนไหวแบบเส้นตรงหรือเส้นโค้งเท่านั้น แต่เป็นการเปลี่ยนรูปร่างที่เกิดเป็นท่าทางที่ซับซ้อน เป็นการสร้างรูปร่างขึ้นมา (shaping) เช่น การพับผ้า การปั้นดินน้ำมัน ฯลฯ

แนวคิดของเทคนิคลาบานกับรูปร่าง คือ ในหลายครั้งนักแสดงเข้าใจบทบาทของตัวละครมีความรู้สึกภายในแบบตัวละครแล้ว แต่กลับติดการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบเดิม ๆ หรือร่างกายไม่สัมพันธ์กับความรู้สึกที่มีภายในจึงทำให้ไม่สามารถถ่ายทอดตัวละครออกมาผ่านทางร่างกายได้แบบฝึกหัดของลาบานที่ทำงานกับรูปร่างของมนุษย์คือ ให้นักแสดงวิเคราะห์ทำความเข้าใจตัวละคร คำพูดของตัวละคร และความต้องการของตัวละครก่อน จากนั้นลองใช้การเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ มาช่วยปรับเปลี่ยน (adjustment) ว่าสามารถใช้ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายในคำพูดประโยคนั้น บทนี้ของตัวละครได้อย่างไรบ้าง เช่น ตัวละครที่มีพฤติกรรมมั่นใจ อาจลองพูดบทและเคลื่อนไหวเป็นเส้นตรงว่าทำให้นักแสดงค้นพบอะไรบ้าง เป็นต้น หรือในบทเดียวกันก็สามารถลองการเคลื่อนไหวแบบอื่น ๆ ได้อีก เพื่อเพิ่มให้นักแสดงลองค้นหาว่าท่าทางที่เปลี่ยนไปในบทพูดเดิมทำให้เกิดความรู้สึกภายในที่เปลี่ยนไปอย่างไร การฝึกเช่นนี้จะทำให้นักแสดง มีการใช้ร่างกายที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้ความรู้สึกภายใน ความต้องการของตัวละครแข็งแกร่งมากขึ้น เมื่อความรู้สึกนึกคิด ความต้องการภายในของตัวละครมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับการเคลื่อนไหวร่างกายภายนอกจะทำให้นักแสดงสามารถถ่ายทอดตัวละครผ่านร่างกายออกมาได้หลากหลายรูปแบบได้อย่างเป็นธรรมชาติมากขึ้น

#### 2.3.4.4 แรงทางกายภาพ (effort)

เป็นเทคนิคของลาบานที่นำมาใช้กันอย่างแพร่หลายในการแสดง แรงทางกายภาพ คือ คุณภาพการเคลื่อนไหว (movement quality) ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวที่สามารถอธิบายสภาวะทางจิตใจของมนุษย์ขณะเคลื่อนไหวได้ โดยการทำความเข้าใจพลังงาน (energy) แรงพลัก (dynamics) ทักษะคติภายใน (inner attitude) และ แรงขับเคลื่อน (motivations) จากภายในที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวของมนุษย์ โดยคำนึงถึงปัจจัย 4 ด้าน ได้แก่

1. เวลา (time) ได้แก่ เร็ว (quick) และ ช้า (sustain)
2. น้ำหนัก (weight) ได้แก่ หนัก (strong) และ เบา (light)
3. พื้นที่ (space) ได้แก่ พุ่งตรง (direct) และ ไม่มีทิศทาง (indirect)
4. การไหล (flow) ได้แก่ ควบคุม (bound) และ อิสระ (free)

(Bloom et al., 2018, p. 61)



จาก 4 ปัจจัยนี้สามารถแบ่งแรงทางกายภาพ ออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. แรงทางกายภาพ (effort) มี 8 ประเภท ได้แก่ หนัก (strong), เบา (light), พุ่งตรง (direct), ไม่มีทิศทาง (indirect), เร็ว (quick), ช้า (sustain), ควบคุม (bound) และ อิสระ (free) (Adrian, 2008, p. 115)

2. แรงขับเคลื่อนทางกายภาพ (effort action drive) เป็นการเคลื่อนไหวเชิงคุณภาพของมนุษย์ในหนึ่งแรงขับเคลื่อนทางกายภาพจะประกอบไปด้วยองค์ประกอบของแรงทางกายภาพ

3 ด้าน คือ ด้านเวลา พื้นที่ และน้ำหนัก มี 8 ลักษณะ (Adrian, 2008, p. 149) ได้แก่

2.1 ล่องลอย (float) ประกอบด้วย เบา (light) ไม่มีทิศทาง (indirect) และช้า (sustain)



ภาพที่ 1 แรงขับเคลื่อนทางกายภาพล่องลอย

2.2 ต่อย (punch) ประกอบด้วย หนัก (strong) พุ่งตรง (direct) และเร็ว (quick)



ภาพที่ 2 แรงขับเคลื่อนทางกายภาพต่อย

2.3 การร่อนขึ้นไป (glide) ประกอบด้วย เบา (light) ฟุ่งตรง (direct) และช้า (sustain)



ภาพที่ 3 แรงขับเคลื่อนทางกายภาพร่อนขึ้นไป

2.4 เฉือน (slash) ประกอบด้วย หนัก (strong) ไม่มีทิศทาง (indirect) และเร็ว (quick)



ภาพที่ 4 แรงขับเคลื่อนทางกายภาพเฉือน

2.5 ตะ (dab) ประกอบด้วย เบา (light) ฟุ่งตรง (direct) และเร็ว (quick)



ภาพที่ 5 แรงขับเคลื่อนทางกายภาพตะ

2.6 บิด (wring) ประกอบด้วย หนัก (strong) ไม่มีทิศทาง (indirect) และช้า (sustain)



ภาพที่ 6 แรงขับเคลื่อนทางกายภาพบิด

2.7 สะบัด (flick) ประกอบด้วย เบา (light) ไม่มีทิศทาง (indirect) และเร็ว (quick)



ภาพที่ 7 แรงขับเคลื่อนทางกายภาพสะบัด

2.8 กด (press) ประกอบด้วย หนัก (strong) พุ่งตรง (direct) และช้า (sustain)



ภาพที่ 8 แรงขับเคลื่อนทางกายภาพกด

ในเชิงการแสดงสามารถประยุกต์ใช้แรงทางกายภาพโดยลองทำท่าต่าง ๆ เพื่อสำรวจว่าท่าต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้นักแสดงค้นพบความรู้สึก หรือภาวะข้างในของตัวละครอย่างไร หรือในทางกลับกัน หากระหว่างเป็นตัวละครและพบลักษณะการใช้ร่างกายแบบต่าง ๆ ก็สามารถบอกได้ว่าการที่ตัวละครทำท่าแบบนี้กำลังมีภาวะภายในใจอย่างไร ซึ่งทำให้การเคลื่อนไหวจากร่างกายภายนอกและความรู้สึกภายในมีความสัมพันธ์กัน



### บทที่ 3

#### กระบวนการดำเนินงานวิจัย

กระบวนการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้มุ่งเน้นไปที่การแก้ปัญหาการแสดง กล่าวคือใช้เทคนิคของ อุทา ฮาเกิน ในการพัฒนาทักษะด้านความเชื่อให้แข็งแรงมากขึ้น และใช้เทคนิคของรูดอล์ฟ ฟอน ลาบาน พัฒนาทักษะด้านการใช้ร่างกายเพื่อให้สามารถถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ ทักษะ และพฤติกรรมของตัวละครออกมาได้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเทคนิคของอุทา ฮาเกิน และรูดอล์ฟ ฟอน ลาบาน พบว่าเทคนิคของฮาเกินเน้นให้ความสำคัญกับการให้นักแสดงสังเกตพฤติกรรมของตนเองเพื่อนำมาใช้กับตัวละครได้ “training in self-observation” (Hagen, 1991, p. 57) เมื่อนักแสดงสังเกตพฤติกรรมของตนเอง จนสามารถนำพฤติกรรมและประสบการณ์ตนเองมาใช้กับตัวละครได้จะส่งผลให้นักแสดงมีความเชื่อ และจินตนาการที่แข็งแรงขึ้นจนสามารถเชื่อมโยงกับความต้องการของตัวละครได้ทำให้นักแสดงจะสามารถเข้าถึงบทบาทตัวละครได้มากขึ้น ส่วนหลักการเคลื่อนไหวของ ลาบาน เป็นการเคลื่อนไหวที่เข้าไปถึงความรู้สึกนึกคิด สภาวะจิตใจภายในของมนุษย์ได้ ทำให้สามารถวิเคราะห์และเข้าใจการเคลื่อนไหวของตนเองและตัวละคร จนทำให้สามารถเข้าใจสภาวะจิตใจของตัวละคร และมีการใช้ร่างกายเคลื่อนไหวไปตามลักษณะของตัวละครได้มากยิ่งขึ้น โดยเทคนิคของลาบานที่ผู้วิจัยเลือกใช้ คือ แรงแทงกายภาพ

ผู้วิจัยได้ศึกษาตัวละครผู้หญิง ในบทละครเรื่อง ลาฟฟิง ไวลด์ โดยใช้เทคนิคของอุทา ฮาเกิน เพื่อพัฒนาการใช้ทักษะด้านความเชื่อเป็นหลักเพื่อให้เข้าใจและเห็นภาพตัวละครผู้หญิงมากขึ้น ควบคู่ไปกับการใช้เทคนิคของรูดอล์ฟ ฟอน ลาบานในการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาทักษะด้านการใช้ร่างกายเพื่อถ่ายทอดพฤติกรรมของตัวละครออกมาได้อย่างเป็นธรรมชาติ โดยผู้วิจัยแบ่งการทำงานในกระบวนการทดลองการทำงานเป็น 3 ขั้นตอน คือ 1) การทำงานกับบทละคร 2) กระบวนการซ้อม และ 3) นำเสนอผลวิจัยผ่านการจัดแสดง

#### 3.1 การทำงานเกี่ยวกับบทละคร

##### 3.1.1 ประวัติคริสโตเฟอร์ ดูแรนต์ ผู้เขียนบทละคร

คริสโตเฟอร์ ดูแรนต์ (Christopher Durang) เกิดวันที่ 2 มกราคม ค.ศ.1949 ผู้ประพันธ์บทละครเรื่อง ลาฟฟิง ไวลด์ เป็นนักเขียนบทละครและนักแสดงชาวอเมริกัน จบการศึกษาระดับปริญญาตรี เอกภาษาอังกฤษจากวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (Harvard College) และ ปริญญาโทในการเขียนบทละครจากโรงเรียนการแสดงของเยล (Yale School of Drama) ขณะศึกษาที่เยล เขาได้แสดงละครหลายเรื่อง ทำงานพิเศษที่คาบาเร่ต์ของมหาวิทยาลัยเยล และร่วมเขียนบทละครกับเพื่อน

งานเขียนของดูแรนต์มักเป็นผลงานละครแบบแอบเสิร์ด คอมเมดี้ (absurd comedy) บทละครของเขาเป็นที่นิยมเป็นพิเศษในยุคช่วงคริสต์ทศวรรษ 80 (80s) และ ช่วงคริสต์ทศวรรษ (90s) มักเล่าถึงเรื่องราวตลกร้ายที่วุ่นวาย และอลหม่าน ที่ทำให้สัมผัสได้ถึงความขื่นขมของชีวิต ตัวละคร และเป็นงานที่มีก้ำกึ่งถึงบุคคล เหตุการณ์ต่าง ๆ ในช่วงเวลานั้นที่กำลังเป็นกระแสในยุคสมัยที่แต่ง จึงทำให้ผู้คนส่วนมากมักชอบปรับบทละครของเขาให้เข้ากับยุคสมัยที่นำบทละครเรื่องนั้นมาแสดง แต่ดูแรนต์กลับมองว่าการปรับเปลี่ยนบทละครของเขาทำให้ความสมเหตุสมผลภายในเรื่องลดลง และทำให้สิ่งที่เขาต้องการจะบอกเล่าเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในยุคนั้น ๆ ถูกกลดทอนไป เขาจึงแนะนำให้ผู้ที่นำบทละครของเขาไปแสดงว่าควรใช้ฉาก เรื่องราว ในบทละครตามช่วงเวลาต้นฉบับ เพื่อให้ผู้ชมได้เข้าใจถึงความคิด ทศนคติ เหตุการณ์ ที่ตัวละครประสบในช่วงเวลานั้น ๆ เขาประพันธ์บทละครที่มีชื่อเสียงมากมาย เช่น *ลาฟฟิง ไวลด์ (Laughing Wild)*, *บียอน เทอราปี (Beyond Therapy)*, *เบบี้ วิท เดอะ บัทวอเตอร์ (Baby with the Bathwater)*, *วานย่า และ ซอนย่า และ มาชา และ สไปร์ท (Vanya and Sonia and Masha and Spike)* เป็นต้น

### 3.1.2 ประวัติศาสตร์ประเทศสหรัฐอเมริกา เมืองนิวยอร์ก ยุค 1987

บทละครเรื่อง *ลาฟฟิง ไวลด์* ประพันธ์ขึ้นในปี ค.ศ.1987 ผู้วิจัยจึงศึกษาสภาพสังคมในช่วง 1980s พบว่าเป็นช่วงปลายสงครามเย็นที่มีกระแสอนุรักษ์นิยมในประเทศอเมริกาเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จึงปรากฏในรูปแบบการรักษาสิทธิเสรีภาพส่วนบุคคลของประชาชนผิวขาว การเลือกปฏิบัติต่อเพศทางเลือก การสนับสนุนเศรษฐกิจแบบระบบทุนนิยม รวมไปถึงการผลักดันให้อเมริกาเป็นมหาอำนาจ ด้วยแนวคิดต่าง ๆ เหล่านี้จึงทำให้ผู้คนอเมริกันในยุคนั้นเกิดความเครียด จากสังคมที่วุ่นวาย ในแง่เศรษฐกิจของสังคมอเมริกาในช่วงนั้นเป็นช่วงที่เกิดภาวะเงินเฟ้อสูงส่งผลให้เกิดอัตราการว่างงานของคนอเมริกันเพิ่มมากขึ้น

ในช่วงนั้นเป็นช่วงที่ประธานาธิบดีโรนัลด์ เรแกน เป็นผู้นำทางการเมืองจึงเลือกแก้ปัญหาเรื่อง ภาวะเงินเฟ้อด้วยการลดภาษีของประชาชน ตัดสวัสดิการของรัฐบาลที่มีให้ประชาชนทิ้ง เพื่อลดภาระค่าใช้จ่ายของรัฐบาล แม้จะช่วยแก้ปัญหาเงินเฟ้อได้แต่การแก้ปัญหาเช่นนี้ส่งผลให้ชนชั้นนายทุนที่ได้ประโยชน์จากการลดภาษีร่ำรวยขึ้นแต่ประชาชนธรรมดากลับได้รับรายได้และสวัสดิการที่ลดลงทำให้เกิดปัญหาความเหลื่อมล้ำสูงตามมาทำให้ผู้คนยิ่งต้งงานมากขึ้นส่งผลให้ผู้คนในอเมริกายิ่งเกิดภาวะเครียดสะสมกลายเป็นคนไร้บ้านส่งผลให้หลายคนต้องเผชิญกับการเป็นโรคทางจิตเวชจนต้องเข้ารับการรักษา (American History From Revolution to Reconstruction and beyond, 2012)

เมื่อผู้คนต้องดูแลตัวเองให้ใช้ชีวิตได้ในแต่ละวันก็ยิ่งส่งผลให้ความสำคัญทางศาสนาลดลงตามไปด้วยความเชื่อในศาสนาคริสต์ซึ่งเป็นศาสนาหลักมีบทบาทน้อยลงในสังคม ส่งผลให้กฎหมายหลายฉบับของอเมริกาไม่ถูกตั้งให้สอดคล้องกับหลักของศาสนาคริสต์ เช่น การทำแท้งที่ยังคงถูกกฎหมาย เป็นต้น จึงเป็นช่วงที่มีลัทธินิวเอจเกิดขึ้นเป็นลัทธิที่มีแนวคิดเชื่อเรื่องจิตวิญญาณ โดยให้ผู้คนมารวมตัวกันเพื่อส่งพลังทางจิตวิญญาณให้เชื่อมต่อกับโลกและจักรวาล โดยมีความเชื่ออย่างแรงกล้าว่าการเชื่อมต่อกับจักรวาลนี้สามารถทำให้ตนตื่นรู้และช่วยปลดปล่อยอย่างการเหยียดเชื้อชาติ ปัญหาความยากจน ปัญหาโรคร้ายที่ทำให้เจ็บป่วย ปัญหาสงคราม และช่วยทำให้โลกที่อาศัยอยู่สงบสุขขึ้นได้ (Melton, 2023)

### 3.1.3 การปรับบทละครเพื่อการแสดง

เมื่ออ่านบทรวมกันครั้งแรก ผู้กำกับ (คุณชาคร ชะม้าย) ได้พูดคุยกับผู้วิจัยและคู่แสดงในหลายประเด็นทั้งประเด็นการไม่ตัดแปลงบทละครเนื่องด้วยภายในบทละครมีการกล่าวถึงประเทศสหรัฐอเมริกา เมืองนิวยอร์ก ปี ค.ศ.1987 ทั้งเรื่อง หากแปลงบริบทเป็นของประเทศไทยจะทำให้การใช้ร่างกาย แนวคิดของคนอเมริกัน ที่ปรากฏภายในเรื่องหายไปจากตัวละคร ในแง่หนึ่งหากปรับเป็นบริบทไทยในยุคปัจจุบัน พ.ศ.2566 ด้วยวิธีการนำเสนอของบทที่ดูเป็นรูปแบบทอล์กโชว์ หรือสแตนอัพคอมเมดี้ หากปรับบริบทจึงอาจทำให้เนื้อเรื่องทันสมัย ผู้ชมเข้าใจการเสียดสีในบท ซึ่งอาจส่งผลให้เนื้อเรื่องสนุกขึ้น และผู้ชมหัวเราะ มีอารมณ์ขันไปกับเรื่องและตัวละครมากยิ่งขึ้น แต่การทำงานของนักแสดงในการเข้าถึงตัวละครในแบบที่ไม่แปลงบริบทจะมีความท้าทายต่อผู้วิจัยในฐานะนักแสดงมากกว่า อีกทั้งด้วยเรื่องเวลาที่จัดแสดงช่วง 20-22 เมษายน 2566 ซึ่งด้วยเงื่อนไขเวลาว่างของแต่ละคนรวมไปถึงบทที่มีความท้าทายสูง อาจทำให้เวลาฝึกซ้อมการแสดงไม่เพียงพอ จึงเลือกคงบริบทเดิมไว้แต่มีการปรับลดทอนบางส่วนของบทละครเพื่อให้เป็นภาษาที่เข้าใจนักแสดง และเพื่อให้ผู้ชมสามารถเข้าใจบทได้มากขึ้น

### 3.1.4 การวิเคราะห์บทละครเรื่อง *ลาฟฟิง ไวลด์*

บทละครเรื่อง *ลาฟฟิง ไวลด์* กล่าวถึงชีวิตของคนเมืองในประเทศสหรัฐอเมริกา เมืองนิวยอร์ก ปี ค.ศ.1987 ซึ่งนับว่าเป็นชีวิตที่วุ่นวายในทุกด้าน ผ่านเรื่องราวของ 2 ตัวละครที่ไม่มีชื่อเรียก คือ ตัวละครผู้หญิงหัวรุนแรงกับตัวละครผู้ชายพยายามมองโลกในแง่บวก ทั้งคู่บังเอิญพบกันที่โซนปลาหู นำในซูเปอร์มาร์เก็ต นำไปสู่การทบทวนเรื่องราวแสนเจ็บปวด ขำขัน บ้าคลั่ง และความโกลาหลในชีวิต ทั้งต้องดิ้นรนเอาตัวรอดในระบบทุนนิยม ตกงาน ปัญหาการเมืองที่ผู้นำบริหารได้ไม่ดี อิทธิพลของคริสต์ศาสนาที่ลดลงจนทำให้คนจำนวนหนึ่งหันมาพึ่งลัทธินิวเอจที่ใช้ความเชื่อทางจิตวิญญาณนำทาง และเชื่อว่าสิ่งเหล่านี้จะปลดปล่อยความยากจน การเหยียดเชื้อชาติ สงคราม โรคร้ายอย่างเอ็ดส์ ฯลฯ

