

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้  
มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

กฎ 7 ข้อ **ชีวิตคู่**  
ที่ทำให้ คู่รักคู่แต่งงาน  
ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันได้ อย่างเข้าใจ  
และมีความสุขกันไป ตลอดกาล  
THE SEVEN PRINCIPLES FOR MAKING MARRIAGE WORK



เขียนโดย :

**ดร.จอห์น ก๊อตแมน และ แนน ซิลเวอร์**

แปลโดย : เอกชัย วังประภา และ สุพิชชา สัจจะมโนชัย

บรรณาธิการโดย : สมชัย เบญจมิตร

**บี บีเดีย** | PARENTING  
& FAMILY



สื่อความสุข ความหวัง  
กำลังใจ และความสำเร็จ

## หนังสือ กฎ 7 ข้อ ชีวิตคู่ ที่ทำให้คู่รักคู่แต่งงาน

ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันได้อย่างเข้าใจ และมีความสุขกันไปตลอดกาล  
 แปลจากหนังสือขายดี : THE SEVEN PRINCIPLES FOR MAKING MARRIAGE WORK  
 เขียนโดย : ดร.จอห์น ก๊อตแมน และ แนน ซิลเวอร์  
 แปลโดย : เอกชัย วังประภา และ สุพิชชา สัจจะมนโชนชัย  
 บรรณาธิการโดย : สมชัย เบญจมิตร

สงวนลิขสิทธิ์ในประเทศไทยตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ 2555 โดย บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด  
 ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บถ่ายทอด ไม่ว่าด้วยรูปแบบหรือวิธีการใดๆ  
 ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาต

Copyright © 1999 by John Gottman, Ph.D., and Nan Silver. Thai Language Translation Copyright © 2012  
 by Bee Media Group (Thailand) Co.,Ltd. Published by arrangement with Brockman, Inc. ALL RIGHT RESERVED.

พิมพ์ครั้งแรก : กันยายน 2555

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ตัวอย่าง

ISBN 978-974-9760-52-9 ราคา 229 บาท



จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ บี บีเดีย PARENTING & FAMILY

ในเครือ บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด

Bee Media Group (Thailand) Co.,Ltd.

39/436 หมู่ 1 ซ.เรวดี 9 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง นนทบุรี 11000

ติดต่อโดยตรงที่ 089-111-7500 , 089-120-7700 Tel. 02-951-5577 Fax. 02-951-5578

ติดตามข่าวสาร สมัครสมาชิก และรับสิทธิพิเศษได้ที่ [www.BeeMedia.co.th](http://www.BeeMedia.co.th)

Email : [info@BeeMedia.co.th](mailto:info@BeeMedia.co.th) [www.facebook.com/beemedia](http://www.facebook.com/beemedia)

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้เป็นของขวัญหรือส.ค.ส.ในทุกเทศกาล เช่น ปีใหม่  
 วันเกิด วันมงคลสมรส วันหมั้น เกษียณอายุ หรือเป็นของขวัญเพื่อคนที่รักและห่วงใย  
 ขอรับส่วนลดพิเศษที่ 089-111-7500, 089-120-7700 [www.BeeMedia.co.th](http://www.BeeMedia.co.th)



หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยกระดาษถนอมสายตาอย่างดี "GREEN READ" ซึ่งช่วยถนอม  
 สุขภาพสายตาของท่าน ลดทอนแสงสว่างในการอ่าน และทุกเล่มรับประกันความ  
 พอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาอันเนื่องจากการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที



## เกี่ยวกับผู้เขียน

**ดร.จอห์น ก๊อตแมน** นักวิทยาศาสตร์ทางการวิจัยชีวิตแต่งงานและครอบครัว เป็นอาจารย์ด้านจิตวิทยาที่มหาวิทยาลัยยอชิงตัน และผู้ช่วยผู้อำนวยการของ **สถาบันชีวิตครอบครัวแห่งซีแอตเทิล** สำเร็จการศึกษาวิทยาศาสตร์บัณฑิต เกียรตินิยม และวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาคณิตศาสตร์-ฟิสิกส์ จาก **สถาบันเทคโนโลยีแมสซาชูเซตส์** และปริญญาตรีบัณฑิตด้านจิตวิทยาคลินิก จาก **มหาวิทยาลัยวิสคอนซิน** ท่านเขียนหนังสือขายดีหลายเล่ม ได้รับรางวัลมากมายจากงานวิจัยชีวิตแต่งงานและครอบครัว และเป็นผู้เชี่ยวชาญในการจัดอบรมเกี่ยวกับการทำให้ชีวิตแต่งงานและครอบครัวดีขึ้น โดยอ้างอิงงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์อย่างเป็นทางการ

**แนน ซิลเวอร์** เป็นนักเขียนกิตติมศักดิ์ของนิตยสาร Parents เธอเคยเป็นบรรณาธิการใหญ่ของนิตยสาร Health และเป็นนักเขียนร่วมกับ ดร.ก๊อตแมน สำหรับหนังสือ Why Marriages Succeed or Fail

### --- เกี่ยวกับผู้แปล ---

#### - เอกชัย วังประภา

**เอกชัย** สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีจาก ABAC สาขาการจัดการปริญญาโท อิเล็กทรอนิกส์คอมพิวเตอร์ จากสหรัฐอเมริกา และปริญญาโท ด้านการตลาด (MIM) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปัจจุบันทำธุรกิจส่วนตัว แปลงานเอกสาร บทความต่างๆ และแปลหนังสือด้วยความรัก ความตั้งใจ และความมุ่งมั่น โดยหวังอยากให้คนไทยมีโอกาสอ่านหนังสือดีๆ และมีประโยชน์

#### - สุพิชชา ลัจจะมโนชัย

**สุพิชชา** สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต จากสถาบันเทคโนโลยีนานาชาติสิรินธร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และปริญญาโทด้านการตลาด(MIM) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มีประสบการณ์การทำงานด้านการตลาดและอาจารย์พิเศษสอนเรื่องการวางแผนทางการตลาดและเรื่องการเขียนแผนธุรกิจ อีกทั้งเป็นครูสอนภาษาอังกฤษ ปัจจุบันเธอทำอาชีพอิสระ รับงานแปล สอนหนังสือ และมีความมุ่งมั่นตั้งใจอยากให้คนไทยมีโอกาสอ่านหนังสือดีๆ และมีประโยชน์

## หมายเหตุบรรณาธิการ

คงมิใช่เรื่องง่ายสำหรับชีวิตของคนๆ หนึ่งที่จะต้องปรับตัวเพื่อใช้ชีวิตคู่ร่วมกับอีกคนหนึ่ง นั่นเป็นเพราะการมีชีวิตคู่ที่มีความสุขไม่อาจใช้เพียงแคความรักหรือเพียงแค่ “เข้ากันได้” เท่านั้น แต่จะต้องใช้ทักษะวิธีการทางด้านจิตวิทยาการใช้ชีวิตคู่ร่วมกันด้วย เพื่อประคับประคองสร้างความเข้าใจ สนับสนุนความหวังและความใฝ่ฝันของกันและกัน รวมทั้งสร้างจุดมุ่งหมายในชีวิตที่มั่นคงร่วมกัน

ชีวิตแต่งงานที่มีความสุขและมั่นคงในระยะยาวนั้น คือชีวิตแต่งงานที่สามีปฏิบัติต่อภรรยาด้วยความเคารพ และไม่ต่อต้านการแบ่งปันอำนาจ รวมทั้งการตัดสินใจร่วมกับภรรยา เมื่อทั้งสองทะเลาะกัน ผู้เป็นสามีจะกระตือรือร้นหาความเข้าใจที่มีเหมือนกัน ประนีประนอมกัน แทนที่จะยืนกรานในสิ่งที่ตนคิดเท่านั้น หนังสือ “กฎ 7 ข้อ ชีวิตคู่” เล่มนี้เป็นหนังสือดีที่เขียนโดย ดร.จอห์น ก๊อตแมน ผู้เขียนหนังสือขายดี “ฝึกลูกให้อารมณ์ดี” (สำนักพิมพ์ บี บีดี) และ แนน ซิลเวอร์ โดยอ้างอิงจากการทำวิจัยชีวิตคู่แต่งงานกว่า 700 คู่ สรุปเป็นแนวทางสำคัญ “กฎชีวิตคู่ 7 ข้อ” ที่พิสูจน์แล้วว่านำไปใช้ได้ผลจริงอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งจะช่วยให้คูรักคู่แต่งงานใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันได้อย่างเข้าใจและมีความสุขกันไปตลอดกาลโดยไม่เลิกราหย่าร้างกัน อีกทั้งยังช่วยส่งผลที่ดีแก่ชีวิตคนทั้งสองและลูกๆ อย่างมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการมีสุขภาพกายที่ดี มีสุขภาพจิตที่มีความสุข มีชีวิตโดยรวมของทุกคนที่ดีขึ้นถ้วนหน้า

สำนักพิมพ์ บี บีดี THE PARENTING & FAMILY มีความภูมิใจที่ได้นำเสนอ หนังสือดีเล่มนี้ เพื่อให้ท่านได้ประยุกต์วิธีการที่ดีต่างๆ นำไปใช้ในการมีชีวิตที่ดีร่วมกับคนที่รักได้อย่างเข้าอกเข้าใจ และทำให้ชีวิตคู่และครอบครัวเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้ตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคู่และครอบครัวให้ดีขึ้นได้



สมชัย เบญจมิตร

## กฎ 7 ข้อ ชีวิตคู่ ที่ทำให้คู่รักคู่แต่งงาน ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันได้อย่างเข้าใจ และมีความสุขกันไปตลอดกาล

**ใ**นชีวิตแต่งงานที่มีความสุข ถ้าสามีสัญญาว่าจะไปรับเสื้อผ้าของภรรยาที่ซักแห้งไว้ แต่กลับลืมเธอก็มีแนวโน้มที่จะคิดว่า **“เอาเถอะ ช่วงหลังนี้เขาเครียดมากและนอนไม่พอ”** เธอคิดว่าการทำผิดพลาดของเขานั้นเป็นเรื่องประเดี๋ยวประด๋าวและเกิดจากสถานการณ์เฉพาะเรื่อง

แต่ในชีวิตแต่งงานที่ไม่มีความสุข สถานการณ์เดียวกันนี้มีแนวโน้มที่จะนำไปสู่ความคิดเช่น **“เขาช่างเป็นคนที่ไม่คิดถึงคนอื่นและเห็นแก่ตัวจังเลย”**

**ทำ**นองเดียวกัน ในชีวิตแต่งงานที่มีความสุข การแสดงออกซึ่งความรัก เช่น **ภรรยาจูบทักทายสามีด้วยความรักตอนกลับบ้านนั้น คือสัญญาณบอกว่า คู่ครองรักและเอาใจใส่**

แต่ในชีวิตแต่งงานที่ไร้ความสุข การกระทำอย่างเดียวกันกลับพาให้สามีคิดไปว่า **“นี่เธอต้องการอะไรจากผมอีกแล้วละเนี่ย”**



## สารบัญ

### กฎ 7 ข้อ ชีวิตคู่ ที่ทำให้คู่รักคู่แต่งงาน

ใช้ชีวิตต่ออยู่ร่วมกันได้อย่างเข้าใจ และมีความสุขกันไปตลอดกาล

เกี่ยวกับผู้เขียน และผู้แปล 4

หมายเหตุบรรณาธิการ 5

1. **เรื่องจริงของชีวิตคู่แต่งงานที่มีความสุข**  
ผลวิจัยจาก ซีแอตเติล เลิฟแล็บ 9
2. **ผมทำนายได้อย่างไรว่าจะมีการหย่าร้าง**  
เกิดขึ้นในชีวิตคู่แต่งงานนั้นๆ 39
3. **กฎข้อที่หนึ่ง**  
“จงทำ ‘แผนที่ความรัก’ ของคุณและยกระดับให้ดีขึ้น” 66
4. **กฎข้อที่สอง**  
“จงทะนุถนอม ‘ความรักใคร่’ และ ‘ความชื่นชม’ ที่มีต่อคู่ครอง” 82
5. **กฎข้อที่สาม**  
“จงหันหน้าเข้าหากัน แทนที่จะเมินหน้าไปจากกัน” 102
6. **กฎข้อที่สี่**  
“จงปล่อยให้คู่ครองมีอิทธิพลต่อคุณ” 123
7. **ความขัดแย้ง 2 ประเภท** ในชีวิตแต่งงาน และวิธีแก้ไข 154
8. **กฎข้อที่ห้า**  
“จงแก้ไข ‘ปัญหาที่แก้ไขได้’” 184
9. **วิธีจัดการ “ปัญหาที่แก้ไขได้” 6 เรื่อง** 219
10. **กฎข้อที่หก**  
“จงพิชิตการติดขัดกับปัญหาที่แก้ไขไม่ได้” 245
11. **กฎข้อที่เจ็ด**  
“จงสร้างความหมายที่มีร่วมกันให้เกิดขึ้นในชีวิตคู่ของคุณ” 272

บทสรุป 293

กฎ 7 ข้อ ชีวิตคู่ ที่ทำให้คู่รักคู่แต่งงาน  
ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันได้อย่างเข้าใจ และมีความสุขกันไปตลอดกาล

**“ท**ิ้งสื่อเล่มนี้ได้ให้แนวทางที่พิสูจน์แล้วว่า  
ใช้ได้ผลจริงสำหรับชีวิตคู่แต่งงานที่มีความสุข โดยได้  
อ้างอิงจากการทำวิจัยกับคู่แต่งงานกว่า 700 คู่

เราพบว่า ชีวิตแต่งงานที่มีความสุขและมั่นคง  
ในระยะยาวนั้น คือชีวิตแต่งงานที่สามมีปฏิบัติต่อ  
ภรรยาด้วยความเคารพ และไม่ต่อต้านการแบ่งปัน  
อำนาจและการตัดสินใจร่วมกับภรรยา

เมื่อทั้งสองทะเลาะกัน ผู้เป็นสามีจะกระตือรือร้น  
หาความเข้าใจที่มีเหมือนกัน ประนีประนอมกัน  
แทนที่จะยืนกรานในสิ่งที่ตนคิด...”





# 1

## เรื่องจริงของชีวิตคู่แต่งงานที่มีความสุข ผลวิจัยจาก ซีแอตเทิล เลิฟแล็บ

“*ทำไมชีวิตแต่งงานถึงได้ยากเย็นในบางเวลา ทำไมบางคู่ถึงอยู่กันได้อย่างราบรื่น ทั้งชีวิต ในขณะที่บางคู่ก็เหมือนดังระเบิดที่นับเวลาถอยหลัง แล้วเราจะป้องกันชีวิตแต่งงานไม่ให้ล้มเหลว หรือจะช่วยกอบกู้ชีวิตแต่งงานที่ย่ำแย่ไปแล้วได้อย่างไร*”

### ยามเช้าในเมืองซีแอตเทิลที่ฟ้าใสไร้เมฆ

คูร์ก ชาวใหม่ปลามาห์น มาร์ค กับ เจนิส กอร์ดอน กำลังนั่งทานมื้อเช้าในอาร์ทเมนต์ เมื่อมองออกไปจากหน้าต่างบานใหญ่ จะเห็นผืนน้ำของทะเลสาบที่ล้อมรอบชุมชนมอนด์เลคสีน้ำเงินเข้มที่ตึงตาตึงใจ มีคนวิ่งออกกำลังกาย และท่านเดินเตาะแตะละเลียบสวนสาธารณะติดชายฝั่งทะเลสาบ มาร์คกับเจนิสกำลังเพลิดเพลินไปกับภาพทิวทัศน์ขณะเคี้ยวเฟรนช์โทสต์อย่างเอร็ดอร่อย และแบ่งกันอ่านหนังสือพิมพ์ฉบับวันอาทิตย์ จากนั้นมาร์คคงเปิดโทรทัศน์ดูการแข่งขันฟุตบอล ส่วนเจนิสก็คงโทรศัพท์คุยกับแม่ของเธอซึ่งอยู่ที่เมืองเซนต์หลุยส์

เหตุการณ์ทั้งหมดนี้ดูเป็นปกติพอสมควรภายในสตูดิโออาร์ทเมนต์แห่งนี้จนกระทั่งคุณสังเกตเห็นกล้องวิดีโอ 3 ตัวที่ยึดติดกับผนังห้อง ไมโครโฟนที่ใช้กันในรายการทอล์คโชว์ซึ่งก่ลัดติดอยู่บนปกเสื้อของเขาทั้งสอง เครื่องบันทึกคลื่นไฟฟ้าหัวใจแบบติดตัวที่รัตรอบอกพวกเขา ห้อง

สตูดิโอที่นาอยู่และมีวิวสวยแห่งนี้แท้จริงแล้วไม่ใช่หอพาร์ตเมนต์ของทั้ง มาร์คและเจนิส แต่ห้องนี้คือห้องที่ใช้สำหรับการทดลองวิจัย หรือห้อง แล็บที่อยู่ภายในมหาวิทยาลัยวอชิงตันในเมืองซีแอตเติล ซึ่งเป็นสถานที่ที่ ผมเป็นตัวตั้งตัวตีมา 16 ปีในการทำงานค้นคว้าวิจัยในเรื่องชีวิตแต่งงาน และการหย่าร้างที่สมบูรณ์ที่สุดและแปลกใหม่ที่คู่ที่เคยมีมา

เนื่องจากเป็นส่วนหนึ่งของงานศึกษาวิจัยอีกหลายชิ้น มาร์คและ เจนิส (รวมทั้งคู่สามีภรรยาอีก 49 คู่ที่สุ่มเลือกมา) สมัยใจที่จะค้างคืน ในอพาร์ตเมนต์ที่เราสรรเสริญขึ้นมา ซึ่งเป็นที่รู้จักกันอย่างขึ้นชอบในชื่อ **เลิฟแล็บ (LOVE Lab)** พวกเขาได้รับคำสั่งให้ทำตัวเป็นธรรมชาติที่สุด เท่าที่จะทำได้ โดยไม่ต้องคำนึงว่าจะมีทีมนักวิจัยนักวิทยาศาสตร์ของผม ฝ้าสังเกตการณ์จากด้านหลังกระจกที่อยู่ในห้องครัว มีกล้องคอยบันทึก ทุกคำพูดและการแสดงออกทางสีหน้าของพวกเขา อีกทั้งมีเซ็นเซอร์ที่คอย ติดตามจับสัญญาณความเครียดหรือความผ่อนคลายของร่างกาย เช่น หัวใจเต้นเร็วแค่ไหน (เพื่อรักษาไว้ซึ่งความเป็นส่วนตัวพื้นฐาน ทีมงานจะ ฝ้าสังเกตคู่สามีภรรยาเฉพาะช่วงเวลา 9 โมงเช้าถึง 3 ทุ่ม และไม่มี การ ฝ้าติดตามดูขณะใช้ห้องน้ำ) อพาร์ตเมนต์ตกแต่งพร้อมสรรพด้วยโซฟา ปรับนอนได้ ห้องครัวที่ใช้งานได้จริง โทรทัศน์ โทรทัศน์ เครื่องเล่นวีดีโอ และซีดี คู่สามีภรรยาจะต้องนำของกินของใช้ หนังสือพิมพ์ คอมพิวเตอร์ โน้ตบุ๊ก งานเย็บปักถักร้อย ดัมเบลล์มาเอง แม้แต่สัตว์เลี้ยงและอะไร ก็ตามที่พวกเขาต้องการจะทำในช่วงสุดสัปดาห์

