

## บทที่ 4

### หลักการแสดงและการพัฒนาบทบาทนักแสดง

กล่าวได้ว่างานส่วนใหญ่ที่สุดของผู้กำกับก็คืองานควบคุมนักแสดง ดูแลการแสดง และพัฒนาบทบาทของนักแสดง ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้กำกับจะต้องมีความรู้ด้านการแสดงไว้ เพื่อจะได้เข้าใจวิธีการแสดง และสามารถมองเห็นปัญหาของการแสดง หรือสามารถวิพากษ์วิจารณ์การแสดงได้ แต่ที่สำคัญก็คือ ผู้กำกับการแสดงไม่ใช่ นักวิจารณ์ แต่จะต้องทำหน้าที่มากกว่าแค่การวิจารณ์ นั่นก็คือมองลึกไปให้เห็นว่าปัญหาของการแสดงอยู่ที่ใด และแนะนำแนวทางเพื่อแก้ไขได้ สำหรับบทนี้ ผู้กำกับจะได้เรียนรู้การเข้าสู่กระบวนการของนักแสดงต่อไป

#### 1. ความหมายของการแสดง

ผู้กำกับการแสดง ควรจะมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการแสดง เพื่อที่จะได้สามารถมองออกว่าการแสดงแบบใดเป็นการแสดงที่ดี การแสดงแบบใดที่ยังไม่ดี ควรปรับปรุงให้ได้อย่างไร ตรีดาว อภัยวงศ์ (2551, หน้า 90-91) ได้รวบรวมคำนิยาม ที่เกี่ยวกับความหมายของการแสดงไว้ 5 ประการ ดังนี้

**1.1 การแสดงคือการไม่พยายามจะแสดงอะไรออกมา** แต่เน้นที่การกระทำ (Acting is Doing) เพราะเมื่อไรก็ตามที่นักแสดงพยายามจะแสดงอะไรออกมา สิ่งที่น่าประหลาดมักกลายเป็นความพยายามของนักแสดงที่จะแสดงมากกว่าความจริง หรือความน่าเชื่อถือของตัวละครที่กระทำบนเวที กลายเป็นการแสดงที่มากเกินไป (แปลว่าไม่ได้อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง) หรือการเสแสร้งแก่งัดทำ เรามักได้ยินคำพูดอยู่บ่อย ๆ ว่า “การแสดงที่ดีที่สุดคือการแสดงน้อยที่สุด” ซึ่งหมายความว่า การแสดงที่ดีที่สุด “พอเหมาะพอเจาะ” จนกระทั่งเหมือนไม่ใช่การแสดงเลย จึงมีนักการละครและครูสอนการแสดงหลายคน ให้คำนิยามของการแสดงว่าเป็นการกระทำ ให้นักแสดงค้นหาเป้าหมายของตัวละคร หรือความต้องการของตัวละคร objective เพื่อให้สนใจที่จะกระทำตามความต้องการของตัวละครมากกว่าความพยายามที่จะแสดงอะไร

**1.2 การแสดงคือการไม่แสดงเป็นตัวละครแต่เป็นตัวละครนั่นเอง** ดังคำกล่าวที่ว่า If you want to be an actor, don't act. Be กล่าวคือ การไม่พยายามแสดงความ

เป็นตัวละครใดๆ ออกมา แต่ให้เชื่อว่าเราเป็นตัวละครนั้น ซึ่งเกิดขึ้นจากการศึกษา วิเคราะห์การกระทำ และการฝึกฝนทักษะการแสดงเพื่อถ่ายทอดความเป็นตัวละครนั้นๆ ออกมา หรืออาจเรียกอีกอย่างว่า การแสดงคือการสวมบทบาท คือ การนำเอาบุคลิกและลักษณะนิสัยของตัวละครมาสวมใส่ตัวเรา เพื่อถ่ายทอดเรื่องราวและความรู้สึกนึกคิดที่มีอยู่ในบทละครมาสู่ผู้ชม สิ่งที่อธิบายคำกล่าวนี้ได้ชัดเจนให้สังเกตนักแสดงที่มีความสามารถในภาพยนตร์หรือละครที่สามารถเปลี่ยนบุคลิก การพูดจา ไปได้หลายๆ แนวจนเราจำเกือบไม่ได้ว่าคนที่เราเห็นอยู่นั้นเป็นนักแสดงคนเดิม

**1.3 การแสดงคือการแสดงออก (To Express)** บ่อยครั้งที่นักแสดงมักจะนึกถึงความหมาย ของการแสดงว่าเป็นการเสแสร้งแกล้งทำ เพราะคำว่า “แสดง” ในภาษาไทยนั้นให้ความรู้สึกถึงการพยายามไขว่บางสิ่งบางอย่าง ซึ่งเมื่อคิดว่าการแสดงคือการพยายามไขว่ (To Perform) นั้นจะทำให้เกิดความคลาดเคลื่อนของการแสดงขึ้น จึงทำให้นักแสดงนึกถึงการแสดงเป็น “ การแสดงออก” กล่าวคือ ให้นักเสียวว่า การแสดงที่เป็นการนำความรู้สึกที่มีข้างในแสดงออกมาให้ประจักษ์ภายนอก ให้เกิดการความรู้สึกร่วมระหว่างผู้แสดงกับผู้แสดง และผู้แสดงกับผู้ชม

**1.4 การแสดงคือการเล่นสมมติ** ซึ่งไม่ได้หมายถึงเพียงแค่การเล่นสมมติของเด็ก หรือการเล่นสมมติในการสาธิตสินค้าต่างๆ (presentation) แต่หมายถึงการแสดงของนักแสดงในโลกสมมติของละครที่ได้รับการฝึกฝนทักษะต่างๆ เพื่อให้สามารถจำบทพูด สร้างบุคลิกของตัวละครที่สอดคล้องกลมกลืนกับนักแสดงคนอื่น ๆ เพื่อถ่ายทอดเรื่องราวของตัวละครตามการกำกับการแสดง และยังตระหนักถึงปฏิกิริยาตอบสนองของผู้ชมที่แปรเปลี่ยนไปเรื่อยๆ โดยไม่รู้ล่วงหน้า ทั้งยังไม่ปล่อยให้ผู้ชมรู้ว่าเขาเองก็รู้อยู่แก่ใจว่ามีผู้ชมกำลังจ้องดูและมีปฏิกิริยาสนองต่อการแสดงของพวกเขาอยู่

**1.5 การแสดงคือการนำเอาสิ่งที่ผู้คนเขาทำกันอยู่เป็นปกติประจำวันโดยไม่รู้ตัว มาทำกันบนเวทีโดยรู้สึกตัวอยู่** ซึ่งก็คือการที่นักแสดงนำเรื่องราวชีวิตของตัวละครที่นักเขียนสร้างขึ้นในแต่ละยุคแต่ละสมัยมาถ่ายทอดให้ปรากฏขึ้นจริง เป็นความจริง ณ ปัจจุบันกล่าวคือ ไม่ว่าตัวละครที่นักแสดงกำลังถ่ายทอดออกสู่สายตาของผู้ชมขณะนั้นจะเป็นตัวละครที่สร้างขึ้นจากชีวิตของคนในยุคใดก็ตาม นักแสดงจะต้องค้นหาความจริงในตัวละครนั้นๆ และนำมาถ่ายทอดให้ปรากฏแก่สายตาผู้ชมด้วยความจริง

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะมีความพยายามให้คำนิยามกับความหมายของคำว่า การแสดงมากมายเพียงใด การตัดสินใจว่านักแสดงคนไหนแสดงได้ดีนั้นเป็นเรื่องที่ไม่อาจสรุปกันได้อย่างชัดเจน

เนื่องจากการแสดง เป็นสิ่งที่เป็นามธรรมเกินกว่าที่จะมีสูตรตายตัวที่พิสูจน์ให้เห็นได้ว่าการแสดงของนักแสดงคนไหนยอดเยี่ยมหรือดีเลิศ เพราะการแสดงมีเรื่องของความรู้สึกส่วนตัว ทัศนคติ รสนิยม และอารมณ์ของผู้ชมในขณะที่ชมการแสดงเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ดังนั้นการจะตัดสินว่าการแสดงของใครยอดเยี่ยมนั้นคงต้องใช้เกณฑ์การตัดสินว่าใครสามารถถ่ายทอดศิลปะการแสดงออกมาได้ดีเยี่ยมจนสามารถโน้มน้าวให้ผู้ชมเกิดความรู้สึกร่วมได้สำเร็จ

## 2. คุณสมบัติของนักแสดงที่ดี

นอกจากจะรู้ว่าการแสดงคืออะไรแล้ว ผู้กำกับควรจะมีความรู้เรื่องคุณสมบัติที่ดีของนักแสดง เพื่อใช้ประกอบการพิจารณาในการคัดเลือกนักแสดง และใช้เป็นประโยชน์ในการพัฒนาบทบาท หรืออบรมนักแสดงของตน สดใส พันธุมโกมล (2531, หน้า 35-39) ได้อธิบายถึงคุณสมบัติของนักแสดงที่ดีไว้อย่างชัดเจน จึงขอยกคำอธิบายดังกล่าวมาไว้ในส่วนนี้ ดังนี้

**2.1 ความมั่งคั่งของจิตใจ** หมายถึง สำนึกที่ถูกต้องซึ่งนักแสดงมีต่ออาชีพการแสดงต่อตนเอง และส่วนรวม มองเห็นคุณค่าของการแสดงว่าเป็นศิลปะอันลึกซึ้งละเอียดอ่อนที่สามารถทำให้มนุษย์เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถสร้างสรรค์ความมั่งคั่งที่โน้มน้าวจิตใจของผู้ชมให้นิยมในคุณธรรมความดี หรือช่วยชี้แนวทางให้มนุษย์แก้ไขสิ่งบกพร่องต่างๆ ในชีวิต ตลอดจนให้ความสุขความบันเทิงใจแก่ผู้ชมซึ่งเป็นของขวัญล้ำค่าที่นักแสดงสามารถให้แก่เพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

**2.2 ความพร้อมของร่างกายและเสียง** นักแสดงนั้นจำเป็นต้องฝึกฝนร่างกายและเสียงให้อยู่ในสภาพที่สามารถนำมาใช้ในการสร้างสรรค์บทบาทการแสดงอยู่เสมอ ความพร้อมของร่างกายและเสียงนี้ ยังหมายรวมถึงความสามารถที่ผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกายความสามารถที่จะบังคับกล้ามเนื้อทุกส่วนสัดให้ร่างกายเคลื่อนไหวไปตามต้องการของบทบาทอย่างแคล่วคล่องไม่ขัดเขิน ความสามารถที่จะใช้และบังคับเสียงในการพูดหรือร้องเพลง ซึ่งรวมถึงการหายใจที่ถูกต้องและความสามารถในการใช้ภาษาพูดเป็นอย่างดีอีกด้วย

**2.3 ความพร้อมของอารมณ์ความรู้สึก** นักแสดงที่ผู้ชมจดจำ มักเป็นนักแสดงที่มีความสามารถในการแสดงอารมณ์ที่ยิ่งใหญ่เข้มข้นลึกซึ้งแนบเนียน สามารถดึงดูดความสนใจของผู้ชมตลอดระยะเวลาการแสดง ความพร้อมของอารมณ์และความรู้สึกนี้ หมายถึงความสามารถของนักแสดงที่จะสร้างอารมณ์ความรู้สึกที่ลึกซึ้งจากภายในโดยไม่เสแสร้งแก้งทำ ซึ่งจะต้องถ่ายทอดออกมาได้อย่างเหมาะสม มิใช่เป็นการปล่อยอารมณ์ออกมาโดยขาดการ

บังคับควบคุม หรือใช้อารมณ์มากมายเกินขอบเขต จนกระทั่งนักแสดงกลายเป็นทาสของอารมณ์ของตน แทนที่จะใช้อารมณ์เป็นเครื่องมือในการแสดง

**2.4 ความพร้อมของประสาทสัมผัส** นักแสดงที่ดีจะต้องฝึกฝนประสาทสัมผัสให้มีความไวและละเอียดอ่อนจนกระทั่งสามารถนำมาใช้ในการแสดงได้เป็นอย่างดี นักแสดงที่ไม่มีความพร้อมของประสาทสัมผัส เมื่อแสดงอยู่บนเวทีจะทำได้เป็นพียง แต่ไม่ได้ยินจริงๆ หรือทำเป็นเห็น แต่ไม่ได้เห็นจริงๆ เป็นต้น ความพร้อมของประสาทสัมผัส จะทำให้การแสดงเกิดปฏิกิริยาตอบโต้อย่างจริงจังอันนำไปสู่การแสดงที่ลึกซึ้งแนบเนียนและมีชีวิตชีวา ดังนั้น นักแสดงที่ดีจึงต้องหมั่นฝึกฝนประสาทสัมผัสทั้ง 5 ให้มีความพร้อมที่จะนำมาใช้ในการแสดงได้อย่างเต็มที่

**2.5 สมานิติ** นักแสดงที่ดีจะต้องมีสมานิติสูงมากจนสามารถรวมความคิด อารมณ์ ความรู้สึกไปสู่จุดใดจุดหนึ่งตามความต้องการ (objective) ของบทบาทอย่างมีพลังและจุดหมายที่แน่นอน การมีสมานิติในบทบาทจะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกายและอารมณ์ ทำให้นักแสดงไม่ประหม่าตื่นกลัว นักแสดงที่ขาดสมานิติจะไม่สามารถสวมบทบาทได้อย่างลึกซึ้งแนบเนียน และจะไม่ดึงดูดความสนใจของผู้ชมเพราะขาดพลังและจุดหมายในการแสดง

**2.6 ความสามารถในการสังเกต** นักแสดงที่ดีจะต้องช่างสังเกต ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวนักแสดงคือครูที่สำคัญยิ่ง ไม่ว่าจะเป็นการแสดงออกของมนุษย์ในสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่างๆ กัน หรือลักษณะอาการปฏิกิริยาของคนในวัยหรือฐานะต่างๆ กันก็ตาม นักแสดงที่ไม่ช่างสังเกตมักจะแสดงด้วยการเสแสร้งแกล้งทำ โดยไม่คำนึงถึงความเป็นจริงเพราะไม่เคยสังเกตเห็นนั่นเอง ดังนั้น การสังเกตของนักแสดงจึงหมายถึงรวมถึง อาการปฏิกิริยาภายนอก และอารมณ์ที่อยู่ภายในตัวมนุษย์ไปพร้อมๆ กัน

**2.7 ความจำ** นักแสดงจะต้องเป็นผู้ที่มีความจำดี เพราะนอกจากจะต้องสามารถจดจำบทบาทการแสดงและทุกสิ่งที่ได้รับการฝึกฝนมาอย่างแม่นยำแล้ว ยังจะต้องจดจำอารมณ์ ความรู้สึก ทุกสิ่งที่สังเกตเห็น ทุกสิ่งที่เคยได้ยิน เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในการแสดง นักแสดงที่ดีจะสามารถจดจำและเก็บรักษาประสบการณ์ของชีวิตเพื่อเป็นวัตถุดิบสำหรับนำมาใช้สร้างสรรค์อารมณ์ความรู้สึกในการแสดง

**2.8 ความเข้าใจ** ผู้ที่จะเป็นนักแสดงที่ดี จำเป็นต้องมีความเข้าใจในชีวิตมนุษย์อย่างกว้างขวาง เข้าใจตนเองและผู้อื่น มีความเข้าใจในบทบาทที่จะแสดง และมีความเข้าใจในศิลปะในการแสดงเป็นอย่างดี ความเข้าใจในสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะช่วยให้นักแสดงสามารถเข้าถึงบทบาท

หรือที่เรียกในวงการละครว่า “ตีบทแตก” เนื่องจากเข้าใจเหตุผลเบื้องหลังการกระทำและคำพูดทุกคำของตัวละคร ทำให้สามารถสวมบทบาทได้อย่างลึกซึ้งแนบเนียนเป็นที่ประทับใจแก่ผู้ชม

**2.9 ความเชื่อ** นักแสดงที่ดีจะต้องมีความเชื่อในบทบาทที่ตนแสดง ถ้านักแสดงเองไม่เชื่อในการกระทำ และคำพูดของตนเองแล้ว ผู้ชมก็ไม่สามารถเชื่อหรือคล้อยตามได้ ความเชื่อในบทบาทจะทำให้นักแสดงสามารถถ่ายทอดความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของตัวละครมาสู่ผู้ชมได้ เพราะการแสดงที่จริงใจปราศจากการเสแสร้งแกล้งทำ จะทำให้ผู้ชมสามารถรับความคิดที่ผู้ประพันธ์บทละครและผู้กำกับการแสดงต้องการสื่อสารกับผู้ชมได้อย่างเต็มที่

**2.10 วินัย ความตั้งใจจริง และความขยันหมั่นเพียร** นักแสดงที่ดีจะต้องมีวินัย ความตั้งใจจริงและความขยันหมั่นเพียรที่จะพัฒนาตนเอง ฝึกซ้อมจดจำ และเอาใจใส่ต่อหน้าที่การงานของตนด้วยความรับผิดชอบอย่างสูงสุด นักแสดงที่ขาดวินัย ไม่ว่าจะมีความสามารถสักเพียงใดก็จะทำงานร่วมกับผู้อื่นไม่ได้ และเมื่อศิลปะการละครเป็นศิลปะที่ต้องอาศัยบุคลากรในสาขาต่างๆ มารวมกันเป็นจำนวนมาก การขาดวินัยของนักแสดงเพียงคนเดียวอาจทำลายผลรวมของงานจัดแสดงละครได้ทั้งหมด

**2.11 รสนิยมที่ดี** นักแสดงจะต้องมีรสนิยมที่ดี ซึ่งสามารถปลูกฝังได้จากการศึกษาให้เข้าใจถึงหลักวิชาที่สำคัญเกี่ยวกับการแสดง ซึ่งนอกจากจะศึกษาจากทฤษฎีแล้ว นักแสดงยังจะต้องพยายามหาประสบการณ์จากการดูละครที่ดี รวมถึงการละครที่ได้มาตรฐาน และอ่านบทละครที่มีคุณค่า เพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจปลูกฝังรสนิยมที่ดีงาม ทำให้สามารถตัดสินใจแยกแยะได้ว่า การแสดงอย่างไรมีศิลปะ อย่างไรขาดศิลปะ และนำความรู้ดังกล่าวมาปรับปรุงแก้ไขการแสดงของตนเองได้

**2.12 พรสวรรค์** ในแง่ของการแสดง หมายถึง จินตนาการและความสามารถในการสร้างสรรค์ ปฏิภาณและความว่องไวของประสาทสัมผัสที่ทำให้รับส่งความรู้สึกได้อย่างรวดเร็ว ความสามารถที่จะควบคุมจังหวะการแสดงได้อย่างพอเหมาะพอดี การมีลักษณะพิเศษที่ดึงดูดผู้ชม และความสามารถที่เข้าถึงความรู้สึกและอารมณ์ที่ลึกซึ้งกว่าผู้อื่น ตลอดจนความแคล่วคล่องว่องไวในการเคลื่อนไหวที่ทำให้ฝึกหัดการแสดงได้ง่ายและไปได้ไกลกว่าผู้อื่น

นักแสดงที่ดีนั้นต้องประกอบไปด้วยคุณสมบัติมากมายหลายประการดังที่กล่าวไปแล้วข้างต้นสิ่งหนึ่งที่ยอมรับกันว่าเป็นสิ่งที่ถ่ายทอดหรือฝึกฝนไม่ได้ คือ พรสวรรค์ ซึ่งเป็นสิ่งติดตัวมาแต่กำเนิด แต่เชื่อว่าคนที่ไม่มีพรสวรรค์จะเป็นนักแสดงที่ดีไม่ได้ เพราะการเป็นนักแสดงนั้นไม่ได้

อาศัยแต่เพียงพรสวรรค์เท่านั้น หากยังต้องประกอบไปด้วยทักษะต่างๆ ซึ่งทักษะเหล่านี้คือ เครื่องมือของนักแสดงที่เราสามารถฝึกฝนและพัฒนาได้

### 3. อุปกรณ์ของนักแสดง

ผู้กำกับการแสดงควรจะต้องรู้ว่า อุปกรณ์ของนักแสดงประกอบด้วยอะไรบ้าง และ อุปกรณ์แต่ละอย่างมีศักยภาพในการถ่ายทอดการแสดงออกมาให้ได้ดีได้อย่างไร อีกทั้งจะพัฒนา อุปกรณ์ต่างๆ เหล่านี้ให้ดีขึ้นและอยู่ในสภาพที่พร้อมจะใช้งานได้อย่างไร ขณะที่จิตรกรมีสีและ พู่กันเป็นอุปกรณ์ในการสร้างงาน นักดนตรีใช้เครื่องดนตรีในการสร้างงาน นักแสดงได้ใช้ ร่างกายของตัวเองในการสร้างสรรค์ผลงานการแสดง ดังนั้นอุปกรณ์ของนักแสดง ก็คือ ร่างกาย ของนักแสดงนั่นเอง ซึ่งหากพิจารณาให้ละเอียดจะสามารถแบ่งออกเป็นอุปกรณ์ภายนอก และ อุปกรณ์ภายใน ดังนี้

**3.1 อุปกรณ์ภายนอก** หมายถึง ส่วนที่เห็นได้จากภายนอกของผู้แสดง ได้แก่ รูปร่างลักษณะ หน้าตา อากัปกริยา ท่าที การแสดงออก การเคลื่อนไหว ฯลฯ รวมถึง เสียงของ นักแสดงอีกด้วย อุปกรณ์ภายนอกแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน ได้แก่

**3.1.1 ร่างกาย (body) และการแสดงออก** สำหรับผู้กำกับมือใหม่โดยทั่วไป น้อยคนนักที่จะให้ความสำคัญพิจารณาว่าร่างกายของนักแสดงสามารถนำมาใช้สื่อสารให้เกิด ประสิทธิภาพสูงสุดในด้านใดได้บ้าง จึงทำให้ผู้กำกับมักจะละเลยที่จะแก้ไข เพิ่มเติม หรือขัด เกลาสิ่งเหล่านี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น สำหรับรายละเอียดในการสื่อสารด้วยการแสดงผ่านร่างกายของ นักแสดง ที่ผู้กำกับจะต้องรู้จัก และให้ความสำคัญประกอบด้วยส่วนต่างๆ ดังนี้

**3.1.1.1 สีหน้าของนักแสดง (facial expression)** ได้แก่ การแสดง ความรู้สึกผ่านสีหน้า รวมทั้งแววตา ทั้งนี้ เนื่องจากสีหน้านั้นเป็นหน้าต่างของอารมณ์ และ ความรู้สึกนึกคิดของนักแสดงได้อย่างดีที่สุด การแสดงที่ปราศจากการใช้สีหน้าแสดงออก นักแสดงทำหน้าที่เรียบเฉยตลอดทั้งเรื่อง นับเป็นการแสดงที่จืดชืด ขาดความน่าสนใจ จนอาจทำ ให้ดูน่าเบื่อได้ แต่ในทางตรงกันข้าม การแสดงที่นักแสดงเน้นแต่จะใช้สีหน้ามากเกินไปจนเกินไป และขาดความจริงภายในแล้ว ก็จะทำให้การแสดงดูไม่น่าเชื่อถือ และน่าเบื่อได้เช่นกัน ดังนั้น ผู้ กำกับการแสดงแสดงจึงควรฝึกฝน ให้นักแสดงรู้จักการแสดงออกด้วยสื่ออย่างเหมาะสมเป็น สำคัญ

การแสดงโดยทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งละครเวที นักแสดงจำเป็น จะต้องใช้สีหน้าในการสื่อสารความรู้สึกภายในมากกว่าในความเป็นจริง เรียกว่าเป็นการ

“ขยายความรู้สึก” ผ่านสีหน้าให้มากขึ้น (exaggeration) ทั้งนี้ผู้กำกับต้องพึงระวังเป็นอย่างยิ่งว่า การแสดงออกทางสีหน้านั้นจะต้องยังต้องอยู่บนพื้นฐานของความรู้สึกที่แท้จริง ไม่ใช่การแสวงงทำหรือตีสีหน้าอย่างเด็ดขาด เพราะจะเป็นการไปลดทอนคุณภาพของการแสดงไปเสีย นอกจากนี้ การใช้สีหน้านาน้อยเพียงไร ยังขึ้นอยู่กับรูปแบบของการแสดงด้วย เช่น การแสดงแนวคอมเมดี้ ที่เป็นเรื่องราวไม่สมจริง เน้นความสนุก ตลกขบขัน นักแสดงอาจจะต้องใช้สีหน้าที่มากเป็นพิเศษ คล้ายๆ กับตัวการ์ตูน ในขณะที่ละครแนวสมจริง หรือแนวชีวิต นักแสดงอาจจะต้องลดสีหน้าลงให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงในชีวิตประจำวันมากที่สุด หรือการแสดงผ่านสื่อภาพยนตร์ที่กล้องจับภาพนักแสดงในระยะใกล้ อีกทั้งนำไปฉายในจอภาพขนาดใหญ่มาก การแสดงด้วยสีหน้าจึงควรเป็นไปในระดับชีวิตประจำวันจริงๆ เลยทีเดียว

