

แนวทางการแสดงแบบจิต-กาย ของฟิลลิป ซาริลลี

Phillip Zarrilli's Psychophysical Acting Approach

วันที่รับบทความ: 6 ตุลาคม 2564

กฤษณะ พันธุ์เพ็ง¹

วันที่แก้ไขบทความ: 15 พฤศจิกายน 2564

วันที่ตอบรับบทความ: 16 พฤศจิกายน 2564

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอหลักการทางด้านการแสดงและการฝึกฝนนักแสดงของฟิลลิป ซาริลลี (Phillip Zarrilli) อาจารย์ นักวิชาการ และนักการละครชาวอเมริกัน ผู้พัฒนาแนวทางการฝึกฝนในลักษณะจิต-กาย (psychophysical) ขึ้นมา แนวทางนี้เป็นผลผลิตจากการตกผลึกทางความคิดและประสบการณ์ในการเป็นนักแสดงและผู้ฝึกสอนนักแสดง ซึ่งได้รับอิทธิพลจากแนวคิดของนักการละครในอดีตและปัจจุบัน จากทั้งฝั่งยุโรปอเมริกาและเอเชีย เป้าหมายในการฝึกฝนนักแสดงตามแนวทางนี้คือการทำให้นักแสดงเข้าถึงสภาวะการรับรู้กายจิต (bodymind) และสามารถพัฒนา ควบคุมและใช้พลังงานที่มีอยู่ภายในร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพบนเวทีการแสดง ในเชิงทฤษฎีซาริลลีอ้างอิงทฤษฎีปรากฏการณ์วิทยา (phenomenology) และทฤษฎีทางด้านประสาทศาสตร์ (cognitive science) เพื่ออธิบายหลักการแสดงแบบจิต-กาย การประยุกต์ใช้แนวทางการฝึกฝนนักแสดงของซาริลลีสามารถทำได้โดยคำนึงถึงหลักการพื้นฐานห้าข้อ คือ 1) ลมหายใจ 2) ความสนใจ 3) ภาพและคำอุปมา 4) สัมผัสและการปรับแก้ และ 5) การทำซ้ำ

คำสำคัญ: การแสดง การฝึกนักแสดง จิต-กาย ซาริลลี

¹ อาจารย์ประจำภาควิชาภาษาไทยและสื่อสารการแสดง คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
e-mail: grisana.p@chula.ac.th

Phillip Zarrilli's Psychophysical Acting Approach

Received: October 6, 2021

Grisana Punpeng¹

Revised: November 15, 2021

Accepted: November 16, 2021

Abstract

This academic article aims to present the acting and actor training principles of Phillip Zarrilli, an American teacher, scholar, and theatre practitioner, who developed a psychophysical approach to actor training. He did not invent this approach, but it is a product of the crystallization of his ideas and experience as an actor and an actor trainer, which was influenced by concepts proposed by theatre practitioners from Europe, America, and Asia, in the past and present. The goal of his actor training scheme is to allow actors to accomplish a state of body mind awareness and be able to effectively develop, control, and deploy energy in performance onstage. Zarrilli refers to phenomenological theories as well as cognitive science to explain the principles of his training. His actor training approach could be applied by considering five cornerstones: 1) Breath, 2) Attentiveness, 3) Imaging and metaphor, 4) Touch and correction, and 5) Repetition.

Keywords: acting, actor training, psychophysical approach, Zarrilli

¹ Lecturer, Department of Speech Communication and Performing Arts, Chulalongkorn University
e-mail: grisana.p@chula.ac.th

บทนำ

ฟิลลิป ซาริลลี (Phillip Zarrilli) นักวิชาการ นักการละคร อาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านการแสดงข้ามและระหว่างวัฒนธรรม (cross-cultural and Intercultural performance) การฝึกฝนนักแสดง (actor training) และการแสดงร่วมสมัย (contemporary acting) จากโลกนี้ไปด้วยมะเร็งในปี ค.ศ. 2020 หลังจากต่อสู้กับโรคนี้อย่างยาวนานถึง 15 ปี และหลังจากที่หนังสือชื่อ (Toward) A Phenomenology of Acting (2020) ได้รับการเผยแพร่เพียงไม่กี่เดือนหนังสือเล่มนี้นำเสนอแนวคิดของซาริลลีที่ว่าการแสดงนั้นไม่ใช่แค่การลอกเลียนแบบหรือการนำเสนอภาพตัวแทน (representation) แต่มันเป็นปรากฏการณ์อย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจากการทำงานสอดคล้องกลมกลืนกันของกายกับจิตและสมอง เป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดความหมายและความเข้าใจบางอย่างในช่วงขณะหนึ่ง ทั้งสำหรับตัวนักแสดงเองและผู้ชม ทฤษฎีและปรัชญาจากโลกวิทยาศาสตร์และสังคมศาสตร์สามารถใช้อธิบายกระบวนการทำงานศิลปะได้อย่างมีหลักการและสมเหตุสมผลในหนังสือเล่มนี้แต่นี่ไม่ใช่ครั้งแรกที่ซาริลลีพยายามขยายมุมมองของสังคมต่อศาสตร์ทางด้านการแสดงและการฝึกนักแสดงให้กว้างขึ้น และตอบสนองต่อสถานะการเปลี่ยนผ่านอย่างรวดเร็วของสังคมปัจจุบัน

หนังสือ Psychophysical Acting: an Intercultural Approach after Stanislavski ตีพิมพ์เมื่อปี ค.ศ. 2009 และได้สร้างกระแสความสนใจในหลักการแสดงที่เรียกว่า Psychophysical (หลังจากนี้จะใช้คำว่า จิต-กาย) และมุมมองต่อการแสดงที่แปลกใหม่ของซาริลลี แนวทางในการฝึกนักแสดงนี้ไม่ใช่แนวคิดใหม่ แต่เป็นแนวคิดที่มีประวัติศาสตร์ยาวนานหลายพันปี โดยนำหลักการฝึกโยคะ การฝึกศิลปะการต่อสู้อินเดียโบราณที่มีชื่อว่ากาลาริปายัตต (Kalarippayattu) และไทเก๊ก (Taijiquan) มาใช้ในการสร้าง “ความพร้อม” ให้กับนักแสดงทฤษฎีและแนวทางในการฝึกนักแสดงของซาริลลีไม่ได้เกิดขึ้นเพียงชั่วข้ามคืน แต่เป็นผลผลิตจากการตกผลึกทางความคิดและประสบการณ์ในการเป็นนักแสดง ผู้กำกับการแสดง ผู้ฝึกสอนนักแสดง และนักวิชาการกว่า 50 ปี ซาริลลีได้ศึกษาค้นคว้าหลักการฝึกฝนนักแสดงจากหลากหลายแหล่ง เพื่อสร้างหลักการที่มีประสิทธิภาพสูงสุดสำหรับนักแสดง ความคิดเกี่ยวกับการฝึกฝนนักแสดงนี้ได้รับอิทธิพลมาจากนักการละครทั้งฝั่งยุโรปอเมริกาและเอเชีย เช่น คอนสแตนติน สตานิสลาฟสกี (Constantin Stanislavsky) ยูจีนีโอ บาร์บา (Eugenio Barba) เจอร์ซี โกรโทสกี (Jerzy Grotowski) ไมเคิล เชคคอฟ (Michael Chekhov) ทาดาชิ ซูซูกิ (Tadashi Suzuki) โยชิ โออิดะ (Yoshi Oida) และแอน โบการ์ต (Anne Bogart) นอกจากนั้นแล้ว ซาริลลียังอ้างอิงแนวคิดการฝึกฝนนักแสดงในละครโนห์ (Noh Theatre) และการแสดงบูโต (Butoh) ของประเทศญี่ปุ่น การแสดงอุปรากรจีน และการแสดงกัททากะลี (Kathakali) ของอินเดีย (Zarrilli, 2009, pp. 63-80)

