



บันทึกคนอ่าน: ร่างและสังคมในเรื่องเล่าของคนเปลี่ยนร่าง

โดย

นายรัชพล แยมกลีบ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
สาขาวิชาการวิจัยทางสังคม
คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ปีการศึกษา 2560
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

บันทึกคนอ่าน: ร่างและสังคมในเรื่องเล่าของคนเปลี่ยนร่าง

โดย

นายรัชพล แยมกลีบ



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
สังคมวิทยาและมานุษยวิทยามหาบัณฑิต
สาขาวิชาการวิจัยทางสังคม
คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ปีการศึกษา 2560
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

NOTE FROM A FAT MAN: BODY AND SOCIETY IN A STORY OF A
RADICAL WEIGHT LOSS

BY

MR. RATCHAPON YAMKEEP



A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS IN SOCIAL RESEARCH
FACULTY OF SOCIOLOGY AND ANTHROPOLOGY
THAMMASAT UNIVERSITY
ACADEMIC YEAR 2017
COPYRIGHT OF THAMMASAT UNIVERSITY

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา

วิทยานิพนธ์

ของ

นายรัชพล แยมกลีบ

เรื่อง

บันทึกคนอ้วน: ร่างและสังคมในเรื่องเล่าของคนเปลี่ยนร่าง

ได้รับการตรวจสอบและอนุมัติ ให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยมหามบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยทางสังคม

เมื่อ วันที่ 11 มกราคม พ.ศ. 2561

ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


(อาจารย์ ดร.สายพิน ศุภุทรมงคล)

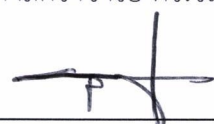
กรรมการและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์


(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จันทน์ เจริญศรี)

กรรมการสอบวิทยานิพนธ์


(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จเร สิงห์โกวินท์)

คณบดี


(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุสรณ์ อุณโณ)

หัวข้อวิทยานิพนธ์	บันทึกคนอ้วน: ร่างและสังคมในเรื่องเล่าของคนเปลี่ยนร่าง
ชื่อผู้เขียน	นายรัชพล แยมกลีบ
ชื่อปริญญา	สังคมวิทยาและมานุษยวิทยามหาบัณฑิต
สาขาวิชา/คณะ/มหาวิทยาลัย	สาขาวิชาการวิจัยทางสังคม คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จันทน์ เจริญศรี
ปีการศึกษา	2560

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีจุดเริ่มต้นจากประสบการณ์ของ “แมน” บุคคลผู้ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักที่เป็นมากกว่าการลดน้ำหนักทั่วไป แต่อาจเรียกได้ว่าเป็นปรากฏการณ์ "การเปลี่ยนเรือนร่าง" จากบุคคลที่มีน้ำหนักกว่า 140 กิโลกรัม จนเหลือเพียง 75 กิโลกรัม ในระยะเวลาไม่ถึงหนึ่งปี การเปลี่ยนเรือนร่างของแมนได้นำมาสู่การศึกษาค้นคว้าที่มุ่งเน้นพิจารณาเรือนร่าง ตัวตน และสังคมเพื่อตอบคำถามว่าเรือนร่าง ตัวตน และสังคมมีความสัมพันธ์กันอย่างไร ผ่านการเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตของแมน ผลการศึกษาถูกอภิปรายโดยอาศัยแนวคิดทางสังคมวิทยาที่เกี่ยวข้องกับเรือนร่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งมุมมองการพิจารณาเรือนร่างที่ได้รับอิทธิพลจากความรู้ความจริงและเงื่อนไขแวดล้อมที่สังคมสร้างขึ้น จนบุคคลได้นำเงื่อนไขที่สังคมสร้างมาปรับใช้ในการคิดและลงมือปฏิบัติต่อเรือนร่าง

ผลการศึกษาพบว่าเรือนร่างไม่ได้เป็นเพียงแค่วัตถุธรรมชาติหรือเป็นสิ่งประกอบสร้างทางสังคมเพียงแค่ออย่างหนึ่งอย่างใด หากแต่เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเป็นสังคมกับความเป็นธรรมชาติอย่างเป็นกระบวนการ ด้านหนึ่งสังคมได้เข้ามาจัดการเรือนร่างผ่านการใช้ชีวิตในครอบครัว การศึกษาในโรงเรียน การรับสื่อ การใช้สินค้าและบริการในชีวิตประจำวันที่สร้างขอบฟ้าทางความคิดนำไปสู่การปฏิบัติต่อเรือนร่างอ้วนในฐานะรูปแบบของเรือนร่างที่ผิดปกติและสร้างความกดดันต่อบุคคลผู้มีเรือนร่างอ้วน ในขณะที่เดียวกันภายใต้ความกดดันดังกล่าว สังคมก็ได้เปิดที่ทางให้การเปลี่ยนเรือนร่างมีความเป็นไปได้ผ่านเงื่อนไขทางสังคมบางประการอย่างเสรีภาพที่ได้รับจากการศึกษาในมหาวิทยาลัยและวัฒนธรรมของกลุ่มที่บุคคลสังกัด

อย่างไรก็ตามแม้ปฏิบัติการบนเรือนร่างของบุคคลจะถูกกำหนดจากเงื่อนไขที่สังคมได้สร้างขึ้น แต่ในขณะเดียวกันการกระทำของบุคคลต่อเรือนร่างกลับยังต้องคำนึงถึงเรือนร่างในฐานะวัตถุธรรมชาติที่มีความหิว ความกระหาย ไปจนถึงความเจ็บป่วย ดังนั้นกระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างที่เริ่มตั้งแต่การตัดสินใจเปลี่ยนเรือนร่าง กลยุทธ์ที่ใช้ในการเปลี่ยนเรือนร่าง การจัดการเรือนร่างในช่วงเวลาต่าง ๆ ตลอดจนการปรับเปลี่ยนตัวตนหลังจากเปลี่ยนเรือนร่าง สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นการกระทำของบุคคลผ่านการไตร่ตรองโดยคำนึงทั้งเรือนร่างในฐานะวัตถุทางธรรมชาติและเรือนร่างที่ได้รับอิทธิพลจากสังคมควบคู่กันไป

คำสำคัญ: เรือนร่าง, ความอ้วน, การเปลี่ยนเรือนร่าง



Thesis Title	NOTE FROM A FAT MAN: BODY AND SOCIETY IN A STORY OF A RADICAL WEIGHT LOSS
Author	Mr. Ratchapon Yamkeep
Degree	Master of Arts
Major Field/Faculty/University	Social Research Faculty of Sociology and Anthropology Thammasat University
Thesis Advisor	Assistant Professor Chantanee Charoensri, Ph. D.
Academic Years	2017

ABSTRACT

The life story was studied of a male named 'Man' who had lost a significant amount of weight rapidly, going from over 140 kilograms to under 75 kilograms in less than a year. The phenomenon of body change was examined from the societal point of view to see how body and society were related in Thailand. Sociological concepts were employed, especially the view of the body as influenced by discourse and environment created by society. 'Man' adopted societal conditions on corporal thought and action.

Results were that the body was neither just a natural object nor a social construct. Interaction between the social and natural corporal were a unique process. Thai society created discipline upon the body through social practices in key institutions: family life, education, media, products, and services. These conditions created a view that obesity was abnormal, placing pressure upon anyone with this body type. Yet society also offered opportunities for successful body transformations through social conditions, including freedom that he received from university life and culture of a group of individuals. Just as physical activities were determined by social conditions, bodily self-treatment used the body as a natural object of hunger, thirst, and illness. The corporal transformation started with a willful decision, with tactics involving body management as individual acts through reflection and physical action

influenced by society. The success of body transformation required both social construct and nature.

Keywords: body, fat, body transformation



กิตติกรรมประกาศ

ผู้เขียนขอขอบคุณผู้คนจำนวนมากที่มีส่วนสนับสนุนให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้กลายเป็นความจริง ไม่ใช่ความเพ้อฝันของนักศึกษาปริญญาโทคนหนึ่งอีกต่อไป โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผศ.ดร.จันทนิ เจริญศรี อ.ดร.สายพิณ ศุพุทธมงคล ผศ.ดร.จเร สิงห์โกวินท์ ตลอดจนคณาจารย์คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ทุกท่าน ที่สละเวลาอันมีค่าในการให้คำแนะนำงานวิทยานิพนธ์เล่มนี้พัฒนาไปในทิศทางที่ดีขึ้นเรื่อย ๆ

พี่น้อง พี่หนึ่ง พี่วิชัย ผู้มีชื่อปรากฏในกิตติกรรมประกาศของวิทยานิพนธ์คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยาหลายเล่ม จนครั้งหนึ่งผู้เขียนเคยสงสัยว่ากลุ่มคนเหล่านี้คือใคร? บัดนี้ผู้เขียนได้ตระหนักแล้วว่ากลุ่มคนเหล่านี้คือเจ้าหน้าที่ผู้ซึ่งเป็นทรัพยากรอันมีค่าของคณะ แม้เป็นผู้ที่อยู่เบื้องหลังแต่กลับมีบทบาทสำคัญต่อการสำเร็จการศึกษาของนักศึกษาอย่างมหาศาลในการให้คำแนะนำและประสานงานในเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียน

พ่อ แม่ ผู้ส่งเสียงบประมาณตลอดการศึกษา ให้กำลังใจ ถามไถ่ และเฝ้าคอยวันที่ลูกคนนี้จะสำเร็จการศึกษา

แมน พระเอกคนสำคัญของวิทยานิพนธ์ที่ใช้ชีวิตร่วมกันมาอย่างยาวนาน และจะใช้ชีวิตร่วมกันตลอดไป

สุดท้ายขอบคุณตัวเองที่อดทนตั้งใจทั้งการเรียนและการทำวิทยานิพนธ์ แม้จะมีข้อเสีย ความผิดพลาด ปัญหา ตลอดจนข้อจำกัดต่าง ๆ แต่เราก็ร่วมกันเผชิญสิ่งเหล่านั้นจนสามารถผ่านพ้นมาได้

นายรัชพล แยมกลีบ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(1)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(3)
กิตติกรรมประกาศ	(5)
สารบัญภาพ	(9)
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 จากการพบคนเปลี่ยนร่างสู่การศึกษา	1
บทที่ 2 ทบทวนแนวคิดเกี่ยวกับเรือนร่าง	7
2.1 อิทธิพลทางความคิดจาก มิแช็ล ฟูโกต์ (Michel Foucault)	7
2.2 อิทธิพลทางความคิดจาก จูดีธ บัตเลอร์ (Judith Butler)	12
2.3 อิทธิพลทางความคิดจาก แอนโทนี กิดเดนส์ (Anthony Giddens)	16
บทที่ 3 บ้านนี้มีลูกอ้วน	24
3.1 กินในบ้าน	25
3.2 กินจนอ้วน	27
3.3 เมฆฝนตั้งเค้า	30
3.4 อ้วนอีกอีก	31
3.5 จัดการร่างต่างเพศ	32
3.6 ท้ายบท: หลากเฉดหลายสีของวาทกรรม	36

บทที่ 4 โรงเรียน: ปฏิบัติการวาทกรรมที่ใช้ศาสตร์ (แต่ไม่ใช่ศิลป์)	38
4.1 อนุบาลวันแรก: โຕะพัง เก้าอี้หัก	38
4.2 ถูกเก็บไว้ในมุมห้อง	40
4.3 ประถมวันแรก: แก๊งลูกโป่ง	42
4.4 สุขศึกษา พลศึกษา: ร่างอ้วนในบทเรียน	44
4.5 มัธยมศึกษา: จับเด็กอ้วนมารีดน้ำหนักร	45
4.6 พรุ่งนี้ตรวจสุขภาพนะ!	48
4.7 แม่ร่างไม่เหมาะสม แต่ไม่ได้นำเสนอ	50
4.8 กลับแก๊งไร้ทางหนี	51
4.9 ท้ายบท: ปฏิบัติการวาทกรรมเต็มรูปแต่ไร้ชั้นเชิง	53
บทที่ 5 สี่ปีที่แตกต่างกัน	55
5.1 เสรีภาพที่ต้องใช้ความคิด	55
5.1.1 เสื้อผ้าหน้าผม	56
5.1.2 เล่าเรียนเขียนอ่าน	57
5.1.3 ห้องเรียน: พื้นที่ของการระบุดัตตน	58
5.1.4 เจ็ดร้อยยอร์ช: กลุ่มเพื่อนที่เลือกได้	59
5.1.5 ไม่ถูกบังคับกลับต้องขยับ	61
5.2 วัฒนธรรมมวลมหาวิทยาลัย	63
5.2.1 สุขภาพ ฟิตเนส เซ็คอิน	63
5.2.2 การถ่ายรูป: วัฒนธรรมที่จริงจัง	65
5.3 ท้ายบท: ความตระหนักในบริบทมหาวิทยาลัย	66
บทที่ 6 อ้วน โรคอ้วน เลิกอ้วน	68
6.1 โรคอ้วนคงต้องเลิกอ้วน	68
6.2 ร่างนี้ ร่างไม่นี้?: การลุกก้าวสู่โครงการเปลี่ยนร่าง	71
6.3 กลเม็ดเคล็ด (ไม่) ลับที่หลากหลายสู่การเปลี่ยนร่าง	73

6.3.1 กลเม็ดที่ 1: ปรับมุมมองเปลี่ยนความคิด	74
6.3.2 กลเม็ดที่ 2: ควบคุมสิ่งที่เอาเข้าปาก	75
6.3.3 กลเม็ดที่ 3: จริงจังกับการออกกำลังกาย	76
6.3.4 กลเม็ดที่ 4: นอนหลับพักผ่อน	79
6.4 เวลาแห่งความพยายาม ความทรमान และความสำเร็จ	80
6.4.1 เดือนที่ 1: ทรमानที่สุด	80
6.4.2 เดือนที่ 2: กลายเป็นกิจวัตร	81
6.4.3 เดือนที่ 3: เริ่มเล่นกับร่าง	82
6.4.4 เดือนที่ 4: สวัสดิ์แมนคนใหม่	83
6.4.5 เดือนที่ 5-6: กายทรุดใจโทรม	84
6.4.6 เดือนที่ 7-8: วันแห่งความสำเร็จ รอกการเปิดตัว	85
6.5 ท้ายบท: เรือนร่าง ธรรมชาติ โครงสร้าง ผู้กระทำ	87
บทที่ 7 ร่างใหม่ตัวตนใหม่	92
7.1 ร่างใหม่ เรียนรู้ใหม่ ปฏิบัติใหม่	92
7.2 ร่างใหม่ลูกชายใหม่	94
7.3 ร่างใหม่เพื่อนใหม่	97
7.4 ร่างใหม่ ร่างใหม่ใหม่ ร่างใหม่ใหม่ใหม่ ...	99
7.5 บทสรุปจากร่างเล่าคนเปลี่ยนร่าง	101
รายการอ้างอิง	106
ประวัติผู้เขียน	111

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
4.1 แสดงการจัดตำแหน่งโต๊ะภายในห้องเรียน	42
4.2 แสดงการจัดตำแหน่งของอาคารและสนามบาสเกตบอลภายในโรงเรียน	47
4.3 แสดงลักษณะการแสดงความคิดเห็นต่อเรือนร่างของแมนบนสื่อสังคมออนไลน์ (เฟซบุ๊ก)	52
6.1 กระดาษที่ติดบริเวณลู่วิ่งภายในบ้านของแมน	78
6.2 ภาพถ่ายจากตาชั่งที่แมนอัปโหลดลงบนเฟซบุ๊ก	86



บทที่ 1

บทนำ

1.1 จากการพบคนเปลี่ยนร่างสู่การศึกษา

ปลายเดือนธันวาคม ปี 2559 ผู้เขียนตัดสินใจเดินทางกลับมายังจังหวัดลพบุรีซึ่งเป็นจังหวัดบ้านเกิด โดยหวังว่าการกลับมาครั้งนี้เพื่อหาแรงบันดาลใจสำหรับการทำวิทยานิพนธ์ซึ่งเป็นการวิจัยอย่างสุดท้ายของการศึกษาในระดับปริญญาโท ขณะที่ผู้เขียนเดินเตร็ดเตร่อย่างไร้จุดมุ่งหมายก็ได้พบกับชายคนหนึ่ง เขาส่งยิ้มทักทาย เขาคือ “ไอ้แมน” เพื่อนสนิทที่บ้านอยู่ใกล้กัน เราเติบโตมาด้วยกันตั้งแต่เด็ก ผู้เขียนเจอแมนครั้งสุดท้ายเมื่อปีที่แล้ว ตอนนั้นแมนเปลี่ยนไปมาจากชายอ้วนที่มีน้ำหนักตัวราว 140 กิโลกรัม ตอนนั้รูปร่างของแมนมีความใกล้เคียงกับผู้เขียนซึ่งมีน้ำหนัก 75 กิโลกรัม ขนาดตัวที่หายไปเกือบครึ่งหนึ่งทำให้ผู้เขียนหยุดหายใจไปชั่วขณะ เรือนร่างที่เปลี่ยนไปของแมนกลายเป็นหัวข้อสนทนาระหว่างเรา ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดจากการออกกำลังกายอย่างหนักและควบคุมอาหารอย่างเคร่งครัดในเวลาไม่ถึงหนึ่งปี ผู้เขียนมีคำถามมากมายที่อยากถามแมนแต่วันทันนั้นเราไม่ได้คุยอะไรกันมากนัก

ต้นเดือนมกราคม ปี 2560 ผู้เขียนตัดสินใจไปหาแมนที่บ้าน เราคุยเรื่องจิตปาละแต่ประสบการณ์การลดน้ำหนักของแมนมีความน่าสนใจมาก จนไม่นานหลังจากนั้นผู้เขียนได้เอย่ปากขอศึกษาประสบการณ์การเปลี่ยนเรือนร่างของแมนเป็นกรณีศึกษา หลังจากวันนั้นผู้เขียนจึงพบกับแมนบ่อยขึ้น เราทำกิจกรรมหลายอย่าง เช่น รับประทานอาหาร ออกกำลังกายด้วยกัน

การกลับมาใช้เวลากับแมนในครั้งนี้ทำให้ผู้เขียนคิดถึงสิ่งที่เคยมองข้ามไปนั่นคือมุมมองที่สามารถพิจารณาเรือนร่างได้อย่างหลากหลาย ในทางหนึ่งเรือนร่างสามารถพิจารณาในฐานะวัตถุตามธรรมชาติ (naturalistic body) ความแตกต่างของเรือนร่างทั้ง คนที่มีอ้วนท้วน คนที่มีมัดลูก คนที่มีผิวขาว คนที่มีผิวดำ คนที่อ้วน คนที่ผอม คุณลักษณะตามธรรมชาติเหล่านี้จึงถูกพิจารณาเป็นเงื่อนไขพื้นฐานของการศึกษาทางสังคมศาสตร์ในช่วงแรก สะท้อนได้จากงานศึกษาของ Ludmilla Jordanova (1989) ที่ถกเถียงต่อมรดกทางความคิดจากศตวรรษที่ 18 ที่มีผลสืบเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งความแตกต่างระหว่างผู้หญิงกับผู้ชายเป็นความเข้าใจผ่านแนวความคิดโดยแบ่งแยกระหว่างธรรมชาติกับวัฒนธรรม ขณะที่ร่างกายของผู้หญิงถูกควบคุมจากเหตุการณ์ตามธรรมชาติที่ผู้ติดอยู่กับอวัยวะเพศหญิงเป็นสำคัญอย่างการมีประจำเดือน การตั้งครรภ์ การให้กำเนิดบุตร แต่ร่างกายของผู้ชายกลับได้รับอิสระมากกว่าเพราะถูกมองว่าเป็นร่างที่มีความคิด มีเหตุผล เป็นร่างจากการสร้างสรรค์ของวัฒนธรรม ไม่เพียงแต่ความแตกต่างทางเพศเท่านั้นที่เป็นความสนใจในการศึกษา

ทางสังคมวิทยา เพราะงานศึกษาอีกจำนวนไม่น้อยให้ความสนใจกับร่างกายที่มีความแตกต่างทางสีผิว โดยเฉพาะงานศึกษาจากนักวิชาการฝั่งอเมริกาหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่าความแตกต่างของสีผิวเป็นพื้นฐานสำคัญของการสร้างความหมายและปฏิบัติการทางสังคม คนผิวดำในอเมริกาถูกทำให้เป็นตัวละครหลักในสังคมผ่านการจัดประเภทในภาพยนตร์ไปว่าเป็นรสนิยมทางเพศที่แปลกประหลาด (Mercer & Race, 1988) ในกระบวนการยุติธรรมที่ความแตกต่างของสีผิวมีความสัมพันธ์กับมาตรฐานในกระบวนการยุติธรรม สะท้อนได้การศึกษาทางสถิติที่เปิดเผยว่าผู้ชายผิวดำร้อยละ 90 ที่ถูกกล่าวหาว่าเป็นฆาตกรข่มขืนถูกพิพากษาว่ามีความผิด ในขณะที่มีเพียงร้อยละ 50 ของผู้ชายผิวขาวเท่านั้นที่ถูกพิพากษาในข้อกล่าวหาเดียวกัน (Shilling, 2012, p. 62) สอดคล้องกับการศึกษาของ Staples (1982) ที่ระบุว่าช่วงต้นทศวรรษที่ 1980 ไม่มีผู้ชายผิวขาวคนใดถูกตัดสินพิพากษาว่ามีความผิดในคดีข่มขืนผู้หญิงผิวดำ

จะเห็นได้ว่างานศึกษาที่สนใจร่างกายตามธรรมชาติทำให้เราได้เห็นผลลัพธ์ของร่างกายที่แตกต่างได้นำมาสู่การพิจารณาปัญหาในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แต่คำถามที่ยังไม่ได้รับการพิจารณาคือความหมายของร่างกายถูกประกอบสร้างอย่างไร? ความหมายบนร่างกายนำไปสู่ชีวิตทางสังคมอย่างไร? แกมมูที่ขาดหายไปจึงถูกเติมเต็มด้วยงานศึกษาและแนวคิดทางสังคมวิทยาอีกสายหนึ่งที่แพร่หลายและมีจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ งานศึกษาสายนี้พิจารณาว่า ร่างกายเป็นสิ่งที่ถูกประกอบสร้างจากสังคม (socially constructed body) ร่างกายเป็นสิ่งที่ถูกคิดค้น สร้างสรรค์ และจำกัดโดยสังคม ความหมายของร่างกายเป็นผลิตผลทางสังคม อย่างไรก็ตามคำว่า “สังคม” ซึ่งถูกพิจารณาว่าเป็นต้นกำเนิดของร่างกายก็ถูกอธิบายและตีความออกไปอย่างหลากหลายเช่นกัน งานศึกษาสายการปฏิสังสรรค์สัญลักษณ์มองว่าการแบ่งปันความหมายร่วมกันของคนสังคมเป็นสิ่งที่ทำให้เนื้อตัวร่างกายถูกใช้ในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ในงานศึกษาของ Van Vree (2011) ที่พบว่าในสถานการณ์ของการประชุมทางธุรกิจ แม้นักธุรกิจทั้งหลายจะรู้สึกเบื่อในการประชุม แต่ทุกคนก็มีความจำเป็นต้องจัดทำทางร่างกายของตนเองให้แสดงออกถึงความจริงจัง ความสนใจในการประชุม เพราะการประชุมถูกสร้างความหมายร่วมกันว่าเป็นสถานการณ์ที่สมาชิกต้องให้ความสนใจ

แต่งานศึกษาและแนวคิดที่พิจารณาร่างกายเป็นสิ่งที่ถูกประกอบสร้างจากสังคมที่มีอิทธิพลต่อผู้เขียนในการศึกษาครั้งนี้คืองานในช่วงหลังสังคมสมัยใหม่ ที่โดยรวมเสนอว่าเรือนร่างของบุคคลเป็นสิ่งที่ได้รับอิทธิพลจากเงื่อนไขเชิงโครงสร้าง ไม่ว่าจะเป็นการอบรมเลี้ยงดู สถานภาพทางสังคม เศรษฐกิจ โครงสร้างภาษา โครงสร้างของวาทกรรม ฯลฯ ซึ่งสะท้อนได้เด่นชัดในงานศึกษาของ

มิเชล ฟูโกต์ (Michel Foucault) จูดิธ บัตเลอร์ (Judith Butler) และแอนโทนี กิดเดนส์ (Anthony Giddens)¹

เรือนร่างในทัศนะของมิเชล ฟูโกต์เป็นมากกว่าเนื้อหนังที่สามารถจับต้องมองเห็นได้ แต่เป็นพื้นที่ที่สังคมได้เข้าไปมีบทบาทในการสร้าง จัดระเบียบ และควบคุมเรือนร่างผ่านวาทกรรมที่แฝงฝังอย่างแนบเนียนในชีวิตประจำวัน วาทกรรมที่ถูกถ่ายทอดผ่านการสื่อความระหว่างบุคคลหรือสถาบันทางสังคมได้สร้างขอบฟ้าทางความคิดเกี่ยวกับเรือนร่างในรูปแบบต่าง ๆ ขึ้น โดยเฉพาะวาทกรรมเกี่ยวกับเรือนร่างที่เหมาะสมที่ทำให้คนในสังคมรับรู้โดยทั่วกันว่าเรือนร่างอันเป็นเรือนร่างที่ “ผิดปกติ” “ไม่เหมาะสม” “ต้องเปลี่ยนแปลง” คนในสังคมจึงสามารถเข้าใจและกระทำกับเรือนร่างที่อันได้อย่างจำกัดภายใต้ขอบฟ้าทางความคิดที่วาทกรรมได้สร้างเอาไว้ การเป็นคนอันในสังคมไทยได้ถูกเบียดขับให้ผิดปกติดังเด่นชัดผ่านสื่อ การศึกษาในโรงเรียน การปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ฯลฯ สังคมได้เข้ามาทำให้เรือนร่างกลายเป็นร่างที่เชื่อง ลดทอนคุณค่าของเรือนร่างให้เหลือกลายเป็นเพียงวัตถุที่ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดในเวลาและพื้นที่ การตรวจสอบ การสังเกต และการตัดสินความปกติ/ผิดปกติได้ทำให้ร่างที่อันเป็นรูปแบบของเรือนร่างที่อ่อนด้อยในสังคมไทย

มรดกทางความคิดของฟูโกต์ได้ตกทอดมายังจูดิธ บัตเลอร์ที่มองว่าเรือนร่างเป็นตะกอนของบรรทัดฐาน ความหมาย วาทกรรม สัญลักษณ์ ที่นำไปสู่การปฏิบัติซ้ำ ๆ การกระทำซ้ำภายใต้กรอบวัฒนธรรมเกี่ยวกับเรือนร่างที่เหมาะสมในสังคมไทยได้ทำให้ผู้คนรู้สึกว่าการยอมเป็นเรื่องปกติเป็นเรื่องจริง หรือเป็นเรื่องที่พึงปฏิบัติจนกลายเป็นตัวตนที่บุคคลส่วนใหญ่ในสังคมควรมี เรือนร่างและตัวตนของบุคคลจึงเป็นสิ่งที่ถูกทำให้เข้าใจได้ภายใต้กรอบวัฒนธรรม สังคมได้นำเอาเรือนร่างมาเป็นตัวตั้งต้นต่อการสร้างตัวตนในรูปแบบที่แตกต่างกัน เรือนร่างอันยอมจึงเป็นสิ่งที่เกิดก่อนตัวตนที่สัมพันธ์กับเรือนร่าง การกินจุ ขี้เกียจออกกำลังกาย และการเพิกเฉยต่อการดูแลสุขภาพจึงอาจเป็นตัวตนที่ผูกโยงกับร่างอันและถูกทำให้กลายเป็นส่วนหนึ่งของจิตสำนึกไปโดยปริยาย ตัวตนของบุคคลที่มีเรือนร่างอันจึงไม่ได้เป็นสิ่งที่เกิดจากสัญชาตญาณ หากแต่เป็นสิ่งที่ถูกสร้างและทำให้เป็นจริงภายใต้กฎเกณฑ์หรือวาทกรรมที่สังคมสร้างเอาไว้ และบุคคลก็นำเอากฎเกณฑ์หรือวาทกรรมเหล่านั้นมาปฏิบัติผ่านเนื้อตัวร่างกายเพื่อสร้างตัวตนให้กับตนเอง สังคมจึงไม่ได้เป็นสิ่งที่สักแต่จะกระทำกับตัวบุคคลเท่านั้น แต่วาทกรรมที่สังคมสร้างได้กลายเป็นสิ่งที่บุคคลนำไปสร้างทั้งเรือนร่างและตัวตน

เมื่อเรือนร่างของบุคคลเป็นมากกว่าวัตถุที่ตกอยู่ภายใต้บังคับการของวาทกรรม แต่มีเรื่องของการปฏิบัติของบุคคลเข้ามาเกี่ยวข้อง แนวความคิดของแอนโทนี กิดเดนส์ถือเป็นอีกหนึ่งแนวคิดที่น่าสนใจต่อการพิจารณาเรือนร่าง หากประยุกต์แนวคิดของกิดเดนส์ เราอาจพิจารณาได้ว่าเรือนร่าง

¹ แนวคิดที่มีอิทธิพลต่องานศึกษาจะถูกกล่าวถึงอย่างละเอียดยิ่งขึ้นในบทที่ 2 ทบทวนแนวคิดเกี่ยวกับเรือนร่าง

เป็นพื้นที่ของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสังคม เรือนร่างเป็นสิ่งที่บุคคลต้องคิด นิยาม ให้ความหมาย สร้างสรรค์ และลงมือกระทำ อย่างไรก็ตามการปฏิบัติของบุคคลต่อเรือนร่างไม่ได้เกิดจากความ ต้องการส่วนบุคคลอย่างเต็มที่ และไม่ได้เกิดจากอิทธิพลจากเงื่อนไขเชิงโครงสร้างอย่างครบถ้วน สมบูรณ์เช่นกัน หากแต่เป็นการลงมือกระทำหรือไม่กระทำบางอย่างต่อเรือนร่างภายใต้เงื่อนไขและ ข้อจำกัดเชิงโครงสร้างของสังคมที่แต่ละบุคคลอยู่ แม้เราจะปฏิเสธไม่ได้ว่าเงื่อนไขทางสังคมที่เป็นทั้ง การปฏิสัมพันธ์ การอบรมเลี้ยงดู สภาพแวดล้อม ไปจนถึงวาทกรรมของสังคมเป็นสิ่งที่มียุทธิพลต่อ บุคคลในการปฏิบัติบนเรือนร่าง แต่ในอีกทางหนึ่งการปฏิบัติบนเรือนร่างของบุคคลย่อมต้องส่งผลต่อ สังคมไม่ทางใดก็ทางหนึ่งอย่างแน่นอน

ข้อค้นพบจากงานศึกษาและแนวคิดทางสังคมวิทยาที่ทำให้เราสามารถพิจารณาเรือน ร่างได้สองลักษณะทั้งเรือนร่างในฐานะที่เป็นร่างจากธรรมชาติและเรือนร่างที่ได้รับอิทธิพลจากสังคม จึงนำมาสู่การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาผ่านเรื่องเล่าชีวิต¹ (life story) ของแมน เพื่อตอบคำถาม สำคัญว่าจากประสบการณ์ของบุคคลผู้เปลี่ยนเรือนร่างอย่างแมน ทำให้เราสามารถพิจารณาเรือนร่าง ตัวตน และสังคมได้อย่างไรบ้าง? ไปจนถึงการพิจารณาว่าเรือนร่าง ตัวตน และสังคมมีความสัมพันธ์ กันอย่างไร? โดยเฉพาะอย่างยิ่งการที่เรือนร่างอ้วนถูกทำให้กลายเป็นรูปแบบของเรือนร่างที่ “ผิดปกติ” และ “ไม่เหมาะสม” จากการดำเนินในชีวิตประจำวันที่มีทั้งการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้คน สถาบันทางสังคม ตลอดจนสภาพแวดล้อมรอบตัว จนในที่สุดบุคคลที่มีเรือนร่างอ้วนอย่างแมนจึง ตัดสินใจเปลี่ยนเรือนร่างให้มีเรือนร่างที่สังคมพิจารณาว่าเหมาะสมกว่า ผู้เขียนมั่นใจว่าประสบการณ์

¹ การเล่าเรื่องราวชีวิต (life story) เป็นวิธีศึกษาในทางสังคมศาสตร์ที่ถูกนักวิจัยเรียกโดยใช้คำที่ แตกต่างกันไปทั้ง ประวัติศาสตร์ชีวิต (life history) ประวัติศาสตร์ปากเปล่า (oral history) บ้างก็เรียกว่า การ สัมภาษณ์ชีวประวัติ (biographical interview) แต่จุดร่วมกันของคำที่หลากหลายนี้มีกหมายถึงวิธีศึกษาที่ถูกใช้เพื่อ นำเอาข้อมูลเกี่ยวกับประวัติศาสตร์หรือเรื่องราวในชีวิตของบุคคลออกมา เป็นการทวนกลับไปคิดถึงประสบการณ์ที่ บุคคลเคยสัมผัส ความทรงจำที่บุคคลมี ไปจนถึงเหตุการณ์ ณ ช่วงจังหวะหนึ่งในชีวิตของบุคคล ที่จะทำให้ผู้วิจัยหรือ ผู้อ่านทราบทั้งเรื่องราวที่บุคคลเปิดเผย รูปแบบการนำเสนอของบุคคล ไปจนถึงการตีความในแต่ละสถานการณ์ของ บุคคล (Etherington, 2006, p.234) สิ่งที่ผู้วิจัยควรตระหนักในการศึกษาผ่านการเล่าเรื่องราวชีวิตคือการสัมภาษณ์ อย่างระมัดระวัง เนื่องจากเรื่องราวในชีวิตที่ถูกเล่าจากกลุ่มตัวอย่างถือเป็นข้อมูลที่สำคัญที่สุดในการเก็บข้อมูล ประเภทนี้ ความสามารถของนักวิจัยและความสนทนาระหว่างนักวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างจึงถือเป็นสิ่งสำคัญสู่การ นำเอาเรื่องราวชีวิตของบุคคลใดบุคคลหนึ่งมาเปิดเผย (Bertaux & Kohli, 2004)

สำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์นั้น การเล่าเรื่องราวชีวิตจะถูกใช้เพื่ออธิบายจุดเริ่มต้นของเรื่องราว หรือการนำเสนอตัวตนในชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจเป็นเรื่องราวและการนำเสนอตัวตนในพื้นที่ส่วนตัว พื้นที่สาธารณะ (และบางครั้งอาจเป็นพื้นที่กึ่งสาธารณะ) ในสภาวะที่เป็นธรรมชาติ การเล่าเรื่องราวชีวิตที่ถูกใช้ในการวิจัยนั้นจะนำ ให้ผู้วิจัยพยายามค้นหาความจริงของสิ่งต่าง ๆ ผ่าน “เรื่องเล่า” และ “แบบแผนที่ถูกถ่ายทอดจากคำพูด” (Cosslett et.al, 2000, p. 3)

ของแมนจะทำให้เราได้เห็นภาพของกระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างที่เป็นมากกว่ากระบวนการเชิงกายภาพ แต่ครอบคลุมไปถึงแรงกระทำหรืออิทธิพลทางสังคมที่มีบทบาทในกระบวนการเปลี่ยนเรือนร่าง

ลำดับการนำเสนอเนื้อหาของวิทยานิพนธ์เริ่มจาก**บทที่ 1 บทนำ** เป็นการพูดถึงที่มาของปรากฏการณ์ ประเด็นของการศึกษาในเบื้องต้น และวิธีที่ผู้เขียนใช้ศึกษา

บทที่ 2 ทบทวนแนวคิดเกี่ยวกับเรือนร่าง เป็นบทที่อภิปรายรายละเอียดแนวคิดทางสังคมวิทยาที่มีอิทธิพลต่อผู้เขียนในการศึกษาเรื่องราวในชีวิตแมน ผู้เขียนได้ทบทวนแนวคิดเหล่านี้สำหรับการศึกษาและใช้เป็นกรอบในการวิเคราะห์ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นให้กระจ่างยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามหากผู้อ่านไม่สนใจหรือต้องการความต่อเนื่องของเรื่องเล่าและลำดับเหตุการณ์ในชีวิตของแมน ผู้อ่านสามารถข้ามเนื้อหาในบทนี้แล้วเริ่มอ่านเรื่องราวของแมนได้ในบทถัดไป

บทที่ 3 บ้านนี้มีลูกอ้วน เป็นเรื่องเล่าเกี่ยวกับจุดเริ่มต้นของชีวิตแมน ที่เริ่มต้นจากพื้นที่ขนาดเล็กแต่กลับมีความผูกพันกับแมนมากที่สุดอย่างบ้าน บ้านที่ประกอบไปด้วยสมาชิกในครอบครัวจำนวนมากทำให้เรือนร่างที่อ้วนของแมนเป็นสิ่งที่มิสาเหตุมากมาย นำไปสู่ผลลัพธ์ที่หลากหลาย เรือนร่างที่อ้วนของแมนได้กลายเป็นร่างที่ไม่เหมาะสมอย่างสลับซับซ้อนจนบุคคลที่ไม่ใช่แค่แมนแต่รวมถึงคนอื่นต้องจัดการต่อความวุ่นวาย ความกระอักกระอ่วน และความสับสนมึนงงเกี่ยวกับเรือนร่างของแมนที่เริ่มต้นจากบริบทในครอบครัว

บทที่ 4 โรงเรียน: ปฏิบัติการวาทกรรมที่ใช้ศาสตร์ (แต่ไม่ใช่ศิลป์) เป็นเรื่องเล่าที่ขยับจากสถาบันครอบครัวสู่สถาบันทางการศึกษาอย่างโรงเรียน ที่ชี้ให้เห็นถึงพยายามจัดการเรือนร่างอ้วนของแมนที่ถูกสังคมระบุว่าเป็นรูปแบบของเรือนร่างที่ไม่เหมาะสม ให้เป็นเรือนร่างที่มีระเบียบและมีลักษณะที่เหมาะสมต่อสังคมมากที่สุด ผ่านยุทธวิธีต่าง ๆ เต็มรูปแบบ แต่ยุทธวิธีเหล่านั้นกลับส่งผลลัพธ์ที่ดูจะไม่มีประสิทธิผลเท่าใดนัก

บทที่ 5 สี่ปีที่แตกต่าง เป็นเรื่องเล่าของแมนในสถาบันการศึกษาอีกระดับอย่างมหาวิทยาลัย ที่แสดงให้เห็นว่าแม้เรือนร่างที่อ้วนจะเป็นรูปแบบของเรือนร่างที่ไม่เหมาะสม แต่การสร้างความตระหนักต่อเรือนร่างนั้นไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นในบริบทของการบังคับควบคุม หากแต่สามารถเกิดขึ้นในบริบทที่บุคคลที่สิทธิ์ที่จะคิด เลือก และกระทำต่อเรือนร่างของตนเอง

บทที่ 6 อ้วน โรคอ้วน เลิกอ้วน เป็นเรื่องเล่าที่ชี้ให้เห็นว่าสังคมไม่ใช่แหล่งที่มาเดียวที่ทำให้บุคคลอย่างแมนเห็นว่าเรือนร่างที่อ้วนของเขาเป็นเรือนร่างที่ไม่เหมาะสม หากแต่เรือนร่างในฐานะวัฒนธรรมชาติที่สามารถเจ็บป่วยและทำให้บุคคลทุกข์ทรมานจากการเป็นโรคก็เป็นอีกอิทธิพลหนึ่งที่ทำให้บุคคลเห็นถึงความสำคัญของการมีเรือนร่างที่สมส่วน จนบุคคลที่มีเรือนร่างอ้วนอย่างแมนได้ลุกขึ้นตัดสินใจเปลี่ยนเรือนร่าง

และในบทที่ 7 ร่างใหม่ตัวตนใหม่ เป็นเรื่องเล่าที่ชี้ให้เห็นว่าแม้บุคคลจะสามารถเปลี่ยน เรือนร่างให้ผอมลงซึ่งเป็นรูปแบบของเรือนร่างที่สังคมระบุว่าเหมาะสมกว่าได้แล้ว แต่เรือนร่างใหม่ก็ ไม่ได้เป็นจุดสิ้นสุดของโครงการเปลี่ยนเรือนร่าง เรือนร่างที่เปลี่ยนแปลงไปได้ทำให้ตัวตนของบุคคล เป็นแปลง การปฏิสัมพันธ์ระหว่างแมนกับคนอื่นในสังคมก็เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย เรื่องเล่าของแมน ในหัวข้อนี้สะท้อนให้เห็นว่าการบริหารจัดการต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่ใช่เรื่องง่าย จึงไม่ใช่เรื่อง แปลกที่คนอ้วนหลายคนยังคงเลือกที่จะอยู่ในร่างของคนอ้วน แม้ร่างอ้วนจะเป็นรูปแบบของเรือนร่าง ที่ไม่เหมาะสมก็ตาม ท้ายที่สุดกระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างได้สะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่าง ธรรมชาติ บุคคล และสังคม



บทที่ 2

ทบทวนแนวคิดเกี่ยวกับเรือนร่าง

การศึกษาครั้งนี้ผู้เขียนได้รับอิทธิพลจากแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสังคมวิทยาร่างกาย (sociology of body) ที่ถูกทบทวนและสังเคราะห์เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการศึกษา พิจารณาข้อมูล และอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ผ่านมุมมองของนักคิดทางสังคมศาสตร์ 3 ท่าน อันได้แก่ มิแช็ล ฟูโกต์ (Michel Foucault) จูดิธ บัตเลอร์ (Judith Butler) และแอนโทนี กิดเดนส์ (Anthony Giddens) ที่ผู้เขียนเล็งเห็นถึงความสามารถอันโดดเด่นของข้อเสนอเชิงทฤษฎีที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่ออธิบายปรากฏการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเรือนร่างภายใต้บริบทสังคมในปัจจุบัน อีกทั้งแนวคิดของนักคิดเหล่านี้ยังมีบางแง่มุมที่สามารถเชื่อมโยงเข้ากับเรื่องเล่าของแมนซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่ผู้เขียนศึกษาได้อย่างน่าสนใจ โดยสามารถอภิปรายได้ดังนี้

2.1 อิทธิพลทางความคิดจาก มิแช็ล ฟูโกต์ (Michel Foucault)

สำหรับฟูโกต์ (1978) เรือนร่างเป็นมากกว่าวัตถุรูปธรรมที่สามารถรับรู้ได้จากผัสสะทางธรรมชาติ แต่ยังเป็นพื้นที่ที่ถูกผลิตและกระทำจากโลกทางสังคมอีกด้วย สังคมได้เข้าไปจัดระเบียบเรือนร่างโดยที่มนุษย์แทบจะหาอิสระในเรือนร่างของตนเองไม่ได้เลย เนื่องจากเรือนร่างของมนุษย์เองที่สามารถจำแนกเป็นส่วน ๆ ตามอวัยวะที่กำหนด สร้าง และบงการจากอำนาจของวาทกรรม¹ที่

¹ ในความคิดของ มิแช็ล ฟูโกต์ (Foucault, 1972, p. 107) “วาทกรรม” (discourse) คือ การพูด การเขียน การถกเถียง การประพฤติปฏิบัติ หรือการสื่อสารใด ๆ อันเป็นปฏิบัติการทางสังคมที่ทำให้มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างรู้เรื่องและเข้าใจซึ่งกันและกันผ่านปฏิบัติการทางสังคมดังกล่าว นอกจากนี้วาทกรรมยังเป็นสิ่งที่แฝงฝังอยู่ในเวลา สถานที่ และเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของบุคคลอย่างแนบเนียน เราจึงอาจไม่สามารถระบุได้อย่างเฉพาะเจาะจงว่าเราจะสังเกตวาทกรรมได้เมื่อใด ที่ไหน หรือในเหตุการณ์ใด เพราะบุคคลต้องประสบพบเจอกับวาทกรรมจำนวนมากที่ครอบคลุมทุกมิติในของชีวิต เช่น วาทกรรมเกี่ยวกับระบบเศรษฐกิจ วาทกรรมเกี่ยวกับประชาธิปไตย วาทกรรมเกี่ยวกับครอบครัวที่สมบูรณ์ หรือแม้กระทั่งวาทกรรมว่าด้วยเรือนร่างที่เหมาะสม เป็นต้น (ธงชัย วินิจจะกุล, 2534, น. 8)

วาทกรรมที่สังคมสร้างขึ้นจากการพูด การเขียน การถกเถียง การประพฤติปฏิบัติ และการสื่อสารได้เข้ามามีบทบาทต่อชีวิตของบุคคลในทุกมิติ ไม่เว้นแม้แต่เรือนร่างที่มีเลือดเนื้อเชื้อไข เรือนร่างของบุคคลในความคิดของฟูโกต์จึงกลายเป็นสิ่งมีความสำคัญน้อยกว่าลักษณะของการกระทำ การสื่อความ ความหมาย และสิ่งที่สื่อความกัน เขาเชื่อว่าเรือนร่างเป็นสิ่งที่เกิดมาท่ามกลางระบบภาษาและลักษณะการสื่อความที่แพร่หลายในสังคมอยู่ก่อนแล้ว และเมื่อเรือนร่างอยู่ในสังคมที่มีการแพร่หลายของระบบการสื่อความ บุคคลผู้เป็นเจ้าของเรือนร่างจึงต้อง

สังคมสร้างและบังคับใช้อย่างแยบยลต่อบุคคล ในสังคมสมัยใหม่เรือนร่างของบุคคลถูกทำให้เป็นเรือนร่างที่มีความอ่อนไหวผ่าน “กระบวนการสร้างวินัย” ที่กระทำผ่านเครื่องมือสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ (1) การสังเกต (observation) ที่ในสังคมสมัยใหม่ลักษณะทางกายภาพของเรือนร่างไม่ว่าจะเป็น ความอ้วน ความผอม ความสูง ความเตี้ย ความขาว ความดำ ความสมบูรณ์ของอวัยวะ ฯลฯ ถูกทำให้เป็นจุดสนใจในสายตาของผู้คนในชีวิตประจำวัน (2) การตัดสินความเป็นปกติ/ผิดปกติ

เรียนรู้การสื่อความหรือวาทกรรมที่ดำรงอยู่ ดังนั้นบุคคลจึงมิได้เป็นเจ้าของวาทกรรม แต่บุคคลและเรือนร่างของเขา กลับต้องยอมรับความหมายหรือกฎเกณฑ์อันเกิดจากระบบวาทกรรมเพื่อจะสื่อความกันได้อย่างเข้าใจ การรับรู้และการใช้เรือนร่างจึงถูกกำหนดว่าจะพูด แสดงออก สื่อความหมาย หรือเข้าใจอย่างไรภายใต้ระบบวาทกรรมที่แพร่กระจายอยู่ในสังคม (จิราพัชร ใจเที่ยงธรรม, 2556, น. 27-28)

ทุกสังคมจะมีการยกให้เรือนร่างบางรูปแบบมีคุณค่าหรือมีความพิเศษผ่านปฏิบัติการทางวาทกรรมที่เป็นปฏิบัติการร่วมกันของคนในสังคม ซึ่งจะคอยกำหนดว่าในประเด็นหนึ่ง ๆ อะไรที่สามารถคิด พูด กระทำได้ อะไรที่ไม่สามารถคิด พูด กระทำได้ อะไรที่ควรอนุรักษ์รักษาไว้หรืออะไรที่ควรเก็บไว้ในความทรงจำ จะเห็นได้ว่าวาทกรรมเกี่ยวกับเรือนร่างที่เหมาะสมที่แฝงฝังอยู่ในสังคมไทยก็มีบางปฏิบัติการทางสังคมที่จะถูกนิยามว่าเหมาะสมถือเป็นสิ่งที่สามารถคิดได้ พูดได้ กระทำได้ เช่น การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักกระชับสัดส่วน การทานอาหารเพื่อสุขภาพ การศัลยกรรมเพื่อให้มีรูปร่างดี ในขณะที่ปฏิบัติการบาง ความคิด การพูด หรือการกระทำบางอย่างกลับไม่สามารถกระทำได้อาจเป็นสิ่งที่ขัดต่อการยกให้เรือนร่างที่สมส่วนอยู่เหนือเรือนร่างที่อ้วน เช่น การพูดว่า “ถึงอ้วนก็สวยได้” “อ้วนก็มีสุขภาพดีได้” หรือ การนำคนอ้วนมาเป็นพระเอก/นางเอกในละคร ก็แทบจะเป็นสิ่งที่เป็นไปได้และไม่ถูกยอมรับจากคนในสังคมเนื่องจากสิ่งเหล่านี้ขัดต่อการดำรงอยู่ของวาทกรรม จากตัวอย่างในข้างต้นอาจนำไปสู่ข้อสังเกตที่ว่า วาทกรรมทุกชนิดต้องมีรูปวัตถุ (materiality) ที่คอยสนับสนุนบุคคลที่แสดงออก เพื่อให้วาทกรรมสามารถทำงานและดำรงอยู่ได้ในสังคม

วาทกรรมเป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์กับ “อำนาจ” อย่างยิ่ง ซึ่งอำนาจในที่นี้มีได้เป็นอำนาจภายนอก ดังเช่น แนวความคิดอำนาจองค์อธิปัตย์ในการให้ชีวิตหรือเอาชีวิตบุคคลตั้งที่พบในยุคกลางและยุคคลาสสิก หากแต่เป็นอำนาจที่แฝงฝังอยู่อย่างแนบเนียนในระดับชีวิตประจำวันหรือที่เรียกว่า “ชีวอำนาจ” (biopower) ที่ทั้งกระตุ้นลดทอน ควบคุม ตรวจสอบ สร้างผลประโยชน์สูงสุด ฯลฯ สิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของผู้คนให้สามารถดำรงอยู่ได้ ยิ่งไปกว่านั้นวาทกรรมอาจถูกฉวยใช้หรือปรับเปลี่ยนเป็นเครื่องมือของอำนาจได้ตลอดเวลา トラบเท่าที่ผู้คนในสังคมยังยอมรับวาทกรรมที่ถูกผลิตขึ้น ในขณะที่เดียวกันวาทกรรมก็มีความจำเป็นต้องอาศัยอำนาจในกระบวนการผลิตซ้ำ และถ่ายทอดวาทกรรมจากคนรุ่นหนึ่งไปยังคนรุ่นต่อ ๆ ไป

ดังนั้นในการอธิบายวาทกรรม หรือเปิดเผยวาทกรรมที่ไหลเวียนอยู่ในสังคม จึงมีความจำเป็นต้องพิจารณาถึงอำนาจที่ค้ำยันระบบวาทกรรมนั้นด้วย จากประเด็นดังกล่าวสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพิจารณาในประเด็นที่ผู้เขียนสนใจซึ่งคือการพิจารณาระบบวาทกรรมว่าด้วยเรือนร่างที่เหมาะสม ที่หากสังเกตแล้วจะพบว่าในสังคมไทยมีอำนาจจากหลายแหล่งที่ค้ำยันระบบวาทกรรมว่าด้วยเรือนร่างที่เหมาะสม ทำให้องค์ความรู้หรือวาทกรรมเกี่ยวกับเรือนร่างที่เหมาะสมยังสามารถดำรงอยู่ได้ในสังคมไทย

(normalizing judgement) ที่สังคมสมัยใหม่พยายามสร้างวินัยบนเรือนร่างผ่านกระบวนการวัดภาวะธรรมดา ตัวอย่างที่สะท้อนการตัดสินความเป็นปกติและความผิดปกติบนเรือนร่างที่เด่นชัดคือ “การวัดดัชนีมวลร่างกาย” Body Mass Index (BMI) ซึ่งเป็นระบบการวัดเพื่อใช้ระบุว่าบุคคลใดมีเรือนร่างที่เหมาะสม อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน และบุคคลใดอ้วนเกินไป ผอมเกินไป โดยวัดผ่านค่าอัตราส่วนระหว่างน้ำหนักต่อส่วนสูง และ (3) การบันทึกตรวจสอบ (examination) เช่น ในสถาบันการศึกษาอย่างโรงเรียนจะมีระบบการตรวจสุขภาพนักเรียนเป็นประจำทุกเดือน ซึ่งครอบคลุมทั้งการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ตรวจโรค ฉีดวัคซีน จากนั้นจะมีการบันทึก ทำเอกสาร จัดแฟ้ม เพื่อเป็นความรู้ตั้งแต่ระดับบุคคลไปจนถึงระดับกลุ่ม

การสังเกต การตัดสินความเป็นปกติหรือความผิดปกติ และการบันทึกตรวจสอบได้สนับสนุนให้วินัยสามารถทำงานได้โดยเปลี่ยนเรือนร่างของบุคคลจากอินทรีย์สารให้เป็นเรือนร่างที่มีความอ่อนน้อมสง่างาม (docile body) ลดทอนคุณค่าของเรือนร่างให้เหลือกลายเป็นเพียงวัตถุที่ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดในเวลาและพื้นที่ (time and space) ที่ถูกกำหนดไว้อย่างเฉพาะเจาะจง และมีการตรวจสอบอยู่เสมอจากการสังเกตลำดับขั้นและการตัดสินด้วยเกณฑ์ปกติ

งานศึกษาเรือนร่างทางสังคมวิทยาที่ผู้เขียนคิดว่ามีความโดดเด่นในการนำแนวคิดของฟูโกต์มาปรับใช้คือ งานศึกษาเรื่อง *การตัดมดลูก* : *อำนาจแพทย์ต่อร่างกายผู้หญิง* ของพรทิพย์ เนติการัตนกุล (2550) ที่มีประเด็นคำถามวิจัยในการศึกษาอยู่ 2 ประเด็นหลักคือ 1. อำนาจและความรู้ของแพทย์ได้จัดการและกระทำต่อร่างกายของผู้หญิงในลักษณะอย่างไร มีเทคนิคและยุทธวิธีใดที่ทำให้ปฏิบัติการทางอำนาจของแพทย์ทำงานอย่างเป็นไปได้ ? และ 2. ศึกษาความรู้ของผู้หญิงที่มีต่อร่างกายและมดลูก รวมทั้งการต่อรองและการตัดสินใจผ่าตัดมดลูก มิติของความคิดความรู้ของผู้หญิงเกี่ยวกับร่างกายและมดลูกมีลักษณะอย่างไร ผู้หญิงมีแหล่งอ้างอิง (reference) ในการสร้างความรู้ขึ้นอย่างไร ? และในการตัดมดลูก ผู้หญิงมีกระบวนการต่อรองขัดแย้งอำนาจของแพทย์ในลักษณะใด ตลอดจนมีวิธีคิดในการตัดสินใจตัดมดลูกในลักษณะใด ?

ดังที่กล่าวข้างต้น ว่างานศึกษาชิ้นนี้ศึกษาผ่านแนวคิดเรื่อง “อำนาจ” ของมิแชล ฟูโกต์ที่มีสาระสำคัญว่าโดยพื้นฐานแล้วทุกสังคมมีความสัมพันธ์เชิงอำนาจที่สลับซับซ้อน อำนาจในสังคมเป็นมากกว่าการครอบครองแต่เป็นสิ่งที่ถูกปฏิบัติ อำนาจไม่ได้อยู่ในลักษณะที่บังคับกดขี่หรือใช้กำลังอย่างตรงไปตรงมา แต่อำนาจได้ผลิตบางสิ่งซึ่งในสังคมสมัยใหม่คือวาทกรรมและปฏิบัติการที่แทรกซึมอยู่ในชีวิตประจำวันอย่างแยบยล ดังนั้นการวิเคราะห์อำนาจจึงต้องวิเคราะห์อำนาจที่มาจากฐานล่าง (bottom-up) ซึ่งคือการวิเคราะห์อำนาจในระดับจุลภาคที่ปรากฏในชีวิตประจำวันของผู้คนที่มีความสัมพันธ์กับอำนาจในระดับมหภาค เช่น อำนาจจากสถาบันทางสังคม

ผลการศึกษาพบว่า ความรู้และอำนาจทางการแพทย์สร้างอยู่บนฐานคิดด้านวิทยาศาสตร์และชีววิทยาที่ลดทอนและนิยามว่ามนุษย์เป็นเสมือนเครื่องจักร และแยกมิติทางด้าน

สังคม อารมณ์ และความรู้สึก ออกจากมิติทางชีววิทยา ความรู้และอำนาจทางการแพทย์ถูกสร้างจากระบบความคิดแบบชายเป็นใหญ่ ส่วนเทคนิคที่ทำให้ปฏิบัติการทางอำนาจของแพทย์เป็นไปได้คือเทคนิคการจ้องมอง (gaze) โดยการอาศัยอุปกรณ์ทางการแพทย์ในการล่อลวงเข้าถึงความจริงเกี่ยวกับมดลูกนั้นด้วย นอกจากนี้ความรู้ทางคณิตศาสตร์ยังเป็นอีกเทคนิคหนึ่งที่แพทย์ใช้ในการสนับสนุนความจริงเกี่ยวกับความผิดปกติของมดลูกอีกด้วย เช่น การวัดขนาดเนื้องอกภายในมดลูกที่มีลักษณะที่ตรงซัดวัดได้ แล้วนำไปเปรียบเทียบกับมดลูกที่แพทย์มองว่าปกติ ด้วยเทคนิคเหล่านี้ทำให้ความรู้และอำนาจเกี่ยวกับมดลูกของผู้หญิงอยู่ในฐานะที่ต่ำกว่าความรู้และอำนาจของแพทย์ ความสำคัญของผู้หญิงในฐานะเจ้าของเรือนร่างจึงถูกลดความสำคัญลงไป

นอกจากนี้ผู้หญิงยังให้คำอธิบายเกี่ยวกับร่างกายและมดลูกจากประสบการณ์ในชีวิตประจำวันหลายอย่าง เช่น บทบาทหรือภาระหน้าที่ในบ้าน วัฒนธรรมประเพณีพื้นบ้าน ไปจนถึงเหตุการณ์ในช่วงชีวิต (life-events) เป็นต้น แต่ความรู้ของผู้หญิงที่อ้างอิงจากชีวิตประจำวันกลับถูกกดทับให้อยู่ในสถานะที่ต่ำกว่าและไม่น่าเชื่อถือเท่าความรู้แบบวิทยาศาสตร์ของแพทย์ ผู้หญิงจึงไม่มีสิทธิ์ในการวินิจฉัยหรือชี้ขาดความเปลี่ยนแปลงในร่างกายของตนเอง เนื่องจากอำนาจนั้นได้ตกไปอยู่ในมือของแพทย์ อย่างไรก็ตามผู้หญิงไม่ได้ยอมจำนนอำนาจของแพทย์โดยปราศจากการโต้แย้ง เพราะในกระบวนการตัดมดลูกนั้น ผู้หญิงมีวิธีการหลากหลายที่สะท้อนให้เห็นถึงการต่อรองขัดแย้งชิงอำนาจต่อแพทย์ในหลายรูปแบบ ได้แก่ 1. การหาข้อมูลอื่นนอกจากแพทย์ 2. เลือกรักษากับหมอที่เป็นความคิดเห็นที่สอง (second opinion) 3. เลือกวิธีที่ดีที่สุดในการตัดมดลูก 4. เลือกที่จะไม่ตัดตรงใจ 5. เลือกวิธีระงับความเจ็บปวดระหว่างการผ่าตัด สำหรับการตัดสินใจผ่าตัดมดลูกนั้นพบว่าผู้หญิงมีเหตุผลในการตัดสินใจตัดมดลูกมากกว่าหนึ่งเหตุผลที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กัน เช่น การมองว่าตนเองเป็น “วัยทอง” ความกลัวโอกาสที่เนื้องอกจะกลายเป็นเนื้อร้าย คิดว่าไม่ช้าก็เร็วยังงี้ก็ต้องตัดมดลูก กลัวว่าหากไม่ตัดมดลูกร่างกายจะเสียเลือดมากกว่านี้ ไม่อยากตรวจใหม่ ตรวจซ้ำ เจ็บตัวซ้ำ เป็นต้น

ผู้เขียนพบว่าข้อค้นพบจากงานศึกษาชิ้นนี้เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาในปรากฏการณ์ที่ผู้เขียนสนใจได้ กล่าวคือ ในการพิจารณา ร่างกายของแมนซึ่งเป็นบุคคลที่เปลี่ยนเรือนร่างจากร่างที่สังคมนิยามว่าเป็น “คนอ้วน” ไปสู่การมีเรือนร่างที่สังคมนิยามว่าเป็น “คนปกติ” นั้นอาจเริ่มต้นจากการค้นหาว่าสังคมมีการประกอบสร้างวาทกรรมหรือความรู้ที่ว่าด้วยเรือนร่างที่เหมาะสมอย่างไร? ผ่านสถาบันหรือชุดความรู้รูปแบบใดเป็นสำคัญหรือไม่ อย่างไร? และอาจศึกษาถึงเทคนิคและยุทธวิธีที่ทำให้ปฏิบัติการทางอำนาจของสังคมทำงานอย่างเป็นไปได้

ในขณะที่งานศึกษาเรื่อง *การวิเคราะห์วาทกรรมเรื่องเพศสภาพและเพศวิถีในหนังสือเรียนวิชาภาษาไทย ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น* ของ จีราพัชร ใจเที่ยงธรรม (2556) ก็มีความโดดเด่นในการนำแนวคิดวาทกรรมของฟูโกต์มาศึกษาและวิเคราะห์วาทกรรมที่แฝงฝังแทรกซึมอยู่ในระดับชีวิตประจำวัน กล่าวคือ งานศึกษาชิ้นนี้เป็นการศึกษาวาทกรรมเรื่องเพศสภาพและเพศวิถีที่แฝงฝังอยู่

ในบทประพันธ์ที่ตีพิมพ์ในหนังสือเรียนวิชาภาษาไทย วิชาภาษาไทย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ตามหลักสูตร การศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2551 ผ่านการวิเคราะห์เอกสารซึ่งคือแบบเรียนวิชาภาษาไทย

ผลการศึกษาพบว่า วาทกรรมเรื่องเพศสภาพและเพศวิถีที่แฝงอยู่ในบทประพันธ์ที่ ตีพิมพ์ในหนังสือเรียนวิชาภาษาไทย วิชาภาษาไทย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ประกอบด้วย 5 วาทกรรม หลัก ได้แก่ 1. ภาพเหมารวมเรื่องเพศสภาพ 2. บทบาททางเพศสภาพ 3. พื้นที่ในบ้านของผู้หญิงและ พื้นที่นอกบ้านของผู้ชาย 4. เพศวิถี และ 5. ความเป็นหญิงและความเป็นชายในอุดมคติ โดย ความสัมพันธ์ของแต่ละวาทกรรมนั้นเริ่มต้นจากวาทกรรมภาพเหมารวมด้านเพศสภาพของผู้หญิงและ ผู้ชายในบทประพันธ์ที่มีลักษณะแบ่งชัดอย่างชัดเจน เช่น ผู้หญิงใช้เงินฟุ่มเฟือย ผู้ชายใช้เงินประหยัด ผู้หญิงใช้อารมณ์เป็นหลัก ผู้ชายใช้เหตุผลเป็นหลัก จึงส่งผลมาสู่การผลิตวาทกรรมความเป็นหญิงและ ความเป็นชายในอุดมคติผ่านตัวละครต่าง ๆ ในหนังสือเรียน และภายใต้ตัวละครเหล่านั้นก็มีประเด็น ของบทบาทหน้าที่ของแต่ละเพศสภาพ และพื้นที่ ซึ่งผู้หญิงถูกกำหนดให้เป็นแม่บ้านอยู่ในบ้าน ในขณะที่ผู้ชายถูกกำหนดให้เป็นผู้ที่หาเลี้ยงครอบครัวจากการทำงานนอกบ้าน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผล ให้กลายเป็นภาพในอุดมคติว่าความเป็นหญิงและความเป็นชายที่เหมาะสมควรจะเป็นเช่นไร ในขณะที่ ประเด็นเพศวิชานั้น เรื่องความสัมพันธ์ความรักเชิงคู่สวาระหว่างหญิงชายเป็นสิ่งที่ไม่ถูก กล่าวถึงใน แบบเรียนวิชาภาษาไทย ยิ่งไปกว่านั้นความรักกลายเป็นสิ่งที่ถูกเบี่ยงประเด็นให้เป็นเพียงเรื่องความรัก ระหว่างผู้คนในชาติเท่านั้น

งานศึกษาชิ้นนี้ช่วยกระตุ้นให้ผู้เขียนนึกคิดและตั้งข้อสงสัยบางประการเกี่ยวกับวาท กรรมเกี่ยวกับเรือนร่างที่เหมาะสม อาจเป็นวาทกรรมที่ประกอบด้วยชุดวาทกรรมย่อย ๆ อย่าง สัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์ที่เป็นได้ทั้งในแง่การเป็นสาเหตุ-ผลลัพธ์ซึ่งกันและกัน เป็นสิ่งที่ต่อ ยอดเพิ่มเติมซึ่งกันและกัน หรืออาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน กล่าวได้ว่างานศึกษาชิ้นนี้ช่วยเปิดมิติ การวิเคราะห์วาทกรรมของผู้เขียนให้พิจารณาถึงความหลากหลาย ความสลับซับซ้อนของการศึกษา วาทกรรมที่แฝงฝังอยู่ในสังคม

