

สิ่งที่คนสองคนต้องการ

หนังสือ-คอร์สว่าด้วยสิ่งที่หากขาดไป ความรักจะค่อย ๆ มอดดับลง
อย่างเงียบงัน — และวิธีรักษามันเอาไว้

Maxim Fyodorov · Natalia Fyodorova

เกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้

ความต้องการยี่สิบเอ็ดข้อ หลักการสามข้อ เป้าหมายเดียว — เพื่อให้ความอบอุ่นอยู่เคียงข้างกัน หนังสือ-คอร์สเล่มนี้รวบรวมสิ่งที่จิตวิทยา ประสาทวิทยา และสังคมวิทยาค้นพบเกี่ยวกับความสัมพันธ์ใกล้ชิด แล้วแปลให้เป็นภาษาคน นั่นคือ กระชับ มีเรื่องเล่า และไม่น่าเบื่อ แต่ละบทพูดถึงสิ่งเรียบง่ายอย่างหนึ่งที่ทำให้คำว่า "อยู่ด้วยกัน" มีชีวิตชีวา อ่านจบได้ในหนึ่งคำคืน แต่ได้ผลไปอีกหลายปี

16+ หนังสือเล่มนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ความรู้ และไม่อาจทดแทนการพบนักจิตวิทยาหรือนักบำบัดครอบครัวได้ เรื่องราวทั้งหมดเป็นเรื่องที่ประมวลขึ้นมา

จากผู้เขียน

Maxim Fyodorov และ Natalia Fyodorova — เป็นคู่รักและเป็นผู้เขียนหนังสือเล่มนี้

เราเข้าหาความสัมพันธ์ด้วยวิธีที่ไม่ค่อยมีใครทำ นั่นคือ เราเริ่มศึกษาเรื่องทั้งหมดนี้ตั้งแต่วันแรก ๆ ไม่ใช่เพื่อซ่อมสิ่งที่พังไปแล้ว แต่เพื่อจะไม่ต้องคิดค้นวงล้อขึ้นมาใหม่และไม่ต้องเหี้ยมกับดักที่คนอื่นเคยเหี้ยมมาแล้ว เพราะเราไม่ใช่คู่แรกในโลกนี้ มนุษยชาติสั่งสมประสบการณ์และงานวิจัยไว้เป็นภูเขาเลากา และคงจะไร้เดียงสาเกินไปหากเราจะเดินเส้นทางเดิมโดยปิดตา เราจึงตัดสินใจตั้งแต่ต้นว่าจะอาศัยองค์ความรู้นี้เป็นที่พึ่ง

และทุกสิ่งที่เขียนไว้ในนี้ เราไม่ได้แค่อ่านมา เราทดลองกับตัวเองทุกวัน ชีวิตคู่ของเราคือห้องทดลองที่ทุกอย่างถูกพิสูจน์ในทางปฏิบัติ ผลลัพธ์สำคัญที่สุดของประสบการณ์นี้คือ ความรู้สึกของเราไม่ได้จางหายไปตามกาลเวลา ตรงกันข้าม มันกลับเติบโตขึ้น และนี่คือข้อพิสูจน์ที่ดีที่สุดว่าแนวทางนี้ได้ผล

เรารวบรวมสิ่งที่วิทยาศาสตร์รู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ใกล้ชิด แล้วแปลจากภาษาวิชาการที่แห้งแล้งให้เป็นภาษาคน เป็นแผนที่ที่ใช้ได้จริงและอบอุ่น ไม่ใช่มุมมองจากเบื้องบน แต่เป็นบันทึกจากเบื้องใน จากคนสองคนที่กำลังเดินบนเส้นทางนี้ และอยากให้คุณทำได้แบบเดียวกัน หรือดียิ่งกว่า

และสิ่งที่สำคัญที่สุดบางที การอ่านหนังสือเล่มนี้คนเดียวแทบไม่มีความหมาย ความสัมพันธ์คือเกมของคนสองคน ถ้าแผนที่อยู่ในมือของคนเดียว เขาก็ซ่อมสิ่งที่ขึ้นอยู่กับทั้งสองคนไม่ได้ เราอ่านบทเหล่านี้ด้วยกัน ระหว่างเดินเล่นตอนเช้า นั่งอยู่ใต้ต้นไม้ นึกถึงเรื่องราวในชีวิตของเราเองและของคู่รักที่เรารู้จักก็ในบทสนทนาเช่นนี้แหละที่แนวคิดแห้ง ๆ กลายเป็นของ เรา ดังนั้นวิธีอ่านต่อที่ดีที่สุดคือ อ่านด้วยกันสองคน อ่านหนึ่งบท แล้วก็คุยกัน และไม่ใช่ "ใครในเราถูก" แต่เป็น "เราเป็นยังไงกันบ้างกับเรื่องนี้"

บทนำ. รายการที่มองไม่เห็น

พวกเขารักกัน รักกันจริง ๆ

แต่กระนั้นวันหนึ่งในยามเช้า ก็พบว่าตัวเองนั่งกินมื้อเช้าอย่างเงิบงัน เหมือนผู้โดยสารสองคนบนรถไฟที่หนีกันไปไหนไม่ได้ ไม่มีใครนอกใจ ไม่มีใครตะโกนไล่กัน เพียงแต่ระหว่างพวกเขามันกลายเป็น... ว่างเปล่า ความอบอุ่นหายไปไหนสักแห่ง และไม่รู้ว่าจะหายไปเมื่อไหร่

คุณ ๆ โหม ถ้าไม่ ก็คงโชคที่สักวันจะได้เห็นมันในตัวเพื่อน ๆ และเรื่องราวมักเป็นแบบเดียวกันเสมอ และมันฟังดูเรียบง่ายจนแทบจะดูถูกกัน นั่นคือ **ลัทธิแห่งความรักอย่างเดียวกลับไม่เพียงพอ**

ไม่ใช่เพราะความรู้สึกไม่จริงใจ แต่เพราะข้างในตัวเราแต่ละคนมีรายการอยู่อันหนึ่ง ยาวเหยียด ไม่เคยพูดออกมา และส่วนใหญ่แล้วแม้แต่ตัวเองก็มองไม่เห็น ในรายการนั้นคือสิ่งที่เราต้องได้รับจากคนใกล้ชิดเพื่อให้รู้สึกดีเมื่ออยู่ข้าง ๆ กัน เพื่อให้รู้สึกว่าคุณรัก เป็นที่ต้องการ ปลอดภัย เป็นอิสระ และเป็นที่ยอมรับว่าที่เราต้องการเหล่านี้ยังได้รับการเติมเต็ม ความรักก็ยังหายใจอยู่ แต่ทันทีที่ถูกเพิกเฉยนานเป็นเดือน ๆ แม้แต่ความรู้สึกที่แรงกล้าก็เริ่มหายใจไม่ออกอย่างเงิบงัน ไม่มีการทะเลาะวิวาท เพียงแค่หมดดับลง

ชาวดีก็คือ รายการนี้ไม่ได้ยาวไม่รู้จบและไม่ได้ลึกลับ นักวิทยาศาสตร์ที่เฝ้าสังเกตคู่รักนับพันคู่มานานหลายทศวรรษได้ถอดรหัสมันออกมาได้แล้ว ในนั้นมีประมาณ **สองสิบกว่าข้อ** และเกือบทุกการทะเลาะความน้อยใจ และ "เราเห็นพ้องกัน" ล้วนเป็นสัญญาณว่าข้อใดข้อหนึ่งในนั้นได้ติดไฟแดงมานานแล้ว

หนังสือเล่มนี้คือแผนที่ของรายการของคุณและของเขา (เธอ)

และนี่คือสิ่งสำคัญ **คุณไม่จำเป็นต้องเปิดมันตอนที่ "ไฟไหม้"** แล้วเท่านั้น ไข่มันจะช่วยซ่อมสิ่งที่ผิดเพี้ยนไป จะชี้ให้เห็นว่าข้อไหนกันแน่ที่ตกต่ำลง และต้องทำอะไรกับมัน แต่ช่วงเวลาที่ดีที่สุดสำหรับมันคือ **ตอนเริ่มต้นที่สุด** ตอนที่คุณเพิ่งอยู่ด้วยกันและทั้งคู่มีความสนใจและพลังให้แก่กันสูงสุด ในช่วงเริ่มต้นนั้นการวางรากฐานที่ถูกต้องราคาถูกที่สุด นั่นคือนิสัยของความอบอุ่น ความไวใจ และความใส่ใจ ในขณะที่ยังไม่มีอะไรต้อง "ซ่อม" คู่รักที่แข็งแกร่งไม่ใช่คนที่โชคดี แต่เป็นคนที่ดูแล "ความเป็นเรา" ของตนตั้งแต่นั้น ๆ ดังนั้นไม่ว่าคุณจะทำสิ่งนี้ในตอนที่สามหรือในปีที่สิบห้าของการแต่งงาน คุณก็มาทันเวลา บางคนกำลังสร้าง บางคนกำลังซ่อม และหนังสือเล่มนี้เป็นของทั้งสองฝ่าย

เราจะไม่ถกกับคุณด้วยทฤษฎี แต่ละบทพูดถึงสิ่งที่มีชีวิตเพียงสิ่งเดียว นั่นคือ มันคืออะไร ทำไมมันถึงทำงานเช่นนั้น (วิทยาศาสตร์อยู่ตรงนี้ แต่ถูกซ่อนไว้ในเชิงอรรถเล็ก ๆ ลองแหว่ดูถ้าคุณเกิดอยากรู้) จะรู้ได้อย่างไรว่าสิ่งนี้กำลังขาดไป และต้องทำอะไรกับมันตั้งแต่วันนี้ ในตอนท้ายของแต่ละบทมีหนึ่งบรรทัดที่ควรเก็บติดตัวไป

การเดินทางนี้เป็นอย่างไร เราจัดความต้องการสี่สิบเอ็ดข้อออกเป็นหกหมวดที่เข้าใจง่าย ซึ่งก็คือหกบท-โมดูล

1. **ความรักและความผูกพัน** — ว่าด้วยการรัก การถูกรัก และการรักษาความใกล้ชิดเอาไว้

2. **ความปลอดภัยและที่พึ่ง** — ว่าด้วยแนวหลัง ความใส่ใจ และ "อยู่กับเธอแล้วไม่กลัว"
3. **การยอมรับและการมีความหมาย** — ว่าด้วยความสำคัญของการถูกมองเห็นและเป็นที่ต้องการ
4. **ความซื่อสัตย์** — ว่าด้วยความรักดีและความรับผิดชอบแบบผู้ใหญ่
5. **ความเป็นหนึ่งเดียวและอิสรภาพ** — ว่าด้วย "เรา" ที่ไม่บีบรัด "ฉัน"
6. **ความสุขและความงาม** — ว่าด้วยความหลงใหล ความสุข และประกายไฟ

ต่อจากนั้นคือ **หลักการสามข้อ** ที่เปลี่ยนชุดสิ่งเหล่านี้ให้เป็นระบบที่ทำงานได้ และบทสุดท้าย ว่าด้วยการที่ทั้งหมดนี้ประกอบเข้ากับชีวิตที่เป็นสุขในภาพรวมอย่างไร

และคำขอเล็ก ๆ หนึ่งข้อ ถ้ามีโอกาสนะ ขอให้ท่านอ่านสิ่งนี้ไม่ใช่คนเดียว แต่อ่านด้วยกันกับคนที่ท่านอยากให้ความอบอุ่นเพิ่มขึ้น หนังสือเล่มนี้ทำงานด้วยมือสี่ข้าง

พร้อมหรือยัง ถ้าพร้อมแล้ว เรามาเริ่มกันที่จุดเริ่มต้นที่สุด นั่นคือสิ่งที่เป็เหตุผลของทุกอย่าง

บทที่ 1. ความรักและความผูกพัน

ที่นี่คือใจกลาง ความต้องการห้าข้อที่เป็นรากของความรู้สึก "เราใกล้ชิดกัน" การรักและการถูกรัก การไว้วางใจ การถูกเข้าใจ การมอบความอบอุ่นแก่กัน ถ้าในบทนี้พวกคุณเรียบร้อยดี เกือบทุกอย่างที่เหลือก็ซ่อมได้ง่ายขึ้น มาเริ่มกันเลย

การให้คือพลัง

ความต้องการข้อที่ N°1 • «รัก»

ลองนึกถึงคนสองคน คนหนึ่งถามตัวเองตลอดเวลาว่า "ฉันจะได้อะไรจากเรื่องนี้" คนที่สองว่า "ฉันทำอะไรได้บ้าง" ผ่านไปหนึ่งปี ลองทายดูว่าใครในสองคนนี้มีความสุขกว่า เฉลย ไม่ใช่คนที่คอยรับ

เราเคยชินกับการคิดว่าความรักคือสิ่งที่เรา ได้รับ แต่มีความต้องการอย่างหนึ่งที่แตกต่างหากและเก่าแก่มาก นั่นคือ การได้รักด้วยตัวเอง การให้ความใส่ใจ ความอบอุ่น ความสนใจ นี่ไม่ใช่การเสียสละและไม่ใช่ "ความบกพร่องในการรักตัวเอง" แต่เป็นกลไกที่ติดตั้งมา เมื่อคุณดูแลคนใกล้ชิด ศูนย์ความสุขในสมองของคุณเองก็ทำงาน¹ Erich Fromm พูดไว้แรงกว่านั้นว่า ความสามารถในการ ให้ ไม่ใช่ความอ่อนแอ แต่เป็นการแสดงออกสูงสุดของพลัง การรักเป็นคำกริยา ไม่ใช่ของที่ระลึก²

และนี่คือสิ่งสำคัญ ในการให้นั้นคุณได้ประโยชน์สองเท่า คนที่สนับสนุนคู่ของตนใช้ชีวิตด้วยระดับความเครียดที่น้อยกว่า และในการสังเกตระยะยาว คนที่มอบความใส่ใจกลับมีสุขภาพดีกว่าคนที่เป็นผู้รับเพียงอย่างเดียว³

สัญญาณเตือน คุณไม่มีใครให้ความอบอุ่นที่สะสมไว้ และมันก็บูดเป็นความหงุดหงิด หรือสัญญาณความเอาใจใส่ของคุณถูกปิดทั้งหมดว่า "ไม่ต้องหรอก เดี่ยวฉันทำเอง" ความรักที่ไม่ได้รับโอกาสให้หลังไหลออกมาจะกลายเป็นความน้อยใจ

ต้องทำอะไร - ทุกวันให้มองหาโอกาสที่จะให้อะไรสักอย่างที่เป็นรูปธรรม ตั้งแต่ซาลักถ้วยไปจนถึง "ฉันภูมิใจในตัวเธอ" - รับความใส่ใจที่เขามอบกลับมาด้วย ความใส่ใจที่ถูกปฏิเสธจะดับความอยากให้ของอีกฝ่าย

จำไว้: ความรักวัดกันไม่ใช่ที่ว่าคุณได้รับมากแค่ไหน แต่ที่ว่าคุณให้ออกไปได้มากแค่ไหน และนั่นทำให้ตัวคุณเองนั้นแหละที่ร่ำรวยขึ้น

ท่าเรือที่เจียบสงบ

ความต้องการข้อที่ N°2 · «ถูกรัก»

คุณกลับบ้านด้วยความบอบช้ำ ล้มเหลวที่ทำงาน ทุกอย่างพังทลาย และสิ่งเดียวที่อยากได้คือให้มีใครสักคนในโลกพูดว่า "มานี่สิ ฉันอยู่กับเธอ เราจะผ่านมันไปได้"

นี่คือความต้องการพื้นฐานข้อที่สอง นั่นคือ การถูกรัก การรู้สึกว่าตัวเองถูกยอมรับ ถูกเห็นค่า และจะไม่ถูกทอดทิ้ง ในแบบที่คุณเป็น ทั้งความล้มเหลวและข้อบกพร่อง นักจิตวิทยาเรียกสิ่งนี้ว่าความผูกพันแบบมั่นคง และแรงโยหาต่อมันคือหนึ่งในแรงจูงใจที่ทรงพลังที่สุดของมนุษย์ "ตั้งแต่อยู่ในเปลจนถึงหลุมศพ"⁴ เราจำเป็นต้องรู้สึกถึงสายสัมพันธ์ใกล้ชิดที่มั่นคง ในระดับที่แทบจะเป็นเรื่องความเป็นความตาย นี่ไม่ใช่การเอาแต่ใจ แต่เป็นรากฐานของจิตใจ⁵

หากปราศจากความรู้สึกนี้ คนเราจะเดียวดายแม้กระทั่งในความสัมพันธ์ แต่หากมีมัน คุณก็จะมี "ท่าเรือที่เจียบสงบ" ให้กลับไปได้ในทุกพายุ และจากท่าเรือนั้นการออกไปสู่โลกก็ไม่น่ากลัว

สัญญาณเตือน ความหึงหวง การตรวจสอบอยู่ตลอดเวลา "เธอรักฉันไหม" ความกลัวว่าจะถูกทิ้ง หรือในทางกลับกัน การป้องกันตัวด้วย "ฉันไม่ต้องการใคร" นี่คือนิสัยของความต้องการเดียวกันที่ยังไม่ได้รับการเติมเต็ม