ในคริสต์ศตวรรษที่ 19 ในยุโรป แนวคิดทางปรัชญาที่มีชื่อว่าสัจนิยม (Realism) ได้ถือกำเนิดขึ้นในลักษณะกระแสด้านการแสดงแนวเมโลดราม่า (Melodrama) หรือ “ละครประเภทเรียมย์” (สไตน์ พันธุมโกมล, หน้า 29) โดยเริ่มจากการสร้างฉากและออกแบบเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายให้มีความสมจริง (scenic realism) แล้วจึงพัฒนาเป็นบทละครแนวสัจนิยม (dramatic realism) และธรรมชาตินิยม (naturalism) แนวคิดในการฝึกฝนนักแสดงให้มีความสามารถในการถ่ายทอดบทละครแนวสมจริง

จึงถูกคิดค้นขึ้นโดยสถานีสลาฟสกีในช่วงต้นคริสต์ศตวรรษที่ 20 โดยการเปลี่ยนแปลงในศาสตร์ทางด้านศิลปะการแสดง (และศิลปะโดยรวม) นี้ได้รับอิทธิพลจากความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทฤษฎีวิวัฒนาการทางชีวภาพของชาร์ลส์ดาร์วิน (Charles Darwin) ตัวละครในบทละครแนวธรรมชาตินิยมนั้น ได้รับผลกระทบโดยตรงจากสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ พฤติกรรม ความคิดและทัศนคติถูกควบคุมโดยสภาพแวดล้อมและการเลี้ยงดู การที่จะสามารถถ่ายทอดตัวละครเหล่านี้บนเวทีการแสดงให้มีความสมจริง มีเหตุมีผล และสามารถทำซ้ำได้อย่างมีมาตรฐานในทุก ๆ รอบการแสดงเป็นระยะเวลาหลายเดือน จึงจำเป็นต้องมีการฝึกฝนอย่างมีแบบแผนและเคร่งครัด แนวคิดของสถานีสลาฟสกีส่งอิทธิพลต่อนักการละครและผู้ฝึกสอนนักแสดงในตะวันตกทั่วทั้งยุโรปและสหรัฐอเมริกา จนได้รับการยอมรับว่าเป็น “บิดาแห่งการแสดงร่วมสมัย” (Merlin, 2007, p. 3)

ในขณะที่แนวคิดทางด้านศิลปะมักจะถือกำเนิดขึ้นในลักษณะที่ค้านกับแนวคิดเดิมที่มีอยู่ในขณะนั้น แนวทางการแสดงแบบจิต-กายของชาร์ลลีไม่ใช่การต่อต้าน แต่เป็นการต่อยอดแนวคิด และเป็นการสานต่อความตั้งใจในการพัฒนาศาสตร์ทางด้านการฝึกฝนนักแสดงและการแสดงของสถานีสลาฟสกีให้มีหลักการ น่าเชื่อถือ และสามารถอธิบายได้ด้วยแนวคิดทางวิทยาศาสตร์ นักวิชาการและนักปฏิบัติในแวดวงศิลปะการแสดงร่วมสมัย ส่วนใหญ่ในประเทศไทยมีความคุ้นเคยกับแนวทางการแสดงเชิงสัญนิยมอยู่แล้ว การได้ทำความรู้จักและเรียนรู้หลักการแสดงแบบจิต-กายของชาร์ลลี ที่มีแง่มุมที่เชื่อมโยงได้กับหลักการอานาปานสติและการภาวนาที่เรียกว่าสติปัฏฐาน 4 ในพระพุทธศาสนาซึ่งคนไทยส่วนใหญ่มีความคุ้นเคยและอาจจะเคยปฏิบัติอยู่แล้ว ก็จะทำให้มีเครื่องมือเพิ่มมากขึ้นในการพัฒนาทักษะของตนเองหรือผู้เรียนให้เป็นผู้แสดงที่มีประสิทธิภาพได้ (Punpeng, 2012, pp. 159-168)

การถือกำเนิดของแนวทางการแสดงแบบจิต-กาย(Psychophysical) ของฟิลลิป ชาร์ลลี

การค้นคว้าและพัฒนาหลักการฝึกฝนนักแสดงของชาร์ลลีเริ่มต้นระหว่างที่เรียนในหลักสูตรปริญญาโทสาขาการละครที่มหาวิทยาลัยมินนีโซตา (University of Minnesota) สหรัฐอเมริกา ในช่วงปี ค.ศ. 1974-75 งานเขียนของเจร์ซี โกรโทสกี (Jerzy Grotowski) นักการละครชาวโปแลนด์ที่ได้เดินทางไปยังเฮติ เม็กซิโก อินเดีย และประเทศอื่น ๆ เพื่อศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างพิธีกรรม ประเพณี และการแสดงในหลากหลายวัฒนธรรม ทำให้ชาร์ลลีเกิดแรงบันดาลใจที่จะออกเดินทาง เพื่อค้นหาหลักการฝึกนักแสดงที่จะช่วยพัฒนาศักยภาพในฐานะนักแสดงได้อย่างเต็มที่ ในลักษณะที่แนวทางการฝึกนักแสดงในแบบสัญนิยมเชิงจิตวิทยา (psychological realism)² ซึ่งเป็นที่นิยมแพร่หลายในสหรัฐอเมริกาในสมัยนั้น ไม่สามารถทำได้³ ชาร์ลลีได้รับทุนฟูลไบรท์ (fulbright fellowship) เพื่อไปศึกษาสาส์การการแสดงในรัฐเกรละ (Kerala) ซึ่งตั้งอยู่ทางตะวันตกเฉียงใต้ของชายฝั่งมะละบาร์ของประเทศอินเดีย ระหว่างปี ค.ศ. 1976-77 ได้

² การฝึกฝนนักแสดงที่มุ่งพัฒนาให้นักแสดงสามารถสวมบทบาทเป็นตัวละครจากการวิเคราะห์จิตวิทยาได้ (Zarrilli, Daboo, & Loukes, 2013, pp. 22-23)

³ แนวทางการแสดงที่เป็นที่นิยมมากที่สุดในสหรัฐอเมริกาในช่วงกลางศตวรรษที่ 20 คือ การแสดงแนวสัญนิยมเชิงจิตวิทยา (Psychological realism) โดยการบุกเบิกของ ลี สตราสเบิร์ก (Lee Strasberg) ซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากแนวคิดเกี่ยวกับการฝึกนักแสดงช่วงแรกของคอนสแตนติน สตาเนียสลาฟสกี (ศึกษาเพิ่มเติมได้ใน Strasberg, 1988)

เรียนรู้กระบวนการฝึกฝนสำหรับการแสดงกติกากฬี และได้ค้นพบศิลปะการต่อสู้ที่เรียกว่ากาลาริปปยัตตุ ซึ่งเป็นต้นกำเนิดของการฝึกฝนนักแสดงกติกากฬีชาลีจึงตัดสินใจฝึกฝนศิลปะนี้อย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาถึง 7 ปี ภายใต้การดูแลของปรมาจารย์ตามชนบประเพณีดั้งเดิม⁴ นับว่าเป็นชาวตะวันตกคนแรกที่ศึกษาและฝึกฝนกาลาริปปยัตตุอย่างจริงจัง และคนแรกที่ไม่ใช่คนอินเดียที่ได้รับเครื่องยืนยันความเชี่ยวชาญในศาสตร์นี้ ในปี ค.ศ. 1988⁵ (Kim, 2016, p. 446; Zarrilli, 2017)

