

howto

IT BEGINS WITH YOU

รักดี ๆ ต้องเริ่มที่คุณ

จิลเลียน เทอเร็คกี

(Jillian Turecki)

เขียน

กษิรา รัตนภักดิ์ คุโด

แปล

115014 ดิฉันรักเธอจัง



คำนำสำนักพิมพ์

ถ้าชีวิตรักของคุณไม่เป็นไปอย่างที่หวัง ไม่ว่าจะจบลงอย่างเจ็บปวด หรือยังอยู่ในความสัมพันธ์แต่กลับรู้สึกว่างเปล่า เดิมเท่าไรก็ไม่เต็ม คงต้องมีสักครั้งที่คุณนึกถามตัวเองว่า “ทำไม”

บ่อยครั้งที่เราพยายามค้นหา เพราะเชื่อว่าตัวเองขาด ไม่ว่าจะตามหาคนรักที่สมบูรณ์แบบ แอบหวังให้ใครสักคนเข้ามาเปลี่ยนแปลงชีวิตธรรมดาๆ ให้มีสีสัน หรือตั้งตารอฮีโร่มาช่วยพาหนีไปจากความสัมพันธ์อันเลวร้าย แต่แท้จริงแล้วคำตอบนั้นแสนจะเรียบง่าย ทรงพลัง แถมยังอยู่ใกล้อย่างเหลือเชื่อ นั่นคือทุกสิ่งที่คุณมองหานั้น เริ่มต้นและจบได้ที่ตัวเราเอง

รักๆ ดีต้องเริ่มที่คุณ ไม่ใช่แค่ทฤษฎีความรักทั่วไป แต่คือบทเรียนชีวิตที่กลั่นจากประสบการณ์จริงของผู้เขียนมาเป็นข้อคิดสำคัญ 9 ประการที่จะทำให้คุณเข้าใจว่า ความสัมพันธ์ดีๆ ที่แท้จริงต้องมีรากฐานมาจาก “ความสัมพันธ์กับตัวเอง”

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปสำรวจภายในจิตใจ ปลุกความกล้าที่จะเผชิญหน้ากับบาดแผลในอดีต และทำความเข้าใจพฤติกรรมที่จุดรั้งคุณไว้ กีดกันคุณจากความสัมพันธ์แบบที่คุณใฝ่ฝัน ไม่ว่าจะความสัมพันธ์แบบคู่รัก หรือความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เพราะมีเพียงการเยียวยาจากภายในเท่านั้นที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ในทุกมิติของชีวิต

มาถึงตรงนี้น่าจะบางคนอาจมีคำถาม แล้วถ้าฉันไม่เคยมีบาดแผลล่ะ...ฉันไม่คิดว่าตัวเองมีปัญหาอะไรนะ...

เอาเป็นว่าฉันไม่ใช่ประเด็น

คำสำคัญในที่นี้คือ “ตัวคุณ”

ถ้าคุณพร้อมที่จะลุกขึ้นเป็นฮีโร่ที่กำหนดเรื่องราวในชีวิตรักของตัวเองแล้วละก็ หนังสือเล่มนี้คือจุดเริ่มต้น (พร้อมธงสีเขียวโบกสะบัด) ที่คุณรอคอย

howto

แต่แม่...ขอบคุณที่เข้าใจหนู รักแม่นะคะ

สารบัญ

บทนำ จุดจบของความสัมพันธ์ 1

ความจริง 1 • เริ่มที่ตัวคุณก่อน 11

ความจริง 2 • ใจคือสนามรบ 36

ความจริง 3 • ความใคร่ไม่ใช่สิ่งเดียวกับความรัก 60

ความจริง 4 • คุณต้องรักตัวเอง 94

ความจริง 5 • คุณต้องกล้าพูดและบอกความจริง 129

ความจริง 6 • คุณต้องเป็นตัวเองในแบบที่ดีที่สุด
(กระทั่งหลังช่วงหวานชื่น) 160

ความจริง 7 • คุณไม่อาจโน้มน้าวให้ใครมารักคุณได้ 191

ความจริง 8 • ไม่มีใครจะมาช่วยคุณ 219

ความจริง 9 • คุณต้องสบศึกกับพ่อแม่ 250

บทสรุป ไม่มีคำว่าสายเกินไปที่จะเลือกตัวเอง 276

คำขอบคุณ 285

บทนำ

จุดจบของความสัมพันธ์

วันที่ 2 มิถุนายน 2014 ชีวิตของฉันทงทลาย แม่ของฉันทงเพิ่งได้รับวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย และมีชีวิตอยู่ได้ไม่เกินสามเดือน เข้าวันเดียวกัน ฉันทงก็แท้งลูกครั้งที่สาม และถูกสามีทิ้ง โดยที่เขาบอกเลิกฉันทงทางโทรศัพท์

ที่แรกเขาส่งข้อความมา ตอนนั้นฉันทงนั่งอยู่ที่ม้านั่งหน้าตึกกับสุนัขของตัวเอง ฉันทงรู้สึกได้ว่ามีอะไรบางอย่างไม่ชอบมาพากล เพราะเขาหายเงียบไปเลยทั้งวัน ทั้งๆที่เข้านั้นฉันทงตื่นมาพร้อมอาการที่สูตินรีแพทย์ยืนยันว่าเป็นการแท้ง ฉันทงรู้สึกไม่สบายใจอยู่ลึกๆว่าตัวเองกำลังจะถูกทิ้ง ในที่สุดสามีก็ส่งข้อความมาหาตอนประมาณห้าโมงเย็น บอกคำว่า “ผมจะไปอยู่บ้านพ่อแม่สักสองสามวันนะ”

ฉันทงใจและโทรไปหาเขาทันที โชคดีที่เขารับสาย และยืลืบนาที่ต่อจากนั้นก็เป็นเวลาที่เราที่เลวร้ายที่สุดในชีวิตฉันทง “เราแค่เดินกันคนละทางนะ จิลเลียน” ฉันทงจำคำพูดนั้นได้

“อะไรนะ! คุณพูดบ้าอะไรของคุณ คุณจะไม่กลับมาบ้านเธอ ฉันทงกำลังตกเลือดไม่หยุดเพราะไม่ได้ท้องแล้ว แล้วคุณก็จะทิ้งฉันทงไปแบบนี้เหรอ” ตอนนั้นฉันทงเดินวนไปมาอยู่บนถนน รู้สึกว่าตัวเองกลายเป็นคนบ้าไปแล้วจริงๆ หรือก็ไม่ก็ดูเหมือนอย่างนั้น

ฉันทงรู้ว่าอดีตสามีกับฉันทงมีปัญหากัน ปัญหาหนักมากด้วยตลอดสองปีที่ผ่านมา ฉันทงพยายามอย่างหนักเพื่อจะทำให้เขาเห็นว่าฉันทงมีค่าให้รัก ใจหนึ่งก็รู้ดีว่าคนอย่างเขาสามารถทิ้งฉันทงได้อย่างราบเรียบ

แต่ที่ยิ่งกว่านั้นคือลึกลงไปในจิตวิญญาณแล้ว ฉันหวังให้ความหมายในชีวิตแต่งงานของเราสิ้นสุดลงเสียที อย่างไรก็ตาม การแยกทางกันไม่เคยอยู่ในความคิด ฉันกลัวเหลือเกินที่จะอยู่โดยไม่มีเขา

เขาไม่กลับมาบ้านอีกเลย

ชีวิตฉันพังลงอย่างแท้จริง วันที่ 2 มิถุนายนไม่เพียงเป็นจุดสิ้นสุดของชีวิตในแบบที่ฉันเคยเป็นเท่านั้น แต่ยังเป็นจุดเริ่มต้นการเดินทางเพื่อค้นหาว่าอะไรกันแน่คือสิ่งที่ต้องทำเพื่อให้มีความสัมพันธ์ที่มั่นคงและยืนยาว และฉันก็แปลกใจในสิ่งที่ตัวเองได้เรียนรู้ มันแทบไม่ได้เกี่ยวข้องกับโชคชะตา จักรวาล อายุ หรือแม้แต่การเป็นคนดีเลย แต่มันเกี่ยวข้องโดยตรงกับความสัมพันธ์ที่เรามีกับตัวเองต่างหาก ฉันเรียนรู้ว่าถ้าเราอยากมีความสัมพันธ์ที่มีความหมาย เปี่ยมไปด้วยความผูกพัน ความมั่นคง และความใกล้ชิด เราก็มีหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ ฉันเรียนรู้ว่าความสัมพันธ์ก็เหมือนกระจกเงา ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ที่เรามีกับตัวเอง

นี่ไม่ใช่เรื่องของความละอายใจหรือการโทษตัวเอง ฉันอยากให้คุณรู้สึกมีพลัง และรู้ว่าคุณคือผู้กุมกุญแจในการเปลี่ยนชีวิตรักให้เป็นอย่างที่คุณปรารถนาจะเห็น ถูกต้อง ต่อให้คุณมองว่าตัวเองมีความผูกพันแบบวิตกกังวลหรือแบบหลีกเลี่ยง หรือเคยมีปัญหาอื่นๆ ในตัวคุณเองมาแล้วก็ตาม คุณสามารถมีความสัมพันธ์ที่ดีได้ คุณไม่ได้แตกสลาย หรือถูกลิขิตมาว่าจะต้องอยู่ตัวคนเดียวตลอดไป หรือจะต้องไม่มีความสุขในชีวิตรักตลอดกาล คุณไม่จำเป็นต้องปล่อยให้รูปแบบความผูกพันหรืออดีตมาจำกัดตัวคุณ นี่คือการสร้างความเปลี่ยนแปลง

ตอนที่ฉันเจออดีตสามี ฉันคิดว่าตัวเองเป็นผู้ใหญ่และพร้อมสำหรับความสัมพันธ์ที่รักจริงและมีสติ ฉันเป็นนักโยคะมาสิบสองปีและ

สอนโยคะมาแปดปี ฉันเคยมีความสัมพันธ์มากมาย และความสัมพันธ์ครั้งเก่าๆ ในอดีตที่จบลงไม่สวยก็รวมถึงความสัมพันธ์ที่เป็นการทำร้ายกันครั้งหนึ่งด้วย ซึ่งฉันได้ตกผลึกและผ่านมันมาได้แล้ว ฉันเคยเข้ารับการบำบัด ฉันมีเรื่องค้างคาใจกับพ่อและความสัมพันธ์ระหว่างเรา (ซึ่งจะพูดถึงภายหลัง) แต่มันเป็นหนามยอกใจที่ฉันเชื่อว่า จะไม่มีวันหายไป ฉันจึงหาทางปรับตัวให้อยู่ร่วมกับมันได้ ฉันมีแบบพิมพ์เขียวในใจว่าความสัมพันธ์ควรเป็นอย่างไร นั่นคือหาคนที่ทำให้เรารู้สึกหวั่นไหวเหมือนมีผีเสื้อบินอยู่ในท้อง ต้องแน่ใจว่าเขาดีกับเรา และเมื่อแต่งงานกันแล้วก็จะครองคู่กันไปตลอดชีวิต

