

# The Story of a Formerly Fat Man: A Study of “The Body” in a Society of People Obsessed with Being Slim\*\*

Ratchapon Yamkeep\*

## Abstract

This study aimed to examine the process involved in giving meaning to “the body” in contemporary society. It involved an analysis of the experiences of a young male named “Man”, who had been able to remarkably transform his body that society viewed as “inappropriate”. He had reduced his body weight from 140 kilograms to 75 kilograms in less than one year. Qualitative methodology involving in-depth interviews and the life story approach was used in the analysis of Man’s story. The sociological perspectives of Michel Foucault, Anthony Giddens and Judith Butler were employed to illustrate that body transformation involved a relationship between agency and social structure. Moreover, the research results show that “the body” should not be understood simply as something natural or as a social construction. In fact, “the body” gained was a product of a process of interactions between nature and society.

**Keywords:** *the body, obesity, body transformation*

---

\*M.A. Candidate, Faculty of Sociology and Anthropology, Thammasat University, 2 Prachan Rd., Bangkok 10200. Email: [ratchapon2703@gmail.com](mailto:ratchapon2703@gmail.com)

\*\* This article is part of the thesis, “Note from a Fat Man: Body and Society in a Story of a Radical Weight Loss” submitted in 2017 which was sponsored by The Thailand Research Fund (TRF), Thailand. In 2017 13<sup>rd</sup> TRF master research grants project.

Received February 15, 2018; Revised March 21, 2018; Accepted June 28, 2018

# เรื่องเล่าคนเคยอ้วน: การศึกษาเรือนร่างในสังคมนิยมความผอม\*\*

รัชพล แยมกليب\*

## บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์สำคัญเพื่อศึกษาและพิจารณาเรือนร่างในสังคมปัจจุบันผ่านประสบการณ์ของ “แมน” ชายหนุ่มที่สามารถเปลี่ยนเรือนร่าง ลดน้ำหนักอย่างสุดขีดจากร่างอ้วน 140 กิโลกรัมที่สังคมมองว่าเป็นร่างที่ไม่เหมาะสม สู่เรือนร่างขนาด 75 กิโลกรัมที่สังคมมองว่าเหมาะสมกว่าโดยใช้ระยะเวลาเพียงไม่ถึงหนึ่งปี ผ่านการเล่าเรื่องราวในชีวิตซึ่งเป็นวิธีศึกษาหนึ่งในงานวิจัยเชิงคุณภาพทางสังคมวิทยา โดยอาศัยแนวคิดของ มิเชล ฟูโกต์ แอนโทนี กิดเดนส์ และ จูดีธ บัตเลอร์ มาใช้เป็นแนวทางในการอธิบายและทำความเข้าใจปรากฏการณ์ความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นผู้กระทำทางสังคมและโครงสร้างทางสังคม ยิ่งไปกว่านั้นผลการศึกษายังชี้ให้เห็นว่าเรือนร่างมิได้เป็นเพียงวัตถุที่มีอยู่ตามธรรมชาติหรือเป็นเพียงสิ่งที่ถูกประกอบสร้างจากสังคมเพียงแค่อ่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น หากแต่เรือนร่างเป็นผลที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างทั้งธรรมชาติและสังคมอย่างเป็นกระบวนการ

**คำสำคัญ:** เรือนร่าง, ความอ้วน, การเปลี่ยนเรือนร่าง

---

\*นักศึกษาระดับปริญญาโท คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ 2 ถนนพระจันทร์ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร 10200 อีเมล [ratchapon2703@gmail.com](mailto:ratchapon2703@gmail.com)

\*\* บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล สาขาวิชาสังคมวิทยา คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เรื่อง “บันทึกคนอ้วน: ร่างและสังคมในเรื่องเล่าของคนเปลี่ยนร่าง” (2560) ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ภายใต้โครงการทุนวิจัยมหาบัณฑิต สกว. ด้านมนุษยศาสตร์-สังคมศาสตร์ ประจำปีงบประมาณ 2560 (รุ่นที่ 13)

ได้รับบทความ 15 กุมภาพันธ์ 2561; แก้ไขปรับปรุง 21 มีนาคม 2561; อนุมัติให้จัดพิมพ์ 28 มิถุนายน 2561

## ความนำสู่บทความ

...ตอนที่กูยังอ้วนอยู่ ชีวิตมันก็ดูเหมือนว่าจะติดขัดไปหมดจะทำอะไรก็ลำบากไปซะทุกอย่าง จะเดินไปไหนมาไหนก็จะเป็นเป้าสายตาคนอื่น แม้เขาจะไม่ได้พูดแต่มันก็พอจะมองออก ว่าเขาคิดยังไง สายตาที่หลายคนมองมักทำให้กูรู้สึกที่ตัวเองไม่มีค่า เป็นตัวประหลาดในสังคม (Man 2017)

เสียงตัดพ้อจากแมน ชายหนุ่มผู้ซึ่งเคยมีน้ำหนักตัวกว่า 140 กิโลกรัม สะท้อนให้เห็นว่า “เรื่อนร่าง” เป็นมากกว่าอินทรียิววัตถุที่มีอยู่ตามธรรมชาติ อีกทั้งเรื่อนร่างยังเป็นมากกว่าประเด็นส่วนตัวของบุคคลผู้เป็นเจ้าของเรื่อนร่าง หากแต่เรื่อนร่างของบุคคลได้ถูกดึงเข้าไปเป็นทรัพยากรหนึ่งของสังคมผ่านการปฏิสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน เรื่อนร่างที่ดูราวกับเป็นเพียงวัตถุธรรมชาติจึงมีคุณสมบัติของความเป็นสังคมอยู่เสมอ คำบอกเล่าของแมนที่ถูกสะท้อนออกมาถือเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของเรื่องราวที่นำมาสู่การศึกษาในครั้งนี้

ย้อนกลับไปช่วงปลายเดือนธันวาคม ปี 2559 ผู้เขียนตัดสินใจเดินทางกลับมายังจังหวัดลพบุรีซึ่งเป็นจังหวัดบ้านเกิด โดยหวังว่าการกลับมาครั้งนี้เพื่อหาแรงบันดาลใจสำหรับการทำงานนิพนธ์ซึ่งเป็นการกิจอย่างสุดท้ายของการศึกษาในระดับปริญญาโท ขณะที่ผู้เขียนเดินเตร็ดเตร่อย่างไร้จุดหมายก็ได้พบกับชายคนหนึ่ง เขาส่งยิ้มทักทาย เขาคือ “ไอ้แมน” เพื่อนสนิทที่บ้านอยู่ใกล้กัน เราเติบโตมาด้วยกันตั้งแต่เด็ก ผู้เขียนเจอแมนครั้งล่าสุดเมื่อปีที่แล้ว ตอนนั้นแมนเปลี่ยนไปมากจากชายอ้วนที่มีน้ำหนักตัวราว 140 กิโลกรัม ตอนนี้อย่างของแมนมีความใกล้เคียงกับผู้เขียนซึ่งมีน้ำหนัก 75 กิโลกรัม ขนาดตัวที่หายไปเกือบครึ่งหนึ่งทำให้ผู้เขียนหยุดหายใจไปชั่วขณะ เรื่อนร่างที่เปลี่ยนไปของแมนกลายเป็นหัวข้อสนทนา

ระหว่างเรา ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดจากการออกกำลังกายอย่างหนักและควบคุมอาหารอย่างเคร่งครัดในเวลาไม่ถึงหนึ่งปี ผู้เขียนมีคำถามมากมายที่อยากถามแมน

จนต้นเดือนมกราคม ปี 2560 ผู้เขียนตัดสินใจไปหาแมนที่บ้านอีกครั้ง เราคุยเรื่องจิตใจแต่ประสบการณ์การลดน้ำหนักของแมนมีความน่าสนใจ โดยเฉพาะพลวัตของเรื่อนร่างอ้วนในสังคม ไม่นานหลังจากนั้นผู้เขียนได้เฝ้าปากขอศึกษาประสบการณ์การเปลี่ยนเรื่อนร่างของแมนเป็นกรณีศึกษา หลังจากวันนั้นผู้เขียนจึงพบกับแมนบ่อยขึ้น เราทำกิจกรรมหลายอย่างร่วมกันตั้งแต่การรับประทานอาหารไปจนถึงการออกกำลังกาย จนเกิดเป็นบทความชิ้นนี้ที่เป็นการศึกษาเรื่อนร่างจากประสบการณ์ชีวิตของแมนผู้ซึ่งเป็นบุคคลที่สามารถลดความอ้วนได้สำเร็จ ผู้เขียนมองว่าปรากฏการณ์ดังกล่าวเป็นการเปลี่ยนเรื่อนร่างจากร่างที่สังคมมองว่าเป็น “คนอ้วน” ไปสู่เรื่อนร่างที่สังคมพิจารณาว่า “เหมาะสม” ภายใต้บริบทสังคมไทยที่ผู้คนยังไม่อาจมองข้ามความสำคัญของรูปลักษณ์บนเนื้อตัวร่างกายเรื่อนร่างที่อ้วน จึงได้รับแรงกระทำทางสังคมจากหลากหลายแหล่งที่มา ผู้เขียนมองว่า ความเหมาะสมของเรื่อนร่างเป็นวาทกรรมที่สังคมสร้างขึ้นและมีสภาพบังคับใช้ทำให้ร่างอ้วนถูกเข้าใจเป็นอย่างอื่นไปไม่ได้เลยนอกจากการเป็น “ร่างที่ผิดปกติ” “ร่างที่ไม่เหมาะสม” “ร่างที่

เป็นโรค” นำมาสู่การลุกก้าวตัดสินใจลดน้ำหนักเพื่อเปลี่ยนเรือนร่าง โดยข้อค้นพบจากการศึกษาจะถูกอภิปรายโดยตั้งคำถาม สนทนา และถกเถียงกับแนวคิดทางสังคมวิทยาที่มองว่าเรือนร่างเป็นมากกว่าแค่เนื้อเยื่อเชื้อไขของบุคคล หากแต่เป็นพื้นที่ที่สังคมพยายามเข้ามาบีบคั้นในการจัดการผ่านการใช้ชีวิตทางสังคมทั้งจากสถาบันทางสังคม สื่อ ตลอดจนคุณลักษณะการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งได้สร้างขอบฟ้าทางความคิดนำมาสู่การปฏิบัติของบุคคลต่อเรือนร่างรูปแบบต่าง ๆ ภายใต้อำนาจที่สังคมเอื้ออำนวยไว้

อย่างไรก็ตามในบทความชิ้นนี้จะมีการใช้คำว่า “สังคม” บ่อยครั้งซึ่งเป็นคำที่ผู้เขียนอ้างอิงถึงบริบทสังคมไทยในปัจจุบันที่เป็นส่วนผสมระหว่างสังคมไทยในรูปแบบดั้งเดิมกับสังคมที่ได้รับอิทธิพลจากกระแสโลกาภิวัตน์ (globalization) นอกจากนี้เพื่อความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างผู้เขียนและผู้อ่าน คำว่า “คนเปลี่ยนร่าง” ที่ปรากฏในบทความชิ้นนี้ ผู้เขียนใช้เพื่ออ้างอิงถึงบุคคลที่สามารถลดน้ำหนักจากการเป็นคนที่มีน้ำหนักหน้าว่าเป็น “คนอ้วน” ไปสู่การมีเรือนร่างที่ “สมส่วน” ซึ่งถูกมองว่าเป็นเรือนร่างที่เหมาะสมกว่ามิได้หมายรวมถึงการเปลี่ยนร่างในลักษณะอื่น เช่น การผ่าตัดแปลงเพศ การทำศัลยกรรมเสริมความงามหรือเรื่องเหนือธรรมชาติ อย่างเช่น การทรงเจ้าเข้าผีที่ผู้อ่านบางท่านอาจเกิดความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนได้

