

จิตวิทยาความรัก ตอน ออกหักให้เป็น



หลายคนให้นิยามของความรักไว้ต่างๆ นานา เช่น “ความรักคือการให้” “ความรักเป็นสิ่งสวยงาม” “ความรักคือความซื่อสัตย์” ฯลฯ

แต่หากความรักไม่ได้เป็นอย่างที่หวังไว้ ความรู้สึกผิดหวังในเรื่องความรักก็จะเกิดขึ้น และปรากฏเป็นอาการ “อกหัก” ให้เห็น ซึ่งก็มีหลากหลายคำพูดอีกเช่นกันที่พยายามสื่อให้ “คนอกหัก” ได้มีความรู้สึกที่ดีขึ้น เช่น “อกหักนะเรื่องเล็ก อกเล็กสิเรื่องใหญ่” บ้างก็ว่า “อกหัก ดีกว่ารักไม่เป็น” “อกหักไม่ยักกะตาย” ฯลฯ

ดังนั้น หากคุณคิดจะรักใครสักคนจึงต้องยอมรับในเบื้องต้นก่อนว่า หนึ่งคือความเสี่ยงที่จะต้องอกหัก และอีกครึ่งหนึ่งคือความเป็นไปได้ที่จะมีรักที่มีความสุข เมื่อคิดจะรักก็ต้องยอมรับกับความเสี่ยงที่จะต้องลุ่ม และหากเราเป็นพวกที่ต้องทนกินแห้วระบอง ทำอย่างไรไม่ให้ความรักทำให้เราตาบอด จึงต้อง “อกหักให้เป็น”

อาการ “อกหัก” เป็นอย่างไร

สำหรับคนที่ไม่เคยมีความรัก หรือความรัก สุขสมหวัง ก็คงจะไม่รู้จักลักษณะอาการของคำว่า “อกหัก” อาการที่อยู่ๆ ก็เกิดร้องไห้น้ำตาไหลพรากขึ้นมาเฉยๆ ขาดการยับยั้งต่อมน้ำตา สมองไม่สามารถสั่งการหรือใช้ในการประมวลผลเรื่องราวอะไรได้เลย นอกจากจะวนเวียนอยู่กับประโยคคำถามที่ว่า “ฉันผิดอะไร” “ทำไมเธอไปจากฉัน” “เรากลับมารักกันอีกได้ไหม” หลับตาก็นึกถึงแต่เรื่องเขา ช่วงนี้ชีวิตจะเหมือนล่องลอยไร้วิญญาณ ไม่รู้สึกรู้สากับสถานการณ์รอบๆ ตัว เกิดภาวะสับสนทั้งทางด้านอารมณ์และความรู้สึก ใจหวิวๆ รู้สึกเจ็บปวดเหลือเกิน หายใจก็ขัดๆ ปวดท้องแต่ไม่อยากกินข้าวกินปลา ซึ่งอาการต่างๆ ทั้งหมดที่เกิดขึ้นในช่วง “อกหัก” นี้ เกี่ยวข้องกับกระบวนการทางเคมีภายในร่างกาย และจะส่งผลต่อภาวะอารมณ์ ความรู้สึก รวมถึงปฏิกิริยาของร่างกายด้วย

ทำไม “อกหัก” จึงรู้สึกเจ็บปวดเหลือเกิน

การที่คนเรารู้สึกเจ็บปวดเมื่อ “อกหัก” อาจเป็นผลมาจากกระบวนการทางเคมีในร่างกาย คือเวลาที่คนมีความรัก สมองจะหลั่งสารที่เรียกว่า “ฟินิลเอธิลลามีน (Phenylethylamine)” ซึ่งมีฤทธิ์คล้ายยากระตุ้นประสาทอย่างแอมเฟตามีน สามารถทำให้สมองตื่นตัวและร่างกายมีกำลังมากขึ้น

และเมื่อเกิด “อกหัก” อย่างแรง สมองและร่างกายจะสูญเสีย “ฟินิลเอธิลามีน” อย่างเฉียบพลัน ซึ่ง ดร.ไมเคิล ไลโบวิตซ์ แห่งสถาบันจิตวิทยาเนวยอร์ก อธิบายไว้ว่า อาการ “อกหัก” เพราะรักเป็นพิษ นั้นจะคล้ายกับอาการถอนยาอย่างมาก

สารอีกตัวหนึ่งที่ส่งผลต่อความเจ็บปวดเมื่อคนเรา “อกหัก” ก็คือ “สารเอ็นโดฟินส์ (Endorphins) โดย นพ.สุวินัย บุษราคัมวงษ์ แพทย์สาขาอายุรกรรมสมอง รพ.กล้วยน้ำไท 1 ได้เล่าประสบการณ์จากการสังเกตคนไข้สองกลุ่มที่มีอาการป่วยเดียวกัน และพบว่า คนไข้ที่มีคนรักคอยดูแลอยู่ตลอดเวลาจะมีอัตราการหายป่วยที่เร็วกว่าคนไข้ที่ไม่มีคนรักมาคอยดูแล

อีกกรณีหนึ่ง เชื่อว่า “สารเอ็นโดฟินส์” สามารถลดความเจ็บปวดได้ โดยพบว่า ผู้ป่วยที่โดนมีดบาด หากมีคนรักมาคอยปลอบโยนร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดฟินส์ออกมา เพื่อปิดกั้นสัญญาณความเจ็บปวดที่จะส่งถึงสมอง จึงเป็นผลให้ลดความเจ็บปวดลงไปได้

ดังนั้น เมื่อคนเรา “อกหัก” จึงเกิดการปรับเปลี่ยนของสารเคมีในร่างกายที่ไม่สมดุล ทำให้แต่ละคนมีการตอบสนองต่อปัจจัยต่างๆ แตกต่างกันไปซึ่งก็ขึ้นอยู่กับภูมิหลังการเลี้ยงดู วิถีชีวิต ในปัจจุบัน ครอบครัว ภาวะทางสังคม หรือแม้แต่ปริมาณสารเคมีในร่างกาย จึงทำให้บางคนที่ “อกหัก” สามารถที่จะทำใจได้ในเวลาอันรวดเร็ว ขณะที่คน “อกหัก” จำนวนหนึ่งไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ จึงนำไปสู่การฆ่าตัวตาย

เราจะเห็นได้ว่า เมื่อคนเรา “อกหัก” และมีอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ เกิดขึ้นมานั้น ล้วนส่งผลกระทบต่อปฏิกิริยาของร่างกาย ส่วนจะส่งผลกระทบมากหรือน้อยนั้นก็ขึ้นอยู่กับภาวะการปรับตัวรับกับสภาพการ “อกหัก” ได้มากน้อยเพียงใด

อกหักให้เป็น...ทำอย่างไร

เมื่อ “อกหัก” หากจะห้ามไม่ให้คนเรารู้สึกรู้สากับสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ให้รู้สึกเสียใจ ทุกข์ใจ เศร้า หรือสับสนทางอารมณ์และความคิด คงจะเป็นไปไม่ได้

ดังนั้น จะทำอย่างไรให้ความสับสนทางอารมณ์และความคิดต่างๆ เหล่านั้นไม่เกินเลยจนส่งผลกระทบต่อตนเอง จึงต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสภาวะการณที่เกิดขึ้นให้ได้ ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นและปรับอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมให้เข้าสู่สภาวะปกติให้เร็วที่สุด

วิธีปรับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก รวมถึงพฤติกรรมต่างๆ ให้สามารถรับมือกับภาวะ “อกหัก” ให้ได้ โดยการ “อกหักให้เป็น” มีดังนี้

1. ถ้าอยากร้องไห้ จงร้องไห้เต็มที่

ระบายความรู้สึกเจ็บปวดอย่างสุดแสนออกมาทางน้ำตา อย่าพยายามเก็บกดความรู้สึกเอาไว้ การร้องไห้เป็นการระบายอย่างหนึ่ง ซึ่งจะทำให้ร่างกายได้มีการปรับความสมดุลทางอารมณ์ให้กลับสู่สภาวะปกติหรือใกล้เคียงปกติมากที่สุด

