

Journal of Education Studies

Volume 13
Issue 3 January-March 1985

Article 5

January 1985

จิตวิทยาแห่งการสัมพัทธ์

สมชัย ตาปัญญา

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/educujournal>



Part of the [Education Commons](#)

Recommended Citation

ตาปัญญา, สมชัย (1985) "จิตวิทยาแห่งการสัมพัทธ์," *Journal of Education Studies*: Vol. 13: Iss. 3, Article 5.

DOI: 10.58837/CHULA.EDUCU.13.3.5

Available at: <https://digital.car.chula.ac.th/educujournal/vol13/iss3/5>

This Article is brought to you for free and open access by the Chulalongkorn Journal Online (CUJO) at Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Journal of Education Studies by an authorized editor of Chula Digital Collections. For more information, please contact ChulaDC@car.chula.ac.th.

ชีวิต และสุขภาพ

โสรัช โพธิ์แก้วน

จิตวิทยาแห่งการสัมผัส

สมบัติ ตาปัญญา*

ตั้งแต่เช้าวันนี้ ๒-๓ วันมานี้ หรือภายในสัปดาห์นี้ คุณได้ให้และรับรสสัมผัสจากใครมาบ้างแล้วหรือยัง?

คุณเคยเหงาบ้างไหม? และแม้ว่าคุณจะพยายามแก้เหงาด้วยการทำงาน อติเรกต่าง ๆ ออกสังคมไปงานเลี้ยง นักร้องข่าว กินเหล้ากับเพื่อน แต่คุณก็ยังรู้สึกเหงาอยู่ข้างในลึกๆ รู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง เหมือนไม่มีใครที่จะเข้าใจคุณอย่างแท้จริงได้ คุณเหงาแม้กระทั่งเวลาอยู่กลางฝูงชนในงานเลี้ยงที่ทุกคนสนุกสนานเฮฮา

คุณผู้อ่านจะตอบว่าอย่างไรก็ตาม หากสนใจที่จะทราบและซึ่งกับความสำคัญของรสสัมผัสก็ขอให้ติดตามที่ผมจะเล่าให้ฟังต่อไปนี้เถิดครับ

ในบรรดาการติดต่อกับคนและสภาพแวดล้อมของเรา ซึ่งประกอบไปด้วยการมองเห็น

การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส และการสัมผัสทางผิวหนังนั้น การสัมผัสนับว่าเป็นแก่นหรือรากฐานของการติดต่อทั้งหมด เริ่มตั้งแต่เรายังเป็นทารกในครรภ์ ยังมองไม่เห็น ยังไม่ได้ยิน ไม่รับรู้อะไรอย่างอื่น ๆ เลย แต่เราก็สามารถรับรู้โดยการสัมผัสได้เป็นอย่างดี และเป็นการรับรู้ที่มีอิทธิพลสูงสุด ภาวะในครรภ์มารดาเป็นภาวะที่พอดี สมบูรณ์ ทารกได้รับสัมผัสที่ห่อหุ้มรอบตัวอย่างอ่อนนุ่มและอบอุ่นตลอดเวลา ตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึงเวลาคลอด ขณะที่แม่เดิน ทารกในครรภ์ก็จะแกว่งไกวไปมาเบา ๆ ได้รับทั้งความสั่นสะเทือนและได้ยินเสียงหัวใจแม่เต้น การเคลื่อนไหวบีบตัวของกระบังลมเวลาแม่หายใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะ ๓ เดือนก่อนคลอดเด็กจะเริ่มได้ยินเสียงต่าง ๆ ได้มากขึ้น

* อาจารย์, แผนกจิตวิทยา, ร.พ. สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ

ในระหว่างการคลอดทารกจะถูกมดลูกบีบรัดตัวเป็นระยะๆ เป็นการสัมผัสที่เป็นเหมือนการลูบไล้เตรียมตัวให้ทารกที่จะออกมาสู่โลกภายนอก ใต้อ้อมีชีวิตอย่างเป็นอิสระจากแม่ แม้ว่าช่องคลอดจะลึกเพียงประมาณ ๔ นิ้วเท่านั้น แต่เวลาที่ทารกเริ่มเคลื่อนจากมดลูกจนพ้นออกมาจากช่องคลอดนั้นกินเวลาถึง ๖ หรือ ๘ ชั่วโมงหรือมากกว่า และตลอดเวลานั้น ทารกก็จะถูกบีบรัดโอบกอด โดยผนังช่องคลอด ซึ่งเป็นการกระตุ้นปลายประสาทบนผิวหนัง ซึ่งจะส่งกระแสประสาทไปยังสมอง และสมองก็จะส่งกระแสไปกระตุ้นระบบต่างๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต เช่น การหายใจ การไหลเวียนของโลหิต การย่อยอาหาร การขับถ่าย เป็นต้น ให้เริ่มทำงาน

เด็กที่คลอดก่อนกำหนดหรือคลอดโดยการผ่าตัดออกทางหน้าท้อง จะไม่ได้รับสัมผัสสัมผัสดังกล่าวนี้ และได้มีการศึกษาพบว่า เด็กเช่นนี้ มักจะมีความลำบากในการหายใจ ไม่ค่อยมีปฏิกิริยาโต้ตอบกับสิ่งกระตุ้นต่างๆ เจ็บเมย หรืออาจเป็นในรูปตรงกันข้าม คือ อารมณ์รุนแรง อยู่ไม่เป็นสุข บุคลิกภาพไม่มั่นคงหรือกลัวการไปโรงเรียนลักษณะต่างๆ เหล่านี้ไม่ใช่จะเป็นอยู่แค่นักวัยเด็กเท่านั้น แต่จะเป็นไปตลอดชีวิต

ความสำคัญของรสสัมผัส ไม่ได้ขึ้นอยู่กับแค่ระหว่างการคลอดเท่านั้น แม้ในวัยเด็กเล็กก็ได้มีการค้นพบว่าเด็กที่ไม่ได้รับรสสัมผัสอย่างพอเพียง เช่น เด็กเล็กในสถานเลี้ยงเด็กกำพร้าซึ่งมักจะไม่ได้รับการโอบกอดอ้อมชูอย่างทั่วถึง เพราะมีเด็กจำนวนมาก ในขณะที่มีพี่เลี้ยงหรือผู้ดูแลไม่กี่คน ก็มักจะเจ็บป่วยง่าย ตายง่าย พัฒนาการด้านต่างๆ ช้ากว่าปกติ แม้ว่าจะมีอาหารการกินและที่อยู่อาศัยถูกต้องตามสุขลักษณะก็ตาม เมื่อโตขึ้นก็จะมีอารมณ์ จิตใจ หรือบุคลิกภาพไม่มั่นคง ได้มีนักจิตวิทยาทำการทดลอง โดยเลี้ยงลูกลิงให้อยู่ใกล้ๆ แม่แต่แยกกรงต่างหาก ลูกลิงตัวนั้นได้เห็นและได้ยินเสียงแม่แต่สัมผัสตัวแม่ไม่ได้ ก็พบว่าลิงตัวนั้นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายผิดปกติ พัฒนาการไม่เป็นตามวัย และเมื่อโตขึ้นมีลูกของตัวเองก็จะไม่สนใจลูก ไม่รู้ว่าจะดูแลลูกอย่างไร เมื่อลูกเข้าไปโอบกอดตลอดเคลียก็จะเดินหนีหรือผลักรูก ให้กระเด็นออกไปห่างๆ เป็นต้น การทดลองของนักจิตวิทยาอีกอันหนึ่งที่บอกถึงอิทธิพลของรสสัมผัสก็คือ การเลี้ยงลูกลิงโดยใช้หุ่น ๒ ตัวแทนแม่ลิง หุ่นตัวหนึ่งทำด้วยลวดเหล็ก ทำเป็นรูปลิงและมีขวคนมติดอกอยู่ให้ลูกลิงไปกินนมได้ หุ่นอีกตัวทำด้วยผ้านุ่มๆ แต่ไม่มีขวคนม เขาพบว่าลูกลิงจะเกาะอยู่กับหุ่นที่ทำด้วยผ้าเกือบตลอดเวลา ยก