## 1. วิธีวิทยาและกรอบแนวคิดสำหรับทำความเข้าใจคนเปลี่ยนร่าง

คำถามที่ตามมาหลังจากการตัดสินใจศึกษาบุคคลผู้เปลี่ยนเรือนร่างคือ “ผู้เขียนจะทำความเข้าใจเรือนร่างและสังคมจากประสบการณ์การเปลี่ยนเรือนร่างของแมนได้อย่างไร?” จากการพบปะกับแมน

ในช่วงแรกผู้เขียนพบกับแมนสัปดาห์ละ 2 ครั้ง จากนั้นเราพบกันมากขึ้นเรื่อย ๆ ราว 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ การใช้เวลาส่วนหนึ่งในการพูดคุย รับประทานอาหาร ออกกำลังกายร่วมกับแมน ทำให้ผู้เขียนพบว่าสิ่งที่แมนเปิดเผยออกมาไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวหรือเหตุการณ์หลายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในโลกของแมน โลกของแมนเป็นโลกที่มีผู้กระทำจำนวนมาก มีการปฏิสัมพันธ์กันอย่างซับซ้อนเป็นโลกที่ดำเนินผ่านช่วงเวลาต่าง ๆ และยังเป็นโลกที่มีบริบท มีสิ่งปลูกสร้าง มีสิ่งของ มีการปกครอง มีสถาบัน ฯลฯ ดังนั้นผู้เขียนจึงใช้ “การเล่าเรื่องราวชีวิต” (life story) เป็นวิธีศึกษาในครั้งนี้

การเล่าเรื่องราวชีวิต (life story) เป็นวิธีศึกษาในทางสังคมวิทยา แม้อาจถูกเรียกโดยใช้คำที่หลากหลายแต่จุดร่วมกันมักหมายถึง วิธีศึกษาที่ถูกใช้เพื่อนำข้อมูลเกี่ยวกับประวัติศาสตร์ในชีวิตของบุคคลออกมา เป็นการหวนกลับไปคิดถึงประสบการณ์ที่บุคคลเคยสัมผัสถึงเหตุการณ์ ณ ช่วงจังหวะหนึ่งในชีวิตของบุคคลที่จะทำให้ผู้วิจัยหรือผู้อ่านทราบทั้งเรื่องราวที่บุคคลเปิดเผย รูปแบบการนำเสนอของบุคคล ไปจนถึงการตีความในแต่ละสถานการณ์ของบุคคล (Etherington 2006, 234) สิ่งที่ผู้วิจัยตระหนักในการศึกษาผ่านการเล่าเรื่องราวชีวิตคือการสัมภาษณ์อย่างระมัดระวัง เนื่องจากเรื่องราวในชีวิตที่ถูกเล่าจากกลุ่มตัวอย่างถือเป็นข้อมูลที่สำคัญที่สุดในการเก็บข้อมูลประเภทนี้ ความสามารถของนักวิจัยและความสนทนาระหว่างนักวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างจึงถือเป็นสิ่งสำคัญสู่การนำเอาเรื่องราวชีวิตของบุคคลใดบุคคลหนึ่งมาเปิดเผย (Bertaux and Kohli 2004)

“อดีต” เป็นสิ่งหนึ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในการศึกษาจากการเล่าเรื่องราวชีวิต ข้อมูลเกี่ยวกับอดีตที่ได้จากการบอกเล่า คำพูด หรือการสังเกตในการ

ศึกษาคั้งนี้ ผู้เขียนจะให้ความสนใจสิ่งที่เป็นมากกว่า ข้อเท็จจริงที่ปรากฏ แต่จะสนใจและให้ความสำคัญกับบริบทแวดล้อม ผู้เขียนจะพยายามบันทึกสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏในสนามของการศึกษาและที่ปรากฏผ่านเรื่องเล่าของแมนไม่ว่าจะเป็นบุคคล สถานที่ ข้าวของ เครื่องใช้ ฯลฯ เพื่อสร้างโลกของแมนและถ่ายทอดออกมาในงานเขียนครั้งนี้ ดังนั้นการเล่าเรื่องราวชีวิตที่ถูกใช้เป็นวิธีศึกษาในครั้งนี้จะทำให้เราได้ข้อมูลมากกว่าข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นในอดีต แต่จะนำไปพบกับโลกของสิ่งที่เราสนใจศึกษา (ซึ่งในที่นี้คือโลกของแมน) ที่มีผู้กระทำจำนวนมาก มีการปฏิสัมพันธ์ (กันอย่างซับซ้อนวุ่นวาย) เป็นโลกที่ดำเนินผ่านช่วงเวลาต่างๆ เป็นโลกที่มีบริบท มีสิ่งปลูกสร้าง มีสิ่งของการปกครอง มีสถาบัน ฯลฯ

การเล่าเรื่องราวชีวิตเป็นวิธีศึกษาที่มีความสัมพันธ์การสัมภาษณ์เจาะลึก (in-depth interviews) อย่างไรก็ตาม ในทัศนะของผู้เขียนเอง การสัมภาษณ์ที่ถูกใช้ในการศึกษาคควรถูกออกแบบให้ผู้ศึกษาเป็นผู้ฟังมากกว่าผู้พูด ผู้วิจัยควรมีหน้าที่รับฟังและพยายามขบคิดกับเรื่องราวที่ถูกเปิดเผยออกมา มากกว่าเป็นผู้ยิงคำถามการสัมภาษณ์ การเป็นผู้ฟังที่ดีจึงถือเป็นหน้าที่หนึ่งของผู้วิจัยในการเก็บข้อมูลผ่านการเล่าเรื่องราวชีวิต ข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ในการเล่าเรื่องราวชีวิตจึงไม่ถูกจำกัดด้วยข้อคำถามในการสัมภาษณ์ ดังนั้นรูปแบบของการสัมภาษณ์ในการศึกษาคั้งนี้ แม้ผู้เขียนจะมีกรอบของการสัมภาษณ์และประเด็นที่ต้องการทราบสอดคล้องกับการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structured interview) แต่ในการสัมภาษณ์แต่ละประเด็น ผู้เขียนจะเปิดโอกาสให้แมนบรรยายถึงเรื่องราวที่เขาอยากบรรยายในประเด็นนั้นๆ ก่อน เช่น การขอให้แมนเล่าถึงประวัติชีวิตในแง่มุมที่เขาอยากเล่า ขอให้แมนเล่า

ถึงความกดดันในสังคม เป็นต้น จากนั้นผู้เขียนจะนำข้อมูลที่ได้รับมาตรวจสอบว่ามีประเด็นใดที่ต้องการทราบแต่แมนยังไม่ได้เล่าอีกหรือไม่ ซึ่งถ้ามีผู้เขียนอาจสอบถามเพิ่มเติมเลยหรืออาจนำประเด็นเหล่านั้นกลับไปสอบถามแมนอีกครั้งหนึ่ง

ท้ายที่สุด “การรักษาความลับและขอความยินยอม” ของผู้ให้ข้อมูลถือเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ผู้เขียนให้ความสำคัญในการศึกษาคั้งนี้ แม้ผลจากการศึกษาในครั้งนี้จะไม่ได้ส่งผลให้เกิดความเสียหายในชนิดที่เรียกว่าเป็นเรื่องคอขาดบาดตายก็ตาม แต่เพื่อป้องกันผลกระทบใดๆ ซึ่งอาจเกิดได้กับกลุ่มตัวอย่าง ผู้เขียนจึงขอความยินยอมด้วยวาจาโดยรักษาความเป็นนิรนามของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ชื่อว่า “แมน” ซึ่งเป็นนามสมมติที่เป็นจันทามติร่วมกันระหว่างผู้เขียนกับแมน

การทำความเข้าใจเรือนร่างภายใต้บริบทสังคมเป็นสิ่งที่สามารถกระทำได้ผ่านแนวคิดทางสังคมศาสตร์ที่เสนอมุมมองต่อการพิจารณาเรือนร่างอย่างหลากหลาย ในทางหนึ่งเราสามารถพิจารณาเรือนร่างในฐานะวัตถุตามธรรมชาติ (naturalistic body) ความแตกต่างของเรือนร่างไม่ว่าจะเป็นเพศ สีสผิว รูปร่างหน้าตา ลักษณะตามธรรมชาติมักถูกพิจารณาเป็นเงื่อนไขพื้นฐานของการศึกษาทางสังคมศาสตร์ในช่วงแรก สะท้อนได้จากงานศึกษาของ Jordanova (1989) ที่ถกเถียงต่อมรดกทางความคิดจากศตวรรษที่ 18 ที่มีผลสืบเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งความแตกต่างระหว่างผู้หญิงกับผู้ชายเป็นความเข้าใจผ่านแนวความคิดโดยแบ่งแยกระหว่างธรรมชาติกับวัฒนธรรม ขณะที่ร่างกายของผู้หญิงถูกควบคุมจากเหตุการณ์ตามธรรมชาติที่ผูกติดอยู่กับอวัยวะเพศหญิงเป็นสำคัญอย่างการมีประจำเดือน การตั้งครรภ์

การให้กำเนิดบุตร แต่ร่างกายของผู้ชายกลับได้รับอิสระมากกว่าเพราะถูกมองว่าเป็นร่างที่มีความคิดมีเหตุผล เป็นร่างจากการสร้างสรรค์ของวัฒนธรรม ในขณะที่เดียวกันงานศึกษาอีกจำนวนไม่น้อยยังให้ความสำคัญกับร่างกายที่มีความแตกต่างทางสีผิว โดยเฉพาะงานศึกษาจากนักวิชาการฝั่งอเมริกาหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่า ความแตกต่างของสีผิวเป็นพื้นฐานสำคัญของการสร้างความหมายและปฏิบัติการทางสังคม คนผิวดำในอเมริกาถูกทำให้เป็นตัวประหลาดในสังคมผ่านการจัดประเภทในภาพยนตร์ไปว่าเป็นรสนิยมทางเพศที่แปลกประหลาด (Mercer and Julien 1988, 97-167) ในกระบวนการยุติธรรมที่ความแตกต่างของสีผิวมีความสัมพันธ์กับมาตรฐานในกระบวนการยุติธรรม สะท้อนได้จากการศึกษาทางสถิติที่เปิดเผยว่าผู้ชายผิวดำร้อยละ 90 ที่ถูกกล่าวหาว่าเป็นฆาตกรข่มขืนถูกพิพากษาว่ามีความผิด ในขณะที่มีเพียงร้อยละ 50 ของผู้ชายผิวขาวเท่านั้นที่ถูกพิพากษาในข้อกล่าวหาเดียวกัน (Shilling 2012, 62) สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Staples (1982) สรุปได้ว่าในช่วงต้นทศวรรษที่ 1980 ไม่มีผู้ชายผิวขาวคนใดถูกตัดสินพิพากษาว่ามีความผิดในคดีข่มขืนผู้หญิงผิวดำ