จากแนวคิดของฟูโกต์ที่มีคุณูปการในการศึกษาเรือนร่างที่ได้รับอิทธิพลจากวาทกรรม ของสังคมที่ทำให้เรือนร่างรูปแบบหนึ่งมีสถานะเหนือกว่าเรือนร่างบางรูปแบบ วาทกรรมว่าด้วยเรือน ร่างที่เหมาะสมที่สังคมประกอบสร้างขึ้นไปเข้ามาจัดการ จัดระเบียบ และสร้างวินัยต่อเรือนร่างใน รูปแบบต่าง ๆ จนท้ายที่สุดเรือนร่างที่อ้วนในแบบที่แมนเป็นอยู่จึงกลายเป็นรูปแบบของเรือนร่างที่ สังคมไม่ปรารถนา อย่างไรก็ตามแนวคิดของฟูโกต์ก็เป็นเพียงบางส่วนของพิจารณาเรือนร่างและ ตัวตนเท่านั้น เพราะนอกจากการพิจารณาเรือนร่างและตัวตนที่ได้รับอิทธิพลจากวาทกรรมซึ่งเป็นการ พิจารณาอิทธิพลของภาษา ความหมาย การสื่อความที่เข้ามามีบทบาทภายในตัวบุคคล เรายังสามารถ ต่อยอดการพิจารณาเรือนร่างและตัวตนของบุคคลผ่านข้อเสนอทางความคิดจากนักคิดทาง สังคมศาสตร์ในช่วงเวลาถัดมา ที่มองว่าแม้บุคคลจะได้รับอิทธิพลจากเงื่อนไขภายนอกอย่างวาทกรรม

แต่ในขณะเดียวกันบุคคลก็นำเอาวาทกรรมนั้นมาสร้างสรรค์เป็นปฏิบัติการในชีวิตประจำวัน ทำให้แต่ละบุคคลได้รับอิทธิพลจากวาทกรรมเรื่องเดียวกันในลักษณะหลากหลาย จุดสนใจที่เคลื่อนจากวาทกรรมในโลกของความหมายมาสู่การให้ความสนใจต่อปฏิบัติการในชีวิตประจำวันของบุคคลมากยิ่งขึ้น ผู้เขียนคิดว่าแนวคิดของ จูดิธ บัตเลอร์ (Judith Butler) นักทฤษฎีสายสตรีนิยม เป็นอีกแนวคิดที่น่าสนใจต่อการนำมาอภิปราย เพราะเธอชี้ให้เห็นวาทกรรมในแง่มุมที่มากกว่าวาทกรรมในโลกของภาษาหรือวาทกรรมในโลกของความหมาย แต่เธอชี้ให้เห็นถึงปฏิบัติการที่ทำให้เรื่อนร่างและตัวตนของบุคคลถูกสร้างจากวาทกรรมนั้นด้วย

2.2 อิทธิพลทางความคิดจาก จูดิธ บัตเลอร์ (Judith Butler)

เรื่อนร่างในทัศนะของ จูดิธ บัตเลอร์ เป็นสิ่งที่สัมพันธ์กับตัวตนของบุคคล งานเขียนเรื่อง Gender Trouble (1990) เธอชี้ให้เห็นว่าตัวตนของบุคคลเป็นตะกอนของบรรทัดฐาน ความหมาย วาทกรรม สัญลักษณ์ ที่นำไปสู่การทำซ้ำ ๆ การทำซ้ำภายใต้กรอบวัฒนธรรมทำให้บุคคลรู้สึกว่าเป็นเรื่องปกติ เป็นเรื่องจริง หรือเป็นเรื่องที่พึงปฏิบัติจนกลายเป็นตัวตนของบุคคล ณ จุดนี้ตัวตนของบุคคลเป็นสิ่งที่ถูกทำให้เข้าใจได้ภายใต้กรอบวัฒนธรรม บัตเลอร์เรียกภาวะนี้ว่าเป็นตัวตนที่ถูกสร้างผ่านสภาวะแห่งการแสดง (performativity) โดยเธอเน้นไปที่การแสดงทางเพศสถานะ (gender performativity) ในฐานะต้นฉบับของตัวตนในเรื่องเพศ ตัวตนในเรื่องเพศไม่ได้เป็นสิ่งที่แฝงฝังอยู่ในตัวบุคคลตั้งแต่กำเนิดตามเครื่องเพศ แต่ชนบเรื่องเพศของแต่ละวัฒนธรรมได้นำไปสู่การปฏิบัติในเรื่องเพศที่ซ้ำ ๆ จนเกิดเป็นตัวตนทางเพศที่แตกต่าง ยกตัวอย่างในสังคมไทยที่ประกอบสร้างความเข้มแข็งของผู้ชายและความอ่อนหวานของผู้หญิงตั้งแต่เป็นทารกผ่าน ห่อผ้าสีชมพูและสีฟ้าเพื่อแยกเพศเด็กแรกเกิด จากแนวคิดตัวตนที่ถูกสร้างผ่านสภาวะแห่งการแสดงทำให้ผู้เขียนเกิดความคิดว่ารูปแบบของเรื่อนร่างก็เป็นอีกหนึ่งมิติที่ผูกโยงกับตัวตน ดังนั้นวาทกรรมเกี่ยวกับเรื่อนร่างที่นำไปสู่ปฏิบัติการซ้ำ ๆ ย่อมมีอิทธิพลต่อตัวตนของบุคคลเช่นกัน การศึกษาตัวตนของแมนภายใต้กรอบคิดเช่นนี้จึงต้องเน้นศึกษาว่าสังคมมีกรอบวัฒนธรรมเกี่ยวกับเรื่อนร่างในรูปแบบต่าง ๆ อย่างไร กรอบวัฒนธรรมนั้นนำไปสู่ภาคปฏิบัติการจนเกิดเป็นตัวตนอย่างไร

ความสัมพันธ์ระหว่างเรื่อนร่างกับตัวตนยังปรากฏในงานเขียนของบัตเลอร์อย่างต่อเนื่อง ในงานเขียนเรื่อง Bodies That Matter (1993) เธอพยายามชี้ให้เห็นถึงประเด็นการประกอบสร้างตัวตนทางเพศ โดยเฉพาะความแตกต่างระหว่างตัวตนระหว่างเพศหญิงกับเพศชาย ที่มีจุดเริ่มต้นจากการที่สังคมนำเอาความแตกต่างในเรื่อนร่าง สรีระ เครื่องเพศมาเป็นจุดตั้งต้นนำไปสู่การสร้างตัวตนในรูปแบบที่แตกต่างกัน จากแนวความคิดแบบบัตเลอร์ผู้เขียนมองว่าตัวตนของบุคคลมิได้ถูกกำหนดจากความแตกต่างของเรื่อนร่างแค่เพียงมิติของเพศที่ถูกชี้วัดโดยเครื่องเพศเท่านั้น แต่ตัวตนของบุคคลยัง

ถูกกำหนดผ่านขนาดของเรือนร่างอีกด้วย เพราะหากพิจารณาข้อเท็จจริงที่สามารถสังเกตได้ เราจะพบว่าบุคคลที่มีเรือนร่างในรูปแบบหนึ่ง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรือนร่างที่อ้วน เรือนร่างที่ผอม หรือเรือนร่างที่สมส่วนก็ตามจะถูกสังคมกำหนดว่าควรจะแสดงตัวตนอย่างไร เช่น คนอ้วนก็มักถูกสังคมคาดหวังว่าต้องเป็นบุคคลที่กินจุ กินบ่อย กินอาหารอย่างเอร็ดอร่อยน่ารับประทาน คนผอมก็มักถูกสังคมคาดหวังว่าต้องเป็นคนกินน้อย ในขณะที่คนที่สังคมมองว่ามีเรือนร่างสมส่วนก็อาจถูกคาดหวังว่าเป็นบุคคลที่มีการจัดการบริหารการกินและการออกกำลังกายอย่างสมดุล ซึ่งความจริงแล้วความสัมพันธ์ระหว่างสรีระกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารไม่ได้เป็นสิ่งที่สัมพันธ์กันในเชิงสาเหตุ-ผลลัพธ์อย่างสมบูรณ์ขนาดนั้น

สังคมนำเอาเรือนร่างมาเป็นตัวตั้งต้นต่อการสร้างตัวตนในรูปแบบที่แตกต่างกัน การแสดงตัวตนเป็นสิ่งที่ถูกกำหนดภายหลัง เพศสรีระจึงเป็นสิ่งที่เกิดก่อนการแสดงตัวตนในเรื่องเพศ เฉกเช่นเดียวกับเรือนร่างอ้วนผอมที่เกิดก่อนตัวตนที่สัมพันธ์กับเรือนร่าง แต่ตัวตนที่สังคมกำหนดไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศหรือตัวตนในเรือนร่างแต่ละรูปแบบกลับถูกทำให้สอดคล้องเป็นเรื่องเดียวกับเรือนร่าง เพศหญิงต้องอยู่คู่กับความเป็นหญิง เพศชายต้องอยู่คู่กับความเป็นชาย คนอ้วนต้องมาคู่กับพฤติกรรมแบบคนอ้วน คนผอมก็ต้องมาคู่กับพฤติกรรมแบบคนผอม คนที่มีเรือนร่างสมส่วนก็ต้องมาพร้อมๆ กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่เหมาะสม ตัวตนที่ถูกโยงกับเรือนร่างถูกทำให้กลายเป็นส่วนหนึ่งของจิตสำนึกไปโดยปริยาย ในทัศนะของบัตเลอร์ตัวตนจึงไม่ได้เป็นสิ่งที่เกิดจากสัญชาตญาณ หากแต่เป็นสิ่งที่ถูกสร้างและทำให้เป็นจริงภายใต้กฎเกณฑ์หรือวาทกรรมที่สังคมสร้างเอาไว้ และบุคคลก็นำเอากฎเกณฑ์หรือวาทกรรมเหล่านั้นมาปฏิบัติผ่านเนื้อตัวร่างกายเพื่อสร้างตัวตนให้กับตนเอง วาทกรรมขนบ กฎเกณฑ์ของสังคมจึงไม่ได้แค่สร้างข้อจำกัดให้กับตัวตนเท่านั้น แต่มันมีส่วนช่วยสร้างตัวตนขึ้นมาอีกด้วย วาทกรรมจึงไม่ได้เป็นสิ่งที่สักแต่จะกระทำกับตัวบุคคลเท่านั้น แต่มันยังกลายเป็นสิ่งที่มนุษย์นำไปสร้างสิ่งที่ตนเองต้องการ เช่น สร้างตัวตนทางเพศ การสร้างตัวตนในเรือนร่างรูปแบบต่าง ๆ เป็นต้น

การสร้างอัตภาวะ หรือ subjectivity เป็นผลลัพธ์ของระบบความสัมพันธ์ระหว่างเรือนร่างกับการแสดงออกซึ่งความหมายผ่านเรือนร่าง ความหมายของเรือนร่างจึงเป็นสิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา ตามยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป ความเป็นหญิงและความเป็นชายในอดีตอาจไม่เหมือนความเป็นหญิงและความเป็นชายที่ปรากฏในปัจจุบัน เช่นเดียวกับการมีเรือนร่างที่เหมาะสมก็อาจมีลักษณะที่แตกต่างตามยุคตามสมัย แต่อำนาจจากสังคม ณ ช่วงเวลานั้นจะพยายามบอกว่าคุณลักษณะนั้นมีที่มาจากเรือนร่างและมันเป็นสิ่งที่มีอยู่อย่างนั้นเสมอไม่ว่าเวลาใดก็ตาม กระบวนการเช่นนี้ทำให้บุคคลเชื่อว่าตัวตนของเราเป็นสิ่งที่มีความมั่นคงและมีเอกภาพในตัวเองตลอดเวลา

ฟูโกต์พิจารณาเรือนร่างในฐานะวัตถุชนิดหนึ่ง (materiality) ที่รองรับการสร้าง ความหมายจากวาทกรรมให้เป็นไปในลักษณะต่าง ๆ ใกล้เคียงกับบัตรเลอร์ดที่มองว่าเรือนร่างคือพื้นที่ ทางกายภาพที่มีไว้รองรับการจารึกความหมายทางวัฒนธรรม เรือนร่างจะถูกจัดระเบียบด้วยวาท กรรม ภาษา และความหมาย เมื่อบุคคลต้องการแสดงตัวตนผ่านเรือนร่าง บุคคลจำเป็นต้องอาศัย ภาษาเป็นเครื่องมือเสมอ ชื่อ คำ สรรพนามที่ถูกสร้างขึ้นเกี่ยวกับเรือนร่างจึงถูกใช้เพื่อสื่อถึง ความหมายบางอย่าง ตัวตนของบุคคลจึงปรากฏผ่านชื่อ คำ หรือสรรพนามเหล่านี้ ความเป็นหญิงหรือ ความเป็นชายบนเพศสรีระ เรือนร่างที่อ้วน เรือนร่างที่ผอม เรือนร่างที่เหมาะสม จึงไม่มีแก่นแท้ หากแต่เป็นสิ่งที่เกิดจากภาษาที่ถูกใช้เพื่อจารึกสิ่งเหล่านี้ ทักษะของบัตรเลอร์ดที่มีต่อเรือนร่างจึงชี้ให้เห็น ว่าเรือนร่างเป็นพื้นที่ซึ่งถูกสร้างความหมายผ่านคำเรียกรูปแบบต่าง ๆ ที่คำเรียกเหล่านี้ทำให้เราคิดถึง ตัวตนในรูปแบบต่าง ๆ ได้ เราคิดถึงความเป็นหญิง ความเป็นชาย ความอ้วน ความผอมได้เพราะเรามี คำเรียก ตัวตนจึงไม่ได้เป็นสิ่งที่มีความหมายในตัวในธรรมชาติหรือสัจยัตยญาณ แต่เป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นผ่าน ภาษา การให้ความหมาย หรือวาทกรรมที่สลักจารึกลงบนเรือนร่าง

การนำแนวคิดต่าง ๆ ของบัตรเลอร์ดมาปรับใช้สะท้อนได้จากงานศึกษาเรื่อง *ตัวตนในเรื่องเล่า : การต่อรองทางอัตลักษณ์ของหญิงรักหญิง* ของ สุไลพร ชลวิไล (2545) ที่เป็น การศึกษาเรื่องราวประวัติชีวิตของ “เกริ” หญิงรักหญิงคนหนึ่งถึงการตระหนักและยอมรับความเป็น ตัวตนของตนเอง ที่นำไปสู่วิถีชีวิตและวิสัยทัศน์ที่แตกต่างจากคนอื่น ๆ ทั้งผู้ที่เป็นหญิงรักหญิงและผู้ ที่ไม่ได้เป็นหญิงรักหญิงก็ตาม ความน่าสนใจของงานศึกษาชิ้นนี้อยู่ที่ท้ายที่สุดแล้วกลับพบว่า ตัวตน อาจเป็นสิ่งที่ไม่มีอยู่ ความเป็นทอม ความเป็นดี้ ความเป็นหญิงรักหญิง เป็นสิ่งที่สังคมพยายามตีตรา และให้ความหมายกับคนเหล่านั้น ในขณะที่หญิงรักหญิงเองก็พยายามที่จะค้นหาและตีตรา ความหมายให้กับตนเองในลักษณะที่หลากหลายผ่านปฏิสัมพันธ์กับบุคคลต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

ตัวตนเป็นเรื่องที่ “แสดง” บทบาทในความเป็นอะไรบางอย่าง ไม่ใช่การสะท้อนความ เป็นตัวตนที่แท้จริงหรือมีแก่นแกนคงที่ ไม่แปรเปลี่ยน หรือที่บัตรเลอร์ดเรียกภาวะนี้ว่าเป็นตัวตนผ่าน สภาวะแห่งการแสดง (performativity) สะท้อนได้จากการที่เกริคิดว่าตนเองสามารถมีความสัมพันธ์ ทางเพศกับผู้ชายได้ (เพียงแค่นี้เธอเลือกและยินดีที่จะใช้ชีวิตคู่อยู่กับผู้หญิง) ซึ่งถือเป็นการท้าทาย กรอบของระบบความหมายเรื่องเพศในหมู่คนรักเพศเดียวกัน ตัวตนจึงมิได้เป็นสิ่งที่ถูกประกอบสร้าง จากมิติใดมิติหนึ่งเป็นสำคัญ หากแต่ประกอบขึ้นจากแง่มุมที่หลากหลาย เช่น อาชีพ ชนชั้น เชื้อชาติ อายุ สังกัดกลุ่มทางสังคม โดยที่สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้บางครั้งก็สอดคล้องกัน บางคล้อยก็ขัดแย้งกัน สลับกันไปมาตลอดเวลา

งานศึกษาชิ้นนี้มีคุณูปการต่อผู้เขียนในแง่ของการเป็นเสมือนเครื่องเตือนใจในการศึกษา ตัวตนของบุคคลที่ถึงแม้ว่าการศึกษาคำที่ของผู้เขียนจะมุ่งสนใจไปที่วาทกรรมว่าด้วยเรือนร่างที่ เหมาะสมที่มีอิทธิพลต่อตัวตนของบุคคลผู้เปลี่ยนเรือนร่าง อย่างไรก็ตามตัวตนของบุคคลย่อมไม่ได้ถูก

ประกอบสร้างจากวาทกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรือนร่างเพียงอย่างเดียว ดังนั้นในการศึกษาตัวตนของบุคคลจึงต้องพิจารณาตัวตนที่สัมพันธ์กับวาทกรรมในลักษณะที่หลากหลายทั้งวาทกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรือนร่าง วาทกรรมที่เกี่ยวข้องกับชนชั้นทางเศรษฐกิจ ไปจนถึงวาทกรรมในมิติอื่น ๆ ที่ปกคลุมอยู่ในสังคมก็ตาม

นอกจากนี้งานศึกษาอีกหนึ่งชิ้นที่ผู้เขียนเห็นว่าสามารถนำแนวคิดของบัตเลอร์มาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาได้ดีคืองานศึกษาเรื่อง *การยืนยันเพศที่สาม : การศึกษาแบบอัตชีวประวัติ* ของ พรวิษณุ สุขารมณ (2551) ที่ศึกษาว่ามุมมองจากการเรียนสตรีศึกษามีผลอย่างไรในงานเขียนเรื่องเล่าของตัวเอง และศึกษาการดำเนินงานของเพศที่สามที่ทำให้ตัวตนมีความหลากหลาย ผ่านการเขียนเรื่องเล่าแบบอัตชีวประวัติเกี่ยวกับประสบการณ์ชีวิตของผู้ศึกษา โดยอาศัยแนวคิดของบัตเลอร์ซึ่งพบว่า สังคมเป็นสิ่งที่ทำให้เรื่องราวของ “เพศที่สาม” เกิดขึ้น โดยสังคมจะเข้ารหัสสร้างให้ปัจเจกผู้เป็นเพศที่สามมีภาพของเพศที่สามในอุดมคติ ว่าเพศที่สามควรมีลักษณะอย่างไร เพศที่สามควรประพฤติปฏิบัติตนอย่างไร สังคมจะสร้างกรอบ จารีต บรรทัดฐานว่าด้วยเพศที่สาม อย่างไรก็ตามปัจเจกผู้เป็นเพศที่สามมักไม่สามารถประพฤติปฏิบัติตามกรอบ จารีต บรรทัดฐานว่าด้วยเพศที่สามได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ เพราะปัจเจกย่อมมีทั้งส่วนที่ยอมรับและคัดค้านบรรทัดฐานเหล่านั้น ตัวตนของเพศที่สามจึงจะปรากฏในรูปแบบที่ผสมผสาน และมีการสร้างสรรค์ในตัวเอง เช่น สังคมอาจสร้างภาพเกี่ยวกับสาวประเภทสองว่าต้องไว้ผมยาว ใส่กระโปรง แต่บุคคลที่เป็นสาวประเภทสองอาจเลือกที่จะตัดผมสั้นและใส่กางเกงโดยไม่ให้ความสำคัญกับชนบทที่สังคมสร้างขึ้น ตัวตนของบุคคลที่แสดงออกจึงเป็นตัวตนที่มาจากเหตุผลหลายประการ สลับซับซ้อน และยากที่จะจัดจำแนกหมวดหมู่ได้ และเนื่องจากสังคมมีวัฒนธรรมการให้ความหมายกับเพศที่สามในลักษณะค่อนข้างไปทางเหมารวมเป็นเนื้อเดียว เป็นภาพเดียวกันทั้งหมด การปฏิบัติกับเพศที่สามจึงมักเป็นการจัดการเข้าสู่ระบบที่เป็นมาตรฐานเดียวกัน เพื่อให้ความหลากหลายที่ยากต่อความเข้าใจเข้าสู่รูปเข้ารอย เพศที่สามจึงต้องยืนยันตัวตนของตนเองด้วยวิธีที่หลากหลาย

ผู้เขียนคิดว่าข้อค้นพบจากงานศึกษาดังกล่าว สามารถนำมาปรับใช้ในการพิจารณาตัวตนของแมนได้หลายแง่มุมทั้ง 1. การพิจารณาถึงกรอบ จารีต บรรทัดฐานเกี่ยวกับเรือนร่างที่ถูกจัดประเภทต่าง ๆ ทั้งเรือนร่างที่อ้วน เรือนร่างที่ผอม เรือนร่างที่เหมาะสม โดยพิจารณาถึงการเข้ารหัสจากสังคมสู่ปัจเจก 2. การพิจารณาการยอมรับและคัดค้านกรอบ จารีต บรรทัดฐานเกี่ยวกับเรือนร่างที่ถูกสร้างจากสังคมของบุคคลผู้เปลี่ยนเรือนร่าง 3. การพิจารณาปฏิสัมพันธ์ระหว่างกรอบ จารีต บรรทัดฐานเกี่ยวกับเรือนร่างที่ถูกสร้างจากสังคมกับตัวตนของบุคคลผู้เปลี่ยนเรือนร่าง

จะเห็นได้ว่าแนวคิดของ จูดิธ บัตเลอร์ และมิเชล ฟูโกต์ มีทัศนะที่สอดคล้องกันบางประการต่อการพิจารณาเรือนร่างของแมน เพราะขณะที่ฟูโกต์พิจารณาว่าเรือนร่างเป็นวัตถุที่รองรับการสลักจารึกจากวาทกรรมที่อยู่ในโลกของภาษา บัตเลอร์นำแนวความคิดของฟูโกต์มาขยายต่อโดย

มองว่าวาทกรรมเป็นสิ่งที่กระทำและมีผลลัพธ์มากกว่าแค่ในโลกของภาษาหรือความหมาย แต่วาทกรรมที่ถูกสร้างจากสังคมได้เข้ามาทำให้อัตถภาวะ (subjectivity) บางรูปแบบเป็นจริงและมีความเป็นไปได้ ขอบฟ้าทางความคิดต่อเรื่อร่างบางรูปแบบ เช่น แนวความคิดเกี่ยวกับเรื่อร่างที่เหมาะสม ถูกทำให้บุคคลในสังคมสามารถเข้าใจร่วมกันได้ผ่านปฏิบัติการในชีวิตประจำวัน การพิจารณาเรื่อร่างที่ไ่ระดับจากวาทกรรมที่เป็นโครงสร้างภายนอกของฟูโกต์ สู่การมองเข้ามาถึงการใ้เรื่อร่างในรูปแบบต่าง ๆ ของบุคคลซึ่งเป็นปฏิบัติการทางสังคมที่สัมพันธ์กับโครงสร้างของบัตเลอร์ทำให้ผู้เขียนนึกถึง แอนโทนี กิดเดนส์ (Anthony Giddens) นักคิดผู้มีแนวคิดที่โดดเด่นในการอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้าง (structure) กับ บุคคลที่มีความสามารถในการเป็นผู้กระทำ (agency)

2.3 อิทธิพลทางความคิดจาก แอนโทนี กิดเดนส์ (Anthony Giddens)

แอนโทนี กิดเดนส์ เป็นนักคิดที่เชื่อมโยงเรื่อร่างและตัวตนเข้ากับสังคมปัจจุบันที่เขาเรียกว่าเป็นสังคมสมัยใหม่ช่วงหลัง (late-modern societies) สภาวะสมัยใหม่ได้เปลี่ยนแปลงชีวิตทางสังคมและประสบการณ์ของผู้คนในโลก ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสังคมมีลักษณะเป็นกลไกที่มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน ชีวิตในสังคมสมัยใหม่ช่วงหลังเกิดจากการจัดระเบียบของโครงสร้างของกาล-เทศะ (time and space) ที่ทั้งหดตัวและแพร่ขยายในวงกว้าง ผู้คนเกิดความสงสัยและตั้งคำถามต่อความรู้ความจริงทุกอย่างที่ถูกเปิดเผย เรื่อร่างและตัวตนของบุคคลกลายเป็นสิ่งที่มีความไม่แน่นอน มีทางเลือกหลายทาง และมีความเสี่ยง ตัวตนที่ผูกโยงกับเรื่อร่างของผู้คนในปัจจุบันได้กลายเป็นลักษณะ “โครงการที่ต้องไตร่ตรองสะท้อนคิด” (reflexive project) ที่ทำให้ผู้คนในสังคมสมัยใหม่ช่วงหลังต้องพยายามคิด นิยาม ให้ความหมายกับเรื่อร่างและตัวตนของตนเองอย่างต่อเนื่องไม่หยุดหย่อน ผ่านปฏิบัติการทางสังคมต่าง ๆ เช่น การบำรุง การบำบัดรักษา การศัลยกรรมตกแต่ง งานอดิเรก แฟชั่น กิจกรรมในวันธรรมดาบ่อย ๆ ฯลฯ เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นภาพที่สะท้อนถึงความสุข ความแข็งแกร่ง การเป็นส่วนหนึ่ง หรือการต่อต้านบางอย่าง

ในอดีตผู้คนมักอธิบายตัวตนผ่านการทำงานตามความสนใจและภาระหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย แต่ในปัจจุบันเราต้องสร้างคำอธิบายตัวตนในรายละเอียดที่ปลีกย่อยมากยิ่งขึ้น เราทั้งต้องเลือก นิยาม และใส่รายละเอียดในวิถีชีวิตประจำวันในทุกมิติ ดังนั้นตัวตนและวิถีชีวิตที่สัมพันธ์กับเรื่อร่างของผู้คนในปัจจุบันจึงมีลักษณะเป็น “เรื่องเล่าชีวประวัติของบุคคล” (biographical narratives) ที่ถูกสร้างไว้ก่อน จากนั้นจึงถูกทำให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้นโดยการบูรณาการเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมเข้ากับเรื่องเล่าชีวประวัติของแต่ละบุคคล ตัวตนเป็นพัฒนาการที่เชื่อมร้อยกันของเวลาทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต จะสังเกตได้ว่าตัวตนเป็นสิ่งที่ถูก

“สร้าง” อย่างมีพลวัตมากกว่าเป็นสิ่งที่ถูกถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นหรือเป็นสิ่งที่มั่นคง หยุดนิ่ง ไม่เปลี่ยนแปลง ตัวตนจึงเป็นสิ่งที่ต้องอาศัยความตระหนักรู้ในตัวตน (self-actualisation) หมายความว่าบุคคลต้องมีความรับผิดชอบ พยายามกระทำ และครุ่นคิดอย่างต่อเนื่องในการสร้าง อารมณ์รักษา ลบเขียนใหม่ ต่อตัวตนเพื่อตอบคำถามภายในจิตใจที่ว่า “เราเป็นใคร?” และ “เรามาสู่จุดที่เราเป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ได้อย่างไร?”

ดังนั้นในการพิจารณาตัวตนของบุคคลอย่างแมนที่เปลี่ยนเรื่อร่างจากร่างที่สังคมนิยามว่าเป็น “คนอ้วน” ไปสู่การร่างที่สังคมนิยามว่าเป็นร่างของ “คนปกติ” ที่ผู้เขียนสนใจ จึงมีความจำเป็นต้องศึกษาว่าแมนตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างไร และแมนประกอบสร้างชีวประวัติของตนเองอย่างไร ไปจนถึงความเชื่อมโยงระหว่างตัวตนซึ่งเป็นหน่วยการวิเคราะห์ระดับผู้กระทำกับหน่วยการวิเคราะห์ระดับโครงสร้าง เช่น สื่อ การขัดเกลา การเมือง เศรษฐกิจ โลกาภิวัตน์อย่างไร เพราะในท้ายที่สุดอาจกล่าวได้ว่า “เราจะทำอะไร” “ทำอย่างไร” “เราจะเป็นใคร” สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นคำถามสำหรับทุกคนที่ใช้ชีวิตอยู่ในสถานะสมัยใหม่ช่วงหลัง (late modernity) ซึ่งเป็นคำถามที่ทุกคนต้องตอบให้ได้ ไม่ว่าจะอยู่ในรูปของวาทกรรมหรือในรูปของพฤติกรรมทางสังคมที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันก็ตาม (Giddens, 1991, p. 70)

เนื่องจากกิตเดนส์ตระหนักถึงความสัมพันธ์กันอย่างไม่สามารถแยกขาดจากกันได้ระหว่างหน่วยการวิเคราะห์ระดับผู้กระทำ (agency) ซึ่งคือตัวตนของปัจเจก กับหน่วยการวิเคราะห์ระดับโครงสร้าง (structure) ซึ่งเป็นการบูรณาการจากการสร้างความหมายของสังคมอย่างวาทกรรมระบบสังคมอย่างระบบทุนนิยม ไปจนถึงกระแสสังคมอย่างกระแสโลกาภิวัตน์ ดังนั้นในทัศนะของกิตเดนส์ ตัวตนในสังคมสมัยใหม่ช่วงหลังจึงเป็นทั้งสาเหตุและผลลัพธ์จากความเปลี่ยนแปลงในระดับสถาบันทางสังคม หากนำหลักการดังกล่าวมาพิจารณาสถานการณ์การลดความอ้วนในปัจจุบันที่มีองค์ความรู้ มีทางเลือก มีวิถีปฏิบัติที่หลากหลายมากขึ้นเรื่อย ๆ จะพบว่าจากสถานการณ์พื้นฐานนี้ เราจึงไม่สามารถที่จะสรุปอย่างตรงไปตรงมาได้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นผลมาจากการครอบงำของสถาบันทางสังคมอำนาจของวาทกรรม หรือบรรทัดฐานทางสังคม ในขณะเดียวกันเราก็ไม่สามารถสรุปได้ว่าสถานการณ์ดังกล่าวเกิดจากการที่อยู่ ๆ แมนที่เป็นปัจเจกผู้มีเรื่อร่างอ้วนต้องการเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับการลดน้ำหนักได้ด้วยตนเอง ดังนั้นการอธิบายปรากฏการณ์ใดปรากฏการณ์หนึ่งจึงต้องวางอยู่บนความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยการวิเคราะห์ระดับโครงสร้างกับหน่วยการวิเคราะห์ระดับผู้กระทำที่ไม่สามารถแยกขาดจากกันได้ สถานการณ์การลดความอ้วนก็เช่นกัน การที่แมนตัดสินใจลดน้ำหนักอย่างจริงจังอาจได้รับอิทธิพลจากเงื่อนไขเชิงโครงสร้างอย่างวาทกรรมว่าด้วยเรื่อร่างที่เหมาะสมหรือบรรทัดฐานบางประการเกี่ยวกับเรื่อร่าง แต่การตัดสินใจลดน้ำหนักจากการรับรู้ต่อเงื่อนไขเชิงโครงสร้างและสถานะแวดล้อมของแมนในฐานะผู้กระทำก็ถือเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ไม่สามารถมองข้ามได้

เช่นกัน ด้วยเงื่อนไขแห่งการพิจารณาเช่นนี้จึงอาจกล่าวได้ว่าตัวตนจึงมีแหล่งที่มาจากการประสานกันของพลังระดับโครงสร้างกับความสามารถในการเป็นผู้กระทำของบุคคล

โลกทางสังคมที่มีทั้งโครงสร้างอย่างวาทกรรม การขัดเกลาทางสังคม ระบบการเมือง การปกครอง ระบบเศรษฐกิจ ที่มีความสัมพันธ์อย่างแยกขาดจากกันไม่ได้กับบุคคลที่มีความสามารถในการเป็นผู้กระทำ กิดเดนส์จึงเสนอข้อเสนอเชิงวิวิธวิทยาในการวิเคราะห์โลกทางสังคม 2 รูปแบบที่มีประโยชน์ต่อการศึกษาโลกทางสังคมในเชิงประจักษ์ที่มีโครงสร้างทางสังคมที่ก่อตัวภายใต้เงื่อนไขความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เงื่อนไขเชิงประวัติศาสตร์ เงื่อนไขเชิงพื้นที่ ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อประสบการณ์ของบุคคลในฐานะผู้กระทำที่ดำรงชีวิตอยู่ในเงื่อนไขเชิงโครงสร้าง

การวิเคราะห์โลกทางสังคมนี้นับว่าเป็นการวิเคราะห์เชิงสถาบัน (institutional analysis)¹ ที่เป็นการวิเคราะห์ระบบสังคมหรือสถาบันที่ควบคุมทักษะและความตระหนักรู้ของบุคคล ในฐานะผู้กระทำให้มีพฤติกรรมและการปฏิบัติเป็นไปตามโครงสร้างทางสังคมซึ่งคือกฎและทรัพยากรที่ถูกสร้างอย่างต่อเนื่องในสังคม (Giddens, 1979, p. 80) ในขณะที่การวิเคราะห์รูปแบบถัดมาคือ “การวิเคราะห์เชิงกลยุทธ์พฤติกรรม” (strategic conduct analysis) ที่เป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคลในฐานะผู้กระทำที่ดึงเอาองค์ประกอบเชิงโครงสร้างไม่ว่าจะเป็นกฎหรือทรัพยากรมาใช้ใน

¹ อย่างไรก็ตามในความเห็นของนักวิชาการด้านสังคมวิทยาอย่าง Rob Stones (1991, p. 675) เห็นว่าการวิเคราะห์เชิงสถาบัน (institutional analysis) ตามข้อเสนอของกิดเดนส์ไม่เหมาะต่อการวิเคราะห์กระบวนการระหว่างโครงสร้าง-ผู้กระทำ (structuration) เนื่องจากการวิเคราะห์ดังกล่าวเป็นการวิเคราะห์สถาบันหรือระบบสังคมจากภายนอกตามความเชื่อและอคติส่วนบุคคลของนักวิจัย โดยปราศจากการพิจารณาแรงจูงใจ ทักษะ และความตระหนักรู้ของผู้กระทำที่ดำรงอยู่ในโครงสร้างนั้น ๆ เขาจึงได้เสนอการวิเคราะห์เชิงบริบท (strategic context analysis) มาแทนที่ ซึ่งเป็นการวิเคราะห์เงื่อนไขเชิงโครงสร้างหรืออิทธิพลภายนอกของผู้กระทำที่สนใจ โดยเพิ่มมิติความตระหนักรู้ ทางเลือก กลยุทธ์ของผู้กระทำในดำรงอยู่โครงสร้าง การวิเคราะห์ลักษณะนี้เป็นการเติมเต็มช่องว่างระหว่างเงื่อนไขเชิงโครงสร้างที่เป็นจริงกับกระบวนการทางความคิดของผู้กระทำ

จากการวิเคราะห์เชิงกลยุทธ์พฤติกรรม (strategic conduct analysis) ที่ดำเนินไปพร้อมกับการวิเคราะห์เชิงบริบท (strategic context analysis) ตามแนวความคิดของ Rob Stones จะช่วยให้เราทำความเข้าใจความสัมพันธ์ที่แยกขาดจากกันไม่ได้ระหว่างโครงสร้าง-ผู้กระทำ (duality) ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของกระบวนการระหว่างโครงสร้าง-ผู้กระทำ (structuration) ที่ต้องตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่าง 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. โครงสร้างภายนอก (external structures) ที่เป็นเงื่อนไขต่อการกระทำทางสังคมของผู้กระทำ 2. โครงสร้างภายใน (internal structures) ที่เป็นทั้งอุปนิสัยที่เป็นแก่นแกนตามสถานภาพทางสังคม เศรษฐกิจ และเป็นทั้งการรับรู้ ทัศนคติของผู้กระทำต่อโครงสร้างภายนอก (ซึ่งอาจไม่ใช่ความจริงเกี่ยวกับโครงสร้างภายนอก) 3. ปฏิบัติการของผู้กระทำ (agent's practices) ที่เกิดจากการดึงโครงสร้างทั้งสองส่วนมาใช้ และ 4. ผลลัพธ์ (outcome) ที่เป็นการสัมพันธ์เชิงบทบาทระหว่างผู้กระทำกับโครงสร้างทั้งสองส่วน โดยผลลัพธ์จากผู้กระทำเป็นได้ทั้งการเปลี่ยนแปลงหรือสืบทอดโครงสร้างทางสังคม

การสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม โครงสร้างทางสังคมจะปรากฏในรูปแบบขุมทุมทางความคิดเชิงวาทกรรมและจิตสำนึกในการปฏิบัติการทางสังคมของผู้กระทำ เป็นการวิเคราะห์ที่มุ่งเน้นกิจกรรมและบริบทของผู้กระทำในสถานการณ์จริง เน้นให้เห็นถึงความรู้ ความเข้าใจ การตีความ ไปจนถึงแรงจูงใจของบุคคลในฐานะผู้กระทำ (Giddens, 1979, p. 80)

การวิเคราะห์โลกทางสังคมจึงต้องเป็นการวิเคราะห์ที่มากกว่ารูปแบบของสถาบันหรือระบบสังคมที่สามารถสังเกตได้เด่นชัด แต่ควรเป็นการวิเคราะห์ระบบหรือสถาบันที่มีความสัมพันธ์กับทักษะ แรงจูงใจ ความตระหนักรู้ของบุคคลในฐานะผู้กระทำอีกด้วย ความหมายและวาทกรรมที่ล่องลอยอยู่ในสังคมจึงไม่ได้เป็นสิ่งที่มียุติพลต่อบุคคลในทิศทางที่เป็นอิทธิพลภายนอกที่เข้ามากระทำต่อตัวบุคคลเท่านั้น เพราะในขณะที่อิทธิพลภายนอกอย่างความหมายและวาทกรรมมีบทบาทต่อบุคคล บุคคลก็มีการตีความอิทธิพลภายนอกตามสถานการณ์ ความเชื่อ และอคติที่บุคคลมีอยู่ด้วยความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างกับผู้กระทำจึงเป็นมากกว่าสาเหตุ-ผลลัพธ์ แต่เป็นไปในลักษณะของการปะทะประสานซึ่งกันและกัน

จากข้อเสนอเกี่ยวกับการวิเคราะห์โลกทางสังคมของกิดเดนส์ แนวคิด “คลังความรู้” (knowledgeability) จึงเป็นอีกหนึ่งแนวคิดที่มีความสำคัญต่อการวิเคราะห์และทำความเข้าใจชีวิตทางสังคม เนื่องจากคลังความรู้เป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์กับกลยุทธ์พฤติกรรมของบุคคลในแง่ที่ว่าบุคคลนำความรู้ ความเข้าใจ เรื่องราว เรื่องเล่าเกี่ยวกับโครงสร้างที่เป็นสิ่งที่สั่งสมในบุคคลมีลักษณะมันคงถาวร เปลี่ยนแปลงได้ยาก ในอีกทางหนึ่งบุคคลจะนำความเข้าใจเกี่ยวกับสถานการณ์เฉพาะพื้นที่และเวลามาสร้างสรรค์เป็นพฤติกรรมและการปฏิบัติในชีวิตทางสังคม คลังความรู้เป็นทั้งจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกในปฏิบัติการทางสังคม เป็นความรู้ที่ทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้โดยรู้สึกว่าเป็นปกติ (Giddens, 1984, p. 375) อย่างไรก็ตามคลังความรู้ก็เป็นสิ่งที่มีขอบเขตวางอยู่บนพื้นที่และเวลาที่เฉพาะเจาะจง เพราะการเข้าไปอยู่ในพื้นที่และเวลาที่เฉพาะเจาะจงของบุคคลจะสร้างความตระหนักในเรื่องต่าง ๆ ที่อยู่แวดล้อม เช่น เพศ ชนชั้น เชื้อชาติ อายุ ฯลฯ นอกจากนี้คลังความรู้ยังถูกจำกัดด้วยเงื่อนไขที่บุคคลไม่ทราบล่วงหน้า ไม่มีความเข้าใจมาก่อน หรือผลลัพธ์ที่ไม่ตั้งใจจากการกระทำอีกด้วย (Loyal, 2003, p. 31) การทำความเข้าใจคลังความรู้ของบุคคลช่วยให้เราเห็นทั้งพฤติกรรมของบุคคลและบริบทที่อยู่แวดล้อมบุคคล เราสามารถอธิบายพฤติกรรมของบุคคลได้จากแรงจูงใจ ความปรารถนา การไตร่ตรองสะท้อนคิด การควบคุมตนเอง การปกป้องตนเอง เป็นต้น ในขณะที่เดียวกันเราก็ยังเห็นความเชื่อมโยงระหว่างบุคคลกับอิทธิพลภายนอกอีกด้วย

ผู้เขียนคิดว่า การวิเคราะห์ถึงความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยการวิเคราะห์ระดับโครงสร้าง (structure) กับหน่วยการวิเคราะห์ระดับผู้กระทำ (agency) ของแอนโธนี กิดเดนส์ มีส่วนสนับสนุนให้การพิจารณาเรื้อนร่างและตัวตนของแมนให้มีความชัดเจนและเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น สืบเนื่องจากแนวคิดของ มิแชล 푸โกต์ ที่ทำให้เราพิจารณาเรื้อนร่างและตัวตนในฐานะสิ่งที่ถูกประกอบสร้างจาก

วาทกรรม ความหมาย และอำนาจที่ล่องลอยอยู่ในสังคม แนวคิดของกิดเดนส์เข้ามาสนับสนุนและเน้นย้ำให้เราพิจารณาแมนในฐานะของบุคคลที่มีชีวิต มีตัวตน มีตำแหน่งแห่งที่ทางสังคมที่ชัดเจน เป็นบุคคลที่มีเพศ มีชนชั้น มีเชื้อชาติ มีอายุ มีอาชีพ และมีเงื่อนไขในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล เรือนร่างและตัวตนของแมนจึงไม่ได้เรียบง่าย แต่เป็นความซับซ้อนที่เกิดจากทั้งสิ่งที่สามารถสังเกตเห็นได้ อย่างปฏิบัติการที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันหรือการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ผนวกกับสิ่งที่สังเกตได้ยากกว่าอย่างวาทกรรมและความหมายจากสังคม ไปจนถึงความรู้สึกและการตีความของแมนที่มีต่อโลก

แน่นอนว่าการพิจารณาเรือนร่างและตัวตนของบุคคลที่เปลี่ยนเรือนร่างจากบุคคลผู้เปลี่ยนเรือนร่างจากร่างที่สังคมนิยามว่าเป็นร่างของ “คนอ้วน” ไปสู่ร่างที่สังคมนิยามว่าเป็นร่างของ “คนปกติ” อย่างแมนจึงไม่สามารถพิจารณาเพียงแค่ว่าวาทกรรมมีอิทธิพลต่อแมนอย่างไร หรือแมนจัดการ ตอบโต้ ต่อรองกับวาทกรรมอย่างไรเท่านั้น แต่ต้องพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างวาทกรรมกับแมนโดยคำนึงถึงตำแหน่งแห่งที่ทางสังคมและเงื่อนไขเฉพาะด้วย เพราะตำแหน่งแห่งที่และเงื่อนไขเฉพาะไม่เพียงแต่ทำให้เราสามารถอธิบายตัวตนของแมนได้เท่านั้น แต่ยังทำให้เราเข้าใจสาเหตุและผลลัพธ์ที่ทำให้แมนได้รับผลกระทบจากวาทกรรมเป็นไปในทิศทางต่าง ๆ ไปจนถึงการรับรู้ การตีความ และความเข้าใจของแมนที่มีต่อวาทกรรม นำมาสู่คำอธิบายของปฏิบัติการที่เกิดขึ้นบนเรือนร่างและตัวตนของแมน

ความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างกับผู้กระทำ ได้ถูกสะท้อนผ่านงานศึกษาทางสังคมศาสตร์จำนวนไม่น้อย เช่นงานศึกษาเรื่อง *Names, Bodies and Identities* ของ Jane Pilcher (2016) เป็นงานศึกษาที่ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของเรือนร่างในสังคมที่ถูกระบุอัตลักษณ์ผ่านการตั้งชื่อ ไปจนถึงความสัมพันธ์ระหว่างชื่อ อัตลักษณ์ และเรือนร่าง โดยเน้นความสนใจของการตั้งชื่อในมิติที่เกี่ยวข้องกับเพศ เชื้อชาติ ชาติพันธุ์ ไปจนถึงการตั้งชื่อที่มีลักษณะเฉพาะและการสร้างความเป็นนิรนามของการตั้งชื่อ ผ่านการสนทนาระหว่างตัวผู้วิจัยกับข้อเสนอทางสังคมศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการตั้งชื่อ ผลการศึกษาพบว่า การตั้งชื่อเป็นประเด็นที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์ระหว่างความเป็นปัจเจกกับเงื่อนไขทางสังคมวัฒนธรรม เพราะการตั้งชื่อสะท้อนให้เห็นถึงค่านิยม การเลียดู ความคาดหวังจากผู้ที่ตั้งชื่อซึ่งส่วนใหญ่มักเป็นสมาชิกในครอบครัวหรือผู้อุปถัมภ์ และถึงแม้ว่าบุคคลจะมีทางเลือกและมีอิสระในการเปลี่ยนชื่อเพื่อปรับให้อัตลักษณ์ของตนเองมีความสอดคล้องลงรอยกับคนส่วนใหญ่ในสังคมและเพื่อหลีกเลี่ยงจากการเป็นบุคคลผู้มีอำนาจน้อยในสังคม ไม่ว่าจะเกิดจากเพศ เชื้อชาติ หรือชาติพันธุ์ก็ตาม เมื่อบุคคลเปลี่ยนชื่อแล้ว อัตลักษณ์ของบุคคลก็จะถูกเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย แต่จะเปลี่ยนไปเพียงแค่บางส่วนเท่านั้น เพราะอัตลักษณ์ส่วนใหญ่จะยังคงยึดติดอยู่กับชื่อเดิมซึ่งส่วนใหญ่เป็นชื่อที่บุคคลได้รับมาจากครอบครัว (ซึ่งครอบคลุมทั้งการตั้งชื่อและการเลียดูขัดเกลาจนเกิดเป็นอัตลักษณ์ที่เป็นแก่นแกนมั่นคงถาวร) งานศึกษาชิ้นนี้ได้เสนอว่า

ประเด็นการตั้งชื่อสะท้อนให้เห็นว่าอัตลักษณ์ของบุคคลมีลักษณะที่เป็นสองด้าน ด้านหนึ่งคือความเป็นปัจเจกที่เป็นแก่นแกน ส่วนอีกด้านหนึ่งคืออัตลักษณ์ที่สามารถเปลี่ยนแปลงให้สอดคล้องกับสังคมหรือวัฒนธรรมผ่านการตั้งชื่อ ข้อเสนอนี้เป็นข้อเสนอที่สอดคล้องกับแนวความคิดของกิตเดนส์ที่มองว่าอัตลักษณ์ของบุคคลในปัจจุบันมีความยืดหยุ่น สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามเงื่อนไขของสังคมที่มีในยุคสมัยใหม่ตอนปลาย

งานศึกษาชิ้นนี้นอกจากจะช่วยชี้ให้เห็นว่าโครงสร้างทางสังคมไม่ว่าจะเป็นโครงสร้างที่เกิดจากการขัดเกลาหรือเป็นโครงสร้างที่เกิดจากการให้ความหมายเป็นสิ่งที่มามีอิทธิพลต่อบุคคลแล้ว ยังช่วยชี้ให้เห็นว่าในอีกด้านบุคคลก็ได้ดึงเอาเงื่อนไขรอบตัว มาสร้างสรรค์เป็นอัตลักษณ์ส่วนบุคคลผ่านการตั้งชื่อ ซึ่งการตั้งชื่อนั้นแสดงให้เห็นว่าอัตลักษณ์ของบุคคลไม่จำเป็นต้องสอดคล้องกับโครงสร้างทางสังคมเสมอไป เพราะภายใต้การตั้งชื่อซึ่งอาจมีบางชื่อที่สอดคล้องกับขนบกฎเกณฑ์ทางสังคม ก็มีชื่ออีกจำนวนไม่น้อยถูกสร้างเพื่อต่อต้านกฎเกณฑ์ของสังคมเหล่านี้ ในขณะที่บางชื่อก็ถูกตั้งเพื่อให้บุคคลกลายเป็นผู้ไม่มีตัวตน (นิรนาม) ของสังคม งานศึกษาชิ้นนี้มีประโยชน์ต่อผู้เขียนในการศึกษาบุคคลผู้เปลี่ยนร่างจากร่างที่สังคมระบุว่าเป็นคนอ้วน ไปสู่ร่างที่สังคมมองว่าเหมาะสมกว่า ในแง่การพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างสังคม โดยเฉพาะโครงสร้างวาทกรรมกับบุคคล เพราะจากงานชิ้นนี้ที่สะท้อนให้เห็นว่าบุคคลมีการรับรู้ต่อโครงสร้าง และดึงเอาโครงสร้างนั้นมาสร้างสรรค์เป็นอัตลักษณ์ของบุคคล ดังนั้นในการศึกษาบุคคลผู้เปลี่ยนเรือนร่างครั้งนี้ ผู้เขียนจึงจะพิจารณาตัวตนของบุคคลที่เกิดการรับรู้ การตีความ การดึงเอาโครงสร้างวาทกรรมว่าด้วยเรือนร่างที่เหมาะสมมาสร้างสรรค์จนเกิดเป็นตัวตนของบุคคล

งานศึกษาเรื่อง *Embodying the gay self: Body image, reflexivity and embodied identity* ของ Duane Duncan (2010) เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพที่สนใจการกลายเป็นเรือนร่างในอุดมคติและตัวตนของชายรักชาย (เกย์) ในประเทศออสเตรเลียที่มักถูกมองว่าพฤติกรรมของเกย์ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย การสร้างกล้ามเนื้อ การแต่งกาย การใช้เครื่องประดับ เกิดจากความไม่พอใจส่วนบุคคลจึงต้องการปรับเปลี่ยนเรือนร่างให้สอดคล้องกับวาทกรรมเรือนร่างในอุดมคติที่ถูกสร้างขึ้นในหมู่เกย์ ผ่านการสัมภาษณ์เจาะลึกเพื่อวิเคราะห์แนวทางปฏิบัติที่มีความเกี่ยวข้องกับวาทกรรมและบรรทัดฐานของเกย์ในฐานะกลุ่มวัฒนธรรมทางสังคม งานศึกษาชิ้นนี้ได้เปิดเผยว่าการปฏิบัติของเกย์ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อหรือการเลือกใช้เครื่องประดับเป็นปรากฏการณ์ที่ซับซ้อนเกินกว่าจะพิจารณาอย่างลตทอนว่าเป็นเพียงความไม่พอใจส่วนบุคคลหรือเป็นวัฒนธรรมที่เกิดขึ้นในหมู่เกย์เท่านั้น เพราะเกย์สามารถเจรจา ตอบโต้ ต่อรองกับวาทกรรมนั้นได้ผ่านการคิดอย่างไตร่ตรอง การนำสถานภาพทางสังคมมาปรับใช้ การสร้างเกียรติภูมิแห่งตน (self-esteem) และการนำปรัชญาชีวิตที่แต่ละบุคคลยึดถือมาปรับใช้ในการสร้างเหตุผลเพื่อควบคุมและต่อต้านการเหมารวมจากสังคมในด้านที่เกี่ยวข้องกับเกย์

ความน่าสนใจของงานศึกษาชิ้นนี้อยู่ที่การอภิปรายความสัมพันธ์ระหว่างวาทกรรมกับพฤติกรรมของเกย์ ที่ถึงแม้ว่าวาทกรรมของสังคมนิยมใหม่จะทำให้ผู้คนมองว่าเกย์เป็นความผิดปกติหรือเป็นความอ่อนแอทางเพศ แต่บุคคลที่เป็นเกย์ก็มีการรับรู้และมีความเข้าใจต่อวาทกรรมเหล่านั้นสะท้อนได้จากบทสนทนาในงานศึกษาที่แสดงออกถึงความเดือดร้อนทางอารมณ์ของที่ถูกระบายจากความอัดอั้นอันเกิดจากความกดดันทางสังคมต่าง ๆ นอกจากนี้ความรู้ที่บุคคลมีต่อวาทกรรมในเรื่องต่าง ๆ ได้นำมาซึ่งการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เช่น การออกกำลังสร้างกล้ามเนื้อให้ร่างกายกำยำล่ำสันเหมือนผู้ชาย หรือการเลือกเครื่องประดับโดยหลีกเลี่ยงรูปแบบเครื่องประดับที่มีความนิยมในหมู่เกย์ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถือเป็นพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงการตอบโต้ ต่อรองกับวาทกรรมที่มองว่าเกย์เป็นเพศที่อ่อนแอ ผู้เขียนคิดว่าผลการศึกษาจากงานศึกษาชิ้นนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในงานศึกษาบุคคลผู้เปลี่ยนเรณูร่างของผู้เขียนได้ โดยในการพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างวาทกรรม เรณูร่าง และตัวตน ต้องพิจารณาความสัมพันธ์ในทิศทางที่หลากหลาย ทั้งการพิจารณาอิทธิพลของวาทกรรมซึ่งเป็นอำนาจภายนอกที่กระทำต่อเรณูร่างและตัวตนของบุคคล การพิจารณาตัวตนภายในบุคคลที่รับรู้และเข้าใจต่อวาทกรรม ไปจนถึงการพิจารณาปฏิบัติการที่บุคคลแสดงออกที่เกิดจากการไตร่ตรองสะท้อนคิด การรับรู้ ติความ และเข้าใจต่อวาทกรรมว่าการปฏิบัตินั้นได้กลับไปมีผลลัพธ์ต่อวาทกรรมอย่างไร

ผู้เขียนคิดว่าอิทธิพลจากแนวคิดของนักคิดทั้งสามคนทั้ง (1) มิแชล ฟูโกต์ (2) จูดีธ บัตเลอร์ และ (3) แอนโธนี กิดเดนส์ มีส่วนสำคัญอย่างมากที่ช่วยให้ผู้เขียนสามารถศึกษาปรากฏการณ์การเปลี่ยนเรณูร่างของแมนจากร่างที่สังคมนิยมว่าเป็นร่างของ “คนอ้วน” ไปสู่ร่างที่สังคมนิยมว่าเป็นร่างของ “คนปกติ” ได้อย่างครอบคลุมทั้งในแง่หน่วยการวิเคราะห์ตั้งแต่ระดับมหภาคไปจนถึงระดับจุลภาค ทั้งการรับรู้จากสิ่งที่เป็นนามธรรมเชื่อมโยงสู่สิ่งที่เป็นรูปธรรม กล่าวคือแนวคิดของฟูโกต์ช่วยให้เรามองเห็นปรากฏการณ์ให้ภาพใหญ่ทั้งความหมายและวาทกรรมที่ถูกสร้างขึ้น ณ ช่วงเวลาที่แมนดำรงชีวิตอยู่หรืออาจเรียกอย่างง่ายได้ว่า “วาทกรรมที่ดำรงอยู่ในยุคปัจจุบัน” และฟูโกต์ยังชี้ให้เห็นปฏิบัติการของวาทกรรมที่มักทำงานผ่านเงื่อนไขทางสังคมระดับมหภาคทั้งผ่านสถาบันทางสังคม อำนาจอรัฐ สื่อ เป็นต้น ในขณะที่แนวคิดบัตเลอร์ช่วยให้เราพิจารณาการทำงานของวาทกรรมจากโลกของภาษาและความหมายสู่ปฏิบัติการในชีวิตประจำวันที่ทำให้เรณูร่างของแมนไม่ได้เป็นเพียงแค่วัตถุทางชีวภาพเท่านั้น แต่ยังเป็นรูปวัตถุที่เต็มไปด้วยความหมาย ส่งผลให้อัตถภาวะ (subjectivity) บางรูปแบบเกิดขึ้น ดำรงอยู่ และเป็นไปได้ในสังคม ในขณะที่อัตถภาวะบางรูปแบบไม่ถูกยอมรับและเบียดขับให้ไปอยู่ชายขอบของสังคม อย่างไรก็ตามแนวคิดกิดเดนส์ก็เข้ามาช่วยชี้ให้เห็นถึงเงื่อนไขและข้อจำกัดในสังคมนิยมใหม่ช่วงหลังที่มีความหลากหลายทั้ง ช่วงเวลาที่แตกต่างกัน พื้นที่ที่แตกต่างกัน ทรัพยากรที่แตกต่างกัน สิ่งเหล่านี้ทำให้บุคคลต้องใช้ความคิดของตนเองมากยิ่งขึ้น การอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสังคมกับบุคคลเชิงสาเหตุ-ผลลัพธ์จึงไม่สามารถใช้ได้อีกต่อไป

เพราะความสัมพันธ์ระหว่างสังคมกับบุคคลสามารถเป็นไปได้ในหลายทิศทาง ดังนั้นวาทกรรมจึงอาจไม่ได้มีผลลัพธ์ต่อทุกคนในแง่มุมและรูปแบบที่เหมือนกัน แต่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับโครงสร้างสังคมอย่างวาทกรรมอาจเป็นสิ่งที่สามารถแปรผันตามเงื่อนไขข้อจำกัดของสถานการณ์และประสบการณ์ส่วนบุคคลที่มีความเฉพาะเจาะจงมากยิ่งขึ้น

อย่างไรก็ดีผู้เขียนก็มองเห็นโอกาสสำคัญในการเติมเต็มองค์ความรู้ทางสังคมศาสตร์ที่ยังไม่ถูกกล่าวถึงอย่างชัดเจนนักในแนวคิดของนักคิดทั้งสามคน กล่าวคือไม่ว่าจะเป็นการสนใจในระบบภาษาและสัญญาณของฟูโกต์ การขยายโลกวาทกรรมจากระบบภาษาสู่ปฏิบัติการทางสังคมของ บัตเลอร์ หรือการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสังคมในความคิดของกิดเดนส์ ผู้เขียนคิดว่าแม้ข้อเสนอเหล่านี้จะมีคุณูปการต่อองค์ความรู้ทางสังคมศาสตร์ไม่น้อย แต่ถึงกระนั้นข้อเสนอเหล่านี้กลับสนใจตัวแปรเชิงสังคมที่มีขนาดใหญ่และมีความเป็นนามธรรมค่อนข้างสูงก็ทำให้สิ่งพื้นฐานของเรื่อนร่างอย่างการมีเลือดเนื้อ มีชีวิต มีความกระหาย มีความเจ็บป่วย ฯลฯ ได้ค่อย ๆ ถูกมองข้ามและทำให้เลือนรางไป ผู้เขียนคิดว่าช่องว่างของแนวคิดดังกล่าวแม้จะไม่ได้เป็นปัญหาที่ใหญ่โตแต่ก็เป็นสิ่งที่สามารถเติมเต็มและทำให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นได้ผ่านการนำเสนอข้อถกเถียงทางวิชาการโดยใช้เรื่องราวของแมนในการชี้ให้เห็นว่าแม้เรื่อนร่างในสังคมศาสตร์มักถูกพิจารณาว่าเป็นสิ่งที่ถูกประกอบสร้างทางสังคม แต่ในอีกฝากหนึ่งเรื่อนร่างในฐานะวัฒนธรรมชาติที่มีชีวิตจิตใจ มีความเจ็บปวด มีความกระหาย มีโรค ก็เป็นสิ่งที่มีความสำคัญไม่แพ้กัน อย่างไรก็ตามผู้คิดคิดว่า บทสรุปของการศึกษาเรื่อนร่างไม่ได้อยู่ที่ว่าเราควรจะมีมุมมองเรื่อนร่างในฐานะวัฒนธรรมชาติหรือมองเรื่อนร่างในฐานะสิ่งประกอบสร้างทางสังคม แต่ความน่าสนใจยิ่งกว่านั้นคือความเป็นธรรมชาติและความเป็นสังคมเป็นสิ่งที่ปฏิสัมพันธ์อย่างไรในพื้นที่ที่เรียกว่า “เรื่อนร่าง”

บทที่ 3

บ้านนี้มีลูกอ้วน

แมนเป็นลูกชายคนเดียวของพ่อแม่ เขาเกิดเมื่อพ.ศ.2536 พ่อของแมนเป็นลูกชวานาฐานะยากจน พ่อมีน้องอีก 7 คน การกดขี่ขูดรีดจากนายทุนทำให้ครอบครัวฝั่งพ่อตกอยู่ในสถานะทางสังคมที่ยากจนข้นแค้น เรื่องความอ้วนแทบจะไม่ต้องพูดถึง การอดมื้อกินมื้อทำให้ไม่มีสมาชิกคนใดมีโอกาสได้เป็นคนอ้วนเลยสักคน ปู่และย่าของแมนมีรูปร่างกำยำผิวกล่ำตามแบบฉบับของชวานา พ่อและอาของแมนทุกคนล้วนแล้วแต่เคยเป็นชวานาทั้งสิ้น แต่สภาวะทุนหายกำไรหดซ้ำแล้วซ้ำเล่าทำให้พ่อและบรรดาอาของแมนมีอันต้องระเห็จระเหวร้อน อาบางคนต้องเข้ามาเป็นสาวโรงงานที่ต้องนั่งเย็บผ้าทั้งวันในกรุงเทพฯ อาบางคนเช่าพื้นที่เปิดร้านตัดผมทำให้ต้องยืนตัดผมทั้งวัน ในขณะที่อาผู้ชายและพ่อของแมนก็กระเสือกกระสนดิ้นรนจนสามารถสอบบรรจุเป็นข้าราชการทหารได้ เงื่อนไขของชีวิตต้องเผชิญทำให้ไม่มีสมาชิกในครอบครัวฝั่งพ่อคนใดมีเรือนร่างที่อ้วนเลยสักคน

ส่วนแม่ของแมนเป็นหญิงสาวที่มีรูปร่างสมส่วน แม่เป็นลูกสาวของสามีภรรยาคนหนึ่ง ที่สามี (ตาของแมน) เป็นข้าราชการทหารชั้นผู้ใหญ่รูปร่างกำยำล่ำสันที่ประจำการอยู่ค่ายทหารเดียวกับพ่อของแมน ส่วนภรรยา (ยายของแมน) เป็นข้าราชการครูในจังหวัดลพบุรี ยายออกกำลังกายและควบคุมอาหารอย่างเคร่งครัดเป็นประจำ ยายจึงรูปร่างสมส่วนและมีใบหน้าอ่อนกว่าวัยอยู่เสมอ แม่มีน้องชายรูปร่างสูงใหญ่แต่ไม่อ้วนอีกหนึ่งคนเป็นทหารที่ประจำการอยู่ในจังหวัดลพบุรี แต่อยู่คนละกรม ภาระค่าใช่จ่ายคนละสังกัดกับตาของแมน แม่แม่ของแมนจะเดินทางไปศึกษาในกรุงเทพฯ แต่ในที่สุดท่านก็ตัดสินใจกลับมาสมัครเป็นพนักงานในสหกรณ์ออมทรัพย์ประจำการอยู่ค่ายทหารเดียวกับพ่อท่าน ในที่สุดลูกสาวทหารชั้นผู้ใหญ่ได้พบรักนายทหารลูกชวานา ทั้งสองแต่ศึกษาดูใจ หมั้นหมายแต่งงานจนให้กำเนิดเด็กชายตัวน้อย ๆ ที่มีนามว่า “แมน”

สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงทำให้ผู้คนต่างแสวงหาความมั่นคงในชีวิต ผู้คนจำนวนไม่น้อยต้องทำงานหนักเพื่อรักษาหรือเพิ่มพูนสถานภาพทางการเงิน ไม่ต่างจากพ่อแม่ของแมนที่ท่านทั้งสองต้องทำงานหนักเพื่อสร้างเนื้อสร้างตัว ทำให้ท่านจำเป็นต้องนำแมนไปฝากไว้กับ “พ่อหม่อง” “แม่แมว” “พีนก” “พีเหมียว” ครอบครัวทหารละแวกบ้าน ครอบครัวนี้มีคนอ้วนหนึ่งคนคือพ่อหม่อง แม้พ่อหม่องจะเป็นทหารที่ได้รับการฝึกและปฏิบัติงานภาคสนามแต่ด้วยความที่พ่อหม่องชื่นชอบการดื่มเครื่องดื่มเป็นชีวิตจิตใจจึงทำให้เขามีรูปร่างที่อ้วนท้วนสมบูรณ์ใกล้เคียงกับแมนในช่วงเวลาที่เขาอ้วนที่สุด พ่อหม่องและแม่แมวสนิทกับพ่อแม่ของแมนมากเสียจนขณะที่แม่ของแมนตั้งท้อง แม่แมวเอ่ยปากบอกกับแม่ของแมนว่าถ้าเด็กในท้องออกมาเป็นลูกชาย เขาจะช่วยเลี้ยงเนื่องจากเขาอยากเลี้ยงเด็กผู้ชาย แม่แมวอยากได้ลูกชายเพราะพีนกและพีเหมียวเป็นผู้หญิง และก็เป็นที่ไปตามคาด