เว้นเวลาหิวจึงจะไปกวนนมที่หุ้่นลวด เมื่ออ้อมก็
จะกลับมาหาหุ้่นผ้าเสมอ เวลาเมื่อไรเอาวัตถุที่
ทำให้น้ำกล้วมาวางใกล้ ๆ ลูกถึงจะตกใจกลัว
แล้ววิ่งไปกอดหุ้่นผ้าทุกครั้ง การทดลองนี้
แสดงให้เห็นว่า อิทธิพลของรสสัมผัสนั้น มี
ความสำคัญต่อความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยของลูก
มากกว่าการให้อาหารเสียอีก

นี่คือความสำคัญของรสสัมผัสในวัยแรก
เริ่มของชีวิต ผู้อ่านคงจะเห็นได้ชัดเจนว่า มัน
มีอิทธิพลต่อชีวิต และพัฒนาการอย่างไรบ้าง

*วิธีป้องกันที่จะไม่ให้เด็กเกิดอาการของ
การขาดรสสัมผัสดังกล่าวนี้ หรือแก้ไขใน
กรณีของเด็กที่คลอดก่อนกำหนดหรือผ่าออก
ก็คือพยายามให้การสัมผัสให้มากที่สุด โดย
เร็วที่สุด และบ่อยที่สุดที่จะทำได้* เด็กที่
คลอดปกติควรจะได้รับรสสัมผัสจากแม่ทันที
หลังจากออกมาจากช่องคลอด โดยการวางตัว
เด็กไว้บนหน้าอกแม่ ให้เด็กได้ฟังเสียงหัวใจ
แม่เต้น (ซึ่งเป็นเสียงที่เด็กเคยชิน และได้ฟัง
มาตลอดเวลาหลาย ๆ เดือนที่อยู่ในครรภ์) ใน
การทำคลอดโดยวิธีธรรมชาตินั้น สิ่งหนึ่งที่
เด็กจะได้รับก็คือ การสัมผัสลูบไล้อย่างนิ่มนวล
อ่อนโยน ภายใต้แสงไฟสลัว (เพื่อให้คล้าย
เวลาอยู่ในครรภ์ และไม่ทำให้เด็กตกใจกลัว
เนื่องจากแสงไฟจ้าเช่นที่ใช้ในห้องคลอดตาม

ปกติ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนสภาพอย่างฉับพลัน
จากภายในครรภ์ที่มีดลสว่างมาสู่แสงไฟจ้า) เด็ก
จะถูกอุ้มลงวางในอ่างน้ำเพื่อชำระล้างร่างกาย
ด้วยการลูบไล้เบา ๆ ไปทั่วตัวหลังจากนั้นเด็กก็
จะได้อยู่กับแม่อย่างใกล้ชิด ได้รับการสัมผัส
โอบกอดจากแม่เกือบตลอดเวลา ซึ่งเป็นความ
สุขของทั้งแม่และลูก ตามปกติ หญิงหลังจาก
คลอดแล้วอาจรู้สึกเศร้า หรือคล้ายกับสูญเสีย
อะไรไปบางอย่างจากตัว การใกล้ชิดกับลูกก็
จะป้องกันไม่ให้ความรู้สึกเช่นนั้นเกิดขึ้นได้ นอก
จากนี้แม่ยังจะสามารถล่วงรู้ถึงความต้องการ
ต่าง ๆ ของลูกโดยสัญชาตญาณได้ดีกว่าแม่ที่
ไม่ได้ใกล้ชิดกับลูก แม่จะไม่อบรมเลี้ยงดูลูก
ในลักษณะเข้มงวดกวดขันหรือห้ามลูกทำอะไร
ต่าง ๆ แต่มักจะให้กำลังใจสนับสนุนให้ลูกเรียน
รู้อะไรต่าง ๆ มากขึ้น ลูกก็จะมีพัฒนาการทาง
เขาวนปีญญาเร็ว รู้ภาษาเข้าใจอะไรต่าง ๆ ได้
เร็วขึ้น

รสสัมผัสที่เด็กได้รับจากแม่และพ่อ ใน
วัยต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะ ๒-๓ เดือน
แรก อาจมีผลต่อเด็กไปตลอดชีวิต หากการ
สัมผัสที่ได้รับเป็นไปในรูปการควบคุมหรือ
ความโกรธเคือง เช่น การดิ่งรัง ตบตี เด็กก็
อาจมีทัศนคติต่อการสัมผัสว่า จะเป็นไปใน
ลักษณะนั้นอยู่เรื่อย ๆ ในทางตรงข้าม หาก

