

howto

Attached

ใกล้ชิดแต่ไม่ติดหนึบ

Amir Levine, M.D. และ Rachel Heller, M.A.

เขียน

พลอยแสง เอกญาติ

แปล



การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



คำนิยม

“หนังสือแห่งการค้นพบครั้งสำคัญที่ให้นิยามใหม่แก่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล” – จอห์น เกรย์, Ph.D., ผู้เขียนหนังสือขายดีเรื่อง *Men Are from Mars, Women Are from Venus*

“มีพื้นฐานมาจากการวิจัยกว่า 25 ปี สอดแทรกตัวอย่างที่ให้ความรู้และเห็นภาพชัด ทั้งยังเสริมด้วยแบบฝึกหัดที่น่าสนใจซึ่งถูกออกแบบมาเป็นอย่างดี หนังสือเล่มนี้มอบความเข้าใจเชิงลึกและทักษะล้ำค่าอันเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านทุกท่าน” – ฟิลลิป อาร์. ซาเวอร์, Ph.D., ศาสตราจารย์พิเศษด้านจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เดวิส และอดีตประธานสมาคมนานาชาติเพื่อการวิจัยความสัมพันธ์

“นี่คือวิทยาศาสตร์ที่แท้จริง ไม่ใช่ความเห็นส่วนตัวที่นำมาจัดรูปแบบให้ดูน่าเชื่อถือ ทฤษฎีต่างๆ ถูกอธิบายชัดเจนพร้อมตัวอย่างมากมาย และให้คำแนะนำสำหรับหลีกเลี่ยงหรือเดินออกจากความสัมพันธ์ที่ไร้สุขและบั่นทอนจิตใจซ้ำซาก เนื้อหาส่วนท้ายอธิบายลงลึกถึงการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและการแก้ไขความขัดแย้ง หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณประหยัดเงินค่าจิตบำบัดได้มหาศาล อีกทั้งยังได้มีโอกาสสานสัมพันธ์ที่ดีและผ่อนคลายสบายใจด้วย” – *New Age Retailer*

“ใครก็ตามที่ถูกหลอกหลอนมานานกับคำถามทำนองว่า “เขา คิด ยังไงกันแน่” จะได้ประโยชน์จากหลักสูตรทฤษฎีความผูกพันฉบับเร่งรัดนี้” – นิตยสาร *Elle*

“กว่าหนึ่งทศวรรษที่ตีพิมพ์ออกมา หนังสือความสัมพันธ์เล่มนี้ก็ยังภูมิใจผู้อ่านได้อย่างเหนียวแน่น” – *The New York Times*

คำนำสำนักพิมพ์

คุณกำลังอยู่ในความสัมพันธ์ที่ราบรื่นหรือน่าเหนื่อยใจ?

ปัญหาหัวใจทำเอาเราว่ารุ่นไปหมดไม่ว่าจะรุ่นเล็กหรือรุ่นใหญ่
ปรึกษาเพื่อน ปรึกษาหมอดู ปรึกษาพระแม่ฯ ก็เรื่องแบบนี้ เรามัก
อยากใช้หัวใจมากกว่าเหตุผล บางทีคุณอาจเริ่มเบื่อกับวิธีเดิมๆ เราจึง
ขอแนะนำให้ลองปรึกษา “วิทยาศาสตร์” ดูบ้าง

“ทฤษฎีความผูกพัน” เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งของจิตวิทยาความ
สัมพันธ์ที่ศึกษาค้นคว้ามาอย่างต่อเนื่องกว่า 60 ปี จนมีหลักฐาน
ที่หนักแน่นหลากหลายมากเพียงพอให้เราเข้าไปเรียนรู้ปรับปรุงความ
สัมพันธ์ได้เพียง

ความผูกพันสำคัญกับเราขนาดไหนหรือ งานวิจัยพบว่าถ้าคุณ
มีภาวะความดันเลือดสูงเล็กน้อย การมีชีวิตแต่งงานที่แฮปปี้จะช่วยลด
ความดันเลือดลงมาอยู่ในระดับปกติได้ กลับกันหากคุณกับแฟนทะเลาะกัน
ประจำ แค่ว่าโผล่มาให้เห็น ก็เพิ่มความดันคุณได้แล้ว และมันจะ
ไม่ลดลงเลยตลอดเวลาที่เขายังวนเวียนอยู่ใกล้! คิดว่าจะมีโรคอะไร
ตามมาได้ไหมเมื่อร่างกายคุณเป็นแบบนั้น ผู้เขียนจึงชี้ให้เราเห็นว่า
มนุษย์ถูกวิวัฒนาการมาให้ “ผูกพัน” กับใครสักคนทั้งจิตใจและร่างกาย
แต่ถึงอย่างนั้นทุกคนก็ไม่ได้มีทักษะความผูกพันเหมือนกัน

คุณเป็นคนผูกพัน “สไตล์” ไหน “วิตกกังวล” “หลีกเลี่ยง” หรือ
“มั่นคง”

คิดมาก อ่อนไหว กังวลหนักเรื่องความรัก แค่หักแล้วเขาไม่ตอบ
ก็กังวลคุณได้ทั้งวัน ตั้งใจกับความสัมพันธ์จนเกร็งไปหมด หากนี่คือ
อาการของคุณ คุณอาจเป็นคนที่ผูกพัน “สไตล์วิตกกังวล”

หรือคุณก็รักแฟนคุณนะ แต่อดีตจิตใจอยู่ลึก ๆ เมื่ออีกฝ่ายเข้ามาใกล้ คุณไม่ชอบผูกมัด และอิสรภาพของคุณสำคัญยิ่งกว่าสิ่งอื่นใด ถ้าแบบนี้ ใช้ ขอเชิญคุณที่ช่องคนที่ผูกพัน “สไตล์หลีกเลียง”

แต่ถ้าคุณแทบไม่มีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ เพื่อน ๆ คุณบอกว่าความสัมพันธ์ของคุณราบรื่นจนน่าเบื่อ คุณอาจเป็นคนที่ผูกพัน “สไตล์มั่นคง” แต่ลองพลิกไปทำแบบทดสอบในเล่มดูก่อน เพราะมันอาจไม่ใช่แบบที่คุณคิดเลยก็ได้

หรือบางทีคุณอาจพยายามใส่ใจเข้าใกล้ ส่วนอีกคนก็เอาแต่ถอยห่าง เอ๊ะ พล็อตเรื่องช่างคุ้นเหลือเกิน มันอยู่ในเพลง อยู่ในหนัง หรืออยู่ในสายพ็อปปี้ซน หากเป็นแบบนี้ คุณคือคนสไตล์วิตกกังวล ส่วนคู่ของคุณเป็นสไตล์หลีกเลียง ซึ่งเป็นส่วนผสมที่ถึงขั้นเรียกกันว่า “กับดัก” คุณทั้งคู่มีบางอย่างที่เข้ากันไม่ได้ตั้งแต่ต้น ไม่ต้องฟังอาจารย์ที่ไหนก็ทำนายได้ว่าปวดหัว แต่ก็ใช้ว่าจะแก้กันไม่ได้ หนังสือเล่มนี้จะชวนให้คุณหา “ต้นแบบที่ดี” ที่คุณเรียนรู้จากเขาได้ คนนั้นอาจเป็นเพื่อนของคุณ หัวหน้าของคุณ หรือกระทั่งน้องหมาของคุณเอง!

นอกจากนั้นในเล่มยังชวนคุณย้อนนึกถึงแฟนเก่าทุกคน (อุยยยย) ทบทวนแต่ละความสัมพันธ์ว่าเป็นอย่างไร คุณมักทะเลาะกันด้วยเรื่องอะไร คุณงัดกลยุทธ์อะไรมาใช้ และคุณสามารถทำให้มันดีขึ้นได้อย่างไร ทั้งหมดนี้คุณจะได้แจ่มแจ้งชีวิตรักของคุณออกมาบนกระดาษ คุณจะได้เห็นรูปแบบซ้ำ ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน มันอาจจะเขิน ๆ ลึกลับหน่อย แต่รับรองว่าคุณจะได้ประโยชน์จากมันมากมาย แล้วคุณจะพบว่าการมีความรักที่ดีเป็นทักษะที่พัฒนากันได้

ไม่ว่าคุณกำลังมองหาใครสักคน กำลังมีความสุขอยู่กับใครบางคน หรือกำลังไม่มีความสุขอยู่กับใครบางคน

ชวนเปิดอ่านหน้าถัด ๆ ไป เราเชื่อว่า คุณจะรักได้ดีขึ้น

แต่คุณพ่อของผม
ผู้สอนผมให้ดำดิ่งเข้าไปในคลื่นลูกใหญ่ที่สุด

แต่คุณแม่ของผม
ผู้ทำให้การค้นพบทางวิทยาศาสตร์เป็นส่วนหนึ่ง
ของประสบการณ์ในการเติบโตเป็นผู้ใหญ่

อ.ล.

แต่ครอบครัวของฉัน

จ.ฮ.

สารบัญ

บทนำ

ศาสตร์ใหม่ว่าด้วยความผูกพันในผู้ใหญ่

- | | |
|---------------------------------|----|
| 1. ถอดรหัสพฤติกรรมความสัมพันธ์ | 2 |
| 2. การพึ่งพาไม่ใช่เรื่องเลวร้าย | 18 |

ส่วนที่ 1

ชุดอุปกรณ์เพื่อจัดการความสัมพันธ์

- การถอดรหัสสไตล์ความผูกพัน

- | | |
|--|----|
| 3. ขั้นแรก : ตัวฉันผูกพันสไตล์ไหน | 36 |
| 4. ขั้นที่สอง : ถอดรหัสว่าคุณของฉันผูกพันสไตล์ใด | 46 |

ส่วนที่ 2

สามสไตล์ความผูกพันในชีวิตประจำวัน

- | | |
|---|-----|
| 5. ใช้ชีวิตแบบคนอ่อนไหวต่อภัยคุกคาม :
ความผูกพันสไตล์วิตกกังวล | 74 |
| 6. ไม่ยอมให้รักแบบขิด : ความผูกพันสไตล์หลีกเลี่ยง | 108 |
| 7. ขิดไกลได้อย่างสบายใจ : ความผูกพันสไตล์มั่นคง | 130 |

ส่วนที่ 3
เมื่อสไตล์ความผูกพันปะทะกัน

8. กับดักวิตกกังวล - หลีกเลียง 151
9. หนีให้พ้นจากกับดักวิตกกังวล - หลีกเลียง :
คู่วิตกกังวล - หลีกเลียงจะรู้สึกมั่นคงขึ้นได้อย่างไร 161
10. เมื่อความผิดปกติกลายเป็นบรรทัดฐาน :
คำแนะนำแนวทางการเลิกยา 195

ส่วนที่ 4

วิธีมั่นคง - ลับคมทักษะความสัมพันธ์ของคุณ

11. การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ : การสื่อให้อีกฝ่ายเข้าใจสาร 217
12. หาทงออก : หลักการมั่นคงห้าข้อเพื่อรับมือความขัดแย้ง 242
- บทตาม 269

บันทึกจากผู้เขียน

ในหนังสือเล่มนี้เราได้กลิ่นกรองงานวิจัยหลายปีเกี่ยวกับสัมพันธรักในผู้ใหญ่ เพื่อให้เป็นคู่มือที่ใช้งานได้จริงสำหรับผู้อ่านที่อยากพบความสัมพันธ์ดี ๆ หรือปรับปรุงความสัมพันธ์เดิมที่มีอยู่แล้ว ทฤษฎีความผูกพันเป็นหัวข้องานวิจัยที่กว้างและซับซ้อน ซึ่งเกี่ยวข้องกับพัฒนาการของเด็กและการเลี้ยงดูเด็กเช่นเดียวกับสัมพันธรัก แต่ในหนังสือเล่มนี้เราได้จำกัดเนื้อหาให้อยู่แค่ความผูกพันในแง่ความรักและสัมพันธรักเท่านั้น

ในการเขียนหนังสือเล่มนี้เราตั้งใจจะแปลงแนวคิดเชิงวิชาการที่ซับซ้อนให้เป็นแหล่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์และนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน เราอ้างอิงถึงนักวิจัยหลายท่านระหว่างทางแต่ก็ไม่อาจเอ่ยนามได้ทั้งหมด พวกเราติดหนี้บุญคุณตลอดกาลกับผลงานอันยอดเยี่ยมของผู้สร้างสรรค์จำนวนนับไม่ถ้วนในศาสตร์นี้ และเสียใจเป็นอย่างยิ่งที่ไม่อาจเอ่ยนามได้ครบถ้วนทุกท่าน

บทนำ



ศาสตร์ใหม่
ว่าด้วยความผูกพันในผู้ใหญ่



ศาสตร์ใหม่
ว่าด้วยความผูกพันในผู้ใหญ่

I.

