

สร้างภูมิคุ้มกัน เมื่อรักผิดหวัง

รศ.พญ.สุพร อภินันทเวช

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

พูดถึงความรัก มักเป็นสิ่งสวยงาม น่าทะนุถนอม เกิดขึ้นกับใคร โลกช่างสวยงาม น่าอยู่ แต่มีใครเคยคิดหรือไม่ว่า หากเราไม่สมหวังกับความรักที่วาดฝันไว้ เราจะสามารถรับมือและเตรียมความพร้อมกันอย่างไร

สำหรับเรื่องความรัก ใครๆ ก็ต้องการความสมหวังกันทั้งนั้น ในที่นี้ขอพูดถึง ความรักของหนุ่มสาว หรือคู่รักที่ตัดสินใจจะร่วมกันดำเนินชีวิตคู่ มิใช่ความรักของพ่อแม่ต่อบุตร ซึ่งเป็นความรักที่บริสุทธิ์และไม่เคยหวังผลตอบแทน

การมีความรักแบบคู่รักนั้น เราต้องเข้าใจตัวเราเองและคนที่เป็นคู่รักของเราอย่างดีเสียก่อน เพราะทำให้ความรักของเราไม่เกิดปัญหา ที่มาจากความไม่เข้าใจกัน อย่างไรก็ตาม แม้ว่าเราจะพยายามทำความเข้าใจในกันแล้ว บางครั้งก็ยังมีเรื่องที่ทำให้ต้องขัดแย้งกันจนเสียน้ำตา

การเสียน้ำตาจากความขัดแย้งหรือไม่เข้าใจกันในความรักนั้น อาจเกิดขึ้นได้เสมอ เนื่องจากคนเราล้วนมีความแตกต่างกัน มีความเป็นตัวของตัวเองไม่เท่ากัน มีพื้นฐานนิสัยใจคอ อารมณ์หรือพฤติกรรมต่างๆ ไม่เหมือนกัน เมื่อมาอยู่ด้วยกันอย่างใกล้ชิด ย่อมเกิดความขัดแย้งบ้างไม่มากก็น้อย

สำคัญที่ว่า เราเรียนรู้จากเรื่องความขัดแย้งและความเสียใจหรือไม่ แล้วนำมาเป็นบทเรียนสำหรับการเพิ่มความเข้มแข็งในจิตใจต่อไป

การเกิดความเจ็บปวดเล็กๆ น้อยๆ อาจเปรียบเสมือนเป็นการได้รับวัคซีน เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ความเจ็บปวดหรือความเสียใจจากความรักในครั้งก่อน สามารถนำมาเป็นบทเรียนเพื่อเรียนรู้ในการจัดการกับความขัดแย้งในครั้งต่อไปได้ เหมือนเป็นการเพิ่มภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้เข้มแข็งและอดทนต่อความไม่สมหวังหรือความขัดแย้งได้เก่งขึ้น

การอยู่ร่วมกันต้องการความอดทน ความอดทน คือ การฝึกเผชิญกับความขัดแย้งบ่อยๆจนรู้สึกเคยชิน หรือสามารถเปลี่ยนแปลงสถานการณ์เลวร้ายให้กลับมาเป็นไปในทางที่เราต้องการได้ เรียกว่า ทุกนาที่มีคุณค่า อย่าปล่อยให้เสียเวลาไปเฉยๆ เราสามารถเรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่เข้มแข็งต่อไปได้เสมอ ถ้าเราปรับมุมมองให้เป็นบวก

ความเสียใจจากความขัดแย้งหรือผิดหวังเรื่องความรัก โดยเฉพาะในรักครั้งแรก มักทำให้เรารู้สึกทนไม่ได้ โดยเฉพาะผู้ที่มีจิตใจไม่เข้มแข็งหรือไม่มีภูมิคุ้มกันทางใจ ก็อาจตัดสินใจทำร้ายตนเอง หรือทำร้าย

คู่รักด้วยอารมณ์ชั่ววูบ ขาดความยั้งคิดไตร่ตรอง ถ้าหากเรามีวัคซีนใจที่ค่อยๆ ทำให้จิตใจของเราเข้มแข็ง
ขึ้นมา เราก็จะสามารถผ่านความเศร้าเสียใจหรือผิดหวังครั้งนั้นไปได้

พึงระลึกไว้เสมอว่า ในโลกนี้ไม่มีอะไรที่แน่นอน หรือเป็นไปตามที่เราคาดหวังทุกเมื่อ ขอให้เตรียม
ใจ และเตรียมรับมือกับทุกเหตุการณ์ในวันข้างหน้า เพียงมองโลกในแง่ที่ดี แล้วเราก็จะได้รับสิ่งที่ดีจาก
ด้านที่มองนั่นเอง