

# ดนตรี: กลไกในการสร้างและรักษาภาวะลื่นไหลสำหรับการแสดง ในละครเพลงอย่างสัมฤทธิ์ผล

## MUSIC AS A SUCCESSFUL ENGINE FOR CREATING AND SUSTAINING THE FLOW STATE FOR ACTING IN MUSICAL THEATRES

วรรณขวัญ พลจันทร์ / WANKWAN POLACHAN

หลักสูตรสื่อและการสื่อสาร วิทยาลัยนานาชาติ มหาวิทยาลัยมหิดล

MEDIA AND COMMUNICATION PROGRAM, MAHIDOL UNIVERSITY INTERNATIONAL COLLEGE

Received : October 25, 2023

Revised : May 7, 2024

Accepted : May 14, 2024

### บทคัดย่อ

ทฤษฎีภาวะลื่นไหล (Theory of Flow State) ได้รับการศึกษาวิจัยอย่างลึกซึ้งในหลากหลายสาขาวิชา ทั้งด้านการกีฬา ธุรกิจ ดนตรี และการแสดง ในสาขาการแสดง งานวิจัยหลายชิ้นเผยให้เห็นว่า ทฤษฎีการแสดงสมัยใหม่ของ คอนสแตนติน สตานิสลาฟสกี (Konstantin Stanislavsky) มีความคล้ายคลึงกับแนวคิดภาวะลื่นไหล โดยเฉพาะอย่างยิ่งแนวคิดเรื่องจิตใต้สำนึกของนักแสดงในการเข้าสู่และการคงความเป็นตัวละครในการแสดง อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติทางการแสดงของสตานิสลาฟสกี ได้ชี้ให้เห็นถึงความแตกต่างและการแยกตัวออกจากทฤษฎีภาวะลื่นไหลด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะด้านจิตสำนึกที่ถูกแบ่งแยกขณะแสดงในหลายช่วงของการแสดงของนักแสดง อย่างไรก็ตาม งานวิจัยชิ้นนี้ได้แย้งว่าเมื่อจิตสำนึกของนักแสดงถูกแบ่งแยกในขณะที่แสดงละครเพลง ดนตรีนี้เองที่สามารถนำนักแสดงกลับมา “อยู่ในโซน” (in the zone) หรือกลับมา “เป็นตัวละคร” และผสมผสานจิตสำนึกให้กลับเป็นหนึ่งเดียวได้อีกครั้ง งานวิจัยนี้เขียนขึ้นโดยอ้างอิงจากการแสดงของผู้เขียนในบทบาทเจนน้า (Magenta) จากละครเพลงเรื่อง “The Rocky Horror Show” ของริชาร์ด โอ’ไบรอัน (Richard O’Brien) ซึ่งจัดแสดงที่กรุงเทพฯ การวิจัยนี้ ไม่เพียงศึกษาทฤษฎีการแสดง แต่ยังรวมเรื่องของดนตรีและเสียงดนตรีที่ขับเคลื่อนการกระทำและจิตวิทยาภายในของตัวละครในละครเพลง ในฐานะกลไกที่สร้างและรักษาภาวะลื่นไหลสำหรับนักแสดงจนเป็นผลสำเร็จ การจัดสร้างการแสดงละครและการเรียบเรียงเสียงประสานของดนตรีได้ถูกนำมาใช้ศึกษาและวิเคราะห์ร่วมกับรูปแบบการใช้พื้นที่บนเวที ทิศทางการเคลื่อนไหวของนักแสดงบนเวที และการตีความบทเพลงในละครอีกด้วย

**คำสำคัญ:** การแสดง, ทฤษฎีภาวะลื่นไหล, ดนตรี, การแสดงละครเพลง

### Abstract

Theory of Flow State has been highly investigated and deeply researched in the field of sports, business, music, and performance. In the field of acting, several research revealed that Konstantin Stanislavsky’s modern acting theory shares similarities to the Flow State concept, especially on the actor’s subconscious approach in entering and being of the character he/she plays. Nevertheless, Stanislavsky’s acting practice exhibits divergence from the flow theory as well, specifically on the actor’s divided consciousness in the performance. This study, as a result, was an attempt to argue that in musical theaters once the divided consciousness of the actors occurred, it was the music that could bring the actors back to “being in the zone” or “being the characters” and merge the consciousness back into one. The research

was conducted through the author's own performance as "Magenta" in Richard O'Brien's musical show of "the Rocky Horror Show" performed in Bangkok. In this research, not only acting theory was studied in detail, but music and sound which drove actions and inner psychology of the characters in the musical theatres would also be investigated as the platform that created and sustained the successful Flow State for the actors. Musical theatre productions and the music compositions were analyzed together with blocking, directions, actions, and the play script.

**Keywords:** Acting, Flow State Theory, Music, Musical Theatres

## บทนำ

โฟลว์หรือภาวะลื่นไหล (Flow) เป็นทฤษฎีในสาขาจิตวิทยาเชิงบวก (positive psychology) โดยมีฮาลี ชิกเซนตมิฮายี (Mihaly Csikszentmihalyi) (Csikszentmihalyi, 2008) ที่ได้พัฒนาขึ้นมาเมื่อประมาณ 40 กว่าปีที่แล้ว ทฤษฎีนี้กล่าวถึงความรู้สึกแบบองค์รวมซึ่งเกิดขึ้นเมื่อบุคคลกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวกับสิ่งที่กำลังกระทำ ภาวะลื่นไหลมีลักษณะเฉพาะอยู่ ที่การจดจ่อ ดำดิ่งในสิ่งที่บุคคลกำลังกระทำอยู่ จนถึงขั้นไม่รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของพื้นที่และเวลารอบ ๆ ตัว Flow คือประสบการณ์อันเป็นเลิศเมื่อสิ่งต่าง ๆ ดำเนินไปอย่างรวดเร็วภายใต้สภาวะแห่งจิตสำนึกซึ่งแทบจะเป็นอัตโนมัติ ไม่ต้องใช้ความพยายาม เปี่ยมด้วยสมาธิขั้นสูง ภาวะลื่นไหล จึงเป็น "การอยู่ในโซน" (in the zone) เป็นสภาพของจิตขณะดำเนินกิจกรรมใด ๆ ที่บุคคลจะอยู่กับความรู้สึกจดจ่อ หลอมรวมเป็นหนึ่งเดียว และมีสมาธิลึลึก จนลืมปัญหาใด ๆ และลืมแม้กระทั่งวันเวลาในปัจจุบันขณะ เป็นภาวะที่การกระทำเป็นไปอย่างต่อเนื่องโดยไม่จำเป็นต้องมีจิตสำนึกใด ๆ มาควบคุมหรือแทรกแซง บุคคลรับรู้ประสบการณ์ภาวะลื่นไหลที่เป็นหนึ่งเดียวจากช่วงเวลาหนึ่งไปสู่อีกช่วงเวลาหนึ่งและรู้สึกถึงการควบคุมได้ในทุกการกระทำ และมีความแตกต่างเพียงเล็กน้อยระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อม ระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนอง หรือระหว่างอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