เป็นการสัมผัสที่อบอุ่นนั้นมวลแฝงไปด้วยความรักความไว้วางใจใกล้ชิดเด็กก็จะมองเห็นตัวเองว่าเป็นคนมีค่ามีความดีงามและจะถ่ายทอดทัศนคติดังกล่าว ไปยังคนอื่น ๆ ที่เด็กไปเกี่ยวข้องกับตัวเมื่อโตขึ้น เช่น เพื่อน ผู้ร่วมงาน คู่ครอง ลูก เป็นต้น

การสัมผัสที่แท้จริงแล้ว เป็นธรรมชาติของมนุษย์โดยแท้ มีผู้ศึกษาพบว่าแม่ในหมู่คนบ่าไร่อารยธรรม เมื่อลูกลังอยู่ในวัยทารก ก็จะพยายามโอบกอดในลักษณะที่พยายามเลียนสภาพการห่อหุ้มตัวทารก ของมดลูกให้มากที่สุด ให้แขนและหน้าอกสัมผัสตัวลูกเต็มที่ และไม่ว่าแม่จะฉันท้ายหรือขวาก็ตาม มีการศึกษาสังเกตพบว่าจะต้องอุ้มเด็กในลักษณะที่หัวเด็กแนบอยู่ใกล้หัวใจเสมอ (เพื่อให้ได้ยินเสียงหัวใจเต้น) นอกจากนี้เวลาเด็กร้องกวนแม่ก็อาจอุ้มเดินแกว่งเด็กไปมาเบาๆ ให้คล้ายการแกว่งขณะที่ยังอยู่ในครรภ์ หรือเมื่อแม่ออกทำงานในสวนก็จะห่อตัวเด็กด้วยผ้านุ่มๆ ผูกติดอกหรือหลังไว้ให้เด็กได้สัมผัสใกล้ชิดอยู่กับตัวแม่ตลอดเวลา และจะทำเช่นนั้นไปจนกว่าเด็กจะยืนหรือเดินได้

แต่ถึงแม้การสัมผัสจะมีความสำคัญต่อเด็กมาก เมื่อเด็กโตขึ้นพอจะเดินหรือวิ่งเอง

ได้เขาก็จะพยายามลดการสัมผัสกับพ่อแม่ลงพยายามทำอะไรด้วยตัวเองต่างหาก เช่น เวลาเดินก็จะไม่ชอบให้ผู้ใหญ่จับมือ เวลากินข้าวก็ไม่ยอมให้บ้วน ต้องกินเอง แม้ว่าจะยังเลอะ ๆ เทอะ ๆ ก็ตาม เรื่องเศร้าที่เรามักพบบ่อย ๆ ก็คือพ่อแม่มักจะฝันธรรมชาติเด็กหรือปฏิบัติต่อเด็กในลักษณะที่กลับกันกับขั้นตอนนี้ คือแทนที่จะสัมผัสใกล้ชิดกับลูกมาก ๆ ในวัยทารกและเริ่มลดการสัมผัสลงเมื่อเขาโตขึ้นพอที่จะทำอะไรได้และต้องการอิสรภาพ ในการเคลื่อนไหว ก็กลับละเลยลูกในวัยที่ลูกต้องการแล้วก็หันกลับมาพยายามใกล้ชิดกับลูกมากเกินไปในวัยที่เขาต้องการเป็นตัวของตัวเอง

ผลที่เกิดขึ้นก็คือเป็นการขัดขวางหรือถ่วงพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็กแทนที่จะส่งเสริมให้ดียิ่งขึ้น

ในวัยผู้ใหญ่ นั้น แม้เราจะลดการสัมผัสบุคคลอื่น ๆ รอบข้างเราลงไปมาก และวัฒนธรรมไทยที่ไม่ส่งเสริมการสัมผัสร่างกาย หรือ “จับมือถือแขน” รวมทั้งความคิดที่สับสนกันระหว่างการสัมผัสอย่างเอื้ออาทร เช่นที่เพื่อนมีต่อเพื่อนหรือพ่อแม่มีต่อลูก กับการสัมผัส เพื่อกระตุ้นเร่งเร้าให้เกิดความรู้สึกทางเพศทำให้เราระมัดระวังตัว ในการที่จะสัมผัส

