

ทฤษฎีแห่งความรัก รู้เพื่อรักให้เป็น

โดย ครูเคท 14 ก.พ. 2559 05:01 <http://www.thairath.co.th/content/576091>

วันนี้วันแห่งความรัก คุณผู้อ่านคงได้พูดบอกใครหรือถามตัวเอง หรือคนพิเศษของตัวเอง ว่า “รักนะ” หรือ “รักปะ” กันบ้างนะคะ ความรักนั้นเป็นอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ ถ้าจะให้คำจำกัดความว่าความรักคืออะไร คงจะยากที่จะมีใครให้คำจำกัดความได้อย่างชัดเจน แต่มนุษย์ทุกคนสามารถสัมผัสถึงความรักได้เองตามธรรมชาติ แม้แต่ผู้ที่ (คิดว่าตนเอง) ไม่มีความรักก็ยังสามารถรู้ว่าความรักคืออะไร แต่บางคนอาจขาดความรู้สึกนี้ไว้ จนคิดว่าตนเองไม่รักใคร่ก็มี

คนที่ชอบบอกคนอื่นว่า “รักนะ” หรือ ชอบถามคนอื่นว่า “รักปะ” น่าจะเกิดความกังวลใจ หรือรู้สึกว่าความรักของตนไม่เต็มหรือไม่สมบูรณ์ เช่น คนที่ชอบถามว่า “รักปะ” อาจเป็นไปได้ว่าไม่มั่นใจว่าคนที่ถูกถามนั้น รักคนถามมากน้อยแค่ไหน คนที่ชอบบอกว่า “รักนะ” ก็อาจรู้สึกว่าคนรักของตนไม่ค่อยจะเชื่อว่าตนรักจริงก็ได้ (จึงต้องย้ำกันบ่อยๆ ด้วยอยากให้คนรัก รักตอบด้วยเช่นกัน) แต่จะกังวลไปใยว่ารักหรือไม่ หรือรักไม่พอ เรามารักกันแบบมีคุณภาพและยืนยาวกันดีกว่า

นักจิตวิทยาโรเบิร์ต สเทิร์นเบิร์ก ได้พัฒนาทฤษฎีแห่งความรักขึ้นมา โดยบอกว่า จะรักกันดี ๆ ชั่วฟ้าดินสลาย คู่รักควรจะต้องประกอบองค์ประกอบของความรักทั้ง 3 ให้สมดุลกัน อย่าให้ขาด หรือเอียงไปทางใดทางหนึ่ง องค์ประกอบทั้ง 3 นี้ ก็คือ

1. Intimacy ความสนิทสนมคุ้นเคย
2. Passion ความหลงใหลในเสน่ห์เป็นปลื้ม และ
3. Commitment มีพันธะต่อกัน

องค์ประกอบทั้ง 3 นี้ หากขาดตัวใดไปบ้างก็ยังคงรักกันอยู่ แต่อาจจะรู้สึกขาดอะไรบางอย่างไป