จากที่กล่าวมาข้างต้น มีคำศัพท์ 3 ชุดที่ควรพิจารณาที่จะทำให้การสร้างภาวะลื่นไหลประสบผลสำเร็จ คำศัพท์ชุดแรกคือ "การจดจ่อกับการมีสมาธิ" (focus and concentration) คำสองคำนี้ถือเป็นกุญแจสำคัญในการเข้าถึงภาวะลื่นไหล เนื่องจากภาวะลื่นไหลจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวกับกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ จนกระทั่งถึงสถานะ "อยู่ในโซน" หากกิจกรรมที่ต้องปฏิบัติ นั้นหนักขึ้นและยากขึ้นย่อมต้องใช้เวลานานขึ้น ความต้องการในการมีสมาธิและความจดจ่อที่แน่วแน่มิอาจสูงขึ้น

ตามลำดับ เนื่องจากบุคคลนั้นย่อมถูกเบี่ยงเบนความสนใจสูญเสียสมาธิได้ง่าย คำศัพท์ชุดที่สองคือ "การเล่นและความเพลิดเพลิน" (playing and enjoying) การเล่นจะช่วยให้เกิดการหลอมรวมโดยสมบูรณ์อันเป็นสภาวะที่บุคคลสามารถตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นธรรมชาติ นักปรัชญาในอดีตนับตั้งแต่เพลโต (Plato) ไปจนถึงซาทร์ (Satre) ต่างตั้งข้อสังเกตว่าผู้คนส่วนใหญ่มักมีความเป็นมนุษย์เป็นอิสระ และสร้างสรรค์เมื่อพวกเขาได้เล่น "การเล่นไม่ใช่เพียงแค่การตอบสนองง่าย ๆ ต่อแรงกดดันจากสิ่งแวดล้อม แต่เป็นการกระทำที่เกิดขึ้นเองของสิ่งมีชีวิต และสำคัญที่สุดคือ การเล่นให้มีความสุข" (Csikszentmihalyi, 2013, p.135) และเมื่อใดที่คนที่อยู่ในโซนถูกถามว่ารู้สึกอย่างไร คำตอบของพวกเขาก็คือ พวกเขา "สนุก" กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ ไม่มีความกลัวหรือความวิตกกังวลใด มีแต่ความเพลิดเพลินเท่านั้น คำศัพท์ชุดสุดท้ายคือ "ประสบการณ์" (experience) การได้สนุกกับการเล่นคือประสบการณ์ที่พวกเขาได้สัมผัส และเป็นสิ่งจูงใจให้ผู้คนมุ่งสู่ภาวะลื่นไหล ประสบการณ์คือสิ่งที่พวกเขารู้สึกและจดจำได้ขณะหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียว กับงานด้วยสมาธิที่เต็มเปี่ยม ประสบการณ์แห่งภาวะลื่นไหล มีองค์ประกอบ 9 ประการ ได้แก่ ความสมดุลระหว่างความท้าทายกับทักษะที่ตนมี (balance of challenge and skill) การผสมผสานระหว่างการกระทำและความตระหนักรู้ (merging of action and awareness) สมาธิ (total concentration) เป้าหมายที่ชัดเจนในทุกขั้นตอน (clear goals in every step) การได้รับคำติชมทันใดต่อกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติไปเมื่ออยู่ในโซน (immediate feedback) ความรู้สึกว่าชีวิตควบคุมได้ (sense of control) การปราศจากซึ่งตัวตน (loss self-consciousness) การไม่คำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงของเวลา (transformation of time) และการมีความสุขที่สร้างด้วยตนเอง (autotelic experience) (Kang, 2023, p. 409 - 410) องค์ประกอบทั้ง 9 นี้เป็นตัวบ่งชี้ว่าภาวะลื่นไหลได้เกิดขึ้น

คอนสแตนติน สตานิสลาฟสกี (1863-1938) เป็นผู้ริเริ่มทฤษฎีการแสดงสมัยใหม่ เขาสร้างระบบ วิธีการ และ กระบวนการสำหรับการสอนการแสดง และ การวิเคราะห์ ตัวละคร (Stanislavsky, 2010) สำหรับสตานิสลาฟสกี “การแสดงของนักแสดงเกิดขึ้นเกือบจะโดยอัตโนมัติ ไม่ถูกควบคุมโดยสติสำนึก” (Silberschatz, 2013, p. 13) นักแสดงจะต้องแสวงหา “สภาวะสร้างสรรค์” (creative state) ซึ่งเป็นสภาวะที่เครื่องมือสร้างสรรค์ทั้งหมดในตน ได้แก่ ร่างกาย ลมหายใจ เสียง และจิตใจ ทำงานร่วมกันได้โดยไร้ที่ติภายใต้จิตใจสำนึก ไร้การควบคุมจากสมอง ในที่นี้เทคนิคของสตานิสลาฟสกี ในการสอนการแสดง การเข้าถึงและการเป็นตัวละคร มีความคล้ายคลึงกันอย่างมากกับทฤษฎีภาวะสิ้นไหลของซิกเซนดิมิยาเยวิช กล่าวคือ ขั้นตอนการฝึกซ้อมของนักแสดงจำเป็นต้องมีความสมดุลระหว่างความท้าทายและทักษะที่มี (balance of challenge and skill) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการส่งผ่านภาวะสิ้นไหลให้สอดคล้องกับมิติทั้ง 9 ของประสบการณ์จิตที่ไหลสิ้น ในช่วงเริ่มต้นของกระบวนการฝึกซ้อม นักแสดงจะเริ่มจากสิ่งที่พวกเขาต้องเข้าใจในการเป็นตัวละคร ในช่วงแรกนี้ ความท้าทายจะถูกลดอยู่ในระดับต่ำและไม่ได้มุ่งไปที่การวิเคราะห์บทบาทอย่างละเอียด ซึ่งทำให้เกิดความสมดุลระหว่างความท้าทายและทักษะตั้งแต่การซ้อมครั้งแรก ต่อมา เมื่อทักษะพัฒนาสูงขึ้น ความชำนาญในการเข้าถึงและการเป็นตัวละครจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นทีละเล็กละน้อย ซึ่งจะให้น้ำหนักไปที่บทสนทนาและฉากต่าง ๆ กระบวนการทั้งหมดจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นจนถึงการแสดงขั้นสุดท้าย ซึ่งความท้าทายและทักษะจะสมดุลกันอยู่เสมอ มัสซิมินีและมัสซิโมกล่าวว่า พลวัตความท้าทายและทักษะในทฤษฎีภาวะสิ้นไหลสามารถแยกออกเป็น 8 แขนง (Silberschatz, 2013, p. 21) เมื่อการฝึกซ้อมดำเนินไป พลวัตดังกล่าวจะถูกจัดเรียงดังนี้:

