

ความรักหลากหลายมิติ

Multidimensional Love

ญาดาวิมินทร์ พิษทองหลาง

Yathaweemintr Peuchthonglang

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา

Rajamangala University of Technology Lanna, Thailand

E-mail: Yathaweemintr.p@hotmail.com; ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7160-6259>

Received 25/09/2022

Revised 28/09/2022

Accepted 29/09/2022

บทคัดย่อ

ความรัก คือ ความรู้สึกหรืออารมณ์ชนิดหนึ่งของมนุษย์ที่มีต่อผู้อื่น ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกผูกพัน ความปรารถนา ความหวงแหน อยากใกล้ชิด โดยความรู้สึกเหล่านี้สามารถพัฒนา เปลี่ยนแปลง และหายไปได้ ซึ่งเป็นการสร้างการปฏิสัมพันธ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลความรักเป็นดัชนีชี้วัดความเจริญเติบโตทางวุฒิภาวะของบุคคลแต่ละคน นอกจากนั้น ความรักยังเป็นสัจธาตุญาณดิบผลักดันให้บุคคลทำกิจกรรมเพื่อสนองความอยากอย่างห้าวหาญ ขณะที่ความรักระดับที่สูงขึ้นไป จะสร้างพลังที่จะทำอะไรได้ด้วยจิตใจที่เข้มแข็งอดทน มนุษย์สามารถทำให้ความรักมีความนุ่มนวล อ่อนโยน สวยงามได้ ความรักเป็นเครื่องมือสำคัญในการนำพาให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ได้มีการพูดถึงมาหลายยุคหลายสมัยและมีการให้คำอธิบายความหมายในรูปแบบต่างๆ บทความวิชาการนี้ผู้เขียนใช้เทคนิคการเขียนบรรยายเชิงพรรณนา เพื่ออธิบายความหมาย ประเภท ทฤษฎี แนวคิดเกี่ยวกับความรักในหลากหลายมิติจากทฤษฎีตะวันตกและตะวันออก รวมถึงการฟื้นฟูบุคคลจากการผิดหวังจากความรัก ข้อเสนอใหม่จากบทความนี้ คือ แนวทางการตระหนักรู้เพื่อสร้างความเข้าใจต่อความรัก 5 มิติ ซึ่งจะช่วยให้ทราบถึงมุมมองมิติต่างๆ และวิธีการประยุกต์ใช้ป้องกัน ฟื้นฟูบุคคลจากการผิดหวังจากความรัก รับมุมมองเพื่อใช้ในชีวิตต่อไป

คำสำคัญ: ความรัก; ทฤษฎีความรัก; ความผูกพัน; จิตวิทยาแห่งความรัก

Abstract

Love is a kind of human feeling or emotion towards others that results in feelings of attachment, longing, jealousy, and wanting to be close. These feelings can develop, change, and disappear, thereby creating emotional interactions that occur between individuals. Love is an indicator of the physical maturity and growth of each individual. Moreover, love is also a raw instinct that drives a person to do activities for satisfying bold cravings. While the higher level of love. it will create the power to do anything with a strong and patient mind. Humans

.....

can make love soft, tender, and beautiful. Love is an important tool in bringing together a happy coexistence. It has been discussed for many eras and has been described meaning in different ways. In this academic article, the author uses descriptive writing techniques to explain meanings, types, theories, and concepts related to love in multidimensions from Western and Eastern theories including the recovery of a person from the disappointment of love. An awareness approach to create an understanding of the 5 dimensions of love, will allow you to know the different perspectives and how to apply, prevent, love, and heals a person's mind of disappointment of love which can be used in different ways to use in life.

Keywords: Love; Love Theory; Attachment; Psychology of Love

บทนำ

สำนวนที่คุ้นหูคนไทยและเรามากได้ยินอยู่เสมอว่า “ที่ใดมีรัก ที่นั่นมีทุกข์” เพราะฉะนั้นจึงถือว่าความโศกทั้งหลายมาจากความรัก หรือพูดกันอย่างง่าย ๆ ก็คือ ความรักนี้เป็นต้นเหตุของความโศกเศร้า ความกลัว ความอิจฉา ริษยา ความหึงหวงและความทุกข์อีกนานาประการ (พุทธทาสภิกขุ, 2549) สภาวะในโลกปัจจุบันเต็มไปด้วยความเกลียดชัง ความโดดเดี่ยว ความเห็นแก่ตัว และการเอาแต่ใจเปรียบ ความอิจฉาริษยา ความโกรธ ความโลภ ได้ก่อให้เกิดความขัดแย้ง การแบ่งแยกเป็นฝักฝ่าย อันเป็นแรงขับให้เกิดอาชญากรรมมากมายที่สามารถพบเห็นในสื่อต่างๆ และสร้างความรุนแรงให้มีขึ้นในสังคม ชักนำให้เกิดความเสื่อมทางศีลธรรมของมนุษย์ ในขณะที่การพัฒนาทางด้านวัตถุ และเทคโนโลยีกำลังเติบโตก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว ด้วยเหตุนี้ จึงมุ่งแต่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทางด้านวัตถุและเทคโนโลยี มากกว่าการพัฒนาทางด้านจิตใจ และศีลธรรมโดยหลงลืมไปว่าชีวิตที่สมดุล นอกจากจะมีการพัฒนาทางด้านวัตถุ และเทคโนโลยีเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของคนให้ดีขึ้นแล้ว การพัฒนาทางด้านจิตใจ ศีลธรรม ก็มีบทบาทสำคัญที่จะทำให้คนมีหลักในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง เพื่อให้คนในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ความขัดแย้ง แยกแยะ และความรุนแรงในสังคมนี้ จะสามารถแก้ไขได้ต้องมีการพัฒนาจิตใจ และศีลธรรมของมนุษย์ให้เข้มแข็งขึ้น โดยอาศัยความรัก (ประทีป พิชทองกลาง, 2565) และหลักธรรมอันเกิดจากความรัก เช่น ความเมตตากรุณา ความเห็นอกเห็นใจ ความเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความอดทน รวมทั้งความสามัคคี ซึ่งสภาวะเหล่านี้จะนำไปให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างสันติได้

บทความวิชาการนี้ผู้เขียนใช้เทคนิคการเขียนบรรยายเชิงพรรณนา เพื่ออธิบายความหมาย ประเภท ทฤษฎี แนวคิดเกี่ยวกับความรักในหลากหลายมิติจากทฤษฎีตะวันตกและตะวันออก รวมถึงการฟื้นฟูบุคคลจากการผิดหวังจากความรัก เพื่อสร้างความเข้าใจ ทราบถึงมุมมองมิติต่างๆ และวิธีการประยุกต์ใช้ รับมุมมองเพื่อใช้ในชีวิตต่อไป

ความหมายของความรัก

ความรักถือว่าเป็นเครื่องมือสำคัญในการนำพาให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุขนั้น ได้มีการพูดถึงมาหลายยุคหลายสมัย และมีการให้คำอธิบายความหมายในรูปแบบต่างๆ

เพลโต ได้กล่าวถึงความรักในงานเขียนเรื่องซิมโพซียม (Symposium) อันเป็นบทสนทนา ในงานเลี้ยงของอการอน นักเขียนบทละครโศกนาฏกรรม ไว้ว่า “คนแสวงหาความรักก็เพื่อให้กำเนิดความงามทั้งทางกายและจิตใจ ซึ่งทำให้ความรักแบ่งออกได้ 3 ประเภท คือ ความรักทางกายเพื่อสืบทอดเผ่าพันธุ์ ความรักในเกียรติยศชื่อเสียง และท้ายสุดคือ ความรักในความรู้ ซึ่งทั้งสามประเภทนี้ทำให้นักุศลสามารถดำรงอยู่ได้ตลอดไป หรือที่เรียกว่าเป็นอมตะนั่นเอง” (Benjamin, 2000)

ในเรื่องนี้กรมสุภาพจิต (2552) ให้ความหมายของความรักว่า การปฏิสัมพันธ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างคนสองคน และจากทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory) ทำให้เข้าใจได้ว่า ความรักแม้บางทีอาจดูเหมือนไม่มีเหตุผล แต่หากเมื่อความรักบังเกิดขึ้นแล้วก็เข้าใจซึ่งกันและกันได้ (Love is not always reasonable but rational)

ส่วนพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554) ให้ความหมายของความรักว่าหมายถึง มีความผูกพันด้วยความห่วงใย มีความผูกพันด้วยความเสนหา มีใจผูกพันฉันคู่สาว ชอบ (ราชบัณฑิตยสถาน. 2554).