แม่ของแมนให้กำเนิดเด็กผู้ชายที่ชื่อว่าแมนออกมา แมนจึงกลายเป็นเด็กที่มีสองครอบครัวไปโดยปริยาย ครอบครัวที่หนึ่งคือครอบครัวต้นกำเนิดซึ่งประกอบไปด้วยพ่อ แม่ และแมน อีกครอบครัวหนึ่งคือครอบครัวของพ่อเลี้ยง แม่เลี้ยง พี่เลี้ยง ประกอบด้วย พ่อหม่อม แม่แหม่ว พี่นุก พี่เหมียว และแมน

3.1 กินในบ้าน

สมาชิกครอบครัวรอบตัวแมนที่มีเพศที่แตกต่างกัน มีที่อยู่แตกต่างกัน และเติบโตมาจากเงื่อนไขที่แตกต่างกัน สิ่งเหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลให้สมาชิกในครอบครัวต่างปฏิบัติต่อแมนในลักษณะที่แตกต่างกันออกไปด้วย แม้พ่อของแมนจะมีบุคลิกเข้มแข็งห้าวหาญตามแบบฉบับของทหารที่ได้รับการฝึกมา แต่ภายในครอบครัวของแมน ท่านกลับมีลักษณะที่ค่อนข้างตรงข้ามกับบุคลิกของท่านอยู่น้อย พ่อของแมนชอบทำอาหารและทำอาหารเก่ง หน้าที่ประกอบ ประุง และจัดเตรียมอาหารสำหรับสมาชิกในครอบครัวจึงตกเป็นภาระหน้าที่หลักที่พ่อต้องรับผิดชอบในครอบครัว ทุกเช้าก่อนที่แมนจะไปโรงเรียน พ่อจะทำอาหารเช้าเตรียมไว้ให้ กับข้าวในแต่ละมื้อมีไม่ต่ำกว่า 3 อย่าง เป็นต้มหรือแกงหนึ่งอย่าง เป็นผัดหนึ่งอย่าง และที่ขาดไม่ได้ในทุกเช้าคืออาหารทอดไม่ว่าจะเป็นปิ้งไก่ทอด หมูทอด เนื้อเค็มทอด ปลาทอด อาหารที่ครอบครัวของแมนกินในแต่ละมื้อเรียกได้ว่ามีมากจนอาจมากเกินไปสำหรับสมาชิกในบ้านที่มีเพียง 3 คน

แม้แมนจะเป็นคนกินเยอะ กินจุ แต่พ่อของแมนก็ไม่เคยบ่นหรือว่ากล่าวแมนเลยสักครั้ง สืบเนื่องมาจากการพ่อเกิดมาจากครอบครัวชาวนาที่ยากจน มีพี่น้องจำนวนมาก ฐานะทางการเงินและจำนวนสมาชิกในครอบครัวที่ส่งผลให้ข้าวปลาอาหารมีไม่เพียงพอต่อสมาชิกทุกคนในครอบครัว ทำให้เมื่อพ่อโตขึ้นมีหน้าที่การงานที่มั่นคง ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวดีขึ้น พ่อจึงอยากให้ลูกชายคนเดียวอย่างแมนอยู่ดีกินดี เลี้ยงดูให้แมนไม่ต้องอดมื้อกินมื้อเหมือนประสบการณ์ชีวิตที่พ่อเคยเจอมา ด้วยเหตุนี้พ่อจึงดูมีความสุขทุกครั้งที่แมนสามารถรับประทานอาหารที่ท่านทำอย่างเอร็ดอร่อย หากวันใดที่แมนไม่มีความสุขในการรับประทานอาหารที่ท่านทำ อาจเป็นเพราะอาหารนั้นไม่ถูกปากแมน หรือการที่แมนไม่สบาย พ่อก็จะมีท่าทีที่แสดงออกถึงความผิดหวังต่อพฤติกรรมมาริณของแมนอย่างเห็นได้ชัด ดังนั้นพ่อจึงพยายามสรรหาและจัดเตรียมอาหารที่ถูกปากแมน เพื่อให้แมนมีความสุขในการรับประทานมากที่สุด เมื่อท่านรู้ว่าแมนชอบรับประทานอะไร ท่านไม่เคยลังเลหรือรีรอที่จะจัดเตรียมอาหารที่แมนชอบ อาหารที่แมนมีความชื่นชอบมากที่สุดคืออาหารทอด นอกจากปิ้งไก่ทอด หมูทอด เนื้อเค็มทอด ปลาทอดที่พ่อทำให้แต่ละมื้อแล้ว ทุกเย็นเมื่อแมนเดินทางกลับมาจากโรงเรียนพ่อจะซื้อลูกชิ้นทอดเตรียมไว้ให้แมนเป็นประจำแทบทุกวัน แมนคิดว่าพฤติกรรมของพ่อผสมผสานกับความไม่ยับยั้งชั่งใจของแมน จึงทำให้แมนสามารถรับประทานลูกชิ้นทอดที่พ่อซื้อมาซึ่งมีไม่ต่ำกว่า 4 ไม้หมดในทุก ๆ วัน

ส่วนแม่ของแมนมีความกดดันที่ค่อนข้างจะตรงข้ามกับพ่อโดยสิ้นเชิง แม่ของแมนเป็นคนที่ทำอาหารไม่เก่งและไม่ค่อยชอบทำอาหาร หากวันไหนที่พ่อก็มีธุระจำเป็นที่ทำให้พ่อไม่สามารถประกอบอาหารซึ่งเป็นภาระหน้าที่ประจำครอบครัวของพ่อ เช่น การไปราชการที่ต่างจังหวัด การเจ็บป่วย ภาระหน้าที่เตรียมอาหารในแต่ละมื้อก็จะตกเป็นของแม่ไปโดยปริยาย อาจเรียกได้ว่าแม่ของแมนเป็น “แม่บ้านร้านสะดวกซื้อ” เพราะร้านสะดวกซื้อคือแหล่งอาหารสำคัญที่แม่ใช้ดูแลแมน หากพ่อต้องไปทำธุระที่ต่างจังหวัดหลายวัน แม่จะซื้ออาหารแช่เย็นจากร้านสะดวกซื้อมาเตรียมใส่ตู้เย็นไว้ให้แมน ไม่ว่าจะป็นข้าวกล่องแช่แข็ง ไส้กรอก แฮม เบคอน ฯลฯ เพื่อที่เมื่อถึงเวลามีอาหารหรือเวลาที่แมนหิว แมนก็จะสามารถนำอาหารเหล่านั้นมาอุ่นในไมโครเวฟและรับประทานได้อย่างสะดวก ในแต่ละสัปดาห์ แม่จะพาแมนเข้าร้านสะดวกซื้อแทบทุกวัน ในแต่ละครั้งพวกเขาเสียเงินไปกับการซื้อสินค้าครั้งละไม่ต่ำกว่า 100 บาท สินค้าส่วนใหญ่ที่แมนเลือกซื้อมักเป็นพวกขนมที่ไม่ค่อยมีประโยชน์ เช่น มันฝรั่งทอดกรอบ ช็อคโกแลต ลูกอม ไอศกรีม และของโปรดของแมนอีกอย่างหนึ่งคือน้ำหวานทุกชนิดไม่ว่าจะเป็น นมรสหวาน ชาเขียวบรรจุขวด น้ำอัดลม ในอดีตเขาแทบจะกินน้ำหวานแทนน้ำเปล่าในชีวิตประจำวันเลยก็ว่าได้ นอกจากนี้แม่กับแมนมีนิสัยค่อนข้างคล้ายกันคือ ความชอบในการสรรหาร้านอร่อย ทุกวันหยุดสุดสัปดาห์แม่กับแมนมักชวนกันออกไปตามล่าหาร้านอร่อยซึ่งมักจะเป็นอาหารจำพวก อาหารปิ้งย่าง อาหารบุฟเฟต์ ร้านขนมหวาน ร้านไอศกรีม เป็นต้น

ขณะที่พ่อหม่องและแม่แมวก์เลี้ยงดูแมนโดยให้ความรักและการเอาใจใส่มาก จนอาจจะมีมากเกินไปเสียด้วยซ้ำ ท่านทั้งสองจะคอยหุงหาอาหารเตรียมไว้เสมอเมื่อรู้ว่าแมนจะมาอาศัยค้างแรมที่บ้านท่าน เมื่อแมนต้องการรับประทานอะไร ท่านทั้งสองก็จะหามาให้หากสิ่งนั้นไม่เกินความสามารถแมนแทบจะไม่ต้องทำอะไรเลยเมื่อไปอาศัยที่บ้านท่าน เพราะท่านดูแลแมนอย่างดีจนเราอาจนิยามการเลี้ยงดูแบบนี้ด้วยศัพท์ที่นิยมในหมู่วัยรุ่นว่าเขาถูกเลี้ยงดูมาแบบ “สปอยล์” การถูกเลี้ยงดูอย่างตามอกตามใจถูกเสริมทัพด้วยรูปแบบพฤติกรรมการใช้ชีวิตของพ่อหม่องที่ชอบดื่มน้ำอัดลมเป็นชีวิตจิตใจ ทุกวันพ่อหม่องจะออกไปชื้อน้ำอัดลมวันละ 1 ขวด (ลิตร) เป็นประจำทุกวัน เมื่อแมนต้องไปอาศัยกับพ่อหม่องก็มีวัยที่แมนจะกินน้ำอัดลมนั้นไปด้วย

จากความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวที่มีต่อแมนทำให้เราได้เห็นเรื่อร่างที่สัมพันธ์กับการใช้ชีวิตในสังคม การเจริญเติบโตทางธรรมชาติของร่างกายถูกสร้างสรรค์ปรุงแต่งจากสมาชิกในครอบครัวที่มีความรู้ความเข้าใจในลักษณะที่แตกต่างกันออกไป การขัดเกลาเลี้ยงดู เวลาและหน้าที่ไปจนถึงสภาพสังคมในแต่ละเวลาสถานที่ สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้สมาชิกในครอบครัวต่างปฏิบัติต่อเรื่อร่างของแมนในลักษณะที่แตกต่างกันออกไป พ่อที่เลี้ยงแมนให้อยู่ติดกินดีจากการรับรู้ถึงความยากจนในอดีต แม่ที่เลี้ยงแมนด้วยอาหารจากร้านสะดวกซื้อจากความกดดันและภาระหน้าที่ของตัวเอง พ่อเลี้ยงแม่เลี้ยงแมนอย่างตามใจจากความปรารถนาที่จะมีลูกชาย สิ่งเหล่านี้ต่างสะท้อนให้เห็นว่าเรื่อร่างไม่

ว่าจะเป็นร่างที่อ้วนแบบแมนหรือเป็นร่างที่สมส่วนล้วนเป็นสิ่งที่สัมพันธ์กับสังคมอย่างยากที่จะแยกขาดจากกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับสังคมเล็ก ๆ ที่เรียกว่าครอบครัว

3.2 กินจนอ้วน

ครอบครัวถือเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้แมนมีพฤติกรรมนำไปสู่การมีเรือนร่างที่อ้วน นอกจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวแล้ว สิ่งหนึ่งที่ครอบครัวให้บุคคลอย่างแมนมาคือ รูปแบบการดำเนินชีวิตของครอบครัวแมนที่มีทั้ง การแต่งกาย การศึกษา การพักผ่อน การรับประทานอาหาร ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ล้วนสัมพันธ์กับเศรษฐกิจในครอบครัวที่อาจจัดได้ว่าเป็นครอบครัวฐานะปานกลางเหมือนกับคนส่วนใหญ่ในสังคม ครอบครัวของแมนให้ความสำคัญกับการใส่เสื้อผ้าให้ถูกกาลเทศะมากกว่าที่จะคำนึงถึงราคาหรือยี่ห้อของเสื้อผ้าที่ใส่ ให้ความสำคัญกับการศึกษาขั้นพื้นฐานคือระดับปริญญาตรี ให้ความสำคัญต่อการนอนหลับ 6-8 ชั่วโมงต่อวัน และวันหยุดจากการเรียนหนังสือหรือทำงานคือวันหยุดสุดสัปดาห์ แต่สิ่งที่สัมพันธ์กับเรือนร่างมากที่สุดคือ “พฤติกรรมการกิน”

กติกาเกี่ยวกับการรับประทานอาหารแบบไม่เป็นทางการในครอบครัวของแมนคือ ในแต่ละวันสมาชิกทุกคนในบ้านจะต้องรับประทานอาหารร่วมกันอย่างน้อยหนึ่งมื้อ อาหารส่วนใหญ่มักเป็นอาหารที่ต้องรับประทานร่วมกัน มีข้าวและกับข้าวมากกว่าหนึ่งชนิด โดยในครอบครัวแมนนั้นกับข้าวอาจเป็นกับข้าวที่พ่อของแมนประกอบขึ้นหรืออาจเป็นกับข้าวที่พ่อของแมนหาซื้อมาจากตลาด รูปแบบการรับประทานอาหารเป็นแบบเรียบง่ายและธรรมดาไม่มีพิธีรีตองมาก ความสนิทสนมภายในครอบครัวทำให้ทุกคนในครอบครัวรู้สึกว่าการช้อนกลางเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น แมนเรียนรู้พฤติกรรมมารับประทานอาหารจากการปฏิบัติของแม่ ที่รับหน้าที่เป็นคนตักข้าวให้แก่สมาชิกในครอบครัว แม่จะตักข้าวให้พ่อเยอะกว่าตักข้าวให้ตัวเอง พฤติกรรมการตักข้าวของแม่ถือเป็นตัวแบบให้แมนเรียนรู้ว่าผู้ชายควรกินข้าวมากกว่าผู้หญิง นั่นทำให้แมนเรียนรู้ว่าตนเองที่เป็นผู้ชายควรรับประทานอาหารเยอะกว่าแม่ซึ่งเป็นผู้หญิงเช่นกัน เมื่อแม่ตักข้าวให้แมน แมนจะขอให้แม่หยุดเติมข้าวก็ต่อเมื่อแมนเห็นว่าข้าวในจานตนเองเยอะกว่าแม่ ประกอบการค่านิยมของสังคมไทยที่เน้นความสำนึกในบุญคุณของชานาผู้ปลูกข้าว พ่อกับแม่ของแมนจึงมักพร่ำสอนแมนเสมอว่าเมื่อตักข้าวแล้วควรรับประทานให้หมด ดังนั้นขณะที่แมนกำลังรับประทานอาหารอยู่ หากเขารู้สึกว่าข้าวที่อยู่ในจานมีจำนวนมากเกินไปมันก็เป็นสิ่งที่หายไปเสียแล้ว ความเชื่อในระบบบุญคุณของชานาทำให้แมนต้องฝืนใจรับประทานอาหารจนหมดจาน เหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นอยู่บ่อยครั้ง รู้ตัวอีกทีแมนจึงกลายเป็นคนที่กินข้าวในแต่ละมื้อเยอะที่สุดในบ้าน อาจกล่าวได้ว่าพฤติกรรมมารับประทานอาหารของแมน (ที่เยอะ) นั้นเกิดจากพื้นฐานของครอบครัวที่เป็นมากกว่าฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว แต่มีเรื่องรสนิยม ความเชื่อหรือคุณค่าทางจริยธรรมที่ถูกยึดถือในครอบครัวซึ่งสิ่งเหล่านี้ได้สั่งสมจนเกิดเป็นรูปแบบการ

รับประทานอาหารที่แมนเคยชิน อย่างไรก็ตามพฤติกรรมรับประทานอาหารในครอบครัวของแมนก็ไม่ได้มีแหล่งอ้างอิงอยู่กับฐานะในครอบครัวเท่านั้น แต่สิ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินของแมนอย่างดูเด็ด รุนแรง ยากที่แมนจะต้านทานคือ “กระแสโลกาภิวัตน์”

การที่แมนเกิดในปีพ.ศ. 2536 ช่วงนั้นถือได้ว่าเป็นยุคกระแสโลกาภิวัตน์มีบทบาทต่อสังคมทุกสัดส่วนการคมนาคมขนส่งและการสื่อสารที่พัฒนาขึ้นได้ส่งผลให้วัฒนธรรมมีลักษณะที่ข้ามพรมแดน วัฒนธรรมที่ได้รับความนิยมมักผูกโยงกับโทรทัศน์เป็นสำคัญ ตั้งแต่โทรทัศน์ เครื่องเล่นวีดีโอ เกมเพลย์สเตชัน เครื่องเล่นวีซีดี ถือเป็นตัวแปรหนึ่งที่มีบทบาทต่อพฤติกรรมของแมน วัตถุประสงค์ทางวัฒนธรรมเหล่านี้ต้องนั่งดู/เล่นอยู่กับที่ ไม่สามารถเคลื่อนย้ายพกพาได้อย่างสะดวกเหมือนสมาร์ตโฟน แท็บเล็ต แล็บท็อปในปัจจุบัน ในวัยเด็กแมนเป็นคนรักการดูโทรทัศน์เป็นชีวิตจิตใจ ทุกเย็นเมื่อแมนกลับมาจากโรงเรียนเด็กชายแมนจะต้องรับมานั่งหน้าโทรทัศน์เพื่อดูการ์ตูนเรื่องโปรดและรอเวลารับประทานอาหารเช้า ในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์เด็กหลายคนอาจจะออกไปเล่นนอกบ้านกับเพื่อน แต่เด็กชายแมนก็เลือกที่จะนั่งดูการ์ตูนตั้งแต่แปดโมงเช้ากินเวลาไปจนถึงช่วงเที่ยง โดยที่วันทั้งวันเด็กชายแมนแทบจะไม่ได้ทำอะไรเลยนอกจากการดูโทรทัศน์ แม้เนื้อหาในโทรทัศน์จะสร้างความเพลิดเพลินอยู่ไม่น้อย แต่การที่ต้องรับชมโดยนั่งติดอยู่กับที่ย่อมทำให้เกิดความเบื่อหน่ายไปในตัวด้วย และวิธีที่แมนเลือกใช้เพื่อแก้ความเบื่อขณะดูโทรทัศน์คือการรับประทานขนมขบเคี้ยวที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในช่วงเวลาที่แมนเป็นเด็กคนหนึ่งที่ยังไม่รู้ประสา

อุตสาหกรรมอาหารที่เติบโตในสังคมที่แมนอยู่มีอิทธิพลต่อวัฒนธรรมการกิน ขนมขบเคี้ยว อาหารจานด่วน และอาหารขยะที่ขยายอิทธิพลในประเทศไทย ทำให้แมนตกเป็นเหยื่อหรือยินยอมเป็นเหยื่อให้กับอาหารประเภทนี้ แมนรักในการกินอาหารเหล่านี้เป็นชีวิตจิตใจ ทั้งแฮมเบอร์เกอร์ โดนัท ไอศกรีม ไก่ทอด โดยเฉพาะอย่างยิ่งไก่ทอดเจ้าดังที่ใครต่างก็รู้จัก แทบทุกสัปดาห์เด็กชายแมนจะรบเร้าพ่อของเขาให้พาไปห้างสรรพสินค้าเพื่อที่จะรับประทานไก่ทอดเจ้านี้ ยิ่งช่วงใดที่มีโฆษณาว่ามีโปรโมชั่นซื้อไก่ทอดแถมของเล่นด้วยแล้วยิ่งทำให้ความอยากกระหายที่จะกินไก่ทอดภายในจิตใจของแมนยิ่งพุ่งสูงขึ้น แมนมองว่าถือเป็นโชคดีที่ตนเองเกิดในต่างจังหวัด และจังหวัดลพบุรีที่แมนเติบโตมาซึ่งไม่มีแฮมเบอร์เกอร์เจ้าดังที่ซื้อเหมือนลวดเย็บกระดาษ มิเช่นนั้นแมนก็จะอ้วนกว่านี้เป็นแน่แท้ อย่างไรก็ตามแม้จังหวัดที่แมนอยู่จะไม่มีสาขาของแฮมเบอร์เกอร์เจ้าดังยี่ห้อนี้ แต่ก็มิได้หมายความว่าแมนจะไม่เคยลองลิ้มชิมรสแฮมเบอร์เกอร์ยี่ห้อนี้ เพราะเมื่อพ่อหมองซึ่งเป็นพ่อเลี้ยงของแมนต้องเข้าไปราชการที่กรุงเทพฯ เมื่อเขากลับมาเขามักจะนำแฮมเบอร์เกอร์เจ้าดังติดไม้ติดมือมาฝากแมนอยู่เป็นประจำ

อุตสาหกรรมน้ำตาลเป็นคลานตามอุตสาหกรรมอาหารขยะแบบติด ๆ การเติบโตของอุตสาหกรรมน้ำตาลส่งผลให้เครื่องดื่มที่วางจำหน่ายตามท้องตลาดล้วนมีส่วนผสมของน้ำตาลจำนวนมาก การที่แมนเริ่มดื่มน้ำหวานเสมือนเป็นการชักนำให้แมนกลายเป็นคนที่เสพติดความหวาน ในที่สุด

แมนกลายเป็นคนที่ไม่สามารถขาดรสชาติหวานได้ สิ่งสำคัญที่แมนขาดไม่ได้เลยคือน้ำหวาน ไม่ว่าจะ เป็นชาเขียว นมเปรี้ยว น้ำอัดลม นมรสหวาน ทุกครั้งที่แมนเข้าร้านสะดวกซื้อแมนจะเลือกซื้อ เครื่องดื่มที่เต็มไปด้วยน้ำตาลเหล่านี้มาแช่ไว้ในตู้เย็น เมื่อเขากระหายน้ำ เขาก็เพียงแค่เดินไปเปิด ตู้เย็นแล้วหยิบเครื่องดื่มเหล่านี้มาดื่ม ความรู้สึกสดชื่นที่เป็นเรื่องของอารมณ์ที่มากกว่าการดับความ กระหายคือสิ่งที่แมนได้รับหลังจากดื่มน้ำหวานเหล่านี้ คงไม่ผิดนักหากจะเรียกเขาว่าเป็นบุคคลที่เสพติดรสหวาน แมนดื่มน้ำเปล่าบ่อยมากในแต่ละวัน เพราะน้ำที่เขาควรได้รับในแต่ละวันถูกแทนที่ด้วย เครื่องดื่มผสมน้ำตาล ค่ามาตรฐานขององค์การอนามัยโลกที่ระบุไว้ว่าคนเราไม่ควรรับประทานน้ำตาล เกินวันละ 6 ช้อนชา ถูกทำให้กลายเป็นเรื่องไร้สาระทันที

อิทธิพลของอาหารขยะซึ่งยากที่จะหลีกเลี่ยงซึมลึกลงไปในชีวิตประจำวันของแมน แมนกลายเป็นเด็กที่ชอบกินแต่อาหารที่ไม่มีประโยชน์ เขาชอบกินของทอดและดื่มน้ำหวานเป็นชีวิตจิตใจ แทบทุกครั้งที่แมนต้องไปจ่ายตลาดกับพ่อของเขา และเมื่อพ่อของเขาถามว่า เย็นนี้จะกินอะไร? พรุ่งนี้เช้าจะกินอะไร? คำตอบส่วนใหญ่ที่หลุดออกจากปากแมนก็มักจะเป็น ไก่ทอด หมูทอด เนื้อทอด ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู ข้าวหมูกรอบ อาหารเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นอาหารที่มีไขมันสูงทั้งสิ้น ไม่เพียงแค่ว่า อาหารมื้อหลักเท่านั้นที่มีไขมันสูง เพราะอาหารว่างที่แมนรับประทานระหว่างมื้อก็ล้วนแล้วแต่เป็น อาหารที่มีไขมันสูงทั้งสิ้น อาหารว่างระหว่างมื้อที่แมนมักจะรับประทานมักจะเป็นอาหารจำพวก น้ำอัดลม ขนมปังไส้หวาน ไส้กรอกทอด ลูกชิ้นทอด ขนมกรุบกรอบอย่างมันฝรั่งทอดกรอบ เป็นต้น

พฤติกรรมมารับประทานอาหารของแมนสะท้อนให้เห็นว่าพฤติกรรมของบุคคลมีความสัมพันธ์กับสังคมในหลายระดับ ทั้งกระแสโลกาภิวัตน์ วัฒนธรรมมวลชน ชนชั้นทางสังคม เศรษฐกิจ ระบบคุณค่าและความหมาย ผู้เขียนคิดว่าสิ่งเหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลต่ออุปนิสัยภายในตัวบุคคล¹ การรับประทานอาหารของแมน (จนอ้วน) จึงเป็นมากกว่าพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการทางธรรมชาติซึ่งคือความหิวและความกระหายเท่านั้น หากแต่เป็นพฤติกรรมที่มีแรงกระทำ จากอิทธิพลทางสังคมด้วย การรับประทานอาหารจึงไม่ได้ดำเนินไปเพื่อให้ร่างกายมีเรี่ยวแรงเพียงพอ ต่อการดำรงชีวิตเท่านั้น เพราะเมื่อร่างกายหิวหรือกระหาย สิ่งก็ตามมามากเป็นคำถามจากสังคมอยู่เสมอ เมื่อหิวคำถามที่ตามมาคือ กินอะไร? กินเมื่อไหร่? กินอย่างไร? เมื่อกระหายคำถามที่ตามมาคือ ดื่มน้ำอะไร? ดื่มน้ำเมื่อไหร่? ดื่มน้ำอย่างไร? และถึงแม้จะดูเหมือนว่าแมนมีความสามารถในการเลือกที่จะ

¹ สอดคล้องกับโครงสร้างภายในที่ปีแอร์ บูร์ดิเยอ (Pierre Bourdieu) เรียกว่า “ฮาบิทัส” (habitus) เป็นจิตที่บุคคลมีและสั่งสมอยู่ในตัวบุคคลโดยไม่รู้ตัวว่ามีสิ่งนี้ดำรงอยู่ ฮาบิทัสกลายเป็นส่วนหนึ่งของความคิด ความอ่านภายในตัวบุคคล เป็นสิ่งที่บุคคลนำมาใช้ในพฤติกรรมจากจิตไร้สำนึก มีลักษณะเป็นแก่นแกน มันคงถาวร ยากที่จะเปลี่ยนแปลง (สุภางค์ จันทวานิช, 2550, น. 249-251)

รับประทานอะไรหรือไม่รับประทานอะไร แต่ในอีกทางหนึ่งพฤติกรรมการรับประทานก็ถูกกำหนด จำกัด ควบคุมไว้ด้วยเงื่อนไขที่สังคมได้ให้ไว้

3.3 เมฆฝนตั้งเค้า

พฤติกรรมที่ถูกสะสมพาดผ่านระยะเวลาจากวันเป็นเดือน จากเดือนเป็นปี ทำให้ในวันที่สมาชิกทุกคนในบ้านรู้ตัวอีกทีพวกเขาก็พบว่าแมนก็กลายเป็นคนอ้วนเกินพิกัดไปเสียแล้ว การรับรู้ว่าเป็นคนอ้วนที่สังคมนิยามว่าเป็นคนอ้วนนั้นทำให้เมื่อแมนจะมองไปทางไหนของบ้าน สิ่งใดที่มีความเกี่ยวข้องกับคนอ้วนสามารถเชื่อมโยงกับความอ้วนได้ก็จะถูกทำให้กลายเป็นสิ่งที่สมาชิกในครอบครัวให้ความสำคัญไปโดยปริยาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งประสบการณ์จากชมข่าวจากโทรทัศน์กับพ่อ ที่ถือว่าเป็นประสบการณ์สำคัญที่ทำให้แมนรู้ว่าเรือนร่างของเขาเริ่มไม่เป็นที่ปรารถนาเสียแล้ว

ข่าวที่พ่อของแมนให้ความสนใจและไวต่อประสาทสัมผัสของพ่อมากเป็นพิเศษคือข่าวที่นำเสนอเกี่ยวกับคนอ้วน เนื้อหาในข่าวที่ถูกนำเสนอมักมีรูปแบบเดิม ๆ ซ้ำไปซ้ำมา บุคคลผู้มีเรือนร่างอ้วนมักถูกนำเสนอด้วยภาพลักษณ์ของคนป่วยที่ต้องได้รับการช่วยเหลือหรือเป็นภาระของบุคคลรอบข้างอยู่ตลอดเวลา สะท้อนได้จากหัวข้อข่าวที่ถูกเผยแพร่ เช่น "วอนช่วยหนุ่มอ้วนน้ำหนักพุ่งกว่า 250 กิโล เดินไม่ได้ครอบครัวยากจน เจ้าตัวผวาต้องแตกตาย!" "วอนช่วยหนุ่มอ้วน 300 กิโลกรัมป่วยสารพัดโรค" "ขอความช่วยเหลือ หนุ่มอ้วน 147 กก. ป่วยหลายโรค อยู่กับตายาย เดินไม่ได้" นอกจากนี้ข่าวมักโทษสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ ไม่ว่าจะ เป็น เบาหวาน ความดันโลหิต ไขมันในหลอดเลือด โรคหัวใจ ฯลฯ เกิดจากการที่บุคคลมีเรือนร่างที่ "อ้วน" กว่าคนปกติ

พ่อของแมนเริ่มส่งสัญญาณบางอย่างที่เริ่มเป็นการกดดันแมนให้รับรู้ถึงความไม่ปกติจากการเป็นคนอ้วน สมัยที่แมนยังเด็ก บ้านของแมนมีโทรทัศน์เพียงเครื่องเดียว ทำให้ทั้งพ่อ แม่ และแมนต้องรับชมโทรทัศน์พร้อมกันและต้องรับชมรายการโทรทัศน์จากช่องเดียวกัน วันหนึ่งขณะที่สมาชิกในครอบครัวนั่งชมรายการข่าวทางโทรทัศน์อยู่ โทรทัศน์ช่องนั้นได้นำเสนอวิถีชีวิตที่ยากลำบาก น่ารันทด น่าสงสารของชายอ้วนผู้หนึ่ง เพื่อขอรับเงินบริจาคจากประชาชนที่รับชมรายการ หากสมาชิกในครอบครัวรับชมด้วยความปกติแมนก็คงจะไม่กดดันมากนัก แต่เหตุการณ์ก็ไม่ได้เป็นเช่นนั้น เพราะขณะที่รายการโทรทัศน์นำเสนอชีวิตของชายอ้วนผู้นั้นอยู่ พ่อของแมนได้หยิบรีโมทแล้วเร่งเสียงให้ดังยิ่งขึ้น ประหนึ่งเป็นการตอกย้ำแมนถึงความชั่วร้ายของการมีเรือนร่างอ้วน พ่อเริ่มปฏิบัติกับแมนบ่อยขึ้นเรื่อย ๆ จนแมนรู้สึกอึดอัดและกดดันเมื่อต้องรับข่าวที่สื่อต่าง ๆ นำเสนอเกี่ยวกับคนอ้วน หากวันใดแมนนั่งดูโทรทัศน์อยู่เพียงลำพัง แล้วพ่อของเขาไปบริเวณอื่นของบ้าน ถ้าสื่อในโทรทัศน์นำเสนอข่าวเกี่ยวกับคนอ้วน แมนจะรีบหยิบรีโมทขึ้นมาเพื่อเปลี่ยนช่อง เพราะเขาเกรงว่าพ่อของเขาจะได้ยินข่าวนั้นแล้วตอกย้ำเขาถึงการมีเรือนร่างที่อ้วน

เพียงเหตุการณ์สั้น ๆ ในข้างต้นเสมือนเป็นเค้าลางว่าแม่พ่อจะมีความรักความห่วงใย ต่อแหม่มมากเพียงใด แต่ความรักนั้นก็ไม่ได้เป็นความรักที่มั่นคงหยุดนิ่งถาวร แต่เป็นความรักที่อ่อนไหว และพร้อมที่จะถูกแทรกแซงอยู่เสมอไม่น้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแทรกแซงจากความเหมาะสมทางเรือน ร้างที่สังคมได้สร้างและพยายามจะบังคับใช้ผ่านการดำเนินชีวิตในสังคม ที่ทำให้บุคคลต้องเริ่มจัดการ ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจที่ขัดกัน ด้านหนึ่งเป็นความรักที่พอมือต่อเลือดเนื้อเชื้อไขอย่างแหม่ม อีกด้านเป็นคุณค่าของสังคมที่พยายามชี้ว่าร่างอ้วนในแบบที่ลูกของตนเองมีนั้นเป็นร่างที่ไม่เหมาะสม และสิ่งนี้จะทวีความเข้มข้นมากยิ่งขึ้นเมื่อความกระอักกระอ่วนใจเกิดในอาณาบริเวณที่พ้นไปจากพื้นที่ ที่เรียกว่า “บ้าน”

3.4 อ้วนอีกอ๊ก

คำที่บ่งชี้ถึงลักษณะทางร่างกายไม่ว่าจะเป็น “อ้วน” “ผอม” “ดำ” “ขาว” “สูง” “เตี้ย” ล้วนแล้วแต่เป็นคำที่ผูกโยงอยู่กับลักษณะของเรือนร่างที่สังเกตได้ง่าย ความง่ายต่อการสังเกต จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่คนส่วนใหญ่มักนำประเด็นเหล่านี้มาเป็นประเด็นทักทายในชีวิตประจำวัน เช่นเดียวกับแหม่มที่เขามักถูกทักทายโดยนำความอ้วนมาเป็นตัวตั้งต้นของการพูดคุย ความอ้วนของ แหม่มไม่ได้เป็นประเด็นที่ถูกใช้เพื่อทักทายแหม่มคนเดียวเท่านั้น หากแต่ยังถูกใช้ไปถึงการทักทายพ่อแม่ ของเขาอีกด้วย

โดยเฉพาะเมื่อพ่อกับแม่ต้องออกไปนอกบ้านซึ่งเป็นพื้นที่สาธารณะแล้วพบกับผู้คนใน สังคม พวกเขาเหล่านั้นมักทักทายพ่อโดยการนำความอ้วนของแม่มาเป็นประเด็นหลักในการทักทาย อยู่เสมอ แม่ได้ยินหลายคนที่มีคำถามพ่อว่า “ทำไมอ้วนจัง?” “ทำไมตัวใหญ่จัง?” “ลูกน้ำหนัก เท่าไหร่เนีย?” ไปจนถึงการทักทายด้วยคำว่ากล่าวที่ว่า “เลี้ยงลูกยังไงให้อ้วนขนาดนี้?” เมื่อถูก ทักทายด้วยประโยคเหล่านี้พ่อของแม่ก็มีปฏิกิริยาตอบสนองที่แสดงออกถึงความกระอักกระอ่วน ใจอย่างเห็นได้ชัด

ความกระอักกระอ่วนใจที่เกิดกับพ่ออาจเป็นเพราะ “ความเหมาะสม” ที่สังคมสร้างนั้น ขัดแย้งกันมากมายเหลือเกิน สังคมสร้างความคิดเกี่ยวกับความเหมาะสมมากกว่าแค่เรื่องเรือนร่าง สังคมได้สร้างความเหมาะสมในมิติอื่นอีกมากมายทั้ง “ความเป็นพ่อแม่ที่เหมาะสม” “ความเป็น ทายาททหารที่เหมาะสม” “ความเป็นหัวหน้าครอบครัวที่เหมาะสม” ที่ทำให้พ่อกลายเป็นบุคคลที่ทั้ง แยกและจัดการความคาดหวังของสังคมให้สอดคล้องกับการดูแลสมาชิกในบ้าน โดยเฉพาะสมาชิกที่ เป็นเลือดเนื้อเชื้อไขอย่างแหม่ม ความเหมาะสมที่สังคมสร้างขึ้นทำให้ด้านหนึ่งความเป็นพ่อที่ดีทำให้พ่อ ต้องเลี้ยงแหม่มให้อยู่ดีกินดีกว่าสภาพความยากจนที่ตนเองเจอในอดีต แต่ภายใต้ความอยู่ดีกินดีนั้นพ่อก็ ไม่ควรที่จะทำให้แม่อ้วนเนื่องจากร่างอ้วนเป็นร่างที่ไม่เหมาะสมของสังคม และการที่แม่อ้วนนั้นก็

ยิ่งไปขัดกับการเป็นลูกทหารที่มักถูกคาดหวังให้ประกอบอาชีพทหารตามพ่อ ความสับสนซับซ้อนที่สังคมสร้างความเหมาะสมในเรื่องต่าง ๆ ของชีวิตที่ทำให้บุคคลต้องกระตือรือร้นให้การหาเหตุผลต่อรองกับคำถามของสังคมเพื่อทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างรู้สึกปกติ เช่น เมื่อมีคนถามพ่อว่าเลี้ยงลูกยังไงให้อ้วนขนาดนี้? พ่อก็มักจะตอบแบบที่เล่นทีจริงว่า “เลี้ยงสมบูรณ์มากไปหน่อย” หรือหากมีใครถามแม่ว่าน้ำหนักเท่าไร? แม่นักเลี้ยงโดยการตอบไปว่า “ไม่รู้ ไม่ได้ชั่งมานานแล้ว”

3.5 จัดการร่างกายต่างเพศ

เรือนร่างเป็นสิ่งที่สังคมพยายามที่จะจัดการให้สอดคล้องกันในหลายมิติ ความเหมาะสมของเรือนร่างเป็นมากกว่าเรื่องอ้วนหรือผอม แต่ซ้อนทับด้วยความเป็นเพศ เพศที่แตกต่างกันนั้นในนำมาซึ่งวิธีการจัดการเนื้อตัวร่างกายที่แตกต่างกัน ยิ่งไปกว่านั้นความเป็นเพศที่แตกต่างกันยังนำมาสู่ความพยายามในการควบคุมจัดการลูกของตนเอง ลูกที่สังคมระบุว่าไม่เรือนร่างอ้วนซึ่งเป็นร่างที่ไม่เหมาะสมในลักษณะที่แตกต่างกันอีกด้วย

เมื่อพูดถึงผู้หญิงคนเดียวในบ้านอย่างแม่ของแมน วิธีการที่แม่ใช้ดูแลเรือนร่างตนเองดูจะมีความหลากหลายและความสลับซับซ้อนอยู่ไปน้อย อ้างอิงถึงพฤติกรรมการกินของแม่ในหัวข้อก่อนหน้านี้แม่พฤติกรรมมารับประทานอาหารของแม่ อาจทำให้หลายคนคงคิดว่าแม่ต้องเป็นคนอ้วนเช่นเดียวกับแมนแน่ ๆ แต่ไม่ใช่เช่นนั้น เพราะแม่ของแมนเป็นคนรูปร่างสมส่วนหุ่นดี เพราะแม่ของแมนออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิคเป็นประจำแทบทุกวัน ที่ทำให้ที่ถึงแม้ว่าแม่จะรับประทานอาหารเยอะ แต่การออกกำลังก็ช่วยให้ท่านสามารถมีเรือนร่างที่เป็นปกติตามที่สังคมนิยามได้ ทุกวันหลังจากเลิกจากการทำงาน แม่และเพื่อนร่วมงานของท่านมักจะชักชวนกันไปออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิคอยู่เสมอ การออกกำลังไม่ได้เป็นวิธีเดียวของการดูแลเนื้อตัวร่างกายของแม่และกลุ่มเพื่อนหญิงของท่าน เพราะหลายครั้งหญิงสาววัยทำงานกลุ่มนี้มักชักชวนกันไปทำสปา อาบน้ำแร่ แช่น้ำนม ขัดผิว ชวนกันไปปรึกษาสิ่วฝ้ากระ ซื่อเครื่องสำอางอยู่เป็นประจำ

จะเห็นได้ว่าวิธีที่แม่ใช้รักษาสุขภาพนั้นเป็นทั้งค่อนข้างอ้างอิงอยู่กับวิทยาการในสังคมสมัยใหม่ที่ความสวยความงามถูกสนับสนุนด้วยองค์ความรู้วิทยาศาสตร์และการแพทย์ ดังนั้นเมื่อแม่พยายามที่จะเปลี่ยนให้ลูกของตนเองมีเรือนร่างที่เหมาะสม วิทยาการทางการแพทย์จึงเป็นวิธีอันดับต้น ๆ ที่แม่ของแมนนึกถึง ในขณะที่แมนมีอายุอยู่ในช่วงประมาณ 14-15 ปี ถือได้ว่าเป็นช่วงวัยรุ่นตอนต้น ร่างกายและฮอร์โมนของเด็กชายและเด็กหญิงต่างมีความเปลี่ยนแปลง แม่นับเป็นวัยรุ่นคนหนึ่ง ที่นอกจากจะมีเรือนร่างที่อ้วนมากแล้ว ยังตามมาด้วยความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมากมายหลายอย่าง ทั้งขนจำนวนมากที่ขึ้นตามร่างกาย ผิวหนังบริเวณรอบคอที่มีสีดำคล้ำ อาจสันนิษฐานว่าเป็น

สัญญาณบ่งบอกของการเป็นโรคเบาหวาน ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทำให้แม่ของแมนเป็นห่วงมาก แม่จึงตัดสินใจพาแมนไปปรึกษาหมอ หมอท่านนี้มีชื่อเสียงด้านการลดน้ำหนักในจังหวัดลพบุรี แมนเล่าว่าเมื่อเข้าไปถึงคลินิก หมอจะให้ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง จากนั้นจึงให้คำแนะนำด้านอาหารการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย แมนบอกว่าสิ่งที่บอกให้คำแนะนำล้วนเป็นสิ่งที่ทุกคน "รู้" อยู่นอยู่แล้วแต่ไม่สามารถทำได้สำเร็จ จากนั้นหมอก็ได้ทำการส่งจ่าย "ยาเม็ดสีฟ้า" ให้กับแมน ผู้ช่วยหมอด้านหน้าคลินิกแนะนำวิธีรับประทานยานี้ โดยแนะนำให้รับประทานยาครั้งละหนึ่งเม็ด วันละสองเวลา หลังอาหารเช้า-เย็น แอมด้วยการพูดคุยยกข้อป็นขู่ "อย่าไปกินของมัน ๆ อย่างผิดกระเพราจะไม่อย่างนั้นจะถ่าย (อุจจาระ) เป็นน้ำมันแน่" แมนรับฟังเฉย ๆ โดยไม่ได้คิดอะไรมาก เขาคิดว่าคงไม่ได้เป็นเรื่องที่น่ากลัวอะไรมากนัก หลังจากนั้นสองแม่ลูกก็ต่างพากันกลับบ้านด้วยความสบายใจ

แมนรับประทานยาเม็ดสีฟ้าอย่างต่อเนื่อง หนึ่งวันผ่านไป สองวันผ่านไป สามวันผ่านไป ทุกอย่างดำเนินไปอย่างปกติ แต่วันที่สี่ราวกับว่ายาเพิ่งเริ่มออกฤทธิ์ แมนเล่าให้ฟังว่าเขาอุจจาระออกมาเป็นคราบน้ำมัน ยิ่งมือใดหรือวันใดเขากินของทอดอย่างไก่ทอดหรือของมันอย่างผิดกระเพรา เขายังขับถ่ายออกมาเป็นน้ำมันจำนวนมาก ราวกับว่ายานี้มีหน้าที่ขับน้ำมันทุกอย่างที่รับประทานเข้าไปออกจากร่างกาย โดยน้ำมันที่ออกมานั้นก็มีกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์อย่างรุนแรง ที่เลวร้ายไปกว่านั้น แมนไม่สามารถควบคุมระบบขับถ่ายของตนเองได้ ถ้าเป็นช่วงเวลาปกติหากแมนรู้สึกเหมือนตนเองจะผายลม แมนก็สามารถหามุมสงบและผายลมได้อย่างสบายใจ แต่ไม่ใช่กับช่วงเวลาที่รับประทานยาเม็ดสีฟ้านี้เข้าไป เพราะหลังจากที่รับประทานยาเม็ดสีฟ้านี้เข้าไปแล้ว เมื่อแมนผายลมออกมา จะมีคราบน้ำมันติดออกมากับการผายลมนั้นด้วย ทำให้กางเกงในและกางเกงที่แมนใส่เลอะเทอะเปรอะเปื้อนเต็มไปด้วยคราบน้ำมัน สร้างความลำบากในการใช้ชีวิตเป็นอย่างยิ่ง แมนตัดสินใจหยุดการใช้นยาเม็ดสีฟ้าในที่สุด และได้เล่าเรื่องราวนี้ให้กับแม่และพี่น (พี่เลี้ยง) ฟัง ทั้งสองรับฟังแต่ก็เหมือนไม่ค่อยเชื่อนัก จึงได้ขอรับช่วงต่อการใช้นยาเม็ดสีฟ้าจากแมนซึ่งเหลืออยู่อีกจำนวนมาก แมนเล่าว่าทั้งแม่และพี่นต่างเหมือนกันคือนายาเม็ดสีฟ้านี้ไปรับประทาน สามวันแรกที่ทั้งสองคนรับประทานยาเข้าไปพวกเขาพูดกับแมนเหมือนกันว่า "ไหน ไม่เห็นเป็นอะไรเลย" จากนั้นไม่นานทั้งสองก็ได้หยุดการใช้นยาเนื่องจากพบเหตุการณ์ที่ไม่แตกต่างจากแมน พี่นขับถ่ายออกมาเป็นคราบน้ำมันที่มีกลิ่นเหม็นจนเขาไม่สามารถทนได้ ส่วนแม่ของแมนผายลมและมีคราบน้ำมันติดอยู่ที่กางเกงสีขาขณะทำงานอยู่ในสถานที่ทำงาน

สลบกลับมาที่ผู้ชายซึ่งเติบโตมาจากโรงเรียนทหารอย่างพ่อของแมน การศึกษาจากโรงเรียนที่มีแต่ผู้ชาย การปลูกฝังจิตสำนึกความเป็นชายอย่างเข้มข้น ทำให้เมื่อพูดถึงการดูแลร่างกาย ความเป็นชายอาจทำให้วิทยาการทางการแพทย์และความสำคัญไม่ถูกพิจารณาและมองข้ามไป ในขณะที่การเล่นกีฬากลับเป็นรูปแบบของการดูแลเรือนร่างที่พ่อของแมนให้ความสำคัญมากกว่า พ่อของแมนชื่นชอบการเล่นกีฬาอยู่ไม่น้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกีฬาที่ต้องเล่นเป็นทีมอย่างฟุตบอล

บาสเกตบอล ตะกร้อเป็นกีฬาที่พ่อมักออกไปเล่นกับเพื่อนทหารของท่านอยู่เป็นประจำ ทำให้ในวันที่สังคมต่างกดดันและเชื่อว่าลูกของตนเองอย่างแมนมีเรือนร่างแตกต่างจากเด็กรุ่นราวคราวเดียวกันมาก การมีน้ำหนักทะเลเกินพิกัดจนสังคมเรียกว่าเป็นคนอ้วน พ่อจึงเคียวเช็ญผลักดันให้แมนเล่นกีฬาหลายชนิดโดยมีความหวังว่ากีฬาเหล่านั้นจะสามารถทำให้แมนผอมลงได้

“ฟุตบอล” คือกีฬาชนิดแรกที่พ่อพยายามส่งเสริมให้แมนเล่นตั้งแต่เด็ก พ่อซื้อลูกฟุตบอลและสอนให้แมนลองฝึกเล่นดู อย่างไรก็ตามธรรมชาติของฟุตบอลซึ่งเป็นกีฬาที่ต้องเล่นเป็นทีม แต่ละแวกบ้านของแมนซึ่งอยู่ในค่ายทหารกลับมีเด็กรุ่นราวคราวเดียวกับแมนน้อยมาก ถ้าเป็นเด็กรุ่นราวคราวเดียวกับแมนส่วนใหญ่ก็มักจะเป็นเด็กผู้หญิง ด้วยเงื่อนไขเหล่านี้ทำให้ท้ายที่สุดลูกฟุตบอลนั้นจึงได้ถูกนำไปเก็บไว้ในมุมอับของห้องเก็บของ ลมในลูกฟุตบอลได้แฟบลง แฟบลง และแฟบลงจนกลายเป็นเพียงเศษหนังชิ้นหนึ่ง ที่ในท้ายที่สุดก็ต้องลงไปอยู่ในถังขยะ กีฬาฟุตบอลจึงเป็นความล้มเหลวแรกในการเล่นกีฬาที่ไม่สามารถทำให้แมนสามารถลดน้ำหนักได้

ถัดมาเพียง 1-2 ปี พ่อตัดสินใจส่งแมนไปเรียนว่ายน้ำกับครูสอนว่ายน้ำที่เป็นทหารในค่ายเดียวกับพ่อ ทุกเย็นเมื่อพ่อกลับมาจากที่ทำงานพ่อจะรับแมนไปส่งเพื่อเรียนว่ายน้ำที่สระว่ายน้ำแถวบ้าน และรอรับกลับ แมนได้รู้จักกับ “ครูตุ้” ครูสอนว่ายน้ำคนแรกของแมน ครูตุ้กับแมนเป็นครูและลูกศิษย์ที่มีความสัมพันธ์อันดีมาโดยตลอด แมนได้เรียนรู้การว่ายน้ำตั้งแต่พื้นฐานไปจนสามารถว่ายน้ำไป-กลับสระว่ายน้ำมาตรฐานได้โดยลำพัง ทั้ง ๆ ที่เด็กชายแมนชายยังไม่ถึงขั้นสระว่ายน้ำ แม้การว่ายน้ำเป็นกีฬาที่ใช้พลังงานสูง แต่แมนกลับไม่มีทีท่าว่าจะผอมลง เพราะทุกวันหลังจากเหนื่อยจากการเรียนว่ายน้ำ แมนจะต้องไปชื้อน้ำส้มปั่นกับลูกชิ้นทอดกินทุกวัน แม้การว่ายน้ำจะยังไม่สามารถทำให้แมนผอมได้ แต่แมนก็ชอบที่จะเรียนรู้การว่ายน้ำ จนกระทั่งวันหนึ่งขณะที่เรียนว่ายน้ำอยู่ แมนไม่สามารถทำตามคำสั่งของครูตุ้ได้ ครูตุ้ดุแมน และเอามือตีไปที่ขาของแมน ความบาดเจ็บทางร่างกายแทบไม่มี แต่ความเจ็บใจนั้นมากมายมหาศาล เนื่องจากครูตุ้พูดจาไม่ดีและมีท่าทีที่หยาบคาย หลังจากนั้นแมนก็อแงกับพ่อแม่และไม่ไปเรียนว่ายน้ำอีกเลย ความล้มเหลวของความพยายามเล่นกีฬาเพื่อลดความอ้วนจึงเกิดขึ้นเป็นครั้งที่สอง

ถัดมาขณะที่แมนเรียนอยู่สักประมาณป.3 – ป.4 พ่อชักนำให้แมนเข้าสู่วงการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ ทุกเย็นพ่อจะชักชวนกั้งคะยันคะยอให้แมนออกไปเดินรอบสนามฟุตบอล วันละรอบบ้าง สองรอบบ้าง จากนั้นพ่อก็จะต่อรองขอให้แมนเพิ่มจำนวนรอบของการเดินเรื่อย ๆ ด้วยความที่เป็นการเดินกลางแจ้งจึงทำให้มีบางวันที่ฝนตก หรือในฤดูร้อนที่อากาศร้อนจัด ทำให้พ่อและแมนไม่สามารถออกไปเดินรอบสนามฟุตบอลได้อย่างต่อเนื่อง พวกเขาจึงตัดสินใจซื้อไม้แบดมินตันเพื่อออกกำลัง แต่หลังจากนั้นไม่นานพวกเขาก็เกิดความเบื่อและเลิกเล่นไปในที่สุด

ปี พ.ศ. 2546 ภราดร ศรีชาพันธุ์ นักเทนนิสชายชาวไทยผู้โด่งดังจากการมีอันดับสูงที่สุดในประวัติศาสตร์ด้วยอันดับ 9 ของโลก ความดังของเขาทำให้เด็กน้อยใหญ่และวัยรุ่นหันมาให้ความสนใจ

สนใจกับกีฬาอย่างเทนนิสมากขึ้น แมนเป็นเด็กคนหนึ่งที่ทำให้ความสนใจกับกีฬานี้ด้วย เขารบร้า อ่อนวอนให้พ่อของเขาซื้อไม้แร็กเกตสำหรับเล่นเทนนิส แม่พ่อของเขาถอนหายใจด้วยความหน่ายเล็กน้อย แต่ก็ยอมซื้อให้แมนโดยหวังว่าจะเป็นกีฬาที่แมนจริงจังเสียที แต่กระแสของกีฬาอย่างเทนนิสจากภราดร ศรีชาพันธุ์ก็เปรียบเสมือนคลื่นทะเลที่พัดเข้ามาและก็จากหายไป เช่นเดียวกับความตั้งใจที่จะเล่นเทนนิสของแมนที่ดำรงอยู่ได้ไม่นาน ในท้ายที่สุดเขาก็เบื่อและเลิกเล่นเทนนิส ไม้แร็กเกตเทนนิสเป็นอีกอุปกรณ์การเล่นกีฬาที่ตามเข้าไปอยู่กับลูกฟุตบอลและไม้แบดมินตันอย่างติด ๆ

สุดท้ายพ่อของแมนตัดสินใจซื้อลู่วิ่งสำหรับออกกำลังกายและนำมาติดตั้งไว้ภายในบ้าน โดยหวังใจว่าแมนจะได้รับประโยชน์จากเครื่องออกกำลังกายชิ้นนี้อย่างเต็มที่ ในช่วงแรกแมนก็ดูจะสนุกสนานกับการใช้ลู่วิ่งเครื่องนี้ ทุกอย่างดูเหมือนจะดำเนินไปได้ด้วยดี แมนเดินบ้าง วิ่งบ้างตามตามศักยภาพร่างกายแต่ละวัน ระยะเวลาผ่านไปไวเหมือนโกหก ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลหรือข้ออ้างใด ๆ ก็ตามแต่ แมนได้ค่อย ๆ ห่างหาย เว้นว่างจากการใช้ลู่วิ่งเครื่องนี้ไปเรื่อย ๆ เรื่อย ๆ และเรื่อย ๆ เมื่อระยะเวลาผ่านไปนานเข้า ลู่วิ่งที่ถูกตั้งไว้ภายในบ้านมีสภาพราวกับเป็นอนุสาวรีย์แห่งความล้มเหลวของการออกกำลังกาย ที่ไม่มีใครสนใจแม้จะเหลือบมอง วันเวลาผ่านไปจากวันเป็นเดือน จากเดือนเป็นปี ฝุ่นเริ่มเกาะลู่วิ่งเครื่องนี้ หนาขึ้น หนาขึ้น และหนาขึ้น ไม่มีใครใส่ใจที่จะทำความสะอาด ยิ่งไปกว่านั้นพวกเขากลับใช้ประโยชน์จากลู่วิ่งอย่างไม่ถูกวัตถุประสงค์นัก นั่นคือการนำผ้าโดยเฉพาะผ้าชีวี่รามาแขวนไว้ พาดไว้ ตากไว้

แม้ความพยายามของพ่อแม่ที่ผลักดันให้ลูกที่มีเรือนร่างอ่อนอย่างแมนเปลี่ยนร่างไปสู่การมีเรือนร่างสมส่วนจะไม่สำเร็จ แต่ลักษณะการดูแลเรือนร่างในครอบครัวของแมนได้สะท้อนให้เห็นว่าการจัดการเรือนร่างนั้นมีความคิดที่สัมพันธ์กับความเป็นเพศในสังคม เรือนร่างผู้ชายที่ผูกโยงกับความ เป็นชายที่เน้นการแสดงออกถึงความเข้มแข็ง หัวหาญสมชายชาติรี เรือนร่างที่จะสอดคล้องกับความเป็นชายจึงถูกให้ความสำคัญไปที่ความแข็งแรงของร่างกายเป็นสำคัญ การเล่นกีฬาที่จึงเป็นวิธีที่สำคัญต่อการจัดการร่างกายให้สอดคล้องกับความเป็นชายที่สังคมกำหนด

ในขณะที่ความเป็นหญิงได้ทำให้เรือนร่างของผู้หญิงกลับถูกคาดหวังอย่างสลับซับซ้อนมากกว่า ผู้หญิงไม่เพียงแต่ต้องมีเรือนร่างที่หอมเพริยวสมส่วนเท่านั้น เพราะผู้หญิงยังต้องคำนึงถึงความสวยความงามร่วมด้วย การเป็นผู้หญิงที่มีเรือนร่างสมกับความเป็นหญิงจึงไม่สามารถหยุดอยู่แค่เพียงการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเท่านั้น แต่อาจต้องพึงวิทยาการสมัยใหม่อย่างการใช้ยาหรือการผ่าตัดศัลยกรรมเพื่อให้เรือนร่างเหมาะสมกับความเป็นผู้หญิง สิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าความสมส่วนของเรือนร่างไม่ได้เป็นวาทกรรมที่เกิดขึ้นและดำรงอยู่อย่างโดด ๆ หากแต่เป็นวาทกรรมที่มีความสัมพันธ์กับวาทกรรมในแง่มุมอื่นของชีวิตเช่น วาทกรรมความเป็นชาย วาทกรรมความเป็นหญิง เป็นต้น

3.6 ท้ายบท: หลากเจตหลายสีของวาทกรรม

แม้งานศึกษาครั้งนี้พยายามที่จะมุ่งเน้นศึกษาวาทกรรมว่าด้วยเรือนร่างที่เหมาะสม แต่ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับชีวิตครอบครัวของแมนซึ่งเป็นข้อมูลเพียงแค่บางส่วนในงานศึกษาครั้งนี้กลับทำให้รู้ว่า เราไม่สามารถที่จะศึกษาวาทกรรมว่าด้วยเรือนร่างที่เหมาะสมอย่างโดดเดี่ยวโดยปราศจากการเชื่อมโยงกับวาทกรรมในแง่มุมอื่นของชีวิตได้ เนื่องจากวาทกรรมเป็นสิ่งที่ครอบคลุมแทบทุกมิติของชีวิตและเป็นสิ่งที่ถูกสถาปนาไว้ก่อนที่จะมีการถือกำเนิดของบุคคล การที่แม่ของแมนออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกเพื่อรักษาสัดส่วนและการที่พ่อของแมนออกกำลังกายกับเพื่อนร่วมงานก็สะท้อนให้เห็นว่าวาทกรรมว่าด้วยเรือนร่างที่เหมาะสมเป็นสิ่งที่ถูกสถาปนาไว้ตั้งแต่รุ่นของพ่อแม่ซึ่งเป็นช่วงเวลาก่อนที่แมนจะเกิดเสียอีก และวาทกรรมในเรื่องเดียวกันก็อาจมีอิทธิพลต่อบุคคลในลักษณะที่อาจจะเหมือนหรือแตกต่างกัน ดังนั้นเมื่อบุคคลอย่างแมนเกิดมาย่อมต้องพบกับวาทกรรมจำนวนมากที่มีความสลับซับซ้อนในชีวิตประจำวัน ยิ่งไปกว่านั้นวาทกรรมที่สลับซับซ้อนทั้งหลายเหล่านั้นยังมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอีกด้วย

จากชีวิตของแมนในมิติครอบครัวที่ทำให้เราเห็นว่าวาทกรรมว่าด้วยเรือนร่างที่เหมาะสมมีความสัมพันธ์กับอีกหลายวาทกรรมในชีวิตทั้ง วาทกรรมความเป็นชาย วาทกรรมความเป็นหญิง วาทกรรมความเป็นพ่อเป็นแม่ที่ดี ความสัมพันธ์ระหว่างวาทกรรมทั้งหลายเหล่านี้ก็ได้เป็นความสัมพันธ์ที่ราบเรียบ หากแต่เป็นความสัมพันธ์ที่สลับซับซ้อนมีทั้งความสอดคล้องกัน การขัดกันปะทะกัน ลักลั่นระหว่างวาทกรรม ความสัมพันธ์ของวาทกรรมทั้งหลายทำให้บุคคลต้องใช้พลังกำลังทางสติปัญญาในการไตร่ตรองพิจารณาว่าในแต่ละสถานการณ์ของความสัมพันธ์ระหว่างวาทกรรมบุคคลจะจัดระเบียบความคิด ร่างกาย และตัวตนอย่างไร ดังเช่นสถานการณ์ที่พ่อของแมนต้องเผชิญกับความกระอักกระอ่วนจากการลักลั่นกันระหว่างวาทกรรมว่าด้วยความเป็นพ่อแม่ที่ดีที่ต้องเลี้ยงลูกให้อยู่ดีกินดีซึ่งขัดกันกับวาทกรรมว่าด้วยเรือนร่างที่เหมาะสมที่บุคคลต้องพยายามที่จะมีเรือนร่างที่เหมาะสม สถานการณ์ของการปะทะกันระหว่างวาทกรรมที่ขัดแย้งกันได้ทำให้บุคคลอย่างพ่อของแมนต้องงัดกลยุทธ์เพื่อตั้งให้สถานการณ์ของการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสามารถดำเนินต่อไปได้

เมื่อวาทกรรมไม่ได้เป็นโครงสร้างแข็งแรงแรงที่ดำรงอยู่อย่างนิ่งเฉยหรือเป็นโครงสร้างที่สักร แต่ว่ามีอิทธิพลกับทุกคนในลักษณะที่เหมือน ๆ กัน ทำให้นอกจากเราจะไม่สามารถพิจารณาวาทกรรมเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างแยกขาดโดยปราศจากการเชื่อมโยงกับวาทกรรมอื่นได้แล้ว เรายังไม่สามารถพิจารณาวาทกรรมโดยแยกขาดกับการตระหนักรู้หรือความเข้าใจของบุคคลที่มีต่อเงื่อนไขโครงสร้างวาทกรรมอีกด้วย พลังกำลังทางสติปัญญาของบุคคลไม่ว่าจะเป็นการรับรู้ ความเข้าใจ การตีความของบุคคลที่มีต่อวาทกรรมก็ถือเป็นตัวเชื่อมที่สำคัญในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมของบุคคลกับโครงสร้างทางสังคมอย่างวาทกรรม ดังนั้นการรู้ว่แต่ละบุคคลมีการรับรู้และตีความวาทกรรมอย่างไร

จะทำให้เราเข้าใจสาเหตุของพฤติกรรมทางสังคมที่บุคคลแสดงออกมากยิ่งขึ้น และถึงแม้สังคมจะมีวาทกรรมว่าด้วยเรื่องร่างที่เหมาะสม แต่การที่การพ่อของแมนรับรู้ถึงความยากลำบากของการอดมื้อกินมื้อจากความยากจนในอดีตกลับมีพลังมากกว่าอำนาจของวาทกรรม พ่อของแมนจึงเลือกที่จะเลี้ยงดูแมนให้กินดีอยู่ดีมากกว่าที่จะเลี้ยงแมนให้มีเรือนร่างสมส่วน



บทที่ 4

โรงเรียน: ปฏิบัติการวาทกรรมที่ใช้ศาสตร์ (แต่ไม่ใช่ศิลป์)

หากบ้านคือพื้นที่ส่วนตัวที่แมนใช้ชีวิตมากที่สุดในแต่ละวัน โรงเรียนก็คงจะเป็นพื้นที่สาธารณะที่แมนใช้ชีวิตมากที่สุดในแต่ละวันเช่นกัน เผลอ ๆ แมนอาจจะใช้เวลาอยู่ในโรงเรียนมากกว่าที่บ้านเสียด้วยซ้ำ เวลา 24 ชั่วโมงของแมนในหนึ่งวัน 8-12 ชั่วโมงหมดเวลาไปกับการเดินทางไปโรงเรียนและเรียนหนังสือ 8 ชั่วโมงหมดไปกับการนอนหลับพักผ่อน มีเพียง 4-7 ชั่วโมงเท่านั้นที่แมนใช้เวลาไปกับสมาชิกครอบครัวเพียงในบ้าน ยังไม่นับในบางช่วงที่แมนต้องนอนค้างที่โรงเรียนเพื่อเรียนพิเศษและติวหนังสือสำหรับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย โรงเรียนกลายเป็นพื้นที่สำคัญต่อชีวิตของแมนโดยเฉพาะอย่างยิ่งการหล่อหลอมให้แมนกลายเป็นบุคคลที่มีตัวตน มีจุดยืน มีตำแหน่งแห่งที่ทางสังคม แน่แน่นอนว่าคุณคณิศที่สังคมระบุว่าเป็นคนอ้วนที่มีความแตกต่างและถูกพิจารณาว่าเป็นเรือนร่างที่ไม่ปกติอย่างแมนย่อมมีตัวตนในสังคมแตกต่างจากบุคคลที่มีเรือนร่างสมส่วน

ดังนั้นในบทนี้จึงเป็นการอภิปรายถึงประสบการณ์ชีวิตของบุคคลที่มีเรือนร่างอ้วนอย่างแมนในบริบทของโรงเรียน สถานที่ที่ทำให้เขาพบกับการปฏิสัมพันธ์และการปฏิบัติต่อเรือนร่างอ้วนของเขาที่ทั้งเข้มข้นและเป็นระบบระเบียบ เป็นที่น่าสนใจว่าสถาบันทางสังคมที่มีปฏิบัติการทางวาทกรรมอย่างเต็มรูปแบบนี้จะสามารถสร้างอิทธิพลและแรงกดดันให้แมนก้าวเข้าสู่กระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างได้มากน้อยเพียงใด?