ให้หมดไปได้ โดยข้อมูลยุค 1987 ผู้วิจัยได้ทำงานร่วมกับผู้กำกับและดรามาดิเรก (คุณหทัยชนกรุ่งเรืองเศรษฐ์) ในฝั่งของผู้วิจัยในฐานะนักแสดงใช้หลักของฮาเกินในแบบฝึกหัดที่ 10 จินตนาการที่เกี่ยวข้องกับประวัติศาสตร์ คือเน้นการสืบค้นข้อมูลประวัติศาสตร์ในช่วงคริสต์ทศวรรษ 80 (80s) ผ่านการอ่านข้อมูล การเสฟสื่อต่าง ๆ ในยุคนั้น เช่น ดุคลิปสารคดีชีวิตผู้คนและเหตุการณ์ต่าง ๆ ในยุคนั้น ดุรายการทอล์กโชว์ ดุหนัง ดุภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ ภาพบรรยากาศ ผู้คน สไตล์การแต่งตัว ฟังเพลง ฯลฯ และเมื่อวิเคราะห์บทละครและทำความเข้าใจบริบทอเมริกาช่วง 80s และปี 1987 ในระดับหนึ่งก็เห็นตรงกับผู้กำกับว่าบทละครเรื่องนี้เล่าถึงสังคมเมืองที่มีความวุ่นวายและโกลาหลมาก ตัวละครทั้ง 2 ตัวดิ้นรนหาทางให้ตนเองอยู่รอดในสังคมนี้ให้ได้ พบว่าตัวละครผู้หญิงใช้พฤติกรรมบ้าคลั่ง ก้าวร้าวรุนแรง ป้องกันตัวเองจากโลกที่โหดร้ายมองความเจ็บปวดในชีวิตเป็นเรื่องตลกร้ายและ “หัวเราะอย่างบ้าคลั่งท่ามกลางความทุกข์ตรมระทมสุด” ไปกับมัน ส่วนตัวละครผู้ชายพยายามมองโลกในแง่บวกเพื่อบรรเทาความผิดหวังในชีวิต จนสุดท้ายเมื่อทั้งคู่มาแชร์ความฝันร่วมกันจึงพบว่า ในวันที่ชีวิตพบแต่เรื่องแย่ ๆ อย่างน้อยที่สุดแค่พัก ‘หายใจ’ บ้างก็อาจทำให้ชีวิตที่เจอเรื่องหนักมาทั้งวันได้พักเพื่อกลับไปสู่วันใหม่

#### 3.1.4.1 กลวิธีการนำเสนอของบทละครเรื่อง ลาฟฟิง ไวลด์

ถูกนำเสนอผ่านบทละคร 2 องก์ องก์ที่ 1 เป็นบทพูดคนเดียวแบ่งเป็น 2 ช่วง คือ

องก์ที่ 1

1) หัวเราะอย่างบ้าคลั่ง (Laughing Wild) เล่าเกี่ยวกับชีวิตตลกร้ายของตัวละครผู้หญิงพร้อมวิพากษ์วิจารณ์อเมริกาช่วง ปี.ศ.1987 อย่างรุนแรงและหยาบคาย

2) แสวงหาอย่างบ้าคลั่ง (Seeking Wild) เล่าเกี่ยวกับตัวละครผู้ชายที่พยายามแสวงหาทางออกที่ดีให้กับชีวิตตัวเองและปัญหาในอเมริกาโดยหนึ่งในวิธีของเขา คือ การเข้าร่วมลัทธินิวเอจ

องก์ที่ 2

ฝันอย่างบ้าคลั่ง (Dreaming Wild) ตัวละครทั้ง 2 ตัว มาแบ่งปันความฝันร่วมกัน



### 3.1.5 การวิเคราะห์และตีความตัวละคร “ผู้หญิง”

#### 3.1.5.1 ลักษณะภายนอก ความต้องการ และความบกพร่องของตัวละครผู้หญิง

ผู้วิจัยวิเคราะห์ลักษณะภายนอก (public persona) ของตัวละครผู้หญิงว่าเป็นผู้หญิงที่ แปลกและก้าวร้าวรุนแรง แต่พยายามทำให้ผู้อื่นมองว่าเป็นคนปกติ

ความต้องการที่ไม่ได้รับการเติมเต็ม (unfulfilled need) ของตัวละคร คือ ต้องการการยอมรับจากคนในสังคม

ความบกพร่อง (tragic flaw) ของตัวละครคือ ความบ้าคลั่ง จึงทำให้ตัวละครผู้หญิงถูกมองว่าแปลกแยกและคิดต่างจากคนในสังคม

#### 3.1.5.2 ใช้ 6 ขั้นตอนของฮาเก็นช่วยในการวิเคราะห์และสร้างภูมิหลัง (background) ของตัวละครผู้หญิง

ผู้วิจัยและผู้กำกับได้พูดคุยเพื่อวิเคราะห์ตัวละครผู้หญิง ผู้วิจัยใช้ 6 ขั้นตอนซึ่งเป็นพื้นฐาน สำคัญของฮาเก็นในการวิเคราะห์ตัวละครเพื่อให้เข้าใจตัวละครโดยให้นักแสดงตอบคำถามเกี่ยวกับตัวละครทั้ง 6 ข้ออย่างละเอียดที่สุดเพื่อให้นักแสดงทำความเข้าใจกับตัวละครได้มากขึ้นโดยอาจเป็น เนื้อหาจากที่บทให้มาหรือหากบทละครไม่ได้ให้ข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับตัวละครมาทั้งหมด อาจตอบคำถามทั้ง 6 ข้อ โดยการสร้างภูมิหลังของตัวละครเพิ่มมาจากบทละคร เช่น ภายในบทละคร เรื่อง ลาฟฟิง ไวลด์ ไม่ได้ระบุชื่อ อายุ หรือรายละเอียดของตัวละครไว้มากนัก ผู้วิจัยจึงต้องตอบคำถามโดยการสร้างภูมิหลังของตัวละครขึ้นมาให้สอดคล้องกับบทละครอย่างละเอียดเพื่อให้ผู้วิจัยรู้จักมักคุ้นกับตัวละครมากขึ้น จนนำไปสู่การมีความเชื่อที่จะแสดงเป็นตัวละครนั้น ๆ ได้ ผู้วิจัยได้ตอบคำถามเกี่ยวกับตัวละครผู้หญิงผ่านการตีความ สร้างภูมิหลังตัวละครไว้ ดังนี้

#### 1. ฉันเป็นใคร (Who am I?)

ตอบ ฉันชื่อแอน (Anne) เกิด 19 เมษายน ค.ศ.1952 อายุ 35 ปี เป็นคนอเมริกาที่แต่งงาน เคยเข้าโรงพยาบาลบ้า ฉันเกลียดคน!! เกลียดทุกอย่าง!! เกลียดโลกใบนี้!!

#### 2. สถานการณ์ในเรื่องเป็นอย่างไร (What are the circumstances?)

##### - ตอนนีเวลเวลาอะไร (What time is it?)

ตอบ ปี ค.ศ.1987, ฤดูใบไม้ผลิ, วันศุกร์ที่ 17 เม.ย. ปี ค.ศ.1987

- ฉันอยู่ที่ไหน (Where am I?)

ตอบ นิวยอร์ก มีเพื่อนบ้านที่น่ารักแต่ก็น่าเบื่อและมักไม่เข้าใจฉัน ฉันเช่าอะพาร์ตเมนต์เล็ก ๆ อยู่มันรกและไม่ค่อยสะอาด

- สภาพแวดล้อมรอบตัวฉันมีอะไร (What surrounds me?)

ตอบ อากาศเย็นสบาย ไม่มีภัยพิบัติทางธรรมชาติแต่มีมลภาวะในอากาศเป็นพิษ ผู้คนไม่เข้าใจที่ฉันเป็น “สังคมเมืองที่เร่งรีบ ไม่มีเวลาแม้แต่จะ มองฟ้า มองนก มองธรรมชาติ มองต้นไม้ มองใครสักคน”

- สถานการณ์ตรงหน้าก่อนเข้าฉากแสดงคืออะไร (What are the immediate circumstances?)

ตอบ ทูปหัวผู้ชายที่โชนปลาทูน่า ทะเลาะกับคนขับแท็กซี่ ตกท่อระบายน้ำ เจอนักดนตรีข้างถนนเครียดกับชีวิตมากจนต้องเดินออกมาหาที่ระบายแล้วก็มาโผล่ที่ห้องนี้ (ตัวละครเตรียมมาจัดทอร์โกโซว์ หรือหมอกแล้งคนไข้ให้ทำทอร์โกโซว์ หรือเป็นห้องบำบัดในฝันของตัวละคร)

3. ความสัมพันธ์ของฉันกับสิ่งต่าง ๆ (What are my relationships?)

- สถานการณ์ (circumstances)

ตอบ หลายเรื่องพันกันยุ่งเหยิง เป็น “ผู้ป่วยที่ต้องเข้ารับบำบัด”

- สถานที่ (place)

ตอบ เกิดที่โอไฮโอ ย้ายมาทำงานที่นิวยอร์ก

- เป้าหมาย (object)

ตอบ มีชีวิตที่ปกติ

#### 4. ฉันต้องการอะไร (What do I want?)

- เป้าหมายหลัก (main objective)

ตอบ ได้ระบายความทุกข์ และมีความสุขให้ได้บนชีวิตเฮงชวย

#### 5. อุปสรรคของฉันคืออะไร (What is my obstacle?)

ตอบ ผู้คนในแต่ละช่วงวัน ตัวเอง ทักษะคติในการมองโลกของตัวเอง และสังคมที่อาศัยอยู่

#### 6. ฉันจะทำอย่างไรเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ (What do I do to get what I want?)

ตอบ เล่าเรื่องให้คนอื่นฟัง

เมื่อแชร์คำตอบจาก 6 ขั้นตอนกับผู้กำกับแล้ว ผู้กำกับได้พัฒนาจากการพูดคุยกันให้ผู้วิจัยไปหาทัศนคติ การมองโลกแบบตัวละครในทุกมิติ ทั้งการเมือง สังคม ผู้คน สภาพแวดล้อมทั้งหมด ในยุค 1987 ที่กล่าวถึงในบทละครทั้งหมดอย่างละเอียด จากการที่ผู้วิจัยนำเทคนิคตอบคำถามทั้ง 6 ขั้นตอนของฮาเก็นมาใช้วิเคราะห์ ตีความตัวละครผู้หญิง ทำให้ผู้วิจัยรู้จักตัวละครผู้หญิงอย่างละเอียดมากขึ้น หลายแง่มุมเป็นสิ่งที่ไม่ได้ปรากฏในบทละคร ผู้วิจัยจึงต้องวิเคราะห์และตีความตัวละครเพื่อสร้างภูมิหลังเพิ่มเข้ามา ทำให้ผู้วิจัยสามารถประกอบสร้างตัวละครขึ้นมาเป็นมนุษย์คนหนึ่งได้มากขึ้น เช่น ตัวละครผู้หญิงไม่มีชื่อเรียกปรากฏในบท ไม่มีระบุบรรยากาศของสถานที่พักอาศัย และผู้คนที่อยู่แวดล้อมตัวละครอย่างแน่ชัด แต่การตอบคำถามในชุดคำถามที่ตรงประเด็นของฮาเก็นทำให้ผู้วิจัยสามารถสร้างคำตอบขึ้นมาเพื่อให้ยึดโยงกับบทละคร ทำให้เห็นภาพและรู้จักตัวละครที่ต้องแสดงมากขึ้น เมื่อผู้วิจัยเริ่มเห็นแง่มุม วิธีการมองโลก ทักษะคติแบบตัวละครในระดับของการวิเคราะห์ ตีความมากขึ้น ค้นพบว่าการทำงานกับคำถามของฮาเก็นทำให้ผู้วิจัยรู้จักตัวละครผู้หญิงมากขึ้น กล่าวคือ รู้จักว่าตัวละครผู้หญิงคนนี้ชื่อแอน อายุ 35 ปี เป็นมนุษย์ป้าอเมริกัน หัวร้อนกับทุกสิ่งบนโลก

##### 3.1.5.3 หาความคิด ทัศนคติ (attitude) การมองโลกแบบตัวละครในทุกมิติ

ผู้วิจัยได้ค้นหาทัศนคติ การมองโลกแบบตัวละคร ทั้งในมิติของการเมือง สังคม ผู้คน สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ในยุค 1987 ที่ตัวละครกล่าวถึงในบททั้งหมดอย่างละเอียดได้ ดังนี้

### 3.1.5.3.1 มุมมองโดยภาพรวมที่ตัวละครผู้หญิงมีต่อสังคมอเมริกา ยุค 1987

เป็นช่วงที่ประเทศสหรัฐอเมริกาุ่นวายมาก สังคมเร่งรีบแข่งขัน ภาพความฝันของผู้คนอเมริกัน (American dreams) เริ่มหายไป จากภาพจำของกลุ่มผู้หญิงใส่ชุดแม่บ้านแปรเปลี่ยนกลายเป็นภาพของชาวเมืองที่ต้องทำงานดิ้นรนหาเลี้ยงตนเองเพื่อเอาตัวรอดไปวัน ๆ คอยหาสิ่งจรรโลงจิตใจจากสังคมที่ย่ำแย่ อากาศแย่ ประชานาธิปไตย สังคมแย่ มีการแพร่ระบาดของโรคเอดส์ รวมไปถึงการเหยียดหยามจิตใจตนเอง ผ่านพิธีกรรมบางอย่าง หรือพยายามหัวเราะไปกับเรื่องเลวร้ายในชีวิต เพื่อให้ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมที่ผิดเพี้ยนนี้ให้ได้

### 3.1.5.3.2 ทศนคติของตัวละครผู้หญิงต่อสิ่งต่าง ๆ สังคมอเมริกา ยุค 1987

- การไปซูเปอร์มาร์เก็ต : ที่พักผ่อนหย่อนใจ ที่ ๆ จะสามารถใช้เงินเป็นเครื่องพิสูจน์ว่า “ชีวิตฉันเลือกเองได้” “ฉันเป็นผู้เลือก” (เงิน เป็นสิ่งที่ทำให้เรามีอำนาจในการเลือกซื้อของสักชิ้นได้)
- ผู้ชายที่ซูเปอร์มาร์เก็ต : ช่วงแรก คนขวางทางความเจริญ คนปิดกั้นการมีสิทธิ์เลือกในชีวิต ตอนหลัง เพื่อนร่วมแบ่งปันปัญหาชีวิตในสังคมที่ย่ำแย่
- ความรัก : ไม่มีก็อยู่ได้แต่มีก็ดีกว่า ไม่จำเป็นต้องมีหรือ (แต่ความต้องการลึก ๆ ในใจ คือ ต้องการใครสักคนที่พร้อมจะแชร์เรื่องราวที่พบในแต่ละวันไปด้วยกันได้ (ตอนที่กล่าวในบทละครว่า ถ้านักดนตรีข้างถนนขำมกตลกของตน อาจจะเป็นคู่ชีวิต..)
- เรื่องเพศสัมพันธ์ : ซาบซ่า เซ็กซี่ เวลาไม่มีก็โหยหาแต่พอมีกี่รู้สึกแย่งว่าทำอะไรลงไป
- การเมือง : นักการเมืองมีแต่พวกโกงกิน วันๆไม่ทำอะไร แค่แก้ปัญหาลพิษทางอากาศยังทำไม่ได้ ฉะนั้นจะชอบพรรคเดโมแครตมากกว่ารีพับลิกัน แต่จริง ๆ ก็ไม่ชอบใครเลย
- โรคเอดส์ : โรคอุบัติใหม่ที่น่ากลัว แต่อาจจะมีเพื่อลงโทษวัยรุ่นสำส่อน
- รักร่วมเพศ : สังคมบอกให้มองว่าน่ารังเกียจ แต่ก็ได้แต่สงสัยว่าไปยุ่งอะไรกับชีวิตเขา
- วัยรุ่นนิวจอร์ซี : สำส่อน!
- แมซีเทเรซ่า : คนดีจอมปลอม รู้ว่าเป็นคนดีแหละ แต่บนโลกนี้ สังคมแบบนี้จะมีคนดีขนาดที่คอยช่วยเหลือรับเลี้ยงเด็กขนาดนั้นได้จริงหรือ เพศหรือเปล่า โลกนี้ไม่มีคนดีจริง ๆ หรือ
- ฟิวโดนาฮู : พิธีกรรมการทอริกโซว์

- แชลลี เจสซี่ ราฟาเอล : ไม่ชอบขี่หน้า มันชอบโผล่มาในรายการตอนที่ 3 ทำมาเป็นพุดเหมือนรู้ทุกเรื่อง (แต่ความต้องการลึก ๆ คือ อยากเป็นแบบพิธีกรหญิงคนนี้ อยากมีคนฟังสิ่งที่ตัวเองพูดแต่ไม่ยอมรับความต้องการของตัวเอง)
- โรงพยาบาลครีตมอร์ : โรงพยาบาลคนบ้าที่ฉันเคยไปอยู่
- เพลงร็อกแอนด์โรล : ปวดหู
- เพลง : ช่วยปลอบประโลมจิตใจได้บ้าง
- นักดนตรีข้างถนน : ผู้ทำให้โลกใบนี้สดใสแต่บางทีก็นำรำคาญ (ลึก ๆ รู้สึกว่าตัวเองไม่มีอะไรดีสักอย่าง เลยพาลไปไม่ชอบที่เขามีประโยชน์ในการสร้างความสวยงามให้โลกใบนี้ ทั้งที่จริง ๆ ก็ชอบฟังเพลง)
- ผู้ป่วยทางจิตเวช : เพื่อนฉันเอง
- ด็อกเตอร์รูธ เวสต์ไฮเมอร์ : หมอเรื่องเพศ ที่คิดว่าตัวเองน่ารัก แต่ฉันว่าน่าเกลียด
- พระกุมารแห่งปราสาท : อีนี่ใคร มันโผล่มาในฝันของฉันแล้วก็ทำตัวเหมือนผู้ชี้ทางสว่างแก่มวลมนุษยชน นำความสงบมาสู่จิตใจ ที่ฟังทางใจที่จะไขข้อสงสัยมากมายในโลกได้ แต่สุดท้ายก็ไม่ได้แถมพุดจาน่าต่อปาก น่าอิงให้ตายไปเลย!
- ศาสนาคริสต์ : อยากเป็นคนไร้ศาสนา เพราะมีศาสนาคริสต์ไปพระเจ้าก็ช่วยอะไรไม่ได้อยู่ดี พระเจ้าไม่ทำห่วยเลย!!
- มลพิษทางอากาศ : ทำอะไรกับมันไม่ได้เลยได้แต่รับรู้ และสูดดม
- โรนัลด์ เรแกน : บริหารห่วยแตก
- นายกเทศมนตรีคืออก : ไปกินเวสต์เวย์แล้วตายห่าไปเลย!

จากมุมมองโดยรวมของตัวละครผู้หญิง ผู้วิจัยได้วิเคราะห์จากทัศนคติ การมองโลกของตัวละครผู้หญิงค้นพบว่า ตัวละครผู้หญิงมีทัศนคติแกนหลัก คือ “ฉันตั้งตนเป็นศัตรูกับใครก็ตามที่มีความสุข” และโยนหา “ความเป็นสากล” ความเป็นส่วนหนึ่งกับคนในสังคม แต่ต่อต้านความต้องการตัวเองภายใต้แนวคิดและการแสดงออกที่ก้าวร้าวรุนแรง แต่หลายครั้งมักไม่รู้เท่าทันความต้องการลึก ๆ ของตนเองจึงแสดงพฤติกรรมออกไปในเชิงก้าวร้าวรุนแรงแทน

## 3.2 กระบวนการซ่อม

### 3.2.1 ช่วงการซ่อมการแสดง

หลังจากผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์บทละครและตีความตัวละครผู้หญิง ผู้วิจัยได้เข้าสู่กระบวนการซ่อมการแสดง เริ่มซ่อมช่วงประมาณเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2566 และนำเสนอผลงานจำนวน 3 รอบการแสดงในวันที่ 20-22 เมษายน พ.ศ.2566 รวมทั้งสิ้นเป็นเวลาประมาณ 3 เดือน

หลังจากอ่านบทพร้อมกันครั้งแรก (first reading) ของนักแสดงทั้ง 2 คนคือคุณธนากร ศิริชนม์ และผู้วิจัย และหัวหน้าทีมงานของแต่ละฝ่ายเพื่อปรึกษาหารือร่วมกันว่าผู้กำกับ นักแสดง และหัวหน้าทีมงานแต่ละฝ่ายมีความเห็นร่วมกันอย่างไรในการพัฒนางานชิ้นนี้โดยการอ่านบทจะมีผู้อ่าน คำอธิบายฉากและการเคลื่อนไหวของตัวละคร (stage direction) เมื่อผู้วิจัยผ่อนคลายร่างกาย จิตใจ ความคิดเรียบร้อยแล้ว จึงเริ่มอ่านบท ในระหว่างอ่านบทพูดคนเดียว (monologue) ค้นพบว่าผู้วิจัยมีความรู้สึกกลัวผู้ฟังเพื่อเกิดขึ้นเล็กน้อย และจะรู้สึกผ่อนคลายขึ้นเมื่อมีผู้ฟังหัวเราะออกมา เมื่อถึงองค์ 2 ที่ทั้ง 2 ตัวละครมาแบ่งปันความฝันร่วมกันผู้วิจัยรู้สึกสนุก รู้สึกถึงความปั่นป่วน วุ่นวายและโกลาหลของเหตุการณ์ที่ 2 ตัวละครนี้พบ และรู้สึกถึงพลังงานที่ทำงานร่วมกันกับคู่แสดงมากขึ้นกว่าตอนผู้วิจัยอ่านบทช่วงนี้คนเดียว อีกทั้งยังพูดคุยถึงในแง่การตีความ ความรู้สึก มุมมองต่อตัวละครคร่าว ๆ เพื่อให้เห็นภาพของการตีความตัวละครไปในทิศทางเดียวกัน ผู้วิจัยแบ่งการทำงานเป็น 2 ช่วง คือ 1) การซ้อมบทพูดคนเดียว (monologue) และ 2) การซ้อมกับคู่แสดง

### 3.2.1.1 การซ้อมบทพูดคนเดียว

#### 3.2.1.1.1 การซ้อมเจาะเฉพาะส่วนควบคู่ไปกับการซ้อมเรียงส่วน

ผู้วิจัยได้ทำงานร่วมกับผู้กำกับโดยในช่วงการฝึกซ้อมบทพูดคนเดียวผู้กำกับได้แบ่งบทละครออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1) ตั้งแต่ช่วงเปิดเรื่องที่เริ่มต้นที่โซนปลาทูน่าจนถึงช่วงทะเลาะและด่าคนขับรถแท็กซี่

