

สารบัญ

อารัมภท	10
1 สมองสังคม	22
2 ใจเดียว	38
3 ใจรักในงาน	56
4 เครื่องวัดความรัก	70
5 รักในกระจกเงา	86
6 เมื่อสมองปิดงว	104
7 เรามีปารีสเสมอ	118
8 มีกันย่อมดีกว่า	134
9 ห้างยามไข้และสบายดี	146
10 บทพิสูจน์ของกาลเวลา	168
11 ซากเรืออัปปาง	184
12 เก็บรักไว้ในวิญญาณ	194
ปัจฉิมบท: ทฤษฎีความรักแบบองค์รวม	210
กิตติกรรมประกาศ	220
บันทึกท้ายบท	226

WIRED FOR LOVE

A Neuroscientist's Journey
Through Romance, Loss,
and the Essence of Human Connection

by

Stephanie Cacioppo, PhD

บันทึกความรักจากสมองถึงหัวใจ
ฉบับนักประสาทวิทยาศาสตร์

แปลโดย

ศิริกมล ตาน้อย

อารัมภบท

คุณโทษแรงโน้มถ่วงไม่ได้หรือกเมื่อตกหลุมรัก

— อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์

พอล ดิแร็ก ไม่ใช่เจ้าชายขี่ม้าขาว แต่เขาเป็นอัจฉริยะ อันที่จริง นอกจากไอน์สไตน์ ดิแร็กคองเป็นนักทฤษฎีฟิสิกส์ผู้ปรารถนาเปรี๊ยะที่สุดแห่งศตวรรษที่ 20 เขาบุกเบิกสาขาากลศาสตร์ควอนตัม เขาคาดการณ์ถูกต้องว่าปฏิสสารมีอยู่จริง เขาได้รับรางวัลโนเบลในปี 1933 เมื่ออายุเพียง 31 ปี ทว่าในด้านชีวิตส่วนตัวนักฟิสิกส์คนนี้ก็กลับมีความสามารถในการเข้าสังคมเทียบเท่าหลุมดำ เพื่อนร่วมงานพูดถึงเขาว่าเขาสงวนคำราวกับป่วยเป็นโรค และคิดค้นหน่วยวัดซ้ำๆ ชื่อ “หน่วยดิแร็ก” เพื่อวัดความสามารถสนทนาของเขาซึ่งเท่ากับชั่วโง่งมละคำ ตั้งแต่ที่มหาวิทยาลัยบริสตอล จากนั้นก็บัณฑิตวิทยาลัยที่มหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ ดิแร็กไม่สนิทกับใคร ทั้งสิ้น สัมพันธ์ฉันชู้สาวยิ่งเป็นไปไม่ได้ เขาสนใจแต่งงานเท่านั้น และที่ที่นักฟิสิกส์คนอื่นใช้เวลาอันมีค่าหมดไปกับการอ่านกวีนิพนธ์ ซึ่งเขาคิดว่า “เข้ากันไม่ได้” กับวิทยาศาสตร์ มีคนหนึ่งเขาไปร่วมงานแต่งงานกับนักฟิสิกส์นามแวร์เนอร์ ไฮเซนแบร์ค เพื่อนร่วมงานของเขา ดิแร็ก

มองไปยังหมู่มวลงร่างกายที่กระเพื่อมไหวเป็นน้ำทะเล และไม่เข้าใจจุดมุ่งหมายของพิธีกรรมพิธีพิลันนี้

“คุณเดินไปทำไม” ดิเร็กถามเพื่อนร่วมงาน

“ถ้ามีสาวแจ่มๆ มาแจ่มมันก็น่าเดิน” เขาตอบ

ดิเร็กขบคิดคำตอบนั้นอยู่นานแล้วจึงถามอีกคำถาม

“ไฮเซนแบร์ค คุณรู้ ล่วงหน้า ได้ยังไงว่าสาวๆ พวกนั้นแจ่ม”