4.1 อนุบาลวันแรก: โຕะพัง เก้าอี้หัก

“หลายคนอาจจะคิดว่ามันเป็นเรื่องตลก หากบอกว่ากูเป็นคนหนึ่งที่เคียดแค้นระแวงทุกครึ่งเวลานั่งเก้าอี้หรือใช้โຕะ” หนึ่งในเสียงสะท้อนจากปากแมนที่แสดงให้เห็นว่าโຕะและเก้าอี้เป็นอีกหนึ่งปัญหาที่ทำให้แมนรับรู้ถึงความแตกต่างของเขาจากคนอื่น ๆ ด้วยความที่ทั้งโຕะและเก้าอี้ต่างเป็นสินค้าที่ถูกผลิตในจำนวนมากโดยยึดเอาเรือนร่างซึ่งถูกระบุว่า “เหมาะสม” เป็นศูนย์กลางทำให้แมนต้องเผชิญกับแรงกดดันจากการใช้โຕะและเก้าอี้ เมื่อใดที่เขาจะใช้โຕะและเก้าอี้เขาต้องคอยตรวจสอบและระมัดระวังเกี่ยวกับความแข็งแรงทุกครั้งเพื่อไม่ให้ซ้ารอยกับเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นในอดีต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันแรกของการเปิดภาคการศึกษาซึ่งจะเป็นวันแรกที่ทำให้เด็กนักเรียนทุกคนได้รู้จัก ทักทาย และเปิดรับความสัมพันธ์ใหม่ที่นอกเหนือไปจากความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกใน

ครอบครัว เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในวันแรกของการศึกษาอาจส่งผลต่อการดำรงชีวิตในระยะยาวในสังคม
แมนเป็นนักเรียนอีกหนึ่งคนที่มีการดำรงชีวิตถูกกำหนดจากประสบการณ์ในวันแรกของการศึกษา

ย้อนกลับไปในขณะที่แมนมีอายุ 5 ขวบ แม่ตัดสินใจย้ายแมนจากโรงเรียนแถวบ้านไปยัง
อีกโรงเรียนที่แม่คาดว่าน่าจะมีคุณภาพดีกว่าโรงเรียนเดิม การเพิ่งย้ายเข้ามาศึกษาในระดับอนุบาล
ศึกษาชั้นปีที่ 3 ทำให้แมนกลายเป็นเด็กใหม่ในหมู่นักเรียนที่รู้จักกันมาตั้งแต่สมัยชั้นอนุบาล 1-2 ก่อน
หน้านี้แล้ว ทางโรงเรียนดูเหมือนว่าจะยังเตรียมความพร้อมสำหรับการมาของแมนยังไม่ดีนัก ทำให้วัน
แรกของการเปิดภาคการศึกษา ขณะที่นักเรียนคนอื่นใช้โต๊ะและเก้าอี้ไม้ที่โครงสร้างเสริมด้วยเหล็ก
แต่แมนกลับต้องใช้โต๊ะและนั่งบนเก้าอี้ที่ทำมาจากพลาสติก ในที่สุดวันแรกของการย้ายมาสู่
สถานศึกษาแห่งใหม่จึงได้เกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝันกับแมนขึ้น หลังจากที่แมนได้ออกไปแนะนำตัวแก่
สมาชิกคนอื่น ๆ ในห้องเรียนแล้ว เด็กชายแมนเดินกลับมาที่โต๊ะและเก้าอี้ของตนเอง ไม่รู้เป็นเพราะ
เก้าอี้ที่แมนนั่งไม่แข็งแรงเพียงพอหรือด้วยความที่แมนมีน้ำหนักตัวมากเกินไปก็คิดจึงทำให้เมื่อแมนเริ่ม
หย่อนบันทึกลงบนเก้าอี้ เก้าอี้ตัวนั้นจึงค่อย ๆ หักงอลงเรื่อย ๆ และหักแหลกเป็นเสี่ยงในระยะเวลา
ต่อมา ขณะที่เกิดการหักโค่นของเก้าอี้ที่แมนนั่งได้ทำให้เด็กชายแมนร่วงลงไปจมลงที่พื้น แม้ว่าแมนจะ
ได้รับความเจ็บปวดทางร่างกายอยู่ไม่น้อย แต่นั่นก็ไม่สำคัญเท่ากับปฏิกิริยาของเด็กนักเรียนร่วมชั้นคน
อื่น สายตาทุกคู่ทั้งครูและนักเรียนจับจ้องมาที่แมน นักเรียนทุกคนหัวเราะชอบใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น แต่
แมนไม่ตกลงด้วย การหัวเราะชอบใจจากเพื่อนร่วมห้องทำให้เด็กชายแมนทำตัวไม่ถูก สิ่งที่เขาทำได้ ณ
ช่วงเวลานั้นคือการร้องไห้ ยิ่งแมนร้องไห้ยิ่งทำให้เพื่อนคนอื่นหัวเราะ ครูประจำชั้นต้องรีบนำแมนออก
จากห้องและพาไปห้องพยาบาล ทำแผล และให้นอนกลางวันในห้องพยาบาล ในวันรุ่งขึ้นเมื่อแมน
มาถึงห้องเรียน แมนพบว่าเขากลายเป็นตัวประหลาดประจำห้องไปเสียแล้ว เพื่อนในห้องของเขาบาง
คนยิ้ม บางคนหัวเราะ บางคนล้อเลียนเขาด้วยคำว่า “ไอ้อ้วนเก้าอี้หัก ๆ ๆ” แม้แมนจะเสียใจและนำ
เรื่องดังกล่าวไปฟ้องให้ครูประจำชั้นทราบ แต่ครูประจำชั้นก็กลับสั่งสอนแบบรวม ๆ ไม่ได้ลงโทษแบบ
เฉพาะบุคคล ปัญหาของแมนถูกทำให้กลายเป็นเพียงปัญหาของเด็กในที่สุด

จากเหตุการณ์ในครั้งนั้นทำให้ประสบการณ์เกี่ยวกับการทำสิ่งของอย่างโต๊ะและเก้าอี้พัง
ได้รับการจดจำเป็นพิเศษเรื่อยมา ตลอดชีวิตที่แมนดำรงอยู่ในเรือนร่างของคนอ้วน เขารับรู้ว่าตนเอง
คือตัวปัญหาที่ทำให้โต๊ะและเก้าอี้พังไปเป็นจำนวนมากซึ่งไม่ได้มีแค่โต๊ะเรียนหนังสือของโรงเรียนเท่านั้น
แต่ยังรวมไปถึงเก้าอี้เปียนโนของยาย เบาะที่นั่งบนรถตู้ เบาะที่นั่งบนรถของแม่ เก้าอี้ของร้านอาหาร
หลายร้าน ความรุนแรงและถี่ของโต๊ะและเก้าอี้ที่สูญเสียดังกล่าวอย่างแมนทำให้ผู้คนรอบข้าง
หลายคนปฏิบัติต่อแมนอย่างสร้างกำแพงกีดกันให้แก่เขาไม่ว่าจะเป็นแม่ของเขาที่ต้องถามไถ่ทุกครั้งว่า
เขาสามารถนั่งเก้าอี้ในที่ต่าง ๆ ได้หรือไม่ ครูอาจารย์หลายท่านที่จัดหาโต๊ะและเก้าอี้ที่แข็งแรงแต่โดด
เด่น (ในการตกเป็นเป้าสายตา) และแตกต่างจากเพื่อนคนอื่นเนื่องจากครูอาจารย์มักเกรงว่าแมนจะ
ทำทรัพย์สินของโรงเรียนเสียหาย พนักงานจำหน่ายตั๋วรถตู้หลายคนที่ไม่ยอมให้แมนขึ้นรถตู้และขอให้

เขารอขึ้นรถคันถัดไปหากตำแหน่งที่นั่งของรถคันที่กำลังจะออกเดินทางเหลือเฉพาะด้านหลังซึ่งเบาจะมีขนาดเล็กและไม่แข็งแรงเท่าเบาะตำแหน่งอื่นของรถ

เมื่อความกดดันจากการปฏิบัติของผู้คนรอบข้างเกิดขึ้นบ่อย ๆ ในสถานการณ์เดิม ๆ แมนก็มีได้ยอมให้ผู้คนรอบข้างสร้างความกดดันต่อเขาเรื่อยไป หากแต่แมนก็มีวิธีในการรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันที่อาจเกิดได้จากการใช้โต๊ะและเก้าอี้หลายประการ ประการแรกคือการแสดงพฤติกรรมถึงการสอดส่องและระมัดระวังการใช้โต๊ะและเก้าอี้ที่กระทำต่อหน้าผู้อื่น แมนคิดว่าการแสดงออกถึงการตรวจสอบและระมัดระวังเกี่ยวกับความแข็งแรงของโต๊ะและเก้าอี้ต่อหน้าผู้อื่นนั้นจะทำให้บุคคลรอบข้างไม่ต้องถามเขาว่าเขาจะสามารถใช้โต๊ะและเก้าอี้ดังกล่าวได้หรือไม่ เพราะแมนได้ตรวจสอบและประเมินก่อนแล้ว ประการที่สองคือการขอเปลี่ยนโต๊ะหรือเก้าอี้ด้วยตนเอง เขาจะรู้สึกสบายใจกว่าหากเขาขอเปลี่ยนโต๊ะหรือเก้าอี้ด้วยตนเอง เมื่อเขาเล็งเห็นว่าโต๊ะหรือเก้าอี้ตัวนั้นไม่แข็งแรงพอที่จะรับน้ำหนักของเขาได้ ดีกว่าให้คนอื่นมาบอกหรือขอให้เขาเปลี่ยนโต๊ะหรือเก้าอี้ และประการที่สามคือการหลบเลี่ยงการนั่งในสถานที่ที่มีความเสี่ยงต่อการที่แมนจะทำโต๊ะหรือเก้าอี้เสียหาย เช่น ร้านก๋วยเตี๋ยวหรือร้านข้าวต้มริมถนน ที่เมื่อเขาต้องการที่จะรับประทานก๋วยเตี๋ยวหรือข้าวต้มที่จำหน่ายอยู่ริมถนนเขามักเลือกที่จะซื้ออาหารจากร้านดังกล่าวมารับประทานที่บ้านมากกว่าที่จะนั่งรับประทานที่ร้าน

4.2 ถูกเก็บไว้ในมุมห้อง

ภาพของเด็กอ้วนจ้ำม่ำคนหนึ่งใส่ชุดม่อฮ่อมกำลังร่ำร้องอย่างน่ารักบนเวทีของโรงเรียนกับเพื่อนรุ่นเดียวกันอีกหลายคน ในงานวันโรงเรียนสมัยที่เขาเรียนอยู่ในชั้นอนุบาลศึกษาปีที่ 3 อาจเป็นหลักฐานสำคัญเพียงชิ้นเดียวที่สะท้อนให้เห็นว่าครั้งหนึ่งเด็กที่มีเรื้อนร่างอ้วนอย่างแมนเคยมีส่วนสำคัญของการแสดงประจำห้องเรียน

สำหรับคนอ้วนอย่างแมน เขาไม่เคยแม้แต่ถูกเสนอชื่อให้เป็นตัวแทนของห้องในการเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนโดยเฉพาะกิจกรรมที่มีความสำคัญ เช่น กิจกรรมวันไหว้ครู กิจกรรมวันพ่อ กิจกรรมวันแม่ ฯลฯ ที่ย่อมต้องมีผู้ถูกคัดเลือกในฐานะ “ตัวแทนห้อง” ถูกส่งไปเข้าร่วมเปรียบเสมือน “เป็นหน้าเป็นตา” ของห้อง แม้แต่การรำ 4 ภาค ในงานวันโรงเรียนสมัยที่เขาเรียนอยู่ในชั้นอนุบาลศึกษาปีที่ 3 เขาก็ไม่ได้ถูกเสนอชื่อเช่นกัน แต่การเป็นตัวแทนเข้าร่วมกิจกรรมวันนั้นเกิดจากความบังเอิญและความเข้าใจผิดของแมนซึ่งยังเด็กอยู่ แมนเปิดเผยวันนั้นว่าเพื่อนที่ถูกคัดเลือกให้เป็นตัวแทนแสดงวันโรงเรียนติดธุระจึงไม่สามารถเข้าร่วมได้ พอครูถามว่าใครสะดวกเข้าร่วมบ้าง แล้วไม่มีใครยกมือ แมนก็ผลอยกมือโดยที่ในใจคิดว่าคงแค่เข้าร่วมซ้อมเฉย ๆ วันจริงก็คงจะเป็นเพื่อนคนเดิม รู้ตัวอีก

ที่แมนก็ต้องขึ้นไปแสดงเสียแล้ว เขาารู้สึกว่าครูก็ไม่ค่อยเต็มใจให้เด็กอ้วนอย่างแมนเป็นตัวแทนของห้อง ในการแสดงเท่าไรหรอก เพราะครูคงเห็นว่าเขาอ้วนกว่าเด็กทั่วไป คงไม่เหมาะกับการเอามารำ

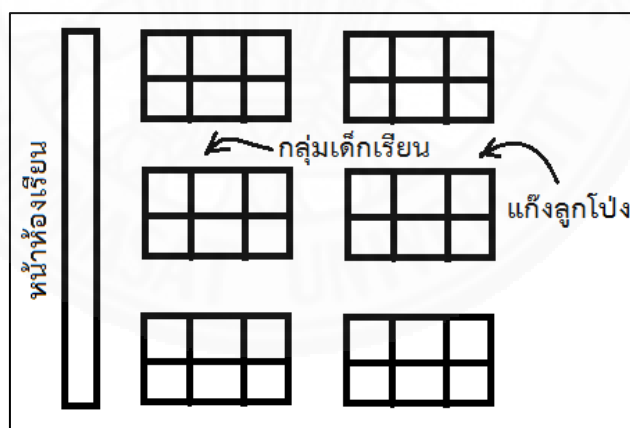
หลังจากเหตุการณ์วันนั้นแมนไม่เคยเสนอตัวหรือถูกเสนอเป็นตัวแทนของห้องในการทำ กิจกรรมที่สำคัญอีกเลย อย่างไรก็ตามการเข้าร่วมกิจกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ ในโรงเรียนย่อมเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่สำหรับคนอ้วนอย่างแมนนั้นบทบาทที่เขามักได้รับในการทำกิจกรรมมัก สะท้อนให้เห็นถึงการกีดกันและผลักดันร่างที่สังคมระบุว่าป็นร่างของคนอ้วนให้ไปอยู่ในชายขอบ ของสังคมอย่างเห็นได้ชัด เพราะเมื่อแมนถูกร้องขอให้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น การแสดงละครบนเวที บทบาทที่เขามักได้รับมักเป็นบทบาทที่ “ง่าย” “ไม่สำคัญ” และ “เป็นตัวตลก” สะท้อนได้จาก กิจกรรมต่าง ๆ ที่แมนเคยเข้าร่วม ไม่ว่าจะเป็น การแสดงเป็นก๊อนหินตอน ๒.2 การแสดงเป็นต้นไม้ ตอน ๒.5 การแสดงเป็นพ่อพระเอกที่ทิ้งเรื่องออกเพียงฉากเดียวและพูดบทสนทนาเพียงประโยคเดียว ว่า “Meck and Peck this is my son the prince” หรือ การใส่เสื้อคลุม กางเกงขาสั้น ชุดกันฝน และถือร่มออกมาเดินตลก ๆ ในเพลง Umbrella ของ Rihanna ตอนชั้นม.4

การที่แมนต้องเข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้นั้นเป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์ กับอำนาจ เพราะถึงแมนจะไม่เต็มใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรม แต่ก็เป็นการยากที่แมนจะปฏิเสธการเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านั้น เพราะเขาถูกกดทับจากความสัมพันธ์เชิงอำนาจในสองมิติทั้งอำนาจระหว่าง เรือนร่างและอำนาจระหว่างครูอาจารย์กับนักเรียน ที่เมื่อครูอาจารย์ขอร้องหรือสั่งให้ทำอะไร นักเรียนก็ย่อมต้องทำตามอย่างเลี่ยงไม่ได้ ส่วนมิติของอำนาจระหว่างเรือนร่างนั้น การที่ร่างอ้วนของ แมนถูกทำให้ต่ำต้อยกว่าร่างที่สมส่วนทำให้เขาไม่กล้าที่จะปฏิเสธหรือเสนอตัวเป็นตัวแทนห้องในการ เข้าร่วมกิจกรรมสำคัญ ๆ เช่นการเป็นตัวแทนของการถือพานในวันไหว้ครู แมนเปิดเผยสิ่งที่เขารับรู้ว่าเป็นที่รู้โดยทั่วกันว่าผู้ที่จะได้เป็นตัวแทนห้องในการถือพานวันไหว้ครู หากไม่เป็นหัวหน้าห้องก็ต้อง เป็นคนที่หน้าตาดีที่สุดในห้อง และแมนก็คิดว่าเขาไม่ได้เป็นทั้งหัวหน้าห้องและไม่ใช่นักหน้าตาดี เขา จึงเจียมตัวและไม่กล้าที่จะเสนอตัวเป็นตัวแทน

เรื่องเล่าของแมนสะท้อนให้เห็นปฏิบัติการที่แมนเจอซ้ำแล้วซ้ำเล่าจากอดีตจวบจนถึง ปัจจุบันนั้นเป็นแหล่งสำคัญต่อการสร้างตัวตนของแมน การที่แมนถูกปฏิบัติในบริบทของกิจกรรม การศึกษาในโรงเรียนนั้นเสมือนเป็นเครื่องหล่อหลอมทำให้แมนรู้ว่าคนอ้วนอย่างเขาเป็นใคร? มีความสำคัญและบทบาทต่อการศึกษาในโรงเรียนมากน้อยเพียงใด? และควรปฏิบัติตัวต่อไปอย่างไร? ผ่านการปฏิบัติมากมายที่เกิดขึ้นในโรงเรียน

4.3 ประถมวันแรก: แก๊งลูกโป่ง

ความสัมพันธ์เชิงอำนาจระหว่างครูในโรงเรียนกับนักเรียนที่มีเรือนร่างอ้วนยังปรากฏให้เห็นอย่างต่อเนื่อง และวันแรกของการเปิดภาคการศึกษา มักมีประเด็นน่าสนใจอยู่เสมอ แมนเล่าย้อนกลับไปยังชีวิตในขณะที่ยังเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษา วันแรกของการเปิดเทอมระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ครูประจำชั้นของเขาจัดสรรที่นั่งสำหรับการเรียนตลอดภาคการศึกษาแรกโดยแบ่งเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 6-7 คน แมนถูกจัดให้นั่งเรียนร่วมกับเพื่อนที่มีเรือนร่างอ้วนเช่นเดียวกับเขาอีก 5 คน ครูประจำชั้นของเขาเรียกชื่อกลุ่มที่แมนอยู่ว่า “แก๊งลูกโป่ง” ซึ่งเป็นกลุ่มเดียวของห้องที่มีชื่อกลุ่ม (กลุ่มที่เหลือเรียกเป็นเลข 1 2 3 4 5 6) ครูประจำชั้นวางตำแหน่งโต๊ะเรียนของเหล่าบรรดานักเรียนที่อยู่ในแก๊งลูกโป่งไว้ที่กลางห้องเรียน แต่อยู่ด้านหลัง การจัดตำแหน่งของโต๊ะเรียนยิ่งทำให้นักเรียนกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่ถูกจับจ้องมากเป็นพิเศษจากการจัดวางไว้ตรงกลาง เสริมทัพด้วยการผลักให้ไปอยู่ชายขอบจากการวางตำแหน่งไว้หลังห้อง แตกต่างจากกลุ่ม “เด็กเรียน” ที่แม้ครูประจำชั้นจะไม่ได้ระบุโดยตรงว่าเป็นกลุ่มที่รวมเด็กเก่งเอาไว้ด้วยกัน แต่ก็เป็นที่แมนพอจะรับรู้ได้ โดยกลุ่มเด็กเรียนจะถูกจัดวางโต๊ะเรียนไว้กลางห้องเช่นกัน แต่ได้รับเกียรติให้นั่งเรียนบริเวณหน้าห้องเพื่อให้ครูสามารถดูแลเด็กกลุ่มนี้ได้ใกล้ชิด (โปรดดูภาพที่ 4.1 ประกอบ)



ภาพที่ 4.1 แสดงการจัดตำแหน่งโต๊ะภายในห้องเรียน

สมาชิกในกลุ่มประกอบด้วยแมนและเพื่อนร่วมห้องที่มีเรือนร่างอ้วนอีก 5 คน เป็นนักเรียนชาย 3 คน และนักเรียนหญิงอีก 2 คน แม้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มจะมีเรือนร่างอ้วน แต่แมนก็เป็นสมาชิกของกลุ่มที่มีน้ำหนักตัวมากที่สุด (และมีน้ำหนักมากที่สุดในชั้นเรียน) “เหวอดิมิ่ง...ถูกจับให้ไปนั่งกับใครก็ไม่รู้อีก 5 คน สนิทก็ไม่สนิท อ้วนเหมือนกัน แถมเป็นกลุ่มเดียวในห้องที่มีชื่อ แบบดูเป็น

กลุ่มที่ฟังที่สุดในห้อง เป็นจุดต่ำของห้องประมาณนั้น” คือคำพูดผสมอารมณ์ที่สะท้อนความรู้สึกแรก ของแมนหลังจากถูกจัดให้อยู่ในแก๊งลูกโป่ง

ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มเป็นไปในลักษณะค่อนข้างห่างเหิน การนำเด็กที่ ปกติก็ถูกกดทับและเบียดขับให้อยู่ชายขอบสังคมอยู่แล้วมารวมกัน ยิ่งทำให้พวกเขายิ่งขาดความมั่นใจ สมาชิกในกลุ่มมีการสนทนาและปฏิสัมพันธ์กันน้อยมาก สมาชิกแก๊งลูกโป่งเหมือนบุคคลที่ต่างคนต่าง เรียน ต่างคนต่างทำงาน เมื่อเรียนเสร็จแต่ละคนก็แยกย้ายกลับบ้านโดยปราศจากการล่ำลา ในหมู่ สมาชิกแก๊งลูกโป่งชายก็ปฏิสัมพันธ์กันน้อยมากผิดปกติวิสัยของเด็กผู้ชาย สมาชิกแก๊งลูกโป่งผู้หญิงยิ่ง แล้วใหญ่ นอกจากสมาชิกแก๊งลูกโป่งผู้หญิงจะไม่คุยกับสมาชิกแก๊งลูกโป่งผู้ชายแล้ว สมาชิกแก๊ง ลูกโป่งผู้หญิงสองคนกลับไม่ค่อยสนทนาระหว่างกันอีกด้วย

การที่แก๊งลูกโป่งเป็นกลุ่มเดียวที่ถูกระบุชื่ออย่างเฉพาะเจาะจงว่าเป็น “แก๊งลูกโป่ง” ไม่ เพียงแค่สร้างความโดดเด่นให้กับกลุ่มเด็กอ้วนเหล่านี้เท่านั้น แต่ยังทำให้เด็กที่อยู่ในกลุ่มนี้ตกเป็น เป้าหมายและเป้าสายตาของบรรดาภาคีในชั้นเรียนอีกด้วย เพราะเมื่อใดที่ครูประจำชั้นหรือครูประจำ วิชาต้องการให้เด็กในชั้นเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนนั้น แก๊งลูกโป่งจะตกเป็นเหยื่อของการ เรียนการสอนนั้น การมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนอาจเป็นโอกาสที่ทำให้เด็กนักเรียนได้มีส่วนร่วม ในจากการเรียนรู้ภายในชั้นเรียน แต่ในทางกลับกันการมีส่วนร่วมในชั้นเรียนที่มากเกินไปก็อาจสร้าง ความเบื่อหน่ายและความเหนื่อยอ่อนทั้งทางร่างกายและจิตในชั้นเรียนได้เช่นกัน ความเหนื่อย หน่ายสะท้อนได้จากการเล่าย้อนของแมนที่เล่าว่าในแต่ละวันเขาต้องเรียน 6 วิชา แล้วครูทุกวิชามัก เรียกให้เด็กในแก๊งลูกโป่งตอบ แล้วแต่ละวิชาก็เรียกหลายรอบเสียด้วย เรียกชนิดที่ว่าเรียกจนเบื่อ เรียกจนเอียน เรียกจนเหนื่อย เรียกจนแมนคิดในใจว่า “เรียกอีกแล้ว! เรียกอีกแล้ว! เรียกอีกแล้ว!” สมาชิกในแก๊งลูกโป่งก็ต้องยืนตอบ ยืนอ่าน ออกไปหน้าห้องไปทำโจทย์บ่อยมาก กว่าจะเลิกเรียน ร่างกายของแมนก็มักจะเหนื่อยล้าจากการเรียนมากเป็นพิเศษ

สำหรับแมนแล้วผลกระทบที่เขาได้รับจากการถูกจัดให้อยู่ในแก๊งลูกโป่งไม่ได้เกิดจากครู ประจำชั้นหรือครูประจำวิชาเท่านั้น แต่เขายังได้รับผลกระทบจากเพื่อนร่วมห้องและเพื่อนร่วมรุ่น เดียวกันอีกด้วย กล่าวคือ ในสถานการณ์ที่พ้นไปจากการเรียนการสอนในห้องเรียน เมื่อแมนก้าวขา ออกไปนอกห้องเรียน ไม่ว่าจะเป็นช่วงพักกลางวัน การเข้าห้องสมุด หรือระหว่างการเดินทางกลับบ้าน หากแมนต้องพบกับเพื่อนไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมห้องหรือเพื่อนร่วมรุ่น เขามักจะถูกทักทาย แห้ว หรือล้อเลียน โดยนำความเป็น “แก๊งลูกโป่ง” มาเป็นสิ่งที่ถูกกล่าวถึงซึ่งเป็นที่เขาไม่ค่อยพอใจ นัก ถ้าเพื่อนเจอแมนเวลาอยู่นอกห้องเรียน ตอนแรกเขาก็มักจะยิ้มก่อน จากนั้นก็ทักทายทั่วไปตาม ประสาเพื่อน หลังจากนั้นเขาก็มักจะตามด้วยคำว่าแก๊งลูกโป่งอยู่เสมอ เช่น “อ้าวว่าไงแมนแก๊ง ลูกโป่ง” มีครั้งหนึ่ง เพื่อนไปเจอแมนกับพ่อที่ตลาด เพื่อนก็ดันทักว่า “อ้าวแมนแก๊งลูกโป่ง” พ่อของ แมนถึงงว่าแก๊งลูกโป่งคืออะไร? ทำไมลูกตนเองไปอยู่ในแก๊งลูกโป่ง เพื่อนบางคนอยู่ดี ๆ ก็ถามว่า

“แก๊งลูกโป่งเป็นไงบ้าง” “สมาชิกแก๊งยังอยู่ดีรีเปลา” แมนก็ได้แต่สงสัยในใจว่าทำไมคนอื่นชอบมา รุ้นวนวายเรื่องแก๊งลูกโป่งกับเขาทั้ง ๆ ที่เขาไม่ได้ตั้งแก๊งเอง เขาไม่ได้รวมทีมกันเอง แต่ครูประจำชั้นเขา จัดกลุ่มให้

ผลกระทบต่อสมาชิกแก๊งลูกโป่งที่เป็นผู้หญิงหนักหนาสาหัสกว่าผู้ชายนัก ในการรับรู้ ของแมนสมาชิกแก๊งลูกโป่งที่เป็นชายมักจะโดนแกล้งมากที่สุดโดยการเยาะเย้ย ล้อเลียน ถากถางผ่าน คำพูด แต่สำหรับสมาชิกแก๊งลูกโป่งที่เป็นเพศหญิงแล้ว นอกจากการทำร้ายโดยคำพูดแล้ว ยังถูก สนับสนุนโดยการกลั่นแกล้งทางร่างกายอีกด้วย แมนเคยเห็นสมาชิกผู้หญิงคนหนึ่งถูกเพื่อนนักเรียน อันธพาลผู้ชายแกล้งโดยการเปิดกระโปรงและพูดจาล้อเลียน แต่เด็กผู้หญิงคนนั้นก็หาได้ยอมจำนนต่อ การกลั่นแกล้งนั้น เธอกลับนำมือที่มีริ้วแรงแมกตามขนาดร่างกายฟาดไปที่หลังของเด็กผู้ชายที่ กลั่นแกล้งเธออย่างสุดแรง เด็กผู้ชายคนนั้นล้มลงไปกองอยู่ที่พื้น ส่วนเด็กผู้หญิงก็ร้องไห้หลังจากเห็น ผลของการกระทำที่เธอได้ทำลงไป ในที่สุดเรื่องราวของเด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงคู่นี้ก็ไปจบลงที่ห้อง ปกครองพร้อมกับการโทรเรียกผู้ปกครองทั้งสองฝ่ายมาเจรจา

ผลลัพธ์จากการเกิดขึ้นของแก๊งลูกโป่งนอกจากจะสะท้อนความพยายามที่ทำให้ร่างที่ อ้วนเป็น “ร่างที่แตกต่าง” “ร่างที่ผิดปกติ” “ร่างที่ไม่เหมาะสม” แล้ว ยังสะท้อนให้เห็นว่าสังคมมี ความพยายามที่จะขีดเส้นใต้หรือเน้นย้ำถึงภาวะที่ไม่ปกติของความอ้วนอยู่เสมอ ความผิดปกติของ ความอ้วนไม่เพียงแต่ถูกสร้างผ่านการสร้างแก๊งลูกโป่งห้องเรียนเท่านั้น แต่ยังถูกสนับสนุนด้วย ปฏิบัติการจากผู้กระทำในโรงเรียนทั้งครูและนักเรียนที่ต่างร่วมกันตอกย้ำถึงความไม่ปกติเข้าไปเข้ามา ผ่านการติตป้ายชื่อให้ การจัดวางตำแหน่งในโดดเด่น การกลั่นแกล้งทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยที่ ผู้กระทำอาจคิดไม่ถึงถึงผลกระทบที่ตามมาหลังจากการถูกประทับตรา นั้น หรือในทางกลับกัน ความคิดของบุคคลเหล่านี้ อาจถูกจำกัดด้วยเงื่อนไขทางสังคมที่ทำให้เขาไม่สามารถคิดได้มากกว่าการ มองว่าร่างที่อ้วนเป็นร่างที่ไม่ปกติ

4.4 สุขศึกษา พลศึกษา: ร่างอ้วนในบทเรียน

ความผิดปกติของเรือนร่างที่อ้วนได้แทรกซึมและถูกเผยแพร่ในตำราเรียนและบทเรียน สำหรับบุคคลที่มีเรือนร่างอ้วนอย่างแมนแล้ว การเรียนในหลายวิชาส่วนใหญ่ทั้ง คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ ก็ได้เป็นปัญหาสำหรับเขา แต่สำหรับการเรียน ในวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาถือเป็นวิชาเดียวที่แมนไม่ชอบ มีปัญหา และรู้สึกว่าเป็นอุปสรรคทั้งทาง ร่างกายและจิตใจ

แต่ละสัปดาห์แมนต้องเรียนวิชาในหมวดสุขศึกษาและพลศึกษา 2 ชั่วโมง แบ่งเป็นการ เรียนสุขศึกษาซึ่งเน้นไปในทางทฤษฎีเป็นหลัก 1 ชั่วโมง และเรียนพลศึกษาที่เน้นการปฏิบัติ

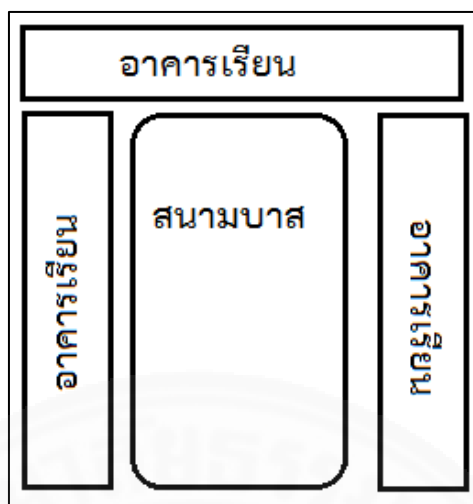
1 ชั่วโมง และร่างที่อ้วนของแมนถูกทำให้เป็นตัวอย่งที่เด่นชัดของความผิดปกติทางเรื้อรังผ่านทั้งการเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

วิชาสุขศึกษาที่มีการบรรจุเรื่องภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนลงในแบบเรียนได้ทำให้ทุกครั้งเมื่อมีการเอ่ยถึงคนอ้วน โรคอ้วน และปัญหาของความอ้วน สายตาทุกคู่ในห้องเรียนทั้งครูและเพื่อนร่วมชั้นต่างจับจ้องเพ่งเล็งมาที่แมน ในบางครั้งการจับจ้องอาจตามมาด้วยเสียงซุบซิบ นินทาหัวเราะจากเพื่อนร่วมชั้น เด็กนักเรียนทั้งหลายอาจรู้สึกว่าเป็นเรื่องสนุก แต่สำหรับแมนแล้วเขาไม่รู้สึกรำคาญสักนิด และถึงแม้ว่าครูผู้สอนจะพยายามห้ามปรามว่ากล่าวตักเตือนถึงการหยอกล้อแล้วก็ตาม แต่สำหรับแมนแล้วเขากลับมองว่าสิ่งที่ครูผู้สอนกระทำนั้นก็หาได้มีความจริงจังไม่ เป็นเพียงการสักแต่ว่ากระทำ ทำพอเป็นพิธีเท่านั้น

ในวิชาที่เน้นการปฏิบัติอย่างวิชาพลศึกษายังทำให้เขาารู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจจากการมีเรื้อรังอ้วน บทเรียนเกี่ยวกับกีฬาต่าง ๆ ได้ชี้ให้เห็นว่าคุณคนที่มีเรื้อรังอ้วนอย่างเขาไม่มีสมรรถภาพทางร่างกายในการเล่นกีฬาหรือการใช้ร่างกายได้เหมือนเพื่อนคนอื่น แม้เขาจะทุ่มเทและใช้เวลาฝึกฝนมากกว่าเพื่อนก็ตาม แมนยกตัวอย่างการเรียนยิมนาสติกขั้นพื้นฐานในวิชาพลศึกษา เขาแทบจะไม่สามารถปฏิบัติท่าทางต่าง ๆ ของยิมนาสติกขั้นพื้นฐานได้เลย ไม่ว่าจะเป็นการหกบก หกสูง ม้วนหน้า ม้วนหลัง ตีลังกา เนื่องจากร่างที่อ้วนของเขาเป็นอุปสรรค ยิ่งครูผู้สอนกดดันให้เขาพยายามฝึกซ้อมท่าทางเหล่านี้มากเพียงใด ร่างกายของเขาก็จะยิ่งบาดเจ็บมากขึ้นเท่านั้น การทำท่าหกบกและหกสูงมีความจำเป็นต้องถ่ายเทน้ำหนักมาบริเวณแขน เมื่อแมนยิ่งฝึกซ้อม โดยเฉพาะการฝึกซ้อมเพื่อเตรียมสอบแขนของเขาก็จะยิ่งบาดเจ็บ แตกต่างจากเพื่อนที่มีร่างกายสมส่วนที่จะมีโอกาสบาดเจ็บน้อยกว่า และเมื่อต้องเรียนเกี่ยวกับกีฬาที่ต้องเล่นเป็นทีมอย่างฟุตบอล บาสเกตบอล แอร์บอล แมนจะรู้สึกกระอักกระอ่วนใจ เนื่องจากการตีความจากสายตาของเพื่อนร่วมชั้นทำให้แมนคิดว่าบุคคลที่มีเรื้อรังที่อ้วนอย่างเขาย่อมเป็นตัวถ่วงของเพื่อน ๆ ที่ต้องเล่นกีฬาในทีมเดียวกัน

4.5 มัธยมศึกษา: จับเด็กอ้วนมารีดน้ำหนัก

แมนต้องพบกับការพิจารณาเรื้อรังที่อ้วนให้เป็นร่างที่แตกต่าง ร่างที่ต้องบำบัด ร่างที่ต้องแก้ไข ร่างที่ไม่เหมาะสมอยู่เป็นระยะตั้งแต่การเรียนในชั้นประถมศึกษาที่เขาต้องถูกจัดให้อยู่ในแก๊งลูกโป่งซึ่งเป็นศูนย์รวมของเด็กอ้วนในชั้นเรียน จวบจนกระทั่งเมื่อเขาเข้าเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาเขาต้องเผชิญกับการจัดการและแยกประเภทบุคคลผู้มีเรื้อรังอ้วนอีกครั้ง แม้ครั้งนี้จะเป็นสถานการณ์ที่หนักขึ้นแต่ยังคงเป็นปฏิบัติการของวาทกรรมที่ยังคงไร้ซึ่งเชิงและไม่มีประสิทธิผลเช่นเดียวกับการจัดตั้งแก๊งลูกโป่ง



ภาพที่ 4.2 แสดงการจัดตำแหน่งของอาคารและสนามบาสเกตบอลภายในโรงเรียน

การถูกจ้องมองไม่ได้เกิดเฉพาะในช่วงเวลาของการทำกายบริหารเท่านั้น เพราะเมื่อถึงช่วงพักกลางวัน บรรดาเด็กอ้วนจะถูกขอร้องแถมบังคับ ให้ไปซื้ออาหารที่ทางโรงเรียนจัดเตรียมไว้ให้กับนักเรียนที่ด้วยโดยเฉพาะ อาหารที่ทางโรงเรียนจัดไว้ให้จะเป็นอาหารที่ปรุงจากผักและใช้การต้มเป็นหลัก เช่น ต้มจืด แกงส้ม ผัดผัก น้ำพริกผักสด เป็นต้น แมนเล่าว่าเขาไม่ได้มีปัญหาที่ต้องรับประทานอาหารเช้าเหล่านี้นัก เนื่องจากเขาไม่ใช่เด็กที่เกลียดกลัวการรับประทานผักเหมือนที่เด็กหลายคนเป็น แต่สิ่งที่เป็นปัญหาที่สุดในการรับประทานอาหารเช้ากลางวันทางโรงเรียนจัดเตรียมไว้ให้คือ “สถานที่รับประทานอาหารเช้า” ซึ่งเป็นห้องทำงานพื้นฐานอาชีพๆ ที่มีลักษณะสำคัญคือเป็นห้องกระจก ถูกตั้งอยู่ภายในชั้นล่างสุดของอาคารซึ่งจะมีผู้คนมากหน้าหลายตาสัญจรผ่านไปผ่านมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลาพักกลางวันจะยังมีผู้คนเดินผ่านมากเป็นพิเศษ แมนเปรียบเทียบลักษณะการรับประทานอาหารเช้ากลางวันในสถานที่แห่งนี้ไว้ว่า “มีงนี่กสภาพนะ เด็กอ้วนหลายคนนั่งกินข้าวรวมกันในห้องกระจก แล้วคนก็เดินผ่านไปผ่านมา มองพวกกูกินข้าวกัน ภาพคงเหมือนหมูหลายตัวกำลังกินข้าวในเล้า”

จุดอ่อนสำคัญของความพยายามจับเด็กอ้วนมาลดน้ำหนักสะท้อนได้จากการบริหารจัดการโครงการที่ไร้ซึ่งความเป็นศิลปะหลายประการ ประการแรกการไร้สมรรถภาพในการสร้างแรงจูงใจให้กับนักเรียนในการเข้าร่วมโครงการ การบังคับนักเรียนให้เข้าร่วมโครงการโดยไม่สมัครใจทำให้นักเรียนอ้วนทั้งหลายที่ถูกบังคับให้เข้าร่วมโครงการนี้เริ่มทยอยหลบหนี ไม่เข้าร่วม บางคนอ้างเหตุผลถึงฐานะจำเป็นในการไม่เข้าร่วม บางคนก็หนีหายไปอย่างดี้อ ๆ

ความไม่คงเส้นคงวาของโครงการถือเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่พาโครงการไปสู่ความล้มเหลว โครงการลดน้ำหนักดูราวกับเป็นโครงการที่แยกตัวออกมาโดด ๆ ไม่บูรณาการเข้าเป็นส่วนหนึ่งกับ

ระบบโรงเรียน การจำหน่ายอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพของโครงการกลับขัดแย้งกับการจำหน่ายอาหารของพ่อค้าแม่ค้าในส่วนอื่นของโรงเรียนอย่างโรงอาหาร ที่โรงอาหารยังคงจำหน่ายอาหารที่ไม่มีประโยชน์อย่างเช่น น้ำหวาน อาหารทอด ขนมขบเคี้ยว ฯลฯ

ประการถัดมาคือความเป็นพิธีกรรมของโครงการที่สักแต่ว่ากระทำโดยขาดความจริงจัง หนักแน่น มั่นคง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับอาจารย์ผู้ควบคุมโครงการที่เมื่อนักเรียนต่างทยอยหลบหนี ไม่เข้าร่วมโครงการ อาจารย์ผู้ควบคุมดูแลกลับไร้ทั้งความจริงจัง อำนาจและศักยภาพที่จะตามตัวนักเรียนให้กลับมาเข้าร่วมโครงการต่อได้ ท้ายที่สุดแมนจึงตัดสินใจค่อย ๆ ถอนตัวออกจากการเข้าร่วมโครงการนี้ไปเช่นเดียวกับเด็กอ้วนคนอื่น ๆ โดยไม่คิดที่จะกลับมาสนใจโครงการนี้อีกเลย หลังจาก ที่แมนค่อย ๆ ถอนตัวออกจากโครงการไปได้ไม่นาน ทราบข่าวอีกที่เขาก็พบว่าโครงการนี้ถูกปิดไปเรียบร้อยแล้ว

ความไร้ชั้นเชิงและไม่มีประสิทธิผลของโครงการจับนักเรียนที่อ้วนมาลดน้ำหนักได้สะท้อนให้เห็นว่าวาทกรรมเป็นสิ่งที่มีความหมายหลายแง่มุม แม้โครงการนี้จะสะท้อนให้เห็นว่าวาทกรรมก็มีด้านที่เปราะบาง อ่อนแอ และมีจุดอ่อนสำคัญคือความแข็งแกร่งที่อาจแข็งทื่อและไร้ศิลปะในการควบคุมบุคคลมากเกินไป แต่การที่วาทกรรมในประเด็นนี้จะกลายเป็นขอบฟ้าความคิดที่มีอิทธิพลต่อผู้คนในสังคมอย่างมากมายมหาศาลได้นั้น ย่อมต้องเกิดจากยุทธวิธีที่ฉลาดหลาย หากการบังคับใช้วาทกรรมจากครูซึ่งเป็นผู้กระทำการทางสังคมยังไม่เข้มข้นเพียงพอ วาทกรรมอาจจำเป็นต้องหาผู้กระทำการทางสังคมและวิธีการอื่น เพื่อสนับสนุนและตอกย้ำร่างที่อ้วนให้เป็นเรือนร่างที่ประหลาดมากยิ่งขึ้น

4.6 พรุ่งนี้ตรวจสุขภาพนะ!

คำว่า “พรุ่งนี้ตรวจสุขภาพนะ” จะเป็นคำที่สร้างความสะเทือนใจให้กับแมนในวัยเด็กอยู่ไม่น้อย เพราะเมื่อแมนได้รู้ว่าพรุ่งนี้หรืออีกไม่กี่วันจะถึงคิวตรวจสุขภาพของแมนและเพื่อนร่วมห้องที่ทางโรงเรียนจัดไว้ให้ เขาจะรู้สึกประหม่าและหวาดระแวงทุกครั้ง เพราะเมื่อถึงการตรวจสุขภาพนั้นหมายความว่าแมนจะต้อง “ชั่งน้ำหนัก” “วัดส่วนสูง” “คำนวณดัชนีมวลกาย” “วัดความดัน” และอาจรวมไปถึง “การวัดระดับน้ำตาลในเลือด” สิ่งเหล่านี้ดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่ผู้คนทั่วไปสามารถกระทำได้อย่างเป็น “ปกติ” แต่ไม่ใช่สำหรับคนอ้วนอย่างแมน สำหรับขั้นตอนการตรวจสุขภาพที่โรงเรียนจะถูกแบ่งออกเป็นสถานีหลัก ๆ 3 สถานี ซึ่งการเข้ารับการตรวจสุขภาพทุกสถานีล้วนเป็นการตอกและย้ำถึงความอ้วนของเขาซ้ำแล้วซ้ำเล่า

เริ่มต้นจากสถานีแรกคือการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง นักเรียนทุกคนจะได้รับแฟ้มประวัติบันทึกสุขภาพประจำตัว ภายในนั้นจะประกอบด้วยประวัติส่วนตัวไม่ว่าจะเป็นชื่อ นามสกุล ที่อยู่

ประวัติและเบอร์ติดต่อผู้ปกครอง ภาพถ่ายตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จนถึงปัจจุบัน เมื่อนักเรียนแต่ละคนได้รับแฟ้มประวัติแล้วต้องเข้าแถวเรียงตามหมายเลขที่ถูกระบุไว้บนหน้าปกแฟ้มประวัติ จากนั้นนักเรียนแต่ละคนต้องขึ้นตาค้างเพื่อชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง นักเรียนคนแล้วคนเล่าชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงตามหมายเลขราวกับว่าเป็นเรื่องปกติ แต่พอถึงคิวของแมนที่ต้องขึ้นตาค้างเพื่อชั่งน้ำหนัก แมนจะรู้สึกราวกับว่ามีดวงตาหลายคู่จ้องจ้อง เฟงเล็ง และส่งรังสีอำมหิต มายังตัวเขาที่กำลังจะก้าวขาขึ้นไปยืนบนตาค้าง เมื่อเขาก้าวขาขึ้นบนตาค้างและเจ้าหน้าที่อ่านเลขที่ปรากฏบนตราซึ่งว่า “130!” ก็จะมีเสียงฮือฮา ซุบซิบ ดังขึ้นอย่างอื้ออึงรอบตัวแมน แมนจะทำตัวไม่ถูกทุกครั้งเมื่อต้องเผชิญกับปฏิกริยาจากผู้คนรอบตัวเขาตั้งที่เขาได้เปิดเผยผ่านบทสนทนาว่า “พอถูกก้าวขาขึ้นบนตาค้าง แล้วพยาบาลที่เขาคอยดูอ่านว่า 130 ก็จะมีเสียงฮือฮาจากเพื่อน ๆ หรืออาจารย์ที่ได้ยิน บางคนก็หันหน้าซุบซิบกัน กูก็จะทำตัวไม่ถูก มันเกร็ง ๆ ไม่รู้จะทำอย่างไร ทำตัวยังไง”

สถานี่ถัดมาเป็นสถานี่ของการวัดความดันโลหิต หลังจากที่นักเรียนชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงแล้วจะถูกส่งตัวมายังสถานี่นี้เพื่อวัดความดันโลหิตทีละคน สำหรับแมนแล้วความกดดันที่เขา มักได้รับจากสถานี่นี้คือการพูดเห็นบนแอมเกี่ยวกับความดันโลหิตที่สูงอันเป็นผลพวงจากการมีเรื้อนร้างที่อ้วนของเขาจากพยาบาลบางคนที่ทำหน้าที่ควบคุมการวัดความดันโลหิต อย่างไรก็ตามการพบกับปฏิกริยาที่ไม่ค่อยเป็นมิตรจากพยาบาลก็ไม่ได้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นบ่อยนัก สถานี่นี้จึงเป็นสถานี่ที่ดูจะเป็นมิตรกับแมนมากที่สุดของกระบวนการตรวจสุขภาพในโรงเรียน เนื่องจากเขามักไม่ค่อยได้รับแรงกดดันจากขั้นตอนนี้เท่าใด

หลังจากชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และวัดความดันโลหิตแล้ว นักเรียนทุกคนจะถูกส่งมายังสถานี่สุดท้ายซึ่งจะมีโต๊ะเรียงเป็นแถวหน้ากระดานประมาณ 3-4 โต๊ะ แต่ละโต๊ะจะมีแพทย์นั่งประจำอยู่ที่โต๊ะ จากนั้นนักเรียนก็จะถูกส่งตัวเพื่อเข้าไปพบแพทย์เพื่อพูดคุยและตรวจสุขภาพกับแพทย์สำหรับแมนแล้วการตรวจสุขภาพในสถานี่นี้ดูจะเป็นเรื่องปกติและง่ายตายมาโดยตลอด จนกระทั่งวันหนึ่งแมนได้พบกับแพทย์ผู้ซึ่งสร้างประสบการณ์ที่ทำให้เขาจดจำมาจนถึงวันนี้ แมนเล่าว่ามีครั้งหนึ่งที่ตอนที่เขาต้องไปพบกับหมอ หมอถามกับแมนว่า “อ้วนขนาดนี้เคยตรวจเบาหวานบ้างหรือเปล่า?” แต่เมื่อแมนบอกว่ายังไม่เคย หมอกลับต่อว่าแมนว่าทำไมไม่เคยตรวจและบ่นเป็นเรื่องเป็นราว แมนก็ได้แต่คิดในใจว่าเขาผิดมากหรือที่ตัวเขาไม่เคยตรวจเบาหวาน จากนั้นหมอก็มีปฏิกริยาฮึดฮัด ซึ้นิ้วสั่งให้พยาบาลไปเอาชุดตรวจเลือดมาแล้วทำการเจาะเลือดแมน แต่พออ่านค่าเลือดปรากฏว่าปกติ ระดับน้ำตาลไม่เกิน แมนคิดว่าหมอก็คงจะผิดหวังชนิดนี้ แต่สำหรับแมนเขากลับรู้สึกเหมือนได้รับชัยชนะจากระดับน้ำตาลที่ไม่เกินค่ามาตรฐาน

4.7 แม้ร่างไม่เหมาะสม แต่ไม่ได้น่าสงสาร

ปฏิบัติการต่าง ๆ ที่ร่วมระดมทำให้ความอ้วนกลายเป็นสิ่งที่ “ผิดปกติ” “ไม่เหมาะสม” อาจทำให้ในบางครั้งคนในสังคมหลงลืมและไม่ได้ตั้งคำถามว่าความอ้วนเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมจริงหรือไม่ หรือแท้จริงแล้วความอ้วนเป็นเพียงแค่รูปแบบหนึ่งในความหลากหลายของเรือนร่างเท่านั้น? การที่แมนถูกเบียดขับให้ไปอยู่ในพื้นที่ที่เป็นชายขอบของสังคมทำให้เขาได้รับสถานะ “คนน่าสงสาร” มาโดยปริยายอย่างที่แมนไม่เต็มใจจะรับ

แมนรู้สึกอึดอัดทุกครั้งเมื่อผู้คนรอบข้างปฏิบัติกับเขาเยี่ยงคนที่น่าสงสาร ต้องดูแล หรือต้องได้รับช่วยเหลืออยู่เป็นประจำ เขาเข้าใจดีว่าการปฏิบัติจากผู้คนรอบข้างเหล่านี้ส่วนใหญ่เกิดจากความหวังดี แมนยกสองสถานการณ์เพื่ออธิบายถึงการตกอยู่ในสถานะของคนน่าสงสาร สถานการณ์แรกเกิดจากเพื่อนของเขา และสถานการณ์ที่สองเกิดจากอาจารย์ในโรงเรียน

สถานการณ์ที่เกิดจากเพื่อนของแมน แมนเปิดเผยว่าหากเพื่อนในกลุ่มชวนกันไปรับประทานอาหารที่เป็นอาหารขยะ ของหวาน หรืออาหารที่ไม่ค่อยมีคุณค่าทางโภชนาการ จะมีเพื่อนหนึ่งที่คอยขัดและห้ามปรามอยู่เสมอ โดยให้เหตุผลว่าไม่ควรทำให้แมนอ้วนไปกว่านี้ แมนเล่าถึงเหตุการณ์ในวันนั้นว่า เหตุเกิดจากเพื่อนของแมน ครั้งหนึ่งเพื่อนในกลุ่มชวนกันไปรับประทานอาหารที่เป็นอาหารขยะ ของหวาน หรืออาหารที่ไม่ค่อยมีคุณค่าทางโภชนาการ แต่กลับมีเพื่อนหนึ่งที่คอยขัดและห้ามปรามโดยให้เหตุผลว่าไม่ควรทำให้แมนอ้วนไปกว่านี้ เขาก็พูดขึ้นกลางวงสนทนาขึ้นมา คือ ๆ ว่า “มึง อย่าไปกินเลย สงสารแมนมัน แค่นี้มันก็อ้วนจะแะอยู่แล้ว” เมื่อเพื่อนคนอื่นได้ยินก็ทำหน้าเจื่อน ๆ สุดท้ายวันนั้นพวกเขาที่ไม่ได้ไปกินชานูกัน

สำหรับสถานการณ์ที่เกิดจากครูและอาจารย์ในสถาบันการศึกษาเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นประจำมากที่สุด แมนเล่าให้ฟังว่าสมัยเรียนอยู่ชั้นมัธยมอาจารย์หลายคนมักเป็นกังวลเกี่ยวกับโต๊ะเก้าอี้ที่แมนนั่ง ไม่ว่าจะป็นโต๊ะเก้าอี้สำหรับการเรียน หรือโต๊ะเก้าอี้ที่ถูกใช้ในกิจกรรมอื่น ๆ อาจารย์มักเป็นห่วงว่าแมนจะอึดอัด ไม่สะดวกในการนั่งเก้าอี้ดังกล่าว อาจารย์จึงมักถามแมนว่าเสมอว่า “นั่งได้ไหม?” “นั่งได้หรือเปล่า?” “เปลี่ยนเก้าอี้ไหม?” “ซื้อมเก้าอี้สองชั้นไหม?”

ระบบความคิดที่สังคมสร้างเกี่ยวกับความอ้วนหรือคนอ้วนอาจทำให้เราทั้งหลายถูกลดทอนการรับรู้ถึงความหลากหลายในตัวของคนอ้วนให้น้อยลง คนอ้วนอาจมีความมั่นใจ สามารถดูแลตัวเองได้ไม่แตกต่างจากคนที่สังคมระบุว่ามีความเหมาะสม สำหรับแมนแล้ว แม้เขาจะคิดว่าการกระทำจากเพื่อนหรือจากอาจารย์เหล่านี้จะเกิดจากความหวังดี แต่การต้องเผชิญกับสิ่งเหล่านี้บ่อย ๆ และต้องเผชิญกับสถานการณ์เหล่านี้ในพื้นที่สาธารณะกลับทำให้เขารู้สึกสูญเสียความมั่นใจ อับอาย และรู้สึกว่าเป็นบุคคลที่น่าสงสาร ควรได้รับการช่วยเหลือ ซึ่งไม่ใช่สิ่งที่เขาปรารถนาเท่าใดนัก

4.8 กลั่นแกล้งไร้ทางหนี

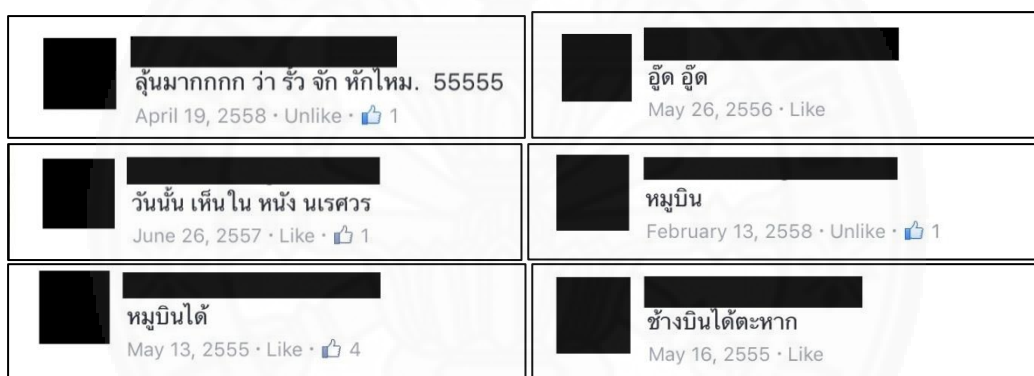
เด็กที่มีเรือนร่างที่สังคมประทับตราว่าเป็น “คนอ้วน” หลายคนมักจะถูกเพื่อนในโรงเรียนดูถูก เยาะเย้ย ล้อเลียน เกี่ยวกับเรื่องน้ำหนักตัว จนเกิดความเจ็บปวดทั้งทางร่างกายจากการโดนทำร้ายรังแกหรือความเจ็บปวดทางจิตใจจากการทำร้ายโดยใช้คำพูด แมงก็เป็นอีกคนหนึ่งเคยได้รับประสบการณ์อันเลวร้ายแบบนั้นเช่นกัน การรังแกที่แมงพบมีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ จากประณจนถึงมัธยม การกลั่นแกล้งของเด็กประณอาจเป็นการทำร้ายกันโดยการใช้วาจาคำพูดให้เจ็บใจ แต่แมงกลับต้องพบการกลั่นแกล้งที่ทวีความรุนแรงมากขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงชั้นมัธยมศึกษาที่ทำให้แมงพบกับประสบการณ์ที่ต้องจดจำมาจนถึงทุกวันนี้

แมงเล่าว่าในสมัยมัธยมศึกษาแมงไม่ได้เป็นเด็กที่เรียนเก่งมากนัก จึงถูกโรงเรียนจัดให้อยู่ห้องเดียวกับเด็กที่มีความสามารถทางการเรียนอยู่ในระดับเดียวกัน ในห้องที่แมงสังกัดในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นห้องเรียนที่มีเด็กจากกำแพงที่หลากหลายน มีทั้งเด็กที่สอบได้ด้วยความสามารถของตนเอง เด็กที่ใช้อำนาจ/บารมีของผู้ปกครองในการเข้าศึกษา (เด็กเส้น) เด็กที่เรียนร้อย แต่เด็กที่ดูเหมือนจะสร้างปมภายในจิตใจจากเรือนร่างมากที่สุดคือ “เด็กเกร” แมงต้องเรียนห้องเดียวกับเพื่อนร่วมชั้นที่เป็นเด็กเกรคนหนึ่ง ที่บังเอิญดันมีชื่อเดียวกับแมงเสียด้วย ทุกเช้าเมื่อเพื่อนคนนี้เข้ามาในห้อง เขาจะทักทายแมงด้วยคำว่า “ไงไอ้อ้วน” ด้วยน้ำเสียงที่ไม่ค่อยเป็นมิตร และเพื่อนคนนี้ก็มักจะชอบแกล้งแมงโดยการบีบไข่ม้วนส่วนเกินตามส่วนต่าง ๆ ตามร่างกายของแมงไม่ว่าจะเป็นหลัง ต้นแขน หน้าอก ให้แมงได้รับความเจ็บปวดอยู่เป็นประจำจนแมงรำคาญ สาเหตุที่แมงไม่ต่อสู้หรือตอบโต้กลับเป็นเพราะแมงคิดว่า (หรืออาจถูกทำให้คิดว่า) สู้ไม่ได้ เพื่อนเกรคนนี้เล่นจริง แกล้งจริง เจ็บจริง ต่อยจริง แมงคิดว่าตนเองคงไม่มีปัญญาสู้ แมงเลยได้แต่ยอม อดทน ขยันเรียน พัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น และตั้งตาคอยวันที่แมงจะได้เลื่อนชั้นขึ้นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งจะมีการคละนักเรียนและแบ่งห้องเรียนตามผลการศึกษากครั้ง ซึ่งเมื่อผลการศึกษาของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ออกมา แมงได้เกรด 3.8 กว่า ๆ จึงส่งผลให้แมงได้ขยับเลื่อนชั้นไปอยู่ห้องที่เป็นศูนย์รวมของเด็กที่มีผลการเรียนที่ดีที่สุดในระดับชั้น หรือที่คนทั่วไปมักเรียกห้องนี้ว่าเป็น “ห้องคิง” และหลังจากนั้นแมงก็อยู่ห้องคิงมาตลอดตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2-6 แม้จะมีการคละห้องทุกปี เพื่อนร่วมห้องของแมงก็มักจะเป็นคนหน้าเดิม ๆ แมงเรียนร่วมกับเพื่อนกลุ่มนี้ได้อย่างสบายใจ ไร้ซึ่งการกลั่นแกล้งทางร่างกาย

การตั้งหน้าตั้งตาเรียนจนได้เลื่อนชั้นมาอยู่ในกลุ่มทางสังคมในโรงเรียนที่สูงขึ้นสะท้อนให้เห็นว่าเราสามารถหลีกเลี่ยงการกลั่นแกล้งโดยพยายามถอนตัวออกจากสภาพแวดล้อมที่ทำให้เราเจ็บปวด อย่างไรก็ตามในสังคมปัจจุบันการกลั่นแกล้งเป็นสิ่งที่ยากที่จะหลบหนีเสียเหลือเกิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมปัจจุบันที่อาจเรียกได้ว่าเป็นสังคมออนไลน์ คำถามที่เกิดขึ้นหลังจากที่โลก

ออนไลน์ตามติดเราไปในทุก ๆ ที่ คือถ้าหากเราโดนกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ จะมีที่ไหนที่เรายังสามารถหลบหนีไปได้อีก?