ชาลีได้พัฒนาแนวคิดในการฝึกฝนนักแสดงรูปแบบใหม่เพื่อใช้ในการสอนนักแสดงในหลักสูตร The Asian/Experimental Theatre Program⁶ ที่มหาวิทยาลัยวิสคอนซิน-แมดิสัน (University of Wisconsin-Madison) สหรัฐอเมริกาชาลีได้ย้ายไปอยู่ที่ประเทศอังกฤษในปี ค.ศ. 1999 และยังคงพัฒนาแนวทางการฝึกฝนนักแสดงอย่างต่อเนื่องในฐานะอาจารย์ที่มหาวิทยาลัยเซอร์รี (University of Surrey) และมหาวิทยาลัยเอ็กซีเตอร์ (University of Exeter) เขาใช้โยคะ กาลาริปปยัตตุ และไทเก็ก เป็นเครื่องมือหลักในการเตรียมพร้อมกายและจิตให้เป็นบูรณาการ เกิดสภาวะการรับรู้ผ่านกายจิต (body mind) ที่ละเอียดอ่อนและคมชัดในมุมมองของชาลี แหล่งที่มาของหลักการฝึกฝนไม่ได้สำคัญเท่ากับ ศักยภาพของแบบฝึกหัดในการปลูกพลังงานภายในร่างกายของนักแสดง และทำให้กายจิตของนักแสดง ตื่นตัวและพร้อมในปัจจุบันขณะ ดังนั้น ไม่ได้จำเป็นว่านักแสดงจะต้องฝึกฝนไทเก็ก กาลาริปปยัตตุ หรือ การฝึกลักษณะอื่นที่มีต้นกำเนิดในโลกตะวันออก ขอเพียงแค่ให้การฝึกนั้นสามารถทำให้นักแสดงเข้าสู่ สภาวะที่ “ยืนอยู่กับที่แต่ไม่ใช่การหยุดนิ่ง” ได้ (Zarrilli, 2009, p. 24)

มุมมองใหม่ต่อการแสดง

นักการละครร่วมสมัยในตะวันตกจำนวนมากสนับสนุนและนำเสนอความหลากหลายในแนวคิดเกี่ยวกับการแสดงและปฏิเสธที่จะยึดเอาหลักการใดหลักการหนึ่งเป็นความจริงเพียงหนึ่งเดียว ชาลีก็เช่นกันที่ไม่ได้มองว่า “การแสดง” มีความหมายที่ถูกต้องเพียงหนึ่งความหมาย ในสังคมปัจจุบันไม่ว่าจะวัฒนธรรมใดก็ตามมีแนวคิดเกี่ยวกับการแสดงที่แตกต่างหลากหลาย นักแสดงและนักการละครสามารถเลือกใช้วิธี แนวทาง หรือมุมมองเกี่ยวกับการแสดงได้ตามความชอบหรือเงื่อนไขที่ปรากฏในโจทย์ทางการแสดงแต่ละเรื่องหรือแต่ละวัฒนธรรม โรเบิร์ต กอร์ดอน (Robert Gordon) แบ่งแนวทางการแสดงตะวันตกในสังคมร่วมสมัยออกเป็น 6 หมวด คือ

1. แนวทางการสร้างตัวละครที่สมจริงความจริงเชิงจิตวิทยา
2. นักแสดงในฐานะเครื่องมือในการสร้างภาพการแสดง
3. การตันสตและการละเล่น การสร้างการแสดงเพื่อความสนุก

⁴ Gurukkal Govindankutty Nayar ผู้ก่อตั้ง CVN Kalari, Thiruvananthapuram ศูนย์ฝึกศิลปะการต่อสู้กาลาริปปยัตตุ ที่ก่อตั้งขึ้นเมื่อ ค.ศ. 1956

⁵ ชาลีได้เขียนหนังสือชื่อว่า “When the Body Becomes All Eyes: Paradigms, Discourses and Practices of Power in Kalarippayattu, a South Indian Martial Art” (1998/2000) ซึ่งเป็นหนังสือภาษาอังกฤษเล่มแรกที่น่าเสนอการศึกษาศิลปะการต่อสู้

⁶ หลักสูตรนี้ก่อตั้งโดย เอ ซี สกอตต์ (Adolphe Clarence Scott, 1909-1985) ผู้เชี่ยวชาญการแสดงของเอเชีย นอกจากชาลีจะได้ร่วมสอนกับสกอตต์แล้ว เขายังได้เรียนไทเก็กจากสกอตต์อีกด้วย

4. การแสดงที่เป็นการกระทำเชิงการเมือง การแสดงเพื่อการเปลี่ยนแปลง
5. การค้นหาตัวตนและทำความเข้าใจผู้อื่น
6. การแสดงเพื่อแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรม การสวมบทบาทเป็นสิ่งอื่น/ผู้อื่น

(Gordon as cited in Zarrilli, 2009, p. 41)

ชาร์ลีสโนว์เสนอแนวทางที่ 7 คือ การแสดงในฐานะกระบวนการทางจิต-กาย ซึ่งเน้นที่การพัฒนา ควบคุม และใช้พลังงานที่มีอยู่ภายในร่างกาย ในเชิงทฤษฎีชาร์ลีสโนว์อ้างอิงทฤษฎีปรากฏการณ์วิทยา⁷ (phenomenology) ซึ่งให้ความสนใจกับความหมายของสิ่งแวดล้อมหรือ “โลก” ที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ และการมีปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์กับสิ่งเหล่านั้น และปฏิเสธการค้นหาความจริงเชิงภววิสัย (objective reality) ดังนั้นการแสดงในมุมมองของชาร์ลีสโนว์จึงเป็นกระบวนการปลายเปิดที่นักแสดงพยายามที่จะทำความเข้าใจและถ่ายทอดประสบการณ์ จินตนาการ สำนึก ผ่านการได้ยิน เห็น สัมผัส การจดจำ และใช้ความคิดในช่วงเวลานั้น ๆ นอกจากนั้นแล้วชาร์ลีสโนว์ยังขยายความว่าการกระทำของนักแสดงไม่ใช่การ “สะท้อน” สิ่งที่ปรากฏอยู่ก่อนแล้ว แต่เป็นการ “สร้าง” โลกใหม่ขึ้นมา ที่มีความเฉพาะเจาะจงกับช่วงเวลาและนักแสดงคนนั้น ๆ แนวคิดนี้คือมุมมองแบบอีแนคทิฟ (enactive approach) ซึ่งเป็นทฤษฎีด้านประสาทศาสตร์ (cognitive science) ที่สอดคล้องกับปรากฏการณ์วิทยา แสดงให้เห็นถึงความพยายามของชาร์ลีสโนว์ที่จะนำเสนอมุมมองต่อการแสดงที่สามารถอธิบายได้ในเชิงวิทยาศาสตร์