ส่วนที่ 2) ช่วงที่ตัวละครพบกับนักดนตรีข้างถนน จนถึงช่วงที่ตัวละครร้องเพลงโอเปร่าเพื่อผ่อนคลายความเครียดของตนเอง

ส่วนที่ 3) ช่วงที่ตัวละครกล่าวถึงเสียงหัวเราะที่แปลกประหลาดของตนเองในงานปาร์ตี้ และพูดถึงบุคคลต่าง ๆ ที่มีตัวตนอยู่ในโทรทัศน์ทั้ง พิธีกร นักแสดง และผู้กำกับชื่อดังในยุคนั้น รวมไปถึงบุคคลสำคัญต่าง ๆ อย่างแม่ชีเทเรซ่า และด็อกเตอร์รูธ เวสต์ไฮเมอร์ แพทย์ที่มักชอบพูดเรื่องเพศศึกษาออกรายการโทรทัศน์ รวมถึงกล่าวถึงผู้หญิงที่พินหน้าหายไป และผู้ชายที่ตัวละครมีเพศสัมพันธ์ด้วยในกลุ่มบำบัดผู้ติดเหล้า

ส่วนที่ 4) ช่วงที่ตัวละครกล่าวถึงความรู้สึกผิดหลังมีเพศสัมพันธ์ ความต้องการที่จะเห็นโลกที่วุ่นวายและโกลาหลแตกสลายหายไป รวมไปถึงปัญหาที่ไม่มีใครจ้างงานเธอ

ส่วนที่ 5) ช่วงที่ตัวละครกล่าวถึงชื่อหนังสือที่ชอบ สรุปเรื่องราวทั้งหมดที่ตัวละครประสบพบเจอสาปแช่งผู้ชม และจบช่วงพูดคนเดียวด้วยหลักคิดในการใช้ชีวิต และชวนคนดู ‘หายใจ’ ไปพร้อมกัน

### 3.2.1.1.1.1 หาแกนของตัวละครผู้หญิง

ก่อนเริ่มทำงานกับแต่ละส่วนอย่างละเอียดผู้วิจัยได้ทำงานร่วมกับผู้กำกับ คือ หาแกนของตัวละครผู้หญิง แกนในที่นี้ คือ ตัวตนที่แท้จริงของตัวละครที่นำไปสู่การมีพฤติกรรมแบบที่เห็นในบทละคร โดยใช้วิธีต้นสด (improvise) ร่วมไปกับการสัมภาษณ์ (interview) ตัวละครภายใต้ 2 สถานการณ์ คือ

สถานการณ์ที่ 1 ตัวละครผู้หญิงเพิ่งเลิกงานกลับมาพักผ่อนในอะพาร์ตเมนต์ของตนและมีเสียงสัมภาษณ์ลอยเข้ามาให้ตอบคำถามเกี่ยวกับประวัติ ชีวิตความเป็นอยู่ของตัวละคร ส่วนนี้ผู้วิจัยพบว่าแกนของตัวละครเป็นมนุษยธรรมตาในสังคมเมืองที่มี ‘ความเหงา’ ‘ความน้อยใจ’ ‘ความเศร้า’ ‘ความแปลกแยก’ ‘ความโดดเดี่ยว’ ในชีวิตและความรู้สึกนี้เกิดขึ้นซ้ำ ๆ ทุกวันเป็นระยะเวลาหลายปี จนนำไปสู่การเคลือบความรู้สึกเหงา น้อยใจชีวิตไว้ด้วยความโกรธ ก้าวร้าวรุนแรง และพัฒนาเป็นการพยายามขำขันให้กับเรื่องเลวร้ายในชีวิตเพื่อหลีกเลี่ยงการเผชิญกับความรู้สึกอ่อนแอในจิตใจ

สถานการณ์ที่ 2 ให้คิดว่าห่างจากสถานการณ์แรกมาประมาณ 2-3 ปี เป็นช่วงที่ตัวละครจะไม่ยอมกลับไปพบความรู้สึกอ่อนแอในตนเอง เริ่มค่าเพื่อนร่วมงาน เริ่มมีพฤติกรรมก้าวร้าว ในสถานการณ์นี้เป็นครั้งแรกที่กลุ่มเพื่อนร่วมงานชวนไปกินเลี้ยงหลังจากที่ตัวละครถูกเมินมาตลอด ตัวละครดีใจมาก ไปเช่าชุดราตรีมาอย่างดี แต่เพื่อนร่วมงานกลับเปลี่ยนร้านแล้วไม่ยอมบอก ตัวละครผู้หญิงกลับมาในอะพาร์ตเมนต์ของตน ผู้วิจัยลองต้นสดในสถานการณ์ดังกล่าวเพื่อค้นหาว่าเมื่อตัวละครเผชิญสถานการณ์ที่ทำให้ตัวละครเสียใจมาก ๆ เมื่อตัวละครต้องกลับมาอยู่ในช่วงเวลาส่วนตัว (private moment) ตัวละครจะแสดงพฤติกรรมต่อสถานการณ์นั้นอย่างไร และเกิดความรู้สึกใดขึ้นกับตัวละครบ้าง ซึ่งจะทำให้ค้นพบความต้องการภายในที่ไม่ได้รับการเติมเต็มของตัวละคร (unfulfilled need) ที่นำมาใช้ในการแสดงได้ โดยในรอบนี้ผู้วิจัยเริ่มพบพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงที่เคลือบบุคลิกภายนอกของตัวละครไว้เป็นครั้งแรก มีการสบถถึงเพื่อนร่วมงานด้วยถ้อยคำหยาบคาย ทำลายข้าวของ ค่าคนในอะพาร์ตเมนต์ที่มาเคาะประตูตักเตือนเพราะเสียงดัง

ในสถานการณ์ที่ 2 นี้มีการประยุกต์ใช้ แบบฝึกหัดที่ 3 การเปลี่ยนแปลงของตนเองของฮาเก็นโดยให้ตัวละครที่อยู่ในภาวะก้าวร้าวรุนแรงคุยโทรศัพท์กับบุคคลอื่นในจินตนาการเพื่อดูว่าตัวละครมีพฤติกรรมเปลี่ยนไปอย่างไร พบว่าตัวละครโดดเดี่ยวมาก เพราะมีภาวะไม่รู้จักโทรหาใคร แม้กระทั่งคนในครอบครัว จนสุดท้ายเลือกโทรหาเพื่อนวัยมัธยมที่ไม่ได้คุยกันนาน และพบว่าตัวละครมีภาวะไม่สนิทใจกับเพื่อน เพราะตัวละครเลือกระบายถึงเรื่องที่เกิดขึ้นแต่ก็เกิดความรู้สึกห่างเหินไม่คิดว่าเพื่อนจะเข้าใจร่วมด้วย อีกทั้งยังมีภาวะก้าวร้าวรุนแรงหลุดใช้ถ้อยคำหยาบคายกับเพื่อนเป็น

ระยะ ๆ จนในที่สุดก็ต่ำเพื่อนพร้อมวางสายไป เมื่อใช้เทคนิคของฮาเกินทำให้ผู้วิจัยรู้จักตัวละครมากขึ้น และเมื่อประยุกต์ใช้แบบฝึกหัดของฮาเกินกับการด้นสดทำให้ผู้วิจัยมีประสบการณ์ร่วมแบบตัวละครและได้สังเกตพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปของตัวละครต่อบุคคล สถานการณ์ต่าง ๆ และสิ่งแวดล้อมรอบข้าง

ผู้วิจัยพบว่าตอนป่าข้างห้องเกิดความรู้สึกโกรธ ค้นพบว่าตนเองมีพฤติกรรมก้าวร้าว และรู้สึกผิด แต่ยังไม่สามารถจัดการกับภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้จึงทำให้ตัวละครดูก้าวร้าวรุนแรงมากจนกลายเป็นคนโมโหร้ายแต่ลักษณะของตัวละครผู้หญิงภายในเรื่องที่เปลี่ยนความก้าวร้าวรุนแรงของตนเองให้กลายเป็นคนอารมณ์ขัน และตลกร้ายยังไม่ค่อยมา แต่จะยังเป็นตัวละครในด้านเดียว คือ โกรธและก้าวร้าวไปเลย ผู้วิจัยยังไม่พบส่วนผสมที่ทำให้ตัวละครกลมกล่อมได้ในขั้นตอนนี้แต่ในกระบวนการนี้ที่ใช้การสัมภาษณ์และด้นสดเข้ามาช่วยก็ทำให้ได้รู้จักแก่นภายในของตัวละครมากยิ่งขึ้นจนสามารถนำไปพัฒนาต่อในการฝึกซ้อมได้

นอกจากนี้ผู้กำกับยังให้ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของตัวละครโดยการให้ผู้วิจัยเขียนสมุดบันทึกประจำวัน (diary) ถึงเหตุการณ์ ความน้อยใจ ความเศร้า เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันในฐานะตัวละคร เพื่อดูว่าสิ่งเล็กน้อยเหล่านี้ สุดท้ายเมื่อประกอบรวมกันมันพัฒนาไปเป็นความรู้สึกโกรธก้าวร้าวรุนแรง และหัวเราะให้กับชีวิตที่ย่ำแย่ได้อย่างไร ซึ่งการสังเกตพฤติกรรมนั้นเป็นหลักคิดที่สำคัญของฮาเกินที่ทำให้สามารถเข้าใจพฤติกรรมของตัวละคร จนนำไปสู่การมีความเชื่อแบบตัวละครได้

### 3.2.1.1.1.2 ใช้หลักการของอุทา ฮาเกินนำมาสร้างตัวละครผู้หญิง

#### 3.2.1.1.1.2.1 ใช้หลักการด้นสด (improvise)

การด้นสดเป็นกระบวนการที่ช่วยให้นักแสดงรู้จักแง่มุมและมิติของตัวละครที่เพิ่มมากขึ้น นอกเหนือจากการวิเคราะห์ ดีความ จากบทละครเพื่อช่วยให้นักแสดงที่ต้องแสดงในบทบาทที่ต่างจากตนเองมาก ๆ ได้ สำนวญ ค้นหา เข้าใจ และสัมผัสประสบการณ์แบบตัวละครได้มากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้นักแสดงมีความเชื่อกับเรื่องที่เขาได้มากยิ่งขึ้น ‘Improvisations, which serve for a better understanding of the reality of character’ เพราะทำให้นักแสดงสามารถเข้าใจและมีประสบการณ์ร่วมในแบบตัวละครได้มากขึ้น (Hagen, 1973, p. 72) โดยมีสถานการณ์การด้นสด ดังนี้

สถานการณ์ที่ 1 : สำนวญสถานการณ์ในส่วนที่ 1 และส่วนที่ 2 คือ เหตุการณ์ตัวละครผู้หญิงออกจากซูเปอร์มาร์เก็ต ทะเลาะกับคนขับรถแท็กซี่ และตกท่อระบายน้ำพบนักดนตรีข้างถนน



สิ่งที่ผู้วิจัยค้นพบในสถานการณ์นี้ คือ ความเหนื่อยล้าจากการโบกแท็กซี่ที่นานมาก และความรู้สึกโกรธที่มีผู้หญิงคนหนึ่งเดินมาแย่งแท็กซี่ตัดหน้าไป จึงเจอความเข้มข้นของการรีบเดินเข้าไปตะโกนพูดบ่นว่า “ถ้าคุณแย่งแท็กซี่คันนี้ไปฉันจะฆ่าคุณ” มากขึ้น

ในส่วนคนขับรถแท็กซี่ที่ผู้วิจัยจินตนาการไว้ในความคิดตอนแรกขณะซ้อมบทบาทคนเดียว ผู้วิจัยไม่ได้เห็นภาพว่าคนขับแท็กซี่จะปากร้าย และต่อว่าตัวละครได้มากนัก แต่การดันสอดทำให้เห็นภาพคนขับแท็กซี่ชัดขึ้น และพบว่าตัวละครถูกคนขับแท็กซี่ต่อว่าอย่างหนัก จึงเกิดความรู้สึกฝืนนั่งรถแท็กซี่ต่อแบบตั้งใจประชดประชัน เพราะไม่เช่นนั้นจะรู้สึกผิดกับคนขับแท็กซี่ และรู้สึกไม่สบายใจกับตนเองจนไม่สามารถนั่งรถแท็กซี่ต่อไปได้

สิ่งที่ผู้วิจัยค้นพบเกี่ยวกับนักดนตรีข้างถนนพบว่า มีความรู้สึกไม่อยากให้ผู้ชายที่ดูใจดี หน้าตาดี และมีเสน่ห์คนนี้เห็นเราอนอยู่ในที่ระบายน้ำในสภาพและทะเลจึงพยายามทำตัวปกติเพื่อให้ได้คุยกับเขา และทำให้เขาเห็นว่าเราไม่ได้เดือดร้อนไม่ได้ต้องการความช่วยเหลืออะไรทั้งนั้น จนในที่สุดตัวละครก็ขึ้นมาจากที่ระบายน้ำด้วยวิธีการ คือ เรียกเพื่อนที่มาจากโรงพยาบาลจิตเวชศรีสมอที่เดินผ่านมาพอดีให้มาช่วยตนเอง

สถานการณ์ที่ 2 : สสำรวจสถานการณ์ในส่วนที่ 3 คือ ตัวละครผู้หญิงเดินทางไปที่กลุ่มบำบัดผู้ติดเหล้า (เอเอ) แล้วพบว่าทุกคนล้อมวงคุยกันอย่างเป็นมิตร พบผู้หญิงที่ตัวละครแนะนำให้ไปซ่อมฟัน และผู้ชายที่เข้ามาผูกมิตรกับตัวละครผู้หญิง สถานการณ์นี้จำลองว่าตัวละครผู้หญิงเข้ามาในกลุ่มบำบัดนี้เป็นวันแรก เพราะรู้สึกเหงามากจึงเดินทางมาหาเพื่อนที่นี่

สิ่งที่ผู้วิจัยค้นพบ คือ ตอนที่ตัดสินใจพูดให้ผู้หญิงคนนั้นไปซ่อมฟันตามบท พบว่ายังไม่พบความรู้สึกที่อยากจะแนะนำให้เขาไปซ่อมฟันอย่างจริงจังชัดเจนมากนักแต่พบว่าการที่ตัวละครตัดสินใจพูดแนะนำให้ผู้หญิงคนนั้นไปซ่อมฟัน เพราะมีความรู้สึกว่าผู้หญิงคนนั้นกำลังดึงความสนใจจากคนในกลุ่มไปจากเรา แต่เมื่อพูดออกไปแล้ว ก็ทำให้คนในกลุ่มบำบัดมองเราอย่างอึดอัดจึงรู้สึกอึดอัดมาก ๆ แต่ก็ฝืนนั่งต่อ และทำเป็นว่าตนเองแข็งแรง ไม่สนใจ เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น และเมื่อมีผู้ชายที่มาชวนตัวละครคุยด้วยการเตือนว่า “อย่าตีมน้ำพันซ์” เพราะเดี๋ยวจะเมา ทำให้ผู้วิจัยมีอาการทางร่างกาย คือ ใจสั่น รู้สึกเขินนิด ๆ ที่มีคนมาคุยมาเห็นด้วยกับสิ่งที่เราพูดเตือนผู้หญิงที่พันหน้าหายไป แต่ในช่วงที่ดันสอดนั้นยังไม่พบแรงจูงใจที่ทำให้ตัวละครผู้หญิงและผู้ชายคนนั้น คุยกันถูกคอถึงขนาดไปมีเพศสัมพันธ์กันต่อที่โรงแรมได้

สิ่งที่ผู้วิจัยค้นพบจากการนำเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ตัวละครผู้หญิงประสบในเรื่องมาดันสอดทำให้ค้นพบภาวะความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ ทักษะคิด หรือพฤติกรรมบางอย่างของตัวละครในแง่มุมที่

หลากหลายมากขึ้น และสามารถนำมาปรับใช้เมื่อตัวละครพูดถึงเรื่องราวที่ตนพบเจอในบทละครได้ทำให้เห็นภาพได้ชัดเจนมากขึ้นเสมือนผู้แสดงมีประสบการณ์เหมือนตัวละคร

### 3.2.1.1.1.2.2 ความทรงจำในประสาทสัมผัส (sensory memory)

ตัวละครผู้หญิงเป็นตัวละครที่เปราะบางและมีความเจ็บปวดในชีวิตสูงแม้ในบทพูดคนเดียวจะฟังดูเหมือนตัวละครพูดไปเรื่อย แต่แท้จริงแล้วเรื่องที่มีมนุษย์เหล่านั้นมักแอบซ่อนความรู้สึกนึกคิดอะไรบางอย่างที่ทำให้เราหวนนึกถึง (recall) เรื่องที่กระทบจิตใจโดยไม่รู้ตัว ผู้วิจัยจึงทำงานกับเรื่องที่ตัวละครพูดและในบางจุดที่ไม่สามารถหาเรื่องหรือประสบการณ์ของผู้วิจัยเทียบเคียงกับตัวละครได้โดยตรงก็จะใช้หลักการของประสาทสัมผัสเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกบางอย่างเหมือนตัวละครในช่วงเวลาที่เขาพูดถึงเรื่องนั้น ๆ เช่น ในส่วนที่ 4 ที่ตัวละครกล่าวถึงเกมไปคำที่ดอกเตอร์รู้ ที่พูดถึงแต่เรื่องเพศทั้งที่คำไปไม่ได้เกี่ยวอะไรกับเรื่องเพศเลยจนผู้ซึ่งเงินรางวัลอดได้รางวัลไป ผู้วิจัยรู้สึกหงุดหงิดและโกรธดอกเตอร์รู้ขณะพูดถึงมาก ผู้วิจัยจึงใช้ประสาทสัมผัสนึกถึง ‘เสียงกรี๊ดของผู้หญิงที่น่ารำคาญ’ ขึ้นมาในความคิดอย่างรวดเร็วขณะที่พูดส่วนที่เกี่ยวกับการไปคำการใช้ประสาทสัมผัสเช่นนี้เป็นเทคนิคที่ช่วยกระตุ้นสิ่งที่ตัวละครรู้สึกได้แต่ต้องใช้ร่วมไปกับการตีความบทที่แม่นยำมากพอที่จะรู้ว่าบทในส่วนนี้ทำให้ตัวละครเกิดความรู้สึกนึกคิดอะไรควบคู่ไปกับการรู้จักตนเองมากพอที่จะรู้ว่าต้องใช้ประสาทสัมผัสแบบใดให้เหมาะสมกับการกระตุ้นความรู้สึกนึกคิดของตัวละครได้

### 3.2.1.1.1.2.3 การสวมทับและการโอนย้าย (Substitution and transference)

ตัวละครผู้หญิงใช้เสียงหัวเราะกับเรื่องความรุนแรงที่เกิดขึ้นในความคิดความตลกร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิตเพื่อลอบโยนความรู้สึกเจ็บปวดและเปราะบางในชีวิตอยู่เสมอ ในช่วงบทพูดคนเดียวมักมีหลายครั้งที่เธอเล่นมุกตลกและขำกับตัวเอง “หัวเราะอย่างบ้าคลั่งท่ามกลางความทุกข์ตรมระทมสุด” รวมไปถึงการมีเสียงหัวเราะที่น่าตกใจและแปลกประหลาดตลอดเรื่อง ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องทำให้เสียงหัวเราะของผู้หญิงคนนี้ออกมาอย่างเป็นธรรมชาติที่สุด ผู้กำกับจึงแนะนำให้ไปหาเรื่อง หรือเหตุการณ์ตลกของผู้วิจัยที่ประสบในชีวิต หรือการดูสื่อตลกและนำมาปรับใช้กับการหัวเราะของตัวละครผู้หญิง ในช่วงแรกผู้วิจัยค่อนข้างทำงานยาก เพราะเมื่อรู้ว่าต้องหาเรื่องในชีวิตที่ทำให้ตนเองขำหรือหัวเราะ ความคิดมักจะไม่รู้ทันเสมอและมักจะไม่พบเรื่องที่ทำให้หัวเราะ ผู้วิจัยเริ่มจากการดูคลิปตลกในสื่อต่าง ๆ รวมถึงค่อย ๆ ค้นหาประสบการณ์ของตนเองเพื่อนำมาเทียบเคียงร่วมด้วย ค้นพบว่าจะมีเหตุการณ์เล็ก ๆ ที่ทำให้หัวเราะได้ เช่น ภาพตลกที่ผู้กำกับลงทุนกระโดดบนโซฟา ภาพตลกที่ตรามาเดิร์กดีลิ่งกา ช่วงจังหวะที่ไม่มีอะไรจะพูดแล้วนั่งสบตากับผู้กำกับ ฯลฯ