เมื่อภาพของแมนได้ปรากฏบน “สื่อสังคมออนไลน์” (social media) ที่มีบทบาทสำคัญต่อชีวิตประจำวันของผู้คนและสังคม ความไม่เท่าเทียมทางอำนาจก็นำมาซึ่งวิถีแห่งการกลั่นแกล้งหลายครั้งภาพของแมนที่ปรากฏบนสื่อสังคมออนไลน์ถูกตามมาด้วยการใช้คำพูดวิพากษ์วิจารณ์ที่เป็นสิ่งที่มีมากกว่าแค่คำหรือคำพูดลอย ๆ หากแต่เป็นเสมือนของมีคมที่ทิ่มแทงใจแมนซ้ำแล้วซ้ำเล่า เขาบึ้งหน้าบึ้ง แต่ก็เจ็บปวดอยู่ดี แมนเปิดการแสดงความคิดเห็นจากคนรู้จักบนสื่อสังคมออนไลน์ของเขาบนรูปสมัยที่เขายังอ้วนซึ่งทำให้ได้พบกับการใช้ข้อความแสดงความความคิดเห็นประกอบด้วยข้อความต่าง ๆ จำนวนมากที่เกี่ยวข้องกับการล้อเลียนเสียดสีเรื้อนร่างที่อ้วน เช่น หมูบิน วันนั้นเห็นในหนัง นเรศวร (หมายถึงช้าง) ช้างบินได้ หมูบินได้ (โปรดดูภาพที่ 4.3 ประกอบ)



ภาพที่ 4.3 แสดงลักษณะการแสดงความคิดเห็นต่อเรื้อนร่างของแมนบนสื่อสังคมออนไลน์ (เฟซบุ๊ก)

แมนมักพบกับการแสดงความคิดเห็นในทิศทางที่เป็นการล้อเลียนและเสียดสีเรื้อนร่างบนเฟซบุ๊กจากเพื่อนหรือพี่ที่สนิทเป็นส่วนใหญ่ ในช่วงแรกแมนก็ไม่คิดอะไรมาก มองว่าเป็นการแซวขำ ๆ แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปแมนกลับพบว่าเพื่อนและพี่ที่สนิทเหล่านั้นมักแสดงความคิดเห็นในรูปแบบที่เป็นการล้อเลียนซ้ำ ๆ ด้วยข้อความรูปแบบเดิม ๆ แมนจึงเริ่มรำคาญ แม้ในช่วงแรกแมนเลือกที่จะนิ่งเฉย แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปเพื่อนและพี่เหล่านั้นกลับยังไม่เลิกที่จะล้อเลียน การลบบเพื่อนและพี่นั้นนอกจากการเป็นเพื่อนในเฟซบุ๊กจึงเป็นวิธีที่แมนใช้ตอบโต้กับความกดดันดังกล่าว

4.9 ท้ายบท: ปฏิบัติการวาทกรรมเต็มรูปแบบไร้ชั้นเชิง

ประสบการณ์ของแมนที่เผชิญกับการเปิดข้ออ้างให้เป็นร่างที่ไม่เหมาะสมในตำแหน่งชายขอบของสังคมจากสถาบันการศึกษาอย่างโรงเรียนได้สะท้อนให้เห็นวาทกรรมว่าด้วยเรือนร่างที่เหมาะสมที่ทำงานผ่านความรู้ที่เป็นศาสตร์ที่โดยหลัก ๆ มักสัมพันธ์กับวิทยาศาสตร์และการแพทย์ สะท้อนได้จากการบรรจุเรื่องโรคอ้วนลงในการเรียนการสอน การกำหนดให้มีระบบชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงในเด็กนักเรียนอยู่เป็นประจำ ฯลฯ การทำงานของวาทกรรมผ่านความรู้ถูกเสริมทัพด้วยระบบการทำงานแบบราชการที่เน้นการบังคับบัญชาจากหน่วยที่มีอำนาจมากไปยังหน่วยที่มีอำนาจน้อย การกำหนดให้แทบทุกอย่างในชีวิตกลายเป็นสิ่งที่มีระเบียบ แบบแผน มีวินัย อย่างเช่น การที่นักเรียนต้องเชื่อฟังครู วาทกรรมในภาคปฏิบัติได้ทำให้ร่างกายของบุคคลโดยเฉพาะอย่างยิ่งร่างกายของเด็กกลายเป็นร่างกายที่เชื่อมโยงผ่านอำนาจจากแหล่งต่าง ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องอย่างเป็นระบบทั้งในระดับองค์กร สถาบัน ไปจนถึงระดับบุคคล เริ่มจากกระทรวงศึกษาธิการที่ออกข้อกำหนดให้โรงเรียนทุกโรงเรียนต้องมีระบบการตรวจสุขภาพ โรงเรียนต้องน้อมรับข้อกำหนดนั้นมาบังคับใช้กับนักเรียน นักเรียนต้องทำตามกฎของโรงเรียนและต้องเชื่อฟังและปฏิบัติตามอาจารย์ แพทย์ และพยาบาลผู้ซึ่งเป็นบุคคลสำคัญในการกำกับควบคุมระบบการตรวจสุขภาพในโรงเรียน เมื่อวาทกรรมกำหนดขอบฟ้าทางความคิดว่าร่างที่อ้วนเป็นร่างที่ผิดปกติ เป็นร่างที่ไม่เหมาะสม เป็นร่างที่ต้องเปลี่ยนแปลง ทุกคนที่อยู่ในสังคมก็พร้อมที่จะเชื่อและปฏิบัติต่อร่างอ้วนให้สมกับความผิดปกติที่สังคมสร้างไว้

แม้วาทกรรมจะมีอิทธิพลต่อทุกคนในสังคม แต่เนื่องจากผู้กระทำทางสังคมมีความหลากหลายแตกต่างกันทั้งอำนาจ สถานภาพ บทบาท และตำแหน่งแห่งที่ทางสังคม ทำให้การทำงานของวาทกรรมปรากฏในหลายลักษณะ หลากหน้าหลายตาจากผู้กระทำที่แตกต่างกัน แต่ถึงกระนั้นการทำงานของวาทกรรมก็เป็นไปเพื่อชี้ให้เห็นว่าเรือนร่างที่อ้วนเป็นร่างที่ไม่เหมาะสมทั้งสิ้น เช่น ครูที่จัดตั้งแก๊งลูกโป่ง หมอที่ตรวจร่างกายและแนะนำแมนให้ลดความอ้วน เพื่อนนักเรียนที่ล้อเลียนกลั่นแกล้งแมน เป็นต้น

จุดอ่อนสำคัญของวาทกรรมคือการปฏิบัติการของวาทกรรมอย่างจริงจัง เข้มแข็ง หนักแน่น รุนแรง ตรงไปตรงมา สร้างความเจ็บปวดและกดดันต่อบุคคลอย่างรู้สึกได้ชัดเจน ความไร้ชั้นเชิงและขาดซึ่งศิลปะได้ขัดกับความเป็นมนุษย์ของบุคคลที่อยู่ภายใต้ขอบฟ้าวาทกรรม ที่มีตัวตนหลากหลายจากต้นกำเนิดที่แตกต่างกัน บางคนยอมรับยอมจำนนให้กับวาทกรรม บางคนต่อต้านวาทกรรม ในขณะที่บางคนกลับไม่ค่อยนำสาระที่ว่าวาทกรรมสร้างมาใส่ในความคิด พลวัตและความแตกต่างในตัวบุคคลทำให้ปฏิบัติการของวาทกรรมที่ค่อนข้างแข็งที่ต้องพบกับความล้มเหลวครั้งแล้วครั้งเล่า นโยบายจับเด็กอ้วนมาลดน้ำหนักที่ล้มเหลวจากระบบที่ไม่คงเส้นคงวากับบุคคลที่เพิกเฉยต่อความอยู่รอดของโครงการ การที่แมนหลีกเลี่ยงจากสภาพแวดล้อมของความรุนแรงแทนที่จะลดความอ้วนตามที่

ความต้องการของวาทกรรม สิ่งเหล่านี้ล้วนสะท้อนให้เห็นว่าบุคคลมีความสามารถของการเป็นผู้กระทำที่หลากหลายมากเกินกว่าจะตกอยู่ภายใต้บังคับการของวาทกรรมเพียงอย่างเดียว

ถึงแม้ว่าภายใต้ระบบวาทกรรมเช่นนี้แมนจะรับรู้และเข้าใจถึงเรือนร่างในรูปแบบที่เขามีอยู่เป็นอย่างไรไปไม่ได้เลยนอกจากการเป็น “เรือนร่างที่ผิดปกติ” “เรือนร่างที่ต้องเปลี่ยนแปลง” หรือ “เรือนร่างที่ไม่เหมาะสม” แต่เขาก็ยังคงเลือกที่จะดำรงอยู่ในร่างที่อ้วนอย่างยาวนานกว่า 20 ปี นั่นยิ่งทำให้เกิดความสงสัยและความสนใจว่าเงื่อนไขหรือสภาพแวดล้อมแบบใดที่จะทำให้บุคคลอย่างแมนลุกขึ้นมาเปลี่ยนเรือนร่างได้



บทที่ 5

สี่ปีที่แตกต่าง

แม้การเป็นคนอ้วนในพื้นที่สถาบันที่มีระบบการจัดการแบบเบ็ดเสร็จอย่างโรงเรียนจะทำให้แมนได้รับความกดดันจากปฏิบัติการวาทกรรมเต็มรูปแบบ เรือนร่างของแมนถูกจำกัดและทำให้เข้าใจว่าเป็นรูปแบบของเรือนร่างที่ไม่พึงปรารถนาของสังคม แต่ถึงกระนั้นความไร้ชั้นเชิงและขาดศิลปะของวาทกรรมก็ได้สะท้อนผ่านการตีแผ่ของแมน แม้แมนจะได้รับความกดดันจากวาทกรรมว่าด้วยเรือนร่างที่เหมาะสมในโรงเรียนมาโดยตลอดจากอนุบาลศึกษา ประถมศึกษา ไปจนถึงมัธยมศึกษาที่กินระยะเวลากว่า 15 ปี แต่แมนก็ยังเลือกที่จะดำรงอยู่ในร่างของคนอ้วนอยู่ดี

เมื่อการบังคับควบคุมร่างกายแบบเบ็ดเสร็จไม่สามารถผลักดันให้แมนเปลี่ยนเรือนร่างได้ คำถามที่น่าสนใจคือถ้าหากแมนต้องเผชิญกับเงื่อนไขในชีวิตที่ตรงข้ามกับการบังคับควบคุมซึ่งคือการมีอิสระและเสรีภาพ สิ่งเหล่านี้จะมีผลต่อแมนในการจัดการร่างกายเขาอย่างไร? ดังนั้นในบทนี้จึงเป็นการสำรวจเรื่องราวจากประสบการณ์ของแมน ณ ช่วงเวลาที่เขาใช้ชีวิตสี่ปีในมหาวิทยาลัย พื้นที่ที่ขึ้นชื่อว่าเป็นดินแดนแห่งเสรีภาพ

5.1 เสรีภาพที่ต้องใช้ความคิด

นักเรียนส่วนใหญ่เมื่อจบการศึกษาจากชั้นมัธยมศึกษา มักเลือกที่จะเรียนต่อระดับอุดมศึกษาในมหาวิทยาลัยและแมนก็เป็นหนึ่งในนักเรียนเหล่านั้น ไม่รู้เป็นเพราะว่าความกดดันที่เขาได้รับในโรงเรียนหรือเหตุผลประการอื่นเช่นการปลูกฝังค่านิยมเรื่องชื่อเสียงของสถานศึกษา ทำให้ในวันที่เขาต้องเลือกมหาวิทยาลัยในระบบแอดมิชชัน แมนเลือกมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งที่มีชื่อเสียงเกี่ยวกับเสรีภาพย่านรังสิตถึงสามอันดับจากสี่อันดับที่ต้องเลือก ในที่สุดแมนสอบติดและมีสิทธิ์เข้าศึกษาในคณะทางสังคมศาสตร์คณะหนึ่งของมหาวิทยาลัยแห่งนี้ การเลือกคณะและมหาวิทยาลัยอาจถูกพิจารณาว่าเป็นเสรีภาพพื้นฐานที่แมนมีสิทธิ์ได้เลือกกระทำ อย่างไรก็ตามเมื่อแมนก้าวเข้าสู่การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย เขาต้องพบกับเสรีภาพในหลากแง่หลายมุมของชีวิต โดยเฉพาะในแง่มุมที่เกี่ยวข้องกับเรือนร่าง ที่ถึงแม้ว่าเสรีภาพจะดูราวกับเป็นสิ่งที่สวยงามและหวานหอม แต่สิ่งนี้ก็กลับไม่ได้เป็นอิสรภาพที่จัดการได้ง่ายดายนักเช่นกัน เพราะการที่แมนมีอิสระจากเสรีภาพกลับทำให้แมนต้องใช้พลังทางความคิดมากยิ่งขึ้น เรือนร่างและตัวตนที่เคยถูกบังคับควบคุมกลับเป็นสิ่งที่ต้องปรับเปลี่ยนปรุงแต่ง นิยาม และสร้างสรรค์ใหม่โดยแมน

5.1.1 เสื้อผ้าหน้าผม

ในช่วงแรกของการเรียนในมหาวิทยาลัย แมนดูจะงอแงไม่น้อยกับเรื่องการจัดการการปรุงแต่งภายนอกเรือนร่างอย่างการแต่งกายและการจัดแต่งทรงผม มหาวิทยาลัยของแมนไม่บังคับเรื่องการแต่งกายและเรื่องทรงผม นักศึกษาสามารถเลือกที่จะแต่งกายอย่างไรก็ได้ในวันที่มีการเรียนการสอน ยกเว้นแต่วันที่มีการสอบซึ่งเป็นเพียงวันเดียวที่นักศึกษาต้องสวมชุดนักศึกษาไปสอบ¹ แม้จะมีแจ้งว่าการแต่งกายในการเรียนของนักศึกษาควรจะมีคุณภาพและเหมาะสมกับกาลเทศะ แต่สิ่งเหล่านี้กลับถูกทำให้เป็นเรื่องอวดวิสัยไปโดยปริยาย ทรงผมก็เช่นเดียวกัน นักศึกษามีอิสระในการเลือกทรงผมบนศีรษะของตนเอง ใครใคร่ตัดผมสั้นก็ตัด ใครใคร่ไว้ผมยาวก็ไว้ หรือใครต้องการทำสีผมก็ย่อมสามารถกระทำได้ในพื้นที่แห่งนี้เช่นกัน

เรือนร่างกลายเป็นสิ่งที่บุคคลต้องใช้ความคิดและการตระหนักก่อนที่จะลงมือกระทำอะไรบางอย่างต่อเรือนร่าง ณ ดินแดนแห่งเสรีภาพแห่งนี้ นักศึกษาต้องใช้ความคิดต่อตัวเองมากขึ้นจากการเรียนในโรงเรียนที่มีกฎเกณฑ์และระเบียบแบบแผนชัดเจน นักศึกษาต้องอาศัยการตอบคำถามเพื่ออธิบายตัวตนว่า ตนเองเป็นใคร? เพศอะไร? มีนิสัยอย่างไร? เรียนอยู่คณะอะไร? ควรแต่งตัวอย่างไร? การตอบคำถามเพื่ออธิบายตัวตนทั้งที่อาจจะเกี่ยวข้องหรือไม่เกี่ยวข้องกับเรือนร่างทำให้ไม่ใช่เรื่องแปลกที่เมื่อบุคคลภายนอกเข้ามาในมหาวิทยาลัยจะได้พบกับนักศึกษาที่มีลักษณะภายนอกที่หลากหลายทั้ง นักศึกษาชายที่สวมชุดนักศึกษาหญิง นักศึกษาหญิงที่สวมชุดนักศึกษาชาย นักศึกษาที่สวมชุดนักศึกษาที่มีกระโปรงยาวถึงตาตุ่ม นักศึกษาที่สวมชุดนักศึกษาที่กระโปรงสั้นเกือบถึงเอว นักศึกษาหญิงที่ผมสั้นกว่านักศึกษาชาย นักศึกษาที่มีสีผมที่หลากหลายตั้งแต่ม่วง คราม น้ำเงิน เขียว เหลือง แสด แดง ฯลฯ

เสรีภาพในเรือนร่างที่แมนไม่เคยได้รับมาก่อนจากการศึกษาในโรงเรียนที่มีการบังคับเครื่องแบบชุดแต่งกายแต่ละวัน บังคับทรงผมอย่างละเอียดถี่ถ้วน ทำให้วันแรกของการเปิดภาคการศึกษา การแต่งกายและการจัดแต่งทรงผมของนักศึกษาชายอย่างแมนดูจะได้รับอิทธิจากการศึกษาในโรงเรียนอยู่น้อย แมนใส่ชุดนักศึกษาเต็มยศ ผูกเนคไท สวมรองเท้าหนังขัดมัน ตัดผมสั้นเรียบร้อยในวันแรกของการเรียน เมื่อระยะเวลาผ่านไปแมนเริ่มเรียนรู้วัฒนธรรมของมหาวิทยาลัยที่แตกต่างจากความมีระเบียบในโรงเรียน ในเวลาต่อมาแมนจึงปรับมากเป็นการสวมเสื้อเชิ้ต กางเกงยีนส์ รองเท้าผ้าใบ ในบางครั้งหากฝนตก มีน้ำท่วมขังแมนก็ต้องเปลี่ยนเป็นการสวมกางเกงขาสั้น รองเท้าแตะ เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์

¹ ผู้เขียนมองว่าการมีอิสระในการแต่งกายในการเรียน ขณะที่ต้องสวมชุดนักศึกษาในการสอบถือเป็นความลักลั่นของเสรีภาพในการแต่งกาย

แม้เสรีภาพในการเลือกการแต่งกายและทรงผมดูเหมือนว่าจะเป็นสิ่งที่สนับสนุนให้บุคคลได้เจริญสติปัญญา แต่หากเราจะพิจารณาหาวิทยาลัยของแมนว่าเป็นพื้นที่ที่มีเสรีภาพในการแต่งกายทุกตารางนิ้วดังวาทกรรมหนึ่งที่ถูกสถาปนาในมหาวิทยาลัยแห่งนี้ก็ดูจะเป็นการพิจารณาที่ตื่นเขินไปเสียหน่อย เพราะไม่ใช่ทุกพื้นที่ที่แมนจะใส่ชุดล้าลองไปเรียนได้ แมนเปิดเผยว่าการเรียนของเขาในบางวิชาโดยเฉพาะวิชาในหมวดวิทยาศาสตร์เขายังคงถูกบังคับให้สวมใส่ชุดนักศึกษาอยู่ หากนักศึกษาคนใดไม่สวมชุดนักศึกษาก็จะถูกห้ามไม่ให้เข้าห้องเรียน

จากประเด็นการแต่งกายและทรงผมในมหาวิทยาลัยที่แตกต่างจากโรงเรียน แม้เสรีภาพในการแต่งกายของมหาวิทยาลัย ณ ช่วงเวลาที่แมนศึกษาอาจจะยังไม่สมบูรณ์และก็อาจได้รับอิทธิพลจากระบบในโรงเรียนอยู่บ้าง แต่เสรีภาพจำนวนหนึ่งนี้ก็เริ่มทำให้เราพอจะรับรู้ว่าการที่บุคคลมีเสรีภาพบนเรือนร่างย่อมนำมาซึ่งความกระตือรือร้นทางความคิดของบุคคลที่ต้องเลือก ต้องเปลี่ยน ต้องปรับเรือนร่างและตัวตนให้สอดคล้องกับสถานการณ์ แตกต่างจากการถูกบังคับควบคุมที่ลดทอนความสลับซับซ้อนทางสติปัญญาให้เหลือเพียงชั่วคราวอย่าง ได้-ไม่ได้ ใช่-ไม่ใช่ ทำ-ไม่ทำ เหมาะ-ไม่เหมาะสม ถูกระเบียบ-ผิดระเบียบ เป็นต้น

5.1.2 เล่าเรียนเขียนอ่าน

การเรียนในมหาวิทยาลัยถือเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อมุมมองของแมนต่อเรือนร่างของเขา องค์กรความรู้ทางสังคมศาสตร์จากสาขาวิชาที่เขาศึกษาได้เปิดโลกทัศน์ของแมนต่อมุมมองที่มีต่อเรือนร่าง ในอดีตระบบการศึกษาในโรงเรียนที่ทำให้แมนไม่สามารถเข้าใจเรือนร่างของตนเองเป็นอย่างอื่นไปได้เลยนอกจากการเป็นเรือนร่างที่ไม่เหมาะสม แต่เมื่อแมนศึกษาในระดับอุดมศึกษา ความรู้ทางสังคมศาสตร์ได้ทำให้แมนมองร่างที่อ้วนของตนเองอย่างมีมิติมากยิ่งขึ้น สำหรับแมนแล้วแม้ความอ้วนจะยังคงเป็นเรือนร่างที่สังคมไม่ค่อยปรารถนาและถูกทำให้เป็นชายขอบ ซึ่งเป็นสิ่งที่ฝังรากลึกยากที่จะเปลี่ยนแปลงในสังคม ถึงกระนั้นเขากลับมองว่าเรือนร่างแบบนี้ก็ได้เป็นเรือนร่างที่เป็นปัญหาของสังคม หากแต่เป็นเพียงอีกรูปแบบหนึ่งจากเรือนร่างในหลายรูปแบบ การเรียนในสาขาวิชาได้ทำให้แมนรู้ว่านอกจากบุคคลจะมีความแตกต่างหลากหลายตามชนชั้น เชื้อชาติ อายุ หรือลักษณะทางร่างกายแล้ว การยอมรับความแตกต่างหลากหลายนั้นถือเป็นสิ่งสำคัญยิ่งกว่าการรู้ว่าบุคคลบุคคลแตกต่างกันอย่างไร

แม้แมนจะศึกษาในคณะทางสังคมศาสตร์ แต่อิสระในของการเรียนในมหาวิทยาลัยทำให้แมนมีโอกาสได้ลงทะเบียนในวิชาจากอีกฟากฝั่งของสาขาวิชาซึ่งคือการเรียนในวิชาจากฝั่งสาขาวิทยาศาสตร์และสุขภาพศาสตร์ การลงทะเบียนในวิชาทางวิทยาศาสตร์และสุขภาพศาสตร์ทำให้แมนรู้สึกเหมือนชมภาพยนตร์ที่ฉายซ้ำกันในโรงเรียน แมนเล่าย้อนถึงการเรียนภาคฤดูร้อนของปีการศึกษาหนึ่ง แมนลงทะเบียนวิชาเกี่ยวข้องกับสุขภาพของวัยรุ่นจากการชักชวนของเพื่อน แม้การเรียนจะดำเนินไปอย่างเรียบง่าย ไม่มีอะไรผิดปกติ อยากรู้ก็ตามเมื่อแมนเรียนได้ระยะหนึ่งเขาจึง

พบว่าเนื้อหาของการเรียนการสอนในวิชานี้ส่วนใหญ่เหมือนกับการเรียนในวิชาสุขศึกษาที่เขาเคยเรียน มาสมัยประถมศึกษาและมัธยมศึกษา และแน่นอนว่า “โรคอ้วน” ก็เป็นหนึ่งในบทเรียนที่ถูกบรรจุลงไว้ในเนื้อหาของการเรียนการสอนวิชานี้ เรือนร่างที่อ้วนของแมนถูกทำให้เป็นเรือนร่างที่มีภาวะของการ เป็นโรคอ้วนครั้ง แต่ครั้งนี้สิ่งหนึ่งที่แตกต่างไปจากการเรียนในโรงเรียนคือแมนไม่ตกเป็นเป้าสายตาของ เพื่อนร่วมชั้นเหมือนที่เขาเคยประสบพบเจอสมัยเรียนอยู่ในโรงเรียน แมนวิเคราะห์ว่าความแตกต่าง ดังกล่าวอาจเกิดจากนักศึกษาที่ลงทะเบียนส่วนใหญ่ก็มาจากสายสังคมศาสตร์ซึ่งมันมีจุดยืนในการมอง บุคคลแบบคนอ้วนค่อนข้างแตกต่างจากจุดยืนแบบวิทยาศาสตร์ของวิชา นักศึกษาที่เรียนจึงอาจไม่ ค่อยสนใจ และแน่นอนว่าแมนก็ไม่ค่อยสนใจเช่นกัน ตอนนั้นแมนคิดเสียด้วยซ้ำว่าเรียนเพื่อไปสอบให้ มันจบ ๆ ไป

สิ่งที่เราควรคิดจากประสบการณ์ของแมน แต่จึงควรเป็นมากกว่าการถกเถียงเพื่อ หาคำตอบที่ว่า ความรู้ทางสังคมศาสตร์เกี่ยวกับเรือนร่างเหนือหรือดีกว่าความรู้ทางวิทยาศาสตร์ เกี่ยวกับเรือนร่างหรือไม่? เพราะแน่นอนว่าความรู้ความจริงเกี่ยวกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดของศาสตร์ต่าง ๆ ย่อมถูกสร้างจากจุดยืนของตำแหน่งแห่งที่ทางวิชาการที่แตกต่างกัน แต่ความน่าสนใจจาก ประสบการณ์เรียนในระดับมหาวิทยาลัยคือการเปิดโอกาสให้บุคคลได้เรียนรู้ข้อเสนอมองทางวิชาการจาก จุดยืนที่หลากหลายซึ่งอาจทำให้บุคคลได้พบการปะทะกันขององค์ความรู้จากต่างสาขาวิชา สิ่งเหล่านี้ ล้วนมีอิทธิพลต่อความตระหนักรู้ในเรือนร่างและตัวตนของบุคคล เราจึงอาจมองว่าเสรีภาพในการ เรียนจากหลากหลายศาสตร์นั้นทำให้แมนยิ่งต้องคิดเกี่ยวกับเรือนร่างที่อ้วนของเขามากยิ่งขึ้นไปอีกชั้น สะท้อนได้จากการที่ความคิดของแมนที่ถูกปรับจากความคิดแบบยอมรับยอมจำนนเป็นความคิดที่มี มิติของการวิพากษ์มากยิ่งขึ้น

5.1.3 ห้องเรียน: พื้นที่ของการระบุตัวตน

ข้อค้นพบหนึ่งเกี่ยวกับประสบการณ์การเรียนในมหาวิทยาลัยของแมนคือ “ห้องเรียน” “เรือนร่าง” และ “ตัวตน” เป็นสามสิ่งที่มีความสัมพันธ์กันอย่างน่าประหลาดใจ ในขณะที่ การเรียนในโรงเรียน ห้องเรียนและตำแหน่งที่นั่งภายในห้องเรียนจะถูกกำหนดโดยครูประชั้นเป็น ส่วนใหญ่ แต่เมื่อก้าวสู่การเรียนในระดับมหาวิทยาลัย ตำแหน่งที่นั่งภายในห้องเรียนถูกทำให้เปิดกว้าง ผู้เรียนมีอิสระในการเลือกตำแหน่งที่นั่งของตนเองในห้องเรียน นักศึกษาที่มาก่อนมีสิทธิ์ได้เลือกที่นั่ง ก่อน ส่วนนักศึกษาที่มาทีหลังหรือเข้าห้องเรียนสายก็อาจหมดสิทธิ์ในการเลือกตำแหน่งที่นั่ง

อิสรภาพที่ได้รับมากขึ้นทำให้การเลือกตำแหน่งที่นั่งในห้องเรียนของแมนไม่ได้ เป็นไปอย่างไร้รากลือลอย หากแต่เป็นสิ่งที่แมนต้องคิดต้องตระหนักโดยค่านึงทั้ง “เรือนร่าง” และ “ตัวตน” ของเขา แมนนิยามตัวเองว่าเป็น “เด็กเรียน” ที่มุ่งมั่น ขยัน ตั้งใจต่อการเรียน ดังนั้นเมื่อมี โอกาสเลือกตำแหน่งที่นั่งในห้องเรียน แมนจึงมักเลือกเก้าอี้แถวหน้าชั้นเรียนอยู่เสมอ อย่างไรก็ตาม แมนก็ตระหนักว่าตนเองมีเรือนร่างที่ไม่เล็ก การเป็นคนอ้วนที่มีน้ำหนักกว่า 140 กิโลกรัม ผนวกกับ

ส่วนสูงกว่า 185 เซนติเมตร ทำให้เมื่อเขาเลือกที่นั่งหน้าชั้นเรียน แมนมักเลือกที่นั่งตำแหน่งซ้ายสุด หรือขวาสุดอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้บังทัศนวิสัยเพื่อนนักศึกษาคนอื่นที่นั่งอยู่ข้างหลัง

แนวคิดของการเลือกที่นั่งของแมนทำให้เห็นว่า จากเพียงเสรีภาพเล็ก ๆ ในการเลือกตำแหน่งที่นั่งในห้องเรียนกลับทำให้แมนต้องใช้กระบวนการคิดที่ซับซ้อน การเลือกตำแหน่งที่นั่งสะท้อนให้เห็นการไตร่ตรองของแมนที่ต้องตอบคำถามในใจว่า ตนเองเป็นใคร? เป็นคนแบบไหน? ขยันเรียนหรือไม่? อยากคบเพื่อแบบใด? ควรนั่งตำแหน่งไหน? ตำแหน่งที่นั่งจะเบียดบังคนอื่นหรือไม่? แมนอนว่าความคิดเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่เคยถูกทำให้ตระหนักในการเรียนในโรงเรียน การเรียนที่มีแต่การบังคับควบคุม

5.1.4 เจ็ดเรียวอร์ช: กลุ่มเพื่อนที่เลือกได้

สิ่งหนึ่งที่เป็นความแตกต่างระหว่างการศึกษาในมหาวิทยาลัยกับการศึกษาในโรงเรียนคือ “การเลือกคบเพื่อน” ในขณะที่เพื่อนในโรงเรียนอาจถูกจำกัดอยู่เฉพาะเพื่อนร่วมชั้นหรือเพื่อนร่วมรุ่นเท่านั้น แต่สำหรับการศึกษาในมหาวิทยาลัย บุคคลสามารถเลือกคบเพื่อนได้หลากหลาย ทั้งเพื่อนร่วมสาขา เพื่อนร่วมคณะ เพื่อนต่างคณะ เพื่อนต่างชั้นปี ฯลฯ ความสามารถในการเลือกนี้ทำให้บุคคลสามารถคัดสรร คัดเลือก ทดลอง เปลี่ยนแปลงการคบเพื่อนในมหาวิทยาลัยได้

แมนเป็นบุคคลที่ไม่ค่อยมีเพื่อนสนิทสมัยเรียนอยู่ในโรงเรียน เขาคิดว่าเป็นเรื่องยากหากต้องบอกว่าเพื่อนสนิทของเขามีกี่คนและชื่ออะไรบ้าง เพื่อนส่วนใหญ่เป็นเพียงเพื่อนร่วมชั้นที่เรียนด้วยกันเท่านั้น เมื่อเลิกเรียนก็ต่างแยกย้ายกันกลับบ้าน แต่การเข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยทำให้ความคิดของแมนเกี่ยวกับการคบเพื่อนถูกกระตุ้นมากขึ้น การเลือกคบเพื่อนของแมนในมหาวิทยาลัยเป็นผลลัพธ์ของการไตร่ตรองที่ซับซ้อนเป็นการคิดอย่างบูรณาการ การเลือกคบเพื่อนเป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบหลายองค์ประกอบทั้งพฤติกรรมการเรียน วิธีชีวิตนอกห้องเรียน พื้นเพแหล่งที่มา ปฏิกริยาต่อเรื่อร่างของแมน ฯลฯ

แมนต้องเสียเวลาไปไม่น้อยกว่าที่เขาจะมีเพื่อนสนิทที่ลงตัวที่ยังคบหากันอยู่ในปัจจุบัน ชีวิตมหาวิทยาลัยทำให้แมนได้เจอเพื่อน (หรืออดีตเพื่อน) มากมาย แมนเคยอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่เป็นผู้ชายล้วน ในขณะที่เดียวกันแมนก็เคยเป็นผู้ชายคนเดียวของกลุ่มนักศึกษาหญิง แต่การคบเพื่อนทั้งสองลักษณะก็ยังไม่สอดคล้องกับตัวตนของแมน การเป็นกลุ่มชายล้วนอาจทำให้จะดูเหมือนว่ามีความเป็นผู้ชายมากเกินไปสำหรับแมน เขาไม่รู้ว่านักศึกษาชายคนอื่นเป็นอย่างไร แต่เพื่อนนักศึกษาชายที่แมนพบนอกจากจะไม่ตั้งใจเรียนแล้วยังชักชวนให้แมนโดดเรียนซึ่งเป็นสิ่งที่ขัดกับตัวตนของแมน ซึ่งค่อนข้างตั้งใจเรียน ในขณะที่เพื่อนผู้หญิงบางคนในกลุ่มหญิงล้วนก็ตั้งใจเรียนมากเสียเหลือเกินจนสนใจเฉพาะตนเอง นึกถึงผลประโยชน์ของตนเองโดยไม่สนใจความสัมพันธ์ของการเป็นเพื่อนอย่างแมน ยิ่งไปกว่านั้นเพื่อนหญิงบางคนที่พบเคยรู้จักชอบดูถูกคนอ้วนและคนจนซึ่งขัดแย้งกับตัวตนของแมนที่เป็นคนอ้วนอย่างเห็นได้ชัด เพื่อนบางคนมีพื้นเพมาจากกรุงเทพมหานครฯ ทำให้อาจมีวิถีชีวิต

บางประการที่ไม่สามารถเข้ากันได้กับคนต่างจังหวัดอย่างแมน อาจกล่าวได้ว่าการพบกับบุคคลมากหน้าหลายตาทำให้การเลือกคบเพื่อนเป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึงความสัมพันธ์กับตัวตนและเรื่อร่าอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ สุดท้ายแล้วแมนพบว่ากลุ่มเพื่อนที่ตอบโจทย์ชีวิตนักศึกษามากที่สุดคือกลุ่มเพื่อนที่มีสมาชิกหลากหลาย หลายเพศ หลายอายุ หลายภูมิลำเนา

กว่าแมนจะมีเพื่อนสนิทชีวิตมหาวิทยาลัยก็ก้าวเข้าสู่ชั้นปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 กลุ่มเพื่อนสนิทของแมนกลุ่มนี้มีการสถาปนาชื่อกลุ่มอย่างไม่เป็นทางการว่า “เจ็ดเรื่ออร์ช” จากความทะลิ่งตั้งตั้งของสมาชิกในกลุ่มทั้ง 7 รวมตัวแมนด้วย สมาชิกในกลุ่มคนแรกชื่อ “เคท” หญิงสาวชาวหัวหิน เคทเรียนเก่งแต่เธอจะถนัดและชื่นชอบในการเรียนวิชาที่ได้ใช้ทักษะภาษาอังกฤษมากเป็นพิเศษ เคทพักอยู่หอพักในมหาวิทยาลัยเช่นเดียวกับแมน คนที่สองชื่อ “อืด” หนุ่มเจ้าสำอาง บ้านอยู่นวนคร แม้บ้านของอืดจะอยู่ใกล้มหาวิทยาลัย แต่อืดมักเข้าห้องเรียนสายกว่าเพื่อนคนอื่นเป็นประจำ บุคลิกภายนอกของอืดเหมือนจะเป็นคนไม่ตั้งใจเรียน แต่เนื้อแท้แล้วอืดเป็นนักศึกษาที่มีความขยันอยู่ไม่น้อย คนที่สาม “นุก” หญิงสาวชาวสุรินทร์ถิ่นช้างใหญ่ นุกย้ายจากคณะสายวิทยาศาสตร์ หกนับตามอายุแล้วนุกเป็นรุ่นพี่ที่มีอายุมากกว่าแมนหนึ่งปี คนที่สี่ “มโน” หญิงสาวกรุงเทพฯ ผู้ติดดินและพูดจาไม่ค่อยรู้เรื่อง มโนไม่ชอบเรียนหนังสือเท่าไรนัก แต่ถึงกระนั้นมโนก็ไม่เคยชวนแมนโดดเรียน คนที่ห้า “โนล์” หญิงสาวจากท่ายาง เพชรบุรี นิสัยเหมือนมโน ชอบโดดเรียนไปกั่มโนอยู่เสมอ และก็เช่นกันโนล์ไม่เคยชวนแมนโดดเรียน และคนที่หก “มูน” หญิงสาวกรุงเทพฯ แต่พักอยู่หอพักในมหาวิทยาลัย มูนชอบเข้าห้องเรียนและบ่นอยู่เสมอว่า “ง่วง” “เหนื่อย” “หิว”

ในความคิดของแมนแม้ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มจะไม่ได้หรือหาไม่ได้สนิทกันถึงขั้นตายแทนกันได้และก็ได้ไม่ได้มีสมาชิกคนใดที่บาดหมางกัน แต่สำหรับแมนแล้วสิ่งสำคัญที่ทำให้แมนประทับใจเพื่อนกลุ่มนี้คือความเคารพที่สมาชิกแต่ละคนมีให้ซึ่งกันและกัน แม้บุคลิกของสมาชิกในกลุ่มจะมีความแตกต่างกันบ้าง บางคนอาจขยันตั้งใจเรียน บางคนอาจตั้งใจเรียนน้อยกว่า แต่สมาชิกทุกคนจะเคารพการตัดสินใจและไม่ก้าวก่ายการกระทำของสมาชิกแต่ละคน สมาชิกที่โดดเรียนก็จะไม่ชวนสมาชิกที่ตั้งใจเรียนให้โดดเรียนตามไปด้วย ในขณะที่เมื่อสมาชิกคนใดมีปัญหา สมาชิกคนอื่นก็พร้อมที่จะช่วยเหลืออย่างเต็มที่ และสิ่งสำคัญสำคัญคนอ้วนอย่างแมน ไม่มีสมาชิกคนใดว่ากล่าวหรือดูถูกเหยียดหยามแมนจากความอ้วนของแมนเลย นี่จึงเป็นเงื่อนไขสำคัญที่แมนเลือกเรียกเพื่อนกลุ่มนี้ว่าเป็นเพื่อนสนิทของเข้าในมหาวิทยาลัยได้อย่างเต็มปาก

การเลือกคบเพื่อนในมหาวิทยาลัยจากประสบการณ์ชีวิตของแมนสะท้อนให้เห็นว่า แม้ในบางครั้งบุคคลต้องยอมรับระบบคุณค่าที่สังคมสร้างขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เช่น การที่แมนต้องยอมรับว่าเรื่อร่าที่อ้วนเป็นเรื่อร่าที่มีคุณค่าต่ำกว่าเรื่อร่าที่เหมาะสม อย่างไรก็ตามบุคคลในฐานะปัจเจกก็มีมีความสามารถในการแสวงหาคุณค่าจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อลดความ

รุนแรงหรือความกดดันจากระบบคุณค่าที่สังคมสร้างขึ้น ดังเช่นการเลือกคบเพื่อนของแมนที่ถูกคัดสรร ปรับปรุง เปลี่ยนแปลงในสอดคล้องกับตัวตนของบุคคลที่มีเรือนร่างอ้วนอย่างแมน

5.1.5 ไม่ถูกบังคับกลับต้องขยับ

“การออกกำลังกาย” ถือเป็นเศษเสี้ยวที่น้อยมากที่หลงอยู่ในความคิดแมน เรือนร่างที่อ้วนทำให้ตลอดชีวิตของแมนถูกบังคับขู่เข็ญให้ออกกำลังกายมาโดยตลอด ทั้งจากพ่อที่บังคับให้แมนเล่นฟุตบอล วิ่งรอบสนามฟุตบอล ฯลฯ ในบางครั้งก็เกิดเป็นปัญหาความขัดแย้งที่ทำให้แมนกับพ่อมิอันต้องทะเลาะกันอยู่เนือง ๆ หรือการเรียนในโรงเรียนที่ทำให้แมนต้องเข้าร่วมโครงการลดน้ำหนักที่ถูกบังคับให้ออกกำลังกายโดยไม่สมัครใจ การถูกบังคับกดดันมาโดยตลอดทำให้เมื่อแมนมีเวลาว่าง แมนจะทำกิจกรรมที่หลากหลายทั้งวาดรูป ฟังเพลง อ่านหนังสือ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ แต่สิ่งหนึ่งที่แมนไม่ทำ จะไม่ทำ และไม่คิดที่จะทำนั้นคือการออกกำลังกาย

ความคิดของแมนเกี่ยวกับการออกกำลังกายเปลี่ยนแปลงไปหลังจากที่แมนได้เข้ามาใช้ชีวิตของการศึกษาที่มหาวิทยาลัย การเรียนในมหาวิทยาลัยที่ไม่หนักและไม่ได้ใช้เวลาทั้งวันอย่างการเรียนในโรงเรียนทำให้ในแต่ละสัปดาห์แมนจะมีเวลามากพอที่จะทำกิจกรรมหลายอย่าง แมนไม่รีรอที่จะใช้เวลาว่างไปกับการทำกิจกรรมที่เขาคุ้นเคย สังเกตได้ว่ากิจกรรมที่แมนชื่นชอบไม่ว่าจะเป็นวาดรูป ฟังเพลง อ่านหนังสือ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ดังที่กล่าวมาในข้างต้นล้วนแล้วแต่เป็นกิจกรรมที่สามารถกระทำได้ในห้องพักสี่เหลี่ยม เมื่อระยะเวลาผ่านไปความเบื่อหน่ายจึงตีบคลานเข้ามาในตัวแมน เขาพบว่าการขลุกตัวอยู่ในห้องสี่เหลี่ยมทั้งวันนอกจากจะน่าเบื่อแล้วยังทำให้เขารู้สึกอึดอัดอีกด้วย การนั่ง ๆ นอน ๆ ทำกิจกรรมซ้ำไปซ้ำมาทำให้แมนเริ่มรู้สึกว่าการที่ไม่ค่อยได้ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวร่างกายเริ่มเป็นปัญหาสำหรับเขา การที่พ่อแมนเลิกเรียนเขาก็กลับหอ หลังจากกลับมา ก็อาบน้ำนอน ตื่นมากก็เล่นเกม อ่านหนังสือ นั่ง ๆ นอน ๆ อยู่ในห้อง พอตกเย็นก็ออกไปรับประทานอาหาร รับประทานอาหารเสร็จก็กลับมาดูทีวี ดูทีวีเสร็จก็นอน ตื่นนอนก็อาบน้ำออกจากหอไปกินข้าว กินข้าวเสร็จก็ไปเรียน เลิกเรียนก็กลับหอ กิจกรรมที่ซ้ำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ ทำให้แมนเริ่มเบื่อการอยู่ในห้อง เขารู้สึกว่าการที่ร่างกายไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวทำให้เรือนร่างของเขามีลักษณะคล้ายบุคคลที่เป็นอัมพาต

ความเบื่อหน่ายของแมนทำให้แมนมองออกไปนอกหน้าต่างห้องพักของหอในมหาวิทยาลัยที่เขาอาศัยอยู่ เขาเห็นผู้คนจำนวนไม่น้อยอยู่บริเวณสนามฟุตบอล ฟุตบอลเหล่านั้นเป็นบุคคลที่มีความหลากหลายทั้งผู้หญิง ผู้ชาย เพศทางเลือก ทั้งคนอ้วน คนผอม ทั้งวัยรุ่นนักศึกษาผู้ใหญ่วัยทำงาน ผู้สูงอายุ ผู้คนเหล่านั้นต่างมีวัตถุประสงค์ของการมาที่สนามฟุตบอลแห่งนี้เหมือนกัน ซึ่งคือการมาออกกำลังกาย บางคนมาเพื่อวิ่งอย่างจริงจังจูงจูงกับซ้อมเพื่อไปแข่งกีฬา บางคนวิ่งเหยาะ ๆ บางคนเดินเร็ว บางคนเดินช้า ความหลากหลายทั้งประเภทและพฤติกรรมของผู้คนทำให้แมนเริ่มคิดและจินตนาการภาพของตนเองในบริเวณสนามฟุตบอล เมื่อเขาเห็นผู้คนจำนวนมากออกมาวิ่งกัน

แมนก็เริ่มนึกภาพตามว่าถ้าตนเองอยู่ตรงนั้นเขาจะเป็นอย่างไร เขาจะเป็นคนแปลกประหลาดใหม่ถ้าลงไปเดิน ถ้าเขาวิ่งไม่ไหวมันจะน่าเกลียดหรือไม่? แต่แมนก็พอที่จะประเมินตนเองได้ว่าถ้าเขาลงไปอยู่ในบริเวณนั้นคงจะไม่น่าเกลียดเท่าไร โดยเขาให้เหตุผลว่าเขาเห็นหลายคนที่มาวิ่งแต่วิ่งไม่ไหว พวกเขาเหล่านั้นก็เดินเอา หากเขาลงไปอยู่ในพื้นที่นั้นอย่างน้อยเขาก็น่าจะได้ก้าวขาเดินบ้างไม่มากก็น้อย

การตีความและจินตนาการต่อสถานการณ์ทำให้วันหนึ่งหลังจากที่แมนเลิกเรียน เขาจึงหยิบรองเท้าผ้าใบคู่เก่าที่เขาไม่ได้สวมใส่อย่างยาวนานออกจากตู้รองเท้า แมนสวมรองเท้าผ้าใบเดินออกจากห้องพักและลงไปที่สนามฟุตบอล เขาเริ่มเดินช้า ๆ รอบสนามฟุตบอล สารสำคัญในการเดินของแมนครั้งนี้อาจไม่ได้อยู่ที่ว่าเขาเดินหรือวิ่งได้เร็วเพียงใด และก็คงไม่ได้อยู่ที่ว่าเขาเดินหรือวิ่งได้กี่รอบ เพราะสิ่งสำคัญที่แมนได้เรียนรู้จากการก้าวออกจากห้องสี่เหลี่ยมมายังสนามฟุตบอลเพื่อออกกำลังกายในครั้งนี้ทำให้เขาเรียนรู้ว่าบุคคลผู้หลากหลายที่รวมตัวกันโดยมิได้นัดหมายบริเวณสนามฟุตบอลนี้ต่างมีได้นำความอ้วนของเขามาเป็นประเด็นในการจับจ้อง ณ พื้นที่แห่งนี้แมนไม่ได้ตกเป็นเป้าสายตาของผู้คนที่อยู่รายล้อม ความฝืดของการถูกจับจ้องจากการถูกบังคับให้ออกกำลังกายในโรงเรียนของแมนได้ถูกปลดล็อก ณ ที่แห่งนี้ หลังจากนั้นแมนกล้าที่จะออกกำลังกายมากขึ้น ในบางวันหากเขามีเวลาว่างจากการเรียน แมนจะม้ออกกำลังกายโดยการเดินบ้าง วิ่งบ้าง ถัดจากนั้นไม่นานแมนเริ่มไปที่สระว่ายน้ำของมหาวิทยาลัยและรู้พื้นที่ทักษะการว่ายน้ำที่เขาเคยเรียนและทิ้งขว้างไปจากวัยเด็ก

“ไม่พอม กูยังไม่พอม!!!” คำพูดของแมนทำลายความหวังที่จะทำให้เราให้เห็นจุดเปลี่ยนสำคัญของการเปลี่ยนเรื่อร่างในช่วงเวลานี้ แมนเปิดเผยว่าถึงแม้ว่าเขาจะเริ่มออกกำลังกายมากขึ้น แต่สำหรับการรับประทานอาหารเขายังรับประทานอาหารอย่างตามใจปากเหมือนเดิม ดังนั้นการออกกำลังกายของแมนจึงเป็นสิ่งที่แมนกระทำไปเพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวมากขึ้นเท่านั้น ไม่ได้เป็นกิจกรรมเพื่อหวังผลในการลดน้ำหนักแต่อย่างใด และถึงแม้ว่าเราจะยังไม่ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของเรื่อร่างจากการออกกำลังในครั้งนี้ แต่เรื่องราวของแมนก็สะท้อนให้เห็นว่าในสถานการณ์ของการที่บุคคลมีอิสระจากการถูกบีบบังคับกลับเปิดโอกาสให้เรื่อร่างได้รับการพิจารณาให้เคลื่อนไหวมากยิ่งขึ้น

ประสบการณ์ที่ถูกสะท้อนผ่านเรื่องราวของแมนจะทำให้เราเห็นว่าการมีเสรีภาพเป็นมากกว่าการที่บุคคลจะกระทำอะไรก็ได้ อย่งไรก็ได้ แต่กลับเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลต้องทวนกลับมาคิด ไตร่ตรองถึงสิ่งที่ตนเองจะกระทำหรือกระทำลงไปมากยิ่งขึ้น จากประสบการณ์ของแมนจะเห็นได้ว่าการมีเสรีภาพได้ส่งผลให้แมนมีพฤติกรรมที่เอื้อต่อการเข้าใกล้การเปลี่ยนเรื่อร่างมากยิ่งขึ้น อย่งไรก็ตามเสรีภาพก็ไม่ได้เป็นสิ่งสำคัญเพียงอย่างเดียวที่แมนได้ค้นพบจากการเข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัย เพราะการเข้ามาเรียนในมหาวิทยาลัยยังทำให้แมนเรียนรู้ “วัฒนธรรม” ในมหาวิทยาลัยโดยเฉพาะวัฒนธรรมในหมู่นักศึกษา

5.2 วัฒนธรรมมวลมหาวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเป็นสถานที่รวบรวมวัยรุ่นจากทุกสารทิศไว้ด้วยกัน เมื่อวัยรุ่นเกิดการรวมกลุ่มกันย่อมก่อให้เกิดวัฒนธรรมเฉพาะกลุ่มที่ทำให้วัยรุ่นเหล่านี้สนใจ ขวนขวาย ตระหนัก และลงมือกระทำในประเด็นหนึ่งประเด็นใด เช่นเดียวกับแมนที่ความตระหนักเกี่ยวกับสุขภาพ ความสวย ความงามถูกปลูกฝัง ก่อร่าง และถูกทำให้เข้มข้นขึ้นเรื่อย ๆ ณ ที่แห่งนี้

5.2.1 สุขภาพ ฟิตเนส เซ็คอิน

แม้การศึกษาในมหาวิทยาลัยจะไม่ได้บังคับว่านักศึกษาแต่ละคนควรมีน้ำหนักเท่าไร ส่วนสูงเท่าใด หรือมีค่าดัชนีมวลกายสอดคล้องกับที่สังคมกำหนดหรือไม่ แต่การปฏิสัมพันธ์ในหมู่เพื่อนนักศึกษาอาจเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลมีความตระหนักเกี่ยวกับเรือนร่างของตนเองมากขึ้น เช่นเดียวกับแมนที่ความคิดเกี่ยวกับการมีสุขภาพและเรือนร่างที่ดีค่อย ๆ ถูกปลูกฝังจากเพื่อนในมหาวิทยาลัย

ไม่มีเพื่อนสนิทของแมนคนใดที่บังคับให้แมนต้องออกกำลังกาย และไม่มีเพื่อนสนิทคนใดเคยเชิญให้มีเรือนร่างผอม แต่เพื่อนสนิทของแมนมักชวนกันไปออกกำลังกายหลังเลิกเรียนเป็นประจำตามสิ่งอำนวยความสะดวกที่หาได้ในมหาวิทยาลัย เช่น ฟิตเนส แบดมินตัน วายน้ำ สำหรับการออกกำลังกายจะไม่มีการบังคับใด ๆ ทั้งสิ้น ใครใคร่ไป ไป ใครใคร่กลับหอก ก็เชิญกลับตามอัธยาศัย การออกกำลังกายของแมนได้ถูกเปลี่ยนจากการบังคับเป็นการกระทำโดยสมัครใจในมหาวิทยาลัย แมนจะไปออกกำลังกายกับเพื่อนสนิทของเขาเป็นบางครั้งบางคราว หากไม่ใช่ช่วงสอบหรือช่วงที่มีภาระจากการเรียนหนักหนา เขามักจะไปออกกำลังกายกับเพื่อนสนิทอยู่เสมอ

การออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยของแมนไม่ได้เป็นกิจกรรมที่กระทำไปเพื่อหวังที่จะลดน้ำหนัก หากแต่เป็นกิจกรรมเพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนแต่แอบแฝงไปด้วยการดูแลสุขภาพไปในตัว การปฏิสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกายที่มีทั้งการพูดคุย การปรึกษา การแข่งขัน การท้าทาย ทำให้การออกกำลังกายที่เคยเป็นความน่าเบื่อถูกเปลี่ยนเป็นความสนุกสนาน

และเนื่องจากมหาวิทยาลัยไม่ได้มีแค่การหน้าที่หลักอย่างการชดเชลาให้ความรู้ และมอบใบปริญญาแก่วัยรุ่นเท่านั้น แต่มหาวิทยาลัยยังมีการหน้าที่แฝงอย่างการเป็นตลาดหาคู่อีกด้วย น่าจะเป็นเพราะความเป็นหนุ่มสาวมากกว่าความตระหนักในเรื่องสุขภาพ พวกโน้ลกับมโนจึงชอบชวนแมนไปฟิตเนส ดีแบดมินตันอยู่ตลอด ถ้าวันไหนไม่ได้เป็นช่วงใกล้สอบหรือช่วงที่งานเยอะ แมนก็จะไปด้วยตลอด เวลาไปก็ออกกำลังกายนิด ๆ หน่อย ๆ แต่เท่าที่แมนสังเกตแล้วหลัก ๆ คือโน้ลกับมโนจะชอบไปหว่านเสน่ห์ให้นักศึกษาหนุ่มในฟิตเนสเสียมากกว่า ในขณะที่ตัวแมนที่มีเรือนร่างอ้วนก็ทำได้เพียงแค่แอบมองไม่กล้าที่จะหว่านเสน่ห์ให้ผู้หญิงคนไหน พอเล่นเสร็จพวกเขาก็ชวนไปกิน

ข้าวกินขนมต่อ จึงไม่น่าแปลกใจหากแมนจะไม่ยอมลงเสียที บางทีก็มีการทำกันบ้างว่าใครจะลดน้ำหนักได้มากกว่ากัน แต่ไปสุดท้ายก็ไม่มีใครจริงจังกับการทำพายนั้น

ฟิตเนสถือเป็นพื้นที่ประจำของการออกกำลังกายของแมนกับเพื่อน ช่วงแรกแมนหลีกเลี่ยงการเข้าฟิตเนสในมหาวิทยาลัยมาโดยตลอด เนื่องจากเขาจินตนาการว่าสถานที่แห่งนี้น่าจะมีแต่คนที่รักสุขภาพ มีแต่คนหุ่นดี แมนกลัวว่าหากเขาซึ่งเป็นบุคคลที่มีเรือนร่างอ้วนจะตกเป็นเป้าสายตา แมนจึงปฏิเสธการเชิญชวนของเพื่อนหลายครั้ง จนกระทั่งวันหนึ่งเพื่อนของเขาจะยื่นคະຍອให้แมนเข้าฟิตเนส แมนตัดสินใจเข้าฟิตเนสตามคำชวนเพื่อตัดความรำคาญ การก้าวเข้าฟิตเนสของมหาวิทยาลัยในครั้งนั้นได้เปลี่ยนความคิดของแมนที่มีต่อการออกกำลังกายอีกครั้ง แมนพบว่าในสถานที่แห่งนี้มีบุคคลหลากหลายตาทั้งนักศึกษา อาจารย์ พนักงานมหาวิทยาลัย มีทั้งวัยรุ่นและผู้สูงอายุ มีทั้งคนอ้วนและคนผอม ทุกคนต่างออกกำลังกายโดยสนใจอยู่กับการออกกำลังกายของตนเอง สถานการณ์นี้เหมือนกับสถานการณ์ที่เขาเคยพบในสนามฟุตบอล หลังจากวันนั้นความกังวลของแมนต่อการออกกำลังกายก็เริ่มลดลงเรื่อย ๆ ตามลำดับ เขาเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตบางส่วนในฟิตเนสมากยิ่งขึ้น

สื่อสังคมออนไลน์อย่างเฟซบุ๊กถือว่าเป็นสิ่งหนึ่งที่กระตุ้นความตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายในฟิตเนส คุณสมบัติที่ทำให้บุคคลสามารถแบ่งปันตำแหน่งที่อยู่ของตนเองว่าขณะนี้ตนเองกำลังทำอะไรอยู่ ทำกิจกรรมกับบุคคลใด อยู่ตำแหน่งไหน/ส่วนใดของโลก หรือเรียกว่า "การเช็คอิน" (check in) เข้ามามีบทบาทในการใช้ชีวิตทางสังคมของผู้คนมากยิ่งขึ้น การเช็คอินไม่เพียงแค่บอกถึงตำแหน่งที่อยู่และลักษณะกิจกรรมของบุคคลเท่านั้น แต่นัยหนึ่งของการเช็คอินคือ "การสร้างตัวตน" ตัวตนของบุคคลส่วนหนึ่งจะถูกสะท้อนผ่านการเช็คอินในสื่อสังคมออนไลน์ จึงไม่แปลกที่เราจะเห็นบุคคลที่นิยามตนเองว่าเป็นพุทธศาสนิกชนมีจิตใจใฝ่ธรรมะแสดงภาพการทำบุญ ปฏิบัติธรรมพร้อมกับการเช็คอินที่วัด ในขณะที่บุคคลที่นิยามว่าตนเองมีความชื่นชอบในการรับประทานอาหารก็อาจลงรูปอาหารที่ตนเองรับประทานพร้อมกับการเช็คอิน การที่บุคคลเช็คอินในสถานที่ต่าง ๆ เป็นส่วนหนึ่งที่สะท้อนตัวตนที่บุคคลพยายามสร้างและนำเสนอต่อสังคมได้ไม่น้อย

สำหรับแมน ณ ช่วงเวลาที่เขาดำรงอยู่ในร่างของคนอ้วน เขานิยามตนเองไว้หลากหลาย แต่โดยหลัก ๆ แล้ว แมนมักมองว่าตนเองเป็นคนอ้วนที่ขยันตั้งใจเรียนและเป็นบุคคลที่มีความสุขในการรับประทานอาหาร ดังนั้นรูปถ่ายที่ถูกนำเสนอบนบัญชีเฟซบุ๊กของแมนหากไม่เป็นภาพบรรยากาศการเรียนในมหาวิทยาลัยก็มักเป็นรูปอาหารพร้อมกับการเช็คอินร้านอาหารนั้น ๆ ในบางครั้งอาจมีการแสดงความคิดเห็นต่อรสชาติอาหาร บริการของพนักงาน และบรรยากาศของร้านอาหารนั้นด้วย

การดูแลสุขภาพถือเป็นกระแสหนึ่งที่เข้ามามีบทบาทบนโลกออนไลน์ มีการจำหน่ายสินค้าต่าง ๆ ทั้งอาหารสุขภาพ อุปกรณ์ออกกำลังกาย การรับจ้างเป็นผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย

กายส่วนตัวผ่านการใช้สื่อสังคมออนไลน์หลายช่องทาง และที่สำคัญวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่อาจจะออกกำลังกายอยู่ก่อนแล้วหรืออาจจะเริ่มออกกำลังกายก็เริ่มหันมาถ่ายรูปลักษณะการออกกำลังกายของตนเองและเช็คอินสถานที่ออกกำลังกายของตนเองไม่ว่าจะเป็น ฟิตเนส สวนสาธารณะ สนามฟุตบอล สนามแบดมินตัน เป็นต้น

แม้ว่าแมนจะนั่งเล่นนอนเล่นสื่อสังคมออนไลน์และไม่ได้ถูกบังคับให้ต้องลุกขึ้นมาออกกำลังกาย แต่ในแต่ละวันเขาต้องพบเห็นกระแสการดูแลสุขภาพผ่านสื่อสังคมออนไลน์โดยเฉพาะเฟซบุ๊กอยู่เป็นประจำ จนกระทั่งวันหนึ่งเพื่อนของเขาชวนไปเดินวิ่งออกกำลังกายที่สวนสาธารณะของมหาวิทยาลัย แมนตอบรับคำ ในขณะนั้นแมนกำลังวิ่งอยู่นั้น เพื่อนของเขาที่วิ่งมาด้วยกันกลับหยุดวิ่งแล้วหยิบสมาร์ตโฟนออกมาจากกระเป๋าและเรียกแมนให้ถ่ายรูปร่วมกัน เพื่อนคนนั้นของแมนลงรูปพวกเขาทั้งสองบนเฟซบุ๊ก เขียนคำบรรยายถึงกิจกรรมพร้อมเช็คอินสถานที่ หลังจากนั้นไม่นานผู้ใช้เฟซบุ๊กซึ่งเป็นเพื่อนกับพวกเขาต่างมาแสดงความคิดเห็นจำนวนมาก ความคิดเห็นส่วนใหญ่มักเป็นไปในทิศทางที่ชื่นชมยินดีกับการที่แมนได้ออกกำลังกายเสียที สื่อสังคมออนไลน์ กระแสการดูแลสุขภาพ และการปฏิสัมพันธ์ทางบวกที่แมนได้รับถือเป็นส่วนผสมที่ทำให้ตัวตนแมนได้ถูกสร้างขึ้นในอีกลักษณะตัวตนที่เป็นตัวตนในด้านการดูแลสุขภาพ

หลังจากวันนั้นหากแมนมีโอกาออกกำลังกายซึ่งมีไม่มากนัก เขาก็มักที่จะถ่ายรูปตนเอง อุปกรณ์ออกกำลัง หรือสถานที่ออกกำลัง พร้อมกับเช็คอินอยู่เสมอ อาจกล่าวได้ว่าแม้สื่อสังคมออนไลน์ไม่สามารถทำให้แมนเปลี่ยนเรื่อร่างในทันที แต่สื่อสังคมออนไลน์ก็ถือเป็นวัฒนธรรมสำคัญที่ร่วมสนับสนุนให้แมนได้ออกกำลังกายมากขึ้น การเปลี่ยนเรื่อร่างของแมนถูกเริ่มทำให้มีความเป็นไปได้ผ่านวัฒนธรรมนี้

5.2.2 การถ่ายรูป: วัฒนธรรมที่จริงจัง

สอดคล้องไปกับอิทธิพลของสื่อสังคมออนไลน์ วัฒนธรรมที่ถูกพัฒนาและทำให้เข้มข้นมากกว่าในอดีตคือวัฒนธรรม "การถ่ายรูป" ในอดีตรูปถ่ายถูกใช้เป็นเครื่องมือบ่งบอกว่าบุคคลทำกิจกรรมหนึ่งกิจกรรมใด ณ สถานที่ใด ช่วงเวลาอะไร แต่ในปัจจุบันนอกจากบทบาทดังกล่าวแล้วรูปถ่ายยังถูกใช้เพื่ออธิบายและสร้างตัวตนตั้งแต่ระดับปัจเจกไปจนถึงระดับที่กว้างกว่าอย่างกลุ่มคนองค์กร หรือสังคม

โดยเฉพาะในหมู่วัยรุ่น รูปถ่ายที่เหล่าวัยรุ่นนำเสนอจึงไม่ได้เป็นเพียงแค่การนำเสนอรูปของบุคคลกระทำกิจกรรมในสถานที่แห่งหนึ่งแห่งใดเท่านั้น แต่รูปถ่ายของวัยรุ่นเป็นเรื่องราวที่ถูกสร้างขึ้นเพื่ออธิบายถึงสถานการณ์ ความคิด และตัวตนของบุคคลที่อยู่ในรูป รูปถ่ายเป็นเสมือนการสร้างเรื่องราวที่บุคคลต้องการนำเสนอ รูปถ่ายของวัยรุ่นมีทั้งการจัดวางองค์ประกอบและตัดต่อตกแต่งรูปถ่ายให้สวยสมจริง สวยกว่าความเป็นจริง หรือในบางครั้งอาจเหนือความเป็นจริง

สำหรับแมนแล้ว วัฒนธรรมการถ่ายรูปถูกทำให้เข้มข้นอย่างเห็นได้ชัดขณะที่แมนศึกษาในชั้นปีที่ 4 ซึ่งเป็นปีสุดท้ายที่เข้าใกล้การจบการศึกษาในระดับปริญญาตรี ช่วงเวลานั้นนักศึกษาทุกคนที่คิดว่าตนเองจะสำเร็จการศึกษาต้องทำการแจ้งจบการศึกษาและนำรูปบัณฑิตหน้าตรงที่สวมชุดครุยส่งให้กับสำนักทะเบียนวัดผลของมหาวิทยาลัย เป็นที่รำลือกันปากต่อปากในหมู่นักศึกษาว่าควรให้ความสำคัญต่อรูปถ่ายนี้มากเนื่องจากรูปนี้จะอยู่ในระบบของมหาวิทยาลัยไปตลอด และรูปนี้จะถูกใช้ในบัตรประจำตัวนักศึกษาที่ตกติดบริเวณหน้าอกในวันรับพระราชทานปริญญาบัตร

การให้ความสำคัญต่อการถ่ายรูปบัณฑิตทำให้ฝีมือการถ่ายรูปของร้าน "คลังไคล้รูปถ่าย" (นามสมมติ) ถูกแพร่กระจายออกไป ร้านถ่ายรูปนี้มีชื่อเสียงว่าเป็นร้านที่สามารถถ่ายรูปบัณฑิตได้ออกมาดูดีที่สุดใน หากแต่ร้านถ่ายรูปตั้งอยู่บริเวณใกล้กับอภิวทยาเขตหนึ่งของมหาวิทยาลัยที่แมนเรียนอยู่ ดังนั้นหากแมนต้องการถ่ายรูปบัณฑิตกับร้านนี้ เขาต้องจองคิวล่วงหน้า และเดินทางข้ามจังหวัดเพื่อไปถ่ายรูป แต่กระแสนี้ยากที่จะทานทน แมนจึงโทรจองคิวและเดินทางไปถ่ายรูป ณ ร้านคลังไคล้รูปถ่ายแห่งนี้

เมื่อถึงกำหนดรับรูป แมนเดินทางไปร้านแห่งนี้อีกครั้งเพื่อรับรูป เมื่อแมนเปิดดูรูปถ่ายที่อยู่ในซองเขาจึงพบว่ารูปถ่ายบัณฑิตนั้นค่อนข้างดูดี เผลอ ๆ อาจดูดีกว่าความเป็นจริงเสียด้วยซ้ำ แมนคิดว่ารูปถ่ายที่เขาได้รับนั้นนอกจากใบหน้าของเขาจะเรียบเนียนกว่าความเป็นจริงแล้ว สิ่งหนึ่งที่ได้เห็นได้ชัดคือพนักงานของร้านสามารถตกแต่งรูปของเขาให้พอมองกว่าความเป็นจริงซึ่งสิ่งนี้ถือเป็นสิ่งที่แมนประทับใจที่สุด

ถึงแม้ว่าแมนจะยังไม่สามารถลดน้ำหนักให้พอมองได้ แต่ความพอมของเขาถูกทำให้พอที่จะมองเห็นได้ว่าหากเขาพอมลงจะเป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจเพียงใด อาจกล่าวได้ว่าตัวตนของบุคคลในอนาคตเป็นสิ่งที่สามารถจินตนาการถูกสร้างผ่านการถ่ายรูปในโลกสมัยใหม่ที่ผู้คนต่างให้ความสำคัญต่อกิจกรรมการถ่ายรูปมากขึ้น สนับสนุนด้วยเทคโนโลยีในสังคมสมัยใหม่ที่สอดรับกับการให้ความสำคัญของคุณค่าเช่นเดียวกัน

5.3 ท้ายบท: ความตระหนักในบริบทมหาวิทยาลัย

ความน่าสนใจที่ชวนให้ประหลาดใจจากเรื่องราวชีวิตมหาวิทยาลัยของแมนคือ พลังกำลังทางสติปัญญาอย่าง “ความตระหนักรู้” โดยเฉพาะความตระหนักรู้ในมิติที่เกี่ยวข้องกับเรื่อร่าง สุขภาพ ความงามในบริบทของสถานศึกษาอย่างมหาวิทยาลัยที่แตกต่างจากโรงเรียน แม้ว่าโรงเรียนจะเป็นสถานศึกษาที่เพาะบ่มวิชาความรู้ไม่แตกต่างจากมหาวิทยาลัย แต่การเป็นสถาบันเบ็ดเสร็จที่มีการจับตาดำรงควบคุมของโรงเรียนถือเป็นเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้ความตระหนักรู้ของ

บุคคลที่ปรากฏในโรงเรียนมีความแตกต่างจากมหาวิทยาลัยอย่างชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับมหาวิทยาลัยที่มีอิสระและมีเสรีภาพอย่างมหาวิทยาลัยที่แมนเรียน