อย่างไรก็ตามไม่ได้มีเพียงชาร์ลีสโนว์เท่านั้นที่มีแนวคิดเกี่ยวกับการแสดงในฐานะกระบวนการทางจิต-กายและการมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมในปัจจุบันขณะ ยังมีนักการละครอีกหลายคนในศตวรรษที่ 20 ที่มีความเชื่อในลักษณะเดียวกันและใช้คำว่าจิต-กายอธิบายหลักการฝึกนักแสดงของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นสเตานิสลาฟสกี เชคอฟ โกรโทสกี ที่กล่าวถึงในบทนำ สำหรับผู้ฝึกฝนนักแสดงที่ยึดหลักกระบวนการทางจิต-กาย (ใช้คำอธิบายว่า Psychophysical) และยังมีชีวิตอยู่มีหลายคน เช่น เดวิด ซินเดอร์ (David Zinder) ฟรานเซส บาร์บ (Frances Barbe) รวมถึงลูกศิษย์ของชาร์ลีสโนว์ที่นำเอาหลักการของชาร์ลีสโนว์ไปประยุกต์ใช้และพัฒนาแนวทางการฝึกฝนนักแสดงของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นทารา แมคอลิสเตอร์ วิล (Tara McAllister-Viel) ที่พัฒนาแนวทางการฝึกเสียงของนักแสดงในแบบจิต-กาย (McAllister-Viel, 2018) จีงซูก ยู (Jeungsook Yoo) ซึ่งผสมผสานการฝึกนักแสดงในแบบเกาหลีดั้งเดิมกับทฤษฎีจิต-กาย (Yoo, 2018) มาเรีย คัปซาลิ (Maria Kapsali) ที่พัฒนาการฝึกโยคะสำหรับนักแสดงและการแสดง (Kapsali, 2016) หรือแม้แต่ตัวผู้เขียนเองที่พัฒนาหลักการฝึกนักแสดงสำหรับนักศึกษาไทยโดยเชื่อมโยงกับการฝึกสติในแบบพุทธศาสนา (Punpeng, 2012)

⁷ เอ็ดมุนด์ฮุสเซอร์ล (Edmund Husserl, 1859-1938) เป็นผู้พัฒนาปรัชญาปรากฏการณ์วิทยาขึ้นมา แนวคิดนี้ให้ความสำคัญกับการทำความเข้าใจกับคุณลักษณะและคุณค่าของประสบการณ์ ผ่านการรับรู้และสร้างความหมายของมนุษย์ที่มีปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับสิ่งแวดล้อม (อ่านเพิ่มเติมที่ ภัทรพล เป็งวัฒน์, 2563)

หลักการฝึกนักแสดง

คนส่วนใหญ่ในปัจจุบันโดยเฉพาะในโลกตะวันตกมีความเข้าใจต่อคำว่าจิต (Mind)⁸ ว่าเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางความคิด เช่น การหาเหตุผล คติวิเคราะห์ ในขณะที่กาย (Body) ทำหน้าที่รับคำสั่งจากจิตอีกที แนวความคิดนี้เกิดขึ้นในคริสต์ศตวรรษที่ 17 โดยการนำของนักปรัชญาชาวฝรั่งเศส เรอเน เดการ์ต (René Descartes) ผู้ที่นำเสนอทฤษฎีทวินิยม (dualism) ซึ่งมองว่ามนุษย์คือการรวมกันของจิต (mental) และกาย (physical) สองส่วนที่แตกต่างและแยกจากกันอย่างชัดเจน แนวความคิดนี้ส่งอิทธิพลต่อปรัชญาและแนวคิดเชิงจิตวิทยาอีกมากมาย รวมทั้งยังฝังลึกอยู่ในทัศนคติของสังคมในหลายด้าน ในศาสตร์ด้านการแสดง การศึกษาบทละครและตัวละคร (mental) มักจะถูกแยกออกจากการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย (physical) และส่วนแรกถูกมองว่ามีความสำคัญมากกว่าหรือจำเป็นต้องใช้เวลามากกว่าในการศึกษาอย่างใดก็ตามตั้งแต่ช่วงกลางคริสต์ศตวรรษที่ 20 เป็นต้นมา มีนักวิทยาศาสตร์และนักปรัชญาหลายคนที่ค้นพบหลักฐานที่ค้านกับความเชื่อในแบบทวินิยม (Zarrilli, 2020, p. 106)

ปรัชญาปรากฏการณ์วิทยาที่มอริซ เมร์โล-ปองตี (Maurice Merleau-Ponty) เผยแพร่ออกมาในช่วงปี ค.ศ. 1945-1961 ทำให้สังคมตั้งคำถามว่ากายกับจิตสามารถแยกขาดออกจากกันได้จริงหรือนักวิชาการที่ยึดถือทฤษฎีนี้มองว่ามนุษย์ไม่สามารถมีประสบการณ์กับกายและจิตที่แยกจากกันได้ แม้ว่าการทำงานของจิตและการทำงานของกายจะมีส่วนที่ต่างกัน แต่การปรากฏอยู่ของอย่างใดอย่างหนึ่งจำเป็นต้องมีอีกส่วนหนึ่งอยู่ด้วยเสมอ เพราะความสัมพันธ์ของทั้งสองส่วนเป็นในลักษณะที่พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ส่วนใดส่วนหนึ่งจะไม่สามารถทำงานได้อย่างสมบูรณ์ถ้าปราศจากอีกส่วนหนึ่ง (ibid.)

นักแสดงที่ฝึกฝนในแนวทางจิต-กายของชาร์ลส์จำเป็นต้องเข้าใจในปรัชญาปรากฏการณ์วิทยา และรู้ว่าการฝึกฝนนั้นไม่ใช่การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย แต่เป็นกระบวนการที่นำไปสู่สภาวะการรับรู้ทางกายจิตที่เป็นหนึ่งเดียว ชาร์ลส์อ้างอิงแนวคิดของนักปรากฏการณ์วิทยา เดวิด เอ็ดเวิร์ด เซเนอร์ (David Edward Shaner) เกี่ยวกับสภาวะการรับรู้ทางกายจิตเซเนอร์แบ่งสภาวะการรับรู้เป็นสามรูปแบบ สดุดทางด้านหนึ่งคือขั้นที่ 3 (third-order) ซึ่งเป็นระดับที่เราใช้สมองซีกขวาในการวิเคราะห์ และแก้ไขหยักที่มีความซับซ้อน เมื่อเราเพ่งสมาธิไปที่อะไรบางอย่าง เราก็จะตัดการรับรู้ทางร่างกายออกไป ในขณะที่ผู้เขียนกำลังเขียนบทความนี้ แม้ว่านิ้วมือจะสัมผัสกับปุ่มคีย์บอร์ด แต่มันไม่ได้อยู่ในกรอบการรับรู้แต่อย่างใด นอกเสียจากว่าจะย้ายสมาธิไปไว้ที่นิ้วมือ (ซึ่งก็จะทำให้กระบวนการคิดช้าลง) ในขณะที่ผู้อ่านกำลังอ่านบทความนี้เช่นกัน ผู้อ่านก็อาจจะไม่รู้ตัวว่าขณะนี้ร่างกายอยู่ในท่าไหน เพราะรวบรวมสมาธิไปไว้ที่การอ่านและทำความเข้าใจ ด้านที่อยู่ตรงกันข้ามคือ ขั้นที่ 1 (first-order) ในขั้นนี้เรารับรู้สิ่งต่าง ๆ โดยที่ยังไม่ได้ให้ความสนใจหรือคิดอะไรเกี่ยวกับสิ่งเหล่านั้น เช่นในขณะที่นั่งอยู่บนรถไฟฟ้า ได้ยินเสียงเพลงผ่านหูฟัง มองเห็นป้ายโฆษณา และอาคารบ้านเรือนภายนอก รถรู้สึกถึงลมจากเครื่องปรับอากาศบนผิวหนัง แต่ก็ไม่ได้ให้ความสำคัญกับอะไรเป็นพิเศษ (ibid.)

