

## จิตวิทยาของความรัก

เพ็ญประภา ปริญาพล<sup>1</sup>

ภาพยนตร์หรือละครเป็นตัวแทนจินตนาการของผู้เขียน และในปัจจุบันภาพยนตร์ก็มักจะนำเสนอเรื่องราวที่เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตมนุษย์จริงๆ ในหลายด้าน หลายมุมของชีวิต โดยเฉพาะหลายต่อหลายเรื่องที่มี “ความรัก” เป็นตัวเอกของเรื่อง “Love Actually” เป็นภาพยนตร์อีก 1 เรื่องที่นำเสนอเรื่องราวของความรักในหลากหลายรูปแบบ เช่น ความรักยิ่งใหญ่ในคู่ของพ่อกับลูกชาย ความรักแบบคู่ทุกข์คู่ยากของคู่สามีภรรยา ความรักตัวเองของนักร้องเพลงร็อค ความรักต่างบทบาทของประธานาธิบดีกับเลขาส่วนตัว ความรักต่างภาษาและความรักที่ไม่อาจเอ่ยคำใดๆ ที่แอบรักคนรักของเพื่อนสนิท เป็นต้น เพราะเหตุใดความรักจึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจ ไม่มีตกยุค หรือล้าสมัยบางคนให้คำตอบเอาไว้ว่า เพราะความรักคือสิ่งที่เป็ “ความหมาย” ของชีวิตนั่นเอง

เรื่องของความรักเป็นเรื่องที่น่าสนใจของมนุษย์ทุกคนจึงมีนักวิจัยหลายๆ ท่านพยายามที่จะหาคำตอบในเรื่องของความรัก หรือพยายามที่จะให้คำจำกัดความของความรัก โดยกล่าวไว้ว่า ความรักมี 3 องค์ประกอบด้วยกัน คือ ความสนิทสนม (Intimacy) ความผูกพัน (Commitment) และ ความปรารถนา (Passion)

**ความปรารถนา (Passion)** คือ ความเข้มข้นของอารมณ์บวกที่มีต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ซึ่งรวมถึงประสบการณ์ทางด้านจิตวิญญาณ (Spiritual) ความปรารถนาคือเป็นลักษณะของการใช้เหตุผลที่ทำให้เกิดความดึงดูดใจมากกว่าการใช้เล่ห์เหลี่ยมทางอารมณ์ ถึงแม้ว่าความปรารถนาจะเป็นพื้นฐานของความรัก แต่ก็ใช้องค์ประกอบที่มีความสำคัญรองจากความสนิทสนมและความผูกพัน

**ความผูกพัน (Commitment)** เป็นองค์ประกอบที่สอง เป้าหมายของความรักสิ่งหนึ่งก็คือการมีความผูกพันซึ่งกันและกัน ความผูกพันเป็นเครื่องหมายที่แสดงความมั่นคงทางจิตใจของคน 2 คนที่จะร่วมทุกข์และร่วมสุข เพราะฉะนั้นความผูกพันจึงต้องมาพร้อมกับความรับผิดชอบด้วย มิใช่เป็นเรื่องของอารมณ์และความรู้สึกเท่านั้น เพราะเป็นส่วนที่ส่งเสริมให้สัมพันธ์ภาพแน่นแฟ้นและดำเนินต่อไปได้

**ความสนิทสนม (Intimacy)** เป็นความรู้สึกแนบแน่นชิดใกล้ ความละมุนละไมในการปฏิบัติต่อกัน อีกทั้งความสนิทสนมยังเป็นรากฐานของความปรารถนาและความผูกพัน เพราะเป็นองค์ประกอบที่เป็นเรื่องของความรู้สึก อารมณ์ ซึ่งเชื่อมโยงกับความผูกพันของคน 2 คน ณ เวลาปัจจุบันนี้ในอดีตที่ผ่านมา หรืออนาคตที่คาดหวังไว้