“ความยินดี” “ความยินยอม” “การน้อมรับ” คุณค่าใดคุณค่าหนึ่งที่สังคมสร้างขึ้นจึงไม่สามารถได้มาด้วยความกดดัน บังคับ ชูเชิญให้เชื่อฟังทำตามอย่างไร้ชั้นเชิงดังประสบการณ์ที่แมนต้องเผชิญสมัยที่เขาเรียนอยู่ในสถาบันการศึกษาอย่างโรงเรียนที่แมนถูกบังคับให้ตระหนักว่าเรื่อนร่างอ้วนของเขาเป็นเรื่อนร่างที่ไม่เหมาะสมของสังคมผ่านการปฏิบัติจากผู้กระทำในโรงเรียนอย่างครูหรือเพื่อนนักเรียน ผ่านอำนาจของหน่วยงานที่บรรจุหลักสูตรของการศึกษาที่อ้างอิงกับความรู้อภิปรัชญา การแพทย์ที่เบียดขับให้ความอ้วนเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา การจัดการที่เป็นระบบระเบียบมากเกินไป ถือเป็นความผิดพลาดของโรงเรียนต่อการปลูกฝังคุณค่าเกี่ยวกับเรื่อนร่าง ประสบการณ์ของแมนได้สะท้อนให้เห็นแล้วว่าการเต็มใจน้อมรับคุณค่าของสังคมทำให้เกิดในบริบทของการบังคับไม่ หากแต่สามารถเกิดขึ้นได้ในบริบทของเสรีภาพดังที่ปรากฏในพื้นที่มหาวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยในฐานะพื้นที่ของเสรีภาพเป็นเสมือนศิลปินที่สามารถสร้างผลงานศิลปะได้อย่างมีชั้นเชิงในการถ่ายทอดคุณค่าของการมีเรื่อนร่างที่เหมาะสม เสรีภาพที่เปิดโอกาสให้บุคคลได้เห็นตัวตน ได้คิดเกี่ยวกับตัวตน ได้ตัดสินใจลงมือกระทำบางอย่างต่อตัวตน ตัวตนที่ไม่ได้เป็นแค่เฉพาะตัวตนของตนเองเท่านั้นแต่ยังรวมไปถึงตัวตนของสมาชิกคนอื่นที่แวดล้อมอีกด้วย เสรีภาพเปิดโอกาสให้บุคคลเลือกสรรการปฏิสัมพันธ์อย่างยืดหยุ่นเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการภายในจิตใจของตนเอง เสรีภาพเปิดโอกาสให้บุคคลเลือกใช้ทรัพยากรที่เงื่อนไขทางสังคมอำนวยความสะดวกไว้ การปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายใต้ทรัพยากรที่มีในสังคมถือเป็นสิ่งสำคัญต่อการสร้างตัวตนของบุคคล แม้ว่าท้ายที่สุดมหาวิทยาลัยจะยังไม่สามารถทำให้บุคคลที่มีเรื่อนร่างอ้วนอย่างแมนสามารถเปลี่ยนแปลงเรื่อนร่างให้ผอมลงได้ แต่ไม่อาจปฏิเสธได้ว่าพื้นที่แห่งอิสรภาพแห่งนี้ได้มีอิทธิพลทางความคิดที่ไม่เพียงทำให้แมนต้องสร้างตัวตนให้เหมาะสมกับเรื่อนร่าง แต่ภายใต้พื้นที่ของเสรีภาพและวัฒนธรรมอย่างมหาวิทยาลัย แมนยังได้มีโอกาสเห็นถึงหนทางและผลลัพธ์ของการมีเรื่อนร่างที่สมส่วน

บทที่ 6

อ้วน โรคอ้วน เลิกอ้วน

ท่ามกลางการประกอบสร้างเรือนร่างผ่านการปฏิสังสรรค์ระหว่างบุคคลทั้งจากโรงเรียน ที่พยายามสร้างเรือนร่างที่เหมาะสมผ่านการบังคับ จัดการ ควบคุม หรือมหาวิทยาลัยที่เปิดโอกาสให้บุคคลได้คิด ได้ไตร่ตรองทบทวนระหว่างเรือนร่างของตนเองกับเรือนร่างในรูปแบบอื่นผ่านเสรีภาพ และวัฒนธรรมของหมู่ผู้กระทำทางสังคมในมหาวิทยาลัย แต่เรือนร่างที่เหมาะสมก็ไม่ได้มีเพียงเฉพาะ มิติการประกอบสร้างทางสังคมเท่านั้น เพราะหากคิดสืบบย้อนไปแล้ว เรือนร่างของบุคคลถือเป็นวัตถุ ธรรมชาติที่เกิดจากการสืบบพันธุของมนุษย์ ปฏิกริยาตอบสนองตามธรรมชาติอย่างความหิว ความ กระจาย ความเจ็บป่วย ล้วนเป็นสิ่งซึ่งสามารถรับรู้ได้จากร่างที่เป็นร่างอินทรีย์ ร่างที่รับรู้ได้จากผัสสะ ทั้งห้า

ดังนั้นในบทนี้จึงเป็นการอภิปรายถึงเรือนร่างของแมนจากอีกมุมมองหนึ่งโดยย้อนกลับไปยังคุณลักษณะพื้นฐานของเรือนร่าง ก่อนที่จะมาเป็นเรือนร่างที่ถูกประกอบสร้างจากสังคม นั่นคือ ร่างที่เป็นวัตถุทางธรรมชาติที่แมนสามารถรับรู้ได้ หิวได้ กระจายได้ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็น เรือนร่างอินทรีย์ที่สามารถเจ็บไข้ได้ป่วย จนในที่สุดเรือนร่างที่สามารถทุกข์ทรมานจากความเจ็บป่วย ที่ขานและสัมพันธ์ไปกับความกดดันจากวาทกรรมว่าด้วยเรือนร่างที่เหมาะสมได้นำไปสู่การก้าวเข้าสู่ กระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างของแมนจากร่างที่สังคมระบุว่า เป็นเรือนร่างที่ผิดปกติไปสู่การมีเรือนร่าง ที่สมส่วน โดยกระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างจะทำให้เห็นว่าเรือนร่างของบุคคลเป็นพื้นที่สลับซับซ้อน จากปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเป็นธรรมชาติกับความเป็นสังคมอย่างเป็นกระบวนการ

6.1 โรคอ้วนคงต้องเลิกอ้วน

แน่นอนว่าคุณค่าที่มีน้ำหนักกว่า 140 กิโลกรัมอย่างแมนถูกจัดให้เป็นบุคคลที่มีภาวะ ของโรคอ้วนตามการคำนวณดัชนีมวลกายไปโดยปริยาย การมีเรือนร่างที่อ้วนหรือการเป็นโรคคงจะไม่ เป็นปัญหาหากผลการวิจัยต่าง ๆ ของวงการแพทย์ไม่ชี้ตรงกันว่าโรคอ้วนเป็นทั้งปัจจัยเสี่ยงและสาเหตุ สำคัญของโรคเรื้อรังต่างๆ ที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความ ดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง ฯลฯ และข้อมูลเหล่านี้ก็จริงเสียด้วย สาเหตุที่ทำให้เราสรุปว่าข้อ คั้นพบทางการแพทย์เหล่านี้เป็นเรื่องจริงถูกยืนยันด้วยการที่แมนไม่เพียงแค่ว่าเป็นคนอ้วนเท่านั้น แต่ การเป็นคนอ้วนยังตามมาด้วยสัญญาณของการเป็นโรคเรื้อรังหรือการเป็นโรคเรื้อรังโดยเฉพาะอย่างยิ่ง โรคหอบหืดและโรคภูมิแพ้

เท่าที่แมนจำความได้ “หอบหืด” คือโรคประจำตัวอันดับแรกของเขาตั้งแต่เด็ก แมนจะมีอาการเหนื่อยอ่อนทุกครั้งเมื่อเขาต้องใช้กำลังกายอย่างหนัก เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นทางชัน หรือการเดินขึ้นบันไดของอาคารสูง (ตั้งแต่ 3 ชั้นขึ้นไป) นั่นเป็นสาเหตุที่ทำให้แมนมีประสบการณ์เฉียดตายหลายต่อหลายครั้ง และการเฉียดตายส่วนใหญ่มักเกิดขึ้นมักเกิดขึ้นในจังหวัดแถบภาคเหนือของประเทศไทย

ครอบครัวของแมนชื่นชอบการเดินทางไปท่องเที่ยวจังหวัดต่าง ๆ ในภาคเหนือของประเทศไทย เป็นที่ทราบกันดีว่าภาคเหนือของประเทศไทยเป็นที่อกเขาสลับซับซ้อน การท่องเที่ยวภูเขาหรือดอยที่ตั้งอยู่ตามจังหวัดต่าง ๆ ต้องใช้ความมานะทั้งทางกายและทางใจอยู่ไม่น้อย ความพยายามของครอบครัวที่ปรารถนาจะขึ้นไปชมทะเลหมอก ณ ภูชี้ฟ้า จังหวัดเชียงราย ความสูงกว่า 1,628 เมตรจากระดับน้ำทะเลทำให้ในครอบครัวทั้งพ่อ แม่ และแมนต้องเดินเท้าขึ้นไป การเดินเท้าในช่วงแรกไม่ได้เป็นปัญหาเท่าใดนักแม้ทางเดินจะมีความชันอยู่บ้าง แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไป ผ่านไป และผ่านไป การเดินที่ยาวนาน ทางเดินที่สูงชัน กับจุดหมายที่ยังไม่ถึงและไม่รู้ว่าจะถึงเมื่อใด สิ่งเหล่านี้ทำให้แมนเริ่มมีปฏิกิริยาทางร่างกายบางอย่าง แมนเริ่มหายใจถี่ขึ้น ถี่ขึ้น ถี่ขึ้นเรื่อย ๆ ใบหน้าเริ่มเปลี่ยนจากสีธรรมชาติเป็นสีเหลือง พ่อแม่ของแมนเริ่มสังเกตเห็นความผิดปกติ พวกเขาจึงตัดสินใจหยุดพัก แมนและครอบครัวนั่งพักกันอยู่ครู่หนึ่งจนอาการทุเลาลง แม้จะมีความผิดปกติทางร่างกาย แต่ด้วยความที่พวกเขาไม่กลัว กลัวเกินกว่าที่จะถอดใจ พวกเขาจึงตัดสินใจเดินต่อจนถึงจุดชมวิว แมนได้ชมวิวดูทะเลหมอกที่สวยงามพร้อมกับอาการของคนใกล้ตาย แมนไม่รู้ว่าควรจะทำอย่างไร ในช่วงเวลาที่ด้านหนึ่งวิวก็สวยงามดี แต่ในอีกด้านหนึ่งร่างกายก็บาดเจ็บเจียนตาย หลังจากเหตุการณ์วันนั้นเมื่อพวกเขากลับมาอยู่ในตัวเมืองจังหวัดเชียงราย พ่อและแม่จึงพาแมนไปหาหมอที่คลินิกแห่งหนึ่ง หมอวินิจฉัยว่าแมนเป็นโรคหอบหืด จากนั้นหมอจึงจ่ายยาทั้งยาสำหรับรับประทาน และยาพ่นสำหรับแก้อาการหอบกำเริบ นับจากวันนั้นแมนจึงต้องพกยาพ่นสำหรับรักษาอาการหอบหืดติดตัวไว้เสมอ แมนจะพกยาพ่นอันนี้ติดตัวไว้เมื่อต้องเดินทางไปยังสถานที่ที่มีความเสี่ยงต่อการกำเริบของโรค ทั้ง การเรียนวิชาพลศึกษา การเรียนวิชาลูกเสือ การท่องเที่ยว การเล่นกีฬา (ซึ่งไม่บ่อยนัก) ยาพ่นกลายเป็นอุปกรณ์ที่เปรียบเสมือนอวัยวะที่ 33 ของชีวิตแมน

อย่างไรก็ตามหน้าที่ของยาพ่นก็ไม่ได้ใสซื่อและตรงไปตรงมานัก เพราะนอกจากยาพ่นจะมีหน้าที่เพื่อรักษาอาการกำเริบของโรคหอบหืดให้ทุเลาขึ้นแล้ว ยาพ่นอันนี้ยังถูกใช้เพื่อเป็นเครื่องมือต่อรองให้แมนได้รับอภิสิทธิ์เหนือผู้อื่นอีกด้วย แมนเปิดเผยว่าในบางครั้งเขาใช้ยาพ่นอันนี้ในทางมิชอบ เพราะหากเขาไม่ยอมหรือขี้เกียจทำกิจกรรมอะไร เช่น การเรียนวิชาลูกเสือ การเดินทางไกล หรือการเรียนนักศึกษาวิชาทหาร (รด.) เขาก็จะหยิบยาพ่นเครื่องนี้ออกมาแล้วแสดงอาการเหนื่อยอ่อน พร้อมกับใช้ยาพ่น โดยอ้างว่าอาการหอบหืดกำเริบ ทั้งการมีเรือนร่างที่อ้วนประกอบการมีโรคประจำตัวได้สนับสนุนให้การต่อรองของแมนมีน้ำหนักมากยิ่งขึ้น

เรือนร่างที่อ้วนของแมนเริ่มถูกทำให้เป็นปัญหามากยิ่งขึ้นผ่านโรคประจำตัวบนเรือนร่าง ลำดับที่ 2 อันได้แก่ “โรคภูมิแพ้” ทุก ๆ ช่วงเปลี่ยนผ่านฤดูกาลของประเทศไทย จากฤดูร้อนเป็นฤดูฝน จากฤดูฝนเป็นฤดูหนาว จากฤดูหนาวเป็นฤดูร้อน ช่วงเวลาเหล่านี้เป็นช่วงเวลาที่แมนต้องเผชิญกับอาการภูมิแพ้อากาศที่เปลี่ยนแปลง เมื่ออากาศในชีวิตประจำวันเกิดความเปลี่ยนแปลงไป แมนจะมีอาการน้ำมูกไหล เป็นไข้ ในบางครั้งถึงขั้นเป็นไข้หวัดเลยก็ว่าได้ ยิ่งอากาศในประเทศไทยที่บางวันอาจมีครบทั้งสามฤดูยิ่งทำให้โรคภูมิแพ้ของแมนเป็นปัญหาต่อการใช้ชีวิตมากยิ่งขึ้น ในบางวันแมนหมดกระดาศพิชชูปกกับการชับน้ำมูกมากกว่าหนึ่งมวน

ทุก ๆ ครั้งที่อาการภูมิแพ้ของแมนกำเริบ แมนมักจะไปหาหมอที่โรงพยาบาลหรือคลินิกแล้วรับประทานยาเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยนั้นซึ่งไม่แตกต่างจากคนทั่วไป เขารู้สึกปกติไม่ได้มีความกังวลหรือกลัวการไปหาหมออย่างที่ใครหลายคนอาจจะเป็น แมนไม่คิดว่าเขาจะต้องมีประสบการณ์ที่เลวร้ายกับหมอ จนกระทั่งวันหนึ่งในช่วงเปลี่ยนฤดูกาลเขาเป็นไข้หวัดใหญ่ แต่การเจ็บป่วยครั้งนี้ดูเหมือนจะรุนแรงกว่าครั้งก่อน ๆ แมนตัวร้อนและมีไข้สูงจนร่างกายสั่น ประกอบกับช่วงที่อาการกำเริบเป็นเวลากลางคืน แม่ของแมนเห็นว่าอาการไม่ค่อยสู้ดีนักประกอบกับเป็นช่วงเวลากลางคืน หากนำแมนส่งโรงพยาบาลก็อาจจะไม่สะดวกทั้งในเรื่องของเวลาและการรักษาอย่างทันที่ แม่จึงตัดสินใจรีบพาแมนไปปรึกษากับแพทย์ที่เปิดคลินิกนอกเวลาที่ใกล้บ้านที่สุดเพื่อรักษาในตอนแรกทุกอย่างดำเนินไปอย่างปกติ ตั้งแต่การตรวจ การฉีดยา และการจ่ายยา แต่ระหว่างที่แมนกำลังรอคิวเพื่อรับยา หมอคนที่รักษาแมนเดินออกมาจากห้องพักและพูดคุยกับแมนในสิ่งที่ทำให้แมนรู้สึกไม่พอใจและจดจำมาจนถึงทุกวันนี้

หมอเริ่มเปิดการสนทนาด้วยประโยคที่ว่า “เพราะอ้วนขนาดนี้ไง ถึงได้เจ็บป่วยง่าย” แมนเงิบไม่ตอบโต้อะไร แต่ถึงกระนั้นหมอก็ยังพูดต่อไปว่า “ไม่สงสารแม่หรือ ถ้าเราตายก่อนพ่อแม่แล้วแม่เขาเจ็บป่วยไป ใครจะดูแล?” แม้แมนจะยังคงเงิบและไม่ได้โต้ตอบอะไรแต่ความไม่พอใจเริ่มก่อตัวขึ้นในตัวของเขา หมอยังคงต้อนเขาด้วยคำถามว่า “สงสารแม่มี?” แมนพูดคำว่า “ก็...สงสาร” เบา ๆ พร้อมกับพยักหน้า ความไม่พอใจของแมนที่สูงขึ้น หมอยังคงไม่หยุดที่จะพูดต่อไปว่า “ถ้าสงสารก็ลดความอ้วนซะนะ หมอก็ไม่ได้อยากจะทำหรอกนะ แต่ที่พูดแรง ๆ ก็อยากให้เราคิดได้” จากนั้นเสียงพนักงานเรียกให้ไปรับยาดังขึ้น แมนรีบเดินไปรับยาจ่ายเงิน แล้วรีบออกจากคลินิกไป

แมนรู้สึกหน้าซารากับว่าโดนตบหน้ากลางสี่แยกไฟแดง แมนรู้สึกไม่พอใจหมอคนนี้มาก แมนคิดว่าแม้ว่าหมอมองจะพูดจากความหวังดี อยากให้แมนมีแรงสู้ที่จะลดน้ำหนัก แต่แมนคิดว่าคนที่เรียนจบแพทย์ และต้องทำงานกับผู้คนมากมายหลายตาควรจะมีจิตวิทยาในการพูดกับคนไข้ที่ดีกว่านี้ แมนแสดงทัศนคติว่าหากเป็นคนอื่นที่อารมณ์ร้อนและฉุนเฉียวกว่าแมนหมอคนนี้อาจโดนชกหน้าแล้วก็เป็นไปได้

สาเหตุที่ในวันนั้นแมนไม่ตอบโต้หม่อมแม่แต่เล็กน้อย นั้นเป็นอาจเพราะเขาไม่สามารถตอบโต้หรือพูดได้ เนื่องจากเขาถูกกดทับร่วมกันจากอำนาจในหลายมิติทั้ง (1) อำนาจที่สัมพันธ์กับความรู้ของแพทย์ ที่ทำให้แพทย์อยู่ในสถานะผู้วินิจฉัยและลงมือกระทำการรักษาบนเรือนร่างของบุคคลผู้เป็นคนไข้ ด้วยเหตุนี้ความสัมพันธ์ระหว่างแพทย์กับคนไข้จึงเป็นไปในทิศทางที่แพทย์มีอำนาจเหนือกว่าคนไข้ คนไข้ต้องปฏิบัติตามกฎของสถานพยาบาล คำสั่ง และการวินิจฉัยของแพทย์ (2) อำนาจวิยวุฒิ แม้หม่อมที่ทำการรักษาแมนจะไม่ได้แก่นัก แต่เขาก็มีอายุมากกว่าแมนซึ่งตอนนั้นยังเป็นที่เด็กอยู่ สำหรับในสังคมไทยแล้วการที่เด็กจะตอบโต้ผู้ใหญ่แม้จะเป็นเพียงการตอบโต้ทางวาจาก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรจะเป็นไปได้ (3) อำนาจจากเรือนร่าง ที่ ณ ขณะนั้นหม่อมที่ทำการรักษาแมนจัดว่าเป็นบุคคลที่มีเรือนร่างที่สังคมมองว่า “ปกติ” “สมส่วน” ในขณะที่แมนเป็นบุคคลที่มีเรือนร่างที่สังคมระบุว่า เป็น “คนอ้วน” ที่ไม่ใช่แค่คนอ้วนธรรมดา แต่เป็นคนอ้วนที่อ้วนมากจนผิดปกติ ด้วยอำนาจจากเรือนร่างนี้เองทำให้แมนแทบจะไม่มีสิทธิ์ที่จะตอบโต้ได้เลย

การเป็นโรคบนเรือนร่างอ้วนของแมนสะท้อนให้เห็นว่านอกจาก “ความอ้วน” จะก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิตจากความกดดันในสังคมแล้ว ในอีกทางหนึ่ง “ความอ้วน” ก็เป็นความยากลำบากในชีวิตจากการเป็นเรือนร่างที่อ่อนไหว อ่อนแอ และเจ็บป่วยได้ง่าย อาจกล่าวได้ว่า “เรือนร่างอ้วน” เป็นรูปแบบของเรือนร่างที่มีฐานะอ่อนด้อยทั้ง “ความอ่อนด้อยทางธรรมชาติ” และ “ความอ่อนด้อยทางสังคม” ที่ไม่ได้แยกขาดจากกันโดยสิ้นเชิง หากแต่เป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์กันอย่างเป็นกระบวนการ เพราะเมื่อร่างกายธรรมชาติมีอาการเจ็บป่วย บุคคลผู้เป็นเจ้าของเรือนร่างกายภาพนั้นจึงจำเป็นต้องพาเรือนร่างไปให้บุคคลผู้ที่สามารถรักษาฟื้นฟูเรือนร่างอินทรีย์นี้ได้ซึ่งในสังคมสมัยใหม่ผู้ที่รักษาเรือนร่างได้ก็คงหนีไม่พ้นผู้ที่สังคมให้ความไว้วางใจอย่าง “แพทย์” การนำร่างไปพบแพทย์ย่อมทำให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การที่บุคคลไปพบแพทย์ที่สถานพยาบาลถือเป็นสนามที่ทำให้ความอ่อนแอทางธรรมชาติมีโอกาสมาปะทะกับความยากลำบากทางสังคมจากมุมมองร่างอ้วนเป็นร่างที่อ่อนด้อย

6.2 ร่างหนึ่ง ร่างไม่หนึ่ง?: การลุกก้าวสู่โครงการเปลี่ยนร่าง

การที่แมนเลือกใช้ชีวิตอยู่ในเรือนร่างที่อ้วนกว่า 20 ปีทำให้ “ความซ้ำ” กลายเป็นความน่าสนใจของการลุกขึ้นมาออกกำลัง ควบคุมอาหารเพื่อลดอาหาร หลายคนมักถามแมนถึงสาเหตุสำคัญที่ทำให้เขาเพ็งจริงจังกับการลดน้ำหนักในช่วงปีที่ 22 ของอายุ และคำตอบที่แมนใช้เพื่อตอบคำถามของผู้คนก็มีได้มีเพียงคำตอบเดียว สาเหตุเพียงสาเหตุเดียวอาจมีน้ำหนักไม่เพียงพอที่จะทำให้บุคคลที่เรือนร่างของเขาต้องเผชิญทั้งความกดดันจากสังคมและความเจ็บป่วยทางกายให้ตัดสินใจเปลี่ยนเรือนร่าง การลุกก้าวสู่กระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างอาจต้องมีคำอธิบายที่มากกว่าเพียง

คำอธิบายเดียว อย่างไรก็ตามคำอธิบายที่แมนใช้เพื่ออธิบายจุดเปลี่ยนนั้นที่แม้จะมีความหลากหลาย แต่ก็ไม่พ้นที่จะผูกโยงอยู่กับความไม่สบายกายจากความเจ็บป่วยของร่างกายอันในสถานะอินทรีย์วัตถุและความไม่สบายใจจากการแบกรับความกดดันจากการปฏิสังสรรค์ระหว่างบุคคลที่เป็นผลจากการประกอบสร้างวาทกรรมว่าด้วยเรือนร่างที่เหมาะสม

“เพื่อสุขภาพที่ดี” มักเป็นคำตอบแรกที่แมนใช้อธิบายผู้คนถึงจุดเปลี่ยนที่น่าแมนเข้าสู่กระบวนการเปลี่ยนร่าง สืบเนื่องวัยเด็กที่เขาเป็นโรคหอบหืดและโรคมุมิแพ้ที่ทำให้ร่างกายเหนื่อยอ่อนทุกครั้งเมื่อเขาต้องใช้กำลังกายอย่างหนัก เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นทางชัน หรือการเดินขึ้นบันไดของอาคารตั้งแต่ 3 ชั้นขึ้นไป การเป็นโรคที่ตามมาด้วยภาวะที่ทำให้แมนต้องพกยาพันสำหรับรักษาอาการภูมิแพ้ติดตัวไว้เสมอ ภาวะของเรือนร่างชีวภาพได้ทุเลาเบาบางลงเมื่อแมนลองออกกำลังกายไปสักระยะหนึ่ง เขาจึงพบว่านอกจากการออกกำลังกายจะช่วยน้ำให้เขาน้ำหนักลดลงแล้วยังช่วยให้อาการจากโรคที่เขาเป็นทุเลาบรรเทาลงอีกด้วย อย่างไรก็ตามการมีสุขภาพที่ดีก็ไม่ได้เป็นเพียงจุดเดียวที่ทำให้แมนก้าวเข้าสู่กระบวนการเปลี่ยนเรือนร่าง

เพราะในบางครั้งแมนก็มักบอกว่า “เพื่อวันรับปริญญา?” เป็นสิ่งที่ทำให้เขาก้าวเข้าสู่กระบวนการเปลี่ยนร่าง เพราะช่วงที่แมนใช้ความพยายามลดน้ำหนักเป็นช่วงรอยต่อระหว่างการจบการศึกษากับการรอรับปริญญา แมนจึงมีเวลามากกว่าช่วงอื่น ๆ ในชีวิต เขาจึงต้องการที่จะทำโครงการอะไรบางอย่างเพื่อตนเอง โครงการเปลี่ยนร่างจากการลดความอ้วนจึงเป็นเป้าหมายที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของแมน โดยเขาตั้งเป้าหมายที่จะลดน้ำหนักจาก 140 กิโลกรัม ให้เหลือ 75 กิโลกรัมให้สำเร็จก่อนวันรับปริญญา หากเขาสามารถบรรลุเป้าหมายนี้ได้ เขาก็จะมีรูปสวย ๆ จากวันสำคัญของเขา

ในขณะที่บางครั้งแมนก็ทบทวนตนเองแล้วเกิดความสงสัยต่อสถานการณ์ที่มีความบังเอิญบางสถานการณ์ สถานการณ์นั้นคือการก้าวเท้าขึ้นบนตาชั่งที่เมื่อก่อนแมนไม่เคยคิดจะชั่งน้ำหนักเลย ส่วนหนึ่งเพราะไม่กล้า อีกส่วนหนึ่งเพราะไม่อยากรับรู้ แมนจึงหลีกเลี่ยงที่จะชั่งน้ำหนักไปเรื่อย ๆ แต่วันหนึ่ง การมีเหรียญอยู่ในมือประกอบกับการตัดสินใจของอะไรบางอย่าง ทำให้แมนก้าวเท้าขึ้นไปชั่งน้ำหนักบนเครื่องชั่งน้ำหนักแบบหยอดเหรียญบนห้าง ผลปรากฏว่าน้ำหนักแมนลดไป 10 กิโลกรัม หลังจากวันนั้นโครงการลดน้ำหนักก็ถูกเน้นย้ำทำให้สนใจและกลายเป็นสิ่งที่จริงจังมากขึ้นเรื่อย ๆ

หากสังเกตให้ดีแล้วการที่แมนพยายามจะอธิบายถึงอะไรสักอย่างหนึ่งในชีวิตอย่างจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนเรือนร่างเป็นสิ่งที่ไม่ง่ายและต้องใช้พลังกำลังทางสติปัญญาในการใคร่ครวญอยู่ไม่น้อย คำอธิบายที่หลุดลุดออกมาจึงเป็นเสมือนชิ้นส่วนที่ผสมปนเปสลับซับซ้อนของตัวตน คำอธิบายเป็นทั้งคำอธิบายผ่านความเป็นเรือนร่างกายภาพที่สามารถเจ็บป่วยได้และความเป็นเรือนร่างจากการให้คุณค่าของสังคมต่อการมีเรือนร่างที่เหมาะสม เป็นคำอธิบายในช่วงเวลาปัจจุบันที่

สะท้อนให้เห็นถึงตัวตนที่โดนกดทับและตัวตนที่ได้รับการปลดปล่อยจากเสรีภาพในอดีต เป็นคำอธิบายที่สะท้อนให้เห็นถึงการลงมือเลือกกระทำของแมนและการถูกบังคับให้เลือกจากแรงกระทำทางสังคม ยิ่งไปกว่านั้นยังอาจเป็นคำอธิบายจากความบังเอิญของเรื่องราวอะไรสักอย่างอย่างความบังเอิญก้าวเท้าขึ้นบนตาชั่ง

ในที่สุดจุดเปลี่ยนที่ทำให้แมนก้าวสู่กระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างเป็นสิ่งที่ “ไม่ชัดเจน” “ไม่หยุดนิ่ง” “ไม่ตรงไปตรงมา” เพราะจุดเปลี่ยนที่ทำให้แมนก้าวเข้าสู่กระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างเป็นเสมือนเรื่องเล่าเรื่องหนึ่งที่ถูกสร้างสรรค์ ประดับ ตกแต่ง ขัดฆ่า เขียนซ้ำ เขียนใหม่ อีกทั้งตัวตนของแมนเป็นสิ่งที่ถูก “สร้าง” อย่างมีพลวัตและต้องอาศัยความตระหนักรู้ในตัวตนที่ค่อนข้างสูง นั่นหมายความว่าแมนต้องมีความรับผิดชอบ และความพยายามในการครุ่นคิดอย่างต่อเนื่องในเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง

ความพยายามในการค้นหาว่าอะไรคือจุดเปลี่ยนที่แท้จริงที่ทำให้แมนก้าวสู่กระบวนการเปลี่ยนร่าง จนได้พบกับคำตอบที่หลากหลาย ไม่คงที่ เปลี่ยนแปลงกลับไปกลับมา เรื่องราวของแมนมีลักษณะเป็นเหมือนโครงการหนึ่งในชีวิตที่บุคคลต้องไตร่ตรองสะท้อนคิด บุคคลอย่างแมนจึงต้องพยายามคิด นิยาม ให้ความหมายกับเรือนร่างของตนเองอย่างต่อเนื่อง ไม่หยุดหย่อน ผ่านปฏิบัติการทางสังคมต่าง ๆ เช่น ความเจ็บป่วย ความกดดัน การกดทับ เสรีภาพ การบำรุงรักษา การศัลยกรรม ตกแต่ง งานอดิเรก แฟชั่น กิจกรรมในวันธรรมดา ๆ เป็นต้น

6.3 กลเม็ดเคล็ดลับ (ไม่) ลับที่หลากหลายสู่การเปลี่ยนร่าง

ไม่ว่าจุดเปลี่ยนที่ชักนำให้แมนตัดสินใจเปลี่ยนร่างจะมีความซับซ้อนชวนให้สับสนงุนงงเพียงใด แต่ภายใต้การลูกก้าวเข้าสู่กระบวนการเปลี่ยนร่างของแมนได้นำไปสู่ความคิดและวิถีปฏิบัติมากมายที่ทำให้เขาสามารถเปลี่ยนเรือนร่างจากร่างที่สังคมระบุว่าป็นร่างของ “คนอ้วน” ไปสู่ร่างที่สังคมมองว่า “เหมาะสม” ได้สำเร็จ อย่างไรก็ตามกลเม็ดที่ทำให้โครงการเปลี่ยนเรือนร่างสำเร็จเหล่านี้ก็ไม่ได้เป็นเหมือนวัตถุดิบที่หยิบฉวยเอามาใช้ได้อย่างง่ายดาย หากแต่เป็นวิธีที่แมนต้องใช้ความคิดและการตัดสินใจภายใต้เงื่อนไขที่สังคมได้เอื้ออำนวยไว้

“องค์ความรู้” ถือเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่นำไปสู่กลเม็ดต่าง ๆ ที่นำไปสู่ความสำเร็จของการเปลี่ยนร่าง องค์ความรู้ที่แมนใช้เป็นทั้งความรู้ที่ถูกสั่งสมมาจากประสบการณ์ การเรียนรู้ในอดีต ทั้งจากการเรียนในสถาบันการศึกษาอย่างโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย การรับสารจากสื่อต่าง ๆ หรือจากการเข้าไปมีประสบการณ์ชีวิตทางสังคมก็ตาม ประกอบกับการค้นหาความรู้ในปัจจุบันที่อาจเปลี่ยนแปลงหรือขัดแย้งกับองค์ความรู้ที่ใช้สำหรับการลดความอ้วนในอดีตผ่านเทคโนโลยีสมัยใหม่อย่างอินเทอร์เน็ต เช่น ความรู้เกี่ยวกับระบบเผาผลาญในร่างกาย ที่ในอดีตเรามักเชื่อว่ายิ่งเหงื่อ

ออกมาเพียงใดร่างกายก็จะเผาผลาญไขมันได้มากตามไปด้วย แต่ความเชื่อดังกล่าวก็เป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้องนัก เพราะในปัจจุบันพบว่าการไหลซึมของเหงื่อเป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งของกระบวนการเผาผลาญไขมันเท่านั้น เหงื่อเป็นเพียงการขับน้ำจากกระบวนการออกกำลังกาย เพราะต่อให้ในกระบวนการออกกำลังกายเราจะไม่มีการไหลซึมเลย ร่างกายเราก็ยังเผาผลาญไขมันอยู่ดี แม้ความรู้จำนวนมากเหล่านี้จะไม่ได้มีลักษณะเป็นรูปธรรมหรือรูปร่างที่ชัดเจนนัก แต่ก็ใช้องค์ประกอบเบื้องต้นที่สำคัญต่อกระบวนการเปลี่ยนเรื้อนร่าง

เป็นที่น่าสังเกตว่าองค์ความรู้ที่แมนใช้ในกระบวนการเปลี่ยนเรื้อนร่างในครั้งล่าสุดซึ่งเป็นครั้งที่ประสบความสำเร็จนั้น แมนคิดว่าเป็นความรู้ในแบบที่เราทั้งหลาย “รู้ ๆ กันอยู่” ไม่ว่าจะเป็นหลักการการทำงานของร่างกาย การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก การควบคุมอาหารการกิน การพักผ่อน แต่เป็นสิ่งที่เขาหรือใครหลายคนมักเลือกที่จะเพิกเฉย มองข้าม ไม่สนใจ และพยายามที่จะทำเป็นไม่รู้เพื่อความสะดวกสบายใจเหมือนกับเขาในอดีตขณะที่ดำรงอยู่ในร่างของคนอ้วน ด้วยเหตุที่องค์ความรู้เป็นสิ่งที่มียู่ รู้ อยู่ ดำรงอยู่ จึงไม่ถูกนำมาปฏิบัติ และถูกมองข้ามไป อย่างไรก็ตามเมื่อองค์ความรู้ได้ถูกหวนกลับมาสนใจอีกครั้งแมนจึงต้องปฏิบัติจัดระเบียบร่างกายและจิตใจหลายประการให้สอดคล้องกับความรู้ที่เขามีด้วย

6.3.1 กลเม็ดที่ 1: ปรับมุมมองเปลี่ยนความคิด

การปรับมุมมองและเปลี่ยนความคิดคือสิ่งที่สำคัญที่สุดที่ทำให้กระบวนการเปลี่ยนเรื้อนร่างสำเร็จ เขาคิดว่าการลดความอ้วนจะไม่สำเร็จได้เลยหากเรายังมีความคิดแบบเดิม ๆ มุมมองแบบเดิม ๆ ความกลัวแบบเดิม ๆ สำหรับแมนแล้วมีความคิด 4 ประการที่ถูกปรับเปลี่ยนและนำมาใช้ตลอดกระบวนการปฏิบัติจนเขาสามารถลดความอ้วนสำเร็จได้

“อย่าคิดว่าตนเองทำไม่ได้” คือความคิดแรกที่แมนคิดว่าจะนำไปสู่ความสำเร็จ เพราะเมื่อแมนได้มองย้อนกลับไปถึงตลอดเวลาที่เขาดำรงอยู่ในร่างของคนอ้วน เขาเคยเป็นคนที่ประเมินความสามารถของตนเองต่ำมาโดยตลอด ความภูมิใจในเรื้อนร่างของตนเองที่เขาไม่เคยได้รับทั้งจากสมาชิกครอบครัวหรือจากเพื่อนในโรงเรียนทำให้เขาไม่กล้าแม้แต่จะคิดลดน้ำหนัก จนกระทั่งวันหนึ่ง วันที่เขาต้องการจะลดน้ำหนักอย่างจริงจัง ความคิดของเขาได้ถูกเปลี่ยน เขาได้บอกกับตัวเองว่า “กูต้องทำได้ กูต้องทำได้ กูไม่ใช่คนกระจอก” หลังจากเขามีความคิดเช่นนี้ เขาจึงมีพลังที่จะลดความอ้วนมากยิ่งขึ้น

ความคิดถัดมาคือ “อย่าอายที่จะออกไปออกกำลัง” แมนเคยเป็นคนอ้วนคนหนึ่งที่ไม่กล้าลุกออกจากที่พักรเพื่อไปออกกำลังเนื่องจากเขาอายุเวลาที่ต้องออกกำลังร่วมกับคนที่รูปร่างสมส่วนตามแบบฉบับของสังคมในทีสาธารณะ เขาเคยตกเป็นเป้าสายตาในหลาย ๆ ครั้ง จนวันที่เขาพบบรรยากาศการออกกำลังในมหาวิทยาลัยที่ทำให้เขากล้าลุกเดินทางจากที่พักรไปยังสนามฟุตบอล

และฟิตเนสในมหาวิทยาลัยเพื่อออกกำลังกาย ถึงแม้ว่าแมนจะเปลี่ยนความคิดโดยเพิ่มความกล้าหาญให้กับตนเองก็มีได้หมายความว่าเขาจะไม่ตกเป็นเป้าสายตาของคนอื่นในที่สาธารณะเลย แต่สำหรับแมนแล้วเมื่อเขาตกเป็นเป้าสายตาซึ่งส่วนใหญ่มักพบในบรรยากาศการออกกำลังกายนอกมหาวิทยาลัย แมนจะคิดในใจเสมอว่า “รอก่อน พวกมึงรอดูในร่างใหม่ได้เลย” การที่เขาเลือกที่จะคิดเช่นนี้ทำให้เขาสามารถเดินทางไปยังสถานที่ออกกำลังกายได้ทุกวันโดยปราศจากความกลัวและความอายในการที่ตกเป็นเป้าสายตา

“อย่าหาข้ออ้างที่จะเป็นอุปสรรคต่อการลดน้ำหนัก” เป็นอีกหนึ่งความคิดที่สำคัญที่ทำให้การลดความอ้วนของแมนประสบความสำเร็จ ในอดีตแมนมักหาข้ออ้างเพื่อสร้างความชอบธรรมให้แก่การไม่จริงจังกับการลดความอ้วนอยู่เสมอทั้งการอ้างว่าไม่มีเวลา เรียนหนัก ทำงานหนัก จนวันหนึ่งได้เห็นประโยชน์หนึ่งที่ถูกติดไว้บนผนังฟิตเนสของมหาวิทยาลัยว่า “ถ้าคุณมีเวลาเล่นเฟซบุ๊ก คุณก็มีเวลาออกกำลังกาย” จึงทำให้เขาเปลี่ยนมุมมองและเลิกหาข้ออ้างต่าง ๆ นา ๆ ที่เป็นอุปสรรคต่อการลดน้ำหนักของเขา และคิดโดยหลักการของเหตุผลมากยิ่งขึ้น

“เริ่มลงมือทำให้เร็วที่สุด” คือความคิดสุดท้ายที่แมนคิดว่าสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จ แมนคิดว่าคนเราจะประสบความสำเร็จได้ต้องเริ่มลงมือทำ เช่นเดียวกับคนที่จะสามารถลดความอ้วนได้ต้องเริ่มลงมือทำให้เร็วที่สุด แมนคิดว่าคนที่ไม่ประสบความสำเร็จในการลดความอ้วนไม่ว่าจะเป็นตัวเองในอดีตหรือบุคคลรอบตัวเขาส่วนหนึ่งเกิดจาก “ความเวิ่นว้อ” ที่ทำให้ไม่ได้เริ่มเสียที สำหรับแมนแล้วการก้าวข้ามจากความคิดที่ว่า “พรุ่งนี้จะลดความอ้วน” หรือ “วันนี้ขอกินก่อน พรุ่งนี้จะลดน้ำหนักแล้ว” คืออีกหนึ่งสิ่งที่สำคัญที่ทำให้เขาสามารถลดความอ้วนได้สำเร็จ

6.3.2 กลเม็ดที่ 2: ควบคุมสิ่งที่เอาเข้าปาก

การควบคุมอาหารการกินเป็นอีกหนึ่งสิ่งที่สำคัญต่อความสำเร็จของการบวมนการเปลี่ยนเรือนร่าง หลังจากที่แมนลดความอ้วนได้สำเร็จ บุคลิกของแมนในด้านที่เกี่ยวข้องกับอาหารมีความเปลี่ยนแปลงไปจากแมนคนเดิมสมัยที่อ้วนมาก ลักษณะประการหนึ่งที่สังเกตได้เด่นชัดคือแมนมีบุคลิกคล้ายผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและโภชนาการ แมนสามารถบอกจำนวนแคลอรี¹ ในอาหารบนโต๊ะโดยประมาณ ได้แทบทุกเมนูไม่ว่าจะเป็น ข้าว 1 ทัพพี ไข่ต้ม 1 ฟอง แองจีส 1 ถ้วย สาเหตุที่เขาสามารถบอกแคลอรีของอาหารแต่ละเมนูได้ นั้นเป็นเพราะจำนวนแคลอรีคือสิ่งสำคัญประการหนึ่งสำหรับการควบคุมอาหาร แมนต้องนับแคลอรีของอาหารที่รับประทานเข้าไปในแต่ละวัน ให้

¹ แคลอรี หรือ แคลอรี (calorie) คือ หน่วยในการวัดพลังงาน ที่เรามักจะเห็นได้จากฉลากข้างกล่องบรรจุอาหารต่าง ๆ ซึ่งมีไว้เพื่อบอกปริมาณแคลอรีของอาหารที่ได้รับประทานเข้าไป เพราะร่างกายต้องการพลังงานที่มาก: <https://medthai.com/%E0%B9%81%E0%B8%84%E0%B8%A5%E0%B8%AD%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B9%88/>

เหมาะสมกับลักษณะการใช้ชีวิตประจำวันและการออกกำลังกาย ในช่วงแรกของการนับแคลอรีเขาก็ไม่สามารถจำได้ว่าอาหารชนิดใดมีแคลอรีเท่าไร เขาจึงดาวน์โหลดแอปพลิเคชันบนโทรศัพท์มือถือมาเพื่อใช้คำนวณและจดบันทึกประเภทของอาหารและแคลอรีในอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน เมื่อระยะเวลาผ่านไปจากวันเป็นสัปดาห์ จากสัปดาห์เป็นเดือน จากเดือนเป็นปี การจดบันทึกประเภทของอาหารและแคลอรีในอาหารแต่ละประเภทซ้ำ ๆ เป็นกิจวัตรประจำวันจึงทำให้แมนสามารถจดจำปริมาณแคลอรีในอาหารแต่ละประเภทได้

แมนคิดว่าการจริงจังกับการควบคุมอาหารทำให้เขากลายเป็นผู้รู้ด้านโภชนาการ โดยไม่รู้ตัว หากญาติพี่น้องหรือเพื่อนขอให้แมนสาธยายเกี่ยวกับประเภทของอาหารที่ควรรับประทาน หากต้องการลดน้ำหนัก แมนจะตอบรับคำขอนั้นโดยไม่ต้องเปิดคู่มือหรือขอเวลาสำหรับการเตรียมตัวใด ๆ เขาสามารถบรรยายจากความทรงจำได้ทันทีว่าหากเราต้องการลดความอ้วน เราต้องนึกสมัยเป็นเด็กที่ครูสอนว่าคนเราต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต เกลือแร่ วิตามิน ไขมัน แต่เราก็ต้องเลือกด้วยว่าเราควรกินอะไรในอาหารแต่ละหมู่ ถ้าเป็นโปรตีนก็ควรกินโปรตีนจากเนื้อไก่ อกไก่ สันในไก่ ปลา ไข่ขาว คาร์โบไฮเดรตก็ควรเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวโอ๊ต ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต ฟักทอง เผือก มัน ส่วนวิตามินเกลือแร่ก็ได้รับจากผักผลไม้ ถ้าจะลดความอ้วนก็ควรเลือกผักผลไม้ที่ไม่ค่อยหวาน เช่น ผักใบเขียว แครอท แอปเปิ้ล ฝรั่ง สับปะรด แคนตาลูป ส่วนไขมันก็ควรได้รับจากไขมันดี เช่น พืชตระกูลถั่ว ปลาแซลมอน และหลีกเลี่ยงอาหารทอด อาหารผัด ขนมหวานทุกประเภท

ยิ่งไปกว่านั้นสิ่งที่ต้องควบคุมในกระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างไม่ใช่แค่อาหารในแต่ละมื้อเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงน้ำและเครื่องดื่มในแต่ละวันด้วย ในกระบวนการลดความอ้วนเขาจะพยายามดื่มน้ำให้ได้วันละ 2-3 ลิตรหรือประมาณ 8-12 แก้วในแต่ละวัน โดยแบ่งเป็นหลังจากตื่นนอน 2 แก้ว หลังรับประทานอาหารเช้า 1 แก้ว หลังรับประทานอาหารกลางวัน 1 แก้ว หลังรับประทานอาหารเย็น 1 แก้ว ก่อนนอน 1 แก้ว และดื่มน้ำส่วนที่เหลืออีก 2-6 แก้วในช่วงเวลาระหว่างวัน น้ำที่แมนเลือกดื่มมักเป็นน้ำเปล่าอุณหภูมิห้อง หากเขาต้องการที่จะดื่มน้ำอัดลมหรือชาคาแฟ แมนจะเลือกเป็นน้ำอัดลมปราศจากน้ำตาลซึ่งมีแคลอรีเท่ากับศูนย์ ส่วนชาคาแฟแมนจะเลือกเป็นน้ำชาหรือคาแฟที่ไม่ผสมนม ครีมเทียม และน้ำตาล หรือที่เรียกว่าชาดำและคาแฟดำนั่นเอง

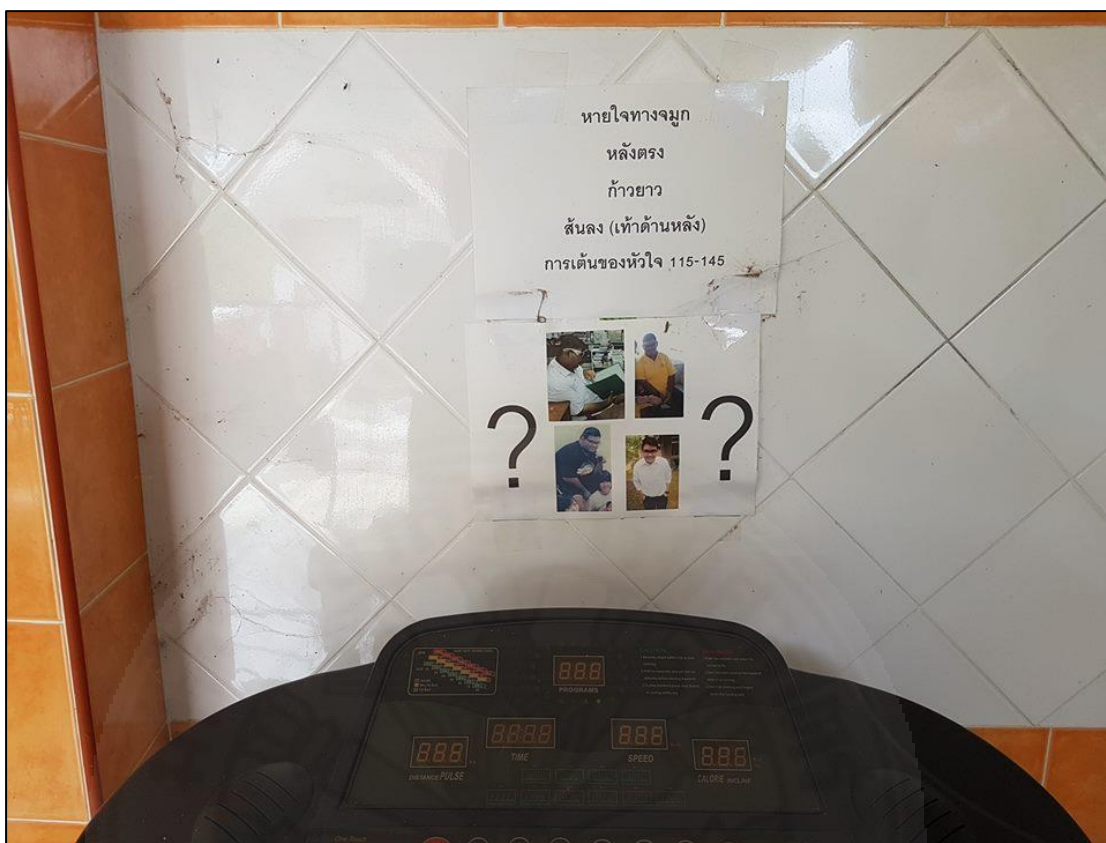
6.3.3 กลเม็ดที่ 3: จริงจังกับการออกกำลังกาย

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นต่อการเปลี่ยนเรือนร่างของแมนไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการเปลี่ยนความคิดและการควบคุมอาหาร หากยังจำกันได้เกี่ยวกับลู่วิ่งเครื่องที่พ่อได้ซื้อและนำมาติดตั้งไว้ภายในบ้านแต่กลับถูกหมางเมินในการใช้งาน อย่างไรก็ตามเมื่อแมนหันมาจริงจังกับการลดความอ้วนในครั้งนี้ ลู่วิ่งเครื่องดังกล่าวได้ถูกนำมาขัดฝุ่นและใช้งานอีกครั้ง แมนในร่างที่หนัก 140 กิโลกรัมเริ่มออกกำลังกายจากการเดินด้วยความเร็วเท่ากับการใช้

ชีวิตปกติในชีวิตประจำวันเป็นระยะเวลา 30 นาที แมนให้นิยามความรู้สึก ณ ช่วงเวลานั้นว่าเป็นช่วงเวลาที่น่าเบื่อที่สุดของวัน ความน่าเบื่อนั้นเกิดจากการที่ต้องเดินด้วยอิริยาบถเดิม ๆ เป็นระยะเวลานานโดยปราศจากการสนทนากับคนอื่น แต่เนื่องจากการออกกำลังกายโดยการเดินเป็นลู่วิ่งจะเป็นวิธีออกกำลังกายที่ได้ผลลัพธ์ที่ดีอยู่น้อย เพราะจากการออกกำลังกายด้วยการเดินบนลู่วิ่งนี้ทำให้น้ำหนักตัวของแมนลดลงตามลำดับ มากบ้างน้อยบ้างสลับกันไป แมนจึงสามารถฝืนตัวเองให้เดินบนลู่วิ่งได้โดยไม่ล้มความพยายามเสียก่อน โดยเขาแก้ปัญหาความเบื่อหน่ายขณะเดินอยู่บนลู่วิ่ง โดยการดาวน์โหลดเพลงร่าเริงหรือเพลงลงสมาร์ตโฟนของเขาและเชื่อมต่อกับหูฟังสำหรับฟังขณะวิ่ง

เมื่อระยะเวลาผ่านไปเมื่อน้ำหนักของแมนจะลดลงทีละเล็กทีละน้อย แต่ดูเหมือนว่าความเร็วของน้ำหนักที่ลดจะไม่ทันใจวัยรุ่นร้อนอย่างแมน เขาจึงทำหายตนเองโดยการเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายมากขึ้น ทั้ง (1) การเพิ่มความเร็วของการเดิน จากเดิมที่แมนเคยเดินออกกำลังกายด้วยความเร็วเท่ากับที่เขาเดินในชีวิตประจำวัน เขาก็เปลี่ยนมาเป็นเดินเร็วกว่าการเดินในชีวิตประจำวัน และเริ่มพัฒนามาเป็นการวิ่งเหยาะ ๆ ตามลำดับ (2) การเพิ่มระยะเวลาของการออกกำลังกาย จากเดิมที่แมนจะออกกำลังกาย 30 นาทีต่อวัน 3 วันต่อสัปดาห์ เขาพัฒนามาเป็น 45 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ และ 60 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ตามลำดับ (3) ระดับความชันของการเดินวิ่ง จากเดิมที่เขาเดินวิ่งด้วยความชันปกติ เขาทำหายตนเองโดยการเพิ่มความชันของลู่วิ่งขึ้นมาเรื่อย ๆ

พื้นที่ออกกำลังกายภายในบ้านของแมนจะมีกระดาด 2 แผ่นที่ติดอยู่ระดับสายตาเหนือลู่วิ่ง แผ่นแรกเป็นข้อความ 4 ข้อความเรียงต่อกันได้แก่ “หลังตรง” “ก้าวยาว” “สั้นลง (เท้าด้านหลัง)” และ “การเต้นหัวใจ 115-145” แผ่นที่ถัดมาเป็นรูปภาพพัฒนาการบนเรือนร่างของแมนที่ผอมลงจำนวน 4 ภาพ (โปรตุเกสภาพที่ 6.1 ประกอบ) ที่มาของกระดาดสองแผ่นนี้เกิดหลังจากวันที่แมนเดินทางไปร่วมงานปัจฉิมนิเทศว่าที่บัณฑิตของคณะในมหาวิทยาลัย ช่วงเวลานั้นเป็นช่วงเวลาที่แมนจริงจังกับการลดน้ำหนักได้ประมาณสองเดือน วันนั้นแมนได้รับคำทักทายจากเพื่อนร่วมคณะอย่างหนาหูถึงรูปร่างที่มีขนาดเล็กกลางของเขา แม้วันนั้นแมนจะไม่ได้แสดงท่าทีใดใจอย่างไร แต่ภายในใจนั้นแมนยอมรับว่าเขาดีใจมากที่หลายคนมองเห็นถึงพัฒนาการของโครงการเปลี่ยนเรือนร่างความจริงจังของการควบคุมอาหารและออกกำลังกายเพิ่มสูงขึ้น เขาจึงหาความรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบของการวิ่งที่ถูกต้องและนำภาพพัฒนาการบนเรือนร่างของเขามาพิมพ์และติดไว้บริเวณลู่วิ่งเพื่อผลักดันให้ตนเองมีกำลังใจในการลดน้ำหนักอย่างถูกวิธีต่อไป



ภาพที่ 6.1 กระดาษที่ติดบริเวณลู่วิ่งภายในบ้านของแมน

แน่นอนว่าการเดินวิ่งไม่ได้เป็นการออกกำลังกายประเภทเดียวที่เขาปฏิบัติในกระบวนการเปลี่ยนเรือนร่าง เพราะการเดินวิ่งเป็นการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ (cardio) เป็นการออกกำลังกายที่ไม่เน้นการใช้พลังกล้ามเนื้อมากนัก แต่มุ่งเน้นไปที่การเคลื่อนไหวร่างกายซึ่งจะมีผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจที่เร็วขึ้น เช่น เดินแอโรบิก วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับบุคคลที่ต้องการลดความอ้วนเพราะเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่สามารถลดไขมันในร่างกายได้อย่างรวดเร็ว อย่างไรก็ตามหากบุคคลนั้นออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอเพียงอย่างเดียวก็อาจทำให้ผิวหนังเกิดการเหี่ยวแห้งได้

แมนเป็นบุคคลหนึ่งที่เคยออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอซึ่งคือการเดินวิ่งเพียงอย่างเดียว แต่เมื่อเขาลดน้ำหนักไปได้ระยะหนึ่งเขาพบว่าผิวหนังบริเวณหน้าอก แขน และลำตัวของเขามีลักษณะที่เหี่ยวแห้งมาก เขาจึงศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจึงพบว่าการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่งที่สามารถช่วยให้ผิวหนังที่เหี่ยวแห้งกระชับขึ้นได้ การออกกำลังกายประเภทนั้นเรียกว่าเวทเทรนนิ่ง (Weight Training) หรือการฝึกด้วยน้ำหนัก เป็นรูปแบบการออกกำลังกายโดยอาศัยแรงต้านจากอุปกรณ์ที่มีน้ำหนัก เช่น ดัมเบลล์ ลูกเหล็ก เครื่องออกกำลังกาย ไปจนถึงน้ำหนักของบุคคลผู้ออกกำลังกายเอง การออกกำลังกายประเภทนี้จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและช่วยให้ผิวหนังกระชับ

ขึ้น ดังนั้นแมนจึงซื้อดัมเบลล์และลูกเหล็กมาไว้ที่บ้าน สำหรับการออกกำลังกายประเภทนี้ควบคู่ไปกับการวิ่ง อย่างไรก็ตามแมนจะออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่ง แต่เขายอมรับว่าตนเองไม่ได้จริงจังกับการออกกำลังกายประเภทนี้เท่ากับการเดินวิ่งนั้ก เนื่องจากเขาคิดว่า การออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่ง อยุ่กการยกน้ำหนัก ยกดัมเบลล์นั้นเห็นผลลัพธ์ได้ไม่ชัดเจนเท่ากับการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ อยุ่กการเดินวิ่ง

6.3.4 กลเม็ดที่ 4: นอนหลับพักผ่อน

ในปัจจุบันแมนกลายเป็นบุคคลที่เข้านอนตั้งแต่หัวค่ำ สาเหตุที่แมนต้องเข้านอนเร็ว นั้นเป็นผลที่สืบเนื่องมาจากช่วงเวลาที่เขาอยู่ในโครงการเปลี่ยนเรือนร่าง เพราะการนอนหลับถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งที่ทำให้แมนสามารถลดน้ำหนักสำเร็จได้ ในกระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างเขาต้องนอนหลับก่อนเวลา 3 ทุ่มด้วยเหตุผลสองประการ ประการแรกคือเพื่อยับยั้งความหิวที่อาจเกิดขึ้นในช่วงเวลากลางคืน และประการที่สองคือแมนเชื่อว่าการเข้านอนเร็วมีผลต่อความเร็วในการลดน้ำหนัก ความเชื่อของแมนได้จากการสังเกต เขาสังเกตว่าหากวันใดที่เขานอนดึก น้ำหนักจะไม่ลดลงหรือลดน้อยกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับวันที่เขาเข้านอนไว นอกจากนี้เขาต้องนอนให้ได้วันละ 8 ชั่วโมงขึ้นไป เนื่องจากหากวันใดเขานอนน้อยหรือพักผ่อนไม่เพียงพอ เขาจะไม่มีผละกำลังในการออกกำลังกายในวันถัดไป ดังนั้นแมนจึงมักนอนแต่หัวค่ำและตื่นช่วงเช้ามีด (ประมาณ 05.00 น.) เพื่อออกกำลังกาย ระยะเวลาจากช่วงที่แมนลดน้ำหนักมาถึงปัจจุบันทำให้แมนกลายเป็นคนที่เข้านอนแต่หัวค่ำและตื่นแต่เช้าอยู่เสมอ

แม้การพักผ่อนเป็นเคล็ดลับที่สำคัญประการหนึ่งของการลดความอ้วน แต่การพักผ่อนในความหมายของแมนไม่ได้เป็นเพียงการนอนหลับเพียงอย่างเดียว เพราะในความคิดของเขาแล้วการพักผ่อนยังรวมไปถึงสิ่งที่เรียกว่า “วันโกง” (cheat day) วันโกงเป็นหนึ่งวันของสัปดาห์ที่แมนจะกินอาหารอย่างตามใจปาก แมนมักเลือกวันโกงเป็นวันเสาร์หรือวันอาทิตย์ซึ่งเป็นวันหยุด เขามักออกเดินทางไปยังร้านอาหารในห้างสรรพสินค้าและรับประทานอาหารที่เขาอยากกินซึ่งมักจะเป็นอาหารญี่ปุ่น ไอศกรีม และขนมเค้ก แมนจะกินจนอิม บางครั้งแมนกินจนกระทั่งจุกจนแทบเดินไม่ไหว แมนคิดว่าแม้วันโกงจะไม่ส่งผลดีต่อร่างกายเท่าไรนัก เนื่องจากเป็นวันที่ร่างกายจะได้รับแต่อาหารที่ไม่ค่อยมีคุณค่าทางโภชนาการ แต่การมีวันโกงถือเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อจิตใจในด้านที่เป็นเสมือนรางวัลตอบแทนของการควบคุมอาหารมาตลอดสัปดาห์ และเป็นการสร้างกำลังใจต่อการควบคุมอาหารและลดน้ำหนักในอนาคต

6.4 เวลาแห่งความพยายาม ความทรमान และความสำเร็จ

กลเม็ดต่าง ๆ ในหัวข้อที่แล้วจะกลายเป็นสิ่งไร้ความหมายในทันทีหากแมนไม่สามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง ชีวิตของบุคคลเป็นสิ่งที่มีความเป็นพลวัตผ่านช่วงเวลาต่าง ๆ การดำเนินชีวิตของบุคคล 24 ชั่วโมงในหนึ่งวัน 7 วันในหนึ่งสัปดาห์ 4 สัปดาห์ในหนึ่งเดือน 12 เดือนในหนึ่งปีย่อมได้รับแรงกระทบจากอิทธิพลของสังคมแตกต่างกันออกไป บุคคลจึงมีหน้าที่ต้องจัดการกระทำของตนเองเพื่อให้สามารถบรรลุความสำเร็จภายในจิตใจได้ เช่นเดียวกับแมนที่ต้องจัดระเบียบทั้งร่างกายและจิตใจเพื่อให้โครงการเปลี่ยนเรือนร่างเกิดผลสำเร็จดังเป้าหมายที่เขาตั้งไว้

6.4.1 เดือนที่ 1: ทรमानที่สุด

ขั้นแรกสุดแมนตั้งเป้าหมายโดยแบ่งเป็น 3 ระยะได้แก่ ระยะที่ 1 คือการลดน้ำหนักให้ได้ 20 กิโลกรัม นั่นหมายความว่าเขาต้องลดน้ำหนักจาก 140 กิโลกรัม ให้เหลือ 120 กิโลกรัม ระยะที่ 2 คือการลดน้ำหนักให้เหลือ 100 กิโลกรัม และระยะที่ 3 คือการลดน้ำหนักให้เหลือ 75 กิโลกรัม สาเหตุที่แมนเลือกเป้าหมายสุดท้ายเป็นการลดน้ำหนักให้เหลือ 75 กิโลกรัมเป็นการเลือกที่เป็นส่วนผสมระหว่างความรู้จากศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการตอบสนองต่อความต้องการของตนเอง ในขณะที่องค์ความรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับดัชนีมวลกายให้ผลการคำนวณว่าผู้ชายที่สูง 185 เซนติเมตรอย่างแมนควรมีน้ำหนักในช่วง 63-78 กิโลกรัม ค่าดัชนีมวลกายที่ถูกลำเสนอแบบเป็นช่วงได้เกิดทางเลือกที่ทำให้แมนต้องใช้ความพยายามทางความคิดในการระบุเป้าหมายของตนเอง แมนจึงตัดสินใจภายใต้ผลการคำนวณดัชนีมวลกายว่าการมีน้ำหนัก 75 กิโลกรัมมาเป็นน้ำหนักที่เหมาะสมกับส่วนสูงของเขา ทั้งนี้แมนก็ได้มีการให้เหตุผลสนับสนุนต่อการเลือกเป้าหมายดังกล่าวว่าเป็นการเพื่อพื้นที่ไว้สำหรับน้ำหนักที่อาจเพิ่มขึ้นในอนาคต

หลายคนถามมักถามแมนว่าเหตุใดเขาจึงไม่กำหนดเป้าหมายที่ 75 กิโลกรัมเลยทีเดียว? แมนคิดว่าการกำหนดเป้าหมายที่ 75 กิโลกรัมทีเดียวจะเป็นเป้าหมายที่ใหญ่และดูเป็นหนทางที่ยาวไกลเกินความเป็นจริง ดังนั้นการแบ่งเป้าหมายเป็น 3 ระยะจึงเป็นไปเพื่อให้ร่างกายและจิตใจของเขาได้มีจุดพักเป็นระยะ นอกจากนี้การแบ่งเป้าหมายเป็น 3 ระยะส่วนหนึ่งก็เป็นสิ่งที่สอดคล้องกับอุปนิสัยส่วนตัวของแมนซึ่งเป็นบุคคลที่ชอบความท้าทาย ชอบเอาชนะโดยเฉพาะการเอาชนะตนเอง การแบ่งเป้าหมายเป็น 3 ระยะส่วนหนึ่งก็เพื่อท้าทายตนเองว่าในท้ายที่สุดแล้วความพยายามที่เขามีจะทำให้เขาสามารถบรรลุเป้าหมายสูงสุดที่ระยะใด

บรรยากาศและสถานการณ์ช่วงเดือนแรกของการลดน้ำหนักเป็นช่วงเวลาที่ยากที่สุด เนื่องจากแมนต้องเปลี่ยนแปลงทั้งความคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งแตกต่างไปจากชีวิตประจำวันตลอดช่วงเวลาที่เขาดำรงอยู่ในร่างของคนอ้วน เขาต้องรับประทานอาหารที่แตกต่าง

ออกไป จากเดิมที่เขาเคยกินอาหารรสจัด หวาน มัน เค็ม เขาก็ต้องเปลี่ยนมาเป็นอาหารที่ผ่านการปรุงแต่งน้อยซึ่งมีรสชาติจืด จากเดิมที่เขาเคยรับประทานอาหารจนอิ่มแน่นท้องเขาก็ต้องเปลี่ยนมาจำกัดและควบคุมปริมาณอาหารในแต่ละมื้อในแต่ละวัน จากเดิมที่เขาไม่ค่อยออกกำลังกายเขาก็ต้องตื่นแต่เช้าเพื่อออกกำลังกาย ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตของแมนที่เปลี่ยนแปลงมากขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้เขาต้องปรับตัวอย่างมาก

