การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการแสดงของไมเคิล เชคอฟ เพื่อพัฒนาความสามารถในการเข้าสู่การเป็นตัวละครของนักแสดง : กรณีศึกษาตัวละคร โลมอฟ ในบทละครเรื่อง เดอะ พรอพโพเซิล ของ แอนตัน เชคอฟ

Applying Michael Chekhov's Techniques for Improving Actor's Ability to Embody a Character: A Case Study of Character Lomov in Anton Chekhov's The Proposal

สหัสวรรษ โชติขันธ์* ดังกมล ณ ป้อมเพ็ชร **
Sahatsawat Chotkhan* Dangkamon Na Pombejra **
Corresponding Author Email:sahatsawatchotkhan@gmail.com

วันที่รับบทความ 26 พฤษภาคม 2568
วันที่แก้ไขบทความ 29 กันยายน 2568
วันที่ตอบรับบทความ 12 ตุลาคม 2568

บทคัดย่อ

งานวิจัยชิ้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการแสดงของไมเคิล เชคอฟ (Michael Chekhov) ในการพัฒนาทักษะด้านความเชื่อในตัวละครและสมาธิ ผ่านกระบวนการฝึกซ้อมบทบาท "โลมอฟ" จากละครเรื่อง "The Proposal" ซึ่งเป็นละครประเภทฟาร์ซที่มีความซับซ้อนทั้งทางอารมณ์และจังหวะการแสดง การใช้เทคนิคเชคอฟช่วยให้นักแสดงสามารถเข้าถึงสภาวะภายในของตัวละครได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น และเสริมสร้างสมาธิที่มั่นคงระหว่างการแสดง ส่งผลให้สามารถ

* นิสิตระดับปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาศิลปะการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
* Master's degree students of the Department of Dramatic Arts, Faculty of Arts, Chulalongkorn University, sahatsawatchotkhan@gmail.com
** อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
** Advisor, Assistant Professor, Department of Dramatic Arts, Faculty of Arts, Chulalongkorn University

ถ่ายทอดอารมณ์และพลังของบทบาทได้อย่างเต็มที่ ในกระบวนการฝึกซ้อมผู้วิจัยได้เผชิญกับความท้าทายเรื่องการใช้พลังงานทางร่างกายที่ส่งผลต่อการถ่ายทอดอารมณ์และความเข้มข้นของตัวละคร จึงมีการปรับเปลี่ยนกระบวนการฝึกซ้อมโดยเน้นการปรับสมดุลของพลังงานและการตอบสนองในกลุ่มนักแสดง ผลจากการปรับวิธีฝึกนี้ทำให้เกิดพัฒนาการที่ชัดเจนทั้งในด้านความมั่นใจและการแสดงออกของนักแสดงแม้ว่าในวันแสดงจริงจะมีข้อจำกัดจากเหตุการณ์แผ่นดินไหว ทำให้การแสดงสามารถจัดขึ้นได้เพียงรอบเดียว และไม่สามารถเก็บข้อมูลจากผู้ชมได้อย่างครบถ้วน แต่ผลการประเมินจากการสะท้อนตนเองของผู้วิจัย รวมถึงความคิดเห็นจากผู้กำกับและผู้ทรงคุณวุฒิ ยังคงยืนยันว่าเทคนิคของไมเคิล เชคอฟเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาทักษะการแสดงอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะในด้านการสร้างและรักษาภาวะตัวละครที่มีความซับซ้อนและหลากหลายทางอารมณ์

คำสำคัญ: ความเชื่อในตัวละคร, สมาธิ

Abstract

This research aims to study the application of Michael Chekhov's acting theory in developing skills in character belief and concentration through the rehearsal process for the character "Lomov" from "The Proposal," a farce with complexity in both emotional expression and performance rhythm. Chekhov's techniques helped the actor access the character's inner state more deeply and strengthen concentration during performance, resulting in fuller expression of emotions and character energy.

During rehearsals, the researcher faced challenges regarding physical energy use that affected emotional expression and character intensity. This led to adjustments in the rehearsal process, emphasizing energy balance and responsiveness among the cast. These training modifications resulted in clear development in both the actor's confidence and expression.

Although on the actual performance day, limitations arose from an earthquake, allowing only one performance and incomplete audience data collection, evaluations from the researcher's self-reflection, along with feedback from the director and experts, confirmed that Michael Chekhov's techniques remain effective tools for systematically developing acting skills, particularly in creating and maintaining complex characters with diverse emotional states.

Keyword: Belief in character, Concentration

บทนำ

นักแสดงคือผู้ที่สวมบทบาทเป็นตัวละครตามที่ได้รับ เพื่อให้ผู้ชมเชื่อในบทบาทนั้น ๆ และสามารถสื่อสารประเด็นสำคัญของละครให้กับผู้ชมได้ ซึ่งนักแสดงต้องอาศัยทั้งทักษะทางร่างกาย จิตใจ และจินตนาการในการสร้างตัวละครให้น่าเชื่อถือ นักแสดงจำเป็นต้อง “เป็น” ตัวละคร ไม่ใช่เพียงแค่ “แสดง” เป็นตัวละคร เพื่อให้ผู้ชมรู้สึกว่าตัวละครมีชีวิตจริงอยู่บนเวที คอนสแตนติน สตานิสลาฟสกี (Constantin Stanislavski) นักการละครชาวรัสเซีย ตระหนักได้ว่านักแสดงเป็นส่วนสำคัญในการสร้างตัวละคร โดยกระบวนการนี้ไม่ใช่การลบตัวตนของนักแสดง แต่เป็นการหลอมรวมประสบการณ์ชีวิตของนักแสดงเข้ากับตัวละครที่ผู้เขียนสร้างขึ้น ก่อให้เกิดสิ่งใหม่ที่เรียกว่าบทบาท สตานิสลาฟสกีเปรียบเทียบกระบวนการนี้กับการให้กำเนิดบุตร โดยผู้เขียนบทเป็นบิดา นักแสดงเป็นมารดา และผู้กำกับการแสดงเป็นผู้ทำคลอด ที่ช่วยในกระบวนการ ‘คลอด’ ตัวละครออกมา (Benedetti, p.95) ซึ่งผู้วิจัยในฐานะนักแสดงประสบปัญหาสำคัญในการแสดง คือ “ความเชื่อในตัวละคร” และ “สมาธิ” ขณะทำการแสดง กล่าวคือ เมื่อขณะกำลังแสดงอยู่มีบางภาวะที่เกิดขึ้นที่ไม่ใช่ตัวละครแต่เป็นตัวนักแสดงเองที่ไม่อยู่กับสถานการณ์มากพอ ซึ่งเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อคุณภาพของการถ่ายทอดเรื่องราว ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าหากจะต้องสร้างตัวละครขึ้นมานั้นการที่จะใช้เพียงประสบการณ์ชีวิตแล้วนั้นอาจไม่เพียงพอต่อการเข้าสู่การเป็นตัวละคร

ผู้วิจัยจึงสนใจการนำเทคนิคการแสดงของไมเคิล เชคอฟ มาใช้ในการช่วยให้นักแสดงเข้าสู่การเป็นตัวละคร โดยไมเคิล เชคอฟ เชื่อว่าการแสดงที่แค่เลียนแบบประสบการณ์ของตัวเองนั้นไม่เพียงพอ นักแสดงต้องเปลี่ยนประสบการณ์ส่วนตัวให้กลายเป็นการแสดงที่สื่อความหมายได้อย่างลึกซึ้งและเป็นสากล ซึ่งต้องสามารถส่งผลกระทบต่อผู้ชมได้ และการที่จะได้มาซึ่งผลลัพธ์เช่นนี้ นักแสดงต้องมีสมาธิและใช้เทคนิคที่ช่วยค้นพบพลังภายในที่ยิ่งใหญ่กว่า เพื่อนำพลังนั้นมาถ่ายทอดผ่านการแสดง (Petit, p.9) ดังนั้นนักแสดงนอกจากจะค้นหาประสบการณ์ของตนเองแล้วยังต้องฝึกฝนทฤษฎีการแสดงเพิ่มเติมด้วยการแสดงเพื่อให้นักแสดงได้พัฒนาความสามารถของนักแสดงเพื่อเข้าสู่การเป็นตัวละคร

ไมเคิล เชคอฟ ได้เน้นย้ำถึงนักแสดงว่า เราต้องไม่หยุดแสดง แต่ต้องก้าวไปข้างหน้า หากเราเข้าใจส่วนลึกของชีวิต พลัง ความสามารถของเราจะเติบโตและแสดงออกมาได้ดีขึ้น เราจะใช้การแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพและเข้มแข็งมากขึ้นเมื่อเข้าใจว่าบางครั้งเราก็มีแรงบันดาลใจในฐานะศิลปิน ที่อาจเกิดขึ้นจากภายใน ซึ่งเราไม่สามารถเข้าถึงได้ด้วยวิธีอื่น นอกจากการเปลี่ยนมุมมองและแนวคิดใหม่ ๆ เกี่ยวกับตัวเองและงานศิลปะของเรา (Petit, p.12)

ผู้วิจัยจึงคาดว่าเมื่อนำบทละครเรื่อง “The Proposal” (“เดอะ พรอพโพซอล”) โดย Anton Chekhov (แอนตัน เชคอฟ) ซึ่งเป็น ละครจำอวด หรือ ฟาร์ซ (farce) มาใช้ในการแสดงพร้อมกับนำทฤษฎีของไมเคิล เชคอฟมาใช้จะช่วยแก้ปัญหา “ความเชื่อในตัวละคร” และ “สมาธิ” ตัวอย่างเช่น นักแสดงเป็นคนไทยอายุ 24 ปี ที่อาศัยอยู่ในปี พ.ศ. 2567 แต่ต้องแสดงเป็นตัวละครที่มีลักษณะต่างออกไปอย่างสิ้นเชิง เช่น Lomov ราวอายุ 30 ปี ตัวละครที่มีอายุห่างจากผู้แสดง มีพฤติกรรมที่แตกต่าง มีมุมมองทางสังคม มีทัศนคติ ความคิด เนื่องจากอายุที่มากมักจะมีวิสัยทัศน์การมองโลกที่กว้างกว่า หรือสภาพสังคมที่แตกต่าง อดีตที่เคยทำมา ความท้าทายนี้เกิดขึ้นเมื่อ

นักแสดงต้องเข้าถึงและแสดงออกถึงประสบการณ์ชีวิต มุมมอง และพฤติกรรมที่อยู่นอกเหนือจากประสบการณ์ส่วนตัวของตน ทำให้เกิดความยากลำบากในการสร้างความเชื่อที่แท้จริงในตัวละครและการแสดงออกอย่างสมจริง และต่างออกไปอย่างสิ้นเชิง จึงเป็นเรื่องท้าทาย ที่ผู้วิจัยจะสร้างความเชื่อแบบตัวละครให้แข็งแรงและแสดงออกมาอย่างธรรมชาติ 2. สมาธิ (Concentration) ปัญหานี้ไม่ได้เกิดขึ้นบ่อยมากแต่ก็เป็นปัญหาที่สำคัญอย่างมากกล่าวคือ หากนักแสดงไม่ได้ตั้งต้นจากการมีสมาธิทั้งก่อนหรือขณะเล่น ความเสี่ยงที่จะเกิดข้อผิดพลาดก็เกิดขึ้นได้สูง เพราะในกรณีของผู้วิจัยนอกจากจะต้องมีสมาธิในการจำบท (Script) และ ยังต้องจำการเดิน (Blocking) แล้วนั้น ผู้แสดงจะต้องตอบโต้กับผู้แสดงอีกถึงสองคนอย่างต่อเนื่อง โดยนอกจากการเชื่อคู่แสดงแล้วสมาธิก็ยังต้องมีอย่างมาก ผู้แสดงจึงต้องใช้สมาธิสูงเพราะต้องอยู่กับสถานการณ์ที่แสดง แสดงด้วยความจริง เข้าถึงสภาวะของตัวละคร ไมเคิล เชคอฟ ได้บอกว่า ตัวตนของนักแสดงเองมักจะอ่อนแอ แต่ถ้าเราฝึกสมาธิ เราจะเห็นว่าความรู้สึก “ตัวตน” นี้จะแข็งแกร่งขึ้น และเราจะรู้สึกว่าเราจดจ่ออยู่กับจิตวิญญาณของตัวเอง ความสามารถในการจดจ่อและฝึกสมาธิ (Petie, p.9) ในงานวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายในการศึกษาทฤษฎีการแสดงของไมเคิล เชคอฟ โดยเน้นการวิเคราะห์ว่าหลักการเหล่านี้สามารถพัฒนาทักษะการแสดงของนักแสดงได้อย่างไร โดยเฉพาะในด้านความเชื่อและสมาธิ ในการวิจัยนี้จึงต้องการใช้ทฤษฎีของเชคอฟ มาพัฒนาแก้ไขการแสดงของตน โดยเลือกแสดงบท Lomov เรื่อง “เดอะ พรอพโพซอล” ผู้วิจัยจึงทดลองภายใต้สมมติฐานว่าเมื่อนำทฤษฎีการแสดงของ ไมเคิล เชคอฟ มาใช้ในบทละคร เรื่อง “เดอะ พรอพโพซอล” ผ่านตัวละคร Lomov จะทำให้ผู้วิจัยมีความเชื่อที่มากพอจนสามารถถ่ายทอดตัวละคร มีสมาธิ และเข้าใจในตัวละครได้เพื่อสร้างองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่สนใจในศาสตร์การแสดงต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการแสดงของไมเคิล เชคอฟ ในการแสดงบทละครเรื่อง “เดอะ พรอพโพซอล” ของ Anton Chekhov

สมมติฐานของงานวิจัย

การใช้ทฤษฎีการแสดงเกี่ยวกับการพัฒนาตัวละครและการใช้สมาธิของนักแสดงของไมเคิล เชคอฟ สามารถช่วยให้นักแสดงสวมบทบาทตัวละครและมีสมาธิในการแสดงละครได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ระเบียบวิธีวิจัย

1. ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการแสดง โดยเฉพาะทฤษฎีการแสดงของไมเคิล เชคอฟ เพื่อใช้เป็นกรอบในการพัฒนาทักษะการแสดง

2. วิเคราะห์บทละครและตัวละคร เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์และแรงขับภายในของตัวละครตามบริบทที่บทละครกำหนด

3. ฝึกฝนการแสดงผ่านแบบฝึกหัดที่คัดเลือกมาจากทฤษฎีของไมเคิล เชคอฟ ได้แก่ คุณภาพของการเคลื่อนไหว (Quality of Movement), ท่าทางสะท้อนภาวะภายใน (Psychological Gesture) และ จังหวะห้วน–จังหวะต่อเนื่อง (Staccato/Legato) การขยายตัวและการหดตัว (Expanding and Contracting) โดยทดลองฝึกทั้งเดี่ยวและร่วมกับผู้กำกับการแสดง

4. จัดแสดงผลงานจากกระบวนการฝึกฝน ณ ศูนย์ศิลปการละครสดใส พันธุมโกมล โดยมีผู้ชมประมาณ 100 คน

5. ประเมินผลจากการแสดงจริงจำนวน 3 รอบ ผ่านการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านการแสดง และแบบสอบถามจากกลุ่มผู้ชมจำนวน 50 ชุด

6. สรุปผล วิเคราะห์ข้อค้นพบ พร้อมนำเสนอข้อเสนอแนะในรูปแบบเล่มงานวิจัย

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

งานวิจัยฉบับนี้จัดอยู่ในประเภทงานวิจัยเชิงสร้างสรรค์ด้านศิลปะการละคร (Creative Research) ซึ่งประกอบด้วยการตั้งคำถามวิจัย การสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมอย่างเป็นระบบ และการออกแบบกระบวนการสร้างสรรค์การแสดงเพื่อให้สามารถตอบโจทย์ที่ตั้งไว้ได้ (อ้างอิงจาก พรรัตน์ ดำรุง, 2560, หน้า 21) สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งขั้นตอนการวิจัยออกดังนี้ 1.การทบทวนวรรณกรรมและแนวคิด 2.วิเคราะห์บทละครและตัวละคร 3.กระบวนการฝึกฝนการแสดงตามทฤษฎีและแบบฝึกหัดของไมเคิล เชคอฟ 4.การซ้อมร่วมกับนักแสดงและผู้กำกับการแสดง 5.การนำเสนอผลงาน

การทบทวนวรณกรรม และแนวคิด

บทละครเรื่อง ”เดอะ พรอพโพซอล”

บทละคร “เดอะ พรอพโพซอล” ของ Anton Chekhov จัดอยู่ในละครตลกประเภท ฟาร์ซ ซึ่งมีลักษณะเด่นคือการดำเนินเรื่องด้วยจังหวะที่รวดเร็ว แม่นยำ และการสร้างเสียงหัวเราะผ่านสถานการณ์เกินจริง ความไร้เหตุผลของตัวละคร และความเข้าใจผิดที่ลุกลามอย่างไม่สมเหตุสมผล ละครประเภทนี้มักใช้จำนวนตัวละครน้อย ฉากเดียว และเหตุการณ์ที่กระชับแต่เต็มไปด้วยพลังทางอารมณ์ ซึ่งถือเป็นความท้าทายอย่างยิ่งสำหรับนักแสดงในการควบคุมจังหวะและสื่อสารภาวะภายในของตัวละครให้สอดคล้องกับบรรยากาศของเรื่อง

“เดอะ พรอพโพซอล” เขียนขึ้นในปี ค.ศ. 1890 โดยมีเพียงสามตัวละครหลักและดำเนินเรื่องในบ้านของตัวละครหญิงเพียงฉากเดียว เรื่องราวเริ่มต้นจากชายหนุ่มชื่อโลมอฟ ที่ตั้งใจจะมาสู่ขอนาตาลยา หญิงสาวเพื่อนบ้าน แต่กลับกลายเป็นการทะเลาะกันอย่างรุนแรงระหว่างทั้งสองเกี่ยวกับที่ดิน สุนัขล่าสัตว์ และศักดิ์ศรีส่วนตัว จนในที่สุดก็ลืมวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการมาขอแต่งงาน ความตลกจึงเกิดจากความตึงเครียดที่ขับเคลื่อนด้วยอัตตา ความเชื่อผิด ๆ และการยึดมั่นในรายละเอียดเล็กน้อยแม้จะเป็นบทละครขนาดสั้นที่มีโครงเรื่องเรียบง่าย แต่ “เดอะ พรอพโพซอล” กลับแฝงแนวคิดวิพากษ์สังคมไว้อย่างแนบเนียน โดยเฉพาะการเสียดสีความคิดแบบวัตถุนิยม การแต่งงานตามหน้าที่ และการยึดถือศักดิ์ศรีส่วนตัวอย่างไร้เหตุผล ลักษณะเหล่านี้สะท้อนธรรมชาติ

ของมนุษย์ในสภาวะกดดัน และทำให้บทละครเรื่องนี้ยังคงได้รับความนิยมทั้งในแง่ของการแสดงเพื่อความบันเทิง และการศึกษาในด้านศิลปะการละคร

ด้วยคุณสมบัติเหล่านี้ บทละคร “เดอะ พรอพโพซอล” จึงเหมาะสมอย่างยิ่งกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัยฉบับนี้ ซึ่งต้องการศึกษาการประยุกต์ใช้เทคนิคของไมเคิล เชคอฟ ในการฝึกฝนสมาธิและความเชื่อในตัวละคร ภายใต้สถานการณ์การแสดงที่เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ ความขัดแย้ง และจังหวะที่ต้องแม่นยำ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการแสดงในประเภทฟาร์ซ

ละครประเภทฟาร์ซ

ละครประเภทฟาร์ซ คือรูปแบบหนึ่งของละครตลกที่มีลักษณะเด่นคือการใช้สถานการณ์เกินจริง การเข้าใจผิด และการกระทำที่รวดเร็วเพื่อสร้างเสียงหัวเราะจากผู้ชม จุดเด่นของ ฟาร์ซ อยู่ที่ความโกลาหลและความวุ่นวายที่มักเกิดจากเหตุการณ์ที่ไม่สมเหตุสมผล การพัฒนาเรื่องราวที่รวดเร็ว และการแสดงออกทางกายภาพของตัวละครที่ชัดเจนเกินจริง เช่น ตัวละครที่หลงตัวเอง ขี้ตกใจ หรือไร้เหตุผลอย่างสุดโต่ง Dario Dalla Costa (2004, p.1) อธิบายไว้ว่า ฟาร์ซ คือ “a comic dramatic work using buffoonery and horseplay and often including crude characterisation and improbable situations” หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ บทละครที่เน้นการสร้างเสียงหัวเราะจากความตลกขบขันเชิงสถานการณ์ มากกว่าจากคำพูดที่มีไหวพริบแบบละครตลกทั่วไป นอกจากนี้ ฟาร์ซ ยังถูกจัดว่าเป็น “visual comedy” มากกว่า “verbal comedy” เพราะผู้ชมมักหัวเราะจากสิ่งที่เห็น มากกว่าสิ่งที่ตัวละครพูด (Costa, 2004, p.13) Costa ยังเสนออีกว่า แม้ ฟาร์ซ จะดูเหมือนละครตลกที่ไม่มีสาระ แต่แท้จริงแล้วมีโครงสร้างที่ซับซ้อน และสามารถสะท้อนประเด็นทางสังคม ศีลธรรม และการเมืองได้อย่างแนบเนียน ผ่านการใช้ตัวละครและสถานการณ์เหนือจริงเป็นเครื่องมือในการเสียดสี (Costa, 2004, p.iv) จุดเด่นอีกประการหนึ่งของฟาร์ซ คือการเล่นกับ “การเข้าใจผิด” และ “จังหวะ” ซึ่งมักปรากฏในรูปแบบของตัวละครที่เข้าใจผิดซึ่งกันและกัน เช่น เข้าใจผิดว่าอีกฝ่ายเป็นคนอื่น ซ่อนคนในห้อง หรือวัตถุหนึ่งทำให้เกิดเหตุการณ์ลูกโซ่ ความเข้าใจผิดเหล่านี้เป็นแรงขับเคลื่อนหลักของพล็อต ทำให้เรื่องดำเนินไปอย่างรวดเร็วและเหนือความคาดหมาย (Davis, 2003) แม้ว่าละคร ฟาร์ซ จะดูเบาสมองและตลกโปกฮา แต่ก็สามารถสะท้อนความจริงของมนุษย์ในสถานการณ์กดดัน เช่น ความกลัว การปกปิด ความโง่เขลา หรือความโลภ และมักแอบแฝงการวิพากษ์หรือเสียดสีค่านิยมของสังคมไว้อย่างแนบเนียน จึงถือได้ว่า ฟาร์ซ ไม่ใช่เพียงศิลปะเพื่อความบันเทิง แต่ยังเป็นเครื่องมือทางวรรณศิลป์ในการตั้งคำถามต่อความเป็นจริง

หลักพื้นฐานการแสดง

ก่อนเข้าสู่การวิเคราะห์เชิงลึกของตัวละครโลมอฟ ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎีการตีความตัวละครในแนวทางของ The Method ซึ่งถือเป็นกรอบพื้นฐานสำคัญในการสร้างความเข้าใจตัวละคร โดยเน้นการค้นหาแรงขับภายใน เงื่อนไขชีวิต และความสัมพันธ์กับตัวละครอื่น เพื่อให้นักแสดงสามารถเชื่อในสถานการณ์สมมติ และดำเนินการแสดงได้อย่างเป็นธรรมชาติ โดยองค์ประกอบสำคัญของการตีความตัวละคร ได้แก่ ความต้องการอุปสรรค ความขัดแย้ง ความสัมพันธ์ และแรงผลักที่ทำให้

ต้องลงมือทันทีเพื่อให้เข้าใจโครงสร้างภายในของตัวละครโลมอฟอย่างเป็นระบบ ผู้วิจัยได้จัดทำตารางวิเคราะห์โดยใช้กรอบการตีความเชิงจิตวิทยาดังนี้

การวิเคราะห์	คำอธิบาย
ความต้องการ (Objective)	ต้องการแต่งงานกับนาตาลยาเพื่อความมั่นคงในชีวิต
เป้าหมายหลัก (Superobjective)	ต้องการหลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียว ต้องการความมั่นคงทั้งทางสังคมและอารมณ์
อุปสรรค (Obstacle)	สุขภาพอ่อนแอ ความวิตกกังวล ความขัดแย้งที่เกิดจากการทะเลาะกันในสถานการณ์จริง
ความขัดแย้ง (Conflict)	ขัดแย้งกับนาตาลยาและพ่อของเธอจากเรื่องที่ดิน สุนัข และศักดิ์ศรี / ขัดแย้งภายในตนเองจากความลังเลและความกลัว
ความขัดแย้งภายใน (Inner Conflict)	กลัวถูกปฏิเสธ กลัวความผิดหวัง มีความสั่นไหวทางอารมณ์ที่ควบคุมไม่ได้
เงื่อนไขพื้นฐาน (Given Circumstances)	ชายโสดอายุประมาณ 35 ปี มีที่ดินและฐานะพอสมควร อาศัยในรัสเซียยุคปลายศตวรรษที่ 19 ประสบปัญหาสุขภาพ เช่น โรคหัวใจ
ความสัมพันธ์ (Relationship)	มีความสัมพันธ์ซับซ้อนกับนาตาลยาในเชิงความหวัง ความกลัว และการขัดแย้ง / กับพ่อนาตาลยาเป็นการชิงไหวชิงพริบ
ภูมิหลัง (Background)	มาจากตระกูลผู้ดีเก่าที่มีความภูมิใจในศักดิ์ศรีของตนเอง แต่เริ่มตกต่ำ
ความฉุกเฉินเร่งด่วน (Urgency)	กลัวว่าจะไม่มีโอกาสอีก หากไม่รีบลงมือ สุขภาพอาจทรุดและแก่เกินไปที่จะมีครอบครัวได้

ประวัติและหลักการแสดงของ ไมเคิล เชคอฟ

ไมเคิล เชคอฟ (Michael Chekhov) หรือชื่อเต็มว่า มิคาอิล อเล็กซานโดรวิช เชคอฟ (Mikhail Alexandrovich Chekhov) เกิดเมื่อวันที่ 16 สิงหาคม ค.ศ. 1891 ณ เมืองเซนต์ปีเตอร์สเบิร์ก ประเทศรัสเซีย เขาเป็นบุคคลสำคัญในแวดวงศิลปะการละครของศตวรรษที่ 20 โดยมีบทบาททั้งในฐานะนักแสดง ผู้กำกับกรแสดง และครูฝึกสอนการแสดง เชคอฟเคยศึกษาและร่วมงานกับคอนสแตนติน สตานิสลาฟสกี (Konstantin Stanislavski) และได้ต่อยอดแนวคิดของอาจารย์ของเขาให้กลายเป็นระบบฝึกการแสดงที่มีลักษณะเฉพาะตัว ซึ่งเน้นการเข้าถึงโลกภายในของตัวละครผ่านการใช้ร่างกาย จินตนาการ และสัญชาตญาณเชคอฟเริ่มต้นอาชีพนักแสดงในปี ค.ศ. 1913 ที่ Moscow Art Theatre และต่อมาได้พัฒนาแนวคิดของตนเองจนเกิดเป็นเทคนิคที่มีเอกลักษณ์ เช่น “ท่าทางทางจิตวิทยา” (Psychological Gesture) ซึ่งกลายเป็นองค์ประกอบสำคัญของวิธีการ