ชีวิตคู่ของฉันอยู่ได้แค่สองปีอย่างเจ็บปวด ดูเหมือนว่าการเป็นครูโยคะที่ฉลาด มีสัญชาตญาณ ใจดี และเคยผ่านการบำบัดมาก่อน ไม่เพียงพอที่จะทำให้ชีวิตคู่ไปรอด ฉันมีจุดบอดหลักๆ หลายเรื่อง และถึงแม้จะศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ของร่างกายและจิตใญ่มากมาย รวมทั้งตระหนักดีว่าตัวเองมีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์กับพ่อมาตลอด ชีวิตคู่ของฉันก็พังยับเยินอยู่ดี ความยับเยินนี้เองที่ผลักดันให้ฉันเจาะลึกลงไปสำรวจภายในตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ความรู้สึก ความเชื่อ ความกลัว และพฤติกรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่ฉันไม่เคยนึกถึงมาก่อน

สิ่งที่ขาดหายไปจากพิมพ์เขียวความสัมพันธ์ของฉันคือความจริงที่ว่า ความสัมพันธ์ที่เรามีกับตัวเองเป็นความสัมพันธ์ที่สำคัญที่สุด ซึ่งเราจะมีได้ และเราต้องทำงานกับความสัมพันธ์นี้อย่างต่อเนื่อง เพื่อฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ที่ขัดขวางไม่ให้เรามีความใกล้ชิดทางอารมณ์อย่างแท้จริงกับคนอื่น บทเรียนสุดแสนมีค่าที่ฉันได้เรียนรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ในชีวิตแต่งงานคือ ไม่มีความสัมพันธ์ใดจะไปรอดได้เลย ถ้าเราไม่ได้มองลึกเข้าไปในตัวเองและทบทวนตัวเองในส่วนที่เราต้องทำเพื่อให้ความสัมพันธ์ไปต่อได้ เมื่อเราปรับปรุงความสัมพันธ์

ที่มีกับตัวเองได้ เราก็จะปรับปรุงความสัมพันธ์ที่มีกับผู้อื่นได้ด้วย
นี่คือความจริงแท้แน่นอน

กว่ายี่สิบปีที่ผ่านมา ฉันได้ช่วยผู้คนเยียวยาความสัมพันธ์ที่มีกับตัวเอง
และผู้อื่น เส้นทางของฉันสู่การเป็นโค้ชด้านความสัมพันธ์เริ่มต้นขึ้น
ในที่ซึ่งอาจดูคาดไม่ถึง นั่นคือบนเสื้อโยคะ ฉันเริ่มอาชีพครูสอนโยคะ
ในนิวยอร์กซิตี้ โดยทำงานอยู่ในสตูดิโอโยคะหนึ่งแห่งหนึ่ง ฉันสอน
คลาสกลุ่มที่นั่น รวมทั้งสอนแบบตัวต่อตัวให้กับบุคคล คู่รัก และ
ครอบครัว ฉันช่วยผู้คนเยียวยาความเจ็บปวด สำหรับบางคนอาจ
เป็นอาการปวดไหล่ ปวดหลัง หรือกล้ามเนื้อตึงตัวด้านหลังขาดเจ็บ
แต่สำหรับทุกคนแล้ว มันคือความเจ็บปวดทางอารมณ์ด้วย

คุณภาพชีวิตของเราส่วนใหญ่ถูกกำหนดโดยความเคยชิน
และรูปแบบการใช้ชีวิตประจำวัน เรามีความเคยชินที่ช่วยให้เรามั่นคง
และสุขภาพดี เช่น การแปรงฟัน การอาบน้ำ การเข้านอนและ
ตื่นนอนตามเวลา การดื่มน้ำตลอดวัน การกินอาหารที่ดี และการ
ไปยิม นอกจากนี้เรายังมีความเคยชินในเรื่องความสัมพันธ์ด้วย
อย่างเช่น การกินมื้อเย็นร่วมกับครอบครัวทุกสัปดาห์ กอดและจูบแฟน
หรือคู่ครองของเราทุกเช้า การพบปะเพื่อนฝูงในบางวันระหว่างสัปดาห์
การส่งข้อความถึงคนที่เรารักทุกวัน และการทำประโยชน์ให้ชุมชน
ที่เราอาศัยอยู่ โดยส่วนใหญ่แล้วความเคยชินของเราก่อตัวขึ้นเพื่อ
ตอบสนองความต้องการด้านความมั่นคง การผูกสัมพันธ์กับผู้อื่น
และที่พิเศษสำหรับบางคนคือความสนุกสนาน

นอกจากกิจวัตรประจำวันและประจำสัปดาห์แล้ว เราทุกคน
ยังมีความเคยชินทางกายซึ่งส่งผลต่อสรีรวิทยาของเราด้วย ฉัน
มักจะเห็นคนที่ไหล่ห่อ คอและศีรษะยื่นไปข้างหน้าและค้อมลง
พฤติกรรมแบบนี้มีสาเหตุมาจากการคิดมากและวิตกกังวลมากเกินไป

(ซึ่งระบาดในวัฒนธรรมตะวันตก) และจากที่เราอยู่กับโทรศัพท์มือถือตลอดเวลา นอกจากนี้ยังเป็นสัญญาณทั่วไปของภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล หรือความเหนื่อยล้า นักเรียนโยคะรู้ว่าร่างกายไม่ได้เป็นเพียงหน้าต่างของภาวะทางอารมณ์เท่านั้น แต่ยังเป็นช่องทางที่จะสามารถเปลี่ยนสภาวะทางอารมณ์ได้ด้วย นั่นหมายความว่าเราสามารถฝึกร่างกายและจิตใจให้พบความสุข ความแข็งแกร่ง และความสงบได้มากขึ้น ด้วยการเคลื่อนไหวที่เฉพาะเจาะจงควบคู่ไปกับการหายใจ

ฉันมีพรสวรรค์อยู่สามอย่างในฐานะที่เป็นครูสอนโยคะ นั่นคือ 1) ฉันบอกได้แทบจะในทันทีว่าแต่ละคนมีรูปแบบทางกายภาพอย่างไร 2) ฉันระบุได้ว่ามันมีความเชื่อมโยงทางอารมณ์อย่างไร (เช่น ความเครียดหรือความวิตกกังวล) และ 3) ฉันสอนนักเรียนให้เข้าใจได้ว่าทำอย่างไรถึงจะเลิกพฤติกรรมเดิมและแทนที่ด้วยพฤติกรรมใหม่ ซึ่งจะช่วยนำความสบายมาสู่ร่างกายตลอดจนชีวิตของพวกเขาได้มากขึ้น

การสอนโยคะให้คู่รักทำให้ฉันได้เข้าใจอะไรหลายอย่าง บ่อยครั้งฉันจะเห็นและสัมผัสได้ถึงความเครียดของพวกเขาภายในสิบนาทีแรกของการสอน จิตใจของพวกเขาจะฟุ้งซ่านและไม่มีสมาธิ บางครั้งถึงขั้นทะเลาะกันต่อหน้าฉันด้วยซ้ำ แต่สุดท้ายหลังจากผ่านไปหนึ่งชั่วโมง พวกเขาก็จะนอนลงเคียงข้างกันในท่าโยคะสุดท้ายของการพักผ่อนที่เรียกกันว่าศวาสนะ (โยคะท่าศพ) ด้วยความรู้สึกผ่อนคลายอย่างเต็มเปี่ยม ทั้งยังจับมือกันด้วย การสอนและฝึกโยคะสอนให้ฉันรู้ว่า เวลาที่เรารู้สึกดีขึ้น ความสัมพันธ์ของเราจะดีขึ้นด้วย รวมถึงความสัมพันธ์ที่เรามีกับตัวเอง ฉันแทบไม่รู้เลยว่าการสอนให้ผู้คนคลายความเจ็บปวดและรู้สึกสบายตัวกำลังค่อยๆ เตรียมฉันให้พร้อมสำหรับการเดินทางที่ตัวเองไม่เคยคิดว่าจะได้พบเจอ

ฉันเริ่มอาชีพโค้ชด้านความสัมพันธ์ในสังคมโยคะที่ฉันสอนอยู่ ฉันรู้ว่าการสร้างความชำนาญในทักษะใหม่ต้องอาศัยการฝึกฝนหลายพันชั่วโมง และฉันไม่อยากเสียเวลาแม้แต่นิดเดียว ฉันอยากเก่งในเรื่องนี้ อยากรู้ว่าทำอย่างไรถึงจะกลายเป็นผู้เชี่ยวชาญได้เร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ และฉันก็รู้ว่าทางเดียวที่จะทำได้คือต้องทำงานร่วมกับผู้คนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

ประสบการณ์ส่วนตัวที่ฉันเคยไปบำบัดชีวิตคู่กับอดีตสามีไม่ได้ช่วยอะไรมากนัก ส่วนใหญ่เป็นเพราะนักบำบัดไม่ได้ขอให้เรารับผิดชอบในสิ่งที่เราต่างมีส่วนทำให้ความสัมพันธ์พังทลายลง เราไม่ได้รับการส่งเสริมให้เปิดใจและซื่อสัตย์ต่อกันเกี่ยวกับความกลัวและความต้องการที่ลึกที่สุดของกันและกัน การได้ผ่านประสบการณ์แบบนี้ทำให้ฉันคิดว่าจะต้องมีวิธีที่ดีกว่าในการช่วยผู้คนเรื่องชีวิตรักของพวกเขา

การเป็นครูสอนโยคะมานานทำให้ฉันรู้สึกและเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจกับร่างกาย ฉันเข้าใจว่าความรู้สึกทางกายส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกได้อย่างไร และเข้าใจว่าอารมณ์ความรู้สึกส่งผลทางกายได้อย่างไร ฉันยังรู้ด้วยว่าลมหายใจเป็นประตูสู่การสร้างแรงบันดาลใจ หรือให้พลังต่อระบบการทำงานของร่างกายเรา

ฉันรู้เมื่ออีกฝ่ายกำลังกลั่นแกล้งใจ ซึ่งฉันสามารถบอกได้ แม้จะคุยกับอีกฝ่ายทางโทรศัพท์ ฉันรู้เมื่ออีกฝ่ายกำลังขบถกรรมแน ฉันรู้เมื่ออีกฝ่ายกำลังกั๊กใจ ฉันรับรู้ได้ถึงความตึงเครียด ร่างกายที่ตึงเครียดก็คือจิตใจที่ตึงเครียด จิตใจที่ตึงเครียดก็คือร่างกายที่ตึงเครียด ความตึงเครียดที่เรารู้สึกในร่างกายนี้เป็นสัญญาณของความไม่สมดุลบางอย่าง เพราะความเครียดเป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่เกิดขึ้นเมื่อรู้สึกไม่ปลอดภัยหรือควบคุมไม่ได้นั่นเอง