3.1.1.2 *กิริยาท่าทางของนักแสดง (gestures)* กิริยาท่าทางของนักแสดงในที่นี้ คือ การรู้จักใช้ร่างกายเพื่อสื่อสารรูปแบบลักษณะภายนอกของตัวละครที่แตกต่างกัน เช่น คนแก่ มีท่าทางที่เชื่องช้า หลังงุ้ม ทหารจะเดินตัวตรง คอตั้ง นางแบบจะเดินทิ้งสะโพก เข้าชิดใบหน้าชิด เด็กเล็กจะไม่มีจริตในท่าทาง ใช้สัญชาตญาณอย่างเต็มที่ ขณะที่เด็กวัยรุ่น มักจะมีความรู้สึกระมัดระวังกับตัวเองมากเกินไป บุคลิกภาพยังไม่เข้าที่ ทำให้ดูเก๋ๆ กังๆ เป็นต้น

ท่าทางในการแสดงออกของนักแสดงนี้ นอกจากจะช่วยบ่งบอกลักษณะโดยทั่วไปของตัวละครได้แล้ว ยังใช้เพื่อแสดงออกถึงอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกภายในของตัวละคร ซึ่งจะสะท้อนให้เห็นความหมายบางประการไปยังผู้ชมอีกด้วย เช่น ท่าทางการยืดตัวตรง จะทำให้ตัวละครมีลักษณะที่มีพลังมากกว่า ท่าทางห่อตัวงอข้อมือ นักแสดงที่จะแสดงออกซึ่งกิริยาท่าทางให้น่าเชื่อเช่นนั้น จะต้องผ่านการตีความบทละครถึงลักษณะนิสัย และสภาพความเป็นจริงทั้งหมดของตัวละครมาแล้ว จากนั้นอาจจะไปสังเกตจากบุคคลจริงที่มีลักษณะใกล้เคียงกับตัวละคร เพื่อเลียนแบบท่าทางของเขาให้เหมือนมากที่สุด

อย่างไรก็ตาม ข้อที่พึงระวังก็คือ การแสดงกิริยาท่าทางของตัวละครนี้จะต้องไม่ใช่เป็นเพียงการคิดเอาว่าน่าจะเป็นเช่นนั้น แล้วตีขลุ่ยเอาแบบตื้นๆ แสดงออกมาเป็นตามแม่พิมพ์เดียวกันไปหมด แต่ขาดรายละเอียด ซึ่งเรียกว่าเป็นการ “stereotype” ตัวละคร (เช่น ทำท่าหลังงุ้ม ทันทีที่ต้องเล่นเป็นคนแก่ ไม่ได้เริ่มต้นจากการคิดถึงลักษณะภายในของคนแก่คนนั้นๆ จริงๆ) การแสดงออกซึ่งกิริยาท่าทางที่ดี จะต้องเป็นท่าทางที่มีความเฉพาะเจาะจง มีรายละเอียดของเฉพาะบุคคล ที่บ่งบอกถึงความเป็นตัวละครตัวนั้นได้มากที่สุด

3.1.1.3 *ตำแหน่งของร่างกายและทิศทางการหันตัวของนักแสดง (Body Position)* ผู้กำกับควรจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับการจัดวางตำแหน่งของร่างกายของนักแสดงบนเวที

ในรูปแบบต่างๆ ซึ่งมีความหมาย และส่งผลต่อความรู้สึกของผู้ชมในระดับที่แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ หลักที่สำคัญที่สุดของการจัดวางตำแหน่งของร่างกายของนักแสดง ก็คือ ควรจะเป็นตำแหน่งหรือทิศทางที่เอื้อต่อการมองเห็นของผู้ชมได้มากที่สุด แต่จะต้องไม่ขัดหลักธรรมชาติ หรือความน่าเชื่อของผู้ชม การหันหน้าออกสู่ผู้ชมเรียกว่า “การเปิดตัว” (open position) ส่วนการหันด้านข้างไปจนกระทั่งหันหลังให้คนดูเรียกว่า “การปิดตัว” (close position) ซึ่งการจัดวางตำแหน่งการหันตัวของนักแสดงนั้นมีทั้งสิ้น 5 รูปแบบ และมีความสำคัญที่แตกต่างกัน ดังตารางต่อไปนี้




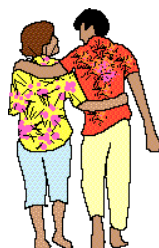
**ตารางตำแหน่งของร่างกายและทิศทางการหันตัวของนักแสดง**

รูปแบบการหันตัว	ลักษณะ	ภาพตัวอย่างการหันตัว
full front	หันหน้าตรงเต็มตัว	
one quarter left	หันเฉียงตัวไปทางด้านซ้าย ประมาณ 25 องศา หรือเรียกว่า ปิดตัว ¼ ซ้าย	
one quarter right	หันเฉียงตัวไปทางด้านขวา ประมาณ 25 องศา หรือเรียกว่า ปิดตัว ¼ ขวา	
profile left	หันข้างไปทางด้านซ้าย ประมาณ 90 องศา หรือเรียกว่า หันข้าง - ซ้าย	

ตารางที่ 4.1 รายละเอียดตำแหน่งของร่างกายและทิศทางการหันตัวของนักแสดง



ตารางตำแหน่งของร่างกายและทิศทางการหันตัวของนักแสดง (ต่อ)

รูปแบบการหันตัว	ลักษณะ / ความหมาย	ภาพตัวอย่างการหันตัว
profile right	หันข้างไปทางด้านขวา ประมาณ 90 องศา หรือเรียกว่า หันข้าง - ขวา	
three quarter left	หันข้างไปทางด้านซ้าย ประมาณ 135 องศา หรือเรียกว่า ปิดตัว ¾ ซ้าย	
three quarter right	หันข้างไปทางด้านขวา ประมาณ 135 องศา หรือเรียกว่า ปิดตัว ¾ ขวา	
full back	หันหลังเต็มตัว	

ตารางที่ 4.1 รายละเอียดตำแหน่งของร่างกายและทิศทางการหันตัวของนักแสดง (ต่อ)

3.1.1.4 จังหวะ (*tempo*) จังหวะในการแสดง คือความเร็ว (fast) ความช้า (slow) หรือการหยุดนิ่ง (pause / freeze) การแสดงที่ดีควรประกอบด้วยจังหวะที่หลากหลายและเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ที่ตัวละครกำลังเผชิญหน้าอยู่ หากนักแสดงใช้จังหวะการแสดงเป็นแบบเดียวกันไปตลอดทั้งเรื่อง ที่เรียกว่าการแสดงแบบ “โมโนโทน” (monotone) นอกจากจะดูไม่สมจริงน่าเบื่อแล้ว ยังจะทำให้ผู้ชมเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายได้อีกด้วย

ยกตัวอย่างการแสดงที่ต้องการ “จังหวะ” ที่แตกต่างกัน เช่น ตอนที่ตัวละครกำลังตื่นเต้น หรือ แข่งขันกับเวลาเพื่อค้นหาความจริง หรือ การสร้างสีสันเพื่อความสนุกสนาน จังหวะในการแสดง ควรจะเป็นจังหวะที่เร็ว แต่ในขณะที่ตัวละครกำลังเผชิญกับปัญหาหนักอึ้ง หรือเป็นฉากที่ต้องการเน้นการถ่ายทอดอารมณ์ภายในที่ลึกซึ้ง จังหวะก็ควรจะช้าลงอย่างมีความหมาย ส่วน จังหวะการหยุดนั้น ก็สามารถสร้างความหมายต่อการแสดงได้เช่นกัน เช่น ความรู้สึกคาดไม่ถึง เป็นต้น

3.1.1.5 ลีลา (*rhythm*) ลีลาในการแสดง หมายถึง รูปแบบของการแสดงออกที่หลากหลาย ซึ่งสะท้อนความรู้สึกในแต่ละช่วงจังหวะ เช่น ลีลาความหนัก-เบาในการแสดงออก ลีลาอย่างเข้มข้น รุนแรง หรือลีลาที่อ่อนโยน นุ่มนวล เป็นต้น ตัวละครที่มีลักษณะนิสัยแตกต่างกันก็จะมีลีลาการแสดงออกที่ไม่เหมือนกัน เช่น โจเคสตัว มเหสีของกษัตริย์อิดิปุส ผู้เป็นราชินีแห่งเมืองธีบส์ ย่อมมีลีลาการแสดงที่สง่างาม นุ่มนวลแต่ก็เฉียบขาดอยู่ในที ในขณะที่ ทินอว์รา ภรรยาผู้แสนซนของเฮลเมอร์ ก็ย่อมต้องมีลีลาการแสดงที่คล้ายเด็กๆ แต่ฉลาดและมีแววของความดีอันอยู่ในตัว เป็นต้น นอกจากนี้ จังหวะชีวิตหรือเหตุการณ์ที่ตัวละครต้องเผชิญก็ยังเป็นสิ่งกำหนดลีลาของปฏิกริยาของการแสดงได้เช่นกัน หากตัวละครกำลังเผชิญอยู่กับภาวะวิกฤติ หรือเรื่องกวนอารมณ์ให้ขุ่นมัวถึงที่สุด ลีลาการแสดงออกอาจจะรุนแรง เข้มข้น แต่หากตัวละครกำลังรู้สึกมีความสุข หรือต้องการแสดงออกถึงความรักใคร่ ลีลาการแสดงออกย่อมจะนุ่มนวล อ่อนโยน เป็นต้น ทั้งนี้ผู้กำกับการแสดงควรคำนึงถึงการกำกับลีลาการแสดงให้หลากหลาย น่าเชื่อ และน่าสนใจอีกด้วย

3.1.1.5 *กิจกรรมระหว่างการแสดง (business)* มัทนี รัตติน (2546, หน้า 122-124) ได้กล่าวถึงกิจกรรมของการแสดงไว้โดยละเอียด ดังนี้ กิจกรรมบนเวที (*stage business*) มีหน้าที่เสริมให้การแสดงของตัวละครสมจริง หรือเสริมบุคลิกของตัวละคร เน้นอารมณ์และความหมายในบทพูด ทำให้เกิดความตลกขบขัน หรือความรุนแรงด้วยกริยาท่าทาง และการกระทำให้สมบูรณขึ้น

บทบาทและหน้าที่ของกิจกรรมมีอยู่ 5 ประการ คือ

**ประเภทที่ 1** กิจกรรมเกี่ยวกับการดำเนินเรื่องโดยตรง (*story telling business*) ซึ่งผู้แต่งบทได้กำหนดไว้ในบทละครและมีความสำคัญต่อการดำเนินเค้าโครงเรื่อง (*plot*) หรือความขัดแย้ง (*conflict*) ในเรื่อง

**ประเภทที่ 2** กิจกรรมที่เสริมตัวละคร (*character business*) ขึ้นอยู่กับจินตนาการ และการสร้างสรรคของผู้กำกับการแสดงหรือนักแสดงที่จะหากิจกรรมมาเสริมบุคลิกภาพหรือเน้นให้

เห็นพฤติกรรมและอุปนิสัยใจคอของตัวละคร บางครั้งผู้ประพันธ์อาจกำหนดไว้ให้แล้วในการบรรยายลักษณะและนิสัยของตัวละคร กิจกรรมที่ผู้กำกับการแสดงจะนำมาเสริมตัวละครได้ เช่น ให้คาบกลองยาสูบ หรือถือไม้เท้าสำหรับคนแก่ ถักไหมพรม เคี้ยวหมากฝรั่ง สูบบุหรี่ที่มีไฟ ก้านยาว ทำทางกรีดกราย การชอบหิวผม การส่องกระจก ผัดแป้ง ทาปาก ในที่สาธารณะ การอ่านหนังสือแสดงความเป็นคนคงแก่เรียน นักข่าว มักใช้กล้องถ่ายรูป จดสมุดบันทึกการสัมภาษณ์ พ้อคำจิ้นดีดลูกคิด ครูโรงเรียนสวมแว่นตาทาหน้าตรวจข้อสอบเป็นกิจวัตร เป็นต้น

**ประเภทที่ 3** กิจกรรมเพื่อเน้นอารมณ์ ความรู้สึกหรือบรรยากาศ (business for emphasis) เช่น ใช้มีดในการฆ่าทำให้ตัวละครอีกตัวกลัว ตัวตลกใช้ไม้ตีหัวกันเพื่อเน้นบทตลก การทาบโต๊ะแสดงความโกรธ การเอาดอกไม้ (กุหลาบแดงดอกเดียว) มาให้แฟนแสดงความรัก การเล่นดนตรีเช่น ซอ ลูเปียโน กีตาร์ ประกอบในฉากสร้างบรรยากาศความเศร้า หรือรื่นเริง หรือความรักธรรมชาติ ฯลฯ

**ประเภทที่ 4** กิจกรรมเพื่อประกอบฉาก (arbitrary business) ในช่วงคั่นฉาก คั่นการแสดง ทำให้บรรยากาศเต็มและต่อเนื่อง เช่น การรับประทานน้ำชา ค็อกเทล ดื่มเหล้า จัดดอกไม้ เตรียมอาหาร ทำความสะอาดบ้าน (กวาดบ้าน ปัดฝุ่น เช็ดโต๊ะ) ให้ตัวละครมีกิจกรรมทำ ทั้งนี้ต้องเข้ากับบุคลิก บรรยากาศ และอารมณ์ในเรื่อง ผู้กำกับการแสดงต้องใช้วิจารณญาณในการเลือกกิจกรรมประเภทนี้และควบคุมไม่ให้มากเกินไป จนรบกวนายกลบตัวละคร

**ประเภทที่ 5** กิจกรรมเพื่อจุดประสงค์ทางเทคนิค (technical business) ซึ่งกำหนดไว้เพื่อตัวละครทำขณะที่ยังประวิงเวลา รอคิวหรือหลีกเลี่ยงให้ตัวละครอื่นได้แสดงบทบาทโดยไม่มีใครเห็น ซึ่งจะต้องเข้ากับธรรมชาติ สัมกับบทบาท หน้าที่ และมีเหตุผล หรือเพื่อเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของภาพ เช่น ให้ก เดินถือถาดออกไปเก็บในครัว เพื่อ ข ขโมยของในลิ้นชักไป

### องค์ประกอบในการแสดงกิจกรรม

ในการแสดงกิจกรรมหรือกิจกรรมที่ใช้อุปกรณ์ประกอบบนเวทีนี้ ผู้กำกับการแสดงจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบเหล่านี้ คือ

1. แรงจูงใจ หรือแรงผลักดันทั้งภายในและภายนอก ผู้แสดงจะต้องทำกิจกรรมเหล่านี้ อย่างธรรมชาติเป็นส่วนหนึ่งของการแสดงอารมณ์หรือบุคลิกของเขา มิฉะนั้นจะดูหลอกและกลวง เสแสร้งไม่สมจริง ไม่ว่าจะเป็สิ่งเล็กน้อย หรือใหญ่ก็ตาม
2. ต้องเลือกสรรมาอย่างดี ซึ่งมาเสริมให้ละครและตัวละครดีขึ้น ไม่แย่งความสนใจไปจากการแสดงสำคัญในเรื่อง มีความกลมกลืนกับบรรยากาศไม่ดูขัดตา

3. กระทำอย่างแนบเนียน กระชับ ชัดเจน
4. มีการเน้นกิจกรรมให้ดูเด่นและมีน้ำหนัก ทำให้เพิ่มความหมายให้กับบท และการแสดงในเรื่อง ลักษณะการกระทำจะต้องไม่เร็วเกินไป แต่มีจังหวะพอดีกับบทหรืออารมณ์ตอนนั้น
5. จังหวะ เวลา และลีลาของการทำกิจกรรม เช่น พุดแล้วทำหรือทำแล้วพุดย้ำ หรือพุดไปทำไป แต่ละอย่างมีความหมายต่างกัน
6. ความสมดุลของการทำกิจกรรมให้ทั่วถึง ไม่ใช่ตัวละครตัวเดียวมีกิจกรรมมากมาย อีกตัวหนึ่งไม่มีเลย หรือบางฉากมีกิจกรรมมาก บางฉากไม่มีเลย จะเกิดความลึกลับไม่สมดุล กิจกรรมเหล่านี้เป็นตัวเสริม ไม่ใช่ตัวนำเรื่อง และไม่ควรรบดบังความสำคัญของการแสดง
7. เทคนิคของการทำกิจกรรม จะต้องฝึกซ้อมให้คล่องแคล่วและใหญ่ชัดเจนพอที่จะเห็นได้ชัดจากทุกจุด เช่น การเปิดปิดประตู หน้าต่าง ควรใช้มือด้านหลังเวที (upstage) และหันตัวเปิดออก การดึงปืนจะยิง ควรใช้มือด้านหลังเวทีถือปืนทำให้ตัวเปิดออก การคุกเข่าให้เอาเข่าด้านหน้าเวที (downstage) คุกเข่าลงไป ส่วนเข่าด้านหลังเวทีตั้งชันขึ้น เป็นการเปิดตัว

3.1.1.6 *ทิศทางการเคลื่อนไหวของนักแสดง (movements)* หมายถึง รูปแบบของการเคลื่อนไหวของตัวละคร ซึ่งรู้จักกันในฐานะการกำกับการแสดงว่า blocking ของตัวละคร ทิศทางการเคลื่อนไหวนี้ จะมีส่วนช่วยทำให้ละครดูสมบูรณ์ มีชีวิต และน่าเชื่อถือ อีกทั้งยังจะสร้างความเข้มข้นของการแสดงให้มากขึ้น หรือเน้นให้เกิดความหมายหรือความสำคัญบางอย่างภายใต้การเคลื่อนไหวนั้นๆ ได้อีกด้วย เช่น ฉากที่ตัวละครกำลังทะเลาะกัน ไม่ควรให้ตัวละครนั่งอยู่กับที่แล้วตะโกนใส่กัน แต่ผู้กำกับอาจจะสร้างรูปแบบการเคลื่อนไหวของนักแสดงเพื่อเอื้อกับทั้งอารมณ์และความหมายของการแสดง เช่น ให้ตัวละครที่มีอำนาจมากกว่า หรือมีความรู้สึกที่รุนแรงกว่า รุกคืบเข้ามาหาตัวละครที่อ่อนแอ ขณะที่ตัวละครที่อ่อนแอนั้น ก็แสดงท่าทีหวาดกลัวถอยร่นหนีไป เป็นต้น

ทั้งนี้ การเคลื่อนไหวของตัวละคร ควรจะต้องเป็นไปเพื่อการทำให้คนดูมองเห็นได้ถนัด ตรงตามความต้องการหรือเหตุผลภายในของตัวละครเอง อีกทั้งยังทำให้เกิดความสวยงามของภาพบนเวทีอีกด้วย ซึ่งทิศทางการเคลื่อนไหวนี้ ประกอบด้วย

✓ **ระดับ (level)** การใช้ระดับบนเวทีที่แตกต่างกัน นอกจากจะช่วยให้ภาพการแสดงน่าดู ไม่เรียบง่ายหรือน่าเบื่อจนเกินไปแล้ว ยังจะช่วยสื่อสาร “ความหมาย” เชิงอุปมาอุปไมยมายังผู้ชมได้อีกด้วย เช่น ตัวละครที่อยู่ในระดับที่สูงกว่า น่าจะมีอำนาจมากกว่าตัวละครที่อยู่ต่ำกว่า เป็นต้น

✓ **ทิศทาง (direction)** เช่นเดียวกับการใช้ระดับ ทิศทางการเคลื่อนไหวของนักแสดงก็สามารถบ่งบอกความหมาย หรือสร้างความรู้สึกไปยังผู้ชมได้ เช่น หากให้นักแสดงหันทิศทางของร่างกายมายังผู้ชมเต็มตัวในท่า full front คำพูดของนักแสดงในตอนนั้นก็ย่อมจะทรงพลังมากกว่าการให้นักแสดงปิดตัวไปทางใดทางหนึ่ง ซึ่งทั้งนี้ ก็เป็นเรื่องที่พึงระวังว่าผู้กำกับควรคำนึงถึงความสมจริง และความเป็นไปได้ของการใช้ทิศทางนั้นๆ ในการแสดงด้วย มิฉะนั้น ก็อาจจะทำให้การแสดงดูงอแง และขาดรสนิยมไปได้เช่นกัน

✓ **การใช้พื้นที่ (space)** ผู้กำกับที่ดีควรจะดูภาพรวมของการใช้พื้นที่บนเวทีของนักแสดงให้เหมาะสม และมีความหมาย ไม่ควรให้นักแสดงนั่งหรือยืนแช่อยู่ที่ใดที่หนึ่งเป็นเวลานานจนเกินไป อีกทั้งยังควรหลีกเลี่ยงการใช้พื้นที่บนเวทีที่ซ้ำๆ อยู่เกือบตลอดทั้งเรื่อง ตลอดจนผู้กำกับควรมีความรู้เรื่องตำแหน่งต่างๆ บนเวที ที่มีความหมายต่อความรู้สึกของคนดูที่แตกต่างกัน เช่น เมื่อไรจะใช้พื้นที่เวทีส่วนกลาง-หน้า (upstage center) หรือเหตุใดพื้นที่บริเวณด้านในซ้ายของเวที (upstage left) จึงไม่ควรเป็นที่ๆ เกิดเหตุการณ์สำคัญของเรื่อง เป็นต้น (ซึ่งจะได้กล่าว โดยละเอียดต่อไปในบทที่ 5) อนึ่ง การใช้พื้นที่บนเวทีนี้ก็เปรียบได้กับการจัดวางภาพของจิตรกรบนผืนผ้าใบ หากจัดวางให้สวยงามและมีความหมายแล้ว ภาพนั้นก็จะน่ามองและน่าประทับใจเป็นอย่างยิ่ง

**3.1.2 เสียง (voice)** เสียงมีความสำคัญสำหรับนักแสดงเท่าๆ กับร่างกาย เพราะเป็นสื่อที่แสดงความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ออกมาให้ผู้อื่นเข้าใจความหมายได้ตามที่ต้องการ ซึ่งการพูดในละครจะต่างจากการพูดในชีวิตจริง เพราะมีผู้ชมเป็นจำนวนมาก เสียงพูดต้องชัดเจน ดังกังวาน ไพเราะน่าฟัง เหมาะกับบทบาทของตัวละคร และแสดงความรู้สึกอารมณ์ที่เป็นธรรมชาติ น่าเชื่อถือ สมจริง ทำให้ผู้ฟังประทับใจ ในขณะที่ในชีวิตจริง การพูดอาจไม่ได้เรียบเรียงคำพูดให้สละสลวย มีเหตุผล อาจพูดเบา ขาดเป็นห้วงๆ เสียงแหบแห้ง ตะกุกตะกักไม่น่าฟัง เป็นต้น ฉะนั้น ผู้กำกับการแสดงควรที่จะสนใจฝึกซ้อม และกำกับนักแสดงทุกคนในเรื่องการใช้เสียง การเปล่งเสียง และการพัฒนาคุณภาพเสียงให้มาก ไม่ใช่เพียงให้นักแสดงพูดบทคล้อง เดินตามตำแหน่งต่างๆ (blocking) ได้ถูกต้องเท่านั้น (มัทนี รัตนิณ, 2546, หน้า 131)

ผู้กำกับการแสดงควรพิจารณาถึงองค์ประกอบในการฝึกเสียงนักแสดงดังต่อไปนี้

**3.1.2.1 ฝึกการหายใจและการเปล่งเสียง (voice projection)** การฝึกการหายใจ นับเป็นการฝึกขั้นพื้นฐานในการควบคุมเสียงของนักแสดง นักแสดงที่ถูกฝึกการหายใจ

มาอย่างถูกต้องเป็นอย่างดี จะสามารถควบคุมการพูดให้สั้นไหล ไม่เหนื่อยง่าย ไม่สะดุด ตะกุกตะกัก อีกทั้งจะทำให้เสียงที่เปล่งออกมาดังกังวานได้อีกด้วย

3.1.2.2 *ความกังวานของเสียง (resonance)* คือ เสียงที่เปล่งออกมาด้วยการหายใจที่เต็มปอดถูกวิธี เสียงที่ดังกังวานจะมีการสั่นสะเทือนจากทรวงอก คอ และปาก ซึ่งหากนักแสดงสามารถฝึกการออกเสียงให้ดังกังวาน น่าฟังได้แล้ว จะช่วยให้การแสดงมีพลัง และเกิดแรงดึงดูดต่อผู้ชมได้อย่างดีเยี่ยม ในทางตรงกันข้าม แม้ว่านักแสดงมีความสามารถในการถ่ายทอดอารมณ์อย่างละเอียดอ่อน หรือมีรูปร่างหน้าตาที่สวยงามเหมาะสมกับบทละครมากเพียงใด แต่ไม่สามารถเปล่งเสียงให้กังวาน น่าฟังได้แล้ว การแสดงนั้นก็ขาดเสน่ห์ไปในทันทีเช่นกัน

