

คนเจ้าชู้ มากรัก... รู้จักไว้บ้างก็ดี

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ย. 2552

คนเจ้าชู้ มากรัก... รู้จักไว้บ้างก็ดี



เรื่องราวความรักอีกมุมหนึ่งที่เกิดขึ้นในความเป็นจริง
ที่หลายคนชอบเอาชีวิตคู่เข้าไปเสี่ยงจนในที่สุดก็ต้องเสียใจกันไปไม่น้อย

โดย นพ.กัมปนาท ตันสัจบุญตรกุล จิตแพทย์

ที่มา http://women.mthai.com/views_Rate-Single_11_83_40430_1.women

ปัญหา ที่แฟนๆ คอลัมน์สอบถามกันมามากเรื่องหนึ่งคือเรื่องความรัก เรื่องครอบครัว ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของ

ความผิดหวังในชีวิตคู่ และ **จะมีวิธีการรับมือได้อย่างไรถ้าแฟนนอกใจ**

มีคนจำนวนมากไม่ว่าทั้งชายและหญิงมักประสบปัญหาเรื่องการใช้ชีวิตคู่

ต้องอยู่ด้วยความหวาดผวาและหวาดระแวงว่าคู่ของตนจะนอกใจอยู่ร่ำไป ส่วนใหญ่ไม่รู้จักริวิธีแก้ปัญหา และมักจะลงเอยคล้ายๆ กัน
เช่น การใช้ความรุนแรง ทะเลาะเบาะแว้ง สุดท้ายจบลงด้วยน้ำตาแห่งความผิดหวัง

ตั้งแต่ต้นปี คอลัมน์ Mental Health ของเราได้นำเสนอเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับรักๆ ใคร่ๆ กันมามากพอสมควร
จึงขอแนะนำเรื่องราวความรักอีกมุมหนึ่งที่เกิดขึ้นในความเป็นจริง **ให้คุณรู้จักคนหลายใจ เจ้าชู้มากรัก**
ที่หลายคนชอบเอาชีวิตคู่เข้าไปเสี่ยงจนในที่สุดก็ต้องเสียใจกันไปไม่น้อย ถ้าเป็นไปได้ก่อนจะเกิดเรื่องแบบนี้ขึ้น ควรจะได้รู้จัก
ทำความเข้าใจกับคนลักษณะนี้ เพื่อป้องกันไว้ดีกว่าคอยตามแก้ปัญหาที่หลังซึ่งไม่ใช่เรื่องง่ายอีกต่อไป สำหรับสังคมปัจจุบัน



คนมากรัก... กับคนเจ้าชู้

ความจริงแล้ว ความหมายของ 2 คำนี้ไม่ค่อยแตกต่างกันเท่าไร

คนที่เคยมีประสบการณ์จะรู้ว่ามีความรักคนเจ้าชู้อีกหลายคำ เช่น หลายใจ มากรัก หรืออาจแยะไปถึงคำว่า สำนวน
ก็ได้ ซึ่งล้วนหมายถึงคนที่ชอบหวานแสนหึง คาดหวังกับการได้รับการชื่นชมกลับมาด้วยวิธีการต่างๆ ของตนเอง
มักจะอวดแบบขำๆ คุยๆ ว่าหลงรักคนโน้น คนนี้เขาแล้ว ประมาณว่าแจกรักไปทั่ว ซึ่งคำว่า รัก
ที่คนเหล่านี้มีมากมายเพื่อแจกคนอื่นนั้น เป็นเพียงความรักจอมปลอมมากกว่า

เป็นคำอ้างเพื่อหวังจะได้ความสุขหรือความพึงพอใจของตนเอง
หาใช่เป็นการมอบความรักหรือความสุขให้แก่คนอื่นด้วยความจริงใจไม่

✖ ทำไมคนจึงเจ้าชู้มากรัก?

คนเจ้าชู้ หรือคนที่ไม่รู้จักพอในเรื่องความรักไม่ว่าจะเป็นหญิงหรือชาย โดยทั่วไปเรามักจะโยนความไม่ดีตรงนี้ไปให้ฝ่ายชายทั้งที่ความจริงแล้วหญิง เจ้าชู้มากรักก็มีไม่น้อย คนเหล่านี้เป็นคนที่ต้องการความรักจากคนจำนวนมาก มีคนเดียวไม่พอหรืออย่างไร? เป็นประเด็นที่น่าขบคิดและน่าทำความเข้าใจ คงไม่ใช่เจ้าชู้เพราะทำตามค่านิยมของสังคมอย่างเดียว หากแต่มีสาเหตุทางจิตวิทยาด้วยว่า ความรู้สึกแบบนี้มันมีที่มาอย่างไร ตัวอย่างเช่น