สำหรับอุมาพร ตรังคสมบัติ (2545) ให้ความหมายของความรักว่า เป็นความผูกพันทางอารมณ์ (Emotion Attachment) ที่แสดงใน 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความรู้สึก คือ ความรู้สึกรักใคร่ ความรู้สึกชอบ รู้สึกเป็นสุขที่ได้อยู่ใกล้ 2) ด้านความคิด คือ การมองผู้ที่ตนรักในแง่ดี มองเห็นคุณค่าและความหมายของเขา อยากทำสิ่งที่ดีให้ และปรารถนาที่จะให้เขาพบแต่ความสุข และ 3) ด้านการกระทำ คือ การปฏิบัติต่อกันอย่างอ่อนโยน การดูแลเอาใจใส่ การสัมผัส การจูบ และการมีเพศสัมพันธ์

ในขณะเดียวกัน ไชย ณ พล (2538) อธิบายความรักทางจิตวิทยาไว้ในหนังสือเรื่อง “จิตวิทยาแห่งความรัก หลักการเลือกคู่ การอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข และการอยู่อย่างคนเดียวอย่างล้ำค่า” ไว้ว่า ความรัก คือ ความชื่นชมยินดีอย่างถึงจนบังเกิดความปรารถนานั้นมีอยู่สองทิศทาง คือ ปรารถนาที่จะได้กับปรารถนาที่จะให้ ซึ่งเมื่อบุคคลรักบางอย่าง อาจจะทำให้เกิดความปรารถนาอย่างหนึ่งหรือสามอย่างนี้ คือ 1) ปรารถนาที่จะได้อย่างเดียว (ความรักระดับต่ำ) เป็นความรักที่อยู่บนพื้นฐานจิตใจที่ยังขาดพร่องไม่สมบูรณ์ การรักผู้อื่นเป็นเพียงภาษาของการเรียกร้องเพื่อผลประโยชน์ของตนเอง 2) ปรารถนาจะให้อย่างเดียว (ความรักระดับสูง) เป็นความรักที่อยู่บนพื้นฐานจิตใจที่สมบูรณ์ รักที่จะรัก มีความสุขอันเกิดขึ้นจากความรักจึงมอบความรักให้ผู้อื่นโดยไม่มีเงื่อนไข และ 3) ปรารถนาที่จะให้และต้องการได้ (ความรักระดับกลาง) ความรักแบบนี้อยู่บนพื้นฐานของจิตจี้ระดับกลางทั่วไป ซึ่งจะยินดีในการสละให้ช่วยเหลือเกื้อกูล แต่ขณะเดียวกันก็ต้องการการตอบแทนด้วย ซึ่งความรักในระดับกลางเป็นความรักที่มนุษย์ส่วนใหญ่มีกันอยู่ในปัจจุบันนี้

นอกจากนี้ ความหมายของความรักยังได้ถูกกล่าวไว้ในหนังสือ “ประมวลความรัก” (ประมวล เพ็งจันทร์ และกลุ่มลูกศิษย์, 2551) อธิบายว่า “ความรักเป็นดัชนีชี้วัดความเจริญเติบโต (วุฒิภาวะ) ของบุคคลแต่ละคน

ความรักในความหมายของสัญญาญาณดิบ จะมีพลังผลักดันให้ทำกิจกรรมเพื่อสนองความอยาก ความปรารถนาทางเพศอย่างห้าวหาญ ขณะที่ความรักในความหมายที่สูงขึ้นไป จะมีพลังกระทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อคนรักอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย และความรักยังหมายถึง ความสามารถที่จะทำอะไรได้ด้วยจิตใจที่เข้มแข็งอดทน เพื่อให้คนที่เรารักมีความสุข เราสามารถทำให้ความรักมีความนุ่มนวล อ่อนโยน สวยงามได้ หากเข้าใจเรื่องนี้ก็จะพบว่า ในความหมายที่ลุ่มลึกของความรัก ชีวิตเป็นสภาวะที่สวยงาม”

จากความหมายเบื้องต้นที่ได้กล่าวมา สามารถสรุปได้ว่า ความรัก คือ ความรู้สึกหรืออารมณ์ชนิดหนึ่งของมนุษย์ที่มีต่อผู้อื่น ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกผูกพัน ความปรารถนา ความห่วงหาอาทร อยากรักษา โดยความรู้สึกเหล่านี้สามารถพัฒนา เปลี่ยนแปลง และหายไปได้ ซึ่งเป็นการสร้างการปฏิสัมพันธ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคล

ประเภทของความรัก

ความหมายของความรักที่กล่าวมาแล้วนั้น จะเห็นได้ว่าความรักมีหลากหลายรูปแบบ ซึ่งมีนักวิชาได้กล่าวถึงรูปแบบความรักตามลักษณะต่างๆ ไว้ดังนี้

Lasswell and Lasswell (1976) แบ่งความรักของชายหญิงตามช่วงเวลาเกิด ดังนี้ (1) ความรักแบบโรแมนติก เป็นความรักที่เกิดขึ้นในช่วงต้นของการเกี้ยวพาราสี (2) ความรักที่มีเหตุผล เป็นความรักในช่วงเวลาที่ความตื่นตัวลดลง เกิดการเห็นข้อดีข้อเสียของกันและกัน และ (3) ความรักแบบเพื่อน เป็นความรักที่เกิดจากการใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันนานวันเข้า เป็นความรักที่เติบโตและมีวุฒิภาวะ

John Lee (1973) ได้นิยามรูปแบบของความรักและลักษณะของบุคคลที่มีความรักแต่ละรูปแบบไว้ดังนี้

1) ความรักแบบเสน่หา (Eros) คือ ความรักที่ต้องการความผูกพันทางร่างกายและอารมณ์สูง พอใจกับการมีอารมณ์ที่เร้าร้อนและต้องการมีความสัมพันธ์ทางเพศกับคนรัก ผู้ที่มีความรักแบบเสน่หาเป็นผู้ที่พร้อมที่จะรัก และยอมรับความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นในความสัมพันธ์ มักจะถูกใจคนรักทันทีตั้งแต่แรกพบและพยายามที่จะพัฒนาสายสัมพันธ์กับคนรักอย่างรวดเร็ว ซึ่งรวมไปถึงการเปิดเผยตนเองอย่างซื่อสัตย์และจริงใจด้วย ผู้ที่มีความรักแบบเสน่หา มีแนวโน้มที่จะมุ่งมั่นโดยเฉพาะคู่ของตน แต่จะไม่เรียกร้องความเป็นเจ้าของจากคู่

2) ความรักแบบไม่ผูกมัด (Ludus) คือ ความรักที่มีความผูกพันกันเพียงชั่วคราว คล้ายการเล่นเกมที่ผู้มีความรักแบบไม่ผูกมัด จะพยายามหลีกเลี่ยงการสร้างความเป็นผูกพันทางอารมณ์อย่างลึกซึ้งกับคู่ เพื่อรักษาความอิสระของตนเอาไว้ เกมนี้จึงเป็นการเล่นเพื่อความสนุกของทั้ง 2 ฝ่าย ซึ่งอาจจะสมดุหรือไม่สมดุกับความต้องการความผูกพันของคู่ก็ได้ และถึงแม้บุคคลจะไม่ปรารถนาที่จะทำให้คู่ของตนเองเจ็บปวด แต่การโกหกและการไม่ซื่อสัตย์ก็มักเกิดขึ้นเสมอในรูปแบบของความรักประเภทนี้ ผู้ที่มีความรักแบบไม่ผูกมัดจะไม่แสดงความหึงหวงและความเป็นเจ้าของ ในขณะที่เดียวกันก็ต้องยอมรับได้ว่าคู่อาจไปมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ผู้ที่มีความรักแบบไม่ผูกมัด จึงมักพอใจกับการมีเพศสัมพันธ์ โดยคิดว่าเป็นเรื่องสนุกเพียงเท่านั้นและไม่ต้องการผูกมัด

3) ความรักแบบมิตรภาพ (Storge) คือ ความรักที่มีพื้นฐานมาจากมิตรภาพ คู่รักมักอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มและรู้จักกันมาเป็นเวลานาน คู่รักแบบมิตรภาพต้องการที่จะเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างค่อยเป็นค่อยไป และมักทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน บุคคลจะพิจารณาความรักในฐานะที่เป็นพื้นฐานของสังคมและครอบครัว โดยปราศจากความใคร่และไม่ต้องการความตื่นเต้นเร้าใจ แต่ต้องการมิตรภาพที่แน่นแฟ้น

4) ความรักแบบใช้เหตุและผล (Pragma) คือ ความรักที่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ผู้ที่มีความรักแบบมีเหตุผล จะแสวงหาคู่รักที่เหมาะสมกับตนมากที่สุด โดยพิจารณาจากปัจจัยต่างๆ เช่น ความสัมพันธ์นั้นจะดำเนินไปอย่างมีคุณภาพเพียงใด สามารถสื่อสารกันได้เข้าใจมากน้อยเพียงใด มีความพึงพอใจในความต้องการพื้นฐานของกันและกันเพียงใด และพิจารณาถึงคุณสมบัติของคู่รักเป็นสิ่งสำคัญ นอกจากนี้ บุคคลอาจจะแสวงหาคู่รักที่มีลักษณะบุคลิกภาพคล้ายคลึงกับตนหรืออาจจะแสวงหาคู่รักที่มีลักษณะบุคลิกภาพที่แตกต่างกับตน เพื่อการเติมเต็มความต้องการของกันและกัน ให้เกิดความรักแบบไม่ผูกมัด แต่จะมีจุดมุ่งหมายที่จะมีความสัมพันธ์กันในระยะยาว และต้องการที่จะรู้จักคู่รักของตนเองให้ดีขึ้นเรื่อยๆ โดยจะพิจารณาถึงการแลกเปลี่ยนในด้านต่างๆ ซึ่งกันและกัน และถึงแม้ความพึงพอใจในคู่รักจะเป็นส่วนสำคัญในชีวิต แต่บุคคลมักจะไม่เห็นคุณค่าของการเสียสละเพื่อให้ประสบความสำเร็จในด้านความรัก

5) ความรักแบบลุ่มหลง (Mania) คือความรักที่ปรารถนาความใกล้ชิดกันและต้องการความเป็นเจ้าของของกันและกัน มักจะเกิดความหึงหวง การเข้าใจผิด รวมทั้งมีอาการทางกายและทางจิตเกิดขึ้นร่วมด้วย ผู้ที่มีความรักแบบลุ่มหลง มีความต้องการที่จะครอบครอง มักหมกมุ่นอยู่กับความคิดที่เกี่ยวกับคู่ของตน ปรารถนาที่จะใช้เวลาอยู่กับคู่ตลอดเวลา บุคคลจะเกิดความวิตกกังวลทันทีถ้าคู่ของตนขาดความสนใจหรือไม่แสดงความรักกับตนตามที่ปรารถนา คู่รักแบบลุ่มหลงเชื่อว่า ถ้าตนมีชีวิตโดยปราศจากความรัก ชีวิตของตนก็จะมีค่าอะไรเลย