ถอดรหัสพฤติกรรมความสัมพันธ์

- ฉันเพิ่งคบกับผู้ชายคนนี้ได้แค่สองสัปดาห์ แต่ก็ทำให้ตัวเองทุกซะแล้ว มัวแต่กังวลว่าฉันคงไม่มีเสน่ห์มากพอสำหรับเขา หมกมุ่นว่าเขาจะโทร.มาใหม่! ฉันรู้ตัวเลยว่านี่คงเป็นอีกครั้งที่ฉันจะทำให้ความกลัวทั้งหมดว่าจะดีไม่พอกลายเป็นจริงขึ้นมาและทำลายความสัมพันธ์อีกแล้ว!
- ผมไม่ดีตรงไหน ผมเป็นคนฉลาด หน้าตาดี และประสบความสำเร็จด้านหน้าที่การงาน ผมมีอะไรดีเยี่ยมเยาะเย้ยใครครับ ผมเคยคบหากับผู้หญิงแจ่ม ๆ มาแล้วหลายคน แต่หลังจากผ่านไปไม่กี่สัปดาห์ก็หมดความสนใจไปเฉย ๆ และเริ่มรู้สึกเหมือนติดกับ การหาใครสักคนที่เข้ากับผมได้ไม่ควรเป็นเรื่องยากขนาดนี้เลย
- ฉันแต่งงานกับสามีมาได้หลายปีแล้วค่ะ แต่กลับรู้สึกโดดเดี่ยวเหลือเกิน เขาเป็นคนที่ไม่เคยพูดถึงอารมณ์ความรู้สึกหรือคุยเรื่องความสัมพันธ์ แต่สถานการณ์ของเราเปลี่ยนจากแย่เป็นเลวร้ายกว่าเดิม ระหว่างสัปดาห์ เขาทำงานดึกตื่นเกือบทุกคืน ส่วนสุดสัปดาห์ก็ไป

สนามกอล์ฟกับเพื่อน หรือคู่วีชีของกีฬา ไม่มีอะไรที่จะรั้งเรา
ให้อยู่ด้วยกันต่อไปได้ บางทีฉันอยู่คนเดียวคงจะดีกว่า

แต่ละปัญหาเหล่านี้สร้างความเจ็บปวดได้อย่างลึกซึ้งและเกี่ยวพันกับ
ความรู้สึกส่วนลึกที่สุดในชีวิตของคนเรา แต่กลับไม่มีคำอธิบายหรือ
ทางออกที่เหมาะสมสักอย่างเลย แต่ละปัญหาคูเหมือนจะแตกต่างกันไป
และเป็นเรื่องส่วนตัว แต่ละปัญหามาจากเหตุต้นตอที่เป็นไปได้จำนวน
นับไม่ถ้วน การตีความสถานการณ์อาจต้องใช้ความคุ้นเคยลึกซึ้งกับ
ทุกคนที่เกี่ยวข้อง ทั้งเรื่องราวในอดีต ความสัมพันธ์ครั้งก่อนๆ และ
บุคลิกภาพ ทั้งหมดนี้เป็นแค่ส่วนหนึ่งที่นักบำบัดต้องค้นหา อย่างน้อย
นั่นก็คือสิ่งที่แพทย์ฝ่ายรักษาในศาสตร์สาขาสุขภาพจิตได้รับการสั่งสอน
และเชื่อมั่น จนกระทั่งเรามีการค้นพบครั้งใหม่ การค้นพบที่มอบคำอธิบาย
อันตรงไปตรงมาสำหรับปัญหาทั้งสามแบบที่บรรยายไว้ข้างต้น และปัญหา
อื่นๆ อีกมากมาย เรื่องราวการค้นพบครั้งนี้และสิ่งที่ตามมาหลังจากนั้นคือ
เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้

แค่รักเพียงพอ

เมื่อไม่กี่ปีก่อน เพื่อนสนิทของเราชื่อทามาราเริ่มคบหาหนุ่มคนใหม่

ฉันเห็นเกร็กครั้งแรกในงานเลี้ยงค็อกเทลที่บ้านเพื่อน
คนหนึ่ง เขาหน้าตาดีแบบเหลือเชื่อ และฉันก็ปลื้มมาก
ที่ตัวเองเข้าตาเขา หลังจากนั้นไม่กี่วันเราก็ออกไปกิน
อาหารค่ำด้วยกันพร้อมคนอื่น ๆ ฉันไม่อาจต้านประกาย
ตื่นเต็นในดวงตาตอนที่เขามองฉันได้เลย แต่สิ่งที่ฉันว่า
น่าหลงใหลมากที่สุดคือคำพูดของเขาและคำสัญญาเป็นนัย

ที่เขาสี่ออกมา เป็นคำสัญญาว่าฉันจะไม่ต้องโดดเดี่ยว เขาพูดทำนองว่า “ทามารา คุณไม่ต้องเหงาอยู่บ้านคนเดียวแล้วนะ คุณมาทำงานที่บ้านผมก็ได้” “คุณโทร.หาผมได้ ทุกเมื่อที่ต้องการเลยนะ” ฉันสบายใจเมื่อได้ฟังคำพูดพวกนี้ มันคือความรู้สึกสบายใจเมื่อเราได้มีใครสักคน เมื่อเราไม่ต้องอยู่ตามลำพังบนโลกใบนี้ ถ้าตอนนั้นฉันตั้งใจฟังสักหน่อยก็อาจจะได้ยินสารอีกอย่างไม่เข้ากับคำสัญญานี้เลย มันบ่งบอกชัดเจนว่าเกริกกลัวการใกล้ชิดมากเกินไปและไม่สบายใจกับการผูกมัด หลายครั้งเขาพูดถึงว่าไม่เคยคบใครได้นาน และไม่รู้ทำไมทุกครั้งเขาจะเริ่มเบื่อหน่ายแฟนหลายคนที่ผ่านมา และรู้สึกว่าเขาแค่นี้ดีกว่า

แม้ฉันดูออกว่าเรื่องนี้อาจเป็นปัญหา ตอนนั้นฉันกลับไม่รู้ว่าควรประเมินภัยที่แฝงอยู่ยังไง สิ่งเดียวที่นำทางฉันไปคือความเชื่อที่เราหลายคนเติบโตมากับมัน ความเชื่อที่ว่าความรักชนะทุกสิ่ง ฉันจึงยอมให้ความรักชนะฉัน ไม่มีอะไรสำคัญกว่าการได้อยู่กับเขา แต่ในขณะเดียวกันยังมีสิ่งที่สื่อได้ว่าเขาเป็นคนไม่ผูกมัดกับใคร ฉันไม่ใส่ใจมัน มั่นใจว่าหากเป็นฉันแล้ว เรื่องราวคงต่างออกไป แต่แน่นอนว่าฉันคิดผิด ยิ่งเราใกล้ชิดกันมากขึ้น สารที่เขาสี่ออกมาก็ยิ่งเอาแน่เอานอนไม่ได้ขึ้นเรื่อย ๆ และทุกอย่างก็เริ่มพังพินาศ เขาเริ่มบอกฉันว่าเขายุ่งเกินกว่าจะมาเจอฉันในคืนนี้หรือคืนนั้น บางครั้งเขาอ้างว่า “ยุ่งมาก” ทั้งสับดาห์และถามว่าเจอกันแค่สุดสัปดาห์ได้ไหม ฉันยอม แต่รู้สึกสังหรณ์ใจว่ามีบางอย่างผิดปกติ แต่มันคืออะไรล่ะ

จากนั้นมาฉันก็วิตกกังวลอยู่เสมอ หมกมุ่นอยากรู้ว่า เขาอยู่ไหนและอ่อนไหวมากต่ออะไรก็ตามที่ตีความได้ว่า เขาอยากบอกเลิก แต่แม้พฤติกรรมของเกริกจะแสดงออก

ชัดเจนว่าไม่พอใจ เขาก็ผลัดไสลฉันทันพร้อมกับสอดแทรก คำหวานและคำขอโทษแค่พอให้ฉันตัดใจไม่ลง

หลังจากผ่านไปสักพัก ความสัมพันธ์ขึ้น ๆ ลง ๆ ก็เริ่มส่งผล และฉันก็ควบคุมอารมณ์ไม่ได้อีกต่อไป ฉันไม่รู้ว่าควรทำอะไร ฉันน่าจะคิดได้แท้ ๆ แต่กลับเลียงไม่วางแผนนัดกับเพื่อนเพราะกลัวว่าเขาจะโทรมา ฉันเลิกสนใจในเรื่องสำคัญอื่น ๆ ทั้งหมด ไม่นานความสัมพันธ์ก็แบกรับแรงกดดันไม่ไหว และต่อมาทุกอย่างก็ถูกเบรคหน้าทิม

ในฐานะเพื่อน ตอนแรกเรามีความสุขที่ได้เห็นทามาราเจอคนใหม่ที่ทำให้เธอตื่นเต้น แต่เมื่อความสัมพันธ์ดำเนินต่อไปเราก็เริ่มกังวลมากขึ้นเรื่อย ๆ เกี่ยวกับความหมกมุ่นที่เธอมีต่อเกร็ก ความมีชีวิตชีวาของเธอเปลี่ยนไป เป็นความกังวลและไม่มั่นใจ ส่วนใหญ่ถ้าเธอไม่ขอให้เกร็กโทรมาก็เอาแต่กังวลและครุ่นคิดเรื่องความสัมพันธ์มากเกินไป จนไม่สนุกยามอยู่กับพวกเราเหมือนเมื่อก่อน ชัดเจนว่างานของเธอก็ได้รับผลกระทบ แถมเธอยังดุกังวลว่าอาจตกงานอีกต่างหาก ที่ผ่านมามีเราเองทามาราเป็นคนใจเก่งและแกร่งมาตลอด เราเริ่มสงสัยว่าอาจเข้าใจผิดเกี่ยวกับความเข้มแข็งของเธอ แม้ทามารารู้ประวัติของเกร็กที่ไม่เคยรักษาความสัมพันธ์จริงจังได้ และความเอาแน่เอานอนไม่ได้ของเขา ถึงขั้นรู้อยู่แกล้งใจดีว่าเธออาจมีความสุขมากกว่าหากไม่มีเขา แต่เธอก็ยังไม่สามารถรวบรวมความเข้มแข็งมากพอจะบอกลา

ในฐานะมืออาชีพผู้มีประสบการณ์ด้านสุขภาพจิต เราประสบปัญหาในการยอมรับว่าผู้หญิงที่ฉลาดและมีประสบการณ์แบบทามาราอาจสูญเสียตัวตนได้มากขนาดนี้ ทำไมผู้หญิงที่ประสบความสำเร็จคนหนึ่งถึงทำตัวจนตรอกขนาดนั้น ทำไมคนที่เรารู้ว่าปรับตัวรับมืออุปสรรคส่วนใหญ่ในชีวิตได้ถึงไร้พลังรับมือกับเหตุการณ์นี้ อีกด้านของสมการก็ชวนงงไม่แพ้กัน ทำไมเกร็กส่งสัญญาณที่ขัดแย้งกันเองแบบนั้น ทั้งที่ก็ชัดเจนแม้ในสายตาเรา

ว่าเขา รัก เธอจริง คำถามเหล่านี้มีคำตอบในเชิงจิตวิทยาที่ซับซ้อนและเป็นไปได้อยู่หลายข้อด้วยกัน ทว่าความเข้าใจที่เรียบง่ายแต่ก็ลึกซึ้งอย่างน่าทึ่งกลับมาจากแหล่งที่เราคาดไม่ถึงเลย

จากโปรแกรมบำบัดเด็กเล็ก

สู่ศาสตร์ที่ใช้ได้จริงสำหรับความรักของผู้ใหญ่

ในช่วงเวลาเดียวกับที่ทามาราคบเกร็กอยู่นั้น อามิรก็กำลังทำงานนอกเวลา ด้านโปรแกรมบำบัดเด็กเล็กที่มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย เขาใช้การบำบัดด้วยความผูกพันเพื่อช่วยแม่สร้างสายสัมพันธ์ที่เหนียวแน่นขึ้นกับลูก ผลลัพธ์อันทรงพลังของการบำบัดด้วยความผูกพันที่มีต่อความสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูกทำให้อามิรศึกษาทฤษฎีความผูกพันแบบบลงลึกมากขึ้น สุดท้ายเขาก็ได้พบข้อมูลที่น่าทึ่ง นั่นคือผลการวิจัยที่ริเริ่มโดยซินดี ฮาซาน และฟิลลิป ซาเวอร์ ซึ่งบ่งบอกว่าผู้ใหญ่แสดงสไตล์ความผูกพันต่อคนรักคล้ายคลึงกับสไตล์ความผูกพันที่เด็กแสดงต่อพ่อแม่ เมื่อเขาค้นคว้าต่อไปเกี่ยวกับความผูกพันในผู้ใหญ่ อามิรก็เริ่มสังเกตเห็นพฤติกรรมความผูกพันในผู้ใหญ่ในทุกคนรอบตัวเขา เขาตระหนักได้ว่าความเข้าใจในเรื่องนี้อาจมีนัยสำคัญต่อชีวิตประจำวันและอาจช่วยคนมากมายในเรื่องสัมพันธ์รักได้

สิ่งแรกที่อามิรทำหลังจากรู้ถึงนัยอันครอบคลุมของทฤษฎีความผูกพันที่มีต่อความสัมพันธ์ของผู้ใหญ่ ก็คือโทร.หาเรเชลผู้เป็นเพื่อนกันมายาวนาน เขาบรรยายให้เธอฟังว่าทฤษฎีความผูกพันมีประสิทธิภาพอย่างไรในการอธิบายประเภทพฤติกรรมในความสัมพันธ์ของผู้ใหญ่ และขอให้เธอช่วยแปลงการศึกษาเชิงวิชาการและข้อมูลวิทยาศาสตร์ที่เขาอ่านให้กลายเป็นแนวทางและคำแนะนำที่ใช้ได้จริง เพื่อให้คนทั่วไปนำไปใช้เปลี่ยนแนวทางชีวิตของตัวเองได้ หนังสือเล่มนี้จึงถือกำเนิดขึ้นด้วยเหตุนี้

