



การสร้างสรรค์วิดีโอเพอร์ฟอร์แมนซ์

เรื่อง Feeling: การเรียนรู้ความรู้สึกเปราะบาง

ผ่านการภาวนา ร่างกาย และพื้นที่

The Making of Video Performance “Feeling”:
Learning Feeling of Fragility through Meditation, Body and Sites

(Received: 17 May 2023; Revised: 27 September 2023; Accepted: 30 September 2023)

รฐกร ปาวรีย์^[1]

Rathakorn Pawaree

ธัญพร กิตติทอง^[2]

Tanatchaporn Kittikong

บทคัดย่อ

Feeling เป็นผลงานศิลปะการแสดงนิพนธ์ในระดับปริญญาตรี ที่สร้างสรรค์ออกมาในรูปแบบวิดีโอเพอร์ฟอร์แมนซ์ (Video performance) ผู้สร้างสรรค์ต้องการเรียนรู้ความรู้สึกเปราะบางที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตนเองโดยมีคุณย่าเป็นแรงบันดาลใจ มีแนวคิดหลักของผลงานคือ “การเรียนรู้ความรู้สึกเปราะบางในตัวเอง” สะท้อนและถ่ายทอดสภาวะความรู้สึกที่เชื่อมโยงกับความเปราะบางของผู้สร้างสรรค์ กระบวนการสร้างสรรค์ประกอบไปด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ (1) การศึกษาแนวคิดและเก็บรวบรวมข้อมูล (2) การทดลองและค้นหารูปแบบการนำเสนอ (3) การวางแผนการทำภาพ (Story board) (4) การถ่ายทำและตัดต่อ และ (5) การจัดแสดงสู่สาธารณะ ใช้ระยะเวลาการทำงานทั้งสิ้น 7 เดือน วิธีการสร้างสรรค์ประกอบไปด้วยการใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบการภาวนา การกำหนดและจัดองค์ประกอบศิลป์ของภาพ และเทคนิคการตัดต่อภาพ มีผลงานออกมาทั้งสิ้น 3 ตอน ได้แก่ (1) Fragile ความรู้สึกเปราะบางจากการเปลี่ยนแปลงไปของสุขภาพคุณย่า (2) Fear ความกลัวในความเปราะบางจากการห่างไกลจากคุณย่า และ

^[1] นักศึกษาหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาศิลปะการแสดง สาขาวิชาดนตรีและการแสดง คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Undergraduate Student from Performing Arts Program, Faculty of Fine and Applied Arts, Khon Kaen University

^[2] ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการแสดง สาขาวิชาดนตรีและการแสดง คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Assistant Professor at Performance Practice Program, Faculty of Fine and Applied Arts, Khon Kaen University

(3) Miss การปล่อยวางและยอมรับกับความเปราะบางและความสูญเสียที่เกิดขึ้น ผู้สร้างสรรค์พบว่านอกเหนือจากการที่ได้วัตถุดิบจากการสำรวจความรู้สึกแล้ว ความเปราะบางยังเป็นคุณสมบัติสำคัญที่ช่วยให้จินตนาการแตกแขนงออกมาได้มากขึ้น ช่วยให้เห็นภาพที่มีความแปลกใหม่ ทำให้มีช่องทางและมีตัวเลือกในแง่ของภาพที่จะนำเสนอได้ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้นด้วย

คำสำคัญ: กระบวนการสร้างสรรค์, การแสดง, วิดีโอเพอร์ฟอร์แมนซ์, ความรู้สึก, เปราะบาง

Abstract

Feeling is a performance thesis for an undergraduate degree in performing arts. It is represented in the form of Video performance. As an artist-creator, I want to learn about my personal feelings of vulnerability and fragility in the creative process which are inspired by grandmother's incident. The performance concept "Learning your own vulnerability". The creative process consists of 5 steps: (1) concept study and data collection; (2) experimentation on presentation and style search; (3) story board planning; (4) filming and editing, and (5) public display. It takes a total of 7 months to work. The creative process involves the skills and techniques of body movement, art compositions and video editing. The work aims to reflect and convey the state of feeling connected with the vulnerability of the creator. There are 3 episodes released: (1) Fragile - feelings of vulnerability due to changes in grandmother's health; (2) Fear - fear of fragility due to being away from grandmother and (3) Miss - letting go and accepting vulnerability and loss. I found that, in addition to obtaining raw materials from exploring the feeling of creating works, vulnerability is also an important quality that allows more imagination to develop. This makes it possible to see more opportunities and options in terms of presentations and images that are deeply connected to feelings.

Keywords: Creative Process, Performance, Video Performance, Feeling, Fragility

บทนำ

ทำไมมนุษย์ต้องมีความความรู้สึกเปราะบาง? เป็นคำถามที่ผู้สร้างสรรค์มักนึกถึงทุกครั้งที่มีความรู้สึกเหมือนเสียการควบคุม คล้ายกับกำลังตกจากที่สูงและดูเหมือนว่าทุกอย่างนั้นผ่านไปอย่างช้าๆ และยากลำบาก แต่หากมนุษย์ไร้ความรู้สึกก็อาจจะน่ากลัวกว่าการที่ยังมีความรู้สึกเจ็บปวดอยู่ก็เป็นได้ เพราะนั่นก็หมายถึงมนุษย์เองจะไม่สามารถรับรู้ได้ถึงความสุขด้วย ผู้สร้างสรรค์เชื่อว่า มนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ แต่มนุษย์สามารถเรียนรู้และทำความเข้าใจความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ จึงเกิดความสนใจที่จะหาคำตอบให้กับตัวเองว่า “เราจะอยู่กับความเปราะบางที่เกิดขึ้นในจิตใจของตนเองได้อย่างไร?”

ความรู้สึกเปราะบางภายในใจของผู้สร้างสรรค์ได้ปะทุขึ้นในช่วงเวลาที่คุณย่าของผู้สร้างสรรค์ได้ล้มป่วยลงและเป็นเวลาเดียวกันที่ผู้สร้างสรรค์จะต้องสร้างผลงานเพื่อนำเสนอเป็นศิลปะการแสดงนิพนธ์ในระดับปริญญาตรี คุณย่าเป็นบุคคลที่มีผลต่อความรู้สึกเปราะบางของผู้สร้างสรรค์ การได้เฝ้ามองอาการป่วยของคุณย่าที่เพิ่มและหนักขึ้นเรื่อยๆ จากที่เดินได้ก็กลายเป็นผู้ป่วยติดเตียง จากร่างกายที่สมบูรณ์ก็กลายเป็นร่างที่ผอมและผิวหนังที่บางขึ้น มีรอยฟกช้ำที่เกิดจากแผลกดทับ เส้นผมที่ขาวและร่วงหล่นตามอายุ ความรู้สึกที่เกิดจากการได้ใกล้ชิดดูแลคุณย่าจนถึงช่วงเวลาสุดท้ายก่อนที่ท่านจะจากไปกลายเป็นความรู้สึกเปราะบางที่เต็มไปด้วยเจ็บปวดในมุมหนึ่งและมีความงดงามในอีกมุมหนึ่ง ที่ผู้สร้างสรรค์ในฐานะหลานของย่าต้องเรียนรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเพื่อทำความเข้าใจและเพื่อผ่านความยากเข็ญในจิตใจไปได้ จึงกลายเป็นแรงบันดาลใจสำคัญของผู้สร้างสรรค์ที่อยากจะถ่ายทอดและสะท้อนความรู้สึกที่มีต่อคุณย่า ณ ช่วงเวลานี้ ออกมาเป็นผลงานการแสดง

ผู้สร้างสรรค์ต้องการถ่ายทอดสภาวะความรู้สึกเปราะบางที่เกิดขึ้นโดยมีคุณย่าเป็นแรงบันดาลใจ นำเสนอในรูปแบบวิดีโอเพอร์ฟอร์แมนซ์ (Video performance) ภายใต้แนวคิด “เรียนรู้ความเปราะบางในตัวเอง” โดยอาศัยกลวิธีและเทคนิควิธีการสร้างสรรค์ผลงานด้วยฐานการภาวนาที่เรียกว่า MbM ในกระบวนการทำงานซึ่งผู้สร้างสรรค์ได้เรียนรู้ การเคลื่อนไหวร่างกายฐานภาวนาและสติ หรือ MbM (Meditation/Mindfulness-based Movement) ในฐานะอาสาสมัครของโครงการวิจัย “MbM: กลวิธีการฝึกฝนนักแสดงเพื่อสร้างพลังแห่งการอยู่กับปัจจุบันขณะด้วยแนวทางการภาวนาทางพระพุทธศาสนาของไทยและการเคลื่อนไหวโซมาติกส์”

โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนัชพร กิตติก้อง เป็นหัวหน้าโครงการวิจัย ในระหว่าง เดือน พฤษภาคม - กรกฎาคม 2564 โดยในบทความชิ้นนี้ ผู้สร้างสรรค์จะทำการ วิเคราะห์และถอดองค์ความรู้จากกระบวนการสร้างสรรค์ของตนเอง โดยประกอบ ไปด้วยการศึกษาแนวคิดและเก็บรวบรวมข้อมูล การทดลองและค้นหารูปแบบ การนำเสนอ การวางแผนการทำบทภาพ (Story board) การถ่ายทำและตัดต่อ และการจัดแสดงสู่สาธารณะ ของผลงานวิดีโอเพอร์ฟอร์แมนซ์ “Feeling” ซึ่งตัว ผลงานได้เผยแพร่อยู่ในเว็บไซต์ <https://bhenyukhue-performance.com/thesis.html> และ <https://vimeo.com/showcase/10606955>