ฝึกฝนเพื่อเข้าถึงแรงขับของตัวละคร จากนั้นเขาเดินทางออกนอกประเทศในช่วงทศวรรษ 1930 และได้ก่อตั้ง The Chekhov-Boner Studio ที่ประเทศฝรั่งเศสในปี ค.ศ. 1931 ก่อนจะย้ายไปสหรัฐอเมริกาในช่วงทศวรรษ 1940 และก่อตั้ง Michael Chekhov Theatre Studio ในนครนิวยอร์คในช่วงเวลาที่อยู่ในสหรัฐฯ เขายังได้ทำงานในวงการภาพยนตร์ฮอลลีวูด และกลายเป็นครูผู้มีอิทธิพลต่อศิลปินชื่อดังระดับโลกหลายคน อาทิ มาริลิน มอนโร (Marilyn Monroe) และ จอน เดนเนอร์ (John Denner)ผลงานด้านทฤษฎีของเชคอฟที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง คือ หนังสือ To the Actor: On the Technique of Acting (1953) ซึ่งรวบรวมหลักการฝึกฝนการแสดงที่เน้นการใช้จินตนาการ พลังสร้างสรรค์ และการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำเทคนิคดังกล่าวมาใช้เพื่อเสริมสร้าง “ความเชื่อในตัวละคร” และ “สมาธิ” ของผู้แสดง โดยอาศัยแบบฝึกหัดจากหนังสือ The Michael Chekhov Handbook for the Actor เป็นหลักฐานและแนวทางในการฝึกฝนอย่างเป็นรูปธรรมได้แก่แบบฝึกหัดดังต่อไปนี้

(1) คุณภาพของการเคลื่อนไหว (Quality of Movement) แนวคิด “คุณภาพของการเคลื่อนไหว” (Quality of Movement) ในทฤษฎีการแสดงของไมเคิล เชคอฟ ไม่ได้หมายถึงเพียงการขยับร่างกายเพื่อสร้างท่าทางเท่านั้น แต่หมายถึงการเคลื่อนไหวที่สะท้อนพลังงานภายในและภาวะทางอารมณ์อย่างลึกซึ้ง เชคอฟมองว่าคุณภาพของการเคลื่อนไหว เช่น ความหนักเบา ความเร็ว หรือจังหวะ ล้วนส่งผลต่อการรับรู้ของผู้ชม และช่วยสร้าง “ชีวิตภายใน” (inner life) ของตัวละคร Lenard Petit (2010, pp. 33–40) ผู้ถ่ายทอดเทคนิคของเชคอฟอธิบายว่า คุณภาพของการเคลื่อนไหวสามารถฝึกฝนผ่านการจำลองลักษณะของธาตุธรรมชาติ ได้แก่

- ดิน (Earth) – หนัก มั่นคง ช้า: แสดงถึงอำนาจหรือภาระ
- น้ำ (Water) – ลื่นไหล ผ่อนคลาย: แสดงถึงความอ่อนไหว ความเศร้า
- อากาศ (Air) – เบา รวดเร็ว: แสดงถึงความฝัน ความลังเล
- ไฟ (Fire) – เร็ว รุนแรง: แสดงถึงความโกรธ ความเร่าร้อน และการตอบสนองที่ฉับไว

การฝึกฝนคุณภาพของการเคลื่อนไหวไม่ใช่เพียงการเลียนแบบลักษณะภายนอก แต่คือนักแสดงต้อง “รู้สึก” คุณภาพนั้นจากภายใน เพื่อเปลี่ยนท่าทางให้กลายเป็นพลังทางการแสดงที่สื่อสารได้อย่างแท้จริง

(2) ท่าทางทางจิตวิทยา (Psychological Gesture) เป็นอีกหนึ่งองค์ประกอบหลักในระบบการแสดงของเชคอฟ ซึ่งหมายถึง “ท่าทางทางกายภาพที่แสดงออกถึงความตั้งใจหรือแรงขับภายในของตัวละคร” (Petit, 2010, pp. 45–58) นักแสดงจะเลือกท่าทางที่ชัดเจน เช่น การผลัก ดึง ยก ขว้าง หรือฉีก เพื่อเชื่อมโยงกับอารมณ์หรือความคิดเฉพาะของตัวละครในขณะนั้น “Petit” อธิบายว่าท่าทางทางจิตวิทยาสามารถฝึกได้โดยผสาน 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ (1) ท่าทางพื้นฐาน 5 แบบ: ผลัก (Pushing), ดึง (Pulling), ยก (Lifting), ขว้าง (Throwing), ฉีก (Tearing) (2) ทิศทางการเคลื่อนไหว 6 ทิศทาง: หน้า, หลัง, ขึ้น, ลง, ซ้าย, ขวา และ (3) คุณภาพของการเคลื่อนไหว: เช่น นุ่มนวล เบา หนัก เร็ว ระเบิด เฉื่อยชา ฯลฯ นอกจากนี้ ยังมี Archetypal Actions” หรือ “การกระทำต้นแบบ” ซึ่งเป็นแก่นสำคัญของเทคนิคทางการแสดงของเชคอฟ ที่เน้นการกระทำทางจิตวิทยา (psychological gesture) ผ่านท่าทางที่มีพลังทางความรู้สึกสูง “Petit” อธิบายว่า การ

กระทำต่าง ๆ ที่มนุษย์แสดงออกในชีวิตประจำวันนั้น แม้จะหลากหลาย แต่สามารถย่อเหลือเป็น “การกระทำต้นแบบ” ได้เพียงไม่กี่รูปแบบ โดยเขายกตัวอย่างไว้ 6 ประเภท ได้แก่ (1) I want (ฉันต้องการ) (2) I reject (ฉันปฏิเสธ) (3) I give (ฉันให้) (4) I take (ฉันรับ) (5) I hold my ground (ฉันยืนหยัด) และ (6) I yield (ฉันยอม) แนวคิดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้นักแสดงเชื่อมโยงกับ “แรงขับภายใน” ของตัวละคร ผ่าน ท่าทางที่มาจากสัญชาตญาณดั้งเดิม ไม่ใช่เพียงแค่การคิดวิเคราะห์ เมื่อท่าทางเหล่านี้ถูกฝึกอย่างมีจินตนาการและการเชื่อมโยงกับอารมณ์ นักแสดงจะสามารถกระตุ้นสภาวะภายในได้รวดเร็วและมีพลังมากขึ้น

(3) จังหวะห้วนและจังหวะต่อเนื่อง (Staccato / Legato)

แนวคิดเรื่องจังหวะในทฤษฎีของเชคอฟนำมาจากโลกของดนตรี โดย Lenard Petit (2010, pp. 61–67) เสนอว่า การเลือกใช้จังหวะที่ต่างกันทั้งในการเคลื่อนไหวและการพูดของนักแสดงสามารถส่งผลโดยตรงต่ออารมณ์ของฉาก Staccato คือจังหวะที่ห้วน สั้น ตัดขาดจากกัน – มักสะท้อนอารมณ์ที่รุนแรง เช่น ความโกรธ ความกังวล ความไม่แน่นอน Legato คือจังหวะที่ต่อเนื่องนุ่มนวล – แสดงถึงความฝัน ความอ่อนโยน ความเศร้าลึกซึ้ง การฝึกสลับระหว่างสองจังหวะนี้ช่วยให้นักแสดงควบคุมพลวัตของฉากได้ดีขึ้น ตัวอย่างเช่น ในฉากหนึ่ง ตัวละครอาจเริ่มด้วยจังหวะ Staccato แสดงอารมณ์ที่แข็งกร้าว แล้วเปลี่ยนเป็น Legato เพื่อสื่อถึงความอ่อนแอภายในอย่างกะทันหัน ทั้งนี้เพื่อสร้างความซับซ้อนของอารมณ์และเพิ่มมิติให้กับตัวละคร

(4) การขยายตัวและการหดตัว (Expanding and Contracting)

ในเทคนิคของ ไมเคิล เชคอฟ แนวคิดเรื่องนี้ถือเป็นหลักการที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างการเคลื่อนไหวภายในและภายนอกของนักแสดง การขยายและหดตัวไม่ได้หมายถึงเพียงแค่การเคลื่อนไหวทางกายภาพเท่านั้น แต่เป็นพลวัตทางพลังงานที่สะท้อนถึงสภาวะทางจิตใจและอารมณ์ของตัวละคร ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพของการแสดงอย่างชัดเจน (Petit, 2009, pp. 88–93)

Petit อธิบายว่าการขยายเป็นการเปิดออกสู่โลกภายนอก เป็นการเคลื่อนไหวที่สื่อถึงความมั่นใจ ความรัก หรือความโกรธ ในขณะที่การหดตัวสะท้อนถึงความรู้สึกปลอดภัย การปิดกั้น หรือความกลัว การฝึกฝนการเคลื่อนไหวทั้งสองทิศทางนี้ไม่ได้มุ่งเน้นที่ท่าทางปลายทาง แต่ให้ความสำคัญกับ “การเดินทาง” หรือพลวัตของพลังงานที่แสดงออกผ่านร่างกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่นักแสดงต้องตระหนักและควบคุมได้อย่างมีจิตสำนึก การฝึกใช้ Expansion/Contraction ยังถูกเชื่อมโยงกับการจินตนาการเชิงภาพ (imagery) โดยใช้สิ่งที่คุ้นเคย เช่น แสงอาทิตย์แทนการขยาย และน้ำแข็งแทนการหดตัว เพื่อช่วยให้นักแสดงเข้าถึงคุณภาพของพลังงานได้ชัดเจนขึ้น ภาพเปรียบเทียบเชิงสัญลักษณ์เหล่านี้ทำให้ร่างกายและจินตนาการสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างลื่นไหล ซึ่งเป็นหัวใจของเทคนิค Chekhovการสะท้อนของนักแสดงที่ฝึกฝนเทคนิคนี้พบว่า Expansion/Contraction ช่วยเปิดพื้นที่ทางความรู้สึกและสร้างความตระหนักถึงพฤติกรรมภายในที่อาจไม่รู้ตัวมาก่อน นักแสดงบางคนรู้สึกถึงอิสรภาพ ความรัก หรือความแข็งแกร่งเมื่อเข้าสู่สภาวะการขยาย ขณะที่บางคนรู้สึกถึงความลึกลับ ความซ่อนเร้น หรือแม้กระทั่งความเปราะบางในภาวะการหดตัวแนวคิด Expansion/Contraction จึงไม่ใช่เพียงเทคนิคทางกาย แต่ยังเป็นเครื่องมือทางจิตวิทยา และสุนทรียะ ที่ช่วยให้นักแสดงสามารถเข้าถึงและถ่ายทอดตัวละครได้อย่างลึกซึ้งและมีพลัง

วิเคราะห์บทละครและตัวละคร

บทละครเรื่อง “เดอะ พรอพโพซอล” ของ Anton Chekhov’s (1860- 1904) ที่เขียนขึ้นในปี 1888-1889 และตีพิมพ์ครั้งแรกในปี 1889 เมื่อเขาอายุได้ 29 ปี เนื่องจากบทละครเรื่องนี้เป็นละครประเภทฟาร์ซ ซึ่งคาดว่าเมื่อแสดง“เดอะ พรอพโพซอล” เป็นบทละครตลกสั้น ๆ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการขอแต่งงานที่ไม่ราบรื่นนัก เรื่องเริ่มจาก Lomov มาที่บ้านของ Chubukov เพื่อขอแต่งงานกับ Natalia แต่ก่อนที่เขาจะได้ขอจริง ๆ ทั้งสองก็เริ่มทะเลาะกันเรื่องที่ดินและสุนัขล่าสัตว์ ทำให้ Lomov ต้องกลับบ้านไปโดยที่ยังไม่ได้ขอแต่งงาน เมื่อ Natalia รู้ว่า Lomov มาขอแต่งงาน เธอก็รู้สึกเสียใจและอยากให้เขากลับมา Chubukov จึงเรียก Lomov กลับมา แต่ทั้งคู่ก็ยังคงทะเลาะกันอีก สุดท้ายจบลงด้วยการที่พวกเขาตกลงจะแต่งงานกัน แม้จะยังคงโต้เถียงกันไม่หยุด

(1) วิเคราะห์บทละครเรื่อง เดอะ พรอพโพซอล

“เดอะ พรอพโพซอล” เป็นบทละครหนึ่งองก์ (One-act play) ที่เขียนขึ้นโดย “แอนตัน เชคอฟ” ในช่วงปี 1888–1889 และตีพิมพ์ครั้งแรกในปี 1890 ผลงานชิ้นนี้สะท้อนสไตล์เฉพาะตัวของเชคอฟในการถ่ายทอด “เรื่องเล็ก” ให้กลายเป็น “สถานการณ์ที่ใหญ่” ผ่านบทสนทนาและพฤติกรรมของมนุษย์ธรรมดาในสถานการณ์ที่ไม่ธรรมดา ลักษณะเฉพาะของงานในช่วงนี้ของเขาคือความกระชับ ฉากเดียว ตัวละครน้อย แต่กลับสามารถเปิดเผยความลึกซึ้งของอารมณ์และแรงจูงใจภายในได้อย่างชัดเจนและร่วมสมัย บทละครเรื่องนี้มีลักษณะใกล้เคียงกับอีกบทหนึ่งของเชคอฟคือ “The Bear” ซึ่งเป็นบทละครหนึ่งองก์แนวตลกร้ายเช่นกัน ทั้งสองเรื่องต่างใช้การโต้เถียงระหว่างตัวละครชาย-หญิงเป็นแกนกลาง แต่ “เดอะ พรอพโพซอล” กลับมีความ “บ้าบอแบบมีสาระ” ที่เด่นชัดกว่า เนื่องจากตัวละครทะเลาะกันด้วยเหตุผลที่ดูเล็กน้อย แต่กลับทวีความรุนแรงขึ้นจนถึงจุดพีค แล้วเปลี่ยนกลับสู่ฉากรักได้อย่างไร้ตรรกะ ซึ่งผู้วิจัยมองว่าเป็นการสะท้อนธรรมชาติของมนุษย์ในสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยแรงกดดันและความเปราะบางทางจิตใจแม้เนื้อเรื่องจะเรียบง่าย แต่บทละครกลับมีโครงสร้างทางอารมณ์ที่ซับซ้อน ความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ที่รวดเร็ว ภาวะของการควบคุมตัวเองที่หลุดลอย และการขาดความตระหนักรู้ของตัวละคร สร้างความตลกร้ายที่มากกว่าความขบขัน เพราะภายใต้เสียงหัวเราะนั้นคือการเสียดสีพฤติกรรมของมนุษย์ที่พยายามปกป้องศักดิ์ศรีของตนจนละเลยความตั้งใจแรกเริ่มของการพบกัน ผู้วิจัยจึงมองว่า “เดอะ พรอพโพซอล” เป็นบทละครที่เหมาะสมต่อการฝึกทักษะด้านการแสดงที่ต้องใช้ทั้ง จินตนาการทางอารมณ์ และ การควบคุมพลังงานของร่างกาย