จะเห็นได้ว่า งานศึกษาที่สนใจร่างกายตามธรรมชาติทำให้เราได้เห็นผลลัพธ์ของร่างกายที่แตกต่างกันได้นำมาสู่การพิจารณาปัญหาในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แต่คำถามที่ยังไม่ได้รับการพิจารณาคือ ความหมายของร่างกายถูกประกอบสร้างอย่างไร? ความหมายบนร่างกายนำไปสู่ชีวิตทางสังคมอย่างไร? แง่มุมที่ขาดหายไปจึงถูกเติมเต็มด้วยงานศึกษาและแนวคิดทางสังคมวิทยาอีกสาขาหนึ่งที่แพร่หลายและมีจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ งานศึกษาสาขานี้พิจารณาว่าร่างกายเป็นสิ่งที่ถูกประกอบสร้างจากสังคม (socially

constructed body) ร่างกายเป็นสิ่งที่ถูกคิดค้นสร้างสรรค์ และจำกัดโดยสังคม ความหมายของร่างกายเป็นผลผลิตทางสังคม อย่างไรก็ตามคำว่า "สังคม" ซึ่งถูกพิจารณาว่าเป็นต้นกำเนิดของร่างกายก็ถูกอธิบายและตีความออกไปอย่างหลากหลายเช่นกัน งานศึกษาสายการปฏิสังสรรค์สัญลักษณ์มองว่า การแบ่งปันความหมายร่วมกันของคนสังคมเป็นสิ่งที่ทำให้เนื้อตัวร่างกายถูกใช้ในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ในงานศึกษาของ Van Vree (2011, 241-262) ที่พบว่าในสถานการณ์ของการประชุมทางธุรกิจ แม้นักธุรกิจทั้งหลายจะรู้สึกเบื่อในการประชุม แต่ทุกคนก็มีความจำเป็นต้องจัดทำทางร่างกายของตนเองให้แสดงออกถึงความจริงจัง ความสนใจในการประชุม เพราะการประชุมถูกสร้างความหมายร่วมกันว่าเป็นสถานการณ์ที่สมาชิกต้องให้ความสนใจ

งานศึกษาและแนวคิดที่พิจารณาว่าร่างกายเป็นสิ่งที่ถูกประกอบสร้างจากสังคมถือเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อผู้เขียนในการศึกษาคั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะมุมมองต่อเรือนร่างในสังคมหลังสมัยใหม่ที่เสนอว่าเรือนร่างของบุคคลเป็นสิ่งที่ได้รับอิทธิพลจากเงื่อนไขเชิงโครงสร้าง ไม่ว่าจะเป็นการอบรมเลี้ยงดูสถานภาพทางสังคมเศรษฐกิจ โครงสร้างภาษา โครงสร้างของวาทกรรม ฯลฯ สำหรับแนวคิดที่ผู้เขียนให้ความสนใจมากเป็นพิเศษคือแนวคิดของมิแชลฟูโกต์ (Michel Foucault) จูดิธ บัตเลอร์ (Judith Butler) และแอนโทนี กิดเดนส์ (Anthony Giddens)

ในทัศนะของมิแชล ฟูโกต์ เรือนร่างเป็นมากกว่าเนื้อหนังที่สามารถจับต้องมองเห็นได้ แต่เป็นพื้นที่ที่สังคมได้เข้าไปมีบทบาทในการสร้าง จัดระเบียบและควบคุมเรือนร่างผ่านวาทกรรมที่แฝงฝังอย่างแนบเนียนในชีวิตประจำวัน วาทกรรมที่ถูกถ่ายทอด

ผ่านการสื่อความระหว่างบุคคลหรือสถาบันทางสังคม ได้สร้างขอบฟ้าทางความคิดเกี่ยวกับเรือนร่างในรูปแบบต่างๆ ขึ้น (Foucault 1972; 1973; 1976) โดยเฉพาะวาทกรรมเกี่ยวกับเรือนร่างที่เหมาะสมที่ทำให้คนในสังคมรับรู้โดยทั่วกันว่า เรือนร่างอ้วนเป็นเรือนร่างที่ “ผิดปกติ” “ไม่เหมาะสม” “ต้องเปลี่ยนแปลง” คนในสังคมจึงสามารถเข้าใจและกระทำกับเรือนร่างที่อ้วนได้อย่างจำกัดภายใต้ขอบฟ้าทางความคิดที่วาทกรรมได้สร้างเอาไว้ การเป็นคนอ้วนในสังคมไทยได้ถูกเบียดขับให้ผิดปกติดังเช่นที่ผ่านสื่อ การศึกษาในโรงเรียน การปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ฯลฯ สังคมได้เข้ามาทำให้เรือนร่างกลายเป็นร่างที่ตกอยู่ภายใต้โครงสร้างสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งโครงสร้างวาทกรรม ลดทอนคุณค่าของเรือนร่างให้เหลือกลายเป็นเพียงวัตถุที่ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดในเวลาและพื้นที่ การตรวจสอบ การสังเกต และการตัดสินความเป็นปกติได้ทำให้ร่างที่อ้วนเป็นรูปแบบของเรือนร่างที่อ่อนด้อยในสังคมไทย

มรดกทางความคิดของฟูโกต์ได้ตกทอดมา ยัง จูดิธ บัตเลอร์ ที่มองว่า เรือนร่างเป็นตะกอนของบรรทัดฐาน ความหมาย วาทกรรม สัญลักษณ์ ที่นำไปสู่การปฏิบัติซ้ำๆ การกระทำซ้ำภายใต้กรอบวัฒนธรรมเกี่ยวกับเรือนร่างที่เหมาะสมในสังคมไทยได้ทำให้ผู้คนรู้สึกถึงความผอมเป็นเรื่องปกติ เป็นเรื่องจริง หรือเป็นเรื่องที่พึงปฏิบัติจนกลายเป็นตัวตนที่บุคคลส่วนใหญ่ในสังคมควรมี เรือนร่างและตัวตนของบุคคลจึงเป็นสิ่งที่ถูกทำให้เข้าใจได้ภายใต้กรอบวัฒนธรรม สังคมได้นำเอาเรือนร่างมาเป็นตัวตั้งต้นต่อการสร้างตัวตนในรูปแบบที่แตกต่างกัน เรือนร่างอ้วนผอมจึงเป็นสิ่งที่เกิดก่อนตัวตนที่สัมพันธ์กับเรือนร่าง (Butler 1990; 1993) ดังนั้นการกินจุ ขี้เกียจออกกำลังกาย และการเพิกเฉยต่อการดูแลสุขภาพจึงอาจเป็นตัวตนที่ผูกโยง

กับร่างอ้วนและถูกทำให้กลายเป็นส่วนหนึ่งของจิตสำนึกไปโดยปริยาย ตัวตนของบุคคลที่มีเรือนร่างอ้วนจึงไม่ได้เป็นสิ่งที่เกิดจากสัญชาตญาณ หากแต่เป็นสิ่งที่ถูกสร้างและทำให้เป็นจริงภายใต้กฎเกณฑ์หรือวาทกรรมที่สังคมสร้างเอาไว้ และบุคคลก็นำเอากฎเกณฑ์หรือวาทกรรมเหล่านั้นมาปฏิบัติผ่านเนื้อตัวร่างกายเพื่อสร้างตัวตนให้กับตนเอง สังคมจึงไม่ได้เป็นสิ่งที่ลึกแต่ว่ากระทำกับตัวบุคคลเท่านั้น แต่วาทกรรมที่สังคมสร้างได้กลายเป็นสิ่งที่บุคคลนำไปสร้างทั้งเรือนร่างและตัวตน

เมื่อเรือนร่างของบุคคลเป็นมากกว่าวัตถุที่ตกอยู่ภายใต้บังคับการของวาทกรรม แต่มีเรื่องของ การปฏิบัติของบุคคลเข้ามาเกี่ยวข้อง แนวความคิดของแอนโรนี กิดเดนส์ถือเป็นอีกหนึ่งแนวคิดที่น่าสนใจต่อการพิจารณาเรือนร่าง หากประยุกต์แนวคิดของกิดเดนส์ (Giddens 1979; 1984; 1991) เรือนร่างอาจถูกพิจารณาเป็นพื้นที่ของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสังคม เรือนร่างเป็นสิ่งที่บุคคลต้องคิด นิยามให้ความหมาย สร้างสรรค์ และลงมือกระทำ อย่างไรก็ตามการปฏิบัติของบุคคลต่อเรือนร่างไม่ได้เกิดจากความต้องการส่วนบุคคลอย่างเต็มที่ และไม่ได้เกิดจากอิทธิพลจากเงื่อนไขเชิงโครงสร้างอย่างครบถ้วนสมบูรณ์เช่นกัน หากแต่เป็นการลงมือกระทำหรือไม่กระทำบางอย่างต่อเรือนร่างภายใต้เงื่อนไขและข้อจำกัดเชิงโครงสร้างของสังคมที่แต่ละบุคคลอยู่ แม้เราจะปฏิเสธไม่ได้ว่าเงื่อนไขทางสังคมที่เป็นทั้งการปฏิสัมพันธ์ การอบรมเลี้ยงดู สภาพแวดล้อม ไปจนถึงวาทกรรมของสังคมเป็นสิ่งที่มอิทธิพลต่อบุคคลในการปฏิบัติบนเรือนร่าง แต่ในอีกทางหนึ่งการปฏิบัติบนเรือนร่างของบุคคลย่อมต้องส่งผลต่อสังคมไม่ทางใดก็ทางหนึ่งอย่างแน่นอน

แนวคิดที่ผู้เขียนสนใจมีคุณูปการต่อการศึกษาครั้งนี้ กล่าวคือ แนวคิดของฟูโกต์ช่วยให้เรามองเห็นปรากฏการณ์ให้ภาพใหญ่ทั้งความหมายและวาทกรรมที่ถูกสร้างขึ้น ณ ช่วงเวลาที่แมนดำรงชีวิตอยู่หรืออาจเรียกอย่างง่ายได้ว่า “วาทกรรมที่ดำรงอยู่ในยุคปัจจุบัน” และฟูโกต์ยังชี้ให้เห็นปฏิบัติการของวาทกรรมที่มักทำงานผ่านเงื่อนไขทางสังคมระดับมหภาคทั้งผ่านสถาบันทางสังคม อำนาจอรัฐ สื่อ เป็นต้น ในขณะที่แนวคิดของบัตเลอร์ช่วยให้เราพิจารณาการทำงานของวาทกรรมจากโลกของภาษาและความหมายสู่ปฏิบัติการในชีวิตประจำวันที่ทำให้เรือนร่างของแมนไม่ได้เป็นเพียงแค่วัตถุทางชีวภาพเท่านั้น แต่ยังเป็นรูปวัตถุที่เต็มไปด้วยความหมาย ส่งผลให้อัตถภาวะ (subjectivity) บางรูปแบบเกิดขึ้นดำรงอยู่ และเป็นไปได้ในสังคม ในขณะที่อัตถภาวะบางรูปแบบไม่ถูกยอมรับและถูกเบียดขับให้ไปอยู่ชายขอบของสังคม อย่างไรก็ตามแนวคิดกิดเดนส์ก็เข้ามาช่วยชี้ให้เห็นถึงเงื่อนไขและข้อจำกัดในสังคมสมัยใหม่ช่วงหลังที่มีความหลากหลายทั้งช่วงเวลาที่แตกต่างกัน พื้นที่ที่แตกต่างกัน ทรัพยากรที่แตกต่างกัน สิ่งเหล่านี้ทำให้บุคคลต้องใช้ความคิดของตนเองมากยิ่งขึ้น การอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสังคมกับบุคคลเชิงสาเหตุ-ผลลัพธ์จึงไม่สามารถใช้ได้อีกต่อไป เพราะความสัมพันธ์ระหว่างสังคมกับบุคคลสามารถเป็นไปได้ในหลายทิศทาง ดังนั้นวาทกรรมจึงอาจไม่ได้มีผลลัพธ์ต่อทุกคนในแง่มุมและรูปแบบที่เหมือนกัน แต่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับโครงสร้างสังคมอย่างวาทกรรมอาจเป็นสิ่งที่สามารถแปรผันตามเงื่อนไขข้อจำกัดของสถานการณ์และประสบการณ์ส่วนบุคคลที่มีความเฉพาะเจาะจงมากยิ่งขึ้น