การซ้อมระยะแรก: ความท้าทายต่ำ/ ทักษะต่ำ - ไม่มีความตึงเครียด

การซ้อมระยะกลาง: ความท้าทายต่ำ/ ทักษะปานกลาง - มีความผ่อนคลาย

การซ้อมระยะสุดท้าย: ความท้าทายระดับกลาง/ ทักษะสูง - รู้สึกควบคุมได้

วันแสดงจริง: ความท้าทายสูง/ทักษะสูง - เกิดภาวะสิ้นไหล

ที่กล่าวมาข้างต้นคือสภาวะแบบค่อยเป็นค่อยไป (gradual state) ซึ่งนักแสดงจะได้รับ อย่างไรก็ตาม ความท้าทายและทักษะไม่สมดุลกัน เช่น ความท้าทายสูง/ ทักษะต่ำ - เกิดความวิตกกังวล ความท้าทายสูง/ ทักษะปานกลาง - เกิดความกังวล ความท้าทายต่ำ/ ทักษะสูง - เกิดความเบื่อหน่าย ซึ่งส่งผลให้ภาวะสิ้นไหลไม่อาจเกิดขึ้นได้ ในขั้นตอนของการซ้อมการแสดง มิติจำนวน 4 มิติ จาก 9 มิติของประสบการณ์ภาวะสิ้นไหลได้เกิดขึ้น ดังนี้ ประการแรก เพื่อให้การฝึกซ้อมเป็นไปด้วยดีและมีประสิทธิผล จะต้องสร้างสมดุลระหว่างความท้าทายและทักษะ (Balance of challenge and skill) หลังจากนั้นจึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามระดับที่ได้กล่าวถึงก่อนหน้านี้ ประการที่สอง เป้าหมายของแต่ละขั้นตอนจะถูกกำหนดและระบุอย่างชัดเจนเพื่อให้ทราบผลลัพธ์ของกระบวนการฝึกซ้อม (clear goal in every step) ประการที่สาม ครั้นตั้งเป้าหมายในการซ้อมแต่ละครั้งแล้ว เมื่อสิ้นสุดการซ้อมจะต้องมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงแก้ไขอย่างทันท่วงที (immediate feedback) ประการที่สี่ ทั้งหมดนี้ล้วนกระทำภายใต้ความมุ่งมั่นและความตั้งใจของนักแสดง (focus and concentration of the actors)

มิติอีก 5 ประการของภาวะสิ้นไหล ได้แก่ การผสมผสานระหว่างการกระทำและความตระหนักรู้ (merging of action and awareness) ความรู้สึกว่ามีชีวิตควบคุมได้ (sense of control) การปราศจากตัวตน (loss of self - consciousness) การบิดเบือนเวลา (time transformation) และการมีความสุขที่สร้างด้วยตนเอง (autotelic experience) ล้วนปรากฏในวิธีสอนการแสดงและการแสดงของสตานิสลาฟสกีเช่นกัน ในขณะที่การผสมผสานการกระทำและความตระหนักรู้ (merging of action and awareness) ส่วนใหญ่เกิดจากการฝึกฝนการปฏิบัติทางกายภาพและการวิเคราะห์บท มิติทั้ง 5 อย่างหลังปรากฏทั้งในการแสดงบนเวทีของนักแสดงและการฝึกฝนการปฏิบัติทางกายภาพ (physical action) สำหรับสตานิสลาฟสกี เป้าหมายของนักแสดงจะต้องเชื่อมโยงกับตัวละครที่กำลังแสดงเพื่อสร้างการแสดงที่ “เป็นจริง” (truthful) สำหรับเขาแล้ว “นักแสดงต้องไม่รู้ว่าตัวเองกำลังทำอะไร แต่ต้องรู้ด้วยว่าทำไมถึงกำลังทำสิ่งนั้น ๆ อยู่” ซึ่งเป็นไปตามภาวะสิ้นไหลของซิกเซนดิมิยาเยวิชที่ว่า “ผู้ที่กำลังอยู่ในภาวะสิ้นไหลไม่จำเป็นต้องมีตัวตนในการวิพากษ์ว่าอะไรควรหรืออะไร

ไม่ควรทำ” (Silberschatz, 2013, p. 18) สตานิสลาฟสกีได้ใช้การปฏิบัติทางกายภาพของนักแสดง (physical action) และการวิเคราะห์การตีความบท (script beating analysis) เพื่อรวมเป้าหมายของนักแสดงและตัวละครเข้าด้วยกันเช่นกัน

นักแสดงต้องเริ่มจากการหาเป้าหมายสูงสุดของตัวละครในเรื่อง (super objective) ซึ่งเปรียบได้กับกระดูกสันหลังของตัวละครในเรื่อง จากนั้นกำหนดเป้าหมายของตัวละครในแต่ละฉาก (scene objective) ภายใต้กรอบของเป้าหมายสูงสุดของตัวละครที่ตนแสดง ต่อมา นักแสดงต้องแบ่งบทในการแสดงที่ละจังหวะ (beat) ภายใต้เป้าหมายเฉพาะของตัวละครในแต่ละฉาก เพื่อให้การดำเนินการทั้งหมดนี้เป็นไปอย่างมีระบบและราบรื่น นักแสดงต้องมุ่งความสนใจไปที่เป้าหมายของตัวละครในแต่ละช่วงและการกระทำที่เขาหรือเธอในฐานะตัวละครต้องกระทำตามบท (action) การกระทำของตัวละครในที่นี้จะต้องมีความกระตือรือร้น (active) และเป็นรูปธรรม (concrete) ทำทันทีและทำได้จริง อันเป็นผลให้การผสมผสานระหว่างการกระทำและความตระหนักรู้ของนักแสดง (merging of action and awareness) ที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติและเป็นธรรมชาติ ระบบนี้ยังมีส่วนช่วยให้นักแสดงใช้ชีวิตใน “ปัจจุบันขณะ” ของตัวละครที่กำลังแสดงอยู่ ซึ่งความรู้สึกว่าชีวิตควบคุมได้ (sense of control) การปราศจากตัวตน (loss of self-consciousness) การบิดเบือนเวลา (time transformation) จะเกิดขึ้นเป็นผลพลอยได้ ในการแสดงเมื่อนักแสดงสวมบทบาทสมจริงอย่างแนบเนียน เมื่อมีมติทั้ง 4 ประการนี้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ความสุขที่สร้างด้วยตนเอง (autotelic experience) ก็จะบังเกิดจากความเพลิดเพลินและความสนุกที่ได้จากการแสดงเป็นมิตินี้ 5