ฉันมักจะบอกผู้รับการโค้ชซึ่งจากฉันว่า “หายใจเข้าลึกๆ

หายใจออกยาว ๆ” บางครั้งฉันก็บอกพวกเขาว่า “ตอนนี้เรามาผ่อนคลายกันสักครู่ ลุกขึ้นยืน ออกไปนอกห้อง แล้วดื่มน้ำสักแก้ว” การกระทำเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้สร้างความเปลี่ยนแปลงให้ร่างกายคุณ แล้วคุณจะพบว่าตัวเองอยู่ในสภาวะอารมณ์ที่แตกต่างออกไป หรือบางครั้งฉันก็จะทำให้อารมณ์ของพวกเขาดีขึ้นและทำให้พวกเขาหัวเราะ เพราะเสียงหัวเราะเป็นวิธีปลดปล่อยความเครียดที่ยอดเยี่ยม แล้วพวกเขาก็จะสามารถมองสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ต่างไปจากเดิมได้

บางครั้งฉันจะคุยกับผู้รับการโค้ชซึ่งตัวต่อตัวในขณะที่เราเดินอยู่ด้วยกัน เพราะการเดินเล่นกับใครสักคนเป็นกิจกรรมที่ช่วยปรับสมดุล (Coregulating) ได้อย่างดีเยี่ยม คนจำนวนมากคิดอ่านได้ดีขึ้นเมื่อร่างกายได้เคลื่อนไหว ทำให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้น และทำให้เราทั้งตื่นตัวและผ่อนคลายไปพร้อมๆ กัน

ก่อนที่ฉันจะมาเป็นโค้ชด้านความสัมพันธ์ ฉันใช้เวลาเกือบยี่สิบปีในการศึกษาเรื่องความเป็นหนึ่งเดียวกันระหว่างร่างกายและจิตใจ ความสามารถของฉันในการแนะนำการเคลื่อนไหวหรือการฝึกหายใจที่เฉพาะเจาะจง เพื่อช่วยให้ผู้รับการโค้ชซึ่งรู้สึกแข็งแรงขึ้น มีความคิดชัดเจนขึ้น และมีรากฐานที่มั่นคงมากขึ้น ทำให้ฉันเป็นโค้ชด้านความสัมพันธ์ที่ไม่เหมือนใคร

ฉันเชื่อว่าความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ภาพยนตร์ที่โด่งดังอย่าง*เดอะคาราเต้คิด* (The Karate Kid) เป็นตัวอย่างที่งดงามที่แสดงให้เห็นพลังของการมีเมนเทอร์นำทางและความสำคัญของการมีใครสักคนในชีวิตที่สอนเราให้เชี่ยวชาญทักษะบางอย่างได้ ฉันโชคดีที่มีเมนเทอร์ที่ยอดเยี่ยมหลายคน ตั้งแต่บรรดาครูสอนโยคะไปจนถึงเมนเทอร์ที่ช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตของฉัน และยังคงคอยชี้แนะให้ฉันพัฒนาไปสู่ความเชี่ยวชาญที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

ด้านการสอนและการโค้ชซึ่ง ฉันเชื่ออย่างแท้จริงว่า เมื่อศิษย์พร้อม ครูจะมาเอง ถ้าคุณกำลังอ่านหนังสือเล่มนี้อยู่ ฉันก็รู้สึกโชคดีและเป็นเกียรติที่ได้มีโอกาสเป็นเมนเทอร์ให้คุณ เพราะฉันจะได้นำทางคุณไปสู่ความเชี่ยวชาญและการเปลี่ยนแปลงตัวตนในแบบฉบับของคุณเอง

ฉันเชื่อว่าทุกคนควรพัฒนาตัวเองในบางช่วงของชีวิต แล้วงานภายในที่เราต้องทำเพื่อชีวิตรักที่ยอดเยี่ยมคืออะไร เอาเป็นว่ามันไม่ใช่สิ่งที่คนส่วนใหญ่คิดก็แล้วกัน

ใครๆ ก็มีความสัมพันธ์ได้ทั้งนั้น แต่การสร้างความสัมพันธ์กับใครสักคนให้ยอดเยี่ยมและดีกับใครสักคนนั้น เป็นอีกทักษะที่ไม่มีใครสอนเราให้เชี่ยวชาญได้ ไม่มีใครสอนเราตรงๆ ว่าจะเลือกคู่อย่างไร ไม่มีใครสอนเราว่าจะรักอย่างไรตอนที่เรากำลังกลัว สับสน โกรธ หรือเครียด หลายคนไม่ได้เรียนรู้วิธีรักตัวเองแม้ในยามที่คนบางคนเลิกรักเราแล้ว และยังมีคนอีกมากมายที่ไม่เคยรู้ถึงความสัมพันธ์เป็นสิ่งที่มิใช่เพื่อเป็นที่พึงพิงทางใจ ไม่ใช่เพื่อทำลายมัน ถ้าเราอยากเก่งเรื่องความสัมพันธ์กว่านี้ เราก็ต้องเผชิญหน้ากับความกลัวและพร้อมที่จะทำผิดพลาด ไม่มีทางลัด นี่คือ “งาน” ที่เราต้องทำ แต่พูดให้ชัดๆ แล้วพวกเราแต่ละคนยังอยู่ในระหว่างการเรียนรู้ หน้าที่ของเราไม่ใช่ทำตัวให้แข็งแกร่งจนไม่มีวันพ่ายแพ้ เราไม่ต้ององอาจกล้าหาญ ปราศจากบาดแผลทางใจ และมีความสุขตลอดเวลาเพื่อให้มีความสัมพันธ์ที่ดีและเติมเต็ม และถึงแม้ความตระหนักรู้จะเป็นกุญแจสำคัญ แต่เราก็ไม่ได้หยุดอยู่แค่นั้น เราอาจมีความตระหนักรู้ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ และสาธยายถึงบาดแผลทางใจของเราได้อย่างสมบูรณ์แบบ แต่ถ้าเราไม่รู้วิธีก้าวข้ามสิ่งที่จุดรั้งเราไว้จากการมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อสุขภาพกายใจ และเปี่ยมด้วยความรัก เราก็จะรู้สึกว่าตัวเองยังอยู่กับที่และไม่มีความสุขอยู่ดี

นี่เป็นเหตุผลว่าทำไมฉันจึงตัดสินใจเขียนหนังสือเล่มนี้ ไม่ว่าคุณ จะโสด เพิ่งอกหักมา หรืออยากปรับปรุงความสัมพันธ์ที่มีอยู่ และ ไม่ว่าคุณจะมีประวัติความสัมพันธ์แบบไหน หรือไม่มีเลยก็ตาม ฉันจะแสดงให้เห็นว่าทำไมคุณถึงมีปัญหาในชีวิตรัก และคุณจะทำอะไร ได้บ้าง คุณสามารถ มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อสุขภาพและเติมเต็มได้ ฉันจะแสดงให้คุณดูว่าต้องทำอะไร

ในหนังสือเล่มนี้ คุณจะพบความจริง 9 ประการเกี่ยวกับ ความรักและความสัมพันธ์ที่จะเปลี่ยนชีวิตคุณ

- ความจริง 1 เริ่มที่ตัวคุณก่อน
- ความจริง 2 ใจคือสนามรบ
- ความจริง 3 ความใคร่ไม่ใช่สิ่งเดียวกับความรัก
- ความจริง 4 คุณต้องรักตัวเอง
- ความจริง 5 คุณต้องกล้าพูดและบอกความจริง
- ความจริง 6 คุณต้องเป็นตัวเองในแบบที่ดีที่สุด (กระทั่ง หลังช่วงหวานชื่น)
- ความจริง 7 คุณไม่อาจโน้มน้าวให้ใครมารักคุณได้
- ความจริง 8 ไม่มีใครจะมาช่วยคุณ
- ความจริง 9 คุณต้องสงบศึกกับพ่อแม่

ฉันจะเล่ากรณีศึกษาจริงของผู้รับการโค้ชซึ่งที่กล้าจะหันมา เผชิญหน้ากับตัวเอง และพยายามเอาความจริงเหล่านี้ไปใช้ในชีวิต ที่จริงแล้วทุกอย่างที่ฉันถ่ายทอดและสอนในหนังสือเล่มนี้ก็คือสิ่งที่ฉัน สอนผู้รับการโค้ชซึ่งส่วนตัวของฉัน แม้ว่าส่วนใหญ่จะเป็นผู้หญิง แต่บทเรียนเหล่านี้ใช้ได้สำหรับทุกคน ไม่ว่าจะเป็นเพศอะไรหรือ มีรสนิยมทางเพศแบบใดก็ตาม ในตอนท้ายของแต่ละบทคุณจะพบ

คำถามสำหรับเขียนบันทึกเพื่อให้คุณเกิดความเข้าใจตัวเอง และยังมีขั้นตอนที่ทำได้จริงเพื่อให้คุณสามารถปรับตัวเองให้พร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงที่จำเป็นด้วย

ฉันสรุปความจริงทั้ง 9 ข้อนี้จากประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงของตัวเอง และจากการโค้ชซึ่งเรื่องชีวิตรักให้คนนับหลายพันมาตลอดสิบปี ความจริงบางข้ออาจบาดใจกว่าข้ออื่น แต่ถ้าคุณเปิดใจและยอมรับสาระสำคัญของแต่ละข้อ มันจะส่องแสงให้คุณเห็นทางเดินไปสู่ความรักที่แข็งแกร่งและความรักตัวเองในท้ายที่สุด และทั้งหมดนี้ต้อง “เริ่มที่ตัวคุณก่อน”

ความจริง

1

เริ่มที่ตัวคุณก่อน

เราไม่อาจเฝ้ายาวชีวิตรักของตัวเองได้โดยไม่เฝ้ายาวความสัมพันธ์ที่เรามีกับตัวเอง ทุกความสัมพันธ์ที่เราเคยมีต่างก็มีสิ่งหนึ่งที่เหมือนกัน นั่นก็คือตัวเรา ฉันรู้ว่ามันอาจเป็นยาขม แต่มันก็เป็นยาที่จำเป็น ถ้าเราไม่เข้าใจความจริงข้อนี้ เราก็จะรู้สึกทำอะไรไม่ได้ หงุดหงิดใจ และเป็นเหยื่อในความสัมพันธ์ต่อไปเรื่อย ๆ สิ่งที่เราพูดกันอยู่นี้ ไม่ใช่เรื่องของการกล่าวโทษหรือความละอายใจ แต่เป็นเรื่องของการเสริมพลังอำนาจให้ตัวเอง ด้วยการรับรู้ว่าจะทำอะไรที่จะปล่อยให้ประสบการณ์วัยเด็กหรือความสัมพันธ์ในอดีตมาบงการชีวิตเรา แท้จริงแล้วเราต่างหากที่ถือกุญแจเปิดไปสู่ความเปลี่ยนแปลงอย่างที่เราอยากให้ความสัมพันธ์ของเราเป็น มันคือการตระหนักว่า ทุกการรอกหักและความผิดหวังที่เราผ่านมาอย่างยากลำบากล้วนพยายามสอนให้เรารู้จักความกลัว รูปแบบพฤติกรรม และความเชื่อที่ขัดขวางไม่ให้เรามีความสัมพันธ์ที่เต็มเต็ม การเข้าใจความจริงพื้นฐานข้อนี้ยังหมายความว่าเรามีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์มากกว่าที่เราคิดไว้ด้วย การเปลี่ยนแปลงตัวเองจะทำให้เรามีอำนาจในการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ การรับผิดชอบต่อชีวิตรักของตัวเองคือสิ่งเฝ้ายาว มันทำให้เรามองตัวเองเปลี่ยนไปจากเดิมโดยสิ้นเชิง

