

บทความเรื่อง [Deciphering the Language of Love](#) ลงในนิตยสาร Scientific American Mind ประจำเดือน กรกฎาคม - สิงหาคม ๒๕๖๐

ช่วยให้ผมรู้จักศาสตร์ใหม่ ...

therapy (

[attachment](#) science และการบำบัดแบบใหม่ ... emotionally focused
[EFT](#))

เขาบอกว่าวิทยาศาสตร์ว่าด้วยความผูกพัน (the science of attachment) กำลังก้าวหน้าอย่างก้าวกระโดด

เด็กมีพัฒนาการด้านความผูกพันกับพ่อแม่ ๓ แบบ (๑) มั่นคง (๒) ไม่มั่นคง (๓) หลีกเลียง พัฒนาการนี้มีผลต่อมาในชีวิตตอนเป็นผู้ใหญ่ และมีคู่รักและคู่ครอง
พัฒนาการแบบที่สองและสามนำไปสู่ชีวิตคู่ ที่ไม่มั่นคง

เพื่อแก้ไขปัญหาความมั่นคงของชีวิตคู่ นักวิทยาศาสตร์ว่าด้วยความผูกพัน พยายามหาวิธีเปลี่ยน จิตใจคนที่มีฐานความผูกพันแบบที่สองและสาม
ซึ่งนำไปสู่การคิดพัฒนา EFT ขึ้น

ทักษะด้านความสัมพันธ์มี ๓ ประการ (๑) ความเข้าถึงได้ - accessibility ทักษะด้านเปิดตัวต่อความ สัมพันธ์ (๒) การตอบสนอง - responsiveness
ทักษะด้านตอบรับสัญญาณจากคู่สัมพันธ์ (๓) ความผูกพัน - [engagement](#) ทักษะด้านสร้างสัมพันธ์แนบแน่น

ผลการวิจัยใช้ EFT แก้ไขปัญหาการครองคู่ พบว่าเครื่องมือนี้เปลี่ยนสไตล์ของ attachment ในคนได้ เปลี่ยนจากความผูกพันแบบไม่มั่นคง เป็นความผูกพันแบบมั่นคง และเมื่อทดสอบหลังหยุดการบำบัดสองปี พบว่ายังพบความผูกพันที่มั่นคง และที่สำคัญยิ่งกว่า ... มีความสุขในชีวิต

ผมได้ตรงสะท้อนคิดกับตัวเองว่า พัฒนาการด้านจิตใจของคนเรา จากช่วงชีวิตที่เป็นเด็ก จนเป็นผู้ใหญ่ และผู้อาวุโส ต้องปลูกฝังทักษะความรักขึ้นในตน ทั้งรักตนเองและรักคนอื่น รวมทั้งปลูกฝังทักษะ ความมั่นคงในจิตใจ มั่นคงในความรัก และความไว้วางใจ ที่สำคัญและยากยิ่งคือต้องรู้ว่า จะไว้วางใจใคร ไม่ไว้วางใจใคร และที่ไว้วางใจได้นั้น ในเรื่องอะไร ไว้วางใจได้ในระดับไหน

คนที่พัฒนาการดังกล่าวบกพร่องเป็นคนไม่มั่นคง ชีวิตย่อมยากลำบาก

แต่ที่อาจจะสำคัญยิ่งต่อบ้านเมืองคือความสัมพันธ์ในบ้านเมืองแบบสามัคคีรักใคร่ไว้วางใจกัน ผมมีข้อสังเกตว่า ยิ่งนับวันโลกเรายังเป็นสังคมที่คนมีความไว้วางใจต่อกันลดลงเรื่อยๆ หรือในระดับสุดขีด เป็นสังคมแห่งความเกลียดชัง เป็นสภาพที่เราต้องช่วยกันแก้ไข

วิจารณ์ พานิช

๒๘ มี.ย. ๖๐