### 3.2.1.1.1.2.4 ใช้แบบฝึกหัดของอุทา ฮาเกิน แบบฝึกหัดที่ 2 ด้านทั้ง 4 (The fourth side)

ในช่วงแรกของกระบวนการซ้อมผู้วิจัยสร้างกำแพงที่ 4 (fourth wall) ขึ้นมาเพื่อที่จะทำให้สามารถแสดงช่วงบทพูดคนเดียวได้จนจบ โดยไม่หลุดความเป็นตัวละคร ซึ่งในช่วงบทพูดคนเดียวของ ลาฟฟิง ไวลด์ นั้น มักมีช่วงให้ตัวละครมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ชม เช่น ถามคำถาม อยากให้ผู้ชมมีส่วนร่วมบ้าง เป็นต้น ผู้วิจัยจึงเลือกสร้างกำแพงที่ 4 ขึ้นมา และในช่วงที่ต้องพูดคุยกับผู้ชมก็จะมองหน้าผู้ชมตรง ๆ เป็นระยะเวลาสั้น ๆ และกลับมาพูดเรื่องตนเองต่อ การทำเช่นนี้แม้จะทำให้ผู้วิจัยไม่หลุดความเป็นตัวละครแต่ในหลายครั้งมักทำให้ผู้ชมเกิดความรู้สึกว่าตัวละครตีตื้นกับความรู้สึกตัวเองมากเกินไปเหมือนอยู่แต่ในโลกของตนเองซึ่งใช้ไม่ได้กับบทละครเรื่องนี้ อีกทั้งยังทำให้ความต้องการของตัวละครที่พยายามเล่าเรื่องในชีวิตให้คนในสังคมเข้าใจไม่แข็งแรงนัก กลายเป็นพูดเล่าเรื่องไปเฉย ๆ ในช่วงแรกผู้กำกับจึงแนะนำให้ผู้วิจัยมองผู้ชมบ้างสลับกับมองตามจุดต่าง ๆ ที่เป็นกำแพงที่ 4 ของตนบ้าง มองผู้ชมในจินตนาการบ้าง สลับกันไปเพื่อให้เกิดความเป็นธรรมชาติ

ต่อมาเพื่อให้ความต้องการของตัวละครชัดเจน และทำให้ตัวละครสื่อสารกับผู้ชมได้มากขึ้น ผู้กำกับให้ทีมงานมาช่วยเป็นผู้ชมนั่งฟัง และให้ผู้วิจัยสลายกำแพงที่ 4 ออกไปให้อยู่กับผู้ชมมากขึ้น เพื่อทำให้ความต้องการอยากเล่าเรื่อง อยากระบายเรื่องราวในชีวิตของตัวละครชัดเจน ดังนั้นปฏิภพการของผู้ชมจึงส่งผลต่อผู้วิจัยอย่างมาก เมื่อผู้ชมแสดงสีหน้าเหมือนไม่เข้าใจสิ่งที่ตัวละครพูด ผู้วิจัยต้องหาสมดุลระหว่างการรับส่งปฏิภพการของผู้ชมกับตัวละครและการดำเนินเรื่องไปตามบท จึงยังต้องมีสมาธิและความเชื่อที่สูงมากเพื่อไม่ให้หลุดออกไปจากเรื่องและตัวละคร ปฏิภพการผู้ชมช่วยให้ความต้องการเล่าเรื่องของตัวละครชัดเจนมากแต่ความเสี่ยงที่แลกมากคือ มักมีบางช่วงของการซ้อมที่หลุดจากตัวละคร หลุดจากเรื่องที่เล่า เพราะนำผู้ชมเข้ามาในโลกของตัวละครมากเกินไปอย่างเลี่ยงไม่ได้ กลายเป็นว่าไม่ได้อยากเล่าเรื่องระบายความคับข้องใจในชีวิตแต่กลายเป็นการเล่นกับผู้ชมแทน จึงมีการมองผู้ชมเป็นบุคคลต่าง ๆ ผสมกับการฝึกในแบบฝึกหัดพูดกับผู้ชม และในบางจุดผู้วิจัยก็ได้หาจุดที่มองแล้วรู้สึกปลอดภัยเป็นกำแพงที่ 4 บาง ๆ เพื่อลดอาการประหม่า และป้องกันการหลุดความเป็นตัวละครแม้ในการซ้อมช่วงท้าย ๆ จะมีสมาธิ และความเชื่อที่แข็งแรงมากขึ้นแล้วก็ตาม เช่น มองผู้ชมในจินตนาการขณะซ้อม หรือมองขึ้นไปบนแผงควบคุมที่อยู่ตรงข้ามเวทีบ้างขณะแสดงจริง

### แบบฝึกหัดที่ 8 พูดกับตนเอง (Talking to yourself)

ในช่วงการซ้อมผู้วิจัยมักมีปัญหาในการพูดทอย่างแม่นยำมากเกินไป ในบางจังหวะที่ตัวละครพูดเรื่องของตนเองกับผู้ชมและสลับมาพูดกับตนเอง หากเป็นมนุษย์ปกติเมื่อต้องเล่าเรื่องยาวประมาณ 30-40 นาที ย่อมต้องมีภาวะนึกรำคาญเกิดขึ้นได้แต่ในขณะการซ้อมผู้วิจัยมักพูดทของตัวละครได้อย่างลื่นไหลจนคล้ายเหมือนพิธีกรมากกว่ามนุษย์ป้าอเมริกันที่ต้องการระบายปัญหาชีวิต ผู้วิจัยจึงนำแบบฝึกหัดพูดกับตนเองของฮาเก็นมาฝึกและสังเกตพฤติกรรมของตนเอง โดยมีสถานการณ์ คือ มีนัดซ้อมตอน 13.00น. แต่ผู้วิจัยกำลังไปผิมนัดถึง 30 นาทีที่ทั้งที่ที่พักอยู่ใกล้กับที่ซ้อม ผลคือผู้วิจัยสังเกตว่าตนเองมักพูดหรืออุทานกับตนเอง ใน 2 กรณี ได้แก่ 1) ปล่อยให้ตัวเองรู้สึกดีใจเย็น และมีสติมากขึ้น และ 2) ทำให้ตัวเองรู้สึกผิมน้อยลง โดยมักพูดถึงสถานการณ์ที่เลวร้ายหรือชิงว่าร้ายตนเองไว้ก่อนเพื่อไม่ให้โทษตัวเองไปมากกว่านี้ เช่น พูดกับตนเองว่า “โอ๊ยย ป่านนี้ น่องกินหัวแล้ว” “โดนกินหัวแน่ ๆ” “แย่มาก ฉันทแย่มาก” เมื่อสังเกตพฤติกรรมตนเองพบว่ามักพูดกับตัวเองเพื่อ ‘บรรเทาหรือป้องกันความเจ็บปวด’ จึงนำภาวะนี้มาใช้กับตัวละครในจุดเชื่อมที่ตัวละครสลับมาพูดกับตนเอง เมื่อผู้วิจัยสังเกตและสามารถเทียบเคียงพฤติกรรมของตนเองกับตัวละครได้อย่างสอดคล้องกัน ส่งผลให้ผู้วิจัยสามารถเก็บรายละเอียดเล็ก ๆ ทยอยต่อที่ตัวละครสลับจากพูดกับผู้ชมมาพูดกับตนเองได้ดีขึ้น ทำให้ผู้วิจัยสามารถแสดงพฤติกรรมความขัดแย้งในตนเองของตัวละครออกมาได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

### แบบฝึกหัดที่ 9 พูดกับผู้ชม (Talking to the audience)

มีรอบหนึ่งของการซ้อมที่ผู้กำกับให้ทีมงานมานั่งชมเสมือนเป็นผู้ชมเพื่อให้ผู้วิจัยอยู่กับความต้องการในการเล่าเรื่องมากขึ้น ไม่หมกมุ่นอยู่แต่กับความเป็นตัวละครมากเกินไป รวมไปถึงการพยายามเพิ่มความเป็นมิตรกับผู้ชมมากขึ้นสื่อสารกับผู้ชมมากขึ้น ผลคือในรอบนี้ผู้วิจัยมีการพยายามเอาตัวรอดในการซ้อมสูงมาก เพราะโดยปกติจะสร้างกำแพงที่ 4 ขึ้นมาบ้าง และยังไม่ชินกับการมีผู้ชมที่ตัวละครต้องสื่อสารด้วยในทุกช่วงไม่ใช่อยู่กับผู้ชมแค่บางช่วงอย่างที่เคยทำ และด้วยบทพูดคนเดียวที่เยอะมากในช่วงที่ยังไม่แม่นยำบทมากก็ยิ่งทำให้ยิ่งรวนบท แง่หนึ่งที่ตัวละครสื่อสารกับผู้ชมก็ช่วยลดความเครียดของตัวละครลง และยังทำให้ความต้องการที่ไม่ได้รับการเติมเต็มของตัวละครอย่างการ ต้องการการยอมรับจากคนในสังคมชัดเจนยิ่งขึ้น เพราะ ตัวละครพยายามสื่อสารและอธิบายให้ผู้ฟังที่ไม่เข้าใจเรื่องของตน พยายามทำให้เขาเข้าใจตัวละครมากขึ้นกว่าทุกครั้ง ทำให้ผู้ชมถอยห่างจากตัวละครน้อยลงแต่ก็แลกมากับความรวนและพฤติกรรมความบ้าคลั่งของตัวละครที่ลดน้อยลงเช่นกัน ทำให้ในรอบนี้ที่เพิ่งปรับให้ผู้วิจัยในฐานะนักแสดงสื่อสารกับผู้ชมมากยิ่งขึ้นส่งผลให้ตัวละครมีความเป็นมิตรมากขึ้น แต่มีความรวนบท และไม่ค่อยอยู่กับเรื่องเล่าในฐานะตัวละครมาก

นัก ในหลายครั้งมักมองผู้ชมในฐานะนักแสดงมากกว่าตัวละคร เช่น ตอนเห็นทีมงานหลับตา หรือหาผู้วิจัยเริ่มคิดในฐานะนักแสดงว่า ทุกคนเบื่อเรื่องที่เราพูด ไม่อยากชมการแสดงของเราหรือเปล่า ผสมกับความรู้สึกท้อแท้ มากกว่าที่จะมองและรับมือกับผู้ชมในฐานะตัวละครผู้หญิง เช่น ทำไมคนไม่ฟังฉันเลยฉันมันไม่น่าสนใจใช่ไหม เป็นต้น

ผู้กำกับมองว่าการที่ตัวละครสื่อสารกับผู้ชมทำให้การทำงานของความต้องการชัดมากกว่า การที่ผู้วิจัยอยู่กับตนเองในฐานะตัวละคร ในช่วงที่นักแสดงลืมบทสามารถแก้ไขปัญหาได้ดีแต่การทักปฏิกิริยาของคนดูบางอย่างอาจมีทั้งสมเหตุสมผลกับเรื่องและไม่สมเหตุสมผลซึ่งต้องดูเป็นกรณีไป เช่น ตอนทักทีมงานที่กำลังหา อาจจะไม่สมเหตุสมผลกับตัวละครและเนื้อเรื่อง แต่ในขณะที่เดียวกันถ้าทักผู้ชมตอนที่บทพูดเรื่องให้ผู้ชมยกมือและไม่มีคนยกอาจจะสมเหตุสมผลกว่า เป็นต้น

ผู้วิจัยจึงใช้แบบฝึกหัดพูดกับผู้ชมของฮาเก็นมาช่วยเก็บรายละเอียดและหาสมมูลระหว่างโลกของตัวละครและการรับส่งปฏิกิริยาจากผู้ชมในฐานะตัวละคร นับเป็นอีกเทคนิคที่สำคัญและเหมาะสมกับเรื่องนี้ในช่วงบทพูดคนเดียวเป็นอย่างมาก โดยฝึกและสังเกตพฤติกรรมตนเองขณะที่เล่าเรื่องราวในชีวิตให้มารดาฟัง ให้เพื่อนฟัง ทั้งเรื่องวันที่แยในชีวิต ประสบการณ์ที่มีความสุข ความรัก เรื่องงาน เรื่องวิจัย ฯลฯ ค้นพบว่าขณะเล่าเรื่องของตนเองให้ผู้อื่นฟัง ผู้วิจัยจะมีลักษณะเด่น 4 ประการ คือ 1) ขณะเล่าเรื่องไม่ได้มีลักษณะการใช้ร่างกายที่แปลกหรือบ้าคลั่ง แม้จะเป็นเรื่องที่ทำให้หัวร้อนมากแค่ไหนก็ตาม จะไม่ได้ทำตาถลนตลอดเวลาขณะเล่า 2) พบว่าผู้วิจัยชอบเลียนแบบเสียงของบุคคลที่กล่าวถึงในเรื่องที่ตนเล่าแทบจะทุกครั้งโดยเป็นอัตโนมัติเพื่อเพิ่มอารมณ์สในการเล่าเรื่อง 3) ขณะเล่าเรื่องผู้วิจัยจะพยายามอธิบายให้ผู้ฟังเข้าใจถึงเรื่องที่เล่า เช่น มีจังหวะการพูดที่ช้าลงเมื่อรู้สึกตัวว่าเริ่มพูดเร็วเกินไปหรือลื่นพันกัน และ 4) ผู้วิจัยมักทำท่าทางประกอบเมื่อผู้ฟังดูไม่เข้าใจเรื่องที่เล่า อาจทำให้ท่าใหญ่หรือเล็กขึ้นอยู่กับเรื่องที่เล่าและสถานการณ์นั้น ๆ

ในช่วงแรกผู้วิจัยพยายามนำ “พฤติกรรมการเล่าเรื่องของตนเอง” มาผสมใช้กับตัวละครแต่เมื่อยังไม่สามารถปรับให้เข้ากับความเป็นตัวละครผู้หญิงที่มีลักษณะก้าวร้าวรุนแรงได้มากนัก ทำให้การนำพฤติกรรมของผู้วิจัยมาใช้โดยตรง ส่งผลให้ตัวละครดูใจเย็นเกินไป ดูไม่มีความขัดแย้งภายในใจแบบที่ตัวละครมีภายในเรื่อง อีกทั้งการนำแบบฝึกหัดของฮาเก็นมาใช้ ในขณะที่ผู้วิจัยในฐานะนักแสดงยังไม่สามารถอยู่กับปัจจุบันขณะได้มากนักในช่วงแรก ส่งผลให้บางช่วงที่ตัวละครมีจังหวะนึกถึงเรื่องที่เล่าเกิดมีความคิดของผู้วิจัยในฐานะนักแสดงแทรกเข้าไปว่ากังวลว่าตนจะนึกนานเกินไปจนอาจทำให้จังหวะบางอย่างในเรื่องช้าเกินไปหรือเปล่าซึ่งทำให้หลุดออกมาจากโลกของตัวละครไปช่วงหนึ่งขณะสั้น ๆ

ในการซ้อมอีกรอบหนึ่งผู้วิจัยได้ลองนำพฤติกรรมการเล่นเรื่องของตนเองมาพัฒนาต่อผสมกับการลอง เข้าไปเป็นตัวละครด้วยเทคนิคร่างกายของลาบานัวให้เข้าไปมีภาวะคับข้องใจแบบตัวละคร ทำให้ผู้วิจัยสามารถมีความรู้สึกนึกคิด ภาวะภายในแบบตัวละครผู้หญิงได้ โดยสามารถผสมเข้ากับลักษณะเด่นในการเล่าเรื่องของตนเองมาใช้ ทำให้การเล่าเรื่องของตัวละครผู้หญิงเป็นการเล่าเรื่องที่ธรรมชาติผสมกับการระบายความคับข้องใจที่ไม่ได้ก้าวร้าวรุนแรงมากนักแต่เป็นความบ้ำคลั่งในอีกมิติหนึ่งที่ดีเป็นมนุษย์ผู้หญิงปกติคนหนึ่งที่เราอยากใช้ชีวิตอยู่ได้ในสังคมนี้ แต่ในวันที่เธออยากระบายเธอก็มีความบ้ำคลั่งออกมาได้เหมือนกันการใช้เทคนิคของฮาเก็นจึงเป็นการช่วยทำให้ผู้วิจัยค้นพบมิติของตัวละครผู้หญิงที่มากขึ้นโดยที่ยังคงภาวะความจริงภายในความรู้สึกนึกคิดความเชื่อและพฤติกรรมของตัวละครผู้หญิงไว้ได้ จึงเป็นการค้นพบความเป็นตัวละครอีกแบบหนึ่งที่น่าสนใจมากยิ่งขึ้น

การปรับใช้แบบฝึกหัดพูดคนเดียวกับการแสดงเรื่อง ลาฟฟิง ไวลด์ ในช่วงบทพูดคนเดียวอีกรูปแบบหนึ่งที่น่าสนใจ คือ การให้นักแสดงมองเห็นว่าผู้ชมคือคู่แสดงของเรา จากตอนที่ผู้วิจัยมองเป็นผู้ชมที่มาฟังทอล์กโชว์ของตัวละคร หรือมองเป็นทีมงานเฉย ๆ ผู้วิจัยได้เปลี่ยนเป็นมองเห็นผู้ชมเป็นผู้คนในเมืองนิวยอร์กที่เดินผ่านไปมา และในบางช่วงมองเห็นผู้ชมเป็นบุคคลภายในเรื่องโดยเฉพาะเจาะจงกว่านั้น คือเห็นเป็นบุคคลที่ตัวละครมีความขัดแย้งในชีวิตด้วย เช่น ผู้ชายที่ชนปลาทูน่าคนขับรถแท็กซี่ คนที่ไม่จ้างงานเธอ ฯลฯ สิ่งที่เปลี่ยนไปเมื่อใช้เทคนิคของฮาเก็นทำให้ผู้วิจัยเห็นความต้องการของตัวละครชัดเจนว่าพูดเพื่ออะไร พูดให้ใครฟัง ทำให้การกระทำของตัวละครสมเหตุสมผลมากยิ่งขึ้น โดยไม่หลุดคิดว่าผู้ชมเป็นเพียงผู้ชมเฉย ๆ ดังนั้นการตีความปฏิกิริยาของผู้ชมจะเปลี่ยนไปแม้เป็นปฏิกิริยาเดียวกัน เช่น เมื่อผู้ชมหัวเราะ ก่อนใช้เทคนิคของฮาเก็น ผู้วิจัยมักเผลอคิดในฐานะนักแสดงว่า ผู้ชมชื่นชมการแสดงของผู้วิจัยซึ่งหากคิดเช่นนี้มากไปผู้วิจัยจะไม่ได้อยู่กับความต้องการของตัวละครแต่จะอยู่กับความคาดหวังในฐานะนักแสดงแทน ซึ่งหลุดออกมาจากโลกของตัวละครแต่เมื่อใช้เทคนิคของฮาเก็น ทำให้ผู้วิจัยตีความเสียงหัวเราะของผู้ชมเปลี่ยนไปในฐานะตัวละครว่ากำลังถูกเยาะเย้ยจากคนในเมืองนิวยอร์กที่ไม่เข้าใจเรื่องที่ตนกำลังเล่าจึงยิ่งกระตุ้นความรู้สึกคับข้องใจ โกรธ เศร้า ของตัวละคร ทำให้ยังมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงมากขึ้น และทำให้เรื่องดำเนินต่อไปได้ เทคนิคของฮาเก็นทำให้ผู้วิจัยมีความเชื่อแบบตัวละครที่แข็งแกร่งขึ้น จนสามารถหาจุดสมดุลระหว่างการรับปฏิกิริยาของผู้ชมกับการอยู่ในโลกของตัวละครได้ นำไปสู่การแสดงออกทางพฤติกรรมของตัวละครที่สอดคล้องไปกับความต้องการของตัวละครที่ชัดเจนได้

### 3.2.1.1.1.3 ใช้หลักการของรูตอล์ฟ ฟอน ลาบาน นำมาสร้างตัวละคร ผู้หญิง

#### 3.2.1.1.1.3.1 สังเกตการใช้ร่างกายที่มีคุณภาพการเคลื่อนไหว (movement quality) แบบคนอเมริกัน

ผู้วิจัยรับชมรายการโทรทัศน์ในหมวดหมู่รายการตลกของประเทศอเมริกา โดยเน้นรายการที่มีระบุอยู่ในเรื่อง ในแง่หนึ่งเพื่อเพิ่มประสบการณ์การชมสื่อแบบตัวละครแต่ในอีกแง่หนึ่งก็เป็นการสำรวจและสังเกตการณ์การใช้ร่างกายของคนอเมริกันเพื่อสังเกตว่าคนอเมริกามีลักษณะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบใดเพื่อนำมาปรับใช้กับตัวละครผู้หญิงภายในเรื่อง เช่น รายการลาฟ อิน (Laugh in) รายการพาสเวิร์ด (Password) และรายการแซลลี่ เจสซี่ ราฟาเอล โชว์ (Sally Jessy Raphael Show) ผู้วิจัยพบว่าการเคลื่อนไหวและการใช้ร่างกายแบบคนอเมริกันจะมีคุณภาพการเคลื่อนไหวแบบพุ่งตรงไปข้างหน้า (direct) เช่น เมื่อต้องการตอบคำถามกับพิธีกร หรือแสดงความไม่พอใจอะไรบางอย่าง ต้องการแก้ต่างให้ตนเอง หรือแม้แต่ตอนพิธีกรถามคำถาม จะมีการใช้ร่างกายที่พุ่งตรงและชัดเจน หนักแน่น (strong) ไม่เหลวไหลหรือต่อให้มีความเหนื่อยล้าหรือไม่มั่นใจก็มีความชัดเจนในความไม่มั่นใจนั้น ในบางรายการเมื่อถึงจังหวะตลกก็จะมีการใช้จังหวะที่เฉียบคม กล่าวคือ มีการหยุดเพื่อเว้นจังหวะบางอย่างก่อนที่จะเคลื่อนไหวร่างกายหรือพูดต่อถึงมุกตลก แชวคนหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างเฉียบคม