เป้าหมายของผมไม่มีอะไรมากไปกว่าความปรารถนาอย่างแรงกล้า ที่จะเปิดเผยความจริงเกี่ยวกับชีวิตแต่งงาน ก็เพื่อในที่สุดแล้วผมจะ สามารถตอบคำถามที่หลายๆ คนสงสัยกันมานานว่า

“ทำไมชีวิตแต่งงานถึงได้ยากเย็นในบางเวลา ทำไมบางคู่ถึงอยู่ กันได้อย่างราบรื่นทั้งชีวิต ในขณะที่บางคู่ก็เหมือนดังระเบิดที่นับเวลา ถอยหลัง แล้วเราจะป้องกันชีวิตแต่งงานไม่ให้ล้มเหลว หรือจะช่วยกอบ กู้ชีวิตแต่งงานที่ย่ำแย่ไปแล้วได้อย่างไร”

## เราทำนายการหย่าร้าง ได้แม่นยำถึง 91 เปอร์เซ็นต์

**ท**หลังจากค้นคว้าวิจัยมาหลายปี ในที่สุดผมก็สามารถตอบคำถามเหล่านี้ได้ อันที่จริงแล้ว ปัจจุบันนี้ผมสามารถทำนายได้ว่าคู่สามีภรรยาคนหนึ่งจะอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขหรือไปกันไม่รอด **ผมสามารถทำนายเรื่องแบบนี้หลังจากฟังคู่สามีภรรยาพูดคุยกันอยู่ในเลิฟแล็ปได้อย่างรวดเร็วภายใน 5 นาที! ความแม่นยำของผมในการทำนายโดยเฉลี่ยเท่ากับ 91 เปอร์เซ็นต์จากการทำการวิจัย 3 ครั้ง** พุดง่ายๆ ก็คือ 91 เปอร์เซ็นต์ของกรณีศึกษาที่ผมได้ทำนายไว้ว่าท้ายที่สุดแล้วชีวิตแต่งงานจะล้มเหลวหรือราบรื่นนั้น เวลาที่เป็นเครื่องพิสูจน์ให้เห็นว่าผมทำนายถูกซึ่งคำทำนายเหล่านี้ไม่ได้ยึดตามสัญชาตญาณหรือความเชื่อว่าชีวิตแต่งงาน “ควร” เป็นเช่นไร หากแต่ใช้ข้อมูลที่ผมเก็บรวบรวมได้จากการวิจัยมาเป็นเวลาหลายปี

ในเว็บแรก คุณอาจไม่แฉผลวิจัยของผมนัก และคิดว่าเป็นเพียงอีกทฤษฎีหนึ่งในจำนวนทฤษฎีที่มีอยู่แล้วมากมาย แน่หนอนว่ามันง่ายที่จะไม่เชื่อเมื่อมีคนบอกคุณว่าเขารู้แล้วว่าอะไรทำให้ชีวิตแต่งงานยืนหยัดอยู่ได้จริง อีกทั้งยังจะแสดงให้เห็นได้ว่าทำอย่างไรจึงจะช่วยกอบกู้ชีวิตแต่งงานหรือป้องกันการทำร้าย ซึ่งมีคนจำนวนมากที่คิดว่าตัวเองเป็นผู้เชี่ยวชาญเรื่องชีวิตแต่งงานและยินดีอย่างยิ่งที่จะให้ **“ข้อคิดเห็น”** แก่คุณว่าทำอย่างไรจึงจะสร้างชีวิตแต่งงานที่สมบูรณ์แบบมากขึ้นได้

แต่คำว่า **“ข้อคิดเห็น”** นั้นแหละคือประเด็นสำคัญ ก่อนจะค้นพบคำตอบซึ่งได้จากการวิจัยของผมนั้น **ใครก็ตามที่พยายามช่วยเหลือคู่สามีภรรยา จะให้ได้แค่เพียง “ข้อคิดเห็น” เท่านั้น** ทั้งนี้หมายถึงรวมถึง **“ที่ปรึกษาชีวิตแต่งงาน”** แทบทุกคนที่ได้รับการฝึกอบรมมาอย่างดี เก่ง และมีคุณสมบัติเหมาะสมครบถ้วน โดยปกติแล้ว วิธีช่วยเหลือคู่สามีภรรยาของนักบำบัดที่เชื่อถือได้นั้นมักอ้างอิงจากการฝึกอบรมและประสบการณ์

สัญชาตญาณ ประวัติครอบครัวของตนเอง และในบางครั้งแม้กระทั่งความเชื่อความศรัทธาทางศาสนา แต่สิ่งหนึ่งที่พวกเขาไม่ได้อ้างอิงถึงก็คือหลักฐานวิจัยทางวิทยาศาสตร์จริงๆ ที่ถูกพิสูจน์แล้ว เนื่องจากจนบัดนี้ยังไม่มีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์อันชัดเจนที่แสดงว่าทำไมบางครั้งชีวิตแต่งงานจึงประสบความสำเร็จ และบางครั้งก็ล้มเหลว

แม้ว่าผมจะได้รับความสนใจเพราะทำนายนการหย่าร้างได้ แต่การค้นพบที่มีคุณค่าที่สุดที่ได้จากงานวิจัยของผมก็คือ “กฎชีวิตคู่ 7 ข้อ” ที่จะป้องกันไม่ให้ชีวิตแต่งงานจบลงด้วยการเลิกหย่าร้างกัน

## ชีวิตแต่งงานที่ดี และมีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

สิ่งที่ทำให้ชีวิตแต่งงานประสบความสำเร็จนั้นง่ายจนแทบไม่น่าเชื่อ คู่สามีภรรยาที่มีความสุขนั้นไม่ได้ฉลาดกว่า รวยกว่า หรือมีจิตวิทยาที่ดีเลิศไปกว่าคู่อื่นๆ แต่ในชีวิตประจำวัน พวกเขาค้นพบพลังที่จะช่วยสกัดกั้นความคิดและความรู้สึกเชิงลบต่อกัน (ซึ่งคู่สามีภรรยาเป็นกันทุกคู่) ไม่ให้กลบทับความคิดและความรู้สึกเชิงบวก นั่นเป็นเพราะพวกเขาใช้ชีวิตแต่งงานที่มี “ความฉลาดทางอารมณ์”

เมื่อไม่นานมานี้ มีการยอมรับกันว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) คือตัวบ่งชี้ที่สำคัญต่อความสำเร็จของเด็กในชีวิตข้างหน้า ไม่ว่าเด็กจะมีไอคิวด้านการศึกษาแค่ไหนก็ตาม ยิ่งเขารับรู้ถึงอารมณ์มากเท่าไร และยิ่งเด็กสามารถเข้าใจและเข้ากับคนอื่นได้ดีมากแค่ไหน อนาคตของเขาก็จะยิ่งสดใสมากเท่านั้น เจกเช่นเดียวกับเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยา ยิ่งคู่สามีภรรยาที่มีความฉลาดรู้ทางอารมณ์ (EQ) มากเท่าไร ยิ่งพวกเขาเข้าใจ ให้เกียรติ และเคารพซึ่งกันและกันและต่อชีวิตแต่งงานมากแค่ไหน พวกเขาก็ยิ่งมีแนวโน้มที่จะอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขอย่างยั่งยืนยาวนานมากขึ้นเท่านั้น และในทำนองเดียวกับที่พ่อแม่สอนลูก

ตัวเองเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) คู่สามีภรรยาก็สามารถเรียนรู้ทักษะเดียวกันนี้ได้เช่นกัน มันเป็นเรื่องง่ายๆ ซึ่งช่วยให้สามีและภรรยาอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและมีโอกาสที่จะหย่าร้างกันน้อยลง

## ทำไมต้องรักษาชีวิตแต่งงานของคุณให้ยาวนานล่ะ

หากจะพูดถึงความเป็นไปได้สักที สถิติการหย่าร้างยังคงเลวร้ายมาก โอกาสที่การแต่งงานครั้งแรกจะจบลงด้วยการหย่าร้างภายในช่วงระยะเวลา 40 ปีเท่ากับ 67 เปอร์เซ็นต์ **ครึ่งหนึ่ง**ของการหย่าร้างเกิดขึ้นในช่วง 7 ปีแรก งานวิจัยบางชิ้นพบว่าอัตราการหย่าร้างของการแต่งงานครั้งที่ 2 นั้นสูงกว่าการแต่งงานครั้งแรกถึง 10 เปอร์เซ็นต์ โอกาสการหย่าร้างยังคงสูงจนทำให้ชีวิตคู่ทุกคู่ต้องรักษาชีวิตแต่งงานให้ยาวนานขึ้น

หนึ่งในเหตุผลที่เศร้าที่สุดที่ชีวิตแต่งงานต้องจบลงก็คือ ทั้งสามีและภรรยาไม่เห็นคุณค่าของชีวิตแต่งงาน จนกระทั่งมันสายเกินไป เพราะหลังจากเซ็นเอกสาร แบ่งเฟอร์นิเจอร์ และแยกกันเช่าอพาร์ทเมนต์แล้วเท่านั้น อดีตคู่สามีภรรยาจึงค่อยมาตระหนักได้ว่า แท้จริงแล้วพวกเขาได้ทิ้งสิ่งดีๆ ไปมากแค่ไหนยามที่หมดหวังในกันและกัน บ่อยครั้งที่การไม่เห็นคุณค่าของชีวิตแต่งงานที่ดำเนินเข้าไปแทนที่ความรักและความเคารพอย่างที่ควรจะได้รับและจำเป็นต้องมีอย่างยิ่ง บางคนอาจคิดว่าการหย่าร้างหรือการทนทุกข์ใจกับชีวิตแต่งงานที่ไม่มีความสุขไม่ใช่เรื่องใหญ่ จนอาจกระทั่งคิดว่ามันเป็นไปตามกระแสนิยม แต่ปัจจุบันนี้มีหลักฐานมากมายที่ยืนยันว่าการคิดเช่นนี้เป็นอันตราย

จากงานวิจัยของ โลอิส เวอร์เบิร์ก และ เจมส์ เฮลล์ มหาวิทยาลัยมิชิแกน ทำให้เรารู้ว่า **ชีวิตแต่งงานที่ไม่มีความสุขมีโอกาสทำให้เราป่วยประมาณ 35 เปอร์เซ็นต์ และกระทั่งทำให้อายุสั้นลงโดยเฉลี่ยถึง 4 ปี** หากมองกลับกัน คนที่แต่งงานแล้วมีความสุขจะมีอายุยืนกว่า และมีสุขภาพดีกว่าคนที่หย่าร้างหรือคนที่แต่งงานแล้วไม่มีความสุข นักวิทยาศาสตร์รู้แน่ชัดแล้วว่าข้อแตกต่างเหล่านี้มีอยู่จริง แต่เราก็กังไม่แน่ใจว่าทำไม!

คำตอบส่วนหนึ่งอาจเป็นเพียงเพราะคนที่แต่งงานแล้วไม่มีความสุข จะต้องประสบกับการกระตุ้นทางกายที่แพร่เร็ววิ่งไปทั่วร่างกาย กล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า พวกเขารู้สึกเครียดทั้งทางร่างกายและอารมณ์เป็นประจำตลอดเวลา อาการเช่นนี้จะทำให้ร่างกายและจิตใจทรุดโทรมมากขึ้น ซึ่งปรากฏให้เห็นในรูปของโรคทางกายได้หลายรูปแบบ เช่นความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ และในรูปของอาการป่วยทางจิต เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า ผ่าตัวตาย ความรุนแรง ความผิดปกติทางจิต และการใช้สารเสพติด

ไม่น่าแปลกใจเลยที่คู่แต่งงานที่มีความสุขจะมีอัตราความเจ็บป่วยต่ำกว่ามาก นอกจากนั้น พวกเขามีแนวโน้มที่จะดูแลรักษาสุขภาพมากกว่าคนอื่น ๆ นักวิจัยคาดว่ามันเป็นเพราะคู่สามีภรรยาใช้ชีวิตที่ไม่เครียด จะคอยเตือนกันและกันให้ตรวจสุขภาพประจำปี รับประทานยา รับประทานอาหารที่มีคุณประโยชน์ และรวมถึงเรื่องอื่นๆ ด้วย

ไม่นานมานี้ห้องวิจัยของผมค้นพบหลักฐานที่น่าตื่นตันทึ่งว่า ชีวิตแต่งงานที่มีสุข อาจช่วยให้คุณมีสุขภาพดีขึ้น ซึ่งส่งผลดีโดยตรงต่อระบบภูมิคุ้มกันของคุณ ที่เป็นแกนหลักในการป้องกันโรคภัยต่างๆ ของร่างกาย นักวิจัยรู้มานานกว่าสิบปีแล้วว่า การหย่าร้างจะทำให้การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายแย่ลง โดยทฤษฎีแล้วการลดความสามารถของระบบการต่อสู้กับสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาในร่างกายอาจทำให้มีโอกาสเป็นโรคติดต่อและมะเร็งได้มากยิ่งขึ้น ตอนนี้อาจพบว่ามีอีกด้านหนึ่งของทฤษฎีก็อาจเป็นจริง ไม่เพียงแต่คนที่แต่งงานที่มีความสุขจะหลีกเลี่ยงภาวะภูมิคุ้มกันต่ำได้แล้ว แต่ระบบภูมิคุ้มกันของพวกเขายังจะดีขึ้นด้วย

เมื่อเราทดสอบการตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกันของคู่สามีภรรยา 50 คู่ซึ่งค้างคืนที่เลิฟแล็บ เราได้พบความแตกต่างที่ชัดเจนระหว่างผู้ที่พึงพอใจในชีวิตแต่งงาน และผู้ที่มีการตอบสนองทางอารมณ์เป็นกลางต่อคู่ของตน หรือผู้ที่ไม่มีความสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เราได้นำตัวอย่างเลือดของแต่ละคนไปทดสอบการตอบสนองของเม็ดเลือดขาวบางชนิดซึ่ง

เป็นอาวุธต่อสู้หลักของระบบภูมิคุ้มกัน เราพบว่า ผู้ชายและผู้หญิงที่แต่งงานและมีความสุข จะมีการเพิ่มจำนวนเม็ดเลือดขาวในจำนวนมากกว่าคนอื่น ๆ เมื่อเผชิญกับสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาในร่างกาย

เรายังทดสอบประสิทธิภาพของนักรบอื่นๆ ของระบบภูมิคุ้มกันด้วย นั่นคือเซลล์เพชรฆาต และก็จริงสมชื่อ เซลล์เหล่านี้จะทำลายเซลล์ร่างกายที่ถูกทำร้ายหรือถูกเปลี่ยนแปลงไป (เช่นเซลล์ที่ติดเชื้อหรือเซลล์มะเร็ง) และเป็นที่ยูกันดีว่ามันยังช่วยจำกัดการเติบโตของเซลล์เนื้องอกอีกด้วย ผลที่ได้ก็เหมือนเดิม **คนที่เราทดสอบซึ่งพึงพอใจในชีวิตแต่งงานจะมีเซลล์เพชรฆาตที่มีประสิทธิภาพมากกว่าคนอื่นๆ**

นักวิทยาศาสตร์ต้องทำงานวิจัยเพิ่มเติมก่อนที่จะยืนยันได้ว่าการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันดังกล่าวนี้คือหนึ่งในกลไกซึ่งชีวิตแต่งงานที่ดีที่สุดส่งผลดีต่อสุขภาพและชีวิตอันยืนยาว แต่สิ่งสำคัญที่สุดก็คือเรารู้แน่นอนว่าชีวิตแต่งงานที่มีความสุขทำให้เกิดผลเช่นนั้นจริงๆ **ความจริงแล้ว ถ้าคนที่ชอบออกกำลังกายจะเสียเวลาสัก 10 เปอร์เซ็นต์ของเวลาที่ใช้ออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์ ประมาณ 20 นาทีต่อวัน เพื่อปรับปรุงชีวิตแต่งงานแทนที่จะเป็นกิลามเนื้อตามร่างกาย พวกเขาจะได้รับประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่าประโยชน์ที่จะได้รับจากการออกกำลังกาย ถึง 3 เท่า**

**เมื่อชีวิตแต่งงานเริ่มมีปัญหา ไม่ใช่เพียงแค่น้ำผึ้งและภรรยาเท่านั้นที่เป็นทุกข์ ลูกก็ทุกข์ตามไปด้วย** ในงานวิจัยเด็กก่อนวัยเรียนจำนวน 63 คน เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูในบ้านที่มีความขัดแย้งในชีวิตแต่งงานมากมายนั้น จะมีระดับฮอร์โมนความเครียดสูงเมื่อเทียบกับเด็กคนอื่นที่เราได้ศึกษา เราไม่รู้ว่าในระยะยาวแล้วความเครียดนี้จะส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร แต่เรารู้ว่าความเครียดอันรุนแรงนี้สะท้อนให้เห็นได้ในพฤติกรรมของเด็ก เราได้ติดตามดูเด็กเหล่านี้จนอายุ 15 ปี โดยเทียบกับเด็กคนอื่นที่มีอายุเท่ากัน เราพบว่าเด็กเหล่านี้มีความทุกข์ทรมานมากกว่าการหนีโรงเรียน โรคซึมเศร้า โคนเพื่อนทิ้ง ปัญหาพฤติกรรม (โดยเฉพาะความก้าวร้าว) ผลการเรียนต่ำ และกระทั่งต้องให้ออกจากโรงเรียน

ประเด็นสำคัญข้อหนึ่งที่ได้จากผลการวิจัยนี้คือ **มันไม่ฉลาดที่จะทนอยู่กับชีวิตแต่งงานที่ย่ำแย่เพื่อเห็นแก่ลูก** เห็นได้ชัดว่าการเลี้ยงดูลูกในบ้านที่อยู่ภายใต้ความระหองระแหงกันระหว่างพ่อแม่เป็นอันตรายมากกว่าการหย่าร้างกันด้วยดีนั้นย่อมดีกว่าชีวิตแต่งงานที่เหมือนท่าสงครามกัน นำเสียดายที่น้อยครั้งที่การหย่าร้างจะจบลงด้วยดี ความเกลียดชังที่มีร่วมกันระหว่างพ่อแม่โดยปกติจะยังคงดำเนินต่อไปหลังเลิกกัน ด้วยเหตุผลดังกล่าว **เด็ก ๆ ที่พ่อแม่หย่าร้างกันมักจะมีประสบการณ์ที่ย่ำแย่พอๆ กับเด็กที่อยู่ท่ามกลางการกระทบกระทั่งกันของชีวิตแต่งงานที่ทุกข์ทรมาน**