การรับรู้ต่อความเปลี่ยนแปลงที่ยากลำบากขึ้นจากอดีต เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการสร้างความหมายในกระบวนการเปลี่ยนเรื้อรังของแมน แมนจึงนิยามและให้ความหมายว่าการเปลี่ยนเรื้อรังช่วงเดือนแรกถือเป็น “ช่วงวัดใจ” เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่ทรมาณที่สุดของการลดความอ้วน เพราะเขาต้องหักห้ามใจตนเองในเรื่องอาหารการกิน เขาต้องผลักดันตัวเองให้ลุกจากที่นอนให้ลุกขึ้น แต่งตัวและไปออกกำลังกาย เขาต้องเข้านอนแต่หัวค่ำและตื่นแต่เช้าเพื่อให้ตัวเองพักผ่อนเพียงพอและมีเรี่ยวแรงสำหรับการออกกำลังกาย ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตทั้งการงดของหวาน ลดการรับประทานอาหารจำพวกแป้งให้น้อยลงทำให้ระดับน้ำตาลในร่างกายของเขาเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วซึ่งทำให้แมนมีอาการต่าง ๆ ตามมาอย่างเช่นพอตกกลางคืนแมนจะมีอาการโหยน้ำตาล อยากรับประทานเฉพาะของหวาน แต่สิ่งที่แมนทำได้คือนอนขดตัวเปิดดูรูปอาหาร ดูรีวิวนอาหาร แล้วก็ข่มตาให้นอนหลับไปเท่านั้น

ความยากลำบากที่แมนเผชิญทำให้แมนยอมรับว่าเขาคิดจะถอดใจและล้มเลิกความพยายามในการลดความอ้วนหลายครั้งในช่วงเดือนแรก แต่สิ่งที่ทำให้เขาอดทนและก้าวข้ามช่วงเวลาอันแสนทรมาณนี้มาได้คือตัวเลขบนตาชั่ง เพราะในช่วงเดือนแรกของการควบคุมอาหารและออกกำลังกายน้ำหนักของแมนก็ลดลงอย่างรวดเร็วและเห็นได้ชัดเจนเขาสามารถลดน้ำหนักได้ประมาณ 10 กิโลกรัม จากเดิมที่เขา มีน้ำหนักราว 140 กิโลกรัม เขาก็สามารถลดน้ำหนักให้ลงมาอยู่ที่ประมาณ 130 กิโลกรัมในช่วงเดือนแรก สำหรับแมนแล้วแม้ช่วงเวลานี้จะเป็นช่วงเวลาที่ทรมาณที่สุดแต่ก็เป็นช่วงเวลาที่ทำให้เขามีความสุขอยู่ไม่น้อย

6.4.2 เดือนที่ 2: กลายเป็นกิจวัตร

สถานการณ์การลดน้ำหนักผ่อนคลายเป็นมากขึ้นในช่วงเดือนที่ 2 ร่างกายของแมนจะเริ่มปรับตัวกับวิถีชีวิตแบบนี้ได้มากยิ่งขึ้น กลวิธีที่แมนใช้เพื่อเปลี่ยนร่างไม่ว่าจะเป็นการควบคุมอาหาร การพักผ่อน หรือการออกกำลังกายได้กลายเป็นกิจวัตร (routine) ที่แมนสามารถกระทำได้อย่างราบรื่น ไม่รู้สึกฝืนจิตใจดังที่ปรากฏในช่วงเดือนแรก แมนสามารถเข้านอนตอนสามทุ่มและตื่นตอนตีห้าเพื่อมาออกกำลังกายได้อย่างสบายใจมากขึ้น เขาสามารถควบคุมอาหารการกินได้โดยไม่รู้สึกรถึงความทรมาณเหมือนอย่างที่เคยเป็นในช่วงเดือนแรก

นอกจากแมนจะสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของการเปลี่ยนเรื้อรังได้อย่างราบรื่นและรู้สึกเป็นปกติแล้ว ในด้านที่เกี่ยวข้องกับการลดน้ำหนักก็ยังเป็นสิ่งที่ดำเนินไปได้อย่าง

ราบรื่นเช่นกัน เพราะเมื่อระยะเวลาของการก้าวเข้าสู่กระบวนการเปลี่ยนเรื้อรังอย่างจริงจังดำเนินมาถึงช่วงเดือนที่ 2 น้ำหนักของแมนที่ลดลงมาเหลือประมาณ 120 กิโลกรัม ได้ทำให้แมนตัดสินใจเดินทางปฏิบัติทุกอย่างอย่างต่อเนื่อง

6.4.3 เดือนที่ 3: เริ่มเล่นกับร่าง

ในช่วงเดือนที่ 3 ของกระบวนการเปลี่ยนเรื้อรัง แม้วิถีชีวิตของแมนทั้งการควบคุมอาหารและการออกกำลังกายจะยังดำเนินไปเหมือนช่วงสองเดือนที่ผ่านมา แต่ความน่าสนใจในกระบวนการเปลี่ยนเรื้อรังช่วงเดือนที่ 3 คือ “การเล่นกับเรื้อรัง”

ช่วงสองเดือนแรกการกระบวนการเปลี่ยนเรื้อรัง แมนจะจริงจังกับการควบคุมอาหารและออกกำลังกายมาก เขาควบคุมอาหารการกินอย่างเคร่งครัดจนแทบไม่ได้ออกไปรับประทานอาหารนอกบ้านเลย แต่เมื่อกระบวนการเปลี่ยนเรื้อรังดำเนินมาถึงช่วงเดือนที่ 3 โลกทัศน์ในการจัดการกับเรื้อรังที่ได้รับการปรับปรุง แก้ไข และสั่งสมผ่านประสบการณ์ทำให้แมนกลายเป็นบุคคลที่รู้จักร่างกายของตนเองมากขึ้น มีความรู้มากขึ้น มีเทคนิคในการรับประทานอาหารและออกกำลังกายมากขึ้น ดังนั้นการลดความอ้วนของเขาในช่วงนี้จึงเป็นกระบวนการที่ถูกทำให้มีความยืดหยุ่นมากยิ่งขึ้น

การปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เวลา และสถานที่ที่ชัดเจนถือเป็นเงื่อนไขพื้นฐานของการจัดการเรื้อรังอย่างยืดหยุ่นของแมน แมนจะสามารถควบคุมกระบวนการเปลี่ยนเรื้อรังได้ก็ต่อเมื่อมีการบอกกล่าววันนัดหมายล่วงหน้า ระบุถึงวันเวลาและสถานที่นัดหมายที่เฉพาะเจาะจง แมนต้องตีความว่าสิ่งที่เขาต้องนำเรื้อรังไปยังสถานที่และเวลาดังกล่าวจะทำให้เกิดอะไรและเขาควรทำอย่างไรเพื่อให้กระบวนการเปลี่ยนเรื้อรังของแมนยังสามารถดำเนินต่อไปได้อย่างเป็นปกติ เช่น ในวันที่แมนได้รับการนัดหมายว่าต้องออกไปกินเลี้ยงสังสรรค์กับเพื่อนในช่วงเย็น ช่วงเช้าของวันนั้นแมนจะออกกำลังกายมากกว่าปกติเล็กน้อย และรับประทานอาหารมื้อเช้าและกลางวันให้น้อยลง เพราะเขาตีความว่าสิ่งที่ทำได้ยากในสถานการณ์ของการกินเลี้ยงสังสรรค์คือการควบคุมอาหาร หรือช่วงที่แมนรู้ว่าจะต้องเดินทางไปท่องเที่ยวต่างจังหวัด เขาก็จะรับประทานอาหารเหมือนที่เพื่อนหรือคนในครอบครัวรับประทาน แต่แมนเลือกที่จะควบคุมปริมาณอาหารในแต่ละวันของการท่องเที่ยว และพยายามออกกำลังกายมากขึ้นในช่วงที่เดินทางท่องเที่ยว เช่น การเดินให้มากขึ้น เดินให้เร็วขึ้น หรือการพยายามยกสิ่งของต่าง ๆ ด้วยตนเอง

“ทริปบางแสน” ถือเป็นตัวอย่างที่เด่นชัดที่แสดงให้เห็นถึงเรื้อรังที่ถูกเล่นมากขึ้น ช่วงเดือนที่ 3 ของการลดน้ำหนัก เขากับเพื่อนอีกประมาณ 6 คนนัดกันไปท่องเที่ยวที่หาดบางแสน จังหวัดชลบุรี เป็นระยะเวลา 4 คืน 5 วัน นับได้ว่าเป็นระยะเวลานานที่สุดที่แมนต้องออกไปค้างในสถานที่ที่ไม่ใช่บ้านตนเองในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา เขาจึงวางแผนการลดน้ำหนักของเขาทันทีที่ทราบวันและเวลาของการเดินทางครั้งนี้ แมนเข้าใจ (และเตรียมใจ) ว่าตลอดการท่องเที่ยวเขาไม่

สามารถที่จะออกกำลังกายโดยการวิ่งเหมือนดังเช่นทุกวันที่เขาทำมาตลอดสามเดือนที่ผ่านมา ดังนั้นก่อนเดินทางหนึ่งสัปดาห์ แมนจะเพิ่มความเข้มข้นของการออกกำลังกายให้หนักขึ้นกว่าเดิมเล็กน้อย จากปกติที่แมนจะเดินวิ่งวันละ 45-60 นาที เขาเพิ่มเวลาของการเดินวิ่งเป็นวันละ 75 นาที เสมือนเป็นการออกกำลังกายล่วงหน้า

สิ่งที่ทำให้แมนลำบากใจมากที่สุดระหว่างการเดินทางคือ “อาหารการกิน” จากประสบการณ์การเดินทางร่วมกับผู้อื่นกว่า 20 ปีของแมน แมนทราบดีว่าการเดินทางเป็นหมู่คณะ การเลือกรับประทานอาหารแบบที่เขาเคยทำเป็นประจำเป็นสิ่งที่ไม่ได้จะเป็นไปได้เลย การหลีกเลี่ยงอาหารประเภทผัด ทอด หรืออาหารที่มีรสจัดก็เป็นสิ่งที่ทำได้ยากเช่นกัน เมื่อต้องรับประทานอาหารร่วมกับเพื่อนในแต่ละมื้อ แมนจึงเลือกที่จะรับประทานอาหารในปริมาณที่ไม่มากนัก แน่ใจว่าปริมาณอาหารอันน้อยนิดไม่เพียงพอที่จะทำให้เขาอึดท้อง จากนั้นเขาจึงแก้ปัญหาโดยการเข้าร้านสะดวกซื้อเพื่อซื้อแอปเปิ้ลมารับประทานหลังมื้ออาหาร นอกจากนี้อีกสิ่งหนึ่งที่แมนต้องจัดการคือการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ที่ตลอดระยะเวลาสามเดือนของกระบวนการลดความอ้วน แมนไม่ค่อยดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์เลย แต่เมื่อเดินทางมาท่องเที่ยวเกี่ยวกับเพื่อนการเลี่ยงที่จะดื่มเครื่องดื่มประเภทนี้ก็เป็นเรื่องที่ได้ยาก ดังนั้นแมนจึงเลือกที่จะจำกัดปริมาณการดื่มของเขาอยู่ที่ 2 แก้วต่อคืน โดยค่อยทยอยจิบทีละเล็กทีละน้อย สลับกับการกินน้ำเปล่าหรือน้ำอัดลมแบบปราศจากน้ำตาล เมื่อการท่องเที่ยวสิ้นสุดลงและแมนเดินทางกลับมาถึงบ้านของเขา แมนก็เลือกที่จะออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเป็นวันละ 75 นาทีไปอีกหนึ่งสัปดาห์ ก่อนที่จะลดลงมาเป็น 45-60 นาทีตามปกติ

6.4.4 เดือนที่ 4: สวัสดิ์แมนคนใหม่

เมื่อการลดน้ำหนักโดยการควบคุมอาหารและการออกกำลังกายได้ดำเนินมาถึงเดือนที่ 4 น้ำหนักของแมนลดลงมาอยู่ในช่วง 95-90 กิโลกรัม น้ำหนักที่หายไปจากอดีตราว 50 กิโลกรัมถือเป็นน้ำหนักที่มากเพียงพอที่จะให้ผู้คนที่ยังจำแมนที่ทักทายเขาถึงเรือนร่างที่มีลักษณะที่เปลี่ยนไปได้อย่างเต็มปาก ในช่วงเวลานี้ร้อยทั้งร้อยของบุคคลที่ยังจำแมนล้วนทักเขาถึงเรือนร่างที่ผอมลง แมนคิดว่า การพูดถึงเรือนร่างที่ผอมลงจากผู้คนรอบข้างทำให้หัวใจเขาพองโต ความสุขและความดีใจเริ่มผลิบานในจิตใจของเขา แม้ผู้คนจะทักถึงเรือนร่างที่ผอมลงอย่างหนาหูแต่แมนก็ยังคงมุ่งมั่นลดน้ำหนักเพื่อเดินทางไปสู่เป้าหมายระยะสุดท้ายที่ 75 กิโลกรัม

ไม่ใช่แค่เรือนร่างเท่านั้นที่เกิดความเปลี่ยนแปลง แต่ตัวตนของแมนก็เปลี่ยนแปลงตามการปฏิสัมพันธ์จากผู้คนรอบข้างด้วยเช่นกัน เพราะเมื่อผู้คนรอบข้างเริ่มทักทายชื่นชมถึงความสำเร็จ (เบื้องต้น) จากการลดน้ำหนัก แมนก็เริ่มมีความคิดเกี่ยวกับตนเองที่เปลี่ยนไป จากเดิมที่เขาไม่เคยมั่นใจในรูปร่างหน้าตาของตนเองเลย แต่ในช่วงเวลานี้เขาเริ่มมีความมั่นใจในรูปร่างของตนเองมากขึ้น แมนกล้าที่จะออกไปหาซื้อเสื้อผ้าตามร้านค้าหรือห้างสรรพสินค้าซึ่งเป็นสิ่งที่เขาไม่

สามารถกระทำได้ในอดีต เนื่องจากร้านค้าและห้างสรรพสินค้าเหล่านี้ส่วนใหญ่จะไม่มีเสื้อผ้าขนาดที่แมนสามารถสวมใส่ได้ แมนเริ่มกล้าที่จะแต่งตัว เขาเริ่มหาเสื้อผ้ารูปแบบใหม่ ๆ ที่แตกต่างไปจากเสื้อยืดกางเกงยีนซึ่งเป็นรูปแบบการแต่งตัวของแมนในเรือนร่างของคนอ้วน แมนพิถีพิถันกับการจัดแต่งทรงผมก่อนเดินทางออกจากบ้านมากขึ้น แมนเริ่มเป็นผู้ชายเจ้าสำอางมากขึ้น เขาทั้งรับประทานวิตามิน ทาครีม ทาโลชั่น ไปจนถึงการกำจัดขนบริเวณแขนซึ่งเป็นสิ่งที่แมนไม่ชอบ ลักษณะเหล่านี้เป็นสิ่งที่แตกต่างไปจากแมนคนเดิม คนที่มีน้ำหนัก 140 กิโลกรัมเป็นอย่างมาก แมนคิดว่าเราอาจจะระบุได้แล้วว่า ณ ช่วงเวลานี้เป็นช่วงที่เรือนร่างใหม่ของแมนหรือแมนคนใหม่ได้เกิดขึ้นแล้ว

6.4.5 เดือนที่ 5-6: ภายทรุดใจโทรม

การเปลี่ยนร่างของแมนไม่ได้เป็นกระบวนการแสนสุขที่ดำเนินไปอย่างราบรื่น แม้ว่าแมนจะสามารถลดน้ำหนักให้เหลือ 90 กิโลกรัมได้อย่างต่อเนื่องและรวดเร็วในระยะเวลาเพียง 4 เดือน แต่เมื่ออย่างเข้าสู่ระหว่างเดือนที่ 5-6 แมนกลับต้องพบกับอุปสรรคครั้งยิ่งใหญ่ที่เข้ามาพิสูจน์และท้าทายเขาในโครงการเปลี่ยนเรื่องร่างครั้งนี้ อุปสรรคดังกล่าวคือความบาดเจ็บทรุดโทรมที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจหลายอย่างที่ถาโถมเข้ามาในช่วงเวลาเดียวกัน

สำหรับอุปสรรคที่เกิดขึ้นทางร่างกายประการแรกเกี่ยวข้องกับการนอนหลับของแมน โดยในแต่ละคืนขณะที่แมนกำลังหลับอยู่เขาจะสะดุ้งตื่นขึ้นมาทุก ๆ 1-2 ชั่วโมงตลอดคืน ทำให้แมนไม่สามารถนอนหลับสนิทได้ นอกจากนี้ในบางคืนขณะที่แมนหลับอยู่ เขาก็จะมีเหงื่อจำนวนมากไหลซึมออกมาช่วงลำตัวจนเสื้อของเขาเปียกชุ่มไปทั้งตัว อุปสรรคทางร่างกายประการถัดมาคืออาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย สืบเนื่องจากการเดินวิ่งอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาหลายเดือน ซึ่งเป็นลักษณะการออกกำลังกายที่ต้องใช้การออกแรงบริเวณต้นขา หัวเข่า และฝ่าเท้าเป็นสำคัญ ในที่สุดแมนก็ต้องพบกับอาการบาดเจ็บต่าง ๆ ทั้งเอ็นร้อยหวายอักเสบ เอ็นฝ่าเท้าอักเสบ ทำให้แมนต้องหยุดออกกำลังกายเป็นระยะเวลากว่าครึ่งเดือนเพื่อทำกายภาพบำบัดโดยการทำอัลตราซาวด์ อุปสรรคทางร่างกายประการที่สามเกี่ยวข้องกับระบบขับถ่าย แมนคิดว่าการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตเกี่ยวกับอาหารการกินของเขาส่งผลต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับระบบขับถ่าย จากเดิมที่แมนจะถ่ายอุจจาระทุกวันช่วงเช้า พอเขาเข้าสู่กระบวนการลดความอ้วนครั้งนี้ ระยะห่างของการถ่ายอุจจาระก็เพิ่มมากขึ้น ร้ายแรงที่สุดคือแมนถ่ายอุจจาระเพียงสองครั้งในหนึ่งสัปดาห์ อุปสรรคทางร่างกายประการสุดท้ายคืออาการหน้ามืดและเป็นลม เมื่อน้ำหนักของเขาลดลงไปเรื่อย ๆ แม้เขาจะตั้งใจเพียงใด แต่น้ำหนักที่ลดลงไปนั้นก็ยังไม่พอสำหรับแมน เขาจึงลดปริมาณอาหารที่กินในแต่ละวันให้น้อยลงไปจากเดิมที่น้อยอยู่แล้ว อีกทั้งแมนยังออกกำลังกายหนักขึ้นและใช้เวลานานขึ้นในการออกกำลังกาย จากการกระทำของแมนส่งผลให้ในวันหนึ่ง ขณะที่แมนลุกขึ้นจากการนอนดูโทรทัศน์อยู่ที่บ้าน เขาได้เกิดอาการหน้ามืดและเป็นลมบริเวณหน้าโทรทัศน์ แม้ศีรษะของแมนจะกระแทกกับพื้น แต่โชคยังดีที่แรงกระแทกนั้นไม่ทำให้แมนได้รับบาดเจ็บมาก อุปสรรคทางร่างกายหลายประการที่เกิดขึ้นกับแมนส่งผล

ให้การออกกำลังกายของเขาต้องปรับเปลี่ยนไปตามอุปสรรคที่เกิดขึ้น กล่าวคือแมนออกกำลังกายได้น้อยลง มีแรงออกกำลังกายน้อยลง เมื่อเป็นเช่นนั้นน้ำหนักตัวของเขาก็ลดน้อยและซาลงตามไปด้วย

จากอุปสรรคทางร่างกายที่เกิดขึ้นส่งผลมายังอาการทรุดโทรมทางด้านจิตใจของแมนซึ่งก็มีหลายประการอีกเช่นกัน แมนยอมรับว่าการบาดเจ็บทรุดโทรมทางด้านจิตใจที่เห็นได้ชัดคือ เขากลายเป็นคนที่หงุดหงิดง่าย จากแมนคนเดิมคนที่น้ำหนักกว่า 140 กิโลกรัมที่มักเป็นคนเฮฮาชอบหยอกล้อกับเพื่อนฝูง พ่อแม่อยู่เป็นประจำ แต่แมนในร่างที่ผอมลงกลับเป็นคนที่หงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย ใครขัดใจนิดหน่อยก็หงุดหงิด นอกจากนี้สมาธิและสติสัมปชัญญะของแมนก็มีประสิทธิภาพลดลงตามไปด้วย ในช่วงเวลาที่แมนยังอ้วนอยู่เขาสามารถจ่อกับการอ่านหนังสือได้ตลอดวัน แมนสามารถอ่านหนังสือจบ 2 เล่มได้ภายในระยะเวลาเพียงหนึ่งวันเท่านั้น แต่ไม่ใช่สำหรับแมนที่ผอมลง เพราะแมนสามารถอ่านหนังสือได้มากที่สุดเพียง 20 หน้าในแต่ละวันเท่านั้น

สำหรับการก้าวข้ามอุปสรรคทั้งทางร่างกายและจิตใจมาได้อาจเกิดจากคำสั้น ๆ ที่เรียกว่า “สติ” เพราะแมนต้องกลับมาตั้งสติและสนทนากับตัวเองอีกครั้ง แมนต้องย้อนกลับมาพูดกับตัวเองใหม่ว่า “แมนมึงต้องปล่อยวางลงบ้าง ตอนนี้นมึงติดกับการลดน้ำหนักมากลงไปแล้วนะ ถ้ามึงยังเป็นยั้งนี้ต่อไปมึงตายแน่ ๆ” จากนั้นแมนก็เริ่มปรับเปลี่ยนวิธีการกินอาหารกับการออกกำลังกายใหม่ โดยกินอาหารเพิ่มขึ้นแต่ยังเลือกกินของที่มีประโยชน์อยู่ ออกกำลังกายน้อยลงและศึกษาวิธีออกกำลังกายที่ถูกต้องเพื่อที่ร่างกายจะได้ไม่บาดเจ็บ และก็ปรึกษาหมอร่วมด้วย

แม้แมนจะต้องพบกับอุปสรรคหลายประการที่เข้ามาปะทะอย่างพร้อมเพรียงกัน ในช่วงเวลาเดียวกัน แต่เมื่อแมนค่อย ๆ แก้ปัญหาแล้ว เขาก็ยังลดน้ำหนักให้ลงมาเหลือที่ 85 กิโลกรัม ในช่วงเวลานี้ แม้มันจะลดน้ำหนักได้เพียง 5 กิโลกรัมโดยใช้เวลาถึง 2 เดือน ถือว่าเป็นสถิติการลดน้ำหนักที่ไม่ค่อยดีนักเมื่อเปรียบเทียบกับ การลดน้ำหนักในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา แต่เมื่อเขาย้อนกลับมาพิจารณาตนเองอีกครั้ง เขากลับภูมิใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นมากกว่าในช่วงเวลาอื่นเสียอีก เพราะการเผชิญหน้าและแก้ไขกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานี้ของเขา ทำให้เขาเห็นว่าตัวเองมีหัวใจของนักสู้มากเพียงใด

6.4.6 เดือนที่ 7-8: วันแห่งความสำเร็จ รอกการเปิดตัว

ความพยายามเปลี่ยนเรือนร่างของแมนยังคงดำเนินไปอย่างไม่หยุดยั้งจนถึงช่วงเดือนที่ 7-8 จนกระทั่งวันหนึ่งที่แมนก้าวขึ้นบนตาชั่งเขาจึงได้พบว่าตัวเลขที่ปรากฏบนตาชั่งดิจิตอลคือ “75.0” ณ ช่วงเวลานั้นเขาตั้งใจและตื่นเต้นอย่างบอกไม่ถูก เขาคิดในใจว่าในที่สุดการเดินทางที่แสนยาวนานของเขาก็ถึงจุดหมายปลายทางที่เขาตั้งไว้เสียที ตอนนี้แมนสามารถบรรลุเป้าหมายสูงสุดที่เขาตั้งไว้ตอนแรกซึ่งคือการลดน้ำหนักจาก 140 กิโลกรัมให้เหลือ 75 กิโลกรัมได้แล้ว แมนรีบคว้าโทรศัพท์มือถือมาถ่ายรูปตัวเลขที่ปรากฏบนตาชั่ง แล้วอัปโหลดรูปดังกล่าวลงสื่อสังคมออนไลน์อย่างเฟซบุ๊ก (โปรดดูภาพที่ 6.2 ประกอบ) เพื่อบอกให้เพื่อนและคนรู้จักรู้ว่าขณะนี้เขาสามารถลดน้ำหนัก

ได้สำเร็จแล้ว อย่างไรก็ตามแมนเลือกที่จะไม่ถ่ายรูปรูปตนเองและอัปโหลดลงบนสื่อสังคมออนไลน์ เนื่องจากเขารอเวลาที่เหมาะสมกว่านี้ที่เขาจะได้เปิดเผยเรือนร่างใหม่ของเขา โดยแมนหวังใจให้ทุกคนที่รู้จักเขาตกใจและประหลาดใจกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นบนเรือนร่างของเขา หลังจากนั้นแมนให้รางวัลแก่ตนเองเป็นการรับประทานอาหารอย่างตามใจปากทั้งวัน



ภาพที่ 6.2 ภาพถ่ายจากตาชั่งที่แมนอัปโหลดลงบนเฟซบุ๊ก

ช่วงเวลาที่แมนสามารถลดความอ้วนได้สำเร็จตรงกับช่วงเวลาของการรับประทานพร็อพริเอทหรือการรับประทานของแมนที่เพิ่งจบการศึกษาและเป็นวันที่บัณฑิตจากมหาวิทยาลัยของเขา เมื่อแมนทราบกำหนดการณ์ยอมรับพร็อพริเอทและการรับประทานพร็อพริเอทเขาจึงวางแผนว่าจะใช้วันยอมรับพร็อพริเอทวันแรกเป็นวันที่เขาจะเปิดเผยเรือนร่างให้กับคนที่รู้จักได้เห็นและรับรู้ถึงความสำเร็จของโครงการเปลี่ยนเรือนร่างดังกล่าว เนื่องจากวันนั้นเป็นวันที่แมนจะได้พบกับเพื่อนร่วมคณะเป็นครั้งแรกหลังจากที่ไม่ได้พบกันอย่างยาวนานตั้งแต่การปิดภาคการศึกษาไปกว่าครึ่งปี ก่อนช่วงเวลาเปิดตัวกับเรือนร่างใหม่แมนดูแลตนเองมากเป็นพิเศษ เขายังคงควบคุมอาหารและออกกำลังกายเช่นที่เคยทำอยู่เป็นประจำ นอกจากนี้แมนยังรับประทานวิตามินและอาหารเสริมเพื่อให้เรือนร่างที่เขาจะนำเสนอในวันนั้นออกมาดูดีมากที่สุด ก่อนวันยอมรับพร็อพริเอทแมนค้นหาร้านตัดผมที่มีชื่อเสียงและเดินทางไปตัดผมที่ร้านดังกล่าวเพื่อปรับรูปโฉมของเขาให้ดูดีที่สุดในวันที่จะเป็นไปได้

และแล้ววันยอมรับพร็อพริเอทวันแรกก็มาถึง แมนพิถีพิถันเกี่ยวกับเสื้อผ้าหน้าผมมากเป็นพิเศษ เสื้อและกางเกงที่แมนใส่ถูกซักกรีดอย่างประณีต รองเท้าหนังของ

แมนถูกขัดจนมันเงาว่าทุก ๆ วัน ทรงผมของแมนถูกจัดแต่งอย่างบรรจง แมนฉีดน้ำหอมหอมฟุ้งไปทั่วห้อง จากนั้นเขาจึงเดินทางไปยังห้องซ้อมรับปริญญาภายในมหาวิทยาลัยตามที่คณะนัดหมาย โดยแมนเลือกที่จะเดินทางไปล่วงหน้าก่อนเวลานัดหมายครึ่งชั่วโมง เมื่อไปถึงแมนเข้าไปนั่งเงียบ ๆ ภายในห้องพร้อมกับเผ้ารอและสังเกตเพื่อนร่วมคณะที่กำลังจะเดินเข้ามาในอีกไม่นาน เมื่อใกล้เวลานัดหมายเพื่อนร่วมคณะของแมนประมาณ 4-5 คนเดินทางเข้ามาในห้องดังกล่าว แมนไม่ได้รับการทักทายจากเพื่อนร่วมคณะที่เขารู้จักเลย แมนจึงเริ่มทักทายเพื่อนร่วมคณะก่อน เมื่อแมนทักทายเขาจึงได้ทราบว่าสาเหตุที่เพื่อนร่วมคณะไม่ทักทายเขาเนื่องจากเพื่อนเหล่านั้นจำแมนไม่ได้ แต่เมื่อแมนเริ่มทักทายเพื่อนร่วมคณะพร้อมกับแนะนำตัว แทบจะร้อยทั้งร้อยของเพื่อนร่วมคณะต่างตกใจถึงเรือนร่างที่เปลี่ยนไปของเขาในระดับที่มากน้อยแตกต่างกันออกไป บางคนอึ้งงงเมื่อเห็นถึงการเปลี่ยนแปลง บางคนกริรร้องไวยวายถึงความเปลี่ยนแปลงนั้น ตลอดวันนั้นแมนทั้งสนุกและมีความสุขที่ได้แกล้งให้เพื่อนเขาตกใจและบอกเล่า แบ่งปันประสบการณ์ลดน้ำหนักของเขาให้กับเพื่อนที่เขารู้จักและสนิท นับได้ว่าแมนกลายเป็นบุคคลผู้เปลี่ยนร่างจากร่างเดิมซึ่งเป็นร่างที่สังคมระบุว่า เป็นร่างของ “คนอ้วน” ไปสู่การมีร่างที่ผอมลงและสมส่วนซึ่งเป็นร่างที่สังคมระบุว่ามีความ “เหมาะสม” มากกว่า และตอนนี้โครงการเปลี่ยนเรือนร่างของแมนได้สำเร็จลงแล้ว

6.5 ท้ายบท: เรือนร่าง ธรรมชาติ โครงสร้าง ผู้กระทำ

ความน่าสนใจของกระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างของแมนปรากฏในทุกช่วงของกระบวนการ เริ่มตั้งแต่จุดเปลี่ยนที่ทำให้แมนก้าวเข้าสู่กระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างที่นอกจากจะทำให้เราเห็นถึงความสามารถของบุคคลในการเลือกรูปแบบเรือนร่างให้สอดคล้องกับเงื่อนไขเชิงโครงสร้างที่เป็นทั้งคุณค่าของสังคมหรือสถานการณ์เฉพาะในบริบทเวลาและสถานที่แล้ว ยังสะท้อนให้เห็นว่าตัวตนของบุคคลเป็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงระหว่างเรือนร่างในฐานะวัตถุธรรมชาติกับเรือนร่างที่ถูกประกอบสร้างจากสังคม คำอธิบายต่อจุดเปลี่ยนบางส่วนเชื่อมโยงกับภาวะความเจ็บป่วยทางร่างกายจากโรคหอบหืดและโรคภูมิแพ้ที่เป็นโรคประจำตัวของแมน การรับรู้ต่อความทุกข์ของเรือนร่างในฐานะวัตถุทางชีวภาพถือเป็นสิ่งที่มีส่วนที่สัมพันธ์กับคำอธิบายของบุคคลอย่างแมน

ในขณะที่คำอธิบายอีกส่วนที่เชื่อมโยงกับเรือนร่างที่ถูกประกอบสร้างจากสังคมนั้นกลับว่าความสลับซับซ้อนมากไปอีกชั้น ความพยายามอธิบายว่าสาเหตุที่ทำให้แมนตัดสินใจเปลี่ยนเรือนร่างเกิดจากความต้องการที่จะมีรูปถ่ายสวย ๆ ในวันสำคัญอย่างวันรับปริญญานั้นสะท้อนให้เห็นว่าท่ามกลางวาทกรรมว่าด้วยเรือนร่างที่เหมาะสมที่ถูกประกอบสร้างและสถาปนาไว้ในสังคมนั้น ความตระหนักรู้ของบุคคลถูกทำให้ปรากฏในบริบทของการมีเสรีภาพอย่างการศึกษาในมหาวิทยาลัย เสรีภาพและวัฒนธรรมในหมู่นักศึกษาได้ทำให้เรือนร่างที่สมส่วนเป็นสิ่งสำคัญในพิธีจบการศึกษาซึ่งคือ

วันรับปริญญา แตกต่างจากระบบการศึกษาในโรงเรียนที่ถึงแม้ว่าจะมีพิธีจบการศึกษาเช่นเดียวกัน แต่การควบคุมกดดันและเบียดขับเรื้อนร่างที่อ้วนกลับไปสามารถทำให้บุคคลอย่างแมนสามารถตระหนักและเห็นความสำคัญของการมีเรื้อนร่างที่สมส่วนได้ แมนจึงเลือกสร้างเรื้อนร่างใหม่ในบริบทที่เขามีอิสระทางความคิดและการกระทำ และเลือกที่จะตั้งต้นอยู่ในร่างของบุคคลที่มีเรื้อนร่างอ้วนในบริบทแห่งการบงการควบคุมจากสถาบันเบ็ดเสร็จอย่างโรงเรียน สุดท้ายแล้วคำถามที่สำคัญของจุดเปลี่ยนที่ทำให้แมนก้าวเข้าสู่กระบวนการเปลี่ยนเรื้อนร่างอาจไม่ได้อยู่ที่ว่า “การตัดสินใจเปลี่ยนเรื้อนร่างของแมนเกิดจากอะไร?” เพราะสิ่งที่สำคัญกว่านั้นคือ “การตัดสินใจเปลี่ยนเรื้อนร่างของแมนสามารถเกิดขึ้นและถูกทำให้เป็นจริงได้ในบริบทใด? บริบทของเสรีภาพหรือบริบทของการกดทับควบคุม?”

เมื่อแมนเลือกตัดสินใจเปลี่ยนเรื้อนร่างแล้ว วิธีที่แมนใช้ในการเปลี่ยนเรื้อนร่างก็มีความน่าสนใจอยู่ไม่น้อย เพราะถึงแม้ว่าแมนจะดูราวกับเป็นบุคคลที่มีความสามารถในการเลือก คิด และตัดสินใจที่จะกระทำอะไรหรือไม่กระทำอะไร แต่วิธีที่แมนใช้ในกระบวนการเปลี่ยนเรื้อนร่างนั้นก็สะท้อนให้เห็นถึงการปฏิสัมพันธ์ระหว่างแมนในฐานะผู้กระทำที่มีการคิด การตีความ การตระหนักรู้กับเงื่อนไขเชิงโครงสร้างที่เป็นทั้งวาทกรรม และสภาวะแวดล้อมที่มีอยู่ในโลกของแมน

แม้กลเม็ดที่ถูกถ่ายทอดผ่านเรื่องเล่าของแมนจะดูราวกับเป็นหนทางที่แมนได้เลือกที่จะกระทำ แต่ในอีกทางหนึ่งการเลือกเหล่านี้ก็กลับเป็นการเลือกบนทางเลือกที่มีอยู่จากเงื่อนไขเชิงโครงสร้าง ทั้งจากสถาบันทางสังคมอย่างโรงเรียนหรือสื่อสารมวลชนที่ปลูกฝังความรู้แบบวิทยาศาสตร์และสุขศาสตร์เกี่ยวกับการดูแลเรื้อนร่าง อิทธิพลจากสถาบันดังกล่าวสะท้อนให้เห็นได้ผ่านเทคนิคการดูแลเรื้อนร่างหลายเทคนิคซึ่งส่วนใหญ่มักเป็นศัพท์เฉพาะทางวิทยาศาสตร์ เช่น แคลอรี คาร์ดิโอ เวทเทรนนิ่ง ในขณะที่สถาบันทางสังคมอย่างครอบครัวก็ถือได้ว่าเป็นอีกแหล่งสำคัญที่มีอิทธิพลต่อทางเลือกในเทคนิคที่แมนใช้ในการเปลี่ยนเรื้อนร่าง ทางเลือกที่แมนมีในการลดน้ำหนักไม่ว่าจะเป็นอาหารการกิน อุปกรณ์ออกกำลังกายภายในบ้าน การเข้าถึงสถานบริการออกกำลังกาย ประเภทของเทคโนโลยีทางการสื่อสาร ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าทางเลือกเหล่านี้เป็นสิ่งที่ต้องอาศัยทุนทางเศรษฐกิจอยู่ไม่น้อย ครอบครัวจึงถือเป็นแหล่งสำคัญที่ทำให้แมนสามารถเข้าถึงทรัพยากรบางประเภท และไม่สามารถเข้าถึงทางเลือกที่ต้องใช้ทุนมากกว่านี้ได้

นอกจากสถาบันทางสังคมที่เป็นโครงสร้างภายนอกที่มีอิทธิพลต่อความคิดของแมนแล้ว วาทกรรมถือเป็นเงื่อนไขเชิงโครงสร้างอีกประเภทหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อกลเม็ดที่แมนต้องปฏิบัติในการเปลี่ยนเรื้อนร่าง วาทกรรมว่าด้วยเรื้อนร่างที่เหมาะสมที่ถูกบังคับใช้ในโรงเรียนที่ทำให้แมนเคยรู้สึกอับอายจนไม่กล้าออกกำลังกายในพื้นที่สาธารณะ อิทธิพลจากวาทกรรมส่งผลให้เมื่อแมนต้องการที่จะลดน้ำหนักเขาจึงต้องปรับมุมมองและเปลี่ยนความคิดที่มีต่อการออกกำลังกายในที่สาธารณะ การเปลี่ยนทัศนคติของแมนจึงเป็นหนึ่งในหนทางที่แมน (ต้อง) เลือกในกระบวนการเปลี่ยนเรื้อนร่างซึ่งเป็นผลผลิตจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างแมนกับโครงสร้างวาทกรรม

ในระดับรูปธรรมที่ชัดเจนมากกว่าเงื่อนไขของสังคมหลังสมัยใหม่ที่มีการคมนาคมและระบบการสื่อสารถูกพัฒนาให้สะดวกรวดเร็วมากยิ่งขึ้นก็มีบทบาทสำคัญต่อการปฏิบัติของบุคคล การเกิดขึ้นของระบบอินเทอร์เน็ตที่ทำให้ความรู้ต่าง ๆ เกี่ยวกับสุขภาพถูกเผยแพร่อย่างรวดเร็วข้ามข้อจำกัดทางพื้นที่และเวลา สมาร์ทโฟน และแอปพลิเคชันได้อำนวยความสะดวกให้แมนมีทางเลือกในการควบคุมอาหารมากยิ่งขึ้น จึงกล่าวได้ว่าเทคนิคที่แมนใช้ในกระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างนั้นถูกเลือกสรรภายใต้การมีเทคโนโลยีที่เป็นส่วนหนึ่งของทางเลือก ยิ่งไปกว่านั้นเทคโนโลยียังเป็นสิ่งที่ถูกหยิบยวามาใช้ในการสร้างวาทกรรมว่าเดียวเรือนร่างที่เหมาะสมอีกด้วย สะท้อนได้จากข้อความที่ถูกติดไว้ในสถานที่ที่แมนไปออกกำลังกายว่า "ถ้าคุณมีเวลาเล่นเฟซบุ๊ก คุณก็มีเวลาออกกำลังกาย"

ขณะที่แมนในฐานะผู้กระทำไตร่ตรองถึงกฎเกณฑ์และทรัพยากรต่าง ๆ ที่เขามีและพร้อมใช้ในกระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างผ่านการรับรู้ต่อข้อกำหนดและข้อจำกัดที่มีจากเงื่อนไขเชิงโครงสร้าง อย่างไรก็ตามทางเลือกที่แมนได้รับจากโครงสร้างภายนอกก็ไม่ได้เป็นเงื่อนไขเดียวที่มีอิทธิพลต่อการเลือกที่จะใช้หรือไม่ใช้วิธีใดในการลดความอ้วน เพราะเงื่อนไขที่มีอิทธิพลต่อการหยิบใช้กลเม็ดของแมนในการลดน้ำหนักยังถูกคิดและตรึงตรองบนเงื่อนไขเชิงโครงสร้างอีกประเภทหนึ่งที่น่าจะเรียกได้ว่าเป็นโครงสร้างภายในหรือ habitus ซึ่งเป็นคุณลักษณะอุปนิสัยส่วนบุคคลที่มั่นคง ถาวรเปลี่ยนแปลงได้ยาก เกิดจากการสั่งสมมาอย่างยาวนาน ตัวอย่างที่สะท้อนให้เห็นว่าแมนเลือกวิธีที่เขาใช้ในการลดน้ำหนักโดยคำนึงถึง habitus ภายในตัวของเขาที่ชัดเจนคือการที่เขาเลือกที่จะหันมาดื่มเครื่องดื่มหรือน้ำอัดลมรสชาติหวานที่ใส่สารให้ความหวานแทนน้ำตาล แทนที่เขาจะเลิกดื่มเครื่องดื่มที่มีรสชาติหวานไปเลย จะเห็นได้ว่าทางเลือกที่แมนมีและวิธีที่แมนเลือกวางอยู่บนพฤติกรรมติดความหวานที่สามารถพิจารณาได้ว่าเป็นอุปนิสัยส่วนบุคคลของแมนที่ยังรากลึก เปลี่ยนแปลงได้ยาก

แม้เทคนิคของการลดน้ำหนักที่แมนเลือกใช้ภายใต้เงื่อนไขเชิงโครงสร้างทั้งภายนอกและภายในจะสะท้อนให้เห็นภาพของแมนในฐานะผู้กระทำอยู่ไปน้อย อย่างไรก็ตามความสามารถในการเป็นผู้กระทำก็มีได้เป็นสิ่งที่มั่นคงถาวรหรือเป็นสิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลงตามเงื่อนไขของเวลาและสถานที่ หากแต่ความสามารถในการเป็นผู้กระทำของแมนเป็นพลวัตที่เปลี่ยนแปลงได้ตามการเปลี่ยนแปลงของเงื่อนไขในชีวิต สถานการณ์ที่แมนต้องเผชิญในช่วง 8 เดือนของกระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างถือเป็นสถานการณ์สำคัญที่ทำให้เราเห็นความสามารถในการเป็นผู้กระทำของแมนในมิติที่หลากหลาย

ในช่วงเดือนแรกความสามารถในการเป็นผู้กระทำของแมนปรากฏขึ้นโดยสัมพันธ์กับการรับรู้ต่อสถานการณ์เฉพาะหน้าและผลลัพธ์ของการกระทำ เพราะถึงแม้ว่าแมนจะต้องเผชิญกับความยากลำบากทั้งทางร่างกายและจิตจากการปฏิบัติที่เปลี่ยนแปลงไปจากแมนในร่างอ้วน อย่างไรก็ตามตัวเลขบนตาชั่งที่ลดลงอย่างต่อเนื่องถือเป็นอีกสถานการณ์เชิงบวกที่แมนค้นพบในกระบวนการเปลี่ยนเรือนร่าง สถานการณ์ที่มีทั้งเชิงลบและเชิงบวกทำให้แมนต้องใช้เวลาไตร่ตรองสะท้อนคิดและ

ตัดสินใจว่าในกระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างนั้นเขาจะยอมแพ้หรือเดินหน้าต่อ ซึ่งแมนก็เลือกที่จะเดินหน้าต่อไป

การเลือกเดินหน้าต่อจนเข้าสู่เดือนที่ 2 ของการเปลี่ยนเรือนร่าง ความสามารถในการเป็นผู้กระทำของแมนได้ปรากฏตัวในรูปของการถือครองปฏิบัติสิ่งที่ทำให้เป็นกิจวัตร การควบคุมตัวเองของบุคคลถือว่ามีส่วนสำคัญที่ช่วยสนับสนุนให้กระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างสำเร็จ เพราะถึงแม้ว่าเงื่อนไขเชิงโครงสร้างเปิดให้กฎเกณฑ์และทรัพยากรที่เอื้อต่อความสำเร็จมากเพียงใด แต่หากบุคคลไร้ซึ่งการควบคุมตนเองให้อยู่ในร่องในรอย ไม่สามารถปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และทรัพยากรที่มีได้แล้ว ก็เป็นเรื่องยากที่จะทำให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จ ดังที่พบในแมนที่ถึงแม้ว่าแมนจะมีทรัพยากรที่ถูกเอื้ออำนวยและจำกัดไว้ในระดับหนึ่งจากสถานภาพทางสังคมเศรษฐกิจ อย่างไรก็ตาม การควบคุมตนเองให้ควบคุมอาหารและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องก็สนับสนุนให้เขาสามารถลดน้ำหนักลงได้ตามลำดับ

พลวัตของความสามารถในการเป็นผู้กระทำได้ถูกเน้นให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้นผ่านการปรับตัวตนและเรือนร่างในช่วงเดือนที่ 3 เพราะจากเรื่องราวที่ทำให้เราเริ่มเห็นแมนในฐานะคนเป็น ๆ คนจริง ๆ คนที่มีฐานะเป็นสัตว์สังคมชัดเจนยิ่งขึ้น แมนไม่ได้เป็นเพียงแค่สิ่งมีชีวิตที่เกิดมาและก็ดำรงชีวิตแบบวันต่อวันผ่านการรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย หรือกิจวัตรประจำวันเท่านั้น เรื่องเล่าของแมนสะท้อนให้เห็นถึงตัวตนและเรือนร่างของเขาเป็นมากกว่าเรื่องส่วนตัวของแมน หากแต่เป็นประเด็นทางความสัมพันธ์ระหว่างแมนในฐานะผู้กระทำกับผู้กระทำคนอื่น ๆ ซึ่งคือบุคคลที่มีนัยสำคัญกับแมน เพราะขณะที่แมนในฐานะสัตว์สังคมต้องดำรงความสัมพันธ์ทางสังคมเอาไว้ เขาก็ต้องยึดเหนี่ยวความปรารถนาส่วนบุคคลซึ่งคือการมุ่งหน้าไปสู่การเปลี่ยนเรือนร่างให้สำเร็จเช่นเดียวกัน

ในขณะที่กระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างในเดือนที่ 4 “การรับรู้” ถือเป็นลักษณะที่โดดเด่นของแมนในฐานะบุคคลผู้มีความสามารถในการเป็นผู้กระทำ การรับรู้ถึงเรือนร่างใหม่ของแมนมีลักษณะของสองนัย นัยแรกเป็นการรับรู้จากผัสสะของเรือนร่างทางกายภาพ เรือนร่างใหม่ของแมนถูกรับรู้ได้จากผิวหนังที่เหี่ยวยุบลงจากไขมันที่หายไป และการสังเกตตัวเลขบนตาซึ่งที่ลดลงผ่านสายตาของแมน ในขณะที่อีกนัยหนึ่งเรือนร่างใหม่ของแมนถูกรับรู้ได้จากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การตีความต่อปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ทำให้แมนทราบถึงตำแหน่งแห่งที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป จากเดิมที่เคยเป็นคนอ้วนซึ่งถูกจัดให้อยู่ในพื้นที่ชายขอบของสังคม บัดนี้เขาได้เริ่มขยับที่ทางมาอยู่ในพื้นที่ที่จัดว่าเป็นพื้นที่ศูนย์กลางของสังคม

เดือนที่ 5-6 ความสามารถในการเป็นผู้กระทำของแมนมีความโดดเด่นจากการจัดการต่อความท้าทายที่เกิดขึ้นจากความเปลี่ยนแปลงเชิงลบ ความเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลสะท้อนต่อสิ่งสำคัญในกระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างอย่างร่างกายเป็นเสมือนการผลักดันให้บุคคลอย่างแมนดึงศักยภาพ

ของความสามารถในการเป็นผู้กระทำที่อยู่ภายในบุคคลออกมา การที่แมนรับรู้ถึงความบาดเจ็บทรุดโทรมทางร่างกายถือเป็นเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้แมนได้ (หรือต้อง) แสดงศักยภาพทางความคิดออกมา แมนทั้งต้องไตร่ตรองสะท้อนคิดเกี่ยวกับตนเอง ปรับทัศนคติที่มีการกระทำของตนเอง เปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง เพื่อตั้ง “ความเป็นปกติ” ในชีวิตของตนเองให้กลับคืนมาอีกครั้ง ในท้ายที่สุด การที่แมนต้องเผชิญกับวิกฤตทางร่างกายในช่วงนี้ทำให้เราได้เห็นสิ่งต่าง ๆ มากมายทั้ง ผลกระทบจากเงื่อนไขภายนอกที่ไม่ได้คาดเดา กลยุทธ์ของบุคคลในการจัดการกับวิกฤตบนเรือนร่าง และผลลัพธ์จากความพยายามของบุคคล

ในที่สุดช่วงสุดท้ายของกระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างอย่างช่วงเดือน 7-8 ก็ได้ทำให้เราเห็นพฤติกรรมมารับประทานอาหารอย่างตามใจปากทั้งจากผู้กระทำการอย่างแมนที่สะท้อนให้เห็นว่า ในขณะที่กระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมายทั้งน้ำหนักของเรือนร่างที่หายไปมากกว่า 70 กิโลกรัม การเปลี่ยนแปลงของทัศนคติต่อการใช้ชีวิต การเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตามสิ่งหนึ่งที่เราอาจไม่ได้เปลี่ยนแปลงตามไปด้วยคือ habitus ที่เป็นโครงสร้างภายในตัวบุคคล เป็นอุปนิสัยที่เกิดจากสถานภาพทางสังคมเศรษฐกิจ และการขัดเกลาทางสังคม ในที่นี้หมายถึงอุปนิสัยส่วนตัวของแมนที่เป็นคนที่ชอบอาหารการกินเป็นชีวิตจิตใจที่ถูกสั่งสมมา มากกว่า 20 ปีจนอาจเรียกได้ว่าเป็นคุณลักษณะที่เป็นแก่นแกน ยากที่จะเปลี่ยนแปลงได้ของแมน

ตลอดระยะเวลา 8 เดือนของกระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างได้สะท้อนให้เห็นถึงความสามารถของผู้กระทำที่หลากหลายที่สัมพันธ์ทั้งโครงสร้างภายนอกอย่างสถานภาพทางสังคมเศรษฐกิจหรือระบบคุณค่าสร้างไว้ สัมพันธ์กับโครงสร้างภายในอย่างอุปนิสัยส่วนตัวที่มั่นคงถาวรเปลี่ยนแปลงได้อย่าง และยังสัมพันธ์กับสถานการณ์เฉพาะหน้าอย่างความเจ็บป่วยของเรือนร่างหรือเหตุการณ์ในชีวิต จนในที่สุดบุคคลที่เคยมีเรือนร่างอ้วนอย่างแมนก็สามารถเปลี่ยนมาสู่การมีเรือนร่างที่สมส่วนได้สำเร็จ อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงของเรือนร่างก็ได้เป็นจุดสิ้นสุดของกระบวนการเปลี่ยนเรือนร่าง เพราะเรือนร่างที่เปลี่ยนแปลงไปซึ่งความรับผิดชอบที่เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ความรับผิดชอบที่เป็นทั้งความรับผิดชอบทางร่างกาย ความรับผิดชอบทางจิตใจ และความรับผิดชอบในความสัมพันธ์ทางสังคม

บทที่ 7

ร่างใหม่ตัวตนใหม่

แม้กระบวนการลดน้ำหนักอย่างจริงจังตลอดระยะเวลา 8 เดือนจะทำให้แมนมีเรือนร่างใหม่ซึ่งเป็นร่างที่ผอมลง เป็นร่างที่สังคมนิยามว่าสมส่วนเหมาะสม อย่างไรก็ตามหากเปรียบเทียบกระบวนการลดความอ้วนเป็นการเดินทาง เรือนร่างใหม่ก็มิได้เป็นจุดสิ้นสุดของการเดินทางนี้ หากแต่เป็นเพียงจุดพักเพื่อรอการเดินทางครั้งต่อไปที่กำลังจะเกิดขึ้นในอนาคต เพราะเรือนร่างและตัวตนเป็นกระบวนการตลอดชีวิตที่บุคคลต้องพยายามคิด กระทำ นิยาม สร้างสรรค์อยู่ตลอดเวลาที่มีสตินึกคิด มีลมหายใจอยู่ เช่นเดียวกับแมนในวันที่เขามีเรือนร่างใหม่แล้ว เขากลับยังต้องบริหารจัดการเรือนร่างและตัวตนอย่างต่อเนื่องซึ่งการบริหารจัดการเรือนร่างและตัวตนก็ได้เป็นสิ่งที่สามารถกระทำได้อย่างง่ายดายนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดการเรือนร่างและตัวตนในบริบททางสังคมที่แตกต่างกัน

7.1 ร่างใหม่ เรียนรู้ใหม่ ปฏิบัติใหม่

การจัดการกับวัตถุสิ่งของดูเหมือนจะเป็นประเด็นเล็ก ๆ ที่แสนจะธรรมดาในชีวิตของบุคคล อย่างไรก็ตามเมื่อการมีเรือนร่างใหม่ของแมนนำมาสู่การจัดการความสัมพันธ์กับวัตถุสิ่งของหลายชิ้น สิ่งนี้กลับกลายเป็นการจัดการที่ยิ่งใหญ่อยู่ไม่น้อย “เสื้อผ้า” คือกลุ่มก้อนวัตถุสำคัญที่แมนต้องจัดการ แมนใจหายอยู่ไม่น้อยในวันที่เขาพบว่าการเปลี่ยนเรือนร่างทำให้เขาต้องเก็บเสื้อผ้าแทบทุกชิ้นออกจากตู้เสื้อผ้า บรรจุลงกล่องเพื่อบริจาคซึ่ง ณ ตอนนั้นแมนก็มีแต่ด้านว่าเสื้อผ้าที่มีขนาดใหญ่โตขนาดนี้ควรนำไปบริจาคส่งต่อให้กับใคร การเปลี่ยนเรือนร่างทำให้แมนต้องซื้อเสื้อผ้าใหม่แทบทั้งหมด ครอบครัวแมนตัดสินใจมอบเงินจำนวนหนึ่งเพื่อซื้อเสื้อผ้าชุดใหม่ในครั้งเดียว การเลือกซื้อเสื้อผ้าชุดใหม่ไม่ได้เป็นไปอย่างง่ายดาย หากแต่มีหลายสิ่งที่ต้องคำนึงถึง เรือนร่างที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้รูปแบบของเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับแมนไม่ว่าจะเป็นรูปทรง สี ขนาด ชนิดของผ้าเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย นอกจากนี้แมนยังพบว่ารสนิยมในการสวมเสื้อผ้าของตนเองไม่เหมือนแต่ก่อนอีกด้วย จากตอนอ้วนแมนชอบสวมเสื้อยืดแขนสั้นพร้อมกางเกงขาสั้นเพราะเขาคำนึงถึงความสบายมากกว่า แต่ปัจจุบันในวันที่เขามีเรือนร่างผอมลงเขากลับเลือกมองข้ามความสะดวกสบาย แต่คำนึงถึงความสวยงามของเสื้อผ้ามากกว่า ปัจจุบันแมนจึงมักเลือกใส่เสื้อยืดแขนยาวพร้อมกางเกงขาสั้นยาวมากกว่า บรรยายการเลือกซื้อเสื้อผ้าใหม่นั้นทำให้พวกเขาต้องจ่ายเงินไปกว่าครึ่งแสนซึ่งถือเป็นการลงทุนครั้งยิ่งใหญ่ครั้งหนึ่งในชีวิตของแมนเลยทีเดียว

“แก้อี ที่นั่ง” เป็นอีกหนึ่งวัตถุที่แมนต้องจัดการความสัมพันธ์ ในอดีตแมนเป็นคนมีนิสัยซึ่กั่วงลทุกครั้งเวลาต้องนั่งบนแก้อี เบาะ หรือนั่งรูปแบบใดก็แล้วแต่ เขากังวลว่าตนเองจะสามารถ

นั่งเก้าอี้ตามร้านอาหารได้หรือไม่ เก้าอี้เหล่านั้นจะสามารถรองรับน้ำหนักได้เพียงพอหรือไม่ เมื่อเขาต้องขึ้นรถโดยสารโดยเฉพาะรถตู้เขาจะไม่สามารถนั่งบริเวณท้ายรถตู้ได้เนื่องจากที่นั่งมีขนาดเล็กเกินไปอาจทำให้ร่างกายของเขาไปเบียดร่างกายของผู้อื่น นอกจากนี้แม้นั่งยังไม่สามารถนั่งส่วนที่เป็นคอห่านเนื่องจากการนั่งยอง ๆ จะทำให้แม้นปวดหัวเข่า แต่ปัญหาเหล่านั้นได้สูญสลายหายไปในปัจจุบันที่เรือนร่างของแม้นมีขนาดเล็กลง แม้นกลายเป็นคนที่นั่งได้อย่างมั่นใจมากยิ่งขึ้น หลายคนอาจไม่คาดคิดว่าความมั่นใจของบุคคลสามารถเกิดขึ้นได้จากสถานการณ์เล็ก ๆ อย่างการนั่ง ดังเช่นแม้นที่ความมั่นใจของเขาถูกสร้างผ่านการที่เขาสามารถนั่งเก้าอี้ได้ทุกรูปแบบ ทั้งการนั่งบริเวณเบาะหลังของรถตู้โดยสารไปจนถึงการนั่งยอง ๆ บนคอห่านได้โดยไม่ปวดหัวเข่า

เรือนร่างใหม่ไม่เพียงแต่ทำให้แม้นต้องเรียนรู้การใช้งานวัตถุสิ่งของใหม่เท่านั้น แต่การมีตัวตนใหม่ถือเป็นอีกหนึ่งสิ่งที่แม้นต้องเรียนรู้ ความสัมพันธ์ระหว่างเรือนร่างและตัวตนไม่ได้เป็นเพียงประเด็นของการ “มี” หรือการ “เป็น” ความเป็นชายจึงไม่ได้หยุดอยู่เพียงแค่การที่บุคคลมีองคชาติและอวัยวะ สอดคล้องไปกับความเป็นหญิงก็ไม่ได้จบเพียงแค่การที่บุคคลมีมดลูกและรังไข่เช่นเดียวกัน เพราะบุคคลต้องมีการปฏิบัติให้สอดคล้องกับแบบแผนหรือจารีตที่สังคมกำหนดไว้ด้วย ผู้ชายต้องเข้มแข็งดูดี ผู้หญิงต้องอ่อนหวานอ่อนโยน เฉกเช่นเดียวกับตัวตนที่สัมพันธ์กับเรือนร่างของแม้นถูกเปลี่ยนให้สอดคล้องกับสรีระให้สมส่วนมากยิ่งขึ้น เรือนร่างที่เปลี่ยนไปจะทำให้ตัวตนของแม้นเปลี่ยนแปลงตาม การเป็นคนสมส่วนทำให้แม้นมีตัวตนแบบที่คนสมส่วนควรจะเป็น อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงในตัวตนของแม้นก็ไม่ได้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน หากแต่เป็นการเปลี่ยนแปลงแบบค่อยเป็นค่อยไป เป็นกระบวนการผ่านการตระหนัก การเรียนรู้ การใช้ความคิด และการปฏิบัติของแม้นเพื่อทำให้ตัวตนสอดคล้องกับสิ่งที่สังคมวางแนวทางเอาไว้

พฤติกรรมในการรับประทานอาหารถือเป็นคุณลักษณะเด่นชัดที่แสดงให้เห็นว่าสังคมมีอิทธิพลต่อตัวตนมากเพียงใด แม้นแม้นจะสามารถเปลี่ยนเรือนร่างได้สำเร็จ แต่อุปนิสัยดั้งเดิมที่เป็นความชื่นชอบในการกินยังหลงเหลืออยู่ในตัวของแม้น แม้นยังคงชอบรับประทานอาหารทอดและขนมหวานอยู่แม้ว่าในระยะเวลา 8 เดือนของการลดน้ำหนักความจำเป็นที่ต้องหลีกเลี่ยงทำให้แม้นมีโอกาสรับประทานอาหารชนิดนี้ไม่บ่อยนัก แต่หลังจากที่เขาผอมลงหากแม้นมีโอกาสเขาก็มักจะรับประทานอาหารทอดและขนมหวานอยู่เสมอ อย่างไรก็ตามขณะที่แม้นดักอาหารทอดและขนมหวานเข้าปากมักมีคำพูดตามมาจากเพื่อนร่วมโต๊ะอาหารในทำนองที่ว่า “ของทอดนะ” “ของหวานนะ” “ไม่กลัวอ้วนหรือ?” “ไม่กลัวกลับไปอ้วนอีกหรือ?” คำพูดเหล่านี้ทำให้แม้นชะงักไปครู่หนึ่งแม้ในวันนั้นแม้นอาจจะรับประทานอาหารทอดและขนมหวานต่อ แต่ในการรับประทานอาหารครั้งถัดไปแม้นพบว่าพฤติกรรมมารับประทานอาหารทอดและขนมหวานนี้ก็ค่อย ๆ ลดลงไปเรื่อย ๆ จนอาหารชนิดนี้แทบจะหายไปจากชีวิตของแม้นเลยก็ว่าได้ ยิ่งไปกว่านั้นเขากลับพบว่าเมื่อเพื่อนร่วมโต๊ะอาหารรับประทานอาหารทอดและขนมหวาน บ่อยครั้งเขามักปลั่งปากพูดตักเตือนว่าอาหารชนิดนี้อาจทำให้อ้วนได้ด้วย

ถ้อยคำในทำนองเดียวกับที่แมนเคยถูกทักในอดีต อาจกล่าวได้ว่าตัวตนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การกินแบบคนผอมของแมนเกิดจากการเรียนรู้จากการปฏิสัมพันธ์ของชีวิตในสังคมมากกว่าความรู้ที่เขาเคยได้รับการเข้าสู่กระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างเสียอีก

เช่นเดียวกับการออกกำลังกายที่รู้ตัวอีกทีแมนก็กลายเป็นสัญลักษณ์ผูกติดอยู่กับการออกกำลังกายของคนในสังคมไปเสียแล้ว การลดน้ำหนักที่ประสบความสำเร็จทำให้ผู้คนรับรู้ถึงความขยันหมั่นเพียรของการแบกร่างไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอไม่ขาดสาย 60 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ ทำให้เมื่อบุคคลรอบข้างไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ หรือเพื่อนที่พบเจอแมนในชีวิตประจำวันมักทักทายและถามอยู่เป็นประจำว่า “วันนี้ได้วิ่งหรือเปล่า?” “วันนี้ออกกำลังกายมั๊ย?” หากแมนตอบว่า “ไม่ได้ออกกำลังหรือวันนี้ยังไม่ออกกำลังก็มีวายจะมีคำพูดตามมาในทำนองที่ว่า “ทำไมไม่ออกกำลังล่ะ?” “เดี๋ยวก็กลับมาอ้วนอีกหรือ” คำพูดเหล่านี้มีพลังบางอย่างทำให้แมนเห็นถึงความจำเป็นของการออกกำลังกาย แมนกลายเป็นคนที่ต้องออกกำลังเป็นประจำ เขาไม่สามารถหยุดออกกำลังกายได้เลย หากวันใดที่แมนป่วยหรือมีธุระเขาก็ยังดันดันหาวิธีออกกำลังกายเล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่ดี แมนในร่างอ้วนที่ซีเกียจออกกำลังถูกเปลี่ยนเป็นแมนที่ต้องออกกำลังกายทุกวันเพื่อลดน้ำหนัก และพัฒนามาเป็นแมนที่ต้องออกกำลังกายเพราะการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่คนในสังคมคิดว่าแมนควรกระทำ

เรือนร่างใหม่ไม่เพียงแต่ทำให้แมนต้องเรียนรู้ที่จะจัดการกับตนเองหรือวัตถุสิ่งของรอบตัวเท่านั้น เพราะในชีวิตประจำวันที่คุณต้องเผชิญกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนมากมายตั้งแต่สมาชิกในครอบครัวไปจนถึงสมาชิกของสังคม การมีเรือนร่างใหม่ทำให้บุคคลอย่างแมนต้องบริหารจัดการวางตำแหน่งแห่งที่ความสัมพันธ์กับสมาชิกในสังคมที่ซับซ้อนและไม่ง่ายต่อการจัดการ

7.2 ร่างใหม่ลูกชายใหม่

แม้ระยะเวลา 8 เดือนของการลดความอ้วนจะเป็นระยะเวลาที่ยาวนานและยากลำบากอยู่ไม่น้อยสำหรับแมน แต่สำหรับบุคคลที่ไม่ได้อยู่ในกระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างอย่างพ่อแม่ของแมนถือเป็นระยะเวลาที่สั้นมาก รู้ตัวอีกทีพวกท่านก็พบว่าลูกชายที่ท่านเลี้ยงมาได้เปลี่ยนจากลูกหมูตัวอ้วนกลมมาเป็นชายหนุ่มที่มีเรือนร่างสมส่วนเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ด้วยความที่พวกท่านใช้ชีวิตอยู่กับแมนแทบทุกวัน ดังนั้นพวกท่านจึงไม่ค่อยตกใจหรือตระหนักรู้ถึงเรือนร่างของแมนที่เปลี่ยนไปนัก เนื่องจากร่างกายที่ค่อย ๆ ลดลงทีละเล็กทีละน้อยอาจทำให้พวกท่านไม่รู้สึกรู้สียงถึงความเปลี่ยนแปลงเท่าไรหรอก ขณะที่การรับรู้ของพ่อแม่ถึงเรือนร่างที่เปลี่ยนแปลงไปไม่ได้ถูกกระตุ้นผ่านผัสสะจากการมองเห็นร่างกายทางกายภาพของแมนมากเท่าใด หากแต่การรับรู้ของพ่อแม่ถูกทำให้พวกท่านตระหนักรู้อย่างเข้มข้นผ่านการใช้ชีวิตในสังคม สังคมที่เต็มไปด้วยบุคคลที่เคยพบเห็นแมนในร่างอ้วน