## 2. ก่อนเปลี่ยนร่าง: ปฏิบัติการวาทกรรมว่าด้วยเรือนร่างที่เหมาะสม

ตลอดระยะเวลากว่า 20 ปีที่แมนดำรงชีวิตอยู่ในเรือนร่างของคนอ้วน เขาต้องพบกับการปฏิสัมพันธ์จำนวนมากที่ร่วมกันชี้ให้เห็นว่า เรือนร่างอ้วนของแมนเป็นรูปแบบของเรือนร่างที่ไม่เหมาะสม เป็นร่างที่ต้องเปลี่ยนผ่านไปสู่ร่างที่ผอมลงซึ่งสังคมพิจารณาว่าเหมาะสมกว่า ความไม่เหมาะสมบนเรือนร่างของแมนถูกทำให้รับรู้จากประสบการณ์ในชีวิตของแมนโดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของ (1) ครอบครัว (2) โรงเรียน (3) การใช้สื่อ (4) การใช้สินค้า และ (5) การเข้ารับบริการ ซึ่งสามารถอภิปรายโดยประยุกต์กับประวัติและประสบการณ์ในชีวิตของแมนได้ดังนี้

แมนเกิดในครอบครัวขนาดเล็กฐานะปานกลางที่ประกอบด้วยพ่อ แม่ และแมน การเป็นลูกคนเดียวท่ามกลางอิทธิพลของอาหารขยะจากกระแสโลกาภิวัตน์ ทำให้แมนถูกเลี้ยงดูอย่างเอาอกเอาใจมากเป็นพิเศษ อาหารขยะและของหวานอย่าง ไก่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ น้ำอัดลม เป็นสิ่งที่แมนชื่นชอบและรับประทานอาหารเหล่านี้อยู่เป็นประจำ จนเมื่อระยะเวลาผ่านไป จากวันเป็นเดือน จากเดือนเป็นปี ทำให้ในวันที่พ่อแม่ของแมนรู้ตัวอีกทีพวกท่านก็พบว่าแมนก็กลายเป็นคนอ้วนเกินพิกัดไปเสียแล้ว การทักทายจากผู้คนที่พบเจอในชีวิตประจำวันก็มักนำประเด็นเรื่องความอ้วนของแมนมาเป็นประเด็นสำหรับการพูดคุยเป็นอันดับต้นๆ ได้ทำให้ความเครียด ความกดดันเริ่มเกิดขึ้นภายในครอบครัว แม่ของแมนเริ่มพูดถึงความต้องการของท่านที่อยากให้แมนลดน้ำหนักก็ขึ้นในขณะที่พ่อของแมนเริ่มมีปฏิกริยาประชดประชันกับ



ความอ้วนของแมน เพราะเมื่อข่าวในโทรทัศน์มีการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับความอ้วน พ่อจะเร่งเสียงโทรทัศน์ให้ดังขึ้นราวกับว่าต้องการให้แมนรับรู้ว่าการมีเรือนร่างที่อ้วนนั้นคือการมีเรือนร่างที่ไม่เหมาะสม

ความไม่เหมาะสมเป็นสิ่งที่ถูกทำให้เข้มข้นขึ้นจากสถาบันทางการศึกษาอย่างโรงเรียน ตลอดระยะเวลากว่า 15 ปีที่แมนใช้ชีวิตอยู่ในโรงเรียน เขาต้องเผชิญกับการตอกย้ำให้รู้ว่าเรือนร่างที่อ้วนเป็นเรือนร่างที่ไม่เหมาะสมมาโดยตลอด แม้ปฏิบัติการวาทกรรมจะเริ่มปรากฏตัวตั้งแต่ชั้นอนุบาลจากการล้อเลียนตามประสาเด็ก ๆ แต่ความไม่เหมาะสมของเรือนร่างอ้วนกลับถูกทำให้สังเกตได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้นในช่วงชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ในระดับประถมศึกษา แมนถูกครูประจำชั้นจัดสรรที่นั่งในห้องเรียนให้อยู่ร่วมกับเด็กอ้วนคนอื่น ๆ โดยตั้งชื่อกลุ่มเด็กอ้วนเหล่านี้ว่า “แก๊งลูกโป่ง” การจับเด็กอ้วนมารวมกลุ่มกันเป็นการตอกย้ำถึงความไม่ปกติผ่านการตีป้ายชื่อและการทำให้โดดเด่นทางเชิงลบ สิ่งเหล่านี้ได้นำมาซึ่งการกลั่นแกล้งล้อเลียนทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ในระดับชั้นมัธยมศึกษาแมนต้องพบกับปฏิบัติการวาทกรรมที่เข้มข้นและเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้นผ่านนโยบายของโรงเรียนที่มุ่งเน้นนำเด็กนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานมาลดน้ำหนัก โครงการที่โรงเรียนจัดทำขึ้นมีรายละเอียดคือหลังจากที่เลิกแถวเคารพธงชาติ นักเรียนที่ถูกพิจารณาว่าเป็น “คนอ้วน” จะถูกขอร้องแอมบับคับให้ทำกายบริหาร 15-20 นาที ก่อนเข้าเรียนในคาบแรก และในช่วงพักกลางวัน นักเรียนเหล่านี้ต้องไปรับประทานอาหารที่โรงเรียนจัดเตรียมอาหารไว้ “เพื่อจำหน่าย” ให้กับนักเรียน โดยจะมีการ “เช็คชื่อ” เพื่อติดตามผลการลดน้ำหนัก ดังนั้น

นักเรียนทุกคนต้อง “ซึ้งน้ำหนัก” สำหรับทำข้อมูลประวัติ แม้นโยบายจับเด็กอ้วนมาลดน้ำหนักของโรงเรียนจะเป็นปฏิบัติการวาทกรรมที่เข้มข้น แต่ถึงกระนั้นนโยบายเหล่านี้กลับไร้ซึ่งชั้นเชิงในการจัดการ ทั้งความไร้สมรรถภาพในการสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนเข้าร่วมอย่างสมัครใจ ตลอดจนความเป็นพิธีกรรมของโครงการที่ลึกแต่ว่ากระทำโดยขาดความจริงจังหนักแน่น มั่นคง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับอาจารย์ผู้ควบคุมโครงการที่เมื่อนักเรียนต่างทยอยหลบหนีไม่เข้าร่วมโครงการ อาจารย์ผู้ควบคุมดูแลกลับไร้ทั้งความจริงจัง อำนาจและศักยภาพที่จะตามตัวนักเรียนให้กลับมาเข้าร่วมโครงการต่อได้ ทำயที่สุดแมนจึงตัดสินใจค่อย ๆ ถอนตัวออกจากการเข้าร่วมโครงการนี้ไปเช่นเดียวกับเด็กอ้วนคนอื่น ๆ

สื่อเป็นอีกหนึ่งอิทธิพลทางสังคมสำคัญที่ชี้ให้เห็นว่า ความอ้วนเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา นอกจากข่าว ละคร หรือภาพยนตร์ที่มักนำเสนอคนอ้วนด้วยภาพลักษณ์ของการเป็นคนชายขอบ คนน่าสงสาร คนป่วย หรือคนที่จะไม่ได้รับความรักหากไม่เปลี่ยนแปลงตนเองให้ผอมลงแล้ว สื่อที่มีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์บนเรือนร่างมากขึ้นในปัจจุบันคือสื่อสังคมออนไลน์ ผู้คนต่างใส่ใจกับภาพที่ปรากฏบนโลกออนไลน์เพราะภาพที่ปรากฏจะนำมาซึ่งคำชื่นชมสรรเสริญ ตำนาน หรือวิพากษ์วิจารณ์จากคนในโลกออนไลน์อยู่เสมอ เช่นเดียวกับแมนที่เมื่อภาพของเขาได้ปรากฏบน “สื่อสังคมออนไลน์” (social media) ความไม่เท่าเทียมทางอำนาจที่เกิดจากการมีเรือนร่างที่แตกต่างกันก็ได้นำมาซึ่งวิถีแห่งการกลั่นแกล้งหลายครั้งภาพของแมนที่ปรากฏบนสื่อสังคมออนไลน์ถูกตามมาด้วยการใช้คำพูดวิพากษ์วิจารณ์ที่เป็นสิ่งที่มากกว่าแค่คำหรือคำพูดลอย ๆ หากแต่เป็นเสมือน

ของมีคมที่ทิ่มแทงใจแมนซ้ำแล้วซ้ำเล่า เขาบ้างหนักบ้าง แต่ก็เจ็บปวดอยู่ดี แมนเปิดการแสดงความคิดเห็นจากคนรู้จักบนสื่อสังคมออนไลน์ของเขาบนรูปสมัยที่เขาอ้วนซึ่งทำให้ได้พบกับการใช้ข้อความแสดง

ความคิดเห็นประกอบด้วยข้อความต่าง ๆ จำนวนมากที่เกี่ยวข้องกับการล้อเลียนเสียดสีเรือนร่างที่อ้วน เช่น หมูบิน วันนั้นเห็นในหนังนเรศวร (หมายถึงข้าง) ข้างบินได้ หมูบินได้ (โปรดดูภาพที่ 1 ประกอบ)



ภาพที่ 1 แสดงลักษณะการแสดงความคิดเห็นต่อเรือนร่างของแมนบนสื่อสังคมออนไลน์ (เฟซบุ๊ก)

แมนมักพบกับการแสดงความคิดเห็นในทิศทางที่เป็นการล้อเลียนและเสียดสีเรือนร่างบนเฟซบุ๊กจากเพื่อนหรือพี่ที่สนิทเป็นส่วนใหญ่ ในช่วงแรกแมนก็ไม่คิดอะไรมาก มองว่าเป็นการแซวซ้ำ ๆ แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปแมนกลับพบว่าเพื่อนและพี่ที่สนิทเหล่านั้นมักแสดงความคิดเห็นในรูปแบบที่เป็นการล้อเลียนซ้ำ ๆ ด้วยข้อความรูปแบบเดิม ๆ แมนจึงเริ่มรำคาญ แม้ในช่วงแรกแมนเลือกที่จะนิ่งเฉย แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปเพื่อนและพี่เหล่านั้นกลับยังไม่เลิกที่จะล้อเลียน การลบเพื่อนและพี่นั้นออกจากการเป็นเพื่อนในเฟซบุ๊กจึงเป็นวิธีที่แมนใช้ตอบโต้กับความกดดันดังกล่าว

สินค้าได้กลายเป็นอีกปฏิบัติการที่ทำให้แมนรับรู้ถึงการมีเรือนร่างที่ไม่เหมาะสม เนื่องจากสินค้าที่สามารถพบหาได้ในท้องตลาดเป็นสิ่งที่ถูกผลิตออกมาในลักษณะของความเป็นมวลชน เช่น เสื้อผ้า โต๊ะ เก้าอี้ ซึ่งเน้นรองรับบุคคลผู้ถูกนิยามว่ามีเรือนร่างที่เหมาะสมเป็นสำคัญ แมนเป็นคนอ้วนอีกคนที่ได้รับความยากลำบากจากการใช้สินค้าที่ถูกผลิตในลักษณะที่เป็นมวลชนเช่นนี้ แมนต้องซื้อเสื้อผ้าจากร้านเสื้อผ้าสำหรับคนอ้วน เนื่องจากเขาไม่สามารถหาซื้อเสื้อผ้าในร้านค้าปกติได้ นอกจากนี้เขาต้องคอยระมัดระวังเวลาใช้โต๊ะหรือเก้าอี้ เนื่องจากโต๊ะและเก้าอี้ที่ถูกผลิตในลักษณะความเป็นมวลชน มีความเปราะบางไม่แข็งแรงพอที่จะรองรับน้ำหนักคนอ้วนอย่างแมนได้ ดั่งเสียงสะท้อนผ่านคำพูดของแมน

เมื่อก่อนนี้ทุก ๆ ช่วงปิดเทอม แม่ต้องพาเราเข้าไปหาซื้อเสื้อผ้าที่มาจากนครองในกรุงเทพฯ เพราะที่ลพบุรีมันไม่ค่อยมีร้านเสื้อผ้าสำหรับคนอ้วน... เวลาเข้าร้านอาหาร พนักงานที่ร้านอาหารชอบมาถามกันว่าซื้อแก้อุ้มย? เขาคงกลัวว่าเราจะไปทำแก้อุ้มยของร้าน เขาหั่นมะม่วง ฮ่า ๆ ๆ (แมนพูดด้วยน้ำเสียงติดตลก) (Man 2017)