กรอบแนวคิดในการสร้างสรรค์

แนวคิดที่เกี่ยวข้องที่ผู้สร้างสรรค์ได้นำมาทบทวนเพื่อใช้ในการประกอบการ สร้างสรรค์ผลงาน Feeling ในแนวคิดหลัก “เรียนรู้ความเปราะบางในตัวเอง ประกอบไปด้วยหลักการและทฤษฎีต่างๆ ดังนี้

1. นิยามของคำว่า “ความรู้สึกเปราะบาง”

ผู้สร้างสรรค์ได้รวบรวมความหมายของคำว่าเปราะบางไว้ดังนี้ พจนานุกรมฉบับ ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ให้ความหมายคำว่า เปราะ ว่า “สิ่งแตกหักได้ง่าย” และคำว่า บาง ว่า “สิ่งที่มีความความหนาแน่นน้อย” ส่วนใหญ่คำว่า “เปราะบาง” มักนิยม ใช้เพื่อกล่าวถึง กลุ่มบุคคล หรือ ลักษณะทางกายภาพของคนหรือสิ่งของ เช่น

(1) กลุ่มเปราะบาง ในมิติของจริยธรรมการวิจัย หมายถึง ผู้ที่มีความจำเป็น ที่ต้องพึ่งพาอาศัยบุคคลอื่นไม่สามารถมีอิสระในการตัดสินใจหรือแสดงความคิดเห็นได้ เป็นกลุ่มที่มักถูกเอาเปรียบได้ง่าย หรือมีความเสี่ยงสูงกว่าคนทั่วไป เช่น ผู้ป่วย เด็ก สตรีมีครรภ์ ผู้พิการ ผู้ด้อยโอกาส นักโทษ แรงงานต่างด้าว เป็นต้น (จรรยาพร ศรีศัลลักษณ์, 2556, น. 3)

(2) กลุ่มเปราะบาง ในมิติของสิทธิมนุษยชน หมายถึง ผู้ขาดโอกาส หรือ ผู้ที่มีความอ่อนแอ หรือ อ่อนด้อยในการรับมือกับปัญหาที่เกิดจากความเหลื่อมล้ำ ทางสังคม เปรียบเช่น สิ่งของที่มีความเปราะบาง เสียหายง่าย มักหมายถึง ขนกลุ่มน้อย ผู้ถูกจำกัดอิสรภาพ ความยากจน เป็นต้น (วรภัทร วีรพัฒนคุปต์, 2563, ย่อหน้า 19)

(3) สภาวะเปราะบาง ในมิติของสภาวะของบุคคลเช่นผู้สูงอายุ หมายถึง สภาวะที่มีความเสื่อมถอยตามอายุที่เกิดจากความบกพร่องเชิงโครงสร้างและหน้าที่ทางกายภาพ ส่วนใหญ่คำคำนี้ใช้อธิบายลักษณะทางกายภาพ ร่างกาย เช่น อาการของสภาวะเปราะบางจะรุนแรงขึ้นหากพบกับโรคเรื้อรัง (นงลักษณ์ กลิ่นพุดตาน, 2565, น. 2)

(4) เปราะบาง ก็ยังใช้เรียกวस्तุที่มีความแตกหักได้ง่ายที่ต้องมีความระมัดระวังในการหยิบจับหรือทำการเคลื่อนย้าย เช่น กล่องสินค้าที่ติดคำว่า fragile ซึ่งเป็นสัญลักษณ์เปราะบางของบรรจุภัณฑ์ สินค้าด้านในมีความบอบบางเสี่ยงที่จะเกิดความเสียหายแตกหักได้ง่าย (lissom logistics, 2022, para. 2)

ผู้สร้างสรรค์ใช้คำว่า “เปราะบาง” ใน 2 ลักษณะ ได้แก่ (1) เพื่ออธิบาย ลักษณะกายภาพ เช่น สภาพร่างกายที่มีความอ่อนแอเกิดอาการเจ็บป่วยได้ง่าย ดังความเปราะบางทางร่างกายที่เกิดขึ้นกับคุณย่าซึ่งเกิดจากอายุที่มากขึ้นและอาการป่วยของผู้สูงอายุที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย รวมถึงความเปราะบางที่อาจมองเห็นได้ด้วยตา เช่น ร่างกายที่ไร้การปกปิด เป็นต้น และ (2) เพื่ออธิบาย ความรู้สึกภายในจิตใจ เช่น ความอ่อนไหวง่ายและไวต่อความรู้สึก

นิลบล สุวนิช (2559) ได้ให้คำนิยามบุคคลที่มีลักษณะอ่อนไหวง่ายสามารถที่จะรับรู้ถึงความรู้สึกต่างๆ ได้มากกว่าบุคคลอื่นว่า “คนอ่อนไหวง่ายไวต่อความรู้สึก” (Highly Sensitive Person - HSP) ซึ่งหมายถึง บุคคลที่ความรู้สึกอ่อนไหวได้ง่าย มีความไม่มั่นคงทางอารมณ์ เกิดความรู้สึกต่อสิ่งต่างๆ รอบตัวได้ง่าย คล้ายกับ แก้วที่ร้าวหากถูกแรงกระทบเพียงเล็กน้อยก็ทำให้แก้วนั้นแตกได้เหมือนความรู้สึก สภาวะที่ไม่ได้มีความหนักแน่นเข้มแข็ง เกิดความคิดน้อยในบางครั้งและมักจะไมยอมรับ ความอ่อนไหวของตนเอง มักจะมีความอ่อนไหวอย่างมากต่อความเจ็บปวด ความเปราะบางในมุมมองของผู้สร้างสรรค์จึงเชื่อมโยงกับ บุคคลที่มีความอ่อนไหวง่าย ไวต่อความรู้สึก จึงอาจกล่าวได้ว่า มีความเปราะบางทางความรู้สึกในจิตใจ

การเรียนรู้ความเปราะบางจึงสะท้อนถึงการทำความเข้าใจ “ความอ่อนไหวที่มีต่อความเจ็บปวด” ที่เกิดขึ้นผ่านประสบการณ์ของตนเอง ผู้สร้างสรรค์เชื่อว่า คุณสมบัติบางประการของความอ่อนไหวง่ายและไวต่อความรู้สึกนั้นอาจสามารถ ส่งเสริมหรือเป็นพลังในการสร้างสรรค์ผลงานทางศิลปะได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด

ของ Mihaly Csikszentmihalyi (2013) ที่อธิบายคุณสมบัติของนักสร้างสรรค์นั้น มักประกอบไปด้วยลักษณะพิเศษที่คล้ายๆ กัน โดยหนึ่งในนั้น คือ เป็นผู้เปิดกว้าง และอ่อนไหวต่อความทุกข์และความยากลำบากแต่ก็พบเจอความสุขได้ง่าย

2. รูปแบบวิดีโอเพอร์ฟอร์แมนซ์ (Video Performance)

วิดีโออาร์ต (Video Art) เป็นผลงานศิลปะและยังเป็นเครื่องมือและวิธีการในการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะด้วย วิดีโออาร์ตมีวิธีในการสร้างสรรค์ได้หลากหลาย วิธีการ เช่น สร้างสรรค์จากการฉายภาพกราฟฟิก จากภาพถ่ายของกล้องวงจรปิด หรือภาพเหตุการณ์จริง การผสมวิดีโอกับศิลปะการจัดวาง ซึ่งขึ้นอยู่กับศิลปินว่ามีความคิดหรือต้องการสร้างสรรค์ออกมาให้เป็นแบบใด (Artistic movement, 2009, para. 7) ส่วนการสร้างสรรค์การแสดงในรูปแบบเพอร์ฟอร์แมนซ์ (Performance) เป็นรูปแบบทางด้านศิลปะการแสดงที่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับกับประสบการณ์ ให้ความสำคัญกับการเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่เป็นปัจจุบัน กระบวนการในการรับรู้ การมุ่งให้เกิดการตีความ เปรียบเทียบ หรือเทียบเคียงกับประสบการณ์ส่วนตัว รวมถึงสะท้อนตัวตนผ่านการแสดง (ธนัชพร กิตติก้อง, 2563, น. 45) การใช้คำว่า วิดีโอเพอร์ฟอร์แมนซ์ (Video Performance) หมายถึง การผสมหลักการการสร้างสรรค์ผลงานเพอร์ฟอร์แมนซ์ โดยอาศัยการถ่ายทำให้เป็นรูปแบบและเทคนิคในแนวทางด้านวิดีโออาร์ต เพื่อนำเสนอ ความรู้สึก สภาวะอารมณ์ ให้ผู้ชมสามารถรับรู้ได้ผ่าน การเคลื่อนไหวร่างกายของนักแสดงและรวมไปถึงการถ่ายทำ และตัดต่อด้วย