ผู้นอกมากยิ่งขึ้น จนบางครั้ง เลยเถิดไปเป็น ความห่างเหิน ไร้อำนาจ ไร้อำนาจ หรือเย็นชาต่อ คนใกล้เคียง ทั้ง ๆ ที่ในขณะเดียวกัน ส่วน ลึก ๆ ในใจของเราก็มักมีความต้องการให้และ รับผิดชอบต่อผู้ที่อยู่เสมอ บ่อยครั้งที่เราอาจรู้สึก ตัวว่า “หิว” รับผิดชอบ หรือ “เหงา” แม้จะอยู่ ท่ามกลางคนหนุ่มมากหรือในวงสังคม เราก็มัก รู้สึกโดดเดี่ยวเดียวดายอยู่เรื่อย ๆ รู้สึกว่าแม่คน อื่น ๆ จะพูดจาที่ทักทายสังสรรค์กับเราด้วย มารยาทที่ดี แต่ก็ยังเป็นเพียงฉาบฉวย ไม่ลึกซึ้ง ไม่ได้สัมผัสใจเราอย่างแท้จริง

ความเหงา หรือการขาดแคลนรับผิดชอบ นี้ เป็นความทุกข์ของมนุษย์ในสังคมพัฒนาใน ปัจจุบันมากมาย ประเทศที่เจริญแล้วนั้น ความ เป็น “คน” ของมนุษย์จะค่อย ๆ หดหายไป ทุกที เครื่องจักรกลต่าง ๆ เข้ามามีอิทธิพล ทำลายการสัมผัสติดต่อของเรา ให้ลดน้อยหรือ เสื่อมลงเรื่อย ๆ ในสังคมด้อยพัฒนา (ทางวัตถุ) เช่น ชนบทไทยหรือประเทศด้อยพัฒนาอื่น ๆ คนยังมีความใกล้ชิดติดต่อกันอยู่มาก คนในแต่ ละหมู่บ้านจะรู้จักกันเกือบหมด เมื่อมีงาน เช่น งานศพ แต่งงาน บวชนาค ก็จะมาช่วยกันโดย พร้อมเพรียงเพื่อนบ้านข้างรั้ว เมื่อทำกับข้าว อร่อย ก็จะตักใส่ชามแบ่งข้ามรั้วมาให้ชิมแลกเปลี่ยนกันอยู่เสมอ เมื่อไปจ่ายตลาดก็รู้จัก

คุ้นเคยกับแม่ค้า พูดจาต่อรองกันได้ ไปวัดก็ รู้จักพระ คนบ้านนอกจึงไม่เหงา แต่ต่อมา เมื่อความเจริญหรือการพัฒนาทางวัตถุแทรกซึม เข้าไป ความใกล้ชิดสนิทสนมก็พลอยเลือนหายไป เป็นอัตราส่วนกัน สังคมกรุงเทพฯ หรือ เมืองหลวงในประเทศอื่น ๆ เป็นตัวอย่างที่เห็น ได้ชัด เป็นสังคมของการขาดการสัมผัสโดยแท้ เพื่อนบ้านข้างรั้วเห็นกันอยู่เป็นปี ๆ แต่ไม่เคย ได้ทักทาย บนท้องถนนหรือในรถโดยสาร ทุก คน จะมีแต่ความระแวงระวังหรือแม้กระทั่ง ระแวง เมืองหลวงบางประเทศในยุโรปหรือ อเมริกานั้น ยิ่งนับว่าแยกว่าบ้านเราหลายเท่า บ้านหรือแฟลตที่อยู่ติด ๆ กันอย่างแออัดฉิด- ธรรมชาตินั้น ที่ประตูจะต้องมีกลอนชนิดต่าง ๆ กันอย่างน้อย ๒ อันขึ้นไป บานประตูจะต้อง เจาะรูเล็ก ๆ ที่ระดับตา มีแผ่นขยายปิดไว้ เพื่อ เวลาใครมาเรียกที่ประตู จะได้มองออกไปเห็น ได้ จะได้ว่าควรเปิดประตูรับไหม ไม่มีการ ไขว่ไขว่กันแม้กระทั่งเพื่อนข้างห้อง เมื่อไปตลาด ที่เขาเรียกว่า ซูเปอร์มาเก็ต คนซื้อกับคนขาย แพบจะไม่ได้พูด ไม่ได้สัมผัสกันด้วยวาจาเลย ของทุกอย่างจะใส่ห่อไว้เรียบร้อย มีราคาติดไม่ ต้องต่อรองกันละ หยิบแล้วก็ไปจ่ายเงินที่คน เก็บเงิน แล้วก็กลับบ้าน บนถนนแม้จะมีคน และรถขวกไขว่ แต่ก็ยังเป็นแบบตัวใครตัวมัน