การที่พ่อหรือแม่ต้องเดินทางออกนอกบ้านไปพร้อมกับแมนทำให้ท่านต้องพบกับบุคคลที่รู้จักอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อนร่วมงานและญาติพี่น้อง อาการตกใจจากเพื่อนร่วมงานที่พวกท่านบังเอิญพบถือเป็นสิ่งที่ทั้งยืนยันและกระตุ้นให้พ่อแม่รับรู้ได้ว่าเรื่อร่างของลูกชายตนเองเปลี่ยนแปลงไปจริง ๆ น้ำหนักลดลงจริง ๆ ผอมลงจริง ๆ แม้ช่วงแรกพวกท่านอาจจะยังไม่ชินกับปฏิกิริยาจากคนภายนอกเท่าใดนัก แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปพวกท่านก็เริ่มจัดการกับสถานการณ์ได้ พวกท่านเริ่มมีการแสดงออกถึงความภูมิใจเมื่อมีคนทักถึงลูกชายที่ผอมลงอย่างเห็นได้ชัด ในบางครั้งพวกท่านออกหน้านำเสนอถึงวิธีการลดน้ำหนักแทนแมนเสียด้วยซ้ำ ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวพวกเขาต่อสังคมเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด จากเดิมที่พวกท่านมักถูกตำหนิจากคนในสังคมว่าเลี้ยงลูกอย่างไรให้มีเรื่อร่างอ้วน บัดนี้คำตำหนิได้เปลี่ยนเป็นคำชื่นชมยินดี สรรเสริญเยินยอพวกเขาในฐานะผู้สนับสนุนความสำเร็จในการเปลี่ยนเรื่อร่างของแมน สำหรับแมนแล้วเมื่อเขาได้ยินคำชื่นชมยินดีจากบุคคลที่ในอดีตเคยตำหนิเตือนครอบครัวพวกเขา เขามักอุกคิดเสมอว่าความเหมาะสมของเรื่อร่างเป็นสิ่งที่ฝังรากลึกลงในความคิดของบุคคลเสียจริง ๆ

ความตกใจจากบุคคลภายนอกถือเป็นความสัมพันธ์ที่พ่อ แม่และแมนสามารถบริหารจัดการได้ไม่ยากนัก แต่ความตกใจจะกลายเป็นเรื่องธรรมดาไปเลยสำหรับพวกเขาเมื่อต้องพบกับปฏิกิริยาในทางตรงข้ามอย่างความไม่ตกใจ ความไม่ตกใจจากบุคคลภายนอกส่วนใหญ่เกิดจากการที่พวกเขาจำแนกไม่ได้ สำหรับบุคคลที่จำแนกไม่ได้แล้วเข้ามาสอบถาม เมื่อได้รับคำตอบก็อาจจะตกใจอยู่บ้างแต่ก็ไม่ได้เป็นปัญหาอะไร แต่สำหรับบุคคลที่จำแนกไม่ได้แล้วไม่ได้เข้ามาสอบถามหลายครั้งนำมาสู่ปัญหาในการจัดการความสัมพันธ์ในครอบครัวอยู่เป็นระยะ เพราะบุคคลกลุ่มนี้มีทัศนคติความและสร้างเรื่องราวที่ไม่เป็นความจริงขึ้น

จากความแมนกับแม่เป็นนักชิมทั่วราชอาณาจักร พวกเขาทั้งสองจึงมักไปรับประทานอาหารในร้านอาหารที่มีชื่อเสียงด้านความอร่อยอยู่ด้วยกันสองคนอยู่เสมอ ส่วนพ่อไม่ค่อยชอบรับประทานอาหารเท่าไรท่านจึงมักเลือกที่จะอยู่บ้านอยู่แทบทุกครั้ง ครั้นเมื่อแมนผอมลงแมนกับแม่ก็ยังไม่ตระเวนรับประทานอาหารด้วยกันอยู่เป็นประจำอยู่ วันหนึ่งแมนกับแม่ตัดสินใจไปรับประทานอาหารด้วยกัน ณ ห้องอาหารของโรงแรมแห่งหนึ่ง เหตุการณ์ในวันนั้นเป็นไปอย่างปกติ พวกเขาสั่งอาหารรับประทานอาหาร จ่ายเงิน และเดินทางกลับเช่นที่พวกเขาเคยทำ ในวันรุ่งขึ้นเรื่องการรับประทานอาหารระหว่างแม่ลูกสองคนถูกเข้าใจผิดและถูกพูดถึงแบบปากต่อปากในวงสังคมของแม่ เรื่องของพวกเขาถูกเปลี่ยนให้กลายเป็นเรื่องสาวใหญ่วัยกลางคนที่อกใจสามีไปรับประทานอาหารกับชายหนุ่มรุ่นน้องที่โรงแรม เหตุการณ์ในครั้งนั้นทำให้พ่อแม่ของแมนต้องแก้ต่างต่อคนในสังคมหลายต่อหลายครั้ง การมีเรื่อร่างที่สมส่วนของแมนอาจทำให้ความเป็นชายทำงานอย่างหนักแน่น ชายหนุ่มที่มีร่างกายกำยำอย่างแมนจึงถูกสังคมเข้าใจผิดว่าเป็นคู่รักกับแม่ของตนเอง ผิดกับแมนในร่างอ้วนที่ถึงแม้จะเป็นวัยรุ่นเหมือนกันแต่ไม่มีแม่สักครั้งที่คนแปลกหน้าจะเข้าใจผิดในลักษณะเช่นนี้

การเปลี่ยนเรือนร่างของแมนที่มีพันธะผูกพันต่อการบริหารความสัมพันธ์ไม่ได้เกิดเพียงบริบทที่สมาชิกในครอบครัวต้องจัดการการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลภายนอกเท่านั้น เพราะความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวก็เป็นสิ่งที่ต้องบริหาร จัดการ ปรับปรุง เปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกัน ในอดีตพ่อแม่ของแมนที่มีเรือนร่างสมส่วนถือเป็นบุคคลที่มีอำนาจในการพูดถึงเรือนร่าง ความอ้วน โภชนาการ การออกกำลังกายมากกว่าแมนซึ่งขณะนั้นดำรงอยู่ในร่างของคนอ้วน เมื่อพ่อบอกให้แมนออกกำลังกาย แมนก็ต้องออกกำลังกายตามที่พ่อบอกอยู่เสมอ เมื่อแม่แนะนำให้รับประทานอะไร แมนก็ต้องรับประทานอยู่เสมอ แต่ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงที่ทำให้แมนมีเรือนร่างสมส่วนจากความมุ่งมั่นขณะที่พ่อแม่ของแมนกลับมีเรือนร่างที่อ้วนขึ้นตามอายุและกิจวัตรประจำวัน ทำให้ปัจจุบันแมนกลายเป็นคนที่สามารถพูดเรื่องโภชนาการ อาหารการกิน การออกกำลังกายได้มีน้ำหนักมากที่สุดในบ้าน เมื่อแมนพูดเกี่ยวกับเรือนร่าง ทุกคนภายในบ้านก็พร้อมที่จะเชื่อ รับฟัง และกระทำตามคำแนะนำของแมนอยู่เสมอ อาจกล่าวได้ว่าเรือนร่างแมนที่สอดคล้องกับคุณค่าของสังคมมากกว่าเรือนร่างของพ่อแม่ทำให้อำนาจในการพูดเกี่ยวกับเรือนร่างเกิดการสลับขั้วตามไปด้วย

เรือนร่างของแมนถูกทำให้กลายเป็นสมบัติของสมาชิกทุกคนในครอบครัว นอกจากคำชื่นชมยินดีที่สมาชิกในครอบครัวได้รับมากที่สุดกับแมนที่เป็นเจ้าของเรือนร่างแล้ว ในบางครั้งเรือนร่างของแมนยังถูกหยิบฉวยไปเป็นทรัพยากรในการทำร้ายกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวอีกด้วย การทำร้ายกันอาจไม่ได้เป็นการทำร้ายให้บาดเจ็บตามร่างกาย แต่การทำร้ายนั้นครอบคลุมถึงการทำร้ายให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจ ความเจ็บปวดที่อาจเกิดจากการนำเรือนร่างของแมนมาใช้เป็นเครื่องมือหรือบรรทัดฐานสำหรับการชี้วัดและประเมินค่าบุคคลอื่นในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความพยายามในการลดความอ้วน บุคคลอ้วนรอบข้างแมนที่พยายามลดความอ้วนแต่ไม่สำเร็จหรือไม่มีวินัยในการควบคุมอาหารและออกกำลังกายจึงมักถูกนำมาเปรียบเทียบกับแมนอยู่เสมอ

“การรวมญาติ” ถือเป็นเหตุการณ์ที่สะท้อนให้เห็นว่าการจัดการควบคุมเนื้อตัวร่างกายของบุคคลหนึ่ง ย่อมส่งผลถึงบุคคลอื่น ๆ ที่อยู่รอบข้างตามไปด้วย การรวมญาติมักถูกจัดขึ้นในวันสำคัญอย่างวันปีใหม่หรือวันสงกรานต์ วันสำคัญเหล่านี้จะมีญาติพี่น้องทั้งจากฝั่งพ่อและฝั่งแมมารวมตัวกันจำนวนมาก และ “น้องบุษ” (นามสมมติ) ก็เป็นหญิงสาวอีกหนึ่งในครอบครัวพวกเขา น้องบุษเป็นลูกสาวของน้องสาวของพ่อ (ลูกสาวของอา) จึงมีศักดิ์เป็นลูกพี่ลูกน้องกับแมน น้องบุษเป็นผู้หญิงที่มีเรือนร่างอ้วน หากกล่าวว่าน้องบุษอ้วนมาพร้อม ๆ กับแมนก็คงไม่ผิดนัก แต่ในปัจจุบันขณะที่แมนมีเรือนร่างสมส่วน น้องบุษก็ยังคงเป็นหญิงสาวที่มีเรือนร่างอ้วนอยู่ การเปลี่ยนแปลงในเรือนร่างของแมนทำให้ความโชคร้ายไปตกอยู่ที่น้องบุษ เพราะเมื่อถึงวันสำคัญที่มีการรวมญาติที่ ญาติพี่น้องคนอื่นก็มักจะทักน้องบุษด้วยคำพูดประมาณว่า “ทำไมไม่ดูพี่แมนเป็นตัวอย่างล่ะ?” “ดูอย่างพี่แมนเขากินชิ เขาเลือกกินแต่ของมีประโยชน์” เป็นต้น น้องบุษทำได้เพียงแค่อยิ้มแห้ง ๆ และตอบสนองด้วยคำพูดเพื่อให้สถานการณ์เหล่านั้นผ่านพ้นไป สำหรับแมนเมื่อเขาได้ยินเช่นนั้น เขาก็มักเลือกที่จะ

ไม่สนใจ และอาจปลีกตัวออกมาจากสถานการณ์นั้น เขาคิดว่าการเสนอหน้าอยู่ในสถานการณ์อาจเป็นการยิ่งตอกย้าน้องบุษให้เจ็บปวดมากยิ่งขึ้น เรือร่งที่เหมาะสมของแมนถูกหยิบฉวยไปใช้เพื่อสืบทอดคุณค่าสังคมที่ให้ความสำคัญต่อการมีเรือร่งที่เหมาะสมซ้ำแล้วซ้ำเล่า

หากคิดแบบเหมารวมและสมมติให้แมนเป็นตัวแทนของผู้ชายและน้องบุษเป็นตัวแทนของผู้หญิง ประสบการณ์ในครอบครัวของพวกเขาทั้งสองก็อาจสะท้อนให้เห็นว่าการให้คุณค่าต่อสิ่งต่าง ๆ ในสังคมล้วนเป็นพื้นฐานของความไม่เท่าเทียม และความไม่เท่าเทียมทางสังคมเป็นสิ่งที่สลับซับซ้อน ประสบการณ์ในอดีตของแมนคนเดียวอาจสะท้อนเพียงความไม่เท่าเทียมทางเรือร่งระหว่างร่างที่อ้วนกับร่างที่สมส่วน แต่เมื่อพิจารณาประสบการณ์ของน้องบุษร่วมด้วยก็จะทำให้เห็นว่าความไม่เท่าเทียมทางเรือร่งมีมิติที่ซ้อนทับกับความไม่เท่าเทียมทางเพศ

ย้อนกลับไปในอดีตช่วงที่แมนเป็นคนอ้วนและน้องบุษก็เป็นคนอ้วนเช่นกัน บ่อยครั้งเมื่อมีการรวมญาติเกิดขึ้น ญาติพี่น้องทั้งหลายมักตำหนิน้องบุษถึงการไม่ดูแลรักษาเรือร่งของตนเองให้ผอมลง ญาติมักนำความเป็นหญิงมาเป็นจุดตั้งต้นของการพร่ำบ่น พวกเขาจึงมักได้ยินคำพูดในทำนองที่ว่า “เป็นสาวเป็นนางทำไมถึงปล่อยเนื้อปล่อยตัวให้อ้วนอย่างนี้” ในขณะที่แมนซึ่งขณะนั้นก็ได้มีเรือร่งที่ผอมน้อยไปกว่าน้องบุษ แต่แมนกลับแทบไม่รับการตำหนิจากญาติพี่น้องเลย นั่นอาจเพราะความเป็นวัยรุ่นชายของแมนที่ทำให้แมนรอดตัวจากการเบียดขับนี้ บางครั้งเมื่อมีการพูดถึงความอ้วนของน้องบุษ พ่อของแมนนอกจากจะไม่เข้าข้างแมนแล้วแถมมักพูดแทรกกลางวงสนทนาเสมอว่า “แล้วแมนละ ทำไมไม่ว่าแมนบ้าง?” ญาติส่วนใหญ่ก็จะอ้างเหตุผลจากความ เป็นชาย คำตอบส่วนใหญ่จากญาติจึงมักเป็นไปทำนองที่ว่า “ถึงแมนจะอ้วนแต่ก็เป็นผู้ชายมันเลยดูน่าเกลียดน้อยกว่าผู้หญิง” ด้วยเหตุนี้เองน้องบุษจึงกลายเป็นเหยื่อผู้เคราะห์ร้ายแบบเต็มรูปแบบ ความเป็นหญิงอ้วนทำให้น้องบุษถูกกดทับจากสองมิติ มิติแรกคือการเบียดขับจากการมีเรือร่งที่ไม่เหมาะสม มิติที่สองคือการถูกกดทับโดยอ้างอิงกับความเป็นหญิง

7.3 ร่างใหม่เพื่อนใหม่

ปฏิกิริยาจากเพื่อนของแมนหลังจากเห็นผลลัพธ์ของการเปลี่ยนเรือร่ง ไม่ว่าจะเพื่อนสมัยประถมศึกษา มัธยมศึกษา หรืออุดมศึกษามักมีปฏิกิริยาคลายกัน สิ่งแรกที่ร้อยทั้งร้อยต้องมีคือความตกใจ หลังจากนั้นก็จะตามมาด้วยคำชื่นชมยินดี แมนยอมรับว่าเขาหลงระเริงอยู่กับคำสรรเสริญนั้นอยู่ระยะหนึ่ง แต่แมนเลิกให้คุณค่ากับคำชื่นชมยินดีหลังจากที่เขาได้พบกับเพื่อนสนิทคนหนึ่งที่มีชื่อว่าแมว แมวรู้จักกับแมนมาตั้งแต่สมัยชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จนเข้ามหาวิทยาลัยแมวก็เรียนมหาวิทยาลัยเดียวกับแมน แต่เป็นคนละคณะกัน แมวพอจะเห็นความเปลี่ยนแปลงอยู่บ้าง หลังจากที่แมวพบแมนคนใหม่ที่เรือร่งเปลี่ยนแปลงไปมาก แมวตกใจแต่เธอก็ไม่ชื่นชมแมน หลังจากนั้น

แมวมามั้ง ๆ ว่า “เหนื่อยมีัยมึง?” “ไหวรีเปล่า?” “พอได้แล้วมั้ง” คำพูดสั้น ๆ จากเพื่อนสนิทเท่านั้นทำให้แมนต้องกลับมาทบทวนและตั้งคำถามต่อคำชื่นชมของคนในสังคมว่าหรือนี่อาจเป็นเพียงแค่การแสดงออกหนึ่งของบุคคลเพื่อให้สอดคล้องกับสิ่งที่สังคมให้คุณค่าเท่านั้น ดังนั้นการที่แมนสามารถดิ้นรนจนหลุดพ้นจากการมีเรือนร่างที่อ้วนซึ่งเป็นร่างที่ผิดปกติของสังคมได้นั้นจึงคู่ควรกับชื่นชมยินดีมากกว่าการสนใจอารมณ์ความรู้สึกภายในที่อยู่เบื้องหลังการแสดงออกของบุคคลอย่างแมน

กระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างที่ทำให้ทั้งเรือนร่างทางกายภาพและตัวตนที่ผูกติดอยู่กับนิสัยใจคอ พฤติกรรม ความชอบ ความไม่ชอบของแมนเปลี่ยนแปลงไป เรือนร่างที่เปลี่ยนแปลงและตัวตนที่เปลี่ยนไปทำให้แมนคนนี้ในปัจจุบันอาจไม่ได้เป็นแมนคนก่อนซึ่งเป็นแมนที่เพื่อนทั้งหลายเคยรู้จักหรือรับรู้ เรือนร่างและตัวตนที่เปลี่ยนแปลงทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างเขากับเพื่อนต้องได้รับการจัดระบบระเบียบครั้งใหญ่เลยทีเดียว

ไม่ใช่เรื่องง่ายที่แมนจะยอมรับว่าทุกวันนี้เขาสูญเสียมิตรภาพจำนวนหนึ่งให้กับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากการลดความอ้วน จำนวนบุคคลที่แมนสามารถเรียกว่า “เพื่อน” ลดน้อยลงหลังจากที่เขาไม่สามารถตีพิมพ์เรื่องที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ได้ ในอดีตแมนเป็นผู้ชายคนหนึ่งมีการสังสรรค์กับเพื่อนฝูงเป็นกิจกรรมหนึ่งในชีวิต เมื่อเพื่อนไม่ว่าจะหญิงหรือชายชักชวนแมนออกไปปาร์ตี้สังสรรค์แมนมักจะตอบรับคำชวนในทันที อย่างไรก็ตามเมื่อแมนก้าวเข้าสู่กระบวนการเปลี่ยนเรือนร่าง เงื่อนไขจำเป็นได้ทำให้เขาเลิกการตีพิมพ์เรื่องที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ นั่นจึงเป็นเหตุผลที่ทำให้แมนค่อย ๆ แยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อนที่เคยสังสรรค์กันเป็นประจำ ความสัมพันธ์ของแมนต่อเพื่อนโดยเฉพาะเพื่อนผู้ชายบางคนเลวร้ายถึงขั้นที่ว่าจะไม่มีการทักทายหรือพูดคุยใด ๆ เมื่อแมนต้องพบกับเพื่อนบางคนที่เคยสังสรรค์ด้วยกัน แม้จะไม่มีปัญหาหรือทะเลาะอะไรกัน แต่พวกเขาต่างฝ่ายต่างไม่ยอมทักทายซึ่งกันและกัน แต่แมนก็ไม่เสียใจที่สูญเสียเพื่อนบางส่วนไป เพราะสำหรับแมนแล้วเขามองว่าชีวิตของบุคคลย่อมมีการเปลี่ยนแปลง เมื่อเงื่อนไขในชีวิตเปลี่ยนแปลง สิ่งต่าง ๆ รอบตัวก็ย่อมต้องเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา

การสูญเสียเพื่อนไม่ได้เป็นความสัมพันธ์ลักษณะเดียวที่แมนต้องจัดการหลังจากมีเรือนร่างใหม่ เพราะท่ามกลางความสูญเสียเพื่อนบางส่วนไป แมนเปิดรับและสร้างความสัมพันธ์อันดีมิตรกับบุคคลบางส่วนด้วย ความสำเร็จของกระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างทำให้เขารู้จักกับผู้คนกลุ่มใหม่จากการแบ่งปันประสบการณ์การลดน้ำหนักของเขาผ่านสื่อสังคมออนไลน์ การแบ่งปันประสบการณ์ผ่านโลกออนไลน์ชักนำให้แมนรู้จักกับบุคคลหลายคนที่เกี่ยวข้องในวงการสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นแพทย์ที่เชี่ยวชาญในด้านการลดน้ำหนัก กลุ่มคนที่เคยอ้วนแล้วสามารถลดน้ำหนักได้ประสบความสำเร็จเช่นเดียวกับแมน รวมไปถึงกลุ่มคนที่กำลังมุ่งมั่นและพยายามที่จะลดน้ำหนัก แมนพบว่าการรู้จักกับกลุ่มคนเหล่านี้นอกจากจะทำให้เขาได้แลกเปลี่ยนแบ่งปันความรู้เกี่ยวกับสุขภาพร่วมกันแล้ว ในบางครั้งพวกเขายังแบ่งปันทรัพยากรบางอย่างร่วมกันอีกด้วย อุปกรณ์ออกกำลังกายในบ้านแมน

หลายชิ้น เช่น ดัมเบลล์ เชือกกระโดด เก้าอี้สำหรับออกกำลังกาย ก็เป็นสิ่งที่ได้รับมาจากกลุ่มคนใหม่ ๆ ที่แมนได้รู้จัก สำหรับแมนแม้บุคคลกลุ่มนี้อาจไม่ได้เป็นเพื่อนสนิทที่ถึงขั้นตายแทนกันได้ แต่ก็พูดได้เต็มปากกว่าเป็นมิตรที่มีวิถีชีวิตคล้ายกันกับแมน

นอกจากนี้วิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้เขาพบกับมิตรภาพในพื้นที่ทางกายภาพ การใช้เวลาในชีวิตจำนวนหนึ่งขลุกตัวอยู่ในสถานออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นฟิตเนสหรือสนามกีฬาทำให้แมนพบกับเพื่อนใหม่ทั้งหญิงและชาย ครั้งหนึ่งแมนเคยคิดว่าสรีระของผู้หญิงที่แตกต่างจากผู้ชายน่าจะทำให้ผู้หญิงมีวิถีชีวิตในการออกกำลังกายที่แตกต่างและอ่อนแอกว่าผู้ชาย แต่ความคิดของแมนเปลี่ยนไปหลังจากที่เขาพบกับมิตรภาพในสถานออกกำลังกาย เพื่อนใหม่ที่แมนพบในฟิตเนสทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ได้สร้างความสับสนงงงให้กับแมนต่อบทบาททางเพศอยู่ไม่น้อย แมนได้พบกับเพื่อนออกกำลังกายผู้หญิงที่ประกอบอาชีพผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนตัวหรือเรียกสั้น ๆ ว่าเทรนเนอร์ ฝึกสอนนักเรียนในสังกัดที่มีแต่ผู้ชาย แมนแปลกใจเพราะเขาคิดว่าอาชีพนี้คงจะมีแต่ผู้ชายที่ประกอบอาชีพนี้เท่านั้น ยิ่งไปกว่านั้นเขายังพบว่าเพื่อนออกกำลังกายหญิงบางคนสามารถยกดัมเบลน้ำหนักได้มากกว่าเพื่อนออกกำลังกายผู้ชายที่มีกล้ามเนื้อกำยำล่ำสันเสียอีกด้วย หลังจากแมนพบกับเพื่อนใหม่กลุ่มนี้ ภาพเหมารวมในพื้นที่อย่างฟิตเนสที่เขาเคยสร้างก็ถูกลบไปโดยสิ้นเชิง เป็นที่น่าสนใจว่าในขณะที่บางปริมาณของความแข็งแรงและความแข็งแรงก็มีบทบาทมากมายเสียเหลือเกิน แต่ความแข็งแรงและความแข็งแรงชายก็ถูกทำให้มีความสำคัญเบาบางและจางลงในบางพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพื้นที่ที่ได้รับความนิยมอย่างสูงขึ้นในสังคมสมัยใหม่อย่างสถานออกกำลังกาย

7.4 ร่างใหม่ ร่างใหม่ใหม่ ร่างใหม่ใหม่ใหม่ ...

คุณค่าของสังคมเป็นเหมือนกระบวนการที่ดำเนินไปเรื่อย ๆ ไม่มีจุดสิ้นสุด รู้ตัวอีกทีแมนก็พบว่าการผอมลงไม่ได้เป็นจุดสิ้นสุดของเรื่อร่างที่เหมาะสม การที่แมนผอมลงได้ตามมาด้วยความคาดหวังบนเรื่อร่างในแง่มุมมองอื่นอีกมากมายทั้ง การเสริมสร้างกล้ามเนื้อ การบำรุงผิว การออกกำลังกายที่ทำทายนเองมากยิ่งขึ้น ทั้งสื่อและผู้คนในสังคมที่เขาพบเจอในชีวิตประจำวันที่มีกซ์ี้แนะ และแนวควบคุมแนวทางต่อการจัดการเรื่อร่างขั้นต่อไป การมีเรื่อร่างที่ผอมลงเป็นเสมือนเพียงแค่จุดพักของการเดินทางครั้งต่อไป การเดินทางที่ต้องทำให้เรื่อร่างเกิดความเปลี่ยนแปลง แมนต้องเปลี่ยนแปลงเรื่อร่างของตนเองให้ “สมบูรณ์” และ “เหมาะสม” มากขึ้นเรื่อย ๆ เรื่อร่างของแมนที่ว่าใหม่แล้วกลับถูกคาดหวังให้ต้องมีเรื่อร่างที่ใหม่กว่าและต้องใหม่ไปเรื่อย ๆ จนไม่รู้ว่าจะสิ้นสุดที่ร่างใด อิทธิพลจากผู้ครอบข้างได้ทำให้แมนเริ่มวางแผนและตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับการจัดการ ควบคุมดูแลสุขภาพของตนเองใหม่อีกครั้งหนึ่ง เป้าหมายของการดูแลสุขภาพในครั้งนี้ไม่ได้เป็นการลดน้ำหนัก

ลดความอ้วน และลดไขมันอย่างเช่นในอดีต แต่เป้าหมายในครั้งนี้คือการมีสุขภาพที่ดี การมีเรือนร่างที่สมบูรณ์แบบมากขึ้น และการก้าวข้ามขีดจำกัดของตนเอง

การบรรลุเป้าหมายเพื่อเดินทางไปสู่การมีสุขภาพที่ดีแมนได้ปรับเปลี่ยนวิธีการรับประทานอาหารและอาหารที่เขารับประทานในแต่ละวันเสียใหม่ จากเดิมแมนจะควบคุมปริมาณอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้ออย่างเคร่งครัด หากอาหารที่เขากำหนดไว้ในจานไม่สามารถทำให้เขาอิ่ม เขาก็จะไม่รับประทานอาหารเพิ่มโดยเด็ดขาด และเขาจะรับประทานอาหารน้อยมากในแต่ละวันแมนถึงขั้นเคยมีอาการหน้ามืดและเป็นลมจากการรับประทานอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน แต่ปัจจุบันแมนหันมาควบคุมการรับประทานอาหารโดยใช้ทั้งหลักการร่วมกับความรู้สึก แมนจะหยุดรับประทานอาหารก็ต่อเมื่อเขารู้สึกว่าอาหารที่เขารับประทานเข้าไปอยู่ที่ท้องและให้พลังงานเพียงพอต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน จากเดิมแมนจะรับประทานอาหารจำพวกแป้งและไขมันน้อยมาก แต่ตอนนี้เขาก็หันกลับมากินอาหารประเภทนี้ให้มากขึ้น

การมีเรือนร่างที่เหมาะสม (กว่า) ทำให้แมนต้องกระทำในสิ่งที่เขาไม่ค่อยชอบเท่าไรหรือนั่นคือการออกกำลังกายรูปแบบเวทเทรนนิ่ง (weight training) ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้แมนต้องยกน้ำหนักหรือต้องออกแรงใช้กล้ามเนื้อของร่างกายมากยิ่งขึ้น อีกทั้งแมนต้องรับประทานอาหารจำพวกโปรตีนในปริมาณที่เพิ่มขึ้นจากในอดีตมาก โดยในหนึ่งวันแมนจะรับประทานอกไก่หรือสันในไก่ 300-500 กรัม และรับประทานไข่ขาวอีกวันละ 6-10 ฟอง การออกกำลังกายรูปแบบเวทเทรนนิ่งประกอบกับการรับประทานอาหารจำพวกโปรตีนในปริมาณที่เพิ่มขึ้นมากทำให้ภายในระยะเวลาเพียงแค่ 3 เดือน น้ำหนักตัวของแมนเพิ่มขึ้นมาประมาณ 8-10 กิโลกรัม

เพื่อนร่วมออกกำลังกายหลายคนมักบอกต่อว่าแมนว่าเขาออกกำลังกายด้วยวิธีเดิม ๆ ซ้ำมากเกินไป แมนจึงต้องพยายามก้าวข้ามขีดจำกัดด้านการออกกำลังกายของตนเอง ในการเดิน/วิ่งแต่ละวันที่แมนเคยกำหนดเวลา ความเร็ว ความชันของระดับการวิ่งบนลู่วิ่งแบบเดิมมาอย่างยาวนานกว่า 2 ปี การพัฒนาเรือนร่างให้ก้าวไปอีกขั้น แมนจึงเริ่มหันมาให้ความสำคัญต่อศึกษาการวิ่งมาราธอน และค่อย ๆ เริ่มซ้อมวิ่งโดยเพิ่มความท้าทายให้กับตัวเองในการออกกำลังกายในแต่ละวัน ความเร็ว ความชัน การใช้เวลามากขึ้นเรื่อย ๆ เป็นลำดับ โดยแมนคาดว่าในอนาคตเขาจะสมัครลงการวิ่งมาราธอนสักหนึ่งรายการเพื่อทดสอบความสามารถของตนเองและก้าวข้ามขีดจำกัดของร่างกายของเขาไปอีกขั้นหนึ่ง การพัฒนาเรือนร่างของแมนกลายเป็นกระบวนการที่ยังไม่สิ้นสุดและไม่รู้ว่าจะสิ้นสุดเมื่อใด

เรือนร่างที่ต้องเปลี่ยนแปลงไปตลอดทำให้เห็นว่าแม้ร่างกายของมนุษย์จะสามารถเปลี่ยนแปลงได้จากพัฒนาการทางธรรมชาติที่ทำให้มนุษย์เปลี่ยนผ่านเรือนร่างจากร่างของเด็กเป็นร่างของวัยรุ่น จากร่างของวัยรุ่นเป็นร่างของผู้ใหญ่ จากร่างของผู้ใหญ่เป็นร่างของคนแก่ เช่นเดียวกับการตอบสนองต่อความต้องการทางธรรมชาติอย่างการรับประทานอาหารเช้าเพื่อประทังความหิว การดื่มน้ำ

เพื่อดับความกระหาย การนอนหลับพักผ่อน กระบวนการทางธรรมชาติเหล่านี้ล้วนส่งผลดีให้คุณ
มีเรือนร่างในแต่ละช่วงเวลาของชีวิตแตกต่างกันออกไป

แต่ธรรมชาติก็มีได้เป็นเพียงอิทธิพลเพียงแหล่งเดียวที่ทำให้เรือนร่างของคุณ
เปลี่ยนแปลง เพราะความเป็นสัตว์สังคมของมนุษย์ได้ทำให้สังคมเป็นอีกหนึ่งอิทธิพลสำคัญที่มี
ความสัมพันธ์ต่อเรือนร่าง เรือนร่างของคุณสามารถเปลี่ยนแปลงได้จากอิทธิพลทางสังคม ดังเช่น
แรงกระทำทางสังคมที่ทำให้แมนก้าวสู่ (และยังอยู่ใน) กระบวนการเปลี่ยนเรือนร่าง ความน่าสนใจ
ของการเปลี่ยนแปลงเรือนร่างจากอิทธิพลทางธรรมชาติและอิทธิพลทางสังคมที่มีร่วมกันคือการ
เปลี่ยนแปลงจากอิทธิพลดังกล่าวเป็นกระบวนการตลอดชีวิต

ในขณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจากธรรมชาติเป็นเรื่องยากที่จะต้านทาน อย่าง
ความแก่ชราที่ถึงแม้ในสังคมสมัยใหม่จะมีวิทยาการทางการแพทย์ก้าวล้ำไปเพียงใด การเปลี่ยนแปลง
ของเรือนร่างอาจจะชะลอได้ระยะหนึ่ง แต่สุดท้ายมนุษย์ก็ต้องยอมรับและปล่อยให้ความเป็น
ธรรมชาติสร้างความเปลี่ยนแปลงนั้น แตกต่างจากการเปลี่ยนแปลงเรือนร่างจากอิทธิพลทางสังคมที่
บุคคลต้องอาศัยการตระหนักรู้ การตีความ การเลือกภายใต้กฎเกณฑ์และทรัพยากรที่สังคมเอื้อไว้ให้
บุคคลต้องลงมือกระทำต่อเรือนร่างให้เกิดผลลัพธ์บางประการกลับไปยังสังคมอยู่เสมอ ดังการลด
น้ำหนักของแมนที่สุดท้ายแล้วเรือนร่างใหม่ของแมนก็ได้ไปสืบทอดให้คุณค่าของสังคมมองว่าเรือน
ร่างผอมคือเรือนร่างที่เหมาะสมให้ยังคงดำรงอยู่ในสังคม

การที่แมนยังคงต้องสร้างสรรค์เรือนร่างในรูปแบบใหม่ไปเรื่อย ๆ สะท้อนให้เห็นว่า
สังคมสมัยใหม่บุคคลต้องนิยาม สร้างสรรค์ เปลี่ยนแปลงตัวตนอยู่เสมอ และรูปวัตถุที่สะท้อนการ
เปลี่ยนแปลงตัวตนได้ดีก็คือ “เรือนร่าง” บุคคลจึงต้องเลือกสรร ปรับปรุง เปลี่ยนแปลงเรือนร่างอยู่
เสมอ การเปลี่ยนแปลงเรือนร่างเป็นสิ่งที่ยุ่งยากอยู่ไม่น้อย การเปลี่ยนแปลงเรือนร่างในสังคมสมัยใหม่
มีราคาค่างวดที่ต้องจ่ายที่เป็นทั้งเงิน อารมณ์ หรือความสัมพันธ์ที่ต้องสูญเสียให้กลับโครงการเปลี่ยน
เรือนร่าง จึงไม่น่าแปลกใจถ้าในขณะหลายคนลุกก้าวสู่กระบวนการเปลี่ยนเรือนร่าง แต่อีกหลายคนซึ่ง
อาจมากกว่าเลือกที่จะยอมรับและไม่เปลี่ยนแปลงเรือนร่างที่ตนเองดำรงอยู่

7.5 บทสรุปจากร่างเล่าคนเปลี่ยนร่าง

จากเรื่องเล่าและประสบการณ์ของแมนที่เป็นประวัติชีวิตของผู้ชายคนหนึ่งที่ว่าเขาจะ
ลุกขึ้นมาเปลี่ยนเรือนร่าง เขาต้องเผชิญกับวาทกรรมว่าด้วยเรือนร่างที่เหมาะสมมาโดยตลอด สังคมได้
ระบุให้เรือนร่างอ้วนของเขาเป็น “เรือนร่างที่ผิดปกติ” “เรือนร่างที่เป็นโรค” “เรือนร่างที่ไม่
เหมาะสม” จากทุกพื้นที่และแง่มุมของชีวิต ตั้งแต่การปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว การรับ
สื่อ การใช้สินค้าและบริการ การศึกษาสถาบันทางการศึกษาอย่างโรงเรียน ไปจนถึงการศึกษาใน

มหาวิทยาลัย การทำงานของวาทกรรมในลักษณะที่หลากหลายทั้งการทำงานร่วมกับวาทกรรมชุดอื่น การบังคับกดดันแบบเปิดเผย หรือการทำงานร่วมกับเสรีภาพและวัฒนธรรมอย่างแนบเนียนทำให้ความสามารถในการเป็นผู้กระทำของแมนปรากฏในลักษณะลื่นไหลเปลี่ยนแปลงไปมา เป็นความสัมพันธ์ระหว่างแมนในฐานะบุคคลกับโครงสร้างทางสังคมในโลกของแมน เราจึงเห็นตัวตนของแมนที่หลากหลาย แมนเป็นทั้งบุคคลที่เพิกเฉยต่อวาทกรรมว่าด้วยเรือนร่างที่เหมาะสมและเลือกที่จะอยู่ในร่างของคนอ้วนกว่า 20 ปี แม้แมนจะได้รับความกดดันทั้งจากครอบครัวหรือโรงเรียน จากนั้นเราได้เห็นแมนที่ค่อย ๆ รับเอาคุณค่าของการมีเรือนร่างที่เหมาะสมมาคิด ไตร่ตรอง และเริ่มลงมือกระทำการบางอย่างต่อเรือนร่างในบริบทของการศึกษาในมหาวิทยาลัย จนในที่สุดบุคคลอย่างแมนจึงเลือกก้าวเข้าสู่กระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างที่ทำให้แมนมีเรือนร่างใหม่ซึ่งเป็นร่างที่สังคมระบุว่าเหมาะสมกว่า

ประเด็นหนึ่งที่น่าสนใจคือความสัมพันธ์ระหว่างแมนกับวาทกรรมว่าด้วยเรือนร่างที่เหมาะสมไม่ได้เป็นข้อเท็จจริงที่หยุดนิ่งตายตัวหรือมั่นคงถาวร หากแต่ความสัมพันธ์ดังกล่าวเป็นกระบวนการที่ส่งผลซึ่งกันและกัน อีกทั้งความสัมพันธ์ระหว่างแมนกับวาทกรรมยังเป็นพลวัตที่พาดผ่านช่วงเวลาต่าง ๆ ในอดีตแมนอาจต่อต้านและอยู่ตรงข้ามกับวาทกรรม ต่อมาแมนเริ่มค่อย ๆ น้อมรับคุณค่าที่วาทกรรมสร้างขึ้น เขาจึงก้าวเข้าสู่กระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างที่ทำให้แมนเป็นทั้งบุคคลมีเรือนร่างสมส่วนสอดคล้องกับวาทกรรมของสังคมและทำให้แมนเป็นบุคคลที่มีความรู้ในการเปลี่ยนร่างไปสู่ร่างที่สมส่วน ในที่สุดแมนที่เคยเป็นผลลัพธ์และตกอยู่ภายใต้ขอบฟ้าวาทกรรมได้เปลี่ยนเป็นแมนผู้ซึ่งผลิตซ้ำวาทกรรมว่าด้วยเรือนร่างที่เหมาะสม เรือนร่างที่สมส่วน ความรู้ และการปฏิบัติของแมนจึงเป็นสิ่งที่สนับสนุนให้วาทกรรมว่าด้วยเรือนร่างที่เหมาะสมยังสามารถดำรงอยู่ในสังคม

นอกจากนี้กระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างของแมนสะท้อนให้เห็นว่าเรือนร่างมิได้เป็นเพียงแค่วัตถุธรรมชาติหรือสิ่งที่ถูกประกอบสร้างทางสังคมอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น กล่าวคือ เรือนร่างมิได้เป็นเพียงผลผลิตจากการสืบพันธุ์ของสิ่งมีชีวิตเพศผู้กับเพศเมียที่ให้กำเนิดอินทรีย์วัตถุที่มีชีวิตเจริญเติบโต ดำรงชีวิต สืบเผ่าพันธุ์ และสูญสลายไปตามธรรมชาติ ในทางเดียวกันเรือนร่างก็ไม่ได้ถูกประกอบสร้างจากเงื่อนไขทางสังคมอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ เงื่อนไขทางสังคมที่เป็นได้ทั้งสถานภาพทางสังคมเศรษฐกิจ การเลี้ยงดูขัดเกลา สภาพแวดล้อมของสังคมอย่างสังคมหลังสมัยใหม่ ไปจนถึงวาทกรรมที่สังคมสร้างขึ้น เพราะเรือนร่างเป็นผลลัพธ์ของการปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเป็นธรรมชาติและความเป็นสังคมอย่างเป็นกระบวนการ

สิ่งที่ดูราวกับเป็นเรื่องธรรมชาติอย่างการกินอยู่หลับนอนไปจนถึงอากัปกริยาของร่างกายที่ดูราวกับว่าเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อความต้องการทางธรรมชาติ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลทางสังคมเจือปนอยู่ด้วยเสมอ เมื่อบุคคลหิวก็มิได้หมายความว่าบุคคลจะสามารถรับประทานอาหารอะไรก็ได้ เมื่อบุคคลกระหายก็มิได้หมายความว่าบุคคลจะสามารถดื่มอะไรก็ได้ เมื่อบุคคลง่วงก็มิได้

หมายความว่าบุคคลจะสามารถนอนเมื่อไหร่ก็ได้ เพราะสิ่งที่ดูราวกับว่าเป็นเรื่องของธรรมชาติหรือ เป็นสิ่งที่บุคคลสามารถเลือกกระทำได้เลยเวลานี้ ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่บุคคลต้องเลือกกระทำให้สอดคล้อง กับกรอบ จารีต ประเพณีที่สังคมสร้างไว้เป็นทั้งแนวทางและทางเลือกในการปฏิบัติของบุคคล คำถาม ที่เป็นประเด็นทางสังคมจึงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่เสมอไม่ว่าจะบุคคลจะทำอะไรก็ตาม เมื่อบุคคลหิว คำถามที่จะตามมาคือ รับประทานอะไร? รับประทานเมื่อไหร่? ปริมาณเท่าใด? เมื่อบุคคลกระหาย คำถามที่จะตามมาคือ ดื่มน้ำอะไร? ดื่มน้ำปริมาณเท่าใด? เมื่อบุคคลต้องเจ็บป่วย คำถามที่จะตามมาคือ รักษาอย่างไรจึงจะเหมาะสม?

ในที่สุดเรือนร่างที่มีเนื้อหนัง มีความต้องการ มีความเจ็บป่วยจึงล้วนแล้วแต่ต้องสัมพันธ์ กับอิทธิพลทางสังคมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เรือนร่างของบุคคลจึงกลายเป็นเสมือนโครงการหนึ่งที่บุคคล ต้องรับผิดชอบ บุคคลต้องคิดและกระทำต่อเรือนร่างโดยคำนึงถึงเรือนร่างที่เป็นร่างชีวภาพที่หิวได้ กระหายเป็น มีความเจ็บป่วย ในขณะที่เดียวกันบุคคลก็ต้องคำนึงตริภคตรองกับเงื่อนไขทางสังคมในชีวิต ร่วมด้วย เช่นเดียวกับแมนที่จุดอ้างอิงของการก้าวเข้าสู่กระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างอยู่ทั้งความเป็น ธรรมชาติของเรือนร่างที่สามารถเจ็บป่วยจากโรคร้ายต่าง ๆ ได้ ในขณะที่เดียวกันจุดอ้างอิงของ กระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างก็ยังคงอยู่ที่เรือนร่างที่ถูกประกอบสร้างทางสังคมอีกด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการประกอบสร้างจากวาทกรรมว่าด้วยเรือนร่างที่เหมาะสมที่กดทับ เบียดขับให้เรือนร่างของแมน เป็นเรือนร่างที่อยู่ชายขอบของสังคม จนในที่สุดความเป็นธรรมชาติที่ทำงานร่วมกับความเป็นสังคมได้ ทำให้บุคคลที่มีเรือนร่างอ่อนอย่างแมนสามารถเปลี่ยนแปลงเรือนร่างให้ผอมลงได้

และถึงแม้ว่าแมนจะสามารถเปลี่ยนเรือนร่างได้สำเร็จ แต่น้ำหนักตัวที่ลดจาก 140 กิโลกรัมจนเหลือเพียงแค่ 75 กิโลกรัมในระยะเวลาไม่ถึงหนึ่งปีก็ไม่ได้เป็นจุดสิ้นสุดของกระบวนการ เปลี่ยนเรือนร่าง เพราะการเปลี่ยนเรือนร่างครั้งยิ่งใหญ่ได้นำมาซึ่งภาระที่ใหญ่ยิ่งที่แมนต้องสะสาง ภาระดังกล่าวคือภาระด้าน “ตัวตน” ที่โดยปกติแล้วตัวตนของบุคคลก็ไม่ได้เป็นสิ่งที่มั่นคงถาวรหยุด นิ่งสถิตเสถียร แต่การเปลี่ยนแปลงของตัวตนกลับถูกทำให้ชัดเจนยิ่งขึ้นจากบุคคลผู้เปลี่ยนเรือนร่าง อย่างแมน เปลี่ยนร่างที่เปลี่ยนแปลงทำให้ตัวตนต้องเปลี่ยนไป อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ในตัวตนของแมนก็ได้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน ไม่ได้เปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือภายในชั่ว ชั่วมคิน หากแต่ตัวตนของแมนเป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นกระบวนการแบบค่อยเป็นค่อยไป ผ่าน การสังเกต เรียนรู้ ปรับปรุง ทดลองกระทำจากการปฏิสัมพันธ์ของแมนกับบุคคลรอบข้าง รูปแบบของ การปฏิสัมพันธ์ที่เปลี่ยนแปลงไปถือเป็นจุดอ้างอิงสำคัญที่มีอิทธิพลต่อตัวตนของแมน เพราะเมื่อเรือน ร่างเปลี่ยน แบบแผนการปฏิสัมพันธ์เปลี่ยน ตัวตนของแมนก็ย่อมเปลี่ยน ยิ่งไปกว่านั้นการที่ตัวตนของ แมนเปลี่ยนแปลงไปก็อาจมีผลกลับมาทำให้เรือนร่างเปลี่ยนแปลงอีกครั้งในอนาคต

ประสบการณ์การเปลี่ยนเรือนร่างของแมนได้ทำให้เห็นว่า เรือนร่างไม่ได้เป็นประเด็น ส่วนตัวของปัจเจกชนคนหนึ่งคนใด หากแต่เป็นสรีระทางธรรมชาติที่สัมพันธ์กับตัวตนและปฏิบัติการ

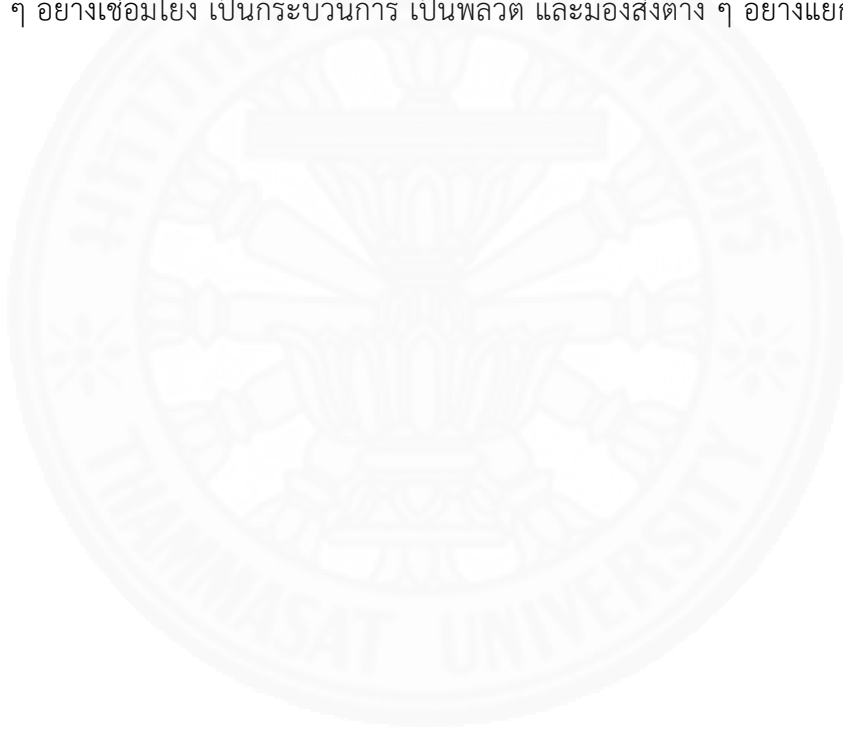
ต่าง ๆ ที่เกิดในชีวิตทางสังคม เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับกับพวกเราทุกคนในฐานะสมาชิกทางสังคมที่นิยามสร้างคุณค่า ให้ความหมาย นำไปสู่การปฏิบัติของบุคคลในฐานะผู้กระทำทางสังคม

ผู้เขียนก็เชื่อว่างานศึกษาชิ้นนี้เป็นงานศึกษาที่จะสามารถช่วยเติมในองค์ความรู้ทางสังคมวิทยาร่างกายสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นผ่านการสลายความต่างของจุดยืนทางการศึกษาทางสังคมวิทยาที่เกี่ยวข้องกับเรือนร่าง ระหว่างงานศึกษาที่พิจารณาร่างกายว่าเป็นร่างกายจากธรรมชาติ (naturalistic body) กับงานศึกษาที่พิจารณาว่าร่างกายเป็นสิ่งที่ถูกประกอบสร้างจากสังคม (socially constructed body) ที่ผู้เขียนได้กล่าวถึงในบทแรกจะเห็นได้ว่างานศึกษาเหล่านี้มีจุดยืนที่ค่อนข้างแตกต่างอย่างชัดเจน เนื่องจากงานศึกษาที่พิจารณาร่างกายตามลักษณะทางชีวภาพมักมองว่าร่างกายที่แตกต่างจะนำไปสู่ประเด็นทางสังคมอะไร ในขณะที่งานศึกษาที่พิจารณาร่างกายจากสังคมมักศึกษาว่าสังคมมีอิทธิพลอย่างไรต่อเนื้อตัวร่างกาย หากผู้เขียนต้องระบุงานศึกษาครั้งนี้ลงบนตำแหน่งแห่งที่ของจุดยืนทางสังคมวิทยาร่างกายทั้งสองสาย ผู้เขียนคิดว่างานศึกษาชิ้นนี้เป็นงานศึกษาที่ตั้งอยู่ระหว่างกลางของระหว่างจุดยืนสองจุดยืน หรือไม่ก็ตั้งอยู่ในงานทางสังคมวิทยาทั้งสองสาย เพราะงานศึกษาของผู้เขียนในครั้งนี้เริ่มต้นจากการพิจารณาว่าสังคมสร้างความหมายของเรือนร่างอย่างไร สังคมสร้างความเหมือน ความแตกต่าง ความเหมาะสม ความไม่เหมาะสมบนเรือนร่างบุคคลอย่างไร ซึ่งสอดคล้องกับจุดยืนสายประกอบสร้างทางสังคม ถัดจากนั้นผู้เขียนจึงได้พิจารณาว่าบุคคลได้ใช้ร่างกายที่เป็นทั้ง (1) ร่างกายตามธรรมชาติ (สอดคล้องกับมุมมองสังคมวิทยาร่างกายสายร่างกายตามธรรมชาติ) และเป็น (2) ร่างกายที่มีความหมายจากสังคม (สอดคล้องกับมุมมองสังคมวิทยาร่างกายสายประกอบสร้างทางสังคม) ในปฏิบัติการเปลี่ยนเรือนร่างอย่างไร ในที่สุดร่างกายที่ถูกเปลี่ยนไปก็ไม่ได้ถูกเพียงแค่อารมณ์ทางกายภาพเท่านั้น เพราะความหมายที่ถูกสร้างและผูกติดกับเรือนร่างก็ได้เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย เรือนร่างกายภาพที่ผสมลงจึงมาพร้อมกับความหมายของคำว่า “เหมาะสม” ดังนั้นความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นธรรมชาติและการประกอบสร้างทางสังคมจึงทำให้งานศึกษาชิ้นนี้เป็นทั้ง/เป็นระหว่างกลางของงานศึกษาทางสังคมวิทยาร่างกายที่มองร่างกายตามธรรมชาติกับสังคมวิทยาร่างกายสายประกอบสร้างจากสังคม

นอกจากการมีตำแหน่งแห่งที่ทางวิชาการแล้ว ผู้เขียนยังเชื่ออีกว่างานศึกษาชิ้นนี้ช่วยสนับสนุนให้องค์ความรู้ทางสังคมวิทยาร่างกายสมบูรณ์ยิ่งขึ้นผ่านการชี้ให้เห็นถึงผลลัพธ์ของการเคลื่อนตัวจากพื้นที่ชายขอบเข้าสู่พื้นที่ศูนย์กลางของบุคคล เพราะจากตัวอย่างงานวิจัยทั้งหลายที่ผู้เขียนได้ยกตัวอย่างมาไม่ว่าจะเป็นงานศึกษาบุคคลที่ถือได้ว่าอยู่ในพื้นที่ศูนย์กลางของสังคมอย่างผู้หญิง ผู้ชาย หรืองานศึกษาบุคคลที่อยู่ในพื้นที่ชายขอบของสังคมอย่างคนผิวสีในสังคมอเมริกา ก็มักเป็นงานศึกษาที่มุ่งสนใจจากเฉพาะพื้นที่ของผู้ที่ถูกศึกษา แต่งานศึกษาครั้งนี้ของผู้เขียนได้เป็นการศึกษาการขยับพื้นที่ทางสังคมของบุคคลที่เคยเป็นคนอ้วนที่ถูกจัดให้อยู่ในพื้นที่ชายขอบของสังคมไทย แล้ววันหนึ่งบุคคลนั้นได้เคลื่อนตำแหน่งแห่งที่ของตนเองเข้าสู่พื้นที่ศูนย์กลางของสังคมซึ่ง

คือการมีร่างกายที่สมส่วน พลวัตนี้ไม่เพียงแค่สร้างความเปลี่ยนแปลงต่อบุคคลที่เป็นประธานของการศึกษาเท่านั้น แต่ยังส่งผลสะท้อนไปจนถึงบุคคลรอบข้างของเขอีกด้วย

ผู้เขียนคิดว่าข้อค้นพบเกี่ยวกับพลวัตดังกล่าวถือเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยต่อเติมองค์ความรู้ทางสังคมวิทยาร่างกายให้ครบถ้วนสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น เพราะในบางครั้งการศึกษาทางสังคมวิทยาอาจทำให้เราจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ศึกษา และมองสิ่งที่แตกต่างจากสิ่งที่ศึกษาในแง่ชั่วคราวอย่างชัดเจน การศึกษาผู้หญิงอาจทำให้ผู้ชายถูกมองว่าเป็นสิ่งที่อยู่ตรงข้าม ชนบทอาจถูกศึกษาว่าเป็นชุมชนที่แตกต่างจากสังคมเมือง คนอ้วนอาจถูกพิจารณาแบบแยกขาดจากคนสมส่วน แต่พลวัตที่หลากหลายทั้งจากการเปลี่ยนเรือนร่างของบุคคล ไปจนถึงการขยับจากพื้นที่ของบุคคลจากชายขอบเข้าสู่ศูนย์กลางของสังคม ข้อค้นพบเหล่านี้ถือเป็นสิ่งย้ำเตือนนักวิจัยทางสังคมให้ตระหนักถึงการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างเชื่อมโยง เป็นกระบวนการ เป็นพลวัต และมองสิ่งต่าง ๆ อย่างแยกขาดจากกันโดยสิ้นเชิง



รายการอ้างอิง

หนังสือ

- กรมพลศึกษา. สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. (2559). *โครงการอบรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักเกินในสถานศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา.
- ชาย โพธิ์สีดา. (2554). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ธีรยุทธ บุญมี. (2551). *มิเชล ฟูโกต์ (Michel Foucault)*. กรุงเทพฯ: วิชาษา.
- ธงชัย วินิจจะกุล. (2534). *วิธีการศึกษาประวัติศาสตร์แบบวงศาวิทยา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุรางค์ จันทวานิช. (2550). *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 15). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2551). *ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.

บทความวารสาร

- เชษฐา พวงหัตถ์. (2552). ทฤษฎีสังคมและการทำความเข้าใจสภาวะสมัยใหม่ของแอนโธนี กิดเดนส์. *วิชาษา*, 15(7).
- อัจฉรวรรณ บุรีภักดี. (2556).ชาติพันธุ์วรรณาเชิงอัตชีวประวัติ: กรอบแนวคิดเบื้องต้น. *วารสารศิลปะศาสตร์*, 5(1).

วิทยานิพนธ์

- จิราพัชร ใจเที่ยงธรรม. (2556). *การวิเคราะห์วาทกรรมเรื่องเพศสภาพและเพศวิถีในหนังสือเรียนวิชาภาษาไทย ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). วิทยาลัยสหวิทยาการ, สาขาวิชาสตรีศึกษา.

- พรทิพย์ เนติภารัตนกุล. (2550). *การตัดมดลูก : อำนาจแพทย์ต่อร่างกายผู้หญิง*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา, สาขาสังคมวิทยา.
- พรวิษณุ สุขารมณ. (2551). *การยืนยันทะลุสาม : การศึกษาแบบอัตชีวประวัติ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, วิทยาลัยสหวิทยาการ, สาขาวิชาสตรีศึกษา.
- สุไลพร ชลวิไล. (2545). *ตัวตนในเรื่องเล่า : การต่อรองทางอัตลักษณ์ของหญิงรักหญิง*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา, สาขามานุษยวิทยา.

สื่ออิเล็กทรอนิกส์

- กระทรวงสาธารณสุข. กรมการแพทย์. สถาบันวิจัยและประเมินเทคโนโลยีทางการแพทย์. (2553). *แนวทางเวชปฏิบัติ การป้องกันและดูแลรักษาโรคอ้วน*. สืบค้นเมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม 2560, จาก
http://203.157.39.7/imrta/images/pdf_cpg/2553/53-4.pdf
- กระทรวงสาธารณสุข. กรมอนามัย. สำนักโภชนาการ. (2557). *แนวทางการควบคุมป้องกันภาวะอ้วนในเด็กนักเรียน*. สืบค้นเมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม 2560, จาก
<http://nutrition2.anamai.moph.go.th/images/file/planflat58.pdf>
- กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2555). *แผนหลัก สสส. ๒๕๕๕ - ๒๕๕๗ ThaiHealth Master Plan 2012 - 2014*. สืบค้นเมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม 2560, จาก
www.thaihealth.or.th/contact/getfile_books.php?e_id=158
- คณะกรรมการสถิติสาขาสุขภาพและคณะทำงานสถิติสาขาสุขภาพ. (2557). *แผนพัฒนาสถิติ สาขาสุขภาพ ฉบับที่ 1 พ.ศ. 2557 - 2558*. สืบค้นเมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม 2560, จาก
http://osthailand.nic.go.th/files/social_sector/SDP_health291057-new6.pdf
- นายหลิม. (2558). *Weight Training (เวท เทรนนิ่ง) คืออะไร*. สืบค้นเมื่อวันที่ 30 เมษายน 2560, จาก
<http://topfoodfit.blogspot.com/2015/07/whats-weighttraining-3-1.html>
- Healthcarethai. (2560). *คาร์ดิโอ(cardio) คืออะไร*. สืบค้นเมื่อวันที่ 30 เมษายน 2560, จาก
<http://www.healthcarethai.com/%E0%B8%84%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%8C%E0%B8%94%E0%B8%B4%E0%B9%82%E0%B8%ADcardio->

%E0%B8%84%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%AD%E0%B8%B0%E0%B9%88%E0%B8%A3/

MedThai. (2557). แคลอรี (Calorie) การนับแคลอรี & แคลอรีกับความอ้วน ?? สืบค้นเมื่อวันที่ 30 เมษายน 2560, จาก
<https://medthai.com/%E0%B9%81%E0%B8%84%E0%B8%A5%E0%B8%AD%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B9%88/>

การสัมภาษณ์

แมน (นามสมมติ) . บุคคลผู้เปลี่ยนเรือนร่าง. (25 ธันวาคม 2559 - 31 สิงหาคม 2560). สัมภาษณ์.

Books

Bochner, P.A. & Ellis, C. (Eds.). (2002). *Ethnographically Speaking. Autoethnography, Literature, and Aesthetics*. New York: Altamira Press.

Butler, J. (1990). *Gender Trouble : feminism and the subversion of identity*. London: Routledge.

Butler, J. (1993). *Bodies that Matter: On the Discursive Limits of 'Sex'*. London: Routledge.

Cosslett, T, Lury C and Summerfield, P. (2000). *Feminism and Autobiography: Texts, theories and methods*. London: Routledge.

Creswell, J.W. (1998). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Traditions*. Thousand Oaks, CA: SAGE.

DeMelo, M. (2012). *Animals and Society: An Introduction to Human-Animal Studies*. New York: Columbia University Press.

Durkheim, E, (1953). *Sociology and Philosophy*. New York: Free Press.

Foucault, M. (1972). *The Archaeology of Knowledge and The Discourse on Language*. New York: Pantheon Books.

Foucault, M. (1973). *The birth of the clinic : an archaeology of medical perception*. London: Routledge.

- Foucault, M. (1978). *The History of Sexuality. Vol.1: An Introduction*. New York: Vintage Books.
- Giddens, A. (1979). *Central Problems in Social Theory*. London: Macmillan.
- Giddens, A. (1984). *The Constitution of Society*. Cambridge: Polity Press.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age*. Cambridge: Polity Press.
- Hammersley, M. (1995). *Ethnography: principles in practice*. London: Tavistock.
- Jordanova, L. (1989). *Sexual Visions: Images of Gender in Science and Medicine Between the Eighteenth and Twentieth Centuries*. New York: Harvester Wheatsheaf.
- Loyal, S. (2003). *The sociology of Anthony Giddens*. London: Pluto Press.
- Peggs, K. (2012). *Animals and Sociology*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Shilling, C. (2012). *The Body and Social Theory*, 3rd ed. London: SAGE.
- Staples, R. (1982). *Black Masculinity: The Black Male's Role in American Society*. San Francisco, CA : Black Scholar Press.
- Weber, M. (1968). *Economy and Society*, 2Vols. Berkeley, CA: University of California Press.
- WHO Regional Office for the Western Pacific/International Association for the Study of Obesity/International Obesity Task Force. (2000). *The Asia-Pacific perspective: redefining obesity and its treatment*. Sydney: Health Communications Australia.

Articles

- Adelman, M & Ruggi, L. (2015). The sociology of the body. *Current Sociology*, 64(6), 907-930.
- Bertaux, D. & Kohli, M (1984). The life story approach. *Annual Review Of Sociology*, 10, 215-235.
- Budgeon, S. (2003). Identity as an Embodied Event. *Body & Society*, 9(1), 35-55.

- Doris M. Kakuru & Gaynor G. Paradza. (2007). Reflections on the Use of the Life History Method in Researching Rural African Women: Field Experiences from Uganda and Zimbabwe. *Gender and Development*, 15(2), 287-297.
- Duncan, D. (2010). Embodying the gay self: Body image, reflexivity and embodied identity. *Health Sociology Review*, 19(4), 437-450.
- Etherington, K. (2006). Understanding drug misuse and changing identities: a life story approach. *Drugs, Education, Prevention and Policy*, 13(3), 233-245.
- Ellis, C. & Bochner, A.P. (2000). Autoethnography, personal narrative, reflexivity: Research as subject. In N.K. Denzin, & Y.S. Lincoln (Eds.), *Handbook of Qualitative Research* (2nd Ed) (pp. 733-768). London: SAGE.
- Mercer, K. & Race, I. (1988). Race, Sexual Politics and Black Masculinity: A Dossier. *Male order: unwrapping masculinity*. London: Lawrence and Wishart.
- Pilcher, J. (2016). Names, Bodies and Identities. *Sociology*, 50(4), 764-779.
- Sérgio Ferreira, V. (2014). Becoming a Heavily Tattooed Young Body: From a Bodily Experience to a Body Project. *Youth & Society*, 46(3), 303-337
- Stones, R. (1991). STRATEGIC CONTEXT ANALYSIS: A NEW RESEARCH STRATEGY FOR STRUCTURATION THEORY. *Sociology*, 25(4), 673-695.
- Van Vree, W. (2011). Meetings: The Frontline of Civilization. *The Sociological Review*, 59(1), 241-262.

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นายรัชพล แยมกลีบ
วันเดือนปีเกิด	27 มีนาคม พ.ศ.2536
วุฒิการศึกษา	ปีการศึกษา 2557: สังคมวิทยาและมานุษยวิทยาบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับสอง) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ทุนการศึกษา	ปีงบประมาณ 2560: โครงการทุนวิจัยมหาบัณฑิต สกว. ด้านมนุษยศาสตร์- สังคมศาสตร์ รุ่นที่ 13

ผลงานทางวิชาการ

รัชพล แยมกลีบ. (2560). เลิกอ้วน! : ว่าด้วยการพิจารณาเรือนร่างและสังคมผ่านเรื่องเล่าของคนเปลี่ยนร่าง. ใน มหาวิทยาลัยนเรศวร, คณะสังคมศาสตร์, การสัมมนาเครือข่ายนักศึกษา ระดับบัณฑิตศึกษา สาขาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา ครั้งที่ 16 ประจำปีการศึกษา 2559, น. 121-142. พิษณุโลก: คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.