• เกิดและเติบโตมาในสิ่งแวดล้อมที่เป็นแบบนี้

มีคนในครอบครัวทำให้เห็นเป็นตัวอย่างเป็นประจำ แม้ว่าตอนเด็กๆ อาจจะชอบหรือรังเกียจพฤติกรรมนี้ แต่เมื่อโตขึ้นกลับทำตามเพราะเกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนการรับรู้ใหม่ว่า ใครๆ เขาก็ทำกันไม่ใช่เรื่องผิดแต่อย่างใด จนในที่สุดก็มองพฤติกรรมเจ้าชู้มากรักเป็นเรื่องธรรมดา ลักษณะแบบนี้พบได้บ่อยในครอบครัวที่พ่อหรือแม่เป็นคนเจ้าชู้ หรือส่าสอน ขาดระเบียบวินัยในครอบครัว ส่วนใหญ่เป็นครอบครัวที่มีปัญหาซับซ้อน บางครอบครัวที่พ่อหรือแม่แสดงพฤติกรรมเหล่านี้ก็มักเป็นครอบครัวที่ขาดความ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ขาดคุณธรรม เห็นแก่ตัว และมีความมักมากในกามคุณ

• **มอง ความเจ้าชู้มากรักเป็นเรื่องธรรมดา** ด้วยเหตุผลว่าเป็นค่านิยมที่ใครๆ ก็ทำกัน สร้างความกระชุ่มกระชวยหัวใจ จึงทำซ้ำๆ บ่อยๆ จนในที่สุดเมื่อเจอสถานการณ์หรือคนมากระตุ้นก็อดใจไม่ไหว มีการตอบสนอง และมองว่าถ้าไม่ได้ทำคงไม่สบายใจ เหมือนคนที่มีความต้องการทางเพศซึ่งมักคิดว่าต้องได้รับการตอบสนองทันทีที่ จึงทำบ่อยจนเคยชิน พบมากในกลุ่มคนที่มีนิสัยคล้ายๆ กันมาคบหาสมาคมกัน ใช้ชีวิตเสเพลแบบเดียวกัน

• **เป็นคนใจอ่อน ชอบสงสารผู้อื่น** (แม้จะไม่สร้างสรรค์ก็ตาม) อยากให้เขาสมหวังมากกว่าผิดหวัง ไม่กล้าปฏิเสธเมื่อมีคนมาหลงรักหรือชอบ จนอาจไม่สามารถแยกแยะระหว่าง การให้การช่วยเหลือแบบไม่หวังสิ่งตอบแทน กับการต้องยอมตามความต้องการของคนอื่นและตนเอง ในที่สุดจึงนำไปสู่การนอกใจคนรักซ้ำแล้วซ้ำเล่า โดยทั่วไปคนแบบนี้มักถูกเลี้ยงมาในครอบครัวที่ทำให้ไม่กล้าคิดกล้าตัดสินใจ และเมื่อมีปัญหาก็ใช้วิธีหลีกเลี่ยงปัญหาหรือเฉไฉไปเรื่อย จนสุดท้ายปัญหาคาราคาซังไม่ได้รับการแก้ไข

• **ปัญหาทางด้าน สุขภาพจิต** ข้อนี้ น่าจะสำคัญที่สุด เพราะถือว่าเป็นต้นตอของพฤติกรรมมากรักหรือเจ้าชู้ เช่น ขาดความภาคภูมิใจในตัวเอง รอคอยการยอมรับจากคนอื่น ไม่แน่ใจว่าตัวเองจะดีพอ และมักมองว่าการที่ตัวเองดีพอหรือไม่ขึ้นอยู่กับคนที่มีความสนใจหรือให้ ความสำคัญกับตนเองเท่านั้น วิธีการพิสูจน์ตัวเองที่คนประเภทนี้คิดวาทิ ก็คือการทำอย่างไรให้เห็นว่าตนเองมีค่า ด้วยการหวานแสนหึงไปเรื่อยๆ เช็กเรตติ้งว่ามีใครมาสนใจหรือไม่ จนในที่สุดกลายเป็นคนที่มีแฟนหรือมีกิ๊กเต็มไปหมด ปัญหาที่อาจจะยุ่งเหยิงอีรุงตุงนัง ยิ่งแก้ยิ่งพันกันมั่ว

• **เคยมีประสบการณ์ทางเพศที่ไม่ดี** และเก็บสะสมเรื่องเหล่านี้ไว้ในใจ เช่น เคยถูกลวนลามทางเพศ โดยสถานการณ์ตอนนั้นทำให้ทุกขุثرมานใจไม่สามารถแก้ไขได้ มักมองตนเองเป็นคนผิดที่ไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ไว้ การมีเพศสัมพันธ์ส่าสอน เปลี่ยนคู่บ่อยๆ จึงทำให้รู้สึกวาทนอยู่เหนือคนอื่นๆ ที่เข้ามาในชีวิต ทดแทนปมด้อยในอดีต อยากให้ตนเองมีอำนาจควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างโดยเฉพาะเรื่องที่ตนเองเคยทำไม่ได้ เป็นการระบายความโกรธจากสถานการณ์หนึ่งในอดีตมาแค้นแค้นคนอื่นหลายๆ คน (ที่อาจจะไม่เกี่ยวข้องของกับในอดีตเลย) ในปัจจุบัน ซึ่งเป็นกลไกทางจิตที่ไม่เหมาะสม