6) ความรักแบบเสียสละ (Agape) คือ ความรักที่บุคคลต้องการเป็นฝ่ายให้มากกว่าฝ่ายรับ โดยมีแนวคิดมาจากความเชื่อของศาสนาคริสต์ในเรื่องความไม่เห็นแก่ตัวและการให้ ผู้ที่มีความรักแบบเสียสละจะคิดถึงความสุขและผลประโยชน์ของคู่รัก โดยไม่กังวลถึงความต้องการของตนเองและจะมีความห่วงใย ใส่ใจ และมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันสูง ดังนั้น การให้จึงเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับความรักแบบเสียสละนี้

กรมสุขภาพจิต (2552) แบ่งความรักออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1) ความรักที่ไม่อิงอารมณ์ใคร่ (Unromantic Love) เช่น ความรักระหว่างเพื่อน พี่น้อง พ่อแม่ลูก ญาติสนิท ธรรมชาติของความรักประเภทนี้จะมั่นคงยืนยาว และเป็นความรักที่ต่างจากของคู่รักหรือสามีภรรยา

2) ความรักฉันทคู่รักหรือรักด้วยใจพิศواسปรารถนา (Romantic Love) เป็นความรักที่ผสมผสานระหว่างอารมณ์ใคร่ และความดึงดูดด้านสรีระหรือความยั่วยวนทางร่างกาย ความรักแบบนี้จะทำให้รู้สึกอ่อนไหว เปราะบาง ตื่นเต้น บางครั้งก็สับสนและเจ็บปวด

Hatfield and Rapson (1993) แบ่งความรักออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1) รักแบบลุ่มหลง (Passionate Love หรือ Romantic Love) คือ ความรักที่มีอาการโหยหา มีความใคร่ และตื่นเต้นต่อบุคคลพิเศษคนหนึ่ง อยากอยู่ด้วยกันให้นานที่สุด และอยากสัมผัสทางกาย คนที่รักกันจะคิดถึงกันและกัน มีความสุขเพียงได้เห็นหน้ากัน และแสดงอาการต่างๆ ที่แสดงว่ามีอารมณ์รุนแรง

2) รักแบบเพื่อน (Companionate Love หรือ Affectionate Love) คือ ความรักที่มีความสงบ เยือกเย็นกว่า มีการรับรู้ว่าคุณค่าของตนเองคือเนื้อคู่หรือคนสำคัญ มีความเข้าใจ และการใส่ใจต่อกันสูง และในหลายกรณีมีการอุทิศตนเพื่อให้ความสัมพันธ์ประสบความสำเร็จ

สมเกียรติ ศรีลัมพ์ (2539) กล่าวว่า ความรักเป็นความรู้สึกของจิตใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความเมตตา อยากให้ผู้อื่นมีความสุข ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ประเภท คือ 1) ความรักของหนุ่มสาว 2) ความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูก 3) ความรักของรัฐบาล 4) ความรักของศาสนาหรือผู้นำศาสนาต่างๆ ด้านเทวนิยม หรือนักวิทยาศาสตร์ นักคิด ทฤษฎีการเมือง และ 5) ความรักของพระพุทธเจ้า

นอกจากนั้น Erich Fromm (1956) นักจิตวิทยาสังคม ยังได้กล่าวว่าความรักต้องประกอบด้วย 1) Care คือ มีความระมัดระวังต่อความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง ต้องมีความเอื้ออาทรต่อกัน 2) Response คือ ต้องมีการตอบสนองต่ออีกฝ่ายหนึ่ง 3) Respect คือ ต้องให้เกียรติและเคารพในความเป็นคนของอีกฝ่ายหนึ่ง 4) Understanding หรือ Knowledge คือ มีความเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่ง หรือมีความรู้เกี่ยวกับอีกฝ่ายหนึ่ง

ความรักมี 2 ประเภท คือ

B-Love หมายถึง Love for the Being of Another person, Unneeding Love, Unselfish Love คือ รักที่เห็นแก่ผู้ที่ตนรัก เป็นรักที่ไม่เห็นแก่ตัว ไม่หวังสิ่งตอบแทน

D-Love หมายถึง Deficiency love, Love Need, Selfish Love เป็นรักที่เกิดจากความขาดความต้องการความรักตอบ เป็นรักที่เห็นแก่ตัว

สรุปได้ว่า ความรัก คือ ความรักมีพื้นฐานมาจากมิตรภาพ คู่รักมักอยู่รวมกันเป็นกลุ่มและรู้จักกันมาเป็นเวลานาน คู่รักแบบมิตรภาพต้องการที่จะเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างค่อยเป็นค่อยไป และมักทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน บุคคลจะพิจารณาความรักในฐานะที่เป็นพื้นฐานของสังคมและครอบครัว โดยปราศจากความใคร่และไม่ต้องการความตื่นเต้นเร้าใจ แต่ต้องการมิตรภาพที่แน่นแฟ้น

ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับความรัก

ทฤษฎีสามเหลี่ยมแห่งรัก

ทฤษฎีสามเหลี่ยมความรัก (Triangular Theory of love) เป็นทฤษฎีที่คิดค้นโดย Robert Sternberg ซึ่งเป็นอาจารย์สอนจิตวิทยาในมหาวิทยาลัยเยล (Yale University) สเติร์นเบิร์กมองว่าความรักประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 อย่าง ดังนี้

1. ความลุ่มหลง (Passion) คือ องค์ประกอบของความรักที่เกี่ยวกับ “เสน่ห์หา” หมายถึง ความรักในรูปแบบที่มุ่งเน้นในเรื่องของความพึงพอใจในลักษณะทางเพศ อารมณ์ ร่างกายก่อกระตุ้นให้เกิดความ

.....
ต้องการ ทางเพศ ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ในความสัมพันธ์นั้นเริ่มต้นที่จะรู้จักและเรียนรู้ซึ่งกันและกัน โดยในแนวคิดนั้นยังกล่าวถึงความรักในแบบของขั้นตอนนี้โดยอธิบายถึงความเสน่หานั้นจะค่อยๆ หายไปเมื่อความคุ้นเคยได้มีสิ่งที่เรียกว่าความผูกพันนั้นได้เข้ามาแทนที่

2. ความสนิท (Intimate) คือ องค์ประกอบของความรักที่เกี่ยวกับ “ความผูกพัน” เมื่อคู่รักทั้งสองคนในความสัมพันธ์นั้นเริ่มที่จะเรียนรู้และรู้จักกันมากขึ้น เช่น ไม่มีความลับระหว่างกัน รู้จักนิสัยกันเป็นอย่างดี ในขั้นตอนนี้ มนุษย์ก็จะเริ่มเปิดเผยความเป็นตัวเอง และยอมรับความเป็นตัวตนของในฝ่ายตรงข้ามมากขึ้นได้จากทฤษฎีนั้น ได้บ่งชี้คุณลักษณะของความผูกพันไว้ 10 ข้อ ได้แก่ (1) ให้ความดูแลซึ่งกันและกันทางอารมณ์ (2) นึกถึงและเป็นห่วงความรู้สึกของกันและกัน (3) มีความสัมพันธ์เป็นเวลานาน (4) เป็นที่พึ่งให้กันและกัน (5) เข้าใจซึ่งกันและกันเป็นอย่างดี (6) รู้ใจ แบ่งปันทุกข์และสุข (7) ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน (8) พูดคุยสื่อสารกันเข้าใจง่าย (9) จริงใจอย่างลึกซึ้ง (10) เห็นคุณค่าของกันและกัน

3. การตัดสินใจและการผูกมัด (Commitment) คือ องค์ประกอบของความรักที่เกี่ยวกับ “การมีพันธะผูกพัน” หมายถึง จุดของระยะความสัมพันธ์ที่ต้องการการตัดสินใจในการแต่งงาน เพื่อดำเนินชีวิตคู่ต่อไป ซึ่งการที่จะก้าวเข้ามาสู่ระยะเวลานั้นจะต้องใช้เวลาในการอยู่ในความสัมพันธ์มาเป็นระยะเวลานานพอสมควร โดยได้แบ่ง ช่วงเวลาแห่งการตัดสินใจออกเป็นสองรูปแบบ คือ

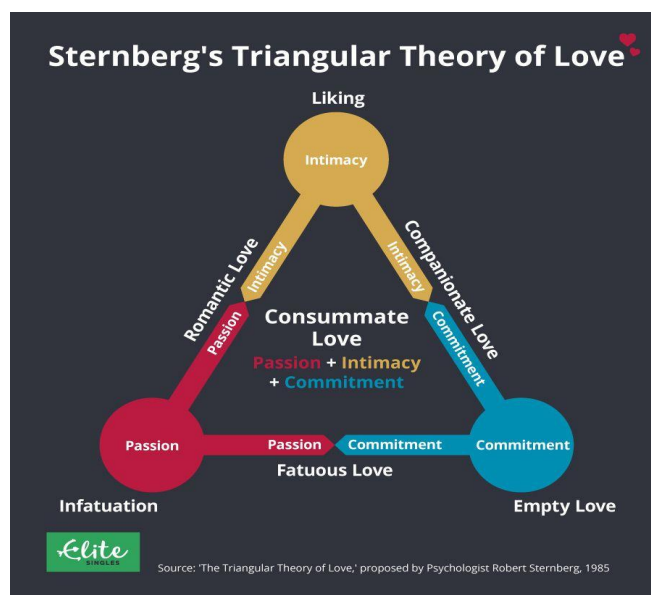
3.1 รูปแบบการตัดสินใจเกิดจากความไม่มั่นคง จึงเกิดการตัดสินใจแบบเร่งรีบ เพื่อให้ตนเองนั้นรู้สึกถึงความปลอดภัยจากความไม่มั่นคงที่เกิด เช่น กลัวการโดนแย่งคนรัก กลัวคนรักไปรักคนอื่น จึงต้องตัดสินใจให้คำมั่นสัญญาเพื่อความมั่นคง