ต้องทำอะไร - พูดเรื่องความรักตรง ๆ ด้วยคำพูด ด้วยการสัมผัส ด้วยความสนใจ "รู้ ๆ กันอยู่แล้ว" ใช้ไม่ได้ที่นี่ - ในยามที่คู่ของคุณกังวล จงเป็นท่าเรือ ไม่ใช่ที่ปรึกษา ก่อนอื่น "ฉันอยู่ตรงนี้" แล้วค่อยตามด้วยเรื่องที่เหลือ

จำไว้: บ้านไม่ใช่กำแพง แต่คือคนที่เราสามารถกลับไปหาได้ในทุกสภาพ

เมื่อถอดเกราะได้

ความต้องการข้อที่ N°3 · «ความใกล้ชิดและความไวใจ»

เขาเล่าให้เธอฟังสิ่งที่ไม่เคยเล่าให้ใครฟัง เรื่องเก่า ๆ ที่น่าอายและเจ็บปวด พูดไปก้มหน้ามองโต๊ะไป ส่วนเธอเพียงแค่อัปมือเขาไว้และไม่ขัดจังหวะ พอเขาเล่าจบ ระหว่างพวกเขาที่มีอะไรมากกว่าตอนหนึ่งชั่วโมงก่อนหน้านี้

เจ้า "มากกว่า" นี้แหละคือ **ความใกล้ชิด** ความรู้สึกว่ามีคนข้าง ๆ ที่เราสามารถเปิดเผยตัวตนได้โดยไม่ต้องสวมเกราะ และความใกล้ชิดตั้งอยู่บน **ความไวใจ** นั่นคือความมั่นใจว่าจะไม่ถูกทรยศและจะไม่มีใครใช้จุดอ่อนของเรามาทำร้ายเรา สิ่งหนึ่งขาดอีกสิ่งหนึ่งแล้วอยู่ไม่ได้ เราจะใกล้ชิดกันได้จริง ๆ ก็กับคนที่เราไวใจเท่านั้น⁷

ความไวใจไม่ใช่คำสาบาน แต่เป็นประสบการณ์ที่สั่งสม "เขาเชื่อถือได้ เธอตอบสนอง" ยิ่งไวใจมากเท่าไร ความใกล้ชิดก็ยิ่งลึกซึ้ง และในคู่อีกยังมีความหึงหวงและกำแพงน้อยลง²⁰

สัญญาเตือน คุณสองคนพูดกัน "ตามเรื่องงาน" แต่ไม่พูดถึงเรื่องในใจ มีหัวข้อต้องห้ามเกิดขึ้น อยากแอบดูโทรศัพท์ ทั้งหมดนี้คือเรื่องของความไว้วางใจที่ตกต่ำลง

ต้องทำอะไร - รักษาสัญญาเล็ก ๆ ความไว้วางใจประกอบขึ้นจาก "จะซื้อให้" "จะโทรหา" "จะมาตรงเวลา" ที่ทำสำเร็จนับร้อยครั้ง - ตอบสนองต่อการเปิดใจด้วยความระมัดระวัง อย่าตัดสินและอย่าลดทอนคุณค่า การหัวเราะผิดจังหวะเพียงครั้งเดียวก็ปิดใจคนได้นาน - จงเป็นฝ่ายเปิดเผยจุดอ่อนก่อนด้วยตัวเอง ความใกล้ชิดคือการแลกเปลี่ยน ไม่ใช่การสอบสวน

หมายเหตุข้างกระดาษ: เงิน เงินสำรองลับ และความไว้วางใจ

เงินเป็นบททดสอบความไว้วางใจที่พบบ่อย และวิทยาศาสตร์เข้มงวดในเรื่องนี้ บัญชีที่ซ่อนไว้ เงินสำรองลับ หนี้ที่ปกปิด เรื่องเหล่านี้ถึงขั้นมีคนเรียกว่า "การนอกใจทางการเงิน" ความลับเช่นนี้เชื่อมโยงกับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ที่ต่ำลงอย่างเห็นได้ชัด¹⁵² และการทะเลาะกันเรื่องเงินก็เป็นประเภทความขัดแย้งที่รุนแรงที่สุดที่ทำนายการหย่าร้างได้ มากกว่าเรื่องอื่นใดทั้งสิ้น¹⁵³ และในทางกลับกัน ในการทดลอง แบบสุ่ม ที่หาได้ยาก คู่ที่รวมการเงินเข้าด้วยกันมีความสัมพันธ์ที่มั่นคงกว่าคู่ที่แบ่งทุกอย่างแยกกัน¹⁵⁴

แต่ประเด็นไม่ได้อยู่ที่เงินในตัวมันเอง แต่อยู่ที่ ความลับ และที่ทัศนคติ เงินสำรอง "เพื่อวันฝนตกของเรา" ที่เปิดเผย กับเงินสำรองลับ "เผื่อกรณีที่เราต้องแยกทางกัน" นั้นตรงกันข้ามกันในเชิงจิตวิทยา อันแรกเสริมความเป็น "เรา" ส่วนอันที่สองเตรียมพื้นที่ให้แก่การเลิกรอย่างเจ็บปวด (และมักเร่งให้มันมาถึงเร็วขึ้น) เงินส่วนตัวและความเป็นอิสระอย่างมีเหตุผลเป็นเรื่องปกติ ที่ไม่ปกติคือ ความลับ

ดังนั้นคำถามไม่ใช่ "ควรรวมทุกอย่างไว้ในกระเป๋าเดียวไหม" แต่เป็นคำถามง่าย ๆ ว่า *คู่ของเรา* รู้เรื่องนี้ไหม เราตัดสินใจเรื่องนี้ด้วยกันไหม เงินสำรองนี้ทำงานเพื่ออะไร เพื่ออนาคตร่วมของเรา หรือเพื่อสืบทอดเงินสำรองของฉัน ความโปร่งใสรักษา ความลับบ่อนทำลาย

จำไว้: ความใกล้ชิดเริ่มต้นในที่ที่เราสามารถถอดเกราะได้ และรู้ว่าจะไม่มีการฟาดใส่เรา

«ฉันเข้าใจเธอ» — เกือบจะเหมือน «ฉันรักเธอ»

ความต้องการข้อที่ N°4 • «ความเข้าใจซึ่งกันและการยอมรับ»

เธอย้ายมาเมืองใหม่และห่อเหี่ยว เหงา ทุกอย่างแปลกหน้า เขาอาจพูดคำแก้เกี้ยว "อย่าไปคิดมากเกินไป ทุกอย่างก็ดีขึ้นเอง" แต่เขากลับพูดอีกอย่างว่า "ฉันเข้าใจ ตอนนี้เธอลำบากจริง ๆ เธอคิดถึงบ้าน มาช่วยกันคิดสิว่าเธอจะปรับตัวที่นี่ยังไงดี" และเธอก็ผ่อนคลายลง

ความแตกต่างอยู่ที่ **ความเข้าใจและการยอมรับ** ความเข้าใจคือเมื่อคุณรู้สึกว่ามีคนรับฟังฉันอย่างแท้จริง การยอมรับคือเมื่อมีคนมองเห็นฉันพร้อมข้อบกพร่องทั้งหมดและยังคงไม่ยากดัดแปลงฉัน นักจิตวิทยา Carl Rogers เรียกการยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไขเช่นนี้ว่าเป็นเงื่อนไขหลักที่ทำให้เราสามารถเติบโตได้¹³ และงานวิจัยสมัยใหม่แสดงว่า ความรู้สึก "มีคนเข้าใจฉัน" เชื่อมโยงอย่างมากทั้งกับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ และแม้กระทั่งกับสุขภาพ²⁰

โบนัสเล็ก ๆ คือ การเข้าใจสำคัญไม่ใช่แค่ในยามทุกข์ เมื่อคุณยินดีอย่างจริงจังกับความสำเร็จของคุณสายสัมพันธ์จะแน่นแฟ้นยิ่งกว่าเวลาที่คุณปลอบในยามเศร้าเสียอีก²³

สัญญาณเตือน "เธอไม่ฟังฉัน" และ "มีคนอยากเปลี่ยนฉัน" บ่อย ๆ ความอยากเถียงและพิสูจน์แทนที่จะอยู่เคียงข้างกัน

ต้องทำอะไร - ก่อนอื่นให้เรียกชื่อความรู้สึก ("เห็นว่าเธอน้อยใจนะ") แล้วค่อยตามด้วยทางออกไม่ใช่กลับกัน - อย่าลดทอนคุณค่า "เรื่องไร้สาระ ลืม ๆ ไปเถอะ" คือสิ่งตรงกันข้ามกับการยอมรับ - จำไว้ว่าการเข้าใจไม่ได้แปลว่าเห็นด้วย เราับความรู้สึกได้โดยไม่ต้องเห็นด้วยกับข้อสรุป

จำไว้: การถูกเข้าใจเกือบจะเหมือนการถูกรัก มอบสิ่งนี้ให้แก่อีกฝ่าย แล้วคุณจะได้รับมันกลับมา

อ้อมกอดที่เยียวยา

ความต้องการข้อที่ N°5 · «ความอบอุ่นและความอ่อนโยน»

เธอกลับมาด้วยความโกรธและหมดแรง เธอไม่ได้ถามว่าเกิดอะไรขึ้น เพียงแค่เดินเข้าไปและกอดเธอเงียบ ๆ ลูบหลังเบา ๆ เพียงนาทีเดียว โหล่ของเธอก็ตก ความโกรธละลายหายไป "ฉันต้องการอ้อมกอดของเธอมากเลย" เธอถอนหายใจออกมา

นี่คือ **ความอ่อนโยน** ภาษารักที่นุ่มนวลและอบอุ่น เข้าใจได้โดยไม่ต้องใช้คำพูด อ้อมกอด การสัมผัส น้ำเสียงที่นุ่มนวล "มานี่สิ" ดูเหมือนเรื่องเล็ก แต่ที่จริงเป็นยาที่ทรงพลัง การสัมผัสทางกายอย่างอบอุ่นกับคนใกล้ชิดช่วยให้ร่างกายสงบ ลดความดันและระดับฮอร์โมนความเครียด³² คู่ที่กอดกันบ่อยและไม่เขินอายกับความอ่อนโยนในชีวิตประจำวันโดยเฉลี่ยพอใจในกันและกันมากกว่า

หากปราศจากความอ่อนโยน ความรักไม่ได้หายไป แต่มันกระด้างขึ้น กลายเป็นเรื่องแห้งแล้ง เป็นกิจวัตร "ตามตารางเวลา" ทั้งที่ความอบอุ่นในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ นี้แหละที่ทำให้ความรู้สึกไม่จีจาง

สัญญาณเตือน คุณสองคนใช้ชีวิตเหมือนเพื่อนบ้านที่สุภาพ ทุกอย่างถูกต้อง แต่ไม่มีการสัมผัสและคำหวาน อยากได้ความอบอุ่น หรือในทางกลับกัน ร่างกายเหมือนตั้งกำแพงกัน

ต้องทำอะไร - นำความอ่อนโยนกลับมาในชีวิตประจำวัน กอดเมื่อเจอกัน สัมผัส "เฉย ๆ" จูบโดยไม่ต้องมีโอกาสนี้ - ในยามยาก ก่อนอื่นให้มอบความอบอุ่น (มือ อ้อมกอด) แล้วค่อยใช้คำพูด - ใส่ใจน้ำเสียง น้ำเสียงที่อบอุ่นทำให้แม้แต่การเถียงก็นุ่มนวลขึ้น

จำไว้: บางครั้งอ้อมกอดบอกว่า "ฉันรักเธอ" ได้แน่นยำกว่าคำพูดใด ๆ

บทที่ 2. ความปลอดภัยและที่พึ่ง

ความรักแบ่งบานได้ก็ในที่ที่ไม่น่ากลัวเท่านั้น บทนี้ว่าด้วยแนวทาง ว่าด้วยการเป็นที่พึ่ง เป็นเกราะป้องกัน และเป็นທີ່ที่สามารถหายใจได้เต็มปอดให้แก่กัน ความต้องการหาคือที่ตอบคำถามเดียว นั่นคือ "อยู่กับเธอแล้วฉันปลอดภัยไหม"

«เธอไม่ได้อยู่คนเดียว»

ความต้องการข้อที่ N°6 · «ความใส่ใจ»

เขาล้มป่วยมีไข้ เธอยกเลิกแผนของตัวเอง ชงชา ห่มผ้าให้ และเพียงแค่อยู่อข้าง ๆ เขาหลับไปพร้อมความคิดว่า ฉันไม่ได้อยู่คนเดียว ฉันมีคนคอยดูแล ตอนเช้าเขารู้สึกดีขึ้น และไม่ไข้เพราะเขาเพียงอย่างเดียว

ความใส่ใจ คือการสนใจว่าจริง ๆ แล้วคุณเป็นอย่างไร ความพร้อมที่จะเป็นที่พึ่งในยามยาก และตรงนี้มีรายละเอียดที่เกือบทุกคนมองข้าม สิ่งสำคัญไม่ใช่การช่วยเหลือในตัวเอง แต่คือ การตอบสนอง การตรงกับสิ่งที่คนนั้นต้องการจริง ๆ ในตอนนี้ นักวิทยาศาสตร์เรียกความละเอียดอ่อนต่อความต้องการของกันและกันว่าเป็นศิลาหุ้มมของความปลอดภัย²⁰ ยิ่งกว่านั้น ความใส่ใจที่ได้ผลที่สุดคือความใส่ใจที่เงียบ ไม่ยัดเยียด ที่ไม่จี้หน้าคุณให้เห็นความไร้หนทางของตัวเอง²²

และคนใกล้ชิดที่อยู่ข้าง ๆ ยังเป็นยาแก้ปวดอย่างแท้จริง ในการทดลองหนึ่ง ผู้หญิงรอรับไฟฟ้าช็อตเบา ๆ เมื่อพวกเขาจับมือสามีไว้ สมองตอบสนองต่อภัยคุกคามอ่อนลงอย่างเห็นได้ชัด และยิ่งการแต่งงานมีความสุขมากเท่าไร การตอบสนองก็ยิ่งอ่อนลง³⁹

สัญญาณเตือน คุณเลิกพูดถึงความลำบากของตัวเอง "ยังงี้ก็คงไม่มีใครตอบสนองหรอก" คุณแก่ทุกอย่างคนเดียว ทั้งที่มีคนอยู่ข้าง ๆ

ต้องทำอะไร - ก่อนอื่นให้ถาม "อยากให้ช่วยไหม อยากให้กอด หรือแค่อยากให้ฟัง" แล้วมอบสิ่งนั้นให้พอดี - ช่วยในแบบที่ไม่ทำให้อับอาย การช่วยเหลือไม่ใช่ข้ออ้างในการเตือนว่าใครแกร่งกว่าใคร

จำไว้: ความใส่ใจไม่ใช่ "การซ่อมคน" แต่คือการตรงกับสิ่งที่เขาต้องการตอนนี้

แนวทาง

ความต้องการข้อที่ N°7 · «การสนับสนุน»

เธอตัดสินใจเปลี่ยนอาชีพและกลัวว่าจะทำไม่ไหว เขาไม่ห้ามและไม่นิ่งเฉย เขาวางแผนร่วมกับเธอ รับงานบ้านบางส่วนมาทำเพื่อให้เธอมีเวลายามค่ำ และเป็นครั้งแรกเขาก็พูดซ้ำว่า "เธอทำได้ ฉันเชื่อในตัวเธอ" ผ่านไปหนึ่งปี เธอได้อาชีพใหม่ และได้ความรู้สึกว่าพวกเขาเป็นทีมเดียวกัน

การสนับสนุน คือ "ฉันยืนเคียงข้างเธอเต็มที่" ทั้งทางอารมณ์ (รับฟัง ให้กำลังใจ) ทางการทำ (แบ่งเบาภาระ) และทางคำพูด (คำแนะนำเมื่อถูกขอ) เมื่อคุณมีแนวทางที่เชื่อถือได้ คุณจะกล้าเสี่ยงมากขึ้น และรับมือกับแรงปะทะได้ง่ายขึ้น นี่คือ "ผลกันชน" ที่ถูกอธิบายไว้นานแล้ว คนใกล้ชิดช่วยลดทอนแรงปะทะของความเครียดต่อจิตใจ⁴⁰

นี่ไม่ใช่อุปมา แต่เป็นเรื่องของสุขภาพและการมีอายุยืน คุณภาพและการมีอยู่ของสายสัมพันธ์ใกล้ชิดส่งผลต่อความเสี่ยงในการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรไม่น้อยไปกว่าการเลิกสูบบุหรี่⁴¹ เมื่ออยู่ข้างคนที่เชื่อถือได้ สมองทำงานในโหมดประหยัดพลังงาน ส่วนความเดี๋ยวเดียนั้นทำให้สมองต้องจ่ายแพงกว่าอย่างแท้จริง⁴⁶

สัญญาณเตือน "ตัวใครตัวมัน" ชัยชนะและความล้มเหลวของตัวเองคุณแบกรับเงียบ ๆ เกิดความรู้สึกว่าคุณสองคนใช้ชีวิตขนานกันไป

ต้องทำอะไร - แยกแยะ ตอนนี้คนคนนั้นต้องการคำแนะนำ หรือแค่ต้องการที่พึ่ง ลองถามดู - สนับสนุนความฝันด้วยการกระทำ จัดเวลาให้ว่าง รับภาระบางส่วนมาทำ - ยินดีกับความสำเร็จของคุณให้กระตือรือร้นเท่ากับตอนปลอบในยามล้มเหลว