ในกระบวนการสร้างสรรค์ผลงาน Feeling มุ่งศึกษาและสำรวจความเปราะบางที่เกิดขึ้นผ่านการแสดงออกผ่านร่างกาย การบันทึกเป็นวิดีโอและอาศัยเทคนิคการตัดต่อภาพวิดีโอ นั้นจะสามารถช่วยขยายและเก็บเกี่ยวความรู้สึกที่ซับซ้อนที่เกิดขึ้นได้ วิดีโอเพอร์ฟอร์แมนซ์จึงเป็นรูปแบบการทำงานการแสดงที่มีความโดดเด่นทั้งในแง่ของการนำเสนอสิ่งที่ต้องการในลักษณะที่มีความละเอียดใกล้ชิด ช่วยเรียบเรียงความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นผ่านร่างกายและการเคลื่อนไหวร่างกาย ช่วงเวลาที่แตกต่างได้ ช่วยสะท้อนถึงสภาวะภายในจิตใจได้ รวมถึงสามารถทดลององค์ประกอบที่หลากหลายได้ตั้งแต่การถ่ายทำจนถึงการเทคนิคการตัดต่อ ข้อดีอีกอย่างหนึ่งคือการสร้างสรรค์วิดีโอเพอร์ฟอร์แมนซ์ ยังเป็นหนึ่งในลักษณะของการเก็บบันทึกข้อมูลของความรู้สึกได้ สามารถย้อนกลับมาดูร่องรอยได้ การสร้างสรรค์ผลงานการแสดงในรูปแบบวิดีโอเพอร์ฟอร์แมนซ์ จึงเหมาะสมที่จะถ่ายทอดแนวคิดในการสร้างสรรค์ครั้งนี้

3.MbM (Mindfulness/Meditation-based movement)

ผู้สร้างสรรค์ได้เรียนรู้กลวิธีที่เรียกว่า MbM (Meditation/Mindfulness-based Movement) ซึ่งเป็นหลักการเคลื่อนไหวร่างกายในฐานภาวนาและการเจริญสติจากโครงการวิจัย “MbM: กลวิธีการฝึกฝนนักแสดงเพื่อสร้างพลังแห่งการอยู่กับปัจจุบันขณะด้วยแนวทางการภาวนาทางพระพุทธศาสนาของไทยและการเคลื่อนไหวโชมาทิกส์” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณชพร กิตติก้อง เป็นหัวหน้าโครงการวิจัย ในระหว่างเดือน พฤษภาคม - กรกฎาคม 2564 ซึ่ง MbM เป็นการฝึกปฏิบัติที่มีความเกี่ยวข้องกับหลักการปฏิบัติภาวนาทางพระพุทธศาสนาเพื่อให้เกิดสติสัมปชัญญะ ฝึกให้นักแสดงอยู่กับลมหายใจ ระลึกรู้ถึงการเคลื่อนไหวในร่างกาย และสามารถวิเคราะห์ประสบการณ์ภายในจิตใจที่ผ่านเข้ามาของตัวเองได้โดยที่อยู่ในปัจจุบันขณะได้ (ณชพร กิตติก้อง, 2562) ซึ่งผู้สร้างสรรค์ใช้กลวิธีนี้โดยเริ่มจากการรวบรวมสมาธิอยู่กับลมหายใจ เข้า-ออก เพื่อให้จิตใจมีความนิ่งและสงบแล้วค่อยๆ เคลื่อนไหวร่างกายไปตามลมหายใจเข้า-ออก การยุบ-พองของกระบังลม การยืดและหดเกร็งของกล้ามเนื้อ ในระหว่างการเคลื่อนไหวนั้น อาจมีการรับรู้ข้อมูลอื่นๆ (เช่น กลิ่น สิ่งที่เห็น สัมผัส) จากประสาทสัมผัสที่ได้จากภายนอก ที่ส่งผลต่อการเคลื่อนไหว ผู้สร้างสรรค์ก็จะพยายามรับรู้ถึงสิ่งต่างๆ เหล่านั้นที่เข้ามาปะทะต่อร่างกาย และเคลื่อนไหวต่อไปโดยที่เราสามารถรับรู้ถึงการเกิดขึ้นและเลือกตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ เหล่านั้นได้

การฝึกปฏิบัติ MbM ทำให้ผู้สร้างสรรค์ได้กลับมาอยู่กับตัวเองและรับรู้ถึงความรู้สึกที่ผ่านเข้ามาในจิตใจ เป็นทักษะในการฝึกสำรวจการรับรู้ทางกายและทางใจที่เข้ามาปะทะกับตัว ซึ่งในฐานะนักฝึกปฏิบัติ MbM ได้เผชิญหน้ากับความรู้สึกและการรับรู้ต่างๆ ผ่านพื้นที่ ร่างกาย และการสังเกตการณ์ประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วย ผู้สร้างสรรค์ได้เห็นความคิดและความรู้สึกของตัวเองผ่านทักษะฝึกปฏิบัติ จึงเป็นจุดเริ่มต้นให้ผู้สร้างสรรค์ต้องการที่ทำงานกับความรู้สึกโดยเฉพาะ MbM ทำให้ผู้สร้างสรรค์มีสติสัมปชัญญะในการทำงาน เพื่อที่จะทำความเข้าใจและเรียนรู้สภาวะความรู้สึกต่างๆ ทั้งความเจ็บปวด ความเศร้าเสียใจ และยังช่วยให้มองเห็นรายละเอียดของความรู้สึกซึ่งสามารถนำไปใช้ในการสร้างสรรค์ได้

การฝึกปฏิบัติ MbM ทำให้ผู้สร้างสรรค์ได้กลับมาอยู่กับตัวเองและรับรู้ถึงความรู้สึกที่ผ่านเข้ามาในจิตใจ เป็นทักษะในการฝึกสำรวจการรับรู้ทางกายและทางใจที่เข้ามาปะทะกับตัว ซึ่งในฐานะนักฝึกปฏิบัติ MbM ได้เผชิญหน้ากับความรู้สึกและการรับรู้ต่างๆ ผ่านพื้นที่ ร่างกาย และการสังเกตการณ์ประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วย ผู้สร้างสรรค์ได้เห็นความคิดและความรู้สึกของตัวเองผ่านทักษะฝึกปฏิบัติ จึงเป็นจุดเริ่มต้นให้ผู้สร้างสรรค์ต้องการที่ทำงานกับความรู้สึกโดยเฉพาะ MbM ทำให้ผู้สร้างสรรค์มีสติสัมปชัญญะในการทำงาน เพื่อที่จะทำความเข้าใจและเรียนรู้สถานะความรู้สึกต่างๆ ทั้งความเจ็บปวด ความเศร้าเสียใจ และยังช่วยให้มองเห็นรายละเอียดของความรู้สึกซึ่งสามารถนำไปใช้ในการสร้างสรรค์ได้

กระบวนการสร้างสรรค์ผลงาน

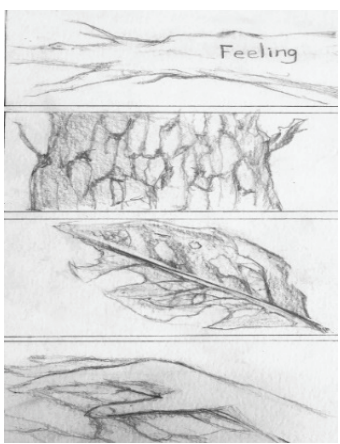
ในผลงานวิดีโอเพอร์ฟอร์แมนซ์เรื่อง Feeling ผู้สร้างสรรค์ทำหน้าที่ทั้งการเขียนบทการแสดง การกำกับการแสดง การกำกับศิลป์ การแสดง และการตัดต่อทั้งหมดด้วยตนเอง โดยสามารถแบ่งตามกระบวนการสร้างสรรค์ออกเป็น 5 ขั้นตอน ได้แก่ (1) การศึกษาแนวคิดและเก็บรวบรวมข้อมูล (2) การทดลองและค้นหารูปแบบการนำเสนอ (3) การวางแผนการถ่ายภาพ (Story board) (4) การถ่ายทำและตัดต่อ (5) การจัดแสดงสู่สาธารณะ แต่ในการนำเสนอและวิเคราะห์กระบวนการสร้างสรรค์ผลงานในบทความชิ้นนี้ ผู้สร้างสรรค์จะนำเสนอตามกระบวนการทำงานจริง โดยเรียงเรียงตามผลงานทั้ง 3 ตอน ได้แก่ (1) Fragile (2) Fear และ (3) Miss ซึ่งสอดคล้องกับการเรียนรู้ความเปราะบางที่เกิดขึ้นในตัวเองโดยมีคุณย่าเป็นผู้มีอิทธิพลหลักต่อสถานะอารมณ์ของตัวผู้สร้างสรรค์ในทั้ง 3 ช่วงเวลา ได้แก่ ช่วงที่ได้อยู่ใกล้ชิดกับคุณย่า ช่วงที่ห่างไกลจากคุณย่า และช่วงที่คุณย่าจากไปแล้ว โดยมีรายละเอียดพร้อมบทวิเคราะห์ดังนี้