3.2 รูปแบบการตัดสินใจให้คำมั่นสัญญานั้นเกิดจาก มนุษย์ทั้งสองคนนั้นๆ เกิดการโยยหาชีวิตคู่ร่วมกัน ต่างฝ่ายมีความต้องการความมั่นคงเหมือนกัน จึงเกิดการแต่งงาน เพื่อที่จะอยู่ร่วมกัน เป็นคู่ชีวิตของกันและกันองค์ประกอบทั้งสามของความรักนั้น มีความเชื่อมโยงกัน เช่น องค์ประกอบด้านความเสน่หาที่มีความสัมพันธ์อย่างมากกับองค์ประกอบด้านความใกล้ชิด เนื่องจากเมื่อคู่รักได้มีความใกล้ชิดสนิทสนมกัน ก็จะทำให้เกิดความเสน่หา ความรู้สึกอยากมีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกันมากยิ่งขึ้นองค์ประกอบด้านความผูกมัดมีความสัมพันธ์กับทั้งองค์ประกอบด้านใกล้ชิดและเสน่หา เนื่องจากเมื่อเราตกลงในที่จะผูกมัดกับใครสักคนแล้ว เช่น การแต่งงาน ซึ่งจะนำมาสู่พฤติกรรมที่แสดงความใกล้ชิด การแสดงความเป็นเจ้าของ

องค์ประกอบของความรักทั้ง 3 ส่วนสามารถนำมาอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างกันและกันได้ทั้งหมด โดยเรามักจะพบว่าองค์ประกอบของความใกล้ชิด เป็นแกนหลักที่สามารถพบเห็นได้ในทุกๆ ความสัมพันธ์ ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างคู่รัก คนในครอบครัว เพื่อนสนิท เป็นต้น องค์ประกอบเสน่หามักจะพบเฉพาะในความสัมพันธ์ระหว่างคู่รักเท่านั้น และองค์ประกอบด้านความผูกมัดนั้นมีความผันแปรในแต่ละช่วงเวลาของชีวิตมนุษย์ โดยที่ความรักของบุคคลอาจมีความผูกมัดกับครอบครัวในวัยเด็ก มีความผูกมัดกับเพื่อนในช่วงวัยรุ่น มีความผูกมัดกับคนรักในวัยผู้ใหญ่ ซึ่งในแต่ละบุคคลอาจมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่เผชิญด้วย

จะเห็นว่าองค์ประกอบของความรัก ความใกล้ชิด (Intimacy) ความเสน่หา (Passion) และความผูกมัด (Commitment) เป็นส่วนผสมของทุกรูปแบบความสัมพันธ์ ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์แบบเพื่อนรัก ความสัมพันธ์แบบครอบครัว ความสัมพันธ์แบบสามี ภรรยาที่พึ่งแต่งงานกันใหม่หรือรักกันมานานแล้ว ความสัมพันธ์แบบแฟนที่พึ่งคบกัน ความสัมพันธ์แบบคู่สมรสที่คลุมถุงชน เป็นต้น ดังนั้น การให้ความสัมพันธ์มีทั้ง 3 องค์ประกอบทั้งหมด คือ มีทั้งความใกล้ชิด ความเสน่หา และความผูกมัด จะทำให้เป็นความรักที่สมบูรณ์แบบ (Consummate Love) (คาลอส บัญสุภา, 2562)

จากองค์ประกอบทั้งสามที่ได้กล่าวมา ก่อให้เกิดรูปแบบความรักหลากหลายรูปแบบ ดังภาพ



ภาพที่ 1 แสดงองค์ประกอบของทฤษฎีสามเหลี่ยมความรัก
ที่มา: Robert Sternberg (อ้างในคาลอส บัญสุภา, 2562)

จากภาพจะเห็นว่าองค์ประกอบทั้งสามอยู่ในแต่ละมุมของสามเหลี่ยม ซึ่งความสัมพันธ์ของทั้งสามองค์ประกอบก่อให้เกิดรูปแบบความรัก 8 แบบ ดังนี้

ตารางที่ 1 รูปแบบความรัก 8 แบบ

รูปแบบความรัก	ความสนิท (Intimate)	ความลุ่มหลง (Passion)	การตัดสินใจและการผูกมัด (Commitment)
1. แบบไร้รัก (Non Love)	-	-	-
2. แบบความชอบ (Liking)	✓	-	-
3. แบบความหลงใหล (Infatuated Love)	-	✓	-
4. แบบความรักที่ว่างเปล่า (Empty Love)	-	-	✓

[450]

Citation:

ญาดาวิมน์ทร์ พิซทองกลาง. (2565). ความรักหลากหลายมิติ. วารสารสหวิทยาการวิจัยและวิชาการ, 2 (5), 443-460.

Peuchthonglang, Y., (2022). Multidimensional Love. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 2 (5), 443-460 ;

DOI: <https://doi.org/10.14456/iarj.2022.106>

รูปแบบความรัก	ความสนิท (Intimate)	ความลุ่มหลง (Passion)	การตัดสินใจและการผูกมัด (Commitment)
5. แบบความรักโรแมนติก (Romantic Love)	✓	✓	
6. แบบความรักแบบเพื่อน (Companionate Love)	✓	-	✓
7. แบบความรักโง่เขลา (Fatuus Love)	-	✓	✓
8. แบบความรักที่สมบูรณ์แบบ (Consummate Love)	✓	✓	✓

ตามตารางแสดงรูปแบบความรัก 8 แบบข้างต้นนั้น สามารถอธิบายได้ดังนี้

- 1) แบบไร้รัก (Non Love) คือ ภาวะขาดทั้งสามองค์ประกอบ
- 2) แบบความชอบ (Liking) คือ ความรักที่มีองค์ประกอบแค่ความสนิทเพียงอย่างเดียว เป็นมิตรภาพระหว่างบุคคลที่ขาดความรู้สึกรุนแรง เป็นความรู้สึกใกล้ชิด อบอุ่น แต่ไม่ผูกมัดกัน
- 3) แบบความหลงใหล (Infatuated Love) คือ ความรักที่มีองค์ประกอบแค่ความลุ่มหลงเพียงอย่างเดียว เป็นรักแรกพบ หรือรักที่เกิดขึ้นง่าย รวดเร็ว และเร้าอารมณ์ อาจทำให้ร่างกายมีอาการหัวใจเต้นเร็ว หรือมีอาการทางเพศ
- 4) แบบความรักที่ว่างเปล่า (Empty Love) คือ ความรักที่มีองค์ประกอบแค่การตัดสินใจและการผูกมัดเพียงอย่างเดียว อาจเป็นการเริ่มต้นผูกมัดโดยไม่มีความรู้สึกรักกัน เช่น การแต่งงานแบบคลุมถุงชนในบางสังคม ซึ่งอาจเป็นจุดเริ่มต้น และค่อยๆ พัฒนาไปเป็นความรักในแบบอื่น หรือความรักในแบบอื่นได้ล่มสลายลงและกลายเป็นความรักแบบว่างเปล่า
- 5) แบบความรักโรแมนติก (Romantic Love) คือ ความรักที่มีองค์ประกอบเป็นความลุ่มหลง และความสนิท เป็นความรักที่เพิ่มเติมจากความชอบ (Liking) ด้วยแรงดึงดูดทางกายภาพและอารมณ์
- 6) แบบความรักแบบเพื่อน (Companionate Love) คือ ความรักที่มีองค์ประกอบเป็นความสนิท และการตัดสินใจและการผูกพัน เป็นความรักที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานมิตรภาพ มักเกิดขึ้นกับคู่สมรสที่มีแรงดึงดูดทางกายภาพต่อกันแล้ว แต่มีความเข้าใจกันและร่วมกันรักษาสัมพันธ์ภาพไปในระยะยาว
- 7) แบบความรักโง่เขลา (Fatuus Love) คือ ความรักที่มีองค์ประกอบเป็นความลุ่มหลงและการผูกมัด เป็นความรักที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและตัดสินใจอยู่ร่วมกันหรือแต่งงานกันในระยะเวลาไม่นาน โดยที่อาจยังไม่มี ความเข้าใจกันมากพอ มีความเสี่ยงต่อการหย่าร้าง
- 8) แบบความรักที่สมบูรณ์แบบ (Consummate Love) คือ ความรักที่มีองค์ประกอบทั้งสามครบถ้วน เป็นความรักในอุดมคติที่คู่รักหลายคนปรารถนา โดยเฉพาะคู่รักแบบโรแมนติก (Romantic Love)