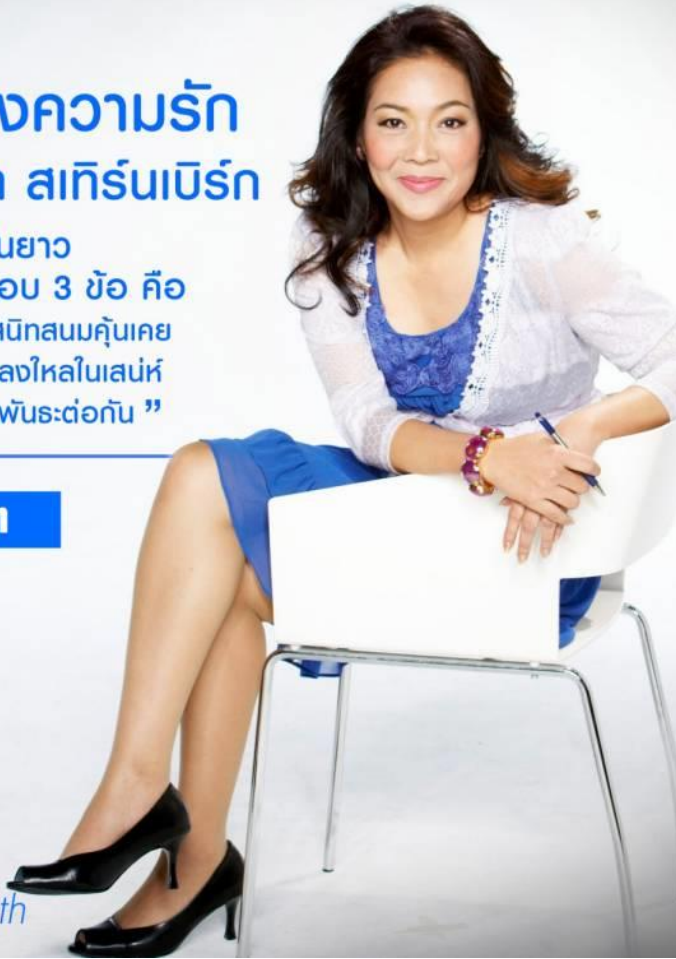
“ทฤษฎีแห่งความรัก ของโรเบิร์ต สเติร์นเบิร์ก

คู่รักที่จะรักกันยืนยาว
ต้องมีองค์ประกอบ 3 ข้อ คือ

1. Intimacy ความสนิทสนมคุ้นเคย
2. Passion ความหลงใหลในเสน่ห์
3. Commitment มีพันธะต่อกัน ”

กรรณ

#คนกึ่งนั่งเขียน
www.thairath.co.th



คนในสมัยโบราณ
แต่งงานด้วยการ
คลุมถุงชน ไม่เคย
เจอหน้ากันมาก่อน
อาจเริ่มต้นชีวิตคู่
ด้วย พันธะ คือ มีข้อ
ผูกมัดโดยผู้ใหญ่ทั้ง
สองฝ่ายว่าต้องมาอยู่
ด้วยกัน แต่อยู่ๆ กัน
ไปก็เริ่มคุ้นเคย และ
เริ่มปิ้งกัน และรักกัน
ไปเอง

บางคู่เป็นเพื่อนสนิท
สนมคุ้นเคยกันมา
ก่อน เจอกันบ่อยๆ

ก็เลยปิ้งกัน และตกลงปลงใจที่จะอยู่ด้วยกัน

บางคู่ยังไม่คุ้นเคยกัน อาจปิ้งกันบ้าง หรือปิ้งตอนเมา เลยเปลอมีอะไรกัน
จนเกิดพันธะ คือ มีลูกเกิดขึ้นก็เลยต้องอยู่ด้วยกัน

บางคู่คุ้นเคยกัน รักกัน แต่ต้องแยกกันอยู่ เพราะทำงานกันคนละจังหวัด
หรือคนละประเทศ นานๆ จะเจอกันที

คูไหนจะรักษาความรักให้ยืนยาวได้ ก็ต้องมองให้ออกว่าองค์ประกอบไหน
ไม่สมดุลหรือขาดหายไป ต้องพยายามเติมให้สมดุล เช่น คู่ที่รักกัน อยู่ด้วยกันดี แต่ขาด
พันธะ ก็ควรคุยกันดูว่าทั้งคู่มีความต้องการ หรือมีความสนใจอะไรที่เหมือนกัน
อาจร่วมกันสร้างสิ่งผูกมัดร่วมกัน เช่น มีลูก หาสัตว์เลี้ยงมาเลี้ยง ลงทุนทำธุรกิจร่วมกัน
ซื้ออสังหาริมทรัพย์ร่วมกัน ทำวิจัย หรือสร้างผลงานร่วมกัน ฯลฯ