เช่นเดียวกับการบริการที่สร้างผลกระทบต่อคนอ้วนเช่นกัน กล่าวคือแมนจะต้องเสียค่าบริการต่าง ๆ มากกว่าคนทั่วไป ซึ่งเกิดจากการที่ผู้ประกอบการธุรกิจเรียกคิดค่าบริการเพิ่มจากการที่เขามีน้ำหนักตัวมากกว่าคนปกติ เริ่มต้นสมัยที่แมนยังเด็กแม่ของเขาต้องเสียเงินสำหรับค่ารับจ้างซักรีดเสื้อผ้าให้กับผู้ประกอบการมากกว่าปกติขึ้นละ 5 บาท โดยผู้ประกอบการให้เหตุผลถึงสาเหตุของการเรียกเก็บเงินเพิ่มเนื่องจากเสื้อผ้าของแมนมีขนาดใหญ่ทำให้ต้องเปลืองน้ำสำหรับการซักและเปลืองไฟสำหรับการรีดมากกว่าเสื้อผ้าของคนปกติ เจกเช่นเดียวกับร้านตัดผมเจ้าประจำที่แมนใช้บริการมาตั้งแต่เกิด ที่เมื่อเขาใช้บริการไปได้ระยะหนึ่งถ้าแก่เจ้าของร้านกลับเอ่ยปากเรียกร้องขอคิดค่าตัดผมของแมนเพิ่มกับพ่อของเขา แต่ด้วยความเกรงใจและเห็นว่าเป็นคนที่รู้จักคุ้นเคยและให้ความช่วยเหลือกันอย่างยาวนาน พ่อของแมนจึงเลือกที่จะไม่ปฏิเสธและยอมรับการขึ้นราคาตัดผมของแมน ทำให้ขณะที่แมนเป็นเด็กเล็กเขาต้องเสียค่าบริการตัดผมในราคาของเด็กโต เมื่อเขาเติบโตในระดับชั้นมัธยมปลายซึ่งจัดอยู่ในช่วงอายุของเด็กโตเขาก็ต้องเสียค่าบริการตัดผมในราคาของผู้ใหญ่

ประสบการณ์ในช่วงที่แมนดำรงอยู่ในร่างของคนอ้วนแสดงให้เห็นถึงการเกิดขึ้นและดำรงอยู่ของเรือนร่างในโลกทางสังคมที่เต็มไปด้วยการให้นิยามและ

ปลูกฝังระบบคุณค่าลงไปในเรื่องต่าง ๆ และ “เรือนร่าง” ก็เป็นหนึ่งในนั้น การมีเรือนร่างในรูปแบบที่สมส่วนได้ถูกทำให้กลายเป็นเรือนร่างที่มีคุณค่า หรืออีกนัยหนึ่งเราอาจกล่าวได้ว่าเรือนร่างที่เหมาะสมเป็น “วาทกรรม” ที่สังคมได้ยกให้มีความพิเศษ ผ่านการจัดรูปแบบวาทกรรม ซึ่งจะคอยกำหนดว่าในประเด็นหนึ่ง ๆ อะไรที่สามารถหรือไม่สามารถคิด พูด กระทำ ได้ อะไรที่ควรอนุรักษ์รักษาไว้ หรืออะไรที่ควรเก็บไว้ในความทรงจำ (Teerayut Bunmee 2006, 53) ดังที่ปรากฏในแนวความคิดของ มิแชล พูโกต์ นักปรัชญาสังคมนิยมที่สำคัญที่พิจารณาเรือนร่างในฐานะพื้นที่รองรับสิ่งที่สังคมประกอบสร้างขึ้น ซึ่งสิ่งนั้นคือ “วาทกรรม”

การดำรงอยู่ของวาทกรรมเป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์กับ “อำนาจ” อย่างยิ่ง ซึ่งอำนาจในที่นี้ไม่ได้เป็นอำนาจภายนอก ดังเช่นแนวความคิดอำนาจของคอรีย์บัตต์ในการให้ชีวิตหรือเอาชีวิตบุคคลดังที่พบในยุคกลางและยุคกลางยุคใหม่ หากแต่เป็นอำนาจที่แฝงฝังอยู่อย่างแนบเนียนในระดับชีวิตประจำวันหรือที่เรียกว่า “ชีวอำนาจ” (biopower) ดังเช่นอำนาจจากสถาบันการศึกษาที่คอยบรรจุและถ่ายทอดเนื้อหาเกี่ยวกับความไม่เหมาะสมของเรือนร่างที่อ้วนไว้ในระบบการศึกษา ตลอดจนการจัดการเนื้อตัวร่างกายของนักเรียนอ้วน อำนาจจากสื่อที่นำเสนอภาพลักษณ์ของคนอ้วนอย่างลดทอนและจำกัดให้เหลือเป็นเพียงคนชายขอบของสังคมนำไปสู่การใช้ความรุนแรงบนโลกออนไลน์ ซึ่งชีวอำนาจเหล่านี้จะทำหน้าที่ค้ำยัน ผลิตซ้ำ และถ่ายทอดวาทกรรมจากคนรุ่นหนึ่งสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง

เนื่องจากฟูโกต์มองว่าวาทกรรมที่ปกคลุมอยู่ในสังคมซึ่งมีที่มาจากอำนาจที่หลากหลายในชีวิตประจำวันได้กำหนดและจำกัดขอบฟ้าทางความคิด

ของผู้คนที่อยู่ภายใต้วาทกรรมให้รับรู้สิ่งต่างๆ ว่าเป็นสิ่งที่สมเหตุสมผล เช่นเดียวกับแมนอยู่ เกิด เติบโต และดำรงชีวิตในสังคมที่ปกคลุมด้วยวาทกรรมว่าด้วยเรือนร่างที่เหมาะสม ด้วยปฏิบัติการต่างๆ จากอำนาจที่หลากหลายทั้งสถาบันทางสังคม วัตถุประสงค์ของ ไปจนถึงผู้คนในชีวิตประจำวัน ทำให้ถึงแม้ว่าแมนจะยังเลือกที่จะอยู่ในเรือนร่างของคนอ้วน แต่ภายใต้ระบบวาทกรรมเช่นนี้แมนจะรับรู้และเข้าใจถึงเรือนร่างในรูปแบบที่เขาได้อยู่เป็นอย่างไรไม่ได้เลยนอกจากการเป็น "เรือนร่างที่ผิดปกติ" "เรือนร่างที่ต้องเปลี่ยนแปลง" หรือ "เรือนร่างที่ไม่เหมาะสม"

### 3. กระบวนการเปลี่ยนร่าง: โครงการของร่างกาย

หากเรือนร่างและตัวตนของแมนตกอยู่ภายใต้บงการของวาทกรรมว่าด้วยเรือนร่างที่เหมาะสมอย่างสมบูรณ์ แมนผู้ซึ่งมีเรือนร่างอ้วนและได้รับความกดดันจากปฏิบัติการวาทกรรมมาโดยตลอดก็ย่อมต้องหาทางเพื่อให้ตนเองหลุดพ้นจากการมีเรือนร่างที่ไม่พึงประสงค์ของสังคมมาตั้งแต่วัยเด็ก แต่การที่แมนเลือกดำรงอยู่ในเรือนร่างของคนอ้วนกว่า 20 ปี และเพิ่งตัดสินใจเปลี่ยนเรือนร่างในช่วง 1-2 ปีให้หลัง ทำให้ "ความซ้ำ" ของการก้าวเข้าสู่กระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างเป็นสิ่งที่น่าสนใจและชวนให้เกิดความสงสัยนำมาสู่การพูดคุยจนได้พบว่าเรือนร่างเป็นเสมือนโครงการของบุคคลผู้เป็นเจ้าของเรือนร่างในการเลือกสร้างสรรค์ แต่งแต้ม แกะไข เป็นทั้งโครงการที่บุคคลตระหนักรู้และยังเป็นโครงการที่เกิดขึ้นอัตโนมัติในระดับจิตสำนึก อีกทั้งเป็นโครงการที่บุคคลสร้างสรรค์และปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับบริบททางสังคม สถานการณ์ และความต้องการของตัวเอง ความสงสัยทำให้ผู้เขียนสอบถามแมนถึงความซ้ำของการ

ลดน้ำหนักตามประสาเพื่อนที่รู้จักอย่างยาวนาน

ผู้เขียน: ถ้าเมื่อก่อนนี้มันรู้สึกกดดันจากทั้งโรงเรียน สื่อ สินค้า หรืออะไรที่มันงัดมาให้ฟัง แต่ทำไมมันไม่เริ่มลดความอ้วนตั้งแต่ตอนนั้นเลยวะ?

แมน: ก็ถึงมันจะกดดัน แต่มันก็ไม่อยากลดอะ รู้สึกว่าตัวเองยังสบายอยู่ อ้วนแล้วไง ก็ยังมีความสุขในตัวอ้วน ๆ แบบนี้อยู่ ถึงมันจะอ้วนแต่ตอนนี้ก็มองแล้วคิดไปเองว่า มันคงยังไม่อ้วนมากละมั้ง กินอีกสักหน่อยมันจะเป็นไรไป...เพราะนอกจากถูกกดดันแล้ว มันก็ไม่ได้มีปัญหาอื่น สงสัยเพราะถึงสังคมจะกดดัน แต่มันคงยังไม่มากพอที่จะผลักดันให้ถูกลดความอ้วนละมั้ง (Man 2017)

จากสิ่งที่แมนเปิดเผยอาจพิจารณาได้ว่า แมนยอมรับกฎเกณฑ์หรือคุณค่าของสังคมมาบางส่วน ซึ่งคือการยอมรับว่า การมีรูปร่างอ้วนเป็นสิ่งที่สังคมไม่ปรารถนา แต่ขณะเดียวกันเขาก็ปรับเปลี่ยนกฎให้สอดคล้องกับบริบทและความต้องการของตนเอง เรือนร่างและตัวตนของแมนจึงไม่ได้เป็นอยู่ตรงข้ามกับกฎโดยสมบูรณ์ ผู้เขียนมองว่าเรือนร่างและตัวตนนั้นก็ได้เป็นสิ่งที่ถูกทำให้สอดคล้องกับกฎโดยสมบูรณ์เช่นเดียวกัน เพราะเรือนร่างและตัวตนที่แมนได้แสดงออกมามีบางลักษณะที่ถูกดึงเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของกฎเกณฑ์สังคม ในขณะที่ก็มีแรงต้านผสมอยู่ด้วย เราจึงอาจพิจารณาเรือนร่างและตัวตนของแมนจึงอาจถูกพิจารณาในฐานะผลลัพธ์ของความเข้าใจของบุคคลภายใต้เงื่อนไขของโครงสร้างสังคมที่อาจเป็นความลึกลับระหว่างกฎเกณฑ์ด้วย ดังที่ปรากฏในเรื่องความคาดหวังของสังคม ที่สังคมมักคาดหวังให้บุคคลควรจะมีเรือนร่างที่สมส่วน แต่สังคมก็กลับคาดหวังด้วยว่าบุคคลก็ต้องมีความเป็นผู้ที่มีฐานะดี มีความเป็นอยู่ในลักษณะที่กินดีอยู่ดีอีกด้วย