มันคง วิตกังวล และหลีกเลี่ยง

ความผูกพันในผู้ใหญ่มี “สไตล์ความผูกพัน” หลักสามแบบด้วยกัน หรืออาจเรียกได้ว่าเป็นท่าทีในการรับรู้และตอบสนองต่อความใกล้ชิดในสัมพันธรัก ซึ่งคู่ขนานไปกับแนวทางที่พบในเด็กด้วย นั่นคือความผูกพันสไตล์มันคง วิตกังวล และหลีกเลี่ยง โดยพื้นฐานแล้วคนสไตล์มันคงรู้สึกสบายใจกับความใกล้ชิดและมักแสดงออกอย่างอบอุ่นและรักใคร่ คนสไตล์ วิตกังวลโยยหาความใกล้ชิด มักหมกมุ่นกับความสัมพันธ์ และมีแนวโน้มที่จะกังวลว่าคู่รักสามารถรักตนกลับได้หรือไม่ ส่วนคนสไตล์หลีกเลี่ยงตีค่าความใกล้ชิดเป็นการสูญเสียอิสรภาพ จึงพยายามหาทางลดความสนิทสนมอยู่เสมอ นอกจากนี้คนที่มึนสไตล์ความผูกพันเหล่านี้ยังแตกต่างกันในเรื่องต่อไปนี้ด้วย

- มุมมองเรื่องความใกล้ชิดและการอยู่ร่วมกัน
- วิธีรับมือความขัดแย้ง
- ทศนคติต่อเพศสัมพันธ์
- ความสามารถในการสื่อสารความปรารถนาและความต้องการของตัวเอง
- ความคาดหวังต่อคู่และต่อความสัมพันธ์

ทุกคนในสังคม ไม่ว่าจะเพิ่งเริ่มคบหากันหรือแต่งงานมาแล้ว 40 ปี ล้วนมีสไตล์ความผูกพันแบบใดแบบหนึ่งนี้ หรือในบางกรณีที่ยาก ก็อาจมีการผสมผสานของสองแบบหลัง (วิตกังวลและหลีกเลี่ยง) มีคนเกิน 50 เปอร์เซ็นต์ที่มีความผูกพันสไตล์มันคง ราว 20 เปอร์เซ็นต์มีความผูกพันสไตล์วิตกังวล 25 เปอร์เซ็นต์มีความผูกพันสไตล์หลีกเลี่ยง ส่วนที่เหลืออีก 3 - 5 เปอร์เซ็นต์จัดอยู่ในแบบที่สี่ซึ่งพบน้อยมาก (วิตกังวลปนหลีกเลี่ยง)

วงการวิจัยเรื่องความผูกพันในผู้ใหญ่ได้ผลิตงานวิจัยทาง

วิทยาศาสตร์ออกมาบรรยายและหนังสืออีกหลายสิบเล่ม ซึ่งอธิบายอย่างละเอียดถึงพฤติกรรมของผู้ใหญ่ในสัมพันธรัก การศึกษาเหล่านี้ยืนยันครั้งแล้วครั้งเล่าว่ามีสไตล์ความผูกพันเหล่านี้ที่อยู่จริงสำหรับผู้ใหญ่ในหลายประเทศและหลายวัฒนธรรม

สไตล์ความผูกพันเหล่านี้เน้นเข้าใจง่ายและเชื่อถือได้ที่จะใช้ในการทำความเข้าใจและทำนายพฤติกรรมของคนในสถานการณ์ใดก็ตามเกี่ยวกับความรัก อันที่จริงประเด็นหลักอย่างหนึ่งของทฤษฎีความผูกพันก็คือในสถานการณ์ที่มีความรักเข้ามาเกี่ยวข้องนั้น มนุษย์เราได้ถูกตั้งโปรแกรมให้มีพฤติกรรมในแบบที่ *กำหนดไว้ก่อนแล้ว*

สไตล์ความผูกพันมาจากไหน

•
เดิมเข้าใจกันว่าสไตล์ความผูกพันในผู้ใหญ่เป็นผลผลิตจากการเลี้ยงดู ดังนั้นจึงมีสมมติฐานว่าสไตล์ความผูกพันในปัจจุบันของคุณเกิดจากวิธีที่คุณถูกเลี้ยงดูตอนเป็นทารก หากพ่อแม่ของคุณใส่ใจ ใกล้ชิด และตอบสนองไว คุณก็น่าจะมีความผูกพันสไตล์มั่นคง หากพวกเขาตอบสนองอย่างไม่สม่ำเสมอ คุณก็อาจมีความผูกพันสไตล์วิตกกังวล หากพวกเขาห่างเหิน กระด้าง และไม่คอยตอบสนอง คุณก็น่าจะมีความผูกพันสไตล์หลีกเลี่ยง อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันเรารู้แล้วว่าสไตล์ความผูกพันในผู้ใหญ่ได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยหลายอย่าง หนึ่งในนั้นคือวิธีการเลี้ยงดูของพ่อแม่ แต่ก็ยังมีปัจจัยอื่นที่ส่งผลด้วย รวมถึงประสบการณ์ชีวิตของเราเอง ให้ดูบทที่ 7 เพิ่มเติม

หามารากับเกร็กในมุมมองสดใหม่

เราย้อนกลับไปพิจารณาเรื่องของเพื่อนเราที่ชื่อหามาราก่อนอีกครั้ง และได้เห็นมันในมุมมองใหม่โดยสิ้นเชิง งานวิจัยเรื่องความผูกพันมีต้นแบบของคนอย่างเกร็กรวมอยู่ด้วย เขาคือผู้มีความผูกพันสไตล์หลีกเลี่ยงลักษณะตรงกันในทุกรายละเอียด ทำให้เราเข้าใจว่าเขาคิดอย่างไร มีพฤติกรรมอย่างไร และตอบสนองต่อโลกอย่างไร ทำนายได้ว่าเขาจะทำตัวห่างเหิน จะพยายามหาข้อเสียในตัวหามารา จะเป็นฝ่ายหาเรื่องชวนทะเลาะถ่วงรั้งความคืบหน้าในความสัมพันธ์ และยังปากหนักมากกับการพูดว่า “ผมรักคุณ” สิ่งที่น่าทึ่งคือผลวิจัยอธิบายว่าแม้เขาอยากใกล้ชิดเธอ เขาก็รู้สึกที่ต้องผลักไสเธอออกไป ไม่ใช่เพราะเขาไม่ “จริงจังกับเธอ” หรือเพราะเขาคิดว่า “เธอไม่ดีพอ” (แบบที่หามาราคิด) ในทางกลับกันเขาผลักไสเธอเพราะกลัวความใกล้ชิดสนิทสนมที่กำลังเพิ่มขึ้นต่างหาก

ปรากฏว่าหามาราเองก็ไม่ใช่กรณีเฉพาะเช่นกัน ทฤษฎีความผูกพันอธิบายว่าพฤติกรรม ความคิด และปฏิกิริยาของเธอพบได้ในคนที่มีความผูกพันสไตล์วิตกกังวล โดยมีรายละเอียดตรงกันจนน่าประหลาดใจอีกด้วย มันทำนายได้ว่าเธอจะพยายามเกาะติดมากขึ้นเมื่อเขาถอยห่าง มันทำนายได้ว่าเธอจะไม่มีสมาธิในการทำงาน หมกมุ่นครุ่นคิดเรื่องความสัมพันธ์ และอ่อนไหวง่ายเกินไปต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่เกร็กทำ มันยังทำนายได้ด้วยว่าแม้เธอตัดสินใจว่าควรเลิกกับเขาก็ยังไม่กล้าทำอยู่ดี ทฤษฎีนี้เผยว่าทั้งที่เธอคิดได้แถมยังได้รับคำแนะนำจากเพื่อนสนิทด้วย แต่ทำไมยังยอมทำแทบทุกอย่างเพื่อให้ได้ใกล้ชิดเขา สิ่งสำคัญที่สุดคือทฤษฎีนี้เผยว่าทำไมหามารากับเกร็กรู้สึกเข้ากันได้ยากทั้งที่ต่างก็รักกัน พวกเขาพูดภาษาที่แตกต่างกันและมันไปเสริมแรงกระตุ้นแนวโน้มตามธรรมชาติของอีกฝ่าย เธออยากได้ความใกล้ชิดทั้งทางร่างกายและอารมณ์ ส่วนเธออยากเป็นอิสระและหลบเลี่ยงความใกล้ชิด ทฤษฎีนี้บรรยายคนคู่นี้ได้อย่างแม่นยำ

จนน่าที่ รวากับนักวิจัยเหล่านั้นได้ล่วงรู้ถึงช่วงเวลาใกล้ชิดสนิทสนมที่สุดของทั้งคู่ รวมถึงรู้ความคิดส่วนตัวของพวกเขา แนวทางทำความเข้าใจในเชิงจิตวิทยาอาจคลุมเครืออยู่บ้างและเหลือพื้นที่มากมายให้ตีความ แต่ทฤษฎีนี้มอบความเข้าใจที่เที่ยงตรงพร้อมหลักฐานรองรับให้กับความสัมพันธ์ที่ดูคล้ายจะไม่เหมือนใครได้

แม้เป็นไปได้ที่คนเราจะเปลี่ยนสไตล์ความผูกพัน ซึ่งโดยเฉลี่ยแล้วคนหนึ่งในสี่อาจเปลี่ยนแปลงไปในเวลาสี่ปี แต่คนส่วนใหญ่ไม่รู้เรื่องนี้ ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงจึงเกิดขึ้นโดยที่พวกเขาไม่รู้ตัว (หรือไม่รู้สาเหตุ) เราคิดว่าคงดีไม่น้อยหากเราช่วยให้ผู้คนควบคุมการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้บ้าง จะสร้างความแตกต่างได้มากขนาดไหนหากผู้คนตั้งใจปรับเปลี่ยนตัวเองให้มีสไตล์ความผูกพันที่มั่นคงขึ้น แทนที่จะปล่อยให้ชีวิตพัดพาไปทุกทิศทาง!

การเรียนรู้เกี่ยวกับสไตล์ความผูกพันสามแบบนี้ช่วยเปิดโลกของเราอย่างแท้จริง เราพบว่าพฤติกรรมความผูกพันในผู้ใหญ่มีอยู่ทุกหนแห่ง เราสามารถพิจารณาพฤติกรรมความรักของตัวเองและของคนรอบข้างได้ด้วยมุมมองสดใหม่ เมื่อเราประเมินสไตล์ความผูกพันของคนใช้เพื่อนร่วมงาน และมีตรรกะได้แล้ว เราก็อาจตีความความสัมพันธ์ของพวกเขาแตกต่างไปจากเดิมและเข้าใจอย่างกระจ่างแจ้งมากขึ้น พฤติกรรมของผู้คนไม่ได้ซับซ้อนและเป็นปริศนาอีกต่อไป แต่กลายเป็นสิ่งที่ค่อนข้างคาดเดาได้ภายใต้สถานการณ์ต่าง ๆ

ความผูกพันตามวิวัฒนาการ

ทฤษฎีความผูกพันมีพื้นฐานจากความเชื่อที่ว่า มนุษย์จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันโดยที่สิ่งนี้ถูกฝังอยู่ในยีนของเรา ผลงานวิจัยจากอัจฉริยภาพของจอห์น โบวล์บี ทำให้เราตระหนักว่ามนุษย์ถูกวิวัฒนาการ

ตั้งโปรแกรมให้เลือกปัจเจกบุคคลขึ้นมาจำนวนหนึ่งในชีวิตแล้วทำให้พวกเขามีคุณค่าสำหรับเรา มนุษย์ถูกวิวัฒนาการมาให้พึ่งพาคนสำคัญคนนั้น ความจำเป็นนี้เริ่มต้นตั้งแต่เรายังอยู่ในท้องแม่และจบลงเมื่อเราตาย โบวล์บีมีความเห็นว่าตลอดวิวัฒนาการมนุษย์ การคัดเลือกทางพันธุกรรมมักโน้มเอียงเข้าหาผู้ที่มีแนวโน้มจะผูกพันกับผู้อื่น เพราะนั่นทำให้พวกเขามีข้อได้เปรียบเรื่องความอยู่รอด ในยุคก่อนประวัติศาสตร์นั้นมนุษย์ผู้พึ่งพาตัวเองอย่างเดียวยุติและไม่มีใครคอยปกป้องย่อมมีแนวโน้มจะตกเป็นเหยื่อมากกว่า บ่อยครั้งที่มนุษย์ที่อยู่กับใครสักคนที่ใส่ใจพวกเขาอย่างลึกซึ้งมีโอกาสรอดชีวิตจนได้สืบพันธุ์ และส่งต่อลักษณะการสานสัมพันธ์ใกล้ชิดกับคนอื่นให้ลูกหลานต่อไป อันที่จริงความอยากอยู่ใกล้คนพิเศษนั้นสำคัญมากจนสมองมีกลไกทางชีวภาพโดยเฉพาะเพื่อรับมือกับการสร้างและควบคุมสายสัมพันธ์กับบุคคลที่เราผูกพัน (พ่อแม่ ลูกหลาน และคนรัก) กลไกนี้เรียกว่า ระบบความผูกพัน (*attachment system*) ประกอบด้วยอารมณ์กับพฤติกรรมที่ทำให้แน่ใจว่าเราจะยังปลอดภัยและได้รับการปกป้องจากการใกล้ชิดกับคนที่เรารัก กลไกนี้อธิบายได้ว่าทำไมเด็กที่ถูกแยกจากแม่จึงมีอาการขวัญเสีย พยายามมองหาแม่อย่างลนลาน หรือร้องไห้ไม่หยุดจนกว่าจะได้กลับไปอยู่ใกล้ชิดแม่อีกครั้ง ปฏิกริยาเหล่านี้เรียกว่า *พฤติกรรมประท้วง* (*protest behavior*) และเราทุกคนก็ยังคงทำอยู่เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ในยุคก่อนประวัติศาสตร์ การได้อยู่ใกล้ชิดคู่ของตนเป็นเรื่องสำคัญระดับขั้นชีวิตตาย และระบบความผูกพันของเราก็พัฒนาโดยจัดให้ความใกล้ชิดดังกล่าวเป็นสิ่งจำเป็นยิ่งยวด