ตอนที่ 1 Fragile – ช่วงเวลาที่ห่างไกล

ช่วงเวลาที่ 1 เป็นการบันทึกความรู้สึกในช่วงเวลาที่ตัวผู้สร้างสรรค์อยู่ห่างไกลจากคุณย่า จุดเริ่มต้นคือการบันทึกความรู้สึกผ่านการอัดเสียงตัวเอง ในช่วงเวลานั้นนึกถึงคุณย่าเพื่อช่วยในการทำความเข้าใจความรู้สึกของตนเองในช่วงเวลานั้น ในระหว่างนั้น ผู้สร้างสรรค์ได้ทดลองและค้นหารูปแบบการนำเสนอ ผ่านกลวิธีการ MbM การเคลื่อนไหวฐานภาวนาในพื้นที่ภายนอก โดยผู้สร้างสรรค์ได้ไปทำงานกับพื้นที่สีเขียวที่ต้นไม้ใหญ่ล้อมขวางอยู่ และทำการเคลื่อนไหวและสำรวจความ

รู้สึก ณ ตรงนั้น โดยโจทย์ในการเคลื่อนไหวมักจะทำงานกับประสาทสัมผัสทางร่างกายที่มีต่อสถานที่และในทางกลับกันสถานที่ที่มีผลต่อร่างกายผู้สร้างสรรค์ ในระหว่างการเคลื่อนไหวร่างกายในฐาน MbM ผู้สร้างสรรค์เกิดความรู้สึกอบอุ่นเหมือนได้กลับบ้านเห็นต้นไม้ที่กำลังเอนลงเป็นเหมือนที่พึ่งพิง รู้สึกถึงความปลอดภัยเวลาที่สัมผัส และเห็นตัวเองเป็นสิ่งมีชีวิตเล็กๆ แต่ในขณะเดียวกันก็รับรู้ได้ว่าต้นไม้ต้นนี้กำลังจะตาย ในขณะนั้นเองก็เกิดความรู้สึกอยากจะอยู่ ดูแลณูณอนอยากเข้าไปสัมผัส อยู่ใกล้ๆ หลังจากนั้น ผู้สร้างสรรค์ได้บันทึกสะท้อนประสบการณ์นี้ผ่านการบันทึกเสียงโดยได้เชื่อมโยงความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับเรื่องราวของคุณย่าว่ามีความคล้ายคลึงกันอย่างมาก ประสบการณ์ครั้งนั้นเองได้นำมาใช้สร้างบทบาท (story board) โดยลำดับความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามช่วงเหตุการณ์ต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการถ่ายทำ ผู้สร้างสรรค์ใช้การเปรียบเทียบและเทียบเคียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับภาพ เช่น ผิวหนังคุณย่าที่มีรอยหยักและมีความสาก กับ ภาพลายแตกของต้นไม้ ความรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลง กับ ภาพใบไม้ที่ยังเป็นใบอ่อนและใบไม้เหี่ยว และได้กำหนดสถานที่ถ่ายทำซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของความรู้สึก ตอนที่ 1 จึงเป็นการถ่ายทอดความรู้สึกของผู้สร้างสรรค์ที่เห็นการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของคุณย่า

ตารางที่ 1: Story board ตอนที่ 1 Fragile ความเปราะบางที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง

ภาพ	ความหมาย
	ภาพที่เกิดขึ้นมาจากการที่ผู้สร้างสรรค์เห็นการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของคุณย่าที่ค่อย ๆ เสื่อมโทรมลงตามอายุของผู้สร้างสรรค์จึงใช้ต้นไม้เป็นสัญลักษณ์แทนกายภาพของคุณย่าลักษณะของต้นไม้ใหญ่ที่ล้มขวาง เหมือนคุณย่าที่กำลังนอนป่วย เปลือกไม้ที่มีลายแตกคล้ายผิวหนังคุณย่า และใบไม้ที่ร่วงหล่นเหมือนกับเส้นผม เวลามองต้นไม้ใหญ่ ผู้สร้างสรรค์รู้สึกตัวเองปลอดภัยสบายใจและเป็นที่พักพิงได้เวลามองขึ้นไปคล้ายๆ กับความรู้สึกของผู้สร้างสรรค์ตอนที่อยู่กับคุณย่า
ภาพที่ 1 ตัวอย่าง Story board ตอนที่ 1 ที่มา : รฐกร ปาวรีย์	

การถ่ายทำเป็นการถ่ายทำนอกสถานที่ โดยไปยังสถานที่ที่เคยทดลองและ เป็นจุดเริ่มต้นของการเชื่อมโยงเรื่องราวทั้งหมด ในระหว่างการถ่ายทำ ผู้สร้างสรรค์ ในฐานะนักแสดงทำงานโดยใช้หลักของการค้นหา โดยอาศัยการสำรวจและเคลื่อนไหว ร่างกายแบบอิสระ การอยู่กับลมหายใจ การสัมผัสและสำรวจวัตถุต่างๆ ในพื้นที่ ทำงาน เน้นการค้นหาสภาวะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะ โดยมีโจทย์จาก ภาพที่กำหนดไว้ ผู้สร้างสร้างสรรค์แบ่งการถ่ายเป็น 2 ช่วง ได้แก่ ช่วงแรกเป็นการ เก็บภาพบรรยากาศ ภาพที่แทนความหมายตามที่ผู้สร้างสรรค์รู้สึก ช่วงที่สองเป็น ช่วงถ่ายทำผู้แสดงเอง ในการถ่ายมุมกล้องส่วนใหญ่จะใช้มุมกว้าง ตั้งนี้ เพื่อให้ เห็นภาพรวม บรรยากาศ และการเคลื่อนไหวของนักแสดง สลับกับมุมกล้องที่ ผู้สร้างสรรค์ต้องการเน้นให้เห็นรายละเอียดที่ชัดเจน เช่น ภาพมุมใกล้หรือการแพน กล้องตามนักแสดงเพื่อเก็บรายละเอียดทั้งให้เห็นการเคลื่อนไหวของร่างกายเป็น ส่วนๆ และอารมณ์สีหน้าของผู้แสดง

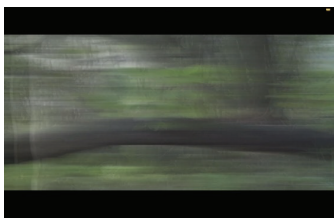


ภาพที่ 2 ภาพหลักจากการถ่ายทำ ตอนที่ 1 Fragile

ที่มา: รัฐกร ปาวรีย์

การตัดต่อวิดีโอเน้นใช้เทคนิคได้แก่ การแบ่งภาพและซ้อนภาพวิดีโอ และการ เบลอภาพ ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2: เทคนิคหลักที่ใช้ในการตัดต่อตอน ตอนที่ 1 Fragile

เทคนิคการตัดต่อ	ภาพ	ผล
การแบ่งภาพ วิดีโอ	 ภาพที่ 3 ตัวอย่างการแบ่งภาพ ตอนที่ 1 ที่มา : รฐกร ปาวรีย์	ภาพนักแสดงคนเดียวเคลื่อนไหวไปพร้อม ๆ กันในเวลาเดียวกัน เพื่อการสะท้อนสถานะของผู้สร้างสรรค์ที่ต้องการดูแลคุณย่าเหมือนผู้สร้างสรรค์กำลังแยกร่างออกมาหลาย ๆ คน เพื่อดูแลคุณย่าเพียงคนเดียว
การเบลภาพ	 ภาพที่ 4 ตัวอย่างการเบลภาพ ตอนที่ 1 ที่มา : รฐกร ปาวรีย์	เพื่อให้เกิดภาพที่ทำให้เกิดความรู้สึกขมขื่น การทำให้ภาพที่ชัดเจนอยู่แล้วมีการเบล มองไม่ชัด เพื่อส่งผลกระทบต่อความรู้สึกไม่มั่นคง จากที่เห็นต้นไม้ชัด ๆ ก็ค่อย ๆ สลายไป เป็นความรู้สึกของผู้สร้างสรรค์ในตอนที่เห็นการเปลี่ยนแปลงของคุณย่า
การถ่ายใกล้	 ภาพที่ 5 ตัวอย่างการถ่ายมุมใกล้ ตอนที่ 1 ที่มา : รฐกร ปาวรีย์	ทำให้เห็นรายละเอียดที่ใกล้และชัดขึ้นทั้งผิวหนังและผิวของเปลือกไม้เห็นความแตกต่างของผิวหนังที่มีความอ่อนเยาว์กับเปลือกไม้ที่เติบโตมานานจนมีรอยแตกมากมายเปรียบเสมือนคุณย่า การสัมผัสอย่างอ่อนโยนเบามือก็ยังทำให้มีเปลือกไม้ร่วงหลุดออกมาแสดงถึงความรู้สึกที่ต้องระมัดระวังและการดูแลที่อ่อนโยนเป็นพิเศษ

จากกระบวนการสร้างสรรค์นั้นสามารถวิเคราะห์ผลงาน ตอนที่ 1 Fragile ได้ว่า แก่นความรู้สึกหลักของผลงาน คือ ความรักความห่วงใยที่ต้องการจะดูแลคุณย่า โดยนำเสนอผ่าน สถานะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยภาพในวิดีโอเพอร์ฟอร์แมนซ์ นั้น ผู้สร้างสรรค์เคลื่อนไหวร่างกายอยู่กับต้นไม้ที่ล้มลง มีการสัมผัสอย่างเบาๆ กอด แนบ ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ค้นหาและเกิดขึ้นระหว่างการแสดง