ในปี 1934 มีคนแนะนำให้ดิเร็กรู้จักกับหญิงวัยกลางคนชาวฮังการีชื่อมาร์กิต วิกเนอร์ ทุกคนเรียกเธอว่ามันชี เธอตรงข้ามกับเขาแทบทุกด้าน ไม่รอบรู้ด้านวิทยาศาสตร์ ชอบเข้าสังคม เป็นคน สนุก แต่เธอกลับสนใจในตัวนักฟิสิกส์สุดสันโดษผู้นี้ เธอสัมผัสได้ถึงศักยภาพที่เธอไม่รู้ตัวว่ามีอยู่ เธอเขียนจดหมายรักให้เขา ซึ่งเขาตอบรับด้วยการ مينเฉย ตรวจสอบแก้ไขภาษาอังกฤษ และวิพากษ์วิจารณ์รูปลักษณะภายนอกของเธอ เธอบอกว่าเขาควรได้รางวัลโนเบลอีกสักหนึ่งในสาขา “ใจไม่ใสระกำ”

กระนั้นเธอหาได้ล้มเลิกความตั้งใจ เธอโน้มน้าวให้เขาใช้เวลา กับเธอ แบ่งปันเรื่องราวความฝัน สาราภาพความกลัว เขาเริ่มอ่อนโยนลงทีละน้อย เมื่อทั้งสองแยกจากหลังใช้เวลาด้วยกันเนิ่นนาน เขาทิ้งในความรู้สึกแปลกใหม่ที่ไม่เคยสัมผัสมาก่อน “ผมคิดถึงคุณ” เขากล่าว “ผมไม่เข้าใจเหมือนกันว่าทำไมถึงเป็นอย่างนี้ เพราะปกติแล้วไม่ค่อยนึกที่ผมจะคิดถึงใครในยามจากลา”

ดิเร็กกับมันชีลงเอยด้วยการแต่งงานและใช้ชีวิตคู่ร่วมกันอย่าง ผาสุกตลอดครึ่งศตวรรษถัดมา ในจดหมายรักฉบับหนึ่ง ดิเร็กบอกภรรยาว่าเธอสอนเขาเรื่องหนึ่ง ซึ่งแม้เขาจะมีอัจฉริยภาพหลากหลายเพียงใด แต่กลับไม่เคยเข้าใจได้ด้วยตัวเอง “มันชีที่รัก ... คุณเปลี่ยนชีวิตผมได้อย่างน่าอัศจรรย์ คุณทำให้ผมเป็นมนุษย์”

คนโสดทั้งหลาย

เรื่องราวของดิเร็กแสดงให้เห็นว่าพลังของความรักเตือนให้เราตระหนักถึงศักยภาพที่มนุษย์เราต่างมีติดตัวมาตั้งแต่เกิด การเข้าใจถึงพลังแห่งความรักคือหลักใหญ่ใจความของหนังสือเล่มนี้ ไม่ว่าจะป็นคำถามว่าเหตุใดพลังนี้ถึงมีวิวัฒนาการเรื่อยมา พลังของความรักทำงานอย่างไร และเราจะใช้สอยพลังนี้อย่างไรเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและใจเปิดกว้าง ประเด็นดังกล่าวซับซ้อนยิ่งขึ้นในไม่กี่ปีมานี้ เรามีชีวิตในยุคสมัยที่สภาพแวดล้อมซึ่งจำเป็นต่อการประคองรักให้คงอยู่ยืนยาวนั้นได้เปลี่ยนรูปแบบความสำคัญไปจากเดิม อัตราการแต่งงานลดลงต่ำสุดเป็นประวัติการณ์ ผู้ใหญ่ครึ่งหนึ่งในสหรัฐอเมริกาเป็นโสด เทียบกับร้อยละ 22 เมื่อปี 1950 แม้คนโสดเหล่านี้จะไม่ได้เหงา (เดี๋ยวเราจะรู้ว่าการอยู่ลำพังกับความโดดเดี่ยวมีความแตกต่างที่สำคัญ) แต่คนที่โสดโดยไม่ได้เลือกหากเป็นเพราะสถานการณ์บีบบังคับมีแนวโน้มจะรู้สึกเหงามากกว่า รวมถึงบรรดาพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวด้วย แบบสำรวจตัวแทนระดับชาติในปี 2020 พบว่าครอบครัวที่เป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวมีระดับความเหงาสูงกว่าครอบครัวแบบอื่นๆ แบบสำรวจเมื่อปี 2018 ในสกอตแลนด์เผยว่าหนึ่งในสามของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวรู้สึกเหงาอยู่บ่อยครั้ง ขณะที่หนึ่งในสองรายงานว่ารู้สึกเหงา “เป็นครั้งคราว” ความเหงากลายเป็นภัยคุกคามที่มีอำนาจทำลายล้างร้ายแรงในวงกว้าง จนผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุขจำนวนมากออกมาอธิบายว่า ปัจจุบันความเหงาเป็นโรคระบาดเต็มขั้นที่ไม่เพียงส่งผลต่อคนโสดเท่านั้น แต่ยังลุกลามไปถึงคนมีคู่ที่ไร้สุขด้วย

การโยยหาความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์คงเป็นสิ่งที่อธิบายความนิยมที่เพิ่มขึ้นอย่างล้นหลามของแอปพลิเคชันหาคู่ได้ ในปี 2015-2020 แอปพลิเคชันหาคู่มีรายได้เพิ่มขึ้นจาก 1,690 ล้านดอลลาร์เป็น 3,080 ล้านดอลลาร์ และคาดว่าจะเพิ่มขึ้นเกือบเท่าตัวในปี 2025 แบบสำรวจออนไลน์ในไตรมาสสุดท้ายของปี 2020 พบว่าราวร้อยละ 39 ของผู้ใช้

อินเทอร์เน็ตที่เป็นโสด เป็นมาย หรือหย่าร้างกับคู่ครองบอกว่าใช้บริการ
หาคู่ออนไลน์ในเดือนที่ผ่านมา

แม้จะมีอัลกอริทึมใหม่ล้ำอันชาญฉลาดคอยจัดหาคู่ที่เหมาะสมให้
พร้อมข้อมูลสร้างเสริมกำลังใจว่าความสัมพันธ์ที่ยืนยาวเกิดขึ้นได้ทาง
ออนไลน์ คนมากมายก็ยังกล่าวกันว่า การคบหาดูใจกลายเป็นเรื่องยากขึ้น
ในช่วงสิบปีมานี้ แม้บางคนจะพบรักแท้ แต่คนอีกกลุ่มยังได้แค่ปิดซ้าย
ปิดขวากันจนเมื่อยนิ้ว ตามหาคนพิเศษ รู้สึกว่าการพบคนที่ใช่อยู่ไม่ไกล
เกินเอื้อม แต่ไม่รู้ว่าจะเชื่อมต่อกับอีกฝ่ายอย่างไรดี

เราตั้งมาตรฐานความรักสูงขึ้นกว่าเมื่อก่อนหรือไม่ การคบหา
ใครสักคนในยุคดิจิทัลมีพื้นฐานแตกต่างจากการพบหน้ากันในชีวิตจริง
หรือเปล่า โลกแห่งการคบหาดูใจในยุคนี้ดูจะเล็กแคบเกินไปไหม หรือ
ตรงกันข้าม คุณรู้สึกว่า มีตัวเลือกมากเกินไปหรือเปล่า ยิ่งคุณหว่านแห
คุณก็ยิ่งรู้สึกว่า แหของคุณมีปัญหา ในมุมมองทั่วไป มีตัวเลือกมากย่อม
ดีกว่า แต่งานวิจัยแย้งว่าคนเรายากมีตัวเลือกจำกัดโดยมักจะอยู่ในช่วง
8-15 ตัวเลือก แทนที่จะมีตัวเลือกหลากหลายมากกว่านั้น ถ้ามีมากกว่า
15 ตัวเลือก คนส่วนใหญ่จะเริ่มรู้สึกว่าล้นเกิน นักจิตวิทยาเรียกปัญหานี้
ว่า *ตัวเลือกมากเกินไป* แต่ฉันชอบคำว่า “FOBO” ซึ่งย่อมาจาก fear of a
better option หรือความกลัวตัวเลือกที่ดีกว่านั่นเอง