3.1.2.3 *ความถูกต้องชัดเจน (diction-enunciation, pronunciation)* การแสดงที่ดี นักแสดงจะต้องออกเสียงให้ชัดถ้อยชัดคำ และถูกต้องตามอักขระอย่างชัดเจน ผู้กำกับหลายคนละเลยที่จะฝึกฝนนักแสดงในข้อนี้ โดยปล่อยให้นักแสดงพูดเสียง ร ล หรือคำควบกล้ำต่างๆ อย่างผิดๆ และคิดว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ในความจริงแล้วไม่เป็นเช่นนั้น เพราะการปล่อยให้นักแสดงเปล่งเสียงที่ไม่ถูกต้องตามหลักภาษาออกไปในขณะที่แสดงละคร จะส่งผลให้สุนทรียรส ของละครสูญเสียบ้างไปได้อย่างไม่น่าเชื่อ อีกทั้งยังจะทำลายคุณภาพของละครที่ดีได้ด้วยเช่นกัน ดังนั้น ผู้กำกับการแสดงควรฟังตระหนัก และระวังในเรื่องนี้เป็นอย่างดี ทั้งนี้ ผู้เขียนได้บรรจุแบบฝึกหัดการฝึกเสียงให้ถูกต้องชัดเจนไว้ในส่วน ภาคผนวก เพื่อเป็นแนวทางสำหรับการฝึกฝนนักแสดงของผู้กำกับ

3.1.2.4 *น้ำเสียง (tone)* คือการแสดงออกความรู้สึกและอารมณ์ด้วยน้ำเสียงที่แตกต่างกันและสำคัญเป็นอย่างยิ่ง การใช้ น้ำเสียงที่ดีและน่าสนใจในการแสดงละคร เป็นผลมาจากการตีความบทละครอย่างละเอียด และถ่ายทอดอารมณ์ในบีทส์ต่างๆ ออกมาได้เหมาะสม ทั้งนี้ คำพูดคำเดียวกัน อาจพูดด้วยน้ำเสียงที่ต่างกัน เป็นเพราะมีความต้องการวัตถุประสงค์ แรงผลักดัน และความหมายได้คำพูดที่แตกต่างกัน ก็จะทำให้ น้ำเสียงที่แสดงออกแตกต่างกันไปนั่นเอง

3.1.2.5 *ความดัง (volume)* การพูดในละครจะต้องมีความดังในปริมาณที่พอเหมาะ เพื่อให้ผู้ชมได้ยินอย่างชัดเจน และเข้าใจการสื่อสารจากละครได้อย่างเต็มที่ ทั้งนี้ หากการแสดงจะดีเพียงไร แต่ผู้แสดงไม่สามารถพูดให้ดังพอที่ผู้ชมจะได้ยินได้ การแสดงนั้นก็ไม่มี ความหมาย ในทางตรงกันข้าม นักแสดงที่ควบคุมการใช้เสียงไม่ได้ พูดเสียงดังมากเกินไป และไม่เหมาะสมกับพื้นที่การแสดง ก็อาจสร้างความรำคาญให้กับผู้ชมได้อีกด้วย นอกจากนี้

การแสดงที่ดี นักแสดงควรมีเทคนิคการใช้ความดังในการพูดที่หลากหลาย และเหมาะสมกับเนื้อหาในเรื่องต่อนั้นๆ ข้อพึงสังเกตอีกประการหนึ่งก็คือ แม้แต่ในบทที่ตัวละครต้องกระซิบ ผู้แสดงก็ต้องทำให้คนดูรู้สึกว่าเขากำลังกระซิบอยู่ แต่เสียงกระซิบนั้นก็ต้องได้ยินทั่วไปทั้งโรงละครได้ด้วยเช่นกัน

3.1.2.6 *จังหวะ ลีลา และความหลากหลายในการพูด (variation in speech)* เช่นเดียวกับลีลาในการแสดง ลีลาในการใช้น้ำเสียง และความหลากหลายในการพูด จะช่วยให้การแสดงดูน่าเชื่อถือ สมจริง มีชีวิตชีวา และน่าสนใจ ไม่น่าเบื่อ หากนักแสดงมีความเข้าใจในบทละครอย่างละเอียด และได้รับการฝึกฝนจนกระทั่งสามารถถ่ายทอดผ่านน้ำเสียงออกมาอย่างหลากหลายได้แล้ว การแสดงนั้นก็ดูน่าดูและเป็นที่น่าสนใจแก่ผู้ชมได้ไม่ยากเลย

**3.2 อุปกรณ์ภายใน** หมายถึง ส่วนที่อยู่ภายในของผู้แสดง ได้แก่ ความคิด ความรู้สึก จิตใจ และอารมณ์ภายใน ซึ่งจะพูดถึงโดยละเอียดในหัวข้อ “องค์ประกอบของการแสดง” อุปกรณ์ภายใน ในที่นี้ แบ่งออกได้เป็น 3 อย่าง ได้แก่

3.2.1 **ความคิดและจินตนาการ (imagination)** หมายถึง การที่ตัวละครสามารถใช้ความคิดของตนให้คล้อยตามไปกับเรื่องราวของตัวละครที่กำลังแสดง โดยเชื่อว่า หากเป็นตนเองจริงๆ ที่ต้องตกอยู่ในสภาพเช่นนี้แล้ว ตนจะเป็นอย่างไร การที่สามารถคิดตามตัวละครได้ จะทำให้การแสดงออกมาของนักแสดงดูน่าเชื่อถือและสมจริง ส่วนจินตนาการ หมายถึง การคิดวาดภาพ ฟังเสียง ระลึกถึงกลิ่น รส การสัมผัสต่างๆ ได้ราวกับว่าสิ่งนั้นมีอยู่จริงๆ ตรงหน้า จินตนาการเป็นคุณสมบัติภายในที่จำเป็นยิ่งสำหรับนักแสดง คล้ายๆ กับลักษณะของเด็กเล็กๆ ที่สามารถเล่นคนเดียว พูดคนเดียวเป็นตุเป็นตะได้ราวกับมีบุคคลอื่นอยู่ด้วยกับเขาจริงๆ นักแสดงที่มีจินตนาการที่ดี จะทำให้ผู้ชมมองเห็นภาพ หรือรู้สึกตามนักแสดงไปด้วย

3.2.2 **ความรู้สึก (feeling) และอารมณ์ (emotion)** “ความรู้สึก” คือปฏิกิริยาภายในจิตใจของมนุษย์ ที่เป็นผลมาจากประสาทสัมผัส ได้ถูกกระทบเข้ากับสิ่งต่างๆ ภายนอกทำให้เกิดเป็นความรู้สึกต่างๆ ขึ้น เช่น ความรู้สึกพึงพอใจ เป็นสุข หรือความรู้สึกไม่พอใจ หรือความทุกข์ เป็นต้น ส่วน “อารมณ์” นั้น เป็นการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ที่เป็นผลต่อเนื่องมาจากความรู้สึก ที่เกิดจากสิ่งภายนอกหรือสิ่งที่อยู่ภายในตัวมนุษย์เองกระทบเข้ากับจิตใจและความคิด เช่น อารมณ์รัก อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว อารมณ์อิจฉา เป็นต้น เมื่อมีอารมณ์มนุษย์จะมีความเปลี่ยนแปลงทางกายภาพบางอย่าง เช่น กล้ามเนื้อเกร็ง หัวใจเต้นแรง หน้าซีด ปากสั่น ตาเหลือก ฯลฯ ลักษณะทางกายภาพนี้จะเกิดขึ้นพร้อมๆ กับการมีอารมณ์หนึ่งๆ จนแทบแยกไม่

ออกว่าสิ่งใดเกิดขึ้นก่อนกัน จึงทำให้เกิดเป็นทฤษฎีการแสดงที่เรียกว่า Inside Out และ Outside In ซึ่งหมายความว่า รู้สึกจากข้างในก่อน แล้วจึงแสดงออกทางกายภาพ (inside out) และใช้กายภาพบังคับให้ความรู้สึกภายในเกิดขึ้นตามมา (outside in)

การแสดงที่ดี ผู้แสดงควรจะต้องเกิดความรู้สึกจริง และสามารถสัมผัสกับอารมณ์ต่างๆ ของตัวละครได้จริงๆ ในระดับต่างๆ แล้วถ่ายทอดออกมาด้วยการแสดง ทั้งนี้การแสดงออกทางอารมณ์ควรจะต้องมีความพอดีกับบทบาทที่ตัวละครได้รับ หรือสมเหตุสมผลกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวละคร หากนักแสดงเล่นด้วยอารมณ์ที่น้อยเกินไป เรียกว่าเล่นไม่ถึง เรียกว่า under acting หากนักแสดงเล่นด้วยอารมณ์ที่ล้นเหลือ จนควบคุมไม่อยู่ เรียกว่า overwhelming หากนักแสดงเล่นด้วยอารมณ์ที่ไม่จริงหรือแกล้งรู้สึก เรียกว่า fake หรือหากนักแสดงใช้ลีลารวมถึงอารมณ์ที่มากเกินไป ไม่พอดีกับบทบาทที่ได้รับ เรียกว่า overacting เป็นต้น

**3.2.3 สมาธิ (concentration)** หมายถึง จิตใจที่แน่วแน่ พุ่งความสนใจไปยังสิ่งที่ตนกำลังทำอยู่ การแสดงจำเป็นอย่างยิ่งที่นักแสดงจะต้องพุ่งความสนใจไปกับบทบาท และเหตุการณ์ที่อยู่ตรงหน้าบนเวที เรียกว่าเป็นการสมาธิที่ถูกที่ ทำให้การแสดงดูมีพลัง น่าเชื่อถือ ลื่นไหลไม่สะดุด แต่หากนักแสดงไม่มีสมาธิกับการแสดงแล้ว เขาออกจะพุ่งความสนใจออกนอกเรื่องไป เช่น เผลอไปคิดว่าวันนี้มีคนที่จะรู้จักมาดูตนหรือไม่ หรือ การคิดวิพากษ์วิจารณ์ตัวเองว่าวันนี้เล่นได้ดีแล้วหรือไม่ ฯลฯ การพุ่งความสนใจออกไปนอกเรื่องจากละครนั้นเรียกว่าเป็นการมีสมาธิผิดที่ ส่วนการพุ่งความสนใจไปที่ตัวเองตลอดเวลาขณะที่แสดงละครเรียกว่านักแสดงมี self-centered ซึ่งหากผู้ชมสังเกตเห็นๆ ก็จะทำให้เห็นว่านักแสดงคนนั้นหลุดออกจากสมาธิ และจะทำให้การแสดงไม่น่าเชื่อถือ ขาดพลัง ขาดความจริงในการแสดงในที่สุด

## 4. การเตรียมตัวให้กับนักแสดงก่อนการแสดง

เมื่อผู้กำกับทำความเข้าใจกับอุปกรณ์ของนักแสดง และแนวทางการพัฒนาอุปกรณ์เหล่านั้นให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิภาพสูงสุดแล้ว ขั้นตอนต่อไปก็คือการฝึกหรือเตรียมตัวให้กับนักแสดงก่อนการแสดง ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนใหญ่ๆ ดังนี้

**4.1 ความพร้อมของนักแสดง** การเตรียมความพร้อมให้กับนักแสดงก่อนการแสดง แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ความพร้อมทางกาย และความพร้อมทางใจ ซึ่งทำได้โดยการทำให้ทั้งกายและจิตใจของนักแสดงได้ผ่อนคลายจากความตึงเครียด (relaxation) นั่นเอง

**4.1.1 การผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย (physical relaxation)** หมายถึง การทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ ในร่างกายได้ยืดหยุ่นอย่างเพียงพอ ทำให้ร่างกาย



และกล้ามเนื้อได้ยืดหยุ่นอย่างเต็มที่ ซึ่งจะส่งผลให้นักแสดง สามารถเคลื่อนไหวร่างกาย และใช้กล้ามเนื้อต่างๆ ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ มีปฏิริยาตอบสนองได้อย่างทันทีทันใด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กล้ามเนื้อของใบหน้า หากได้มีการยืดและคลายอย่างเต็มที่แล้ว นักแสดงก็จะสามารถใช้สีหน้าแสดงออกได้อย่างเต็มที่อีกด้วย

นอกจากนี้ การผ่อนคลายร่างกายยังเปรียบได้กับการวอร์มก่อนการออกกำลังกายนานๆ เพราะการแสดงละครเรื่องหนึ่งๆ ก็คล้ายกับเป็นการออกกำลังกาย เนื่องจากนักแสดงต้องเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เป็นเวลานานพอสมควร หากได้มีการวอร์มอย่างดีแล้ว นักแสดงก็จะสามารถใช้ร่างกายในการแสดงได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ไม่เหนื่อย ไม่ล้าง่าย รวมทั้งไม่ปวดเมื่อยหลังการแสดง แต่หากไม่ได้มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้ดีก่อนการแสดงเลย นักแสดงอาจจะรู้สึกปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลังจากการแสดงก็ได้

**4.1.2 การผ่อนคลายความตึงเครียดของจิตใจ (mind relaxation)** สำหรับการผ่อนคลายความตึงเครียดทางจิตใจ ก็เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งก่อนการแสดง ซึ่งหมายถึง การทำให้จิตใจของนักแสดงเป็นกลาง (neutral) ก่อนการแสดง ฆ่าความเครียดทิ้งปวงทิ้งไป ทำให้จิตใจของนักแสดงปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ปราศความวิตกกังวลใดๆ ซึ่งหากได้ทำดังนี้ก่อนการแสดงแล้ว ก็จะช่วยให้นักแสดงเกิดความคิดสร้างสรรค์และมีการตอบสนองอย่างทันท่วงที ทำให้การแสดงไหลลื่น น่าเชื่อ ในทางตรงกันข้าม หากไม่ได้มีการผ่อนคลายจิตใจให้กับนักแสดงก่อนการแสดง อาจจะส่งผลให้การแสดงไม่ลื่นไหลอย่างเป็นธรรมชาติ หรืออาจจะแสดงไม่ออก เพราะนักแสดงไม่สามารถสลัดความรู้สึกเกร็ง กลัว ออกไปได้ ย่อมจะส่งผลให้การแสดงนั้นขาดพลังและความดึงดูดทางการแสดงไปเสีย

**4.2 การเข้าถึงตัวละครและสถานการณ์ของตัวละคร** หมายถึง การทำความเข้าใจจักและเข้าใจชีวิตของตัวละครให้มากที่สุด เพื่อที่จะได้สวมวิญญาณเข้าเป็นตัวละคร ตามบทบาทที่ได้รับได้ ปารีชาติ จิ่งวิวัฒน์านนท์ (2539) ได้แสดงขั้นตอนการเข้าถึงตัวละครไว้โดยละเอียด ดังนี้

#### 4.2.1 ขั้นตอนการเข้าถึงตัวละคร (characterization) มีดังนี้

4.2.1.1 *อ่านบทละครให้ละเอียด* ถ้าเป็นไปได้ให้อ่านทั้งเรื่องให้จบในรวดเดียวก่อน เพื่อให้เกิดความเข้าใจในเรื่องและเกิดความประทับใจครั้งแรกกับความรู้สึกของตัวละคร การอ่านครั้งนี้เป็นการอ่านเพื่อความบันเทิงใจ

4.2.1.2 *อ่านบทละครอีกหลายรอบ* เพื่อนำไปสู่ "การวิเคราะห์บท" (script analysis) และ "การวิเคราะห์ตัวละคร" (character analysis)

4.2.1.3 ทำการตั้งคำถามเกี่ยวกับเนื้อหา และตัวละคร ให้มากๆ แล้วจึงวิเคราะห์บทและวิเคราะห์ตัวละครอย่างละเอียด

4.2.1.4 ใช้จินตนาการของคุณมองให้เห็นภาพรวมๆ ของฉากนี้ สร้างฉากในจินตนาการ แล้วเริ่มคิดว่า จะใช้อุปกรณ์ประกอบฉากอะไรบ้าง

4.2.1.5 ซ้อมละครครั้งที่หนึ่ง ให้อ่านบทไปด้วยพร้อมๆ กับลองเคลื่อนไหวไปตามความเหมาะสม พร้อมกับใช้ฉากที่คิดไว้

4.2.1.6 ซ้อมละครครั้งต่อไป ก็จะเป็นการเริ่มหาการเคลื่อนไหวที่แน่นอนลงตัว หรือที่นิยมเรียกกันว่า blocking ให้ใช้ดินสอด่จุดเอาไว้

4.2.1.7 จำบทให้ขึ้นใจ และทิ้งบทให้ได้อย่างน้อยที่สุด 1-2 อาทิตย์ก่อนวันแสดง (แต่ถ้าเป็นบทโทรทัศน์คุณจะไม่ค่อยมีเวลาท่องบทนานขนาดนี้ คุณจะต้องจำบทก่อนถ่ายทำเพียงไม่กี่นาที)

4.2.1.8 ลองซ้อมดูกับสิ่งของเครื่องใช้ในฉาก (props) ให้คล่องจนรู้สึกว่าคุณตัวละครกำลังดำเนินชีวิตอยู่ในฉากจริงๆ

#### 4.2.2 ขั้นตอนในการวิเคราะห์บท (script analysis)

4.2.2.1 อ่านบทเป็นครั้งที่ 2,3,4,... จนกว่าจะสามารถตอบคำถามในตารางที่ 4.1 ได้

4.2.2.2 บทละครเรื่องนี้เป็นบทละครแนวไหน realism, surrealism กลอน บทแปล ฯลฯ

4.2.2.3 ตัวละครเหล่านี้อยู่ใน "โลก" ของละครแบบใด ในโลกของละครนี้มีวัฒนธรรม, ความเชื่อ, เศรษฐกิจ และสถานะแวดล้อมในสังคมเป็นอย่างไร theme ของเรื่องคืออะไร

4.2.2.4 ผู้ประพันธ์บท (script writer หรือ playwright) มีจุดมุ่งหมายที่ต้องการจะสื่อความคิดอะไรต่อผู้ชม ความคิดในละครเรื่องหนึ่งๆ อาจมีได้มากมาย แต่ความคิดแก่น หรือ theme จะมีอยู่หนึ่งความคิด ความคิดแก่นที่ว่านี้ก็คือ **สัญธรรมที่เป็นสากล** ที่ผู้ประพันธ์ต้องการสะท้อนให้คนดูตระหนักและเกิดความสะเทือนอารมณ์ หรือเกิดความปลื้มปิติเมื่อได้เข้าใจสัญธรรมนั้น

4.2.2.5 ในบทนั้น มีความหมายแฝง (subtext) ซ่อนเร้นอยู่หรือไม่ ถ้ามีคืออะไรบ้าง

## คำถามเพื่อการเข้าถึงตัวละคร

1. ฉันคือใคร	2. ฉันอยู่ที่ไหน
3. ความสัมพันธ์ของตัวฉันต่อสถานที่นี้	4. ขณะนี้เป็นเวลาอะไร
5. สภาพแวดล้อมใดที่มีผลต่อตัวฉัน (กลิ่น ความมืด ฯลฯ)	6. ในอดีตฉันได้มีการติดต่อ หรือมีความสัมพันธ์ต่อสถานที่นี้อย่างไร
7. มีสิ่งของใดที่น่าสนใจสำหรับตัวฉัน (เพราะอะไร)	8. สิ่งนั้นทำให้ฉันพอใจ หรือไม่พอใจ
9. ฉันใช้สิ่งของนั้นด้วยความนับถือหรือไม่	10. ฉันทดลองใช้ หรือใช้สิ่งของนั้นหรือไม่
11. มีใครอยู่กับฉันที่นี่ หรือฉันกำลังรอคอยใครอยู่	12. ความสัมพันธ์ระหว่างฉันกับพวกเขาเป็นอย่างไร ในอดีตเรามีการติดต่อกันอย่างไร
13. ฉันรู้อะไรเกี่ยวกับพวกเขา ( รู้จักเป็นการส่วนตัว ชื่อเสียงที่ได้ยินเล่าลือมา )	14. ฉันมีความสัมพันธ์ หรือมีความรู้สึกแตกต่างไปกับผู้คนหลากหลายอย่างไร
15. ฉันคาดหวังให้พวกเขาทำอะไร	16. ฉันคิดว่าผู้อื่นต้องการอะไรจากฉัน
17. ผู้อื่นคิดอย่างไรกับฉัน	18. เขารู้หรือไม่ว่าฉันต้องการอะไร และต้องการมากน้อยเพียงใด
19. ฉันรู้หรือไม่ว่าฉันมีผลกระทบต่อพวกเขาอย่างไร	20. ความรู้นี้ (ผลกระทบต่อฉันที่มีผลกระทบต่อพวกเขา) มีผลต่อพฤติกรรมของฉันหรือไม่
21. มีอะไรเกิดขึ้นก่อนหน้าสิ่งนั้น มีผลต่อฉันเป็นอย่างไร ทางร่างกาย และจิตใจ	22. ฉันต้องการอะไร ฉันมุ่งหวังสิ่งใด
23. อุปสรรคของฉันคืออะไร	24. อุปสรรคนั้นมาจากตัวฉันเอง หรือจากผู้คน หรือสิ่งแวดล้อม
25. จุดประสงค์ของฉันหรืออุปสรรคของฉันมีการเปลี่ยนแปลงไปบ้างหรือไม่	26. ฉันได้แยกจุดประสงค์ออกเป็นหน่วยย่อยในแต่ละ beat หรือไม่
27. ความคาดหวังในการที่จะได้รับสิ่งที่ฉันเปลี่ยนแปลงไปบ้างหรือไม่	28. ฉันค้นพบอะไรใหม่ๆบ้างไหม
29. สิ่งใหม่ๆที่ฉันเรียนรู้ทำให้ฉันเปลี่ยนแปลงไปในทางใดบ้างไหม	30. เหตุใดฉันจึงอยากได้สิ่งนั้น สิ่งนี้

ตารางที่ 4.2 คำถามเพื่อการเข้าถึงตัวละคร

**คำถามเพื่อเข้าถึงตัวละคร**

31. ฉันจะทำอย่างไรเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการ	32. ฉันคิดจะทำอย่างไร แต่ไม่ได้ทำ เพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ เหตุใดจึงไม่ทำ
33. มีหลักเกณฑ์อะไรที่จะพิจารณาว่าฉันทำสำเร็จ	34. การกระทำของฉันมีผลต่อตัวฉัน หรือความเชื่อมั่นในตนเองของฉันอย่างไร
35. มีเรื่องทางจริยธรรมเข้ามาเกี่ยวข้องหรือไม่	36. ฉันรู้สึกพอใจ หรือไม่พอใจตัวเอง
37. ฉันรู้สึกอย่างไรต่อผู้อื่น และฉันต้องการอะไรจากผู้อื่น	38. ฉันอยากให้ผู้อื่นคิด หรือรู้สึกอย่างไรกับตัวฉัน
39. เหตุใดฉันจึงมีพฤติกรรมต่อผู้อื่นอย่างที่ฉันเป็น	40. มีความลับใดที่ฉันรู้แต่เขาไม่รู้
41. ฉันพูดความจริงมากน้อยเพียงใด ฉันพูดกลบเกลื่อนเพียงใด	42. อะไรที่ฉันไม่ได้เปิดเผยออกมา
43. ฉันสามารถแสดงความคิดเห็นหรือแสดงความรู้สึกภายในได้ดีเพียงใด	44. ฉันจะทำอะไรถ้าหากว่าขณะนี้ฉันอยู่คนเดียว และเหตุการณ์นี้ไม่ได้เกิดขึ้น
45. เหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมาฉันเป็นเช่นไร และในฐานะนักแสดง ฉันจะใช้เทคนิคการ improvise มาช่วยให้เข้าใจความเป็นไปในอดีตที่มีผลมาถึงปัจจุบันอย่างไร	46. ในฐานะที่เป็นตัวละครนี้ ฉันมีความทรงจำเกี่ยวกับอดีตอย่างไร
47. ฉันมีจินตนาการอย่างไร	48. ฉันมีโครงการอะไรในอนาคต ฉันต้องการให้อะไรเกิดขึ้นทันที หรือเกิดขึ้นในวันพรุ่งนี้ อาทิตย์หน้า เดือนหน้า หรือปีหนึ่งจากนี้
49. ตัวละครที่ฉันแสดงนี้ใช้ร่างกายอย่างไร	50. ฉันคิดอย่างไรกับรูปร่างหน้าตาของฉัน
51. อุปนิสัยของฉันเป็นอย่างไร กิจกรรมประจำวันของฉันเป็นอย่างไร	52. อุปนิสัยของฉันเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ ผู้คน และสิ่งแวดล้อมหรือไม่

ตารางที่ 4.2 คำถามเพื่อการเข้าถึงตัวละคร (ต่อ)

### คำถามเพื่อเข้าถึงตัวละคร

53. ตัวละครที่ฉันแสดงนี้มีชื่อของใช้ส่วนตัวติดตัวไปตามที่ต่างๆหรือไม่ (ตรวจดูใน กระเป๋าของใช้ เช่น หวี นาฬิกา กระเป๋า)	54. ฉันใช้ของใช้ต่างๆในลักษณะที่เป็นเฉพาะตัวหรือไม่
55. ฉันให้ความสนใจกับการแต่งตัวมากน้อยเพียงใด	56. การแต่งตัวของฉันแสดงความเป็นตัวของตัวเองของฉันมากน้อยเพียงใด
57. ฉันสนใจแต่งตัวเช่นนั้น เพื่อจุดประสงค์บางอย่างหรือเปล่า	58. ฉันรู้สึกสบายๆที่ได้สวมใส่เสื้อผ้าเช่นนั้นหรือไม่
59. ความรู้สึกต่างๆ เช่น ความหวัง ความฝัน ความกลัว ความหงุดหงิด รำคาญ เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆในละคร และต่อเนื่องกันไปตลอดเรื่องหรือไม่	60. การอบรมเลี้ยงดู การศึกษา หรือการขาดการศึกษามีผลอย่างไรต่อตัวละครที่ฉัน เป็น
61. ฉันจะไปสังเกตผู้คนที่มีความคล้ายคลึงกับตัวละครที่ฉันเป็นได้อย่างไร	62. ฉันได้ค้นคว้าอ่านคำวิจารณ์ ฯลฯ ที่มีความเกี่ยวข้องกับบทละครที่ฉันแสดงเพียงพอหรือยัง แต่อย่าไปชมการแสดงละครเรื่องเดียวกันในขณะที่จะแสดงเรื่องนั้นๆ
63. ผู้ประพันธ์พยายามจะบอกอะไรสรุปเป็นประโยคเดียวที่ชัดเจนเพียงประโยคเดียว เพื่อทำความเข้าใจกับตัวเอง	

ตารางที่ 4.2 คำถามเพื่อการเข้าถึงตัวละคร (ต่อ)

#### 4.2.3 ขั้นตอนในการวิเคราะห์ตัวละคร (character analysis) ตอบคำถาม

ต่อไปนี้เป็นเมื่อต้องการวิเคราะห์ตัวละครที่คุณได้รับบทให้แสดง

4.2.3.1 *ตัวละครนี้คือใคร* (ประวัติส่วนตัว เช่น พื้นฐานครอบครัว, ชีวิตวัยเด็ก, การศึกษา, เพื่อนฝูง, สภาพการสมรส, อาชีพ, งานอดิเรก, รสนิยมส่วนตัว)

4.2.3.2 *รู้จักตัวละครนี้ดีแค่ไหน* โดยแบ่งเป็น

- ลักษณะภายใน (สติปัญญา, ความเชื่อทางศาสนา, สุขภาพจิต, อารมณ์, ความคิดสร้างสรรค์, เหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงชีวิต)

▪ ลักษณะภายนอก (ท่าทางการยืน, เดิน, นั่ง, ลักษณะกายภาคเฉพาะตัว, ลักษณะการพูด, น้ำเสียง, การแต่งกาย, มารยาท เป็นต้น )

4.2.3.3 ในบทละครทั้งเรื่องนี้ตัวละครตัวนี้ต้องการอะไรมากที่สุด (*super objective*) ในฉากที่แสดงนี้ต้องการอะไรมากที่สุด (*immediate objective*) หรือความต้องการย่อย ให้ตอบโดยเริ่มรูปประโยคว่า ฉันต้องการที่จะกระทำ (.....)