จากที่เคยรู้สึกหมดหวังและไร้อำนาจ กลายเป็นมีอิสระในการตัดสินใจ และควบคุมชีวิตตัวเองได้ในที่สุด การที่เรารับผิดชอบต่อนี้แหละคือ การที่เราเลือกตัวเอง

ทุกอย่างในชีวิตมันเปลี่ยนไป เมื่อฉันตระหนักได้ว่าทุกความ สัมพันธ์ในอดีตที่ผ่านมาต่างก็มีฉันเป็นจุดร่วม

ชีวิตคุณก็จะเปลี่ยนไปเช่นกัน เมื่อคุณตระหนักได้ว่าการที่ ความสัมพันธ์ของคุณไม่ราบรื่นไม่ได้เป็นเพราะ “พวกเขา” นอกใจ ไปเสียทุกคน แต่เป็นเพราะคุณเอาแต่ละเลยสัญญาณเตือน และ เลือกแต่คนที่ชอบนอกใจ ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ว่า “คนดี ๆ ถูกคนอื่น เอาไปหมดแล้ว” แต่อยู่ที่คุณเอาแต่เลือกคนที่ผิดแล้ว ไม่ใช่ว่า พวกเขาไม่เลือกคุณ แต่คุณไม่เลือกตัวเองต่างหาก และมันไม่ใช่แค่ว่า พวกเขาเป็นพวกหลีกเลียงความใกล้ชิด แต่ความวิตกกังวลของคุณเอง ก็อาจมีส่วนด้วยเหมือนกัน

บางครั้งความสัมพันธ์ก็ไปไม่รอด เราทุกคนต่างก็มีรูปแบบ ความสัมพันธ์ที่ไม่ได้ส่งผลดีต่อตัวเราเองหรือคู่ของเรา เราทุกคนต่าง มีบาดแผลในใจ ว่ากันตามจริงแล้วเราทุกคนต่างก็พยายามอย่างดีที่สุด ที่จะให้ได้ตามระดับความเป็นผู้ใหญ่และประสบการณ์ที่มี หนังสือ เล่มนี้ช่วยให้คุณในเรื่องนี้ได้ โดยแสดงให้เห็นว่าคุณจะเติบโตในแบบ ที่คุณไม่เคยคิดว่าจะเป็นไปได้ เครื่องมือที่คุณจะได้เรียนรู้และ ความรู้ที่คุณได้รับจะสอนคุณเองว่าจะเป็นผู้เชี่ยวชาญในชีวิตรัก ได้อย่างไร

ตลอดทั้งหนังสือเล่มนี้ ฉันจะคอยย้ำเตือนคุณถึงความจริงที่เรียบง่าย แต่เปลี่ยนชีวิตได้ นั่นคือ “เริ่มที่ตัวคุณก่อน” ถ้าคุณอยากมีความ สัมพันธ์ที่เปี่ยมด้วยความรัก ดีต่อสุขภาพกายและใจ ส่งเสริมซึ่งกัน และกัน และน่าตื่นเต้น คุณก็มีหน้าที่พยายามเป็นตัวเองในแบบที่

กล้าหาญที่สุดและดีที่สุดเอาไว้เสมอ คุณต้องเป็นความรักอย่างที่คุณปรารถนาจะขยายมันออกไป คุณต้องสื่อสารในระดับที่เหนือกว่าความคาดหวังที่คุณมีต่อตัวเอง ถ้าคุณกำลังออกเดท คุณก็ต้องเป็นตัวคุณเองจริงๆ ต่อให้คุณเข้าอ้อนเพราะความหลงใหลก็ตามที่ความจริงก็คือต่อให้คุณได้ลงเอยกับคนรักแบบที่คุณใฝ่ฝันตลอดมา คุณก็ยังต้องเผชิญหน้ากับปัสสาวะในตัวเองอยู่ดี คุณต้องเผชิญหน้ากับตัวเองตลอดเวลา ความสัมพันธ์ที่มีวุฒิภาวะพอต้องอาศัยการลงแรง มันเรียกร้องให้เราทุกคนเติบโตผ่านคอมฟอร์ตโซนของตัวเองและยกระดับความฉลาดทางอารมณ์ หมายความว่าแทนที่เราจะมัวแต่วิเคราะห์ปัญหาในตัวอีกฝ่าย เราจะสูญเสียความสนใจเล็กๆ ถอยออกมาสักก้าว และดูว่าบทบาทของเราเองส่งเสริมความปลอดภัยทางอารมณ์ให้ความสัมพันธ์นั้นหรือไม่ พุดง่าย ๆ ก็คือถ้าคุณอยากเปลี่ยนแปลงชีวิตรัก คุณก็ต้องหันมาดูตัวเอง มีทางนี้ทางเดียวเท่านั้น

“ทุกคนนอกใจกันหมด”

ตอนที่เจนนิเฟอร์มาหาฉัน เธอเป็นคนวัยสามสิบเจ็ดปีที่ประสบความสำเร็จในอาชีพด้านการเมืองและมีลูกชายที่ยังเล็กสองคน เธอเป็นคนฉลาดมาก มีเสน่ห์ และพึ่งพาตัวเองได้ดีเยี่ยม ปัญหาเดียวของเธอคือ อดีตคนรักทุกคนนอกใจเธอหมด

เจนนิเฟอร์มีความเชื่อสองเรื่อง (1) ผู้ชายทุกคนนอกใจเลยไร้ใจไม่ได้ (2) เธอไม่สามารถมีความสัมพันธ์ที่ดีได้ เธอเผชิญกับความขัดแย้งในตัวเองอย่างหนัก ใจหนึ่งก็โหม่นน้ำตัวเองให้เชื่อว่าอยู่คนเดียวดีกว่า แต่อีกใจก็อยากมีชีวิตคู่ที่ดีและมั่นคง นี่เป็นสงครามภายในใจที่เจนนิเฟอร์ต่อสู้มาตลอดหลายปี

ความปรารถนาที่จะมีคู่ของเจนนิเฟอร์มักเอาชนะความกลัวที่จะมีคู่ และเธอก็เริ่มออกเดทกับโทนี่ ผู้ชายใจดีที่ค่อยเป็นกำลังใจที่อึดอัด และมีความรับผิดชอบ ทั้งยังเป็นพ่อคนแล้วด้วย ฉันค่อยติดตามพฤติกรรมของเขาย่างใกล้ชิดเพื่อดูว่ามีสัญญาณผิดปกติอะไรไหม แต่จากที่เจนนิเฟอร์เล่าให้ฟังอย่างละเอียดว่าจีบกันอย่างไร ฉันก็ไม่พบอะไรผิดปกติเลย

พอพวกเขาเริ่มใช้เวลาอยู่ด้วยกันมากขึ้นและคบหากันอย่างเป็นทางการ กลับเป็นเจนนิเฟอร์เสียเองที่เริ่มมีพฤติกรรมผิดปกติ ไม่ใช่โทนี่ เจนนิเฟอร์กลายเป็นระเบิดเดินได้ที่พร้อมระเบิดได้ทุกเมื่อ เธอหมกมุ่นและหึงหวงทั้งๆ ที่โทนี่ไม่มีอะไรปิดบังเธอ และเธอจะรู้สึกแยจนควบคุมตัวเองไม่ได้ทุกครั้งที่โทนี่แค่คุยกับผู้หญิงคนอื่น เมื่อเกิดภาวะเหล่านี้ ใจเธอจะบิดเบือนความเป็นจริง และจะโน้มน้าวตัวเองว่าถ้าเธอบอกโทนี่ว่าควรทำตัวอย่างไรกับเพื่อนบางคน ก็เป็นเรื่องสมเหตุสมผล เธอจะเตรียมบทพูดเอาไว้ว่าจะพูดอะไรกับเขาบ้าง เพื่อที่ “เขาจะได้เข้าใจ” ว่าทำไมเธอถึงไม่สบายใจเวลาเขาคุยกับผู้หญิงคนอื่น

ระหว่างคุยกันทางซูม ฉันสังเกตว่าระบบประสาทของเธอปั่นป่วนมาก ไหล่ของเธอยกเกร็งขึ้นไปถึงใบหู กรามขบกันแน่น ทั้งยังพูดเร็วและดังมากตอนพูดถึงโทนี่ว่าเขายังไม่ได้ส่งข้อความกลับมาบอกเธอเลยว่าสุดสัปดาห์นี้จะเอาอย่างไร (ทั้งที่ตอนนั้นเพิ่งจะวันพฤหัสบดี และเขาตอบกลับข้อความเธอเสมอ)

ระหว่างที่ฉันฟังเธอ ฉันก็รู้สึกว่าร่างกายตัวเองเริ่มตึงเครียด และเต็มไปด้วยความวิตกกังวล ฉันถึงกับต้องรีบคุมทิศทางการสนทนาของเรา “โอเค หยุดก่อน เจนนิเฟอร์” ฉันพูด “มันไม่ได้เกี่ยวอะไรกับโทนี่เลย แต่เกี่ยวกับคุณทั้งหมด”

“แต่...” เธอตอบ ร่างกายยิ่งเกร็งกว่าเดิม

“ไม่ได้นะ” ฉันขัดจังหวะ “คุณกำลังจะทำลายความสัมพันธ์นี้ยับเยิน และฉันรู้ว่าคุณไม่อยากให้เป็นอย่างนั้น หายใจเข้าลึก ๆ ก่อน” ฉันว่าพลางสูดลมหายใจลึก ๆ ไปด้วย

ฉันมองเธอสูดลมหายใจเข้าทางจมูกเฮือกใหญ่ “ใช่แล้ว คราวนี้ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกทางปาก” ฉันชี้ให้น้ำเธออย่างอ่อนโยน

ฉันเห็นร่างกายของเจนนิเฟอร์ผ่อนคลายลง และรู้สึกวาระบบประสาทของตัวเองก็ผ่อนคลายลงด้วยเช่นกัน

“เอาละ ที่นี้หุบกระดากับปากกาขึ้นมานะ”

ในช่วงโง่งมต่อมา ฉันให้เจนนิเฟอร์เขียนสัญญาณเดือนทุกอย่างที่เธอเคยมองข้ามในความสัมพันธ์กับผู้ชายที่หักหลังเธอในอดีต โดยละเอียด บอกได้ง่าย ๆ ว่ารายการนั้นยาวมาก สัญญาณเดือนในรายการของเธอมีทั้ง “ติดเหล้า” “นอกใจแฟนเก่า” “ไม่คุยกับลูกตัวเอง” “โมโหร้าย” “ทำงานที่ไหนได้ไม่นาน” เธอเห็นสัญญาณเดือนทั้งหมดนี้ภายในสองสามเดือนแรกของการเดท

“ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ว่าผู้ชายทุกคนนอกใจหรอคะ เจนนิเฟอร์ คุณเอาแต่เลือกคนที่นอกใจต่างหาก คุณหลงเสน่ห์ผู้ชายที่มีปัญหาใหญ่ ๆ ซึ่งยังไม่ได้แก้ไข และนั่นคือเหตุผลว่าทำไมความสัมพันธ์ที่ผ่านมาของคุณถึงไม่ราบรื่น ที่นี้ให้เขียนว่าคุณมีส่วนทำให้ความสัมพันธ์เหล่านี้มีปัญหอย่างไรบ้าง”