(2) วิเคราะห์ตัวละคร โลมอฟ

ในความเห็นของผู้วิจัย ตัวละคร “โลมอฟ” ในบทละคร เดอะ พรอพโพซอล คือภาพแทนของมนุษย์ที่พยายามควบคุมสถานการณ์ทางสังคมโดยใช้ตรรกะและศักดิ์ศรี แต่ภายในกลับเต็มไปด้วยความกลัว ความสับสน และความเปราะบางอย่างรุนแรง เขาคือชายวัยกลางคนที่มีสถานะทางสังคมมั่นคง แต่กลับไม่มีความมั่นใจในตนเองอย่างแท้จริง โลมอฟไม่ได้ถูกขับเคลื่อนด้วยความรัก หากแต่ถูกผลักดันด้วยความกลัวว่าจะ “แก่ไปโดยลำพัง” และต้องแต่งงานให้เร็วที่สุดก่อนที่สุขภาพจะทรุดลงไปกว่านี้ เมื่อพิจารณาในมุมของการวิเคราะห์เชิงการแสดง แกนของตัวละคร (Character Core) ของโลมอฟ คือ “ความหวาดกลัวที่จะไม่เป็นที่ยอมรับ” ซึ่งแสดงออกผ่านความพยายามที่

จะควบคุมสถานการณ์และคนรอบข้างด้วยเหตุผล ในขณะที่แรงผลักดันภายในของเขากลับมาจากความเปราะบางส่วนลึกในจิตใจ เขาต้องการความรัก ความมั่นคง และการได้รับการยอมรับ แต่กลับใช้การโต้เถียงและความตื่นตระหนกเป็นกลไกป้องกันตนเองจากการเผชิญหน้ากับความล้มเหลวเงื่อนไขของตัวละคร (Given Circumstances) ที่มีผลต่อพฤติกรรมของโลมอฟ ได้แก่ สถานะทางสังคมในฐานะเจ้าของที่ดินวัยกลางคนที่ยังไม่ได้แต่งงาน ปัญหาสุขภาพที่บีบให้เขารีบตัดสินใจเรื่องชีวิตคู่ และการต้องเผชิญหน้ากับตัวละครอื่นที่ไม่ยอมอ่อนข้อให้ในสถานการณ์ที่เขาคิดว่าควรจะควบคุมได้ สิ่งเหล่านี้ล้วนหล่อหลอมให้โลมอฟแสดงออกอย่างสับสนและขัดแย้งกับแรงจูงใจภายในของตนเองแม้เจตนารมณ์ของเขาจะดูสมเหตุสมผล แต่เมื่อโลมอฟเริ่มสื่อสารกับนาตาลยาและสเตฟาน พ่อของเธอ สิ่งที่เผยออกมากลับไม่ใช่ความมั่นใจหรือความอ่อนโยน แต่เป็นอาการวิตกกังวลและแรงต่อต้านอย่างไร้เหตุผล ซึ่งจากการตีความร่วมกับผู้กำกับ ได้ลงความเห็นว่าโลมอฟมีภาวะ Panic Attack ในบางช่วงเวลา โดยเฉพาะเมื่อไม่ได้รับในสิ่งที่ต้องการ อาการดังกล่าวแสดงออกผ่านความใจสั่น พูดติดขัด และการหายใจถี่ ซึ่งสะท้อนถึงความตึงเครียดภายในที่สะสมมาตลอด

ผู้วิจัยเห็นว่าโลมอฟเป็นตัวละครที่มีความย้อนแย้งในตัวเองอย่างชัดเจน กล่าวคือ เขาปรารถนาการอยู่ร่วมกัน แต่กลับแสดงออกด้วยการผลักไส เขาต้องการการยอมรับ แต่กลับสร้างความขัดแย้งตลอดเวลา ความย้อนแย้งนี้ทำให้ตัวละครโลมอฟต้องพึ่งการใช้ “ท่าทางทางจิตวิทยา” (Psychological Gesture) เพื่อกระตุ้นสภาวะภายในให้ชัดเจนขึ้นเมื่อวิเคราะห์ในเชิงปฏิบัติการแสดง ตัวละครโลมอฟจึงเป็นพื้นที่ของการฝึกอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เขาสามารถเปลี่ยนจากความมั่นใจ เป็นความลังเล จากความโกรธเป็นความอ่อนแอ และกลับมาโต้เถียงอีกครั้งได้ภายในไม่กี่ประโยค นักแสดงจึงจำเป็นต้องควบคุม “คุณภาพของการเคลื่อนไหว” (Quality of Movement) และ “จังหวะการพูด” (Staccato / Legato) อย่างแม่นยำ เพื่อสะท้อนความไม่แน่นอนของตัวละครได้อย่างเป็นธรรมชาติ ในท้ายที่สุด ผู้วิจัยมองว่าโลมอฟไม่ใช่ตัวละครตลกแบบผิวเผิน แต่คือการรวมตัวของแรงกดดัน ความกลัว และความต้องการได้รับการยอมรับ ที่มนุษย์จำนวนมากมีอยู่โดยไม่แสดงออกอย่างเปิดเผย เขาจึงไม่ใช่เพียงตัวละครที่ “ทะเลาะตลก ๆ” เท่านั้น แต่เป็นบทบาทที่เปิดโอกาสให้นักแสดงฝึกสำรวจความลึกซึ้งของพฤติกรรมมนุษย์ ผ่านเทคนิคเชิงจิตวิทยาได้อย่างแท้จริง

กระบวนการฝึกฝนการแสดงตามทฤษฎีและแบบฝึกหัดของไมเคิล เชคอฟ

คุณภาพของการเคลื่อนไหว (Quality of Movement) โดยในขั้นตอนแรกผู้วิจัยได้ทดลองทำแบบฝึกหัด ดิน น้ำ ลม ไฟ เพื่อหาจุดเชื่อมต่อกับตัวละคร Lomov โดยจากการสำรวจและลองทำหลาย ๆ ครั้ง

ตารางที่ 1 คุณภาพของการเคลื่อนไหว (Quality of Movement)

คุณภาพ	ความรู้สึกภายในของตัวละคร	จังหวะ	ความรู้สึกที่ได้และสถานการณ์
ดิน	ยืนหยัดในสิ่งที่ถูกต้อง	ตัวละครโลมอฟยังไม่ได้หนักแน่นมากจนเกินไปทำให้คุณภาพนี้มาใช้ได้เพียงบางส่วน เช่นการ	รู้สึกมั่นคง มั่นใจ ในสถานการณ์ยืนยันความหนักแน่นว่าตระกูลตัวเองดี
น้ำ	ไม่สู้แล้ว	เฉื่อยช้า	รู้สึก เหนื่อย ไม่อยากตอบโต้ในสถานการณ์หมดแรงจากการเถียง
ลม	กระอักกระอ่วน	เคลื่อนไหวอย่างเบาและต่อเนื่อง	รู้สึกคลื่นไส้ มึนหัว ในสถานการณ์ที่จะเป็นลม
ไฟ	แสดงภาวะลังเลระหว่างความกล้าและความกังวล	เคลื่อนที่แบบไม่คงที่ไฟที่ติด ๆ ดับ ๆ	รู้สึกความตื่นเต้นกระตุก ภายในของตัวละคร ในสถานการณ์ที่อาการภายในของโลมอฟที่ แสดงอาการหวั่นไหวร่วมกับความลังเลและความไม่มั่นใจ
ไฟ และดิน	อึดอัดใจ	แสดงถึงภาวะอารมณ์ที่หนักแน่น เคร่งขรึม และมั่นคง	ในสถานการณ์ก่อนปะทุความโกรธเป็นความโกรธที่ยังควบคุมความหนักแน่นภายในไว้ ยังไม่ระเบิดออกมา
ไฟ	โกรธ โมโห พร้อมปะทะ	ตรง เร็ว และพุ่ง ไฟแบบเพลิงลุก	รู้สึกโกรธ หัวร้อน

ท่าทางทางจิตวิทยา (Psychological Gesture) เพื่อสร้างความรู้สึกภายนอกของตัวละครออกมาสู่ท่าทางภายนอกได้ผู้วิจัยจึงปฏิบัติได้ดังนี้

ตารางที่ 2 การใช้ท่าทางทางจิตวิทยา (Psychological Gesture)

เหตุการณ์	คำกริยา	ท่าทาง
ความตื่นเต้นก่อนจะมาสู่ขอ	I close	กำมือสองข้างแน่น กดไหล่ลง สั่นตัว
เจอหน้า นาตาลยา	I want	คุกเข่า มองขึ้นข้างบน ชูมือสองข้างเปิดออก
กลัวโดนปฏิเสธ	I hope	มือสองข้างประกบกันเป็นวงกลม ยืนตรงมองไปข้างหน้า
โดนกล่าวหาว่าตระกูลโลภมาก	I hold my ground	เท้าสองข้างยืนอย่างบาล๊านซ์ มือแนบลำตัวและกำมือ มองตรง
เถียงคืนตระกูล สเตพาโนวิช อย่างสุดใจ	I push	ยืนตรง กำปั้นชกขวาและซ้ายสลับกัน
ใจสั่นจนเป็นลมหมดสติ	I yield	ห่อไหล่ ปิดตัว แขนสองข้างแนบชิดกัน

จังหวะห้วนและจังหวะต่อเนื่อง (Staccato / Legato)

แบบฝึกหัดนี้ผู้วิจัยและผู้กำกับ ได้นำมาใช้ในการช่วยการแผ่ขยายของพลังงานทางการแสดงโดยทำทุกครั้งก่อนเริ่มซ้อมการแสดงและจดบันทึก วิธีการทำคือ การยืนให้บาลานซ์เท้าติดกับพื้นรู้สึกถึงการมีอยู่ของเพื่อนข้าง ๆ และ ย่อเข่าและเหยียดแขนไปให้สุดตามทิศทางต่าง ๆ โดยทิศทางคือ ขวา ซ้าย บน ล่าง หน้า หลัง ทำให้สุดแขน ให้พลังงานแผ่ขยายรอบห้อง พร้อมกับหายใจ โดยเห็นได้ว่าเมื่อใช้ก่อนเริ่มการซ้อมทุกครั้งทำให้นักแสดงมีพลังงาน ในการซ้อมมากขึ้นและเก็บพลังงานไว้ตลอดจนซ้อมจบ

(1) การพัฒนาตัวละครโลมอฟ

จากการทดลองใช้เทคนิคการแสดงของไมเคิล เชคอฟ ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยแบบฝึกหัด ท่าทางทางจิตวิทยา(Psychological Gesture) ที่เน้นการเข้าถึงพลังงานของตัวละครจากภายใน โดยไม่อิงจากประสบการณ์ส่วนตัวของนักแสดง ซึ่งทำให้ผู้วิจัยสามารถแยกตนเองออกจากตัวตนเดิม และเริ่มเข้าสู่พื้นที่ของตัวละคร “โลมอฟ” ได้อย่างเป็นระบบ กระบวนการนี้เน้นการเปิดรับพลังงานใหม่ ๆ ที่อาจไม่คุ้นเคย โดยเฉพาะพลังงานที่มาพร้อมกับความตื่นตระหนก ความขัดแย้ง และความหวั่นไหว ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญของตัวละครโลมอฟในการฝึกฝนช่วงต้น ผู้วิจัยใช้การเคลื่อนไหวพื้นฐาน การวอร์มร่างกาย และการสร้างภาพในใจร่วมกับการอ่านบทซ้ำ ๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจของสภาวะ

ตัวละครเกิดขึ้นอย่างลึกซึ้ง จากนั้นจึงค่อย ๆ เข้าสู่การสร้างตัวละครและลงรายละเอียดต่าง ๆ คือ จังหวะการเคลื่อนไหว หรือการทำซ้ำพฤติกรรมในสถานการณ์สมมติ กระบวนการนี้ช่วยให้ผู้วิจัยเริ่ม “รู้สึก” ว่าตนเองกำลังกลายเป็นโลมอฟมากกว่าการพยายามแสดงเป็นโลมอฟ ผลลัพธ์สำคัญที่พบคือ พลังงานของตัวละครโลมอฟมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง และยากต่อการควบคุมหากนักแสดงไม่มีจุดตั้งต้นที่มั่นคงพอ การฝึกฝนแบบฝึกของเชคอฟจึงกลายเป็นเครื่องมือสำคัญในการช่วยให้ผู้วิจัยรักษาความสมดุลของพลังงานทางอารมณ์ในแต่ละช่วงฉากได้ดีขึ้น