4.2.3.4 อะไรคืออุปสรรคของตัวละครตัวนี้ (*obstacle*) สภาวะทางครอบครัว, เงื่อนไขทางวัฒนธรรม, ความเชื่อ, สภาพการเงิน, การกระทำของตัวละครอีกตัวหนึ่ง เป็นต้น )

4.2.3.5 ตัวละครตัวนี้จะเอาชนะอุปสรรค โดยใช้กลยุทธ์ (*tactics*) ไบบ้าง

**4.3 การพัฒนาทักษะในการแสดง** ก่อนจะทำกับการแสดงได้ ผู้กำกับควรจะรู้ว่าการแสดงที่ดีประกอบด้วยอะไรบ้าง และมีบรรทัดฐานในการมองอย่างไร จากนั้นผู้กำกับจึงจะสามารถพัฒนาทักษะทางการแสดงของนักแสดงได้ ซึ่งในหัวข้อนี้ ผู้เขียนจะขอแนะนำผู้กำกับไปทำความเข้าใจกับ องค์ประกอบของการแสดง (*Element of an Action*) ตามทฤษฎีของบิดาของการแสดงของโลก สตานิสลาฟสกี (*Stanislavski*)<sup>\*</sup> ดังนี้

**องค์ประกอบของการแสดง (*Element of an Action*)** เป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับนักแสดงที่จะนำเสนอความจริง ความสมเหตุสมผลในการแสดง และการกระทำที่แสดงออกมาเป็นรูปธรรม ดังนั้น ผู้กำกับการแสดงจึงควรทำความเข้าใจสิ่งเหล่านี้เป็นอย่างดี เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนานักแสดงให้แสดงอย่างแนบเนียน น่าเชื่อถือ สมจริง และเป็นธรรมชาติที่สุด โซเนีย มัวร์ (*Sonia Moore*) (1984, หน้า 25-45) ได้สรุปองค์ประกอบของการแสดง ซึ่งมีรากฐานมาจากทฤษฎีทางการแสดง “เดอะเม็ธอด” (*The Method*) ของสตานิสลาฟสกี ไว้จำนวน 9 ข้อ ดังต่อไปนี้

4.3.1 **Magic If (มนต์สมมติ)** สตานิสลาฟสกีไม่ได้ให้นักแสดงเชื่ออย่างบริสุทธิ์ใจว่าเขาอยู่ในสถานการณ์นั้นๆ จริงๆ บนเวที แต่ต้องเชื่อถึง ความเป็นไปได้ ของเหตุการณ์นั้นๆ นักแสดงต้องตอบคำถามว่า “ฉันจะทำอย่างไร ถ้าฉันอยู่ในสถานะของโกโบริ” เป็นต้น “มนต์

<sup>\*</sup> คอนสแตนติน สตานิสลาฟสกี (*Constantin Stanislavski*, 1865-1938) เป็นทั้งผู้กำกับการแสดง นักแสดง และครูสอนการแสดงผู้มีชื่อเสียงชาวรัสเซีย เป็นคนแรกที่นำเสนอ “ความจริงภายใน” (*inner realism*) ในการแสดง เขาได้เขียนหนังสือที่สำคัญเกี่ยวกับหลักการแสดงไว้ 3 เล่ม ได้แก่ *An Actor Prepares*, *Building a Character* และ *Creating a Role* (เสานุช ภาวนิชย์, 2535, หน้า 46)

สมมติ” จะช่วยเปลี่ยนเป้าหมายของตัวละครมาเป็นเป้าหมายของตน (นักแสดง) และเมื่อเข้าใจถึงเป้าหมายและความต้องการของตัวละครแล้วนักแสดงก็จะสามารถแสดงออกมาเป็นการกระทำได้ โดยเข้าใจความต้องการนั้นๆ (ซึ่งจะถูกกระตุ้นให้แสดงออกไปเอง ทั้งภายนอกและภายใน)

การสมมติจะช่วยนำนักแสดงไปสู่การจินตนาการถึงสภาพแวดล้อมต่างๆ (อย่างที่ตัวละครกำลังประสบ) ได้ นักแสดงไม่จำเป็นต้องเชื่อมั่น 100 % ว่าตนคือคนนั้นๆ อยู่ในสถานการณ์นั้นๆ จริง แต่เป็นเพียงการสมมติขึ้น มันไม่ได้มีจริงๆ เช่นนั้น แต่นักแสดงเพียงจะต้องปรับ (และทำความเข้าใจ) ปัญหาของตัวละคร มาเป็นปัญหาของตัวเองให้ได้ การปรับนี้จะช่วยให้นักแสดงสามารถแก้ปัญหาอย่างตัวละครได้อย่างเป็นธรรมชาติ ทั้งภายในจิตใจและจากการกระทำที่แสดงออกมา การสมมตินี้เป็นแรงกระตุ้นที่ทรงพลังซึ่งจะทำให้นักแสดงจินตนาการคิด และกระทำสิ่งใดๆ ได้คุณสมบัติสมผล น่าเชื่อ รวมทั้งมีอารมณ์ความรู้สึกได้อย่างที่ตัวละครเป็นเลยที่เดียว

**4.3.2 Given circumstance (สถานการณ์แวดล้อมที่กำหนดให้)** จะรวมไปถึงโครงเรื่อง, ช่วงเวลา / ยุคสมัย (ของเรื่อง), สถานภาพของชีวิต, การตีความ (ของทั้งผู้กำกับและของนักแสดง), ฉาก, อุปกรณ์ประกอบฉาก, แสง, เสียง ฯลฯ นักแสดงต้องเข้าใจว่าตัวละครจะแสดงการกระทำใดๆ ออกมา ขึ้นอยู่กับสภาพที่หล่อหลอมให้มาเป็นเขา ทั้งนี้ นักแสดงต้องคุ้นเคยจริงๆ กับสิ่งแวดล้อมทั้งหมดในการแสดง และทำให้ตัวเองกลายเป็นส่วนหนึ่งของมันให้ได้ ดังนั้นนักแสดงจะต้องศึกษาเรื่องที่จะเล่น เหตุการณ์ และสถานการณ์แวดล้อมที่กำหนดให้ (Given Circumstance) อย่างดี นักแสดงจึงสามารถที่จะเลือก action ที่จะเล่นได้ ซึ่ง action นั้นๆ รวมไปถึงอารมณ์และประสบการณ์ภายในด้วย

**4.3.3 Imagination (จินตนาการ)** จินตนาการนับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักแสดงในการจะนำเสนอ เรื่องราว ของละครให้มีศิลปะ นักแสดงจะต้องใช้จินตนาการได้อย่างเหมาะสม จินตนาการนี้ไม่ควรมียุคคงที่ตายตัว แต่ควรมีระดับที่พัฒนาขึ้นไปเรื่อยๆ และต้องชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ นักแสดงต้องสังเกตผู้คนและพฤติกรรมของพวกเขา พยายามทำความเข้าใจ “จิตใจ” ของเขา มองว่าสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัวเขาเป็นอย่างไร และ “เปรียบเทียบ” ว่าถ้าเราเป็นเขา (ตัวละคร) และจินตนาการให้ได้เป็นภาพที่จะเกิดขึ้นภายในจิตใจของตัวละครให้ได้

โดยปกติในบทละคร ผู้เขียนจะไม่ค่อยยกกล่าวถึงอดีต หรืออนาคตของตัวละครเท่าไรนัก และมักจะข้ามรายละเอียดของปัจจุบันไปด้วย (นั่นคือสาเหตุให้นักแสดงต้องทำการวิเคราะห์บทบาทตัวเอง) นักแสดงจะต้องเติมเต็มส่วนต่างๆ ในประวัติของตัวละครนั้นๆ ตั้งแต่ต้นจนจบ เพราะการได้

รู้ว่าตัวละครนั้นๆ เติบโต หรือพัฒนาไปอย่างไร จะทำให้นักแสดงแสดงออกถึงพฤติกรรมในปัจจุบันของตัวละครได้ชัดเจนยิ่งขึ้น และทำให้ตัวละครมีมิติในบทบาทมากยิ่งขึ้นอีกด้วย

เมื่อนักแสดงตีความบทบาท และมองหาความหมายที่ซ่อนอยู่ภายใต้คำพูด (subtext) ของตัวละครได้แล้ว เราจำเป็นต้องอาศัยจินตนาการที่ชัดเจนช่วยนำสิ่งเหล่านั้นออกมาเวลาแสดง บทพูดที่ผู้ประพันธ์เขียนขึ้นจะปราศจากชีวิตไปในทันทีถ้านักแสดงไม่นำมาวิเคราะห์ และแสดงออกให้เห็นถึงความหมายที่ผู้เขียนต้องการสื่อ ยกตัวอย่างเช่น คำพูดว่า “ผมปวดหัว” สามารถตีความได้หลากหลาย มันอาจหมายถึง ความรู้สึกกังวลถึงอาการป่วยก็ได้, หรือผู้พูดอาจใช้เพื่อบอกเป็นนัยให้คนฟังกลับไปได้แล้ว ก็ได้, หรืออาจเป็นการพูดเพื่อเรียกร้องความสนใจให้คู่สนทนา ยังอยู่ต่อก็ได้ เป็นต้น

นอกจากนี้ ท่าทางและร่างกายของนักแสดง จะเป็นตัวช่วยขยายความหมายของคำได้เป็นอย่างดี ไม่ใช่แค่ “คำพูด” ถ้านักแสดงรู้ว่าความหมายที่ซ่อนอยู่ใต้คำพูดของเขานั้นคืออะไร เขาก็จะสามารถแสดงออกมาได้อย่างน่าสนใจ ทั้งจากน้ำเสียง ภาษากาย สีหน้า หรือท่าทางต่างๆ ทุกๆ การเคลื่อนไหวที่บนเวที เป็นผลมาจากการใช้จินตนาการอย่างชัดเจนที่สุด ทุกสิ่งทุกอย่างที่จินตนาการขึ้นมาจะต้องถูกต้อง มีเหตุมีผลสนับสนุน และต้องรู้ว่าตัวละครที่เราแสดงคือใคร? เหตุการณ์และฉากที่เราจินตนาการเกิดขึ้นเมื่อใด? ที่ไหน? อย่างไร? และเพื่ออะไร? ทั้งหมดนี้เอง จะช่วยให้นักแสดงสร้างภาพที่เที่ยงตรงของชีวิตออกมาได้ ดังนั้น การสร้างจินตภาพที่ชัดเจน จะช่วยให้นักแสดง แสดงออกมาได้อย่างเป็นธรรมชาติ และแสดงออกมาได้โดยอัตโนมัติ – และนี่ก็คือหัวใจของการสร้างอารมณ์ของตัวละครนั่นเอง

**4.3.4 Concentration of Attention (สมาธิกับจุดที่ตัวละครสนใจ)** สแตน-สลาฟก็ ระบุว่า นักแสดงจะต้องสมาธิกับสิ่งที่เขาสนใจบนเวที (ไม่ว่าจะเป็นคน, วัตถุ, หรือเหตุการณ์) ต้องสมาธิกับสิ่งเหล่านั้นให้มากเพื่อชดเชยองค์ประกอบต่างๆ บนเวที ที่มาดึงความสนใจไป (องค์ประกอบที่ทำให้ใจของนักแสดงไม่อยู่กับเนื้อกับตัว) องค์ประกอบที่ว่าก็ได้แก่ แสง สี เสียง ฉาก รวมถึง “คนดู” นอกจากนี้สแตนสลาฟก็ยังเชื่อว่า ขณะที่แสดงอยู่นักแสดงก็ต้องไม่ทำเป็นลืมไปว่ามีคนดูอยู่ด้วย เพราะถ้านักแสดงคิดว่าตัวเองอยู่คนเดียว เขาก็จะมองไม่เห็น และไม่ได้ยินเสียงจากผู้ชมเลย ก็จะเป็นการขัดต่อศิลปะของการแสดงละครเวทีไป เพราะการแสดงละครเวที “ผู้ชม” ถือเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่จะช่วยสร้างสรรคงานแสดงของเขา (ละครเวทีมีความเป็นมหรรพ, เป็นการสื่อสารแบบ two-way communication, ได้รับ feedback หรือปฏิกิริยาจากผู้ชมได้ทันที --- ผู้แสดงและผู้ชมจึงเหมือนจะต้องมีปฏิริยาโต้ตอบกันอยู่ในที่)



ผู้แสดงจึงจำเป็นต้องระลึกถึงว่ามีคนดูเราอยู่ โดยใช้ความรู้สึกตัวระลึกถึงคนดูเพียง 5% ของความรู้สึกตัวทั้งหมด ที่เหลืออีก 95% ให้นักแสดงพุ่งสมาธิไปที่สิ่งที่ตัวละครสนใจบนเวที (Character's attention) การแยกคนดูเอาไว้เสียหนึ่งของความรู้สึก (อย่าให้คนดูมาวุ่นวายกับสมองของเรา) เพื่อให้แสดงได้โดยไม่รู้สึกกลัว หรือพะวงว่ามีคนกำลังดูอยู่ เพราะเมื่อพะวงแล้วนักแสดงก็มักจะปล่อยใจให้คนดูเข้ามาขัดสมาธิได้ นักแสดงที่มักรู้ตัวอยู่เสมอว่ามีคนดูอยู่ (self-center) ก็จะมีทางออกที่ต่างๆ กันไป ไม่ว่าจะเป็น ขาสั่น มือไม่เกร็ง ยืนโยกตัว หลบตาต่ำ หรือทำตาลอยตลอดเวลาโดยไม่มีเหตุผล เป็นต้น นอกจากนี้ ในกรณีที่ผู้แสดงได้รับการฝึกฝนจนผ่านขั้นของความเกร็งไปแล้ว แต่ยังคงรู้สึกตัวเองอยู่ขณะแสดง ซึ่งเป็นความรู้สึกตัวอย่างซับซ้อนขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง ก็อาจทำให้เกิดการแสดงเพื่อเอาใจคนดู หรือแสดงให้คนดูรู้สึกชอบการแสดงของตน นักแสดงประเภทนี้ก็มักจะแสดงแบบ เอ็นดูตัวเอง ห่วงสวย ห่วงหล่อ เช่น อาจทำหน้าตาให้น่ารัก หรือแสดงทำน่าสงสารเกินกว่าบทบาทที่ตัวเองได้รับ เป็นต้น

สตานิสลาฟสกีกล่าวว่า เป็นไปได้ที่เราจะอยู่บนเวทีโดยละทิ้งความกังวล ความกลัว การถูกกวนใจใดๆ ด้วยองค์ประกอบบนเวที และปล่อยใจให้สบายไปกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า แต่ก็ยังต้องรู้ตัวว่ามีคนดูกำลังดูเราอยู่ เขาเรียกสิ่งนี้ว่า public solitude หรือ “การเป็นตัวของตัวเองได้ท่ามกลางที่สาธารณะ” บนเวทีนั้น นักแสดงต้องเรียนรู้ที่จะ มองเห็น (เหมือนกับเพิ่งเห็นครั้งแรก) ได้ยิน (เหมือนกับเพิ่งได้ยินครั้งแรก) คิด (เหมือนกับเพิ่งคิดครั้งแรก) จริงอยู่ว่าสิ่งที่นักแสดงเห็นบนเวทีนั้น เขาไม่ได้เห็นเป็นครั้งแรก แต่มีการฝึกซ้อมหลายต่อหลายครั้ง (ยิ่งซ้อมมาก ก็อาจจะทำลายความ “สด” ของการแสดงไป แต่หากไม่ซ้อมเลย นักแสดงก็ไม่อาจแสดงได้อย่างมั่นใจ) ดังนั้นนักแสดงส่วนใหญ่จึงมักเห็น ได้ยิน หรือคิด ล่วงหน้าก่อนแล้ว (anticipate) หรือไม่กี่เสี้ยว ทำเป็นเห็น ได้ยิน หรือแม้แต่คิด (fake) สตานิสลาฟสกีจึงให้หลักว่า เราอาจเห็น ได้ยิน หรือคิด ไม่ได้จริงๆ บนเวที แต่เราสามารถทำให้เท่าของจริงได้ พูดยังฟังเข้าใจง่ายก็คือทำได้แบบเนียนนั่นเอง

นักแสดงสามารถทำให้ตัวเองมองเห็นสิ่งต่างๆ บนเวทีได้จริงๆ เช่น แจกกัน รูปภาพ หนังสือ แหวน ฯลฯ โดยการสร้างจินตนาการรายละเอียดโดยรอบ ตอบคำถามให้ได้ว่ารายละเอียดเหล่านั้นสร้างความสนใจให้กับเราได้อย่างไร ยิ่งถ้านักแสดงฝึกการทำสมาธิให้มากๆ ก็จะสมาธิกับจุดสนใจบนเวทีได้ง่ายขึ้นโดยอัตโนมัติ ถือว่าเป็น “ธรรมชาติที่ 2” (second nature) สำหรับเรานั้นเอง ดังนั้น ทุกๆ การกระทำบนเวที จำเป็นต้องใช้สมาธิ แม้ในชีวิตจริงก็ต้องใช้ สตานิสลาฟสกีจึงแนะนำวิธีการสร้างสมาธิไว้ด้วย “วงจรของความสนใจ” (Circles of attention) ดังนี้

1. วงจรรระดับเล็ก คือ พื้นที่เล็กๆ บนเวที ประมาณโต๊ะตัวหนึ่ง ข้าวของบนนั้น สังเกตวัตถุทั้งหมดบนนั้น

2. วงจรรระดับกลาง คือ พื้นที่ๆ กว้างขึ้นมารวมถึงกลุ่มคน กลุ่มเพอร์นิเจอร์ นักแสดงควรสังเกตไปซ้ำๆ เห็นแต่ละอย่างจริงๆ ไม่เปลี่ยนจุดสังเกตดับพลัน โดยที่ยังไม่เห็นจริง

3. วงจรรระดับใหญ่ คือ ทุกๆ อย่างที่เห็นบนเวที (จะเห็นว่า ยิ่งใหญ่จะยิ่งยาก)

วิธีการคือลองฝึกสมาธิจากเล็ก ไปกลาง และไปที่ใหญ่ สิ่งที่เราควรระวังก็คือเราจะต้องสมาธิให้ถูกที่ กล่าวคือ สมาธิอยู่กับเรื่อง และเหตุการณ์ที่อยู่ข้างหน้า ไม่ใช่สมาธิกับการแสดง (อ่านเพิ่มเติมได้จาก ศิลปะของการแสดง (ละครสมัยใหม่) ของ สดใส พันธุ์โกมล)

**4.3.5 Truth and Belief (ความจริงภายในและความเชื่อ)** ความจริงบนเวทียากกว่าความจริงในชีวิตมาก เพราะบนเวทีไม่มีความจริง จริงๆ มีแต่ความจริงที่ถูกสร้างขึ้น การมีความจริงบนเวทีไม่ใช่ว่านักแสดงจะต้องสะกดจิตตัวเองให้กลายเป็นตัวละครตัวนั้นไปจริงๆ หรือวิปลาส บ้าบอไปตามตัวละครตัวนั้นจริงๆ “เชื่อ” หมายถึง การที่นักแสดงปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ หรือบุคคลต่างๆ ราวกับเขาเป็นอย่างนั้นจริงๆ (อย่างที่นักแสดงต้องการให้คนดูเชื่อว่าตนเป็น) ยกตัวอย่างเช่น นักแสดงรู้ว่า ตัวแสดงอีกตัวไม่ใช่พ่อของตนอย่างแน่นอน แต่เขาสามารถปฏิบัติดังเช่นปฏิบัติต่อพ่อได้จริงๆ --- นั่นคือการแสดง

การแสดงด้วยท่าทางทางกายภาพ (physical action) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบทที่เข้มข้น เศร้าโศก รุนแรง นักแสดงมีแนวโน้มที่จะแสดงเกินจริง (over-action) ได้ง่าย และมักจะบังคับตัวเองให้มีอารมณ์ต่างๆ (แต่ตามทฤษฎีแล้ว อารมณ์ที่แท้จริงจะไม่อาจเกิดขึ้นได้เลยหากมีการบังคับควบคุม) แต่การแสดงที่มี “ความจริง” จะออกมาอย่างเชื่อมโยงกันระหว่าง ร่างกาย (การแสดงออกทางกายภาพ) และด้านจิตวิทยา กล่าวคือ ถ้านักแสดงสามารถทำทุกอย่างที่เป็นจริงและเชื่อได้มากที่สุดแล้ว ทุกอย่างจะเชื่อมโยงกันออกมาในการกระทำ ทั้งกาย วาจา ใจ

**4.3.6 Communion (การสื่อสารปฏิสัมพันธ์)** การจะแสดงให้ “สื่อความหมาย” ไปยังผู้ชม และ ดูแล้วเข้าใจได้สมเหตุสมผลนั้น ผู้แสดงจะต้องสื่อสารกับผู้ชมของเขาผ่านการสื่อสารกับตัวละครอื่นๆ บนเวที สแตนนิสลาฟสกี กล่าวว่า นักแสดงจะสื่อสารกับผู้ชมของเขาได้ (ยกเว้นการแสดงบางประเภท เช่น ตลกคาเฟ่) ก็ต่อเมื่อเขาทำการสื่อสารกับตัวละครอื่นๆ ในเรื่องได้โดยไม่ติดขัด เมื่อใดก็ตามที่เขาหลุดการสื่อสารกับตัวละครอื่น (หลุดออกจากเรื่อง) ก็คือเมื่อนั้นเขาหลุดออกจากการสื่อสารระหว่างเขากับผู้ชมด้วยเช่นกัน (ผู้ชมก็ไม่ว่าเขาทำอะไรอยู่บนเวที)