## การวิจัยแนวใหม่ การค้นพบที่ปฏิวัติวงการ

เมื่อถึงคราวต้องคบกับชีวิตแต่งงาน รางวัลที่ทุกคนในครอบครัวจะได้รับนั้นมีมูลค่าสูง แม้ว่าจะมีเอกสารยืนยันความสำคัญของความพึงพอใจในชีวิตแต่งงานอยู่ก็ตาม แต่ปริมาณงานศึกษาวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่ดีเกี่ยวกับการรักษาชีวิตแต่งงานให้มั่นคงและผาสุกกลับมีน้อยจนน่าตกใจ ตอนที่ผมเริ่มต้นทำวิจัยด้านชีวิตแต่งงานครั้งแรกในปีค.ศ.1972 นั้น ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ “ดี ๆ” ทั้งหมดที่เกี่ยวกับชีวิตแต่งงานมีเพียงแค่มือเขียนมือเดียว คำว่า “ดี” ในที่นี้ ผมหมายถึงผลวิจัยที่รวบรวมมาโดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ที่เคร่งครัดพอๆ กับวิธีการที่ใช้โดยวิทยาศาสตร์การแพทย์ ตัวอย่างเช่น งานวิจัยในเรื่องความสุขในชีวิตแต่งงานหลายชิ้นศึกษาโดยให้สามีและภรรยาแค่กรอกแบบสอบถามเท่านั้น วิธีนี้เรียกว่าการรายงานด้วยตนเอง และแม้ว่าวิธีนี้จะมีประโยชน์อยู่บ้าง แต่ก็ค่อนข้างจำกัด เราจะรู้ได้อย่างไรว่าภรรยามีความสุขเพียงแค่ว่าเธอกากบาทเลือกช่อง “มีความสุข” บนแบบสอบถาม ยกตัวอย่างเช่น รายงานอาจจะออกมาว่า ผู้หญิงที่ถูกทารุณกรรมทางร่างกายมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตแต่งงานที่สูงมาก แต่เมื่อรู้สึกปลอดภัยและถูกสัมผัสทางกายแบบเจาะลึก เธอก็จะเปิดเผยให้รู้ว่าเธอทุกข์ทรมานแค่ไหน



เพื่อจัดการกับสิ่งที่ขาดหายไปในงานวิจัยดีๆ นี้ ผมและทีมวิจัยได้เพิ่มเสริมวิธีการแบบดั้งเดิมในการศึกษาชีวิตแต่งงานด้วยวิธีแนวใหม่ที่ครอบคลุมมากขึ้น ณ ขณะนี้เรากำลังติดตามคู่คู่สามีภรรยา 700 คู่โดยแยกเป็นงานวิจัย 7 ชิ้นที่แตกต่างกัน เราไม่ได้ศึกษาเพียงแค่คู่แต่งงานใหม่เท่านั้น แต่ยังคงศึกษาคู่สามีภรรยาที่อยู่กันมานาน ซึ่งได้รับการประเมินเป็นครั้งแรกในช่วงอายุ 40 - 60 ปี เรายังศึกษาคู่สามีภรรยาที่เพิ่งเป็นพ่อแม่เมื่อใหม่ และคู่สามีภรรยาที่มีปฏิสัมพันธ์กับลูกอ่อน ลูกก่อนวัยเรียน และลูกที่เป็นวัยรุ่นด้วย

ส่วนหนึ่งของงานวิจัยนี้ ผมได้สัมภาษณ์คู่สามีภรรยาเกี่ยวกับประวัติการแต่งงาน ปรัชญาเกี่ยวกับชีวิตแต่งงาน และมุมมองที่พวกเขา มีต่อชีวิตแต่งงานของพ่อแม่พวกเขา ผมบันทึกวิดีโอขณะที่พวกเขาพูดคุยกันเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ในแต่ละวัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องที่พวกเขายังคงมีความเห็นไม่ตรงกันในชีวิตแต่งงาน และรวมทั้งขณะพูดคุยถึงเรื่องที่ทำให้มีความสุข ผมตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจ การไหลเวียนของเลือด ปริมาณเหงื่อ ความดันโลหิต และการทำงานของภูมิคุ้มกันทุกขณะ เพื่ออ่านข้อมูลทางสรีรวิทยาว่าพวกเขา รู้สึกเครียดหรือผ่อนคลายมากน้อยแค่ไหน ในงานวิจัยได้ศึกษาทั้งหมดที่ทำ ผมได้เปิดเทปให้คู่สามีภรรยาดู แล้วขอความเห็นจากพวกเขาว่ากำลังคิดอะไรและรู้สึกอย่างไรเมื่อจู่ๆ อัตราการเต้นของหัวใจหรือความดันโลหิตพุ่งปรืดขึ้นระหว่างการพูดเรื่องชีวิตแต่งงาน เป็นต้น อีกทั้งผมยังคงติดตามคู่คู่สามีภรรยาขอพบพวกเขาอย่างน้อยปีละครั้งเพื่อดูว่าความสัมพันธ์ของพวกเขาดำเนินไปอย่างไรบ้าง

เท่าที่ผ่านมา ผู้ร่วมงานวิจัยและผมคือนักวิจัยกลุ่มเดียวเท่านั้นที่ได้สังเกตการณ์และวิเคราะห์ทั้งคู่แต่งงานอย่างละเอียดขนาดนี้ ข้อมูลของเราทำให้เห็นกลไกภายในคร่าวๆ หรือจะเรียกว่ากายวิภาคของชีวิตแต่งงานอย่างแท้จริงได้เป็นครั้งแรก ผลของงานวิจัยนี้ ซึ่งไม่ใช่เป็นเพียงข้อคิดเห็นของผม ได้ใช้เป็นรากฐานของ “กฎชีวิตคู่ 7 ข้อ” ที่ทำให้ชีวิตแต่งงาน

**ประสบความสำเร็จ** ในเวลาต่อมา กฎเหล่านี้ก็คือเสาหลักของการบำบัดระยะสั้นที่มีประสิทธิภาพอย่างมากสำหรับคู่สามีภรรยา ผมได้พัฒนาขึ้นร่วมกับภรรยาผม ดร.จูเลีย ก๊อตต์แมน ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาคลินิก การบำบัดและการอบรมเชิงปฏิบัติระยะสั้นที่ใช้กฎเดียวกันนี้ มีไว้สำหรับคู่สามีภรรยาที่พบว่าชีวิตแต่งงานของพวกเขากำลังมีปัญหา หรือแค่ต้องการทำให้มั่นใจว่าชีวิตแต่งงานยังดำเนินต่อไปอย่างราบรื่น

วิธีของเราแตกต่างจากแนวทางที่นักบำบัดชีวิตแต่งงานส่วนใหญ่ใช้ เนื่องจากงานวิจัยของผมนั้นค่อยๆ เผยให้เห็นความจริงของชีวิตแต่งงาน ผมจึงต้องโยน “ความเชื่อบางอย่าง” ในเรื่องชีวิตแต่งงานและการหย่าร้างที่ผมเคยยึดมั่นมานานทิ้งไป

## ทำไมการแก้ปัญหาชีวิตคู่แต่งงานแบบเดิมๆ จึงไม่ค่อยได้ผล

**ถ้า** คุณเคยมีปัญหาหรือกำลังมีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์อยู่ คุณอาจได้รับคำแนะนำมากมาย บางครั้งดูเหมือนว่าทุกคนที่เคยแต่งงานหรือรู้จักใครสักคนที่แต่งงานแล้ว มักคิดว่าเขารู้ความลับที่จะประกันความรักที่ยั่งยืน แต่ข้อคิดเห็นส่วนใหญ่เหล่านี้ไม่ถูกต้องนัก ไม่ว่านักจิตวิทยาในทีวี หรือช่างแต่งเล็บที่ฉลาดตามห้างสรรพสินค้า จะพูดด้วยน้ำเสียงแบบไหนก็ตาม ทฤษฎีเหล่านี้ไม่น่าเชื่อถือมานานแล้ว หรือก็ไม่เหมาะสมควรได้รับความเชื่อถือ แม้แต่ทฤษฎีที่ได้รับการสนับสนุนจากนักทฤษฎีที่เก่งมากก็ตาม แต่ทฤษฎีเหล่านี้กลับได้รับการสนับสนุนมากจากความเชื่อต่อๆ กันมาจนคุณเองก็ไม่มีทางรู้

บางทีความเชื่อที่ผิดที่สุดก็คือ เรื่องของการเรียนรู้แก้ไขความขัดแย้งโดยปรับปรุงวิธีสื่อสารพูดจา เพราะนักบำบัดเกือบจะทุกคนมักจะแนะนำเป็นเสียงเดียวกันว่า **ให้ปรับปรุงวิธีการสื่อสารพูดจาให้ดีขึ้น** มันง่ายที่จะเข้าใจว่าทำไมวิธีนี้ถึงได้รับความนิยม นั่นเป็นเพราะยามที่คู่สามี

ภรรยาขัดแย้งกัน (ไม่ว่าจะโต้เถียงกันเล็กน้อยในเรื่องไร้สาระ ตะโกนใส่กันอย่างสุดกำลัง หรือเล่นสงครามเย็น) พวกเขาต่างคนต่างเตรียมสู้เพื่อชัยชนะ ต่างคนต่างเริ่มคิดหมกมุ่นว่าตนเองรู้สึกเสียใจแค่ไหน คิดหาทางพิสูจน์ว่าตนเป็นฝ่ายถูกและคู่ของตนเป็นฝ่ายผิด หรือมีนิตติ้งใส่กัน จนกระทั่งการสื่อสารระหว่างกันอาจกลายเป็นหนึ่งเฉยหรือหยุดไปโดยสิ้นเชิง ดังนั้นจึงทำให้เหตุผลในการรับฟังมุมมองของกันและกันด้วยความสงบ และด้วยความรักนั้น จะนำพาคู่สามีภรรยาไปสู่การแก้ปัญหาอย่างประนีประนอมและช่วยให้ชีวิตแต่งงานอันสงบร่มเย็นกลับคืนมาได้

เทคนิคทั่วไปที่ได้รับการแนะนำมากที่สุดในการแก้ไขความขัดแย้งนั้นเรียกว่า **การฟังอย่างตั้งใจ** ซึ่งนักบำบัดชีวิตแต่งงานนำมาใช้ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ตัวอย่างเช่น นักบำบัดอาจกระตุ้นให้คุณพยายามสลับกันเป็นผู้ฟัง-ผู้พูดรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง สมมติว่าคุณคืออารมณ์ไม่ดีที่บ๊อบทำงานดึกเกือบทุกคืน นักบำบัดจะขอให้จูดี้ระบายด้วยประโยคที่ใช้คำว่า **“ฉัน”** ซึ่งเน้นถึงสิ่งที่เธอกำลังรู้สึกแทนที่จะโยนความผิดไปให้บ๊อบ จูดี้จะพูดว่า **“ฉันรู้สึกเหงาเวลาอยู่บ้านคนเดียวกับลูกคืนแล้วคืนเล่าตอนคุณทำงานดึก”** แทนที่จะพูดว่า **“คุณเห็นแก่ตัวที่เอาแต่ทำงานดึกแล้วก็คิดว่าฉันต้องดูแลลูกตัวคนเดียว”**

จากนั้นนักบำบัดจะให้บ๊อบตีความคำพูดของจูดี้ทั้งเนื้อหาและความรู้สึก แล้วถามเธอว่าที่เขาคิดความถูกต้องหรือไม่ (การทำเช่นนี้จะแสดงให้เห็นว่าเขาตั้งใจฟังเธอ) เขายังถูกขอให้สนับสนุนความรู้สึกของจูดี้ เพื่อให้เธอรู้ว่าเขาใส่ใจ และเพื่อให้รู้ว่าเขาเคารพและเห็นใจเธอแม้เขาจะไม่เห็นด้วยก็ตาม เขาอาจพูดว่า **“คุณคงลำบากมากที่ต้องเลี้ยงดูลูกตามลำพังเวลาที่ผมทำงานดึก”** บ๊อบถูกขอร้องไม่ให้ลงความเห็นใดๆ ไม่ให้โต้แย้ง และให้สนองตอบโดยไม่ปกป้องตัวเอง **“ผมรู้แล้ว” “ผมเข้าใจความเจ็บปวดของคุณ”** คือคำพูดที่นิยมใช้บ่อยมากในการฟังอย่างตั้งใจ

โดยการบังคับให้คุณสามีภรรยาต้องโต้แย้งของตนเองจากมุมมองของอีกฝ่าย การแก้ปัญหาคงจะเกิดขึ้นโดย “ปราศจากความโกรธ” วิธีนี้มักจะได้รับการแนะนำอยู่บ่อยๆ ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาอะไรก็ตาม ไม่ว่าความขัดแย้งของคุณจะเป็นเรื่องค่าใช้จ่ายซื้อของกินของใช้ หรือเรื่องความต่างกันในเป้าหมายชีวิต การแก้ไขความขัดแย้งไม่ได้ถูกยกย่องให้เป็นเพียงแค่ว่าครอบครัวรักษาสีชีวิตแต่งงานที่มีปัญหาเท่านั้น หากแต่ยังเป็นยาบำรุงที่ยังจะช่วยป้องกันชีวิตแต่งงานที่ต้ออยู่แล้วไม่ให้พังงั้น

ที่มาของวิธีการข้างต้นนั้นเกิดจากการที่นักบำบัดชีวิตแต่งงานดัดแปลงจากเทคนิคที่ คาร์ล โรเจอร์ส นักจิตบำบัดผู้มีชื่อเสียงได้ใช้สำหรับทำจิตบำบัดรายบุคคล ซึ่งนิยมแพร่หลายในช่วงปี ค.ศ. 1960 และทุกวันนี้ นักจิตบำบัดยังคงนำมาใช้ วิธีของเขาเกี่ยวข้องกับ การตอบสนองแบบไม่ลงความคิดเห็นและยอมรับในทุกๆ ความรู้สึกรวมทั้งความคิดที่คนใช้ระบายออกมา ตัวอย่างเช่น หากคนไข้พูดว่า “ผมเกลียดเมียผม เพราะเธอจู้จี้ขี้บ่นมาก” นักบำบัดจะพยักหน้าแล้วพูดบางอย่างเช่น “ผมได้ยินที่คุณพูดแล้วว่าภรรยาคุณจู้จี้ขี้บ่น และคุณไม่ชอบที่เธอเป็นแบบนั้น” เป้าหมายนั้นก็คือสร้างบรรยากาศเห็นอกเห็นใจเพื่อให้คนใช้รู้สึกปลอดภัยที่จะแสดงความคิดและอารมณ์ที่ซ่อนอยู่ภายใน และรู้สึกไวใจนักบำบัด

เนื่องจากชีวิตแต่งงานที่สมบูรณ์แบบที่สุดคือความสัมพันธ์ที่คนเรารู้สึกปลอดภัยที่จะเป็นตัวของตัวเอง มันอาจดูเหมือนว่ามีเหตุผลพอที่จะฝึกให้คุณสามีภรรยาใช้ความเข้าใจแบบไร้เงื่อนไขในลักษณะดังกล่าวข้างต้นนี้ การแก้ไขความขัดแย้งจะง่ายขึ้นแน่นอน หากแต่ละฝ่ายแสดงความเข้าใจอกเข้าใจต่อความคิดเห็นของอีกฝ่ายหนึ่ง

แต่ปัญหาก็คือ **ใช้แล้วไม่ประสบผลสำเร็จ** ดร.เคิร์ท ฮาร์ลเวก ได้ค้นพบจากงานวิจัยในเมืองมิวนิคว่า แม้ภายหลังจากการใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจแล้วก็ตาม คู่สามีภรรยาทั่วไปยังคงไม่มีความสุข มีเพียงไม่กี่คู่ที่ใช้วิธีนี้แล้วได้ผล ก็ยังหวนกลับไปสู่สภาพเดิมภายใน 1 ปี

ทางเลือกมากมายในการบำบัดชีวิตแต่งงานที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานการแก้ไขความขัดแย้งต่างก็มีอัตราการกลับสู่สภาพเดิมสูงมาก ความจริงแล้วประเภทการบำบัดชีวิตแต่งงานที่ดีที่สุด ซึ่งใช้โดย ดร.นیل จากอบสัน จากมหาวิทยาลัยวอชิงตัน มีอัตราความสำเร็จเพียง 35 เปอร์เซ็นต์ อีกนัยหนึ่งก็คือ งานวิจัยของเขาแสดงให้เห็นว่ามีคู่สามีภรรยาเพียง 35 เปอร์เซ็นต์เท่านั้นที่มองเห็นว่าชีวิตแต่งงานของพวกเขาพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นอันเนื่องมาจากการบำบัด 1 ปีถัดมา จำนวนไม่ถึงครึ่งหนึ่งของคนกลุ่มนั้นหรือเพียง 18 เปอร์เซ็นต์ของคู่สามีภรรยาทั้งหมดที่เข้าบำบัด ยังคงได้รับประโยชน์ เมื่อนิตยสารคอนซูเมอร์ รีพอร์ตส์ ทำการสำรวจกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ของกลุ่มสมาชิกนิตยสารที่เคยปรึกษากับนักจิตบำบัดทุกแขนง นักบำบัดแขนงอื่นส่วนใหญ่ได้รับคะแนนความพึงพอใจสูง ยกเว้นนักบำบัดชีวิตแต่งงาน ซึ่งได้รับคะแนนต่ำ การสำรวจครั้งนี้อาจไม่ได้คุณภาพเทียบเท่าการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่เคร่งครัด แต่ก็ยืนยันสิ่งที่ผู้ประกอบการวิชาชีพด้านนี้โดยมากรู้ดี นั่นคือ ในระยะยาวแล้ว วิธีที่ใช้ในการบำบัดชีวิตแต่งงานปัจจุบันนี้ไม่เกิดประโยชน์ต่อคู่สามีภรรยาส่วนใหญ่

เมื่อคุณลองคิดดูดีๆ มันไม่ยากที่จะเข้าใจว่าทำไมการฟังอย่างตั้งใจจึงล้มเหลวบ่อย บ๊อบอาจพยายามอย่างดีที่สุดในการฟังคำบ่นของจูดี้ แต่เขาไม่ใช่นักบำบัดที่กำลังฟังคนใช้ร้องโอดครวญเกี่ยวกับคนอื่น คนที่ภรรยาของเขากำลังโถมตีด้วยประโยคที่ใช้คำว่า “ฉัน” ทั้งหมดนั้นก็คือตัวเขาเอง อาจมีบางคนที่ใจกว้างพอที่จะรับฟังคำติเตียนแบบนี้ เท่าที่ผมคิดออกก็คือท่านดาไลลามะ แต่คงไม่ใช่คุณหรือคู่ครองของคุณที่จะได้แต่งงานกับคนเช่นนั้นหรอก นั่นคือวิธีการแก้ปัญหาโดยใช้การฟังอย่างตั้งใจจะขอให้คู่แต่งงานเล่นยิมนาสติกทางอารมณ์ในระดับโอลิมปิก ขณะที่ความสัมพันธ์ของพวกเขาแทบจะเดินไม่ไหวแล้ว