ลองนึกภาพว่าคุณได้ข่าวเครื่องบินตกที่แอตแลนติกในคืนที่แฟนคุณกำลังเดินทางจากนิวยอร์กไปลอนดอน ความรู้สึกวูบไหวในท้องและอาการร้อนรนที่ตามมาเป็นผลจากการทำงานของระบบความผูกพัน ส่วนการที่คุณรีบโทรไปสนนามบินก็คือพฤติกรรมประท้วง

แง่มุมที่สำคัญอย่างยิ่งของวิวัฒนาการคือภาวะวิวิธพันธุ์ (*heterogeneity*) หรือความแตกต่างหลากหลาย มนุษย์เป็นสายพันธุ์

ที่มีความแตกต่างหลากหลายสูงมาก ทั้งในแง่รูปลักษณ์ ทัศนคติ และพฤติกรรม เรื่องนี้ส่งผลอย่างมากต่อความอุดมสมบูรณ์ในการแพร่พันธุ์ของมนุษย์และความสามารถในการปรับตัวเข้ากับระบบนิเวศเกือบทุกรูปแบบบนโลก หากเราทุกคนมีลักษณะเหมือนกันหมด เช่นนั้นแล้ววิกฤตสภาพแวดล้อมใด ๆ ก็อาจทำเราสูญพันธุ์จนหมดสิ้นได้ ความหลากหลายของมนุษย์ช่วยเพิ่มโอกาสที่บางกลุ่มประชากรผู้แตกต่างในทางใดทางหนึ่งจะยังอยู่รอดเมื่อคนอื่นตายกันหมด สไตล์ความผูกพันก็ไม่ได้แตกต่างจากลักษณะเฉพาะอื่นๆของมนุษย์ แม้เราทุกคนมีความต้องการพื้นฐานที่อยากสานสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้อื่น เราก็ยังมีวิธีที่แตกต่างกันในการทำเช่นนั้น หากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่อันตรายมากก็ไม่มีประโยชน์ที่จะลงทุนเวลาและพลังงานไปกับคนแค่คนเดียว เพราะเขาหรือเธออาจไม่ได้อยู่กับเรานานขนาดนั้น ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสมเหตุสมผลมากกว่าหากลดความผูกพันลงแล้วตัดใจได้เร็วขึ้น (ทำให้เกิดความผูกพันสไตล์หลิกลีเยง) ทางเลือกอีกอย่างในสภาพแวดล้อมที่โหดหินคือทำพฤติกรรมตรงกันข้าม นั่นคือตามตื้อตามติดไม่เลิกและตื่นตัวสุดขีดที่จะอยู่ใกล้ชิดบุคคลที่เราผูกพัน (เกิดความผูกพันสไตล์วิตกกังวล) ส่วนในสภาพแวดล้อมที่สงบสุข การสร้างสายสัมพันธ์ลึกซึ้งด้วยการทุ่มเทจริงจังกับปัจเจกชนคนใดคนหนึ่งอาจให้ประโยชน์สูงสุดทั้งสำหรับปัจเจกบุคคลทั้งสองและลูกหลานของพวกเขาที่เกิดตามมา (ทำให้เกิดสไตล์ความผูกพันมั่นคง)

จริงอยู่ที่พวกเราในสังคมสมัยใหม่ไม่ได้โดนสัตว์นักล่าไล่กวาดแบบบรรพบุรุษแล้ว แต่ในแง่ของวิวัฒนาการ มนุษย์เราเพิ่งผ่านพ้นจากวิถีเก่าๆ เหล่านั้นมาได้เพียงเสี้ยววินาที สมองด้านอารมณ์ของเราเป็นสิ่งตกทอดมาจากโฮโมเซเปียนส์ที่เคยมีชีวิตรอดอยู่ในยุคสมัยอันแตกต่างจากเราโดยสิ้นเชิง อารมณ์ของเราก็ได้รับการออกแบบมาให้รับมือกับวิถีชีวิตแบบพวกเขาและอันตรายที่พวกเขาเจอ ความรู้สึกและพฤติกรรมของเราในความสัมพันธ์ทุกวันนี้จึงไม่ได้แตกต่างจากบรรพบุรุษในยุคแรก ๆ มากนัก

พฤติกรรมประท้วงในยุคดิจิทัล

เมื่อติดอาวุธเป็นความรู้ใหม่ว่าด้วยนัยความผูกพันสไตล์ต่างๆ แล้ว เราก็เริ่มมองการกระทำของผู้คนแตกต่างไปจากเดิมมาก พฤติกรรมที่เรา เคยมองว่าเป็นนิสัยส่วนตัว หรือที่เราเคยคิดว่ากระทำเกินกว่าเหตุ บัดนี้ เราสามารถเข้าใจได้อย่างชัดเจนและตรงจุดเมื่อมองผ่านเลนส์ของความผูกพัน การค้นพบของเราทำให้เราเห็นมุมมองใหม่เกี่ยวกับปัญหาของ ทามาราในการตัดใจจากแฟนหนุ่มอย่างเกริกผู้ทำให้เธอตรอมตรม พฤติกรรมเช่นนี้ไม่ได้มาจากความอ่อนแอเสมอไป แต่มีต้นกำเนิดจาก สัญชาตญาณพื้นฐานที่อยากรักษาสายสัมพันธ์กับคนสำคัญที่สุดความ สามารถ อีกทั้งสัญชาตญาณนี้ยังถูกขยายเป็นเรื่องใหญ่โดยสไตล์ ความผูกพันแบบวิตกกังวลอีกต่างหาก

สำหรับทามารา อันตรายเพียงน้อยนิดก็กระตุ้นให้เธอรู้สึกว่าจะจำเป็นต้องอยู่กับเกริก อาจเป็นความรู้สึกอันตรายเมื่อคนรักอยู่ห่างไกล ไม่ตอบสนอง หรือมีปัญหา ในสถานการณ์เช่นนี้เป็นเรื่องไร้สติในแง่ของ วิวัฒนาการ พฤติกรรมประท้วงอย่างการโทร.หาหลายครั้งหรือพยายาม ทำให้เขาหึงจึงเป็นเรื่องสมเหตุสมผลเมื่อมองจากมุมนี้

สิ่งที่เราชอบมากเกี่ยวกับทฤษฎีความผูกพันคือ มันสร้างขึ้นมา บนพื้นฐานของประชากรในวงกว้าง แตกต่างจากกรอบคิดทางจิตวิทยา อื่นๆ ที่สร้างจากพื้นฐานของคู่ที่มารับการบำบัด ทฤษฎีนี้ถอบทเรียน มาจากประสบการณ์ของทุกคน ทั้งผู้ที่มีความสัมพันธ์อันดีและเลวร้าย ผู้ที่ไม่เคยเข้ารับการบำบัดและผู้แสวงหาการบำบัดอยู่เสมอ ประสบการณ์ เหล่านี้ช่วยให้เราได้เรียนรู้ทั้ง “ความผิดพลาด” และ “ความเหมาะสม” ในความสัมพันธ์ และยังช่วยให้เราค้นพบและหันมาสนใจกลุ่มคนที่ แทบไม่มีใครเขียนถึงในหนังสือความสัมพันธ์ใดๆ นอกจากนั้น ทฤษฎีนี้ ไม่ได้แปะป้ายให้พฤติกรรมใดว่าดีหรือไม่ดี ไม่มีสไตล์ความผูกพันใด ที่เป็น “ผิดปกติ” ในตัวมันเอง ในทางกลับกันพฤติกรรมรักที่เคยถูกมองว่า

แปลกหรือผิดแผกจากคนทั่วไป บัดนี้ก็ดูจะเป็นเรื่องที่น่าเข้าใจได้ คาดการณ์ได้ และแม้แต่คาดหวังได้ด้วยซ้ำ คุณยังอยู่กับใครบางคนทั้งที่เขาไม่แน่ใจว่ารักคุณหรือเปล่านั้นหรือ เข้าใจได้ คุณบอกว่าอยากจากไป แต่แล้วหลังจากนั้นไม่กี่นาทีก็คิดว่าคุณอยากอยู่ต่อแทบขาดใจนั้นหรือ นั่นก็เข้าใจได้เช่นกัน

แต่พฤติกรรมแบบนี้มีประสิทธิภาพหรือคุ้มค่าหรือไม่ นั่นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง คนที่มีความผูกพันสไตล์มั่นคงรู้วิธีสื่อสารความคาดหวังของตัวเองและตอบสนองความต้องการของคุณได้อย่างมีประสิทธิภาพโดย *ไม่ต้องใช้* พฤติกรรมประท้วง แต่กับพวกเราที่เหลือนี้สิ ความเข้าใจเป็นแค่จุดเริ่มต้นเท่านั้น

จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ – พัฒนาความช่วยเหลือเฉพาะโดยใช้ทฤษฎีความผูกพัน

การศึกษาความผูกพันในผู้ใหญ่มอบแนวทางใหม่ให้เราพิจารณาสัมพันธรักของมนุษย์ โดยทำให้เข้าใจว่ามนุษย์มีความต้องการแตกต่างหลากหลายในการใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้อื่นและความแตกต่างนี้ทำให้เกิดความขัดแย้ง จริงอยู่ที่การค้นพบนี้ทำให้เรา *เข้าใจ* สัมพันธรักง่ายขึ้น แต่เราจะสร้างความเปลี่ยนแปลงได้อย่างไรละ ทฤษฎีนี้ทำให้เรามีหวังว่าจะปรับปรุงความสัมพันธ์ใกล้ชิดได้ แต่ยังไม่เคยมีใครแปลข้อมูลจากห้องปฏิบัติการให้เป็นคู่มือง่ายๆ ที่ใช้ได้ในชีวิตจริงมาก่อน เราเชื่อว่านี่คือกุญแจสำคัญที่จะนำทางผู้คนให้มีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น เราจึงพยายามเรียนรู้ให้มากที่สุดเกี่ยวกับความผูกพันทั้งสามสไตล์และปฏิสัมพันธ์ของแต่ละรูปแบบในสถานการณ์ชีวิตประจำวัน

เราเริ่มสัมภาษณ์ผู้คนจากหลากหลายช่วงวัย อาชีพ และฐานะ เราสัมภาษณ์เพื่อนร่วมงานและคนไข้ รวมถึงคนธรรมดาที่มีพื้นฐานชีวิตและอายุที่แตกต่างกัน เราเขียนบทสรุปประวัติความสัมพันธ์และประสบการณ์ความรักที่พวกเขาแบ่งปัน เราสังเกตคู่อีกในชีวิตจริง และประเมินสไตล์ความผูกพันของพวกเขาด้วยการวิเคราะห์ความคิดเห็นทัศนคติ และพฤติกรรม บางครั้งก็เสนอความช่วยเหลือโดยใช้ทฤษฎีความผูกพัน เราพัฒนาเทคนิคอย่างหนึ่งเพื่อช่วยให้คนตัดสินใจได้ในระยะเวลาอันสั้นว่าอีกคนมีความผูกพันสไตล์ใด เราสอนวิธีใช้ประโยชน์จากสัญชาตญาณความผูกพันของตัวเองแทนที่จะฝืนสู้กับมัน ไม่ใช่เพียงเพื่อหลีกเลี่ยงความสัมพันธ์ที่ไร้สุข แต่เพื่อให้พวกเขาค้นพบ “มูกาม” ที่ซ่อนอยู่และควรค่าแก่การทุ่มพักด้วย แล้วมันก็ได้ผล!

เราค้นพบว่าทฤษฎีความผูกพันในผู้ใหญ่แตกต่างจากการให้ความช่วยเหลือด้านความสัมพันธ์ในรูปแบบอื่นที่มุ่งเน้นคนโสดหรือคนที่มีความสัมพันธ์อยู่แล้วเป็นหลัก นี่คือนทฤษฎีเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์รักที่ครอบคลุมและเปิดโอกาสให้นำไปปรับใช้ได้กับผู้คนในทุกะยะของชีวิตรัก มีแนวทางเฉพาะสำหรับคนที่กำลังเดดกัน คนที่อยู่ในระยะแรกของความสัมพันธ์ และคนที่มีความสัมพันธ์ระยะยาว รวมถึงคนที่กำลังเลิกราหรือกำลังโศกเศร้าจากการสูญเสียคนรัก ทฤษฎีความผูกพันในผู้ใหญ่ นั้นเป็นเช่นจุดร่วมที่ทุกคนสามารถนำไปปรับใช้ได้อย่างทรงพลังในทุกสถานการณ์และสามารถช่วยนำทางผู้คนให้มีความสัมพันธ์ที่ดีกว่าเดิมได้

แปลความเข้าใจเป็นการกระทำ

หลังจากผ่านไประยะหนึ่ง ศัพท์เฉพาะเกี่ยวกับความผูกพันก็เริ่มกลายเป็นธรรมชาติที่สองของผู้คนรอบตัวเรา เราจะได้ยินคำพูดทำนองนี้ในช่วงเวลาบ่าบัดหรือที่โต๊ะอาหารค่ำ “ฉันคบเขาไม่ได้หรอก เขาเป็นพวกไม่ยอมผูกมัดแน่นอน” หรือ “คุณก็รู้จักฉันดี ฉันเป็นพวกวิตกกังวล การคบเล่น ๆ จึงเป็นสิ่งสุดท้ายที่ฉันต้องการ” นำทิ้งไหมล่ะ เมื่อลองคิดดูว่าก่อนหน้านี้ไม่นานพวกเขายังไม่รู้จักสไตล์ความผูกพันสามแบบนี้เลยด้วยซ้ำ!