สภาวะการรับรู้ทางกายจิตที่อยู่ตรงกลาง หรือขั้นที่ 2 (second-order) คือ สภาวะที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการแสดง นักแสดงรู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่บนเวที จำได้ว่าจะต้องพูดอะไรได้ตอบกลับคู่แสดง

⁸ ผู้เขียนแปลคำว่า Mind เป็น “จิต” ในภาษาไทย ถึงแม้ว่าคำจำกัดความอาจจะไม่เท่ากันทั้งหมด

แล้วจะต้องเดินไปหยุดที่จุดไหน หันตัวไปด้านไหน และทำกิจกรรมอะไร ตามรายละเอียดที่ได้ซ่อมมานักแสดงคนนั้นมีสติอยู่กับปัจจุบัน กับคู่แสดง กับร่างกายของตนเอง กับสภาพแวดล้อม แต่ไม่ได้เพ่งสมาธิไปยังจุดใดจุดหนึ่ง แล้วตัดสิ่งอื่นออกไปจากการรอบรู้ การฝึกฝนในแบบจิต-กายสามารถทำให้เกิดสภาวะนี้ได้ ในช่วงแรกที่นักแสดงเรียนรู้ท่าทางต่าง ๆ พยายามที่จะทำให้ถูกต้องตามตัวอย่าง จะอยู่ในสภาวะขั้นที่ 3 ใช้สมาธิจดจ่อกับท่าทางแต่ละส่วน แล้วพยายามจดจำให้ได้ แต่เมื่อฝึกฝนไปเรื่อย ๆ ก็สามารถที่จะขยายการรับรู้ให้กว้างขึ้น มีสติกับหลายอย่างพร้อมกัน การใช้ความคิดและเจตจำนงลดลง ซาริลลี อธิบายว่าในสภาวะนี้นักแสดง “คิดด้วยร่างกาย กระทำด้วยจิต”⁹ (Zarrilli, 2020, p. 109) และเมื่อนักแสดงสามารถเข้าถึงสภาวะนี้ได้แล้วในการฝึกฝน ก็จะสามารถสร้างสภาวะนี้ให้เกิดขึ้นได้ในการซ้อมและแสดงละคร

รูปแบบล่าสุดของการฝึกนักแสดงเพื่อพัฒนาสภาวะการรับรู้ทางกายจิตขั้นที่ 2 ของซาริลลี ประกอบด้วยสองส่วน คือ

1. การฝึกก่อนการแสดง (Pre-per formative training)

ขั้นตอนแรกนี้คือ การเตรียมพร้อมร่างกายและจิตเพื่อให้หลอมรวมเป็นกายจิตได้ ผู้ฝึกฝนต้องฝึกอย่างน้อยสองชั่วโมงต่อวันต่อเนื่องเป็นเวลาสองถึงสามเดือนก่อนที่จะเข้าสู่ช่วงเวลาถัดไป ซาริลลีใช้ชุดการเคลื่อนไหวสามชุดคือ กาลาปริปัตตฺ โยคะ และไทเก๊ก ซึ่งมีลักษณะที่ต่างกัน ทั้งจังหวะ น้ำหนัก ความเร็ว วิธีการหายใจ แต่สิ่งที่เหมือนกันคือ ผู้ฝึกฝนจำเป็นต้องมีสติสูง ต้องพยายามจดจำรายละเอียดท่าทางทั้งหมดให้ได้ และเมื่อทำซ้ำหลายครั้ง จะสามารถรับรู้ถึงพลังงานภายในร่างกาย ซึ่งซาริลลีเรียกว่า ชี (Qi) เขาอ้างอิงความเชื่อเกี่ยวกับพลังชีของการแพทย์แผนจีน ซึ่งไหลอยู่ในร่างกายผ่านเส้นลมปราณ (Jing-luo) พลังชีสอดคล้องกับปราณหรือลมปราณ (Prana or Prana-vayu) และนาดี (Nadi) หรือช่องทางของพลังในร่างกายในวัฒนธรรมอินเดีย¹⁰ (Creely, 2010, pp. 215-216; Zarrilli, 2009, pp. 81-98)

หลังจากฝึกท่าทางการเคลื่อนไหวทั้งสามชุดจนชำนาญแล้ว ซาริลลีจะใช้โยทาสถานการณ์ที่ไม่มีบทบาท ไม่มีการกำหนดตัวละคร แต่เป็นโครงสร้างการเคลื่อนไหวร่างกาย การรับรู้ทางกายจิต และการหายใจ เพื่อช่วยให้ผู้ฝึกมีความเข้าใจลึกซึ้งมากยิ่งขึ้นถึงความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะภายใน (พลังงาน ความคิด อารมณ์ แรงผลักดัน) กับสภาวะภายนอก (ร่างกาย ปฏิกริยากับเพื่อนและสภาพแวดล้อม) และช่วยให้สามารถเชื่อมโยงการฝึกฝนก่อนการแสดงในช่วงแรกกับโยทาสถานการณ์การแสดงในช่วงต่อไปได้ (Kim, 2016, p. 449)

⁹ One “thinks with the body and acts with the mind”

¹⁰ ผู้เขียนเชื่อว่าการให้ผู้ฝึกรับรู้ถึงพลังชีในร่างกายเป็นการทำงานกับภาพจินตนาการเพื่อเพิ่มการรับรู้ นักแสดงไม่จำเป็นจะต้องมีความเชื่อในพลังชีหรือลมปราณตามแนวคิดดั้งเดิมของจีนหรืออินเดีย ถ้ามีภาพของพลังนั้นในขณะเคลื่อนไหวที่ นักแสดงก็สามารถบรรลุเป้าหมายในการฝึกฝนแล้ว

2. การประยุกต์ใช้ในการแสดง (Application to performance)

นักแสดงจะต้องศึกษาบทละครแล้วจึงแบ่งบทเป็นส่วนย่อย ๆ ในแต่ละส่วนนั้นนักแสดงต้องคิดค้น Performance score หรือ “ลำดับการแสดง” ขึ้นมา คำว่า Score ในที่นี้คือค่าเดียวกันที่ใช้ในบริบทของการเล่นดนตรี ซึ่งเป็นบันทึกของงานดนตรีชิ้นหนึ่ง ๆ ที่แสดงโน้ตของเครื่องดนตรีในบทเพลง นักแสดงจะต้องกำหนดสภาวะทางจิต-กายขึ้นมา ซึ่งหมายรวมถึงท่าทาง การกระทำ การเคลื่อนไหว หรือภาพที่เชื่อมโยงกับพลังภายใน แล้วเรียงลำดับตั้งแต่ต้นจบจนในส่วนนั้น ๆ ซาโรลลียกตัวอย่างการแสดงเรื่อง Ohio Impromptu จากบทที่เขียนขึ้นโดยซามูเอล เบ็คเค็ทท์ (Samuel Beckett) ซาโรลลีทำความเข้าใจกับสถานการณ์และสภาวะของตัวละคร แล้วจึงสร้างและเรียงลำดับภาพจินตนาการ แม้ว่าในขณะที่แสดงผู้ชมจะไม่สามารถรู้ได้เลยว่าภาพในหัวของนักแสดงนั้นเป็นภาพอะไร แต่คุณลักษณะของภาพนั้นจะสะท้อนออกมาผ่านน้ำเสียง อากัปกริยาและจังหวะการพูด (Zarrilli, 2009, pp. 42-43)