ถ้าคุณคิดว่า **การสนับสนุนความรู้สึก** และ **การฟังอย่างตั้งใจ** จะช่วยทำให้การแก้ไขความขัดแย้งง่ายขึ้นสำหรับคุณและคู่ครอง ก็ใช้ไปเลย เพราะบ่อยครั้งมีประโยชน์ แต่สิ่งที่ควรรู้เกี่ยวกับวิธีนี้ก็คือ **แม้ว่าวิธี**

นี้จะช่วย “บรรเทา” การทะเลาะของคุณหรือลดจำนวนครั้งลงได้ก็ตาม แต่การใช้วิธีดังกล่าวนี้อย่างเดียวไม่อาจช่วยรักษาชีวิตแต่งงานของคุณได้

หลังจากศึกษาคู่สามีภรรยาประมาณ 650 คู่ และติดตามดูความเป็นไปในชีวิตแต่งงานของพวกเขามา 14 ปี ตอนนั้นเราเข้าใจแล้วว่าวิธีการให้คำปรึกษาแบบนี้ใช้ไม่ได้ผล ไม่ใช่เพียงแค่เพราะว่าแทบจะไม่มีใครเป็นไปได้อย่างที่คู่สามีภรรยาส่วนใหญ่จะดีขึ้น แต่ที่สำคัญกว่าก็เพราะการแก้ไขความขัดแย้งได้สำเร็จนั้นไม่ใช่สิ่งที่ทำให้ชีวิตแต่งงานประสบความสำเร็จ ผลการศึกษาวิจัยที่น่าตกใจที่สุดอย่างหนึ่งของเราก็คือ คู่สามีภรรยาส่วนมากที่รักษาชีวิตแต่งงานให้มีความสุข แทบไม่ได้ทำสิ่งใดที่ใกล้เคียงกับการฟังอย่างตั้งใจเลยเวลาที่อารมณ์ไม่ดี

ลองดูตัวอย่างนี้บ้าง เบลล์ กับ ชาร์ลี คู่สามีภรรยาคนหนึ่งที่เราได้ศึกษานั้น หลังจากแต่งงานมากกว่า 45 ปี เบลล์บอกชาร์ลีว่าเธอคิดว่าพวกเขาไม่น่าจะมีลูก คำพูดนี้ทำให้เขารู้สึกเคือง สิ่งที่มาคือการสนทนาที่แหกกฎการฟังอย่างตั้งใจทุกข้อ การโต้เถียงกันนี้ไม่ค่อยมีการสนับสนุนหรือความเห็นอกเห็นใจ พวกเขาทั้งคู่ต่างคนต่างฉวยโอกาสทันทีที่จะแสดงมุมมองของตนเองอย่างตรงไปตรงมา ไม่อ้อมค้อม

ชาร์ลี : “คุณคิดว่าคุณจะมีความเป็นอยู่ที่ดีกว่านี้หรือไงหากผมเห็นด้วยกับคุณว่าไม่อยากมีลูก”

เบลล์ : “การมีลูกเป็นการดูถูกฉันนะ ชาร์ลี”

ชาร์ลี : “ไม่ใช่หรอก เดียวนะ”

เบลล์ : “มันทำให้ฉันรู้สึกเหมือนลดคุณค่าตัวเองลงมา!”

ชาร์ลี : “ผมไม่ได้ทำให้...”

เบลล์ : “ฉันอยากใช้ชีวิตร่วมกับคุณจะตายไป แต่กลายเป็นว่าฉันต้องมาเป็นเหมือนคนรับใช้ ทำงานหน้าเบือ”

- ชาร์ลี : “เดี๋ยวก่อน เดี๋ยวก่อน ผมไม่คิดว่าการไม่มีลูกจะง่ายขนาดนั้นนะ ผมว่าคุณไม่ได้นึกถึงเรื่องธรรมชาติเลย”
- เบลล์ : “คุณไม่เห็นหรือไง มีคู่แต่งงานมากมายที่ไม่มีลูกก็มีความสุขได้”
- ชาร์ลี : “ใครล่ะ”
- เบลล์ : “ก็ดยุคและดัชเชสแห่งวินด์เซอร์ไง”
- ชาร์ลี : (ถอนหายใจยาว) “ขอเถอะ!”
- เบลล์ : “ท่านดยุคเป็นถึงกษัตริย์! ท่านแต่งงานกับผู้หญิงที่มีคุณค่า ท่านมีชีวิตสมรสที่มีความสุข”
- ชาร์ลี : “ผมคิดว่ามันไม่ยุติธรรมที่จะยกท่านมาเป็นตัวอย่าง อีกอย่าง ดัชเชสเองก็ 40 แล้ว นั่นแหละที่ไม่เหมือนกัน”
- เบลล์ : “ดัชเชสไม่เคยมีลูก และท่านดยุคก็หลงรักเธอไม่ใช่เพราะเธอจะสืบพันธุ์มีลูกให้ซะหน่อย”
- ชาร์ลี : “เบลล์ แต่จริงๆ แล้ว มันก็เป็นเรื่องธรรมชาติที่กระตุ้นให้อยากมีลูก”
- เบลล์ : “นั่นมันดูถูกกันเห็นๆ หากคิดว่าฉันเป็นไปตามที่ธรรมชาติกำหนด”
- ชาร์ลี : “ช่วยไม่ได้!”
- เบลล์ : “เอาเถอะยังงั้นฉันคิดว่าเราก็มีความสุขได้โดยไม่ต้องมีลูก”
- ชาร์ลี : “แต่ ผมคิดว่าเราก็มีความสุขกับลูกๆ ได้เหมือนกัน”
- เบลล์ : “ฉันคงไม่สุขเท่าไรหรอก”

ชาร์ลี และ เบลล์ ดูแล้วอาจไม่เหมือน จูน และ วาร์ด คลิฟเวอร์ แต่พวกเขาก็แต่งงานมีความสุขมากกว่า 45 ปีแล้ว พวกเขาทั้งคู่บอกว่าพอใจในชีวิตแต่งงานมากและทุ่มเทให้กันและกันอย่างมาก

ไม่ต้องสงสัยเลยว่าพวกเขาก็มีการโต้เถียงที่ก้าวร้าวเหมือนๆ กันมาหลายปีแล้ว แต่ก็ไม่โกรธกัน พวกเขายังคงคุยกันต่อว่าทำไมเบลล์ถึงรู้สึกแบบนี้กับเรื่องการเป็นแม่คน สิ่งที่เขาเสียใจมากที่สุดก็คือเธอไม่ค่อยจะมีเวลาว่างให้ชาร์ลี เธอคิดว่าเธอไม่น่าอารมณ์ฉุนเฉียวและรู้สึกเหนื่อยตลอดเวลา ยังมีความรักใคร่และเสียงหัวเราะมากมายในขณะที่พวกเขาใช้เวลาอยู่นานเพื่อระงับปัญหา อัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตของพวกเขาไม่ได้บ่งชี้ถึงความกังวล สรุปแล้วสิ่งที่เบลล์กำลังพูดก็คือเธอรักชาร์ลีมาก เธอเสียใจที่ไม่มีเวลาให้เขามากกว่านี้ **มันเห็นได้ชัดว่ามีอะไรบางอย่างที่เป็นบวกรวมกันมากเกิดขึ้นระหว่างพวกเขาจนลบล้างลักษณะการโต้เถียงไป** ไม่ว่า **“อะไรบางอย่าง”** นั้นจะเป็นอะไรก็ตาม การปรึกษาชีวิตแต่งงานซึ่งเน้นย้ำการเถียงกัน **“ในแง่ดี”** ก็ไม่ได้ช่วยให้คู่สามีภรรยาคู่อื่นนำ **“อะไรบางอย่าง”** ที่ว่านี้มาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้เลย

## ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับชีวิตคู่แต่งงาน

**ความคิดที่ว่าคุณจะรักษาชีวิตแต่งงานได้โดยแค่เพียงเรียนรู้ที่จะสื่อสารพูดคุยให้นุ่มนวลมากขึ้นนั้น อาจเป็นเรื่องที่ เข้าใจผิดมากที่สุดเกี่ยวกับชีวิตแต่งงานที่มีความสุข** แต่นั่นไม่ใช่แค่เรื่องเดียว หลายปีมานี้ผมพบความเชื่อผิดๆ อื่นๆ อีกมากที่ไม่เพียงแต่ผิด แต่อาจทำลายชีวิตแต่งงานด้วย เพราะความเชื่อพวกนี้สามารถนำพาคู่สามีภรรยาเดินทาง หรือที่แย่ไปกว่านั้นคือ ชักจูงให้พวกเขาเชื่อว่าชีวิตแต่งงานของพวกเขา นั้นสิ้นหวัง **ความเชื่อที่เข้าใจผิดกันมาก มีดังต่อไปนี้**

- ความเชื่อที่ว่า **ความบกพร่องทางจิตหรือปัญหาบุคลิกภาพส่วนตัว จะทำลายชีวิตแต่งงานของพวกเขา**

คุณอาจทึกทักว่าคนที่มีความบกพร่องทางจิตไม่เหมาะที่จะแต่งงาน แต่การวิจัยได้พบว่า **ความบกพร่องทางจิตส่วนตัวและความล้มเหลวในความรักนั้นแทบจะไม่มีมีความเกี่ยวพันกันเลย** เหตุผลคือ คนเราต่างคน



ต่างมีจุดบอด ซึ่งเป็นเรื่องที่เราจะทำตัวไร้เหตุผล แต่เรื่องเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องเข้าไปมีส่วนยุ่งเกี่ยวในชีวิตแต่งงาน **กุญแจสู่ชีวิตแต่งงานที่มีความสุขไม่ใช่การมีบุคลิกภาพ “ปกติ” หากแต่คือการเจอใครสักคนที่เข้ากับคุณได้** เช่น แซมจะมีปัญหาเวลาหากต้องยุ่งเกี่ยวกับเรื่องการใช้อำนาจคือเขาไม่ชอบให้คนสั่ง ถ้าเขาแต่งงานกับผู้หญิงเผด็จการที่ชอบออกคำสั่งและพยายามสั่งให้เขาทำโน่นทำนี่ ผลก็คือความทายนะ แต่เขาได้แต่งงานกับเมแกนแทน ซึ่งปฏิบัติต่อเขาเสมือนเป็นส่วนคนหนึ่งและไม่พยายามบงการเขา แล้วพวกเขาทั้งคู่แต่งงานอยู่กินกันอย่างมีความสุขมา 10 ปี

ลองเปรียบเทียบคู่ของแซมกับคู่สามีภรรยาอีกคู่ที่พบกับปัญหาในชีวิตแต่งงาน จิลมีความรู้สึกกลัวถูกทอดทิ้งฝังลึกอยู่ในจิตใจเนื่องจากพ่อแม่หย่าร้างตอนที่เธอยังเด็ก เวนีย์ สามีของเธอ ซึ่งทุ่มเทให้เธออย่างจริงจัง เป็นผู้ชายที่ชอบหวานแสนหึงผู้หญิง ชอบทำตัวเจ้าชู้อย่างไม่รู้สึกอายใจเวลาอยู่ในงานปาร์ตี้ พอเธอบ่น เขาจะพูดว่าเขาซื่อสัตย์กับเธอ 100 เปอร์เซ็นต์ และยื่นกรานให้เธออย่าคิดมากและปล่อยให้เขาสนุกกับความสุกที่ไม่มียันตรายอะไร แต่ภัยคุกคามที่จิลรู้สึกจากการทำตัวเจ้าชู้ของเขา และการที่เขาไม่ยอมหยุด ผลักดันให้พวกเขาแยกกันอยู่จนในที่สุดก็หย่าร้างกันไป

**ประเด็นคือความบกพร่องทางจิตส่วนตัวของแต่ละคนไม่จำเป็นต้องทำลายชีวิตแต่งงาน สิ่งสำคัญคือคุณจะสามารถจัดการกับมันอย่างไรต่างหาก** ถ้าคุณสามารถอยู่ร่วมกับด้านที่แปลกประหลาดของอีกคนหนึ่งได้ และจัดการมันด้วยความใส่ใจ ความรัก และความเคารพแล้วละก็ **ชีวิตแต่งงานของคุณก็จะเจริญงอกงาม**

- ความเชื่อที่ว่า **ความสนใจที่เหมือนกันจะช่วยให้คุณอยู่ด้วยกันได้**

**ทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับว่าคุณมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันอย่างไรขณะที่ทำสิ่งที่สนใจเหมือนกัน** สามีภรรยาคนหนึ่งที่ชอบพายเรือคายักอาจเล่นเรือไปตามลำน้ำอย่างราบรื่น หัวเราะกัน คุยกันและใส่ใจกันและกัน ความชอบ

พายเรือคายักของคุณี่จะเสริมและทำให้ความรักความสนใจในกันและกันลึกซึ้งมากขึ้น แต่สามีภรรยาอีกคู่อาจชอบพายเรือคายักพอๆ กันแต่ไม่ให้ความเคารพต่อกัน การไปพายเรือคายักของคุณี่อาจมีการพูดขัดกันว่า “ไม่รู้เรื่องอะไรเลย! นั่นไม่ใช่วิธีพายแบบเจสโตรก พายยังไวกันเนี่ย” หรือเกิดการเจียบไม่พูดจากันเนื่องจากความโกรธ ดูไม่ออกเลยใช่ไหมว่าการที่คุณี่ทำสิ่งที่สนใจเหมือนกันจะมีผลประโยชน์ที่ดีต่อชีวิตแต่งงานของพวกเขาได้อย่างไร

- ความเชื่อที่ว่า ‘การยื่นหมยยื่นแมว’ จะทำให้ชีวิตคู่มีความสุข

นักวิจัยบางคนเชื่อว่าสิ่งที่แยกชีวิตแต่งงานที่มีความสุขออกจากชีวิตแต่งงานที่ล้มเหลวคือ **คู่สามีภรรยาที่มีชีวิตแต่งงานที่ดีจะตอบสนองในทำนองเดียวกันต่อสิ่งดีๆ ที่อีกฝ่ายหนึ่งทำให้** อีกนัยหนึ่ง พวกเขาใช้รอยยิ้มตอบรอยยิ้ม จุมพิตมาก็จุมพิตกลับไป พอคนหนึ่งช่วยเหลือฐานะของอีกคน คนๆ นั้นก็ตั้งใจที่จะตอบแทน เป็นเช่นนี้ไปเรื่อยๆ โดยหลักแล้ว คู่สามีภรรยาปฏิบัติต่อกันตามข้อตกลงที่ไม่มีลายลักษณ์อักษรเพื่อตอบแทนคำพูดแต่ละคำพูดที่อ่อนโยน หรือการกระทำแต่ละอย่างที่ดีดีสำหรับชีวิตแต่งงานที่เลวร้ายนั้น สัญญาดังกล่าวใช้ไม่ได้ผล บรรยาภาคจึงมีแต่ความโกรธเกรี้ยวและความขุ่นเคืองใจ โดยทฤษฎีแล้ว การทำให้คู่สามีภรรยาที่อ่อนแอแน่นตระหนักรู้ถึงความจำเป็นของการมี **“สัญญา”** ลักษณะนี้นั้นจะช่วยเยียวยารักษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างพวกเขาได้

แต่จริงๆ แล้ว คู่แต่งงานที่ไม่มีความสุขนี้แหละที่จะเกิดการยื่นหมยยื่นแมวขึ้น แต่ละฝ่ายต่างคอยคิดคอยดูว่าใครทำอะไรให้ใครบ้าง **ส่วนคู่สามีภรรยาที่มีความสุขไม่เคยคอยจดจ้องดูว่าคู่ของตนล้างจานหรือเปล่า เพื่อแลกเปลี่ยนที่อีกฝ่ายทำอาหารเย็นให้** พวกเขาแค่ทำเพราะรู้สึกดีต่อคู่ของตนและความสัมพันธ์ที่พวกเขามีต่อกันเท่านั้น ถ้าคุณพบว่าตัวเองกำลังคอยเฝ้าดูคู่ของคุณในเรื่องบางอย่างล่ะก็ นั่นแปลว่าเรื่องดังกล่าวเป็นเรื่องที่ตึงเครียดในชีวิตแต่งงานของคุณ

- ความเชื่อที่ว่า **การหลีกเลี่ยงความขัดแย้งจะทำลายชีวิตแต่งงานของคุณ**

“**เห็นอย่างไรก็พูดอย่างนั้น**” ได้กลายเป็นทัศนคติที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย แต่ความเชื่อลึกลับไม่ใช่สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับคู่แต่งงานทุกคู่ มีความสัมพันธ์มากมายที่อยู่กันอย่างมีความสุขถึงแม้พวกเขาจะเก็บซ่อนบางสิ่งไม่ให้อีกฝ่ายรู้ เช่นกรณีของ อัลลัน กับ เบ็ตตี้ เวลาอัลลัน หงุดหงิด เบ็ตตี้ เขาจะเปิดดูช่อง ESPN เวลาเบ็ตตี้รู้สึกไม่ดีกับเขา เธอจะออกไปห้างสรรพสินค้า จากนั้นพวกเขาก็คืนดีกันและใช้ชีวิตต่อไปราวกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น ไม่เคยเลยสักครั้งตลอด 40 ปีที่แต่งงานกันที่พวกเขาจะนั่งลง **“สนทนา”** เรื่องความสัมพันธ์ พวกเขาเองต่างก็ไม่สามารถบอกคุณได้ว่าคำพูด **“สนับสนุน”** ความรู้สึกคืออะไร แต่พวกเขาบอกคุณได้ด้วยความสัตย์จริงว่า พวกเขาทั้งคู่พึงพอใจในชีวิตแต่งงานมากและรักกันอย่างลึกซึ้ง ให้คุณค่าในเรื่องเดียวกัน ชอบไปตกปลาและท่องเที่ยวด้วยกัน และต้องการให้ลูกๆ มีชีวิตแต่งงานที่มีความสุขเท่ากับที่พวกเขามี

คู่สามีภรรยาทุกรูปแบบของความขัดแย้งที่ไม่เหมือนกัน บางคู่เลี่ยงการปะทะกันไม่ว่าจะด้วยวิธีใด บางคู่ก็เถียงกันอย่างไม่ลดละ และบางคู่ก็สามารถ **“ประสาน”** เรื่องที่ไม่ลงรอยกันได้สำเร็จและหาข้อตกลงได้โดยไม่มีการขึ้นเสียงใส่กัน ไม่มีรูปแบบของใครที่จะดีไปกว่าใครตราบดีที่ให้ได้ ผลกับคนทั้งคู่ คู่สามีภรรยาอาจต้องเจอปัญหาถ้าฝ่ายหนึ่งต้องการจะสร้างความขัดแย้งอยู่ตลอดเวลา ในขณะที่อีกฝ่ายต้องการดูการแข่งขันกีฬา