แม้ว่าทฤษฎีการแสดงสมัยใหม่ของสตานิสลาฟสกีมีความคล้ายคลึงอย่างมีนัยสำคัญกับแนวคิดภาวะลื่นไหล อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติทางการแสดงของเขายังมีความแตกต่างที่สำคัญจากทฤษฎีภาวะลื่นไหล นั่นคือ จิตสำนึกที่ถูกแบ่งแยกของนักแสดงขณะทำการแสดง สตานิสลาฟสกีตระหนักดีว่าเมื่อนักแสดงแสดงบทบาทนี้ ครึ่งหนึ่งของเขาหรือเธอกำลังจดจ่ออยู่ที่เป้าหมายของตัวละคร (objective) ความหมายโดยนัย (subtext) และสภาวะสร้างสรรค์ของการเป็นตัวละคร (creative state of being the character) ส่วนอีกครึ่งหนึ่งเป็นสภาวะทางจิตของนักแสดง (psycho-state of the actor) กล่าวโดยย่อ “มีสองมุมมอง

มองที่เกิดขึ้นในขณะที่นักแสดงกำลังแสดง มุมมองหนึ่งมาจากบทบาทในการเป็นตัวละคร อีกมุมมองหนึ่งคือมาจากตัวนักแสดงเอง” (Silberschatz, 2013, p. 20) จิตสำนึกที่ถูกแบ่งแยกไม่ใช่อุปสรรคในการสวมบทบาทให้สมจริง แต่ช่วยให้นักแสดงสามารถสร้างบทบาทของตนได้อย่างเชี่ยวชาญและมีศิลปะมากขึ้น เนื่องจากเทคนิคทางจิตของนักแสดงจะพาพวกเขากลับมาสู่การแสดงทุกครั้งที่หลงบทบาท ดังนั้นสำหรับสตานิสลาฟสกี จิตสำนึกที่ถูกแบ่งแยกจึงกลายเป็นหนึ่งในข้อกำหนดของทฤษฎีการแสดงสมัยใหม่ นี่คือการแตกต่างจากแนวคิดภาวะลื่นไหลของซิกเกนด์มิฮายี ด้วยการมีจิตสำนึกแบบแบ่งแยก ภาวะลื่นไหลจะถูกทำให้ขาดตอน เนื่องจากการผสมผสานระหว่างการกระทำและความตระหนักรู้ถูกขัดจังหวะและถูกทำลาย ซึ่งจะกลายเป็นอุปสรรคของการบรรลุภาวะลื่นไหลสำหรับนักแสดงขณะแสดง

### จุดประสงค์ของการวิจัย

งานวิจัยนี้ศึกษาและสำรวจว่า ดนตรีในการแสดงละครเพลงสามารถช่วยให้นักแสดงกลับมาสัมผัสกับบทบาทเมื่อถูกเบี่ยงเบนไป (refocus) จากภาวะลื่นไหล (flow) แล้วกลับมาสู่สภาวะที่ปรารถนา ที่ซึ่งการกระทำและความตระหนักรู้จะผสมผสานและรวมเป็นจิตสำนึก (merging of action and awareness) อยู่เสมอได้อย่างไร องค์ประกอบของดนตรีที่ช่วยให้นักแสดงสามารถหาทางกลับมามุ่งมั่นกับเป้าหมาย (refocus) คือประเด็นหลักในการศึกษาครั้งนี้

### ทบทวนวรรณกรรม

มีงานวิจัยมากมายที่วัดด้วยความสัมพันธ์ระหว่างภาวะลื่นไหลและการแสดง การศึกษาที่ถือเป็นรากฐานสำคัญคืองานวิจัย 3 ชิ้น ดังต่อไปนี้ ชิ้นแรกคือ บทความ An Exploration Study of Flow and Motivation in Theatre Actor” (Jeffrey & Keir, 2010) งานวิจัยนี้แสดงให้เห็นถึงอุปนิสัยของภาวะลื่นไหลในนักแสดงฝึกหัด จากการทดลองกับนักแสดงฝึกหัด พวกเขาค้นพบว่านักแสดงได้สัมผัสกับภาวะลื่นไหลโดยเฉลี่ยไม่ถึง 4 ครั้งต่อปี และสามารถพบได้ทั้งขณะฝึกหัด การซ้อม และการแสดงจริง ชิ้นที่สองคือ บทความของจอห์น บริตัน (John Britton) The Pursuit of Pleasure (Britton, 2010) บริตันผู้ซึ่งเป็นครูสอนการแสดงได้ประยุกต์ใช้มิติเชิงปฏิบัติของทฤษฎีภาวะ

ลื่นไหลในการสอนการแสดง การวิจัยชี้ให้เห็นว่าเพื่อสร้างภาวะลื่นไหลให้สำเร็จ การสอนการแสดงควรเปลี่ยนกระบวนทัศน์จากแนวทางภายนอกที่มุ่งความสำคัญไปที่การเพิ่มพูนทักษะ ไปเป็นรูปแบบที่เน้นประสบการณ์ภายในซึ่งเป็นการสอนที่มอบประสบการณ์อัตวิสัยเชิงบวก (positive subjective experience of training)” ขึ้นสุดท้ายคือ งานวิจัยของ มาร์ก ซิลเบอร์ชาร์ทซ์ (Marc Silberschatz) Creative State/ Flow State: Flow Theory in Stanislavsky’s Practice (Silberschatz, 2013) ซิลเบอร์ชาร์ทซ์ ตรวจสอบความสอดคล้องของทฤษฎีการแสดงของสตานิสลาฟสกีและทฤษฎีภาวะลื่นไหล งานวิจัยของเขาชี้ให้เห็นความแตกต่างที่ชัดเจนของทฤษฎีการแสดง ของสตานิสลาฟสกีกับแนวคิดภาวะลื่นไหลของมิฮาลี ชิกเซนตมิฮายี (Mihaly Csikszentmihalyi) ในเรื่องจิตสำนึกที่ถูกแบ่งแยกของนักแสดงขณะแสดง (Csikszentmihalyi, 2008) ซิลเบอร์ชาร์ทซ์ตั้งคำถามว่าจะหาทางออกให้กับความแตกต่างของทั้งสองทฤษฎีอย่างไร และนี่คือที่มาของการวิจัยนี้ที่จัดทำขึ้นเพื่อหาคำตอบว่า ดนตรีจะสามารถช่วยให้นักแสดงกลับมาสัมผัสกับบทบาทในการแสดง เมื่อพวกเขาถูกเปี่ยงเบนออกจากภาวะลื่นไหลได้อย่างไร