จากรูปแบบความรักทั้ง 8 นี้ จะสังเกตได้ว่ามีองค์ประกอบ 3 อย่างเป็นกุญแจสำคัญ ประกอบด้วย ความใกล้ชิด เสนหา และข้อผูกมัด นอกจากนั้นสามารถสังเกตได้อีกว่า รูปแบบของความรักในความสัมพันธ์หนึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอด ยกตัวอย่างเช่น ชายคนหนึ่งได้รู้จักผู้หญิงคนหนึ่ง จึงเกิดความเสนหาขึ้นมา เช่นเดียวกับฝ่ายหญิง จึงเกิดความรักแบบหลงใหลขึ้นมา แต่พอได้รักและรู้จักไปสักพักหนึ่ง จึงเกิดความใกล้ชิดขึ้น จึงทำให้เกิดรักแบบโรแมนติก หลังจากนั้นทั้งสองได้คบหาเป็นเวลานานพอสมควร มีการสัญญากัน มีการหมั้นหมายกัน และแต่งงานจึงเกิดความรักแบบสมบูรณ์แบบ จนผ่านไปหลายปีทั้ง 2 คน เริ่มแก่ตัว เริ่มหมดความสนใจซึ่งกันและกัน จนทำให้เกิดรูปแบบความรักแบบมิตรภาพ (คาลอสบุญสุภา, 2562)

สรุปได้ว่า รูปแบบความรักเหมือนกับคลื่นทะเลที่ซัดเข้าซัดออก ไม่มีอะไรมั่นคงแน่นอน ทุกอย่างแปรเปลี่ยนไปตามกาลเวลา ไม่คงที่ ความรักจึงเป็นการประคองซึ่งกันและกัน ให้เกิดความคงที่มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ คู่แท้จึงเป็นการที่ทั้งสองฝ่ายรักและพยายามเอาใจเขาใส่ใจเราซึ่งกันและกันอยู่เสมอ มีทะเลาะบ้าง ชัดแย้งบ้าง เป็นธรรมดา การประคองรักแบบสมบูรณ์แบบสามารถทำได้ และมักจะเห็นได้ทั่วไปในสังคม

ทฤษฎีแห่งความผูกพัน

ทฤษฎีแห่งความรู้สึกผูกพัน (Attachment Theory) เป็นทฤษฎีที่ถูกนำมาอธิบายรูปแบบของปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคล โดยความรู้สึกผูกพัน (Attachment) เป็นผลมาจากวิวัฒนาการของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมที่มีเพื่อการดำรงชีวิตและความอยู่รอด Bretherton (1992) และ Cassidy (1999) อธิบายว่า เมื่อแรกเกิดทารกไม่สามารถดำรงชีวิตรอดได้ด้วยตนเอง ส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมเข้าหาผู้เลี้ยงดูและสร้างพันธะผูกพันทางอารมณ์กับผู้เลี้ยงดู เพื่อให้ผู้เลี้ยงดูปกป้องคุ้มครองและทำให้เด็กรู้สึกมั่นคงปลอดภัย โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่มีอันตรายเด็กยิ่งถูกกระตุ้นแสดงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกผูกพัน (Attachment Behavior) ออกมา เช่น การร้องไห้ การอ้อน การเกาะติด หรือการแสดงความไม่พอใจ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ผู้เลี้ยงดูแต่ละคนมีความสามารถหรือมีโอกาสในการดูแลทารกได้ไม่เท่ากัน บางครั้งการดูแลอาจทำได้ไม่สม่ำเสมอ หรือในบางรายอาจไม่สามารถให้ความอบอุ่นแก่เด็กได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นเด็กจึงต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบพฤติกรรมให้ได้มาซึ่งความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยมากที่สุดเท่าที่จะหาได้จากสัมพันธภาพที่เกิดขึ้น

แม้ในช่วงเริ่มต้นทฤษฎีความรู้สึกผูกพันจะให้ความสนใจกับความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับผู้เลี้ยงดู แต่ความเข้าใจดังกล่าวถูกนำไปใช้เพื่อทำความเข้าใจรูปแบบปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในช่วงวัยอื่น โดย Bowlby (1988) Bretherton (1992) Cassidy (1999) และทinker วงศ์ภารณีย์ (2552) ได้อธิบายว่ารูปแบบความรู้สึกผูกพันเริ่มต้นพัฒนาตั้งแต่วัยเด็กและมีพัฒนาการต่อเนื่องไปตลอดช่วงชีวิต ความรู้สึกผูกพันที่สร้างขึ้นกับ ผู้เลี้ยงดูในวัยเด็กจะมีลักษณะเป็นต้นแบบ (Prototype) ของความสัมพันธ์ที่จะมีต่อบุคคลอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนสนิท คนใกล้ชิด หรือคนรักได้

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory) โดย ซิกมันด์ฟรอยด์ (Sigmund Freud 1856-1939) ซึ่งเป็นบิดาแห่งวงการจิตเวชศาสตร์ และเป็นเจ้าของทฤษฎีจิตวิเคราะห์เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางเพศ

(Psychosexual Development) กับสภาวะทางจิตใจที่เป็นผลของการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมของมนุษย์ ปมและความขัดแย้งในใจเกิดขึ้นในแต่ละช่วงวัยตามพัฒนาการที่เป็นลำดับขั้น จนกระทั่งเมื่อสู่วัยรุ่นจนถึงวัยผู้ใหญ่ ฟรอยด์ได้กำหนดระยะพัฒนาการความต้องการทางเพศขั้นสุดท้ายนี้ว่า ขั้นสนใจเพศตรงข้าม (Genital Stage) นับเป็นช่วงเวลาที่ยาวนานกำลังแสวงหาการยอมรับจากเพื่อนๆ และคนรอบข้าง เป็นช่วงเวลาที่เขาเชื่อว่า เรียนรู้เพื่อที่จะสร้างปฏิสัมพันธ์กับใครสักคนได้อย่างมั่นคงต่อไปในอนาคต ฟรอยด์ได้กล่าวว่า ความรัก ทำให้ได้มาซึ่งพลัง อำนาจ และความรุนแรง และเขาคิดว่าประสบการณ์และความรู้สึกจากวัยเด็กจะมีผลต่อความสัมพันธ์และความเข้าใจในความสัมพันธ์อื่นๆ ในชีวิต ซึ่งฟรอยด์ยังได้กล่าวถึงพฤติกรรมในการเลือกคู่ครองตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของเขามาก่อน เช่น หนุ่มสาวส่วนใหญ่เลือกที่จะรักแบบคนในอดีต (Anaclitic Love: รักและเลือกแบบคนในอดีต) หรือบางคู่ก็เลือกที่จะรักคนที่คล้ายตนเอง (Narcissistic love : รักและเลือกคนที่คล้ายตนเอง)

แนวคิดเรื่องภาษารัก

แชปแมน (Gary D. Chapman, 2015) ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษาคู่สมรส ได้เขียนหนังสือเรื่อง The 5 Love Languages โดยเสนอแนวคิดที่ว่า มนุษย์มีภาษารักหรือวิธีแสดงความรักทั้งหมด 5 แบบด้วยกัน ซึ่งบุคคลแต่ละคนอาจพึงพอใจในภาษาที่แตกต่างกัน ภาษารักของอีกคนอาจไม่ใช่ภาษารักของอีกคน ซึ่งการเรียนรู้ภาษารักของอีกฝ่าย จะทำให้บุคคลเข้าใจและแสดงออกอย่างเหมาะสม ทำให้ชีวิตคู่ราบรื่นและมีความสุขมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ แชปแมนยังเปรียบว่าบุคคลแต่ละคนมีถังบรรจุความรักของตนเอง การที่อีกฝ่ายแสดงภาษารักได้ตรงตามความต้องการนั้น เป็นการเติมถังบรรจุความรักนั้นให้เต็มและมีความสุข ในทางตรงกันข้ามการที่อีกฝ่ายไม่แสดงภาษารักหรือแสดงภาษารักที่ไม่ตรงตามความต้องการก็เป็นการทำให้ถังบรรจุรักนั้นว่างเปล่า ซึ่งภาษารักทั้ง 5 แบบ มีดังนี้

1) คำพูดที่เสริมสร้างความสัมพันธ์ (Words of Affirmation) คือ การแสดงความรักด้วยคำพูด เช่น คำพูดที่ทำให้กำลังใจ ชื่นชมข้อดี ผลงาน พรสวรรค์ของอีกฝ่าย หรือแม้กระทั่งสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่อีกฝ่ายกระทำการจะให้กำลังใจตนเองได้นั้นจำเป็นต้องอาศัยความเห็นอกเห็นใจและการมองโลกด้วยมุมมองของอีกฝ่าย เรียนรู้ว่าจะอะไรสำคัญสำหรับคู่ของตนเอง คนเราส่วนใหญ่มีศักยภาพที่ยังไม่ถูกดึงออกมาใช้ หากคู่ชีวิตมีคำพูดให้กำลังใจ อาจเป็นกำลังใจให้อีกฝ่ายก้าวไปข้างหน้าได้อีกวิธีที่ทำให้คำพูดที่พูดออกไปเสริมสร้างความสัมพันธ์ คือ คำพูดที่นุ่มนวล อ่อนโยน เพราะความรักนั้นอ่อนโยน หากต้องการสื่อสารความรักด้วยคำพูดก็ต้องใช้ถ้อยคำที่อ่อนโยน คำพูดเดียวกันอาจมีความหมายแตกต่างกันซึ่งขึ้นอยู่กับว่าจะใช้น้ำเสียงแบบไหน หรือแม้กระทั่งการร้องขอให้อีกฝ่ายทำอะไร ก็ควรร้องขอด้วยความอ่อนโยนและสุภาพ ไม่ใช่การออกคำสั่ง การร้องขอบางสิ่งจากคนรัก เป็นการยืนยันว่าอีกฝ่ายมีคุณค่า และมีความสามารถ การออกคำสั่งอาจทำให้อีกฝ่ายรู้สึกโดนดูถูก ที่สำคัญการขอร้องอย่างอ่อนโยนและสุภาพทำให้อีกฝ่ายมีทางเลือกกว่าจะทำให้หรือปฏิเสธ เพราะความรักไม่ใช่การบังคับฝืนใจ แต่เป็นการเปิดทางเลือกให้อีกฝ่ายและคำพูดขอร้องอย่างสุภาพ เปิดโอกาสให้อีกฝ่ายได้แสดงความรักอย่างเต็มที่