<sup>1</sup> อาจารย์ ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ปัจจัยที่ทำให้ความรักเกิดขึ้นคือ 1) ความใกล้ชิด (Proximity) ความใกล้ชิดทางร่างกาย และความใกล้ชิดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่มียุทธพลทำให้ความรักเกิดขึ้นได้เพราะทำให้ตัดสินใจได้ว่าจะคบกันได้หรือไม่ ทำให้เราประเมินพฤติกรรมของบุคคลที่ต้องการคบหาได้ในระดับหนึ่ง และทำให้เกิดความคุ้นเคยต่อกัน 2) รางวัลในแง่ของความพึงพอใจ (Rewardingness) เรามักชอบคนที่ชอบเรา และความชอบเป็นรางวัลอย่างหนึ่งที่สร้างความพึงพอใจ 3) ความคล้ายคลึงกัน (Similarity) ก่อให้เกิดบรรยากาศที่เป็นมิตร และเป็นไปด้วยความราบรื่นในสัมพันธภาพ การที่บุคคลเปรียบเทียบกับผู้อื่น (Social comparison) และพบว่าตนเองคล้ายคนอื่นนั้นเป็นเครื่องยืนยันถึงความรู้สึก ความสนใจ ความสามารถ ความคิดเห็นของตนว่าเป็นสิ่งที่เหมาะสมกับเหตุการณ์ ไม่ได้แตกต่างหรือผิดแปลกจากสังคม 4) ความแตกต่างที่เข้ากันได้ (Complementarily) ความแตกต่างเปรียบเหมือนขั้วบวกและขั้วลบที่ปรารถนาให้ใครบางคนมาเติมเต็มส่วนที่ตนขาดหายไป เป็นเหมือนการชดเชย

Lee (1973, อ้างใน Julia, 1999) ผู้ศึกษาในเรื่องของความรักกล่าวว่า คนเราสนใจในเรื่องของความรักกันมาก แต่แท้ที่จริงแล้วเรายังไม่เปิดใจที่จะยอมรับในเรื่องความแตกต่างของความรัก Lee (1973) ความรักแบ่งเป็น 2 ลำดับ

ลำดับแรกคือ รักขั้นแรก (Primary Style of Love) ประกอบด้วย

**Eros** คือ รักที่หิวหาว ร้อนแรงราวกับการลุกโชนของไฟ มีพลังเร้าร้อน เต็มไปด้วยความปรารถนาของแรงขับทางเพศ มีความต้องการของอารมณ์อย่างเข้มข้น ใครที่มีความรักแบบนี้มักตกหลุมรักอย่างรวดเร็วและพยายามให้ได้มา

**Storage** คือ รักที่มีพื้นฐานของความเป็นเพื่อน เป็นลักษณะที่มีความเป็นอิสระและรู้สึกมั่นคง

ต่อกัน รักรูปแบบนี้พัฒนามาจากการมีความสนใจร่วมกัน มีค่านิยมและมีเป้าหมายในชีวิตคล้ายคลึงกัน ความสม่ำเสมอคือฐานที่ทำให้ความรักรูปแบบนี้ยั่งยืน

**Ludus** คือ รักเป็นเกมส์ การแข่งขัน มีความฉุนเฉียว ไม่จริงจัง รักแบบนี้จะมองว่าความผูกพัน (Commitment) เปรียบเสมือนยาพิษ แม้จะมีความสุขในการได้รัก แต่จะไม่มี ความผูกพันให้กับบุคคลใดเลย

รักลำดับที่สอง (Second Style of Love) ประกอบด้วย

**Pragma** คือ รักนี้ต้องฝึก หมายความว่า เป็นความรักที่ต้องผ่านกระบวนการพิจารณาและมีความชัดเจนในหลายๆ เรื่อง ผ่านกระบวนการคิดตรึกตรอง รักรูปแบบนี้จะนำไปสู่การแต่งงานในที่สุด

**Mania** คือ รักแบบคลั่งไคล้ จะคล้าย Eros เป็นรักที่คู่รักจะหมกมุ่นอยู่กับสองคน คิดขั้ววนเวียนอยู่กับความรักของตนเองจนไม่สามารถที่จะเห็นความรักที่รายล้อมอยู่อีกมารอบๆ ตัวได้ มีความหึงหวงเข้ามาเกี่ยวข้อง รักรูปแบบนี้อารมณ์ความรู้สึกมีอำนาจอย่างสูงสุด

**Agape** คือ รักเพื่อรัก เป็นรักที่ผสมผสานของทุกๆ ความรักที่กล่าวมา สิ่งที่โดดเด่นของรักนี้คือการที่ไม่คาดหวังในความรักและการไม่ต้องการความรักกลับคืนมา เป็นความปรารถนาให้ผู้ที่ตนรักมีความสุข เป็นความรักที่ไม่มีผู้ใดที่ปฏิบัติได้เต็มความหมายของรักรูปแบบนี้ แต่อย่างไรก็ตามก็เป็นความรักที่บุคคลปรารถนามากที่สุดของความรักทั้งหมด