จำไว้: แนวทางที่แท้จริงคือการรู้ว่าไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น พวกคุณก็ยังมีกันสองคน

พื้นดินใต้เท้า

ความต้องการข้อที่ N°8 · «ความมั่นคงและความเชื่อถือได้»

ทุกเช้าเขาขับรถไปส่งเธอที่ทำงาน เป็นพิธีกรรมธรรมดา ในวันที่พายุหิมะรุนแรงรถสาธารณะหยุดวิ่ง แต่เขาออกแต่เช้าและก็ขับไปส่งเธอจนได้ ไม่มีอะไรเป็นวีรกรรม เพียงแค่ "เขาทำตามสัญญาเสมอ" และจากนั้นก็รู้สึกสงบ

ความมั่นคง คือความสามารถในการคาดเดาได้และความมั่นใจในวันพรุ่งนี้ของคุณ ไม่ใช่ความน่าเบื่อ แต่คือ พื้นดินใต้เท้า เมื่อไม่ต้องกังวลว่าทุกอย่างจะพังทลาย พลังจำนวนมหาศาลก็ถูกปลดปล่อยออกมาใช้กับชีวิต กับการเติบโต การงาน และลูก Maslow ไม่ได้วางความต้องการด้านความปลอดภัยไว้เกือบล่างสุดอย่างไรเหตุผล ตราบใดที่รากฐานยังสั่นคลอน เราก็ก้าวขึ้นไปข้างบนไม่ได้¹ และคนที่เชื่อถือได้และคาดเดาได้ก็คือความผูกพันแบบมั่นคงนั้น ที่อยู่ข้าง ๆ แล้วคุณกังวลน้อยลงและรับมือกับความเครียดได้ดีขึ้น⁶

อ้อ พูดถึงประกายไฟ การคาดเดาได้กับความหลงใหลไม่ใช่ศัตรูกัน พิธีกรรมร่วมเล็ก ๆ (มื้ออาหารร่วม ธรรมเนียมต่าง ๆ) มอบความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวให้คุณ ถ้าทั้งคู่เห็นความหมายในนั้น ไม่ใช่กิจวัตรที่ว่างเปล่า⁵¹

สัญญาณเตือน ชิงช้าดราม่า เลิก-คืนดี-เลิก "พรุ่งนี้จะเป็นยังไง" อยู่ตลอด ความกังวลแทนที่ที่พึ่ง

ต้องทำอะไร - รักษาคำพูดในเรื่องเล็ก ๆ ความเชื่อถือได้ประกอบขึ้นจากสิ่งเหล่านั้น - สร้างพิธีกรรมของคุณสองคนสักสองสามอย่าง และทะนุถนอมมันไว้ - ในยามวิกฤต ให้พูดออกมาว่า "เราไม่ได้อยู่ในความเสี่ยง คำถามอยู่ที่เรื่องนี้เรื่องเดียว"

จำไว้: ความมั่นคงไม่ใช่გრძნობა แต่คือรากฐานที่เราจะสร้างสิ่งยิ่งใหญ่ได้กับมันเท่านั้น

«อยู่กับเธอแล้วไม่กลัว»

ความต้องการข้อที่ №9 · «การปกป้อง»

มีคนมาเข้ามาอยู่กับเธอบนถนน เขาเดินเข้าไปยืนคั่นกลางอย่างเงิบ ๆ พูดอย่างสงบและหนักแน่นให้คนนั้นไปให้พ้น แล้วพาเธอออกมา ตอนเย็นเธอพูดว่า "ฉันรู้สึกสงบมากเวลาเธออยู่ข้าง ๆ ฉันรู้ว่าเธอจะไม่ปล่อยให้ใครทำร้ายฉัน"

การปกป้อง คือการรู้ว่าคนใกล้ชิดจะคุ้มกัน จะยืนข้างเราต่อหน้าคนนอก จะไม่หักหลัง จะสร้างบรรยากาศในบ้านที่สามารถหายใจได้เต็มปอด เมื่อมี "พวกของเรา" อยู่ข้าง ๆ ร่างกายก็สงบลงอย่างแท้จริง การมีคนใกล้ชิดอยู่ด้วยช่วยลดความกลัวในระดับสรีรวิทยา³⁹ เมื่ออยู่ภายใต้ความเครียด คนเรามักโหยหาการแสวงหาความคุ้มกันจากคนใกล้ชิด และเมื่อได้รับมัน ก็จะทนต่อความทุกข์ได้ง่ายขึ้น⁴⁵

การปกป้องเป็นพี่น้องร่วมสายเลือดกับความไวใจ ถ้าคนที่รักไม่ยืนข้างคุณ (หรือแย่กว่านั้น ตัวเขาเองกลายเป็นแหล่งของอันตราย) รากฐานเองก็พังทลาย

สัญญาณเตือน ต่อหน้าคนนอกคุณถูกทิ้งให้อยู่คนเดียว ที่บ้านต้องคอยระแวดระวัง ไม่มีใครคอยคุ้มกัน "แผ่นหลัง" ให้

ต้องทำอะไร - ยืนข้างคู่ของคุณเมื่อมีคนนอกอยู่ด้วย ส่วนการตำหนิให้เก็บไว้ทีหลังและคุยกันสองต่อสอง - ทำให้บ้านเป็นที่ที่ปราศจากภัยคุกคามและการเหยียดหยาม - ในยามกังวล ให้มอบที่พึ่ง "ฉันอยู่ตรงนี้ ฉันจะไม่ปล่อยให้ใครทำร้ายเธอ"

จำไว้: "อยู่กับเธอแล้วไม่กลัว" เป็นหนึ่งในวลีที่มีค่าที่สุดที่เราจะหามาได้

ที่ที่สามารถหายใจได้เต็มปอด

ความต้องการข้อที่ №10 · «ความอบอุ่นใจและความสบาย»

ยามค่ำ เขาดูการแข่งขัน เธออยู่ข้าง ๆ อ่านหนังสือ เอนพิงไหล่เขา แสงไฟสลัว ไม่มีใครรีบไปไหน ไม่มีอะไร "เกิดขึ้น" และนั่นแหละคือเหตุผลว่าทำไมมันถึงดีนัก

ความอบอุ่นใจ คือความสามารถในการเป็นตัวของตัวเองและผ่อนคลายเมื่ออยู่ข้างคนคนหนึ่งโดยไม่ต้องรักษาภาพลักษณ์ บ้านที่เป็น **ท่าเรือที่เงียบสงบ** ไม่ใช่งานที่สองที่ต้องคอยทำตัวให้ได้มาตรฐานอีกนี่คือสิ่งที่ถูกประเมินค่าต่ำไป แต่สำคัญที่สุด เมื่ออยู่ข้างคนที่เราปลอดภัยด้วย ระดับฮอร์โมนความเครียดจะลดลง³⁶ และนักบำบัดถือว่าความรู้สึกปลอดภัยทางอารมณ์เป็นรากฐานของสายสัมพันธ์อันลึกซึ้งเลยทีเดียว⁴⁹ บางครั้งการอยู่เงียบ ๆ ด้วยกันสองคนก็มีค่ายิ่งกว่าบทสนทนาใด ๆ

สัญญาณเตือน ที่บ้านต้อง "เดินเตร่อย่างระแวง" คอยรอคำจู้จี้ กลัวที่จะผ่อนคลาย อยากไปพักผ่อนที่ไหนก็ได้ ยกเว้นที่บ้าน

ต้องทำอะไร - ทะนุถนอมพิธีกรรมร่วมที่เงียบสงบ ยามค่ำและวันหยุดที่ไม่ต้องบรรลူးอะไร - ลดการวิจารณ์ที่เป็นเสียงพื้นหลังลง บ้านคือที่ของการยอมรับ ไม่ใช่ที่ของการประเมินค่า - จัดแต่งพื้นที่ร่วมกันทำให้มันเป็น "ของเรา"

จำไว้: บ้านไม่ใช่ที่ที่สวยงาม แต่คือที่ที่เราสามารถหายใจได้เต็มปอดเสียที

บทที่ 3. การยอมรับและการมีความหมาย

คนเราเพียงแค่ถูกรักยังไม่พอ เขาต้องการการถูก *มองเห็น* และเป็นที่ *ต้องการ* ด้วย สามบทเรียนสั้น ๆ ว่าด้วยการไม่ปล่อยให้ผู้อื่นรู้สึกว่าตัวเองล่องหน และว่าด้วย "ขอบคุณ" เรียบง่ายที่ยึดคู่ไว้ด้วยกันได้แน่นแฟ้นกว่าที่คิด

การถูกมองเห็น

ความต้องการข้อที่ N°11 · «การยอมรับ»

ภรรยาสอบวิทยานิพนธ์ผ่าน สามไม้ได้แค่บ่นพึมพำว่า "เก่งมาก" แต่เล่าให้เพื่อน ๆ ฟังว่าเธอมุ่งมั่นแค่ไหน และขอบคุณเธอเป็นพิเศษว่า "ขอบคุณนะ ที่งานหนักขนาดนั้นเธอก็ยังอยู่กับพวกเรา" เธอรู้สึกตัวสูงขึ้นลิบเซนต์เมตร

การยอมรับ คือความต้องการที่จะถูกมองเห็นและถูกเห็นค่า ให้ความพยายามของคุณ ตัวตนของคุณ การมีส่วนร่วมของคุณ ไม่ถูกถือเป็นเรื่องที่ควรเป็นเช่นนั้นอยู่แล้ว Maslow จัดให้ความเคารพและการยอมรับเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์¹ และนี่คือเทคนิคทรงพลัง การยอมรับสำคัญไม่ใช่แค่เรื่องการทำงาน แต่รวมถึง *ความยินดี* ด้วย วิธีที่คุณตอบสนองต่อข้อดีของคุณ ด้วยความกระตือรือร้นอย่างจริงจังหรือฟังหูซ้ายทะลุหูขวา ทำนายความสุขของคุณได้บางครั้งแรงกว่าการสนับสนุนในยามทุกข์เสียอีก²³

ยิ่งกว่านั้น เมื่อคุณมองเห็นและยืนยันสิ่งที่ดีที่สุดในตัวคน คุณก็ช่วยให้เขากลายเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในนั้น นักจิตวิทยาเรียกสิ่งนี้ว่า "ปรากฏการณ์มีเกลันเจโล" คนใกล้ชิดราวกับสกัดเราออกมาให้เป็นเวอร์ชันที่เราอยากเป็น⁷⁷

สัญญาณเตือน คู่รู้สึกว่าคุณล่องหน พยายามแล้วแต่ไม่ได้ยินเสียงตอบรับ เริ่มไปหาการยอมรับนอกบ้าน ในที่ทำงาน จากเพื่อน ๆ

ต้องทำอะไร - ตอบสนองต่อข้อดีอย่างมีชีวิตชีวา ไม่ใช่แบบแกล้ง - ชมให้เจาะจง ไม่ใช่ "เธอเก่งมาก" แต่ "เธอจัดการเรื่องกับลูกค้าได้เจ๋งมากเลย" - ภูมิใจตั้ง ๆ และต่อหน้าคนอื่น

จำไว้: คนเราแบ่งบานในที่ที่มีคนมองเห็นเขา และเหี่ยวเฉาในที่ที่ถูกถือเป็นเรื่องธรรมดา

«ถ้าไม่มีเธอ มันก็ไม่เหมือนเดิม»

ความต้องการข้อที่ N°12 · «การเป็นที่ต้องการ»

สามไม้ที่เหนื่อยล้าใช้เวลาเป็นชั่วโมงซ่อมก๊อกน้ำที่รั่ว ภรรยาพูดว่า "ขอบคุณนะ ถ้าไม่มีเธอฉันคงทำไม่ได้ เธอเ็นเก่งสารพัดเลยนะ" และอะไรบางอย่างในตัวเขาก็แผ่ขยายขึ้น เขาเป็นที่ต้องการ

นี่คือความต้องการที่แยกต่างหากและลึกซึ้งมาก นั่นคือ การเป็นที่ต้องการและมีความหมาย การรู้สึกว่ามีคุณค่า ชีวิตของคนใกล้ชิดจะยากจนลง ว่าคุณมีบทบาทที่ทดแทนไม่ได้ นักวิทยาศาสตร์เรียกสิ่งนี้ด้วยคำตรงนามว่า *matter* "การมีความหมาย"⁵² นี่คือการที่ยึดความสัมพันธ์อย่างแท้จริง ในที่ที่ทั้งคู่รู้สึกถึงความสำคัญต่อกันและกัน คู่จะแข็งแกร่งและมีความสุขกว่า⁵³

รายละเอียดที่น่าสนใจคือ ความรู้สึก "ฉันสำคัญสำหรับเธอ" เป็นกลไกที่ทำให้ทั้งความใกล้ชิด บทสนทนา และเช็กส์ ทำให้คู่อบอุ่น ตราบใดที่ยังมีความรู้สึกของการมีความหมาย การขาดสิ่งหนึ่งก็ชดเชยด้วยอีกสิ่งหนึ่งได้บางส่วน⁵⁴

สัญญาณเตือน คิดว่า "ขาดฉันก็ไม่ใช่ไร / แทนที่ฉันได้ง่าย ๆ" คนนั้นไม่พยายามอย่างหนักเพื่อพิสูจน์ความเป็นที่ต้องการ ก็ปลงและเหินห่างออกไป

ต้องทำอะไร - พูดตรง ๆ ว่าคู่ของคุณทดแทนไม่ได้สำหรับคุณตรงไหน - อย่างลัวที่จะขอความช่วยเหลือ โอกาสในการได้เป็นที่ต้องการคือของขวัญ ไม่ใช่ภาระ - มองเห็นการมีส่วนร่วมที่เป็นเอกลักษณ์ของเขาในชีวิตร่วมของคุณ

จำไว้: คนเราไม่เพียงต้องการถูกรัก แต่ต้องการเป็นที่ *ต้องการ* ด้วย

มนตรีของคำว่า «ขอบคุณ»

ความต้องการข้อที่ N°13 · «ความขอบคุณ»

ทุกวันเขาไปรับเธอจากที่ทำงาน เป็นนิสัยจนเลิกสังเกต วันหนึ่งเธอชะลออยู่ข้างรถ "ขอบคุณนะที่มารับฉันตลอด ฉันรู้สึกดีจริง ๆ" คำพูดง่าย ๆ แต่ทำให้เขาอบอุ่นใจไปทั้งเย็น วันรุ่งขึ้นเขามารับด้วยอารมณ์ที่ดียิ่งขึ้น

ความขอบคุณ คือเมื่อการมีส่วนร่วมของกันและกันไม่จมหายไปเป็นเสียงพื้นหลัง ฟังดูธรรมดา แต่มันแหละคือหนึ่งใน "วิตามิน" ที่ทรงพลังที่สุดและผ่านการพิสูจน์แล้วสำหรับคู่ "ขอบคุณ" ในชีวิตประจำวัน ทำงานเหมือนตัวกระตุ้น ในงานวิจัยแบบบันทึกประจำวัน มันทำนายการเพิ่มขึ้นของความใกล้ชิดและความพึงพอใจได้ในวันถัดมาเลยทีเดียว⁵⁸ และในการสำรวจครอบครัวขนาดใหญ่ การแสดงความขอบคุณกลายเป็นตัวทำนายคุณภาพการแต่งงานที่มั่นคงที่สุด และยังช่วยลดทอนแรงปะทะของปัญหาทางการเงินอีกด้วย⁶³

ตราบที่นั่นเรียบง่าย ในที่ที่มีการขอบคุณ ก็มีการพยายามต่อไป ในที่ที่ทุกอย่าง "ควรเป็นเช่นนั้นอยู่แล้ว" ก็ส่งสมความน้อยใจและการจู้จี้ และความร้ายกาจอยู่ที่ว่า **สิ่งแรกที่คนเราเลิกขอบคุณก็คือสิ่งที่เป็นประจำ** สิ่งที่เกิดซ้ำทุกวัน ผู้ชายจ่ายค่าอาหารในร้าน "ก็เขาเป็นผู้ชายนี่ มันก็ต้องเป็นแบบนั้น" ผู้หญิงซักritzเป็นครั้งที่ร้อย "ก็มันเป็นเรื่องธรรมดานี่นา" ยิ่งการมีส่วนร่วมเคยชินมากเท่าไร มันก็ยิ่งมองไม่เห็น และยิ่งสำคัญที่จะต้องเรียกมันออกมาดัง ๆ ควรขอบคุณไม่เพียงสำหรับวีรกรรม แต่สำหรับเสียงพื้นหลังที่มองไม่เห็นซึ่งยึดชีวิตร่วมของคุณไว้ด้วย

สัญญาเดือน ความดีของกันและกันถูกมองเป็นเรื่องธรรมดา ความสนใจเลื่อนไปที่ข้อบกพร่อง "แล้วฉันล่ะ ฉันทำทุกอย่างเพื่อเธอ"

ต้องทำอะไร - ขอขอบคุณสำหรับกิจวัตรนี้แหละ สิ่งที่เรา "รู้" กันอยู่แล้ว" มีอาหารที่จ่าย การชักรีด การมารับคุณทุกวัน ยิ่งการมีส่วนร่วมเคยชินมากเท่าไร ก็ยิ่งจำเป็นต้องได้ยิน "ขอบคุณ" - ทำให้มันเป็นนิสัย แม้แต่ "ขอบคุณ" สั้น ๆ ทุกวันก็เปลี่ยนบรรยากาศได้ - ชมตัวคน ไม่ใช่ชมตัวเอง "เธอช่างใส่ใจ" ไม่ใช่ "ฉันโชคดี"