- ความเชื่อที่ว่า **การนอกใจคือรากเหง้าของการหย่าร้าง**

ในหลายกรณีแล้วมันเป็นเรื่องที่กลับตาลปัตร ปัญหาในชีวิตแต่งงานที่ส่งผลให้คู่สามีภรรยาเข้าสู่เส้นทางแห่งการหย่าร้างนั้นยังส่งผลให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง (หรือทั้งสองฝ่าย) มองหาความสัมพันธ์ฉันท์คู่สาวจากภายนอก นักบำบัดชีวิตแต่งงานส่วนใหญ่ที่เขียนบทความเกี่ยวกับการนอกใจนั้นพบว่า การนัดเจอกันโดยส่วนใหญ่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับเรื่องการมีเพศสัมพันธ์

แต่เป็นการหาเพื่อน ความเข้าใจ การเอาอกเอาใจ ความห่วงใย และความเป็นห่วง ซึ่งก็คือสิ่งที่ชีวิตแต่งงานควรจะให้ได้ ดร.ลินน์ กิกี้ และ ดร.โจแอน เคลลี จากโครงการบำบัดการหย่าร้าง รัฐแคลิฟอร์เนีย เคยทำการสำรวจซึ่งน่าเชื่อถือ พบว่า 80 เปอร์เซ็นต์ของชายและหญิงที่หย่าร้างกล่าวว่า **การที่ต้องเลิกรักกันเป็นเพราะพวกเขาค่อยๆ ห่างกันไป และความรู้สึกใกล้ชิดกันก็หายไป หรือเป็นเพราะพวกเขาไม่ได้รู้สึกถึงความรักหรือไม่ได้รู้สึกว่าคุณของตนเห็นคุณค่า มีเพียง 20 - 27 เปอร์เซ็นต์ของคุณแต่งงานเท่านั้นที่บอกว่าการนอกใจมีส่วนทำให้เลิกรักกัน**

- ความเชื่อที่ว่า **ธรรมชาติของเพศชายไม่ได้ถูก “สร้าง” ให้แต่งงาน**

ผลที่ตามมาจากความเชื่อว่าการนอกใจคือสิ่งที่ก่อให้เกิดการหย่าร้าง ทฤษฎีนี้ถือว่า **ธรรมชาติของผู้ชายนั้นเจ้าชู้ ดังนั้นจึงไม่เหมาะสมสำหรับการมีคู่ครองเพียงคนเดียว** บางทีอาจเป็นกฎแห่งป่า คือสัตว์เพศผู้มุงที่จะผลิตรายลูกหลานให้เยอะเท่าที่จะเป็นไปได้ ดังนั้นความจงรักภักดีที่พึงมีให้แก่คู่ครองเพียงหนึ่งเดียวนั้นดูเป็นเรื่องไม่สำคัญ ในขณะที่เพศเมีย ซึ่งมีหน้าที่หลักต้องเลี้ยงลูก จะมองหาคู่ครองเพียงหนึ่งที่จะเลี้ยงดูเธอและลูกได้เป็นอย่างดี

แต่ไม่ว่าสัตว์พันธุ์ไหนจะใช้กฎธรรมชาติอะไรก็ตาม ในสายพันธุ์มนุษย์เองแล้ว ความถึในการนอกใจนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับเพศมากเท่ากับ **“โอกาส”** ปัจจุบันนี้เนื่องจากผู้หญิงจำนวนมากทำงานนอกบ้าน อัตราที่ผู้หญิงนอกใจจึงพุ่งสูงขึ้น ตามที่ ดร.แอนเน็ตต์ ลอร์สัน จากสถาบันพัฒนามนุษย์วิทยา มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ที่เบิร์คเลย์กล่าวไว้ว่า เนื่องจากผู้หญิงต้องเข้าสู่ชีวิตการทำงานมากขึ้น ดังนั้นปัจจุบันหญิงสาวที่นอกใจนั้นจึงมีจำนวนมากกว่าผู้ชาย

- ความเชื่อที่ว่า **ผู้ชายและผู้หญิงมาจากดาวเคราะห์คนละดวง**

ตามที่หนังสือที่ขายดีกล่าวไว้ ผู้ชายและผู้หญิงเข้ากันไม่ได้เพราะผู้ชาย “มาจากดาวอังคาร” และผู้หญิง “มาจากดาวศุกร์” แต่อย่างไรก็ตามชีวิตแต่งงานที่ประสบความสำเร็จก็ยังมี **“มนุษย์ต่างดาว”** อยู่ภายในคนแต่ละคน ความแตกต่างในเรื่องเพศอาจมีส่วนทำให้เกิดปัญหาในชีวิตแต่งงาน แต่ก็ไม่ใช่ต้นเหตุ

**ผ**มสามารถยกตัวอย่างความเชื่อผิดๆ ไปได้เรื่อยๆ ประเด็นก็คือ ไม่ใช่ว่ามีความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับชีวิตแต่งงานอยู่มากมายเท่านั้น แต่ข้อมูลที่ดียังทำให้คู่สามีภรรยาที่กำลังพยายามอย่างเต็มที่ที่จะทำให้ชีวิตแต่งงานประสบความสำเร็จนั้นรู้สึกท้อแท้ใจได้ เพราะมันอาจจะทำให้เราคิดว่าชีวิตแต่งงานนั้นหนักแล้วและซับซ้อนอย่างยิ่ง ทำให้เราไม่กล้าที่จะยุ่งเกี่ยวกับมัน **ผมไม่ได้พูดชี้แนะว่าชีวิตแต่งงานเป็นเรื่องง่าย** เราทุกคนรู้ว่าต้องใช้ความกล้า ความตั้งใจ และการประนีประนอมเพื่อรักษาความสัมพันธ์ให้ยืนยาว แต่ถ้าหากคุณได้เข้าใจและรู้ว่าอะไรที่ทำให้ชีวิตแต่งงานราบรื่นจริงๆ ละก็ การที่จะกอบกู้หรือปกป้องชีวิตแต่งงานของคุณเองนั้นก็กลายเป็นเรื่องที่ยง่ายขึ้น

## ปัจจัยที่ทำให้

### ชีวิตแต่งงานประสบความสำเร็จ คืออะไร

**ใ**ในช่วงแรกของชีวิตการทำงาน คำแนะนำที่ผมเคยให้แก่คู่สามีภรรยา นั้นมักจะเป็นสิ่งที่คุณได้ยินจากนักบำบัดชีวิตแต่งงานเกือบทุกคน ซึ่งก็คือคำแนะนำเดิมๆ เกี่ยวกับการแก้ไขความขัดแย้งและทักษะในการสื่อสารพูดคุย แต่หลังจากที่ผมได้ดูข้อมูลของผมเองอย่างละเอียด ผมก็พบข้อเท็จจริงที่ว่า **การที่คู่แต่งงานขัดแย้งกัน “อย่างสุภาพ” แม้ช่วยลดระดับความเครียดขณะที่พวกเขาโต้เถียงกันได้ก็จริง แต่บ่อย**

ครั้งการทำเพียงแค่นี้ “ไม่เพียงพอ” ที่จะกระตุ้นให้ชีวิตแต่งงานมีชีวิตชีวาขึ้นมาได้

แนวทางที่ถูกต้องสำหรับคู่สามีภรรยาเหล่านี้เริ่มแจ่มชัดขึ้นหลังจากที่ผมได้วิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ของคู่สามีภรรยาที่ชีวิตแต่งงานดำเนินไปอย่างไรบ้างแล้วจะมีปัญหาว่านวย ทำไม่ชีวิตแต่งงานเหล่านี้ถึงได้ประสบความสำเร็จมาก คู่สามีภรรยาเหล่านี้ฉลาดกว่า มันคงกว่าหรือแค่โชคดีกว่าคู่อื่นๆ หรือ และเป็นไปได้หรือไม่ที่จะสอนสิ่งที่พวกเขาทำให้แก่ผู้อื่น

ในไม่ช้า ผมพบว่าชีวิตแต่งงานที่มีความสุขเหล่านี้ไม่ใช่การแต่งงานที่สมบูรณ์แบบ บางคู่ที่บอกว่าพวกเขาพอใจในกันและกันมากก็ยังมีข้อแตกต่างสำคัญๆ ในเรื่องนิสัยใจคอ ความสนใจ คุณค่าครอบครัว ความขัดแย้งเกิดขึ้นบ่อยครั้ง เช่นเดียวกับคู่แต่งงานที่ไม่มีความสุข พวกเขาทะเลาะกันในเรื่องเงิน เรื่องงาน เรื่องลูก เรื่องงานบ้าน เรื่องเพศสัมพันธ์ และเรื่องสมาชิกในครอบครัวอีกฝ่าย สิ่งที่ยังเป็นปริศนาก็คือ “วิธีที่พวกเขาหาหนทางที่จะก้าวข้ามปัญหาต่างๆ ได้อย่างชาญฉลาด และรักษาชีวิตแต่งงานไว้ได้อย่างมีความสุขและมั่นคง” ต่างหาก

ผมศึกษาค้นคว้าคู่สามีภรรยาเป็นร้อยๆ คู่ จนในที่สุดผมก็พบความลับของชีวิตแต่งงานที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ไม่มีชีวิตแต่งงานไหนที่จะเหมือนกัน แต่ยิ่งผมศึกษาชีวิตแต่งงานที่มีความสุขอย่างเจาะลึกเท่าไร มันก็ยิ่งชัดเจนว่าพวกเขามีสิ่งโดดเด่นที่เหมือนกันอยู่ 7 ข้อ คู่สามีภรรยาที่แต่งงานกันอย่างมีความสุขอาจไม่รู้ตัวว่าพวกเขาทำตาม “กฎ 7 ข้อ” นี้ แต่พวกเขาทุกคู่ก็ทำตามนั้นจริงๆ ส่วนชีวิตแต่งงานที่ไม่มีมีความสุขนั้นจะทำขาดไปอย่างน้อย 1 ข้อจาก “กฎชีวิตคู่ 7 ข้อ” เสมอ และโดยปกติแล้วอาจจะหลายข้อด้วยซ้ำ และเมื่อคุณเข้าใจ “กฎชีวิตคู่ 7 ข้อ” อย่างถ่องแท้แล้ว คุณจะมั่นใจได้ว่าชีวิตแต่งงานของคุณจะเจริญงอกงาม คุณจะได้เรียนรู้วิธีระงับข้อพิพาทประจบข้อใดจาก 7 ข้อคือ จุดอ่อน หรืออาจจะเป็นจุดอ่อนในชีวิตแต่งงานของคุณ และเฟื่องความ

สนใจไปยังจุดที่ชีวิตแต่งงานของคุณต้องการมากที่สุด ในบทต่อไป เราจะให้ข้อมูลคุณในเรื่องความลับทั้งหมดในการรักษา (หรือเรียกคืน) ชีวิตแต่งงานที่มีความสุข และเราจะค่อยๆ สอนให้คุณประยุกต์ใช้เทคนิคเหล่านี้ในชีวิตแต่งงานของคุณ

## ยืนยันว่า “กฎ 7 ข้อ” ใช้ได้ผลจริง

ผมมั่นใจได้อย่างรวดเร็วว่าการทำเช่นนี้จะเกิดประโยชน์แก่ชีวิตแต่งงานของคุณ วิธีของผมไม่เหมือนวิธีอื่นๆ ที่ใช้ช่วยคู่แต่งงาน คือว่าวิธีของผมเน้นตั้งอยู่บนพื้นฐานของการรู้ว่า **อะไรทำให้ชีวิตแต่งงาน “ประสบผลสำเร็จ” แทนที่จะเป็นการรู้ว่าอะไรทำให้ชีวิตแต่งงาน “ล้มเหลว”** ผมไม่ต้องเดาอีกต่อไปแล้วว่าทำไมคู่สามีภรรยาบางคู่ถึงอยู่กันอย่างมีความสุขมาก ผมรู้ว่าทำไม ผมได้บันทึกไว้แล้วว่าอะไรคือสิ่งที่ทำให้คู่สามีภรรยาที่แต่งงานอย่างมีความสุขแตกต่างจากคู่อื่นๆ

ผมมั่นใจว่า **“กฎชีวิตคู่ 7 ข้อ”** นี้ใช้ได้ผล ไม่ใช่เพียงเพราะข้อมูลที่ผมมีบอกเช่นนั้น แต่เพราะคู่สามีภรรยาเป็นร้อยๆ คู่ที่เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติของเรจนถึงทุกวันนี้ยืนยันกับผมว่ามันใช้ได้ผลจริง แทบทุกคู่ที่มาปรึกษาเราก็เพราะชีวิตแต่งงานของพวกเขามีปัญหาอย่างหนัก บางคู่เกือบหย่าร้างกัน หลายคู่ไม่เชื่อว่าเพียงแค่อบรมเชิงปฏิบัติ 2 วันซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานของ **“กฎชีวิตคู่ 7 ข้อ”** นั้นจะทำให้ความสัมพันธ์ที่แยกกลับกลายเป็นดีได้ โชคดีที่ความไม่เชื่อของพวกเขานั้นไม่เกิดเหตุผลสนับสนุนผลการวิจัยของเราบ่งบอกว่าการอบรมเชิงปฏิบัตินั้นได้สร้างความแตกต่างอย่างมากและมีพลังต่อชีวิตของคู่สามีภรรยาเหล่านี้จริง

เมื่อมาถึงคราวที่จะต้องประเมินประสิทธิภาพของการบำบัดชีวิตแต่งงานแล้ว 9 เดือนดูเหมือนจะเป็นตัวเลขมหัศจรรย์ โดยทั่วไปเมื่อถึงเวลานั้น คู่สามีภรรยาที่กำลังจะกลับไปสู่สภาพเดิมหลังการบำบัดก็จะกลับไปสู่สภาพเดิมเรียบร้อยแล้ว คู่ไหนก็ตามที่ยังคงได้รับผลประโยชน์

จากการบำบัด เมื่อพ้น 9 เดือนไปแล้วก็มีแนวโน้มที่จะได้รับผลประโยชน์ต่อไปในระยะยาว ดังนั้นเราจึงทดสอบการอบรมเชิงปฏิบัติของเราโดยติดตามผลคู่สามีภรรยา 640 คู่เป็นเวลา 9 เดือน ผมดีใจที่จะรายงานว่าการอบรมกลับไปสู่สภาพเดิมต่ำมาก อัตราการกลับไปสู่สภาพเดิมโดยทั่วไปคือ 30 - 50 เปอร์เซ็นต์ แต่ตัวเลขของเราคือ 20 เปอร์เซ็นต์ เราพบว่าตอนเริ่มต้นการอบรมเชิงปฏิบัติ 27 เปอร์เซ็นต์ของคู่สามีภรรยา มีความเสี่ยงในการหย่าร้างสูงมาก การติดตามผลที่ระยะ 3 เดือน มีอัตราส่วนอยู่ที่ 6.7 เปอร์เซ็นต์ และที่ระยะ 9 เดือน อัตราส่วนอยู่ที่ 0 เปอร์เซ็นต์ แม้กระทั่งคู่สามีภรรยาที่มีความเสี่ยงในการหย่าร้างไม่สูงก็ยังคงได้รับการช่วยเหลือมากจากการอบรมเชิงปฏิบัตินี้

## ตัวอย่าง

หัวใจของมันคือ

“ความสัมพันธ์ฉันท์เพื่อน”

หัวใจของหลักสูตรผมคือข้อเท็จจริงที่เรียบง่ายว่า **ชีวิตแต่งงานที่มีความสุขนั้นตั้งอยู่บนพื้นฐานของ “ความสัมพันธ์ฉันท์เพื่อนอันลึกซึ้ง”** ที่ผมพูดนี้หมายถึงการเคารพในความเป็นเพื่อนที่มีให้แก่กันและความสุขที่มีกันและกันเป็นเพื่อน คู่สามีภรรยาเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะรู้จักกันและกันอย่างใกล้ชิด นั่นคือพวกเขาต่างคนต่างรู้ดีว่าใครชอบอะไร ไม่ชอบอะไร ความหวังและความใฝ่ฝันของกันและกัน พวกเขาเอาใจใส่กันและกันอย่างต่อเนื่องและแสดงออกถึงความรักทะนุถนอม ซึ่งไม่ใช่เฉพาะสิ่งที่ยิ่งใหญ่เท่านั้น แต่เป็นเล็กๆ น้อยๆ ที่ทำให้กันในวันต่อวันอีกด้วย

ลองดูตัวอย่างของ นาธานเนียล ซึ่งเป็นคนทำงานหนัก มีธุรกิจนำเข้าเป็นของตัวเองและทำงานดี หากเป็นชีวิตแต่งงานของอีกคู่หนึ่ง ตารางการทำงานของ นาธานเนียล อาจเป็นข้อเสียใหญ่ แต่เขาและโอลลีเวีย ผู้เป็นภรรยา ก็หาทางที่จะรักษาความสัมพันธ์ ระหว่างวันพวกเขาจะโทรศัพท์คุยกันบ่อยๆ พอเธอมีนัดพบแพทย์ เขาก็ไม่ลืมที่จะโทรถามว่า



หาหมอลแล้วเป็นยังไงบ้าง เวลาที่เขามีประชุมกับลูกค้าคนสำคัญ เธอจะโทรไปถามว่าผลประชุมเป็นยังไงบ้าง เมื่อพวกเขาจับประทานไก่อเป็นมื้อเย็น เธอจะยกน่องไก่ให้เขาทั้งสองน่องเพราะรู้ว่าเขาชอบมันที่สุด เช้าวันเสาร์เวลาเขาทำแพนเค้กบลูเบอร์รี่ให้ลูก เขาจะไม่ใส่บลูเบอร์รี่ในแพนเค้กของเธอเพราะรู้ว่าเธอไม่ชอบ แม้ว่าเขาจะไม่เคร่งศาสนา เขาก็ยังไปโบสถ์กับเธอทุกวันอาทิตย์เพราะมันสำคัญต่อเธอ และแม้ว่าเธอจะไม่ชอบใช้เวลาอยู่กับญาติพี่น้องเท่าไร เธอก็ยังพยายามสานความสัมพันธ์ฉันท์เพื่อนกับแม่และพี่น้องของเขา เพราะรู้ว่าครอบครัวมีความหมายต่อเขามาก

**ถ้าทั้งหมดนี้ฟังดูจืดชืดและไม่โรแมนติกละก็ ผมก็ไม่รู้จะพูด** ยังไง ด้วยสิ่งเล็กๆ น้อยๆ แต่สำคัญนี้แหละที่ทำให้โอลิเวียและนาธานเนียล ยังคงรักษาความสัมพันธ์ฉันท์เพื่อนซึ่งเป็นพื้นฐานความรักของพวกเขา ผลที่ได้คือ พวกเขาใช้ชีวิตแต่งงานที่ลึกซึ้งยิ่งกว่าคู่อื่นๆ ซึ่งสอดแทรกชีวิตของพวกเขาด้วยการท่องเที่ยวที่โรแมนติกและของขวัญครบรอบวันแต่งงานที่ฟุ่มเฟือย แต่กลับขาดการสื่อสารรับรู้ความเป็นไปในชีวิตประจำวันของกันและกัน