ในชีวิตประจำวันพฤติกรรมของมนุษย์เราก็ล้วนเป็นปฏิกริยา หรือปฏิสัมพันธ์ต่อสิ่งๆ รอบๆ ของเราทั้งสิ้น เราปฏิบัติและแสดงออกกับสิ่งต่างกัน แตกต่างกันไป เช่น เราจะทำ

ตัวเป็นกันเองกับเพื่อนคนหนึ่ง หรืออาจจะทำเียนชากับเพื่อนอีกคนก็ได้ ขึ้นอยู่กับว่าเรารู้สึกอย่างไรกับพวกเขา การจะมีปฏิสัมพันธ์กับอะไรก็ตามได้อย่างน่าเชื่อ เราก็จะต้องกลับไปใช้มนต์สมมติที่ได้กล่าวมาแล้ว ถ้าเราเชื่อว่าเราเป็นใคร คิดยังไง เราก็จะทำอย่างเขาคอนนั้นเอง การแสดงอย่างมีปฏิสัมพันธ์ เรียกอีกอย่างว่า มีการรับ – ส่ง กันและกัน

**4.3.7 Adaptation (การปรับตัว)** การปรับตัว หมายถึงการที่ตัวละครเลือกที่จะกระทำสิ่งใดๆ เพื่อพยายามเอาชนะอุปสรรค เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ การปรับตัวไม่ใช่การตอบคำถามที่ว่า “ฉันจะทำอะไร” และ “ฉันจะไปทำไม” แต่การปรับตัวจะตอบคำถามว่า “ฉันจะอย่างไร” ต่างหาก ตัวละครแต่ละตัวจะมีการปรับตัวที่แตกต่างกัน แม้ว่าอาจจะมีเป้าหมายเหมือนกัน แต่การปรับตัวจะทำให้นักแสดงเห็นการกระทำของตัวละครที่ต่างกันออกไป ยกตัวอย่างเช่น ตัวละครหนุ่มหน้าซื่อจากบ้านนา มาหลงรักแม่สาวชาวกรุง เขาต้องการความรักจากเธอ จึงใช้วิธีเข้าไปจีบและชวนคุยแบบซื่อๆ เอาผักเอาปลาามาฝาก ตรงกันข้ามกับตัวละครหนุ่มนักเรียนนอก ที่หลงรักผู้หญิงคนเดียวกัน เขาใช้วิธีแยบยล ทำตัวลึกลับส่งดอกไม้และการ์ดมาให้โดยไม่ให้ผู้หญิงรู้ว่าเขาคือใคร เป็นต้น

การปรับตัวเปรียบได้กับเป็นกลยุทธ์ (tactic) ของตัวละครนั่นเอง ตัวละครมีความต้องการ (objective) สิ่งเดียวกัน มีแรงจูงใจ (motivation) คล้ายๆ กัน แต่อาจจะใช้การปรับตัวหรือกลยุทธ์ที่แตกต่างกัน และสิ่งนี้จะทำให้การแสดงนั้นน่าสนใจ คนดูจะได้เห็นว่าคนแต่ละประเภทหรือตัวละครแต่ละตัว คิด และแสดงออกได้แตกต่างกัน เหมือนคนจริงๆ

**4.3.8 Tempo – Rhythm (จังหวะและลีลาหรือท่วงทำนอง)** ในชีวิตของเราทุกๆนาที่ จะมีจังหวะช้า เร็ว (speed) และยังมีท่วงทำนองหรือลีลาในการกระทำ (หมายถึงความเข้มข้นของการกระทำ) ที่แตกต่างกัน ในตัวของเราก็มีจังหวะอยู่ตลอดเวลา นั่นก็คือจังหวะของการเต้นของหัวใจ ที่ไม่เท่ากันในแต่ละเวลา แต่จะความรู้สึก ขณะเดียวกันความเบาตึง (ซึ่งก็เปรียบได้กับลีลา หรือท่วงทำนอง) ก็ยังไม่เท่ากันด้วย ส่วนจังหวะภายนอกก็มีอยู่ตลอดเวลาด้วยเช่นกัน ยกตัวอย่างเช่น เราฟังเพลงคลาสสิก ก็จะมีจังหวะและท่วงทำนองต่างกับเสียงไซเรน เรามองภาพวิสวยๆ กับภาพอุบัติเหตุรถชนต่อหน้า จังหวะและท่วงทำนองก็ต้องแตกต่างทุกๆ action บนเวที จึงมีความแตกต่างของจังหวะ และความเข้มข้น (ท่วงทำนอง – ลีลา) ความจริง (Truth) ในการแสดงจะหายไปทันทีถ้านักแสดงแสดงด้วยจังหวะที่เร็วไป หรือช้าไป การมองหาอุปสรรคของการกระทำนั้นๆ ก็เป็นการช่วยให้จังหวะการแสดงต่างกันออกไป จังหวะเปลี่ยนถ้าอุปสรรคเปลี่ยน ความเข้มข้นของการกระทำก็เปลี่ยน ดังนั้นจังหวะและท่วงทำนองในการกระทำจึงเป็นตัวสะท้อนให้เห็นความรู้สึกข้างในของตัวละครในการกระทำนั้นๆ

จังหวะ – ท่วงทำนอง จะเป็นลักษณะส่วนตัวของแต่ละบุคคล นักแสดงจึงต้องหาจังหวะที่ถูกต้องของตัวละครตัวนั้นๆ ที่ตนเองเล่น (character) ถ้าแสดงจังหวะที่ผิด หรือไม่สมดุลระหว่างคู่แสดงทั้งตนเองและคนคู่ก็จะไม่เชื่อในสิ่งที่ตัวละครพูดหรือกระทำ

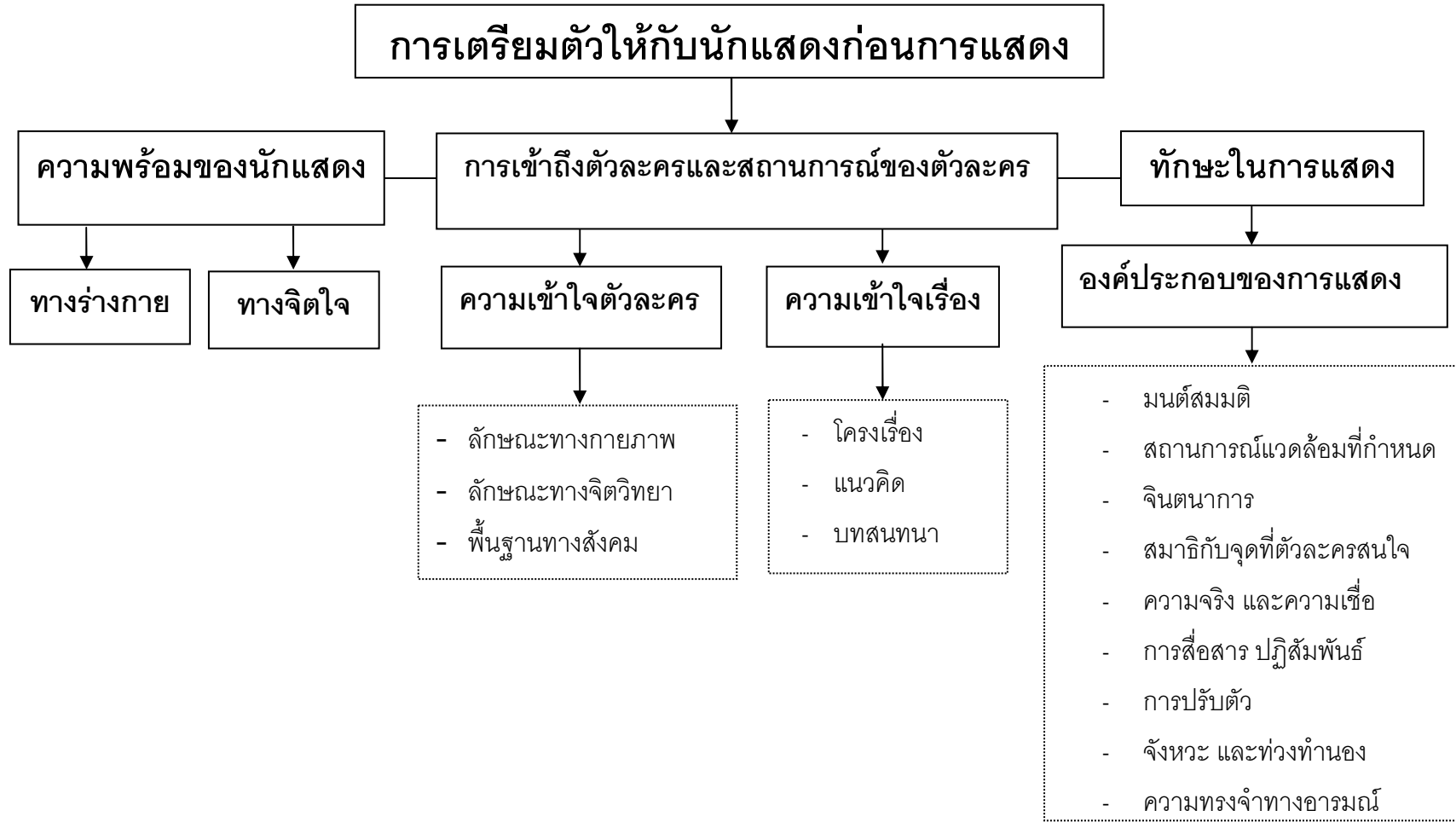
**4.3.9 Emotional Memory (ความทรงจำทางอารมณ์)** คือการดึงความทรงจำทางอารมณ์ที่เคยมีประสบการณ์ กลับมาใช้อีกครั้งในการแสดง การแสดงที่ดีนั้นผู้แสดงจะต้องสามารถถ่ายทอด “อารมณ์” ของตัวละครได้อย่างเข้มข้น มีพลัง ทั้งนี้ต้องเป็นอารมณ์ที่จริง ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป และกำลังพอดีกับสถานการณ์นั้นๆ ด้วย (ซึ่งการหาความพอดีตรงจุดนี้ถือว่าเป็นสิ่งที่ยากที่สุดเรื่องหนึ่งสำหรับการแสดง) การแสดงด้วยอารมณ์ที่ไม่จริง หรือไม่รู้สึกริจริงๆ ดังนั้นการแสดงให้สื่อสารอารมณ์ได้ ผู้แสดงจะต้องมี “อารมณ์” นั้นๆ ของตัวละครจริงๆ และวิธีหนึ่งที่สถานีสลาฟสักก็ใช้เพื่อเรียกอารมณ์ออกมาได้เร็ว และน่าเชื่อ ก็คือการดึงความทรงจำทางอารมณ์ที่นักแสดงเคยมีประสบการณ์เรื่องนั้นๆ กลับมาเทียบเคียง และใช้ในการแสดง เช่น อารมณ์เศร้าที่ตัวละครต้องประสบ นักแสดงอาจนึกถึงเรื่องเศร้าของตัวเองที่คล้ายกัน มาใช้เทียบเคียงได้ นอกจากนี้หากสถานการณ์ของตัวละครเป็นอารมณ์ที่มากมาย และผู้แสดงเองยังไม่เคยประสบมาก่อน อาจนำเรื่องที่เคยพบ มาขยายต่อก็ได้ เช่น ตัวละครต้องเห็นคนตายบนเวที ผู้แสดงอาจจินตนาการภาพสุนัขตายที่ตนเคยเห็นที่ถนน มาขยายเพิ่มได้

นอกจากนี้ ยังมีอีกองค์ประกอบหนึ่งที่น่าในใจเพิ่มเติม ซึ่งผู้เขียนเห็นว่าควรนำมาแสดงไว้ ณ ที่นี้ด้วย คือ Sensational Memory (ความทรงจำทางประสาทสัมผัส) ซึ่งหมายถึงการใช้ความทรงจำทางประสาทสัมผัส เช่น เย็น ร้อน อ่อน หนาว แข็ง อร่อย ซืด เผ็ด ขม ฯลฯ ซึ่งเป็นสิ่งที่ประสาทสัมผัสทั้งห้าของเราเคยได้สัมผัสกับมันมาก่อน เมื่อไปอยู่บนเวทีเป็นไปไม่ได้ที่นักแสดงจะได้เห็น หรือได้สัมผัสกับสิ่งต่างๆ จริงๆ ตามที่บทละครกำหนด แต่นักแสดงจะต้องแสดงให้ผู้ชมเห็นและเชื่อราวกับว่า เราได้ประสบกับสิ่งนั้นๆ จริงๆ ยกตัวอย่างเช่น ฉากน้ำร้อนลวก คงไม่จำเป็นที่นักแสดงจะต้องลงทุนนำน้ำร้อนใส่กาน้ำมาเทรดมือตนเองจริงๆ หากแต่ปฏิบัติการชกมือออก พร้อมโบหน้าและท่าทางที่แสดงออกซึ่งความรู้สึกร้อน จะทำให้คนดูเชื่อตามนักแสดงไปได้เอง และสิ่งนี้เรียกว่าเป็นการเรียกความทรงจำทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 กลับมาใช้

ไม่จำเป็นที่ว่านักแสดงจะต้องมีความทรงจำกับการรับรู้แบบนั้นๆ จริงๆ บางครั้งเราอาจใช้การเทียบเคียงกับความรู้สึกที่คล้ายๆ กัน หรือจินตนาการต่อเนื่องออกไป อันจะส่งผลต่อความรู้สึกในเชิงปฏิกริยาของนักแสดงได้เช่นกัน ยกตัวอย่างเช่น การแสดงละครแนวสยองขวัญ นักแสดงจะต้องมองเห็นปีศาจ ซึ่งในความเป็นจริงแล้วนักแสดงยังไม่เคยมีประสบการณ์กับเรื่อง

นี้มาก่อน สิ่งที่จะทำได้ก็คือการลองเทียบเคียงกับภาพที่ตนเคยเห็นแล้วรู้สึกกลัวมากที่สุด หรือ นึกถึงภาพผีที่เคยเห็นทางโทรทัศน์ หรืออาจจะจินตนาการวาดภาพผีที่ดูร้าย ให้มีรายละเอียด ต่างๆ ด้วยตัวเอง เพื่อสร้างความเชื่อให้กับตนเองก็ได้ ซึ่งหากทำได้เช่นนี้การแสดงก็จะดูน่าเชื่อ ยิ่งขึ้น

กล่าวโดยสรุป ผู้กำกับจะสามารถเตรียมตัวให้กับนักแสดงก่อนการแสดง 3 ขั้นตอน ใหญ่ๆ ได้แก่ การเตรียมความพร้อมของนักแสดง การช่วยให้นักแสดงเข้าถึงตัวละครและ สถานการณ์ของตัวละคร และการพัฒนาทักษะทางการแสดงของนักแสดง ดังจะแสดงให้เห็นใน ตาราง ต่อไปนี้



ภาพที่ 4.1 การเตรียมตัวให้กับนักแสดงก่อนการแสดง

ที่มา: ผู้เขียน

## 5. ปัญหาและแนวทางการแก้ปัญหาด้านการแสดง

**5.1 ปัญหาด้านการแสดง** ผู้กำกับการแสดง นอกจากจะสามารถวิพากษ์วิจารณ์การแสดงได้ว่า การแสดงแบบใดเป็นการแสดงที่ดี และการแสดงแบบใดเป็นการแสดงที่ไม่ดีแล้ว ผู้กำกับยังควรทำหน้าที่เป็น “หมอการแสดง” ผู้สามารถชี้ให้เห็นว่าสาเหตุ หรือปัญหาที่ทำให้การแสดงนั้นๆ ยังไม่ดีเป็นเพราะเหตุใด ซึ่งผู้เขียนแบ่งปัญหาด้านการแสดงที่ผู้กำกับควรรู้จักไว้ ดังนี้

**5.1.1 ปัญหาด้านกายภาพของนักแสดง** หมายถึง ปัญหาที่พบเห็นได้ด้วยการสังเกตจากลักษณะทางกายภาพภายนอกของนักแสดง ที่มีความไม่เหมาะสม ไม่พอดี ไม่น่าเชื่อถือ และเป็นเหตุให้การแสดงนั้นๆ เป็นการแสดงที่ไม่ดี ยกตัวอย่างเช่น

- **นักแสดงรู้สึกเกร็ง หรือกลัว (tense)** อาจสังเกตได้จาก อาการตัวแข็งทื่อ มือหรือเท้าเกร็ง วางแขนแนบลำตัวตลอดเวลา เดินลากเท้าคล้ายหุ่นยนต์ไม่เป็นธรรมชาติ หรือใบหน้านิ่งไม่แสดงออกถึงความรู้สึกใดๆ อาจจะมีแวตาทักงวล หรือขมวดคิ้วอยู่ตลอดเวลา เป็นต้น อาการเกร็งหรือกลัวนี้ มักเกิดจากความเครียดของนักแสดง ซึ่งอาจจะมาจากความกังวลว่าจะแสดงไม่ดี ความกังวลว่าจะจำบทไม่ได้ ความประหม่าเพราะเพิ่งจะแสดงละครเป็นครั้งแรกๆ ฯลฯ ดังนั้นผู้กำกับควรจะสังเกตให้ออกว่าความเครียดเหล่านั้นเกิดจากปัญหาใด และมองหาแนวทางการแก้ไขให้ได้ทันที่ เช่น แก้ไขด้วยการผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกายให้เพียงพอ เป็นต้น

- **นักแสดงขาดสมาธิ (lack of concentration) / รู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา (self-consciousness)** ปัญหานี้ เกิดจากการที่นักแสดงไม่ได้พุ่งความสนใจไปที่บทบาท หรือสถานการณ์ของละครที่อยู่ตรงหน้า แต่กลับมีใจหลุดลอยไปที่ตัวเอง หรือที่อื่นอยู่ตลอดเวลา เช่น ใจลอยไปอยู่ที่เสื้อผ้าที่กำลังสวมใส่อยู่ ใจลอยไปอยู่กับผู้ชมว่าจะชอบการแสดงของตนหรือไม่ คิดและระแวงตัวอยู่ตลอดเวลาว่าทำอะไรผิดไปหรือไม่ เป็นต้น ปัญหานี้จะทำให้นักแสดงหลุดออกมาจากบทบาท ซึ่งผู้กำกับที่ดีควรจะสังเกตให้เห็น และหาทางแก้ให้นักแสดงกลับมามีสมาธิไปกับสิ่งที่เกิดขึ้นบนเวทีให้ได้

- **นักแสดงติดท่าประจำของตัวเอง** ปัญหานักแสดงติดท่าประจำ ก็คือ การที่นักแสดงยังไม่สามารถสลัดบุคลิกภาพเดิมของตัวเอง และไปสวมบทบาทเป็นตัวละครได้ การแสดงนั้นๆ จึงยังไม่สมบูรณ์แบบ เช่น นักแสดงติดท่าเดินห่อไหล่ ขากางของตนเอง ในขณะที่บทบาทที่ได้รับคือ ผู้บริหารบริษัท ที่มีความสง่างามน่านับถือ ดังนั้น ผู้กำกับควรสังเกตเห็นปัญหานี้ตั้งแต่การซ้อม และควรหาหนทางแก้ไขให้กับนักแสดงให้ได้ก่อนการแสดงจริง ซึ่งการที่

นักแสดงสามารถปรับตัวเองจนมีท่าทางแบบตัวละคร เรียกว่าเป็นการทำตัวเองให้มี “ธรรมชาติที่ 2” (second nature) หรือทำให้ธรรมชาติของตัวละคร กลายเป็นธรรมชาติของตัวเองให้ได้

- **นักแสดงใช้ร่างกายน้อยเกินไป (dead body)** หมายถึง การแสดงที่แข็งทื่อ แทบจะไม่ขยับเขยื้อนร่างกาย มือ แขน ขา เอว ฯลฯ ให้ใหญ่พอที่ผู้ชมจะเห็นการเคลื่อนไหวเหล่านั้นบนเวทีได้ ทั้งนี้นักแสดงต้องพึงตระหนักว่าการแสดงไม่ใช่ชีวิตจริง แม้ว่าชีวิตจริงอาจจะเคลื่อนไหวร่างกายในระดับหนึ่ง แต่เมื่อมาอยู่บนเวทีการแสดง จะต้องขยายท่าทางเหล่านั้นให้ใหญ่ขึ้น ให้เหมาะสมกับพื้นที่การแสดง ทำให้ผู้ชมมองเห็นได้อย่างชัดเจน แต่ก็ควรระวังการแสดงที่ใหญ่จนเกินพอดีอีกด้วย

- **นักแสดงใช้กิริยาที่ซ้ำซากน่าเบื่อหน่าย (Cliché)** หมายถึง การแสดงในบทบาทที่คนส่วนใหญ่มักจะรู้จักคุ้นเคย แล้วนักแสดงก็ยังคงใช้วิธีแสดงออกแบบเดิมๆ จนเป็นรูปแบบตายตัวที่เดาได้ หรือเป็นเช่นนี้ทุกครั้งไปจนดูน่าเบื่อหน่าย เช่น ท่าทางการเป็นลม นักแสดงส่วนใหญ่มักจะทำท่าเซไปข้างหลังเล็กน้อย จากนั้นยกมือข้างหนึ่งขึ้นมาแตะบริเวณขมับหรือตาลง และทำหน้าเพรียๆ จากนั้นค่อยๆ เซถลาไปด้านหลัง และเป็นลมในที่สุด ซึ่งผู้กำกับควรสังเกตเห็น และให้นักแสดงหลีกเลี่ยงท่าทางที่ซ้ำซากเหล่านี้

**5.1.2 ปัญหาด้านการตีความบทละคร** หมายถึง ปัญหาที่เป็นผลมาจากการตีความบทละครที่ผิดพลาด หรือการตีความที่ยังไม่ลึกซึ้งเพียงพอ ยกตัวอย่างเช่น

- **ตีบทบาทของตัวละครไม่ถูกต้อง** นักแสดงใหม่ๆ ที่ไม่มีความคุ้นเคยกับการอ่านวิเคราะห์บทละคร อาจจะพบกับปัญหาการตีความเรื่องราว หรือความหมายในละครผิดพลาดไป ทั้งนี้เนื่องจากในบทละครนั้นไม่ได้มีการอธิบายความคิด ความรู้สึก หรือรายละเอียดต่างๆ ไว้อย่างในนวนิยาย แต่จะมีเพียงบทสนทนาที่อาจจะตรงไปตรงมา หรือกำกวม หรือมีความหมายนัยย่อนแย้งอยู่ก็ได้ ดังนั้นการตีความบทละครจึงเป็นเรื่องที่ยากพอสมควร จะต้องอาศัยประสบการณ์ และการค้นคว้าวิจัยเป็นอย่างดี ผู้กำกับที่ดีควรจะทำความเข้าใจสิ่งเหล่านี้กับนักแสดงให้กระจ่างถี่ถ้วน ก่อนที่จะเริ่มซ้อมการแสดง

- **ไม่ทำความเข้าใจตัวละคร** นอกจากการตีความในเรื่องราวและบทบาทของตัวละครแล้ว นักแสดงยังจะต้องทำความเข้าใจรายละเอียดต่างๆ ของตัวละครให้ละเอียด ทั้งด้านกายภาพ ด้านจิตวิทยา และด้านสังคมของตัวละคร เพื่อที่จะเข้าใจความเป็นตัวละครให้มากที่สุดก่อนที่จะแสดงได้ ซึ่งผู้กำกับการแสดงจะต้องควบคุม และให้คำแนะนำต่อการทำความเข้าใจตัวละครของนักแสดง ให้ไปในทิศทางเดียวกันกับการตีความของผู้กำกับตั้งแต่นั้นอีกด้วย



- *กระทำอย่างไร้ความหมาย* การแสดงที่ไม่น่าสนใจคือการกระทำอย่างไร้ความหมาย ผู้ชมดูไม่ออกว่านักแสดงทำเช่นนั้นเพื่ออะไร ต้องการอะไร มีเหตุผลอะไร ผลักดันให้ทำ ซึ่งผู้กำกับควรจะมีมองให้ออกว่านักแสดงได้แสดงสิ่งเหล่านี้ออกมาหรือไม่ และชี้แนะแก้ไขให้ถูกวิธีอีกด้วย

- *ตีความช่วงของอารมณ์ไม่ละเอียด* การแสดงที่ไม่มีรายละเอียดของช่วงอารมณ์ (beat) คือการแสดงที่ตัวละครแสดงอารมณ์เป็นก้อนใหญ่ๆ ก้อนเดียว ไม่มีความหลากหลายของอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ซึ่งจะส่งผลให้การแสดงนั้นดูน่าเบื่อ บางคนอาจจะแสดงอารมณ์ที่รุนแรง เช่น อารมณ์โกรธ หรือโศกเศร้าเสียใจ แต่กลับแสดงเพียงอารมณ์นั้นๆ เพียงอย่างเดียวตลอดทั้งฉาก ก็จะทำให้คนดูเบื่อหน่ายได้ไม่แพ้การแสดงอารมณ์ที่เบาบางกว่านั้น