ผู้สร้างสรรค์ได้เรียนรู้จากกระบวนการสร้างสรรค์ ตอน Fragile นี้ว่า การดูแลความเปราะบางทางร่างกายของคุณย่า ไม่ว่าจะเป็นการแสดงออกทางความรัก การกอด การสัมผัส ทำให้ความเปราะบางภายในใจของผู้สร้างสรรค์และคุณย่าดีขึ้น กลายเป็นความผูกพันที่มีความแข็งแรง มนุษย์มักจะรับรู้ได้ถึงความรู้สึกต่างๆ ก็ต่อเมื่อมีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งผู้สร้างสรรค์ยอมรับว่า การเปลี่ยนแปลงในครั้งนี้ มีความเจ็บปวด แต่ในความเจ็บปวดเหล่านั้น ก็เปี่ยมไปด้วยความสุขที่ได้อยู่ใกล้ชิด เป็นช่วงชีวิตที่น่าจดจำ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้ทำให้ผู้สร้างสรรค์หันกลับมามองและให้ความสำคัญกับคนที่เรารักมากขึ้นถ้ายังมีโอกาส

ตอนที่ 2 Fear - ช่วงเวลาที่ใกล้ชิด

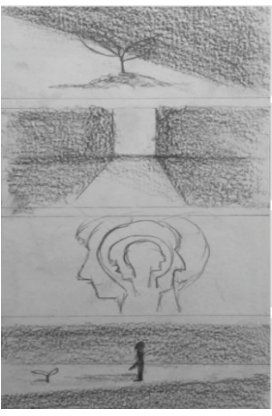
ช่วงเวลาที่ 2 เป็นการบันทึกความรู้สึกที่ผู้สร้างสรรค์ได้อยู่ใกล้ชิดกับคุณย่า ผู้สร้างสรรค์ได้กลับไปเยี่ยมคุณย่าที่บ้านและได้ทำการบันทึกความรู้สึกผ่านการเขียนและการวาดภาพ อีกทั้งยังได้บันทึกเกี่ยวกับความทรงจำต่างๆ เกี่ยวกับบ้าน ทั้งสิ่งที่เปลี่ยนไปจากเดิมและสิ่งที่ยังคงเดิม ผู้สร้างสรรค์ได้ทดลองและค้นหารูปแบบการนำเสนอ โดยการกลับไปที่บ้านอีกครั้งเพื่อกลับไปดูแลคุณย่า ซึ่งในช่วงเวลานั้น คุณย่ามีอาการป่วยไม่คงที่ ผู้สร้างสรรค์ได้อยู่และให้กำลังใจกับคุณย่า โดยท่านก็พยายามแข็งแรงขึ้น พยายามที่จะลุก จะนั่งเพื่อมาพูดคุยกับเรา ทำให้ทั้งผู้สร้างสรรค์และคุณย่าได้ดูแลความเปราะบางของกันและกัน ทั้งความเปราะบางทางร่างกายของคุณย่าและความเปราะบางทางใจของผู้สร้างสรรค์ เมื่อกลับมาที่มหาวิทยาลัย ท่านก็กลับมาป่วยหนักอีกครั้ง ทำให้ผู้สร้างสรรค์มีความกังวลและเป็นห่วงแต่ในขณะเดียวกันก็ไม่สามารถตัดสินใจอะไรได้ ผู้สร้างสรรค์จึงต้องการนำเสนอและเล่าความรู้สึกของการอยู่ใกล้ชิดและการอยู่ห่างไกลเป็นหลัก

ในการวางบทบาท ได้มีการเปรียบเทียบความรู้สึกกับภาพของต้นกล้า ที่ผู้สร้างสรรค์แทนเป็นคุณย่าซึ่งเกิดขึ้นจากความรู้สึกที่ได้กลับไปดูแล เทียบเคียงความรู้สึกตอนดูแลต้นกล้าที่ต้องใช้ความทะนุถนอม ความอ่อนโยนเป็นอย่างมาก ภาพประตูละแทนความหมายของชีวิตข้างหน้า อนาคตและสิ่งที่ต้องทำ โดยใช้แสงที่มืดและสว่างเป็นตัวกำหนดความรู้สึกของผู้สร้างสรรค์ ความมืดหมายถึงความรู้สึกกังวล ความสว่างหมายถึงความสบายใจ ตอนที่ 2 จึงเป็นการถ่ายทอดความรู้สึกที่เกิดจากความกลัวของตัวผู้สร้างสรรค์ที่เวลาได้อยู่ห่างจากคุณย่าก็มักจะได้ข่าวการไม่สบายของท่านอยู่เสมอ แต่เมื่อเรากลับไปอยู่ใกล้ชิดคุณย่าอีกครั้งทุกๆ อย่างก็กลับดีขึ้น จึงเกิดเป็นความรู้สึกที่ระยะทางทำให้ความเปราะบางมากขึ้น แต่พออยู่ใกล้ชิดคุณย่าทั้งตัวผู้

สร้างสรรค์กับคุณย่าต่างได้รับการดูแลซึ่งกันละกัน โดยบทบาทของตอนที่ 2 แสดงให้เห็นในตารางที่ 3

การถ่ายทำเป็นการถ่ายทำใน Studio ผู้สร้างสรรค์เองพยายามมองภาพในฐานะผู้กำกับและวางแผนการถ่ายทำตามบทบาทที่กำหนด โดยมีการแบ่งหน้าที่ชัดเจน มีการจัดวางองค์ประกอบฉากให้เกิดขึ้น รวมถึงการจัดไฟให้ได้ความรู้สึก ผู้สร้างสรรค์ได้กำหนดแนวทางไว้ให้ทีมงานแล้วจึงเปลี่ยนไปทำงานในฐานะนักแสดง โดยพบปัญหาในการถ่ายทำในฐานะนักแสดง เนื่องจากผู้สร้างสรรค์มีความประหม่า ทำให้จิตใจไปอยู่กับการควบคุมและกำกับให้เป็นไปตามบท ทำให้ตัวผู้สร้างสรรค์ไม่กล้าทำอะไรนอกเหนือจากแผน จึงเป็นปัญหาในการทำการแสดง จึงทำให้ไม่ได้ภาพที่ต้องการในวันที่สอง จึงได้มีการแก้ไขปัญหাপริศนากับทีมงานและไว้วางใจให้เพื่อนร่วมทีมทำหน้าที่และถอดตนเองออกมาเป็นนักแสดงและอยู่กับร่างกายและลมหายใจ ทำให้วันที่ 2 ของการถ่ายทำนั้นราบรื่นยิ่งขึ้น ได้ภาพที่สะท้อนความรู้สึกมากขึ้น การเคลื่อนไหวร่างกายที่ละเอียดขึ้น อีกทั้งทีมงานก็สามารถสัมผัสถึงการแสดงของผู้สร้างสรรค์ ณ ขณะนั้นได้

ตารางที่ 3: Story board ตอนที่ 2 Fear ยิ่งห่างไกลไปยิ่งทำให้รู้สึกกลัว

ภาพ	ความหมาย
 ภาพที่ 6 Story board ตอนที่ 2 ที่มา : รฐกร ปาวรีย์	ผู้สร้างสรรค์เลือกใช้ต้นกล้าแทนความหมายของคุณย่า ตอนที่กำลังป่วยหนักซึ่งผู้สร้างสรรค์ต้องเป็นคนคอยดูแล และใช้ประติมากรรมความหมายของเส้นทางชีวิต ในขณะนั้นผู้สร้างสรรค์มีความกลัวความสับสนไม่สามารถเลือกหรือตัดสินใจได้ว่าจะอยู่ดูแลคุณย่าและขณะเดียวกันก็มีหน้าที่ที่ต้องทำ และวางแผนภาพของสภาวะสับสนโดยเลือกภาพของตนเองที่เดินแยกออกไปคนละทาง สลับกับภาพต้นกล้าและประตูเพื่อย้ำให้เห็นว่าจะต้องเลือกเทียบเคียงกับความรู้สึกที่เลือกไม่ได้พอจะตัดสินใจเลือกอะไรไปแล้วก็จะเห็นภาพของสิ่งที่ไม่ได้เลือกวนกลับมาให้เห็นซ้ำๆ



ภาพที่ 7 ภาพหลักจากการถ่ายทำ ตอนที่ 2 Fear
ที่มา: รฐกร ปาวรีย์

การตัดต่อวิดีโอเน้นใช้เทคนิคได้แก่ การหมุนวนภาพและการซ้อนภาพดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4: เทคนิคหลักที่ใช้ในการตัดต่อตอน ตอนที่ 2 Fear