2) ให้อะไรอย่างมีคุณค่า (Quality Time) คือ การทุ่มเทความสนใจทั้งหมดให้อีกฝ่ายไม่ใช่แค่การอยู่ด้วยกัน ยุคนี้เป็นยุคที่เต็มไปด้วยสิ่งต่างๆ ที่คอยเรียกร้องความสนใจ เช่น มือถือ โทรทัศน์ ดังนั้น แก่นของการให้อะไรอย่างมีคุณค่าต่อผู้อื่นคือการทุ่มเทความสนใจของเราให้อีกฝ่าย เช่น ให้อะไรในการพูดคุยและรับฟัง แบ่งปันประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก และความปรารถนาให้แก่นั่นและกัน เป็นการสนทนาด้วยความเห็นอกเห็นใจท่ามกลางบรรยากาศที่เป็นมิตรและปราศจากสิ่งรบกวน ภาษารักแบบนี้จะแตกต่างจากภาษารักแบบแรกตรงที่คำพูดเสริมสร้างความสัมพันธ์ในสิ่งที่เราพูด ในขณะที่การพูดคุยและรับฟังเน้นสิ่งที่เราได้ยิน ความสัมพันธ์ต้องอาศัยการรับฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจเพื่อจะได้เข้าใจอีกฝ่ายและยินดีให้คำแนะนำเมื่ออีกฝ่ายร้องขอเท่านั้นและไม่ควรทำด้วยท่าทีเย่อหยิ่ง แชนแมนได้แนะนำเคล็ดลับการรับฟังอีกฝ่ายอย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่ (1) สบตาขณะที่อีกฝ่ายกำลังพูด (2) อย่าฟังไปด้วยทำอย่างอื่นไปด้วย (3) พยายามทำความเข้าใจความรู้สึกของอีกฝ่าย (4) สังเกตภาษากายประกอบ เพราะบางครั้งคำพูดอาจไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง (5) อย่าขัดจังหวะ เป็นต้น นอกจากนี้ การใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกันก็เป็นการให้อะไรอย่างมีคุณค่าด้วยเช่นกัน อาจเป็นกิจกรรมที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งชื่นชอบ เช่น เล่นกีฬา ซ้อมปิ้ง ดูคอนเสิร์ต เป็นต้น แต่สิ่งสำคัญไม่ได้อยู่ที่กิจกรรมที่ทำร่วมกันแต่อยู่ที่เรากำลังใช้เวลาจดจ่ออยู่ที่กันและกัน

3) ให้อะไรของขวัญ (Receiving Gifts) คือ การมอบบางสิ่งบางอย่างให้อีกฝ่าย ของขวัญคือสัญลักษณ์แห่งรักที่มองเห็นได้ นี่คือการบอกว่าทำไมแต่ละคนจึงมีทัศนคติเกี่ยวกับของขวัญแตกต่างกันไป บางคนไม่เคยถอดเลย แต่บางคนไม่เคยใส่เลย สำหรับบางคนนั้น เครื่องหมายแห่งความรักที่มองเห็นได้ด้วยตาสำคัญมาก และราคาของของขวัญมีความสำคัญเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ถ้าของขวัญคือภาษารักที่สำคัญที่สุดสำหรับใคร แทบทุกสิ่งที่ได้รับจากอีกฝ่ายจะเป็นเครื่องหมายที่แสดงออกซึ่งความรัก นอกจากนี้ การอยู่เคียงข้างคนรักในช่วงเวลาที่อีกฝ่ายกำลังลำบากก็จัดเป็นการมอบตัวเองให้เป็นของขวัญด้วยเช่นกัน

4) ทำบางสิ่งบางอย่างให้ (Acts of Service) คือ การทำบางสิ่งบางอย่างที่รู้ว่าอีกฝ่ายอยากให้เราทำมีความต้องการให้อีกฝ่ายมีความสุขด้วยการปรนนิบัติ และอยากแสดงความรักด้วยการทำบางสิ่งบางอย่างให้ แม้แต่สิ่งเล็กๆ น้อยๆ เช่น ทำกับข้าว ล้างจาน ตัดหญ้า ล้างรถ จ่ายค่าน้ำค่าไฟให้ และอื่นๆ อีกมากมาย ล้วนเป็นการกระทำที่แสดงออกถึงความรักได้หากทำด้วยใจยินดี ในทางตรงกันข้าม การกระทำบางสิ่งบางอย่างให้ก็ไม่ใช่การแสดงความรัก เช่น การทำสิ่งต่างๆ ไปด้วยความรู้สึกผิด เพราะอีกฝ่ายบอกว่าถ้าไม่ทำแสดงว่าไม่ใช่คนรักที่ดี การกระทำสิ่งต่างๆ ไปด้วยความรู้สึกหวาดกลัว เพราะโดนข่มขู่ สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่การกระทำจากความรัก แต่เป็นการทำร้าย เพราะกำลังยอมให้อีกฝ่ายสร้างนิสัยที่ไม่ดีขึ้นมา

5) สัมผัสทางกาย (Physical Touch) คือ การสัมผัสร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งอย่างรักใคร่ เช่น การจับมือ การกอด การหอม การจูบ หรือการมีเพศสัมพันธ์ เป็นต้น ในบรรดาประสาทสัมผัสทั้งห้า การแตะต้องตัวแตกต่างจากประสาทสัมผัสอื่นๆ เพราะเป็นประสาทสัมผัสที่ได้ถูกจำกัดแค่บริเวณใดบริเวณหนึ่ง ร่างกายของมนุษย์มีหน่วยรับการสัมผัสเล็กๆ อยู่ทั่วร่างกาย แต่ทุกแห่งไม่ได้ให้ความรู้สึกเหมือนกันหมด บางคนอาจพอใจการสัมผัสบางแห่งมากกว่าแห่งอื่นๆ สัมผัสทางกายอาจเป็นไปในลักษณะที่แสดงออกถึงความรักอย่าง

ชัดเจนและตั้งใจอย่างเต็มที่ เช่น การนวดหรือการเล้าโลม หรืออาจเป็นในลักษณะที่แสดงออกซึ่งความรักแบบเป็นนัยและอาจใช้เวลาไม่มาก หรือ การวางมือบนไหล่ของอีกฝ่าย การแตะตัวยามเดินผ่านกัน เป็นต้น นอกจากนี้ การสัมผัสภายในช่วงเวลาวิกฤติ เป็นการสื่อความรักที่ทรงพลัง เพราะในช่วงเวลาที่ยากลำบาก คนมักต้องการความรักมากเป็นพิเศษ

สรุปได้ว่า ภาษารักของอีกคนอาจไม่ใช่ภาษารักของอีกคน ซึ่งการเรียนรู้ภาษารักของอีกฝ่าย จะทำให้บุคคลเข้าใจและแสดงออกอย่างเหมาะสม ทำให้ชีวิตคู่ราบรื่นและมี ความสุขมากยิ่งขึ้น ซึ่งสามารถสร้างได้หลายอย่าง เช่น คำพูดที่เสริมสร้างความสัมพันธ์ ให้เวลาอย่างมีคุณค่า ให้ของขวัญ ทำบางสิ่งบางอย่างให้ และการสัมผัสทางกาย เป็นต้น

ความรักในมุมมองพระพุทธศาสนา

พุทธศาสนาได้จำแนกเรื่องความรักไว้เป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. ความรักที่เกิดจากกามฉันทะ คือ ความร่ำร้อน ความกระหายที่อยากจะได้ในสิ่งที่ตนพึงปรารถนา หากได้ตามใจปรารถนาแล้ว ผู้นั้นก็จะมีชีวิตที่สุขสบายดี มีความสุขทั้งกายและใจ ถ้าต้องประสบกับความผิดหวัง จิตของผู้นั้นจะมีแต่ความโทมนัสเศร้าโศกเสียใจ บังเกิดเป็นความทุกข์กายติดตามมา กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ร่างกายซูบซีดเศร้าหมอง เป้อโลภ เป้ออิจฉา เป้อองานเป้อการ มีอารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย ขาดสติสัมปชัญญะ หากทางเบียดเบียนคู่ต่อสู้ด้วยวิธีการและรูปแบบต่างๆ ซึ่งเป็นการผิดศีล หากยังไม่สามปรารถนาอีก บางคนก็อาจจะคิดสั้นก่ออกุศลกรรม สร้างทุกข์โทษให้แก่ตัวเอง คือ การอัตวิบาตรกรรม และ/หรือแก่ผู้อื่นด้วยวิธีการอื่นๆ เท่าที่อกุศลเจตนาจะพาไป

2. ความรักที่เกิดจากเมตตา ซึ่งมีอยู่ในจิตวิญญาณของมนุษย์โดยทั่วถ้วนหน้า โดยไม่จำกัดเชื้อชาติ ศาสนา ชนชั้น วัน เวลา สถานที่ และสามารถแผ่กระจายไปให้ทุกหนทุกแห่งอย่างไม่มีขอบเขต เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับจิตวิญญาณของมนุษย์ตั้งแต่ต้น ยกเว้นผู้ที่มีความพิการทางสมองซึ่งไม่สามารถกระตุ้นจิตวิญญาณให้เกิดอารมณ์ในลักษณะนี้ขึ้นได้