ในตอนท้ายของการพูดคุยกัน เจนนิเฟอร์ก็เขียนตัวอย่างจนเต็มหน้ากระดาษว่าเธอมีส่วนทำให้ความสัมพันธ์ในอดีตมีปัญหาอย่างไรบ้าง เช่น ดื่มหนักแล้วชว่นทะเลาะ บงการอีกฝ่าย ต้องการการยืนยันเพื่อความมั่นใจมากเกินไป ยอมคนอื่นมากเกินไป และไม่ยอมบอกว่าตัวเองต้องการอะไร

แน่นอน ฉันรู้ดีว่าในอนาคตฉันกับเธอต้องหาคำตอบว่าทำไมเธอถึงมีพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อสุขภาพแบบนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า แต่ก่อนอื่น

ฉันต้องปลุกเธอให้ตื่นจากกระบวนการคิดที่ทำร้ายตัวเอง ถ้าเจนนิเฟอร์ยังไม่ยอมรับผิดชอบให้ได้ก่อน เธอจะไม่มีวันมีความสัมพันธ์อย่างที่เราสมควรจะได้เลย ถ้าปราศจากความรับผิดชอบแล้ว ก็จะไม่มีความเปลี่ยนแปลง

“ว้าว” เจนนิเฟอร์พูดขึ้นหลังจากตรวจสอบดูสิ่งที่เธอเขียนอย่างละเอียดในการคุยกันของเรา “ฉันเพิ่งนึกขึ้นได้ ฉันว่าที่ผ่านมาฉันกลัวมาตลอดเลยว่าตัวเองจะไม่ดีพอ กลัวว่าตัวเองจะไม่มีวันดีพอให้ผู้ชายสักคนไม่จากไปไหน และไม่ว่าด้วยเหตุผลอะไรก็ตาม ฉันไม่คู่ควรกับการมีความสัมพันธ์ที่ดี”

นี่คือจุดเปลี่ยนสำคัญที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตรักของเจนนิเฟอร์ได้

ทุกคนต่างก็กลัวว่าตัวเองไม่ดีพอ

ตอนฉันอายุสิบเจ็ดขวบ พ่อของฉันซึ่งเป็นจิตแพทย์ได้ตีพิมพ์หนังสือชื่อ*เดอะดิฟฟิคิลต์ไชลด์ (The Difficult Child)*¹ ซึ่งได้รับการยกย่องในเวลาไม่นานว่าเป็นหนึ่งในหนังสือจิตวิทยาเด็กที่ทรงอิทธิพลที่สุดในยุคนั้น และตามร้านหนังสือก็วางหนังสือเล่มนี้เคียงคู่กับผลงานของนักจิตวิทยาเด็กระดับตำนานอย่างดอกเตอร์สป็อก พ่อเคยไปเป็นแขกรับเชิญในรายการ*ดิโอปราห์วินฟรีย์โชว์ (The Oprah Winfrey Show)* ถึงสองครั้ง ครั้งแรก เพื่อโปรโมตและพูดถึงหนังสือเล่มนี้ และครั้งที่สอง เพราะพ่อกลายเป็นผู้เชี่ยวชาญที่โอปราห์มักขอคำปรึกษาด้านปัญหาต่างๆ เกี่ยวกับเด็ก

หนังสือเล่มนี้เกี่ยวกับอะไรนะหรือ ก็เกี่ยวกับฉันอย่างไรละ

¹ แปลว่า เด็กเลี้ยงยาก หรือเด็กที่รับมือยาก

ตอนยังเป็นทารก ฉันร้องไห้โยเยตลอดเวลาและไม่ยอมปรับตัว เข้ากับวงจรการนอนหลับปกติ พอถึงวัยหัดเดิน ฉันก็เรื่องมากไปหมด เกลียดเนื้อผ้าบางอย่างที่สัมผัสผิว และกินแต่แซนดวิชโบโลญญา เป็นมือเหิงกับสปาเกตตี้ซอสเนื้อเป็นมือเย็นติดกันเป็นเดือน ๆ ฉันยังงอแงอาละวาดตลอดเวลาอีกด้วย ในทางตรงกันข้าม พี่น้องผู้หญิงสองคนของฉันกลับ “ปกติ” กว่า คนหนึ่งโตกว่าฉันมาก ส่วนอีกคนก็โตกว่าฉันเหมือนกัน ทั้งคู่มันิสัยนึ่งกว่าฉัน พ่อฉันในฐานะจิตแพทย์เด็กอยากทำความเข้าใจว่าทำไม ฉันถึงมีพฤติกรรมแบบนี้ ทำไมอยู่ดี ๆ ทั้งที่ “ไม่มีสิ่งกระตุ้นอะไรชัดเจน” ก็อาละวาดขึ้นมา ในสวนสาธารณะ ทั้งกรีดทั้งร้องไห้จนแม่ตกใจ พยายามปลอบฉัน (ซึ่งสุดท้ายแม่ก็ทำสำเร็จเสมอ) ดังนั้นพ่อก็เลยทำเหมือนเอาฉันไปไว้ใต้กล้องจุลทรรศน์ ศึกษาและวินิจฉัยว่าฉันเป็น “เด็กเลี้ยงยาก”

พ่อเขียนว่า “เด็กเลี้ยงยาก” นั้นเป็นมาตั้งแต่เกิด เพื่อให้พ่อแม่สบายใจว่าพวกเขาไม่ได้ล้มเหลวในการเลี้ยงลูก พ่อยังให้เครื่องมือแก่พ่อแม่ทั้งหลายในการรับมือกับ “เด็กเลี้ยงยาก” ได้แก่ การจัดระเบียบชีวิต การสื่อสารที่เจาะจง และอื่นๆ และสุดท้ายพ่อก็เขียนว่าฉันยังมีคุณสมบัติอื่นๆ อีกด้วย เช่น เป็นคนตลก ช่างจินตนาการ ฉลาด และเข้ากับเด็กคนอื่นๆ ได้ดี (ดังนั้นจึงไม่ถึงกับสิ้นหวัง!) พ่อยังเสริมด้วยว่า พ่อฉันอายุสิบเอ็ดขวบก็เล็กเป็นเด็ก “เลี้ยงยาก” กลายเป็นเด็ก “ปกติ” ที่ปรับตัวได้ดี ซึ่งช่วยให้ผู้อ่านมีความหวังกับลูกที่เลี้ยงยากของตัวเอง

แต่ถึงแม้ฉันจะพ้นจากการเป็นเด็ก “เลี้ยงยาก” แล้ว ตัวตนแบบนั้นก็ยังยากจะสลัดทิ้ง ฉันถูกเรียกแบบนี้มาตลอดในช่วงวัยเด็ก และแม้จะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ฉันก็ยังเจอพ่อแม่ที่พอรู้ชื่อฉันก็แสดงอาการดีใจสุดขีด “จริงหรือนะ ฉันเคยอ่านหนังสือของคุณพ่อคุณด้วย!”

ฉันไม่ใช่จิลเลียน แต่เป็นเด็กเลี้ยงยาก

นี่คือเหตุผลที่ทำให้ฉันรู้สึกว่าคุณไม่ดีพอ

การที่เราจะเยียวชีวิตรักและเรียนรู้ที่จะร่วมกันสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับใครสักคนได้ ก็ต้องเข้าใจก่อนว่าทุกคน ต่างกลัวว่าตัวเองจะไม่ได้พอในบางแง่ เช่น ไม่สวยพอ ไม่ฉลาดพอ ไม่ผอมพอ ไม่เก่งพอ ไม่รวยพอ ไม่เซ็กซี่พอ ไม่ประสบความสำเร็จพอ ไม่ใช่คนที่เข้าถึงง่ายพอ หรือไม่ตลกพอ และยิ่งกลัวเป็นพิเศษว่าจะไม่ได้พอสำหรับคนที่เราคบหาอยู่ หรือแม้แต่กับคนที่กำลังออกเดทด้วยกัน ไม่ว่ารูปแบบความผูกพันของคุณจะเป็นอย่างไร ไม่มีใครอยากถูกปฏิเสธหรือถูกทอดทิ้ง และเราก็แทบจะทำทุกอย่างเพื่อป้องกันไม่ให้มันเกิดขึ้น เราทำตัวติดหนึบ โทกโทก ทำให้เขาพอใจ หลีกเลี้ยงไว้วาย ร้องไห้ ไม่คุยด้วย แสร้งทำตัวเป็นแบบอื่นที่ไม่ใช่ตัวเอง คอยวางแผน บงการ แยกตัว หรือเป็นฝ่ายจบความสัมพันธ์ก่อนเพื่อจะได้ไม่ต้องรู้สึกเจ็บปวดอย่างรุนแรงเมื่ออีกฝ่ายหมดความสนใจหรือเลิกรักเราแล้ว

ในระหว่างที่เราได้ชิ่งกัน เจนนิเฟอร์ก็ตัดสินใจเลิกกับโทนี่ แม้ว่าเธอจะแคร์เขามาก และเขาก็ไม่ได้นอกใจหรือแสดงพฤติกรรมเป็นพิษแบบบรรดาแฟนเก่าของเธอ แต่ทั้งสองคนต่างก็มีเป้าหมายหลักในชีวิตที่ไปด้วยกันไม่ได้อยู่ดี โทนี่อยากมีลูกเพิ่มอีก แต่เจนนิเฟอร์ไม่อยากมี เขาอยากย้ายไปอยู่เมืองอื่น แต่เธอไม่อยากไป แต่ครั้งนี้ก็ไม่เหมือนความสัมพันธ์เป็นพิษในอดีตที่ผ่านมา เพราะเธอออกจากความสัมพันธ์นี้โดยคิดดีแล้วและมีสติมั่นคง แทนที่จะรังแกความสัมพันธ์ที่ไม่ใช่เอาไว้เพราะกลัวที่จะต้องอยู่คนเดียว เธอตัดสินใจว่าอยู่คนเดียวยังดีกว่า และดีต่อสุขภาพกายใจมากกว่าอยู่ในความสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะกับตัวเองต่อไป

จริงอยู่ว่าโทนี่ดีกว่าอดีตแฟนของเธอหลายคน เพราะเขาไม่ได้มีพฤติกรรมผิดปกติรุนแรง แต่เขาก็ยังไม่ใช่คนที่ใช่สำหรับเธออยู่ดี

ที่สำคัญคือตอนนี้เจนนิเฟอร์เข้าใจแล้วว่าเธอสมควรมีความรักที่ดีกับคนที่ใช่ นี่เป็นการเติบโตครั้งใหญ่ของเธอ เป็นครั้งแรกที่เจนนิเฟอร์เป็นฝ่ายจบความสัมพันธ์และยินดีที่จะอยู่คนเดียวจนกว่าจะถึงเวลาที่มีความรักอีกครั้งและพบคนที่ใช่สำหรับตัวเธอ นี่เป็นครั้งแรกในชีวิตรักที่เธอเลือกตัวเอง