แน่นอนว่าทามาราก็เรียนรู้ทุกอย่างที่ต้องรู้เกี่ยวกับทฤษฎีความผูกพันและการค้นพบใหม่ของเรา เธอยกหัวข้อนี้ขึ้นมาพูดแทบทุกครั้งที่ได้คุยกัน สุดท้ายเธอก็รวบรวมความกล้าแล้วตัดสัมพันธ์อันร้อแร่กับเกร็กได้สำเร็จ หลังจากนั้นไม่นานเธอก็เริ่มมองหาความรักครั้งใหม่อย่างเจ็บแค้น คราวนี้ทามารามีความรู้ใหม่ๆ เรื่องความผูกพันแล้ว เธอก็เลยหลบหลีกคนที่มีความผูกพันสไตล์หลีกเลี่ยงได้อย่างสง่างาม เพราะตอนนี้เธอรู้แล้วว่าคนกลุ่มนี้ไม่เหมาะกับตัวเอง เธอปิดหูกคนแบบที่ในอดีตเคยทรมานทรมานเรื่องของพวกเขาอยู่หลายวัน คอยวิเคราะห์ว่าพวกเขากำลังคิดอะไรอยู่ จะโทร.มาไหม หรือจริงจังกับเธอมากแค่ไหน ทามาราเปลี่ยนมาสนใจที่การประเมินแทน ว่าคนใหม่ที่เจอเป็นผู้ที่ยอมรับความใกล้ชิดและความรักในแบบที่เธอต้องการหรือไม่

ผ่านไประยะหนึ่งทามาราก็เจอทอมผู้มีความผูกพันสไตล์มั่นคงอย่างชัดเจน ความสัมพันธ์ของพวกเขาดำเนินไปอย่างราบรื่นมากจนเธอแทบไม่ได้พูดถึง ไม่ใช่ว่าเธอไม่อยากเล่ารายละเอียดความสัมพันธ์ให้เราฟัง แต่เป็นเพราะเธอได้เจอฐานที่มั่นอันปลอดภัยแล้ว และไม่มีวิกฤตหรือดราม่าใดๆ ให้ต้องพูดถึง บทสนทนาส่วนใหญ่ของเธอนั้นจึงวนเวียนอยู่กับเรื่องสนุกสนานที่พวกเขาทำ แผนการในอนาคต หรืออาชีพของเธอที่กลับมาโลดแล่นเต็มที่อีกครั้ง

เดินหน้าต่อ

หนังสือเล่มนี้คือผลผลิตจากการทำงานของเราที่แปลงข้อมูลงานวิจัยเรื่องความผูกพันให้กลายเป็นการกระทำ เราหวังว่าคุณคงเหมือนมิตรสหายเพื่อนร่วมงาน และคนใช้หลายคนของเราที่นำมันไปใช้ตัดสินใจได้ดีขึ้นในชีวิตส่วนตัว ในบทต่อ ๆ ไปคุณจะได้เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับสามสไตล์ความผูกพันในผู้ใหญ่ และผลกระทบของมันต่อพฤติกรรมกับทัศนคติในชีวิตรักของคุณ คุณจะมองความล้มเหลวที่ผ่านมาในแง่มุมมองใหม่ และเข้าใจแรงจูงใจของตัวเองและของคนอื่นชัดเจนขึ้น คุณจะได้เรียนรู้ว่าสิ่งที่ต้องการคืออะไรและคุณควรอยู่กับคนแบบไหนเพื่อมีความสุขในความสัมพันธ์ หากคุณมีความสัมพันธ์อยู่แล้วกับคู่ผู้มีสไตล์ความผูกพันขัดแย้งกัน คุณก็จะเข้าใจว่าทำไมพวกคุณทั้งคู่คิดและทำแบบที่ทำ และจะได้เรียนรู้กลยุทธ์เพื่อปรับปรุงระดับความพึงพอใจของตัวเอง ไม่ว่าอย่างไรคุณก็จะเริ่มสัมผัสได้ถึงเปลี่ยนแปลงและเป็นความเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นอย่างแน่นอน

2.

การพึ่งพาไม่ใช่เรื่องเลวร้าย

เมื่อไม่กี่ปีก่อน ในรายการเรียลิตี้โชว์ที่นำเสนอการแข่งขันรอบโลกของบรรดาผู้รักซึ่งต้องทำภารกิจท้าทายต่างๆ คาเรนกับทิมถือเป็นคู่รักในฝัน ทั้งคู่หน้าตาดี เชื้อชาติ ฉลาด และประสบความสำเร็จ ทว่าเมื่อเผชิญอุปสรรคต่างๆ รายละเอียดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของพวกเขาก็ถูกเผยออกมา คาเรนอยากแต่งงาน แต่ทิมลังเล เขาให้ความสำคัญกับการมีอิสระ ส่วนเธออยากใกล้ชิดกับเขามากขึ้น คาเรนต้องการให้ทิมจับมือเธอในช่วงเวลาที่มีความกดดันสูงระหว่างการแข่งขันหรือหลังจากทั้งสองทะเลาะกัน ทิมลังเลที่จะทำ มันให้ความรู้สึกใกล้ชิดมากเกินไป อีกอย่างคือเขาไม่ยอมตามใจเธอทุกครั้งไป

เมื่อถึงโชว์สุดท้าย ทิมกับคาเรนก็ออกนำหน้าคู่อื่น พวกเขาเกือบชนะได้เงินสดก้อนโต แต่กลับโดนแซงไปได้ก่อนถึงเส้นชัย เมื่อให้สัมภาษณ์ในซีซั่นสุดท้าย คำถามคือหากย้อนกลับไปได้จะทำอะไรต่างไปไหม คาเรนบอกว่า “ฉันคิดว่าเราแพ้เพราะฉันเรียกร้องมากเกินไป เมื่อมองย้อนกลับไปฉันก็เห็นว่าพฤติกรรมตัวเองออกจะมากเกินไปหน่อย หลายครั้งฉันต้องให้ทอมคอยจับมือระหว่างแข่ง ฉันไม่รู้ว่าทำไมเรื่องนี้ถึงสำคัญมากสำหรับฉัน แต่ฉันก็ได้บทเรียนแล้วและตัดสินใจได้ว่า

จะไม่ทำตัวแบบนั้นอีก ทำไมฉันต้องอยากจับมือเขามากขนาดนั้นด้วย โง่ชะมัด ฉันน่าจะตั้งสติได้โดยไม่ต้องให้เขาทำอย่างนั้น” ส่วนทิมพูดน้อยมาก “การแข่งขันครั้งนี้ไม่เหมือนชีวิตจริง มันคือประสบการณ์เข้มข้นที่สุดเท่าที่ผมเคยเจอ ขณะแข่งเราไม่มีเวลาจะโกรธกันด้วยซ้ำได้แต่ทำภารกิจต่อภารกิจไปเรื่อย ๆ”

ทั้งคาเรนและทิมไม่ได้เอ่ยถึงเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่งคือ ก่อนทำภารกิจกระโดดบันจี้จัมปีคูทิมเกิดกลัวและเกือบถอนตัวจากการแข่งขัน แม้คาเรนพยายามให้กำลังใจและรับรองว่าเธอก็จะกระโดดไปพร้อมกับเขาด้วย เขาก็ยังไม่ยอมอยู่ดี เขาถึงกับถอดอุปกรณ์ทั้งหมดและเริ่มเดินจากไป แต่สุดท้ายเขาก็รวบรวมความกล้าทำภารกิจนี้ได้ ในที่สุด ความลึกลับจุดนั้นเองเป็นสาเหตุที่ทำให้ทั้งคู่หลุดจากตำแหน่งนำ

ทฤษฎีความผูกพันในผู้ใหญ่สอนเราว่าข้อสรุปพื้นฐานของคาเรนนั้นผิดถนัด ที่ว่าเธอสามารถและควรควบคุมความต้องการด้านอารมณ์ของตัวเอง หรือปลอบประโลมตัวเองได้ยามเผชิญความกดดัน เธอสรุปเอาเองว่าปัญหาคือเธอเรียกร้องมากเกินไป ข้อมูลจากงานวิจัยกลับเป็นตรงข้าม การที่คนเราเกิดความผูกพันหมายความว่าสมองถูกโปรแกรมให้เรียกหาการสนับสนุนจากคู่ด้วยความรู้สึกมั่นใจว่าอยู่ใกล้ชิดทั้งในแง่จิตใจและร่างกาย หากคู่ของเราทำให้เรามั่นใจไม่ได้ สมองก็สั่งให้เราพยายามต่อไปจนกว่าคู่จะทำให้เรามั่นใจได้ หากคาเรนกับทิมเข้าใจเรื่องนี้ เธอจะไม่รู้สึกอับอายที่อยากให้เขาจับมือขณะเผชิญความเครียดระหว่างการแข่งขัน ส่วนทิมเองก็คงเข้าใจว่าเพียงจับมือคาเรนก็อาจทำให้พวกเขาได้แรงใจเพิ่มเป็นพิเศษจนชนะ อันที่จริงหากเขารู้ว่าการตอบสนองความต้องการของเธอแต่เนิ่น ๆ จะทำให้เสียเวลาน้อยลงในการ “ปลุกปลอบเธอ” เพราะความเครียดสะสม เขาก็อาจยอมจับมือเธอไว้ตั้งแต่สังเกตเห็นว่าเธอเริ่มกังวล แทนที่จะรอจนเธอเรียกร้อง นอกจากนี้ หากทิมยอมรับการสนับสนุนจากคาเรนอย่างเต็มใจมากขึ้น เขาก็คงโดดบันจี้จัมปีได้เร็วกว่านี้

หลักการความผูกพันสอนเราว่าคนส่วนใหญ่เพียงเรียกร้องเท่าความต้องการที่ขาดพร่อง เมื่อความต้องการทางอารมณ์ได้รับการตอบสนองและยิ่งเร็วยิ่งดี พวกเขาก็มักหันไปสนใจเรื่องภายนอกมากขึ้น บางครั้งในงานวิจัยเกี่ยวกับความผูกพันเรียกสิ่งนี้ว่า “ความย้อนแย้งของการพึ่งพา” ยิ่งมนุษย์สายพึ่งพาสามารถพึ่งกันและกันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากเท่าไร พวกเขาก็จะกลายเป็นคนที่พึ่งพาตัวเองและกล้าหาญมากขึ้นเท่านั้น ตอนนั้นคาเรนกับทิมไม่รู้วิธีใช้ความผูกพันทางอารมณ์เพื่อให้ได้เปรียบในการแข่งขันนั่นเอง

เรามาไกลแล้ว (แต่ยังไม่ไกลพอ)

ไม่น่าแปลกใจที่คาเรนโทษตัวเองว่าเรียกร้องมากเกินไปและมองข้ามบทบาทความผูกพันของทิม อีกทั้งไม่ใช่ความผิดของพวกเขาด้วย อย่างไรก็ตามเสียเราก็อยู่ในวัฒนธรรมที่เหมือนจะดูถูกความต้องการขั้นพื้นฐานต่อความสนิทสนม ความใกล้ชิด และโดยเฉพาะการพึ่งพาผู้อื่น ในขณะที่เดียวกันก็เชิดชูการไม่พึ่งพาใคร เรามักยอมรับว่าแนวคิดนี้เป็นเรื่องจริง และนั่นก็ย้อนกลับมาส่งผลเสียต่อตัวเอง

ความเชื่อผิด ๆ ที่ว่าทุกคนควรตอบสนองความต้องการทางอารมณ์ของตัวเองไม่ใช่เรื่องใหม่ เมื่อไม่นานมานี้คนในสังคมตะวันตกยังเชื่อกันอยู่เลยว่าเด็กจะมีความสุขมากขึ้นหากปล่อยให้พวกเขาตัดสินใจอะไร ๆ เอง และปลดปล่อยตัวเองได้ จากนั้นพอเรารู้จักทฤษฎีความผูกพันความคิดก็เปลี่ยนไป อย่างน้อยก็สำหรับเด็ก ผู้เชี่ยวชาญในทศวรรษ 1940 เคยเตือนว่า “การประคบประหงม” จะทำให้เด็กเรียกร้องความสนใจและรู้สึกไม่มั่นคง และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีปัญหาด้านอารมณ์และ

ปรับตัวยาก พ่อแม่ได้รับคำแนะนำว่าอย่าสนใจทารกมากเกินไป ควรปล่อยให้พวกเขาวิ่งให้เป็นชั่วโมง และฝึกให้กินอาหารตามตารางที่เคร่งครัด เด็กในโรงพยาบาลถูกแยกจากพ่อแม่และยอมให้เยี่ยมได้ด้วยการมองผ่านกระจกเท่านั้น นักสังคมสงเคราะห์จะพาเด็กออกจากบ้านไปไว้กับผู้อุปถัมภ์ทันทีที่เห็นสัญญาณของปัญหาแม่เพียงเล็กน้อย