นิยามของความรักที่เทียบธรรมในทางพุทธที่ใกล้เคียงที่สุด คือ พรหมวิหาร 4 (พรหม = ที่พึ่ง วิหาร = เครื่องอยู่) ซึ่งหมายถึง ธรรมของความเป็นที่พึ่งพาได้ คือ 1) เมตตา หมายถึง ความรัก ความปรารถนาให้เขามีความสุข แม้ไม่ตรีจิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขทั่วหน้า 2) กรุณา หมายถึง ความสงสาร คิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ ความห่วงใยเมื่อเห็นผู้อื่นมีทุกข์ คิดหาทางช่วยเหลือ ปลดเปลื้องทุกข์ของเขา 3) มุทิตา หมายถึง ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี เห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุขก็แช่มชื่นเบิกบานใจด้วย เห็นเขาประสบความสำเร็จเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไปก็พลอยยินดีบันเทิงใจ พร้อมทั้งจะส่งเสริมสนับสนุนไม่กีดกันริษยา และ 4) อุเบกขา หมายถึง ความวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยชอบหรือชัง ความวางใจเฉยได้ ไม่ยินดียินร้ายเมื่อใช้ปัญญาพิจารณาเห็นผลอันเกิดขึ้นโดยสมควรแก่เหตุ และรู้ว่าพึงปฏิบัติต่อไปตามธรรม หรือตามควรแก่เหตุ (ลัญจณัศคัถ์ อรรถมยาร, 2551)

สรุปได้ว่า ความรักในทางโลกสำหรับผู้ยังมีกิเลส (กิเลส สิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง ความชั่วที่แฝงอยู่ในความรู้สึกลึกซึ้ง ทำให้จิตใจขุ่นมัวไม่บริสุทธิ์) ยังไม่ใช่ความรักที่บริสุทธิ์ตามพรหมวิหารธรรมล้วนๆ ยังเจือปนไปด้วยอุปกิเลส คือ โทษเครื่องเศร้าหมอง สิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ขุ่นมัว รับคุณธรรมได้ยาก

การฟื้นฟูบุคคลจากการผิดหวังจากความรัก

เมื่อเกิดการผิดหวังจากความรัก มนุษย์ก็จะเกิดความเศร้าเสียใจ ซึ่งการผ่านความรู้สึกที่เศร้า จากการผิดหวังจากความรักนั้น แต่ละบุคคลมีการใช้เวลาในการฟื้นฟูจิตใจแตกต่างกัน ซึ่งคนส่วนใหญ่จะผ่านขั้นตอนของความเศร้าเสียใจ ทฤษฎีของ Kubler-Ross ที่เรียกว่าทฤษฎี Grief Cycle ที่สามารถอธิบายไว้ 5 ขั้นตอน ได้ดังนี้ (Kubler-Ross, 1969)

ขั้นที่ 1 การไม่ยอมรับ (Denial) ในระยะของการไม่ยอมรับนั้นเป็นขั้นแรกของทฤษฎีนี้ ซึ่งในระยะนี้นั้น เป็นระยะที่มีความรู้สึกหลากหลายรูปแบบ สับสน รู้สึกชีวิตกลายเป็นไม่มีความหมาย เพราะในระยะนี้ประกอบไปด้วยการไม่ยอมรับ และความตกใจอย่างสุดขีดกับสิ่งที่เกิดขึ้น ผู้ที่อยู่ในระยะนี้จะพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อให้ผ่านเวลาในหนึ่งวันอันแสนยาวนานไปได้

ขั้นที่ 2 ความโกรธ (Anger) ในระยะของความโกรธนั้นเป็นขั้นที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งในการฟื้นฟูจิตใจ ผู้ที่อยู่ในระยะนี้ควรเต็มใจ และปลดปล่อยจิตใจให้แสดงความโกรธโดยไม่พยายามกดหรือปิดกั้นไว้ เพราะถึงแม้ว่าความโมโหและโกรธนั้นอาจจะดูไม่มีวันสิ้นสุด แต่ยิ่งรู้สึกมากเท่าไร ผู้ที่อยู่ในขั้นตอนนี้ก็จะได้รับระบายความเจ็บปวดออกจากจิตใจได้มากขึ้นเท่านั้น

ขั้นที่ 3 การมีความคิดในเชิงลดคุณค่าของตนเองเพื่อให้เขากลับมา (Bargaining) เป็นขั้นตอนของการคิดและคุยกับตนเองในการคิดว่าพร้อมที่จะยอมทุกอย่างเพื่อให้สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพียงแค่ฝันร้ายคืนหนึ่ง และอยากจะยอมทุกอย่างเพื่อให้ความสัมพันธ์กลับมาเป็นดังเดิม โดยผู้ที่อยู่ในระยะนี้จะมีแต่คำว่า “ถ้าเพียงแต่...” อยู่เสมอ ซึ่งคำนี้จะทำให้ย้อนกลับไปในอดีต ว่าเราไม่ควรทำบางสิ่งบางอย่าง นึกถึงในสิ่งที่คิดว่าควรจะทำถ้าย้อนเวลากลับไปได้ก็จะกลับไปทำทุกอย่างและย้อนเวลากลับไปเพื่อให้ได้ความสัมพันธ์กลับมาดังเดิมและเพื่อหนีออกจากความเศร้าโศกที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

ขั้นที่ 4 การซึมเศร้า (Depression) ในขั้นที่ 3 นั้น ความสนใจทั้งหมดจะอยู่ที่การยอมแพ้ และขอแก้ตัวใหม่ จึงทำให้ความเศร้าโศกนั้นเข้าไปสู่จิตใจลึกซึ้งขึ้นกว่าเดิมจนเข้ามาอยู่ในขั้นตอนนี้ คือ ขั้นตอนของความซึมเศร้า ผู้ที่อยู่ในขั้นนี้จะรู้สึกว่าความทุกข์นี้จะอยู่ไปตลอดกาล และจะสูญเสียการควบคุมทั้งอารมณ์และร่างกายของตนเอง

ขั้นที่ 5 ยอมรับ (Acceptance) เป็นระยะของการยอมรับว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นความจริง และใช้ชีวิตอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นให้ได้ จะไม่มีความโมโหและโกรธ หรือจมอยู่ในความซึมเศร้าเหมือนที่ผ่านมา หันมาดูแลตนเอง และฟังในสิ่งที่ตนเองต้องการมากขึ้น และสามารถใช้ชีวิตประจำวันโดยไม่มีความเศร้าโศก ถ้าไม่ย้อนกลับไปยังระยะเดิมที่ผ่านมาอีก

.....

การเศร้าโศกจากความรักในแต่ละขั้นตอนนั้นไม่จำเป็นที่ต้องเรียงตามลำดับ ไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นขั้นตอนนี้แล้วไปต่อยังขั้นตอนถัดไป มนุษย์สามารถอยู่ในขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่ง แล้วก้าวไปยังอีกขั้นตอน และอาจวนกลับมาที่จุดเดิมก็เป็นได้ (Kubler-Ross, E., & Kessler, D. 2005) เหตุการณ์จากความผิดหวังจากความรักที่เกิดขึ้นเสมือนเป็นอดีตที่กลับไปแก้ไขไม่ได้ซึ่งบุคคลที่ผิดหวังจากความรักนั้น ต้องการความช่วยเหลือที่จะทำให้ตัวเองทิ้งความทุกข์ใจ เพื่อที่จะฟื้นฟุจิตใจ และกลับไปเป็นคนเดิมที่มีหัวใจแข็งแกร่งกว่าเดิมได้ (ศูนย์สุขภาพทางจิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2555 อ้างถึงใน อริญชัยรักษ์ ฮาบเอี่ยม. 2565) โดยสามารถนำทฤษฎีของ Grotberg (1995; อริญชัยรักษ์ ฮาบเอี่ยม. 2565) ในเรื่องขององค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟุจิตใจมาใช้ในการช่วยเหลือบุคคลจากการผิดหวังจากความรักได้ สามารถอธิบายได้ดังนี้

1) การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก หมายถึง การมีแหล่งสนับสนุนที่มาช่วยเหลือให้จิตใจกลับไปแข็งแกร่งกว่าเดิม ได้โดยมีแหล่งสนับสนุนหรือมีบุคคลคอยช่วยเหลือ

2) การมีจิตใจที่เข้มแข็ง หมายถึง การใช้พลังภายในจิตใจ ที่ทำให้สามารถต่อสู้กับสถานการณ์ ความโศกเศร้าได้ด้วยตนเอง

3) การมีทักษะทางสังคม หมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนรอบกาย โดยได้รับการช่วยเหลือโดยการเรียนรู้ และได้รับคำสอนจากบุคคลอื่น

สรุปได้ว่า การฟื้นฟูบุคคลจากการผิดหวังจากความรักนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำใจให้ยอมรับความเป็นจริงให้ได้ เพื่อลดความโกรธ ซึมเศร้า การโทษตัวเองหรือคนอื่น ให้กลับมามองเห็นคุณค่าของตนเอง ยกใจให้พ้นจากความทุกข์นั้นให้ได้ ซึ่งต้องอาศัยแหล่งสนับสนุนทั้งภายในตนเอง หรือกำลังใจจากบุคคลรอบข้างเป็นอย่างมาก

