



จิตวิทยาความรัก (Psychology of Love)

ลัญจณ์ศักดิ์ อรรถชยากร พบ.

เริ่มตั้งแต่เราเกิดมามีช่วงชีวิตและอารมณ์ในวัยเด็ก ความผูกพันกับพ่อแม่ ผู้ใกล้ชิด ซึ่งในอารมณ์นั้นเองยังคงฝังแน่นติดตรึงใจเราเสมอมา สิ่งเหล่านี้ตอบคำถามเกี่ยวกับพลังงานอำนาจของ “ความรัก” ซึ่งในประสบการณ์หลายต่อหลายครั้ง คนที่ล้มผิดแล้วแต่ไม่สามารถมีใครวัดขนาด หรือระบุตัวตนที่จับต้องมันได้เลย

Freud กล่าวว่า ความรัก ทำให้ได้มาซึ่งพลังอำนาจ และความรุนแรง โดยประสบการณ์และความรู้สึกจากวัยเด็ก มีอิทธิพลต่อการเลือกบุคคลที่ตนจะมีความสัมพันธ์ด้วย (object choice) อาจจะเป็นแบบ anaclitic ซึ่งเป็นการเลือกเพราะบุคคลที่ตนเลือกนั้นกระตุ้นให้ระลึกถึงบุคคลที่มีความสำคัญในอดีต หรือการเลือกแบบ narcissistic โดยการเลือกบุคคลที่มีลักษณะบางอย่างเหมือนตนเอง โดยที่ทั้งสองแบบนี้ก็เป็นแบบบวก (positive way) คือเลือกคนที่เหมือนบุคคลในอดีตหรือเหมือนตนแบบลบ (negative way) คือเลือกคนที่ตรงกันข้ามกับบุคคลในอดีตหรือตนเอง และสุดท้ายคือการเลือกแบบอุดมคติ (ideal way) คือบุคคลที่ตนเลือกนั้นเป็นเหมือนดังตนเองอยากให้บุคคลในอดีตหรือตนเองเป็น

ความผูกพันของคนคู่หนึ่งๆ ขึ้นอยู่กับ ความเข้าใจ-เข้าถึง และความรับผิดชอบ ซึ่งเป็นหนึ่งในหลักการของทฤษฎีความผูกพัน (Attachment theory) อันก่อกำเนิดขึ้นจากจิตแพทย์ชาวอังกฤษ John Bowlby และนำมาขยายความต่อโดยนักจิตวิทยา Mary Ainsworth ในสหรัฐอเมริกา ด้วยทฤษฎีนี้ทำให้เราสามารถมองเห็นและเข้าใจมุมมองของผู้ใหญ่ต่อเรื่องความรักที่เขาประสบและตอบสนองได้ดี เมื่อเราพยายามเข้าใจผ่านทฤษฎีนี้จะพบว่า ความรักไม่ใช่เรื่องที่ไม่มีเหตุผลอีกต่อไป

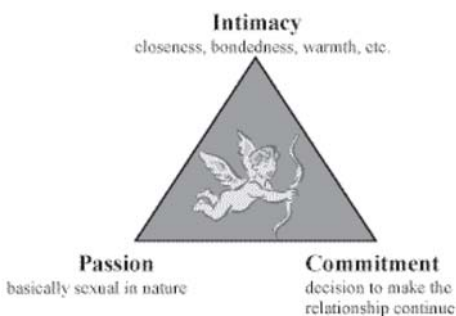
John Bowlby ได้สรุปทฤษฎี Attachment นั้นว่ากำลังใจที่จะสู้ต่อในระยะต้นของชีวิตคือการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น และมันคือสิ่งปลอดภัยสิ่งเดียวที่จะสามารถหาได้ในขณะนั้นแล้วเด็กสามารถที่จะสร้างความรู้สึกปลอดภัยในสิ่งแวดล้อมต่อไปพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งใหม่ๆ เรียกว่า secure attachment ประกอบด้วย การพัฒนาของความเชื่อมั่นแห่งตน (self-esteem) การริเริ่มสร้างสรรค์ (initiative) และความเป็นตัวของตัวเอง (independence) การศึกษาของ Mary Ainsworth พบว่าเด็กส่วนใหญ่เป็นลักษณะ securely attachment คือเมื่อเด็กเกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยเวลาแม่ไม่อยู่จะแสดงพฤติกรรมเรียกร้อง มองหา ร้องไห้ เพื่อให้ได้มาซึ่งแม่ และเมื่อเด็กและแม่สามารถกลับเข้าหากันได้พร้อมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีจะมีลักษณะของ

วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2551; 53(2): 221-223

การกอด หุตุร้อง การสบตา การเกาะเกี่ยวกัน และ ยิ้มออกได้หลังจากนั้นไม่นานสามารถกลับเข้าไปเล่น ในสิ่งแวดล้อมนั้นได้ใหม่ ซึ่งแน่นอนเด็กกลุ่มนี้ได้รับการเอาใจใส่ดูแลอย่างเพียงพอโดยแม่ที่เข้าใจและ ไวต่ออารมณ์เด็ก ในอีกทางหนึ่งคือ เด็ก insecurely attachment ร้อยละ 40 จะมีลักษณะวิตกกังวล สองจิตสองใจ (anxious/ambivalent) เมื่อวิเคราะห์แล้ว พบว่าแม่ของเด็กมีลักษณะอารมณ์ที่ไม่ค่อยจะมั่นคง และไม่คงที่ในการเข้าหาเด็ก เด็กกลุ่มที่ 3 คือ avoidant attachment ซึ่งจะแสดงลักษณะของการนิ่งเฉยต่อแม่ ไม่ว่าแม่จะอยู่หรือจะไปก็ตาม ซึ่งมักได้รับการเลี้ยงดู จากแม่ที่ไม่ใส่ใจเวลาเด็กเข้าหา หรือต่อต้านการเข้าหา ของเด็ก ไม่ค่อยแสดงออกความรักหรือภาษา กายเท่าไรนัก

จึงสามารถสรุปได้ในประเด็นหนึ่งว่าความรัก นั้นเป็นความต้องการพื้นฐานทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ คือ ความต้องการอย่างจำเป็นที่ว่าขอเพียงใครซักคนเข้ามา ในเวลาที่มีสิ่งคุกคามน่ากลัวเพื่อแสดงออกว่า สามารถอยู่ด้วยได้ เข้าใจและพร้อมที่จะตอบสนองก็พอ

ความรักเป็นความผูกพันทางอารมณ์ (Emotional Attachment) ที่แสดงใน 3 ด้าน คือ ด้านความรู้สึกรัก ความคิด และการกระทำ ซึ่งคนจำนวนมากไม่ได้มอง ความรักในภาพรวม แต่มองเพียงด้านเดียว Sternberg (1987) กล่าวใน Sternberg's Triangular Theory of Love ว่าความรัก มีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ความผูกพัน สนิทสนม (Intimacy) ความหลงใหลในกาม (Passion) และข้อผูกมัด และเหตุผล (Decision Making)



องค์ประกอบดังกล่าวเปรียบเสมือนสามเหลี่ยม ด้านเท่า เมื่อจัดแบ่งส่วนประกอบของ 3 ปัจจัยใหม่ ก่อเกิดรูปแบบของความรัก 8 ชนิด ได้แก่

	Intimacy	Passion	Commitment
Nonlove	-	-	-
Liking	+	-	-
Infatuated Love	-	+	-
Empty Love	-	-	+
Romantic Love	+	+	-
Companionate Love	+	-	+
Fatuous Love	-	+	+
Consummate Love	+	+	+

1. เฉย (Nonlove) เป็นความรู้สึกของคนทั่วไป ในสังคมที่ไม่รู้จักกันมาก่อน
2. ชอบ (Liking) หมายถึง ความรู้สึกใกล้ชิด ผูกพันต่ออีกบุคคลหนึ่ง แต่ปราศจากความหลงใหล หรือข้อผูกมัด
3. รักแรกพบ (Infatuated Love) เกี่ยวข้องกับ ความรู้สึกหลงใหล แต่ปราศจากความผูกพันหรือ ข้อผูกมัด
4. หמדรัก (Empty Love) เกิดจากการตัดสินใจ ผูกมัดที่ปราศจากความผูกพัน และความหลงใหล พบได้ในคู่รักที่คบกันมาสังกระยะจนความรู้สึกถูกใจใน รูปร่างหน้าตาเริ่มหมดไป
5. รักโรแมนติก (Romantic Love) ประกอบด้วย ความหลงใหล ผูกพัน โดยปราศจากข้อผูกมัด
6. Companionate Love คือ ความรักที่ผูกพัน แบบมีเหตุผลโดยไม่มีส่วนของกามารมณ์ มักพบได้ใน ผู้สูงอายุ
7. Fatuous Love เป็นความรักที่มีข้อผูกมัด และความรู้สึกหลงใหล แต่ปราศจากความผูกพัน
8. Consummate Love เป็นความรักที่มี องค์ประกอบครบทั้งสามด้าน คือ ทั้งความหลงใหล ข้อผูกมัด และความใกล้ชิดผูกพัน

