

หลากมิติเรื่องความรัก

โดย Min Sen Concept (health) 14 กุมภาพันธ์ 2565

ใครที่ไม่รู้เรื่องใด ๆ ย่อมไม่รักในสิ่งนั้น ใครที่ทำอะไรไม่เป็น ย่อมไม่อาจเข้าใจในสิ่งนั้นได้ ใครที่ไม่อาจเข้าใจในสิ่งใด ๆ ได้ ย่อมไร้ค่า แต่ใครที่อาจเข้าใจได้ ย่อมรักได้ ย่อมสังเกตได้ และเห็นได้ ความรู้ยิ่งเพิ่มพูนอยู่ภายในสิ่งใด ความรักย่อมยิ่งพอกพูนในสิ่งนั้นเป็นทวี ใครที่จินตนาการเอาเองว่า ผลไม้ทั้งปวงต่างสุกพร้อมกันกับสตอร์เบอร์รี่ฉันใด ย่อมไม่ประสีประสาในเรื่องราวของผลองุ่นฉันนั้น Paracelsus

ความรักจากหนังสือ The Art of Loving ของ Erich Fromm ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาชาวอเมริกัน เขาศึกษาด้านกฎหมาย สังคมวิทยา เทววิทยา และการศึกษาคติของ Marx และพุทธปรัชญา หนังสือนี้จะพูดถึงความรักในเชิงจิตวิทยาและปรัชญา เพราะคนส่วนใหญ่ไม่ได้เข้าใจความรักอย่างมีเหตุผลหรือตามความเป็นจริง แต่มักจะถูกครอบงำด้วยความเชื่อทางศาสนา ประเพณี และมองความรักตามเทพนิยามโรมันติก หรือมองความรักเป็นปัญหาเชิงวัตถุมากกว่าปัญหาเชิงสมรรถผล ทำให้นัยยะของความรักถูกบิดเบือน และวิบัติจากสิ่งทีควรจะเป็น

เขาเสนอว่า **ความรักเป็นศิลปะ** ถ้าเราต้องการเรียนรู้วิธีที่จะรัก เราต้องทำวิธีเดียวกับการเรียนศิลปะหรือวิทยาการต่าง ๆ คือ ศึกษาทั้งทฤษฎี และปฏิบัติ และต้องใส่ใจ คนในสังคมโหยหาความรัก แต่กลับไปใช้พลังเพื่อบรรลุสิ่งอื่น เช่น ความสำเร็จ

เกียรติยศ เงิน อำนาจ จนไม่เหลือเวลาหรือพื้นที่ให้การเรียนรู้ ศิลปะแห่งการรักที่จะสร้างประโยชน์แก่วิญญาณ การเกิดรักแท้ ไม่ใช่ขั้นตอน แต่เป็นสิ่งที่แต่ละคนต้องครุ่นคิดด้วยความพิเคราะห์ และฝึกฝนตนเองให้เกิดทักษะ

มนุษย์ทุกวัยและทุกวัฒนธรรมเผชิญหน้ากับปัญหาเดียวกัน คือ พยายามจะเอาชนะความโดดเดี่ยว โดยเฉพาะความโดดเดี่ยว ที่มาจาก ความรู้สึกผิด และความวิตกกังวล อันเป็นเหตุให้เรา ต้องแสวงหาการพึ่งพิง การจะอยู่ร่วมกันได้นั้น ต้องก้าวข้ามพรม ขีวิตปัจเจกของทั้งสองคน และเข้ามาใช้ชีวิตร่วมกัน ทั้ง ความรู้สึก เจตจำนงร่วมกัน และต่างคนต่างก็ยังคงความเป็น อิสระในความเป็นตัวของตัวเองที่อีกฝ่ายยอมรับ ความรักจึง ไม่ใช่แค่อารมณ์ แต่เป็นกิจกรรมที่เราตั้งใจ เป็นการให้มากกว่า การมุ่งจะได้รับ การที่เราจะรักคนอื่น และได้รับความรักตอบ กลับมาเป็นผลจากการกระทำของเรา คนที่สามารถรักได้ คือ คนที่พัฒนาอุปนิสัยที่สร้างสรรค์ และการจะรักใคร่ได้นั้น เรา จะต้องรู้จักคนที่เรารัก รู้จักตนเอง และก้าวข้ามพรมความเห็นแก่ ตัว พร้อมที่จะมองคนอื่นในแบบที่เขาเป็น ยอมรับในตัว เขา โดยองค์ประกอบพื้นฐานของความรักทุกรูปแบบ คือ การ ดูแล รับผิดชอบ นับถือ และความรู้

วัฒนธรรมของทุนนิยมตะวันตก ทำให้ปัจเจกชนสูญเสียความเป็นปัจเจก กลายเป็นเพียงฟันเฟืองของเครื่องจักร เป็นแรงงาน ที่ทำตามคำสั่ง หรือกลายเป็นสินค้า แปลกแตกต่างกับตนเอง เพื่อนมนุษย์และธรรมชาติ ทำให้รู้สึกว่าเหว ไม่มั่นคง มีความ วิตกกังวล ไม่สามารถรักใคร่ได้อย่างแท้จริง เป็นความรักทาง กามารมณ์ ซึ่งเป็นการหาที่หลบภัยจากความว่าเหว ใช้