เราเชื่อมั่นว่าพ่อแม่ควรรักษาระยะห่างที่เหมาะสมกับลูก และการแสดงความรักทางกายควรทำแค่นาน ๆ ครั้ง ในหนังสือคู่มือการเลี้ยงเด็กยอดนิยมแห่งทศวรรษ 1920 ชื่อ *Psychological Care of Infant and Child* นั้น จอห์น เบราดส์ วัตสัน เตือนถึงอันตรายของ “ความรักจากแม่ที่มากเกินไป” และอุทิศหนังสือเล่มนี้ให้ “แม่คนแรกผู้เลี้ยงลูกให้มีความสุข” เขามองว่าเด็กที่มีความสุขคือเด็กที่ดูแลตัวเองได้ ไม่กลัวสิ่งใด ฟังพาทัวเองได้ ปรับตัวเก่ง แก้ปัญหาได้โดยไม่ร้องไห้ ยกเว้นเมื่อเจ็บปวดทางกาย ตั้งใจมุ่งมั่นทั้งในการทำงานและการเล่น และไม่ยึดติดกับสถานที่หรือคนผู้ใด

ก่อนหน้าผลงานพลิกประวัติศาสตร์ของแมรี แอนสเวิร์ธ และจอห์น โบวล์บี ผู้คิดค้นทฤษฎีความผูกพันในทศวรรษ 1950 และ 1960 นั้น นักจิตวิทยาไม่เคยเห็นความสำคัญของสายสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกเลย เด็กติดแม่ถูกมองว่าเป็นผลข้างเคียงที่แม่มอบอาหารและคอยดูแลเด็กเรียนรู้ที่จะเชื่อมโยงแม่กับการบำรุงเลี้ยง ก็เลยพยายามอยู่ใกล้แม่เข้าไว้ ทว่าโบวล์บีตั้งข้อสังเกตว่าแม้แต่ทารกที่ได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านโภชนาการแล้วแต่ขาดคนให้ผูกพัน (อย่างทารกที่เติบโตมาในสถานสงเคราะห์หรือพลัดพรากจากพ่อแม่ในช่วงสงครามโลกครั้งที่สอง) ก็ไม่อาจพัฒนาได้ตามปกติ พวกเขาไม่พัฒนาการที่ชะงักงันทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม การศึกษาของแอนสเวิร์ธ และโบวล์บีทำให้เห็นชัดเจนว่าความสัมพันธ์ระหว่างทารกกับผู้ดูแลสำคัญต่อความอยู่รอดของเด็กพอ ๆ กับอาหารและน้ำ

ความต้องการผูกพัน ไม่ใช่แค่เด็กเท่านั้นที่ต้องการ

ไบรลีย์บ็อกเคมอว่าความผูกพันเป็นส่วนประกอบในองค์รวมของพฤติกรรมมนุษย์ตลอดช่วงชีวิต จากนั้นแมรี เมน ก็ค้นพบว่าผู้ใหญ่เองก็แบ่งประเภทตามความผูกพันได้ โดยดูจากความสัมพันธ์ของพวกเขากับผู้เลี้ยงดู และในทางกลับกันมันก็ส่งผลต่อพฤติกรรมที่พวกเขาเลี้ยงลูกตัวเองด้วย ซินดี ฮาซาน และฟิลลิป ชาเวอร์ ค้นพบอย่างเป็นเอกเทศจากงานแมรี เมน ว่าผู้ใหญ่มีสไตล์ความผูกพันเฉพาะในสถานการณ์รักด้วยเช่นกัน พวกเขาค้นพบเรื่องนี้เป็นครั้งแรกเมื่อเผยแพร่ “แบบทดสอบรัก” ใน *Rocky Mountain News* โดยขอให้อาสาสมัครเลือกข้อความหนึ่งในสามข้อความที่ตรงกับความรู้สึกและทัศนคติของพวกเขาในความสัมพันธ์มากที่สุด แต่ละข้อความก็ตรงกับสไตล์ความผูกพันแต่ละประเภท ข้อความดังกล่าวคือ

- ฉันพบว่าเป็นเรื่องง่ายที่จะใกล้ชิดกับคนอื่น ฉันสบายใจที่จะพึ่งพาพวกเขาและให้พวกเขาพึ่งพาฉัน ฉันไม่ค่อยกังวลว่าจะโดนทิ้งหรือจะมีใครมาใกล้ชิดมากเกินไป (วัดความผูกพันสไตล์มั่นคง)
- ฉันไม่ค่อยสบายใจเมื่อต้องใกล้ชิดกับคนอื่น ฉันไม่อาจเชื่อใจพวกเขาได้อย่างเต็มที่และไม่อาจปล่อยให้ตัวเองพึ่งพาพวกเขาทุกอย่าง ฉันวิตกกังวลเมื่อมีใครบางคนเข้ามาใกล้เกินไป บ่อยครั้งที่คนรักอยากใกล้ชิดกับฉันมากเกินไปจนจำกัด้ฉันยอมรับได้อย่างสบายใจ (วัดความผูกพันสไตล์หลีกเลี่ยง)
- ฉันพบว่าคนอื่นไม่ค่อยเข้ามาใกล้ชิดกันมากเท่าที่ฉันต้องการ ฉันมักกังวลว่าพวกเขาอาจไม่ได้รักฉันจริงหรือไม่อยากอยู่

กับฉันแล้ว ฉันอยากผูกสัมพันธ์ใกล้ชิดกับพวกเขาอย่าง
จริงใจ และบางครั้งความปรารถนานี้ก็ทำให้อีกฝ่ายกลัว
จนหนีไป (วัดความผูกพันสไตล์วิตกกังวล)

น่าทึ่งที่ผลลัพธ์เผยว่าการกระจายตัวของรูปแบบความสัมพันธ์ของผู้ใหญ่นั้นคล้ายคลึงกับของทารก ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่จัดอยู่ในรูปแบบ “มั่นคง” และที่เหลือก็แบ่งกันไประหว่างรูปแบบวิตกกังวลกับรูปแบบหลีกเลี่ยง นักวิจัยกลุ่มนี้ยังค้นพบด้วยว่าแต่ละรูปแบบมีความเชื่อและทัศนคติที่แตกต่างกันมาก อีกทั้งยังมีลักษณะเฉพาะกลุ่มที่ชัดเจนด้วย ทั้งในเรื่องเกี่ยวกับตัวเอง คู่ ความสัมพันธ์ และความใกล้ชิดโดยรวม

การศึกษาต่อยอดโดยฮาซานกับซาเวอร์และคนอื่นๆก็สอดคล้องกับผลนี้ ซึ่งจะคล้ายกับที่ไบวล์ปีศาจไว้ ความผูกพันยังคงมีบทบาทสำคัญตลอดชีวิตของเรา ความแตกต่างคือผู้ใหญ่มีระดับความเข้าใจเชิงนามธรรมที่สูงขึ้น ดังนั้นความต้องการชิดใกล้อาจถูกทดแทนได้ด้วยการรับรู้ที่อีกฝ่ายพร้อมอยู่ตรงนั้นเพื่อเราเสมอทั้งจิตใจและอารมณ์ แต่บทสรุปก็คือความต้องการผูกพันใกล้ชิดและอยากมั่นใจว่าคู่จะอยู่กับเราเสมอ ยังคงมีบทบาทสำคัญยิ่งตลอดชีวิตของเรา

น่าเสียดายที่กรณีนี้ก็เหมือนสายสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกที่ในอดีตไม่ได้รับความสำคัญ ปัจจุบันความผูกพันในผู้ใหญ่ก็ยังถูกมองข้ามอยู่ ในหมู่ผู้ใหญ่ยังคงเชื่อกันแพร่หลายว่าความสัมพันธ์ที่พึ่งพากันมากเกินไปนั้นไม่ดี

เรื่องลับของการพึ่งพาผู้อื่น

การพึ่งพากันและกันและหลายแนวทางเพื่อพัฒนาตัวเองที่กำลังได้รับความนิยมนอยู่ในปัจจุบัน ได้วาดภาพความสัมพันธ์คล้ายคลึงกับมุมมอง

สายสัมพันธ์พ่อแม่ลูกในช่วงครึ่งแรกของศตวรรษที่ 20 (ยังจำได้ไหมแนวคิด “เด็กสุขใจ” ที่ได้รับความผูกพันโดยไม่จำเป็น) ผู้เชี่ยวชาญในปัจจุบันให้คำแนะนำทำนองว่าความสุขของคุณควรมาจากภายใน และไม่ควรรู้ขึ้นอยู่กับคนรักหรือคู่ของคุณ ความอยู่ดีมีสุขของคุณไม่ใช่ความรับผิดชอบของพวกเขา และความอยู่ดีมีสุขของพวกเขาไม่ใช่ความรับผิดชอบของคุณ แต่ละคนต้องดูแลตัวเอง อีกทั้งคุณไม่ควรปล่อยให้มีความสุขภายในโดนคนใกล้ขีดรบกวน หากคู่บอณาทำลายความรู้สึกปลอดภัยของคุณ ก็ควรจะสามารรถเว้นระยะห่างทางอารมณ์โดยตั้งตัวเองออกมาจากสถานการณ์ตรงนั้น “พยายามมีสมาธิอยู่กับตัวเอง” และระบคองสติให้ได้ หากคุณทำไม่ได้ก็แปลว่าอาจมีบางอย่างผิดปกติ คุณอาจเข้าไปพัวพันกับคนอื่นมากเกินไปหรือเป็นคนประเภท “พึ่งพาคนอื่น” และคุณต้องเรียนรู้ที่จะขีด “ขอบเขต” ให้ดีกว่านี้

แนวคิดพื้นฐานที่รองรับมุมมองนี้คือความสัมพันธ์ที่สมบูรณาแบบมาจากคนสองคนที่คุณดูแลตัวเองได้มาอยู่ร่วมกันอย่างมีวุฒิภาวะโดยมีขอบเขตที่ชัดเจน หากคุณพึ่งพาผู้อื่นอย่างมากก็แปลว่าคุณบพรองในแง่ใดแง่หนึ่งและควรปรับปรุงตัวให้ “โดดเด่นขึ้น” และพัฒนา “การรู้จักตัวเองให้มากขึ้น” สถานการณ์เลวร้ายที่สุดที่อาจเกิดขึ้นคือคุณจะต้องการคู้ยอยู่ตลอดเวลา ซึ่งก็เท่ากับ “เสพติด” เขาหรือเธอ และกันั้น เราทุกคนต่างก็รู้ว่าการเสพติดนั้นอันตราย

แม้คำสอนของกลุ่มมรณรงค์ฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดด้วยการพึ่งพากันมีประโยชน์มากในการรับมือกับสมาชิกครอบครัวผู้ประสบปัญหาจากพฤติกรรมเสพติด (ตามเจตนาธรรมณดั่งเดิม) มันก็อาจทำให้คนทั่วไปเข้าใจผิดและอาจถึงขั้นสร้างความเสียหายเมื่อนำไปใช้ร่วมกับความสัมพันธ์ทุกรูปแบบโดยไม่แยกแยะ คาเรนผู้ที่เราเคยเขียนถึงไปแล้วก่อนหน้านี้เกี่ยวกับการแข่งขันรายการโทรทัศน์ก็คือผู้ที่ได้รับอิทธิพลจากแนวคิดนี้แต่ศาสตร์ด้านชีววิทยากลับบอกเล่าในสิ่งที่แตกต่างไปโดยสิ้นเชิง

ความจริงทางชีววิทยา

มีการศึกษามากมายที่เผยว่าเมื่อเราผูกพันกับใครสักคนก็ทำให้เรากับเขากลายเป็นหนึ่งเดียวกันทางชีววิทยา คู่ของเรามีอิทธิพลต่อความดันเลือด อัตราการเต้นของหัวใจ การหายใจ และระดับฮอร์โมนในเลือดของเรา เราไม่ใช่ปัจเจกชนผู้แยกจากกันอีกต่อไป การเน้นย้ำที่ความต่างตามแนวคิดด้านจิตวิทยาอดฮิตในปัจจุบันไม่มีน้ำหนักเลยเมื่อมองจากมุมของชีววิทยา การพึ่งพากันคือความจริง มันไม่ใช่ทางเลือกหรือความชอบ

การศึกษาโดยเจมส์ โคเอน ให้ความกระจ่างในเรื่องนี้เป็นพิเศษ ดอกเตอร์เจมส์ โคเอน คือผู้อำนวยการห้องปฏิบัติการวิทยาศาสตร์ทางด้านระบบประสาทวิทยาเชิงอารมณ์แห่งมหาวิทยาลัยเวอร์จิเนีย เขาตรวจสอบกลไกการตอบสนองด้านอารมณ์ของเราที่มีต่อความสัมพันธ์ทางสังคมอันใกล้ชิดและเครือข่ายสังคมที่กว้างขวาง ในการศึกษาซึ่งเขาทำร่วมกับบิรชาร์ด เดวิดสัน และฮิลลารี เซฟเฟอร์ เขาได้ใช้เทคโนโลยี MRI เพื่อสแกนสมองของสตรีที่แต่งงานแล้วในขณะที่สแกนดอกเตอร์โคเอนและเพื่อนร่วมงานก็ได้จำลองสถานการณ์กดดัน โดยบอกว่าพวกเขา กำลังจะถูกช็อกไฟฟ้าอย่างอ่อน