ไม่ว่าคุณจะเรียกคำข้างต้นอย่างไรมันก็น่าเห็นใจไม่น้อยนายอยู่ดี
เห็นใจเสียจนพอมีอุบัติเหตุโควิด-19 คนโสดจำนวนมากที่อยู่ในตลาด
หาคู่ก็ได้ข้ออ้างที่รอมานั่นนานเพื่อจะปิดร้านรวงและกลับสู่ชีวิตโสด
อันปลอดภัย ครั้นสถานการณ์โรคระบาดทุเลาลงแล้ว คนโสดหลายคน
กลับเผชิญภาวะ FODA ที่ย่อมาจาก fear of dating again หรือกลัวการ
กลับไปออกเดทอีกครั้ง บางทีอาจจะฝังใจจากความรู้สึกแปลกแยกอัน
เกิดจากการต้องเปลี่ยนคุณค่าตัวเองให้กลายเป็นสินค้าบรรจุหีบห่อ
สำหรับผู้บริโภคในตลาดดิจิทัล บางทีพวกเขาอาจโดน *เท* บ่อยเกินไป
หรือบางทีพวกเขาอาจเหนื่อยกับการตามหารักแท้แต่ไปไม่ถึงฝั่งฝันเสียที

แน่ละว่าไม่ใช่ทุกคนที่เป็นแบบนี้ ขณะที่บางคนพักเรื่องรักไว้ในช่วงโรคระบาด แต่การใช้งานแอปพลิเคชันหาคู่ในภาพรวมเพิ่มขึ้น เพราะคนมองหาความสัมพันธ์ผ่านทางออนไลน์ แม้จะมีคนที่ยังไม่อยากคบใครเท่าไรหลังช่วงผ่อนคลายมาตรการป้องกันและควบคุมโรค คนโสดอีกจำนวนหนึ่งรู้สึกอึดใจ หวังว่าจะเจอใครคนนั้นด้วยการเปลี่ยนกลยุทธ์การหาคู่ บ้างหันไปพึ่งการ *ตามหาคนที่ตรงใจ* (พบปะพูดคุยกับเฉพาะคนที่ “ตรงตามคุณสมบัติที่ตั้งไว้ทุกข้อ”) บ้างก็หันไปใช้กลวิธีแบบ *โลกกำลังล่มสลาย* (ปฏิบัติกับคนที่คบใหม่เหมือนเป็นคนสุดท้ายในชีวิต)

การแพร่ระบาดของโควิด-19 ไม่ใช่บททดสอบใหญ่ของคนโสดที่ต้องทนกับการเว้นระยะห่างทางสังคมเท่านั้น คนมีคู่ก็เผชิญความท้าทายกับการต้องอยู่กับคู่ของตัวเองมากกว่าที่เคย เช่นเดียวกับตอนเกิดวิกฤตระดับโลกอื่นๆ (อย่างภาวะเศรษฐกิจตกต่ำครั้งใหญ่และสงครามโลกครั้งที่สอง) อัตราการแต่งงานลดลงต่ำกว่าค่าต่ำสุดก่อนมีโรคระบาด เมื่อต้องเลื่อนแผนออกไป คู่รักมีโอกาสนะลดความสัมพันธ์และทำความรู้จักกันมากขึ้น (ในทางที่ดีขึ้น หรือไม่ก็แย่ลง) นักศึกษาปริญญาเอกสาขาคณิตศาสตร์จากมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์คำนวณว่า ความสัมพันธ์โดยทั่วไปเทียบเท่าเวลาสี่ปีในช่วงล็อกดาวน์ บางคนอยากเลิกกับคนรักซึ่งนักวิจารณ์ด้านวัฒนธรรมตั้งข้อสังเกตว่าความสัมพันธ์ที่ลุ่มๆ ดอนๆ อยู่แล้วจะไปไม่รอดหากต้องเจอความเครียดในช่วงล็อกดาวน์ และมีสื่อรายงานว่าทนายความคดีฟ้องหย่ารับโทรศัพท์กันสายแทบไหม้ ทว่าการสำรวจในช่วงสองสามเดือนแรกที่มีการแพร่ระบาดของโรค ครั้งหนึ่งของคู่รักชาวอเมริกันบอกว่าการสัมพันธ์แน่นแฟ้นขึ้นในช่วงที่ต้องกักตัวด้วยกัน มีเพียงร้อยละ 1 ที่บอกว่าความสัมพันธ์กับคู่ของตนแย่ลง