### ระเบียบวิธีและกระบวนการวิจัย

งานวิจัยนี้หาคำตอบของคำถามวิจัยผ่านการศึกษาการแสดงของผู้เขียนในบทมาเจนทา (Magenta) ซึ่งเป็นตัวละครในละครเพลงเรื่อง “The Rocky Horror Show” เขียนโดย ริชาร์ด โอ’ไบรอัน (Richard O’Brien) เปิดการแสดงครั้งแรกที่กรุงลอนดอนปี ค.ศ. 1973 ละครเพลงเรื่องนี้ได้รับแรงบันดาลใจจากนิยายวิทยาศาสตร์และภาพยนตร์ทุนต่ำที่เรียกว่า B-movies และเป็นในรูปแบบการแสดงแนวแกลมร็อก (glam rock) ที่ได้รับอิทธิพลจากกลุ่มควีแยร์ (queer) ทั้งยังเป็นละครเพลงเรื่องแรกที่ประกอบด้วยตัวละครที่มีความลื่นไหลทางเพศ (fluid sexualities) ที่มีอิทธิพลต่อขบวนการปลดปล่อยทางเพศ (sexual liberation movement) ในยุคต่อมา การแสดง The Rocky Horror Show จัดเป็นการแสดงระดับคัลท์คลาสสิก (cult classic) ที่ยังคงจัดแสดงและออกฉายในโรงภาพยนตร์ทั่วโลก และเป็นศิลปะแบบควีแยร์ที่ได้รับความชื่นชมจากกลุ่มผู้ชมที่หลากหลายในแง่ที่สามารถหลีกเลี่ยงจากข้อกำหนดของสังคม

เหตุที่ผู้วิจัยเลือกศึกษาหาคำตอบในการวิจัยจากเฉพาะละครเพลงเรื่องนั้น เพราะด้วยสาเหตุหลักที่ผู้วิจัยสามารถเลือกศึกษาผ่านการวิจัยขั้นปฐมภูมิ เนื่องจากตัวตนเป็นนักแสดงที่ได้แสดงละครเรื่องดังกล่าว ผลลัพธ์และกระบวนการในการศึกษา จึงเป็นสิ่งที่ผู้วิจัยประสบและประจักษ์ด้วยตนเอง ยิ่งไปกว่านั้นการประพันธ์คำร้อง และทำนองดนตรีในละครเพลงเรื่องนี้มีความซับซ้อนและท้าทายต่อนักแสดงในการสร้างและรักษาภาวะลื่นไหลให้คงอยู่ตลอดในการแสดง การวิจัยครั้งนี้ผู้เขียนได้ทำการวิจัยเชิงคุณภาพและต้องการลงลึกในรายละเอียดและผลลัพธ์ในการแสดงเชิงประจักษ์ ผู้เขียนจึงได้ยกกรณีศึกษามา 1 เพลงคือเพลง Science Fiction Double Feature เนื่องจากเพลงนี้ได้ร้องในการเปิดเรื่องเพื่อสร้างกรอบความคิดและความรู้สึกให้กับผู้ชม ทั้งเพลงนี้ยังนำกลับมาร้องอีกครั้งในตอนจบเรื่องในรูปแบบเอากลับมาร้องซ้ำ (reprise) ทว่าร้องด้วยการตีความของเรื่องและเป้าหมายของตัวละครที่แตกต่างกันโดยสิ้นเชิง

The Rocky Horror Show เป็นเรื่องราวของสองหนุ่มสาวใส่ชื่อที่เพี้ยนหมิ่นหมายกัน แบรด เมเจอร์ส (Brad Majors) และเจเน็ต ไวส์ (Janet Weiss) ที่ติดอยู่ในรถที่ยางแบนท่ามกลางพายุในกลางดึก พวกเขาจึงไปขอความช่วยเหลือจากคฤหาสน์ที่อยู่ใกล้เคียงซึ่งเป็นของ ดร.แฟรงก์-เอ็น-เฟอร์เทอร์ (Dr. Frank-N-Furter) นักวิทยาศาสตร์ลึกลับเพศสตีเฟื่อง ที่นั่นพวกเขาได้พบพ่อบ้านชื่อ รีฟฟ์ ราฟฟ์ (Riff Raff) และสาวใช้ชื่อ มาเจนทา (Magenta) คินนัลดร.แฟรงก์-เอ็น-เฟอร์เทอร์ จัดงานปาร์ตี้และแนะนำให้พวกเขารู้จักกับผลงานชิ้นใหม่ของเขาชื่อว่า รอกกี (Rocky) สัตว์ประหลาดผมทองตัวสูงรูปร่างล่ำสัน แม้ว่าจะรู้สึกหวาดกลัวในครั้งแรก แต่แบรดและเจเน็ตกลับติดใจสังคมเล็ก ๆ ที่เปิดเผยเรื่องเพศที่ดร.แฟรงก์นำเสนอ จากนั้นการนอกใจก็เริ่มต้นขึ้น ระหว่างแบรด เจเน็ต ดร.แฟรงก์ และรอกกี ไม่นานสิ่งต่าง ๆ ก็เปลี่ยนแปลง เนื่องด้วยความอิจฉาริษยาของดร.แฟรงก์ และเรื่องราวก็ดำเนินมาถึงตอนสำคัญเมื่ออำนาจเกิดการเปลี่ยนมือ มาเจนทาและรีฟฟ์ ราฟฟ์ ซึ่งครั้งหนึ่งเคยเป็นคนรับใช้ของดร.แฟรงก์ ได้ฆาตกรรมดร.แฟรงก์ แล้วเปิดเผยว่าพวกตนเป็นมนุษย์ต่างดาว ทั้งคู่รู้สึกเพียงพอแล้วกับโลกมนุษย์ที่เต็มไปด้วยความโลภและความอิจฉาริษยา ดังนั้นพวกเขาจึงตัดสินใจกลับไปยังดาวทรานแซกซวล (Transsexual) ของตนเอง

การแสดงทั้งหมดเริ่มต้นที่การปรากฏตัวบนเวทีของมาเจนทาในชุดซูเปอร์ฮีโร่ หรือชุดผจญภัยในอวกาศตามแบบนิยายวิทยาศาสตร์ทั่วไป และมาเจนทาร้องเพลงที่ชื่อว่า “Science Fiction Double Feature” ซึ่งเพลงนี้จะร้องอีกครั้งในช่วงท้ายของการแสดงในรูปแบบเอากลับริ่งซ้ำ (reprise) หลังจากเพลงแรกเสร็จสิ้น เธอจะปรากฏตัวอีกครั้งในฐานะสาวใช้ในคฤหาสน์ของ ดร.แฟรงก์ - เอ็น - เพอร์เทอร์ ตลอดการแสดงมาเจนทาเป็นคนที่รักดีและ ดร.แฟรงก์ก็ให้ความเคารพเธอ เธอมักจะทำงานและปรากฏตัวร่วมกับน้องชายของเธอ ริฟฟ์ ราฟฟ์ ซึ่งเป็นพ่อบ้าน แต่ในความเป็นจริงแล้ว พวกเขาเป็นมนุษย์ต่างดาวซึ่งมาจากดาวที่ชื่อว่าทรานเซ็กซ์วล มาเจนทาและน้องชายของเธอมาที่โลกใบนี้เพื่อเรียนรู้และสอดแนมมนุษย์ เมื่อพวกเขาค้นพบความผิดปกติของมนุษย์ เช่น ความโลภและความริษยาของ ดร.แฟรงก์ ความโง่เขลาและการนอกใจของแบรดและเจเน็ต พวกเขาจึงตัดสินใจกำจัดดร.แฟรงก์ แล้วกลับไปที่ที่พวกเขาจากมา เพราะโลกใบนี้ไม่น่าอยู่ต่อไป