เทคนิคการตัดต่อ	ภาพ	ผล
การหมุนวนภาพ	 ภาพที่ 8 ตัวอย่างการหมุนภาพ ตอนที่ 2 ที่มา : รฐกร ปาวรีย์	เพื่อให้เกิดเป็นภาพพื้นหลังที่กำลังหมุนวนด้านหลังนักแสดงสะท้อนสภาวะของการติดอยู่กับความรู้สึก เคลื่อนไหวตัวไปด้วยความอึดอัดพื้นหลังหมุนอย่างช้าๆ เป็นคลื่นวนที่กำลังดูดกลืนทุกสิ่ง
การซ้อนภาพ	 ภาพที่ 9 ตัวอย่างการซ้อนภาพ ตอนที่ 2 ที่มา : รฐกร ปาวรีย์	เพื่อให้เห็นภาพมือที่กำลังดูแลต้นไม้และดูแลตัวเองในขณะเดียวกันเปรียบเสมือนการได้ดูแลคุณย่าเป็นการดูแลความเปราะบางในตัวเองไปด้วยในขณะเดียวกัน

จากกระบวนการสร้างสรรค์นั้นสามารถวิเคราะห์ผลงาน ตอนที่ 2 Fear ได้ว่า แก่นความรู้สึกลึกซึ้งของผลงาน คือ ความรู้สึกกลัว กังวล โดยนำเสนอความรู้สึกที่ได้จากการกลับไปดูแลคุณย่าแล้วอาการป่วยต่างๆ ของท่านก็จะดีขึ้น แต่เมื่ออยู่ห่างไกลกันอาการป่วยของท่านก็จะแย่ลง เป็นความกลัวการสูญเสียที่จะเกิดขึ้นซึ่งภาพที่เกิดขึ้นในตอนี่ 2 นี้ ผู้สร้างสรรค์เคลื่อนไหวร่างกายอยู่กับต้นคุณนายตีนทราย เป็นการดูแลและรักษา แต่เมื่อหันไปอีกฝั่งก็จะเจอแสงสว่างส่องผ่านประตูท่ามกลางความมืด ผู้สร้างสรรค์สร้างเงื่อนไขให้กับตนเองโดยจะต้องเดินเข้าประตูเพื่อจบการแสดง ทำให้เป็นการแสดงออกที่มีความพยายาม ความทรนทาน การเคลื่อนไหวที่ติดขัด

ผู้สร้างสรรค์ได้เรียนรู้จากกระบวนการสร้างสรรค์ตอน Fear ว่า เราไม่สามารถรักษาใครไว้ในชีวิตได้ตลอดไปและไม่มีใครที่จะอยู่ดูแลเราได้ตลอดไป คุณย่าเป็นทั้งผู้ที่คอยดูแลเราเมื่อยังเด็ก จนตอนนี้ตัวเรากลับเป็นผู้ที่จะต้องกลับมาดูแลท่าน การยอมรับว่าสักวันทุกคนก็ต้องจากไปเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ยากและเจ็บปวด แต่สุดท้ายทุกคนก็ต้องผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้ การล้มลุกคลุกคลานอยู่ในความเสียใจที่ควบคุมได้บ้างไม่ได้บ้าง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่หลอมให้มนุษย์เข้มแข็งยิ่งขึ้นและจะสามารถลุกขึ้นใช้ชีวิตต่อไปได้ การเรียนรู้ถึงความกลัวที่เกิดขึ้นในความเปราะบางภายในใจนั้นสามารถชนะได้ด้วยความเข้าใจ ซึ่งท้ายสุดแล้วจะกลายเป็นสิ่งที่งดงาม

ตอนที่ 3 Miss - ช่วงเวลาที่ย่าจากไป

ช่วงเวลาที่ 3 เป็นการบันทึกความรู้สึกที่คุณย่าเสีย โดยเป็นการบันทึกผ่านการทำงาน เน้นการทำงานกับร่างกายและลมหายใจ การสูญเสีย ความคิดถึง เป็นการเรียนรู้ความรู้สึกเปราะบางที่มีอยู่ในขณะนั้น ถ่ายทอดความรู้สึกปล่อยวางและยอมรับกับความสูญเสียที่เกิดขึ้น ในขั้นตอนการบันทึกนั้น ผู้สร้างสรรค์ได้กลับไปที่บ้าน และได้ทำการบันทึกความรู้สึกผ่านสิ่งของต่างๆ ทั้งสิ่งที่เปลี่ยนไปจากเดิมและสิ่งที่ยังคงเดิม ถ่ายภาพนิ่งสิ่งของที่ส่งผลต่อความรู้สึกของผู้สร้างสรรค์ อาทิ นาฬิกา ซึ่งเป็นนาฬิกาในห้องของคุณย่า แต่ท่านดูนาฬิกาไม่เป็นและมักถามเวลากับผู้อื่นอยู่เสมอ และ ปฏิทินที่แขวนอยู่หน้าห้องคุณย่าซึ่งคุณย่าก็ยังคงบอกวันเวลาถูกหลานผิด ทั้งนาฬิกาและปฏิทิน เป็นแรงบันดาลใจให้นึกถึงคุณย่า ในแง่ระยะเวลา การผ่านไปของเวลา การบอกวันเวลาในอดีตหรือปัจจุบัน



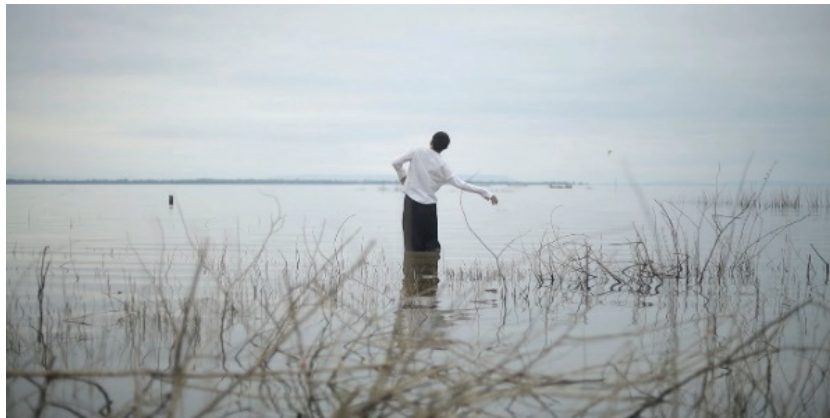
ภาพที่ 10 นาฬิกา และ ปฏิทิน ของคุณย่า
ที่มา: รฐกร ปาวรีย์

ตอนที่ 3 เป็นการถ่ายทอดความรู้สึกของผู้สร้างสรรค์เมื่อพบว่าวันที่ตนเองกลัวมาถึง เป็นความรู้สึกที่ได้เผชิญหน้ากับความเจ็บปวดจากการสูญเสีย ในความรู้สึกที่สูญเสียแต่สิ่งที่ไม่เคยหายไปที่ผู้สร้างสรวงยังสัมผัสได้ถึงตลอดในหัวใจคือความรู้สึกห่วงใย ความรักของคุณย่าที่เหมือนจะเป็นสิ่งที่คอยดูแลตัวผู้สร้างสรวงอยู่ทุกๆ ที่ ซึ่งทั้งหมดนี้ก็ได้ถูกนำมาทำเป็น Story board เพื่อลำดับความเข้าใจของแต่ละก่อนความรู้สึกรวมถึงเป็นแผนในการถ่ายทำของแต่ละ Episode เพื่อกำหนดลำดับและฉากที่จะถ่ายทำถ่ายของแต่ละตอนได้อย่างชัดเจน ดังแสดงในตารางที่ 5

การถ่ายทำเป็นการถ่ายเป็นการถ่ายทำนอกสถานที่ ริมน้ำ ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่คุณผู้สร้างสรวงได้ผ่านเรื่องราวและความรู้สึกความเปราะบางมาได้สักระยะหนึ่งแล้ว ทำให้ใช้เวลาในการปะติดปะต่อความรู้สึกค่อนข้างช้า ส่งผลต่อการถ่ายทำที่ได้ดำเนินการ 2 รอบ ใช้สภาวะความรู้สึกเดียวกันตามบทภาพ รอบแรกใส่ชุดเสื้อผ้าใช้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในอดีตในการเคลื่อนไหวร่างกาย รอบที่สองถอดเสื้อและใช้ความรู้สึกในปัจจุบันในการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อให้เห็นช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านของความรู้สึก ระหว่างอดีตกับปัจจุบันการจัดการลำดับการถ่าย ผู้สร้างสรวงต้องการให้บรรยากาศมีความสว่างเพื่อสื่อถึงความปล่อยวาง บรรยากาศที่ให้สีโทนเย็นๆ เพื่อสื่อถึงความรู้สึกเหงา ความคิดถึง ในการถ่ายทำผู้สร้างสรวงพยายามยืดหยุ่นและมองให้เห็นสิ่งที่สามารถทำได้ในขณะนั้นโดยเน้นทำงานกับสภาวะของความรู้สึกที่ยาวนาน

ตารางที่ 5: Story board ตอนที่ 3 Miss เมื่อจากไปก็เหลือเพียง...