2. เสียใจได้.....แต่อย่าให้เสียคน

การเสียใจทำให้เราได้ว่ารู้ว่า อย่างน้อยเราก็มีหัวใจไว้รักไว้เจ็บ มีความทุกข์ความสุขได้เหมือนคนอื่น ต้องรู้จักควบคุม รู้จักความพอดี อย่าคิดว่าตัวเองไม่มีคุณค่าและอย่าคิดทำร้ายตัวเอง อย่าลืมนะว่าเรายังมีพ่อแม่ที่รักเรามากที่สุด และเป็นความรักที่ยั่งยืนที่สุดด้วย แล้วคิดเสียว่าก่อนจะมีใครคนนั้นเราสามารถมีชีวิตอยู่มาได้ และเมื่อเขาไปเราก็ต้องอยู่ต่อไปได้เช่นกัน

3. อย่าแบกทุกข์ตามลำพัง กลับไปหา “พ่อแม่” ดีที่สุด

พูดคุยกับท่าน ระบายความรู้สึกที่อัดอั้นและเจ็บปวดแสนสาหัสให้ท่านฟัง แล้วเราจะได้รับกำลังใจอันมีค่าที่สุดจากท่าน หรืออาจใช้วิธีเขียนความรู้สึกลงในกระดาษ ซึ่งจะช่วยให้เราเห็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

4. ปฏิวัติตัวเองเสียใหม่

พยายามปรับปรุงตัวเองในภาพลักษณ์ใหม่ที่สดใสและดูดีกว่าเดิม อย่าปล่อยให้ตัวเองหน้าโทรม ผมห่นรุงรัง ตาปูด ผอมโซ อย่าให้ชีวิตรักที่ไม่สมหวังมาทำให้ตัวเองต้องจมจ่อมอยู่กับความทุกข์ตลอดเวลา

5. หันเหความสนใจไปทำกิจกรรมอื่นๆ

อย่าเก็บตัว แรกๆ อาจจะต้องฝืนความรู้สึกอยู่บ้าง แต่ถ้าได้ลงมือปฏิบัติแล้ว อารมณ์และความรู้สึกต่างๆ จะดีขึ้น เช่น เล่นกีฬา ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ เป็นต้น

6. ให้คิดเสียว่าประสบการณ์ “อกหัก” เป็นประโยชน์ต่อชีวิต

เพราะมันจะเป็นเหมือนสะพานอีกขั้นหนึ่งให้เราได้ก้าวไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ให้เราได้ใช้ชีวิตอีกระดับหนึ่ง และกำไรที่เหลืออยู่จากประสบการณ์ “อกหัก” ก็คือ ได้เรียนรู้ว่ารักเป็นอย่างไร ถ้าไม่สุขจนล้นมาเสียก่อนจากการได้รักและถูกรัก แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าเจ็บเจียนตาย นอนน้ำตาไหลพรากเป็นท่อน้ำประปาแตกนั้นมันทุกข์แค่ไหน

แม้ความรักที่ไม่สมหวังทำให้ต้องสูญเสียความรู้สึกดีๆ ที่เคยมีให้แก่กันไปอย่างน้อยแค่ไหน หรือแม้กระทั่งทำลายความเป็นตัวของตัวเองให้ลดน้อยไปมากเพียงใดก็ตาม แต่หากเราได้เรียนรู้เพื่อที่จะ “อกหักให้เป็น” ความรักที่ไม่สดใสอาจกลายเป็นโอกาสที่จะทำให้เรามองเห็นโลกที่กว้างใหญ่และสวยงามขึ้นกว่าเดิมก็เป็นได้ อาจดูว่ามันอ้างว้าง แต่ว่าทางที่เดินก็กว้างพอ ... ไม่ต้องรอไปแบ่งกับใคร

เอกสารอ้างอิง มานพ ประภาชานนท์. วิธีคิดกับความเจ็บปวด นิตยสารไอ้ล้นหอม ปีที่ 28 ฉ.5 (น. 84-85). กรุงเทพฯ: บริษัท ก.พล (1996) จำกัด, 2547. บรรณาธิการ. ปฏิบัติการแห่งรัก นิตยสารไอ้ล้นหอม ปีที่ 28 ฉ.2 (น.24). กรุงเทพฯ: บริษัท ก.พล (1996) จำกัด, 2547.