เมื่อใช้หลักการปฏิบัติการทางกายภาพ (physical actions) ของสตานิสลาฟสกี เป้าหมายสูงสุด (super objective) ของมาเจนทา คือ เรียนรู้ที่มนุษย์คืออะไร ยิ่งไปกว่านั้น มาเจนทายังวางแผนจะย้ายมาอยู่ที่โลกใบนี้ตลอดไป อย่างไรก็ตาม เมื่อพบว่ามนุษย์สามารถเป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์ สกปรก และไร้ความหมายได้เพียงใด เธอจึงตัดสินใจกำจัดมนุษย์ที่ไร้ค่าที่สุดอย่าง ดร.แฟรงก์ ผู้ที่สร้างความเจ็บปวดให้ผู้อื่นและสร้างมลพิษให้แก่โลก จากนั้นเธอเลือกที่จะจากไปเพื่อกลับบ้านเกิดของเธอ ในบทของมาเจนทา ผู้เขียนแบ่ง

เป้าหมาย (objective) ตลอดการแสดงออกเป็น 3 ช่วงใหญ่ ในช่วงแรก เป้าหมายในเพลง “Science Fiction Double Feature” ในเพลงนี้มาเจนทา ร้องโดยมีวัตถุประสงค์ (objective) เพื่อล่อลวงผู้ชมให้เข้าสู่อารมณ์ผจญภัยในอวกาศของนิยายวิทยาศาสตร์แนวซูเปอร์ฮีโร่ และมอบการแสดงที่เรียกน้ำย่อยให้ผู้ชมทราบว่าการแสดงทั้งเรื่องจะเป็นอย่างไร ในช่วงที่สอง เป้าหมายของมาเจนทาเปลี่ยนไปเมื่อเธอเป็นสาวใช้ของดร.แฟรงก์ เธออยากจะได้รับใช้เจ้านายของเธอให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ในคฤหาสน์ เพื่อเขาจะได้พอใจและไม่รู้ว่าแท้จริงแล้วเธอกับน้องชายเป็นใคร ทั้งพวกเขาจะสามารถสอดแนมว่าแท้จริงแล้วมนุษย์เป็นอย่างไรด้วยการปลอมตัว ในช่วงสุดท้าย หลังจากที่เธอและริฟฟ์ ราฟฟ์ค้นพบว่าแท้จริงแล้วมนุษย์คืออะไร พวกเขาก็กำจัดดร.แฟรงก์ แล้วตัดสินใจกลับไปที่บ้านเกิดของพวกเขา เมื่อเธอร้องเพลงสุดท้าย “Science Fiction Double Feature” ในแบบเอากลับริ่งซ้ำ (reprise) เป้าหมายของเธอคือปิดท้ายการเดินทางของเธอ และจากโลกอันแสนสวยงามที่พาเธอไปเปิดโปงและสกปรกด้วยน้ำมือมนุษย์ใบนี้ไป

## ผลการศึกษา

เพลงในการแสดงที่ชื่อ “Science Fiction Double Feature” จะถูกใช้เป็นเพลงหลักในการศึกษาโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแสดงให้เห็นว่า ดนตรีสามารถช่วยให้นักแสดงกลับมาตั้งสมาธิหลังจากเกิดจิตสำนึกที่ถูกแบ่งแยกและกลับสู่ภาวะสิ้นไหลได้

“(Verse 1) Michael Rennie was ill/

**The Day the Earth Stood Still/**

But he told us where we stand//

And **Flash Gordon** was there

In silver underwear

Claude Rains was **The Invisible Man**//

Then something went wrong

For Fay Wray and **King Kong**/

They got caught in a celluloid jam//

Then at a deadly pace

**It Came from Outer Space**

And this is how the message ran//.

(Chorus 1) Science fiction/ (ooh ooh ooh) / double feature/  
*Doctor X* / (ooh ooh ooh) / will build a creature/  
 See androids fighting/ (ooh ooh ooh) / *Brad and Janet*/  
 Anne Francis stars in/ (ooh ooh ooh) / **Forbidden Planet**/  
 Wo oh oh oh oh oh/  
 At the late night, double feature, picture show//  
 (Verse 2) I knew Leo G. Carroll  
 Was over a barrel. /  
 When **Tarantula** took to the hills//  
 And I really got hot.  
 When I saw Janette Scott/  
 Fight a **Triffid** that spits poison and kills/  
 Dana Andrews said prunes. /  
 Gave him the runes. /  
 And passing them used lots of skills//  
 But **When Worlds Collide**  
 Said George Pal to his bride. /  
 I'm gonna give you some terrible thrills//  
 Like a...

(Chorus 2) Science fiction/ (ooh ooh ooh) / double feature/  
*Doctor X*/ (ooh ooh ooh) / will build a creature/  
 See androids fighting/ (ooh ooh ooh) / *Brad and Janet*/  
 Anne Francis stars in/ (ooh ooh ooh) / **Forbidden Planet**/  
 Wo oh oh oh oh oh/  
 At the late night, double feature, picture show/  
 I wanna go - Oh oh oh oh//  
 To the late night, double feature, picture show/  
 By **R.K.O.** - Wo oh oh oh  
 To the late night, double feature, picture show  
 In the back row - Oh oh oh oh//  
 To the late night, double feature, picture show//”

จากเนื้อเพลงข้างต้น คำที่ขีดเส้นใต้ (XXX) คือชื่อของนักแสดงชื่อดังซึ่งแสดงในภาพยนตร์แนววิทยาศาสตร์สยองขวัญที่เป็นที่รู้จักในระดลโลก เช่น ไมเคิล เรนนี่ (Michael Rennie), คลอด เรนส์ (Claude Rains) และเฟย์ เรย์ (Fay Wray) คำที่เป็นตัวหนา (XXX) คือชื่อของภาพยนตร์นิยายวิทยาศาสตร์เรื่องดัง เช่น วันพิฆาตสะกดโลก (The Day the Earth Stood Still) มนุษย์ล่องหน (The Invisible Man) และ คิงคอง (King Kong) หรือ กราฟิกโนเวล (graphic novel) แนววิทยาศาสตร์สยองขวัญ เช่น แฟลช

กอร์ดอน (Flash Gordon) หรือสตูดิโอซึ่งผลิตภาพยนตร์นิยายวิทยาศาสตร์ เช่น R.K.O. คำที่เป็นตัวเอียง (XXX) ระบุนามตัวละครจาก The Rocky Horror Show เช่น ดอกเตอร์เอ็กซ์ (Doctor X) แบรด และเจเน็ต ขณะที่ Doctor X เป็นที่รู้จักโดยทั่วไปว่าเป็นภาพยนตร์สยองขวัญของอเมริกา ในเนื้อเพลงข้างต้น Doctor X ถูกใช้อ้างถึง ดร.แฟรงก์-เฮน-เฟอร์เทอร์ในบริบทที่เขา “สร้างสิ่งมีชีวิต” และในกรณีนี้เขากำลังสร้างรอกก็ส์ตัวประหลาดมมทอง