ไม่มีใครมองใคร ทุกคนต่างระวังตัว ในการติดต่อกับคนอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นเวลาเจ็บป่วยต้องไปโรงพยาบาล เวลาแต่งงานไปโบสถ์หรือเวลาตายต้องไปหาสัปเหร่อ ทุกอย่างจะได้รับการ “พัฒนา” มีการจัดระเบียบวางชั้นตอนต่าง ๆ ไว้เรียบร้อย คนเพียงแต่เดินผ่านชั้นตอนต่าง ๆ เหล่านี้ เหมือนกับวัตถุหรือสินค้าบางอย่างที่ถูกผลิตขึ้นในโรงงานอุตสาหกรรม ต้องผ่านการแยกแยะ ปรับปรุง เติบโตขึ้น ซึ่งน้ำหนัก บรรจุหีบห่อ ประทับตรา ฯลฯ ไม่มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง ไม่มีความโอบอ้อมอารี มีน้ำใจต่อกันอีกต่อไป แต่สิ่งที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ก็คือ อาชญากรรม ความวิปริตปรวนแปรของกายและใจ ปัญหาเสพติด ติดเหล้า บุหรี่ ปัญหาคนฆ่าตัวตาย ฯลฯ แม้จะสร้างโรงพยาบาลและผลิตแพทย์ พยาบาลหรือผลิตผู้รักษา กฎหมายเพื่อปราบปรามมากเท่าไร ก็ไม่เพียงพอที่จะบริการให้ทั่วถึงได้

คนในสังคมที่เจริญแล้วจึงเหงามาก เป็นโรคขาดการสัมผัสในขณะที่คนยากจนในชนบทเป็นโรคขาดอาหาร คนกรุงจึงต้องมีบาร์ มีสถานอาบอบนวด มีสมาคมชาวอะไรต่ออะไร เพื่อจะได้นำไปสู่การสัมผัสติดต่อกับคนอื่น ๆ มากขึ้น นักจิตวิทยาได้ตั้งข้อสังเกตว่า มีพฤติกรรมหลายอย่างของคนที่บ่งว่าเป็นการ

ทดแทนการขาดสัมผัส เช่น สัตว์เลี้ยงประเภทหมาและแมว จะเป็นสัตว์ที่ได้รับความนิยมมากที่สุด ตุ๊กตาก็มีหรือที่ทำด้วยผ้านุ่ม ๆ ก็แพร่หลายมากที่สุด ชายได้ดีกว่าของเล่นอื่นทั้งนี้ก็เพราะ สิ่งเหล่านี้ช่วยให้เราได้ใกล้ชิดสัมผัส ลูบไล้อยู่เสมอ เหตุหนึ่งของคนกินจุจิกหรือของที่ต้องเคี้ยว ต้องอม ต้องดูด เช่น ขนมหวาน หมากฝรั่ง ลูกอม บุหรี่ กล้องยาเส้น ชายได้อยู่เสมอก็อาจเป็นเพราะ ปากเป็นอวัยวะสัมผัสที่ละเอียดอ่อนอีกอันหนึ่งนั่นเอง การดูดและอม เป็นพฤติกรรมที่ให้ความเพลิดเพลิน แก่มนุษย์มาตั้งแต่วัยทารก เมื่อโตขึ้น ก็จะเพิ่มวิธีหาความสุขด้านอื่น ๆ ส่วนคนที่ขาดหรือหาความสุขด้านอื่นได้ไม่พอเพียง ก็อาจใช้การทดแทนต่าง ๆ ดังที่กล่าวมารวมทั้งทางปากด้วย