ฉันช่วยให้เจนนิเฟอร์ค้นพบวิธีตอบสนองต่อความต้องการและหล่อเลี้ยงความสัมพันธ์ที่เธอมีกับตัวเองอย่างได้ผล แทนที่จะมัวหมกมุ่นอยู่กับการหาผู้ชาย (ฉันจะลงรายละเอียดมากขึ้นในความจริง 4) เธอเริ่มโครงการใหม่ๆ ทำสวน และใช้เวลากับลูกๆ อย่างมีคุณภาพมากขึ้น จากที่เคยเป็นคนตอบโต้ด้วยอารมณ์อย่างรุนแรง เธอหันมาฝึกสติด้วยการหายใจลึกๆ ก่อนมีปฏิกิริยาตอบโต้ต่อสิ่งกระตุ้น เธอเรียนรู้ว่าความสุข การสื่อสาร และความซื่อสัตย์ คือสิ่งที่เธอให้คุณค่ามากที่สุดในปัจจุบัน และเธอตั้งใจว่าจะอยู่เป็นโสดไปจนกว่าจะพบคนที่มีค่านิยมแบบเดียวกันนี้ จุดแกร่งที่สุดของเจนนิเฟอร์คือความรับผิดชอบต่อตัวเอง เธอเต็มใจที่จะส่งกระจกมองดูตัวเอง ทบทวนตัวเอง และซื่อสัตย์กับฉันได้อย่างน่าประทับใจ และที่สำคัญที่สุดคือซื่อสัตย์กับตัวเธอเอง จุดแกร่งนี้ทำให้เธอเปลี่ยนแนวทางในการเลือกผู้ชาย และเปลี่ยนแปลงการแสดงออกในความสัมพันธ์ เมื่อก่อนนี้เธอจะตกลงปลงใจอย่างง่ายดายกับผู้ชายคนแรกที่รู้สึกถึงสายใยเชื่อมโยง แต่หลังจากเริ่มออกเดทอีกครั้งในช่วงที่เราได้ชิ่งกัน เธอสัญญากับตัวเองว่าจะตกลงคบกับใครก็ต่อเมื่อคนคนนั้นให้ความสำคัญต่อความสุข การสื่อสารอย่างเปิดเผย และความซื่อสัตย์ที่มีร่วมกัน ฉันจะไม่วันลืมนี่สิ่งที่เธอพูดกับฉันเลย “จิลเลียน ฉันรอจะได้พบผู้ชายดีๆ ที่มีค่านิยมแบบเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นที่สปีดาห์ ที่เดอน หรือที่ปิกก็ตาม ในระหว่างนี้ฉันจะให้ความสำคัญกับลูกๆ กับงาน และกับเพื่อนผู้หญิง

ดี ๆ” ฉันท่าน้ำตาเริ่ม มันเป็นชัยชนะอันยิ่งใหญ่สำหรับผู้หญิงที่เคยเชื่อว่าผู้ชายทุกคนนอกใจ ทั้งยังกลัวการเป็นโสดด้วย เมื่อเจนนิเฟอร์เป็นผู้รับผิดชอบการตัดสินใจและพฤติกรรมของตัวเอง เธอก็ได้เรียนรู้ว่าจะเลือกตัวเองได้อย่างไร แล้วสุดท้ายภายในเวลาไม่กี่เดือน เธอก็พบผู้ชายที่เธอสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและมั่นคงด้วยมาจนทุกวันนี้

ส่วนหนึ่งที่สำคัญมากในกระบวนการเยียวยาก็คือ การเรียนรู้ที่จะยอมรับตัวเองแม้จะมีข้อบกพร่อง การเยียวยาตัวเองในเรื่องความสัมพันธ์หมายความว่า ถึงแม้จะมีบางช่วงที่เรารู้สึกไม่มั่นคงและไม่ดีพอ แต่เราก็รู้จักเปลี่ยนวิธีตอบสนองต่อความกลัว เพื่อที่มันจะไม่ครอบงำและเป็นตัวกำหนดความสัมพันธ์อีกต่อไป ขั้นตอนแรกคือการทำความเข้าใจว่าปัญหาส่วนตัวของเรานั้นแสดงตัวออกมาเป็นรูปแบบพฤติกรรมที่ส่งผลร้ายต่อชีวิตรักของเราอย่างไร เราต้องเข้าใจว่าเราดิ้นรนอย่างไรเพื่อให้รู้สึกของตัวเองดีพอ และความกลัวมีผลต่อความสัมพันธ์ของเราอย่างไร ถ้าคุณอยากเข้าใจรูปแบบพฤติกรรมของตัวเอง คุณจำเป็นต้องรู้ว่าคุณทำอะไรจนติดเป็นนิสัย และคุณเลือกทำสิ่งใดเมื่อรู้สึกไม่มั่นคงและกลัวว่าจะไม่ได้รับความรัก หรือเมื่อคุณรู้สึกว่าคนที่คุณหมายปองอาจไม่เลือกคุณ

ในเมื่อเราตกลงปลงใจที่จะมีความสัมพันธ์ที่ดีแล้ว เราต้องไม่เล่นเกม มันง่ายแค่นั้นเอง

พลิกฟื้นความสัมพันธ์ให้กลับมาดีดังเดิม

“เขาอยากลองแยกกันอยู่สักสองสามเดือน จะได้ดูว่าการอยู่ห่างกันดีที่สุดสำหรับเราหรือเปล่า” เธอพูดพลางสะอึกสะอื้นในสืบนาทีแรก

ของการสนทนาทางซุ่ม

“ทำไมเขาถึงอยากแยกกันอยู่ล่ะ” ฉันทถาม

“เพราะเขาบอกว่าเราพยายามประคองความสัมพันธ์กันมา ปีกว่าแล้ว แต่เขาคิดว่ามันไปไม่รอด ฉันทก็บอกอยู่ตลอดว่าเป็นเพราะ เขาไม่พยายามต่างหาก”

คริสตินาเป็นนักนวดบำบัดด้วยสามสิบสี่ปี อาศัยอยู่ในบรุกลิน เธอน่ารัก แต่งตัวเก๋ไก๋ ฉลาด มีไหวพริบ และเท เธอชอบโยคะ ศิลปะ การเดินทาง และการดินเนอร์นานๆ กับเพื่อนๆ พร้อมกับ พูดคุยกันเรื่องความรักและความหมายของชีวิต ฉันทึกภาพตัวเองว่า น่าจะเป็นเพื่อนกับเธอได้ในโลกแห่งความจริง โดยเฉพาะตอนนั้น ฉันทก็เป็นครูโยคะที่อาศัยอยู่ในบรุกลิน ฉันทรู้สึกว่าเป็นคนแบบที่ ฉันทชอบ เธอมาหาฉันทด้วยความวิตกกังวลและเสียใจมากที่แบรด สามีซึ่งอยู่กับเธอมาสี่ปี ขอให้แยกกันอยู่ชั่วคราว การพบกันรอบแรก ของเราจึงเป็นไปโดยที่เธอระบายความรู้สึก และฉันทฟังเธอด้วยความ เห็นใจ

“จิลเลียน” เธอพูดเสียงแหลมปนสะอื้น “เขาเอาแต่เลี้ยง ตลอดเลย เขาไม่ยอมคุย ทุกครั้งที่ฉันทอยากคุยเรื่องปัญหาอะไรสักอย่าง เขาก็จะหาข้ออ้างว่าทำไมถึงไม่มีเวลาคุยเรื่องนั้น ฉันทอยาก ปรับปรุงชีวิตการแต่งงานของเรา ฉันทอยากสู้เพื่อความสัมพันธ์ของเรา แต่ฉันททำฝ่ายเดียวไม่ได้”

ฉันทเชื่อในสิ่งที่คริสตินาพูด และฉันทก็อยากบอกว่า “ใช่เลย มันทำฝ่ายเดียวไม่ได้! ผู้ชายอะไรเฮงซวย! เขาควรจะเลิกทำตัว บ่ายเบี่ยง แล้วลุกขึ้นมารับผิดชอบซะที”

โชคดีที่ฉันทไม่ได้พูดแบบนั้น ความจริงแล้วมันง่ายมากที่จะเชื่อ สิ่งที่ผู้รับการโค้ชซึ่งเล่า และฉันทก็เป็นโค้ชประเภทที่อยู่เคียงข้าง ลูกค้ำของตัวเองเสมอด้วย แต่การอยู่เคียงข้างไม่ได้หมายความว่า

เราต้องเห็นด้วยกับพวกเขาเสมอไป แต่หมายถึงเราจะช่วยพวกเขา และในตอนนั้นฉันก็ต้องเตือนตัวเองในสิ่งที่เมนเทอร์ผู้ปราชญ์ของฉันเคยสอนเอาไว้ว่า อย่าเอาประสบการณ์ส่วนตัวไปตัดสินลูกคำ ให้ตั้งคำถามกับสิ่งที่พวกเขาบอกตัวเอง และจำไว้ว่าทุกเรื่องราวมีอีกด้านหนึ่งเสมอ (ยกเว้นกรณีใช้ความรุนแรงและการล่วงละเมิด) ฉันเข้าใจคริสตินา รวมทั้งความสิ้นหวังของเธอด้วย แต่ครูผู้ชาญฉลาดในตัวฉันก็รู้ว่าเรื่องไม่ได้มีแค่นี้ ฉันไม่สงสัยในปัญหาของสามีเธอ แต่พอฉันขุดลึกลงไปมากขึ้นในเรื่องราวของคริสตินา ฉันก็สงสัยว่า เป็นไปได้ไหมว่าเธอจะมีส่วนให้ความสัมพันธ์นี้ไปไม่รอดด้วยเหมือนกัน

“ไหนเล่าให้ฟังหน่อยว่าอะไรที่ไปกันไม่รอด” ฉันพูดอย่างใจเย็น

“เรารู้จักกันครั้งแรกผ่านเพื่อน ๆ เมื่อหลายปีก่อน แต่ตอนนั้นยังไม่มีอะไร จนสักประมาณอีกห้าปีต่อมา เราบังเอิญเจอกันอีกครั้งในงานเลี้ยงมือค้ำกับเพื่อนกลุ่มเดียวกัน เราเข้ากันได้ทันที แล้วก็เริ่มเดทกันหลังจากคีนั่นเลย เราตกหลุมรักกันอย่างรวดเร็ว ฉันรู้สึกสบายใจเมื่ออยู่กับเขา และรู้สึกว่าเขาต้องการฉันมาก ฉันรู้สึกเป็นคนที่ถูกเลือกอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน ผ่านไปหนึ่งปีครึ่งเราก็แต่งงานกัน และทุกอย่างก็ดีไปหมดในช่วงสองปีแรก เรามีความสุขกันมาก! แต่แล้วเขาก็ค่อย ๆ ทำตัวเหินห่าง...”