ในแง่ของการตีความการแสดง ในฐานะตัวละคร มาเจนาทา เธอร้องเพลงนี้โดยมีจุดประสงค์เพื่อต้อนรับและ ดึงดูดผู้ชมเข้าสู่โลกแห่งความบันเทิง เต็มไปด้วยความ สนุกสนานจากเหล่าซูเปอร์ฮีโร่และเรื่องราวการผจญภัยใน อวกาศ ในขณะเดียวกัน ก็เริ่มแนะนำตัวละครและสิ่งที่จะ เกิดขึ้นในการแสดง จังหวะของความคิดและความหมาย ปรากฏอยู่ด้านบนด้วยสัญลักษณ์ (/) และ (//) ในแต่ละ จังหวะ ขณะที่ (/) หมายถึงหนึ่งหน่วยของห้องดนตรี (//) หมายถึงแต่ละหน่วยซึ่งดำเนินไปพร้อมกับห้องดนตรีที่ใหญ่ ขึ้น จากเนื้อเพลงและการตีความข้างต้น เสมือนว่าจิตสำนึก ที่ถูกแบ่งแยกจะปรากฏออกมาโดยง่าย เนื่องจากนักแสดง ไม่เพียงต้องจดจำที่เป้าหมายและการกระทำที่ตัวละครจะ กระทำในแต่ละท่อนของเพลงเท่านั้น แต่ยังรวมถึงปัจจัยที่ ถูกกำหนดไว้แล้ว เช่น การใช้พื้นที่บนเวที การเคลื่อนไหว ทำทาง การทำงานร่วมกับนักเต้น แสงไฟ และดนตรี

“ดนตรีจัดเป็นข้อมูลทางโสตประสาทที่ถูกจัดเรียง (organized auditory information) ช่วยจัดระเบียบจิตใจ เมื่อผู้แสดงมุ่งความสนใจไปที่การฟัง ดังนั้นดนตรีจึงลดความ วุ่นวายในจิต หรือความผิดปกติที่เราพบเมื่อเป้าหมายถูก รบกวนด้วยข้อมูลที่ไร้ระเบียบแบบแผน” (Csikszentmihalyi, 2008, p. 109) จิกเซนตมิฮายียีเองก็ยืนยันว่าดนตรีจะช่วย จัดระเบียบจิตใจเมื่อเผชิญความสับสนวุ่นวายที่ขัดขวางเรา ไม่ให้บรรลุเป้าหมายตามแนวคิดนี้ จากการปฏิบัติของผู้เขียน พบว่าดนตรีสามารถสร้างผลดังกล่าวได้ดังตัวอย่างต่อไปนี้ ดนตรีในการวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท อย่างแรกคือเสียง เครื่องดนตรีและอย่างที่สองคือดนตรีสำหรับการร้องเพลง เมื่อการแสดงเริ่มต้นขึ้น เสียงบรรเลงของวงดนตรีร็อก เช่น ซินธิไซเซอร์ (synthesizer) เทเนอร์แซกโซโฟน กีตาร์ กีตาร์เบส และกลอง ประสานเสียงเพลงโหมโรง นี่คือตอนที่ ผู้เขียนซึ่งเป็นตัวละครมาเจนาทาเดินไปเตรียมตัวบนเวทีใน ความมืด ณ จุดกึ่งกลางเวที จากนั้นดนตรี 2 ห้องแรกของ เพลง “Science Fiction Double Feature” ก็เริ่มบรรเลง พร้อมด้วยแสงที่ส่องไปยังผู้เขียน หลังจากนั้นผู้เขียนร้องว่า “Michael Rennie was ill... And this is how the message ran.” ในท่อนที่ 1 เป้าหมาย (objective) คือการ ทำให้บรรยากาศทั้งหมดมืดมนและลึกลับ มาเจนาทาลึกลับ น่าขนลุก แปลกแต่มีเสน่ห์ เพื่อให้ผู้ชมไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ต่อไป แต่ในขณะเดียวกันก็พาพวกเขาออกจากโลกที่คุ้นเคย ไปสู่อีกอาณาจักรหนึ่งที่ไม่รู้จัก ดังนั้นการร้องเพลงของมา

เจนาทาจิงช้าและลึกลับ ตั้งแต่จุดยืนแรกในความมืดจนถึงจบ ท่อนที่ 1 จิตสำนึกที่ถูกแบ่งแยก (divided consciousness) ของผู้เขียนปรากฏหลายครั้ง แต่ถึงอย่างไร ดนตรีก็สามารถ ช่วยให้ผู้เขียนกลับมาจดจ่อและเป็นตัวละครในฉากภายใน เสี้ยววินาทีได้เสมอ

จิตสำนึกที่ถูกแบ่งแยก (divided consciousness) เริ่มต้นตั้งแต่ผู้เขียนก้าวขึ้นเวทีเพราะครั้งแรกของจิตสำนึก กำลังจดจ่อกับเป้าหมาย (objective) ของมาเจนาทาที่จะ หลอกล่อผู้ชมเข้าสู่โลกของซูเปอร์ฮีโร่ ในขณะที่ยีกครั้งหนึ่ง ผู้เขียนจะต้องเดินแล้วหยุด ณ ตำแหน่งกลางเวทีที่กำหนด เพื่อให้แสงไฟฉายลงมาได้อย่างถูกต้องและสวยงาม อย่างไรก็ตาม ใน 2 ห้องแรกของเพลงซึ่งเป็นส่วนเริ่มต้นได้ดึงดูดผู้เขียน กลับมาที่ภาวะลื่นไหล (flow) ทำนองของคีย์และคอร์ดใน เพลงไม่เพียงแต่นำผู้เขียนไปสู่ระดับเสียงร้องที่ต้องการ แต่ยัง ผสานความรู้ของผู้เขียนเข้ากับการแนะนำตัวละครใน นิยายวิทยาศาสตร์ ซูเปอร์ฮีโร่ และภาพยนตร์ซึ่งเริ่มต้นด้วย ไมเคิล เรนนี่ เมื่อภาวะลื่นไหลปรากฏ ภาวะนี้จะอยู่ได้สัก พักจนกว่าส่วนที่ยากของการร้องจะมาถึง ในท่อนที่ 1 ประโยค “Then something went wrong for Fay Wray and King Kong, they got caught in a celluloid jam” เป็นท่อนที่ร้องยากที่สุด เนื่องจากมีระดับเสียงสูงสุดในเพลง ที่ผู้เขียนต้องร้อง นี่คือนาทีที่ความท้าทายและทักษะไม่สมดุล ภาวะลื่นไหลถูกขัดจังหวะและหายไป ในกรณีนี้คือระดับ เสียงร้องของประโยค “THEN something went wrong” คำว่า “then” เป็นส่วนที่ดนตรีเตรียมผู้เขียนให้พร้อม สำหรับทำนองสูงสุดที่จะมาในท่อน “they got CAUGHT in a celluloid jam” ภายใต้สถานการณ์เช่นนี้ หากผู้เขียน สามารถรักษาความจดจ่อเพื่อเตรียมตัวให้พร้อมกับการทำนอง เพลงได้อย่างเต็มที่ เมื่อถึงท่อน “caught” ผู้เขียนก็จะได้ ระดับเสียงที่สมบูรณ์แบบ