ปกติแล้วไฮโปทาลามัสจะทำงานเมื่ออยู่ภายใต้ภาวะกดดัน และนั่นก็คือสิ่งที่เกิดขึ้นในการทดลองกับหญิงเหล่านั้นขณะรอการถูกช็อกไฟฟ้า อยู่ตามลำพัง สมองส่วนไฮโปทาลามัสของพวกเขาสว่างขึ้นมา ต่อมาพวกเขาได้ทดสอบหญิงที่จับมือคนแปลกหน้าไปด้วยขณะรอ คราวนี้ผลสแกนเผยว่ากิจกรรมบริเวณไฮโปทาลามัสลดลง แล้วถ้ามือที่จับเป็นของสามีล่ะ กิจกรรมก็ยิ่งลดลงมากจนแทบไม่พบความเครียดเลย ยิ่งกว่านั้นคือหญิงที่ได้ประโยชน์จากการจับมือสามีมากที่สุดคือกลุ่มที่รายงานว่ามีความพึงพอใจในชีวิตแต่งงานสูงสุดด้วย แต่เอาไว้เราค่อยกลับมาพูดถึงประเด็นนี้ในภายหลัง

การศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าเมื่อคนสองคนมีความสัมพันธ์ใกล้เคียง พวกเขาก็มีอิทธิพลต่อความอยู่ดีมีสุขทางจิตวิทยาและอารมณ์ของกันและกันด้วย ความใกล้เคียงทางกายและการมีเวลาให้กันส่งผลต่อการตอบสนองเมื่อเครียด แล้วอย่างนี้จะให้เรารักษาระดับความต่างระหว่างเรากับคู่ได้อย่างไร หากชีวิตวิทยาขั้นพื้นฐานของเราได้รับอิทธิพลจากคู่ของเรามากขนาดนั้น

ดูเหมือนว่าคาเรนจากตัวอย่างของเราเข้าใจโดยสัญชาตญาณว่าการจับมือคู่ของเธอในภาวะกดดันนั้นช่วยเยียวยาจิตใจ น่าเสียดายที่หลังจากนั้นเธอยอมแพ้ต่อความเชื่อที่คนทั่วไปเข้าใจผิด จนมองสัญชาตญาณของตัวเองว่าเป็นความอ่อนแอและเป็นสิ่งที่น่าอับอาย

“ความย้อนแย้งของการพึ่งพา”

จอห์น โบวล์บี เข้าใจมาเนิ่นนานก่อนจะมีการพัฒนาเทคโนโลยีสร้างภาพสมอง (brain imaging technology) ว่าความต้องการให้ใครสักคนร่วมชีวิตกับเราเป็นส่วนหนึ่งของข้อกำหนดทางพันธุกรรม และมันไม่ได้เกี่ยวอะไรกับเรื่องที่ว่าเรารักตัวเองมากแค่ไหนหรืออยู่คนเดียวแล้วรู้สึกเต็มเต็มเพียงใด เขาค้นพบว่าเมื่อเราเลือกคนพิเศษได้แล้ว พลังที่รุนแรงและที่บ่อยครั้งควบคุมไม่ได้จะเข้ามาบีบบทบาท เราจะมีรูปแบบพฤติกรรมใหม่ทันที *โดยไม่เกี่ยวข้องว่า* เรารักอิสระมากแค่ไหนและมีเจตจำนงอย่างไร เมื่อเราเลือกคู่ได้แล้วก็ไม่สำคัญอีกต่อไปว่าการพึ่งพากันมีอยู่จริงหรือไม่ *มันมีอยู่จริงเสมอ* ความคิดเรื่องการอยู่ร่วมกันอย่างให้เกียรติโดยไม่มีความรู้สึกล่อนไหวให้อึดอัดหรือไม่ต้องกลัวการสูญเสียอาจฟังดูดี แต่มันไม่ตรงกับลักษณะทางชีววิทยาของมนุษย์ วิวัฒนาการทดสอบมาแล้วว่าสิ่งที่ทำให้มีโอกาสรอดชีวิตสูงสุดคือมนุษย์คู่หนึ่งกลายเป็นหนึ่งเดียวกัน

ทางกาย นั่นหมายความว่าหากเธอมีปฏิกิริยา ฉันก็ต้องมีปฏิกิริยาด้วย หรือถ้าเธอไม่สบายใจก็ทำให้ฉันอยู่หนึ่งไม่ได้เช่นกัน เขาหรือเธอเป็นส่วนหนึ่งของฉัน และฉันจะทำทุกอย่างเพื่อช่วยเขาหรือเธอ ความใส่ใจทุ่มเทที่เรามีต่อความอยู่ดีมีสุขของอีกฝ่ายถือเป็นข้อได้เปรียบสำคัญต่อความอยู่รอดของทั้งคู่

ผู้มีสติสได้ความผูกพันต่างกันรับมือพลังอันแข็งแกร่งนี้ต่างกันไปอย่าง ผู้มีความผูกพันสได้มั่นคงและวิตกกังวลอาจโอบรับมัน ในขณะที่ ผู้มีความผูกพันสได้สละก็เลยพยายามกดมันไว้ แต่ทั้งสามสได้ความผูกพันก็ได้รับการตั้งโปรแกรมให้เชื่อมโยงกับคนพิเศษอยู่ดี อันที่จริง บทที่ 6 ได้บรรยายถึงการทดลองต่อเนื่องที่แสดงให้เห็นว่าผู้มีความผูกพันสได้สละก็เลยก็ต้องการความผูกพันเหมือนกัน เพียงแต่พวกเขาเชื่อมั่นไว้ อย่างคุมเข้มตลอดเวลา

* * *

นี่หมายความว่าหากอยากมีความสุขในความสัมพันธ์ เราก็ต้องทำตัวติดกับคู่หรือยอมสละแง่มุมอื่นของชีวิตอย่างอาชีพการงานหรือเพื่อนฝูงไปซะใหม่ อาจดูย้อนแย้งที่ความจริงกลับเป็นตรงข้าม! ปรากฏว่าความสามารถในการก้าวสู่โลกกว้างตามลำพังมักมีพื้นฐานมาจากการรับรู้ว่ามีใครบางคนอยู่เคียงข้างเราและเป็นคนที่เราพึ่งพาได้ นี่คือ “ความย้อนแย้งของการพึ่งพา” หลักเหตุผลของความย้อนแย้งนี้อาจเข้าใจยากสักหน่อย ในช่วงแรก คนเราจะพึ่งพาตัวเองมากขึ้นด้วยการพึ่งพาคนอื่นอย่างเต็มที่ ได้อย่างไร หากเราต้องบรรยายถึงหลักการพื้นฐานเกี่ยวกับความผูกพันในผู้ใหญ่ภายในประโยคเดียวก็คงจะเป็นแบบนี้ หากคุณอยากพึ่งพาตัวเองได้และมีความสุขก็จงหาคนที่เหมาะสมให้พึ่งพาแล้วร่วมเดินทางไปกับคนผู้นั้น เมื่อคุณเข้าใจเรื่องนี้แล้วก็เท่ากับคุณเข้าใจแก่นของทฤษฎีความผูกพันแล้ว เราจะอธิบายแนวคิดนี้ด้วยการย้อนกลับไปพิจารณา

วัยเด็กซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของความผูกพันอีกครั้ง แม้สไตล์ความผูกพันในผู้ใหญ่และในเด็กไม่เหมือนกันเสียทีเดียว แต่ก็คงไม่มีอะไรอธิบายแนวคิดที่เราต้องการสื่อสารได้ดีไปกว่าสิ่งที่ค้นพบในแวดวงวิชาการเรียกว่า การทดสอบสถานการณ์แปลก (strange situation test)

การทดสอบสถานการณ์แปลก

ซาราห์กับคิมมี ลูกสาววัย 12 เดือนเข้าไปในห้องซึ่งเต็มไปด้วยของเล่น ผู้ช่วยวิจัยอายุน้อยและมีท่าทางเป็นมิตรคนหนึ่งรออยู่ในห้องนั้นและพูดคุยกับพวกเธออยู่ครู่หนึ่ง คิมมีเริ่มสำรวจสวรรค์ของเล่นแห่งใหม่นี้ เธอคลานไปรอบ ๆ หยิบของเล่นขึ้นมา ขว้างปาพวกมันลงบนพื้น และทดสอบว่าเขย่าแล้วมีเสียงหรือไม่ กลิ้งได้ไหม มีแสงสว่างขึ้นมาหรือไม่ แต่ในขณะที่เดียวกันเธอก็ยังคอยเหลือบมองแม่ไปด้วยเป็นระยะ

จากนั้นแม่ของคิมมีก็ได้รับคำสั่งให้ออกจากห้อง เธอลุกขึ้นแล้วเดินออกไปอย่างเงิบ ๆ นาฬิกาที่คิมมีรู้ว่าเกิดอะไรขึ้นก็ไม่สบายใจขึ้นมาทันที เธอคลานไปยังประตูอย่างรวดเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้พลางสะอื้นไปด้วย เธอร้องหาแม่และทูปประตู ผู้ช่วยวิจัยพยายามล่อคิมมีด้วยกล่องตัวต่อสีสด แต่นั่นยิ่งทำให้คิมมีไม่สบายใจมากขึ้น และเธอก็ปัดตัวต่อตัวหนึ่งใส่น้ำผู้ช่วยวิจัย

เมื่อแม่ของเธอกลับเข้ามาในห้องหลังจากผ่านไปครู่สั้น ๆ คิมมีก็รีบคลานตรงไปหาแม่และยกแขนชูขึ้นให้อุ้ม ทั้งคู่กอดกันและซาราห์ก็ปลอบลูกสาวอย่างใจเย็น คิมมีกอดแม่แน่นและหยุดสะอื้นเมื่อเธอสบายใจขึ้นมาอีกครั้ง ความสนใจของคิมมีที่มีต่อของเล่นก็กลับคืนมาอีกหนและเธอก็กลับไปเล่นต่อ

การทดลองร่วมกับซาราห์กับคิมมีนี้อาจเป็นการศึกษาที่สำคัญที่สุดในเรื่องทฤษฎีความผูกพัน เราเรียกมันว่า *การทดสอบสถานการณ์แปลก* (ในตัวอย่างเป็นแบบย่อ) แมรี แอนสเวิร์ธ ที่ที่แรงขับเคลื่อนให้สำรวจโลกของเด็กซึ่งหมายถึงความสามารถในการเล่นและเรียนรู้จะถูกปลุกเร้าหรือมอดดับลงได้ด้วยการปรากฏตัวหรือการจากไปของแม่

เธอพบว่าแค่มีคนที่ยึดพันอยู่ในห้องด้วยก็ทำให้เด็กกล้าเผชิญสภาพแวดล้อมที่พวกเขาไม่คุ้นเคยและสำรวจมันด้วยความมั่นใจ การปรากฏตัวของคนที่ผูกพันนั้นก็คือ *ฐานที่มั่น* (secure base) คือการรู้ว่าไม่มีใครบางคนหนุนหลัง เป็นคนที่คอยสนับสนุนและเป็นคนที่คุณพึ่งพาได้แน่นอน 100 เปอร์เซ็นต์ คุณอาจหันไปหาคนผู้นี้ได้ทุกเมื่อที่ต้องการ ฐานที่มั่นคือเงื่อนไขเบื้องต้นให้เด็กได้ออกไปสำรวจ พัฒนา และเรียนรู้

ฐานที่มั่นสำหรับผู้ใหญ่

ผู้ใหญ่อย่างเราไม่เล่นของเล่นแล้ว แต่เราต้องออกไปเผชิญโลกและรับมือกับสถานการณ์ใหม่หรือความท้าทายที่ยากลำบาก เราอยากทำงานเก่ง อยากรู้คนอื่นและมีความมั่นใจเมื่อทำงานอดิเรก และอยากมีความเมตตามากพอจะดูแลลูกกับคู่ของเราได้ หากเรารู้สึกมั่นคงปลอดภัยเหมือนทารกในการทดสอบสถานการณ์แปลกยามมีแม่อยู่ด้วย โลกก็ทำอะไรเราไม่ได้เลย เราจะกล้าเสี่ยง มีความคิดสร้างสรรค์ และกล้าตามล่าฝันของตัวเอง แล้วถ้าเราขาดความรู้สึกปลอดภัยเช่นนั้นล่ะ หากเราไม่แน่ใจว่าคนที่ใกล้ชิดเรามากที่สุดหรือคู่ของเราเชื่อมั่นในตัวเราและสนับสนุนเราอย่างแท้จริง หากเราไม่รู้ว่าพวกเขาจะช่วยเราในยามจำเป็นหรือไม่ เราก็จะพบว่ามันยากกว่ามากที่จะรักษาไฟกัศและความต่อเนื่องในการเผชิญชีวิตแต่ละวัน หากคู่ของเราพึ่งพาได้และทำให้เรารู้สึกปลอดภัย

เหมือนเด็กในการทดสอบสถานการณ์แปลก และหากพวกเขาวิธีทำให้เรา
มั่นใจยามเผชิญปัญหา เราก็จะหันไปหุ่มเททำเรื่องอื่นในชีวิตที่ทำให้การ
ดำรงอยู่ของเรามีความหมาย