ยิ่งไปกว่านั้นผู้เขียนคิดว่าประโยคนี้อย่างสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในฐานะของการเป็นผู้กระทำกับโครงสร้างทางสังคมที่ปรากฏในชีวิตของแมนอีกด้วย กล่าวคือ แม้สังคมจะประกอบสร้างวาทกรรมว่าด้วยเรือนร่างที่เหมาะสมจากปฏิบัติ การต่าง ๆ ไม่ว่าจะมาจากสถาบันทางสังคม สื่อ ลินค้า บริการ อย่างไรก็ตามวาทกรรมว่าด้วยเรือนร่างที่เหมาะสมก็ได้ส่งผลลัพธ์อย่างตรงไปตรงมา เพราะถึงแม้โครงสร้างทางสังคมจะสร้างแรงกดดันบางอย่างต่อบุคคล แต่บุคคลก็ได้เป็นวัตถุสิ่งของที่รองรับแรงกดดันจากโครงสร้างทางสังคม เพราะบุคคลเป็นอินทรีย์วัตถุที่มีชีวิตจิตใจ มีนิสัยที่เกิดจากองค์ประกอบต่าง ๆ ในชีวิตทั้งเพศ ชนชั้น เชื้อชาติ อายุ ฯลฯ ที่ทำให้บุคคลมีการรับรู้ ตีความ และปฏิบัติต่อโครงสร้างทางสังคมในทิศทางที่หลากหลาย

ผู้เขียนได้พูดคุยกับแมนในอีกหลายประเด็น ถึงจุดที่ทำให้แมนตัดสินใจเปลี่ยนเรือนร่าง แมนใช้เวลาคิดและพิจารณาเกี่ยวกับประเด็นนี้อยู่ไม่น้อย ผู้เขียนพบว่าจุดที่ทำให้แมนก้าวเข้าสู่กระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างเป็นเสมือนเรื่องเล่าที่แมนต้องพยายามอธิบายซึ่งคำอธิบายเกี่ยวกับจุดเปลี่ยนของแมนนั้นเป็นคำอธิบายที่มีมากกว่าหนึ่งชุด “เพื่อสุขภาพที่ดี” คือคำอธิบายแรกที่แมนคิดว่าเป็นจุดเปลี่ยนที่นำแมนเข้าสู่กระบวนการเปลี่ยนร่าง เขาเล่าว่า ในวัยเด็กเขาเป็นโรคหอบหืดและโรคภูมิแพ้ แมนจะมีอาการเหนื่อยอ่อนทุกครั้งเมื่อเขาต้องใช้กำลังกายอย่างหนัก แต่เมื่อเขาได้ลองออกกำลังกายไปสักระยะหนึ่ง เขาได้พบว่านอกจากการออกกำลังกายจะช่วยให้น้ำหนักของเขาลดลงแล้ว ยังช่วยให้อาการจากโรคที่เขาเป็นทุเลาบรรเทาลงอีกด้วย แต่ในเวลาถัดมาไม่นานนัก แมนก็กล่าวต่อผู้เขียนอีกว่า สิ่งที่ทำให้เขาก้าวเข้าสู่กระบวนการเปลี่ยนร่างคือ “เพื่อวันรับปริญญา?”

ซึ่งเป็นวันสำคัญในชีวิตของแมน เขาเล่าว่าช่วงที่แมนใช้ความพยายามลดน้ำหนักเป็นช่วงรอยต่อระหว่างการจบการศึกษากับการรอรับปริญญา แมนจึงมีเวลาว่างมากกว่าช่วงอื่น ๆ ในชีวิต เขาจึงต้องการที่จะทำโครงการอะไรบางอย่างเพื่อตนเอง ซึ่งโครงการเปลี่ยนร่างจากการลดความอ้วนก็เป็นเป้าหมายที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของแมน โดยเขาตั้งเป้าหมายที่จะลดน้ำหนักจาก 140 กิโลกรัม ให้เหลือ 75 กิโลกรัมให้สำเร็จก่อนวันรับปริญญา ในขณะที่ “ตาซัง” ก็ถือเป็นอีกจุดเปลี่ยนที่ขับเคลื่อนให้แมนก้าวเข้าสู่กระบวนการเปลี่ยนร่าง เพราะส่วนหนึ่งที่ทำให้แมนหันมาจริงจังกับการลดน้ำหนักก็เกิดจากการตัดสินใจเริ่มก้าวขาไปยืนบนตาซัง ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องที่ทำได้ยากและเป็นกิจกรรมที่สร้างความลำบากใจให้กับคนที่มีรูปร่างอ้วนอย่างแมน

อาจกล่าวได้ว่าการอธิบายจุดที่ทำให้แมนเปลี่ยนเรือนร่างมีลักษณะเป็น “โครงการที่ต้องไตร่ตรองสะท้อนคิด” (reflexive project) ที่ทำให้บุคคลต้องพยายามคิด นิยาม ให้ความหมายกับเรือนร่าง ตัวตน และอัตลักษณ์ของตนเองอย่างต่อเนื่อง ไม่หยุดหย่อน ผ่านปฏิบัติการทางสังคมต่างๆ เช่น การบำรุงรักษา การศัลยกรรมตกแต่ง งานอดิเรก แฟชั่น กิจกรรมในวัฒนธรรมย่อย ฯลฯ เป็นต้น ดังที่แมนได้อธิบายจุดเปลี่ยนที่ทำให้เขาก้าวสู่กระบวนการเปลี่ยนร่างโดยยึดโยงกับจุดอ้างอิงที่หลากหลาย ทั้งความเจ็บป่วยจากโรคหอบหืด ช่วงเวลาที่สำคัญอย่างวันรับปริญญา หรือแม้กระทั่งวัตถุสิ่งของอย่างตาซัง อีกทั้งยังเป็นความสัมพันธ์ที่สลับซับซ้อน ระหว่างแมนในฐานะผู้กระทำกับโครงสร้างทางสังคมในโลกของแมนที่เป็นทั้งโครงสร้างวาทกรรม การขัดเกลาทางสังคม ไปจนถึงบริบทแวดล้อม ณ เวลาและสถานที่ที่แมนใช้ชีวิตอยู่ เป็นความสัมพันธ์ระหว่างเรือนร่างใน

ฐานะของวัตถุทางธรรมชาติที่สามารถเจ็บป่วยได้กับ  
เรือนร่างในฐานะของสิ่งที่ถูกประกอบสร้างทางสังคม

การสนทนาระหว่างผู้เขียนกับแมนดำเนินไป  
อย่างต่อเนื่องจนถึงช่วงเวลาหลังจากที่เขาตัดสินใจ  
เปลี่ยนเรือนร่างแล้ว แมนได้เริ่มลงมือกระทำเปลี่ยน  
เรือนร่างผ่านกลวิธีต่าง ๆ ที่เป็นทั้ง (1) **การปรับมุมมองและเปลี่ยนความคิดต่อการออกกำลังกาย**  
จากเดิมแมนเป็นคนที่ไม่มั่นใจและไม่กล้าออกกำลังกายในที่สาธารณะ เพราะในอดีตเขามักตกเป็นเป้า  
สายตาจนรู้สึกกดดันทุกครั้งเมื่อไปออกกำลังกายในที่สาธารณะ แต่เมื่อเขาต้องการเปลี่ยนเรือนร่าง  
เขาต้องใช้พลังกำลังทางความคิดอย่างมากในการ  
ปรับทัศนคติเพื่อให้ตัวเขากล้าที่จะออกกำลังกายในที่สาธารณะ

(2) **การควบคุมอาหาร** แมนศึกษาข้อมูล  
เกี่ยวกับการควบคุมอาหารจากเว็บไซต์และสื่อสังคม  
ออนไลน์ต่าง ๆ เขาจึงปฏิบัติตามสิ่งที่เขาค้นพบซึ่งคือ  
การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่และจำกัดปริมาณ  
อาหารให้ร่างกายได้รับพลังงานเพียงพอเท่าที่ร่างกาย  
ต้องการ โดยการเปลี่ยนเรือนร่างถูกทำให้มีความเป็น  
ไปได้มากยิ่งขึ้นจากการสนับสนุนของคนในครอบครัว  
อย่างพ่อของแมนที่คอยจัดเตรียมอาหารสำหรับการ  
ลดน้ำหนักให้ตามที่แมนต้องการ ขณะที่ในอดีตแมน  
เป็นบุคคลที่ชอบดื่มน้ำหวานและน้ำอัดลมเป็นชีวิต  
จิตใจ เมื่อเขาต้องการลดความอ้วน แทนที่เขาจะเลิก  
การดื่มน้ำหวานไปโดยสิ้นเชิง แต่แมนก็เลือกที่จะปรับ  
เป็นการดื่มเครื่องดื่มที่ใสสารความหวานแทนน้ำตาล  
แทนการดื่มเครื่องดื่มที่ผสมน้ำตาล

(3) **การออกกำลังกาย** เป็นอีกวิธีการเปลี่ยน  
เรือนร่างที่แมนสั่งสมความรู้จากการศึกษาในโรงเรียน  
ประกอบกับการค้นหาความรู้ด้วยตนเองผ่านเว็บไซต์

และสื่อสังคมออนไลน์ ความรู้จากสถาบันทางสังคม  
และเทคโนโลยีในโลกของแมนทำให้เขารู้ว่าหากเขา  
ต้องการลดไขมันเขาควรเน้นการออกกำลังกายใน  
ประเภทคาร์ดิโอเป็นหลัก ซึ่งเป็นประเภทการออก  
กำลังกายเพื่อบริหารกล้ามเนื้อหัวใจและลดไขมัน เช่น  
การวิ่ง การว่ายน้ำ การเล่นแบดมินตัน เป็นต้น แมนจึง  
เลือกการเดินทางเร็วและวิ่งทั้งจากลู่วิ่งไฟฟ้าที่บ้านและ  
การออกไปเดินวิ่งที่สวนสาธารณะมาเป็นวิธีหลักของ  
การออกกำลังกายเพื่อเปลี่ยนเรือนร่าง

(4) **การปรับตารางเวลานอนหลับพักผ่อน**  
โดยในแต่ละวันแมนจะควบคุมการนอนของตนเอง  
ให้ได้ประมาณ 6-8 ชั่วโมงต่อวัน แมนจะเข้านอนก่อน  
3 ทุ่ม และตื่นนอนประมาณตี 5 เพื่อออกกำลังกาย  
จนเป็นกิจวัตร ผู้เขียนคิดว่าการควบคุมการนอนหลับ  
เป็นอีกหนึ่งสิ่งสำคัญที่สะท้อนให้เห็นถึงความสามารถ  
ของแมนในฐานะผู้กระทำทางสังคมที่เกิดภายใต้เงื่อนไข  
เชิงโครงสร้างของเวลา

แม้ว่าวิธีการที่แมนเปิดเผยต่อผู้เขียนจะดู  
ราวกับว่าเป็นสิ่งที่แมนสามารถเลือกอย่างเต็มขีด  
ความสามารถในฐานะผู้กระทำทางสังคมคนหนึ่ง  
อย่างไรก็ตามผู้เขียนกลับมองว่าแม้แมนจะมีความ  
สามารถในการเลือกวิธีการและการกระทำต่อ  
กระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างของเขา แต่ในอีกทางหนึ่ง  
วิธีการในการเปลี่ยนเรือนร่างเหล่านี้กลับเป็นวิธีปฏิบัติ  
ที่มีอยู่อย่างจำกัดภายใต้เงื่อนไขเชิงโครงสร้างในโลก  
ของแมน ทั้งจากสถาบันทางสังคมอย่างโรงเรียน  
หรือสื่อช่องทางต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสื่อสังคม  
ออนไลน์ที่ปลูกฝังความรู้ทางด้านสุขศาสตร์เกี่ยวกับ  
การดูแลเรือนร่าง ในขณะที่ครอบครัวก็ถือได้ว่าเป็นอีก  
สถาบันสำคัญที่มีอิทธิพลต่อทางเลือกในเทคนิคที่แมน  
ใช้ในการเปลี่ยนเรือนร่าง ทางเลือกที่แมนมีในการลด