จำไว้: "ขอบคุณ" มีต้นทุนศูนย์บาท แต่ยึดคู่ไว้ด้วยกันได้แน่นแฟ้นกว่าบัญชีรวมในธนาคาร

บทที่ 4. ความซื่อสัตย์

ความรักที่ปราศจากความเชื่อถือได้ยังคงเป็นแบบวัยรุ่น บทสั้น ๆ นี้ว่าด้วยสองสิ่งแบบผู้ใหญ่ นั่นคือ ความรักที่ดีที่มอบความมั่นใจในวันพรุ่งนี้ และความรับผิดชอบที่ความเคารพตั้งอยู่บนนั้น

«ฉันยังอยู่»

ความต้องการข้อที่ N°14 · «ความรักดี»

เขาได้รับการเสนอตำแหน่งที่ดีเยี่ยมในอีกเมืองหนึ่ง ฟังดูน่าดึงดูด แต่การเดินทางไปมาจะกระทบครอบครัว เขาปรึกษากับภรรยาและปฏิเสธไป "สำหรับฉัน สิ่งสำคัญที่สุดคือการได้อยู่ข้าง ๆ" เธอไม่ได้รู้สึกผิด แต่รู้สึกถึงที่พึ่ง เขาเป็นคนที่พึ่งพาได้

ความรักดี คือ "ฉันเลือกเธอและฉันยังอยู่ แม้ในยามยาก" ไม่ใช่กรงขัง แต่เป็นการตัดสินใจอย่างมีสติที่จะอยู่ข้างคู่และไม่หนีตั้งแต่ความยุ่งยากแรก Sternberg ถือว่านี่คือหนึ่งในสามเสาหลักของความรัก เคียงข้างกับความใกล้ชิดและความหลงใหล¹⁴ และนี่คือสิ่งที่งานวิจัยหลายทศวรรษแสดงให้เห็น ความรักดีตั้งอยู่บนสามสิ่ง นั่นคือ คุณพอใจมากแค่ไหน คุณลงทุนไปแล้วเท่าไร และ "ทางเลือกอื่น" ไม่น่าดึงดูดมากแค่ไหน⁶⁵ ความรักดีต่อกันที่สูงเป็นหนึ่งในตัวทำนายที่ทรงพลังที่สุดว่าคุณจะอยู่รอด

ความรักดีมองเห็นได้จากการกระทำ ความพร้อมที่จะสละบางสิ่งเพื่อ "เรา" เกิดขึ้นจากมันนี่แหละ⁶⁹ และในคู่ที่มีความสุขด้วยกันมานานหลายทศวรรษ แม้แต่สมองเมื่อมองรูปคู่ก็ยังคง "ลูกโซน" เหมือนตอนตกหลุมรักช่วงแรก ๆ⁷³

สัญญาณเตือน ความระแวง ความหึงหวง ไม่อยากผูกมัด "เพื่อที่อื่นจะดีกว่า" อยู่ตลอด สิ่งนี้ทำให้ทั้งคู่อยู่ในความเครียดของการเฝ้าระวัง

ต้องทำอะไร - ทำให้ความรักดีมองเห็นได้ แสดงด้วยคำพูดและการกระทำว่าพวกคุณคือความสำคัญลำดับแรก - ทะนุถนอมสิ่งที่ลงทุนไป (แผนการร่วม เวลา) และอย่าลดทอนคุณค่ามันด้วย "ทางเลือกอื่น" - ในการทะเลาะ จงยับยั้งจากสิ่งที่ทำลายล้าง นั่นแหละคือความซื่อสัตย์ในการปฏิบัติ

จำไว้: ความรักดีไม่ใช่ "ไปไหนไม่ได้" แต่คือ "มีที่ให้ไป แต่ฉันเลือกเธอ"

ผู้ใหญ่ที่อยู่เคียงข้าง

ความต้องการข้อที่ N°15 · «ความรับผิดชอบ»

ลูกเกิด คืบแล้วคืบเล่าที่ไม่ได้หลับ ทั้งคู่เหนื่อยถึงขีดสุด สามีกลับมาด้วยความหมดแรง แต่เห็นว่าภรรยาหมดแรงยิ่งกว่า จึงรับหน้าที่อาบน้ำและกล่อมลูกนอนเอง ไม่ใช่เพราะ "หน้าที่ตามรายการ" แต่เพราะนี่คือลูกร่วมและภารกิจร่วมของพวกเขา ภรรยาของเขาด้วยความเคารพ ข้าง ๆ มีผู้ใหญ่อยู่

ความรับผิดชอบ คือความพร้อมที่จะรักษาคำพูดและแบกรับส่วนของตน คิดไม่ใช่แค่ "ฉันอยากได้อะไร" แต่ "มันจะส่งผลต่อเราอย่างไร" Fromm เรียกความใส่ใจและความรับผิดชอบโดยตรงว่าเป็นองค์ประกอบของความรักที่เป็นผู้ใหญ่ หากปราศจากมัน ความรู้สึกก็ยังคงไร้เดียงสา¹² และงานวิจัยเรื่องความพึงพอใจก็ยืนยันสิ่งเรียบง่าย ในที่ที่ภาระและความรับผิดชอบถูกแบ่งกันอย่างยุติธรรมพอสมควร ที่นั่นก็มีความสุขและมั่นคงกว่า

จุดละเอียดอ่อนคือ "อย่างยุติธรรม" ในความสัมพันธ์ใกล้ชิดไม่ใช่บัญชี "เธอให้ฉัน-ฉันให้เธอ" ลองเริ่มจดบัญชีการบริการอย่างเข้มงวดดูสิ ความพึงพอใจก็ลดลง คู่ที่ดูแลกันตามความต้องการ ไม่ใช่ตามใบเสร็จ มีความสุขกว่า⁷⁴

สัญญาณเตือน ฝ่ายหนึ่ง "หลุดออกไป" อย่างเป็นระบบ ทั้งจากงานบ้าน จากการตัดสินใจ จากการดูแลลูก และภาระทั้งหมดตกอยู่กับอีกฝ่าย ความยุติธรรมสั่งสม ความไวใจละลายหายไป

ต้องทำอะไร - แบ่งภาระกันอย่างยุติธรรม รวมถึงงานที่มองไม่เห็น (ใครจำเรื่องหมอ ของขวัญ โรงเรียนอนุบาล) - ทำผิดก็ยอมรับ ขอโทษ และแก้ไข สิ่งนี้ฟื้นฟูความไวใจได้เร็วกว่าการแก้ตัว - คิดในตรรกะ "มันจะส่งผลต่อเราอย่างไร" ไม่ใช่ "อย่างไหนสะดวกสำหรับฉัน"

จำไว้: ความรักแบบผู้ใหญ่คือคนสองคน ที่แต่ละคนแบกรับส่วนของตนและรักษาคำพูด

บทที่ 5. ความเป็นหนึ่งเดียวและอิสรภาพ

ความสมดุลที่ละเอียดอ่อนที่สุดในคู่คือ การเป็นหนึ่งเดียวกัน และในขณะที่เดียวกันก็ไม่ละลายหายไป สองบทเรียนที่เมื่อมองแวบแรกเหมือนขัดแย้งกัน แต่ที่จริงทำงานได้ก็ต่อเมื่ออยู่ด้วยกันเท่านั้น

ทีม «เรา»

ความต้องการข้อที่ N°16 · «ความเป็นอันหนึ่งอันเดียว»

ทุกวันอาทิตย์พวกเขาอยู่ด้วยกันบนภูเขาหรือบนจักรยาน นั่นคือสิ่งที่ เป็นของทั้งคู่ พวกเขาเรียกตัวเองเล่น ๆ ว่า "ทีม" เมื่อเขาตกงาน เขาบอกเพื่อน ๆ ไม่ใช่ "ฉันมีปัญหา" แต่ "เราตัดสินใจกันว่านี่เป็นโอกาสที่จะเปลี่ยนอะไรบางอย่าง" เจ้า "เรา" นี้แหละที่ดึงพวกเขาออกจากวิกฤตได้เร็วที่สุด

ความเป็นอันหนึ่งอันเดียว คือความรู้สึกว่าพวกคุณไม่ใช่แค่คนสองคนได้หลังคาเดียวกัน แต่เป็น "เรา" หนึ่งเดียว ค่านิยมร่วม มุกตลก เป้าหมาย ความรู้สึกของการเป็นทีม นี่ไม่ใช่ความอ่อนไหว แต่เป็นสิ่งที่วัดได้ นักวิทยาศาสตร์ถึงขั้นนับคำสรรพนาม ในคู่ที่ในคำพูดมี "เรา" มากกว่า (ไม่ใช่ "ฉัน" และ "เธอ") ทั้งการมีปฏิสัมพันธ์ก็อบอุ่นกว่า และความพึงพอใจก็สูงกว่า⁸¹ คู่เช่นนี้มองปัญหาเป็นศัตรูร่วม ไม่ใช่ทำสงครามต่อกัน

ความลับยังอยู่ที่ **วิธี** ที่คุณช่วยเหลือกันด้วย ในคู่ที่แข็งแกร่ง คนช่วยกันตามความต้องการ "เธอจำเป็นฉันจะทำให้" ไม่ใช่ตามการแลกเปลี่ยน "เธอให้ฉัน ฉันให้เธอ"⁸⁴

สัญญาเตือน พวกคุณใช้ชีวิตขนานกันไป งานร่วม เป้าหมายร่วม และเรื่องราวร่วมกันน้อยลงเรื่อย ๆ "ตัวใครตัวมัน" ได้หลังคาเดียวกัน

ต้องทำอะไร - สร้างอะไรสักอย่างที่เป็น *ของคุณ* ร่วมกัน งานอดิเรก ธรรมเนียม เป้าหมาย - เปลี่ยนทั้งในคำพูดและในความคิดมาเป็น "เรา" ปัญหาเป็นของร่วม ไม่ใช่ "ของเธอ" - สังสมประสบการณ์ร่วมกัน "เรา" ประกอบขึ้นจากมัน

จำไว้: "เราสู้กับปัญหา" แข็งแกร่งกว่า "ฉันสู้กับเธอ" เสมอ

ทำไมเราถึงอยู่ด้วยกัน

ความต้องการข้อที่ N°17 · «ความหมายและเป้าหมายร่วม»

ทุกอย่างของพวกเขา "ถูกต้อง" จ่ายเงินกู้บ้าน ลูกได้กินอิ่ม ไปเที่ยวตามตาราง แต่เย็นวันหนึ่งมีคนถาม "นี่ เรากำลังมุ่งไปทางไหนกันแน่ ทำทั้งหมดนี้ไปเพื่ออะไร" และความเจียบก็แผ่ปกคลุม ดูเหมือนเป็นทีมแต่ไม่รู้ว่าจะเล่นเกมอะไรอยู่

เหนือระดับ "เรา-เป็นทีม" (นั่นคือบทที่แล้ว №16) ยังมีอีกชั้น ชั้นบนสุด นั่นคือ **ความหมายร่วม** ค่านิยมร่วม ธรรมเนียม ความรู้สึก "เรากำลังสร้างอะไรด้วยกันและเพื่ออะไร" John Gottman ในแบบจำลองความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งของเขา วาง "การสร้างความหมายร่วม" ไว้บนยอดสุด คู่ที่สร้างมันขึ้นอย่างมีสติ สร้างพิธีกรรมของตน เป้าหมายร่วม ตอบคำถามแก่กันว่า "ครอบครัวคืออะไรสำหรับเรา" "เรากำลังจะไปไหน" ไม่เพียงรอดชีวิต แต่เจริญรุ่งเรือง¹⁵⁰ เป้าหมายร่วมประสานสหภาพให้แน่นแฟ้นกว่าเรื่องในชีวิตประจำวันใด ๆ

สัญญาณเตือน ชีวิตตกลงเหลือเพียงรายการสิ่งที่ต้องทำอันไม่รู้จบ ความรู้สึก "เราเหมือนเพื่อนบ้านที่ทำมาหากินร่วมกัน" ไม่มีความฝัน ธรรมเนียม หรือ "ของเรา" ร่วม จากภายนอกทุกอย่างสำเร็จ แต่ภายในว่างเปล่า

ต้องทำอะไร - สร้างพิธีกรรมที่เป็นของคุณเท่านั้น วิธีที่คุณต้อนรับยามเช้า วิธีที่คุณฉลอง ธรรมเนียมเล็ก ๆ น้อย ๆ "เรื่องราวของเรา" ประกอบขึ้นจากสิ่งเหล่านี้ - พุดออกมาดัง ๆ เรากำลังจะไปไหน อะไรสำคัญสำหรับเรา เรากำลังสร้างอะไรด้วยกัน - สนับสนุนความฝันและบทบาทของกันและกันในฐานะส่วนหนึ่งของโครงการร่วม ไม่ใช่ในฐานะ "ของเธอแยกต่างหาก"

จำไว้: "ทีม" ตอบคำถาม "เราจะอยู่รอดด้วยกันได้อย่างไร" ส่วนความหมายร่วมตอบ "ทำไมเราถึงอยู่ด้วยกัน" หากปราศจากอย่างหลัง แม้แต่คู่ที่สำเร็จมาก ๆ ก็รู้สึกว่างเปล่า

หายใจในความเป็นคู่

ความต้องการข้อที่ №18 • «อิสรภาพ»

เธอชอบวาดรูปและบางครั้งก็หายไปกับภาพร่างของตัวเองสองสามชั่วโมง เขาไม่หึงและไม่น้อยใจ เขาเคารพ ทุกวันศุกร์เขาเล่นฟุตบอลกับเพื่อน ๆ เธอสนับสนุนเต็มที่ และที่แปลกก็คือ หลังเวลาที่แยกกัน พวกเขากลับโหยหากันมากขึ้น และมีเรื่องให้แบ่งปันกัน

อิสรภาพ คือสิทธิที่จะยังคงเป็นตัวของตัวเองภายในความเป็นคู่ ความสนใจของตน เพื่อน ๆ เวลาส่วนตัว ความเห็นโดยไม่ต้องกลัว นี่ไม่ใช่สิ่งตรงกันข้ามกับความใกล้ชิด แต่เป็นเงื่อนไขของมัน ในทางจิตวิทยา ความเป็นอิสระถูกจัดให้อยู่ในสามอันดับแรกของความต้องการพื้นฐานของมนุษย์¹⁶ และนี่คือเรื่องยื้อแย่ง เมื่อคนไม่ถูกบีบคั้น พวกเขาก็เต็มใจตอบสนองมากขึ้น ความรู้สึกของอิสรภาพเพิ่มทั้งความพึงพอใจและความใกล้ชิด⁸⁸ และการกระทำ "เพื่อเรา" ที่ทำด้วยความสมัครใจ ไม่ใช่ถูกบังคับ ก็ให้ความอบอุ่นมากกว่ามาก⁹⁰ Gottman สังเกตว่า คู่ที่มีความสุขรู้จักยอมรับงานอดิเรกของกันและกัน แม้ไม่ได้ร่วมชอบด้วย และไม่พยายามควบคุมทุกอย่าง¹¹¹

แต่ และนี่สำคัญ **อิสรภาพไม่เท่ากับการทำอะไรได้ตามอำเภอใจ** ความเป็นอิสระในทางจิตวิทยาหมายถึง "ฉันทำตามเจตจำนงของตัวเอง" ไม่ใช่ "ฉันทำอะไรก็ได้ที่อยากทำโดยไม่เหลียวมองเรา"⁸⁹ ความมีสุขภาพดีอยู่ที่ *ความสมดุล* ทั้งพื้นที่สำหรับแต่ละคน และความระมัดระวังต่อ "เรา" ถ้าฝ่ายหนึ่งหายไปกับเพื่อน ๆ ในคาสีโนทั้งคืน ส่วนอีกฝ่ายอยู่ในคลับจนเช้า ทั้งคู่ก็รู้สึกอึดอัด และนี่คือปฏิกิริยาปกติ

ไม่ใช่ "ความจู้จี้" ประเด็นไม่ได้อยู่ที่ความไม่ไว้วางใจ เพียงแต่ สถานการณ์แวดล้อมมีความหมาย งานวิจัยเรื่องสาเหตุการนอกใจชี้ "พลังเชิงสถานการณ์" ออกมาตรง ๆ ทั้งแอลกอฮอล์ การพลัดพราก สภาพแวดล้อมที่มี "โอกาส" มาก ในเงื่อนไขเช่นนี้ความเสี่ยงสูงขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม แม้กระทั่งกับคนดีและคู่ที่แข็งแกร่ง^{131 132}