องค์ความรู้และการนำไปใช้ประโยชน์

ความรักเป็นดัชนีชี้วัดความเจริญเติบโตทางวุฒิภาวะของบุคคลแต่ละคน นอกจากนั้น ความรักยังเป็นสัญญาณดิบปลักดันให้บุคคลทำกิจกรรมเพื่อสนองความอยากอย่างห้าวหาญ ขณะที่ความรักในระดับที่สูงขึ้นไป จะสร้างพลังที่จะทำอะไรได้ด้วยจิตใจที่เข้มแข็งอดทน มนุษย์สามารถทำให้ความรักมีความนุ่มนวล อ่อนโยน สวยงามได้ ความรักเป็นเครื่องมือสำคัญในการนำพาให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ได้มีการพูดถึงมาหลายยุคหลายสมัยและมีการให้คำอธิบายความหมายในรูปแบบต่างๆ บทความวิชาการนี้ผู้เขียนใช้เทคนิคการเขียนบรรยายเชิงพรรณนา เพื่ออธิบายความหมาย ประเภท ทฤษฎี แนวคิดเกี่ยวกับความรักในหลากหลายมิติจากทฤษฎีตะวันตกและตะวันออก รวมถึงการฟื้นฟูบุคคลจากการผิดหวังจากความรัก ข้อเสนอใหม่จากบทความนี้คือ แนวทางการตระหนักรู้เพื่อสร้างความเข้าใจต่อความรัก 5 มิติ ซึ่งจะทำให้ทราบถึงมุมมองมิติต่างๆ และวิธีการประยุกต์ใช้ป้องกัน ฟื้นฟูบุคคลจากการผิดหวังจากความรัก รับมุมมองเพื่อใช้ในชีวิตต่อไป



แผนภาพที่ 2 การฟื้นฟูบุคคลจากการผิดหวังจากความรัก

บทสรุป

บทความนี้ได้เสนอมุมมองความรักหลากหลายมิติทั้งในแง่ความหมาย ประเภท รวมถึงแนวคิดทฤษฎีที่อธิบายความรักในมุมมองต่างๆ เช่น ทฤษฎีสามเหลี่ยมแห่งความรัก ทฤษฎีแห่งความผูกพัน ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ แนวคิดเรื่องภาษารัก ความรักในมุมมองพระพุทธศาสนา เป็นต้น รวมถึงการฟื้นฟูบุคคลจากการผิดหวังจากความรัก มนุษย์ทุกคนต้องการความสุขทั้งทางกายและทางจิตใจ สุขทางกายนั้นเกิดจากการมีความสุขทางกายที่ดี และมีปัจจัยพื้นฐานพร้อมและการอยู่ในสังคมที่ดีมีเกียรติยศชื่อเสียง แต่ความสุขทางกายนั้นไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เพราะเป็นความสุขที่จะต้องอาศัยปัจจัยภายนอก เมื่อปัจจัยภายนอกเปลี่ยนไปมนุษย์ก็พร้อมที่จะมีความสุข และอาจเป็นเหตุให้ต้องไปเบียดเบียนผู้อื่นได้ ความสุขที่แท้จริงนั้นคือความสุขภายใน ซึ่งมนุษย์สามารถฝึกฝนให้เกิดขึ้นได้ด้วยวิธีการทางศาสนาต่างๆ สุขภายในเป็นความสุขที่ถาวรไม่ต้องอาศัยปัจจัยภายนอก เกิดขึ้นจากการฝึกฝนพัฒนาจิตเป็นความสุขที่จะติดตัวไปในโลกหน้าด้วย มนุษย์ควรมีความสุขทั้งภายในและภายนอกและควรแบ่งปันความสุขให้กับผู้อื่นและสัตว์โลกเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข ด้วยเหตุที่ความสุขมีหลายประเภทและหลายระดับ วิธีการแสวงหาความสุขก็มีหลากหลายวิธี เช่นเดียวกันนอกจากความสุขที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น “ความรัก” ยังเป็นสิ่งหนึ่งที่มอบความสุขอย่างมากมายให้กับมนุษย์ทุกคน ไม่ว่านิยามความรักนั้นจะเป็นอะไร สิ่งชัดเจนอย่างหนึ่งสำหรับความรักก็คือ คนเราแต่ละคนต่างก็ต้องการมัน คนเราต่างต้องการเป็นคนที่ถูกรัก และในขณะเดียวกันก็ต้องการเป็นผู้ให้ความรักเช่นกัน

ความรู้สึกสุขที่เกิดขึ้นจากความรักไม่ว่าจะเป็นจากการที่ได้รับความรักหรือการที่ได้มอบมันให้กับผู้อื่น เป็นสิ่งที่ยากจะหาสิ่งใดมาเปรียบเทียบกับ อาจเรียกได้ว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตมากเลยก็ได้ หลายคนที่ตัดสินใจจบชีวิตตนเองลง ไม่ใช่เพราะเขาสูญเสียทรัพย์สินเงินทอง ตำแหน่งหน้าที่การงาน หรือชื่อเสียง แต่เป็นเพราะว่าเขาไม่สามารถรู้สึกได้อีกแล้วว่ามีคนที่รักเขา เข้าใจเขา และยังเห็นค่าของเขาอยู่ หากแม้มีเพียงสักคนที่เขารู้สึกได้ว่ายังรักเขา ความตายมักไม่ใช่หนทางที่คนเราจะเลือกเดิน “รัก” เป็นประสบการณ์ร่วมที่คนทุกคนต่างก็เคยมีความรักที่กล่าวถึงนี้รวมความถึง ความรักระหว่างคู่รัก ความรักระหว่างเพื่อน ความรักระหว่างพ่อแม่กับลูก ความรักระหว่างครูกับลูกศิษย์ และความรักในความสัมพันธ์อีกหลายรูปแบบ การถูกรักหรือการได้มอบความรักเป็นความสุขอย่างมากของคนเรา แต่ในขณะเดียวกันบางเวลาความรักก็อาจก่อให้เกิดความทุกข์อย่างมากต่อคนเราเช่นกันหากความรักนั้นปราศจากความเข้าใจ เช่น บางคนที่ผิดหวังจากความรักแล้วก็คิดฆ่าตัวตายหรือพยายามจะทำร้ายคนที่ตนรัก เป็นต้น การเข้าใจในความรักและรักอย่างถูกวิธีจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เรามีความสุขในความรัก เป็นทุกข์กับมันน้อยลง และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันได้

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2552). *คู่มือการจัดกิจกรรมการสร้างพลังชีวิต ฮีต สู้ ในชุมชน*. นนทบุรี: ปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด
- คาลอส บุญสุภา. (2562). *จิตวิทยาความรัก (Psychology of Love) ตอนที่ 1*. [Online]
<https://sircr.blogspot.com/2019/11/psychology-of-love.html>. [2 พฤศจิกายน 2562]
- ไชย ญ พล. (2538). *จิตวิทยาแห่งความรัก หลักการเลือกคู่ การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และการอยู่คนเดียวอย่างล้าค่า*. กรุงเทพฯ : พลัสเพรส.
- ทินกร วงศ์ปาริณย์. (2552). *จิตบำบัด: ทฤษฎีและเทคนิค*. เชียงใหม่: แสงศิลป์.
- ประทีป พิษทองกลาง. (2565). ความรักในมิติพุทธศาสนา. *วารสารบริหารธุรกิจและนวัตกรรมสังคม*. 4 (1), 1-15.
- ประมวล เพ็งจันทร์ และกลุ่มลูกศิษย์. (2551). *ประมวลความรัก*. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- พุทธทาสภิกขุ. (2549). *กามารมณ์และชีวิตสมรสตามอุดมคติพุทธศาสนา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : ประพันธ์สาส์น
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์.
- ลัญฉณ์ศักดิ์ อรรถยากร. (2551). *จิตวิทยาความรัก (Psychology of Love)*. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 53 (2), 221-223.
- สมเกียรติ ศรีลัมพ์. (2539). *ชีวิตและความรัก*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ประติพัทธ์
- อริญชัยรักษ์ ฮวบเอี่ยม. (2565). *หลักจิตวิทยากับการ Move on เรียนรู้จากศัพทยอดฮิตที่พูดง่ายแต่ทำยาก*. [Online] https://saoc.raf.mi.th/images/ONE_DS/77/3_Move_on.pdf [2 กันยายน 2565]
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2545). *จิตวิทยาชีวิตคู่และการบำบัดคู่สมรส*. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว

- Benjamin Jowett (Translator). (2000). *Plato. (n.d.). Symposium*. [Online]
<https://www.scribd.com/book/187472325/Symposium> [November 2, 2020]
- Bowlby, J. (1988). *A secure base Parent-child attachment and healthy human development*. New York Basic Books.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*. 28 (5), 759–775.
- Cassidy, J. (1999). *The nature of the child's ties*. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical application*. New York: The Guildford Press.
- Erich Fromm. (1956). *The Art of Loving*. [Online]
https://ia800201.us.archive.org/30/items/TheArtOfLoving/43799393-The-Art-of-Loving-Erich-Fromm_text.pdf [November 2, 2020]
- Gary D. Chapman. (2015). *The 5 love languages: The secret to love that lasts*. [Online]
<https://www.moodypublishers.com/mpimages/Marketing/WEB%20Resources/ProductExcerpts/9780802496669-TOC-CH1.pdf> [November 2, 2020]
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. The Hague: The Bernard van Leer Foundation.
- Hatfield, E., & Rapson, R. L. (1993). *Love and Attachment Process*. [Online]
[fromwww.elainehatfield.com/uploads/3/4/5/2/34523593/48._hatfield__rapson_1993.pdf](http://www.elainehatfield.com/uploads/3/4/5/2/34523593/48._hatfield__rapson_1993.pdf). [November 2, 2020]
- Kubler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. Macmillan, New York.
- Kubler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). *On grief and grieving: finding the meaning of grief through the five stages of loss*. New York: Scribner.
- Lasswell, T. E., & Lasswell, M. E. (1976). I love you but I'm not in love with you. *Journal of Marriage and Family Counseling*. 2 (3), 211–224. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1976.tb00413.x>
- Lee, J. A. (1973). *The Colors of Love: An Exploration of the Ways of Loving*. Toronto: New Press.