

# Psolodrama

## แนะนำ Psolodrama

Psolodrama คือการฝึกฝนเพื่อสำรวจโลกภายในตนเอง ที่ผสมผสานการภาวนา, การเคลื่อนไหวแบบ Authentic Movement, ศาสตร์ละครบำบัด, และการแสดงเดี่ยวเข้าด้วยกัน สามารถใช้เพื่อการเยียวยาเฉพาะบุคคล หรือใช้ฝึกฝนร่วมกับเพื่อนหรือคู่ เพื่อสนับสนุนซึ่งกันและกันได้

เป้าหมายของ psolodrama คือการค้นพบอารมณ์, ความท้าทายส่วนบุคคล, และประเด็นต่างๆ ในชีวิตผ่านการด้นสด (improvisation) ผ่านการอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกายในขณะที่กำลังหลับตา ผู้ที่กำลังด้นสดขณะนั้น เรียกว่า psoloist ซึ่งจะทำการเคลื่อนไหว, ส่งเสียง, พูด, และเข้าไปที่ในความรู้สึกของตนเอง, ภาพที่ขึ้นมาจากภายใน, และบทบาทจากภายใน psoloist จะอยู่กับสิ่งเหล่านี้อย่างเต็มที่ใน ณ ขณะนั้น

เมื่อบทบาทเหล่านี้พัฒนาขึ้น psoloist จะด้นสดบทพูดเดี่ยว, บทสนทนา, ฉาก, และเรื่องราวต่างๆ psoloist จะได้รับประโยชน์เป็นความคลี่คลายผ่านการแสดงความรู้สึกที่อยู่ภายในของตัวเองออกมา ได้พบความเข้าใจเชิงลึกใหม่ๆ ของตนเอง (Insight) ในขณะที่ทำ psolodrama และแบ่งปันประสบการณ์กับ witness

ก่อนที่เราจะเริ่มฝึกฝน psolodrama การเริ่มจากกิจกรรม check-in ส่วนบุคคลก่อน หรือการได้นั่งภาวนา จะเป็นประโยชน์มากกับการฝึกฝน และการได้ทำกิจกรรม “entryway practices” ทั้ง 4 ก็จะช่วยทำให้ไปถึง psolodrama ได้ดี

## The Entryway Practices

- 1. Authentic Movement:** psoloist จะเริ่มต้นด้วยความว่าง ปล่อยวางสิ่งที่กำลังคิดล่วงหน้า และหาพื้นที่ที่จะเริ่มได้ด้วยความสะดวก เริ่มขยับในขณะที่หลับตา ตามร่างกายและจังหวะภายใน ให้ร่างกายนำพาไป
- 2. Shared Vipassana:** เคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง psoloist จะเริ่มพูดออกเสียงว่ามีอะไรที่รับรู้ได้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 6 (ประสาทสัมผัสทั้ง 5 บวกอีก 1 คือ สิ่งที่เกิดขึ้นภายใน คือพวกความคิด เสียง ภาพต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายใน แต่มันไม่ได้เกิดขึ้นจริงตรงหน้า) รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะต่างๆ เมื่อ psoloist รับรู้ถึงภาพ ความทรงจำ เรื่องราวแฟนตาซีต่างๆ เขาสามารถสำรวจเพิ่มเติมผ่านการเคลื่อนไหว การพูด การเข้าไปอยู่ในประสบการณ์ในจินตนาการตรงนั้น
- 3. Role Stream:** ยังคงตามร่างกายไป psoloist จะเริ่มสังเกตได้ว่า ทำท่าหรือการเคลื่อนไหวในขณะนั้น กระตุ้นให้รับรู้ถึงบทบาท หรือตัวละครบางอย่าง ให้เข้าไปในตัวละครนั้นผ่านการเคลื่อนไหว ทำเสียงต่างๆ และการพูด psoloist สามารถอยู่ในบทนี้ได้ยาวนานเท่าที่ต้องการ และสามารถวางบทนี้ลงเมื่อไหร่ก็ได้ แล้วกลับไปสู่การเคลื่อนไหว จนนำไปสู่การค้นพบบทบาทใหม่
- 4. Scene Stream:** เมื่อบทบาทค่อยๆ เกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหวแล้ว psoloist สามารถมีบทสนทจาระหว่างบทบาทต่างๆ ได้ สร้างขึ้นมาเป็นฉากและเรื่องราว

## Psolodrama และ บทบาททั้ง 5 ของ psychodrama

psoloist จะสำรวจความเชื่อมโยงส่วนตัวกับ drama ที่ค่อยๆเกิดขึ้นจากบทบาทหรือตัวละครที่ค้นพบใน role stream และ scene stream เราจะใช้เครื่องมือของ psychodrama เพื่อทำความเข้าใจความหมายของความรู้สึก ภาพ บทบาท ฉาก และประเด็นต่างๆที่ผุดขึ้นมา เราสามารถใช้บทบาททั้ง 5 ของ psychodrama เป็นเครื่องมือได้ :