ภาพ	ความหมาย
 ภาพที่ 11 Story board ตอนที่ 3 ที่มา : รฐกร ปาวรีย์	ภาพที่เกิดขึ้นมาจากที่ผู้สร้างสรรค์แทนสภาวะของการสูญเสียเป็นพื้นที่ที่มีความทรมานมีกึ่งไม่แห้ง ต้นไม้ที่ตายแล้วอยู่รอบ ๆ เพื่อสะท้อนให้เห็นถึงการสูญเสียที่อยู่รอบ ๆ ตัว และสุดท้ายตัวเราเองก็ต้องจากไป ไข้ปฏิทิน และนาฬิกา เป็นสัญลักษณ์แทนความหมายของเวลาที่ค่อย ๆ หมดไปแต่ก็ไม่สิ้นสุด ภาพนาฬิกาและปฏิทินใน story board ได้รับแรงบันดาลใจมาจากการบันทึกภาพขณะที่ยกกลับบ้าน โดยผู้สร้างสรรค์เลือกใช้สิ่งที่เคยได้เห็นและมีความทรงจำร่วมกับคุณย่ามาใส่ไว้ในตอนสุดท้ายเพื่อให้เห็นความทรงจำที่มีด้วยกันก่อนจะจากลา โดยใช้น้ำที่แทนความรู้สึกของการพัดพาซึ่งอาจจะพัดพาให้ได้กลับมาเจอกันหรือไม่ได้เจอกันอีกก็ได้และน้ำในความรู้สึกของผู้สร้างสรรค์ก็ให้ความหมายของการปลดปล่อยปล่อยวาง



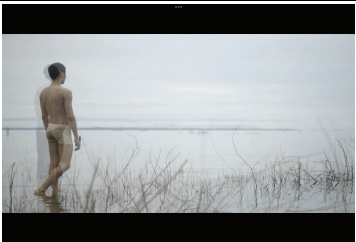
ภาพที่ 12 ภาพหลักจากการถ่ายทำ ตอนที่ 3 Miss
ที่มา: รฐกร ปาวรีย์

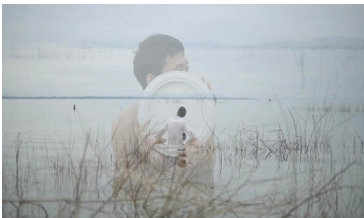
การตัดต่อวิดีโอเน้นใช้เทคนิค ได้แก่ การซ้อนภาพ แสดงในตารางที่ 6 โดยจากกระบวนการสร้างสรรค์นั้นสามารถวิเคราะห์ผลงาน ตอนที่ 3 Miss ได้ว่า แก่นความรู้สึกหลักของผลงาน คือ ความรู้สึกคิดถึง โดยนำเสนอสภาวะที่เกิดขึ้นหลังการสูญเสียคุณย่าที่เป็นคนรัก ทำให้เกิดเป็นความรู้สึกคิดถึงนึกถึงความผูกพันที่ต่าง ๆ ที่มีให้กัน การปล่อยวาง โดยนำเสนอความเข้าใจและการได้เรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้น

ว่าความตายเป็นเรื่องธรรมชาติเหลือไว้แต่เพียงความทรงจำและความคิดถึง ภาพที่เกิดขึ้นคือ ผู้สร้างสรรค์เคลื่อนไหวร่างกายท่ามกลางแม่น้ำที่มีความกว้างใหญ่ โดยใช้แรงต้านจากผิวน้ำสัมผัสของลมที่ปะทะเข้ามาใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกาย การเคลื่อนไหวมีความสงบช้าและนิ่ง ผู้สร้างสรรค์เกิดความสบายและรับรู้ได้ถึง การปล่อยวางและได้บทวนเรื่องราวที่เกิดขึ้น

ผู้สร้างสรรค์ได้เรียนรู้จากกระบวนการสร้างสรรค์ตอน Miss ว่า การจะปล่อยวาง ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น การปล่อยให้น้ำตาไหลออกมาก็สามารถช่วยเจือจางความ เสียใจให้เบาลงได้ การยอมรับความเจ็บปวด การสูญเสียและการค่อยๆ ทำความ เข้าใจ จะช่วยให้การปล่อยวางทำได้ดีขึ้นในทุกๆ วัน บางครั้ง การจากไปของคน ที่เรารักก็ไม่ได้หมายความว่าเขาหายไป เขายังคงอยู่ในความทรงจำของเราเสมอ ยังอยู่ในความคิดถึงและในใจเสมอ การสูญเสียอาจนำพาความเศร้าโศกเสียใจ ตามมาด้วย แต่ทั้งความทรงจำดีๆ ที่ทำให้นึกถึงแล้วยิ้มได้ด้วยเช่นกัน ความเปราะบาง ในความคิดถึงจึงอาจเป็นเรื่องที่ให้ความสุขได้

ตารางที่ 6: เทคนิคหลักที่ใช้ในการตัดต่อตอน โดยใช้วิธีการซ้อนภาพ ตอนที่ Miss

ภาพ	ผล
 ภาพที่ 13 ตัวอย่างการซ้อนภาพ ตอนที่ 3 ที่มา : รฐกร ปาวรีย์	สภาวะภายในที่ซ่อนอยู่ ผู้สร้างสรรค์ต้องการนำเสนอ ภาพสภาวะของการปล่อยวางจากเรื่องราวต่างๆ โดย ภาพหลักเป็นภาพของผู้สร้างสรรค์ที่กำลังทอดนภาที่ หมาย ความถึงเรื่องเวลาค่อยๆ ปล่อยลงให้หายไปนั้น เป็นการไม่ยึดติดต่อสิ่งต่างๆ ในขณะเดียวกันก็ซ้อนภาพ การเคลื่อนไหวที่มีความเป็นอิสระ กว้างขวาง ไร้ความ ก้าวความกังวลใดๆ เป็นความรู้สึกภายในที่เกิดขึ้นที่ผู้ สร้างสรรค์เกิดความปล่อยวางและเรียนรู้ความ เปราะบางที่เกิดขึ้น
 ภาพที่ 14 ตัวอย่างการซ้อนภาพ ตอนที่ 3 ที่มา : รฐกร ปาวรีย์	เพื่อให้เห็นภาพสภาวะภายในที่ซ่อนอยู่ในภาพหลัก ผู้ สร้างสรรค์ต้องการนำเสนอภาพสภาวะของการปล่อย วางจากเรื่องราวต่างๆ โดยภาพหลักเป็นภาพของผู้ สร้างสรรค์ที่กำลังทอดนภาที่หมาย ความถึงเรื่อง เวลาค่อย ๆ ปล่อยลงให้หายไปนั้น เป็นการไม่ยึด ติดต่อสิ่งต่าง ๆ ในขณะเดียวกันก็ซ้อนภาพการเคลื่อนไหว ที่มีความเป็นอิสระ กว้างขวาง ไร้ความก้าวความกังวล ใดๆ เป็นความรู้สึกภายในที่เกิดขึ้นที่ผู้สร้างสรรค์เกิด ความปล่อยวางและเรียนรู้ความเปราะบางที่เกิดขึ้น

ภาพ	ผล
 ภาพที่ 15 ตัวอย่างการชอนภาพ ตอนที่ 3 ที่มา : รฐกร ปาวรีย์	เพื่อให้เห็นภาพของความรู้สึกที่ติดอยู่ในวังวนความคิดถึง เป็นความคิดถึงที่ไม่รู้จะสิ้นสุดที่ตรงไหนสะท้อนกลับไปตอนที่ได้อยู่กับคุณย่า ท่านไม่สามารถบอกเวลาได้และมักจะถามผู้สร้างสร้อยอยู่เสมอเรื่องเวลาว่าทำไมงแล้วของคุณย่าที่เคยถามเป็นประจำและทำให้ผู้สร้างสร้อยต้องเดินไปดูนาฬิกาแม้จะย่ำเดือนความคิดถึงอยู่เสมอ จึงเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้สร้างสร้อยใช้นาฬิกาแต่ไม่มีหน้าปัดที่ไม่บอกเวลา ไม่รู้ว่าตอนไหนเมื่อไร เป็นเพราะคุณย่าที่เคยถามได้จากไปแล้ว ทำให้หน้าปัดในนาฬิกาที่ใช้ในงานว่างเปล่าแต่ซ่อนภาพของตัวเองที่ความรู้สึกความคิดถึงที่บอกได้ว่าจะมีอยู่ตลอดไป

การจัดแสดงสู่สาธารณะ

การจัดแสดงผลงาน Feeling ทั้ง 3 ตอน บนเว็บไซต์ <https://bhenyukhue-performance.com> และ <https://vimeo.com/showcase/10606955> และมีการนำเสนอในนิตยสารการแสดงและวิดีโอเพอร์ฟอร์แมนซ์ ภายใต้ชื่อในนิตยสารการ “เป็น อยู่ คือ” ตั้งแต่วันที่ 21 - 29 พฤศจิกายน 2565 ช่วงเวลาในการเข้าชม นิตยสารเวลา 10.00น. - 18.00น. ณ หอศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยในนิตยสารมีการแสดงผลงานวิดีโอเพอร์ฟอร์แมนซ์จำนวน 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 Fragile และตอนที่ 2 Fear



ภาพที่ 16 पोสเตอร์ประชาสัมพันธ์ผลงานโปรเจกต์ “เป็น อยู่ คือ (Bhen Yu Khue)”