ความสัมพันธ์แบบต่อรองเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ส่วนตน เป็นความรักแบบเทียมที่มีความตึงเครียด ความขัดแย้งที่ไม่สามารถแก้ไขกันได้อย่างมีความเข้าใจ ไม่สามารถเข้าถึงความสัมพันธ์ที่เป็นหัวใจอย่างแท้จริงได้

ความรักที่เกี่ยวข้องกับสารเคมี หรือฮอร์โมน ในความรักแบบหนุ่มสาว ดึงดูดมนุษย์เข้าสู่วังวนแห่งความรัก ซึ่งมักจะพูดถึง pheromone ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยให้เราตกหลุมรักคนที่เราพึงใจ เป็นกลิ่นเฉพาะตัวที่เรียกความรัก ในสัตว์เพศเมีย ช่วงตกไข่จะมี pheromone ออกมามากที่สุดในมุมมองของ Prof. Helen Fisher นักมานุษยวิทยาชีวภาพ จากสหรัฐอเมริกา แบ่งความรักออกเป็น 3 ระดับ คือ

หลง (lust) เป็นปฐมบทของความรักที่ขับเคลื่อนด้วยฮอร์โมนเพศ ที่เรียกว่า Estrogen, Testosterone โดยเมื่อหญิงได้รับความรัก เอาใจใส่จากชายที่เธอถูกใจ ปริมาณ estrogen ในร่างกายจะค่อย ๆ ลดลง เช่นเดียวกับชายที่มีความสุขกับหญิงที่ตนรักปริมาณ Testosterone จะค่อย ๆ ลดลง ความรักในระดับนี้ทำให้รู้สึกคึกคัก มือไม้สั่น เขินอายเมื่อเจอคนรัก

รัก (attraction) เป็นช่วงที่โลกเป็นสีชมพู และมีฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องอีก 3 ชนิด คือ adrenaline ที่ทำให้เราตื่นเต้น หัวใจเต้นแรง dopamine, serotonin เป็นสารแห่งความสุข ซึ่งช่วยกระตุ้นความปรารถนา ทำให้อนไม่หลับ ไม่อยากอาหาร กระชุ่มกระชวยตลอดเวลา รวากับได้สารเสพติด เป็นสารแห่งความสุข

ผูกพัน (attachment) เป็นขั้นสูงสุดของความรัก ที่เชื่อมโยงคนสองคนไว้ด้วยกัน ฮอร์โมนที่สำคัญได้แก่ oxytocin ที่เป็นสารแห่งความผูกพัน เพื่อให้ความรักแน่นแฟ้น จะหลั่งเมื่อถึงจุดสุดยอด หลังคลอดบุตร และช่วยที่มีการให้นมบุตร ทำให้แม่ตื่นเด่น ผูกพันกับทารกอันเป็นกลไกธรรมชาติ และ vasopressin เป็นการผูกพันหลังมีเพศสัมพันธ์

นอกจากนี้ยังมี 5 ภาษารัก ของ Dr. Gary Chapman ที่พยายามอธิบายว่าการแสดงออกถึงความรักอย่างไรที่จะช่วยให้ความสัมพันธ์กับคนรักนั้นยั่งยืน ซึ่งการแสดงออกถึงความรักเหล่านี้มักจะมาตั้งแต่เรายังเด็กที่เราได้รับความรัก หรือการแสดงความรักของพ่อแม่ที่กระทำต่อเราเพื่อให้เราเติบโตขึ้นมา หรือแม้แต่การที่เราจะแสดงความรู้สึกว่าเรารักและเราให้คุณค่ากับคนเหล่านั้นอย่างไร รวมถึงความรู้สึกเจ็บปวดที่ถูกปฏิเสธความรัก หรือการไม่ได้รับความรักในวิถีที่เราคาดหวังจากคนที่เรารัก ซึ่งภาษาแห่งรักนี้มี 5 แบบ คือ

- 1) การกล่าวคำรัก เป็นสิ่งที่คนบางคนต้องการในการพูดและแสดงให้รู้ว่าเขาเหล่านั้นรัก และชื่นชมในตัวเรา
- 2) การพยายามให้บริการ เป็นสิ่งที่คนบางกรู้สึกดีที่พยายามให้บริการ หรือแม้แต่การช่วยเหลือในกิจการต่าง ๆ
- 3) การแสดงความรัก ซึ่งการแสดงออกเหล่านี้อาจหมายถึงการกอด การสัมผัส การกระทำที่เกี่ยวข้องกับความรัก
- 4) การใช้เวลาที่มีคุณภาพ หมายถึงการใช้เวลาอยู่ด้วยกันอย่างมีคุณภาพ การมีกิจกรรมร่วมกัน

5) การให้ของขวัญ เป็นการแสดงออกถึงความรัก โดยรู้สึกถึงความตั้งใจในการหาของขวัญมาให้

การที่เข้าใจภาษารักของคนที่เรารักนี้เอง และพยายามตอบสนองให้เหมาะสมกับเขา หรือเธอ จะทำให้ความสัมพันธ์ของทั้งคู่สามารถอยู่ได้ยั่งยืนมากขึ้น ทั้งหมดก็จะทำให้เราเห็นหลากหลายมิติของความรัก และเราจะเลือกที่จะเข้าใจความรักในแต่ละมิติ และที่สำคัญ คือ จะทำอย่างไรให้ความรักนี้อยู่ยั่งยืนงต่อไปได้

ติดตามเรื่องราวอื่นเพิ่มเติมได้จาก www.minsenconcept.com