(2) ด้านความเชื่อและพฤติกรรมของตัวละคร

ผู้วิจัยพบว่า ความเชื่อในตัวละครโลมอฟเป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลาในการสร้างอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในบริบทของบทละครประเภท ฟาร์ซ ที่ตัวละครมีการกระทำที่ดูสุดโต่งและไร้เหตุผลในเชิงตรรกะ แต่หากนักแสดงสามารถเชื่อในแรงขับภายในของตัวละครได้จริง การกระทำเหล่านั้นจะกลายเป็นสิ่งที่ “สมเหตุสมผล” ภายในโลกของตัวละครทันทีการฝึกท่าทางทางจิตวิทยา (Psychological Gesture) เป็นหนึ่งในเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้ผู้วิจัยสามารถเชื่อมโยงกับพฤติกรรมของโลมอฟได้อย่างลึกซึ้ง ผู้วิจัยทดลองใช้ท่าทางที่แสดงถึงการผลักออก ดึงเข้า การสั่นไหว และการปิดตัว เพื่อค้นหาว่าท่าทางใดที่สามารถปลุกภาวะทางอารมณ์ของโลมอฟได้ชัดเจนที่สุด ในท้ายที่สุด ผู้วิจัยเลือกใช้ท่าทางที่เป็นการผลักออกอย่างเร็ว และหดกลับเข้าตัวในทันที เพื่อสะท้อนภาวะของตัวละครที่พยายามปกป้องตนเองจากความเสี่ยงทางอารมณ์ แต่ก็ยังมีความต้องการจะเชื่อมโยงกับผู้อื่นอยู่ลึก ๆ ผลลัพธ์จากการฝึกซ้ำพบว่า เมื่อผู้วิจัยใช้ท่าทางนี้ก่อนขึ้นเวทีหรือก่อนซ้อมฉากสำคัญ จะช่วยให้สามารถเรียกพลังของตัวละครกลับมาได้อย่างรวดเร็ว และส่งผลต่อการแสดงให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นธรรมชาติ โดยไม่ต้องคิดหรือตีความใหม่ทุกครั้ง

(3) ด้านการใช้ร่างกาย

ผู้วิจัยค้นพบว่า ด้านที่ท้าทายที่สุดในการแสดงตัวละครโลมอฟคือการใช้ร่างกายให้สัมพันธ์กับอารมณ์ที่รุนแรงและเปลี่ยนแปลงเร็ว ในช่วงต้นของการฝึก ผู้วิจัยยังมีข้อจำกัดในการใช้ร่างกายอย่างเต็มที่ โดยเฉพาะในฉากที่ต้องใช้พลังงานสูง หรือฉากที่อารมณ์ของตัวละครพุ่งขึ้นอย่างรวดเร็ว เช่น ฉากทะเลาะกันเรื่องสุนัข หรือที่ดิน ความรู้สึกอายหรือไม่กล้ากระโจนลงไป กลายเป็นสิ่งที่ฉุดรั้งผู้วิจัยฐานะนักแสดง ในบางครั้งทำให้เหนื่อยง่าย หายใจไม่ทันบ้าง จึงต้องใช้การ วิ่ง 30นาทีก่อนมาซ้อม เนื่องจากเวลาแสดงจริงอยู่ที่ 30 นาที เพื่อสร้างความเคยชินและสามารถกักเก็บพลังงานให้อยู่ตลอดต่อเนื่อง 30 นาที การวิ่งจึงเป็นสิ่งที่ช่วยในการกักเก็ยพลังงานและการหายใจได้อย่างสบายขึ้น จากการประเมินตนเอง ผู้วิจัยพบว่า แบบฝึกหัดที่ใช้ช่วยในเรื่องของตัวละครแล้ว แต่ในฐานะนักแสดงยังมีร่างกายที่ไม่ขยายไปได้เท่าที่ควร จึงได้เพิ่มแบบฝึกหัด การขยายตัวและการหดตัว (Expanding and Contracting) เข้ามาในกระบวนการฝึก เพื่อพัฒนาความสามารถในการขยายร่างกายให้สอดคล้องกับระดับพลังงานที่ตัวละครต้องการ เทคนิคนี้ช่วยให้ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงแรงกระตุ้นภายในที่นำไปสู่การเคลื่อนไหวที่ใหญ่ ชัดเจน และกล้าหาญยิ่งขึ้น นอกจากนี้ การฝึกขยาย–หดตัว ยังช่วยฝึกให้ร่างกายตอบสนองอย่างยืดหยุ่น โดยเฉพาะเมื่อสถานการณ์ในฉากเปลี่ยนแปลงเร็ว การหัดรู้สึกถึงแรง “ผลัก” และ “ดึง” ทางอารมณ์ผ่านการเคลื่อนไหว ทำให้การเปลี่ยนจังหวะของตัวละครเป็นไปอย่างลื่นไหล สอดคล้องกับเนื้อหาของบทละคร

การซ้อมร่วมกับนักแสดงและผู้กำกับการแสดง

กระบวนการซ้อมร่วมกับนักแสดงและผู้กำกับการแสดงเป็นช่วงเวลาสำคัญที่ผู้วิจัยได้สะท้อนถึงการนำแบบฝึกหัดของไมเคิล เชคอฟมาใช้ในบริบทการแสดงจริง เพื่อทดสอบว่าทฤษฎีและเทคนิคเหล่านี้สามารถประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่และรวมถึงขั้นตอนการซ้อมละคร โดยใช้ระยะเวลาคือ เดือน มกราคม-มีนาคม ตลอด 3 เดือน โดยผู้วิจัยแบ่งการซ้อมออกเป็น 2 ส่วนหลัก ได้แก่

ส่วนที่ 1 ในช่วงแรกของการซ้อมร่วมกับนักแสดง ผู้วิจัยได้ทดลองนำแบบฝึกหัดด้านจังหวะการเคลื่อนไหว (Staccato–Legato) มาปรับใช้เพื่อสร้างความเข้าใจและประสานพลังงานร่วมกับนักแสดงคนอื่น ๆ เนื่องจากเป็นการทำงานร่วมกับทีมที่ไม่คุ้นเคยมาก่อน ผู้วิจัยจึงเผชิญกับความรู้สึกกังวลและไม่มั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะตอบสนองต่อพลังงานของผู้อื่นอย่างเหมาะสมในสถานการณ์จริง ซึ่งส่งผลให้ในช่วงแรกยังไม่สามารถปล่อยตัวเต็มที่ได้ และยังติดอยู่กับความระมัดระวังตัวมากเกินไปอย่างไรก็ตาม ผู้กำกับการแสดงได้ช่วยแนะนำและสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการทดลองและเปิดโอกาสให้กล้าที่จะลองผิดลองถูกมากขึ้น ผู้วิจัยจึงค่อย ๆ เริ่มทำความรู้จักและสร้างความสัมพันธ์กับนักแสดงร่วมในทีมผ่านการฝึกซ้อมและการสื่อสารอย่างต่อเนื่อง ทำให้ความตึงเครียดลดลงและเกิดความไว้วางใจในกลุ่มมากขึ้น การได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและรับฟังคำแนะนำจากผู้กำกับและนักแสดงคนอื่น ๆ ยังช่วยเปิดมุมมองใหม่ ๆ ในการปรับจังหวะและการเคลื่อนไหวให้เหมาะสมกับบทบาทและบริบทของฉากในที่สุด ผู้วิจัยสามารถก้าวข้ามความกังวลและความลังเลในช่วงแรกได้ ทำให้สามารถมีส่วนร่วมในแบบฝึกหัดได้อย่างเต็มที่ กล้าที่จะทดลองใช้พลังงานและตอบสนองต่อการเคลื่อนไหวของนักแสดงร่วมอย่างมีชีวิตชีวา ส่งผลให้เกิดการสร้างพลังงานร่วม (shared energy) ที่สมดุลระหว่างนักแสดงแต่ละคน และสามารถปรับเปลี่ยนจังหวะการเคลื่อนไหวตามสถานการณ์ในฉากได้อย่างคล่องแคล่วมากขึ้นกระบวนการนี้ไม่เพียงแต่ช่วยพัฒนาทักษะทางกายภาพและการเคลื่อนไหว แต่ยังช่วยฝึกการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นในกลุ่ม การมีสมาธิอยู่กับปัจจุบันขณะ และการตอบสนองอย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการของไมเคิล เชคอฟในการสร้างการแสดงที่มีชีวิตชีวาและเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา

ส่วนที่ 2 การลงบทละคร การจัดวางบล็อกกิ้ง และทดลองการเคลื่อนไหวในพื้นที่จริง โดยนำพลังงานและองค์ความรู้ที่ได้รับจากแบบฝึกหัดมาปรับใช้ตามตีความตัวละครของตนเอง กระบวนการนี้ช่วยให้ผู้วิจัยสามารถจัดจังหวะการเคลื่อนไหวและตอบสนองต่อการแสดงของนักแสดงร่วมได้อย่างแม่นยำและต่อเนื่อง ผลลัพธ์ที่ได้คือการแสดงที่มีความไหลลื่น เคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องและมีจังหวะชัดเจน อีกทั้งความสัมพันธ์ระหว่างตัวละครมีชีวิตชีวาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่ตายตัวตามบท แต่มีความเป็นธรรมชาติและน่าเชื่อถือมากขึ้นการซ้อมร่วมนี้ยังเปิดโอกาสให้ผู้วิจัยฝึกการ “รู้สึก” ถึงพลังงานของผู้อื่นและตอบสนองในรูปแบบที่ยืดหยุ่น ไม่ยึดติดกับท่าทางหรือการเคลื่อนไหวที่กำหนดไว้แน่นอน ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของการแสดงตามแนวทางของเชคอฟที่เน้นการมีชีวิตอยู่จริงในสถานการณ์สมมติ มากกว่าการแสดงซ้ำซากตามสคริปต์ในช่วงแรกของการซ้อม ผู้วิจัยยังคงประสบปัญหาในการหาจังหวะการแสดงที่สอดคล้องกับนักแสดงร่วม เนื่องจากความไม่คุ้นเคยและการประสานงานที่ยังไม่สมบูรณ์ จึงได้นำแบบฝึกหัดเพิ่มเติมเข้ามาช่วยเสริม

เช่น การเล่นเกมรับส่งลูกบอลร้อน (Hot Ball) เพื่อฝึกการรับรู้และส่งพลังงานระหว่างนักแสดง, การสลับบทบาทตัวละคร เพื่อฝึกความเข้าใจและมุมมองของตัวละครอื่น ๆ รวมถึงการเคาะจังหวะร่วมกับดนตรี เพื่อพัฒนาการรับรู้จังหวะและการเคลื่อนไหวให้สอดคล้องกันมากขึ้นแบบฝึกหัดเหล่านี้ช่วยสร้างความสัมพันธ์และการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพระหว่างนักแสดงในฉาก ส่งผลให้การแสดงมีความสมจริงและตอบสนองต่อกันอย่างมีชีวิตชีวา ผู้วิจัยเห็นพัฒนาการที่ชัดเจนในการปรับจังหวะและความสัมพันธ์ระหว่างตัวละคร รวมถึงความมั่นใจในการแสดงร่วมกับผู้อื่นมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

การนำเสนอผลงาน

การแสดงละครเวทีเรื่อง “เดอะ พรอพโพซอล” เดิมมีกำหนดจัดขึ้นระหว่างวันที่ 28–30 มีนาคม พ.ศ. 2568 แต่เนื่องจากเหตุการณ์แผ่นดินไหวในพื้นที่ ส่งผลให้อาคารสถานที่ถูกปิดเพื่อทำการตรวจสอบความปลอดภัย การแสดงทั้ง 3 รอบจึงไม่สามารถเกิดขึ้นได้ตามแผน อย่างไรก็ตาม ในวันที่ 31 มีนาคม 2568 อาคารสามารถกลับมาใช้งานได้ตามปกติ ผู้วิจัยจึงสามารถจัดการแสดงได้ 1 รอบ ณ ศูนย์ศิลปะการละครสดใส พันธุมโกมล

ก่อนการแสดง ผู้วิจัยได้นำแบบฝึกหัด Staccato / Legato มาฝึกกับนักแสดงร่วม เพื่อกระจายพลังงานให้ทั่วเวทีและพื้นที่โรงละคร เปิดการรับรู้ถึงคนข้าง ๆ อยู่กับลมหายใจ มีจุดโฟกัส และตามด้วยการใช้แบบฝึก Psychological Gesture เพื่อเรียกภาวะภายในของตัวละครโลมอฟให้เกิดขึ้นอย่างชัดเจน และจบด้วยการทำสมาธิเพื่อจดจ่ออยู่กับตนเองก่อนขึ้นเวทีหลังจากการแสดงจบลง ผู้วิจัยรู้สึกว่าตนสามารถรักษาภาวะของตัวละครไว้ได้ตลอดช่วงเวลาของการแสดง ความรู้สึกขณะอยู่บนเวทีไม่ได้เป็นเพียงการ “เล่นบท” ให้จบ แต่เป็นการอยู่กับภาวะภายในอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ต้นจนจบ ด้วยพลังจากการเตรียมตัวก่อนขึ้นเวที ทั้งแบบฝึก Staccato/Legato, Psychological Gesture และการตั้งสมาธิ ทำให้ผู้วิจัยสามารถเข้าสู่ความเป็นโลมอฟได้อย่างเป็นธรรมชาติ แม้การแสดงจะเกิดขึ้นเพียงรอบเดียว แต่ก็เพียงพอที่จะยืนยันได้ว่าเทคนิคของไมเคิล เชคอฟมีประสิทธิภาพอย่างแท้จริงในการช่วยให้นักแสดงเข้าถึงตัวละครและรักษาความเชื่อในสถานการณ์สมมติไว้ได้อย่างมั่นคง อย่างไรก็ตาม

ผู้วิจัยคาดว่าหากการแสดงเกิดขึ้นได้ทั้ง 3 รอบการแสดง การแสดงแต่ละรอบจะมีรายละเอียดที่แตกต่างกัน ทั้งในแง่พลังงาน อารมณ์ การตอบสนองกับนักแสดงร่วม และปฏิกิริยาจากผู้ชม ซึ่งเป็นข้อมูลที่มีคุณค่าในการประเมินพัฒนาการของนักแสดงในกระบวนการฝึกอย่างไรก็ตาม การแสดงเพียงหนึ่งรอบครั้งนี้ได้เปิดโอกาสให้ผู้วิจัยสะท้อนกลับอย่างลึกซึ้งถึงผลลัพธ์ของการฝึกฝน และยังตอกย้ำว่าการเตรียมพร้อมทางด้านร่างกาย จินตนาการ และพลังงานภายใน ล้วนมีบทบาทสำคัญในการทำให้การแสดงมีชีวิต มีความสมจริง และสื่อสารกับผู้ชมได้อย่างมีประสิทธิภาพแม้จะมีอุปสรรคด้านเวลาและเงื่อนไขสถานที่ ผู้วิจัยก็สามารถสะท้อนผลของการฝึกฝนผ่านการแสดงในรอบดังกล่าวได้อย่างชัดเจน ทั้งในด้านความต่อเนื่องของอารมณ์ ความเชื่อในตัวละคร และพลังงานทางกายภาพที่สอดคล้องกับบทละครประเภทฟาร์ซ