ความรักทางพระพุทธศาสนา

ทางพุทธศาสนาได้จำแนกรื่องความรักไว้เป็นสองประเภท คือ

1. ความรักที่เกิดจาก **กามฉันทะ** คือ ความร่ำร้อน ความกระหาย ที่อยากจะได้ในสิ่งที่ตนพึงปรารถนา หากได้ตามใจปรารถนาแล้ว ผู้นั้นก็จะมี ความชื่นชมยินดี มีความสุขทั้งกายและใจ ถ้าต้อง ประสบกับความผิดหวัง จิตของผู้นั้นจะมีแต่ความโทมนัส เศร้าโศกเสียใจ บังเกิดเป็นความทุกข์กายติดตามมา กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ร่างกายซูบซีดเศร้าหมอง เบื่อโลก เบื่อชีวิต เบื่องานเบื่อการ มีอารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย ขาดสติสัมปชัญญะ หาทางเบียดเบียน คู่ต่อสู้ด้วยวิธีการและรูปแบบต่างๆ ซึ่งเป็นการผิดศีล หากยังไม่สมปรารถนาอีก บางคนก็อาจจะคิดสั้น ก่ออกุศลกรรม สร้างทุกข์โทษให้แก่ตัวเอง คือ การอัตวินิบาตกรรม และ/หรือ แก่ผู้อื่นด้วยวิธีการอื่นๆ เท่าที่อกุศลเจตนาจะพาไป

2. ความรักที่เกิดจาก **เมตตา** ซึ่งมีอยู่ใน จิตวิญญาณของมนุษย์โดยทั่วถ้วนหน้า โดยไม่จำกัด เชื้อชาติ ศาสนา ชนชั้น วัย เวลา สถานที่ และสามารถแผ่กระจายไปได้ทุกหนทุกแห่งอย่างไม่มี ขอบเขต เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับจิตวิญญาณ ของมนุษย์ตั้งแต่ต้น ยกเว้นผู้ที่มีความพิการทางสมอง ซึ่งไม่สามารถกระตุ้นจิตวิญญาณให้เกิดอารมณ์ใน ลักษณะ นี้ขึ้นได้

นิยามของความรัก ที่เทียบธรรมในทางพุทธ ที่ใกล้เคียงที่สุดคือ พรหมวิหาร 4 (พรหม = ที่พึ่ง, วิหาร = เครื่องอยู่) = ธรรมของความเป็นที่พึ่งพาได้คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

เมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาให้เขามี ความสุข แม้แม้ตรีจิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขทั่วหน้า

กรุณา คือ ความสงสารคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ ความห่วงใย เมื่อเห็นผู้อื่นมีทุกข์ คิดหาทางช่วยเหลือ ปลดเปลื้องทุกข์ของเขา

มุทิตา คือ ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี เห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข ก็แช่มชื่นเบิกบานใจด้วย เห็นเขา ประสบความสำเร็จเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ก็พลอย ยินดีบันเทิงใจ พร้อมทั้งจะส่งเสริมสนับสนุนไม่กีดกัน ริษยา

อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลางไม่เอนเอียง ด้วยชอบหรือชัง ความวางใจเฉยได้ ไม่นิยมดียินร้าย เมื่อใช้ปัญญาพิจารณาเห็นผลอันเกิดขึ้นโดยสมควร แก่เหตุ และรู้ว่าพึงปฏิบัติต่อไปตามธรรม หรือตามควร แก่เหตุนั้น

เมื่อนิยามความรักแล้ว คำบรรยายความรัก ในทางโลกสำหรับผู้ยังมีกิเลส (กิเลส สิ่งที่ทำให้ เศร้าหมอง ความชั่วที่แฝงอยู่ในความรู้สึกนึกคิด ทำให้ จิตใจขุ่นมัวไม่บริสุทธิ์) ยังไม่ใช่ความรักที่บริสุทธิ์ ตามพรหมวิหารธรรมล้วนๆ ยังเจือปนไปด้วยอุปกิเลส (คือ โทษเครื่องเศร้าหมอง สิ่งที่ทำให้จิตใจให้เศร้าหมอง ขุ่นมัว รับคุณธรรมได้ยาก

References

- Johson S., Marano HE. In the name of love. Psychology Today Magazine, Mar/Apr 1994 [cited June 2008] Available from : URL. <http://www.psychologytoday.com/articles/index.php>
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. จิตวิทยาชีวิตคู่ และการบำบัด คู่สมรส กรุงเทพมหานคร: ศูนย์วิจัยและบำบัด ครอบครัว: 2545:9-19.
- มณฑิรา พรศาลนุวัฒน์. จิตวิทยาของความรัก [cited June 2008] Available from URL. <http://www.thaiclinic.com/medbible/Love.html>
- Lazarus RS. Emotion and Adaptation. New York: Oxford, 1991:274-80.