**“ความสัมพันธ์ฉันท์เพื่อน” จะเติมเปลวไฟแห่งความหวานเพราะมันจะป้องกันต่อต้านความรู้สึกในแง่ลบที่มีต่อคู่ครองได้ดีที่สุด** เนื่องจากนาธานเนียล และ โอลิเวีย รักษาความสัมพันธ์ฉันท์เพื่อนได้อย่างแข็งแรงไม่ว่าจะมีความขัดแย้งและความขุ่นเคืองที่เลี้ยวไม่ได้ในชีวิตแต่งงาน พวกเขามีประสบการณ์ในสิ่งที่รู้จักกันเชิงเทคนิคว่า **“การข่มอารมณ์ในเชิงบวก”** นั่นหมายความว่าความคิดเชิงบวกที่มีต่อกันและต่อชีวิตแต่งงานของพวกเขา นั้นเต็มเปี่ยมจนสามารถเข้าแทนที่ความรู้สึกเชิงลบได้ กว่าพวกเขาจะเสียดูดยืนในชีวิตสมรสก็คงต้องมีเรื่องที่ขัดแย้งกันอย่างหนักมาก **“ความคิดเชิงบวก”** ทำให้พวกเขา รู้สึกดีต่อกันและต่อชีวิตแต่งงานด้วย ทำให้พวกเขา คิดว่ามีสิ่งดีๆ ในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน และทำให้พวกเขา เชื่อในความดีของกันและกัน

นี่คือตัวอย่างง่ายๆ โอลิเวีย กับ นาธานเนียล กำลังเตรียมงานเลี้ยงที่พวกเขาเป็นเจ้าของภาพ นาธานเนียล ร้องถามว่า **“ผ้าเช็ดปากอยู่ในไหน”** โอลิเวียตะโกนกลับอย่างหงุดหงิดว่า **“ก็อยู่ในตู้ไง!”** เนื่องจากชีวิตแต่งงานของพวกเขาตั้งอยู่บนหลักการของความสัมพันธ์ฉันท์เพื่อนที่มั่นคง เขาก็คงไม่ใส่ใจกับน้ำเสียงของเธอและหันไปสนใจข้อมูลที่โอลิเวียบอกเขาแทน นั่นก็คือว่าผ้าเช็ดปากอยู่ในตู้ เขาถือว่าความโกรธของเธอมาจากปัญหาเพียงชั่วขณะที่ไม่เกี่ยวข้องกับตัวเขา เช่นว่าเธอดึงจุกไม้ก๊อกขวดไวน์ไม่ออก แต่ถ้าชีวิตแต่งงานของพวกเขามีปัญหา เขาก็คงบุดั้งไม่พูดไม่จา หรือตะคอกกลับใส่เธอว่า **“ช่างหัวมันแล้ว คุณหาเอาเองก็แล้วกัน!”**

มองอีกนัยหนึ่งได้ว่า การข่มอารมณ์ในเชิงบวกก็คล้ายกับวิธีการ **“ตั้งเป้า”** ในการลดน้ำหนัก ตามทฤษฎีอันเป็นที่นิยมกล่าวไว้ว่า ร่างกายจะ **“ตั้ง”** น้ำหนักที่พยายามรักษาเอาไว้เรียบร้อยแล้ว ต้องขอบคุณภาวะสมดุลทางเคมีในร่างกาย ไม่ว่าจะคุณจะควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนักมากหรือน้อยเพียงใด ร่างกายคุณมีแนวโน้มสูงที่จะบวกลบไม่ให้เกิดน้ำหนักที่ตั้งไว้ มีเพียงแค่การปรับตั้งระบบการเผาผลาญอาหารของร่างกายใหม่เท่านั้น (เช่น โดยวิธีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ) ถึงจะช่วยให้คุณลดน้ำหนักจากการควบคุมอาหารได้อย่างถาวรจริงๆ **ในชีวิตแต่งงาน ความคิดเชิงบวกและความคิดเชิงลบก็ทำงานคล้ายกัน เมื่อชีวิตแต่งงานของคุณได้ “ตั้ง” ระดับความคิดเชิงบวกไว้ที่ระดับหนึ่งแล้ว มันต้องอาศัยความคิดเชิงลบจำนวนมากเพื่อทำร้ายความสัมพันธ์ของคุณ เมื่อเทียบกับกรณีที่คุณมีระดับ “ตัวตั้ง” ที่ต่ำกว่า หากความสัมพันธ์ของคุณเต็มไปด้วยความคิดเชิงลบมาก มันก็ยิ่งยากที่จะแก้ไขได้**

ชีวิตแต่งงานโดยมากจะเริ่มต้นด้วยตัวตั้งที่เป็นบวกซึ่งสูงจนยากที่คุณครองฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะจินตนาการได้ว่าความสัมพันธ์ของพวกเขา กำลังจะตกราง แต่บ่อยครั้งที่สภาพอันผาสุกนี้มักจะไม่ยืดยาว เมื่อเวลาผ่านไป ความโกรธ ความหงุดหงิดใจ และความขุ่นเคืองสามารถสะสมจนถึงจุดที่ความสัมพันธ์ฉันท์เพื่อนย่าแย่งลง คู่สามีภรรยาอาจจะบอกว่าความ

สัมพันธ์ฉันท์เพื่อนยังคงอยู่ แต่ฉันไม่ใช่สภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ทำสิ่งที่สุดพวกเขาจะลงเอยด้วย **“การข่มอารมณ์ในเชิงลบ”** ทุกสิ่งทุกอย่างจะถูกแปลไปในทางลบมากขึ้นเรื่อยๆ คำพูดที่พูดด้วยน้ำเสียงธรรมดา กลับทำให้เสียความรู้สึก ภรรยาพูดว่า **“คุณไม่ควรใช้ไมโครเวฟโดยไม่มีอาหารอยู่ในนั้นนะ”** สามีกลับมองว่าเป็นการหาเรื่อง ดังนั้นเขาจึงพูดกลับไปว่า **“ไม่ต้องสั่งผมหรอก ผมเป็นคนอ่านคู่มือเอง!”** จากนั้นการทะเลาะกันจึงเริ่มต้นอีกครั้ง

เมื่อคุณเดินมาถึงจุดนี้ การจะย้อนกลับไปยังข้อผูกมัดที่ทำให้คุณแต่งงานกันตั้งแต่แรกนั้นดูเหมือนจะยากพอๆ กับการพายเรือทวนน้ำขณะล่องแก่ง ทว่า **“กฎชีวิตคู่ 7 ข้อ”** ของผมจะบอกวิธีทำให้ความสัมพันธ์ฉันท์เพื่อนแข็งแกร่งขึ้น แม้คุณจะรู้สึกจมอยู่กับสิ่งที่เป็นลบ ขณะที่คุณเรียนรู้กฎเหล่านี้ คุณจะมีความเข้าใจบทบาทของความสัมพันธ์ฉันท์เพื่อนในชีวิตแต่งงานได้อย่างลึกซึ้ง และคุณจะพัฒนาทักษะในการรักษาหรือทำให้ชีวิตแต่งงานของคุณกลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้งหนึ่ง

## “ความพยายามเยียวยา”

### อาวุธลับของคุณสามีภรรยาที่มีความสุข

การค้นพบความสัมพันธ์ฉันท์เพื่อนใหม่อีกครั้งหรือการทำให้ความสัมพันธ์ฉันท์เพื่อนชุ่มชื้นขึ้นอีกครั้งนั้นไม่ได้แคบป้องกันคู่สามีภรรยาไม่ให้เกิดทะเลาะกันเท่านั้น แต่มันกลับมอบอาวุธลับแก่พวกเขาเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการทะเลาะกันเลยเถิดไปกันใหญ่ ตัวอย่างเช่นสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อโอลิเวีย และ นาธานเนียล ทะเลาะกัน ขณะที่พวกเขาวางแผนจะย้ายจากตัวเมืองออกไปอยู่แถวชานเมือง ความตึงเครียดระหว่างพวกเขามีสูง ถึงแม้จะมีความเห็นลงรอยกันเรื่องซื้อบ้านและตกแต่งบ้าน แต่พวกเขาก็ยังขัดแย้งกันเรื่องซื้อรถคันใหม่ โอลิเวียคิดว่าควรซื้อมินิแวนเหมือนคนส่วนใหญ่ที่อยู่แถวชานเมือง สำหรับนาธานเนียลแล้วไม่มีอะไรน่าเบื่อไปกว่ารถมินิแวนอีกแล้ว เขาอยากซื้อจ๊อบ ยิงคูดึงเรื่องนี้มากเท่าไร เสียงก็

ยิ่งดังมากขึ้นเท่านั้น ถ้าคุณแอบอยู่ในห้องนอนของพวกเขาละก็ คุณก็คงสงสัยว่าพวกเขาจะยังอยู่ด้วยกันในอนาคตหรือไม่ แล้วจู่ๆ โอลิเวียก็ทำสะเอว เลียนแบบท่าทางลูกชายอายุ 4 ขวบได้เหมือนเป็ยบ แล้วแลบลิ้นใส่ เพราะนาธานเนียลรู้ว่าเธอกำลังจะทำท่าทางแบบนั้น เขาจึงชิงแลบลิ้นใส่เธอก่อน แล้วพวกเขาทั้งคู่ก็หัวเราะเหมือนเช่นทุกครั้ง การชิงกันทำท่าทางนี้ช่วยบรรเทาความเครียดที่มีระหว่างพวกเขา

ในการวิจัย เรามีสื่อทางเทคนิคสำหรับสิ่งที่โอลิเวียกับนาธานเนียลทำ พวกเขาใช้ **“ความพยายามเยียวยา”** โดยไม่ทันรู้ตัว ชื่อนี้หมายถึงประโยชน์หรือการกระทำใดๆ จะไร้สาระหรือไม่ก็ได้ ที่จะป้องกันเหตุการณ์เชิงลบไม่ให้เพิ่มมากขึ้นจนควบคุมไม่ได้ **“ความพยายามเยียวยา”** คืออาวุธลับของคู่สามีภรรยาที่มีความฉลาดทางอารมณ์ แม้ว่าพวกเขาจะไม่ได้รู้ว่ากำลังทำสิ่งที่ทรงอนุภาพ เมื่อคู่สามีภรรยาที่มีความสัมพันธ์ฉันท์เพื่อนที่แข็งแกร่ง โดยธรรมชาติแล้วพวกเขาจะกลายเป็นผู้เชี่ยวชาญในการรับและส่งความพยายามเยียวยาให้กันและกันได้อย่างถูกต้อง แต่พอคู่สามีภรรยาอยู่ในภาวะที่มีการข่มอารมณ์ในเชิงลบ แม้กระทั่งประโยชน์เพื่อการเยียวยาที่ตรงไปตรงมาเช่น **“ขอโทษนะ”** ก็จะไม่ประสบผลสำเร็จเท่าไร

**ก** ความสำเร็จหรือความล้มเหลวของความพยายามเยียวยาคือหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่จะบ่งบอกว่าชีวิตแต่งงานของคู่สามีภรรยาจะงอกงามหรือกระท่อนกระแท่น ขออย่าว่า **สิ่งที่กำหนดความสำเร็จของความพยายามเยียวยานั้นก็คือ ความแข็งแรงของความสัมพันธ์ฉันท์เพื่อนในชีวิตแต่งงาน** ถ้าสิ่งนี้ดูง่ายหรือชัดเจน คุณจะรู้ว่ามีได้เป็นเช่นนั้น การทำให้ความสัมพันธ์ฉันท์เพื่อนในชีวิตแต่งงานแข็งแรงนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายเหมือนการทำตัวให้ **“น่ารัก”** ถึงแม้คุณจะรู้สึกว่าคุณมีความสัมพันธ์ฉันท์เพื่อนที่คุณมีนั้นค่อนข้างมั่นคงก็ตาม คุณอาจแปลกใจที่รู้อย่างมีช่องว่างเพื่อทำให้มันแข็งแรงขึ้นได้อีก **คู่สามีภรรยาส่วนใหญ่ที่เข้ารับการอบรมกับเรา รู้สึกโล่งใจที่ได้ยินว่าแทบทุกคนเคยทำผิดพลาดเมื่อเกิดความขัดแย้งในชีวิตแต่งงาน แต่สิ่งที่สำคัญคือการเยียวยานั้นจะสำเร็จหรือไม่ต่างหาก**

## จุดประสงค์ของการแต่งงาน คืออะไรกันแน่

ในชีวิตแต่งงานที่แข็งแรงที่สุด สามีและภรรยาจะมีความหมายในชีวิตร่วมกันอันลึกซึ้ง พวกเขาไม่ใช่แค่ “เข้ากันได้” แต่ยังคงสนับสนุนความหวังและความใฝ่ฝันของกันและกัน และสร้างจุดมุ่งหมายในชีวิตที่มีร่วมกัน นี่คือสิ่งที่ผมหมายถึงจริงๆ เวลาที่พูดถึงการให้เกียรติและเคารพกันและกัน

บ่อยครั้งที่การล้มเหลวของชีวิตแต่งงานเป็นเหตุให้สามีและภรรยามีการโต้เถียงกันอย่างไม่จบสิ้นและไร้ประโยชน์ซ้ำแล้วซ้ำเล่า หรือทำให้รู้สึกว่าคุณชีวิตแต่งงานนั้นโดดเดี่ยวและเปลี่ยวเหงาว่าแห้ว หลังจากดูวิดีโอคู่สามีภรรยาที่ทะเลาะกันจำนวนนับไม่ถ้วน ผมรับประกันได้ว่าเรื่องที่ทะเลาะกันส่วนใหญ่ไม่ใช่เรื่องพับผาซึกโครกหรือไม่ หรือเรื่องใครจะเอาขยะไปทิ้ง แต่มี **“ปัญหาแอบแฝง”** อันลึกซึ้งที่คอยเติมเชื้อไฟให้แก่ความขัดแย้งที่ไม่สำคัญเหล่านี้และทำให้ความขัดแย้งเหล่านี้รุนแรง ทำให้เกิดความเจ็บปวดมากกว่าที่ควรจะเป็น

ทันทีที่คุณเข้าใจเรื่องนี้ คุณก็พร้อมจะยอมรับหนึ่งในข้อเท็จจริงที่น่าแปลกใจที่สุดเกี่ยวกับชีวิตแต่งงาน นั่นคือ การทะเลาะกันในชีวิตส่วนใหญ่ไม่สามารถแก้ไขได้ คู่สามีภรรยาใช้เวลาปีแล้วปีเล่าพยายามจะเปลี่ยนความคิดของกันและกัน แต่ก็ทำไม่ได้ นั่นเป็นเพราะความไม่ลงรอยกันส่วนใหญ่แล้วจะฝังลึกอยู่บนความแตกต่างของรูปแบบการใช้ชีวิต บุคลิกภาพ หรือคุณค่าชีวิต หากทะเลาะกันในเรื่องความแตกต่างเหล่านี้ มันมีแต่จะทำให้พวกเขาเสียเวลาและทำร้ายชีวิตแต่งงานของพวกเขาไปเปล่าๆ

นั่นไม่ได้แปลว่าคุณสิ้นหนทางหากความสัมพันธ์คุณเต็มไปด้วยความขัดแย้ง แต่หมายความว่าคำแนะนำในการแก้ไขความขัดแย้งต่างๆ ไปคงไม่ช่วยอะไรนัก **คุณต้องเข้าใจความแตกต่างที่แท้จริงที่เป็นเหตุของความขัดแย้งระหว่างคุณ และเรียนรู้วิธีที่จะยอมรับความแตกต่าง**

**นั้นโดยการให้เกียรติและเคารพกันและกันต่างหาก เมื่อนั้นคุณจึงสามารถ  
สร้างความหมายร่วมกันและจุดมุ่งหมายในชีวิตแต่งงานของคุณได้**

เมื่อก่อนนี้คู่สามีภรรยาจะบรรลุเป้าหมายนี้ได้โดยการรู้ด้วยตัวเอง  
สัญชาตญาณหรือโชคช่วยเท่านั้น แต่ปัจจุบันนี้ “กฎชีวิตคู่ 7 ข้อ” ทำให้คู่  
สามีภรรยาทุกคนได้รู้ความลับของชีวิตแต่งงานที่ประสบความสำเร็จ ไม่ว่า  
สภาพปัจจุบันของความสัมพันธ์ของคุณจะเป็นเช่นไรก็ตาม การปฏิบัติ  
ตาม “กฎชีวิตคู่ 7 ข้อ” นี้จะนำคุณไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดและ  
เป็นเชิงบวก

ก่อนอื่น ชั้นแรกสู่การปรับปรุงหรือเสริมสร้างชีวิตแต่งงานของคุณ  
คือ **เข้าใจว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นหากไม่ทำตาม “กฎ 7 ข้อ”** สิ่งนี้ได้ถูกบันทึก  
ไว้อย่างดีจากการวิจัยของผมเกี่ยวกับคู่แต่งงานที่ไม่สามารถรักษาชีวิต  
แต่งงานไว้ได้ ซึ่งการเรียนรู้ความล้มเหลวจะป้องกันไม่ให้คุณชีวิตแต่งงาน  
เดินผิดซ้ำรอยหรือช่วยกอบกู้ชีวิตแต่งงานไว้หากทำผิดซ้ำไปแล้ว

เมื่อคุณเข้าใจว่า  
ทำไมคู่สามีภรรยาบางคู่ถึงล้มเหลว  
และ “กฎชีวิตคู่ 7 ข้อ” สามารถป้องกัน  
เหตุการณ์เศร้าๆ อย่างนั้นได้อย่างไรแล้ว  
คุณก็จะเดินทางสู่การปรับปรุง  
ชีวิตแต่งงานของคุณตลอดไปได้



# 2

## ผมทำนายได้อย่างไรว่า จะมีการหย่าร้างเกิดขึ้นในชีวิตคู่แต่งงานนั้นๆ

*“การวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า ถ้าการสนทนาของคุณตั้งต้นด้วยการเริ่มต้นที่แข็งกระด้างล่ะก็ มันคงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะจบลงด้วยสิ่งที่เป็นลบ”*

ดาร์รา กับ โอลิเวอร์ นั่งหันหน้าเข้าหากันอยู่ในเลิฟแล็บ ทั้งคู่อายุ 20 ปลายๆ และอาสาสมัครเข้าร่วมการศึกษาวิจัยเรื่องคู่แต่งงานใหม่ของผม สำหรับงานวิจัยชิ้นนี้ คู่สามีภรรยา 130 คู่ไม่ใช่แค่ตกลงยอมให้มีการตรวจสอบชีวิตแต่งงานอย่างละเอียดเท่านั้น แต่ยังยอมให้ถ่ายวิดีโออีกด้วย ดาร์รา และ โอลิเวอร์ คือหนึ่งในจำนวน 50 คู่ที่เราได้สังเกตการณ์ในช่วงเวลากลางคืนขณะที่พวกเขาอนค้ำงที่ “อพาร์ทเมนต์” เลิฟแล็บ ความสามารถของผมที่จะทำนายการหย่าร้างได้นั้นส่วนหนึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานของการวิเคราะห์คู่แต่งงานและการปฏิสัมพันธ์ของพวกเขา