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยตั้งต้นจากการทดลองใช้แบบฝึกหัดของไมเคิล เชคอฟ ให้เกิดซึ่งความเข้าใจก่อน หลังจากนั้นจึงไปลงลึกกับการวิเคราะห์บทละครและตัวละครโดยผู้วิจัยได้ใช้แบบฝึกหัดและทำตามแผนภูมิดังนี้ Quality of movement -> Psychological Gesture -> Staccato/legato และเพิ่มการใช้แบบฝึกหัดที่ช่วยในการซ้อมเพื่อแก้ปัญหาที่นักแสดงพบ คือ Expanding and Contracting แต่เพื่อความเข้าใจของลำดับเนื้อหาผู้วิจัยจึงสรุปได้กระบวนการทำงานและผลวิจัยดังนี้

ผลการวิจัยสรุปได้ว่าหลังจากศึกษาของผู้วิจัยพบว่าแบบฝึกหัดของไมเคิล เชคอฟ สามารถทำงานกับนักแสดงได้อย่างมีประสิทธิภาพเนื่องด้วยแบบฝึกหัดนั้นสามารถแก้ไขปัญหาของผู้วิจัยได้ และผู้วิจัยได้แผนภูมิที่เป็นกระบวนการฝึกดังนี้ Quality of movement -> Psychological Gesture -> Staccato/legato และเพิ่มการใช้แบบฝึกหัดที่ช่วยในการซ้อมเพื่อแก้ปัญหาที่นักแสดงพบ คือ Expanding and Contracting โดยผู้วิจัยเริ่มจากการวิเคราะห์เพียงเล็กน้อยก่อนแต่ไม่ได้ลงลึก และต่อด้วยการเริ่มใช้แบบฝึกหัด เพื่อสำรวจการทำงานของแบบฝึกหัดที่เลือกมาใช้

ผู้วิจัยได้รับคำสะท้อนจากอาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านการแสดง และผู้ชมทั่วไปว่า การแสดงมีความลื่นไหลและเปี่ยมพลัง แม้ในฉากที่ต้องเปลี่ยนอารมณ์อย่างฉับพลันก็สามารถรักษาสภาวะของตัวละครไว้ได้อย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ ผลลัพธ์ที่ได้แสดงให้เห็นว่าแบบฝึกหัดของเชคอฟสามารถนำมาใช้จริงได้อย่างมีประสิทธิภาพในการพัฒนาทักษะการแสดงในระดับที่ลึกและเป็นอิสระจากตัวตนของนักแสดงเอง ผู้วิจัยได้ศึกษาตัวละคร Lomov ในบทละครเรื่อง “เดอะ พรอพโพซอล” โดยใช้เทคนิคของไมเคิล เชคอฟ ที่คาดว่าจะช่วยให้นักแสดงพัฒนาความสามารถในการเข้าสู่การเป็นตัวละครได้อย่างน่าเชื่อถือ อันได้แก่ “ความเชื่อในตัวละคร” และ “สมาธิ” โดยแบบฝึกหัดของไมเคิล เชคอฟ ทำให้ผู้จัยสามารถแก้ไขปัญหา “ความเชื่อในตัวละคร” และ “สมาธิ” ได้อย่างมีประสิทธิภาพและพบปัญหาของผู้วิจัยอีกหนึ่งสิ่ง ทำให้การวิจัยครั้งนี้สามารถแก้ปัญหาของผู้วิจัยและค้นพบปัญหาใหม่พร้อมกับได้แก้ไขปัญหาที่พบอย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านแบบฝึกหัดของไมเคิล เชคอฟ ได้ดังนี้

(1) ปัญหาและข้อค้นพบระหว่างกระบวนการวิจัย

ความไม่กล้ากระโจนของนักแสดง

ระหว่างกระบวนการวิจัย ผู้วิจัยพบว่า หนึ่งในอุปสรรคสำคัญคือ ความไม่กล้ากระโจนอย่างเต็มที่ในการแสดง ผู้กำกับการแสดงได้ช่วยร่วมค้นหาทางออกในประเด็นนี้ โดยชวนพูดคุยถึงสิ่งที่อาจเป็นต้นเหตุของความไม่กล้า ภายหลังจากการพูดคุย ผู้วิจัยได้ตระหนักว่าตนเองมีความรู้สึกเขินอายและกลัวการถูกตัดสิน โดยเฉพาะเมื่อแสดงออกมาในลักษณะที่อาจดูตลก ซึ่งส่งผลให้ไม่สามารถปลดปล่อยตัวละครออกมาได้เต็มที่ หลังจากเข้าใจปัญหา ผู้กำกับจึงได้ช่วยสร้างบรรยากาศให้รู้สึกปลอดภัยมากขึ้น โดยเน้นย้ำว่า “ห้องซ้อมคือพื้นที่ปลอดภัย” จากนั้นผู้วิจัยเริ่มพยายามลดความเขินอาย ใช้ร่างกายให้มากขึ้น กล้าแสดงสีหน้าที่ตลก ๆ ร่วมกับนักแสดงคนอื่น ๆ อย่างต่อเนื่อง จนเกิดความรู้สึกปลอดภัย และสามารถกล้ากระโจนได้มากขึ้นโดยไม่เกิดความอายในระหว่างการแสดงอีก

ความเหนื่อยง่ายของนักแสดง

ในช่วงต้นของการซ้อม ผู้วิจัยพบปัญหาความเหนื่อยง่าย ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพของการแสดง อาการที่เกิดขึ้นคือการหายใจไม่ทันเมื่อต้องแสดงต่อเนื่องหรือซ้อมเป็นเวลานาน ปัญหานี้จึงกลายเป็นข้อท้าทายสำคัญที่ต้องได้รับการแก้ไข โดยผู้วิจัยและผู้กำกับการแสดงได้ร่วมกันกำหนดแนวทางเพื่อแก้ปัญหา คือ การวิ่งก่อนซ้อมทุกครั้งเป็นเวลา 30 นาที ซึ่งกลายเป็นขั้นตอนสำคัญในการเตรียมร่างกายก่อนซ้อม และพบว่าได้ผลในเชิงรูปธรรม

ร่างกายที่จำกัดของนักแสดง

ผู้วิจัยมีแนวโน้มที่จะระมัดระวังเกินไป และใช้ร่างกายเพียงบางส่วนในการแสดง เช่น มือ แขน หรือใบหน้า ขณะที่ช่วงลำตัวและขาส่วนล่างยังไม่สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ ความลังเลดังกล่าวส่งผลต่อการเข้าถึงสภาวะภายในของตัวละครโลมอฟ เนื่องจากการเคลื่อนไหวที่ไม่เต็มพิกัด ทำให้ไม่สามารถถ่ายทอดพลังงานจากภายในออกมาได้อย่างเต็มที่ ตัวอย่างเช่น ฉากทะเลาะที่ยังขาดแรงปะทะ หรือฉากเผชิญหน้าที่ยังไม่สามารถส่งอารมณ์ได้เต็มน้ำหนัก นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังมีความกังวลกับการ “ทำให้ถูกต้อง” ตามโจทย์ของผู้กำกับการแสดงหรือบทละคร มากกว่าการเปิดรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในขณะซ้อมแบบสด ๆ จึงทำให้ช่วงต้นของการวิจัยยังไม่สามารถใช้จินตนาการและร่างกายอย่างเป็นอิสระได้เท่าที่ควร

ข้อค้นพบจากกระบวนการฝึกซ้อมและการประยุกต์ใช้แบบฝึกหัด

กระบวนการประยุกต์ใช้แบบฝึกหัดทางการแสดงของเชคอฟ โดยผู้วิจัยนำเสนอข้อค้นพบที่ผู้วิจัยได้รับจากกระบวนการฝึกซ้อมและการประยุกต์ใช้แบบฝึกหัดทางการแสดงตามแนวคิดของไมเคิล เชคอฟ โดยเน้นถึงสิ่งที่เกิดขึ้นจริงในการซ้อม การเปลี่ยนแปลงที่สังเกตได้ โดยผ่านการทดลอง ปรับเปลี่ยน และพัฒนาของผู้วิจัย

(1) แบบฝึกหัด Staccato–Legato (จังหวะห้วนและจังหวะต่อเนื่อง)

ผู้วิจัยมีจุดประสงค์นำแบบฝึกหัดนี้มาเพื่อใช้ แก้ปัญหาสมาธิ ไม่คงที่ของนักแสดง ในช่วงแรกที่ได้ทำแบบฝึกหัดนี้ผู้วิจัยค้นพบว่าตนเองยังไม่สามารถควบคุมสมดุลของร่างกายได้ดีนัก การยืนยังขาดความมั่นคง และมีอาการโอนเอนไปมาเล็กน้อย แม้ขณะไม่ได้เคลื่อนไหวก็ตามซึ่งส่งผลต่อสมาธิของนักแสดงด้วยเนื่องจากร่างกายที่ยังไม่มั่นคงทำให้ไม่มีสมาธิจดจ่อได้มากพอ นอกจากนี้ ยังพบว่าตนเองไม่สามารถควบคุมจังหวะการหายใจให้ประสานกับจังหวะการเคลื่อนไหวได้ ส่งผลให้แขนที่เหยียดออกไปในทิศทางข้างหน้าเกิดอาการสั่น และรู้สึกไม่มั่นคงในการถ่ายพลังงานจากศูนย์กลางลำตัวสู่ปลายมือ ทำให้ผู้วิจัยพบว่าตนเองยังขาดสมาธิในการควบคุมทิศทางของพลังงาน และไม่สามารถรักษาโฟกัสกับจุดที่อยู่ตรงหน้าได้อย่างต่อเนื่อง

จากปัญหาข้างต้น ผู้วิจัยได้ทดลองปรับขั้นตอนก่อนการทำแบบฝึกหัดเพิ่มเติม จากเดิมที่มีเพียงการวิ่งวอร์มร่างกายเบื้องต้นก่อนเข้าฝึกหัด ผู้วิจัยเพิ่มกิจกรรมการเหยียดยืดร่างกาย โดยเฉพาะการเหยียดให้ “ขยายตัวให้ใหญ่ที่สุด” หรือ “ย่อตัวให้เล็กที่สุด” เพื่อสำรวจว่ามีอวัยวะใดที่ยังขาดการใช้งานหรือมีอาการตึงตัวหรือไม่ และ “กำหนดลมหายใจ” เข้า ออก อย่างเป็นจังหวะ

ทำให้ตนเองผ่อนคลายมากขึ้นและรู้สึกถึงพื้นที่ในห้อง ผู้วิจัยพบว่าการเหยียดยืดร่างกาย และกำหนดลมหายใจ สามารถปลุกการรับรู้ภายในและทำให้มี “จุดโฟกัส” ที่ชัดเจนมากขึ้น เช่น การมองไปยังจุดใดจุดหนึ่งที่อยู่ไกลจากตัว หรือตั้งจินตภาพว่าพลังงานของร่างกายจะพุ่งไปในทิศทางที่ตั้งไว้ หลังจากพัฒนาการฝึกฝน ผู้วิจัยค้นพบว่า ความสามารถในการรักษาสมดุลร่างกายดีขึ้นอย่างชัดเจน การยืนมีความมั่นคงมากขึ้น แขนที่เหยียดออกมีพลังและแรงส่งจากลำตัวไปยังปลายนิ้วโดยไม่สั่น และสามารถเหยียดแขนไปข้างหน้าได้ตึงและมั่นคงกว่าเดิม จุดโฟกัสด้านหน้าชัดเจนขึ้น การควบคุมจังหวะการเคลื่อนไหวทั้งแบบ ทำได้อย่างราบรื่นมากขึ้น ไม่เกิดอาการติดขัดหรือแยกส่วนเหมือนในช่วงแรก ในแง่ของผลที่เกิดกับ “สมาธิ” ผู้วิจัยค้นพบว่าตนเองมีสมาธิจดจ่อและรู้สึกมากขึ้นกับทุก ๆ อวัยวะ ผู้วิจัยรับรู้ทุกจุดข้อต่อของร่างกายที่เคลื่อนไหวขณะทำแบบฝึกหัด เกิดจากที่ผู้วิจัยมีสมาธิขึ้นจิตใจอยู่กับปัจจุบัน ไม่หลุดจากฉากหรือสถานการณ์ที่กำลังซ้อมอยู่

ผู้วิจัยได้ข้อสรุปว่าเมื่อผู้วิจัยสามารถฝึกให้เกิดความมั่นคงของสมาธิและพลังงานในร่างกายได้มากขึ้น สรุปได้ว่า การประยุกต์แบบฝึกหัด จังหวะห้วนและจังหวะต่อเนื่อง ผู้วิจัยนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสมาธิ สามารถช่วยให้ผู้วิจัย อยู่กับปัจจุบันได้ มีโฟกัสที่ชัดเจน ผู้วิจัยสามารถควบคุมสมาธิและพลังงานของร่างกายได้ดีขึ้น และนอกจากนั้น ผู้วิจัยยังค้นพบแนวทางเพิ่มจากที่ช่วยส่งเสริมในการทำแบบฝึกหัดนี้คือ 1.การเหยียดยืดร่างกายก่อนใช้แบบฝึกหัด 2.การกำหนดลมหายใจ โดยทั้งสองอย่างนี้สามารถช่วยทำให้แบบฝึกหัดได้ผลมากขึ้น โดยนักแสดงจดจ่อกับสมาธิ รู้สึกถึงพลังงานของร่างกายและพื้นที่ ทั้งในตอนซ้อม และตอนแสดงจริงเป็นแบบฝึกหัดที่เริ่มต้นเตรียมความพร้อมให้นักแสดงได้