แม้สถานการณ์โรคระบาดจะแสดงให้เห็นว่าความสัมพันธ์ของเรายืดหยุ่นได้มากเพียงใด แต่คนมีคู่ก็ยังคงมีความท้าทายสารพันที่ต้องเผชิญ แม้การเพิ่มจำนวนของเทคโนโลยีดิจิทัลจะมีคุณอนันต์ในด้านสังคม แต่อาจเป็นดาบสองคมในความสัมพันธ์ ขึ้นอยู่กับการใช้งานของเรา ในแง่หนึ่ง

เทคโนโลยีช่วยให้เราเชื่อมต่อกันได้แม้ตัวอยู่ไกลกัน แต่อีกแง่หนึ่ง อุปกรณ์ที่เราพกติดตัวเพื่อเชื่อมต่อกับคนอื่น ๆ อาจทำให้เราขาดการเชื่อมโยงกับคนรักแม้จะนั่งอยู่ข้างๆ ในห้องเดียวกันก็ตาม สองในสามของคนอายุ 30-49 ปีบอกว่าบางครั้งคู่ชีวิตมักเล่นโทรศัพท์จนไม่ฟังเวลาพูดด้วย ร้อยละ 34 ของคนอายุ 18-29 ปีที่อยู่ในความสัมพันธ์กล่าวว่า การใช้โซเชียลมีเดียของคนรักทำให้พวกเขารู้สึกหึงหวงหรือระแวงในความสัมพันธ์

นอกเหนือจากปัญหาใหม่ๆ เหล่านี้แล้ว ยังมีปัญหาเดิมๆ ที่คู่รักต้องเจอ ได้แก่ อำนาจที่ไม่สมดุล ความรู้สึกว่าได้รับความรักไม่เพียงพอ การสื่อสารน้อยเกินไป และความคาดหวังที่เกินความเป็นจริง ซึ่งนักบำบัดความสัมพันธ์ระบุว่า เป็นปัญหาอันดับต้นๆ ที่ทำให้คู่รักแยกทาง

ความท้าทายเหล่านี้เองที่ผลักดันให้คนมากมายแทบจะยอมแพ้เรื่องความรักไป งานวิจัยจากสถาบันพิวเผยว่า กว่าครึ่งของผู้ใหญ่ชาวอเมริกันที่เป็นโสดและผู้หญิงโสดส่วนมากบอกว่าไม่ได้คิดจะหาแฟนแล้วด้วยซ้ำ งานวิจัยทั่วโลกโดยสหประชาชาติพบว่า การครองตัวเป็นโสดเพิ่มสูงขึ้น และคนก็กำลังค้นหาคู่ครองที่เหมาะสม ญี่ปุ่นคือกรณีที่ชัดเจน โดยครึ่งหนึ่งของคนญี่ปุ่นที่อยากแต่งงานบอกว่าหาคู่สมรสไม่ได้