แต่ "การถนอมเรา" ไม่ใช่ "การทิ้งคลับและความสนุกไปทั้งชีวิต" การห้ามเป็นทางออกที่แย่ มีทางที่ดีกว่ามาก คู่ที่รักดีก็มองหา "ตัวเลือก" อื่นน้อยลงโดยไม่รู้ตัวอยู่แล้ว (ส่วนคนที่มองหาอย่างจริงจัง มักเลิกรักกันภายในไม่กี่เดือน)^{129 130} แต่จุดสำคัญไม่ได้อยู่ที่การ *ยกเลิก* ความสุข แต่อยู่ที่การ *แบ่งปัน* มัน อยากไปคลับหรืองานปาร์ตี้ ก็ตกลงกันแล้วไป *ด้วยกันสองคน* เมื่อนั้นสถานการณ์ที่ "ซาร์จไฟ" ก็เปลี่ยนจากความเสี่ยงต่อ "เรา" เป็นงานเฉลิมฉลองร่วมที่ยังทำให้ใกล้ชิดกันยิ่งขึ้น เพราะสิ่งใหม่และสนุกที่ทำด้วยกันทำงานเหมือนสารกระตุ้นสำหรับคู่ (จำบทเรื่องความสุขได้ไหม)¹⁰¹ งานอดิเรกส่วนตัวและการพบเพื่อน ๆ เป็นเรื่องปกติแม้แต่แยกกัน แต่เรื่องราว "ซาร์จไฟ" ยามคำคินนั้นโดยปริยายแล้วนำริ้นรมย์และสลายใจกว่าหากใช้ชีวิตผ่านมันด้วยกัน

เส้นแบ่งระหว่างขอบเขตที่ดีต่อสุขภาพกับการควบคุมอยู่ที่ไหน มันเรียบง่าย **ขอบเขตคือข้อตกลงที่พวกคุณมาถึงด้วยกันสองคนและทำงานในทั้งสองทาง** ส่วนการควบคุมคือเมื่อฝ่ายหนึ่งตัดสินใจแทนอีกฝ่าย แต่เพียงผู้เดียว อย่างแรกคือความเคารพทั้งต่ออิสรภาพและต่อคู่ อย่างที่สองคือเรื่องอำนาจ (เรื่องนี้อยู่ในหลักการ "ใครคุมหางเสือ") ความสัมพันธ์ที่ดีต่อสุขภาพคือบุคคลที่สมบูรณ์สองคน ที่เลือกจะอยู่ด้วยกัน และถนอม "ความเป็นด้วยกัน" นี้¹³³

หมายเหตุข้างกระดาษ: แล้วเพื่อนเพศตรงข้ามล่ะ

มิตรภาพเช่นนี้ในตัวมันเองเป็นเรื่องปกติ และการหึงทุกการมีปฏิสัมพันธ์มีแต่ทำร้าย แต่พูดกันตรง ๆ นี่ก็เป็นบริบทที่ "ซาร์จไฟ" ด้วย ความตึงเครียดระหว่างเพื่อนต่างเพศเป็นเรื่องที่พบบ่อย (และพบบ่อยกว่าในฝ่ายผู้ชาย) และตัวเพื่อนเองมักมองว่ามันเป็นต้นทุนมากกว่าข้อดี¹⁵¹ มิตรภาพเช่นนี้เพิ่มความรู้สึกว่า "รอบ ๆ มีตัวเลือก" ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยง สิ่งที่น่ากังวลที่สุดคือเมื่อเพื่อนนำดึงดูดเป็นโสด และจีบ เมื่อมิตรภาพยังใหม่ และโดยเฉพาะเมื่อมันเป็น **ความลับ**

แต่ตรงแดงสำคัญที่สุดไม่ใช่ข้อเท็จจริงของมิตรภาพเอง แต่คือจังหวะ **เมื่อเพื่อนเริ่มเติมเต็มสิ่งที่ควรเป็นหน้าที่ของคุณ** นั่นคือ รับฟัง สนับสนุน แบ่งปันเรื่องลึกซึ้ง เมื่อนั้นมันก็ไม่ใช่มิตรภาพอีกต่อไป แต่เป็นการทดแทนทางอารมณ์

ทุกอย่างทำงานเหมือนเดิม **ความโปร่งใสแทนความลับ ข้อตกลงไม่ใช่การควบคุม** และ "เรา" ที่แข็งแกร่งซึ่งความต้องการถูกเติมเต็มที่บ้าน เมื่อนั้นไม่มีเพื่อนคนไหนเป็นคู่แข่ง

สัญญาณเตือน ด้านหนึ่งคือการควบคุม การหึงงานอดิเรกและเพื่อน การรายงานทุกฝั้ว (ผลคือการประท้วงหรือการสูญเสียตัวตน) อีกด้านหนึ่งคือขอบเขตที่ทั้งคู่กลับตาข้าง การ "เทียวเตร" ยามคำคิน สถานการณ์ที่หลังจากนั้นเหลือไว้แต่ตะกอนกังวล "เผื่อจะเกิดอะไรขึ้น" ทั้งสองอย่างคือสัญญาณว่าความ

สมดุลระหว่างอิสรภาพกับ "เรา" เสียไป

ต้องทำอะไร - สนับสนุนความสนใจส่วนตัวและเพื่อนของคุณ เวลาที่แยกกันมีประโยชน์ทั้งคู่ - อยากได้อะไรที่ "ชาร์จไฟ" (คลับ ปาร์ตี้ ทริป) โดยปริยายให้ทำด้วยกัน ทั้งสนุกกว่าและสบายใจเรื่อง "เรา" มากกว่า - ตกลงเรื่องขอบเขต *ด้วยกัน* อะไรที่ทั้งคู่สบายใจ และให้กฎเป็นแบบสมมาตรสำหรับทั้งสองคน - แยกแยะข้อตกลงกับการควบคุม อย่างแรกพวกคุณตัดสินใจด้วยกัน อย่างที่สองฝ่ายหนึ่งยึดเย็ด

จำไว้: อิสรภาพไม่ใช่ "ฉันทำอะไรก็ได้" และไม่ใช่ "ตอนนี้เราทำอะไรไม่ได้แล้ว" อยากสนุกก็แบ่งปันมันอย่าซ่อนจากกัน

บทที่ 6. ความสุขและความงาม

ความสัมพันธ์ไม่ใช่แค่งานหนักและความใส่ใจ แต่ยังเป็นความสุข ความหลงใหล และประกายไฟด้วย สามบทเรียนว่าด้วยสิ่งที่ทำให้ "ความเป็นด้วยกัน" ไม่เพียงเชื่อถือได้ แต่ยัง เป็นที่ปรารถนา

ประกายไฟที่ไร้คำพูด

ความต้องการข้อที่ N°19 · «ความใกล้ชิดทางเพศ»

หลังลูกเกิด ชีวิตในห้องนอนแทบหายไป ไม่เหลือแรงทำอะไรเลย พวกเขาสังเกตว่ากำลังเหินห่างกัน จึงทำเรื่องเรียบง่าย ขอให้คุณยายมาช่วยดูเด็ก ส่วนตัวเองก็จัดค่าคืนสำหรับสองคนเท่านั้น ตอนเช้าตื่นมาด้วยความอ่อนโยนต่อกันมากขึ้น ความน้อยใจเล็ก ๆ น้อย ๆ หายไปไหนสักแห่ง

เช็กส์ ไม่ใช่แค่เรื่องของความดึงดูด แต่เป็นภาษารักที่ร่างกายเข้าใจ เป็นวิธีรู้สึกว่าคุณเป็นที่ยอมรับและใกล้ชิดโดยไม่ต้องใช้คำพูด นี่คือ "กาว" ที่ทรงพลัง โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่เครียด และความเชื่อมโยงตรงนี้ไม่ได้คิดไปเอง ยิ่งความพึงพอใจทางเพศสูงเท่าไร ความพึงพอใจในความสัมพันธ์ก็ยิ่งสูงตามมาในภายหลัง และเป็นไปในทิศทางนี้ด้วย^{93 94} ธรรมชาติเตรียมการสำรองไว้ด้วยเคมี ความใกล้ชิดทางกายตอกย้ำความผูกพัน⁹⁶

แต่ความลับสำคัญไม่ใช่ "เทคนิค" แต่คือการพูดคุย การพูดคุยเรื่องความปรารถนาและขอบเขตอย่างเปิดเผยเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ทรงพลังที่สุดของเช็กส์ที่ดี¹¹⁰

สัญญาณเตือน การขาดความใกล้ชิดเป็นเวลานาน หรือความแตกต่างในความปรารถนาอย่างรุนแรง ความน้อยใจ ความรู้สึกถูกปฏิเสธ ความเหินห่าง บ่อยครั้งปัญหาในห้องนอนคือเรื่องของความตึงเครียดนอกห้องนอน

ต้องทำอะไร - พูดถึงความปรารถนาอย่างตรงไปตรงมาและด้วยความเมตตา การเดาอย่างเงิบ ๆ เป็นกลยุทธ์ที่แย่ - ปกป้อง "เวลาสำหรับสองคน" จากงานบ้านและการเลี้ยงลูก - สร้างความอบอุ่นนอกห้องนอน มันจะกลับเข้ามาในห้องนอนเอง

จำไว้: เช็กส์คือบทสนทนาด้วยร่างกาย และเหมือนบทสนทนาใด ๆ มันมีชีวิตอยู่ในที่ที่ต่างฝ่ายต่างได้ยินกัน

วิตามินแห่งความสุข

ความต้องการข้อที่ N°20 · «ความสุข»

ท่ามกลางสัปดาห์อันแสนจืดชืด พวกเขาจัด "งานฉลองเล็ก ๆ" ขึ้นมา พิซซ่า หนังสือตลกเก่าที่ชอบ หัวเราะกันจนท้องคิ่น และรำลึกถึงสมัยเป็นนักศึกษา ความสนุกไร้สาระไม่กี่ชั่วโมง แต่มันรุ่งขึ้นทั้งคู่ก็เดินกันตัวเบาและหยอกล้อกัน รวากับได้ชาร์จพลัง

ความสุข คือความสดชื่น เสียงหัวเราะ การเล่น กิจกรรมรื่นรมย์ร่วมกัน ไม่ใช่ "การเอาแต่เล่น" แต่เป็นวิตามินที่หากขาดไป ความรักจะเหี่ยวเฉา มีถึงขั้นมีข้อสังเกตว่า เพื่อความมั่นคงของความสัมพันธ์ สิ่งที่ดีต้องมีมากกว่าสิ่งร้ายอย่างเห็นได้ชัด แนวทางคร่าว ๆ ประมาณห้าต่อหนึ่ง⁵⁵ และอีกเรื่องหนึ่งที่เกือบจะเป็นเวทมนตร์ ประสบการณ์ *ใหม่* ร่วมกันปลูกความรักให้ฟื้นขึ้นมาอย่างแท้จริง ในการทดลองคลาสสิก คู่ที่ทำสิ่งใหม่และนำดินแดนด้วยกัน ภายหลังประเมินความสัมพันธ์ของตนสูงขึ้น ความแปลกใหม่กระตุ้น "เคมี" แบบเดียวกับตอนเริ่มต้นความรัก¹⁰¹ และเสียงหัวเราะร่วมกันเป็นกาวอีกชนิดหนึ่ง ยิ่งคุณหัวเราะด้วยกันมากเท่าไร ก็ยิ่งรู้สึกใกล้ชิดกันมากขึ้น¹⁰²

สัญญาณเตือน ชีวิตหดลงเหลือเพียงงานบ้านและภาระหน้าที่ คุณสองคนไม่ได้หัวเราะด้วยกันและไม่ได้ทำอะไรใหม่มานานแล้ว คู่ถูกเชื่อมโยงกับคำว่า "ต้องทำ" เท่านั้น

ต้องทำอะไร - ลองทำสิ่งใหม่ด้วยกันเป็นประจำ มันทรงพลังกว่าเดท "ตามหน้าที่" - ทะนุถนอมความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ มุกตลก เซอร์ไพรส์ ความซาล์ - วางแผนความสุขอย่างจริงจังเท่ากับเรื่องงาน

จำไว้: คู่ที่หัวเราะด้วยกันและลองสิ่งใหม่ จะแก่ช้ากว่าความรัก

การกลับมาของความงาม

ความต้องการข้อที่ N°21 · «สัมผัสแห่งความงาม»

เขาไม่ได้ให้ดอกไม้มานานแล้ว "ไม่เห็นจะมีประโยชน์อะไร" แต่ในวันครบรอบ จู๋ ๆ เขาก็นำช่อดอกไม้ใหญ่มา และชวนเธอไปทานมื้อค่ำ ขอให้เธอใส่ชุดนั้นชุดนั้น เธอจุดเทียน ดนตรี ชุดสวย กลิ่นหอม และพวกเขาก็เหมือนได้มองเห็นกันใหม่อีกครั้ง "วันนี้สวยจังเลย... เหมือนตกหลุมรักอีกครั้ง"

ความงาม คือแรงโยหาสุนทรีย์และความโรแมนติกในชีวิตร่วมกัน การชื่นชมกันและกัน การแต่งตัว การสร้างช่วงเวลางดงามและบ้านที่อบอุ่น Maslow แยกความต้องการด้านสุนทรีย์ออกมาเป็นระดับหนึ่งต่างหากที่เป็นมนุษย์อย่างยิ่ง² ในช่วงเริ่มต้นความรัก ความงามภายนอกเป็น "ตัวจุดชนวน" ที่ทรงพลัง ส่วนในสหภาพระยะยาว สิ่งที่กำลังขึ้นมาเป็นอันดับต้นคือความเปลือยเปลื้องในสิ่งงดงาม *ร่วมกัน* การท่องเที่ยว ดนตรี บ้านที่สวยงาม พิธีกรรมเดท สิ่งนี้รักษาความกระชุ่มกระชวยของความรักไว้ (ใครสำคัญต้องสวยให้ใคร เป็นข้อถกเถียงของนักวิทยาศาสตร์ที่ยังไม่ปิด ดังนั้นอย่าทำให้รูปลักษณ์ภายนอกกลายเป็นลัทธิ¹⁰⁵)

สัญญาณเตือน ชีวิตประจำวันกลายเป็นเรื่องประโยชน์ใช้สอยล้วน ๆ ความโรแมนติกหายไป เลิกพยายามเพื่อกันและกัน ทุกอย่าง "ตามงาน" ไร้การเฉลิมฉลอง

ต้องทำอะไร - นำพิธีกรรมเดทกลับมา ชุต เทียน บรรยากาศที่พาออกจากชีวิตประจำวัน - สร้างประสบการณ์สุนทรีย์ร่วมกัน ด้วยกัน ไม่ใช่ "พอเป็นพิธี" - รักษาความโรแมนติกในฐานะสัญญาณความใส่ใจ ไม่ใช่ในฐานะหน้าที่

จำไว้: ความงามในความสัมพันธ์ไม่ใช่เรื่องรูปลักษณ์ที่สมบูรณ์แบบ แต่คือความสามารถในการจัดงานเฉลิมฉลองให้แกกันเป็นครั้งคราว

ภาคที่ II. หลักการสามข้อที่เชื่อมทุกอย่างเข้าด้วยกัน

คุณผ่านความต้องการยี่สิบเอ็ดข้อมาแล้ว นั่นคือ "ชั้นส่วน" แต่ชั้นส่วนลำพังตัวมันเองยังไม่ดี ต้องมีการประกอบ หลักการสามข้อข้างล่างนี้แหละคือการประกอบ ใครคุมทางเสือ ทำอย่างไรไม่ให้สูญเสียบทบาท และทัศนคติแบบไหนที่ทำให้ทั้งระบบใจกว้าง ไม่ใช่ตอรอง

หลักการที่ 1. ใครคุมทางเสือ

จากที่คุ้นเคย ต้องตัดสินใจเรื่องหนึ่ง ย้ายบ้าน ซื้อของชิ้นใหญ่ จะเลี้ยงลูกอย่างไร แล้วคุณก็ติดขัด แต่ละคนดึงไปคนละทาง ทั้งคุณน้อยใจ การตัดสินใจติดหล่มเป็นสัปดาห์ ๆ รู้ไหมว่าทำไม เพราะเรือไม่มีกัปตัน

ทุกทีมที่มั่นคง ไม่ว่าจะเป็นบริษัท ลูกเรือ หรือแม้แต่นักบินเขาสองคนที่ผูกเชือกเข้าด้วยกัน ล้วนมีคนที่เป็นประธานงานและในจังหวะชี้ขาดก็ตัดสินใจคำสุดท้าย ไม่ใช่เพราะเขา "เป็นใหญ่กว่าในฐานะคน" แต่เพราะมีฉะนั้น ในยามพายุทุกคนก็จะจมน้ำตายไปพร้อมกับการเถียงกันว่าจะพายไปทางไหน ครอบครัวยังเป็นทีมเช่นกัน และมันก็ได้ประโยชน์จากการมี โครงสร้างแบบ "กัปตัน" ที่ชัดเจน ใครรับผิดชอบอะไร และใครตัดสินใจคำสุดท้ายเมื่อความเห็นแตกต่างกันแต่ลากต่อไปไม่ได้

อุปมาที่ใช้สะดวกคือ กัปตันและต้นเรือ กัปตันกำหนดเส้นทางและรับผิดชอบต่อผลที่ตามมา ต้นเรือเป็นบุคคลที่ทดแทนไม่ได้ เขาดำเนินกิจการส่วนใหญ่ด้วยตัวเอง มีสิทธิ์ออกเสียงเต็มที่ และในยามปกติเรือก็แล่นไปบนการตัดสินใจ ร่วม ของพวกเขา เพียงแต่เมื่อเกิดพายุและความเห็นแตกต่างกัน มีคนหนึ่งกล่าวคำสุดท้าย และแบกรับความรับผิดชอบต่อมัน ในทางประวัติศาสตร์ บทบาทประธานงานและปกป้องนี้มักตกเป็นของผู้ชาย¹¹⁴