ดาร์รา และ โอลิเวอร์ บอกว่าชีวิตพวกเขายุ่งเหยิงแต่ก็มีความสุข ดาร์รา เรียนพยาบาลภาคค่ำ ส่วนโอลิเวอร์เป็นโปรแกรมเมอร์ที่ทำงานดึก เขาทั้งสองยอมรับว่าชีวิตแต่งงานมิได้สมบูรณ์แบบเช่นเดียวกับคู่แต่งงานหลายๆ คู่ ซึ่งรวมถึงผู้ที่ยังคงพอใจในชีวิตแต่งงานและผู้ที่หย่าร้างกัน แต่ทั้งสองบอกว่ารักกันและให้คำมั่นสัญญาว่าจะอยู่ด้วยกัน พวกเขาขี้มึนแหม่มแหม่มใส่เวลาเล่าถึงชีวิตที่ได้วางแผนจะสร้างด้วยกัน

ผมขอให้พวกเขาใช้เวลา 15 นาทีอยู่ในห้องแล็บเพื่อพยายามแก้ไขความขัดแย้งที่ยังแก้ไม่จบพร้อมๆ กับที่ผมบันทึกภาพไปเรื่อยๆ ขณะที่พวกเขาพูด เครื่องจับสัญญาณที่ติดอยู่บนตัวพวกเขาจะวัดระดับความเครียดโดยอ้างอิงจากค่าตรวจวัดต่างๆ กันของระบบหมุนเวียนโลหิตในร่างกาย อาทิเช่น หัวใจเต้นเร็วแค่ไหน

ผมคาดไว้ว่า อย่างน้อยการพูดคุยกันของพวกเขาต้องมีแง่ลบอยู่บ้าง เพราะผมขอให้พวกเขาทะเลาะกัน แม้ว่าคู่สามีภรรยาบางคู่สามารถแก้ไขความขัดแย้งได้ด้วยคำพูดที่สื่อถึงความเข้าใจและรอยยิ้ม แต่บ่อยครั้งก็มีความตึงเครียด ดาราและโอลิเวอร์เองก็ไม่มีข้อยกเว้น ดาราคิดว่าโอลิเวอร์ไม่ยอมช่วยทำงานบ้านในส่วนที่เขาต้องทำ ส่วนเขาก็คิดว่าเธอจู้จี้ขี้นเกินไป ซึ่งทำให้เขาหมดแรงจูงใจที่จะทำมัน

หลังจากฟังพวกเขาคุยกันเกี่ยวกับปัญหานี้ ผมเศร้าใจที่ต้องทำนายให้เพื่อนร่วมงานวิจัยผมฟังว่า ดารา กับ โอลิเวอร์ จะค่อยๆ รู้สึกว่าความสุขจากการแต่งงานหดหายไปทีละนิด และก็เป็นที่ไปตามคาด 4 ปีต่อมา พวกเขาบอกว่าใกล้จะหย่ากันอยู่รอมร่อ ถึงแม้จะยังอยู่ด้วยกัน แต่ต่างคนต่างใช้ชีวิตอย่างเปล่าเปลี่ยว และมีชีวิตแต่งงานในอดีตที่เคยหอมหวานมีชีวิตชีวา

ที่ผมทำนายว่าชีวิตแต่งงานของพวกเขาจะต้องสะดุดลงนั้นไม่ใช่เพราะพวกเขาทะเลาะกัน แต่เป็นเพราะผมเป็นคนขอให้พวกเขาทะเลาะกันซึ่งทำให้ผมเห็นสัญญาณอะไรบางอย่างที่เกิดจาก **“วิธีที่พวกเขาทะเลาะ”** ความโกรธระหว่างสามีและภรรยาเพียงอย่างเดียวไม่ใช่สิ่งที่ชี้บอกว่าชีวิตแต่งงานจะล่มสลาย ในช่วงเวลา 15 นาทีที่มีการบันทึกภาพวิดีโอ คู่สามีภรรยาคู่อื่นที่อยู่ในงานศึกษาวิจัยคู่แต่งงานใหม่จะได้เถียงกันมากกว่าดาราและโอลิเวอร์เสียอีก กระนั้นผมทำนายว่าคู่แต่งงานเหล่านั้นจะยังคงมีชีวิตแต่งงานที่มีความสุขและมั่นคงเป็นเช่นนั้น ผมขอยืนยันว่าร่องรอยที่บอกถึงการแตกหักของดาราและโอลิเวอร์ในอนาคตคือ **วิธีที่พวกเขาทะเลาะกัน**



## สัญญาณที่แสดงให้เห็นว่าชีวิตคู่อมีโอกาสหย่าร้าง

### สัญญาณที่ 1 : มีการเริ่มต้นพูดคุยที่เชิงกระด้าง

**ตัว** วบงชี้ที่เด่นชัดที่สุดที่จะบอกว่าการสนทนาระหว่างดารา และโอลิเวอร์ จะดำเนินไปได้ไม่ค่อยดีนั่นก็คือ **วิธีการเริ่มต้นสนทนา** ดารา จะพูดลบและกล่าวโทษทันที พอโอลิเวอร์เอ่ยถึงเรื่องงานบ้าน เธอก็ลงมือพูด ประชดทันที “งานบ้านที่คุณไม่เคยทำ” ดาราพูด โอลิเวอร์พยายามบรรเทา ความเครียดโดยพูดติดตลกว่า “หรือไม่กี่เขียนเป็นหนังสือเรื่องผู้ชายสกปรก โสโครกที่เราคุยกันไว้ดีมั๊ยละ” ดาราตีหน้าตาย พวกเขาคุยกันต่ออีกหน่อย ดาราพยายามคิดแผนขึ้นมาใหม่เพื่อให้แน่ใจว่าโอลิเวอร์จะทำงานบ้านส่วน ของเขา จากนั้นดารา ก็พูดขึ้นว่า “เอ่อ ฉันก็อยากจะทำปัญหานะ แต่มันดู จะไม่เป็นเช่นนั้น ฉันเคยทำรายการว่ามีอะไรที่ต้องทำบ้าง แต่มันก็ไม่ได้ ผล แล้วฉันก็เคยพยายามปล่อยให้คุณทำงานบ้านเอง แต่ก็ไม่มีอะไรเสร็จ มาเป็นเดือน” ตอนนั้นเธอกำลังกล่าวโทษโอลิเวอร์ **โดยสาระสำคัญแล้ว เธอกำลังพูดว่าปัญหาไม่ใช่เรื่องทำงานบ้าน แต่คือตัวโอลิเวอร์**

เมื่อการสนทนาเริ่มต้นในลักษณะดังกล่าว คือ **มีการพูดตำหนิ และ/หรือการประชดประชัน** ซึ่งเป็นการดูถูกเหยียดหยามรูปแบบหนึ่ง เช่นนี้แล้ว มันก็เท่ากับตั้งต้นด้วย **“การเริ่มต้นที่เชิงกระด้าง”** แมื่อดารา จะพูดกับโอลิเวอร์ด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวลและเรียบๆ แต่ถ้อยคำของเธอก็ เต็มไปด้วยพลังลบ หลังจากฟังการสนทนาไปได้สัก 1 นาทีแรก ผมไม่ แปลกใจเลยว่า ในที่สุด ดารากับโอลิเวอร์ก็ไม่ได้แก้ไขความขัดแย้งของ พวกเขาเลย การวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า **ถ้าการสนทนาของคุณตั้งต้นด้วย การเริ่มต้นที่เชิงกระด้างล่ะก็ มันคงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะจบลงด้วยสิ่งที่เป็นลบ** แม้ว่าจะระหว่างการสนทนาจะมีความพยายามที่จะ **“ตั้งใจทำตัว สู่ภาพ”** อยู่บ่อยๆ ก็ตาม ตามสถิติแล้ว เราสามารถทำนายผลการสนทนา ได้แม่นยำถึง 96 เปอร์เซ็นต์โดยดูจากปฏิสัมพันธ์ในช่วง 3 นาทีแรกของการสนทนาที่ยาว 15 นาที **ผลสรุปคือ การเริ่มต้นที่เชิงกระด้างรังแต่จะ**

ทำให้คุณล้มเหลว ดังนั้นถ้าคุณเริ่มการสนทนาในลักษณะนั้น มันคงจะเป็นการดีกว่าที่คุณจะหยุดพูด พักสักครู่ แล้วเริ่มต้นใหม่

## สัญญาที่ 2 : เกิดความคิดเชิงลบของ “ผู้ควมม้าทั้งสี่”\*

การเริ่มต้นที่แข็งแกร่งต่างของดาราเป็นสัญญาเตือนว่าดาราและโอลิเวอร์อาจกำลังมีปัญหาหนัก ตอนนั้น ในขณะที่การสนทนาของพวกเขาค่อยๆ ดำเนินไป ผมก็มองหารูปแบบที่เฉพาะเจาะจงของปฏิสัมพันธ์เชิงลบ ความคิดเชิงลบบางอย่างหากปล่อยให้เกิดขึ้นโดยไม่มี การควบคุม ก็จะเป็นอันตรายต่อความสัมพันธ์อย่างร้ายแรง ซึ่งผมเรียกความคิดเชิงลบเหล่านั้นว่า “ผู้ควมม้าทั้งสี่” แห่งอะโพคาลิปส์” ซึ่งมันมักจะเจาะเข้าสู่ใจกลางของชีวิตแต่งงานตามลำดับดังนี้คือ 1 “มีการพูดตำหนิ” 2 “มีการดูถูกเหยียดหยาม” 3 “มีการปกป้องตัวเอง” และ 4 “มีการตั้งกำแพง”

### - ผู้ควมม้าหมายเลข 1 : การพูดตำหนิ

คุณต้องเคยบ่นคนที่คุณใช้ชีวิตอยู่ด้วย แต่มีความแตกต่างกันอย่างมากระหว่าง การบ่น และ การพูดตำหนิ การบ่นเป็นเพียงการพาดพิงถึงการกระทำที่เจาะจงลงไปในเรื่องที่คุณทำพลาด แต่การพูดตำหนิเป็นสิ่งที่แย่กว่านั้น คือ การพูดตำหนิจะเพิ่มคำพูดเชิงลบเกี่ยวกับอุปนิสัยและบุคลิกลักษณะของคุณเข้าไปด้วย ประโยคนี้คือการบ่น “ฉันโกรธคุณมากที่เมื่อคืนนี้คุณไม่กวาดพื้นครัว เราตกลงกันแล้วว่าผลัดกันทำ” ส่วนประโยคนี้คือการพูดตำหนิ “ทำไมคุณถึงขี้ลืมจัง ฉันไม่ชอบที่สุดท้ายแล้วฉันก็ต้องเป็นคนกวาดพื้นครัวทุกครั้งทั้งๆ ที่มันเป็นตาของคุณที่จะต้องทำมัน คุณไม่เคยสนใจมันเลย” การบ่นจะเน้นไปที่พฤติกรรมเจาะจง แต่การพูดตำหนิคือคำพูดที่เกินจริงโดยเพิ่มคำพูดที่กล่าวโทษและให้ร้ายด้วย และถ้าคุณจะทำให้คำบ่นกลายเป็นคำตำหนิละก็ แค่เพียงเพิ่มประโยคนี้ลงไป นั่นคือ “นี่คุณเป็นอะไรของคุณนะ!”

\*ผู้ควมม้าทั้งสี่ เป็นเรื่องในคัมภีร์ไบเบิล เหตุที่ผู้เขียนใช้คำนี้ เพราะต้องการเปรียบเทียบให้เห็นภาพได้ชัดเจน หากมีการปรากฏตัวของผู้ควมม้าทั้งสี่ขึ้น นั่นหมายถึงวันสิ้นโลก ซึ่งการปรากฏตัวนั้นจะเกิดขึ้นทีละคน จะร้ายแรงขึ้นเรื่อยๆ และหากถึงคนสุดท้ายแล้ว หมายถึงจุดอวสาน ดังนั้นผู้เขียนหนังสือให้เห็นว่า สัญญาณอันตรายที่ปรากฏขึ้นในชีวิตคู่ที่มีอยู่ด้วยกัน 4 ประการเปรียบได้กับผู้ควมม้าทั้งสี่

โดยปกติแล้วการเริ่มต้นที่แข็งแกร่งมักจะแฝงมาในรูปของการพูดตำหนิ คุณจะเห็นว่าการบ่นนั้นเปลี่ยนเป็นการพูดตำหนิรวดเร็วแค่ไหน เมื่อดาราเริ่มพูด ให้ลองฟังสิ่งที่เธอพูดอีกครั้งหนึ่ง

ดารา : “เออ ฉันก็อยากจะทำปัญหา แต่มันดูจะไม่เป็น อย่างนั้น (การบ่นธรรมดา) ฉันเคยพยายามทำรายการว่ามีอะไรที่ต้องทำบ้าง แต่มันก็ไม่ได้ผล แล้วฉันก็เคยพยายามปล่อยให้คุณทำงานบ้านเอง แต่ก็ไม่มีอะไรเสร็จ มาเป็นเดือน” (การพูดตำหนิ เธอหมายความว่าปัญหาที่เกิดขึ้นคือความผิดของโอลิเวอร์ แม้จะเป็นเช่นนั้น การกล่าวโทษเขามีแต่จะทำให้ปัญหาเลวร้ายลง)

ต่อไปนี่คือตัวอย่างอื่นๆ ที่แสดงให้เห็นถึงข้อแตกต่างระหว่างการบ่น และ การพูดตำหนิ

การบ่น “รถน้ำมันหมดแล้ว ทำไมคุณถึงไม่เติมมันอย่างที่พูดล่ะ”

การพูดตำหนิ “ทำไมไม่เคยทำอะไรได้เลย ฉันบอกคุณเป็นพัน ครั้งแล้วว่าอย่าลืมเติมน้ำมัน แล้วคุณก็ลืมจนได้”

การบ่น “คุณน่าจะบอกฉันเนิ่นๆ ว่าคุณเหนื่อยเกินไปก็เลยไม่อยากจะร่วมรักกับฉัน ฉันผิดหวัง และรู้สึกอายจริงๆ”

การพูดตำหนิ “ทำไมคุณถึงเห็นแก่ตัวอยู่เรื่อย มันแย่มากที่คุณทำให้ฉันเกิดอารมณ์แบบนี้ คุณน่าจะบอกฉันแต่เนิ่นๆ ว่าเหนื่อยเกินไปก็เลยไม่อยากจะร่วมรักกับฉัน”

การบ่น “คุณน่าจะถามฉันก่อนที่จะชวนใครมากินข้าวเย็น ฉันอยากมีเวลาตามลำพังกับคุณคืนนี้ละ”

การพูดตำหนิ “ทำไมคุณถึงให้ความสำคัญกับเพื่อนคุณมากกว่าฉันอยู่เรื่อย ฉันมาที่หลังตลอด คืนนี้เราน่าจะกินข้าวกันแค่ 2 คนเท่านั้น”

ถ้าคุณได้ยินตัวคุณเองหรือคู่ครองของคุณกล่าวคำพูดตำหนิเหล่านี้เองล่ะก็ คุณยังมีเพื่อนอีกเยอะ ผู้ควมม้าคนแรกคือสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปกติของมนุษย์ทั่วไป ดังนั้นถ้าคุณและคู่ครองของคุณพูดตำหนิกันและกันจนอย่าที่กหักไปก่อนว่าคุณกำลังมุ่งหน้าไปศาลเพื่อหย่า ปัญหาเรื่องการพูดตำหนิก็คือ เมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว มันจะกฤษฎทางให้แก่ผู้ควมม้าคนอื่น ๆ ซึ่งเป็นอันตรายยิ่งกว่านี้เกิดขึ้นอีก

## - ผู้ควมม้าหมายเลข 2 : การดูถูกเหยียดหยาม

ดาราไม่ได้หยุดอยู่เพียงแค่การพูดตำหนิโอลิเวอร์ ในไม่ช้าเธอก็เยาะเย้ยเขาเข้าจริงๆ ตอนทีโอลิเวอร์นะให้พวกเขาแปะรายการงานบ้านที่เธอต้องทำไว้บนตู้เย็นเพื่อช่วยเตือนความจำเขา เธอก็พูดว่า “แล้วคุณคิดว่าคุณใช้แผนรายการเก่งรึไง” ต่อมาโอลิเวอร์บอกเธอว่า เวลาเขากลับถึงบ้านเขาอยากพัก 15 นาทีก่อนเริ่มทำงานบ้าน “หากฉันปล่อยให้คุณพักเฉยๆ 15 นาที คุณคิดว่าคุณจะมีกำลังใจลุกขึ้นมาทำมันนั่นแหละ” เธอถามเขา

“ก็อาจมีนะ เรายังไม่เคยลองทำเลยไม่ใช่หรือ” โอลิเวอร์ถาม

ถึงตรงนี้ ดารามีโอกาสที่จะผ่อนลงบ้างแต่เธอกลับได้ตอบด้วยการเหน็บแนมแทน “ฉันคิดว่าคุณค่อนข้างเก่งเรื่องกลับบ้านและนอนเล่นหรือหายเข้าไปในห้องน้ำมากกว่าล้าง” เธอพูด จากนั้นเธอก็พูดทำทหายอีกว่า “แล้วคุณคิดว่าทำให้คุณพัก 15 นาทีนั้นคือวิธีแก้ปัญหาทุกเรื่องหรือไง”

การเหน็บแนมและการถากถางนี่คือการดูถูกเหยียดหยามชนิดหนึ่ง เช่นเดียวกับการใช้คำหยาบคาย เยาะเย้ย ล้อเลียน และพูดแดกดันไม่ว่าจะเป็นรูปแบบใดก็ตาม การดูถูกเหยียดหยาม ซึ่งเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุดในบรรดา ผู้ควมม้าทั้งสี่ นั้น อันตรายต่อความสัมพันธ์มาก เพราะมันสื่อถึงความรังเกียจ เพราะแท้จริงแล้วเป็นไปไม่ได้เลยที่จะแก้ปัญหาเมื่อคู่ครองคุณเข้าใจว่าคุณรังเกียจ มันเลียงไม่ได้เลยที่การดูถูกเหยียดหยามจะนำไปสู่ความขัดแย้งที่มากขึ้นไปอีก แทนที่จะเป็นการไกล่เกลี่ยกัน