(2) แบบฝึกหัด Qualities of Movement (คุณภาพของการเคลื่อนไหว)

แบบฝึกหัดนี้ ผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการเข้าถึง “สภาวะของตัวละครโลมอฟ” โดยเริ่มใช้อย่างจริงจังหลังจากที่ได้ผ่านกระบวนการตีความตัวละครแล้ว ผู้วิจัยพยายามเชื่อมโยงแบบฝึกหัดเข้ากับสภาวะภายในของตัวละครที่ได้จากการวิเคราะห์ เพื่อหาแนวทางในการถ่ายทอดอารมณ์และภาวะภายในผ่านร่างกายก่อนหน้านั้น ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจ (explore) คุณภาพของการเคลื่อนไหวในลักษณะต่าง ๆ และจดบันทึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหวแต่ละแบบไว้อย่างละเอียด โดยตั้งเป้าหมายเพื่อทำความเข้าใจว่า คุณภาพการเคลื่อนไหวแบบใดกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกภายในแบบใด เพื่อจะได้นำคุณภาพเหล่านั้นมาประกอบในการสร้างภาวะของตัวละครโลมอฟอย่างมีทิศทาง

ในตอนแรกของการทดลอง ผู้วิจัยสามารถรู้สึกได้ถึงการเคลื่อนไหวแบบต่างๆ เนื่องจากสามารถเทียบเคียงพลังงานได้อย่างชัดเจน โดยการแยกคุณภาพไปแต่ละอัน คือ ถ้าเป็น “ไฟ” ก็ใช้เฉพาะคุณภาพไฟ ถ้าเป็น “น้ำ” ก็ใช้เฉพาะคุณภาพน้ำ การทำงานในลักษณะนี้ทำให้ผู้วิจัยสามารถจับความแตกต่างของพลังงานแต่ละธาตุได้อย่างชัดเจนการค้นหาคุณภาพหลักของตัวละครเมื่อผู้วิจัยมุ่งเป้าไปที่การค้นหาคุณภาพการเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาตัวละคร ผู้วิจัยและผู้กำกับการแสดงได้ตกลงร่วมกันว่าคุณภาพหลักของการเคลื่อนไหวในแบบที่ตัวละครควรจะเป็นคือคำว่า “ไฟติดๆ ดับๆ” ซึ่งเป็นคุณภาพที่สะท้อนลักษณะเฉพาะของโลมอฟได้อย่างเหมาะสม

ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการผสมพลังงานต่อมาผู้วิจัยมุ่งเป้าไปที่การต้องการผสมพลังงานการเคลื่อนไหวที่ไม่ใช่อันใดอันหนึ่ง ซึ่งทำให้เกิดความยากลำบากเนื่องจากไม่สามารถผสมกันได้ในตอนแรกที่ทำเพราะร่างกายและจิตใจยังติดอยู่กับการทำงานแบบแยกส่วน ไม่สามารถรวมคุณภาพต่างๆ เข้าด้วยกันได้อย่างลื่นไหลและเป็นธรรมชาติ การผสมคุณภาพการเคลื่อนไหวต้องใช้สมาธิ และจินตนาการอย่างมาก เพราะต้องให้ร่างกายรวมพลังงานต่างๆ ได้โดยไม่สูญเสียความเฉพาะของแต่ละคุณภาพและยังคงความเป็นเอกภาพของตัวละครไว้ได้

ผู้วิจัยแก้ปัญหาโดยการใช้จินตนาการก่อนให้ตนเองเป็นเทียนไข หลังจากนั้นจินตนาการต่อว่ามีลมค่อยๆเข้ามาสัมผัสเทียนไขเบาๆ หลังจากนั้นเริ่มสำรวจลมที่มีน้ำหนักเบา แรง รวมถึงไฟที่แรง โดยทำไปเรื่อยๆให้รู้สึกทางจินตนาการ หลังจากนั้นเริ่มเคลื่อนที่ในแบบที่ยังจินตนาการว่าตนเองเป็นเทียนไขอยู่และมีลมมาพัด มาหาไฟ และไฟดับดับและไฟเกิดใหม่และลมพัดไฟดับอีก ทำไปเรื่อยๆ จินตนาการจนข้างในรู้สึกถึงภาพในจินตนาการแล้ว ต่อมาให้ร่างกายตนเองพาไป โดยเคลื่อนที่ในรูปแบบเทียนไขที่มีลมมาพัด ทำไปเรื่อยๆ จนผู้กำกับการแสดงเลือกว่าสิ่งนี้แหละ เป็นสิ่งที่เข้าสู่สภาวะตัวละครได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยเห็นด้วยกับผู้กำกับการแสดงเนื่องจาก การใช้ภาพในหัวสร้างจินตนาการให้รู้สึกจากข้างในและค่อย ๆ แสดงออกมาผ่านร่างกายทำให้เป็นสิ่งที่ผู้วิจัยนึกถึงและสามารถทำได้ไวเพื่อได้ ร่างกาย การเคลื่อนที่ สภาวะตัวละครได้

โดยผลลัพธ์ที่ได้จากกระบวนการค้นหาการเคลื่อนไหวของสภาวะตัวละคร ทำให้ผู้วิจัยสามารถ “เรียกคืน” สภาวะของตัวละครได้อย่างรวดเร็วเมื่อจำเป็นต้องกลับเข้าสู่บทบาท หรือเตรียมความพร้อมก่อนการซ้อมและการแสดง เพราะจิตใจและร่างกายมีสิ่งยึดโยงที่ชัดเจนร่วมกันผ่านภาพจินตนาการของเทียนไขและเปลวไฟที่ถูกลมพัด

ดังนั้น การแก้ไขปัญหาด้วยการสร้างภาพจินตนาการเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยเสริม “ความเชื่อในตัวละคร” ด้วยเช่นกัน เพราะสามารถเชื่อมโยงทำให้ผู้วิจัยอยู่ในสภาวะตัวละครได้และมีความคิดแบบที่ตัวละครเป็น

(3) แบบฝึกหัด phychological Gesture (ท่าทางทางจิตวิทยา)

แบบฝึกหัดนี้ ผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์ใช้โดยมองว่าเป็นการสร้าง “สภาวะภายใน” (inner state) ของตัวละคร ซึ่งจะแสดงออกมาผ่านบทพูดและท่าทางในแต่ละฉาก ผู้วิจัยกำหนดให้ใช้ตลอดทั้งเรื่อง เพื่อให้การแสดงมีแก่นภายในที่ชัดเจนและสม่ำเสมอในกระบวนการฝึก ผู้วิจัยได้เริ่มต้นจากการตีความบทพูด (Dialogue) ควบคู่ไปกับการค้นหาภาวะภายในของตัวละคร โดยเลือกใช้กลุ่มคำกริยาเชิงปฏิบัติ (psychological action verbs) เช่น I Want, I Reject, I Give, I Take, I Hold My Ground, และ I Yield ซึ่งช่วยให้สามารถกำหนดเจตจำนงของตัวละครในแต่ละช่วงได้ชัดเจนยิ่งขึ้นจากนั้น นักแสดงและผู้กำกับการแสดงได้ร่วมกันวิเคราะห์ทีละฉากว่า ตัวละครเริ่มต้นด้วยภาวะภายในแบบใด ใช้พลังงานจากกริยาใดเข้าสู่สถานการณ์ และใช้กริยาใดต่อสู้หรือโต้ตอบกับตัวละครอื่นในฉาก การทำงานในลักษณะนี้ต้องอาศัยการตีความอย่างละเอียด และใช้เวลาค่อนข้างมากในช่วงแรก เนื่องจากต้องสะท้อนกลับไปกลับมาระหว่างผู้วิจัย (ในฐานะนักแสดง) กับผู้กำกับการแสดง ว่าภาวะภายในที่กำหนดไว้นั้นสามารถเชื่อมโยงกับสถานการณ์ของฉากและตัวละครได้

จริงหรือไม่อย่างไรก็ตาม แม้จะเป็นกระบวนการที่ช้าและใช้เวลามาก แต่การค่อย ๆ ค้นหาร่วมกันเช่นนี้ ทำให้ผู้วิจัยสามารถเข้าใจแรงขับเคลื่อนของตัวละครได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น และสามารถใช้พลังงานจากภายในเชื่อมโยงไปสู่การแสดงภายนอกได้อย่างมีทิศทาง

ผู้วิจัยไม่ค่อยพบปัญหาในกระบวนการใช้แบบฝึกหัดนี้มากนัก อย่างไรก็ตาม มีข้อสังเกตเล็กน้อยเกี่ยวกับการเลือกใช้คำกริยาในบางฉากที่อาจยังไม่เหมาะสมกับแรงขับภายในของตัวละครอย่างแท้จริง ซึ่งส่งผลให้พลังงานที่ถ่ายทอดผ่านร่างกายและบทพูดขาดความสอดคล้องหรือไม่เชื่อมโยงกับสถานการณ์ ผู้วิจัยจึงได้ทดลองเปลี่ยนคำกริยาใหม่ โดยอาศัยการสะท้อนความคิดเห็นจากผู้กำกับการแสดงเป็นสำคัญ ซึ่งช่วยให้สามารถปรับคำกริยาให้สอดรับกับเจตจำนงของตัวละครได้ชัดเจนยิ่งขึ้น และทำให้การแสดงในแต่ละฉากมีพลังที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้นตามไปด้วย

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

หลังจากการนำเสนอผ่านการแสดง ตามเดิมผู้วิจัยตั้งเป้าไว้ที่ 3 รอบการแสดงแต่เนื่องจากเกิดเหตุการณ์แผ่นดินไหวจึงทำให้ผู้วิจัยต้องเลื่อนการแสดง และสามารถ จัดแสดงได้เพียง 1 รอบการแสดง ทำให้ผู้วิจัยไม่สามารถเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามได้ตามที่คาดการณ์ไว้ ผู้วิจัยจึงสรุปผลได้ดังนี้

ตารางที่ 3 สรุปผแบบสอบถามจากผู้ชม

คำถามจากแบบสอบถาม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง
นักแสดงในบทบาท “โลมอฟ” สามารถถ่ายทอดความต้องการตัวละครได้ในระดับใด	50%	33.3%	16.7%
นักแสดงในบทบาท “โลมอฟ” ทำให้ท่านรู้สึกว่ากำลังดูเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงจนผู้ชมมีความรู้สึกร่วมไปกับตัวละครในระดับใด	41.7%	38.9%	19.4%
คุณเชื่อในอาการโรคหัวใจของตัวละคร "โลมอฟ" ระดับใด?	52.8%	30.6%	16.7%
การแสดงของนักแสดงในบทบาท “โลมอฟ” นักแสดงอยู่กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ตลอดการแสดงในระดับใด	47.2%	36.1%	16.7%
การแสดงของนักแสดงในบทบาท “โลมอฟ”ช่วยให้ละครสื่อสาร 'ประเด็นสำคัญของเรื่อง' มาสู่ผู้ชมได้ ช่วยทำให้คุณเข้าใจประเด็นสำคัญของเรื่องได้ดีเพียงใด?	55.6%	27.8%	16.7%

ข้อมูลที่ผู้วิจัยได้จากแบบสอบถามจำนวน 36 คน
คิดเป็น 72 % ของผู้ชมทั้งหมดจำนวน 50 คน

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมหรือความคิดเห็นเกี่ยวกับการแสดงครั้งนี้จากผู้ชมทั่วไป

- ในฐานะผู้ชม ชื่นชมที่ทำให้ละครเรื่องนี้เกิดขึ้นหลังสถานการณ์แผ่นดินไหว ในส่วนของเส้นเรื่องบทละคร รู้สึกได้ถึงความตั้งใจของนักแสดงในบท “โลมอฟ” ที่ต้องอยู่กับเรื่องและรับมือกับสถานการณ์เฉพาะหน้า นักแสดงสามารถประคองการแสดงให้ดำเนินต่อไปได้ อย่างไรก็ตาม มีบางช่วงที่รู้สึกว่าพลังของตัวละครอาจตกหล่นไปบ้าง สังเกตได้ว่านักแสดงมีความเครียด วิตกกังวล ยังขาดความสบายตัวในการอยู่บนเวทีและการรับส่งอารมณ์ จังหวะ ยังไม่สม่ำเสมอเท่ากับนักแสดงอีกสองท่านที่ร่วมเวที แต่ทั้งหมดนี้ก็สะท้อนถึงความกล้า ความพยายาม และการเติบโตที่กำลังจะเกิดขึ้น เชื่อว่าเมื่อผ่านการฝึกฝนและสั่งสมประสบการณ์ต่อไป จะสามารถพัฒนาไปได้ไกลยิ่งขึ้น เป็นกำลังใจให้นะครับ

อยากให้มีจังหวะเว้นว่างเกี่ยวกับประเด็นของเรื่องที่ต้องการจะสื่อช้าลงสักนิดนึง เพื่อให้คนดูมีเวลาทำความเข้าใจในสิ่งที่กำลังจะพูดหรือต้องการจะสื่อสารออกมา

แม้จะมีข้อจำกัดแต่ทุกคนทำออกมาได้ดีมาก ๆ

รับรู้ได้ถึงความเครียดของนักแสดงขณะเล่น แต่ในช่วงสุดท้ายของละคร (ช่วงท้าย)

รู้สึกว่านักแสดงสบายขึ้น อยู่กับสถานการณ์ของละคร จึงมีอารมณ์ร่วมและตลกไปกับเรื่อง

เนื่องจากจำนวนผู้ชมที่เข้ารับชมละครไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยตั้งเป้าหมายไว้ในการวัดผลเชิงปริมาณ ผู้วิจัยจึงมุ่งเน้นการประเมินผลในเชิงคุณภาพแทน โดยใช้การประเมินจากหลายมุมมอง ได้แก่ (1) การประเมินจากผู้กำกับการแสดง (2) การประเมินจากผู้เชี่ยวชาญด้านละครเวที และ และ (3) การประเมินตนเองของผู้วิจัยในฐานะนักแสดง