ผู้วิจัยได้ทำการเปรียบเทียบกับ การเคลื่อนไหวของคนเอเชีย เช่น ในมิวสิควิดีโอ ออน เดอะ สตรีต (on the street) ของศิลปิน เจ-โฮป ร่วมร้องกับ เจ. โคล j-hope feat. J. Cole พบว่าคนเอเชียจะมีลักษณะ หลบหลีก พุดอ้อมๆ ถ่อมตัว บางอย่างจากวัฒนธรรม ทำให้มีการเคลื่อนไหวที่ใช้คุณภาพการเคลื่อนไหวที่เบา (light) มีลักษณะลื่นไหล (flow) บางอย่างในการเคลื่อนไหวร่างกายรวมไปถึงการเคลื่อนไหวแบบไร้ทิศทาง (indirect) ทำให้มักมีการใช้ร่างกายแบบลื่นไหล (flow) เบา (light) และ ไร้ทิศทาง (indirect) อยู่ใน การเคลื่อนไหว

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้สังเกตการเคลื่อนไหวแบบคนอเมริกันแต่ไม่ได้ทำตามทั้งหมดแต่เลือกที่จะเก็บองค์ประกอบจังหวะการใช้ร่างกายบางอย่างมาใช้ เช่น ลักษณะคุณภาพการเคลื่อนไหวแบบพุ่งตรง (direct) และ หนักแน่น (strong) ผู้วิจัยได้นำลักษณะการเคลื่อนไหวร่างกายดังกล่าวมาลองฝึกและลองพูดบทของตัวละคร ค้นพบว่าในหลายจุดมีความหนักแน่นและมีทัศนคติที่แข็งแกร่งต่อเรื่องที่พูดมากขึ้นรวมถึงบทในส่วนที่ต้องตั้งคำถามกับผู้ชมก็จะมีลักษณะที่พุ่งตรงไปหาผู้ชมมากยิ่งขึ้นจากการใช้ร่างกายใน 2 ลักษณะนี้

### 3.2.1.1.1.3.2 แรงแทงกายภาพ และ แรงแซบเคลื่อนทางกายภาพ

ในช่วงแรกของผู้วิจัยอยู่ระหว่างกระบวนการซ่อมและค้นหาพัฒนาตัวละครผู้หญิง ผู้วิจัยมักติดกับคำว่าพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง จึงใช้เทคนิคของลาบานโดยการใช้คุณภาพการเคลื่อนไหวแบบสะบัด (flick) ที่ประกอบด้วยคุณภาพ เบา (light) ไม่มีทิศทาง (indirect) และเร็ว (quick) ผสมกับคุณภาพการเคลื่อนไหวแบบเนียน (slash) ที่ประกอบด้วย หนัก (strong) ไม่มีทิศทาง (indirect) และเร็ว (quick) ในช่วงแรกของ การฝึกซ้อมผู้วิจัยค่อนข้างอยู่กับภาพในหัว เรื่องที่ตัวละครเล่า แต่ยังไม่ให้ความสำคัญกับการสื่อสารกับผู้ชมมากนักเนื่องจากกลัวหลุดความเป็นตัวละครจึงยังไม่ใช้ลักษณะของการใช้ร่างกายแบบพุ่งตรง (direct) มาใช้มากนัก แต่นำความหนักแน่น (strong) มาใช้บ้าง

การใช้ร่างกายแบบ สะบัด (flick) และเนียน (slash) ขณะแสดงตัวละครผู้หญิงส่งผลให้ผู้วิจัยรู้สึกสนุกกับภาพความรุนแรงที่เกิดขึ้นในความคิดของตัวละครได้ชัดเจน และสามารถเชื่อมความรู้สึกเมื่อตัวละครพูดถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเห็นภาพ ทั้งยังคงความเป็นตัวละครผู้หญิงที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง และคงแก่นตัวละครไว้ได้ดี แต่อีกแง่หนึ่งพบว่า การใช้ร่างกายแบบสะบัด (flick) และเนียน (slash) ที่มากเกินไปส่งผลให้ผู้วิจัยมีการถ่ายทอดลักษณะการใช้ร่างกายของตัวละครผู้หญิงในลักษณะที่ผู้ชมภายนอกดูแล้วรู้สึกถึงความน่ากลัว รู้สึกอึดอัด มีการแสดงออกทางร่างกายที่ทำให้ตัวละครผู้หญิงดูแปลกและดูน่ากลัวเหมือนคนโรคจิต เช่น การถลนตา การส่ายตัวและศีรษะไปมา ระหว่างพูด และทำให้ตัวละครขาดอารมณ์ขันของมนุษย์ (sense of humor) ทำให้ผู้ชมกลัวถอยห่าง ไม่นำผู้ชมไปสู่การพยายามเข้าใจตัวละครและหัวเราะไปกับ ความตลกร้าย (dark comedy) อย่างที่ละครเรื่องนี้ต้องการจะสื่อ

ผู้วิจัยจึงลองฝึกซ้อมอ่านบทส่วนที่ 4 และส่วนที่ 5 โดยใช้แรงแซบเคลื่อนทางกายภาพ ที่เพิ่มคุณภาพที่เบา (light) มากขึ้นโดยใช้คุณภาพการเคลื่อนไหวแบบล่องลอย (float) ที่ประกอบด้วย เบา (light) ไม่มีทิศทาง (indirect) และช้า (sustain) ผสมกับ การร่อนขึ้นไป (glide) ที่ประกอบด้วย เบา (light) พุ่งตรง (direct) และช้า (sustain) โดยเลือกใช้คุณภาพการเคลื่อนไหวแบบล่องลอย (float) ในช่วงของบทที่ตัวละครพูดถึงเรื่องตนเอง เพราะมีส่วนผสมของไม่มีทิศทาง (indirect) ที่ทำให้รู้สึกถึงความขัดแย้งที่เกิดขึ้นทางความคิดของตัวละครเมื่อมีการใช้ร่างกายแบบไร้ทิศทาง (indirect) และเลือกใช้การร่อนขึ้นไป (glide) เมื่อถึงช่วงที่ตัวละครพูดหรือถามคำถามกับผู้ชม เพราะมีส่วนผสมของพุ่งตรง (direct) ที่ทำให้เมื่อใช้ร่างกายแบบนี้จะทำให้รู้สึกมั่นใจที่จะพุ่งเข้าไปหาผู้ชมมากขึ้น ผลที่ได้จากการใช้แรงแซบเคลื่อนทางกายภาพ ในคุณภาพการเคลื่อนไหวแบบล่องลอย (float) ผสมกับการร่อนขึ้นไป (glide) ทำให้ผู้วิจัยค้นพบความรู้สึกเบา สบาย รู้สึกใจเย็นจนคล้ายจะไปเหมือนกับตัวละครผู้ชายในเรื่องที่พยายามมองโลกในแง่บวก เมื่อถึงช่วงที่มีเรื่อง เหตุการณ์ หรือบุคคลที่กระตุ้น



(trigger) ให้ตัวละครรู้สึกเชิงลบ แม้จะเป็นคุณภาพการเคลื่อนไหวที่มีลักษณะทำให้รู้สึกเบาสบายแต่เมื่อถึงจุดกระตุ้นดังกล่าวก็ยิ่งทำให้ตัวละครมีความรู้สึกโกรธ ปนเศร้า ปนเสียใจ เช่น ช่วงที่พูดถึงเกมคำใบ้ของต็อกเตอร์รูธ และอยากเห็นโลกแตกสลายหายไป หรือช่วงที่พูดถึงเรื่องคนที่ไม่จ้างงานเธอ หรือแม้แต่รู้สึกเกลียดผู้คนในช่วงที่สาปแช่งผู้ชมตอนสุดท้าย แต่ถึงแม้จะมีความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้น แต่ความรู้สึกสนุกกับภาพความรุนแรงที่เกิดขึ้นในความคิดของตัวละครจะไม่ได้รู้สึกมากเท่าตอนที่ใช้คุณภาพการเคลื่อนไหวแบบสะบัด (flick) และเฉือน (slash) การใช้คุณภาพการเคลื่อนไหวแบบล่องลอย (float) ผสมกับการร่อนขึ้นไป (glide) จึงอาจจะทำให้ตัวละครยังมีความรู้สึกโกรธ เศร้า เสียใจ เกิดขึ้นภายในได้แต่ความรู้สึกนั้นจะไม่ได้หนักแน่นมั่นคงมากนัก อีกทั้งยังส่งผลให้ตัวละครมีน้ำเสียงที่ฟังแล้วรู้สึกเบา สบาย และส่งผลให้มีพฤติกรรมคล้ายกับบุคคลที่อยู่เหนือปัญหาเหมือนตอนตัวละครผู้ชายเป็นพระกุมารแห่งปรากฏในตอนท้าย ซึ่งแม้คุณภาพการเคลื่อนไหวทั้ง 2 แบบจะเพิ่มความรู้สึกเป็นมิตรกับผู้คนที่ให้กับตัวละครได้ แต่ความเป็นตัวละครผู้หญิงจะดูเป็นมิตรน่ารักเกินไป ซึ่งขัดกับตัวละครผู้หญิงที่ก้าวร้าวรุนแรง ผู้วิจัยจึงต้องค่อย ๆ ผสมลักษณะการเคลื่อนไหวของตัวละครที่ต้องดูก้าวร้าวรุนแรง ขำขันให้กับเรื่องตลกร้ายในชีวิต แต่ก็ยังคงมีความเป็นมิตรอยู่บ้างแบบตัวละครผู้หญิงต่อไป

### 3.2.1.1.3.3 เทคนิคแรงทางกายภาพ ของลาบาน กับ ภาวะคับ ข้องใจ ของตัวละคร

เมื่อลองซ้อมกับผู้กำกับ หลังจากที่ได้เพิ่มความรู้สึกเป็นมิตรให้ตัวละครผ่านการใช้อุปกรณ์การเคลื่อนไหวแบบเบา (light) ผู้วิจัยค้นพบว่ามีความรู้สึกใจเย็นกว่าที่ตัวละครควรจะเป็นจึงรู้สึกไม่ค่อยชอบรอบดังกล่าวเท่าที่ควร ผสมกับการเทียบเคียงเรื่องตนเองตามหลักการของฮาเก็น ผู้วิจัยจึงลองผสมเข้ากับความรู้สึกเหนื่อยล้าหงุดหงิดและความเครียดจากกระบวนการวิจัยในช่วงนั้นแต่ก็ค้นพบว่ายังไม่สามารถหาส่วนผสมที่ลงตัวในการสร้างตัวละครที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงแต่ก็ต้องยังคงความเป็นมิตรให้ผู้ชมตามเรื่องได้ ผู้กำกับเสริมเพิ่มเติมว่าเห็นด้วยกับสิ่งที่ผู้วิจัยสะท้อนออกมา คือ เห็นว่าตอนนี้เหมือนตัวละครแค่อยากมาระบายให้คนเข้าใจแต่เวลามนุษย์พูดก็มักจะอยาก让别人เข้าใจอยู่แล้ว แต่สิ่งที่ตัวละครมาพูดอาจจะแค่ต้องการ บอกโลกนี้ว่า ‘มีคนแบบฉันอยู่บนโลกและฉันแค่ต้องการอยู่บนโลกนี้ให้ได้’ เพราะการที่คนในสังคมมองว่า ตัวละครผิดปกติหรือเป็นคนบ้า คือสิ่งที่ผู้หญิงคนนี้ประสบมาตลอดชีวิต ผู้หญิงที่มีความคิดสุดโต่ง ต่อต้านความจ้องของคนนี้จึงอาจจะแค่อยากบอกทุกคนว่ายังมีคนที่เชื่อตรงกับความรู้สึกตัวเองแบบฉันอยู่บนโลกใบนี้ ผู้กำกับจึงลองให้ผู้วิจัยค้นหา ‘ภาวะคับข้องใจ’ บางอย่างของตัวละครว่าอะไรที่ทำให้ตัวละครผู้หญิงไม่พอใจแม้กระทั่งเรื่องปลาทุ่นาในซูเปอร์มาร์เก็ตที่ก็ไม่ใช่เรื่องใหญ่มากแต่เรื่องนั้นไปกระตุ้นอะไรตัวละครผู้หญิง ผู้กำกับ

แนะนำว่าจะให้ลองเริ่มจากการหาภาวะดังกล่าวแล้วค่อย ๆ เข้าไปเป็นตัวละครจากภาวะนี้แทน

ผู้วิจัยจึงได้หาจุดสมดุลโดยใช้วิธีถอดรหัสภาวะในจิตใจของตัวละครผ่านการตีความตัวละครด้วยแบบฝึกหัดของฮาเก็นที่ช่วยในการค้นหาแกนของตัวละครและประกอบสร้างตัวละครในช่วงแรกนำมาใช้ทำงานร่วมกับเทคนิคแรงขับเคลื่อนทางกายภาพของลาบาน ซึ่งช่วยให้เข้าถึงภาวะนั้นของตัวละครและเริ่มทำงานกับการเคลื่อนไหวของตัวละครจากภาวะภายในแทน กล่าวคือเมื่อซ้อมไปสักพักผู้วิจัยเริ่มจับจุดได้ว่าขณะที่ตัวละครผู้หญิงพูดจะมีกลไกการป้องกันตนเอง และมีกลไกความขัดแย้งกันระหว่างขั้วของความรู้สึกน้อยใจ เศร้า โดดเดี่ยว แปรกแยก กับขั้วของความก้าวร้าวรุนแรงตลอดเวลาจนเกิดเป็น ‘ภาวะคับข้องใจ’ ที่ต่อสู้ภายในตัวละครตลอดทั้งเรื่องโดยเฉพาะตอนบทพูดคนเดียว เมื่อถอดรหัสภาวะคับข้องใจนี้ออกมาได้แล้ว ผู้วิจัยจึงลองค้นหาการเคลื่อนไหวในแรงขับเคลื่อนทางกายภาพ ที่เมื่อทำท่านั้นซ้ำ ๆ จะทำให้เกิดภาวะคับข้องใจดังกล่าวได้ พบว่าเมื่อลองใช้คุณภาพการเคลื่อนไหวแบบบิด (wring) ผสมกับคุณภาพการเคลื่อนไหวแบบกด (press) ทำ 2 ท่านั้นวนไปเรื่อย ๆ ซ้ำ ๆ ในระยะเวลาหนึ่งสามารถทำให้ผู้วิจัยรู้สึกถึงภาวะคับข้องใจแบบตัวละครได้ ผู้วิจัยนำความรู้สึกดังกล่าวเข้าไปในฉากผสมกับเทคนิค 3 ทางเข้าของฮาเก็น ที่ให้นึกถึงเหตุการณ์ก่อนหน้าว่าก่อนเข้าฉากเกิดอะไรขึ้นบ้าง พบว่าการใช้เทคนิคของลาบานกับการเข้าไปเป็นตัวละครในตอนแรกทำให้ภาวะภายในของตัวละครแน่นขึ้นแต่ก็ยังมีความรู้สึกที่ตัวละครยังไม่ค่อยอยู่กับปัจจุบันขณะเท่าที่ควรในขณะเล่าเรื่อง

ในการซ้อมอีกครั้งหนึ่งผู้วิจัยลองใช้การผ่อนคลายและการทำสมาธิด้วยการทำโยคะและลองใช้คุณภาพการเคลื่อนไหวแบบบิด (wring) ผสมกับคุณภาพกด (press) อีกครั้งโดยครั้งนี้ผู้วิจัยนำภาวะที่ตนเองร้องไห้ในห้องซ้อมมาใช้เพื่อเชื่อมภาวะคับข้องใจผ่านความเชื่อภายในและท่าทางของลาบานผลปรากฏว่าในรอบนี้ผู้วิจัยอยู่กับปัจจุบันขณะมากขึ้น และค้นพบว่าในรอบนี้ที่ภาวะคับข้องใจมันแข็งแรงขึ้นเพราะนำสิ่งที่เชื่อมโยงกับความรู้สึกภายในมาใช้ด้วยประกอบกับคิดถึงภาพแก้วแตกไว้กลางหน้าอก จึงทำให้การใช้คุณภาพการเคลื่อนไหวแบบลาบานมีประสิทธิภาพมากขึ้น การแสดงออกทางร่างกายไม่ได้รู้สึกว่ายับร่างกายมากนักแต่ก็มีความรู้สึกสบาย ในช่วงที่พูดถึงผู้ชายที่โชนปลาหุ่และทะเลาะกับคนขับแท็กซี่ในส่วนแรก รู้สึกเชื่อมโยงกับตัวละครได้มากขึ้น ในช่วงที่ตัวละครนึกถึงภาพรุนแรงในความคิด บางจุดยังมีการใช้ร่างกายที่ดูไม่รุนแรงมากนัก แต่การใช้เทคนิคแรงขับเคลื่อนทางกายภาพ ของลาบานเพื่อค้นหาและเชื่อมโยงกับภาวะคับข้องใจของตัวละครก็ทำให้ผู้วิจัยเริ่มค้นพบจุดที่ตัวละครมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าวรุนแรงแต่ก็ผสมไปด้วยความเป็นมิตรและอารมณ์ขันกับความตลกร้ายบางอย่างได้มากยิ่งขึ้น พบว่าการทำงานกับเทคนิคลาบานใน

ลักษณะที่ไม่ได้มุ่งเน้นที่การเคลื่อนไหวร่างกายภายนอกของตัวละครเพียงอย่างเดียว แต่ใช้คุณภาพการเคลื่อนไหวของลาบานช่วยให้พบภาวะความรู้สึกภายในของตัวละครที่ถอดรหัสได้จากการตีความตัวละครผ่านแบบฝึกหัดของฮาเก็น และเริ่มทำงานจากภาวะความรู้สึกภายในนั้นสู่การใช้ร่างกายภายนอก ทำให้สามารถหาจุดสมดุลของการเคลื่อนไหวในภาวะคับข้องใจของตัวละครได้อย่างเป็นธรรมชาติและสามารถใช้ร่างกายถ่ายทอดพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ที่มีอารมณ์ขันกับเรื่องตลกร้ายในชีวิต และยังคงความเป็นมิตรเล็กน้อยของตัวละครออกมาได้ละเอียดมากขึ้น อย่างไรก็ตามการใช้เทคนิคของลาบานจะทำงานกับผู้วิจัยมาก ค้นพบว่าในตอนเป็นผู้วิจัยผ่อนคลายและสมาธิพื้นฐานมากพอจึงใช้เทคนิคของลาบานช่วยเสริมในการเข้าไปเป็นตัวละครได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

### 3.2.1.2 การซ้อมกับคู่แสดง

#### 3.2.1.2.1 การทำงานกับพื้นที่และการเคลื่อนไหวด้วยเทคนิคของรูตอล์ฟ ฟอน ลาบาน

เมื่อนักแสดงทำงานกับตัวละครของตนเองในช่วงบทพูดคนเดียวตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์-มีนาคม พ.ศ.2566 เป็นเวลา 2 เดือน เมื่อมาซ้อมร่วมกันกับคู่แสดง ผู้วิจัยได้ใช้การค้นคว้าเก็บรายละเอียดในฉากที่ตัวละครทั้งคู่พบกันและช่วยกันเก็บรายละเอียดฉากของแต่ละคนเล็กน้อย เพื่อให้ให้นักแสดงสัมผัสประสบการณ์แบบตัวละครได้ชัดเจนขึ้น และนำความรู้สึกที่พบมาใช้ในฉากได้เห็นภาพมากขึ้นขณะตัวละครเล่าเรื่องของตนเอง เช่น ฉากผู้หญิงทุบศีรษะผู้ชายที่โซนปลาทูน่าฉากผู้หญิงทะเลาะกับคนขับรถแท็กซี่และตกท่อระบายน้ำ เป็นต้น

ช่วงที่ทั้ง 2 ตัวละครแบ่งปันความฝันร่วมกัน ช่วงที่แต่ละตัวละครเล่าความฝันของตนเอง แม้ไม่สามารถสื่อสารกันได้โดยตรงแต่ทั้ง 2 ตัวละครต้องรู้สึกเชื่อมโยงกัน ผู้กำกับจึงให้นักแสดงลองทำงานกับพื้นที่ร่วมกันโดยให้สื่อสารความต้องการของตัวละครออกมาให้ได้โดยไม่พูดกัน ผู้กำกับให้นักแสดงนำสิ่งของอะไรก็ได้มาล้อมรอบตัวไว้แล้วให้หลุดจากนั้นให้จินตนาการว่าเสียงผู้คนที่เปิดอยู่เป็นเสียงบุคคลที่ทำร้าย ต่อว่า ทำตัวอวดดีจองหองใส่ตัวละคร จากนั้นให้ตัวละครพยายามออกมาจากพื้นที่ปลอดภัยที่ตนเองสร้างไว้โดยจินตนาการว่าสิ่งของที่ล้อมรอบตัวอยู่นั้นคือผู้คนที่ทำร้าย ต่อว่าตัวละคร พอทั้ง 2 ตัวละครเริ่มลุกออกมาจากวงได้แล้วให้ล้มตาเดินไปตามหาเสียงในพิธีฮาร์โมนิกคอนเวอร์เจนท์ โดยมีเสียงลม เสียงกระดิ่ง เสียงธรรมชาติต่าง ๆ ทำให้ผู้วิจัยในฐานะตัวละครรู้สึกสงบ จากนั้นให้ค่อย ๆ เดินช้า ๆ ไปที่เก้าอี้ โดยตั้งความต้องการของ ตัวละครว่าสื่อสารกับคู่อย่างไรก็ได้ให้ตนได้เก้าอี้มาโดยห้ามพูดกัน สามารถสื่อสารกันได้เพียงการเปล่งเสียง โดยให้ผู้วิจัยทำเสียง ‘สัญญาณกันขโมย’ แบบตัวละครผู้หญิง และคู่แสดงชายทำเสียง ‘โอมมมม’ แบบตัวละครผู้ชายเท่านั้นจากการทดลองดังกล่าว ผู้วิจัยพบว่าตอนเดินช้า ๆ รู้สึกเหมือนมีดินเหนียวรั้งอยู่ ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกหงุดหงิดที่เดินไปไม่ถึงเก้าอี้สักที ผู้วิจัยค้นพบว่าคุณภาพการเคลื่อนไหวบางอย่างของ