นักจิตวิทยาปัจจุบันที่ได้ศึกษา เรื่องมนุษย์สัมพันธ์และมุ่งแก้ไขปรับปรุงในด้านนี้ได้เสนอข้อคิดว่า ในวัยผู้ใหญ่ขึ้น แม้เราจะลดความสำคัญของการสัมผัสกายลง และดูเหมือนว่า เราจะเพิ่มการสัมผัสในด้านอื่น เช่น การพูด การมอง การฟัง มาทดแทน แต่ในความเป็นจริงแล้ว การพูดของเราอาจอยู่แค่ระดับผิวเผิน การมองและการฟังก็เช่นเดียวกัน เราอาจไม่ได้ทำอย่างดีถ้วน อย่างใส่ใจจริงจังพอที่จะทำให้เราได้เห็น ได้ยิน หรือได้สัมผัส

กับสิ่งที่เล็กน้อยแต่สำคัญต่อสัมพันธภาพของเราก็คือ

ความสำคัญของการสัมผัสติดต่อกันของเรา จึงอยู่ที่การ “ใส่ใจ”

ครั้งต่อไปที่คุณพบกับเพื่อน พ่อแม่ ลูก หรือคู่รักของคุณ ลองสังเกตดูสิครับว่า คุณจะมองเขาที่ดวงตาให้เห็นแววตา สีหน้าที่บ่งบอกถึงความรู้สึกในใจ (*สัมผัสเขาด้วยตา*) ฟังน้ำเสียงของเขาว่า มันมีความรัก ความอาทร หรือความเหงาความเศร้าแฝงเร้นอยู่หรือไม่ (*สัมผัสเขาด้วยการฟัง*) ขณะที่คุณพูดกับเขา คุณยื่นหรือนั่งห่าง ๆ หรือเอื้อมมือไปสัมผัสเขา บางครั้ง อย่างเหมาะสม เช่น ที่เข่า หลังมือ หรือ โอบไหล่เขาไว้เบา ๆ และคุณสังเกตได้ไหมว่า ถ้อยทีของการสัมผัสที่คุณให้แก่เขา นั้นเป็นไปในแบบเมตตาอาทร หรือโอบอ้อม ค้อมครอง หรือข่มขู่ควบคุม? จะเป็นไปได้ไหมว่า เมื่อลูกเล็ก ๆ ของคุณร้องโยเย โดยไม่พบสาเหตุว่าเขาหิว เบียด หรือไม่สบายนั้น ลูกอาจจะร้องเพราะต้องการกระแเสความรักจากคุณ ซึ่งจะส่งให้แก่เขาได้ โดยผ่านการสัมผัสที่

อ่อนนุ่ม ละมุนละไม การโอบกอดที่สร้างความอบอุ่นมั่นคงและปลอดภัย คุณพร้อมที่จะให้รสสัมผัสแห่งความรักแก่ลูก และผู้เป็นที่รักของคุณไหม?

บ่อยครั้งที่ความสัมพันธ์ระหว่างเรากับสมาชิกในครอบครัว เพื่อน หรือคนรักต้องอับเฉา หรือห่างเหินเลือนลางไป เพราะเราไม่สามารถสัมผัสเขาได้ดั่งตนเอง ไม่ว่าจะทางการมอง การฟัง การพูด หรือการสัมผัสทางกาย เราอาจมองเขาจากแง่มุมของเรา จากโลกของเรา ตันเดียว แล้วพยายามให้เขาเข้าใจเรา ให้มองโลกเหมือนเรา แต่เราไม่พยายามมากพอที่จะเข้าไปในโลกของเขา พยายามมองสิ่งต่าง ๆ จากแง่มุมของเขาบ้าง แล้วในที่สุดเราก็ถอยห่างจากกันไปทุกทีจน “อยู่กันคนละโลก” สัมผัสติดต่อกันไม่ได้อีกต่อไป พวกกันไม่รู้เรื่อง ตัวใครตัวมัน แล้วต่างคนต่างก็เหงามากขึ้น ชีวิตที่ขาดรสสัมผัส ก็จะทำให้เราโรยรากว่าที่ควรจะเป็น.

วันนี้คุณได้สัมผัสใครบ้างหรือยังครับ ?