โดยพื้นฐานนิสัย โดยเฉลี่ยผู้ชายมักเต็มใจรับความเสี่ยง การแข่งขัน และการต่อสู้เพื่อสถานะมากกว่าเล็กน้อย¹³⁸ ดังนั้นบทบาทของคนที่ก้าวเข้าสู่ความรับผิดชอบต่อก่อนและ "คุมทางเสือ" ทุกวันนี้ก็ยังตกเป็นของพวกเขาโดยธรรมชาติอยู่บ่อยครั้ง นี่ไม่ใช่หน้าที่และไม่ใช่งาน แต่ถ้าในคู่ของคุณเป็นเช่นนั้น ก็ไม่มีอะไรผิดในเรื่องนี้

และนี่คือสิ่งที่วิทยาศาสตร์ยืนยันเกี่ยวกับบทบาทนี้ โดยเฉลี่ยผู้หญิงถูกดึงดูดด้วยพลังที่มั่นใจในตัวผู้ชาย แต่เป็นพลังชนิดพิเศษ สิ่งดึงดูดไม่ใช่การกดดันและการควบคุม แต่คือ เกียรติยศ สถานะที่ได้มาจากความสามารถและความเคารพ^{139 140} และยังต้องควบคู่กับความอบอุ่นด้วย "แข็งแกร่งและใจดี" จึงจะได้ผล¹⁴¹ ยิ่งกว่านั้น พลังจะดีเมื่อมุ่งไป ช่างนอก ไปสู่เป้าหมาย ไปสู่โลก ไปสู่การปกป้องพวกพ้อง ส่วนความแข็งแกร่งแบบเดียวกันที่มุ่งไปยังตัวคุณเอง กลับผลลึกลับ¹⁴² สรุปสั้น ๆ กัปตันที่แข็งแกร่งอย่างแท้จริงคือคนที่แข็งแกร่งต่อโลกและอบอุ่นต่อพวกพ้อง

แล้วอะไรที่เปลี่ยนความเป็นกัปตันให้เป็นสหภาพที่แข็งแกร่ง สิ่ง que เชื่อถือได้ที่สุดจากการสังเกตคู่รักหลายปี คือ คู่ที่แข็งแกร่งที่สุดเป็นคู่ที่สามารู้จัก รับอิทธิพล จากภรรยา และการตัดสินใจสำคัญเป็นเรื่องราว^{111 112} นั่นคือ กัปตันนำไปโดยรับฟัง ไม่ใช่ผืนตันไป

ดังนั้นกัปตันไม่ใช่คนที่สั่งการเสียงดังกว่า แต่คือคนที่แบกรับความรับผิดชอบ ได้รับความเคารพด้วยการกระทำ และยังคงอยู่บน "กัปตันและตันเรือ" คือเรื่องของ ความรับผิดชอบและการประสานงาน เรื่องส่วนใหญ่พวกคุณตัดสินใจด้วยกัน ส่วนคำสุดท้ายของคนเดียวเป็นข้อยกเว้นที่หาได้ยากสำหรับทางตันที่ลากต่อไปไม่ได้ ความเป็นกัปตันคือการรับใช้ลูกเรือ ไม่ใช่อำนาจเหนือพวกเขา

วิธีนำไปใช้ - ตกลงเรื่องเขตงาน ใครรับผิดชอบอะไรโดยปริยาย (เงิน งานบ้าน ลูก แผนการ) - เรื่องใหญ่ตัดสินใจด้วยกัน "คำสุดท้าย" ของคนเดียวเก็บไว้สำหรับทางตันที่หาได้ยาก - ไม่ว่าใครจะ "เป็นกัปตัน" ในเขตของตน ก็ให้รับฟังอีกฝ่ายอย่างแท้จริง

จำไว้: กัปตันไม่ใช่คนที่สั่งการ แต่คือคนที่รับผิดชอบ อำนาจให้แบ่งกัน ความรับผิดชอบให้แบกรับ

หลักการที่ 2. อย่าสูญเสียกันและกัน

โคกนาฏกรรมที่พบบ้อยที่สุดของคู่ระยะยาวนั้นเจ็บแสบและธรรมดาสามัญ คนรักสองคนค่อย ๆ กลายเป็นผู้ร่วมบริหารงานบ้านที่สมบูรณ์แบบและพ่อแม่ที่ยอดเยี่ยม... แล้ววันหนึ่งก็พบว่าผู้ชายและผู้หญิงหายไปไหนสักแห่ง เหลือไว้แต่ "ใครไปรับลูกที่โรงเรียนอนุบาล" และ "เธอซื้อนมหรือยัง"

ในทุกคู่มิมีบทบาทสามอย่างอยู่พร้อมกัน

1. ผู้ชายและผู้หญิง — ความดึงดูด การจีบ ความโรแมนติก ทุกอย่างเริ่มต้นจากตรงนี้
2. สามีและภรรยา — ความเป็นหุ้นส่วน ชีวิตประจำวัน การตัดสินใจ
3. แม่และพ่อ — การเลี้ยงลูก

ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ตัวบทบาทเอง แต่อยู่ที่ ความเอนเอียง เมื่อเวลาผ่านไป "ผู้ชายและผู้หญิง" มักถูกชีวิตประจำวันและโดยเฉพาะลูกเข้ามาเบียดที่ และเมื่อนั้น "ประกายไฟก็จากไป" ไม่ใช่เพราะความรักจางลง แต่เพราะชั้นที่ความดึงดูดตั้งอยู่นั้นเลิกได้รับการรดน้ำ นี่ไม่ใช่ความล้มเหลวส่วนตัวของคุณ แต่เป็นวิกฤตคู่ที่ถูกบันทึกไว้มากที่สุด หลังลูกเกิด ความพึงพอใจในความสัมพันธ์โดยเฉลี่ยลดลง และนี่เป็นช่วงปกติที่คาดเดาได้^{115 116} ก็ด้วยเหตุนี้แหละ บทบาท "ผู้ชายและผู้หญิง" จึงต้องได้รับการปกป้องอย่างมีสติ

วิธีนำไปใช้ - กลับมาสืบบทบาทผู้ชายและผู้หญิงอย่างสม่ำเสมอ เดท จีบ โรแมนติก ดูแลตัวเอง - อย่าปล่อยให้การเลี้ยงลูกกลืนกินคู่ทั้งหมด พวกคุณเป็นหุ้นส่วนกันก่อนเป็นอื่น และนั่นแหละคือรากฐานที่ดีที่สุดสำหรับลูก - สังเกตความเอนเอียง ถ้านานเป็นเดือน ๆ พวกคุณเป็นแค่ "พ่อแม่" หรือแค่ "งานบ้าน" ก็ถึงเวลาซ่อมส่วนที่เหลือนแล้ว

จำไว้: อย่าปล่อยให้ "แม่กับพ่อ" และ "ใครไปทิ้งขยะ" มาเบียดที่คนสองคนที่ครั้งหนึ่งเคยจะสาวยตาจากกันไม่ได้

หลักการที่ 3. ให้ ไม่ใช่เอา

จำบทเรียนแรกสุดได้ไหม เรื่องพลังของการให้ มันไม่ได้มาเป็นบทแรกโดยบังเอิญ และไม่ได้ถูกพูดซ้ำเป็นบทสุดท้ายโดยบังเอิญ เพราะนี่คือทัศนคติหลักที่ทุกอย่างตั้งอยู่บนนั้น

มีสองวิธีในการเข้าสู่ความสัมพันธ์ วิธีแรก "ฉันจะได้อะไรจากตรงนี้" และเมื่อนั้นคุณก็กลายเป็นผู้ให้บริการ และความรักก็กลายเป็นการแลกเปลี่ยน วิธีที่สอง "ฉันให้อะไรได้บ้าง" และเมื่อนั้นคุณก็จะมองหาตลอดเวลาว่าจะทำอะไรให้เขาดีใจ สนับสนุน และแบ่งเบา

และนี่คือจุดสำคัญ ความยั่งยืนของการตอบแทน เมื่อ *ทั้งคู่* ตั้งใจจะให้ ทั้งคู่ก็ได้รับอย่างเต็มที่ เกือบความเมตตาที่หมุนขึ้นก็ถูกจุดติด แต่เมื่อทั้งคู่จดบัญชีและรอการเริ่มต้นจากอีกฝ่าย ทั้งคู่ก็ได้รับไม่เต็มที่อย่างเป็นระบบ นักจิตวิทยาแยกแยะมานานแล้วระหว่างความสัมพันธ์ "แบบเครือข่าย" (ฉันให้เพราะเธอจำเป็น) กับ "แบบแลกเปลี่ยน" (ฉันให้เพราะเธอติดหนี้ฉัน) และอย่างแรกนำความสุขมาให้มากกว่ามาก^{84 85} Fromm เองก็ถือว่าความสามารถในการให้เป็นการแสดงออกสูงสุดของพลัง ไม่ใช่การสูญเสีย¹²

มีเพียงข้อแม้สำคัญข้อเดียว

หมายเหตุข้างกระดาษ "การให้" ไม่ได้แปลว่า "ละลายหายไป" และลืมตัวเอง เมื่อคนเราเสียสละตัวเองเป็นปี ๆ มันก็จบลงด้วยภาวะหมดไฟและความน้อยใจ และส่งผลกระทบต่อทั้งคู่ ความใจกว้างที่ดีต่อสุขภาพมาจากความเต็มเปี่ยม ไม่ใช่จากความว่างเปล่า และทำงานได้เมื่อ *ทั้งคู่* ให้ (ด้วยเหตุนี้หลักการที่ 3 จึงไม่ยกเลิกความต้องการข้อที่ No18 นั่นคืออิสรภาพ)

วิธีนำไปใช้ - ทุกวันถามตัวเองว่า "วันนี้ฉันให้อะไรได้บ้าง" แล้วทำสักหนึ่งอย่างเล็ก ๆ - ตอบสนองตามความต้องการ ไม่ใช่ "ใครติดหนี้ใคร" - ให้จากความเต็มเปี่ยม ดูแลตัวเองด้วยเพื่อจะได้มีอะไรไว้แบ่งปัน

จำไว้: จงมองหาไม่ใช่ "อะไรที่ฉันได้รับไม่ครบ" แต่ "อะไรที่ฉันให้ได้" เมื่อทั้งคู่ทำเช่นนี้ ทั้งคู่ก็ชนะ

บทสุดท้าย. ทั้งหมดนี้นำไปสู่อะไร

ขอถอยออกมาหนึ่งก้าวแล้วมองภาพทั้งหมด

ลองถามใครก็ได้ที่ใช้ชีวิตมายาวนานว่าเขาเสียใจกับอะไร และอะไรที่สุดท้ายแล้วกลับสำคัญ เกือบไม่มีใครพูดว่า "หาเงินได้น้อยไป" หรือ "ไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง" พวกเขาจะพูดถึงผู้คน คนที่เขารัก คนที่เขาใกล้ชิด คนที่เขาพลาดไป เราอาจไล่ตามเงินและสถานะมาทั้งชีวิต แล้วในตอนท้ายกลับพบว่าสิ่งที่ทำให้อบอุ่นใจไม่ใช่สิ่งนั้น

และนี่ไม่ใช่แค่ความคิดที่สวยงาม งานวิจัยมาถึงข้อสรุปนี้มานานหลายทศวรรษ ในงานวิจัยที่มีชื่อเสียงที่สุด คือโครงการของฮาร์วาร์ดที่ดำเนินมาหลายปี มีการเฝ้าสังเกตคนกลุ่มเดิมมานานกว่าแปดสิบปี และข้อสรุปออกมาเรียบง่ายจนแทบจะกระตาคใจ สิ่งที่ทำให้เรามีความสุขและสุขภาพดีที่สุดไม่ใช่รายได้ และไม่ใช่อำชีพการงาน แต่คือ **คุณภาพของความสัมพันธ์ใกล้ชิด**¹¹⁹ ส่วนความเดียวดายและการแยกตัวกลับเพิ่มความเสี่ยงในการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรเทียบเท่ากับการสูบบุหรี่⁴¹

แต่เงินก็ไม่ได้เป็น "สิ่งชั่วร้าย" มันลดความกังวลและมอบความรู้สึกปลอดภัย และสุขภาวะก็เพิ่มขึ้นตามรายได้จริง ๆ เพียงแต่ผลตอบแทนลดน้อยถอยลง และเงินซื้อความใกล้ชิดไม่ได้¹²³ ประเด็นสำคัญเกี่ยวกับตัวความสัมพันธ์เอง สิ่งที่จะช่วยไม่ใช่ทะเลเบียนสมรส แต่คือ **คุณภาพ** การแต่งงานที่อบอุ่นเสริมสร้างสุขภาพ ส่วนการแต่งงานที่ขัดแย้งกลับบ่อนทำลายมันยิ่งกว่าความเดียวดายเสียอีก⁴⁸ ดังนั้นประเด็นไม่ได้อยู่ที่ "การได้อยู่เป็นคู่" แต่อยู่ที่ว่ามันเป็นคู่แบบไหน

จากตรงนี้จะเกิดสูตรที่วิทยาศาสตร์แห่งความสุขมาบรรจบกัน นั่นคือ **ความสมดุล** อย่าละลายหายไปกับงานโดยแลกกับคนใกล้ชิด อย่าละลายหายไปกับคนใกล้ชิดโดยแลกกับตัวเอง ดูแลสุขภาพ รักษาความสัมพันธ์ที่อบอุ่น ทำงานที่ใจรัก และมีพื้นดินใต้เท้า ความเอนเอียงไปทางใดทางหนึ่งไม่ช้าก็เร็วจะแก้แค้น

ความต้องการทั้งหมดที่คุณรู้จักแล้วในตอนนี้อยู่ก็คือ "การบำรุงรักษา" สิ่งสำคัญที่สุดที่คุณจะมีในชีวิตส่วนใหญ่ของมัน หากมองให้ลึก ล้วนพูดถึงเรื่องเดียว นั่นคือ **ฉันรู้สึกไหมว่าคนที่ฉันรักตอบสนองต่อฉันอย่างแท้จริง**²⁰ การรักและถูกรัก การปลอดภัย เป็นที่ต้องการ ถูกเข้าใจ เป็นอิสระ เป็นที่ปรารถนา นี่ไม่ใช่ "เรียกร้องมากเกินไป" แต่เป็นเพียงรายการของสิ่งที่ทำให้ "ความเป็นด้วยกัน" มีชีวิต

ข่าวดีก็คือ ตอนนี้คุณมีแผนที่แล้ว ไม่ต้องเดาว่าอะไรผิดพลาด คุณสามารถดูได้ว่าข้อไหนกำลังติดไฟแดง แล้วลงมือจัดการกับมันโดยตรง นี่คือมันทั้งหมด ตอนนี้ที่เบื้องหลังทุกคำมีความหมายแล้ว

แผนที่: สิ่งที่แต่ละคนต้องการในความเป็นคู่

21 ความต้องการ · 6 หมวด · 3 หลักการ

 **ความรักและความผูกพัน**

- 1 · รัก
- 2 · ถูกรัก
- 3 · ความใกล้ชิดและความไวใจ
- 4 · ความเข้าใจซึ่งกันและการยอมรับ
- 5 · ความอบอุ่นและความอ่อนโยน

 **ความปลอดภัยและที่พึ่ง**

- 6 · ความโล่งใจ
- 7 · การสนับสนุน
- 8 · ความมั่นคงและความเชื่อถือได้
- 9 · การปกป้อง
- 10 · ความอบอุ่นใจและความสบาย

 **การยอมรับและการมีความหมาย**

- 11 · การยอมรับ
- 12 · การเป็นที่ต้องการ
- 13 · ความขอบคุณ

 **ความซื่อสัตย์**

- 14 · ความภักดี
- 15 · ความรับผิดชอบ

 **ความเป็นหนึ่งเดียวและอิสรภาพ**

- 16 · ความเป็นอันหนึ่งอันเดียว
- 17 · ความหมายและเป้าหมายร่วม
- 18 · อิสรภาพ

สมดุล «เรา» ↔ «ฉัน»

 **ความสุขและความงาม**

- 19 · ความใกล้ชิดทางเพศ
- 20 · ความสุข
- 21 · สัมผัสแห่งความงาม

หลักการสามข้อ — วิธีประกอบมันเป็นระบบ

 **ใครคุมทางเสือ**

การประสานงานและความรับผิดชอบ
อำนาจแบ่งกัน — ความรับผิดชอบ
แบกรับ

 **อย่าสูญเสียกันและกัน**

ผู้ชาย/ผู้หญิง →
สามี/ภรรยา → แม่/พ่อ;
ถนนชั้นแรกไว้

 **ให้ ไม่ใช่เอา**

มองหาสิ่งที่จะให้คู่;
ทั้งคู่ให้ → ทั้งคู่ได้รับ;
แต่ไม่ละลายหายไปให้อีกคน

และสิ่งที่ยากที่สุดที่คุณสามารถเริ่มได้ตั้งแต่วันนี้ คุณก็รู้อยู่แล้ว
จงมองหาไม่ใช่สิ่งที่คุณได้รับไม่ครบ จงมองหาสิ่งที่คุณให้ได้