เมื่อท่อนที่ 1 จบจะมีเสียงกลองเข้ามา 3 จังหวะ ซึ่งเป็นสัญญาณให้นักแสดงและนักเต้นบนเวทีเปลี่ยน อารมณ์ จากบรรยากาศลึกลับให้เริ่มมีชีวิตชีวา ครึกครื้น รื่นเริง สนุกสนาน บรรยากาศบนเวทีกำลังสดใสขึ้น เมื่อท่อน คอรัสที่ 1 เริ่มขึ้น มาเจนาทาเริ่มแนะนำตัวละครหลักของการ แสดงและสิ่งที่จะเป็นบทบาทหลักของพวกเขา สำหรับผู้ เขียน นี่เป็นอีกครั้งหนึ่งที่จิตสำนึกที่ถูกแบ่งแยกเกิดขึ้น ใน ส่วนนี้ไม่เพียงแต่ผู้เขียนจะต้องยกระดับบรรยากาศทั้งหมด ตามเสียงเพลงที่เปลี่ยนไปเท่านั้น แต่ยังต้องเดินไปที่ด้าน

หน้าของเวทีและเริ่มโต้ตอบกับกลุ่มนักแสดงบนเวทีด้วย เมื่อต้องรวมความสนใจไปที่ส่วนที่กล่าวมาก่อนหน้านี้ ผู้เขียนจึงสูญเสียความเป็นมาเจนาและเป้าหมายไปเสียแล้ว ผลก็คือภาวะลื่นไถลนั้นหายไป แต่ถึงอย่างไร เสียงบรรเลงดนตรีพร้อมเสียงนำของกีตาร์ของ 2 ห้องแรกก่อนเข้าท่อนที่ 2 จะช่วยให้กลับมาจดจ่อกับจิตสำนึกของตน การฟังและมุ่งความสนใจไปที่ดนตรีซึ่งประกอบด้วยเสียงกีตาร์กับเสียงกลองหนัก ๆ ถือเป็นสัญญาณการเริ่มต้นการเดินทางที่สนับสนุนเป้าหมายที่สองของมาเจนาในเพลงนี้ นี่คือการเริ่มต้นของการเดินทางทั้งหมด และเธอพยายามให้ผู้ชมทุกคนติดตามเธอในการเดินทางครั้งนี้ การจดจ่อไปที่ทำนองอีกครั้งได้ช่วยให้ผู้เขียนกลับเข้าสู่บทบาทของมาเจนา และกลับสู่จิตสำนึกของตนเอง ที่ซึ่งการกระทำของตัวละครและความตระหนักรู้ได้กลับมาผสานกันอีกครั้ง

### อภิปรายและสรุปผลการวิจัย

จิตสำนึกที่ถูกแบ่งแยก (divided consciousness) สามารถจัดการได้ด้วยบทเพลง ดนตรีสามารถกระตุ้นให้นักแสดงเข้าสู่ภาวะลื่นไถลได้โดยไม่วอกแวก คุณลักษณะของดนตรีที่กระตุ้นโสตประสาท (organized auditory quality of music) ช่วยสร้างประสบการณ์ทางประสาทสัมผัส

### เอกสารอ้างอิง

- Britton, John. (2010). *The Pursuit of Pleasure. Theatre, Dance, and Performance Training*. 1 (1) : 36 - 54.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. (1997). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. (2008). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper Perennial Modern Classics.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. (2013). *Creativity: The Psychology of Discovery and Invention*. New York: Harper Perennial Modern Classics.
- Jeffrey J., Martin & Keir, Cutler. (2010). An Exploratory Study of Flow and Motivation in Theater Actors. *Journal of Applied Sport Psychology*. 14 (4) : 344 - 352.
- Kang, Sangmi. (2023). An Exploratory Study of Music Teachers' Flow Experiences Between Performing and Teaching Music. *Journal of Research in Music Education*. 70 (4) : 407 - 424.
- Merlin, Bella. (2003). *Konstantin Stanislavsky*. London: Routledge.
- Silberschatz, Marc. (2013). Creative State/ Flow State: Flow Theory in Stanislavsky's Practice. *New Theatre Quarterly*. 29 (1) : 13 - 23.
- Stanislavsky, Konstantin. (2010). *An Actor's Work: A Student's Diary*, translated by Jean Benedetti. London: Routledge.
- Toporkov, Vasili. (2004). *Stanislavsky in Rehearsal*, translated by Jean Benedetti. New York: Routledge.

กระตุ้นความรู้สึกและภาพจำลองตามรูปแบบของเสียง ด้วยคุณสมบัตินี้เองที่ทำให้ผู้เขียนสามารถกลับเข้าสู่จิตสำนึกของตนได้และส่งผลให้เข้าสู่ภาวะลื่นไถลอีกครั้ง การตีความความหมายจากสัญญาณเสียงดนตรีเป็นกุญแจสำคัญสำหรับผู้เขียนในการตั้งสมาธิเพื่อเข้าสู่ภาวะลื่นไถล ที่ทำให้การผสมผสานระหว่างการกระทำและความตระหนักรู้ (merging of action and awareness) และความสมดุลของความท้าทายและทักษะ (balance of challenge and skill) เกิดขึ้น แม้ในการแสดงทั่วไปมี 2 ประการของภาวะลื่นไถลเบื้องต้น มักถูกแบ่งแยก ทว่าเสียงดนตรีทำให้มิติทั้งสองที่เคยแยกกันแสดงออกจากเป้าหมายกลับมารวมกันอีกครั้ง

สำหรับการวิจัยในอนาคต เมื่อดนตรีเป็นข้อมูลทางโสตประสาทที่สามารถช่วยให้นักแสดงรวมสมาธิสู่ภาวะลื่นไถลและสามารถผสานจิตสำนึกที่ถูกแบ่งแยกรวมสู่จิตสำนึกของตนได้ การวิจัยในอนาคตที่แนะนำในสาขานี้จะเป็นการวิจัยร่วมกันระหว่างสาขาการดนตรีกับนักแสดงในการถอดรหัสสัญญาณดนตรีโดยเฉพาะที่นำนักแสดงกลับเข้าสู่ภาวะลื่นไถลผ่านการตีความของนักแสดงและการสร้างมโนภาพจากเสียงและสัญญาณของทำนองดนตรีจำเพาะที่ใช้ในการแสดง