“เกิดอะไรขึ้นตอนที่เขาเริ่มทำตัวเหินห่าง” ฉันขัดจังหวะ

“ไม่รู้สิ ฉันว่าช่วงนั้นเราคงเริ่มทะเลาะกันบ่อยขึ้น เขายุ่งกับงานมาก เพราะเขาเริ่มทำธุรกิจของตัวเอง และมุ่งมั่นกับการทำงานมาก ฉันชอบที่จะสนับสนุนความฝันของเขามาตลอดนะ แต่ฉันก็เริ่มรู้สึกว่าตัวเองมีความสำคัญน้อยลงด้วยขณะที่เขายุ่งขึ้นเรื่อย ๆ และไม่ค่อยมีเวลาสำหรับเราสองคน ฉันก็ชอบงานของตัวเองเหมือนกัน แต่ฉันชอบใช้ชีวิตสมถะมากกว่า”

“ฉันเข้าใจนะว่าการเปลี่ยนแปลงจากที่เคยได้รับความสนใจจากเขามากๆ แล้วลดลงไป มันทำให้คุณกังวล” ฉันปลอบ

“ใช่ ฉันว่าฉันกังวลเรื่องนี้จริง ๆ แต่ก็รู้สึกโกรธมากด้วยเหมือนกัน”

“โกรธยังไง” ฉันถาม

“ฉันจะหงุดหงิด” เธอตอบอย่างรวดเร็ว

“แล้วยังไงต่อ” ฉันถามด้วยความอยากรู้จนเริ่มนั่งไม่ติดเก้าอี้ทันทีที่คริสตินายอมรับว่าตัวเองโกรธและหงุดหงิด ฉันก็รู้เลยว่ากำลังจะได้เจอตันตอของพฤติกรรมที่ไม่ปกติในความสัมพันธ์ของการเป็นโค้ชก็เหมือนการเป็นนักสืบที่กำลังพยายามไขคดีใหญ่ ใครก็ตามที่ตั้งใจจะช่วยเหลือใครสักคนรักษาความสัมพันธ์เอาไว้ จะต้องคอยตั้งคำถามและเจาะลึกลงไปในภาวะทางอารมณ์ เรื่องราว และอคติของผู้รับการโค้ชซึ่งเพื่อค้นหาความจริง มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่ซับซ้อน ทำให้ทุกปัญหาแก้ไขยาก ฉันต้องตั้งใจฟังทุกรายละเอียดที่คริสตินาเล่า

“ก็พอเขาโทร.มาหาฉันจากที่ทำงาน ฉันก็จะไม่รับสาย ไม่ใช่เพราะฉันยุ่งอยู่หรอก แต่ฉัน...คงตั้งใจจะให้เขาได้รู้สึกแบบเดียวกับฉันบ้างมั้ง” เธอทำหน้าที่เหมือนเด็กที่ถูกจับได้ว่าแอบหยิบคุกกี้ในขวดโหล “ฉันรู้ว่ามันฟังดูแย่ แต่ตอนนั้นฉันก็เจ็บปวดมาก เขาไม่ใช่คนสื่อสารเก่ง เขาชอบอะไรง่าย ๆ และพอฉันพูดถึงความไม่สบายใจของตัวเองขึ้นมาทีไร เขาก็เอาแต่ถอยห่าง มันยิ่งทำให้ฉันหงุดหงิดขึ้นไปอีก แล้วสุดท้ายฉันก็ระเบิดออกมาด้วยความคับข้องใจทุกครั้ง ที่รู้สึกว่าเขา กำลังวางตัวออกห่าง”

ถึงแม้ฉันจะทั้งขอบคุณและประทับใจที่คริสตินาเข้าใจอะไรได้ดี และเปิดเผยกับฉัน แต่ฉันก็รู้ว่าตัวเองยังฟังเรื่องราวจากมุมมองของเธอเพียงด้านเดียว ปกติแล้วเวลาฉันโค้ชซึ่งให้ใครสักคนที่ต้องการ

ความช่วยเหลือเรื่องความสัมพันธ์ ฉันจะขอพบคู่ของพวกเขาด้วย อย่างน้อยหนึ่งครั้ง น่าเสียดายที่แบรดสามีของเธอไม่เต็มใจเข้าร่วม การพูดคุยกับฉันตัวต่อตัว หรือแม้แต่จะคุยพร้อมกันสามคน เขารู้สึกว่า เขาไปพบนักบำบัดและที่ปรึกษามากพอแล้วและไม่ต้องการ อีกต่อไป ฉันโทษเขาไม่ได้ ถ้าทำทุกอย่างแล้วไม่มีอะไรดีขึ้น ฉันก็คง เลิกเหมือนกัน

การได้พบพวกเขาสองคนพร้อมกันจะเป็นประโยชน์ที่สุดในการ โค้ชซึ่งให้คริสตินา แต่ฉันมีโอกาสดูแค่เธอคนเดียว หน้าที่ของฉัน คือการช่วยให้เธอ เปลี่ยนรูปแบบพฤติกรรม และหวังว่าเมื่อเธอได้ ผีกลืนที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองในแบบที่เธออยากเห็นในชีวิตคู่แล้ว ชีวิตคู่ของเธอก็จะดีขึ้นในที่สุด

ฉันพูดกับเธออย่างตรงไปตรงมา

“ไม่ต้องสงสัยเลยว่าแบรดไม่ใช่คนที่สื่อสารกับคุณได้ดีพอ และ คุณก็เจ็บปวด คริสตินา แต่ฉันได้เจอแค่คุณคนเดียว ดังนั้นถ้าคุณ อยากจะลองเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ให้ดีขึ้น คุณก็ต้องเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมบางอย่างของตัวเอง มันต้องเริ่มที่ตัวคุณก่อน ไม่ว่าเรา จะรู้สึกหวาดกลัว ไม่มั่นคง หรือหงุดหงิดมากแค่ไหน ในเมื่อเรามุ่งมั่น ที่จะมีความสัมพันธ์ที่ดีแล้ว เราต้องไม่เล่นเกม และเราต้องสื่อสารกัน มันอาจไม่ง่ายเสมอไป แต่มันก็ง่าย ๆ แค่นั้นเอง”

เธอตั้งใจฟังเงียบ ๆ

ปัญหาของคริสตินากับแบรดไม่ได้เป็นเรื่องแปลก เมื่อเราอยู่ ในความสัมพันธ์ เราย่อมอยากรู้สึกว่าตัวเองเป็นคนสำคัญอันดับหนึ่ง สำหรับคนรัก เราอยากให้ความสัมพันธ์ที่มีร่วมกันเป็นเรื่องที่มาก่อน อย่างอื่น เมื่อใดที่สิ่งอื่นกลายเป็นจุดสนใจมากกว่าความสัมพันธ์... อย่างในกรณีนี้ก็คือแบรดกับธุรกิจที่กำลังเติบโตของเขา เราจะรู้สึกว่า ตัวเองไม่สำคัญต่อคู่ของเราเหมือนที่เคยเป็น และเราก็จะเริ่ม

ตื่นตระหนก สัญชาตญาณในการอยู่รอดของเราจะเริ่มทำงาน และผลที่ตามมาคือหลายคนจะเริ่มเล่นเกมของการอีกฝ่ายในความพยายามอันสิ้นหวังเพื่อกู้คืนการควบคุมที่เราารู้สึกว่าสูญเสียไปในความสัมพันธ์นั้นกลับมาอีกครั้ง ถ้าเราเชื่อสัตย์กับตัวเอง ส่วนใหญ่แล้วเราจะยอมรับว่า ในบางช่วงของความสัมพันธ์ เราเคยแ่่งอนและไม่ยอมแสดงความรักเพื่อเรียกร้องความสนใจจากคนรักให้มากขึ้น นี่คือการกลยุทธ์ของคริสตินา เธอคิดว่า ถ้าฉันแ่่งล้งทำเป็นไม่สนใจเขา และเล่นตัวด้วยการจงใจไม่รับสายเขา เขาก็คงจะรีบกลับมาวิ่งตามฉันอีกครั้ง ความจริงแล้ว ถ้าเธอต้องการความสนใจจากเขามากขึ้น เธอต้องใช้กลยุทธ์ที่ต่างออกไป

“คริสตินา” ฉันพูดตรงๆ “คุณกลัวว่าสามีของคุณ ผู้ชายที่คุณนอนเคียงข้างทุกคืน ผู้ชายที่คุณเปิดเผยตัวตนและตกลงปลงใจใช้ชีวิตด้วยจะไม่รักคุณอีกแล้ว คุณกลัวเรื่องนี้มากว่าหนึ่งปีแล้ว ฉันเข้าใจ ความกลัวนี้ดี ฉันเคยเป็นแบบคุณมาก่อน ฉันรู้ด้วยว่าเวลาที่เรากลับ เราจะแสดงพฤติกรรมบางอย่างออกมา เขาไม่ใช่คนดีพร้อม... เชื่อฉันนะ ฉันเข้าใจดี แต่คุณก็มีส่วนในเรื่องนี้ด้วยเหมือนกัน และการลงโทษเขาด้วยการไม่รับสายหรือชวนเขาทะเลาะ จะไม่มีวันทำให้เขากลับมาใกล้ชิดกับคุณได้หรอก ฉันอยากให้รู้ว่าคุณได้ระบายความรู้สึกออกมาแล้ว คริสตินา แต่ฉันก็อยากให้คุณฟังเขาด้วยเช่นกัน”

เธอเริ่มร้องไห้ “แต่ฉันจะทำอย่างนั้นได้อย่างไร”

“คุณยังรักเขาอยู่ไหม” ฉันถาม

“รักสิ” เธอตอบทั้งน้ำตา “เขาเป็นคนพิเศษมาก เป็นคนดีเลยละ”

ฉันรู้สึกซาบซึ้งในความเปราะบางของเธอ

“งั้นฉันจะสอนคุณเอง” ฉันตอบ

ช่วงหลายสัปดาห์ต่อมา ฉันได้ชี้ซึ่งคริสตินาอย่างเข้มข้นถึงวิธี

เปลี่ยนการแสดงออกในความสัมพันธ์ ตอนแรกที่คริสตินามาหาฉัน เธอเชื่อว่าปัญหาทั้งหมดในชีวิตคู่เกิดจากการที่แบรดงานยุ่งเกินไป และเอาแต่วางตัวออกห่างเมื่อมีปัญหากัน ในมุมมองของเธอ เขาคือตัวการทำลายความสัมพันธ์ แต่จากการโค้ชซึ่งในครั้งต่อ ๆ มาก็เห็นชัดขึ้นเรื่อย ๆ ว่าคริสตินามีส่วนในความห่างเหินระหว่างทั้งคู่ด้วย

หลายครั้งที่แบรดพยายามเข้าหาเธอ แต่กลับถูกปฏิเสธ เธอจะเลื่อนดูโซเชียลมีเดียตอนที่เขาพยายามจะเล่าเรื่องในที่ทำงาน ให้เธอฟัง เขาโทรหาเธอวันละหลายครั้งระหว่างเดินทางไปติดต่อดูธุรกิจ แต่ก็ต้องเจอกับความเย็นชาของเธอ หรือไม่ก็คำบ่นว่าเขาโทรหาน้อยเกินไป เมื่อฉันชี้ให้คริสตินาเห็นจุดเหล่านี้ ฉันก็เตรียมใจไว้แล้วว่าเธออาจปัดป้องกันตัว แต่ก็โล่งใจที่เธอไม่ได้ทำแบบนั้น คริสตินาเต็มใจที่จะมองเรื่องราวในมุมมองอื่น เธอเต็มใจที่จะดูว่าทั้งเธอและสามีต่างก็มีส่วนในการขับเคลื่อนความสัมพันธ์ และในกรณีของทั้งคู่ก็ไม่ได้มีเหยื่อหรือผู้ร้าย ก็แค่คนสองคนซึ่งไม่รู้ว่าจะหันเข้าหากันอย่างไรเมื่อเผชิญปัญหา