ลาบานที่ทำให้รู้สึกถึง ‘ความหนืด’ ‘ความตะเกียกตะกาย’ เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้ตัวละครรู้สึกดีขึ้นกับชีวิตจนต้องระบายความคับข้องใจออกมา และนำไปใช้กับการกระตุ้นความรู้สึกของตัวละครในตอนท้ายเรื่องได้ พบอีกว่าจุดที่ความต้องการแย่งเก้าอี้ของตัวละครหญิงและชายค่อย ๆ เปลี่ยนไปเป็นร่วมมือกัน ยกเก้าอี้ขึ้นมา คือ จุดที่ตัวละครผู้หญิงรู้สึกได้ว่าตัวละครผู้ชายกำลังเห็นอกเห็นใจตน รู้สึกเป็นพวกเดียวกัน ตัวละครผู้หญิงจึงยอมร่วมมือด้วยและค้นพบความรู้สึกสบายใจและตกตะกอนกับชีวิตได้ จนท้ายที่สุดก็ ‘หายใจ’ ร่วมกันไปกับตัวละครผู้ชาย

### 3.2.1.2.2 การทำงานกับประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคของอุทา ฮาเกิน

ช่วงที่ตัวละครผู้หญิงและผู้ชายมาพบกันนั้นเป็นช่วงที่ฉากตัดสลับไปมาอย่างโกลาหลมาก ผู้วิจัยจึงไม่สามารถมีเวลากับแต่ละช่วงได้มากนักทำให้เมื่อถึงฉากใดต้องสามารถเชื่อได้ทันที เห็นแล้วรู้สึกได้ทันที จึงใช้เทคนิคความจำในประสาทสัมผัสของฮาเกินเก็บรายละเอียดในบางจุด เช่น ตอนท้ายตัวละครทั้งคู่ฝันว่าเข้าร่วมพิธีฮาร์โมนิกคอนเวอร์เจนท์ ซึ่งเป็นการรวมตัวกันของผู้คนเพื่อมานั่งสมาธิให้โลกพบกับสันติภาพ และเผ่ารอชมการเรียงตัวกันของดวงดาว ผู้วิจัยจึงใช้ประสาทสัมผัสทางตาเห็นเป็นผู้นั่งอยู่ในพิธี และเนื่องจากเป็นพิธีที่จัดในเซ็นทรัลพาร์ค ซึ่งเป็นสวนสาธารณะในอเมริกา ผู้วิจัยจึงเห็นทุ่งหญ้าสีเขียว และสัมผัสได้ถึงสายลมอ่อน ๆ ที่พัดกระทบผิวหนังอยู่เป็นระยะ การใช้ประสาทสัมผัสจึงทำให้สามารถเก็บรายละเอียดทำให้มีความเชื่อในสิ่งที่ตัวละครพบได้มากขึ้น

## 3.3 นำเสนอผลวิจัยผ่านการจัดแสดง

เมื่อผู้วิจัยฝึกซ้อมการแสดงควบคู่ไปกับการใช้เทคนิคของฮาเกินและลาบาน ผู้วิจัยได้นำเสนอผลผลิตจากการวิจัยโดยจัดแสดงละครเรื่อง ลาฟฟิง ไวลด์ ทั้งหมด 3 รอบในวันที่ 20, 21 และ 22 เมษายน พ.ศ.2566 เวลา 19.30 น. ทั้ง 3 รอบ ณ ศูนย์ศิลปการละครสดใส พันธุมโกมล ผู้วิจัยได้เรียนรู้ข้อสำคัญข้อหนึ่งคือแม้จะฝึกฝนทั้ง 2 เทคนิคนี้มาอย่างดีแต่สิ่งสำคัญที่ฮาเกินเน้นมาเสมอ คือ การเตรียมความพร้อมของนักแสดงด้วยหลักคิดนี้ก็สอดคล้องกับสิ่งที่ผู้วิจัยพบคือ พื้นฐานสำคัญของนักแสดงอย่างการผ่อนคลาย (relaxation) และการปล่อยวาง (let go) เป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก ผู้วิจัยพบว่า 2 สิ่งนี้เป็นพื้นฐานที่นักแสดงไม่ควรละเลย เพราะเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้นักแสดงพร้อมกับการสวมบทบาทเป็นตัวละครได้ ก่อนแสดงผู้วิจัยผ่อนคลายร่างกาย จิตใจ และปล่อยวางตนเองจากทุกเรื่อง เพื่อพร้อมสวมบทบาทเป็นตัวละครผู้หญิง จากนั้นผู้วิจัยเข้าไปเป็นตัวละครผู้หญิงด้วยเทคนิคของลาบาน คือ ทำท่าคุณภาพการเคลื่อนไหวแบบบิด (wring) ผสมกับท่าคุณภาพการเคลื่อนไหวแบบกด (press) ซ้ำ ๆ ใ้ทั้ง 2 ท่าดังกล่าวเป็นเชื้อเพลิงนำไปสู่การมีภาวะคับข้องใจแบบตัวละครและใช้เทคนิค 3 ทางเข้าของฮาเกินนำเหตุการณ์ก่อนหน้าที่ตัวละครพบเข้ามาในฉาก นับเป็นวิธีเข้าถึง

ตัวละครที่ทำงานกับผู้วิจัยอย่างมากทำให้สามารถใช้ร่างกายและถ่ายทอดพฤติกรรมของตัวละครออกมาได้อย่างดี

### 3.3.1 การจัดแสดงรอบที่ 1 : 20 เมษายน พ.ศ.2566

การแสดงจริงวันแรกเมื่อพบผู้ชมจริง ทำให้ผู้วิจัยตื่นเต้นเล็กน้อยแต่ก็รู้สึกสนุก อยู่กับปัจจุบันขณะภายใต้สถานการณ์ที่เกิดขึ้นภายในเรื่อง และรู้สึกว่าคุณเองกำลังสื่อสารกับผู้ชมที่เป็นประชากรในเมืองนิวยอร์ก โดยไม่หลุดความเป็นตัวละคร และความต้องการของตัวละครผู้หญิง และเชื่อว่าตนเองคือ แอน มนุษย์ป่าอเมริกัน ที่ไม่พอใจกับทุกสิ่งทุกอย่าง เนื่องจากการฝึกฝนเทคนิคแบบฝึกหัดต่าง ๆ ของฮาเก็นตลอดการฝึกซ้อมทำให้ผู้วิจัยมีความเชื่อในการเป็นตัวละครผู้หญิงอย่างแข็งแกร่งมาก อีกทั้งผู้วิจัยยังเข้าใจและรู้สึกมีประสบการณ์ร่วมกับทุกเรื่องที่เล่าในแบบที่ตัวละครเชื่อ ทำให้มีความเชื่อในเรื่องที่พูดอย่างมากแม้ผู้วิจัยจะไม่เคยประสบเหตุการณ์แบบตัวละครมาก่อน แม้ในวันแสดงจริงจะมีปัจจัยภายนอกเป็นอุปสรรคทางการแสดงอยู่บ้าง คือ มีสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 กลับมาอีกครั้งหลังช่วงเทศกาลสงกรานต์ ทำให้ผู้วิจัยและผู้ร่วมแสดงต้องสวมหน้ากากอนามัยขณะแสดงจึงทำให้ผู้วิจัยที่ไม่เคยซ้อมแบบสวมหน้ากากอนามัยมาก่อนเกิดความกังวลเล็กน้อย เนื่องจากไม่คุ้นชิน และต้องใช้พลังงานการแสดงมากขึ้นกว่าเดิม เช่น ต้องพูดเสียงดังขึ้น ต้องพยายามสื่อสารมากขึ้นเนื่องจากแสดงออกทางสีหน้าได้น้อยลง อีกทั้งในช่วงท้ายที่เข้าคู่กับคู่แสดง ผู้วิจัยรู้สึกพลังงานการแสดงน้อยลงเนื่องจากไม่สามารถหายใจได้เต็มที่ทำให้เหนื่อยง่ายกว่าปกติ ฯลฯ ความท้าทายที่เกิดขึ้นทำให้ผู้วิจัยต้องจัดการกับความรู้สึกกังวล และความไม่คุ้นชินดังกล่าว บางช่วงของบทพูดคนเดียวผู้วิจัยต้องแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าด้วยการพูดเพิ่มบทในบางช่วงเพื่อให้สามารถไปต่อได้ ส่งผลให้วันแรกพบว่ามีกรเพิ่มบทพูดเล่นกับผู้ชมมากเกินไป เช่น การเพิ่มบทเพื่อถามผู้ชมว่า “ถ้าฉันใส่ไอนี้ (หน้ากากอนามัย) คุณได้ยินฉันไหม?” หรือในฉากที่ตัวละครพยายามจะสูบบุหรี่ก็จะพูดเสริมกับผู้ชมว่าจะถอดหน้ากาก ฯลฯ ทำให้บางช่วงไม่ค่อยอยู่กับความต้องการของตัวละครที่ต้องการจะระบายความคับข้องใจนี้เท่าที่ควรแม้จะใช้แบบฝึกหัดพูดกับผู้ชมของฮาเก็นมองผู้ชมเป็นผู้คนในนิวยอร์กยุค 1987 แล้วก็ตาม อย่างไรก็ตามแม้จะมีอุปสรรคทางการแสดงอยู่บ้างแต่การฝึกฝนเทคนิคของฮาเก็นก็ทำให้ผู้วิจัยมีความเชื่อที่แข็งแกร่งพอทำให้ตนเองไม่หลุดความเป็นตัวละคร และไม่หลุดความต้องการของตัวละครผู้หญิงขณะเล่าเรื่อง และทำให้ผู้วิจัยเชื่อในสิ่งที่ตัวละครพูดและรู้สึกว่าคุณเรื่องที่คุณเป็นสิ่งที่ผู้วิจัยประสบมาด้วยตนเองจริง ๆ เมื่อผู้วิจัยเชื่อในสิ่งที่ตนเองพูดมากจนมันขัดกับภาวะความคับข้องใจภายในใจของตัวละคร ความขัดแย้งกันในเรื่องที่พูดและการตีกัน ในความคิดจนผ่านออกมาเป็นความขัดแย้งทางกายของตัวละครจึงเกิดเป็นภาวะขบขันที่ทำให้ผู้ชมหัวเราะบ้างเป็น

ช่วง ๆ แต่อาจจะมีบ้างที่ผู้ชมไม่ได้หัวเราะเนื่องจากไม่เข้าใจสิ่งที่ตัวละครกล่าวถึงภายในบทละครอยู่บ้างเนื่องจากเป็นยุคสมัยที่แตกต่างกัน

อีกทั้งยังค้นพบว่าการฝึกกลาบันทำให้ผู้วิจัยมีการใช้ร่างกายที่คล่องแคล่วมากขึ้น เมื่อต้องเล่าเรื่องที่ตัวละครประสบก็ไม่ต้องมาพะวงคิดว่าต้องทำทำนั้นทำนี้ หรือมีภาวะขัดใจว่าใช้ร่างกายแบบนี้จะเป็นการเล่นใหญ่เกินตัวละครไหม หรือติดอยู่กับท่าทางเดิม ๆ แต่การฝึกกลาบันทำให้ผู้วิจัยมีการใช้ร่างกายที่คมและมั่นคง เมื่อมีการเคลื่อนไหวที่สอดคล้องกับภาวะสับสนภายในตนเองของตัวละคร เช่น บางครั้งจะโมโหแต่ก็กลับมาพยายามพูดด้วยอารมณ์ปกติ หรือจู่ ๆ ก็อยากร้องเพลงแต่จู่ ๆ ก็เศร้าขึ้นมา การมีความรู้สึกที่ฉวัดเฉวียนไปมา ไม่นั่นคงเช่นนี้ ต้องอาศัยการใช้ร่างกายที่มั่นคงสามารถเปลี่ยนไปมาได้อย่างลื่นไหลตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตัวละครได้ การฝึกฝนกลาบันทำให้ผู้วิจัยพบสภาวะที่ร่างกายเปลี่ยนไปมา และถูกแสดงออกมาอย่างสอดคล้องกับความรู้สึกภายในของตัวละครได้อย่างเท่าทันกัน ความขัดแย้งทางอารมณ์ที่ส่งผ่านออกมาทางร่างกายอย่างเท่าทันกันจึงเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ทำให้ผู้ชมหัวเราะและเกิดความขบขันกับความขัดแย้ง สับสนในชีวิต ในเรื่องที่เล่า และสับสนทางความรู้สึกของตัวละคร ในฝั่งของผู้วิจัยในขณะที่เป็นตัวละครจะไม่ได้พบภาวะความขบขันในละครเหมือนผู้ชม แต่จะพบความตลกร้ายในชีวิตที่นำเศร้าแทน

ในช่วงองค์ 2 ก่อนจบเรื่องที่ตัวละครผู้หญิงพูดกับฝูงชนในพิธีฮาร์โมนิกคอนเวอร์เจนท์พบว่าบทที่กล่าวไว้ว่า “...ฉันหวังว่าฉันจะเลิกปวดหัวตุบ ๆ...” เป็นช่วงที่ผู้วิจัยค่อนข้างรู้สึกเชื่อมโยงกับตัวละครพอสมควรเมื่อผู้วิจัยนำมาเทียบเคียงกับเหตุการณ์กระบวนการการทำงานในละครเวที ศิลปิน เรื่อง ลาฟฟิง ไวลด์ ของตนเอง ส่งผลให้ในช่วงต้นของบทพูดมีน้ำตาคลอเล็กน้อย

ความเครียด (tension) จากภาวะภายในของตัวละครรู้สึกกว่าเบาบางกว่าตอนซ้อมเล็กน้อย อาจส่งผลมาจากในวันดังกล่าวเป็นวันแรกของการแสดงที่ต้องปรับตัวกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 ที่กลับมาระบาดอีกครั้งทำให้จำเป็นต้องตัดรอบซ้อมเสมือนจริงออกไป การเตรียมตัวที่อาจจะไม่ได้มีเวลามากนักอาจจะส่งผลให้ภาวะคับข้องใจบางอย่างของตัวละครหายไปเล็กน้อย ถึงแม้ผู้วิจัยจะสามารถปล่อยวางและกระโจนลงไปแสดงได้ แต่ก็ทำให้ภาวะภายในของตัวละครบางอย่างเบาบางลง

ความคิดเห็นจากผู้กำกับ เนื่องจากเป็นการรับชมผ่านแอปพลิเคชันซูม (zoom) จึงมีเสียงบางช่วงที่ฟังไม่ค่อยชัด และไม่ได้สัมผัสถึงปฏิกริยาของผู้ชมในสถานที่จริงเท่าที่ควร แต่ผู้กำกับเน้นย้ำว่าให้ผู้วิจัยหาจุดที่สามารถรักษาสมดุลระหว่างการอยู่ในโลกของตัวละครกับการรับส่งปฏิกริยา

ของผู้ชมให้ไม่กระทบกับความเป็นตัวละคร ตามความเหมาะสมของสถานการณ์บนเวที และความสมเหตุสมผลของบทละคร เนื่องจากเมื่อนักแสดงเล่นกับผู้ชม หรือพูดอะไรที่นอกบทมากเกินไปโดยไม่เกี่ยวข้องกับเนื้อเรื่อง เช่น การกล่าวถึงหน้ากากอนามัย แม้จะเป็นการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่ดีแต่อาจส่งผลให้ความสมเหตุสมผลของตัวละครเปลี่ยนไปด้วย แม้ผู้กำกับจะเห็นการพยายามอธิบายเรื่องราวที่เกิดขึ้นของตัวละคร แต่บางครั้งจะดูขาดความจริงใจในเรื่องที่เล่าในฐานะตัวละครไป บางจุดที่ตัวละครระเบิดความบ้าคลั่งออกมาบางครั้งจึงดูเป็นการพยายามเกินมากเกินไป

ผู้กำกับยังเสริมอีกว่าในช่วงที่ตัวละครสูบบุหรี่ ไม่ว่าจะสุดท้ายตัวละครจะล้มเลิกการสูบบุหรี่ เนื่องจากไฟแช็คไม่ติดในส่วนไหนของบทที่พูดก็ตาม ให้ลองให้เวลากับการกระทำของตนเอง และเพิ่มภาวะคับข้องใจให้มากขึ้น ให้รู้สึกว่ายากสูบบุหรี่แล้วไม่ได้สูบบ่นเกิดความรู้สึกเชิงอยากจะทำตาย อาจลองเทียบกับเวลาอากาศร้อนและเหนียวมากอยากรับประทานขนมหวานแล้วไม่มีให้รับประทาน รวมไปถึงในช่วงที่พูดคุยให้ผู้ชมยกมือให้นักแสดงให้เวลากับช่วงนี้ได้มากกว่านี้ อาจลองกดดันผู้ชมผ่านการใช้สายตาได้เหมือนเวลาที่พิธีกรรายการชอบแกล้งผู้ชม เพราะด้วยภาวะความเครียดภายในของตัวละครเบาบางลงจึงทำให้บทพูดคนเดียวในบทช่วงหลังหลายจุด เช่น เกมช่วงใบ้คำ พูดถึงความพยายามของตนเองในการหางาน ไปไม่ถึงจุดที่ตัวละครเป็นได้เต็มที่นัก

ในช่วงองค์ 2 ผู้กำกับให้ความเห็นว่าช่วงฉากตัดสลับไปมาในซูเปอร์มาร์เก็ต ให้นักแสดงอยู่กับความต้องการว่าจะเอาปลาทูน่ากระป๋องให้ได้และในช่วงเป็นพิธีกรจัดรายการสามารถระต่อหรือร้อนได้มากกว่านี้เพราะเป็นความฝันที่บ้าบอมาก และเป็นความฝันในจิตใจที่สำคัญของตัวละครที่อยากจะเป็นคนที่ถูกสนใจในชีวิตจริง

### 3.3.2 การจัดแสดงรอบที่ 2 : 21 เมษายน พ.ศ.2566

ในการแสดงรอบ 2 ผู้วิจัยพบว่าสามารถหาสมดุลระหว่างผู้ชมและตัวละครได้ดีขึ้นและปล่อยวาง ความกังวลได้แต่เนื่องจากผู้ชมในรอบนี้นั่งชมค่อนข้างเงียบ เมื่อไม่มีกำแพงที่ 4 ทำให้พลังงานของผู้ชมที่ส่งมามีผลกับผู้วิจัยอย่างมากจึงทำให้ผู้วิจัยรู้สึกไม่ค่อยได้รับแรงส่งจากผู้ชมในรอบนี้บวกกับความเหนื่อยล้าที่สะสมมาตลอดกระบวนการวิจัยส่งผลให้พลังงานการแสดงลดลงจากในรอบแรก

ในการแสดงรอบ 1 และ 2 ยังต้องใส่หน้ากากอนามัยทำให้การแสดงออกทางสีหน้าหายไป และยังคงเหนื่อยมาก ในช่วงบทพูดคนเดียวมีถอดหน้ากากอนามัยบางช่วงที่จำเป็นเหมือนในรอบแรก ในรอบนี้ผู้วิจัยอยู่กับตัวละครมากยิ่งขึ้นรู้สึกว่ายู่กับปัจจุบันขณะของเรื่องมากยิ่งขึ้นและจริงจังกับเรื่องที่เล่ามากขึ้น อย่างไรก็ตามต่อให้ผู้วิจัยจะอยู่กับผู้ชมน้อยลงแต่ผู้ชมก็ยังมีผลอยู่บ้าง เนื่องจากเป็นเรื่องที่ค่อนข้างหลายกำแพงที่ 4 ทั้ง หลายครั้งพอผู้ชมไม่ค่อยมีปฏิกิริยากับผู้แสดง นั่งชมเฉยๆ ไม่

หัวเราะผู้วิจัยจะมีความรู้สึกในฐานะนักแสดงแทรกขึ้นมาเล็กน้อยว่ากังวลว่า ผู้ชมจะงงกับบทใหม่ ๆ จึงมีช่วงที่ถอยออกมาวิจารณ์ตนเองและมีความคาดหวังในฐานะนักแสดงบ้างเล็กน้อย ทำให้ในรอบนี้ผู้วิจัยพบว่าแม้จะมีความเชื่อในการสวมบทบาทเป็นตัวละครแต่พลังงานจากความเจียบของผู้ชมที่ส่งมามีผลต่อผู้วิจัยอย่างมากจึงทำให้ผู้วิจัยมีภาวะที่ถอยห่างออกมาจากตัวละครเล็กน้อยและเกิดเป็นความคาดหวังเสียงหัวเราะจากผู้ชมในฐานะนักแสดงแทนแต่ด้วยความที่มีความเชื่อและอยู่กับความต้องการตัวละครที่มากพอจึงสามารถกลับมาอยู่กับตัวละครต่อได้