การประยุกต์ใช้แนวทางการฝึกฝนนักแสดงของฟิลลิป ซาโรลลี

เอ็ดวิน ครีลี (Edwin Creely) ได้ศึกษาการจัดกระบวนการฝึกฝนและถ่ายทอดความรู้ของซาโรลลีแล้วจึงสรุปเป็นหลักการพื้นฐานห้าข้อ คือ 1) ลมหายใจ (breath) 2) ความสนใจ (attentiveness) 3) ภาพและคำอุปมา (imaging and metaphor) 4) สัมผัสและการปรับแก้ (touch and correction) และ 5) การทำซ้ำ (repetition) บทความของกรีลีเผยให้เห็นความเป็นไปได้ในการประยุกต์ใช้แนวทางการฝึกฝนนักแสดงในแบบจิต-กายของซาโรลลี ภายใต้เงื่อนไขและบริบทที่ต่างออกไป แต่สามารถนำไปสู่เป้าหมายเดียวกัน ซึ่งก็คือสภาวะการรับรู้ทางกายจิตขั้นที่ 2 หรือสภาวะที่ “ยืนอยู่กับที่แต่ไม่ใช่การหยุดนิ่ง” (Creely, 2010, pp. 220-223; Zarrilli, 2009, p. 22)

ในฐานะผู้ที่เคยฝึกฝนกับซาโรลลีในช่วงปี ค.ศ. 2009-2010 ณ มหาวิทยาลัยเอ็กซีเตอร์ ผู้เขียนขอเสนอหลักการพื้นฐานทั้งห้าข้อของกรีลีพร้อมกับข้อสังเกตและความคิดเห็นต่อการฝึกฝนจากประสบการณ์ตรง ดังนี้

หลักการพื้นฐานข้อที่ 1: ลมหายใจ (breath)

การฝึกฝนในสตูดิโอแต่ละครั้งของซาโรลลีจะเริ่มต้นและสิ้นสุดด้วย “การหายใจพร้อมกัน” ผู้ฝึกฝนทุกคนยืนนิ่งตั้งตัวตรง แต่ไม่ได้เกร็ง คลายกล้ามเนื้อในร่างกายแต่ยังคงการควบคุมไว้ เปิดการรับรู้ทั้งภายในร่างกายและภายนอก ติดตามการเดินทางของลมหายใจเข้าและออก และพยายามปรับจังหวะการหายใจของตนเองให้ใกล้เคียงกับทุก ๆ คนที่อยู่ในพื้นที่นั้น เมื่อทุกคนรับรู้ถึงความพร้อมของทั้งกลุ่มจึงยกแขนขึ้นมาทางด้านหน้าในระดับความเร็วเท่า ๆ กับคนอื่น พร้อมกับลมหายใจออก แขนหยุดที่ด้านหน้าในระดับอก ทุกคนหายใจเข้าพร้อมกับอ้าแขนออกไปด้านข้าง แล้วจึงหายใจออกพร้อมกับเลื่อนแขนกลับมาทางด้านหน้าในตำแหน่งเดิม ทุกคนทำซ้ำอีกสองรอบก่อนจะเลื่อนแขนลงมาข้างลำตัว แม้ว่าดูเหมือนเป็นท่าทางที่ง่าย แต่การเชื่อมโยงการหายใจกับท่าทางทั้งของตนเองและของกลุ่ม โดยที่ไม่มีผู้ใดเป็นผู้นำหรือผู้ตามนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย ทุกคนต้องเปิดการรับรู้และมีสติอยู่กับปัจจุบันทั้งภายในตนเองและในพื้นที่อย่างแท้จริง ลมหายใจเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงกายกับจิต พลังงานกับภาพในจินตนาการ และเมื่อ

ผู้ฝึกพยายามที่จะปรับลมหายใจให้พร้อมกับผู้อื่นในกลุ่ม จุดเริ่มต้นของการเชื่อมโยงในระดับกายจิตก็เกิดขึ้น

หลักการพื้นฐานข้อที่ 2: ความสนใจ (attentiveness)

ในการแสดงแต่ละครั้งนักแสดงจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับบางสิ่งบางอย่างมากกว่าสิ่งอื่น ชาริลลี อธิบายว่าการกระทำนี้คือ ความสนใจหรือใส่ใจ ยกตัวอย่างเช่น ในการฝึกชาริลลีจะกำหนดโจทย์ให้ผู้ฝึกให้ความสนใจกับคูฝึกที่ยืนอยู่ตรงหน้า ในขณะที่รับรู้ถึงสิ่งอื่น ๆ ที่อยู่ทางด้านข้างและด้านหลังของผู้ฝึก ความสนใจไม่ใช่การเพ่งหรือการใช้สมาธิ ซึ่งสื่อถึงเจตจำนงในระดับสูง หรือการให้ความสำคัญกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากที่สุด ครุ่นคิดเกี่ยวกับสิ่งนั้นจนอาจจะทำให้ผู้ฝึกตัดการรับรู้หรือไม่มีสติกับสิ่งอื่นเลย ในการแสดงนักแสดงไม่สามารถที่จะห่มเทพลงงานให้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนลืมนว่ามีสิ่งอื่นอยู่ด้วยในพื้นที่นั้น ถ้าเป็นละครเวทีนักแสดงจำเป็นต้องรับรู้ถึงการปรากฏอยู่ของผู้ชม เพราะต้องแน่ใจว่าผู้ชมทั้งหมดในพื้นที่นั้นสามารถมองเห็นและได้ยินเสียงเขาได้ รับรู้ถึงตำแหน่งของอุปกรณ์ประกอบฉากที่จะต้องเดินเข้าไปหยิบหรือใช้ ถ้าเป็นการแสดงผ่านสื่อนักแสดงก็ต้องรับรู้ถึงตำแหน่งของกล้อง และตำแหน่งที่จะต้องเคลื่อนที่ไปในการแสดง แม้ว่าความสนใจจะอยู่ที่คู่แสดงและความพยายามที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ของตัวละครก็ตาม ดังนั้นการพัฒนาทักษะการให้ความสนใจกับสิ่งหนึ่งในขณะที่เปิดการรับรู้กับสิ่งอื่น จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักแสดง

หลักการพื้นฐานข้อที่ 3: ภาพและคำอุปมา (imaging and metaphor)

ความสนใจของนักแสดงในหลักการพื้นฐานข้อที่ 2 อาจจะไม่ใช้สิ่งที่อยู่รอบนอก แต่เป็นภาพในหัวของเขาเอง ในการฝึกชาริลลีใช้คำหรือการเปรียบเทียบที่ทำให้ผู้ฝึกจินตนาการภาพและสามารถเชื่อมโยงกับการทำงานของร่างกายได้เช่นภาพของน้ำนิ่งและใสที่อยู่ตรงบริเวณท้องช่วงล่าง มีกระแสน้ำที่ไหลออกจากแหล่งน้ำนั้น เคลื่อนที่อยู่ทั่วร่างกาย ลำตัวช่วงบน แขนทั้งสองข้าง มันเคลื่อนลงไปยังขาทั้งสองข้าง จนถึงฝ่าเท้า ชาริลลีให้ผู้ฝึกนึกภาพว่าน้ำนั้นไหลพุ่งออกมาจากฝ่ามือและปลายนิ้ว ให้ควบคุมเส้นทางการเคลื่อนไหวของกระแสน้ำนั้น และให้ความสนใจกับภาพของน้ำที่เชื่อมโยงร่างกายของผู้ฝึกกับสภาพแวดล้อมที่อยู่ ในขณะเดียวกันก็ต้องมีสติกับพื้นที่รอบตัว