**5.1.3 ปัญหาด้านอารมณ์ของนักแสดง** ตรีนดา อภัยวงศ์ (2551, หน้า 98-101) ได้กล่าวถึงปัญหาด้านอารมณ์ของนักแสดง ดังนี้

- *การเค้นอารมณ์* ผู้กำกับการแสดงและนักแสดงหลายคนเชื่อว่า การ build อารมณ์ก่อนแสดงจะช่วยให้นักแสดง แสดงได้อย่างมีพลัง จึงเลือกที่จะไม่ควบคุมอารมณ์ดังกล่าว ปล่อยให้นักแสดงเค้นอารมณ์ดังกล่าว ปล่อยให้นักแสดงเค้นอารมณ์จนทำให้มีความกดดันทางอารมณ์มาก บางครั้งการแสดงก็ติดขัด โบกี้หน้าบูดเบี้ยว เสียงแตกพร่าฟังไม่ได้ศัพท์ซึ่งไม่ได้ให้คุณค่าในการแสดงแต่อย่างใด เพราะนอกจากผู้ชมจะดูไม่เข้าใจว่าตัวละครกำลังทำอะไร กลับเห็นแต่นักแสดงที่กำลังฟูมฟายคร่ำครวญ ซึ่งที่ได้รับกลับเป็นการแสดง แบบที่มากเกินไป (Overacting) คือ มากมายเกินขอบเขต และขาดความจริงในแง่ของศิลปะการแสดง เพราะนักแสดงและสถานการณ์ในเรื่องของตัวละคร แต่เกิดจากความงใจ แสดงอารมณ์ของนักแสดงหรือไม่บางคนก็กลายเป็น การแสดงแบบกรี๊ดกร๊าด (Hysterical Acting) คือ ฟูมฟายมากเกินไป จนไม่สามารถควบคุมความรู้สึกให้อยู่ได้ เพราะไปดึงเอาเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริง ๆ มาใช้เพื่อให้ได้อารมณ์รุนแรงตามที่ต้องการ ซึ่งกลายเป็นผลร้ายกับตัวนักแสดงเอง

- *การเตรียมอารมณ์* เรายังมักได้ยินดารานักแสดงพูดบ่อยๆ ว่า “ต้องทำอารมณ์อยู่นาน” ถ้าเรานึกให้ดี เราน่าจะสงสัยว่าอารมณ์นี้ทำกันได้อย่างไร อารมณ์นี้สามารถนำมาปั้น แต่งเหมือนอย่างดินเหนียวหรือดินน้ำมันได้อย่างนั้นหรือความจริงแล้ว อารมณ์เป็นสิ่งที่จับต้องไม่ได้ การเตรียมตัวก่อนการแสดง เช่น การนั่งสงบสติปลีกตัวไปอยู่คนเดียวเงียบๆ ก่อนการแสดงนั้นน่าจะเป็นการทำสมาธิมากกว่า เพราะถ้าไปเตรียมอารมณ์ก็จะเล่นอารมณ์ ซึ่งไม่มีความหมายในแง่ของการกระทำ เราคงไม่เข้าใจว่าตัวละครตัวนี้ออกมาทำอะไรหรือต้องการอะไร

จากใคร ถ้าเห็นแต่ตัวละครที่ออกมาแสดงอารมณ์ต่างๆ นานา คำว่า “สมาธิ” จึงน่าจะเหมาะสม และถูกต้องมากกว่า

■ *การขยายอารมณ์กับอารมณ์เกินจริง* คำว่า Overacting เป็นอีกคำที่คนส่วนใหญ่มักใช้กันผิด และเข้าใจความหมายของคำนี้ไม่ถูกต้อง เช่นมักพูดว่า “เล่นละครเวทีต้อง Overacting กว่าเล่นละครปกติ” ซึ่งเป็นการเข้าใจผิด เพราะการแสดงละครเวทีนั้น ไม่ได้แสดงแบบ Overacting เพราะคำนี้ แปลว่า การแสดงที่มากเกินไป จนทำให้เกิดความไม่น่าเชื่อถือหรือขาดความจริงในการแสดง ถ้าผู้พูดต้องการจะหมายความว่า การแสดงละครเวทีนั้น ต้องแสดงออกที่ชัดเจนขึ้น ใช้พลังในการแสดงมากขึ้นน่าจะใช้คำว่า Exaggeration ซึ่งแปลว่าการแสดงที่ขยายให้ใหญ่ขึ้น ทำให้มากขึ้น

สาเหตุที่การแสดงละครเวทีต้องใช้การแสดงแบบที่ต้องขยายใหญ่ขึ้น ก็เพราะนักแสดงต้องแสดงให้กับผู้ชมทั่วทั้งโรงละคร ตั้งแต่ผู้ชมที่นั่งแถวหน้าสุดตลอดจนหลังสุด นักแสดงจึงต้องเล่นให้ใหญ่ขึ้น ในขณะที่ละครโทรทัศน์และภาพยนตร์มีกล้องช่วยจำกัดสายตา นักแสดงของทั้งสองประเภทหลังจึงไม่จำเป็นต้องแสดงให้ใหญ่เหมือนนักแสดงละครเวที เพราะฉะนั้นถ้าผู้พูดเพียงต้องการหมายความว่า การแสดงแบบขยายใหญ่ ควรใช้คำว่า Exaggeration แทนคำว่า Overacting เพราะว่าการทำให้ใหญ่ขึ้นนั้น ยังคงอยู่บนพื้นฐานของความจริงที่เชื่อได้อยู่ และถ้าจะพูดถึงการแสดงละครเวทีแบบรวมๆ ไม่ได้เฉพาะเจาะจงไปที่การแสดงของนักแสดงคนใด ดังนั้น ควรจะใช้ว่าการแสดงละครเวทีเป็นการแสดงที่ขยายใหญ่ขึ้น (Exaggeration) จึงจะถูกต้อง

การแสดงแบบขยายใหญ่ไม่ได้มีไว้สำหรับการแสดงละครเวทีเท่านั้น ในภาพยนตร์บางเรื่องนักแสดงก็ใช้การแสดงแบบขยายใหญ่เช่นกัน สดใส พันธุมโกมล (2537: 139-143) ยกย่องว่า “ตัวอย่างของการแสดงแบบ “เอกแซจเจอร์เรชั่น” (Exaggeration) ที่สมบูรณ์ที่สุดได้แก่ การแสดงตลกหนึ่งใบของชาลี แชปลิน (Charlie Chaplin).....เพราะไม่มีแม้แต่ครั้งเดียวที่เขาจะทำให้เรารู้สึกว่า เขากำลัง “แก้งทำ” ตลกเพื่อเรียกเสียงหัวเราะจากเรา ไม่มีการ “โอเวอร์แอคติ้ง” (Overacting).....ดังนั้น ตลกของชาลี แชปลิน จึงเป็นตลกที่แบบเนียนและมีศิลปะ” ภาพยนตร์ใบ้ของ Charlie Chaplin ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากและได้รับการยอมรับว่าเป็นการแสดง ‘Exaggeration’ ที่ยอดเยี่ยมและสมบูรณ์ เพราะความสนุกสนานของคนดูเกิดขึ้นจากความไม่ลงตัวเสื้อผ้าของ Chaplin นั้นไม่มีความลงตัวเลย ถ้าไม่ใหญ่ไปก็เล็กไป การเดินทางที่แปลกประหลาด แต่สามารถนำมาผสมผสานได้ดีและเหมาะสมแก่กับการแสดง จนทำให้ผู้ชมเห็นตามได้ว่าเครื่องแต่งกายและลักษณะท่าทางนี้เป็นของ

ตัวละคร เราเชื่อและตระหนักในความจริงนี้ ทำให้ทุกอย่างของ Chaplin ที่แม้จะเป็นการ 'Exaggeration' กลายเป็นความลงตัวและสมบูรณ์ในความรู้สึกของผู้ชม

**5.1.4 ปัญหาเกี่ยวกับคู่แสดง** หมายถึง ปัญหาของการแสดงที่จะเกิดขึ้นเมื่อมีการแสดงกันเป็นคู่ หรือเป็นกลุ่ม ยกตัวอย่างเช่น

- **ขาดการรับ – ส่งกับคู่แสดง** (give and take) หมายถึง การไม่มีการสื่อสารปฏิสัมพันธ์กันอย่างแท้จริง ไม่ได้ฟังกันจริงๆ ไม่ได้มองเห็นกันจริงๆ ไม่ได้รู้สึกเช่นนั้นๆ ต่อกันจริงๆ นักแสดงที่ไม่ได้รับส่งกันนั้น ดวงตาจะว่างเปล่า ไม่ได้คิดตามสิ่งที่เผชิญอยู่ตรงหน้า หรืออาจจะเป็นการที่ฝ่ายหนึ่งส่งอารมณ์มาในระดับหนึ่ง อีกฝ่ายหนึ่งกลับตอบกลับไปในทางตรงกันข้าม ที่ไม่เข้ากัน หรือดูไม่สมเหตุสมผล ก็เรียกรการแสดงอย่างนั้นว่า “การไม่รับ ไม่ส่งกัน” ก็ได้

- **แสดงโดยไม่ระมัดระวังให้กับคู่แสดง** (partner safety) การแสดงที่ดี นักแสดงพึงตระหนักอยู่เสมอว่าจะต้องมีความปลอดภัยทั้งตัวเอง และต่อคู่แสดงทุกคนด้วย ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ประการสำคัญยิ่งต่อนักแสดง ที่จะต้องดูแลความปลอดภัยของคู่แสดงด้วย ไม่ควรแสดงเต็มที่ หรือใช้กำลังจริงจัง จนเป็นอันตรายต่อคู่แสดงอย่างเด็ดขาด ทั้งนี้ การแสดงที่ดีก็คือ การสามารถดวงตาให้ผู้ชมเชื่อว่านักแสดงกำลังทำเช่นนั้นจริงๆ บนเวที ทั้งที่จริงๆ ไม่ได้เป็นเช่นนั้น ซึ่งความสามารถนี้จึงจะเรียกว่าเป็น “ศิลปะ” ของการแสดงนั่นเอง

**5.1.5 ปัญหาอื่นๆ** นอกจากปัญหาที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้นแล้ว ยังมีปัญหาด้านการแสดงอื่นๆ ที่ผู้กำกับควรระวังอีกมากมาย ดังนี้

- **แสดงไม่สด / รู้ล่วงหน้า** (anticipate) หมายถึง การแสดงที่นักแสดงไม่สามารถทำให้คนดูเชื่อได้ว่าสิ่งนั้นเพิ่งเกิดขึ้นเป็นครั้งแรกในชีวิตของตัวละคร เช่น การได้ยิน ได้เห็น หรือได้สัมผัสกับสิ่งใดๆ บนเวที นักแสดงจะต้องสามารถแสดงให้เห็นว่าเขาเพิ่งได้เจอกับสิ่งนี้เป็นครั้งแรก และมันสร้างความรู้สึกอย่างไรโดยวิธีหนึ่งให้กับเขาจริงๆ ณ ขณะนั้น ซึ่งในความเป็นจริงนักแสดงได้รู้เรื่องราวของตัวละครจนจบทั้งเรื่องแล้ว จึงมักเป็นการยากมากที่จะต้องทำความรู้สึกให้เสมือนไม่เคยรู้มาก่อนได้ ซึ่งการแสดงที่นักแสดงรู้อารมณ์ของตัวละครล่วงหน้านี้ เรียกว่าการแสดงแบบ “แอนทีซิเพท” (anticipate)

- **แสดงแบบจงใจชี้ให้ผู้ชม** (comment acting / demonstrate) นักแสดงบางคนกลัวว่าการแสดงของตนจะยังไม่ชัดเจนเพียงพอ กลัวคนดูไม่รู้ว่าตัวละครตัวนี้กำลังคิดอย่างไรอยู่ จึงมักใช้สีหน้าช่วยบ่งบอกความรู้สึกให้ชัดเจนยิ่งขึ้น จนดูไม่เป็นธรรมชาติ เรียกรการแสดงแบบนี้ว่า “คอมเม้นท์แอคติ้ง” (comment acting) หรือ “เดมอนสเตรท” (demonstrate)

เช่น ตัวละครกำลังจะวางแผนทำร้ายตัวละครอีกตัวหนึ่งอย่างลับๆ โดยการใส่ยาพิษลงไปใ้แก้วน้ำแล้วคน ในขณะที่ตัวละครอีกตัวหนึ่งก็นั่งอยู่ไม่ไกลกันมากนัก ซึ่งตามหลักความเป็นจริงแล้ว ตัวละครที่กำลังวางแผนอยู่นั้น ควรจะทำการชงน้ำอย่างเรียบร้อย และไม่ให้เกิดพิรุณมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่การแสดงแบบ “คอมเมนต์แอนด์ดิง” หรือ “เดมอนสเตรท” นี้ ผู้แสดงมักจะทำหน้าตาอาฆาตเคียดแค้น หรือทำหน้ามีพิรุณอย่างเห็นได้ชัด และมักอาจจะพูดเสริมด้วยว่า “ตายซะเถอะแก!” ซึ่งเป็นความไม่สมจริงจนทำให้คุณภาพของละครลดลงไปได้มาก ดังนั้น ผู้กำกับการแสดงควรจะสังเกตเห็นสิ่งนี้ และแก้ไขหากนักแสดงกระทำเช่นนั้น

- การแสดงแบบสูตรสำเร็จ (stereotype) ตรีดาว อภัยวงศ์ (2551, หน้า 101) ความเข้าใจผิดอีกประการที่มักจะเข้าใจผิดอยู่เสมอ คือเรื่องของการที่นักแสดงคิดว่าการแสดงคือการสวมบทบาทเป็นคนอื่น จนขาดความเป็นธรรมชาติของตนเอง ขอยกผลงานการวิจัยของ สดใส พันธุมโกมล (2537: 136) เกี่ยวกับปัญหาของการแสดงมาอธิบาย ดังนี้

ปัญหาที่นักแสดงมักจะ “เปลี่ยน” พฤติกรรมของตนเองจนกระทั่ง แข็ง เกร็ง ไม่กล้าแสดงออกอย่างเต็มที่ หรือไม่ก็แสดงออกอย่างเสแสร้งแกล้งทำ ไม่เป็นธรรมชาตินั้น.....สรุปแล้วตัวนักแสดงที่ตามปกติมีเสน่ห์ น่าสนใจ กลับหายไป มีแต่หุ่นที่ขาดชีวิตจิตใจอยู่แทนที่ นี่คือนวโน้มที่มักเกิดขึ้นกับคนส่วนใหญ่ เมื่อตั้งใจจะ “แสดง” ละครตั้งใจจะ “เปลี่ยน” จากตัวเองเป็นตัวละครในเรื่อง แต่ผลกลับติดขัด แสดงออก (Express) ไม่ได้

การที่นักแสดงกลายเป็นหุ่น แข็ง เกร็ง ขาดความเป็นธรรมชาติ เพราะทำอะไรก็กลัวจะกลายเป็น “ตัวเอง” เช่น ต้องแสดงเป็น แม่ แต่นักแสดงยังอายุน้อย ไม่เคยเป็นแม่มาก่อน แต่ด้วยความพยายามที่จะ เปลี่ยนตัวเองให้แสดงเป็น บทแม่ จึงเปลี่ยนเสียงพูดคือ พูดช้าลง ทำเสียงต่ำ ฟังแล้วรู้ได้ทันทีว่าเป็นเสียงที่สร้างขึ้น เพื่อบทแม่ในละคร หากว่าในชีวิตจริงไม่มีแม่คนไหนที่พยายามทำเสียงปลอมๆ หรือทำเสียงเป็นคนแก่ เพื่อให้เป็น แม่ เช่นนี้เลย และเมื่อนักแสดงมีแต่สนใจที่จะพยายามเป็น แม่ จึงลืมนักแสดงที่เล่นเป็นลูก กลับมีไป แสดง ความเป็นผู้ใหญ่ ความรอบคอบ ความเป็นแม่ จนขาดความจริง (Truth) เพราะไม่ได้สนใจลูกเลย มีแต่ไปสนใจที่จะเสนอ (Present) ตัวเองในบทแม่ หรือนักแสดงแสดงแบบ “สูตรสำเร็จ” (Cliché) แม้จะคล่องแคล่ว แต่ปราศจากความจริง (Truth) ในแบบของการแสดง เช่น นักแสดงที่ต้องสวมบทบาทคนเมา หรือ คนบ้า จะเห็นว่าเมื่อนักแสดง พยายามเปลี่ยนตัวเอง ให้กลายเป็น คนบ้า หรือ คนเมา โดยหยิบเอา สูตรสำเร็จ หรือ หน้ากาก ของคนเมามาใส่ ซึ่งไม่ว่าเขาจะเล่นเป็นตัวอะไร เมื่อถึงเวลาที่ต้อง บ้า หรือ เมา เขาจึงจะแสดงแบบนี้เสมอ เราจะเห็นคน

พยายาม “ทำเป็นบ้า” และ “ทำเป็นเมา” แต่ไม่มีใครสักคนที่เชื่อว่านักแสดงเหล่านั้น เป็นคนบ้า หรือ คนเมา

ดังนั้นนักแสดงจึงไม่ควรคิดที่จะเปลี่ยนตัวเป็นใคร เพียงแต่ให้ความเข้าใจกับ ลักษณะทางกายภาพ วิธีคิด มุมมอง และความเข้าใจโลกอย่างตัวละคร และนำเสนอผ่านตัว นักแสดงเองอย่างจริงใจซึ่งการทำงานเช่นนี้จะช่วยลดปัญหาการแสดงแบบสูตรสำเร็จ อีกประเภท หนึ่งเรามักเห็นนักแสดงคนหนึ่งแสดงบทซ้ำๆ เดิมในละครหลายๆ เรื่อง กล่าวคือ การที่เราเห็น นักแสดงคนหนึ่ง แสดงเรื่องไหนก็เป็นแบบนั้น แท้ที่จริงแล้วนักแสดงผู้นั้นไม่เคยเป็นตัวเองจริงๆ เลย ที่เรามองเห็นเขาแสดงอย่างซ้ำซากเพราะทุกครั้งที่เขาแสดง เขาไม่เคยจริงใจ แต่กลับเอาสูตร สำเร็จของตัวเองที่คิดว่า เก่ เท่ หรือเป็นที่นิยมมาใช้ อาจเป็น มาดเท่ๆ วิธียิ้มแบบพิเศษ หรือ การพูดด้วยจังหวะเฉพาะตัว จนกลายเป็นจุดขายพอเราดูนานๆ ก็ชินตา รู้สึกซ้ำซาก เพราะสิ่ง เหล่านี้ขาดความจริง ซึ่งจะนำมาซึ่งความน่าสนใจ ทำให้ไม่สามารถจะอยู่คงทนถาวร ในทาง ตรงกันข้าม นักแสดงที่แสดงอย่างจริงใจ พร้อมที่จะเปิดใจรับและเชื่อในบทบาทที่กำหนดให้ เป็น ตัวเองอย่างหมั่นใจ ก็จะไม่ติดท่าต่างๆ เช่น ท่านางเอก มาดพระเอก หรือท่าผู้ร้าย แต่จะ สามารถแสดงออกตามบทบาทของตัวละคร โดยผู้ชมจะเชื่อว่านักแสดงเป็นตัวละครในเรื่องโดย นักแสดงไม่ได้พยายามเปลี่ยนตัวเองแต่ประการใด

**5.2 แนวทางการแก้ปัญหาของนักแสดง** การแก้ปัญหาทางการแสดงของ นักแสดง เป็นหน้าที่โดยตรงของผู้กำกับที่จะต้องช่วยแก้ไข และพานักแสดงไปถึงฝั่งของการแสดง ที่ดีขึ้น เพื่อที่จะทำให้การแสดงสมบูรณ์แบบ และเหมาะสมกับละครเรื่องนั้นมากที่สุด โดย ก่อนที่ จะแก้ปัญหาให้กับนักแสดงนั้น ผู้กำกับการแสดงควรจะต้องปรับทัศนคติที่ถูกต้องด้านการแสดง ให้กับนักแสดงก่อน ซึ่งอาจจะทำได้ตั้งแต่การพบกันในครั้งแรกๆ หรือสอดแทรกไประหว่างการ ซ้อมแต่ละครั้ง คล้ายกับเป็นการปลูกฝังจรรยาบรรณการเป็นนักแสดงที่ดีให้กับนักแสดงนั่นเอง ประการต่อมาก็คือ เมื่อการแสดงมีข้อบกพร่องหรือเกิดปัญหาทางการแสดง นอกจากที่ผู้กำกับจะ ดูให้ออกและวิพากษ์วิจารณ์ได้แล้ว ผู้กำกับยังควรจะต้องรู้วิธีในการแก้ปัญหาการแสดงด้วยการ เตรียมความพร้อมให้กับนักแสดงอย่างถูกวิธี หรือการใช้แบบฝึกหัดทางการแสดงเพื่อแก้ปัญหา ให้กับนักแสดง ดังมีรายละเอียด ต่อไปนี้

**5.2.1 ปลูกฝังทัศนคติที่จำเป็นสำหรับการเป็นนักแสดง** ตรีดาว อภัยวงศ์ (2551, หน้า 102-103) ได้กล่าวถึงหลัก 10 ประการ ของนักแสดง ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น รวมทั้งกับผู้กำกับการแสดงเอง ซึ่งผู้เขียนแนะนำให้ผู้กำกับนำมาใช้เพื่อฝึกฝน และปลูกฝังให้กับ นักแสดงของตน ดังนี้

- ยอมรับและฟังความเห็นของผู้อื่น เพราะฉะนั้นเมื่อมีคนวิพากษ์วิจารณ์หรือเสนอความเห็นที่ขัดแย้งกับเรา เราจะไม่รู้สึกต่อต้าน
- ทำให้กว้าง เพราะฉะนั้นเมื่อมีคนทำพลาด เราจะไม่ตำหนิ แต่เข้าใจและให้อภัย
- รู้จักหยุดตริตรอง เพราะฉะนั้นเมื่อบางคนเชื่อในสิ่งที่ต่างจากเรา เราจะไม่ทำในสิ่งที่ต่อต้านความเชื่อของเขา
- รู้จักกาลเทศะ เพราะฉะนั้นเมื่อเรามีความเชื่อในเรื่องใด และอยากให้คนอื่นเชื่ออย่างเราเราจะรู้จักเลือกใช้เวลา สถานที่ และกิริยาที่เหมาะสม
- หลีกเลี่ยงการตำหนิติเตียน หรือไม่เคารพผู้กำกับ ถ้าเราไม่เห็นด้วยกับการตีความของผู้กำกับฯ ควรใช้วาจาสุภาพในการซักถาม แต่ไม่ควรหักหน้าผู้กำกับฯ ต่อหน้านักแสดงคนอื่นๆ เพราะท้ายที่สุดที่ถ้าเราเลือกที่จะแสดงบทนี้เราก็ต้องทำงานกับเขาอยู่ดี เมื่อผู้กำกับฯ และเราตีความไม่เหมือนกัน ให้ใช้วิถีกลับไปตีความของเรา หาส่วนที่จะตรงกับที่ผู้กำกับฯ ต้องการ หัดรู้จักที่จะประนีประนอม เพราะนักแสดงที่เถียงจนกว่าจะได้อย่างที่ต้องการนั้นคือนักแสดงราคาสูงที่มีศัตรูความเอาแต่ใจแบบเด็กที่ไม่เจริญ
- ปฏิบัติตนสุภาพ อ่อนน้อม ให้เกียรตินักแสดงคนอื่นๆ เช่นเดียวกับที่ทำกับผู้กำกับฯ เมื่อมีคำแนะนำ ควรรับฟังอย่างเข้าใจ ไม่ดูถูกหรือละเลยสิ่งที่ได้ยิน แล้วเราจะได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น
- ไม่ทำร้ายนักแสดงอื่น ทั้งวาจาและจิตใจ แค่คิดก็ไม่ควรทำ โดยเฉพาะในฉากที่เป็นการสู้กัน เมื่อเราต้องจิกผมเพื่อน ไม่ทำร้ายกันจริงๆ วัตถุประสงค์ในการแสดงไม่ได้ต้องการสร้างความเจ็บปวดจริง แต่สร้างมโนภาพของความเจ็บปวดให้เกิดขึ้น อย่างนำความแค้นหรือปัญหาส่วนตัวมาใช้ในการแสดง
- แยกแยะตัวละครออกจากบุคคล เมื่อเราเกลียดตัวละคร จงอย่าเกียจนักแสดงที่สวมบทบาทนั้น หรือเมื่อเราเกลียดนักแสดงที่สวมบทตัวละครที่เรารัก จงรักตัวละครนั้น นักแสดงที่เอาอารมณ์ส่วนตัวเข้าไปใช้ในละคร หรือเอาอารมณ์จากละครไปปนกับชีวิตจริงไม่ผิด แต่ไม่มีความเป็นมืออาชีพ เพราะปล่อยให้โลกสมมติเข้าไปปนกับความเป็นจริง
- ไม่กำกับนักแสดงคนอื่น แม้เราจะเห็นว่าผู้กำกับฯ ให้ทิศทางที่ไม่เป็นไปอย่างใจเรา หรือนักแสดงผู้นั้นทำไม่ได้ก็ไม่ควรเข้าไปก้าวก่ายเพราะไม่ใช่หน้าที่ของเรา
- เคารพผู้กำกับเวทีและทีมงานทุกคน ฟังตระหนักเสมอว่า ทุกคนอยากทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดเหมือนกัน

**5.2.2 การเตรียมความพร้อม และการแก้ปัญหาการแสดงด้วยแบบฝึกหัดทางการแสดง** เพื่อการพัฒนานาบทบาทและคุณภาพการแสดงของนักแสดงได้อย่างเต็มที่ ผู้กำกับควรจะได้วางรากฐาน ความรู้และทักษะทางการแสดงให้กับนักแสดงเป็นอย่างดี ด้วยการเตรียมความพร้อมให้กับนักแสดง ก่อนที่จะเริ่มซ้อม หรือทำการแสดงทุกครั้ง นอกจากนี้ในระหว่างที่การซ้อมดำเนินไปและเกิดปัญหาทางการแสดงที่จำเป็นต้องแก้ไข ผู้กำกับก็ควรจะมีวิธีการจัดการกับปัญหานั้นๆ ได้เป็นอย่างดี ดังรายละเอียดต่อไปนี้

5.2.2.1 *การวอร์มให้กับนักแสดง* ก่อนการแสดงทุกครั้ง ผู้กำกับการแสดงควรจะมีการเตรียมความพร้อม หรือการวอร์มให้กับนักแสดง เพื่อให้ให้นักแสดงคุ้นเคยกับองค์ประกอบที่จำเป็นสำหรับการแสดง เช่น การผ่อนคลายร่างกาย การฝึกสมาธิ การฝึกจินตนาการ การรู้จักแสดงออกทางอารมณ์ เป็นต้น วิทวัส สังสะกิจ (2551) ได้ให้แนวทางการเตรียมความพร้อมสำหรับนักแสดงในหัวข้อต่างๆ ไว้อย่างน่าสนใจ ดังนี้

■ การสร้างความรู้สึกละผ่อนคลาย (Relaxation)

1) หาพื้นที่ส่วนตัว ที่ห่างไกลจากความวุ่นวาย ไม่มีเสียงดังรบกวน ไม่มีผู้คนขวักไขว่เพื่อลดการตอบสนองกับสิ่งเร้ารอบๆข้างที่อาจเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ โดยที่เราไม่รู้ตัวว่าเราไปตอบสนองกับสิ่งนั้น เช่น ถ้ามีเสียงดัง เราก็จะไปคิดกับเสียงที่ได้ยิน หรือมีผู้คนเดินผ่านไปมาเราก็อาจจะไปคิดตีความกับภาพต่างๆที่เกิดขึ้น ดังนั้น การที่จะหยุดพัก ให้ทุกอย่างได้หยุดนิ่งและผ่อนคลาย จึงควรหลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อมต่างๆเหล่านั้น

2) นอนราบลงกับพื้น เพื่อให้ร่างกายได้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกมัดไม่ต้องออกแรง โดยให้พื้นรับน้ำหนักทุกส่วนของร่างกายไว้ ปล่อยน้ำหนักทั้งหมดลงไปกับพื้น

3) ขณะที่นั่งนอนอยู่ เริ่มรับรู้ลมหายใจตัวเอง ธรรมชาติของการหายใจของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนอยู่ในสภาพแวดล้อมที่วุ่นวาย ชีวิตประจำวันรีบเร่ง อาจจะเป็นคนหายใจเร็ว หายใจถี่หรือบางคน อาจอยู่ในสภาพอากาศที่มีมลพิษมาก จึงหายใจเข้าออกแบบสั้นๆ ดังนั้น ก่อนที่เราจะพยายามควบคุมการหายใจ การออกเสียง การเคลื่อนไหวร่างกาย การแสดงอารมณ์ ความรู้สึก เราควรเรียนรู้ปกติธรรมชาติของลมหายใจ ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นของการมีชีวิตรอยู่

4) หลังจากเรียนรู้การหายใจของตัวเองแล้ว ให้ค่อยๆหลับตาลงช้าๆ การหลับตาช่วยให้เรามองได้พ้นจากการตีความภาพที่เห็น เมื่อเราอยู่ในภาวะที่ไม่ต้องรับรู้ภาพต่างๆ ความตึงเครียดของความคิดก็จะลดลง ในขณะที่หลับตาลงนั้นเรายังรับรู้ลมหายใจของ

ตัวเองได้อยู่ ยังรู้ภาวะที่เราหายใจเข้าและหายใจออกได้อยู่ ยังรับรู้สัมผัสรอบข้างได้อยู่ รับรู้ว่าจะ  
ขณะที่นอนหลับตานั่น มือของเราวางอย่างไร ขาของเราสัมผัสกับพื้น มีความแข็งแรง มีความ  
อบอุ่น มีความเย็นอย่างไร

5) หลังจากที่ถูกกล้ามเนื้อของร่างกายได้หยุดพักจากการใช้งาน  
สมองหยุดการตีความภาพที่เห็น ความผ่อนคลายเริ่มจะเกิดขึ้นบ้างกับเรา ขั้นตอนต่อไปเราจะ  
ค่อยๆแยกส่วนร่างกายทีละส่วนเพื่อสำรวจดูว่า ร่างกายของเราแต่ละส่วน อยู่ในภาวะผ่อนคลาย  
เต็มที่หรือยัง โดยเราจะรับรู้ภาวะผ่อนคลายได้ จากการเปรียบเทียบกับภาวะที่ถูกกล้ามเนื้อต้อง  
ใช้งาน เมื่อเรารู้สึกถึงภาวะที่ถูกกล้ามเนื้อต้องออกแรง เราจะรู้ว่าภาวะที่ไม่ต้องออกแรงหรือผ่อนคลาย  
เป็นอย่างไร

6) “ปลายเท้า”เป็นส่วนปลายล่างสุดของร่างกาย บริเวณตั้งแต่  
ตาตุ่มลงไปจนถึงปลายนิ้วเท้า ซึ่งเป็นอวัยวะที่รับน้ำหนักเราไว้ ในการเดินหรือยืน ในภาวะที่เรา  
เครียดตื่นเต้น ใช้ความคิด ปลายเท้าอาจจะเกร็งโดยที่เราไม่รู้ตัว ดังนั้น ก่อนที่จะเริ่มการอ่าน การ  
แสดง หรือการฟัง เราควรสำรวจว่าปลายเท้าของเราอยู่ในภาวะผ่อนคลายหรือยัง โดยให้เรา  
ค่อยๆเกร็งปลายเท้า กดปลายเท้าลงช้าๆจะเกร็งเต็มที่ หลังจากนั้นค่อยๆคลายการเกร็งนั้นออก  
เราจะรู้สึกถึงภาวะที่ค่อยๆผ่อนคลายของปลายเท้าเปรียบเทียบกับตอนที่เรากำเกร็ง ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง  
เพื่อให้เห็นความแตกต่างและขยายความรู้สึกผ่อนคลายให้ทั่วทั้งปลายเท้า

7) หลังจากที่ได้รับรู้ภาวะผ่อนคลายของปลายเท้าแล้ว เราก็ย้าย  
ส่วนขึ้นมาเรื่อยๆ จากปลายเท้าขึ้นมาที่น่อง ต้นขา สะโพก หลัง ไหล่ แขน นิ้วมือ คอ และ  
บริเวณใบหน้า โดยอาศัยวิธีการเดิมให้ร่างกายเปรียบเทียบกับภาวะที่เกร็งกับภาวะผ่อนคลาย แล้ว  
ขยายความรู้สึกผ่อนคลายให้มากขึ้น โดยทำซ้ำๆกันในแต่ละส่วน 2-3 ครั้ง

8) เมื่อทำครบทุกส่วนของร่างกายแล้ว เราจะรับรู้ภาวะที่ร่างกาย  
เบา สบาย คล้ายๆกับร่างกายของเราจะลอยอยู่บนเนื้อพื้น หรือบางคนอาจจะรู้สึกถึงแสงอ่อนๆที่  
เปล่งออกมาจากรอบๆตัว เป็นภาวะที่แต่ละคนรู้สึกและรับรู้ได้ต่างกัน

9) เมื่อเรารู้ ถึงภาวะผ่อนคลายของร่างกายแล้ว พยายาม  
จดจำความรู้สึกผ่อนคลายนี้ไว้ ก่อนที่เราจะเริ่มทำกิจกรรมใดๆ ที่ต้องใช้สมาธิ หรือต้องจดจ่อกับ  
มัน อย่าเริ่มจากภาวะที่ร่างกายยังเกร็งและเครียดอยู่

10) สมองเป็นอีกส่วนหนึ่งที่ควรได้รับการผ่อนคลายบ้าง หลังจาก  
ที่ร่างกายผ่อนคลายเต็มที่แล้ว เราควรให้สมองผ่อนคลายจากการคิดเรื่องต่างๆ โดยเราพยายาม  
ตัดเสียงที่เข้ามาให้สมองตีความ ตัดภาพที่เข้ามาในความคิด ตัดเรื่องต่างๆที่เข้ามาให้สมองคิด



ตลอดเวลา โดยให้เป็นช่วงที่นิ่งและว่างที่สุด ช่วงแรกๆอาจจะทำได้แค่ 1 วินาที หลังจากนั้นอาจมีเรื่องนั้น เรื่องนี้เข้ามาให้สมองคิดอีก ค่อยๆขยายช่วงเวลาที่สมองไม่ต้องคิดอะไรให้ได้ 3 วินาที เราจะรู้สึกถึงความโล่งของสมองขึ้นมาได้บ้าง

■ การสร้างสมาธิ (Concentration of Attention)

1) อันดับแรก ต้องหาสิ่งที่เราจะจดจ่อกับมันก่อน อาจเริ่มจากประสาทสัมผัสต่างๆที่เรามีอยู่ เช่น จดจ่อกับลมหายใจ รู้สึกตลอดเวลาว่าลมหายใจเราเข้า-ออกอย่างไร อาจจะทำจำนวนการหายใจไปเรื่อยๆหรือนับแค่การเข้าและออก การที่เรามุ่งสนใจการเข้าออก หรือจำนวนที่เราหายใจจะทำให้เราลืมเรื่องอื่นๆไปชั่วคราว ถือว่าเป็นสมาธิขั้นต้นๆที่เกิดขึ้นกับเรา

2) นอกจากการกำหนดลมหายใจ เข้า-ออก เราก็สามารถใช้ประสาทสัมผัสอื่นๆในร่างกายได้อีก เช่น

✓ สมาธิกับเสียงที่ได้ยิน เริ่มจากการได้ยินเสียงจากภายในตัวเอง เสียงหายใจ เสียงเต้นของหัวใจ แล้วขยายการรับรู้ออกไปรอบๆตัวเรา จากให้ห้องที่เราอยู่ออกไปนอกห้อง ว่าเกิดเสียงอะไรขึ้นมาบ้าง

✓ สมาธิกับภาพที่เห็น เริ่มจากการมองวัตถุที่อยู่ตรงหน้าเรา มองแบบสังเกตเห็นรายละเอียดต่างๆพื้นผิวของมัน สีที่เราเห็น ความโค้งมน พยายามเก็บทุกรายละเอียดที่เราเห็น หลังจากนั้นลองเปลี่ยนจากการมองวัตถุที่หยุดนิ่งเป็นวัตถุที่เคลื่อนไหวบ้าง เช่น การมองนิ้วมือของเรา แล้วขยับนิ้วมือช้าๆสังเกตว่าการเคลื่อนไหวของวัตถุมีผลกับสมาธิของเราอย่างไรบ้าง

✓ สมาธิกับสัมผัส เริ่มจากการรับรู้ส่วนต่างๆของร่างกาย รู้ว่าปลายเท้าของเรากำลังสัมผัสกับอะไรอยู่ นิ้วมือเราเป็นอย่างไร งออยู่หรือยืดอยู่ อุณหภูมิบริเวณนั้นเป็นอย่างไรบ้างหรือกำลังสัมผัสกับพื้นผิวแบบไหนอยู่ ซึ่งเราสามารถย้ายความสนใจกับสัมผัสไปได้ทุกส่วนของร่างกาย บางส่วนอาจจะรู้สึกได้ชัดเจน บางส่วนอาจจะรู้สึกได้เพียงเบาบาง

3) การสร้างสมาธิจากการนับ เช่น การนับตัวเลขในใจอย่างเป็นระบบ จากง่ายๆ เช่น นับ 1-100เมื่อครบแล้วเริ่มนับใหม่, นับเพิ่มทีละ 2 เช่น 1 2 / 1 2 3 4 / 1 2 3 4 5 6 / 1 2 3 4 5 6 7 8 , หรือ นับทีละ 5 เช่น 1 2 3 4 5-1 / 1 2 3 4 5-2 / 1 2 3 4 5-3

4) หากมีมากกว่า 1 คน เราก็สามารถประยุกต์เกมส์ ต่างๆมาใช้ในการฝึกเป็นกลุ่มได้ เช่น การท่องสูตรคูณเป็นวงกลมได้ โดยแต่คนพูดได้คนละ 1 พยางค์ ถ้าพูด

ผิด ต้องเริ่มใหม่ หรือ อาจประยุกต์การนับเลข กับการตบมือแบบเด็กๆเขาด้วยกัน โดยพยายามตบมือให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด บางครั้ง การละเล่นของไทยบางอย่าง ก็เป็นการฝึกสมาธิได้อย่างดี เช่น การเล่น มอญซ่อนผ้า เราจะต้องสมาธิกับการเคลื่อนไหวกับคนที่เล่นด้วย และยังต้องสังเกตว่าผู้ถูกซ่อนผ้าไว้ที่ใครและจะต้องวิ่งหนีตอนไหน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้สามารถประยุกต์จากกิจกรรมรอบๆตัว เพื่อนำมาฝึกสมาธิได้ทั้งสิ้น

■ การแสดงอารมณ์ ความรู้สึก (Emotional Expression)

อารมณ์และความรู้สึกเป็นภาวะของจิตที่เปลี่ยนจากสภาพสมดุลหรือปกติไปสู่อีกสภาวะหนึ่ง Robert Plutchik ได้แบ่งความแตกต่างของสภาวะทางจิต ออกเป็น 8 สภาวะอารมณ์ด้วยกัน คือ

- ความโกรธ - anger
- ความกลัว - fear
- ความโศกเศร้า - sadness
- ความสนุกสนาน - joy
- ความขยะแขยง - disgust
- ความสนใจใคร่รู้ - curiosity/interest
- ความประหลาดใจ - surprise
- ความเข้าใจและยอมรับได้ - acceptance

(อ้างอิง Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. American Psychologist, 37,122-1)

ซึ่งโดยปกติสภาวะอารมณ์เหล่านั้นจะเกิดจากการตอบสนองกับสิ่งเร้าต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ บุคคล หรือเรื่องราว แต่ในการสื่อสารจากสิ่งสมมติ จากเรื่องที่แต่ง บางครั้ง เราต้องอาศัยความเชื่อหรือจินตนาการว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบจริง อันจะทำให้เราตอบสนองสิ่งเร้าเหล่านั้นออกมาเป็นอารมณ์ที่แตกต่างกันได้

การแสดงอารมณ์จากการอ่านยังต้องอาศัยการตีความจากตัวหนังสือ ออกมาเป็นอารมณ์คำจะไม่มี ความหมาย ถ้าไม่ได้ผ่านการตีความ และจะไม่สามารถสื่อสารได้ ถ้าเราไม่ได้รู้สึกกับสิ่งเหล่านั้น การฝึกฝนจินตนาการให้เชื่อกับเรื่องราวต่างๆ จะช่วยให้แสดงออกซึ่งอารมณ์ได้ง่ายและชัดเจนยิ่งขึ้น จะขอยกตัวอย่างแบบฝึกหัดต่างๆ ที่ช่วยพัฒนาการแสดงอารมณ์ในการอ่านออกเสียง ดังนี้

○ นับเลข 1-10 แบบออกเสียงโดยตัวเลขที่เพิ่มขึ้น แสดงถึงอารมณ์ที่เข้มข้น เช่น โกรธ ระดับ 1/ โกรธ ระดับ 2.../ โกรธ ระดับ 10 แล้วลองเปรียบเทียบดูว่าความรู้สึกในระดับต่างๆมีความแตกต่างกันอย่างไรกับความรู้สึกของคนออกเสียงและความรู้สึกของผู้ฟัง

○ การพูดมีประโยคหรือคำๆเดิม ซ้ำๆ โดยให้ความรู้สึกกับคำนั้นต่างๆไป เช่น “เสื้อสีเหลืองตัวนี้ เธอซื้อมาจากที่ไหน” ถ้าเรารู้สึกชอบสีเหลือง เราจะพูดด้วยความรู้สึกอย่างไร หรือถ้าเราไม่ชอบสีเหลือง หรือไม่ชอบเสื้อตัวนี้เราจะรู้สึกอย่างไร โดยอาจอาศัยสภาวะอารมณ์ 8 รูปแบบ ข้างต้นในการออกเสียง

○ การฝึกเป็นคู่ โดยการเลือกคำที่มีความขัดแย้งกัน ตอบโต้กัน เช่น “ใช่-ไม่ใช่” , “ไป-ไม่ไป” , “จริง-ไม่จริง” โดยในการลองฝึกพูดคำเหล่านี้ โดยยืนยันว่าสิ่งที่ตนเองพูดเป็นสิ่งที่ถูกต้องที่สุดแล้วดูว่า การทำซ้ำๆจะทำให้ระดับการแสดงออกของอารมณ์เปลี่ยนไปได้แค่ไหน

ในส่วนของการแสดงอารมณ์และความรู้สึกนั้น ต้องอาศัยการปฏิบัติจริงแล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน เพราะบางครั้งเราอาจจะรู้สึกถึงอารมณ์นั้นๆแล้ว แต่ในการแสดงออกคนอื่นไม่รู้สึกละก็เท่ากับเรารู้สึก หรือบางครั้งคนอื่นรู้สึกละก็เราแสดงถึงอารมณ์มากเกินไปกว่าที่รู้สึกจริง ซึ่งถ้าเราได้เห็นการแสดงออกทางอารมณ์ที่หลากหลาย จะช่วยพัฒนาศักยภาพของเราด้วย และนอกจากนี้สภาวะอารมณ์บางอย่างต้องอาศัยประสบการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้นจริง เช่น เรารู้ว่าเวลาเราดีใจเรารู้สึกอย่างไร หรือเราเสียใจเราจะรู้สึกอย่างไร เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับอารมณ์ที่เราแสดงออก

#### ■ จินตนาการ (Imagination)

1) การฝึกฝนด้านจินตนาการควรที่จะเริ่มจากที่ได้มีการผ่อนคลายร่างกาย และมีสมาธิกับสิ่งที่เรากำลังจะสร้างขึ้น อาจเริ่มจากการสร้างจากจินตนาการง่ายๆ เช่น การยกของให้มีน้ำหนัก ลองสมมติว่า ของที่เรายกอยู่มีน้ำหนักมากขึ้น แล้วเดิม เช่น น้ำหนัก 1 กิโลกรัม แล้วเราลองยกดูหลังจากนั้นวางลงและจินตนาการว่า ของชิ้นเดิมนั้นหนัก 2 กิโลกรัม เราจะเห็นความแตกต่างการยกอย่างไร เพิ่มน้ำหนักขึ้นเรื่อยๆจนของชิ้นนั้นมีน้ำหนักมาก จนเราไม่สามารถยกขึ้นมาได้ พยายามผลักดันให้เคลื่อนที่จนเรารู้สึกเหนื่อย

2) การฝึกจินตนาการจากสิ่งที่มองไม่เห็น โดยเราพยายามมองเห็น จุดเล็กๆที่อยู่ในอากาศแล้วเอาปลายนิ้วเอื้อมไปจับไว้โดยจับไว้แน่นๆ หลังจากนั้น มองหาจุดเล็กๆอีกจุดแล้วเอื้อมมืออีกข้างไปจับเปลี่ยนจุดไปเรื่อยๆทั่วบริเวณ โดยเราอาจจะเพิ่มรายละเอียดของจุดที่เราจับมองเห็นว่ามีสีต่างๆหรือมีน้ำหนักต่างกัน

3) การฝึกจินตนาการเป็นกลุ่ม โดยประยุกต์จากเกมส์หรือกีฬา ง่ายๆ เช่น เล่นลิงชิงบอลเป็นวงกลมโดยที่ไม่มีลูกบอลอยู่หรือการแข่งขันปิงปองของสองทีม ที่จินตนาการว่ามีโต๊ะและลูกปิงปองอยู่จริง ซึ่งการฝึกเป็นกลุ่ม จะต้องอาศัยความเชื่อร่วมกัน ความสำเร็จจะอยู่ที่ความเชื่อที่กลุ่มสร้างขึ้น มากกว่าการแพ้ชนะของเกมส์

4) บางครั้งการจินตนาการ อาจจะต้องใช้ภาวะที่สมองสร้างภาพ ขึ้นในหัว โดยการผ่อนคลายแล้วนอนหลับตาลง แล้วคิดตามเรื่องที่กำหนดให้ โดยจินตนาการไปเรื่อยๆ ตามสถานการณ์ที่ได้ยินจากตัวบทที่สร้างขึ้นเพื่อฝึกจินตนาการ ดังตัวอย่าง

5.2.2.2 **แบบฝึกหัดทางการแสดง** หลังจากที่ผู้กำกับสามารถวิเคราะห์ได้ว่า การแสดงนั้นๆ มีปัญหาเนื่องมาจากสาเหตุอะไรแล้ว ผู้กำกับควรจะหาแนวทางที่เหมาะสมในการจัดการกับปัญหาดังกล่าวของนักแสดง โดยต้องใช้ทั้งทักษะด้านจิตวิทยา ซึ่งนับว่าเป็นเรื่องทีละเอียดอ่อน และทักษะและความรู้ทางการแสดงประกอบกัน ทั้งนี้ พึงตระหนักว่า การแก้ปัญหาแต่ละครั้งไม่มีสูตรสำเร็จ และไม่มีแนวทางเดียวสำหรับปัญหาหนึ่งๆ หรือแนวทางหนึ่งที่เคยใช้ได้ผลกับปัญหาหนึ่ง อาจส่งผลตรงกันข้ามอย่างสิ้นเชิงกับอีกปัญหาหนึ่งก็ได้ ดังนั้น ผู้กำกับจึงจำเป็นต้องอาศัยการฝึกฝน ทักษะชั่วโมงบินทางการกำกับการแสดง อีกทั้งหมั่นสังเกต และศึกษาเพิ่มเติมจากตำรา และผู้รู้หรือผู้มีประสบการณ์ อยู่เสมอ ทั้งนี้ ฌูร์ฌอง รัตนชัยวงศ์ (2549) ได้นำเสนอตัวอย่างแบบฝึกหัดทางการแสดง เพื่อพัฒนาหรือแก้ไขปัญหาให้กับนักแสดงไว้ 10 ตัวอย่าง ดังนี้

## 1. วงกลมเรียกชื่อ

**วัตถุประสงค์** สร้างความสัมพันธ์ภายในในกลุ่ม, ฝึกสมาธิ

**ระยะเวลาที่ใช้** 5 - 10 นาที

**จำนวนคน** ไม่จำกัด : ทุกคนในกลุ่ม

### วิธีการเล่น

- ให้นักแสดงทั้งหมดยืนเป็นวงกลม
- นักแสดงคนหนึ่งกระโดดขึ้น เลือกรับหน้าไปด้านหลังหรือขวา กางแขนและมีมือออก พร้อมเปล่งเสียงเรียกชื่อตัวเอง
- คนแรกหันหน้าไปทางไหน นักแสดงคนที่อยู่ด้านนั้นทำเหมือนคนแรก คือกระโดดเรียกชื่อตัวเองไปทางซ้ายหรือขวา เมื่อนักแสดงคนที่เรียกชื่อหันหน้าไปทางไหน นักแสดงที่อยู่ด้านนั้นก็ทำแบบนี้ต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะมีผู้ทำผิดกติกา หรือผู้สอนบอกให้หยุด