### 3.3.3 การจัดแสดงรอบที่ 3 : 22 เมษายน พ.ศ.2566

ในการแสดงรอบสุดท้ายเป็นรอบที่ผู้วิจัยสามารถนำข้อเด่นของทั้ง 2 รอบก่อนหน้ามาใช้ได้อย่างสมดุล คือ พบสมดุลระหว่างปฏิภนการของนักแสดงและผู้ชมที่ส่งมาและสามารถส่งกลับไปได้โดยยังคงความต้องการ พฤติกรรมของตัวละคร และเส้นเรื่องไว้ได้ และสามารถจัดการพลังงานของผู้วิจัยในฐานะนักแสดงได้ตลอดจนจบการแสดง ในการแสดงรอบนี้นอกจากมีการจูนอินด้วยเทคนิคของลาบานในภาวะคับข้องใจโดยใช้คุณภาพการเคลื่อนไหวแบบบิด (wring) ผสมกับท่าคุณภาพการเคลื่อนไหวแบบกด (press) แล้ว ในรอบนี้ลองเพิ่มคุณภาพการเคลื่อนไหวแบบตอย (punch) โดยใช้วิธีการพูดบทของตัวละครซ้ำ ๆ ว่า “โอ ทุกอย่างและทะเลไปหมดเลยดูความทุเรศทุรังนี่สิ ผมฉันทก็เลอะเสื้อผ้าก็เลอะ” แล้วก็ทำท่าตอยซ้ำ ๆ ทำให้ในรอบนี้ตัวละครมีลักษณะการเคลื่อนไหวที่มันคงมากยิ่งขึ้นเวลาก้าวเดินตอนเข้าฉากตอนแรกมีการเคลื่อนไหวจากผีเท้าที่เป็นจังหวะเท่า ๆ กันอย่างมันคงในจังหวะที่คงที่ และมีลักษณะการใช้ร่างกายแบบพุ่งตรง ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกถึงความมั่นใจไม่ยอมคนทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงของตัวละครผู้หญิงชัดเจนยิ่งขึ้น ช่วงองก์ 2 ในรอบนี้ผู้วิจัยใช้คุณภาพการเคลื่อนไหวแบบตอย (punch) และทำให้ตัวเองกระตือรือร้นพอกับฉากที่ต้องไปเป็นพิธีกรแทนในรายการแซลลี่ เจสซี่ ราฟาเอล โช่ว ทำให้รู้สึกมีพลังงานในการแสดงมากยิ่งขึ้น

รอบที่ 3 ในช่วงบทพูดคนเดียวเป็นรอบการแสดงที่ผู้วิจัยรู้สึกชื่นชอบมากที่สุดเนื่องจากรู้สึกว่าตนเองสามารถหาสมดุลของ 2 รอบการแสดงที่ผ่านมาได้ค่อนข้างดีกล่าวคือ เป็นตัวละครที่จริงจังกับเรื่องที่เล่าและเชื่อกับเหตุการณ์ที่ตนเองประสบมาก ๆ แต่ก็ยังสามารถอยู่กับผู้ชมได้ ในช่วงที่พบคู่แสดงในองก์ 2 รู้สึกว่าสามารถรับส่งกับผู้แสดงได้ดี ในช่วงทำที่ตัวละครผู้หญิงพูดกับฝูงชนในพิธีฮาร์โมนิกคอนเวอร์เจนท์ ผู้วิจัยรู้สึกเชื่อมาก ๆ เพราะ ในรอบนี้ได้นำสิ่งที่ตนเองรู้สึก มาเทียบเคียงคือละครเวทีศิลปะนิพนธ์ของตนเองดำเนินมาถึงรอบสุดท้ายแล้ว สิ่งที่ตนเองจัดการมาตลอดในแง่โปรดักชันส์กำลังจะจบลงแล้ว จะได้พักแล้ว เมื่อนำภาวะความรู้สึกจากเหตุการณ์ดังกล่าวมาใช้ทำให้การแสดงในรอบสุดท้ายนี้รู้สึกจริง และรู้สึกเชื่อเป็นพิเศษทำให้บทพูดตอนสุดท้ายที่ตัวละคร



ผู้หญิงชนผู้ชมหายใจร่วมกันพร้อมกับตัวละครผู้ชายตอนท้ายเรื่องมีความหมายและหมายความกับสิ่งที่พูดมาก ซึ่งสอดคล้องกับหลักการของฮาเก็นที่ให้นักแสดงสังเกต ค้นหา และนำประสบการณ์ของตนเองมาเทียบเคียงใช้กับตัวละคร เพื่อให้มีความเชื่อแบบตัวละครให้ได้มากที่สุด

### 3.3.4 ความคิดเห็นจากแบบสอบถามผู้ชมกับการแสดงทั้ง 3 รอบ

ผู้วิจัยรวบรวมข้อคิดเห็นจากแบบสอบถามของผู้ชมทั่วไปโดยใช้การกรอกแบบสอบถามในกูเกิลฟอร์ม มีผู้ชมตอบแบบสอบถามจำนวน 23 คน และสัมภาษณ์ผู้ชมเพิ่มเติมอีกประมาณ 10 คน รวมเป็น 33 คน พบว่าผู้ชมส่วนมากมองว่านักแสดงมีความเชื่อที่แข็งแกร่งมาก ซึ่งสอดคล้องกับสิ่งที่ผู้วิจัยรู้สึกเชื่อว่าตนเองเป็นตัวละครขณะแสดง ในช่วงบทพูดคนเดียวสามารถเล่าเรื่องได้เหมือนเป็นประสบการณ์ของตนเอง ทำให้ผู้ชมเห็นภาพตามได้ ผู้ชมรู้สึกเห็นใจ เอาใจช่วยไปกับตัวละคร และร่วมหัวเราะไปกับชีวิตตลกร้ายของตัวละคร เมื่อต้องเข้าคู่กับนักแสดงชายก็สามารถถ่ายทอดตัวละครออกมาได้อย่างดี มีจังหวะรับส่งกันดี ในส่วนการใช้ร่างกายผู้ชมมองว่า ผู้วิจัยสามารถใช้ร่างกายถ่ายทอดพฤติกรรมของตัวละครได้อย่างคล่องแคล่ว ทำให้ผู้ชมเชื่อได้ว่าผู้วิจัยคือ มนุษย์ป่าอเมริกันที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง แต่ก็มีบางช่วงที่ผู้ชมมองว่า แม้ผู้วิจัยจะสามารถถ่ายทอดตัวละครออกมาได้อย่างดี แต่ด้วยบริบทภายในเรื่องที่กล่าวถึงบุคคลและเหตุการณ์ในอเมริกายุค ค.ศ.1987 ทำให้ผู้ชมในบริบทกรุงเทพฯ ยุค พ.ศ.2566 ไม่เข้าใจว่าตัวละครพูดถึงอะไร ล้อเลียนเสียดสีใคร จึงไม่มีอารมณ์ขันในส่วนนั้น ส่วนในด้านของผู้เชี่ยวชาญการแสดงและผู้กำกับมองว่าผู้วิจัยสามารถอยู่กับสถานการณ์ตรงหน้าแบบตัวละครได้ชัดมาก มองว่าผู้วิจัยมีความเชื่อ สมาธิ สติที่แข็งแกร่ง จัดการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี สามารถถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิด และประสบการณ์ของตัวละครออกมาได้อย่างดี ทั้งยังมีการใช้ร่างกายที่ผ่อนคลายในฐานะนักแสดงและใช้ร่างกายสื่อสารได้ดีในฐานะตัวละคร

## บทที่ 4

### อภิปรายผลการวิจัย

หลังจากผู้วิจัยได้ฝึกฝนและทดลองใช้เทคนิคการแสดงของอุทา ฮาเกิน และรูตอร์ฟ ฟอน ลาบาน เพื่อพัฒนาการแสดงละครสุนาฏกรรม โดยมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะด้านความเชื่อและการใช้ร่างกายผ่านตัวละครผู้หญิงจากบทละครเรื่อง ลาฟฟิง ไวลด์ กระบวนการฝึกซ้อมตลอดระยะเวลา 3 เดือนจนถึงวันแสดงจริง ณ ศูนย์ศิลปะการละครสดใส พันธุมโกมล ใน 3 รอบการแสดง ในวันที่ 20 21 และ 22 เมษายน พ.ศ. 2566 ผู้วิจัยพบว่าผลการวิจัยนี้ต่อบุคคลที่สนใจว่าเมื่อนำเทคนิคการแสดงของ อุทา ฮาเกิน และ รูตอร์ฟ ฟอน ลาบาน มาใช้ในการแสดงบทละครสุนาฏกรรม เรื่อง ลาฟฟิง ไวลด์ ผ่านตัวละคร “ผู้หญิง” ทำให้นักแสดงสามารถมีความเชื่อที่มากพอจนสามารถถ่ายทอดตัวละครผ่านร่างกาย และสามารถหาพฤติกรรมของตัวละครได้

สิ่งที่ผู้วิจัยค้นพบจากการวิจัยในครั้งนี้ คือ การที่นักแสดงจะสามารถถ่ายทอดตัวละครตัวหนึ่งออกมาได้นั้นต้องสามารถเชื่อมโยงความรู้สึก ความเชื่อภายในกับการเคลื่อนไหวภายนอกได้ และเมื่อยังเป็นละครสุนาฏกรรมที่ตัวละครมีความขัดแย้งในตนเองสูงอย่างตัวละครผู้หญิงในบทละครเรื่อง ลาฟฟิง ไวลด์ การทำงานอย่างสอดรับและเท่าทันกันของความเชื่อ ความรู้สึกภายในของตัวละครที่กลับไปกลับมาเดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย เดี่ยวโมโหเดี๋ยวหัวเราะ เดี่ยวร้องไห้เดี่ยวร้องเพลง การมีภาวะภายในที่กลับไปมาเช่นนี้หากนักแสดงมีเพียงความเชื่อ ความรู้สึกแบบตัวละครแต่ไม่สามารถแสดงออกมาทางการเคลื่อนไหวได้อย่างเท่าทันกัน จังหวะที่ควรจะขบขันก็อาจทำให้จังหวะนั้นดูแปลกไป ผู้วิจัยสามารถบรรลุการแสดงละครสุนาฏกรรมได้ด้วยเพราะ ตัวละครในละครสุนาฏกรรมก็มีพฤติกรรมที่ไม่ต่างจากมนุษย์ในชีวิตจริง ดังนั้นการสังเกตพฤติกรรมของตนเองเพื่อนำมาปรับใช้ในบทละครแบบเทคนิคของฮาเกินจึงยิ่งทำให้นักแสดงสามารถเชื่อแบบตัวละครได้อีกทั้งเมื่อเชื่อแล้วยังต้องมีจังหวะที่คมในการขัดแย้งในตนเอง ขัดแย้งต่อตัวละครที่แสดงคู่ หากไม่ได้ฝึกให้มีการใช้ร่างกายที่คล่องแคล่ว มั่นคงแบบเทคนิคของลาบาน อาจส่งผลให้จังหวะตลกนั้นเหลื่อมไปได้ อาจส่งผลให้ความตลกในเรื่องของตัวละครลดน้อยลง

ทั้งนี้ผู้วิจัยไม่ได้หมายความว่าให้นักแสดงมุ่งเน้นที่จังหวะการแสดงเพราะนั่นจะเป็นการมุ่งเน้นผิดจุด หากแต่ต้องการชี้ให้เห็นว่าหากนักแสดงมีความเชื่อแบบตัวละครนั้น ๆ ที่แข็งแรงพจนนำไปสู่ความต้องการของตัวละครและสามารถแสดงออกผ่านทางร่างกายโดยเป็นพฤติกรรมของตัวละครนั้น กลไกการทำงานของความขบขันจะถูกทำงานไปตามบทละคร และผู้ชมก็จะให้เสียง

หัวเราะตอบกลับมาเอง โดยที่นักแสดงต้องฝึกฝนตนเองไม่ให้ไปคาดหวังกับเสียงหัวเราะเหล่านั้นมากเกินไปจนกลายเป็นการคาดหวังในฐานะนักแสดง แทนการอยู่กับความต้องการของตัวละคร นอกจากนี้สิ่งที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของนักแสดง คือ การหาสมดุลทางการแสดง อย่งในการแสดงละครสุขนาฏกรรมมีหลักสำคัญที่ทำให้ผู้ชมหัวเราะคือ ผู้ชมสัมผัสได้ถึงความเชื่อในบทบาทของนักแสดงจนสามารถถ่ายทอดตัวละครออกมาได้อย่างจริงใจ โดยความผิดพลาด ความผิดพลาดของตัวละครต้องไม่เป็นความทุกข์ทรมานจนเกินไป ไม่เช่นนั้นผู้ชมจะถอยห่างจากความตลกมาเป็นความรู้สึกอื่น ๆ แทน เช่น เห็นอกเห็นใจ สงสาร เป็นต้น (นพมาส แวหวงส์, 2565, น.22) หากนักแสดงไม่สามารถจัดการสมดุลตรงนี้ได้ จากความขบขันอาจกลายเป็นความรู้สึกอื่นเข้ามาแทรกแทน ซึ่งอาจจะผิดวิสัยของการแสดงละครสุขนาฏกรรมไปได้ โดยผู้วิจัยได้สังเคราะห์แก่นของหลักการของฮาเกินและลาบานไว้ ดังนี้

#### 4.1 กระบวนการทำงานของหลักการแสดงของฮาเกิน ฮาเกิน

หลักการแสดงของฮาเกินเน้นทำความเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ (Understanding of human beings) โดยเน้นสังเกตพฤติกรรมของนักแสดงและนำพฤติกรรม ประสบการณ์ของนักแสดงไปใช้กับตัวละคร ส่งผลให้นักแสดงมีความเชื่อ และจินตนาการที่แข็งแกร่งขึ้น เมื่อนำความเชื่อและจินตนาการมาเชื่อมโยงกับความต้องการของตัวละครแล้ว นักแสดงจะสามารถเข้าถึงบทบาทตัวละครได้มากขึ้น

##### 4.1.1 การสังเกตพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นเพื่อนำมาใช้กับตัวละคร

หลักการแสดงที่สำคัญของฮาเกิน คือการให้นักแสดงสังเกตพฤติกรรมของตนเอง เพื่อนำมาเทียบเคียงหรือปรับใช้กับตัวละคร เพื่อให้สามารถถ่ายทอดพฤติกรรมของตัวละครออกมาได้สอดคล้องกับความต้องการของตัวละครภายในเรื่อง ดังนั้นพื้นฐานสำคัญคือนักแสดงต้องรู้จักตนเองมากพอ เพื่อที่จะนำประสบการณ์หรือพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเองมาใช้ในการแสดงได้ เพราะฮาเกินมองว่าการแสดงคือสิ่งที่มนุษย์ทำในชีวิตจริง

##### 4.1.2 มีความต้องการที่ชัดเจน

ในแบบฝึกหัดของฮาเกินเน้นความต้องการ จุดมุ่งหมายที่ชัดเจน จากนั้นจึงเพิ่มปัจจัยหรือเงื่อนไขต่าง ๆ เข้ามาแสดงให้เห็นว่าตัวละครทุกตัวมีความต้องการ ดังนั้นเมื่อนักแสดงสวมบทบาทเป็นตัวละครมีความคิด ทศนคติ ความเชื่อแบบตัวละครแล้ว การมีความต้องการที่ชัดเจนนั้นจะทำให้

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในฉากส่งผลกระทบกับตัวละครทั้งหมด การมีความต้องการแบบตัวละครที่ชัดเจนจึงทำให้นักแสดงสามารถแสดงออกมาได้อย่างละเอียดและเป็นธรรมชาติมากขึ้น

#### 4.1.3 ฝึกให้นักแสดงคิดและเตรียมพร้อมก่อนแสดง

การฝึกของฮาเก็นเน้นสอนให้นักแสดงคิดเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าฉาก เช่น การตอบคำถามทั้ง 6 ข้อ ใน 6 ขั้นตอน หรือตอบ 3 คำถาม ใน 3 ทางเข้าก่อนเข้าฉาก เพื่อไม่ให้เกิดความกังวลและประหม่าที่รู้สึกไม่พร้อม และเมื่อนักแสดงเตรียมความพร้อมอย่างดีแล้วนักแสดงจะสามารถวางใจตนเองและสามารถจัดการตัวเองได้จนสามารถอยู่กับสถานการณ์และสามารถถ่ายทอดพฤติกรรมของตัวละครผ่านความต้องการของตัวละครออกมาได้

#### 4.1.4 มีแบบฝึกหัดหลากหลายแบบเพื่อฝึกนักแสดงให้พร้อมสำหรับฉากที่แตกต่างกัน

ฮาเก็นใช้แบบฝึกหัดต่าง ๆ มาช่วยฝึกนักแสดงเพื่อให้นักแสดงสามารถเก็บรายละเอียดในการแสดงแต่ละฉากได้อย่างละเอียดและเป็นธรรมชาติมากยิ่งขึ้น ดังนั้นในอีกแง่หนึ่งนักแสดงที่จะใช้เทคนิคของฮาเก็น ในการฝึกเพื่อพัฒนาการแสดงควรเป็นนักแสดงที่มีพื้นฐานการแสดงมาบ้าง เช่น การฟังจริง ๆ อยู่กับปัจจุบันขณะ (moment) มีความเชื่อมั่นพื้นฐาน ฯลฯ เพื่อใช้แบบฝึกหัดของฮาเก็นมาใช้ฝึกได้อย่างตรงจุด อย่างไรก็ตามด้วยเทคนิคของฮาเก็นเป็นเทคนิคที่ฝึกให้นักแสดงสังเกตพฤติกรรม และประสบการณ์ส่วนตัวของนักแสดง มาใช้ในการแสดง ดังนั้นในการทำงานของเทคนิคของฮาเก็นบางเทคนิค เช่น การสวมทับและการโอนย้าย จะทำงานกับนักแสดงได้มากขึ้นหากนักแสดงมีพฤติกรรมหรือประสบการณ์ส่วนตัวบางอย่างมาใช้กับตัวละครได้ ดังนั้นนักแสดงจึงควรตีความบทละครอย่างละเอียดเพื่อให้รู้จักตัวละคร และหมั่นสังเกตตนเองเพื่อพิจารณาว่าแบบฝึกหัดหรือเทคนิคใดของฮาเก็นที่จะเหมาะสมและช่วยส่งเสริมให้นักแสดงเข้าถึงตัวละครนั้น ๆ ได้มากยิ่งขึ้น

#### 4.1.5 เน้นความจริง ณ ปัจจุบันขณะ

สิ่งที่ฮาเก็นเน้นอีกเรื่อง คือ การอยู่กับปัจจุบันขณะ เหตุการณ์ตรงหน้าจริง ๆ เชื่ออย่างจริงจัง ไม่ต้องพยายามแค้นว่าต้องอยู่ ต้องเชื่อ ต้องเห็น ฯลฯ เพราะ ภาวะแค้นที่เกิดขึ้นก็หมายถึงนักแสดงไม่ได้อยู่กับปัจจุบันขณะตรงหน้าแล้ว แต่กลายเป็นพยายามที่จะทำให้ตนเองอยู่กับปัจจุบันขณะแทน ซึ่งไม่ควรทำอย่างยิ่ง

## 4.2 กระบวนการทำงานของหลักการแสดงของรูตอล์ฟ ฟอน ลาบาน

การฝึกเทคนิคของลาบานเพื่อใช้ในการแสดงนั้นทำให้นักแสดงได้เรียนรู้และพัฒนาการใช้ร่างกายในรูปแบบที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น ทำให้นักแสดงมีการใช้ร่างกายที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามการฝึกลาบานต้องมีพื้นฐานของนักแสดงที่แข็งแรงและใช้เทคนิคของลาบานช่วยเสริมเรื่องการใช้อวัยวะจะช่วยให้ประสิทธิภาพของนักแสดงแข็งแรงขึ้น เพราะ หากฝึกเทคนิคลาบานแต่ไร้ความจริงภายใน ความเชื่อ ความอ่อนคลาย การปล่อยวาง การอยู่กับปัจจุบันขณะ ฯลฯ ก็จะทำให้การแสดงนั้นดูมีแต่การใช้อวัยวะที่ไม่สามารถทำให้คนดูเชื่อตามได้ แต่หากมีความจริงภายในที่เชื่อแบบตัวละคร แต่ไม่สามารถแสดงออกผ่านร่างกายได้ก็จะไม่สามารถสื่อสารออกมาได้เช่นเดียวกัน

### 4.2.1 การสังเกตการเคลื่อนไหวของตนเองและผู้อื่นเพื่อนำมาใช้กับตัวละคร

ลาบาน เป็นเทคนิคการแสดงที่เน้นให้ผู้แสดงเข้าใจร่างกายของตนเองทั้งภายนอกและภายใน รวมไปถึงลมหายใจเพื่อที่จะได้ดูแลร่างกายของตนเองและรู้จักร่างกายในแต่ละส่วนเพื่อที่จะได้รู้ลักษณะการเคลื่อนไหวในแบบต่าง ๆ ของตนเองที่ร่างกายของตนเองสามารถทำได้รวมถึงการสังเกตความรู้สึกนึกคิดภายในที่มีความสัมพันธ์กับร่างกายภายนอกเพื่อนำมาใช้กับตัวละครจากนั้นจึงเริ่มสังเกตการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้อื่นเพื่อนำมาเป็นวัตถุดิบในการแสดง