ในคนๆ หนึ่งควรประกอบด้วยความรักทุกแบบ แต่ควรเลือกลักษณะเด่นหรือลักษณะที่สร้างสรรค์ของรักในรูปแบบนั้นๆ มาใช้ในชีวิต สุขภาพจิตกับความรัก

ไม่ว่าบุคคลจะมีความรักรูปแบบใด แต่ในทุก

ความรักต้องดำเนินไปอย่างสมดุล การได้รับความรักในปริมาณที่น้อยเกินไปมีผลต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพของจิตใจ ทางด้านร่างกายจากการเผ่าสังเกตุการของนักวิจัยในโรงพยาบาลพบว่าเด็กทารกที่เกิดใหม่ที่เป็นเด็กกำพร้าและถูกละเลยไม่ได้รับการสัมผัสโอบอุ้มจะเสียชีวิตก่อนจะเติบโตสู่ช่วงวัยต่อไปมากกว่าเด็กปกติที่ได้รับการดูแลทั่วๆ ไป ทางด้านจิตใจจะสร้างภาวะเครียด ซึมเศร้า และทำให้เกิดก่อการสร้างบุคลิกภาพที่สุดขั้วคือเก็บกดและก้าวร้าวอย่างที่ไม่ถึง

ไม่ว่าจะได้รับความรักน้อยหรือมากเกินไปก็มีผลต่อสุขภาพจิต โดยปกติสิ่งที่คุณคนทั่วไปปรารถนาคือ การได้รับความสนใจ ใส่ใจจากเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน และการไม่ได้รับความสนใจ บางครั้งส่งผลให้คุณคนแสดงพฤติกรรมบางอย่างเพื่อให้ได้รับความสนใจ แม้ว่าพฤติกรรมนั้นจะไม่เหมาะสมก็ตาม พฤติกรรมนี้เรียกว่าการแสวงหาความสนใจทางลบ (Negative attention searching) (ดวงมณี, 2547) อีกประเภทหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของความรัก เรียกว่า **Love Delusion** อาการหลงผิดในความรัก มักพบในบุคคลที่มีความผิดปกติทางความคิด เพราะเข้าใจผิดว่าคุณคนที่มีชื่อเสียงในสังคม เป็นดารานักร้อง มาหลงรักตน และ

บางครั้งก็มีความคิดว่าบุคคลนั้นสั่งให้เขากระทำการบางอย่าง ตัวอย่างเช่น การลอบสังหารประธานาธิบดีคนหนึ่งในประเทศสหรัฐอเมริกา คนร้ายรับสารภาพว่าสิ่งที่เขาก็กทำก็เพื่อดาราชื่อดังคนหนึ่งซึ่งเป็นคนรักของเขาสั่งให้ทำ ในการสืบสวนตรวจสอบต่างๆ ก็พบว่าชายผู้นี้มีความผิดปกติทางจิต ซึ่งจิตแพทย์ลงความเห็นว่า เป็นลักษณะที่เรียกว่าหลงผิดในความรัก (Love delusion) และการกระทำครั้งนี้ก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของดาราชื่อดังชื่อผู้นั้นถึงขั้นที่เธอต้องบำบัดพูดคุยกับจิตแพทย์เพราะเครียดในเรื่องที่เกิดขึ้นเช่นกัน



จะเห็นว่าแม้ความรักจะเป็นสิ่งสวยงาม แต่ก็ขึ้นอยู่กับบุคคลด้วยว่าจะเป็นผู้ที่มีคุณภาพที่จะดำเนินความรักอย่างมีคุณค่าได้หรือไม่ ความรักไม่ได้มีแต่ประเด็นว่า ใครจะรักเรา? หรือเราจะรักใคร? แต่สิ่งสำคัญกว่าก็คือ จะมีความรักและเก็บรักษาความรักที่ได้มาอย่างไรให้ยั่งยืน โดยไม่ลืมที่จะตระหนักว่าแม้กระทั่งในตัวตนของความรักนั้น ก็ต้องการความรักความทะนุถนอมเช่นกัน

## เอกสารอ้างอิง

- ดวงมณี จงรักษ์. (2547). **ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น**. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Julia T. Wood. (1999). **Interpersonal communication everyday encounter**. (2<sup>nd</sup>) New York : Wadsworth Publishing Company.
- Jeffrey S.Neid. (2000). **Abnormal psychology in a changing world**. New Jersey : Prentice Hall.
- <http://www.clinicrak.com>