❌ **ต่อกรกับคนเจ้าชู้อย่างไรดี?**

วิธีการที่ดีที่สุดในการรับมือกับคนเหล่านี้ คือ

- **ค่อยๆ ทบทวนว่ามีสาเหตุมาจากที่กล่าวข้างต้นหรือไม่** ถ้าใช่ก็ควรแก้ไขให้ตรงสาเหตุ ดีกว่าใช้อารมณ์ เช่น การทะเลาะเบาะแว้ง หรือใช้ความรุนแรงแก้ปัญหา

- **ไม่สนับสนุนให้เกิดเหตุการณ์แบบ** นี้ในครอบครัวหรือชีวิตคู่ แม้กระทั่งในสังคม เช่น สมาชิกในครอบครัวควรแสดงท่าทีให้ชัดเจนว่าไม่ยอมรับพฤติกรรมเจ้าชู้ รวมถึงสื่อต่างๆ ไม่ควรนำเสนอเรื่องราวของคนเจ้าชู้ว่าเป็นความเท่ห์ทันสมัยยอมรับได้ หรือเป็นเรื่องตลกขบขันสบายๆ เพราะในความเป็นจริงคนที่เจอปัญหาแบบนี้กับตัวเองคงไม่มีวันสบายใจได้เป็น แน่

- **วิธีการที่ดีที่สุด คือ การปรับใจยอมรับคนที่เป็นแบบนี้** และหาทางแก้ไข โดยทำให้คนที่มียุติกรรมเจ้าชู้เหล่านั้นตระหนักถึงปัญหาที่จะตามมา การเพิ่มความภาคภูมิใจในตัวเองให้กับเขาจะเป็นวิธีการที่ดีที่สุดแม้จะ ไม่ถนัดนัก อาจปรึกษากับจิตแพทย์ นักจิตวิทยาเพื่อทำจิตบำบัดรวมด้วย แต่หากพยายามช่วยเหลืออย่างเต็มที่แล้วคนเหล่านั้นยังไม่ยอมเปลี่ยนแปลงตัว เอง คนที่เป็นคู่ก็ไม่ควรทนแบกรับความทุกข์ต่อไป การเลิกรากันคงจะเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง

- **ในกรณีที่การกระทำเกิดจากนิสัยที่เห็นแก่ตัว** ขาดศีลธรรมดังที่กล่าวมาข้างต้น มักแก้ไขได้ยากเกินเยียวยา ใครที่เป็นคู่คนแบบนี้คงต้องกลับมาทบทวนตัวเอง เปลี่ยนที่ตัวเองให้ตัดใจเสียดีกว่าทนอยู่ต่อไป มิเช่นนั้นคงต้องเจอกับปัญหาอีกมากมายไม่รู้จบให้เสียสุขภาพจิตอย่างแน่นอน

คนเจ้าชู้อาจจะไม่ใช่คนที่เลวร้าย น่ากลัวเสมอไป ขึ้นอยู่กับว่าแต่ละคนที่เป็นแบบนี้มีที่มาที่ไปอย่างไร มีบางท่านกล่าวว่าโลกนี้อาจจะไม่มีคนเจ้าชู้มารักก็เป็นได้ มีแต่คนที่มีปัญหาสุขภาพจิตเสียมากกว่า เมื่อเจอคนแบบนี้ หรือคุณเองที่เป็นคนแบบนี้ การกล่าวโทษ การรังเกียจดูแคลิน หรือการใจอ่อนยอมทนอยู่กับคนเหล่านี้ คงไม่ใช่หนทางที่เหมาะสมสักเท่าไร การทำความเข้าใจ รู้จักตัวตนที่แท้จริงของตนเองหรือใครบางคนที่เป็นแบบนี้ จะช่วยให้ยอมรับและให้อภัยได้ อีกทั้งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นเพื่อชีวิตคู่ที่มีความสุขอย่าง แท้จริง

มิตองมานั่งหาวตาขวาง หงุดหงิดอารมณ์เสียกับความคาดหวังในผู้อื่นที่มีข้อจำกัดมาก ซึ่งมักจะลงเอยด้วยความเข้าใจในที่สุด ในเดือนแห่งการส่งเสริมสถาบันครอบครัว บทความนี้คงช่วยสร้างความเข้าใจและเป็นสื่อประสานความสัมพันธ์ในครอบครัวของคุณ อย่างน้อยการเริ่มรู้จักและเข้าใจคนประเภทนี้คงจะช่วยให้การแก้ปัญหาสำเร็จ ไปกว่าครึ่งแล้วละ