ดังนั้นฉันจึงสอนคริสตินาว่าจะสร้างสะพานเชื่อมไปหาสามีได้อย่างไร

คริสตินามาหาฉันก็เพราะเธอพยายามอย่างสิ้นหวังที่จะไม่ให้สามีทิ้งเธอไป เรื่องราวในมุมมองก็คือ สามีกำลังทอดทิ้งเธอและความสัมพันธ์นี้ และการที่ตัวเขาไม่ยอมสื่อสารคือต้นตอของปัญหาทั้งหมด ลึกลงไปในใจเธอรู้สึกว่าคุณเองไม่น่ารัก ไม่มั่นคง และสับสนว่าทำไมความรู้สึกของเขามีสต่อเธอถึงเปลี่ยนไป เธอรู้สึกว่าคุณเองไม่ถูกเลือก ดังนั้นเธอจึงตอบสนองด้วยความเย็นชาและคำบ่นรวมทั้งปฏิเสธที่จะสื่อสารกับเขาโดยตรงไปตรงมา

เธอหมกมุ่นกับความต้องการของตัวเอง และไม่ได้คิดถึงความต้องการของเขาเลย

ฉันจึงให้โจทก์ทำทนายสามสิบวันแก่เธอ เพื่อให้เธอตอบสนองความต้องการหลัก ๆ ของแบรดในด้านความรัก ความมั่นคง และความสุขสนุกราน หมายความว่าเธอต้องรักเขาแบบเดียวกับที่เคยรักในช่วงสองปีแรกของความสัมพันธ์ และทำให้เขารู้สึกว่าเป็นที่ต้องการ เป็นคนที่เธอเลือกและรู้สึกชื่นชมแบบที่เธอเคยทำ แน่ใจว่าฉันไม่ได้ต้องการให้คริสตินาทิ้งความต้องการของตัวเองในกระบวนการนี้ ดังนั้นเราจึงคอยตรวจสอบกันหลายครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อประเมินว่าการที่เธอปฏิบัติต่อแบรดต่างจากเดิมจะทำให้เขารู้สึกว่าตัวเองยังเป็นที่รับฟังและมีแรงบันดาลใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองด้วยหรือไม่ ถ้าไม่ ฉันก็รู้ว่าจะต้องช่วยให้คริสตินาตัดสินใจและเดินหน้าต่อไป

โชคดีที่ฉันไม่ต้องทำแบบนั้น เพราะเรื่องราวเป็นไปอย่างที่ฉันหวังไว้ แบรดเลิกพูดถึงการแยกกันอยู่ และในวันที่สิบเก้าของโจทก์ทำทนายสามสิบวัน เขาก็ตกลงจะมาพบฉันเพื่อร่วมทำการบำบัดคู่รักสองสามครั้ง ด้วยความช่วยเหลือของฉัน ทั้งคู่เริ่มสื่อสารกันอย่างซื่อสัตย์มากขึ้น ทั้งในเรื่องความเจ็บปวด ความคับแค้นใจ และความกลัว แบรดเริ่มวางแผนออกเดตตอนค่ำ และสร้างความมั่นใจให้คริสตินามากขึ้นเวลาที่เธอรู้สึกหวั่นเหิน เพราะเขาต้องทำงานตลอดทั้งสัปดาห์ เมื่อสิ้นสุดสามสิบวัน ทั้งคู่ก็วางแผนไปเที่ยวพักผ่อนช่วงสุดสัปดาห์ด้วยกัน

นี่คือตอนจบที่มีความสุข แต่มันไม่มีอะไรเหมือนกับในหนัง มันมีทั้งน้ำตา ความรู้สึกอึดอัดคับข้อง และความกลัวมากมาย แต่คริสตินารู้ว่าเธอมีทางเลือกว่าจะโทษแบรดต่อไป หรือจะดึงพลังของตัวเองกลับมาและสร้างความเปลี่ยนแปลงที่เธออยากเห็นในชีวิตคู่ของตัวเอง หากมันไม่ได้ผล อย่างน้อยเธอก็สามารถมองตัวเองในกระจกและรู้ว่าตัวเองได้ลุกขึ้นสู้แล้ว และนั่นก็เป็นเรื่องที่ดีกว่าการถูกทอดทิ้งแน่นอน

การระบุรูปแบบพฤติกรรม

เคยมีคนถามฉันในอินสตาแกรมว่า “ฉันจะเลิกทำตัวเป็นนักบ่าบัดให้ใครรักได้ยังไง”

ฉันตอบว่า “เมื่อคุณตระหนักว่าตัวเองไม่จำเป็นต้องเยียวยา แก๊ซ หรือช่วยเหลือใครเพื่อให้ตัวเองรู้สึกมีความสำคัญและมีคุณค่า คุณก็จะเริ่มเลือกคนที่ไม่ต้องได้รับการช่วยเหลือ”

พวกเราทุกคนต่างมีรูปแบบพฤติกรรมที่ไม่เป็นไปเพื่อชีวิตรัก และพวกเราทุกคนก็พยายามทำอะไรบางอย่าง สำหรับบางคนแล้ว (อย่างเช่น คนที่ส่งข้อความมาหาฉันทางอินสตาแกรม) ความกลัวว่าตัวเองไม่ดีพอจะกระตุ้นให้เราหาหนทางเพื่อให้ตัวเองเป็นที่ต้องการสำหรับอีกฝ่ายในความสัมพันธ์ ดังนั้นแทนที่จะมองหาคุณ เรากลับมองหาโครงการสักอย่างแทน เช่น คนที่เราสามารถแก๊ซเขาได้ เพื่อที่เราจะได้เป็นฮีโร่ และพวกเขาจะได้ฟังพาเราไม่จากไปไหน ฉันอยากเตือนคุณว่า ไม่ว่ารูปแบบพฤติกรรมของคุณจะซับซ้อนแค่ไหน คุณก็ไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ และคุณไม่จำเป็นต้องเยียวยาทุกบาดแผลในวัยเด็กเพื่อให้รู้สึกว่าคุณดีพอ มีความสุข และเติมเต็มในความสัมพันธ์ คุณแค่ต้องตระหนักรู้และเต็มใจจะทำการสิ่งต่างๆ ในแบบที่แตกต่างออกไป ถ้าเราอยากเติบโตและเยียวยาตัวเอง เราก็ไม่ควรหลีกเลี่ยงการย้อนมองดูตัวเองได้ ไม่ว่าประสบการณ์ในอดีตจะเป็นอย่างไร หรือความสัมพันธ์ของเราจะยาวนานแค่ไหน ไม่ว่าจะแค่สองสัปดาห์หรือยี่สิบปีก็ตาม เราทุกคนก็ต้องพยายามอย่างหนักที่จะไม่ทำตัวเหมือนเด็กเวลาถูกกระตุ้นให้โกรธ ทุกคนต้องพยายามอย่างหนักเพื่อเยียวยาอดีตบางส่วน และเราทุกคนต้องพยายามอย่างหนักที่จะมีความรับผิดชอบในส่วนของตัวเองเวลาอยากโทษคนอื่น การอยู่ในความสัมพันธ์หมายความว่าเราต้องเปิดใจ กล้าพูด และทำลาย

พฤติกรรมเดิมๆ เพราะแม้แต่กับคนที่ใช่ เรายังต้องเผชิญหน้ากับตัวเองอยู่ดี และเป็นความจริงที่บางคนอาจต้องใช้ความพยายามมากกว่าคนอื่น แต่อย่าให้สิ่งนั้นทำให้คุณท้อ ฉันเคยบอกไปแล้ว และขอบอกอีกครั้งว่า ไม่มีใครสอนเราว่าจะรักอย่างไรเมื่อเรากำลังกลัว รู้สึกท่วมท้น โกรธ หรือเครียด ไม่มีใครสอนเราว่าจะเลือกคู่อย่างไร ไม่มีใครสอนเราว่าเงื่อนไขในวัยเด็กของเราจะแสดงออกมาในความสัมพันธ์ของเราตอนโตเป็นผู้ใหญ่อย่างไร ไม่มีใครสอนเราว่าการเป็นคนรักที่ดีต้องทำอะไร หรือทำอะไรจึงจะมอบหัวใจให้คนดี ๆ และปกป้องหัวใจจากคนที่ไม่ค่อยดีเท่าไรได้ แต่คุณก็สามารถเรียนรู้สิ่งเหล่านี้ได้

เราต้องให้อภัยตัวเองสำหรับความผิดพลาดที่เคยทำในความสัมพันธ์ และรับผิดชอบด้วยการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ และทั้งรูปแบบพฤติกรรมเก่า

พวกเราหลายคนไม่เคยเรียนรู้วิธีที่จะรักตัวเอง แม้กระทั่งในเวลาที่เราสักคนเลิกรักเราแล้ว หลายคนไม่เคยเรียนรู้เลยว่า ทำดีที่สุดแล้ว ความสัมพันธ์ควรทำให้เรารู้สึกดีกับตัวเอง แม้ว่าความสัมพันธ์ระยะยาวจะมีช่วงไม่สงบหรือตึงเครียดบ้าง แต่สุดท้ายความสัมพันธ์ควรเป็นเหมือนท่าเรือที่ปลอดภัยให้เรากลับมาพักพิง

.....

การฝึกฝนความจริงข้อนี้

บทกวนตัวเอง

หนึ่งในคำถามทรงพลังที่สุดที่เราจะถามตัวเองได้ก็คือ ฉันมีส่วน
อย่างไรในการทำให้ชีวิตรักไม่เป็นไปด้วยดี

ให้คุณตอบคำถามต่อไปนี้ในสมุดบันทึก

ฉันจะเลือกคนรักอย่างไรรอบคอบกว่านี้ได้ไหม

ฉันเป็นอย่างไรเมื่อมีปฏิกิริยาตอบโต้กับคนรักโดยใช้อารมณ์
เป็นที่ตั้ง

ฉันทนให้คนอื่นทำไม่ดีด้วยได้มากแค่ไหน

ฉันมีปัญหาในการทำให้เห็นว่าฉันคู่ควรกับความรักที่ตัวเอง
ปรารถนามากแค่ไหน

ฉันมีปัญหาในการสื่อสารเรื่องอะไรบ้าง

ฉันเลี่ยงการสนทนาที่ยากลำบากอย่างไร

ยังจำเจนิเฟอร์ได้ไหม หนึ่งในความท้าทายที่ใหญ่ที่สุดของเธอ
ในความสัมพันธ์คือการมีปฏิกิริยาตอบโต้อย่างรุนแรง เมื่อใดก็ตาม
ที่เธอรู้สึกไม่มั่นคง แทนที่จะหยุดสักครู่เพื่อควบคุมอารมณ์ที่รุนแรง
เธอกลับตอบโต้และหาเรื่องทะเลาะกับคนรักทันที ส่วนหนึ่งของการ