ในการแสดงเรื่อง Told by the Wind (ค.ศ. 2009-2010) ชาริลลี (2020, pp. 54-55) ได้อธิบายภาพในหัวขณะที่แสดงไว้ดังนี้

ผมไม่ได้มองที่เก้าอี้ในขณะที่เดินเข้าไปหามัน...ผมรับรู้จากข้างในว่าอะไร/ใครเคยอยู่ที่เก้าอี้มัน... ก่อน...แต่ไม่ว่าจะเป็นใคร เขาไม่ได้อยู่ตรงนั้นแล้ว...ไม่สามารถมองเห็นเขาได้ ตัวละครชาย “รู้จัก” เก้าอี้มัน แต่ในขณะเดียวกันก็ไม่รู้ มันดูคุ้นเคย แต่ก็ดู “แปลกประหลาด” มันเชื่อเชิญให้เข้าไปสัมผัส...เสมือนกับว่ามันเอื้อมมาหาเขา? แต่ทำไม? ใครเป็นคนเชื่อเชิญ? เขายังไม่รู้ตอนนี้ เหตุผลนั้นยังไม่ถูกเปิดเผยในขณะนั้น เมื่อตัวละครชาย ซึ่งก็คือผมเข้าไปใกล้เก้าอี้ ผมรับรู้ถึงมัน มันรับรู้ถึงผม เชื่อเชิญผม...เชื่อเชิญให้ฝ่ามือข้างขวาของผมสัมผัสมัน...ให้ยื่นออกไปหามัน...ช้า ๆ และในที่สุด ก็สัมผัสมัน

ภาพข้างบนที่ชาร์ลส์ได้เลือกและพัฒนาขึ้นมาไม่ใช่ภาพนิ่ง แต่เป็นภาพที่มีพลวัตและเต็มไปด้วยความเป็นไปได้มากมาย ภาพเหล่านี้ไม่ใช่สิ่งที่ผู้ชมจะต้องรู้หรือตีความ และนักแสดงไม่ต้อง “พยายาม” ที่จะสื่อสารออกมา มันคือภาพที่นักแสดงใช้ในขณะแสดงเพื่อเข้าถึงสภาวะของตัวละครในเรื่องในขณะนั้น ผู้ชมมีโอกาสดูที่ตีความหรือสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับตัวละครขึ้นมาเองในหัว ซึ่งก็อาจจะแตกต่างจากผู้ชมคนอื่น นอกจากนั้นแล้ว หากนักแสดงคนอื่นได้สวมบทบาทเดียวกันนี้ ก็อาจจะสร้างภาพและสะท้อนสภาวะของตัวละครที่แตกต่างออกไปได้

หลักการพื้นฐานข้อที่ 4: สัมผัสและการปรับแก้ (touch and correction)

ในช่วงการฝึกก่อนการแสดง ซึ่งผู้ฝึกต้องจดจำชุดการเคลื่อนไหวสามชุดคือ กาลาริปียัตตุ โยคะ และไทเก็ก ชาร์ลส์จะเข้าไปช่วยปรับท่าทางของผู้ฝึกแต่ละคน นอกจากนั้นแล้วยังให้มีการจับคู่เพื่อสลับกันปฏิบัติและปรับแก้ท่าทางให้กันและกัน การสัมผัสช่วยเปิดการรับรู้ทางร่างกายให้กับผู้ฝึกและช่วยให้สามารถจดจำตำแหน่งที่ถูกต้อง¹¹ ได้ง่ายกว่าการปรับด้วยตัวเองหรือการใช้กระจก ซึ่งเป็นการจดจำภาพที่มองเห็นผ่านสายตาเพียงด้านเดียวการที่มีโอกาสได้ช่วยปรับแก้ให้กับเพื่อนช่วยให้เข้าใจหลักการฝึกฝนได้ดีขึ้น และพัฒนาความเข้าใจและเคารพซึ่งกันและกัน หลักการพื้นฐานข้อนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับการฝึกที่ใช้ชุดการเคลื่อนไหวร่างกายทุกรูปแบบ สามารถสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายในห้องฝึกและนับว่าเป็นกิจกรรมละลายพฤติกรรมที่ได้ผลดี

หลักการพื้นฐานข้อที่ 5: การทำซ้ำ (repetition)

ในระดับเบื้องต้นการฝึกปฏิบัติซ้ำทุกวันอย่างต่อเนื่องทำให้ผู้ฝึกจดจำท่าทางได้ แต่สิ่งที่สำคัญกว่านั้นก็คือเมื่อจดจำท่าทางภายนอกได้แล้ว ผู้ฝึกก็จะสามารถพัฒนาการรับรู้ที่อยู่ลึกลงไปภายใน มีสติกับสิ่งรอบตัวภายนอก และสร้างการเชื่อมโยงกับเพื่อนที่ร่วมฝึกได้ ทั้งนี้เป็นเพราะว่าในช่วงแรกผู้ฝึกมีเจตจำนงที่จะทำตามท่าทางให้ตรงกับชาร์ลส์ สมาธิก็จะสลับไปมาระหว่างท่าทางของมือ แขน ขา ลำตัว การถ่ายเทน้ำหนัก ฯลฯ เมื่อจดจำท่าทางได้แล้ว สมาธิที่เข้มข้นก็ลดลงมาเป็น “ความสนใจ” ผู้ฝึกให้ความสนใจกับบางสิ่งบางอย่าง แต่ก็ยังมีสติกับสิ่งอื่นในเวลาเดียวกัน ทั้งลมหายใจ การเคลื่อนไหวของตนเอง การเคลื่อนไหวของกลุ่ม จนเข้าถึงสภาวะการรับรู้ทางกายจิตขั้นที่ 2 ได้ และรักษาให้คงอยู่ไว้ตลอดการฝึกแต่ละชุด ซึ่งใช้เวลาประมาณ 15 นาที ถึง 30 นาที การที่ต้องทำซ้ำอย่างต่อเนื่องในช่วงเวลาหนึ่งพร้อมกันทั้งกลุ่มเป็นเงื่อนไขที่สร้างให้เกิดวินัย ความอดทน ความมุ่งมั่น และความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนเป็นคุณลักษณะที่สำคัญของการเป็นนักแสดง ไม่ว่าจะเป็นการแสดงรูปแบบใดก็ตาม

ชาร์ลส์ไม่ได้ให้ความสนใจในการแสดงกระแสนิยม เช่นละครพูดจากบทละครแนวสังคมนิยม (realist drama) หรือมิวสิคัล (musicals) เท่าใดนัก ประสบการณ์ในการสร้างสรรค์ละครส่วนใหญ่ของ

¹¹ คำว่า “ถูกต้อง” ในที่นี้หมายถึงตรงตามรูปแบบที่ชาร์ลส์สอน และเป็นท่าทางและตำแหน่งที่ทำให้พลังงานในร่างกายเคลื่อนที่ได้โดยไม่ติดขัด ไม่มีการเกร็งของกล้ามเนื้อโดยไม่จำเป็น