อีกประการหนึ่งที่ผู้วิจัยค้นพบสาเหตุที่เทคนิคของฮาเก็นและลาบานทำงานสอดคล้องกันอย่างมีประสิทธิภาพนอกจากการที่นักแสดงสามารถปล่อยวางและใช้เทคนิคอย่างมีประสิทธิภาพแล้ว จุดร่วมสำคัญของทั้ง 2 เทคนิคนี้คือ 1) รู้จักตนเอง 2) สังเกตผู้อื่น 3) การตีความตัวละคร การตีความบทละครที่แม่นยำทำให้นักแสดงสามารถรู้ได้ว่าควรใช้เทคนิคใดในการฝึก ผู้วิจัยค้นพบว่าเทคนิคของอุทา ฮาเก็น และรูตอล์ฟ ฟอน ลาบาน สามารถทำงานร่วมกันได้อย่างสอดคล้องและมีประสิทธิภาพมากสำหรับการพัฒนาทักษะการแสดงละครสุขนานุกรม ด้วยเพราะเทคนิคของฮาเก็นเป็นการฝึกให้นักแสดงรู้จักตนเองผ่านการสังเกตพฤติกรรมของตนเองในชีวิตประจำวันในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อนำมาปรับใช้และสร้างลักษณะภายในของตัวละครทั้งความเชื่อ ความรู้สึกนึกคิด ทศนคติของตัวละครให้แข็งแรงมากพอจนนำไปสู่การขับเคลื่อนความต้องการของตัวละครได้ ส่วนเทคนิคแรงทางกายภาพของลาบานเป็นเทคนิคการเคลื่อนไหวที่ไม่ได้ให้ความสำคัญเพียงการเคลื่อนไหวภายนอกเท่านั้นแต่เชื่อมโยงไปถึงการทำงานเชิงจิตวิทยา (psychological) กับสภาวะจิตใจ ความรู้สึกนึกคิดภายในของตัวละคร เมื่อนำเทคนิคของฮาเก็นและลาบานมาทำงานร่วมกันทำให้นักแสดงสามารถพบจุดเชื่อมโยงระหว่างความเชื่อภายในกับการแสดงออกภายนอกจนสามารถถ่ายทอดพฤติกรรมของตัวละครออกมาผ่านการเคลื่อนไหวแบบตัวละครได้อย่างเป็นธรรมชาติและสมเหตุสมผลกับความเป็นตัวละคร

อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะแสดงบทบาทใด หรือแสดงละครเรื่องอะไรก็ตามการเตรียมความพร้อมทางร่างกายและจิตใจของนักแสดงนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด ดังนั้นนักแสดงจึงควรรักษาสมดุลทางร่างกาย จิตใจ ความคิดของตนเองให้พร้อมใช้งานอยู่เสมอ และหมั่นฝึกฝนตนให้พร้อมสำหรับบทบาทที่ได้รับ ผู้วิจัยเล็งเห็นว่างานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจการแสดงละครสุนาฏกรรมรวมถึงผู้ที่สนใจฝึกฝนพัฒนาทักษะการแสดงทั้งด้านความเชื่อและการใช้ร่างกายให้สอดคล้องต่อไปได้

#### 4.3 ความเชื่อมโยงและการทำงานร่วมกันของเทคนิคฮากิเก็น และรูตอลฟ์ ฟอน ลาบาน

##### ลาบาน

การทำงานกับละครสุนาฏกรรมที่เป็นละครพูด สิ่งสำคัญที่นักแสดงพึงมี คือ ความเชื่อ ความรู้สึกนึกคิดภายในแบบตัวละครและต้องสามารถถ่ายทอดออกมาผ่านร่างกายได้ ผู้วิจัยค้นพบว่า ที่การทำงานของเทคนิคของฮากิเก็นและลาบานสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะในช่วงแรกของการประกอบสร้างตัวละครผู้หญิง ผู้วิจัยตีความตัวละครผ่านการใช้แบบฝึกหัดของฮากิเก็นในการประกอบสร้างตัวละครขึ้นมา เช่น ในช่วงแรกที่สัมภาษณ์ตัวละคร พร้อมการเดินสวด และตอบคำถามใน 6 ขั้นตอน ชุดคำถามของฮากิเก็นเป็นชุดคำถามที่สามารถทำให้รู้จักตัวละครได้อย่างตรงประเด็น ทำให้ผู้วิจัยสามารถเริ่มทำความรู้จักตัวละครผู้หญิงผ่านการตีความร่วมไปกับการใช้แบบฝึกหัดของฮากิเก็น จนนำไปสู่การค้นพบแก่นของตัวละครว่าก่อนที่ตัวละครผู้หญิงจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงออกมาตามบทละครนั้น ตัวละครผู้หญิงมีแก่นเป็นความรู้สึก ‘เหงา’ ‘น้อยใจ’ ‘เศร้า’ ‘แปลกแยก’ ‘โดดเดี่ยว’ และเมื่อเกิดความรู้สึกนี้ซ้ำ ๆ เป็นระยะเวลาอันยาวนานตัวละครจึงค่อย ๆ เคลือบความรู้สึกดังกล่าวด้วยความก้าวร้าวรุนแรง และเพื่อให้อยู่รอดให้ได้ในสังคมเมืองนิวยอร์กที่มีแต่ความวุ่นวายเธอจึงป้องกันตนเองด้วยการสร้างอารมณ์ขันกับเรื่องตลกร้ายในชีวิตและใช้ชีวิตด้วยทัศนคติเกลียดโลก เมื่อผู้วิจัยตีความตัวละครโดยการใช้แบบฝึกหัดของฮากิเก็นทำให้ผู้วิจัยสามารถค้นพบและเชื่อมโยงแก่นของตัวละครที่นำไปสู่การมีพฤติกรรมแบบตัวละคร และท้ายที่สุดสามารถนำไปสู่การทำงานกับการมีความต้องการแบบตัวละครได้ ผู้วิจัยเริ่มทำงานกับตัวละครผู้หญิงจากการตีความผ่านแบบฝึกหัดของฮากิเก็นที่นำไปสู่การมีแก่นของตัวละครที่แข็งแรง

เมื่อเข้าสู่การฝึกซ้อมก่อนแสดงผู้วิจัยเริ่มมาทำงานกับการใช้ร่างกายแบบตัวละครผ่านการใช้เทคนิคแรงขับเคลื่อนทางกายภาพของลาบานค้นพบว่าเมื่อผู้วิจัยมุ่งเน้นไปที่การค้นหาคำการใช้ร่างกายภายนอกแบบตัวละครโดยที่ไม่ได้เชื่อมไปสู่แก่นและความต้องการของตัวละครดังที่ใช้เทคนิคของฮากิเก็นตีความไว้ในช่วงแรก ทำให้ผู้วิจัยเริ่มไกลจากการเข้าถึงตัวละคร กล่าวคือ เมื่อลองทำท่าคุณภาพการเคลื่อนไหวแบบสับตัด (flick) และเฉือน (slash) ทำให้ผู้วิจัยพบภาวะความก้าวร้าวรุนแรงของตัวละครผู้หญิงและค้นพบว่ารู้สึกสนุกกับภาพความรุนแรงในความคิดมากขึ้น แต่ขาดอารมณ์ขัน

แบบตัวละครไป จนกลายเป็นความก้าวร้าวที่น่ากลัว ขาดความเป็นมิตร และเมื่อผู้วิจัยลองทำท่าคุณภาพการเคลื่อนไหวแบบลอย (float) และ ร่อนขึ้นไป (glide) เพื่อต้องการเพิ่มคุณภาพที่เบา (light) ให้กับตัวละคร ด้วยต้องการให้ตัวละครมีความเป็นมิตรมากขึ้น ผลคือ ผู้วิจัยค้นพบว่า ตัวละครผู้หญิงมีความเป็นมิตรมากขึ้นจริง และยังคงความรู้สึกโกรธ เศร้า ภายในใจของตัวละครไว้ได้ แต่กลายเป็นว่าตัวละครผู้หญิงกลายเป็นคนที่อยู่เหนือปัญหาและขาดพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงแบบตัวละครผู้หญิงไปอย่างสิ้นเชิง ทำให้ระหว่างฝึกซ้อมการแสดงผู้วิจัยต้องค้นหาวิธีผสมผสานและหาการใช้ร่างกายแบบตัวละครที่ต้องแสดงถึงพฤติกรรมแบบตัวละครผู้หญิงได้ กล่าวคือ ต้องมีความก้าวร้าวรุนแรงที่มีอารมณ์ขันกับเรื่องตลกร้ายในชีวิต แต่ก็มีความเป็นมิตรให้ผู้ชมเห็นใจได้

ระหว่างการฝึกซ้อมสิ่งที่ทำให้ผู้วิจัยค้นพบความเชื่อมโยงของการทำงานกับเทคนิคของฮาเก็นและลาบาน คือ ผู้วิจัยต้องไม่มุ่งเน้นไปที่การหาวิธีการใช้ร่างกายแบบตัวละคร แต่เริ่มทำงานจากการวิเคราะห์ ตีความแก่นของตัวละครที่ค้นพบมาจากการทำงานกับเทคนิคของฮาเก็นแทน กล่าวคือ พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงของตัวละครผู้หญิง และการมีทัศนคติเกลียดโลกและหัวเราะให้กับความตลกร้ายในชีวิต สิ่งนี้เกิดมาจากแก่นของตัวละคร คือ ‘ความเหงา’ ‘ความน้อยใจ’ ‘ความเศร้า’ ‘ความแปลกแยก’ ‘ความโดดเดี่ยว’ ตัวละครผู้หญิงคนนี้สร้างกลไกการป้องกันตนเอง คือ สร้างพฤติกรรมภายนอกให้ดูก้าวร้าวรุนแรงเพื่อป้องกันความเจ็บปวดและอ่อนแอของตนเอง ตัวละครผู้หญิงจึงเป็นตัวละครที่มีความขัดแย้งในตนเองสูงมาก

ผู้วิจัยสกัดความขัดแย้งในตนเองของตัวละครผู้หญิงได้เป็น “ภาวะคับข้องใจ” ซึ่งการค้นพบภาวะนั้นนับเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญของงานวิจัยที่ทำให้ค้นพบว่าเทคนิคของฮาเก็นและลาบานเป็นเทคนิคที่ทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ กล่าวคือเมื่อผู้วิจัยค้นพบภาวะคับข้องใจดังกล่าวนี้แล้ว ผู้วิจัยจึงเริ่มทำงานกับเทคนิคลาบานโดยจากตอนแรกที่มุ่งเน้นไปที่การค้นหาการใช้ร่างกายแบบตัวละครได้เปลี่ยนเป็นการใช้เทคนิคแรงขับเคลื่อนทางกายภาพของลาบานในการขับเคลื่อนไปสู่การมีภาวะคับข้องใจภายในแบบตัวละครแทน กล่าวคือ ผู้วิจัยพบว่าการทำท่าคุณภาพการเคลื่อนไหวแบบบิด (wring) และ กด (press) ซ้ำ ๆ ไปเรื่อย ๆ ทำให้ผู้วิจัยเริ่มรู้สึกถึงภาวะคับข้องใจจากการทำท่างดังกล่าวซ้ำ ๆ จนในที่สุดเมื่อรู้สึกถึงภาวะคับข้องใจแบบตัวละครและเข้าไปแสดงในฉากทำให้ค้นพบการใช้ร่างกายแบบตัวละครจนสามารถใช้ร่างกายถ่ายทอดตัวละครผู้หญิงให้มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ที่มีความตลกร้าย และยังคงเป็นมิตรกับผู้คนได้ในวันที่เธออารมณ์ปกติ

ผู้วิจัยค้นพบว่าที่เทคนิคของฮาเก็นและลาบานสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นเป็นเพราะ เทคนิคและแบบฝึกหัดของฮาเก็นมีการใช้ชุดคำถามที่ตรงประเด็นที่เมื่อนำมาใช้ในการตีความและค้นหาตัวละครในช่วงแรกของการฝึกซ้อมสามารถทำให้ผู้วิจัยค้นพบแก่นของตัวละคร

ได้อย่างแม่นยำและเมื่อนำเทคนิคแรงขับทางกายภาพของลาบานที่สามารถใช้การเคลื่อนไหวร่างกายภายนอกเข้าใจไปถึงความรู้สึกนึกคิดภายในใจได้ ผู้วิจัยจึงจับจุดร่วมของการทำงานกับความรู้สึกภายในของทั้ง 2 เทคนิคมาใช้ โดยนำเทคนิคแรงขับเคลื่อนไหวทางกายภาพของลาบานมาใช้เพื่อนำไปสู่แกนและความรู้สึกภายในของตัวละครแบบที่ใช้ฮาเกินในการตีความและประกอบสร้างตัวละครในช่วงแรกได้ จนท้ายที่สุดเมื่อเข้าถึงแกนของตัวละครจนนำไปสู่การมีความต้องการแบบตัวละครได้ และเมื่อความต้องการของตัวละครถูกขับไปตามสถานการณ์ภายในเรื่อง นักแสดงก็จะสามารถสื่อสารพฤติกรรมของตัวละครออกมาได้ในที่สุด





## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยในฐานะนักแสดงและนิสิตปริญญาโทด้านการแสดง มีความสนใจในการศึกษาเรียนรู้เทคนิคการแสดงที่ช่วยสร้างความสมดุลระหว่างความเชื่อ ความรู้สึกนึกคิด ความจริงภายในและการแสดงออกทางร่างกายภายนอกด้วยมีทัศนะที่ว่า การเป็นนักแสดงที่สามารถแสดงเป็นตัวละครได้อย่างสมบทบาท คือนักแสดงที่สามารถหาสมดุลและเชื่อมโยงความรู้สึกภายในและแสดงออกสู่ร่างกายภายนอกได้ ผู้วิจัยจึงศึกษาเทคนิคการแสดงของอุทา ฮาเก็น และรูดอล์ฟ ฟอน ลาบานเพื่อนำเทคนิคที่โดดเด่นของทั้งสองแนวทางนี้มาปรับใช้เพื่อพัฒนาการแสดงของตนเองและได้เลือกบทละครเรื่อง ลาฟฟิง ไวลด์ ในบทตัวละครผู้หญิงซึ่งมีความใกล้เคียงกับผู้วิจัยอย่างมากเพื่อเป็นบททดสอบว่าผู้วิจัยจะสามารถใช้ลักษณะเด่นของทั้ง 2 เทคนิคมาหาสมดุลและเชื่อมโยงความจริงภายในออกสู่ภายนอกได้อย่างไร

จากการนำเสนอผลวิจัยผ่านการจัดแสดงทั้ง 3 รอบ ผู้วิจัยพบว่าการฝึกฝนเทคนิคของฮาเก็นและลาบานควบคู่กันทำให้ผู้วิจัยสามารถแสดงเป็นตัวละครผู้หญิงในเรื่อง ลาฟฟิง ไวลด์ ได้ เพราะผู้วิจัยสามารถเชื่อได้จริง ๆ ว่าตนเองเป็นตัวละคร มีความคิด ความเชื่อ มีประสบการณ์แบบตัวละคร อีกทั้งยังสามารถใช้การเคลื่อนไหวร่างกายขณะแสดงได้อย่างคล่องแคล่วและสอดคล้องกับความเชื่อ ความรู้สึกนึกคิดภายในของตัวละคร จนสามารถถ่ายทอดพฤติกรรมของตัวละครออกมาผ่านการเคลื่อนไหวแบบตัวละครได้อย่างเป็นธรรมชาติ สมเหตุสมผลกับตัวละครและบทละคร อีกทั้งยังเห็นประสิทธิผลของการพัฒนาการแสดงของตนเองในมิติที่หลากหลาย ได้ค้นพบการก้าวข้ามขีดจำกัดของตนเองในหลากหลายรูปแบบ ทำให้ไม่ติดกับการแสดงในรูปแบบซ้ำเดิม และสนุกไปกับการทดลองทางเลือกในการเป็นตัวละครที่หลากหลายมิติตลอดการฝึกซ้อมจนถึงวันที่แสดงจริง ความสนุกกับบทบาทที่แสดงเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดการผ่อนคลายและปล่อยวางอันเนื่องมาจากการวางใจในตนเองเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถแสดงได้ ข้อค้นพบที่สำคัญนอกจากการใช้ 2 เทคนิคนี้พัฒนาการแสดงของตนเองได้จริงแล้ว อีกประการหนึ่งคือหากนักแสดงมีความวางใจ เชื่อมั่นในตนเอง และสนุกไปกับการแสดงก็จะสามารถสนุกกับมิติการเป็นตัวละครที่หลากหลายอย่างไม่ยึดติดได้ และทำให้นักแสดงมีอิสระในการค้นพบความเป็นไปได้ทางการแสดงอีกมากมาย

อย่างไรก็ดีการฝึกฝนของนักแสดงเป็นสิ่งที่สำคัญและในการแสดงแต่ละเรื่องก็ไม่ควรจำกัดอยู่แค่การใช้เทคนิคใดเทคนิคหนึ่งเพียงเท่านั้นแต่ควรทดลองค้นหาเทคนิคที่หลากหลายที่เหมาะสมกับตนเองและบทที่ได้รับเพื่อให้เจอมิติทางการแสดงใหม่ ๆ และสามารถพัฒนาการแสดงได้ต่อไป

### ข้อเสนอแนะ

1. เทคนิคของ อุทา ฮาเก็น และรูดอล์ฟ ฟอน ลาบาน เป็น 2 เทคนิคที่ผู้วิจัยค้นพบว่าหากนักแสดงหมั่นฝึกฝน และเลือกใช้เทคนิคให้ตรงจุดกับตัวละครและบทละครที่แสดง นับเป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพมากสำหรับพัฒนาทักษะการแสดงของนักแสดง ซึ่งนักแสดงหรือผู้สนใจศาสตร์การแสดงสามารถนำ 2 เทคนิคดังกล่าวไปใช้กับการแสดงรูปแบบอื่นนอกเหนือละครสุชนาฏกรรมได้
2. ปัจจัยในการแสดงละครสุชนาฏกรรมยังมีปัจจัยด้านอื่นนอกจากการฝึกฝนด้านความเชื่อและการใช้ร่างกายที่สอดคล้องกัน แต่การแสดงละครสุชนาฏกรรมยังมีปัจจัยที่ส่งผลต่อความขบขันภายในเรื่อง เช่น จังหวะการรับส่งของคู่แสดง การจัดการพลังงานของนักแสดง ฯลฯ ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการฝึกฝน และทำความเข้าใจปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้เป็นเรื่องสำคัญและจำเป็นกับการแสดงละครสุชนาฏกรรมเช่นกัน นักแสดงหรือผู้สนใจการแสดงละครสุชนาฏกรรมจึงควรหมั่นฝึกฝนทักษะเหล่านี้ที่เป็นตัวส่งเสริมละครสุชนาฏกรรมด้วยเช่นกัน
3. ผู้วิจัยได้เรียนรู้ข้อสำคัญข้อหนึ่งคือแม้จะฝึกฝนทั้ง 2 เทคนิคนี้มาอย่างดีแต่สิ่งสำคัญที่เป็นพื้นฐานสำคัญของนักแสดงอย่างการผ่อนคลาย (relaxation) และการปล่อยวาง (let go) เป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก ผู้วิจัยพบว่า 2 สิ่งนี้เป็นพื้นฐานที่นักแสดงไม่ควรละเลย เพราะเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้นักแสดงพร้อมกับการสวมบทบาทเป็นตัวละครได้

## บรรณานุกรม

- Adrian, B. (2008). *Actor training the Laban way: an integrated approach to voice, speech, and movement*. New York: Allworth Press.
- American History From Revolution to Reconstruction and beyond. (2012). *Ronald Wilson Reagan State of the Union 1987 - 27 January 1987* [Online]. Retrieved from <https://www.let.rug.nl/usa/presidents/ronald-wilson-reagan/state-of-the-union-1987.php> [25 Nov. 2023]
- Ates, A. (2023). *The Definitive Guide to Uta Hagen's Acting Technique* [Online]. Retrieved from <https://www.backstage.com/magazine/article/the-definitive-guide-to-uta-hagens-acting-technique-68922/> [12 June 2023]
- Benedetti, J. (2007). *The Art of the Actor*. New York: Taylor & Francis Group.
- Bloom, K., Adrian, B., Casciero, T., Mizenko, J., & Porter, C. (2018). *The Laban workbook for actors: A practical training guide with video*: Bloomsbury Publishing Plc.
- Hagen, U. (1973). *Respect for Acting*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Hagen, U. (1991). *Challenge for the Actor*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Melton, J. G. (2023). *New Age movement religious movement* [Online]. Retrieved from <https://www.britannica.com/topic/theosophy> [25 Nov. 2023]
- Olsen, C. (Ed.) (2016). *Acting comedy*. Abingdon: Routledge.
- Robinson, D. R. (1999). *The physical comedy handbook*. Portsmouth: Heinemann.
- ณัฐพล ปิณฑุโสภณ. (2552). *การแสดง = Acting* (พิมพ์ครั้งที่ 3) ปทุมธานี: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.

นพมาศ แวหงส์, บ. ก. (2565). *ปริทัศน์ศิลปการละคร* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ:

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พรรัตน์ ดำรุง. (2564). *วิจัยการแสดง : สร้างความรู้ใหม่ด้วยการทำละคร*. นนทบุรี: บริษัท

ภาพพิมพ์ จำกัด.

มัทนี รัตติน. (2565). *ศิลปะการแสดงละคร (Acting): หลักเบื้องต้นและการฝึกซ้อม*

กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

เสถียรวุฒิ จันทร์เพ็ญสุข. (2560). *กระบวนการฝึกซ้อมนักแสดงละครใบ้เพื่อแก้ไขปัญหา*

*นักแสดงขาดความจริงภายใน* (สารนิพนธ์มหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

กรุงเทพฯ.



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	ชญาณี วรพงศ์พินิจ
วัน เดือน ปี เกิด	30 ตุลาคม 2541
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	ศิลปศาสตรบัณฑิต (วรรณคดี) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ที่อยู่ปัจจุบัน	19/28 หมู่บ้านมนชญา 4 ซอยสายไหม 44/1 ถนนสายไหม แขวงสายไหม เขตสายไหม กรุงเทพฯ 10220



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY