

รักอย่างไร ให้เป็นสุข

นพ. นที วีรวรรณ

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล

คนเราได้ให้คำนิยามคำว่า 'รัก' ไว้หลากหลาย แต่ไม่ว่านิยามนั้นจะเป็นอะไร สิ่งที่ชัดเจนอย่างหนึ่งสำหรับความรักก็คือ คนเราแต่ละคนต่างก็ต้องการมัน คนเราต่างต้องการเป็นคนที่ถูกรัก และในขณะเดียวกันก็ต้องการเป็นผู้ให้ความรักเช่นกัน ความรู้สึกสุขที่เกิดขึ้นจากความรักไม่ว่าจะเป็นจากการที่ได้รับความรักหรือการที่ได้มอบมันให้กับผู้อื่น เป็นสิ่งที่ยากจะหาสิ่งใดมาเปรียบเทียบ อาจเรียกได้ว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตมากเลยทีเดียว หลายคนที่ตัดสินใจจบชีวิตตนเองลง ไม่ใช่เพราะเขาสูญเสียทรัพย์สินเงินทอง ตำแหน่งหน้าที่การงาน หรือชื่อเสียง แต่เป็นเพราะว่าเขาไม่สามารถรู้สึกได้อีกแล้วว่ามีความรักเขา เข้าใจเขา และยังเห็นค่าของเขาอยู่ หากแม้มีเพียงสักคนที่เขารู้สึกได้ว่ายังรักเขา ความตายมักไม่ใช่หนทางที่คนเราจะเลือกเดิน

'รัก' เป็นประสบการณ์ร่วมที่คนทุกคนต่างก็เคยมี ความรักที่กล่าวถึงนี้รวมความถึง ความรักระหว่างคู่รัก ความรักระหว่างเพื่อน ความรักระหว่างพ่อแม่กับลูก ความรักระหว่างครูกับลูกศิษย์ และความรักในความสัมพันธ์อีกหลายรูปแบบ การถูกรักหรือการได้มอบความรักเป็นความสุขอย่างมากของคนเรา แต่ในขณะเดียวกันบางเวลาความรักก็อาจก่อให้เกิดความทุกข์อย่างมากต่อคนเราเช่นกันหากความรักนั้นปราศจากความเข้าใจ เช่น บางคนที่ผิดหวังจากความรักแล้วก็คิดว่าตัวเองตายหรือพยายามจะทำร้ายคนที่ตนรัก เป็นต้น การเข้าใจในความรักและรักอย่างถูกวิธีจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เรามีความสุขในความรัก เป็นทุกข์กับมันน้อยลง และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันได้

ความคาดหวังเป็นสิ่งที่มาคู่กับความรัก เมื่อมีความรักย่อมมีความคาดหวัง เราอาจจะต้องการให้คนที่เรารักมีความสุข ได้ในสิ่งที่ดี และในขณะเดียวกันเราก็อาจที่จะต้องการได้รับความรักจากคนที่เรารักเช่นกัน เช่น พ่อแม่อยากให้ลูกมีความสุข มีอนาคตที่ดีและอยากให้ลูกๆ รักตน ภรรยาอยากให้สามีมีความสุขและรักตน เป็นต้น ความคาดหวังนี้ไม่ใช่ปัญหาและต่างก็เป็นสิ่งที่คนเราต่างก็มี อาจจะมากบ้างน้อยบ้างแตกต่างกันไป ก็เพราะรักจึงคาดหวัง แต่สิ่งที่สำคัญคือการเข้าใจว่าการไม่ได้อย่างที่หวังก็เป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ เกิดขึ้นอยู่เรื่อยๆ ในชีวิตและเป็นสิ่งที่มาคู่กับความรักเช่นกัน การมองเห็นความคาดหวังของทั้งตัวเราและคนที่เรารักและตอบสนองกันและกันอยู่เสมอจะช่วยให้ความรักมันคง แต่หากเมื่อเราสนใจเพียงสิ่งที่เราคาดหวังแล้วเราไม่ได้ และหลงลืมไปว่าคนที่เรารักเขาก็อาจมีความต้องการที่รอการเติมเต็มจากเราอยู่เช่นกัน เมื่อนั้น

ความสุขจากความรักที่เคยมีอาจจะค่อยๆแปรเปลี่ยนเป็นความทุกข์สำหรับทั้งสองฝ่าย เช่น พ่อแม่คาดหวังให้ลูกเรียนได้คะแนนสูงๆเพราะอยากให้ลูกมีอนาคตที่ดี จึงกดดันเรื่องเรียนของลูกอย่างเข้มงวด และไม่เคยชื่นชมเมื่อลูกทำได้ดี เพียงแต่บอกซ้ำๆว่าให้พยายามมากขึ้นๆต่อไปเรื่อยๆ โดยหลงลืมไปว่าลูกเองก็ต้องการที่จะให้พ่อแม่ภูมิใจและชื่นชมบ้าง ยอมรับในตัวเขาบ้างแม้ว่าบางครั้งเขาจะไม่ได้สอบได้คะแนนสูง เมื่อเป็นเช่นนี้ลูกย่อมไม่มีความสุข และสุดท้ายลูกอาจจะรู้สึกกดดันมากจนเป็นซึมเศร้า แล้วก่อเกิดเป็นความทุกข์กับพ่อแม่ในภายหลังได้ เป็นต้น ดังนั้นการดูแลความคาดหวังของคนที่เรารักด้วยจึงมีความสำคัญต่อการมีความรักที่เป็นสุข

ในระหว่างความสัมพันธ์ที่มีความรักเป็นสื่อกลางนั้น พื้นที่ส่วนตัวเป็นสิ่งที่สำคัญและระยะห่างที่พอดี เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการมีความรักที่มีความสุข ความสัมพันธ์ที่ฝ่ายหนึ่งล้ำเข้าไปในพื้นที่ของอีกฝ่ายหนึ่งมากกว่าที่เขาต้องการย่อมทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัดและพยายามรักษาระยะห่าง เมื่อฝ่ายหนึ่งพยายามห่างอีกฝ่ายก็ยิ่งพยายามเข้าไปใกล้ชิดเพราะรู้สึกว่าถูกปฏิเสธความรัก เช่น ภรรยาเคยมีชีวิตแต่งงานที่ล้มเหลวมาก่อน เนื่องจากสามีเก่าไปมีคนอื่น ในชีวิตแต่งงานใหม่ภรรยาจึงโทรหาสามีวันละหลายครั้ง คอยเช็คดูว่าสามีไปที่ไหน อยู่กับใคร เมื่อสามีกลับมาบ้านก็มักพบภรรยาอารมณ์เสียและเกิดการทะเลาะกัน สามีเริ่มรู้สึกอึดอัดเมื่อต้องอยู่กับภรรยา จึงกลับบ้านดึกมากขึ้นใช้เวลาอยู่กับเพื่อนฝูงมากขึ้น ภรรยาเมื่อเห็นสามีกลับดึกก็กังวลว่าสามีจะไปมีคนอื่น ก็โทรตามบ่อยขึ้น และทะเลาะกับสามีบ่อยขึ้นเมื่อสามีกลับบ้าน เป็นต้น เมื่อวงจรแบบนี้เกิดขึ้นซ้ำๆ ความรักย่อมกลายเป็นความทุกข์ของทั้งสองฝ่าย แต่หากภรรยาให้พื้นที่ส่วนตัวกับสามีมากขึ้น สามีไม่ห่างจากภรรยาเกินไปจนทำให้ภรรยาารู้สึกไม่มั่นคง เมื่อต่างฝ่ายมีที่ว่างตรงกลางที่เหมาะสม ไม่ใกล้หรือไกลไป ย่อมทำให้ความรักราบรื่นและมีความสุขได้

วิธีการสื่อสารที่เหมาะสมก็เป็นหัวใจสำคัญของความรักที่มีความสุข หลายครั้งเมื่อเราผิดหวังบางอย่างจากคนที่เรารัก ความรู้สึกโกรธเกิดขึ้น เรามักเลือกใช้คำพูดที่เสียดแทงหรือตำหนิอีกฝ่ายเพื่อระบายความรู้สึกโกรธและหวังลึกๆว่าเขาจะเข้าใจความเจ็บปวดของเราและรู้ในสิ่งที่เราต้องการ แต่ในความเป็นจริงผลลัพธ์ที่ได้มันช่างต่างกับสิ่งที่เราคิด น้อยครั้งมากที่เมื่อมีคนตำหนิหรือว่ากล่าวเราแล้วเราจะไม่โกรธและยังเข้าใจได้ว่าเขาต้องการอะไร ปฏิกริยาแรกที่เกิดมันเป็นความรู้สึกโกรธและตามมาด้วยการสวนกลับ ซึ่งย่อมทำให้การทะเลาะกันบานปลายมากขึ้น คำพูดที่เวลาคนเราโกรธมักเลือกใช้คือ 'you message' คือบอกว่าอีกฝ่ายเป็นอย่างไร เช่น เธอไม่เคยสนใจฉันเลย เธอไม่ได้รักฉันจริงหรอก เป็นต้น คำพูดเหล่านี้ผู้พูดอาจต้องการให้อีกฝ่ายสนใจตนเองมากขึ้น แต่น่าเสียดายที่การสื่อสารแบบนี้ ผู้ฟังนอกจากจะไม่รู้แล้วว่าผู้พูดจริงๆต้องการอะไร ยังรู้ดีได้ว่าถูกตำหนิทั้งที่ตนก็รักและใส่ใจ เหมือนที่ผ่านมาก็ทำให้มันไม่มีความหมาย อาจรู้สึกน้อยใจ โกรธ และอาจ

ประชดกลับ จนเกิดเป็นการทะเลาะกันขึ้น หากเพียงแต่ถ้าเราเปลี่ยนวิธีสื่อสารเป็น 'I message' คือบอกความต้องการของตนเองแทนการกล่าวโทษอีกฝ่าย เช่น ฉันอยากให้เราใช้เวลาอยู่ด้วยกันมากกว่านี้ ฉันอยากให้เธอฟังฉันเรื่องนี้หน่อย เป็นต้น การสื่อสารแบบนี้นอกจากจะไม่เร้าให้ผู้ฟังเกิดอารมณ์แล้ว ยังเปิดโอกาสให้ผู้ฟังได้เข้าใจสิ่งที่ผู้พูดต้องการและตอบสนองความต้องการได้ถูกต้องมากขึ้น เรียนรู้กันและกันได้มากขึ้น และรักกันอย่างมีความสุขมากขึ้นได้