1. **Protagonist:** ตัวเองในฉากนั้น ซึ่งอาจจะหมายความถึง (1) psoloist ในตอนนี้และที่นี่ (2) ตัวเองในอดีต หรืออนาคต ตัวอย่างเช่น เป็นเด็กหญิง ชายชรา หรือ (3) บทบาทของฮีโร่ หรือตัวละครหลักของเรื่องราว
2. **Auxiliary Ego:** ตัวละครอื่นๆที่อาจจะมียุ่จริง หรือจินตนาการ สามารถเป็นคนในครอบครัว สัตว์ต่างๆ พระเจ้า ปีศาจ ตัวละครในประวัติศาสตร์ สิ่งของต่างๆที่พูดได้ และอื่นๆ
3. **ผู้กำกับ:** คือผู้ชี้แนะจากภายในตัวเราเอง เป็นจิตเปี่ยมปัญญา หรือผู้บำบัด ผู้กำกับสามารถมีบทสนทนาหรือคำถามให้กับ protagonist เช่น “ตอนนี้รู้สึกอย่างไรบ้าง?” หรือ “แล้วเธอต้องการอะไร?” เพื่อที่จะช่วย protagonist ให้ลงมือกระทำการบางอย่าง และให้เรื่องราวพัฒนาต่อไปได้
4. **Double:** พุดความคิด ความรู้สึกภายในของ protagonist หรือ auxiliary ที่ไม่สามารถพูดออกมาได้
5. **ผู้ชม :** คนที่กำลังดู psolodrama นี้อยู่ เช่น เสียงวิจารณ์ภายใน, กลุ่มคนสนับสนุน, คนมาดูการแสดงที่กำลังรู้สึกเบื่อ เป็นต้น protagonist สามารถมีบทสนทนากับผู้ชม หรือดึงผู้ชมเข้ามาในฉากได้ด้วย

## The Witness และการแบ่งปันประสบการณ์

**Witness จะช่วยสนับสนุนให้เกิดพื้นที่ไม่ตัดสินในการฝึกฝน** จะเป็นผู้สังเกตการณ์และคอยดูแลเรื่องเวลา witness สามารถช่วยให้สัญญาณเมื่อจะต้องเปลี่ยนเข้าสู่แต่ละช่วงด้วยคำหรือระฆังได้ด้วยตามความต้องการของ psoloist (หรือให้คำอธิบายมากขึ้นได้) witness จะเป็นพื้นที่โอบอุ้มตรงนั้น โดยการฝึกฝนความมีสติ รู้สึกตัว (ให้ psoloist เป็นวัตถุในการภาวนา) สามารถเปิดให้ตัวเองรู้สึกและสัมผัสประสบการณ์ตรงหน้าเต็มที่ เมื่อเวลาหมดลง witness จะพูดว่า “ช้าๆ ในเวลาของตัวเอง ค่อยๆพา psolodrama ไปที่ตอนจบ” และถาม psoloist ว่า “คุณอยากจะพูดก่อน หรืออยากให้ฉันเริ่มก่อน”

**ในขั้นตอนของการแบ่งปันประสบการณ์นี้** psoloist สามารถพูดอะไรก็ได้ที่ต้องการ เกี่ยวกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ส่วน witness จะสะท้อนสิ่งที่ได้เห็นและได้ยินระหว่าง psolodrama นั้นอย่างแม่นยำที่สุดเท่าที่ทำได้ หรือสามารถเล่าได้ว่าอะไรที่สัมผัสเข้าไปภายในของ witness เอง และจะแบ่งปันประสบการณ์ด้วยเจตนาของความรักความเมตตา ความใจดี ความสนับสนุน และความไม่ตัดสิน เป็นการทำให้ psoloist โดยสมบูรณ์ (หลีกเลี่ยงการวิเคราะห์ คำแนะนำ คำวิจารณ์ คำถามตรวจสอบ)

## คำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับ Psolodrama

- **รับความเสี่ยง แต่อย่าแค่น :** psolodrama ที่คือนั้น ไม่ใช่สิ่งที่รู้สึกสบาย มันเป็นอีกทางที่มีพลังในการสำรวจขอบของการเติบโตของแต่ละคน มันเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงบาง ความจริงแท้ และความกล้าหาญ ในขณะที่ไม่ควรเค้นที่ผลลัพธ์ ให้ฟังร่างกายอย่างลึกซึ้ง อารมณ์ความรู้สึก และการขับเคลื่อนจากภายใน
- **ไปที่หัวใจของมัน :** psoloist จะลงไปที่แก่น จะไม่หลีกหนี หรืออ้อมไปใช้อ้อมมากับประเด็นที่ผุดขึ้น แต่จะกระโจนลงไปที่ทั้งหมดในภาพ ในความรู้สึก ในบทบาทที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่และจริงแท้ ถ้า psoloist พบกับเสียงวิจารณ์ภายใน ความลังเลสงสัย หรือรูปแบบอื่นๆของการต่อต้าน เธอสามารถสลับบทบาทกับสิ่งนั้นได้ ให้บทบาทนั้นมันส่งเสียงออกมา และทำงานกับมันผ่านบทสนทนากับบทบาทอื่นๆ
- **ตามญาณทัศนะไป :** ในแต่ละขณะ psoloist จะสามารถกลับไปถึงความสงบนิ่ง ความเงียบ และ authentic movement หรือตรงไหนก็ได้ รวมไปถึง shared vipassana, role stream, หรือ scene stream หรือทำสิ่งพื้นฐาน เช่น การเปลี่ยนบทบาท เปลี่ยนฉากตามเสียงภายใน psoloist จะไม่ทำสิ่งที่รู้สึกว่าเป็น “โอเคที่ดี” แต่ให้สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นมีแรงบันดาลใจจากสิ่งที่ร่างกายมีประสบการณ์อยู่, จินตนาการภายใน, สัญชาตญาณ, หรือญาณทัศนะใน ณ ขณะนั้น
- **ปล่อยวางตรรกะเหตุผล :** ไม่มีความต่างระหว่างความจริง แฟนตาซี อดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต psolodrama สามารถทำงานกับทุกสิ่งได้ โดยไม่จำเป็นต้องมีตรรกะที่ดี เช่น อะไรที่ปรากฏเป็นปีศาจหรือผู้ร้ายตอนเริ่มต้น อาจจะถูกกลายมาเป็น protagonist ในภายหลัง
- **ไม่ใช่การแสดง :** Psolodrama ไม่ใช่การแสดง แต่เป็นกระบวนการส่วนบุคคล psoloist จะอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ จะไม่สนใจว่าเธอดูเป็นยังไงหรือเสียงเป็นยังไงบ้าง สื่อสารได้ชัดเจนมี witness จะได้สิ่งที่ได้ ตาของ psoloist จะปิดตลอดเวลา ซึ่งจะช่วยปิดกั้นแรงกระตุ้นจากความอยากแสดง และจะไม่ทำให้ระดับของความรู้สึกตัวลดลงจากการพยายามเพื่อให้ witness พอใจ
- **ถามผู้กำกับ :** หาก psoloist รู้สึกหลงหรือสับสน เธอสามารถเข้าไปที่บทบาทของผู้กำกับได้ และสามารถให้การโค้ชกับตัวเองได้ เช่น ช่วยถามคำถามที่ดี หรืออีกทางเลือกหนึ่ง คือการกลับไปถึงความนิ่งเงียบ และรู้สึกตัวกับลมหายใจ หรือเสียง หรือการเคลื่อนไหว เพื่อช่วยให้กลับมาเชื่อมต่อกับร่างกายอีกครั้ง
- **การโค้ช :** หาก psoloist รู้สึกว่าต้องการการสนับสนุนเพิ่ม เธอสามารถถาม witness ให้เป็นโค้ชได้ ไม่ว่าจะก่อนหรือระหว่างการทำ psolodrama ระหว่างที่ให้การโค้ช witness จะยังคงนั่งอยู่ สามารถช่วยให้คำถามหรือความเห็นที่ช่วยสนับสนุน psoloist ได้ ทุกๆคำแนะนำควรจะสั้น กระชับ ชัดเจน โดยมีเป้าหมายที่จะช่วยให้ psoloist กลับไปที่การกระทำที่ได้ เช่น “สลับบทบาท” “ลองถามผู้กำกับ” “พูดให้ดังกว่านี้” (สำหรับ psoloist ที่วนอยู่กับการเคลื่อนไหวและส่งเสียง) “กลับไปทำการเคลื่อนไหว” (สำหรับ psoloist ที่เน้นพูด ใช้ความคิดเยอะ และไม่เชื่อมต่อกับร่างกาย)

Psolodrama เป็นส่วนหนึ่งของ Insight Improvisation ซึ่งเป็นการผสมผสานกันระหว่าง การภาวนา, ศาสตร์การละคร, และศาสตร์การบำบัด หากต้องการเรียนรู้มากขึ้น หรือต้องการอ่านหนังสือ Insight Improv โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย สามารถเข้าไปที่ [www.insightimprov.org](http://www.insightimprov.org) หากมีคำถาม ความเห็น หรือคำแนะนำใดใด สามารถส่งตรงมาได้ที่ [joel@insightimprov.org](mailto:joel@insightimprov.org). หากต้องการรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับ psolodrama สามารถไปที่ [insightimprov.org](http://insightimprov.org).

Joel Gluck, MEd, RDT—Sep 2018