เราตรวจสอบข้อเท็จจริงอย่างไร

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นอย่างง่าย แต่ไม่ได้ "เขียนมั่ว ๆ" เบื้องหลังทุกความคิดที่สะดุดตามีวิทยาศาสตร์จริง ๆ นั้นคือผลงานของนักจิตวิทยาและนักประสาทวิทยาที่ได้รับการยอมรับ การวิเคราะห์ห่อหุ้ม การเฝ้าสังเกตการณ์นับพันปี ตัวเลขเล็ก ๆ ในเนื้อหาคือการอ้างอิงไปยังรายการข้างล่าง

ข้อแม้ที่ข้อตรงสองข้อ ที่สำคัญต่อความน่าเชื่อถือ

- จิตวิทยาความสัมพันธ์เป็นวิทยาศาสตร์เชิงสังเกต ส่วนใหญ่แล้วมันแสดง *ความเชื่อมโยง* ("คู่ที่อบอุ่นมีสิ่งนี้มากกว่า") ไม่ใช่สาเหตุที่แน่นอนดังเดิม ด้วยเหตุนี้เราจึงพูดว่า "เชื่อมโยงกับ" ไม่ใช่ "รับประกัน"
- ข้อสรุปยอดนิยมบางข้อเราจึงใจทำให้นุ่มลง "ออกซิโทซิน คือฮอร์โมนแห่งความไว้วางใจ" "สูตร 5:1 ทำนายการหย่าร้าง" "ผู้ชายต้องเป็นใหญ่" ทั้งหมดนี้ในทางวิทยาศาสตร์ไม่ถูกต้องแม้สักนิด ก็ไม่ได้รับการยืนยัน ในที่ที่เป็นเช่นนั้น เราระบุไว้อย่างชัดเจนในหมายเหตุข้างกระดาษ ส่วนรายการแหล่งข้อมูลทั้งหมดเรารวบรวมไว้ท้ายเล่ม

แหล่งข้อมูลและหมายเหตุ

1. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
2. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). Harper & Row.
3. Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Basic Books.
4. Bowlby, J. (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. Tavistock.
5. Ainsworth, M. D. S., et al. (1978). *Patterns of Attachment*. Erlbaum.
6. Bowlby, J. (1988). *A Secure Base*. Basic Books.
7. Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *JPSP*, 52(3), 511–524.
8. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in Adulthood* (2nd ed.). Guilford.
9. Fraley, R. C. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood. *Pers. Soc. Psychol. Review*, 6(2), 123–151.
10. Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment. Guilford.
11. Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. Norton.
12. Fromm, E. (1956). *The Art of Loving* («Искусство любить»). Harper & Row.
13. Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Houghton Mifflin.
14. Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.
15. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
16. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory... *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
17. Honneth, A. (1995). *The Struggle for Recognition*. MIT Press / Polity.
18. Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). Sociometer theory. *Advances in Exp. Soc. Psychol.*, 32, 1–62.
19. Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. Wiley.
20. Reis, H. T., Clark, M. S., & Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness... Erlbaum.

21. Reis, H. T. (2007). Steps toward the ripening of relationship science. *Personal Relationships*, 14(1), 1–23.
22. Maisel, N. C., & Gable, S. L. (2009). The paradox of received social support. *Psychological Science*, 20(8), 928–932.
23. Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? *JPSP*, 87(2), 228–245.
24. Gable, S. L., Gonzaga, G. C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? *JPSP*, 91(5), 904–917.
25. Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it. *Psychological Science*, 14(4), 320–327.
26. Inagaki, T. K., & Eisenberger, N. I. (2012). Neural correlates of giving support to a loved one. *Psychosomatic Medicine*, 74(1), 3–7.
27. Aron, A., & Aron, E. N. (1986). *Love and the Expansion of Self*. Hemisphere.
28. Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992). Inclusion of Other in the Self Scale. *JPSP*, 63(4), 596–612.
29. Kosfeld, M., et al. (2005). Oxytocin increases trust in humans. *Nature*, 435, 673–676.
30. Nave, G., Camerer, C., & McCullough, M. (2015). Does oxytocin increase trust in humans? *Persp. Psych. Sci.*, 10(6), 772–789.
31. Declerck, C. H., et al. (2020). A registered replication study on oxytocin and trust. *Nature Human Behaviour*, 4(6), 646–655.
32. Gullledge, A. K., Gullledge, M. H., & Stahmann, R. F. (2003). Romantic physical affection types and relationship satisfaction. *Am. J. Family Therapy*, 31(4), 233–242.
33. Grewen, K. M., et al. (2005). Effects of partner support on resting oxytocin, cortisol... *Psychosomatic Medicine*, 67(4), 531–538.
34. Floyd, K. (2006). *Communicating Affection*. Cambridge University Press.
35. Debrot, A., et al. (2013). Touch as an interpersonal emotion regulation process. *PSPB*, 39(10), 1373–1385.
36. Ditzen, B., et al. (2007). Effects of different kinds of couple interaction on cortisol... *Psychoneuroendocrinology*, 32(5), 565–574.

37. Ditzen, B., et al. (2009). Intranasal oxytocin increases positive communication... *Biological Psychiatry*, 65(9), 728–731.
38. Parkinson, C., Kleinbaum, A. M., & Wheatley, T. (2018). Similar neural responses predict friendship. *Nature Communications*, 9, 332.
39. Coan, J. A., Schaefer, H. S., & Davidson, R. J. (2006). Lending a hand... *Psychological Science*, 17(12), 1032–1039.
40. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
41. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
42. Holt-Lunstad, J., et al. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality. *Persp. Psych. Sci.*, 10(2), 227–237.
43. Kiecolt-Glaser, J. K., et al. (2005). Hostile marital interactions... and wound healing. *Arch. Gen. Psychiatry*, 62(12), 1377–1384.
44. Feeney, B. C. (2004). A secure base... *JPSP*, 87(5), 631–648.
45. Taylor, S. E., et al. (2000). Tend-and-befriend. *Psychological Review*, 107(3), 411–429.
46. Beckes, L., & Coan, J. A. (2011). Social Baseline Theory. *Soc. Pers. Psychol. Compass*, 5(12), 976–988.
47. Sbarra, D. A., & Hazan, C. (2008). Coregulation, dysregulation, self-regulation. *Pers. Soc. Psychol. Review*, 12(2), 141–167.
48. Robles, T. F., et al. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(1), 140–187.
49. Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2016). A review of the research in EFT for couples. *Family Process*, 55(3), 390–407.
50. Johnson, S. M. (2008). *Hold Me Tight*. Little, Brown.
51. Garcia-Rada, X., Sezer, O., & Norton, M. I. (2019). Rituals and nuptials. *J. Assoc. Consumer Research*, 4(2), 185–197.
52. Rosenberg, M., & McCullough, B. C. (1981). Mattering... *Research in Community and Mental Health*, 2, 163–182.
53. Elliott, G. C., Kao, S., & Grant, A.-M. (2004). Mattering: Empirical validation... *Self and Identity*, 3(4), 339–354.

54. Park, H. G., et al. (2023). Darling, come lay with me or talk with me... *Journal of Sex Research*, 60(3), 336–348.
55. Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution. *JPSP*, 63(2), 221–233.
56. Gottman, J. M. (1994). *What Predicts Divorce?* Erlbaum.
57. Heyman, R. E., & Slep, A. M. S. (2001). The hazards of predicting divorce without crossvalidation. *J. Marriage and Family*, 63(2), 473–479.
58. Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude... *Personal Relationships*, 17(2), 217–233.
59. Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind. *Soc. Pers. Psychol. Compass*, 6(6), 455–469.
60. Gordon, A. M., et al. (2012). To have and to hold: Gratitude promotes relationship maintenance. *JPSP*, 103(2), 257–274.
61. Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner... *Emotion*, 11(1), 52–60.
62. Lambert, N. M., et al. (2010). Benefits of expressing gratitude. *Psychological Science*, 21(4), 574–580.
63. Barton, A. W., Futris, T. G., & Nielsen, R. B. (2015). Linking financial distress to marital quality... *Personal Relationships*, 22(3), 536–549.
64. Algoe, S. B., Kurtz, L. E., & Hilaire, N. M. (2016). Putting the "you" in "thank you". *Soc. Psychol. Pers. Sci.*, 7(7), 658–666.
65. Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations. *J. Exp. Soc. Psychol.*, 16(2), 172–186.
66. Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale. *Personal Relationships*, 5(4), 357–391.
67. Le, B., & Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis. *Personal Relationships*, 10(1), 37–57.
68. Tran, P., Judge, M., & Kashima, Y. (2019). Commitment in relationships: An updated meta-analysis. *Personal Relationships*, 26(1), 158–180.
69. Van Lange, P. A. M., et al. (1997). Willingness to sacrifice in close relationships. *JPSP*, 72(6), 1373–1395.
70. Rusbult, C. E., et al. (1991). Accommodation processes in close relationships. *JPSP*, 60(1), 53–78.

71. Finkel, E. J., et al. (2002). Dealing with betrayal: Does commitment promote forgiveness? *JPSP*, 82(6), 956–974.
72. Cheung, I., Campbell, L., LeBel, E. P., et al. (2016). Registered Replication Report: Finkel et al. (2002). *Persp. Psych. Sci.*, 11(5), 750–764.
73. Acevedo, B. P., Aron, A., Fisher, H. E., & Brown, L. L. (2012). Neural correlates of long-term intense romantic love. *SCAN*, 7(2), 145–159.
74. Walster (Hatfield), E., Walster, G. W., & Berscheid, E. (1978). *Equity: Theory and Research*. Allyn & Bacon.
75. Finkel, E. J., et al. (2009). Self-regulatory failure and intimate partner violence perpetration. *JPSP*, 97(3), 483–499.
76. Pronk, T. M., Karremans, J. C., & Wigboldus, D. H. J. (2011). How can you resist?... *JPSP*, 100(5), 827–837.
77. Rusbult, C. E., Finkel, E. J., & Kumashiro, M. (2009). The Michelangelo phenomenon. *Current Directions*, 18(6), 305–309.
78. Stanley, S. M., & Markman, H. J. (1992). Assessing commitment in personal relationships. *J. Marriage and the Family*, 54(3), 595–608.
79. Rusbult, C. E., & Van Lange, P. A. M. (2003). Interdependence, interaction, and relationships. *Annual Review of Psychology*, 54, 351–375.
80. Joel, S., et al. (2020). Machine learning uncovers the most robust self-report predictors of relationship quality. *PNAS*, 117(32), 19061–19071.
81. Karan, A., Rosenthal, R., & Robbins, M. L. (2019). Meta-analytic evidence that we-talk predicts relationship and personal functioning. *J. Soc. Pers. Relationships*, 36(9), 2624–2651.
82. Seider, B. H., et al. (2009). We can work it out... *Psychology and Aging*, 24(3), 604–613.
83. Williams-Baucom, K. J., et al. (2010). "You" and "I" need to talk about "us". *Personal Relationships*, 17(1), 41–56.
84. Clark, M. S., & Mills, J. (1979). Interpersonal attraction in exchange and communal relationships. *JPSP*, 37(1), 12–24.
85. Clark, M. S., & Mills, J. (1993). The difference between communal and exchange relationships. *PSPB*, 19(6), 684–691.
86. Agnew, C. R., et al. (1998). Cognitive interdependence. *JPSP*, 74(4), 939–954.

87. La Guardia, J. G., et al. (2000). Within-person variation in security of attachment. *JPSP*, 79(3), 367–384.
88. Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment... *JPSP*, 92(3), 434–457.
89. Knee, C. R., et al. (2013). Self-determination theory and romantic relationship processes. *Pers. Soc. Psychol. Review*, 17(4), 307–324.
90. Hadden, B. W., et al. (2015). Relationship autonomy and support provision. *Motivation and Emotion*, 39(3), 359–373.
91. Deci, E. L., et al. (2006). On the benefits of giving as well as receiving autonomy support. *PSPB*, 32(3), 313–327.
92. Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory. *J. Counseling Psychology*, 45(3), 235–246.
93. McNulty, J. K., Wenner, C. A., & Fisher, T. D. (2016). Longitudinal associations among relationship satisfaction, sexual satisfaction, and frequency of sex. *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 85–97.
94. Yeh, H.-C., et al. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *J. Family Psychology*, 20(2), 339–343.
95. Park, H. G., et al. (2023). Sexual satisfaction predicts future changes in relationship satisfaction. *Personality Science*, 4, 1–24.
96. Young, L. J., & Wang, Z. (2004). The neurobiology of pair bonding. *Nature Neuroscience*, 7(10), 1048–1054.
97. Carter, C. S. (1998). Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. *Psychoneuroendocrinology*, 23(8), 779–818.
98. Hatfield, E., & Rapson, R. L. (1993). *Love, Sex, and Intimacy*. HarperCollins.
99. Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319.
100. Fredrickson, B. L. (2001). The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
101. Aron, A., et al. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities... *JPSP*, 78(2), 273–284.
102. Kurtz, L. E., & Algoe, S. B. (2015). Shared laughter... *Personal Relationships*, 22(4), 573–590.

103. Bazzini, D. G., et al. (2007). The effect of reminiscing about laughter on relationship satisfaction. *Motivation and Emotion*, 31(1), 25–34.
104. Aron, A., Fisher, H., et al. (2005). Reward, motivation, and emotion systems associated with early-stage intense romantic love. *J. Neurophysiology*, 94(1), 327–337.
105. Meltzer, A. L., et al. (2014). Sex differences in the implications of partner physical attractiveness... *JPSP*, 106(3), 418–428.
106. Eastwick, P. W., Luchies, L. B., Finkel, E. J., & Hunt, L. L. (2014). The predictive validity of ideal partner preferences: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 140(3), 623–665.
107. Langlois, J. H., et al. (2000). Maxims or myths of beauty? A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 126(3), 390–423.
108. Cunningham, M. R., et al. (1995). Their ideas of beauty... *JPSP*, 68(2), 261–279.
109. Rhodes, G. (2006). The evolutionary psychology of facial beauty. *Annual Review of Psychology*, 57, 199–226.
110. Mallory, A. B., Stanton, A. M., & Handy, A. B. (2019). Couples' sexual communication and dimensions of sexual function: A meta-analysis. *Journal of Sex Research*, 56(7), 882–898.
111. Gottman, J. M., Coan, J., Carrère, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *J. Marriage and the Family*, 60(1), 5–22.
112. Leonhardt, N. D., et al. (2020). Longitudinal influence of shared marital power on marital quality and attachment security. *J. Family Psychology*, 34(1), 1–11.
113. Christensen, A., & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern. *JPSP*, 59(1), 73–81.
114. Gray, P. B., & Garcia, J. R., et al. (2019). Эволюция парной связи у человека (обзор «Are we monogamous?»). *Frontiers in Ecology and Evolution*, 7, 230.
115. Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *J. Marriage and Family*, 65(3), 574–583.
116. Doss, B. D., et al. (2009). The effect of the transition to parenthood on relationship quality. *JPSP*, 96(3), 601–619.
117. Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687–1688.

118. Aknin, L. B., et al. (2013). Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence. *JPSP*, 104(4), 635–652.
119. Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2023). *The Good Life* (Harvard Study of Adult Development). Simon & Schuster.
120. Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84.
121. Stutzer, A., & Frey, B. S. (2006). Does marriage make people happy...? *J. Socio-Economics*, 35(2), 326–347.
122. Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *PNAS*, 107(38), 16489–16493.
123. Killingsworth, M. A. (2021). Experienced well-being rises with income, even above \$75,000/year. *PNAS*, 118(4), e2016976118.
124. Killingsworth, M. A., Kahneman, D., & Mellers, B. (2023). Income and emotional well-being: A conflict resolved. *PNAS*, 120(10), e2208661120.
125. Pega, F., et al. (2021). Long working hours and burden of heart disease and stroke (WHO/ILO). *Environment International*, 154, 106595.
126. Rath, T., & Harter, J. (2010). *Wellbeing: The Five Essential Elements*. Gallup Press.
127. Montgomery, M. (2022). Reversing the gender gap in happiness. *J. Econ. Behavior & Organization*, 196, 65–78.
128. Anderson, S. C. (1994). A critical analysis of the concept of codependency. *Social Work*, 39(6), 677–685.
129. Miller, R. S. (1997). Inattention to alternatives among committed partners. *Journal of Experimental Social Psychology*, 33(6), 758–766.
130. Johnson, D. J., & Rusbult, C. E. (1989). Resisting temptation: Devaluation of alternative partners as a means of maintaining commitment. *JPSP*, 57(6), 967–980.
131. Selterman, D., Garcia, J. R., & Tsapelas, I. (2019). Motivations for extradyadic infidelity revisited. *Journal of Sex Research*, 56(3), 273–286.
132. Mark, K. P., Janssen, E., & Milhausen, R. R. (2011). Infidelity in heterosexual couples: Demographic, interpersonal, and personality-related predictors of extradyadic sex. *Archives of Sexual Behavior*, 40(5), 971–982.