ปีเตอร์ ซึ่งเป็นผู้จัดการร้านขายรองเท้า เป็นผู้เชี่ยวชาญในการดูถูกเหยียดหยาม โดยเฉพาะกับภรรยาของเขา ลองฟังสิ่งที่เกิดขึ้นตอนที่เขากับซินเธียพยายามคุยกันเกี่ยวกับความเห็นที่ไม่ตรงกันในเรื่องการใช้จ่ายเงิน ปีเตอร์พูดว่า “ลองดูความแตกต่างเรื่องรถและเสื้อผ้าเราสิ ผมว่านั่นก็บอกอะไรได้มากมายว่าเราคือใครและเราให้คุณค่าในเรื่องอะไร ผมหมายความว่า คุณชอบพูดล้อผมเรื่องล้างรถ ส่วนคุณก็จ่ายเงินให้คนอื่นล้างรถคุณ เราซื้อรถมาตั้งแพง แต่คุณไม่สนใจแม้แต่จะล้างมันเอง ผมว่ามันเกินไปแล้ว ผมคิดว่าบางทีเรื่องที่ที่คุณตามใจตัวเองที่สุดก็เรื่องล้างรถนี่แหละ” นี่คือตัวอย่างตามตำราการดูถูกเหยียดหยามเลยละ ปีเตอร์ไม่ใช่แค่เพียงชี้ให้เห็นว่าพวกเขาใช้เงินแตกต่างกัน เขายังกล่าวหาภรรยาว่ามีความบกพร่องเรื่องความรู้สึกผิดชอบ คือเป็นคนที่ไม่เอาแต่ใจตัวเอง

ซินเธียโต้กลับโดยบอกเข่าว่า มันลำบากที่เธอจะออกแรงล้างรถเอง ปีเตอร์ไม่สนใจคำอธิบายและยังคงยึดเรื่องความรู้สึกผิดชอบ “ผมดูแลรถผมเอง เพราะถ้าดูแลดีๆ มันจะใช้ได้นาน ผมไม่ใช่พวกที่ชอบคิดว่า ‘อ้อ... ก็แค่ออกไปซื้อใหม่’ อย่างที่คุณเป็นนี่”

ด้วยความหวังที่จะให้ปีเตอร์เห็นใจ ซินเธียจึงพูดว่า “ถ้าคุณช่วยฉันล้างรถ ฉันก็คงดีใจมาก ฉันคงซาบซึ้งใจมากจริงๆ” แต่แทนที่จะคว้าโอกาสนี้ประนีประนอมกัน ปีเตอร์กลับต้องการก่อสงคราม

“แล้วคุณเคยช่วยล้างรถกระบะของผมสักกี่ครั้งเชียวะ” เขาตอบกลับ

ซินเธียลองพยายามประนีประนอมอีกครั้ง “ฉันจะช่วยคุณล้างรถกระบะของคุณ ถ้าคุณช่วยฉันล้างรถฉัน”

แต่เป้าหมายของปีเตอร์ไม่ใช่แก้ปัญหา แต่เป็นการต่อว่าเธอ เขาเลยพูดไปว่า “นั่นไม่ใช่ที่ผมถาม ผมถามว่าคุณเคยช่วยผมล้างรถกี่ครั้ง”

“ไม่เคย” ซินเธียตอบ

“เห็นมั๊ย” ปีเตอร์พูด “เรื่องล้างรถผมนั่นแหละที่ผมคิดว่าคุณไม่ค่อยจะมีความรับผิดชอบเท่าไร คุณรู้มั๊ย มันเหมือนว่า ถ้าพ่อซื้อบ้านให้คุณ แล้วคุณก็ยังหวังว่าพ่อจะแวะมาหาสิให้ด้วย อย่างนั้นหรือ”

“นั่น คุณจะช่วยฉันล้างรถทุกครั้งมั๊ยคะ ถ้าฉันช่วยคุณล้างรถ กระบะของคุณทุกครั้งเหมือนกัน”

“ผมไม่แน่ใจว่าผมอยากให้คุณช่วยหรือเปล่า” ปีเตอร์พูดพร้อมหัวเราะ

“นั่น คุณจะช่วยฉันล้างรถของฉันทุกครั้งได้มั๊ย” ชินเธียถาม

“ผมจะช่วยหากทำได้ ผมไม่สัญญาหรอกนะว่าจะทำได้ตลอดไป คุณจะทำยังไงล่ะ ฟ้องผมงั้นหรือ” ปีเตอร์ถาม แล้วเขาก็หัวเราะอีกครั้ง

เมื่อฟังการสนทนาแล้ว เห็นได้ชัดว่าจุดประสงค์หลักของปีเตอร์ คือทำให้ภรรยาตัวเองรู้สึกต้องต่ำ การดูถูกเหยียดหยามของเขาแฝงมาในรูปแบบของการยึดหลักเรื่องความรู้สึกผิดชอบ เช่นตอนที่เขาพูดว่า “ผมว่านั่นก็บอกอะไรได้มากมายว่าเราคือใครและเราให้คุณค่าในเรื่องอะไร” หรือ “ผมไม่ใช่พวกที่ชอบคิดว่า ‘ก็แค่ออกไปซื้อใหม่’”

การดูถูกเหยียดหยามถูกกระตุ้นจากความคิดลบที่คุณรุ่มมานานเกี่ยวกับคู่ของตน คุณมีแนวโน้มที่จะมีความคิดเช่นนั้นได้มากกว่าถ้าความขัดแย้งของคุณไม่ได้รับการแก้ไข ไม่ต้องสงสัยเลยว่า ครั้งแรกที่ปีเตอร์กับชินเธียเถียงกันเรื่องเงิน เขาคงไม่ได้ไม่ให้เกิดริตกันมากขนาดนี้ บางทีเขาอาจแค่พูดกันว่า “ผมคิดว่าคุณน่าจะล้างรถเองนะ มันแพงไปที่ จะเอารถไปให้คนอื่นล้างนะ” แต่เมื่อพวกเขาที่มีความคิดเห็นที่ต่างกันในเรื่องนี้อยู่เรื่อยๆ คำบ่นของปีเตอร์เลยกลายเป็นการพูดตำหนิเหมารวมไปหมด เช่น “คุณใช้เงินมากเกินไป” เมื่อความขัดแย้งดำเนินต่อไปเรื่อยๆ เขาจึงรู้สึกรังเกียจและเบื่อหน่ายชินเธียมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลกระทบต่อคำพูดของเขาเวลาพวกเขาทะเลาะกัน

การหาเรื่องทะเลาะซึ่งคล้ายกับการดูถูกเหยียดหยามนั้น เป็นสิ่งที่อันตรายต่อความสัมพันธ์พอๆ กัน มันคือการโกรธอย่างรุนแรงรูปแบบหนึ่ง เพราะมีการขมขู่หรือขู่โมโห เวลาภรรยาบ่นสามีว่าไม่ยอมกลับบ้าน ให้ทันเวลาอาหารเย็น การโต้ตอบแบบหาเรื่องทะเลาะกันก็คือ “แล้วคุณจะทำยังไง ฟ้องผมงั้นหรือ” ตอนที่ปีเตอร์พูดกับชินเธียว่า “คุณจะทำยังไง ฟ้องผมงั้นหรือ” เขาคิดว่าตัวเองกำลังพูดตลก แต่จริงๆ แล้วเขากำลังหาเรื่องทะเลาะ

### - ผู้ควมมาหมายเลข 3 : การปกป้องตัวเอง

ไม่น่าแปลกใจเลยที่ซินเธียจะปกป้องตัวเอง เพราะสามีเธอทำตัวได้น่ารังเกียจขนาดนั้น เธอชี้ให้เห็นว่า เธอไม่ได้เอารถของเธอไปล้างบ่อยเท่าที่โอลิเวอร์คิด เธออธิบายว่าการที่เธอจะออกแรงล้างรถของเธอเองนั้น มันลำบากกว่าการที่ปีเตอร์จะล้างรถกระบะของเขา

แม้ว่าจะเป็นเรื่องที่เขาใจได้ที่ซินเธียจะปกป้องตัวเอง การวิจัยแสดงให้เห็นว่าวิธีการนี้แทบจะไม่เกิดผลตามที่ต้องการ คู่ครองที่เป็นฝ่ายโจมตีจะไม่ยอมอ่อนข้อหรือขอโทษ นั่นเป็นเพราะว่า **การปกป้องตัวเอง แท้จริงแล้วคือรูปแบบการกล่าวโทษคู่ครอง** ความจริงแล้ว คุณกำลังพูดว่า **“ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ฉัน แต่อยู่ที่คุณ”** การปกป้องตัวเองมีแต่ทำให้ความขัดแย้งบานปลายมากขึ้น ซึ่งนั่นคือเหตุผลว่าทำไมมันถึงเป็นอันตรายตอนที่ซินเธียบอกปีเตอร์ว่ามันลำบากแค่ไหนที่เธอจะล้างรถเองนั้น เขาไม่ได้พูดว่า **“อ้อ ตอนนั้นผมเข้าใจแล้ว”** เขาไม่สนใจคำแก้ตัวของเธอ เขาไม่แม้แต่จะรับรู้สิ่งที่เธอพูด เขายังยึดหลักเรื่องความรู้สึกผิดชอบใจให้มากขึ้นไปอีก โดยบอกเธอว่าเขาดูแลรักษาของตัวเองได้ดีขนาดไหน และบอกเป็นนัยว่าเธอเอาแต่ใจตัวเองที่ไม่ทำแบบเขา ซินเธียไม่มีทางชนะ และชีวิตแต่งงานของพวกเขาเองก็ไม่มีทางไปถึงเส้นชัยได้เช่นกัน

**การพูดตำหนิ การดูถูกเหยียดหยาม และการปกป้องตัวเอง ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นในบ้านตามลำดับเสมอไป** มันเหมือนกับการวิ่งผลัดมากกว่า กล่าวคือผลัดกันเกิดขึ้นครั้งแล้วครั้งเล่าถ้าคู่สามีภรรยาไม่สามารถหยุดมันได้ คุณสามารถมองเห็นสิ่งนี้เกิดขึ้นขณะที่โอลิเวอร์กับดาราเถียงกันต่อในเรื่องทำความสะอาดบ้าน ถึงแม้พวกเขาดูเหมือนว่ากำลังหาทางแก้ปัญหา ดาราก็เริ่มดูถูกเหยียดหยามมากขึ้นเรื่อยๆ เช่นเยาะเย้ยโอลิเวอร์โดยแฝงมาในรูปของการไม่เชื่อถือเขาและทำลายแผนทุกแผนที่เขาคิดไว้ ยิ่งเขาปกป้องตัวเองมากเท่าไร เธอก็ยิ่งโจมตีเขามากขึ้นเท่านั้น ภาษากายของเธอดูเหมือนจะยอมรับ เธอพูดนุ่มๆ ข้อคอกทำอยู่บนโต๊ะ

นิ้วมือประสานกันอยู่ใต้คาง เหมือนกับศาสตราจารย์ทางกฎหมายหรือผู้พิพากษา เธอระดมยิงคำถามใส่เขาเพื่อแค่จะดูเขาอีตัดไม่สบายใจ

ดาร์รา : “แล้วคุณคิดว่าที่คุณพัก 15 นาทีนี่คือวิธีแก้ปัญหาทุกเรื่องหรือไง” **(เยาะเย้ย)**

โอลิเวอร์ : “ไม่ใช่ ผมไม่ได้คิดว่านั่นคือวิธีแก้ปัญหาทุกเรื่อง ผมคิดว่า การพัก 15 นาทีรวมกับการเขียนรายการงานที่ต้องทำให้เสร็จทุกอาทิตย์จะแก้ปัญหาได้ ทำไมเราไม่เขียนมันใส่ปฏิทินล่ะ ผมจะได้เห็นมันทันที”

ดาร์รา : “อย่างกับที่ผ่านมาเวลาฉันเขียนอะไรใส่สมุดตารางเวลาของคุณแล้วคุณจะทำมันเสร็จมันล่ะ” **(เยาะเย้ยเขา ดูถูกเหยียดหยามมากขึ้น)**

โอลิเวอร์ : “ผมไม่มีเวลาดูตารางเวลาตลอดเวลา” **(ปกป้องตัวเอง)**

ดาร์รา : “แล้วคุณคิดว่าคุณจะทำปฏิทินนั้นสิ”

โอลิเวอร์ : “ใช่ เมื่อใดก็ตามที่ผมทำไม่ทัน คุณก็น่าจะถามผม แต่ตอนนี้พอเกิดเรื่อง คุณก็ไม่เคยถาม เอาแต่สั่งผม ‘คุณยังไม่ได้ทำเรื่องนี้เลย คุณยังไม่ได้ทำเรื่องนั้นเลย’ คุณน่าจะพูดว่า ‘มีเหตุผลอะไรหรือเปล่าที่คุณยังไม่ได้ทำเรื่องนี้หรือเรื่องนี่’ มันก็เหตุผล เช่น คินนี่ตอนที่ผมอยู่ดึกและทำประวัติย่อให้คุณไง เรื่องแบบนี้เกิดขึ้นตลอดเวลา แต่คุณก็ไม่เคยคำนึงถึงมันเลย” **(ปกป้องตัวเอง)**

ดาร์รา : “แล้วอย่างกับว่าจู้จี้ ฉันก็ไม่เคยทำอะไรให้คุณนั้นแหละ” **(ปกป้องตัวเอง)**

โอลิเวอร์ : “ไม่ใช่อย่างนั้น คุณก็ทำ... ผมคิดว่าคุณต้องผ่อนคลายน้อยก็เท่านั้น”

ดาร์รา : **(พูดถากถาง)** “อืม ฟังดูเหมือนเราแก้ไขอะไรไปได้ เยอะเชียว”



เห็นได้ชัดว่า ดารา กับ โอลิเวอร์ ไม่ได้แก้ไขอะไรเลย มีแต่การพูดตำหนิ การดูถูกเหยียดหยาม และการปกป้องตัวเองที่อยู่ล้อมรอบเต็มไปหมด

#### - ผู้ควมม้าหมายเลข 4 : การตั้งกำแพง

ในชีวิตแต่งงานอย่างดารา กับ โอลิเวอร์ ที่การสนทนาตั้งต้นด้วยการเริ่มต้นที่แข็งกระด้าง ซึ่งการพูดตำหนิและการดูถูกเหยียดหยามได้นำไปสู่การปกป้องตัวเอง ทำให้เกิดการดูถูกเหยียดหยามและการปกป้องตัวเองที่มากขึ้นเรื่อยๆ จนในที่สุด คู่ครองฝ่ายหนึ่งจะเลิกคุยไปเฉยๆ นี่คือการประกาศว่า **ผู้ควมม้าคนที่สี่** ได้มาถึงแล้ว

ให้ลองนึกภาพสามีซึ่งเลิกงานกลับบ้าน แล้วต้องเจอกับการพูดตำหนิที่ภรรยาถึงกระหน้าใส่ จนเขาต้องเอาหนังสือพิมพ์มาบังหน้าไว้ ยิ่งเขาโต้กลับน้อยเท่าไร เธอก็จะยิ่งตะโกนใส่มากขึ้นเท่านั้น ท้ายที่สุดเขาจะลุกขึ้นแล้วเดินออกไปจากห้อง แทนที่จะเผชิญหน้ากับภรรยา เขาเลือกที่จะไม่ยุ่งเกี่ยวกับ เขาหลีกเลี่ยงการทะเลาะกันโดยการหลบหน้าแต่จริงๆ แล้วเขาก็กำลังหนีชีวิตแต่งงานของเขาด้วย เขากำลังตั้งกำแพงและพฤติกรรมเช่นนี้มักจะเกิดขึ้นกับผู้ชายมากกว่า ด้วยเหตุผลที่เราจะกล่าวถึงภายหลัง

ระหว่างที่คนสองคนสนทนากันตามปกติ ผู้ฟังจะส่งสัญญาณหลายอย่างมาให้ผู้พูดรู้ว่าเขากำลังตั้งใจฟังอยู่ เขาอาจใช้การสบสายตา พยักหน้า ส่งเสียงบางอย่างเช่น “ใช่” หรือ “อืม” แต่คนที่ตั้งกำแพงจะไม่แสดงการตอบกลับลักษณะนี้ให้คุณรู้ มีแนวโน้มที่จะมองไปทางอื่นหรือก้มหน้าโดยไม่ส่งเสียงใดๆ นิ่งนิ่งราวกับเป็นหิน คนที่ตั้งกำแพงจะทำตัวประหนึ่งว่าไม่ใส่ใจต่อสิ่งที่คุณกำลังพูดอยู่ แม้ว่าเขาจะได้ยินมันก็ตาม

โดยทั่วไป การตั้งกำแพงจะเกิดขึ้นในระยะหลังๆ ของชีวิตแต่งงาน เมื่อเทียบกับผู้ควมม้าสามคนที่ได้กล่าวมาแล้ว นั่นคือเหตุผลว่าทำไมมัน

ถึงไม่ค่อยเกิดขึ้นในกลุ่มสามีที่เพิ่งแต่งงานใหม่ๆ เช่นโอลิเวอร์ แต่จะเกิดขึ้นในคู่สามีภรรยาที่อยู่ในวังวนของสิ่งที่เป็นลบบมาแล้วสักช่วงระยะเวลาหนึ่งมากกว่า มันต้องใช้เวลาลักพักหนึ่งกว่าความคิดเชิงลบที่ถูกสร้างขึ้นมาจากความไม่สามช่างต้นจะท่วมท้นมากพอจนทำให้การตั้งกำแพงเป็น “ทางออก” ที่มีเหตุผล นั่นคือทัศนคติที่แมคมี เมื่อเขาและริต้าผู้เป็นภรรยาทะเลาะกันเรื่องพฤติกรรมของกันและกันในงานเลี้ยง เธอพูดว่าปัญหาคือเขาดื่มเหล้ามากเกินไป ส่วนเขาคิดว่า ปัญหาที่ใหญ่กว่าก็คือท่าทางที่เธอแสดงออก เธอทำให้เขารู้สึกอาย เพราะเธอตะโกนใส่เขาต่อหน้าเพื่อนๆ เขา นั่นคือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างที่พวกเขากำลังทะเลาะกัน

ริต้า : “ตอนนี้ฉันกลายเป็นตัวปัญหาอีกแล้วฉันสิ ฉันก็แค่เริ่มบ่นขึ้นมาก่อน แต่ตอนนี้ฉันกลับกลายเป็นตัวปัญหา มันเป็นแบบนี้ทุกทีเลย”

แมค : “ใช่ ผมคิดว่าคุณเป็นตัวปัญหา ผมรู้ (หยุดพัก) แต่การที่คุณโมโหและทำตัวเป็นเด็กทำให้ผมและเพื่อนของผมอาย”

ริต้า : “ถ้าคุณจะระวังเรื่องการดื่มเหล้าตามงานเลี้ยงไม่ได้หรือ...”

แมค : (ก้มหน้า ไม่สบตา ไม่พูดอะไร เขากำลังตั้งกำแพง)

ริต้า : “เพราะฉันคิดว่า (หัวเราะ) โดยส่วนใหญ่แล้ว เราค่อนข้างเข้ากันได้ดี จริงๆ นะ” (หัวเราะ)

แมค : (ยังคงทำท่าตั้งกำแพงอยู่ ยังคงเงิบเหมือนเดิม ไม่สบตา ไม่พยักหน้า ไม่แสดงสีหน้า ไม่ส่งเสียงลักแอะ)

ริต้า : “คุณไม่คิดอย่างนั้นหรือ”

แมค : (ไม่ตอบอะไร)

ริต้า : “แมคคะ ได้ยินมั๊ยคะ”