ที่มา : รฐกร ปาวรีย์

บทสรุป

การสร้างสรรคงานในครั้งนี้ ทำให้ผู้สร้างสรรค์ได้ทำงานเพื่อเข้าใจกับความรู้สึกเปราะบางในตนเองโดยเฉพาะในตอนสุดท้าย Miss ที่ธรรมชาติโดยเฉพาะคลื่นน้ำนั้นช่วยให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านเข้ามานั้นเราทำได้แค่เพียงรับรู้แต่ข้างหน้าที่ยังมีสิ่งต่างๆ รออยู่อีกมากมาย การเข้าไปค้นหาและกล้าเผชิญหน้ากับต่อความเปราะบางทำให้รู้ว่าความเปราะบางนั้นก็เป็เพียงอารมณ์แบบหนึ่งที่แสนจะธรรมดาเมื่ออยู่ก็หายไป ซึ่งกระบวนการของ MbM ทำให้ผู้สร้างสรรค์ได้กลับมาอยู่และทบทวนกับตนเอง ทำให้เห็นที่มาที่ไปของความรู้สึกตนเองมากขึ้น

ผู้สร้างสรรค์ได้เรียนรู้จากกระบวนการสร้างสรรคว่าการดูแลความเปราะบางทางใจของคุณย่า ไม่ว่าจะเป็นการแสดงออกทางความรัก การกอด การสัมผัส ทำให้ความเปราะบางทั้งภายในใจของผู้สร้างสรรค์และของคุณย่าดีขึ้น การเปลี่ยนแปลงในครั้งนี้มีความเจ็บปวด แต่ในความเจ็บปวดเหล่านั้นก็เปี่ยมไปด้วยความสุขที่ได้อยู่ใกล้ชิด ทำให้ผู้สร้างสรรค์หันกลับมาองและให้ความสำคัญกับคนที่เรารักมากขึ้น การยอมรับว่าทุกคนก็จะต้องจากไปนั้นเป็สิ่งที่ยอมรับได้ยากและเจ็บปวด แต่สุดท้ายทุกคนก็ยอมต้องผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้ ซึ่งจะเป็นสิ่งที่หลอมให้เรเข้มแข็งยิ่งขึ้น บางครั้งการจากไปของคนที่เรารักก็ไม่ได้หมายความว่าหายไปตลอดกาล แต่ยังคงอยู่ในความทรงจำเสมอ การสูญเสียอาจนำพาความเศร้าโศกเสียใจตามมาด้วย แต่ก็ทิ้งความทรงจำดีๆ ที่ทำให้นึกถึงแล้วยิ้มได้ด้วยเช่นกันบางทีความเปราะบางก็เป็เรื่องที่ให้มีความสุขได้เช่นกัน

การลงมือค้นหาและสำรวจ “ความเปราะบาง” ผ่านการสร้างสรรคผลงานศิลปะ ทำให้ผู้สร้างสรรค์ได้คิดวิเคราะห์ความรู้สึกของตนเอง ซึ่งไม่มีใครสามารถทำแทนได้ การใช้วิดีโอเพอร์ฟอร์แมนซ์ทำให้เหมือนเป็การจดบันทึกบทเรียนสิ่งที่ได้พบเจอและสิ่งที่ได้เรียนรู้บางครั้งการปฏิบัติทำให้เราเข้าใจบทเรียนต่างๆ ได้ดีแต่การบันทึกและกลับมาทบทวนซ้ำมันทำให้เราเข้าใจบทเรียนนั้นได้ลึกซึ้งขึ้น เช่น การทำงานกับวิดีโอเพอร์ฟอร์แมนซ์ การทำงานกับเทคนิคตัดต่อภาพช่วยสะท้อนความรู้สึกได้เป็นอย่างดีทำให้เห็นตัวเองจากการทำงานทั้งตอนที่ลองไปทำไปสำรวจความรู้สึกในขณะนั้นและถอดตัวเองออกมาดูและลำดับภาพ ก็ทำให้เราได้เห็นตัวเองได้ชัดเจนขึ้น อีกทั้งผู้สร้างสรรค์ได้เรียนรู้การทำงานที่อาศัยความยืดหยุ่นในการทำงาน

ได้ฝึกเป็นนักแสดง ได้ทำท่ายตนเองและฉีกกรอบเดิมๆ ที่เคยเป็น เพื่อให้ตัวเองมีความกล้าในการใช้ชีวิต และไม่กลัวที่ตัวเองจะรู้สึกเปลวบาง

ผู้สร้างสรรค์พบว่า ความอ่อนไหวง่ายและไวต่อความรู้สึกนั้น ยังส่งเสริมและเป็นจุดแข็งในการสร้างสรรค์ผลงาน Feeling เนื่องจาก ความรู้สึกนั้นเป็นคุณสมบัติสำคัญที่ทำให้ผู้สร้างสรรค์ได้จินตนาการ ความอ่อนไหวทำให้ความรู้สึกนั้นทำงานได้เร็วและแตกแขนงความรู้สึกออกมาได้มากขึ้น ช่วยให้เห็นภาพที่มีความแปลกใหม่ที่อาจเกิดจากความรู้สึกเล็กๆ น้อยๆ ที่หลายคนอาจจะมองข้ามไป ทำให้ผู้สร้างสรรค์มีช่องทางและมีตัวเลือกในแง่ของภาพที่จะนำเสนอได้มาก สามารถลงรายละเอียดและขยายให้มีความลึกซึ้งได้มากยิ่งขึ้น และทำให้ค้นพบสิ่งที่ต้องการจะนำมาเล่าหรือนำเสนอได้มากขึ้น และเนื่องจากพื้นฐานของบุคคลที่อ่อนไหวง่ายมักจะเห็นความเจ็บปวดของตัวเองได้ชัดเจน จึงเป็นอีกข้อได้เปรียบหนึ่งที่จะสามารถนำเอาความรู้สึกเหล่านั้นในฐานะวัตถุดิบในการสร้างสรรค์ผลงาน โดยเปรียบเทียบหรืออธิบายให้เห็นได้ว่าความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นนั้นมีลักษณะของภาพเป็นอย่างไร ดังนั้นความอ่อนไหวและความเปลวบาง กลับกลายเป็นจุดแข็งในการสร้างสรรค์ผลงาน ขึ้นนี้ให้มีความโดดเด่น เป็นงานภาพที่มีความเป็นตัวของตัวเองมีความสวยงามและถูกจัดองค์ประกอบมาอย่างดี

บทสรุปของผลงานชิ้นนี้เป็นการบันทึกความรู้สึกของความเปลวบางในช่วงระยะเวลาหนึ่งที่ทำให้เห็นถึงความกลัว ความคิดถึง ความสูญเสีย ของมนุษย์คนหนึ่งซึ่งทำได้เพียงรับรู้ เห็น เข้าใจและปล่อยวาง เพราะปรากฏการณ์ทั้งหมดนี้คือชีวิต เพราะยังมีลมหายใจถึงได้รับรู้ การบันทึกความรู้สึกเปลวบางในครั้งนี้ เป็นเพียงอีกบทเรียนหนึ่งซึ่งยังมีอีกหลายบทเรียนข้างหน้า ความสูญเสียที่รออยู่ข้างหน้า แต่อย่างน้อยก็ทำให้เข้าใจและรับมือต่อสิ่งที่ตามมาได้

เอกสารอ้างอิง

ธัชพร กิตติก่อ. (2562). การขยายประสบการณ์ภายในของตัวละครด้วย

วิธีปฏิบัติภาวนาทางพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาตัวละคร นาก จาก

Land & Skin: The Ballad of Nak PhraKhanong. วารสารวิจิตรศิลป์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 10(1), 345-392.

- ธนัชพร กิตติกิจ้อง. (2563). การแสดง/Performance: ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ
เพอร์ฟอร์แมนซ์. ขอนแก่น : คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- จรรยาพร ศรีศัลลักษณ์. (2556). **กลุ่มเปราะบาง (Vulnerable Groups) คือใคร
 มีข้อพิจารณาด้านจริยธรรมอย่างไร**. ค้นหามื่อ 23 เมษายน 2565 จาก
<https://shorturl.asia/D7im2>
- วรภัทร วีรพัฒนคุปต์. (2563). **ความเหลื่อมล้ำ ประชากรกลุ่มเปราะบาง สิทธิ
 มนุษยชน**. ค้นหามื่อ 23 เมษายน 2565 จาก <http://ucl.or.th/?p=3495>
- นงลักษณ์ กลิ่นพุดตาน. (2565). **บทบาทพยาบาลในการดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน
 ที่มีความเปราะบาง**. ค้นหามื่อ 23 เมษายน 256 จาก <https://shorturl.asia/MzcVy>
- นิลุบล สุขวนิช (2559). **คิดมาก อ่อนไหวง่าย ไวต่อความรู้สึก คุณอาจจะเป็น
 Highly Sensitive Person(HSP)**. ค้นหามื่อ 24 เมษายน 2565 จาก
<https://shorturl.asia/xg8ES>
- Artistic movement. (2009). **VIDEO ART**. ค้นหามื่อ 23 เมษายน 2565 จาก
<https://www.designer.co.th/1251>
- Csikszentmihalyi, M. (2013). **Creativity: Flow and the Psychology of
 Discovery and Invention**. New York: Harper Perennial.
- Lissom logistics. (2022). **10 ประเภทสินค้า (SPECIAL CARGO) ที่ต้องดูแล
 เป็นพิเศษที่ขนส่งทางเครื่องบิน**. ค้นหามื่อ 24 เมษายน 2565 จาก <https://shorturl.asia/xg8ES>