ที่ยกตัวอย่างมานี้ ไม่ได้หมายความว่าต้องสร้างข้อผูกมัดในทุกเรื่อง เพราะหากมากไปจะอึดอัดกันได้ และความรักแทนที่จะสมบูรณ์ อาจกลายเป็นชนวนของความร้าวฉานแทน และที่สำคัญข้อผูกมัดทั้งหลายต้องเกิดจากความเต็มใจ และเห็นพ้องต้องกันทั้งคู่ ไม่ใช่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเห็นชอบมากกว่า อย่างการมีลูก หรือเลี้ยงสัตว์ หากฝ่ายหนึ่งต้องการมากกว่าอีกฝ่ายหนึ่ง หรืออีกฝ่ายหนึ่งยอมตาม ความอึดอัดจะค่อย ๆ ก่อตัวขึ้นและรอวันระเบิด ดังนั้น จะผูกมัดอะไรกัน ขอให้มีความสุขกันดี ๆ อย่าพยายามครอบงำอีกฝ่ายหนึ่งให้เห็นพ้องกันกับเรา ขอให้เห็นชอบร่วมกันจริง ๆ

คู่รักที่สนิทสนมคุ้นเคยกัน รักกันดี มีข้อผูกมัดที่เหมาะสม แต่เมื่อวันเวลาผ่านไป หากไม่รู้จักเติมความหวานชื่นให้กันและกัน ปล่อยเนื้อปล่อยตัว เพราะคิดว่าแก่ ๆ กันแล้ว เห็น ๆ กันอยู่ ไม่รู้จะสวຍหล่อไปทำไม อย่างนี้ความรักจืดจางแน่นอน

ดังนั้นใครรักกันนานแล้ว ลองฝากลูกไว้กับพี่เลี้ยงแล้วควงแขนไปเด็ดกันบ้าง หรือแก่แล้ว ลองควงคู่เดินทางท่องเที่ยวกันสองคนตายาย ไม่ต้องให้ลูกพาไป คู่สมรสที่ลืมนเติมความหวานให้แก่กันและกัน พอแก่เกษียณแล้ว เห็นนั่งอยู่บ้านหายใจไปวัน ๆ ไม่รู้จะคุยอะไรกันก็มี ส่วนคู่ที่รักหวานชื่นและมีข้อผูกมัด แต่ต้องแยกกันอยู่ ก็อย่าคิดว่าเป็นเรื่องปกติที่รับได้ ควรมีการติดต่อสื่อสารใกล้ชิดกันอย่างสม่ำเสมอ เช่น โทรหรือไลน์คุยกันทุกวัน และควรสรรหาเรื่องมาคุย ไม่ใช่พูดหรือถามประโยคเดิม ๆ นัดวันหยุดให้ตรงกันจะได้อยู่ด้วยกัน ฯลฯ

การครองรักเป็นศิลปะเฉพาะตัวของคนสองคน ใครอยากมีความรักแบบใด ก็ต้องออกแบบและตกลงกันเอง แม้แต่ผู้ที่ไม่มีความรัก ก็ยังต้องรู้จักรักตนเอง ควรดูแลเอาใจใส่ตัวเอง ให้รางวัลตัวเองบ้าง มองตนเองในแง่ดี ชื่นชมตนเอง ทำตัวให้มีค่าต่อผู้อื่นด้วย ขอให้โลกนี้เต็มไปด้วยความรักนะคะ

ใครไม่มีความสุขกับงาน ปัญหาด้านชีวิต ครอบครัว ความสัมพันธ์ มารับ
คำปรึกษากับครูเคทได้ที่ KruKate Counseling Center โทร. 08-1458-1165 เพื่อนัด
คิว หรือ เข้าไปแชร์ประสบการณ์ในแฟนเพจ www.facebook.com/kateinspirer ได้นะ
คะ

