



พณ.วนัฑดา งามคำพาณิชย์

จิตแพทย์



โดยทั่วไปมนุษย์สร้างความสัมพันธ์ทางสังคมกับหลากหลายผู้คน ความรู้สึกถึงความเป็นหนึ่งเดียวกันเกิดขึ้นจากความรู้สึกเชื่อมต่อถึงกันไม่ว่าจะเป็นกับเพื่อน ครอบครัว หรือคนรักก็ตาม แต่ความรู้สึกที่ว่าเหมือน “ตกหลุมรัก” นั้นเกิดขึ้นเฉพาะกับบางคนเท่านั้น

ความรู้สึกเหล่านั้น ได้แก่

- **โหยหา** คุณจะรู้สึกเชื่อมต่อกับบุคคลคนนั้น และรู้สึกดีที่ได้อยู่ข้างๆ ต้องการที่จะใกล้ชิดกับบุคคลคนนั้นมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
- **รู้สึกเป็นที่ที่ปลอดภัย** เมื่อเวลาที่เกิดเรื่องไม่ดีในชีวิต คุณก็อยากที่จะบอกคนๆ นั้นเกี่ยวกับเรื่องที่เกิดขึ้น และต้องการการปลอบใจจากคนที่คุณรัก
- **เมื่อห่างแล้ว รู้สึกไม่สบายใจ** เมื่อคนๆ นั้นไม่ได้อยู่ใกล้จะรู้สึกกังวลหรือเหงา
- **เหมือนบ้าน** ที่อยู่ด้วยแล้วรู้สึกอบอุ่นและสบายใจ

มีหลายส่วนและหลายสารเคมีในร่างกายที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับความรัก ความผูกพัน แต่ถ้าจะพูดถึง **ฮอร์โมนความรัก** แล้วละก็ “**ออกซิโตซิน** (Oxytocin)” นั้น เป็นฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความรักมากที่สุด โดยปกติแล้ว ออกซิโตซินเป็นสารที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกของเราหลายอย่างที่ทำให้เรารู้สึกมีความสุข พึงพอใจ และผูกพัน เช่น ระวังการมีเพศสัมพันธ์ การคลอดลูก หรือการให้นมลูก

สารอีกตัวที่มีความสำคัญอย่างยิ่งเวลาที่เรารักใคร นั่นคือ “**โดพามีน** (Dopamine)” ซึ่งสารตัวนี้มีความเกี่ยวข้องกับวงจรการให้รางวัลของสมอง ซึ่งเรียกว่า “Reward circuit” ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อเราทำอะไรที่รู้สึกดี เช่น การกิน การมีเพศสัมพันธ์ เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีฮอร์โมนตัวอื่นๆ เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรักอีก เช่น “**เซโรโทนิน** (Serotonin)” “**วาโซเพรสซิน** (Vasopressin)” ดังที่จะกล่าวต่อไปนี้

ระยะของความรักกับฮอร์โมน



ระยะที่ 1 เมื่อเรามีความรักในระยะแรก ร่างกายของเราจะหลั่งสารเคมีหลายชนิดออกมา ทำให้เรารู้สึก มีความสุข เขินอาย กังวล ใจสั่น ปากแห้ง เหงื่อออก ซึ่งความรู้สึกตื่นเต้นกังวลเหล่านี้เกิดจาก “ฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol)” ที่เพิ่มขึ้น และเซโรโทนินที่ลดลง ทำให้เรารู้สึกยากติดกับความรักรที่กำลังเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความหวังหรือความกังวลก็ตาม

ระยะที่ 2 เป็นระยะที่โดพามีนเริ่มทำงาน ทำให้เรารู้สึกว่า มีความสุข เวลาที่เราเจอคนรักหรือได้ทำอะไรร่วมกัน

ระยะที่ 3 เมื่อเริ่มมีการสัมผัสทางกายเกิดขึ้น อ็อกซิโตซินและวาโซเพรสซินก็เริ่มทำงาน อ็อกซิโตซินจะกระตุ้นทำให้เกิดความรู้สึก **ใกล้ชิดและผูกพันทางอารมณ์** รู้สึกถึงความพึงพอใจและความปลอดภัย เมื่ออ็อกซิโตซินทำให้เกิดแพชชั่น (Passion) ในช่วงแรกของความสัมพันธ์ ระหว่างนั้นระดับวาโซเพรสซินที่ค่อยๆ เพิ่มขึ้นจะก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงของความรัก และความรู้สึกแพชชั่นจากอ็อกซิโตซินก็จะค่อยๆ ลดลง

ในช่วงแรกของความรักนั้น พบว่าฮอร์โมนหลายตัวที่หลั่งออกมานั้น ทำให้วงจรที่ทำให้พฤติกรรมที่เกิดจากการไตร่ตรองหรือมีเหตุผลนั้นทำงานลดน้อยลงลงไปในที่สุด หลายคนกล่าวไว้ว่า **“ความรักทำให้คนตาบอด”**

ระยะที่ 4 เข้าสู่ระยะที่ว่ายรักแต่ไม่ได้ตื่นเต้นอีกต่อไปแล้ว เป็นระยะที่ระดับคอร์ติซอลและเซโรโทนินลดลงสู่ระดับปกติ แต่ยังเป็นช่วงที่ยังโหยหารางวัล หรือสิ่งดีๆ จากคนที่เรารัก แต่พฤติกรรมที่ย้ำคิดถึงแต่คนรักนั้นจะค่อยๆ ลดลงไป เปลี่ยนจากความรักที่ร้อนแรงเป็น **ความรักที่ผูกพันและเมตตาซึ่งกันและกัน** มากขึ้น

รักอย่างไรไม่ให้หมดโปร

การทำงานของสมองนั้นไม่ได้เกิดอัตโนมัติเพียงอย่างเดียวเท่านั้น การมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นสามารถกระตุ้นการทำงานของสมองได้ เช่น การกินอาหารที่เราชอบก็สามารถกระตุ้นการทำงานของโดพามีนใน Reward circuit ความสัมพันธ์ก็เช่นเดียวกัน ความรู้สึกและความผูกพันที่เกิดขึ้นนั้นสามารถทำให้คงอยู่ได้เมื่อเราได้รับการกระตุ้นที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ จากการกระทำของเราและจากคนที่เรารัก ดังนั้นการที่ทั้งสองฝ่ายสามารถเป็นที่ที่ปลอดภัย สามารถแบ่งปันความทุกข์และสุขร่วมกันโดยไม่ต้องกังวลใจ การสัมผัสไม่ว่าจะเป็นการจับมือ การกอด หรือการมีเพศสัมพันธ์ ก็ทำให้ความรักและความผูกพันทางอารมณ์นั้นมั่นคงและแข็งแรงยิ่งขึ้น

อย่างไรก็ตาม ฮอร์โมนต่างๆ เป็นปฏิกิริยาทางร่างกายที่เกิดขึ้นในร่างกายที่มนุษย์พยายามหาคำตอบทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับความรักเพียงเท่านั้น **การที่เรารู้ใจดูแล ให้เกียรติซึ่งกันและกัน สามารถเป็นที่พึ่งพิงและเป็นกำลังใจสำหรับอีกฝ่ายก็เป็นสิ่งที่ทำให้เราสามารถรักษาความรักของเราให้ยืนยาวได้**