เขาเป็นแนวทดลอง และชาริลลีมักจะเลือกใช้บทละครแนวหลังสมัยใหม่¹² (postmodern theatre) ในการสอนและให้ผู้เรียนได้ประยุกต์ใช้หลักการฝึกฝนแนวจิต-กาย อย่างไรก็ตามชาริลลีมองว่านักแสดงที่ได้รับการฝึกฝนในแนวทางของเขาจะสามารถทำหน้าที่นักแสดงในรูปแบบการแสดงทุกรูปแบบได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพียงแต่จำเป็นจะต้องเพิ่มขั้นตอนการฝึกและกระบวนการอื่น ๆ เข้าไป เช่นการวิเคราะห์ การกระทำและแรงผลักดันของตัวละครสำหรับบทละครแนวสังคมนิยม หรือการฝึกการใช้เสียงในการแสดง มิวสิคัล

บทสรุป

การฝึกฝนนักแสดงและการแสดงแบบจิต-กาย หรือ psychophysical ไม่ใช่นวัตกรรมใหม่ของชาริลลี แต่เป็นการผสมผสานการฝึกฝนที่เก่าแก่ของโลกฝั่งตะวันออกกับแนวคิดร่วมสมัยทางวิทยาศาสตร์ และมานุษยวิทยาทำให้แนวทางนี้มีเอกลักษณ์โดดเด่น และส่งผลให้ชาริลลีได้รับการยอมรับว่าเป็นหนึ่งในผู้นำด้านการฝึกฝนนักแสดงในสมัยปัจจุบัน การค้นคว้าวิจัยและพัฒนาหลักการทางการแสดงซึ่งเป็นผลผลิตจากประสบการณ์ตรงกว่า 50 ปีของชาริลลี ในฐานะนักเรียน ครู นักแสดง ผู้กำกับการแสดง นักวิชาการ และนักเขียน ช่วยส่งเสริมคุณค่าให้กับการฝึกนักแสดงระดับมืออาชีพ และเปิดมุมมองและความเป็นไปได้ใหม่ให้กับแวดวงละครและศิลปะการแสดงร่วมสมัย แม้ว่าการฝึกฝนนี้ ไม่ว่าจะเป็นในแง่ของรูปแบบคือกถาธิปตัฏฐ โยคะ และไทเก็ก หรือโครงสร้างที่ประกอบด้วยฝึกซ้ำ ๆ ทุกวันต่อเนื่อง เป็นเดือน ๆ จะมีความเฉพาะเจาะจงกับบริบทของชาริลลี และยากที่จะเป็นไปได้ในบริบทการฝึกฝนนักแสดงในประเทศไทย แต่อย่างน้อยบทความนี้ก็สามารถทำให้นักแสดง ครู และนักวิชาการได้ตั้งคำถามเกี่ยวกับความเชื่อในการฝึกฝนนักแสดงและแนวคิดเกี่ยวกับการแสดง สิ่งที่สำคัญไม่ได้อยู่ที่คำตอบ แต่เป็นกระบวนการในการค้นหาคำตอบมากกว่า ดังที่ชาริลลีได้กล่าวเกี่ยวกับการสอนของเขาว่า “ผมไม่ได้สอนอะไรเลย แบบฝึกหัดและระบบการฝึกเหล่านี้ทำหน้าที่ในการเปิดช่องทางให้ผู้ฝึกแต่ละคนได้เจอกับตนเอง กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ในขณะนั้น ซึ่งมันทำให้เขาเคลื่อนตัวเข้าสู่พื้นที่ที่มีอะไรอีกมากมายให้ค้นหา” (Creely, 2010, p. 217)

¹² ธนัชพร กิตติภักดิ์ (2563, หน้า 39) อธิบายว่าละครแนวหลังสมัยใหม่ “มีแนวคิดสำคัญในการหักล้างและโจมตีรูปแบบของละครแนวสังคมนิยม หรือละครแนวธรรมชาตินิยม โดยไม่ยอมอยู่ภายใต้ความจริงหนึ่งเดียวอันสมบูรณ์ [...] มีลักษณะสำคัญ เช่น ลดความสำคัญของตัวละครลงและเน้นการนำเสนอผ่านตัวผู้แสดง [...] ไม่ดำเนินเรื่องเป็นเส้นตรง แต่จะใช้การสลับ แยก และผสมผสานกับองค์ประกอบอื่น ๆ และท้าทายรูปแบบของศิลปะต่าง ๆ”

บรรณานุกรม

- ธนัชพร กิตติกิจ้อง. (2563). **การแสดง**. ขอนแก่น: โครงการส่งเสริมการผลิตตำราเพื่อความเป็นเลิศทางวิชาการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563.
- ภัทรพล เบิ่งวัฒน์. (2563). “จอย” ความเป็นมนุษย์ที่ดำรงอยู่โดยปราศจากร่างกาย: บทวิเคราะห์ผ่านแนวคิดปรากฏการณ์วิทยาของมอริซ เมร์โล-ปองตี. **วารสารปณิธาน**, 16(2), หน้า54-84.
- สดีโส พันธุ์โกมล. (2562). ประเภทละคร. ใน น. แวหวงส์ (Ed.), **ปริทัศน์ศิลปการละคร**. กรุงเทพฯ: โครงการเผยแพร่ผลงานวิชาการ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Creely, E. (2010). Metho(ology), pedagogy and praxis: a phenomenology of the pre-performative training regime of Phillip Zarrilli. **Theatre, Dance and Performance Training**, 1(2), pp. 214-228.
- Gordon, R. (2006). **The Purpose of Playing: Modern Acting Theories in Perspectives**. Ann Arbor: University of Michigan Press.
- Kapsali, M. (2016). **Yoga and Actor Training**. Abingdon: Routledge.
- Kim, S. (2016). Phillip B. Zarrilli. **Asian Theatre Journal**, 33(2), pp. 446-458.
- Liu, S. (2011). A. C. Scott. **Asian Theatre Journal**, 28(2), pp. 414-425.
- McAllister-Viel, T. (2018). **Training Actors' Voices: Towards an Intercultural/Interdisciplinary Approach**. Abingdon: Routledge.
- Merlin, B. (2007). **The Complete Stanislavsky Toolkit**. London: Nick Hern Books.
- MICHA. (2018). **MICHA: Our Story**. Retrieved from <https://www.michaelchekhov.org/our-story>
- Punpeng, G. (2012). **Meditation in motion to mindfulness in performance: a psychophysical approach to actor training for Thai undergraduate drama programmes**. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/12826891.pdf>
- Strasberg, L. (1988). **A Dream of Passion**. New York: Plume.
- Sutherland, L. (2007). **Knowing, Perceiving and Believing**. Unpublishedmaster's thesis, University of Exeter.
- Yoo, J. (2018). **A Korean Approach to Actor Training**. Abingdon: Routledge.
- Zarrilli, P. (2002). **Acting (Re)Considered**(2nd ed.).Abingdon: Routledge.
- Zarrilli, P. (2009). **Psychophysical Acting: An Intercultural Approach after Stanislavski**. Abingdon: Routledge.
- Zarrilli, P. (2017). **Phillip Zarrilli: Pre-Performative Psychophysical Training of the Actor/Performer**. Retrieved from

<http://theatredanceperformancetraining.org/2017/03/phillip-zarrilli-pre-performative-psychophysical-training-of-the-actorperformer/>

Zarrilli, P. (2020). **(Toward) A Phenomenology of Acting**. Abingdon: Routledge.

Zarrilli, P., Daboo, J., & Loukes, R. (2013). **Acting: Psychophysical Phenomenon and Process**. Basingstoke: Palgrave Macmillan.