ความคิดและมุมมองของแต่ละคนเกิดจากประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาที่แตกต่างกัน เมื่อต่างคนต่างโคจรมาพบด้วยภูมิหลังที่ต่างกัน ในหลายครั้งความคิดเห็นที่ไม่ตรงกันก็ยอมเกิดขึ้นได้ ในความเป็นจริงไม่มีใครเห็นของใครที่ดีกว่าใครหรือถูกกว่าใคร แต่หลายครั้งที่ต่างคนต่างก็เชื่อมั่นในความคิดของตนว่าถูกเพราะมีประสบการณ์มาเช่นนั้น เราต่างก็เหมือนคนตาบอดคลำช้างที่ต่างก็พูดอธิบายช้างจากประสบการณ์เขา คนตาบอดที่คลำช้างบริเวณลำตัวก็จะบอกว่าช้างเหมือนกำแพง คนตาบอดที่คลำช้างบริเวณงวงก็จะบอกว่าช้างเหมือนงู คนตาบอดที่คลำช้างบริเวณขา ก็จะบอกว่าช้างเหมือนต้นไม้ ไม่มีใครที่พูดผิดเพียงแต่เราต่างเห็นความจริงของช้างกันคนละด้านเท่านั้น ในความสัมพันธ์ หลายครั้งที่เมื่อเราเผลอยึดว่าสิ่งที่เราคิดถูกต้อง สิ่งที่เราคิดดีที่สุด อาจทำให้เรารู้สึกโกรธคนที่ไม่เห็นด้วยกับความคิดเรา และทะเลาะกัน ทั้งที่ก็เป็นเพียงการมองคนละมุม หากเข้าใจในความจริงข้อนี้ เปิดรับฟังความคิดเห็นที่ต่าง นอกจากจะช่วยลดความหงุดหงิดที่เกิดขึ้นแล้วยังช่วยให้เราได้เรียนรู้จากผู้อื่นมากขึ้นและเป็นคนที่มองโลกได้กว้างขึ้น ซึ่งย่อมทำให้เราอยู่กับคนที่เรารักได้อย่างมีความสุขมากขึ้นเช่นกัน

ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของอีกฝ่ายจากมุมมองในโลกของเขาเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากในการที่จะมีความรักอย่างมีความสุข การที่เรารับรู้ได้ว่ามีอีกคนที่เข้าใจความรู้สึกของเรา โดยไม่มาตัดสินว่าดีหรือไม่ดี ไม่ต้องมาชี้แนะว่าให้ทำอะไรหรือแก้ปัญหาอย่างไร แคร์รับฟังและเข้าใจ แค่นี้บางทีก็อาจจะเพียงพอแล้วในหลายๆครั้งที่เรารู้สึกทุกข์ใจกับเรื่องที่ผ่านมาในชีวิต และหากเราและคนที่เรารักสามารถเป็นคนที่เข้าใจให้กันและกันได้ ความทุกข์ใจใดๆในโลกนี้ย่อมทุเลาเบาลงได้ หลายครั้งที่เราพยายามหาทางออกหรือแก้ปัญหาให้คนที่เรารักด้วยความหวังว่าอยากช่วยให้เขาหายทุกข์เร็วๆ แต่ในขณะนั้นสิ่งที่เขาต้องการอาจเป็นเพียงแค่คนรับฟังและเข้าใจ การแนะนำในเวลาที่ไม่ต้องการอาจทำให้เขารู้สึกว่าเราไม่เข้าใจเขา และไม่รู้ว่าเขาทุกข์อย่างไร และเหมือนเรากำลังบอกว่าปัญหาของเขามันเป็นเรื่องเล็กๆที่แก้ได้ง่ายๆทั้งที่เขารู้สึกว่าปัญหามันใหญ่มาก หากเราเข้าไปนั่งในใจคนที่เรารักได้ เราจะได้คำตอบเองว่าในเวลานั้นเราควรตอบสนองอย่างไร และความเข้าใจนี้จะเป็สิ่งที่ช่วยเติมเต็มความรักให้งอกงามและยั่งยืน

โดยสรุป การรักอย่างมีความสุขเป็นสิ่งที่เราเลือกได้ หากเราเข้าใจในความรักรักมากพอและรักอย่างถูก

วิธี โดยหมั่นเติมเต็มความต้องการของคนที่เรารัก รักษาระยะห่างที่พอดี มีวิธีการสื่อสารบอกความต้องการที่ดี เข้าใจความแตกต่างของความคิด และรับฟังความรู้สึกของอีกฝ่ายอย่างเข้าใจ เพียงเท่านี้ทั้งเราและคนที่เรารัก ก็จะมีความสุข และต้นรักในความสัมพันธ์ก็จะคงอยู่และงอกงามอยู่เรื่อยไป