ข้อคิดเห็นจากผู้กำกับการแสดง และผู้เชี่ยวชาญด้านการแสดง

จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เชี่ยวชาญด้านการแสดงและผู้กำกับการแสดงได้ข้อสรุปคือเป็นสิ่งที่น่าเสียดายที่ผู้วิจัยทำการแสดงได้เพียงหนึ่งรอบการแสดง เพราะคาดว่าหากผู้วิจัยได้ทำการแสดงมากกว่านี้จะทำให้สามารถได้เห็น ข้อสังเกตของการแสดงแต่ละรอบมากขึ้น ผู้กำกับการแสดงได้สะท้อนว่าผู้วิจัยทำได้เต็มที่ที่สุดแล้วในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น แต่ก็คาดว่าอาจจะได้ความตื่นเต้นหรือการจัดการกับสมาธิและการไม่ได้ซ้อมการแสดงก่อนเล่นจริงอาจจะทำให้การรับส่งของนักแสดงด้วยกันไม่เท่าที่เคยซ้อมจังหวะอาจจะไม่ได้เท่าที่ควร ส่วนผู้เชี่ยวชาญทางการแสดงก็มอง

เห็นว่านักแสดงมีความตั้งใจในการที่พยายามให้ละครได้กลับมาเล่นอีกและเห็นถึงความต้องการของตัวละครแต่จังหวะการแสดงที่แยกระหว่างความรู้สึกข้างในที่เก็บไว้ของตัวละครและในตอนที่พุ่งออกไปหรือระเบิดออกไปยังแยกกันไม่ขาดได้ชัดเจนเท่าไหร่ และผู้เชี่ยวชาญด้านการแสดงก็ได้เสนอว่าแบบฝึกหัดของเชคอฟ จริงๆแล้วต้องมีเวลามากพอที่ฝึกซ้อมและทดลองและนักแสดงควรจะมีพื้นฐานการใช้ร่างกายได้ดีกว่านี้อาจจะลองผสมการแสดงไปกับการเรียนบัลเล่ต์การเรียนทฤษฎีการแสดงของรูดอร์ฟ ฟอน ลาบานเพื่อให้ร่างกายเป็นฐานของนักแสดงที่แข็งแรงและนำมาปรับใช้กับไมเคิลเชคอฟ

การประเมินตนเอง

ในการแสดงรอบจริงเพียงหนึ่งรอบ ผู้วิจัยประสบกับความตื่นเต้นและความรู้สึกประหม่าเล็กน้อยก่อนขึ้นเวที โดยเฉพาะจากการที่ไม่ได้มีการซ้อมเต็มรูปแบบก่อนการแสดงจริง อย่างไรก็ตาม เมื่อการแสดงเริ่มต้นขึ้น ผู้วิจัยสามารถรักษาสมาธิและความต่อเนื่องของบทบาทไว้ได้ โดยเฉพาะในด้านของทัศนคติ ความคิด และการขยายร่างกายที่ยังคงอยู่ในกรอบของตัวละครโลมอฟอย่างมั่นคงแม้ว่าความลื่นไหลในการรับส่งบทระหว่างนักแสดงอาจมีบางช่วงที่จังหวะขาดหายไปบ้าง แต่ผู้วิจัยสามารถดึงตัวเองกลับมาอยู่กับสถานการณ์ตรงหน้าได้อย่างรวดเร็ว โดยสภาพภายในที่ผู้วิจัยฝึกฝนมาอย่างต่อเนื่องคือการสั่น จากภายนอกให้เข้าไปในความรู้สึกตัวละคร ทำให้สามารถรักษา “ภาวะของตัวละคร” ไว้ได้ตลอดการแสดงนอกจากนี้ ผู้วิจัยยังสังเกตว่าความเหนื่อยล้าทางร่างกายและจิตใจในระหว่างการแสดงลดลงจากช่วงการฝึกซ้อมก่อนหน้า แสดงให้เห็นถึงพัฒนาการในด้านการควบคุมพลังงาน ความพร้อมของร่างกาย และการมีสมาธิจดจ่อกับปัจจุบันขณะ ซึ่งเป็นผลจากการฝึกตามแนวทางของไมเคิล เชคอฟ โดยเฉพาะแบบฝึกที่เน้นการควบคุมพลังงาน การรับรู้ความรู้สึกทางกาย และการเคลื่อนไหวอย่างมีเป้าหมาย

กล่าวโดยสรุป แม้จะมีข้อจำกัดเรื่องจำนวนรอบการแสดงจริง ผู้วิจัยก็สามารถนำผลจากการฝึกฝนมาใช้ได้จริงบนเวที และสามารถประเมินตนเองได้ว่า การเตรียมความพร้อมทั้งทางร่างกาย ความคิด และพลังงานจากแบบฝึกหัดเชคอฟ ส่งผลเชิงบวกอย่างชัดเจนต่อการรักษาบทบาทและความเชื่อของตัวละครโลมอฟในสถานการณ์การแสดงจริงการประเมินเหล่านี้มุ่งเน้นที่คุณภาพของการแสดง การพัฒนาทักษะ และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการประยุกต์ใช้แบบฝึกหัดทางการแสดงในกระบวนการสร้างตัวละครเมื่อนำผลสะท้อนจากผู้ชมทั่วไป ผู้กำกับการแสดง ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการแสดง และการประเมินตนเอง มาประมวลผลแล้วผู้วิจัยพบว่าปัจจัยการศึกษาและการแสดงครั้งนี้แบบฝึกหัดทางการแสดงของไมเคิล เชคอฟ ช่วยทำให้นักแสดงเกิดความเชื่อได้จริง และสร้างสมาธิ ได้ แต่เนื่องจากมี 1 รอบการแสดง และในรอบการแสดงนั้นยังขาดสมาธิ อยู่บ้าง คือการรับส่งของนักแสดง จังหวะการแสดง โดยคาดว่าถ้าหากได้แสดงในรอบอื่น ๆ จะสามารถพัฒนาได้ดีขึ้น

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อศึกษาว่าแบบฝึกหัดของไมเคิล เชคอฟ (Michael Chekhov) สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาทักษะการแสดงได้อย่างไร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการแก้ไขปัญหา “ความเชื่อในตัวละคร” (belief in character) และ “สมาธิ” (concentration) จากการนำแบบฝึกหัดมาประยุกต์ใช้ในการทดลองตลอดกระบวนการซ้อมและการนำเสนอผลงาน 1 รอบการ

ผู้วิจัยพบว่าแนวทางการแสดงของไมเคิล เชคอฟ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เข้ากับความต้องการของนักแสดงได้จริง เนื่องจากทำให้นักแสดงเกิดความเชื่อที่เป็นตัวละครได้และมีสมาธิมั่นคงทั้งในการฝึกซ้อมและการแสดง นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังค้นพบปัญหาทางการแสดงอื่น ๆ และสามารถแก้ไขได้ด้วยแนวทางการแสดงของไมเคิล เชคอฟ

ความเชื่อมโยงระหว่างแบบฝึกหัดทั้ง 3 แบบ

จากการศึกษาและทดลอง ผู้วิจัยสรุปได้ว่าทั้ง 3 แบบฝึกหัดสามารถทำงานด้วยกันได้อย่างสอดคล้องและเป็นระบบ โดยแต่ละแบบฝึกหัดมีบทบาทเฉพาะที่เสริมกันและกันเพื่อสร้างประสบการณ์การแสดงที่สมบูรณ์

1. แบบฝึกหัด Staccato-Legato (จังหวะห้วนและจังหวะต่อเนื่อง)

แบบฝึกหัดนี้ทำหน้าที่เป็นขั้นตอนแรกของการเตรียมความพร้อมทางร่างกายและจิตใจ โดยนำมาใช้สร้างสมาธิก่อนซ้อมและการแสดงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้นักแสดงอยู่กับสิ่งตรงหน้า มีสมาธิจดจ่อ และรู้สึกถึงพื้น ซึ่งเป็นการสร้างรากฐานที่มั่นคงสำหรับการฝึกซ้อมในขั้นตอนต่อไป การฝึกหัดนี้ช่วยให้นักแสดงรู้สึกถึงความแตกต่างระหว่างการเคลื่อนไหวที่มีความเร็วและช้า ซึ่งสร้างความตระหนักรู้ในร่างกายและการควบคุมที่เป็นพื้นฐานสำคัญในการเข้าสู่สภาวะตัวละคร

2. แบบฝึกหัด Qualities of Movement (คุณภาพของการเคลื่อนไหว)

หลังจากนักแสดงมีความพร้อมทางการสมาธิแล้ว จะใช้จินตนาการต่อเนื่องโดยนำแบบฝึกหัดนี้มาสร้างการเข้าสู่สภาวะตัวละครได้อย่างมีประสิทธิภาพ การใช้ภาพในหัวสร้างจินตนาการให้รู้สึกจากข้างในและค่อย ๆ แสดงออกมาผ่านร่างกายทำให้เป็นสิ่งที่ผู้วิจัยนึกถึงและสามารถทำได้ไวเพื่อได้ร่างกาย การเคลื่อนที่ และสภาวะตัวละครได้แบบฝึกหัดนี้ช่วยสร้างการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์ภายในและการแสดงออกทางร่างกาย ทำให้นักแสดงสามารถเข้าถึงตัวละครได้อย่างลึกซึ้งและเป็นธรรมชาติ

3. แบบฝึกหัด Psychological Gesture (ท่าทางทางจิตวิทยา)

หลังจากได้สภาวะในแบบที่ตัวละครเป็นแล้ว การใช้แบบฝึกหัดนี้ก็เพื่อนำมาใช้เก็บรายละเอียดระหว่างฉาก โดยใช้กับตัวละครปะทะต่อตัวละคร โดยใช้คำกริยาเพื่อสร้าง inner ข้างในให้ express ออกมาผ่านร่างกาย แบบฝึกหัดนี้ช่วยให้นักแสดงสามารถค้นหาและแสดงออกถึงแรงจูงใจภายในของตัวละครได้อย่างชัดเจนและมีความหมาย ทำให้การแสดงมีความน่าเชื่อถือและดึงดูดผู้ชม

ผลลัพธ์ที่ได้จากการวิจัย

จากการประยุกต์ใช้แบบฝึกหัดทั้ง 3 แบบอย่างเป็นระบบ ผู้วิจัยพบว่า ความเชื่อในตัวละครนักแสดงสามารถสร้างความเชื่อที่เป็นตัวละครได้อย่างแท้จริง โดยผ่านกระบวนการที่เริ่มจากการสร้างสมาธิ การใช้จินตนาการ และการแสดงออกทางร่างกายที่เป็นธรรมชาติ สมาธิคงที่ นักแสดงมีสมาธิมั่นคงทั้งในการฝึกซ้อมและการแสดง ซึ่งช่วยให้สามารถอยู่กับสถานการณ์ในละครได้อย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพแบบฝึกหัดทั้ง 3 แบบสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างสอดคล้องเป็นระบบ โดยแต่ละขั้นตอนเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับขั้นตอนถัดไป

ข้อเสนอแนะ

1. นักแสดงควรฝึกร่างกายให้พร้อมอยู่เสมอเพื่อรองรับการแสดงละคร เนื่องจากร่างกายเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะสื่อสารอารมณ์และตัวละครได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากนักแสดงมีสภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง จะสามารถใช้ร่างกายเป็นสื่อกลางในการสร้างพลังงานภายในได้ดียิ่งขึ้น การรักษากล้ามเนื้อให้อยู่ในสภาวะพร้อมใช้งาน และการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะช่วยให้การฝึกฝนเกิดผลอย่างมีประสิทธิภาพ

2. การใช้แนวทางการแสดงของไมเคิล เชคอฟ ควรใช้เวลาในการค้นหาและทดลองแบบฝึกหัดที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อให้ได้วิธีการฝึกที่ตอบสนองความต้องการและศักยภาพของแต่ละบุคคล หากนักแสดงมีเวลา ควรทดลองฝึกหลาย ๆ แบบอย่างต่อเนื่อง เพื่อค้นหาแบบฝึกหัดที่เหมาะสมกับตนเองที่สุด การให้เวลากับกระบวนการนี้อย่างตั้งใจ จะช่วยให้นักแสดงเข้าถึงภาวะภายในและพัฒนาความเชื่อในตัวละครได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

3. การฝึกสมาธิและการหายใจ นักแสดงควรพัฒนาการควบคุมลมหายใจให้เป็นพื้นฐาน เนื่องจากการหายใจเป็นสะพานเชื่อมระหว่างร่างกายและจิตใจ การฝึกเทคนิคการหายใจเชิงลึกจะช่วยให้นักแสดงเข้าถึงศูนย์กลางทางอารมณ์ได้ง่ายขึ้น และสร้างความสงบภายในที่จำเป็นต่อการรับรู้ความรู้สึกละเอียดอ่อน

4. การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการฝึก การจัดพื้นที่ฝึกให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยทางจิตใจ ไร้การตัดสิน และมีบรรยากาศที่เปิดกว้างต่อการทดลอง จะช่วยให้นักแสดงกล้าที่จะเปิดเผยตัวตนและสำรวจตัวละครอย่างลึกซึ้งโดยไม่กลัวการผิดพลาด

บรรณานุกรม

<u>เอกสารภาษาไทย</u>

พรรัตน์ ดำรุง. (2560). *แนวคิดและทฤษฎีทางการแสดง*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร.

<u>ภาษาอังกฤษ</u>

Bermel, A. (1982). Farce: *A History from Aristophanes to Woody Allen.* Southern Illinois University Press.

Chekhov, M. (1953). *To the Actor: On the Technique of Acting.* Routledge.

Dalla Costa, D. (2004). *The Complexities of Farce.* University of Western Australia.

Davis, J. M. (2003). *Farce.* Transaction Publishers.

Lecoq, J. (2000). *The Moving Body.* . Great Britain: Methuen Publishing.

Petit, L. (2010). The Michael Chekhov Handbook: For the Actor. Routledge.