133. Baxter, L. A., & Montgomery, B. M. (1996). *Relating: Dialogues and Dialectics* (диалектика «автономия — связь»). Guilford.
134. Eagly, A. H., Karau, S. J., & Makhijani, M. G. (1995). Gender and the effectiveness of leaders: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 117(1), 125–145.
135. Eagly, A. H., Johannesen-Schmidt, M. C., & van Engen, M. L. (2003). Transformational, transactional, and laissez-faire leadership styles: A meta-analysis comparing women and men. *Psychological Bulletin*, 129(4), 569–591.
136. Goldin, C. (2014). A grand gender convergence: Its last chapter. *American Economic Review*, 104(4), 1091–1119.
137. Correll, S. J., Benard, S., & Paik, I. (2007). Getting a job: Is there a motherhood penalty? *American Journal of Sociology*, 112(5), 1297–1339.
138. Byrnes, J. P., Miller, D. C., & Schafer, W. D. (1999). Gender differences in risk taking: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125(3), 367–383.
139. Sadalla, E. K., Kenrick, D. T., & Vershure, B. (1987). Dominance and heterosexual attraction. *JPSP*, 52(4), 730–738.
140. Henrich, J., & Gil-White, F. J. (2001). The evolution of prestige: Freely conferred deference as a mechanism for enhancing the benefits of cultural transmission. *Evolution and Human Behavior*, 22(3), 165–196.
141. Jensen-Campbell, L. A., Graziano, W. G., & West, S. G. (1995). Dominance, prosocial orientation, and female preferences: Do nice guys really finish last? *JPSP*, 68(3), 427–440.
142. Snyder, J. K., Kirkpatrick, L. A., & Barrett, H. C. (2008). The dominance dilemma: Do women really prefer dominant mates? *Personal Relationships*, 15(4), 425–444.
143. Mazur, A., & Booth, A. (1998). Testosterone and dominance in men. *Behavioral and Brain Sciences*, 21(3), 353–397. (см. также Archer, J., 2006, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 30(3), 319–345)
144. Booth, A., & Dabbs, J. M. (1993). Testosterone and men's marriages. *Social Forces*, 72(2), 463–477.
145. Gettler, L. T., McDade, T. W., Feranil, A. B., & Kuzawa, C. W. (2011). Longitudinal evidence that fatherhood decreases testosterone in human males. *PNAS*, 108(39), 16194–16199.
146. Hermans, E. J., Putman, P., & van Honk, J. (2006). Testosterone administration reduces empathetic behavior. *Psychoneuroendocrinology*, 31(7), 859–866.

147. Bos, P. A., Terburg, D., & van Honk, J. (2010). Testosterone decreases trust in socially naïve humans. *PNAS*, 107(22), 9991–9995.
 148. Schrodtt, P., Witt, P. L., & Shimkowski, J. R. (2014). A meta-analytical review of the demand/withdraw pattern of interaction. *Communication Monographs*, 81(1), 28–58.
 149. Wilcox, W. B., & Nock, S. L. (2006). What's love got to do with it? Equality, equity, commitment and women's marital quality. *Social Forces*, 84(3), 1321–1345.
 150. Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Crown. (ระดับ «Create Shared Meaning» ในแบบจำลอง Sound Relationship House)
 151. Bleske-Rechek, A., Somers, E., Micke, C., et al. (2012). Benefit or burden? Attraction in cross-sex friendship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(5), 569–596. (см. также Bleske-Rechek & Buss, 2001, *PSPB*, 27(10), 1310–1323)
 152. Garbinsky, E. N., Gladstone, J. J., Nikolova, H., & Olson, J. G. (2020). Love, lies, and money: Financial infidelity in romantic relationships. *Journal of Consumer Research*, 47(1), 1–24.
 153. Dew, J., Britt, S., & Huston, S. (2012). Examining the relationship between financial issues and divorce. *Family Relations*, 61(4), 615–628.
 154. Olson, J. G., Rick, S. I., Small, D. A., & Finkel, E. J. (2023). Common cents: Bank account structure and couples' relationship dynamics. *Journal of Consumer Research*, 50(4), 704–721.
-

อภิธานศัพท์

ที่นี้อธิบายด้วยคำง่าย ๆ ก่อนอื่นคือคำที่เราพูดกันมาตั้งแต่เด็ก แต่ไม่ค่อยอธิบายได้ จากนั้นคือแนวคิดทางวิทยาศาสตร์จากในหนังสือ ถ้าระหว่างทางมีอะไรที่ไม่เข้าใจ ก็แวะมาดูที่นี่

คำที่เราทุกคนพูดกัน

- **ความรัก** — ไม่ใช่แค่ความรู้สึกอบอุ่น แต่คือการกระทำ ดูแลอีกฝ่าย ทำความรู้จักเขา และรับผิดชอบเขา ความรู้สึกมาแล้วก็ไป รักคือสิ่งที่คุณ *ลงมือทำ*
- **ความหลงใหล (ตกหลุมรัก)** — ระยะแรกอันสดใสที่คน "มีเมามา" กับอีกฝ่าย โดพามีนพุ่ง ใจล้น คิดถึงแต่เขา มักกินเวลาหลายเดือน และถ้าโชคดี ก็เติบโตเป็นความรักที่สงบและลึกซึ้ง
- **ความผูกพัน** — แรงโหยหาที่ติดตัวมาที่จะได้อยู่ใกล้คนใกล้ชิดและแสวงหาความคึกกันและการปลอบโยนจากเขา ไม่ใช่ "การพึ่งพิง" ในความหมายแย่ ๆ แต่เป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ตั้งแต่เกิดจนวันสุดท้าย
- **ความไวใจ** — ความมั่นใจอันสงบว่าคนใกล้ชิดจะไม่ทำให้ผิดหวังและจะไม่หันหลังให้คุณเปิดเผยให้เขามาทำร้ายคุณ ประกอบขึ้นจากสัญญาเล็ก ๆ ที่ทำได้ตามนั้นนับร้อยครั้ง
- **ความเคารพ** — ปฏิบัติต่อคู่ในฐานะคนที่มีค่า เป็นอิสระ และมีความเห็นของตัวเอง อย่าสับสนกับความกลัวและการยอมจำนน
- **ความใกล้ชิด (ทางอารมณ์)** — ความรู้สึกวาระหว่างคุณไม่มีกำแพง สามารถเป็นตัวเองได้เผยจุดอ่อนได้โดยไม่ถูกฟาดไล่ต้อนั้น
- **ความสนิทสนม (intimacy)** — เจ้า "ไม่มีกำแพง" แบบเดียวกัน ในชีวิตประจำวันมักใช้คำนี้เรียกเช็กส์ แต่ในทางจิตวิทยามันกว้างกว่านั้น เป็นเรื่องของความเปิดเผย
- **ความหลงใหล (passion)** — ความดึงดูดทางกายและทางอารมณ์ เจ้า "ประกายไฟ" นั้นแหละ หนึ่งในสามเสาหลักของความรัก เคียงข้างความใกล้ชิดและความภักดี
- **ความหึงหวง** — ความกังวลว่าจะสูญเสียคนใกล้ชิดหรือความสนใจของเขา สัญญาณของความกลัวหรือความต้องการที่ยังไม่ได้รับการเติมเต็ม ในปริมาณน้อยเป็นเรื่องปกติ ในปริมาณมากกีดกันความไวใจ
- **ความซื่อสัตย์ (ความภักดี)** — การเลือกอย่างมีสติที่จะอยู่กับคนของตนและไม่ทรยศ ทั้งในยามง่ายและยามยาก
- **การนอกใจทางอารมณ์ (การทอดทิ้ง)** — เมื่อ "คนใกล้ชิด" หลักที่คุณไว้วางใจมอบความรู้สึกและเรื่องลึกซึ้งให้ ไม่ใช่คู่ แต่เป็นคนอื่น เช็กส์อาจไม่มีก็ได้ แต่จุดศูนย์ถ่วงเลื่อนไปด้านนอกและมันบาดเจ็บไม่น้อยไปกว่าการนอกใจทางกาย

- **ความใส่ใจ** — การสนใจว่าจริง ๆ แล้วอีกฝ่ายเป็นอย่างไร และความพร้อมที่จะเป็นที่พักพิง ได้ผลเมื่อตรงกับสิ่งที่คนนั้นต้องการจริง ๆ
- **ความอ่อนโยน** — ความอบอุ่นที่นุ่มนวล อ้อมกอด การสัมผัส คำหวาน น้ำเสียงดี ภาษารักที่ไร้คำพูด
- **ความเปราะบาง (การเผยจุดอ่อน)** — การตัดสินใจเผยตัวตนที่แท้จริง (ความกลัว จุดอ่อน ความรู้สึก) โดยเสี่ยงที่จะไม่ถูกเข้าใจ หากปราศจากมัน ก็ไม่มีความใกล้ชิด
- **ความเห็นอกเห็นใจ (empathy)** — ความสามารถในการรู้สึกถึงสิ่งที่อีกฝ่ายกำลังประสบ การยืนในจุดของเขา โดยไม่จำเป็นต้องเห็นด้วย
- **การยอมรับ** — เมื่อมีคนมองเห็นคุณพร้อมข้อบกพร่องทั้งหมดและไม่พยายามดัดแปลง นี่ไม่ใช่ "เห็นชอบไปทุกอย่าง" เรายอมรับคนได้โดยไม่เห็นด้วยกับการกระทำ
- **ขอบเขต** — "ทำได้และทำไม่ได้" ส่วนตัวของคุณที่คุณสื่อสารออกมา ขอบเขตที่ดีต่อสุขภาพคือข้อตกลงที่มาถึงด้วยกันสองคน ไม่ใช่การควบคุมของคนหนึ่งเหนืออีกคน
- **การประนีประนอม** — การตัดสินใจที่แต่ละฝ่ายสละบางสิ่ง เพื่อให้ "เรา" ได้ชัยชนะ
- **ความขอบคุณ** — การมองเห็นสิ่งดีที่คุณทำ และพูดถึงมัน ไม่ใช่รับเป็นเรื่องธรรมดา
- **อิสรภาพ (ความเป็นอิสระ)** — สิทธิที่จะยังคงเป็นตัวของตัวเองภายในความเป็นคู่ ความสนใจ ความเห็น เวลาของตน นี่คือ "ฉันทำตามเจตจำนงของตัวเอง" ไม่ใช่ "ฉันทำอะไรก็ได้โดยไม่เหลียวมองเรา"

แนวคิดทางวิทยาศาสตร์จากในหนังสือ

- **รูปแบบความผูกพัน** — "ลายมือ" ของคุณในความใกล้ชิด *แบบมั่นคง* คือสบายใจที่จะใกล้ชิดและจะอยู่แยกต่างหาก *แบบกังวล* คือกลัวถูกทิ้ง ต้องการการยืนยัน *แบบหลีกเลี่ยง* คือความใกล้ชิดที่แน่นเกินไปทำให้อัดอัด ไม่ใช่คำตัดสินตายตัว เปลี่ยนได้ในความสัมพันธ์ที่มั่นคง
- **ทำเรือ / ฐานที่ปลอดภัย** — สองบทบาทของคุณ "ทำเรือ" คือที่ที่คุณกลับไปหาการปลอดภัยในยามพายุ "ฐาน" คือที่พักพิงที่ทำให้ไม่กลัวที่จะออกไปสู่โลกและเติบโต
- **การตอบสนองของคุณ** — ความรู้สึก "มีคนมองเห็น เข้าใจ และเห็นค่าฉัน" เป็น "ตัวหารร่วม" หลักของความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่ง
- **การมีความหมาย (mattering)** — ความรู้สึกว่าคุณสำคัญ ว่าถ้าไม่มีคุณ อีกฝ่ายจะแย่ลง
- **การแบ่งปันความสำเร็จ (capitalization)** — เมื่อคุณยินดีอย่างจริงใจกับความสำเร็จของคุณ ไปพร้อมกับคุณ การสนับสนุนในความยินดีผูกพันแน่นแฟ้นกว่าการสนับสนุนในยามทุกข์
- **ความเป็นเรา (we-ness)** — นิสัยในการคิดและพูดถึงคู่ในฐานะทีม "เรา" ไม่ใช่ "ฉัน" และ "เธอ"

- **ความสัมพันธ์แบบเครือญาติ vs แบบแลกเปลี่ยน** — ความใส่ใจ "ตามความต้องการ" ("เธอจำเป็น ฉันทำให้") กับการแลกเปลี่ยน "เธอให้ฉัน ฉันให้เธอ" อย่างแรกทำให้คุณมีความสุขกว่า
- **เกียรติยศ vs การครอบงำ (prestige vs dominance)** — สองเส้นทางสู่อำนาจบารมี *เกียรติยศ* คือความเคารพที่ได้มาจากความสามารถ *การครอบงำ* คืออำนาจผ่านกำลังและความกลัว ที่ดึงดูดและมีประโยชน์ต่อคู่คืออย่างแรก
- **ปรากฏการณ์มีเกลันเจโล** — เมื่อคนใกล้ชิดช่วยให้คุณกลายเป็นเวอร์ชันที่ดีที่สุดของตัวเอง "สกั๊ด" มันออกมาเหมือนประติมากรสกั๊ดจากหิน
- **การขยายตัวตน (self-expansion)** — การเติบโตผ่านความสัมพันธ์ เมื่ออยู่ข้างคู่ คุณได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ได้ลอง และกลายเป็น "ใหญ่ขึ้น"
- **"ดูแลและผูกมิตร" (tend-and-befriend)** — ปฏิกริยาต่อความเครียดที่พบบ่อย (โดยเฉพาะในผู้หญิง) ไม่ใช่ "สู้หรือหนี" แต่คือปกป้องคนใกล้ชิดและพึ่งพิงพวกพ้อง
- **"ขยายและสร้าง" (broaden-and-build)** — ความยินดีและความรู้สึกบวกไม่ใช่แค่นำรีนรมย์ มันขยายโลกทัศน์และสะสมทรัพยากรของคุณไว้สำหรับอนาคต
- **พันธะคู่ (pair bonding)** — "การประสาน" ทางชีววิทยาของคนสองคน ความใกล้ชิดและเช็กส์ถูกตอกย้ำด้วยเคมีในสมองที่ยึดคู่ไว้ด้วยกัน
- **"ฝ่ายหนึ่งเรียกร้อง อีกฝ่ายถอยห่าง"** — สถานการณ์ทะเลาะที่ทำลายล้างและพบบ่อย ฝ่ายหนึ่งรุกเร้าด้วยคำต่อว่า อีกฝ่ายปิดตัวและเจ็บหนีไป ยิ่งรุนแรงก็ยิ่งแย่สำหรับทั้งคู่
- **ออกซิโทซิน** — ฮอร์โมนที่หลั่งออกมาในยามอบอุ่น สัมผัส และใกล้ชิด ช่วยให้สงบลง ที่นิยมเรียกกันว่า "ฮอร์โมนแห่งความผูกพัน" แต่ความเชื่อมโยงซับซ้อนกว่าในพาดหัวข่าว
- **ภาวะพึ่งพิงร่วม (codependency)** — เมื่อคนเราละลายหายไปในตัวคู่และในปัญหาของเขา จนลืมตัวเอง นี่ไม่ใช่ "ความรักที่แรงกล้า" แต่เป็นความเอนเอียงที่ในระยะยาวทำร้ายทั้งคู่
- **การปรับตัวเชิงสุขนิยม (hedonic adaptation)** — ความเคยชิน เราเคยชินกับสิ่งดี ๆ อย่างรวดเร็วและเลิกสังเกตมัน ด้วยเหตุนี้ความยินดีและความแปลกใหม่ในคู่จึงต้องคอยทำให้สดใหม่อยู่เสมอ

แผนที่: สิ่งที่แตกต่างกันต้องการในความเป็นคู่

21 ความต้องการ · 6 หมวด · 3 หลักการ

💖 ความรักและความผูกพัน

- 1 · รัก
- 2 · ถูกรัก
- 3 · ความใกล้ชิดและความไว้วางใจ
- 4 · ความเข้าใจซึ่งกันและการยอมรับ
- 5 · ความอบอุ่นและความอ่อนโยน

🛡️ ความปลอดภัยและที่พึ่ง

- 6 · ความใส่ใจ
- 7 · การสนับสนุน
- 8 · ความมั่นคงและความเชื่อถือได้
- 9 · การปกป้อง
- 10 · ความอบอุ่นใจและความสบาย

☀️ การยอมรับและการมีความหมาย

- 11 · การยอมรับ
- 12 · การเป็นที่ต้องการ
- 13 · ความขอบคุณ

🤝 ความซื่อสัตย์

- 14 · ความภักดี
- 15 · ความรับผิดชอบ

⚖️ ความเป็นหนึ่งเดียวและอิสราภาพ

- 16 · ความเป็นอันหนึ่งอันเดียว
- 17 · ความหมายและเป้าหมายร่วม
- 18 · อิสราภาพ

สมดุล «เรา» ↔ «ฉัน»

🎉 ความสุขและความงาม

- 19 · ความใกล้ชิดทางเพศ
- 20 · ความสุข
- 21 · สัมผัสแห่งความงาม

หลักการสามข้อ — วิธีประกอบมันเป็นระบบ

⚓ ใครคุมทางเสือ

การประสานงานและความรับผิดชอบ
อำนาจแบ่งกัน — ความรับผิดชอบ
แบกรับ

👨‍👩‍👧 อย่าสูญเสียกันและกัน

ผู้ชาย/ผู้หญิง →
สามี/ภรรยา → แม่/พ่อ;
ถนอมชิ้นแรกไว้

🎁 ให้ ไม่ใช่เอา

มองหาสิ่งที่จะให้คู่;
ทั้งคู่ให้ → ทั้งคู่ได้รับ;
แต่ไม่ละลายหายไปให้อีกคน