น้ำหนักไม่ว่าจะเป็นอาหารการกิน อุปกรณ์ออกกำลังกายภายในบ้าน การเข้าถึงบริการสถานที่ในการออกกำลังกาย ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าทางเลือกเหล่านี้เป็นสิ่งที่ต้องอาศัยทุนทางเศรษฐกิจอยู่ไม่น้อย ครอบครัวจึงถือเป็นแหล่งสำคัญที่ทำให้แมนสามารถเข้าถึงทรัพยากรบางประเภท และไม่สามารถเข้าถึงทางเลือกที่ต้องใช้ทุนมากกว่านี้ได้

นอกจากสถาบันทางสังคมที่ต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อความคิดของแมนแล้ว วาทกรรมถือเป็นเงื่อนไขเชิงโครงสร้างอีกประเภทหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อกลเม็ดที่แมนต้องปฏิบัติในการเปลี่ยนเรือนร่าง วาทกรรมว่าด้วยเรือนร่างที่เหมาะสมซึ่งถูกบังคับใช้ในโรงเรียนที่ทำให้แมนเคยรู้สึกอับอายจนไม่กล้าออกกำลังกายในพื้นที่สาธารณะ อิทธิพลจากวาทกรรมส่งผลให้เมื่อแมนต้องการที่จะลดน้ำหนักเขาจึงต้องปรับมุมมองและเปลี่ยนความคิดที่มีต่อการออกกำลังกายในที่สาธารณะ การเปลี่ยนทัศนคติของแมนจึงเป็นหนึ่งในหนทางที่แมน (ต้อง) เลือกในกระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างซึ่งเป็นผลผลิตจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างแมนกับโครงสร้างวาทกรรม

ในระดับรูปธรรมที่ชัดเจนมากกว่าเงื่อนไขของสังคมหลังสมัยใหม่ที่มีการคมนาคมและระบบการสื่อสารถูกพัฒนาให้สะดวกรวดเร็วมากยิ่งขึ้นก็มีบทบาทสำคัญต่อการปฏิบัติของบุคคล การเกิดขึ้นของระบบอินเทอร์เน็ตที่ทำให้ความรู้ต่างๆ เกี่ยวกับสุขภาพถูกเผยแพร่อย่างรวดเร็ว ข้ามข้อจำกัดทางพื้นที่และเวลา สมาร์ทโฟนและแอปพลิเคชันได้อำนวยความสะดวกให้แมนมีทางเลือกในการควบคุมอาหารมากยิ่งขึ้น จึงกล่าวได้ว่าเทคนิคที่แมนใช้ในกระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างนั้นถูกเลือกสรรภายใต้การมีเทคโนโลยีที่เป็นส่วนหนึ่งของทางเลือก

ขณะที่แมนในฐานะผู้กระทำไตร่ตรองถึงกฎเกณฑ์และทรัพยากรต่างๆ ที่เขามีและพร้อมใช้ในกระบวนการเปลี่ยนเรือนร่างผ่านการรับรู้ต่อข้อกำหนดและข้อจำกัดที่มีจากเงื่อนไขเชิงโครงสร้างอย่างไรก็ตามทางเลือกที่แมนได้รับจากโครงสร้างภายนอกก็ไม่ได้เป็นเงื่อนไขเดียวที่มีอิทธิพลต่อการเลือกที่จะใช้หรือไม่ใช้วิธีใดในการลดความอ้วน เพราะเงื่อนไขที่มีอิทธิพลต่อการหยิบใช้กลเม็ดของแมนในการลดน้ำหนักยังถูกคิดและตรึงตรองบนเงื่อนไขเชิงโครงสร้างอีกประเภทหนึ่งที่เราอาจเรียกได้ว่าเป็นโครงสร้างภายในหรือ habitus ซึ่งเป็นคุณลักษณะอุปนิสัยส่วนบุคคลที่มั่นคง ถาวร เปลี่ยนแปลงได้ยาก เกิดจากการสั่งสมมาอย่างยาวนาน ตัวอย่างที่สะท้อนให้เห็นว่าแมนเลือกวิธีที่เขาใช้ในการลดน้ำหนักโดยคำนึงถึง habitus ภายในตัวของเขาที่ชัดเจนคือการที่เขาเลือกที่จะหันมาดื่มเครื่องดื่มหรือน้ำอัดลมรสชาติหวานที่ใส่สารให้ความหวานแทนน้ำตาล แทนที่เขาจะเลิกดื่มเครื่องดื่มที่มีรสชาติหวานไปเลย จะเห็นได้ว่าทางเลือกที่แมนมีและหนทางที่แมนเลือกวางอยู่บนพฤติกรรมติดความหวานที่สามารถพิจารณาได้ว่าเป็นอุปนิสัยส่วนบุคคลของแมนที่ยังยากจะเปลี่ยนแปลงได้ยาก

#### 4. คนเปลี่ยนร่าง: ร่างใหม่ความสัมพันธ์ใหม่

แมนใช้ความมุ่งมั่นจนเขาสามารถลดน้ำหนักจาก 140 กิโลกรัมให้เหลือเพียง 75 กิโลกรัมภายในระยะเวลาไม่ถึงหนึ่งปี การเปลี่ยนเรือนร่างในครั้งนี้ถือเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญที่ทำให้แมนต้องปรับตัวตั้งแต่เรื่องเล็กๆ ในชีวิตประจำวันอย่างการเปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ทั้งหมดไปจนถึงการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ของแมนกับผู้คนรอบข้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

ความสัมพันธ์ระหว่างแมนกับสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนของเขา

สำหรับพ่อแม่ การรับรู้ของพวกเขาท่านถูกทำให้ตระหนักอย่างเข้มข้นผ่านการใช้ชีวิตในสังคมที่เต็มไปด้วยบุคคลที่เคยพบเห็นแมนในร่างอ้วน การที่พ่อแม่ต้องเดินทางออกนอกบ้านไปพร้อมกับแมนทำให้พวกเขาต้องพบกับบุคคลที่รู้จักอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อนร่วมงานและญาติพี่น้อง อาการตกใจจากเพื่อนร่วมงานที่พวกเขาบังเอิญพบถือเป็นสิ่งที่ทั้งยืนยันและกระตุ้นให้รับรู้ได้ว่าเรือนร่างของลูกชายตนเองเปลี่ยนแปลงไปจริง ๆ แม้ช่วงแรกพวกเขาอาจจะไม่ชินกับปฏิกิริยาจากคนภายนอกเท่าใดนัก แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปพวกเขาก็เริ่มจัดการกับสถานการณ์ได้ พวกเขาเริ่มมีการแสดงออกถึงความภูมิใจเมื่อมีคนทักถึงลูกชายที่ผอมลงอย่างเห็นได้ชัด ในบางครั้งพวกเขาออกหน้านำเสนอถึงวิธีการลดน้ำหนักแทนแมนเสียด้วยซ้ำ ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวพวกเขาต่อสังคมเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด จากเดิมที่พวกเขาถูกตำหนิจากคนในสังคมว่าเลี้ยงลูกอย่างไรให้มีเรือนร่างอ้วนตอนนี้คำตำหนิได้เปลี่ยนเป็นคำชื่นชมยินดี พวกเขาในฐานะผู้สนับสนุนความสำเร็จในการเปลี่ยนเรือนร่างของแมน สำหรับแมนแล้วเมื่อเขาได้ยินคำชื่นชมยินดีจากบุคคลที่ในอดีตที่เคยตำหนิเตียนครอบครัวพวกเขาทำให้เขาอดคิดเกี่ยวกับชุดความคิดเกี่ยวกับเรือนร่างที่สังคมสร้างขึ้นมาไม่ได้

จะว่าไปไอ้เรื่องการมีเรือนร่างที่สมส่วนนี่มันก็สามารถทำให้คนเราเปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือได้เลยนะ บางคนตอนอ้วนก็คิดว่ากู พ่อแม่กูชะมากมายจะเป็นจะตายกันให้ได้ แต่พอกูผอมเท่านั้นแหละ ไอ้

โห! ทำเป็นชื่นชมชะมากมาย จนกูคิดว่าเป็นคนละคนกับคนที่เคยต่อว่าในอดีต

นอกจากนี้การเปลี่ยนเรือนร่างของแมนยังมีพันธะผูกพันต่อการบริหารความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวอีกด้วย ในอดีตพ่อแม่ของแมนที่มีเรือนร่างสมส่วนถือเป็นบุคคลที่มีอำนาจในการพูดถึงเรือนร่าง ความอ้วน โภชนาการ การออกกำลังกายมากที่สุดในครอบครัว มากกว่าแมนซึ่งขณะนั้นดำรงอยู่ในร่างของคนอ้วน เมื่อพ่อบอกแนะนำให้แมนออกกำลังกาย แมนก็ต้องออกกำลังกายตามที่พ่อบอกอยู่เสมอ เมื่อแม่แนะนำให้รับประทานอะไร แมนก็ต้องรับประทานอยู่เสมอ แต่ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงที่ทำให้แมนมีเรือนร่างสมส่วนจากความมุ่งมั่น ขณะที่พ่อแม่ของแมนกลับมีเรือนร่างที่อ้วนขึ้นตามอายุและกิจวัตรประจำวันทำให้ปัจจุบันแมนกลายเป็นคนที่สามารถพูดเรื่องโภชนาการ อาหารการกิน การออกกำลังกายได้มีน้ำหนักมากที่สุดในบ้าน เมื่อแมนพูดเกี่ยวกับเรือนร่าง ทุกคนภายในบ้านก็พร้อมที่จะเชื่อ รับฟัง และกระทำตามคำแนะนำของแมนอยู่เสมอ อาจกล่าวได้ว่า เรือนร่างแมนที่สอดคล้องกับคุณค่าของสังคมมากกว่าเรือนร่างของพ่อแม่ ทำให้อำนาจในการพูดเกี่ยวกับเรือนร่างเกิดการสลับขั้วตามไปด้วย

ในส่วนความสัมพันธ์กับเพื่อน ปฏิกิริยาจากเพื่อนของแมนหลังจากเห็นผลลัพธ์ของการเปลี่ยนเรือนร่าง ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนสมัยประถมศึกษา มัธยมศึกษา หรืออุดมศึกษาก็มีปฏิกิริยาค้ำยันกัน สิ่งแรกที่ร้อยทั้งร้อยต้องมีคือความตกใจ หลังจากนั้นก็จะตามมาด้วยคำชื่นชมยินดี แต่นอกจากคำยินดีแล้วก็ไม่ใช่ว่าเรื่องง่ายที่แมนจะยอมรับว่าทุกวันนี้เขาสูญเสียมิตรภาพจำนวนหนึ่งให้กับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากการลดความอ้วน จำนวนบุคคลที่แมนสามารถ



เรียกว่า “เพื่อน” ลดน้อยลงหลังจากที่เขาไม่สามารถดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ได้ ในอดีตแมนเป็นผู้ชายคนหนึ่งมีการสังสรรค์กับเพื่อนฝูงเป็นกิจกรรมหนึ่งในชีวิต เมื่อเพื่อนไม่ว่าจะหญิงหรือชายชักชวนแมนออกไปปาร์ตี้สังสรรค์ แมนมักจะตอบรับคำชวนในทันที อย่างไรก็ตามเมื่อแมนก้าวเข้าสู่กระบวนการเปลี่ยนเรื้อรัง เงื่อนไขจำเป็นได้ทำให้เขาเลิกการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ นั่นจึงเป็นเหตุผลที่ทำให้แมนค่อย ๆ แยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อนที่เคยสังสรรค์กันเป็นประจำ ความสัมพันธ์ของแมนต่อเพื่อนโดยเฉพาะเพื่อนผู้ชายบางคนเลวร้ายถึงขั้นที่ว่าจะไม่มีการทักทายหรือพูดคุยใด ๆ เมื่อแมนต้องพบกับเพื่อนบางคนที่เคยสังสรรค์ด้วยกัน แม้จะไม่มีปัญหาหรือทะเลาะอะไรกัน แต่พวกเขาต่างฝ่ายต่างไม่ยอมทักทายซึ่งกันและกัน แต่แมนก็ไม่เสียใจที่สูญเสียเพื่อนบางส่วนไปเพราะสำหรับแมนแล้วเขามองว่าชีวิตของบุคคลย่อมมีการเปลี่ยนแปลง เมื่อเงื่อนไขในชีวิตเปลี่ยนแปลง สิ่งต่าง ๆ รอบตัวก็ย่อมต้องเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา

การสูญเสียเพื่อนไม่ได้เป็นความสัมพันธ์ลักษณะเดียวที่แมนต้องจัดการหลังจากมีเรื้อรังใหม่เพราะท่ามกลางความสูญเสียเพื่อนบางส่วนไปแมนเปิดรับและสร้างความสัมพันธ์ฉันมิตรกับบุคคลบางส่วนด้วย ความสำเร็จของกระบวนการเปลี่ยนเรื้อรังทำให้เขารู้จักกับผู้คนกลุ่มใหม่จากการแบ่งปันประสบการณ์การลดน้ำหนักของเขาผ่านสื่อสังคมออนไลน์ การแบ่งปันประสบการณ์ผ่านโลกออนไลน์ชักนำให้แมนรู้จักกับบุคคลหลายคนที่เกี่ยวข้องในวงการสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นแพทย์ที่เชี่ยวชาญในด้านการลดน้ำหนัก กลุ่มคนที่เคยอ้วนแล้วสามารถลดน้ำหนักได้ประสบความสำเร็จเช่นแมน รวมไปถึงกลุ่มคนที่กำลังมุ่งมั่นและพยายามที่จะลดน้ำหนัก แมนพบ

ว่า การรู้จักกับกลุ่มคนเหล่านี้นอกจากจะทำให้เขาได้แลกเปลี่ยนแบ่งปันความรู้เกี่ยวกับสุขภาพร่วมกันแล้ว ในบางครั้งพวกเขายังแบ่งปันทรัพยากรบางอย่างร่วมกันอีกด้วย อุปกรณ์ออกกำลังกายภายในบ้านแมนหลายชิ้น เช่น ดัมเบลล์ เชือกกระโดด เก้าอี้สำหรับออกกำลังกายก็เป็นสิ่งที่ได้รับมาจากกลุ่มคนใหม่ ๆ ที่แมนได้รู้จัก สำหรับแมนแม้บุคคลกลุ่มนี้อาจไม่ได้เป็นเพื่อนสนิทที่ถึงขั้นตายแทนกันได้แต่ก็พูดได้เต็มปากว่าเป็นมิตรที่มีวิถีชีวิตคล้ายกันกับแมน

นอกจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้เขาพบกับมิตรภาพในพื้นที่ทางกายภาพ การใช้เวลาในชีวิตจำนวนหนึ่งขลุกตัวอยู่ในสถานออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นฟิตเนสหรือสนามกีฬาทำให้แมนพบกับเพื่อนใหม่ทั้งหญิงและชาย ครั้งหนึ่งแมนเคยคิดว่าสรีระของผู้หญิงที่แตกต่างจากผู้ชายน่าจะทำให้ผู้หญิงมีวิถีชีวิตในการออกกำลังกายที่แตกต่างและอ่อนแอกว่าผู้ชาย แต่ความคิดของแมนเปลี่ยนไปหลังจากที่เขาพบกับมิตรภาพในสถานออกกำลังกาย เพื่อนใหม่ที่แมนพบในฟิตเนสทั้งผู้หญิงและผู้ชายได้สร้างความสนับสนุนให้กับแมนตอบทบาททางเพศอยู่ไม่น้อย แมนได้พบกับเพื่อนออกกำลังกายผู้หญิงที่ประกอบอาชีพผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนตัวหรือเรียกสั้น ๆ ว่าเทรนเนอร์ ฝึกสอนนักเรียนในสังกัดที่มีแต่ผู้ชาย แมนแปลกใจเพราะเขาคิดว่าอาชีพนี้คงจะมีแต่ผู้ชายที่ประกอบอาชีพนี้เท่านั้น ยิ่งไปกว่านั้นเขายังพบว่าเพื่อนออกกำลังกายหญิงบางคนสามารถยกดรัมน้ำหนักได้มากกว่าเพื่อนออกกำลังกายผู้ชายที่มีกล้ามเนื้อกำยำล่ำสันเสียอีกด้วย หลังจากแมนพบกับเพื่อนใหม่กลุ่มนี้ ภาพเหมารวมในพื้นที่อย่างฟิตเนสที่เขาเคยสร้างก็ถูกลบไปโดยสิ้นเชิง เป็นที่น่าสนใจว่าในขณะที่บางปริมาณทลความเป็นหญิงและความเป็นชายก็มีบทบาทมากมายเสียเหลือเกิน แต่ความเป็น

หญิงและความเป็นชายก็ถูกทำให้มีความสำคัญเบาบางและจางลงในบางพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพื้นที่ที่ได้รับความนิยมสูงขึ้นในสังคมสมัยใหม่อย่างสถานออกกำลังกาย

ประสบการณ์ในช่วงหลังเปลี่ยนเรือนร่างของแมนยังเป็นเครื่องตอกย้ำให้เราเห็นเรือนร่างในฐานะของการเป็นโครงการของบุคคลผู้ซึ่งเป็นเจ้าของเรือนร่างที่ต้องจัดการสลับเสลาเรือนร่างให้สอดคล้องประสานกับรูปแบบการปฏิสัมพันธ์ที่พบเจอในชีวิตประจำวัน เรือนร่างที่เป็นวัตถุทางธรรมชาติได้ทำงานร่วมกับเรือนร่างในฐานะสิ่งประกอบสร้างทางสังคม การกินอยู่หลับนอนของร่างกายที่ดูราวกับว่าเป็นเรื่องของการตอบสนองต่อกลไกธรรมชาติได้กลายเป็นสิ่งที่บุคคลต้องปฏิบัติโดยได้รับอิทธิพลจากการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ในขณะที่รูปแบบการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะอ้างอิงอยู่กับลักษณะของเรือนร่างที่สามารถรับรู้ได้โดยผัสสะ จึงอาจกล่าวได้ว่าเรือนร่างเป็นโครงการหนึ่งของชีวิตที่บุคคลต้องจัดการบนการปฏิสัมพันธ์ที่เป็นกระบวนการระหว่างเรือนร่าง ในฐานะวัตถุทางธรรมชาติและเรือนร่างที่ถูกประกอบสร้างทางสังคม

## **บทส่งท้าย: การคิดอ่านผ่านประสบการณ์คนเปลี่ยนร่าง**

ในท้ายที่สุดผู้เขียนคิดว่า การเปลี่ยนเรือนร่างจากร่างที่อ้วนไปสู่วางที่ผอมลงของแมนเป็นมากกว่าประเด็นส่วนตัวของปัจเจก หากแต่เป็นสิ่งที่สามารถอภิปรายในระดับสังคมได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อนำมาเชื่อมโยงกับแนวคิดทางสังคมวิทยาของนักคิดทั้ง

3 คน ที่ผู้เขียนอาศัยเป็นกรอบความคิด จะเห็นได้ว่าสิ่งสำคัญที่การเปลี่ยนเรือนร่างของแมนได้แสดงให้เห็นคือกระบวนการที่สัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสังคมอย่างเป็นวงจร วงจรที่เริ่มต้นจากการที่สังคมสร้างและบังคับใช้วาทกรรมว่าด้วยเรือนร่างที่เหมาะสมผ่านแหล่งที่มาต่าง ๆ ทั้งสถาบันทางสังคมอย่างครอบครัวและโรงเรียน สื่อ สิ้นค้า ไปจนถึงการบริการต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่ร่วมกันสร้างความกดดันและทำให้บุคคลที่อ้วนอย่างแมนไม่สามารถรับรู้เรือนร่างอ้วนของเขาเป็นอย่างอื่นไปได้นอกจากการเป็นเรือนร่างที่สังคมไม่ปรารถนา ในขณะที่บุคคลอย่างแมนก็ได้นำอิทธิพลจากสังคมมาสร้างสรรค์และกระทำต่อเรือนร่างในรูปแบบที่หลากหลายไม่ว่าจะเป็นการเลือกอยู่ในร่างของคนอ้วนในอดีตหรือการลุกก้าวมาเปลี่ยนเรือนร่างให้สมส่วนในปัจจุบัน สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นการกระทำของบุคคลที่เกิดจากการเข้าไปปฏิสัมพันธ์ในโครงสร้างสังคมทั้งสิ้น จะเห็นได้ว่าบุคคลอย่างแมนได้นำเอาวาทกรรมที่สังคมสร้างสถานภาพทางสังคมเศรษฐกิจที่ตนเองมีมาจัดกระทำและปฏิบัติต่อเรือนร่างของตนเอง จนในที่สุดการกระทำของบุคคลในฐานะผู้กระทำทางสังคมก็ได้ส่งผลบางประการกลับไปยังสังคม ในกรณีของแมนจะเห็นได้ว่าการเปลี่ยนเรือนร่างของแมนได้ส่งผลกลับไปค้ำยันและผลิตซ้ำให้โครงสร้างวาทกรรมว่าด้วยเรือนร่างที่เหมาะสมยังคงดำรงและมีอิทธิพลในสังคมไทย การให้คุณค่าต่อเรือนร่างหรือรูปลักษณะภายนอกจึงยังคงเป็นเรื่องยากที่จะก้าวข้ามของบุคคล ตราบเท่าที่บุคคลทั้งหลายที่ไม่ใช่แค่แมนแต่รวมไปถึงผู้กระทำทางสังคมที่หลากหลายยังคงร่วมกันผลิตซ้ำวาทกรรมว่าด้วยเรือนร่างที่เหมาะสมอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน

## References

- Butler, Judith. 1993. *Bodies That Matter: On the Discursive Limits of "Sex"*. London: Routledge.
- . 1990. *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*. London: Routledge.
- Bertaux, D., and M. Kohli. 1984. "The Life Story Approach." *Annual Review of Sociology* 10: 215-235.
- Etherington, K. 2006. "Understanding Drug Misuse and Changing Identities: A Life Story Approach." *Drugs, Education, Prevention and Policy* 13(3): 233-245.
- Foucault, Michel. 1972. *The Archaeology of Knowledge and the Discourse on Language*. New York: Pantheon Books.
- . 1973. *The Birth of the Clinic: An Archaeology of Medical Perception*. London: Routledge.
- . 1976. *The History of Sexuality, Vol.1: An Introduction*. New York: Vintage Books.
- Giddens, Anthony. 1979. *Central Problems in Social Theory*. London: Macmillan.
- . 1984. *The Constitution of Society*. Cambridge: Polity Press.
- . 1991. *Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age*. Cambridge: Polity Press.
- Jordanova, Ludmilla. 1989. *Sexual Visions: Images of Gender in Science and Medicine between the Eighteenth and Twentieth Centuries*. New York: Harvester Wheatsheaf.
- Man, interviewed by Ratchapon Yamkeep, April 21, 2017.
- Mercer, Kobena, and Isaac Julien. 1988. "Race, Sexual Politics and Black Masculinity: A Dossier." In *Male Order: Unwrapping Masculinity*, edited by Rowena Chapman and Jonathan Rutherford, 97-167. London: Lawrence and Wishart.
- Shilling, Chris. 2012. *The Body and Social Theory*. 3rd ed. London: SAGE.
- Staples, Robert. 1982. *Black Masculinity: The Black Male's Role in American Society*. San Francisco, CA: Black Scholar Press.
- Teerayut Bunmee. 2008. "*Michel Foucault*." [Michel Foucault]. Bangkok: Vibhasa. (in Thai)
- Van Vree, Wilbert. 2011. "Meetings: The Frontline of Civilization." *The Sociological Review* 59(1): 241-262.