บรูค ฟีนีย์ ผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติการด้านความสัมพันธ์แห่ง
มหาวิทยาลัยคาร์เนกีเมลลอน อธิบายว่าฐานที่มั่นทำงานอย่างไรในความ
สัมพันธ์ของผู้ใหญ่ ดอกเตอร์ฟีนีย์สนใจศึกษาวิธีที่คู่สนับสนุนกันและกัน
รวมถึงปัจจัยที่ตัดสินคุณภาพของการสนับสนุนนั้น ในการศึกษารั้งหนึ่ง
ของเธอ ดอกเตอร์ฟีนีย์ขอให้คู่รักปรึกษากันในห้องปฏิบัติการเกี่ยวกับ
เป้าหมายส่วนตัวและการทำตามเป้าหมายนั้น เมื่อผู้เข้าร่วมรู้สึก
คู่ของพวกเขาสนับสนุนเป้าหมายที่อยากทำ พวกเขาที่รายงานว่ามีความ
นับถือในตนเอง (self-esteem) เพิ่มขึ้นและอารมณ์ดีขึ้นหลังการสนทนา
หลังการสนทนาพวกเขายังประเมินแนวโน้มที่จะสำเร็จตามเป้าหมาย
สูงกว่าก่อนการสนทนาอีกด้วย ในทางกลับกัน ผู้เข้าร่วมที่รู้สึกคู่ของตน
ก้าวกายมากไปและ/หรือสนับสนุนน้อยไปก็จะไม่เปิดใจพูดถึงเป้าหมาย
มากนัก พวกเขาไม่มั่นใจในการบรรลุเป้าหมายของพวกเขาอย่างคน
กลุ่มแรก และมีแนวโน้มที่จะลดระดับเป้าหมายลงขณะพูดถึงมันด้วย

ลองย้อนกลับไปหาคาเรนกับทิม คู่รักรายการเรียลิตีโชว์ของเรา
อีกครั้ง ประสบการณ์ของพวกเขาใกล้เคียงกับการทดสอบสถานการณ์
แปลกแบบผู้ใหญ่ในหลายแง่มุมด้วยกัน สถานการณ์ที่คาเรนต้องการ
จับมือทิมเพื่อขอกำลังใจและทิมรวบรวมความกล้าได้จากการสนับสนุน
ของคาเรนก็เหมือนที่คิมมีอยากให้แม่ปรากฏตัวอยู่ใกล้ ๆ คาเรนแสดง
พฤติกรรมประหลาด (ไม่ยอมแข่งต่อจนกว่าเขาจะจับมือเธอ) เหมือนที่คิมมี
ตะโกนเรียกแม่ผู้หายไ้ ทั้งคู่ต้องการความมั่นใจจากผู้ที่ผูกพันด้วย
ก่อนจะกลับไปมีสมาธิกับภารกิจอื่น ต่อเมื่อผู้ค้ำประกันที่มั่นกลับคืนมาแล้ว
เท่านั้น พวกเขาจึงกลับไปทำกิจกรรมอื่นได้อีกครั้ง

หากคนที่ใช่เอาไว้ให้พังพิน

จะเกิดอะไรขึ้นเมื่อคนที่เราพึ่งพาที่สุดและหันไปขอความช่วยเหลือทั้งด้านอารมณ์และร่างกายไม่สามารถเติมเต็มบทบาทของตัวเองได้ อย่างไรก็ตามเสียสมองของเราก็กำหนดให้คู่ของเราเป็นฐานที่มั่นของเราไปแล้ว เป็นหลักยึดเหนี่ยวอารมณ์และที่พึ่งพิงอันปลอดภัย เป็นคนที่เราหันหายามลำบาก เราได้รับการตั้งโปรแกรมให้แสวงหาการสนับสนุนด้านอารมณ์จากพวกเขา แต่ถ้าพวกเขาไม่ทำหน้าที่เหล่านี้อย่างสม่ำเสมอ ในการทดลอง MRI ของโคเอน เราได้เห็นแล้วว่าความสัมพันธ์ใกล้ชิดทางกายกับคู่ช่วยลดความวิตกกังวลในสถานการณ์ที่ตึงเครียด และเรายังได้เรียนรู้ด้วยว่า ผู้มีระดับความพึงพอใจสูงสุดในความสัมพันธ์จะได้ประโยชน์มากที่สุดจากการสนับสนุนของคุณสมรส

การทดลองอื่นๆ ได้ผลลัพธ์ที่ไปไกลยิ่งกว่านั้น ไบรอัน เบเกอร์ จิตแพทย์และนักวิจัยแห่งมหาวิทยาลัยโทรอนโต ศึกษาแง่มุมด้านจิตวิทยาของโรคหัวใจและความดันเลือดสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรณีที่มีความขัดแย้งในชีวิตสมรสและความเครียดจากการทำงานส่งผลต่อความดันเลือด ในการศึกษาครั้งหนึ่งดอกเตอร์เบเกอร์พบว่าหากคุณมีภาวะความดันเลือดสูงเล็กน้อย การมีชีวิตแต่งงานที่พึงพอใจจะส่งผลดีต่อคุณ เพราะการใช้เวลากับคู่ของคุณช่วยลดความดันเลือดให้อยู่ในระดับที่ดีต่อสุขภาพได้ในทางตรงข้ามหากคุณไม่พอใจกับชีวิตแต่งงาน การพบเจอคู่ของคุณก็อาจทำให้ความดันเลือดสูงขึ้นและสูงอยู่อย่างนั้นตลอดเวลาที่ใกล้ชิดกัน! การศึกษานี้บ่งบอกนัยสำคัญ กล่าวคือ เมื่อคู่ของคุณไม่ตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานในความผูกพัน เราจะรู้สึกไม่สบายใจและเครียดเรื้อรังซึ่งอาจนำไปสู่โรคต่างๆ มากมาย ไม่เพียงภาวะอารมณ์เท่านั้นที่ได้รับผลกระทบเมื่อมีสัมพันธ์รักกับคนที่ไม่ใชพื้นฐานที่มั่นที่ดี แต่สุขภาพกายของเรายังได้รับผลกระทบไปด้วย

ดังนั้นจึงดูเหมือนคู่ของเราส่งผลรุนแรงต่อความเจริญก้าวหน้าของเราอย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยง นอกจากพวกเขาจะมีอิทธิพลต่อวิธีที่เรา *รู้สึก* ต่อตัวเราเองแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อระดับ *ความเชื่อมั่น* ที่เรามีต่อตัวเอง ทั้งยังมีอิทธิพลต่อความพยายามของเราในการทำตามความหวังและความฝันการมีคู่ที่เติมเต็มความต้องการด้านความผูกพันได้อย่างแท้จริง และพร้อมทำหน้าที่เป็นฐานที่มั่นคงกับที่หลบภัยให้เรา จึงอาจช่วยให้เรามีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดีขึ้นและมีชีวิตยืนยาวขึ้นด้วย หากมีคู่ที่ขาดความสม่ำเสมอหรือไม่สนับสนุนเท่าที่ควรก็อาจเป็นประสบการณ์ทำลายกำลังใจ จนขัดขวางความก้าวหน้าและส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ เนื้อหาส่วนที่เหลือในหนังสือเล่มนี้เกี่ยวข้องกับวิธีค้นหาคู่ที่จะเป็นฐานที่มั่นคงให้เรา วิธีเปลี่ยนตัวเองให้เป็นคู่ที่มีคุณสมบัติเช่นนั้น และวิธีช่วยให้คู่ของคุณรับเอา *บทบาทเปลี่ยนชีวิต* นี้ไป

วิธีใช้หนังสือเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้จะช่วยนำทางให้คุณค้นหาความรักได้ถูกที่ถูกทาง และเรียนรู้ว่าจะปรับปรุงความสัมพันธ์ที่มีอยู่แล้วได้อย่างไร

หลังจากอ่านบทนำจบแล้ว เราก็อยากเชิญชวนให้คุณ “เตรียมตัวลงมือ” เข้าสู่ประเด็นสำคัญด้วยการหาคำตอบว่าสไตล์ความผูกพันของตัวเองเป็นรูปแบบไหน ขั้นตอนนี้จะช่วยให้คุณเข้าใจ “ดีเอ็นเอ” ความสัมพันธ์หรือสไตล์ความผูกพันของตัวเอง จากนั้นคุณจะได้เรียนรู้วิธีแยกแยะสไตล์ความผูกพันของคนรอบตัว บทต่อไปเหล่านี้คือส่วนสำคัญเป็นก้าวแรกในการทำความเข้าใจความต้องการเฉพาะ *ของคุณ* ในเรื่องของความสัมพันธ์ อีกทั้งจะได้รู้ว่าคนแบบไหนจะสามารถ (และไม่สามารถ) ตอบสนองความต้องการนี้ได้ เราจะนำทางคุณไปตามขั้นตอนนี้ทีละก้าว

จากนั้นก็จะให้คุณสามารถลองฝึกฝนทักษะใหม่นี้ด้วย

เนื้อหาส่วนถัดไปจะพูดถึงสไตล์ความผูกพันแต่ละรูปแบบอย่างละเอียด คุณจะเริ่มเข้าใจกลไกการทำงานภายในของแต่ละสไตล์ความผูกพันมากขึ้น คุณอาจรู้สึกว่เนื้อหาเหล่านี้ช่วยให้ตาสว่างได้อย่างแท้จริง เพราะมันทำให้คุณมองประสบการณ์รักของตัวเองและของคนรอบตัวในมุมมองใหม่

ส่วนที่สามมาพร้อมคำเตือนที่สำคัญมาก คุณจะได้เรียนรู้ว่าการผูกสัมพันธ์กับคนที่มีความต้องการด้านความใกล้ชิดแตกต่างจากของคุณมากนั้นส่งผลกระทบต่ออารมณ์อย่างไร เราจะอธิบายถึงปัญหาเฉพาะที่เกิดจากกับดักวิตกกังวล - หลีกเลี้ยง หากคุณมีความสัมพันธ์แบบนั้นอยู่แล้วและอยากทำให้มันราบรื่น เนื้อหาส่วนนี้ก็อาจช่วยนำทางคุณได้ที่ละขั้นตอน สุดท้ายเมื่อคุณเข้าใจความต้องการและความอ่อนไหวซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะตัวของสไตล์ความผูกพันแต่ละรูปแบบ (ทั้งของคุณเองและของคู่ของคุณ) รวมถึงได้รู้คำแนะนำเพิ่มเติมและรู้จักการแก้ปัญหาที่ออกแบบมาสำหรับคู่วิตกกังวล - หลีกเลี้ยงโดยเฉพาะแล้ว คุณก็จะสามารถพาความสัมพันธ์นั้นไปอยู่ในจุดที่มั่นคงมากขึ้นได้ หรือหากคุณตัดสินใจออกจากความสัมพันธ์นั้น เราก็จะมาคุยกันถึงหลุมพรางที่คุณจะพบเจอซึ่งอาจขัดขวางไม่ให้คุณผ่านมันไปได้ โดยเราจะพยายามมอบคำแนะนำที่มีประโยชน์ว่าคุณอาจเอาตัวรอดจากความเจ็บปวดของการเลิกทำได้อย่างไรบ้าง

สุดท้ายเราจะไปทำความเข้าใจชุดความคิดของคนที่มีความผูกพันสไตล์มั่นคง เราจะเผยวิธีการเพื่อสื่อสารความต้องการของคุณไปให้ถึงคู่เดทหรือคู่ของคุณอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะนี้นอกจากจะสื่อสารความต้องการของคุณได้อย่างชัดเจนจากจุดยืนที่มั่นคงและภาคภูมิใจแล้ว มันยังมอบข้อมูลที่มีคุณค่าเกี่ยวกับคู่ของคุณด้วย คุณภาพของการตอบสนองจากเขาหรือเธอบ่งบอกอะไรได้มากมายมหาศาล เรายังจะ

สำรวจหากลยุทธ์ที่ผู้มีความผูกพันสไตล์มั่นคงใช้คลี่คลายความขัดแย้ง
อีกทั้งนำเสนอแบบฝึกหัดให้คุณได้ฝึกฝนกลเม็ดเหล่านั้นด้วย เพื่อให้
คุณพร้อมมากขึ้นหากเกิดความขัดแย้งครั้งถัดไปขึ้นมา เนื้อหาในส่วนนี้
จึงเปรียบเสมือนเชือกนิรภัยสำหรับผู้ที่มีความผูกพันสไตล์วิตกกังวล
หรือหลีกเลี่ยง มันฝึกฝนวิธีดูแลความสัมพันธ์และเติมเต็มซึ่งกันและกัน
ให้กับคุณ หรือต่อให้คุณมีความผูกพันสไตล์มั่นคงอยู่แล้วก็อาจได้เรียนรู้
กลเม็ดใหม่ๆ บางอย่างที่จะช่วยเพิ่มระดับความพึงพอใจต่อความสัมพันธ์
ในภาพรวมได้ ทักษะเหล่านี้เป็นทักษะครอบจักรวาลที่ช่วยให้คนที่มี
ความผูกพันสไตล์มั่นคงใช้ชีวิตในโลกรอบตัวได้อย่างราบรื่นขึ้น

เราหวังว่าการเรียนรู้เกี่ยวกับพลังอันน่าทึ่งของความผูกพันในความ
สัมพันธ์ของคุณและวิธีใช้ประโยชน์จากมันจะช่วยสร้างความแตกต่าง
ที่สำคัญในชีวิตของคุณ เช่นเดียวกับที่เกิดขึ้นแล้วกับชีวิตของเรา



กตลอจ็อ