**เพิ่มเติม:** ผู้สอนหรือผู้กำกับควรเข้าร่วมด้วยเพื่อทำความคุ้นเคยกับนักแสดง

## 2. ลำดับชื่อ ลำดับท่า

**วัตถุประสงค์** สร้างความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม, ฝึกการเลียนแบบท่าทาง, สมาธิและความจำ

**ระยะเวลาที่ใช้** 10 นาที

**จำนวนคน** ไม่จำกัด : ทุกคนในกลุ่ม

### วิธีการเล่น

- ให้นักแสดงทั้งหมดนั่งเป็นวงกลม
- นักแสดงคนหนึ่งเริ่มต้นโดยยืนขึ้น ทำท่าทางอะไรก็ได้หนึ่งท่า เช่น ชูสองนิ้ว, ดีเทนนิส, โบกมือ ฯลฯ พร้อมกับเรียกชื่อตัวเอง
- นักแสดงคนถัดไปยืนขึ้น เลียนแบบท่าทางพร้อมเรียกชื่อนักแสดงคนแรก จากนั้นคิดท่าทางของตัวเองต่อไปอีกหนึ่งท่า พร้อมเรียกชื่อตัวเอง
- นักแสดงคนอื่นๆ ไป เลียนแบบท่าพร้อมเรียกชื่อนักแสดงตั้งแต่คนแรก และเพิ่มท่าและชื่อคนตัวเองเข้าจนครบทั้งกลุ่ม

## 3. ฉันทับเธอ

**วัตถุประสงค์** ละลายพฤติกรรม, สร้างความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม

**ระยะเวลาที่ใช้** 20 นาที

**จำนวนคน** จับคู่

### วิธีการเล่น

- นักแสดงจับคู่กันด้วยวิธีใดก็ได้
- แต่ละคนเล่าเรื่องของตัวเองให้คู่ของตนฟังภายในเวลา 3 นาที โดยผู้เล่าจะเลือกเล่าเรื่องใดเกี่ยวกับตัวเองก็ได้ที่คิดว่าเป็นเรื่องสำคัญ เมื่อหมดเวลาให้สลับกันเล่า
- เมื่อผลัดกันเล่าแล้ว ให้แต่ละคนเล่าเรื่องที่ได้ฟังมาให้กับทั้งกลุ่มได้ฟัง ถ้าจำไม่ได้หรือไม่แน่ใจว่าควรเล่าหรือไม่สามารถถามผู้เล่าได้

## 4. กระแสไฟฟ้า

**วัตถุประสงค์** สร้างความสัมพันธ์ในกลุ่ม

**ระยะเวลาที่ใช้** 5 นาที

**จำนวนคน** ไม่จำกัด : ทุกคนในกลุ่ม

### วิธีการเล่น

- ให้นักแสดงยืนเป็นวงกลม
- นักแสดงคนหนึ่งเริ่มต้นโดยทำท่าเหมือนมีพลังกระแสไฟฟ้าวิ่งอยู่ในตัว โดยแสดงให้ชัดเจนว่ากระแสไฟฟ้าเริ่มต้นจากส่วนใดของร่างกายและวิ่งผ่านร่างกายไปออกที่ส่วนใด
- นักแสดงใช้จุดที่กระแสไฟฟ้าออกจากร่างกายไปแตะหรือสัมผัสคนอื่นต่อไป นักแสดงที่ถูกแตะจะได้รับกระแสไฟฟ้าโดยเริ่มจากส่วนที่ถูกแตะและวิ่งผ่านร่างกายไปออกที่ส่วนใดส่วนหนึ่ง และแตะคนอื่นต่อไปเรื่อยๆ

**เพิ่มเติม:** 1) ผู้สอนควรกระตุ้นให้นักแสดงคิดสร้างสรรค์ท่าทางของตัวเอง ไม่ลอกเลียนแบบเพื่อน และพยายามใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายให้หลากหลาย

2) ผู้สอนควรสังเกตและคอยแนะนำนักแสดงไม่ให้กลัวการถูกสัมผัสจากเพื่อน

### 5. ตึกตาล้มลุก

**วัตถุประสงค์** พัฒนาความเข้าใจกันระหว่างนักแสดง, พัฒนาความรับผิดชอบในการดูแลผู้อื่นเสมือนเป็นตัวของตัวเอง

**ระยะเวลาที่ใช้** 15 – 20 นาที

**จำนวนคน** จับกลุ่ม 3 คน

### วิธีการเล่น

- ให้นักแสดงแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน
- นักแสดงสองคนยืนหันหน้าเข้าหากัน คนที่เหลือยืนอยู่ตรงกลางห่างจากทั้งสองฝั่ง ฝั่งละหนึ่งช่วงแขน
- นักแสดงที่อยู่ฝั่งใดฝั่งหนึ่งเริ่มต้นผลักนักแสดงที่อยู่ตรงกลางให้เอนไปหาอีกฝั่ง ทั้งนี้ นักแสดงคนที่อยู่ตรงกลางควรยืนอยู่กับที่ เท้าทั้งสองชิดกัน ลำตัวตรงและปล่อยตัวให้เอนไปข้างหน้าหรือข้างหลังตามแต่แรงผลักจากเพื่อนนักแสดง เหมือนตึกตาล้มลุก
- ในช่วงแรกนักแสดงที่เป็นตึกตาล้มลุกอาจกลัว ไม่กล้าทิ้งตัวไปหาเพื่อน ผู้สอนควรคอยแนะนำและให้กำลังใจ ให้เชื่อใจเพื่อนที่คอยรับอยู่ เมื่อขจัดความกลัวไปได้ และคนที่ผลักตึกตาล้มลุกมั่นใจว่าสามารถรับน้ำหนักไหว ให้พยายามถอยออกมาเพื่อเพิ่มระยะให้การทิ้งตัวของตึกตาล้มลุกให้มากขึ้น จนถึงระยะที่มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ผู้สอนหรือผู้กำกับเป็นผู้จับเวลา เหมือนครบ 3 – 5 นาที ให้สลับนักแสดงคนอื่นมาเป็นตึกตาล้มลุกจนครบทั้ง 3 คน

**เพิ่มเติม:** ผู้สอนควรสังเกตและแนะนำนักแสดงที่เป็นผู้ผลักดันให้คอยระวังความปลอดภัยของเพื่อนเหมือนกับที่เราดูแลตัวเอง ในช่วงแรกนักแสดงที่เป็นผู้ผลักดันอาจรู้สึกกลัว แต่เมื่อผ่านไประยะหนึ่งเมื่อนักแสดงทั้งสองฝั่งสามารถรับน้ำหนักได้อย่างดี นักแสดงที่เป็นผู้ผลักดันจะค่อยๆ วางใจและหายกลัวได้ในที่สุด ทั้งนี้ ผู้สอนควรสังเกตปฏิกิริยาของนักแสดงที่เป็นผู้ผลักดันด้วยว่าสามารถพัฒนาความเชื่อใจในตัวเพื่อนอีกสองคนได้หรือไม่ อย่างไร และคอยให้คำแนะนำ

## 6. คนตาบอด

**วัตถุประสงค์** พัฒนาความเชื่อใจกันระหว่างนักแสดง, พัฒนาความรับผิดชอบในการดูแลผู้อื่นเสมือนเป็นตัวเอง

**ระยะเวลาที่ใช้** 15 – 20 นาที

**จำนวนคน** จับคู่

### วิธีการเล่น

- ให้นักแสดงจับคู่กัน โดยผู้สอนเป็นผู้เลือกให้ หรือให้นักแสดงเลือกเองโดยพยายามเลือกจับคู่กับคนที่คิดว่าเรารู้จักเขาน้อยที่สุด
- นักแสดงคนหนึ่งหลับตา และวางมือซ้ายลงบนมือขวาของอีกคนหนึ่งซึ่งลืมตาปกติ
- นักแสดงคนที่ลืมตาพาคนที่หลับตาเดินที่ใดก็ได้รอบห้อง ในความเร็วต่างกัน ช้าบ้าง เร็วบ้าง ตั้งแต่เดินช้าๆ ไปจนถึงวิ่งนำ โดยผู้นำไม่ต้องจับมือผู้ตามเพื่อลากให้เดินตาม ให้ใช้เพียงการสัมผัสมือกันในลักษณะคนหนึ่งวางมือลงบนมืออีกคนหนึ่งเท่านั้น
- ในระยะแรกนักแสดงที่หลับตาอาจมีอาการเกร็งหรือผื่นเนื่องจากความกลัวที่ต้องหลับตาเดิน แต่เมื่อนักแสดงที่หลับตาเริ่มรู้สึกผ่อนคลาย ไม่กลัวที่ต้องให้อีกคนพาเดินในความเร็วต่างๆ กันแล้ว ผู้สอนจึงให้สลับกัน
- เมื่อทั้งคู่ได้ลองเดินนำและตามแล้ว ผู้สอนอาจพัฒนากิจกรรมโดยเปลี่ยนการสัมผัสมือกันมาเป็นการนำด้วยเสียง โดยไม่ให้ส่วนใดของร่างกายสัมผัสกันเลย เช่น ใช้การเรียกชื่อเบาๆ เพื่อนำให้คนที่หลับตาเดินไปตามทิศทางของเสียง หรือให้ผู้นำพูดเพียงคำว่า “มานี่” เบาๆ และให้ผู้ตามจำเสียงและเดินทิศทางของเสียงของตัวเอง

**เพิ่มเติม** 1) หากผู้สอนเป็นผู้จับคู่ให้อาจเลือกจับคู่โดยเลือกคนที่ยังไม่สนิทและคุ้นเคยกันนัก หรืออาจเลือกนักแสดงที่จะต้องแสดงคู่กันในละคร เพื่อให้โอกาสได้พัฒนาความคุ้นเคยกัน

2) ผู้สอนควรย้่านักแสดงที่เป็นคนพาเดินให้คอยระวังความปลอดภัยให้เพื่อนที่หลับตาอย่างดีที่สุด จนกว่าเพื่อนจะหายกลัวที่ต้องเดินโดยที่มองไม่เห็น

3) ผู้สอนควรสังเกตปฏิกิริยาของคนที่หลับตาว่าสามารถพัฒนาความเชื่อใจเพื่อน และขจัดความกลัวของตัวเองได้หรือไม่ อย่างไร และคอยให้คำแนะนำ

## 7. รถมมนุษย์

**วัตถุประสงค์** พัฒนาความเชื่อใจกันระหว่างนักแสดง

**ระยะเวลาที่ใช้** 10 – 15 นาที

**จำนวนคน** จับคู่

### วิธีการเล่น

- ให้นักแสดงจับคู่ โดยผู้สอนเป็นผู้เลือกให้ หรือให้นักแสดงเลือกเองโดยพยายามเลือกจับคู่กับคนที่คิดว่าเรารู้จักเขาน้อยที่สุด
- นักแสดงคนหนึ่งหลับตา อีกคนหนึ่งไปยืนด้านหลังคนที่หลับตา ใช้มือจับไหล่ทั้งสองข้างของนักแสดงคนที่หลับตา
- นักแสดงที่ลืมตา จับไหล่คนหน้าแล้วค่อยๆ ดันให้นักแสดงคนที่ลืมตาเดินไปข้างหน้า โดยใช้มือที่จับไหล่คนหน้า บังคับทิศทางเหมือนการควบคุมพวงมาลัยรถให้ไปซ้าย ขวา หน้า หลัง ตามต้องการ
- เพิ่มความเร็วขึ้นทีละน้อย จากช้าไปเร็ว เหมือนเร็วที่สุดแล้ว ให้ลดความเร็วลง เดินต่อไปด้วยความเร็วต่างๆ กัน
- เมื่อครบ 3 – 5 นาทีแล้ว ผู้สอนให้สัญญาณให้สลับกัน

**เพิ่มเติม:** 1) หากผู้สอนเป็นผู้จับคู่ให้อาจเลือกจับคู่โดยเลือกคนที่ยังไม่สนิทและคุ้นเคยกันนัก หรืออาจเลือกนักแสดงที่จะต้องแสดงคู่กันในละคร เพื่อให้โอกาสได้พัฒนาความคุ้นเคยกัน

2) ผู้สอนควรขำนักแสดงที่เป็นคนพาเดินให้คอยระวังความปลอดภัยให้เพื่อนที่หลับตาอย่างดีที่สุด จนกว่าเพื่อนจะหายกลัวที่ต้องเดินโดยที่มองไม่เห็น

3) ในช่วงแรก นักแสดงคนที่หลับตาอาจมีความกลัว เนื่องจากมองไม่เห็น จึงฝันและเกร็งตัวเอง ไม่ยอมม้วนไปข้างหน้า ผู้สอนควรสังเกตปฏิกิริยาของคนที่หลับตาว่าสามารถพัฒนาความเชื่อใจเพื่อนและขจัดความกลัวของตัวเองได้หรือไม่ อย่างไร และคอยให้คำแนะนำ

## 8. คนกลาง

**วัตถุประสงค์** ฝึกการฟังและการแยกการรับรู้ระหว่างบทสนทนาที่แตกต่างกัน, พัฒนาความสัมพันธภาพในกลุ่ม

**ระยะเวลาที่ใช้** 5 – 10 นาที



**จำนวนคน**                      จับกลุ่ม 3 คน

**วิธีการเล่น**

- ให้นักแสดงจับกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน แต่ละกลุ่มนั่งลงโดยหันหน้าเข้าหากัน
- นักแสดงคนหนึ่งเริ่มเป็นคนกลางก่อน
- นักแสดงอีกคนสองเริ่มต้นชวนคนกลางคุยเรื่องอะไรก็ได้ เสมือนว่าเขาอยู่กับคนกลางซึ่งเป็นผู้ฟังเพียงสองคนเท่านั้น ไม่ต้องสนใจนักแสดงอีกคนที่พยายามชวนคนกลางคุยเช่นกัน พยายามถามคำถามปลายเปิดให้คนกลางได้ตอบ เพื่อให้คนกลางมีปฏิสัมพันธ์กับตนอย่างต่อเนื่อง ไม่ต้องหยุดแม้ว่าคนกลางจะเริ่มสับสน
- นักแสดงที่เป็นคนกลางต้องพยายามพูดคุยโต้ตอบกับทั้งสองฝั่งอย่างต่อเนื่อง พยายามโต้ตอบกับทั้งสองฝั่งให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ผู้สอนคอยให้สัญญาณเปลี่ยนคนกลางจนครบทั้ง 3 คน

**เพิ่มเติม:** 1) เรื่องที่นักแสดงสองฝ่ายชวนคนกลางพูดคุยควรเป็นเรื่องที่แตกต่างกัน เช่น เรื่องกีฬาที่ชอบกับร้านอาหารที่ไปบ่อย ผู้สอนอาจกำหนดหัวข้อให้เพื่อช่วยให้นักแสดงคิดได้เร็วขึ้น

2) ผู้สอนควรสังเกตแต่ละกลุ่ม นักแสดงแต่ละคนมีทักษะการฟังและการพูดคุยต่างกัน บางคนอาจคิดได้ช้า ขณะที่บางคนสามารถคิดและตอบคำถามได้อย่างรวดเร็ว ผู้สอนควรสังเกตกระตุ้น ให้คำแนะนำ รวมถึงลงไปช่วยสร้างบรรยากาศในแต่ละกลุ่ม

3) คอยกระตุ้นให้คนกลางพยายามฟังและโต้ตอบกับทั้งสองฝั่ง และกระตุ้นให้นักแสดงทั้งสองฝั่งพูดคุยอย่างต่อเนื่อง

**9. สะพาน**

**วัตถุประสงค์**                      ฝึกการทำงานเป็นทีม, การคิด วางแผนเพื่อแก้ปัญหา

**ระยะเวลาที่ใช้**                      20 นาที

**จำนวนคน**                          กลุ่มละ 7 – 9 คน

**อุปกรณ์**                              แก้วน้ำจำนวนเกือบเท่าจำนวนคน

**วิธีการเล่น**

- ให้นักแสดงแบ่งกลุ่ม กลุ่มละประมาณ 7 คน
- แบ่งแก้วน้ำให้แต่ละกลุ่ม โดยให้มีจำนวนน้อยกว่าจำนวนคนในกลุ่มเล็กน้อย บางกลุ่มอาจได้รับแก้วน้ำน้อยกว่าจำนวนคนอยู่ 1 ตัว บางกลุ่มอาจมีน้อยกว่าจำนวนคน 2 ตัว หรือมากกว่านั้น

- ผู้สอนแบ่งพื้นที่ให้แต่ละกลุ่มตามมุมต่างๆ และสั่งให้แต่ละกลุ่มหาวิธีย้ายกลุ่มไปสู่อีกฝั่งหนึ่งของห้อง (ตามแต่ผู้สอนจะขี้บอ) โดยห้ามเหยียบพื้นเด็ดขาด อนุญาตให้ใช้เก้าอี้ช่วยในการย้ายกลุ่มได้เท่านั้น
- ห้ามแต่ละกลุ่มพูดคุยกันในระหว่างกิจกรรม อนุญาตให้ใช้เพียงภาษาท่าทางเท่านั้น หากกลุ่มใดพูดคุยกัน ผู้สอนจะยึดเก้าอี้จากกลุ่มนั้นหนึ่งตัวและนำไปให้กลุ่มที่ทำงานอย่างเงียบที่สุดแทน

**เพิ่มเติม:** 1) นอกจากเก้าอี้แล้ว สามารถใช้ลังไม้ บล็อกไม้ หรือกระดาษหนังสือพิมพ์แทนได้ หรือแม้แต่จะให้ปนกันก็ได้ ทั้งนี้ หากผู้ร่วมกิจกรรมเป็นเด็กควรใช้กระดาษหนังสือพิมพ์เพื่อความปลอดภัย

2) คอยสังเกตการณ์ทำงานของแต่ละกลุ่ม การมีผู้นำของกลุ่ม การคิดแก้ปัญหา การทำงานร่วมกัน

3) หลังจากทำสำเร็จแล้ว อาจแบ่งกลุ่มใหม่และลองทำอีกครั้งโดยอนุญาตให้พูดคุยกันได้ แล้วลองเปรียบเทียบผลจากการสื่อสารด้วยภาษาพูดกับภาษาท่าทาง

## 10. วิวัฒนาการ

**วัตถุประสงค์** กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์และการเคลื่อนไหวร่างกาย

**ระยะเวลาที่ใช้** 20 นาที

**จำนวนคน** ไม่จำกัด : ทุกคนในกลุ่ม

### วิธีการเล่น

- นักแสดงแต่ละคนถูกสมมติให้เป็นสัตว์เซลล์เดียว แต่ละคนคิดสร้างสรรค์รูปร่างท่าทางของสัตว์เซลล์เดียวในแบบของตนเอง และเคลื่อนที่ไปรอบๆ ห้อง
- เมื่อผู้สอนพูดว่า “วิวัฒนาการ” ให้นักแสดงแต่ละคนหันหน้าไปจับคู่กับคนที่อยู่ใกล้ที่สุดและเล่นเป่า ยิง ชูบ กัน
- ผู้ชนะจะวิวัฒนาการจากสัตว์เซลล์เดียวไปเป็นสัตว์ชั้นต่ำ ซึ่งนักแสดงต้องสร้างสรรค์หรือเลียนแบบท่าทางของสัตว์ชั้นต่ำออกมา ส่วนผู้แพ้เป็นสัตว์เซลล์เดียวต่อไป
- เมื่อผู้สอนพูดว่า “วิวัฒนาการ” อีกครั้ง นักแสดงจับคู่เป่า ยิง ชูบเช่นเคย ผู้ชนะจะวิวัฒนาการต่อไปเรื่อยๆ จากสัตว์เซลล์เดียวเป็นสัตว์ชั้นต่ำ, สัตว์ชั้นสูง, มนุษย์ถ้ำ, มนุษย์ปัจจุบัน ส่วนผู้ที่แพ้จะต้องถูกลดวิวัฒนาการลงไป 1 ชั้น

- สำหรับผู้ที่วิวัฒนาการมาถึงมนุษย์แล้ว หากยังเป่า ยี่ง ขุบชนะ จะต้องพัฒนาตัวเองต่อไปตามแต่ความคิดสร้างสรรค์ เช่น เป็นพระราชชา, มนุษย์ฮีโร่, เทพเจ้า ฯลฯ ตามแต่ความคิดสร้างสรรค์

**เพิ่มเติม:** ผู้สอนคอยสังเกตการสร้างคาแรคเตอร์ต่างๆ ของนักแสดง คอยกระตุ้นให้ทดลองสร้างสรรค์คาแรคเตอร์ใหม่ๆ

## สรุป

งานที่เป็นสาระสำคัญ และจัดเป็นงานที่ใหญ่ที่สุดของผู้กำกับก็คืองานควบคุมนักแสดงดูแลการแสดง และพัฒนาบทบาทของนักแสดง เพราะหากคำนวณปริมาณการทำงานกับผู้ร่วมงานฝ่ายต่างๆ แล้ว ผู้กำกับอาจจะใช้เวลาทำงานกับนักแสดงไม่ต่ำกว่า 80% ของเนื้องาน ดังนั้น จึงเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่งที่ผู้กำกับควรจะได้มีความรู้เกี่ยวกับการแสดงเป็นอย่างดี สำหรับเนื้อหาทั้งหมดในบทเรียนนี้ ได้เรียบเรียงประเด็นสำคัญๆ ที่ผู้กำกับพึงรู้เกี่ยวกับการแสดงไว้ทั้งสิ้น ได้แก่ ความหมายของการแสดง คุณสมบัติของนักแสดงที่ดี อุปกรณ์ของนักแสดง การเตรียมตัวให้กับนักแสดงก่อนการแสดง รวมถึงปัญหาและแนวทางแก้ปัญหาให้กับนักแสดง หากผู้กำกับได้ศึกษาข้อมูลที่เป็นความรู้ และได้ทดลองฝึกฝนตามแนวทางเหล่านี้อย่างครบถ้วนสม่ำเสมอแล้ว ผู้เขียนเชื่อมั่นเป็นอย่างยิ่งว่า สิ่งเหล่านี้จะเป็นแบบฝึกหัดที่ดีที่สุดสำหรับการทำงานด้านการกำกับการแสดงของท่านในอนาคตต่อไป

## คำถามทบทวน

1. อภิปรายถึงลักษณะการแสดงที่ดีและไม่ดีที่พบได้ในชีวิตประจำวัน
2. ในฐานะผู้กำกับการแสดง ควรจะคัดเลือกนักแสดงที่มีคุณสมบัติอย่างไรบ้าง?
3. ในฐานะผู้กำกับการแสดง ท่านมีวิธีการใช้อุปกรณ์ของนักแสดงให้มีศิลปะและเกิดประสิทธิภาพสูงที่สุดคืออะไร
4. อธิบายเกี่ยวกับองค์ประกอบของการแสดงละครตามทฤษฎีของสตานิสลาฟสกี ตามที่ท่านเข้าใจ
5. ผู้กำกับการแสดง ควรจะมีการเตรียมตัวให้กับนักแสดงอย่างไรบ้าง
6. อธิบายถึงปัญหาและความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการแสดง
7. ยกตัวอย่างปัญหาทางการแสดง และนำเสนอแนวทางการแก้ปัญหาให้ตรงจุดมา 5 ข้อ
8. ทดลองคิดแบบฝึกหัดทางการแสดงเพื่อพัฒนาไปสู่การแสดงได้สมจริง ตามหลักองค์ประกอบทางการแสดง

## เอกสารอ้างอิง

- ตรีดาว อภัยวงศ์ (2550). การแสดง. ใน นพมาศ แวงหงส์, **ปริทัศน์ศิลปการละคร** (หน้า 87-104). กรุงเทพฯ : ภาควิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชุติมา มณีวัฒนา เปล่งขำ. (รวบรวม)(2549). **เอกสารประกอบการสอนวิชาการแสดง 2**. กรุงเทพฯ : คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- ณัฐภรณ์ รัตนชัยวงศ์. (รวบรวม)(2549). **เอกสารประกอบการสอนวิชาการแสดง 1**. กรุงเทพฯ : คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- ปาริชาติ จิ่งวิวัฒน์านนท์. (2539). **เอกสารประกอบการสอนวิชาการแสดง**. กรุงเทพฯ : คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- มัทนี รัตน์. (2546). **ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับศิลปะการกำกับการแสดงละครเวที**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ไรท์, เอ็ดเวิร์ด เอ. 2515. แปลโดย นพมาศ ศิริกายะ (2525). **คู่มือละคร**. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิทวัส สังสะกิจ (รวบรวม) (2551). **เอกสารประกอบการสอนวิชาการแสดง**. กรุงเทพฯ : คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สดใส พันธุมโกมล. (2542). **ศิลปะของการแสดงละครสมัยใหม่**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสาวนุช ภูวนิชย์. (รวบรวม) (2536). **เอกสารประกอบการสอนวิชาการกำกับการแสดง**. กรุงเทพฯ : คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- (อัตสำเนา) (ม.ป.ป.). **เอกสารประกอบการสอนวิชาการอ่านออกเสียงและตีความหมาย**. กรุงเทพฯ : คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรพล วิรุฬห์รักษ์. (2543) **นาฏยศิลป์ปริทรรศน์**. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชานาฏยศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Sonia Moore. (1984) **The Stanislavski System: The Professional Training of and Actor**. USA : Penguin Books.