แนวโน้มความสัมพันธ์เหล่านี้ดูจะกระทบกับคนรุ่นมิลเลนเนียลมากที่สุด ในอเมริกา ร้อยละ 61 ของคนรุ่นนี้ใช้ชีวิตโดยไม่มีคู่สมรสหรือคนรัก และขณะที่คนยุคมิลเลนเนียลอาจต้องดิ้นรนเพื่อตามหาความรัก คนยุคถัดลงมาที่ควรจะมีโอกาสคบหากับใครมากมายกลับจริงจังถึงความสัมพันธ์ นักจิตวิทยาคลินิกจากมหาวิทยาลัยนอร์ธเวสเทิร์นผู้สอนวิชายอดนิยมชื่อการสมรสขั้นพื้นฐาน บอกกับนิตยสาร *Atlantic* ว่าลูกศิษย์ของเธอส่วนมากจะหลีกเลี่ยงความรักไปเลย “นักศึกษาปริญญาตรีบอกฉันไม่รู้ที่รอบว่าพวกเขาพยายามอย่างยิ่งที่จะไม่ตกหลุมรักใครในช่วงมหาวิทยาลัยเพราะคิดว่ามันจะทำให้แผนการอื่นๆ พัง”

สิ่งที่เรียกว่ารัก

ฉันไม่ได้เป็นแค่นักประสาทวิทยาศาสตร์ด้านความรัก แต่ยังเป็นนักรักข้างฝันด้วย ฉันเขียนเรื่องนี้เพื่อพิสูจน์ว่าในช่วงเวลาที่สังคมผันผวนซึ่งคนจำนวนมากเลือกจะอยู่คนเดียวและอยากเบือนหน้าหนีความสัมพันธ์โรแมนติก เราควรกล้าหาญใช้โลกกำลังแปรเปลี่ยน แต่รักจะเปลี่ยนแปลงไปพร้อมกัน รักจะมีวิวัฒนาการ การยึดหยุ่นตามสถานการณ์ได้ดีเป็นคุณสมบัติอันยอดเยี่ยมอย่างหนึ่งของความรัก และแม้ว่าความรักจะปรับให้เข้ากับความต้องการได้อย่างไรชีวิตจำกัด เราก็ต้องจำไว้ว่าความรักไม่ได้ไร้ค่า ความรักไม่ใช่ทางเลือก ความรักไม่ใช่สิ่งที่เราทิ้งได้ และความรักคือความจำเป็นทางชีวภาพ

การศึกษาทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับสมองที่ฉันทำ ชวนให้ฉันเชื่อว่ารักที่ดีที่สุดจำเป็นต้องมีความอยู่ดีมีสุขของคนเราเท่ากับอาหาร การออกกำลังกาย หรือน้ำสะอาด วิวัฒนาการปรับเปลี่ยนให้สมองกับร่างกายสร้างและได้ประโยชน์จากความสัมพันธ์หวานซึ่งที่ยืนยาวโดยเฉพาะ เมื่อสายสัมพันธ์ดังกล่าวขาดหลุดลุ่ยหรือพังทลายลง ผลกระทบต่อสุขภาพกายและใจของเราจึงรุนแรง งานวิจัยของฉันเผยให้เห็นว่า เราไม่เพียงเกิดมาเพื่อรัก แต่เช่นเดียวกับดิเร็ก เราไม่มีทางตระหนักถึงศักยภาพสูงสุดของเราในฐานะมนุษย์หากไม่มีความรัก ไม่ว่าความสัมพันธ์ทางสังคมของเราในอนาคตจะมีหน้าตาอย่างไร ความรักควรเป็นรากฐานอันแสนสำคัญตอนที่ฉันค้นพบเรื่องนี้ในห้องทดลองด้วยการใช้เวลาหลายร้อยชั่วโมง สแกนและวิเคราะห์สมองของคนที่มีความรัก (รวมทั้งคนที่อกหัก) ฉันยังไม่เข้าใจความสำคัญและความงามที่แท้จริงของความรักอย่างถ่องแท้ จนกระทั่งฉันพบรัก พรากจาก และพบรักอีกครั้งในชีวิตของตนเอง

ในหนังสือเล่มนี้ ฉันหวังว่าเราจะได้ไขปริศนาของความรักไปด้วยกัน แต่ก่อนจะเริ่มเดินทาง ควรระบุให้ชัดเจนว่าเรากำลังพูดถึงเรื่อง

อะไรเมื่อกล่าวถึงคำศัพท์หนึ่งพยางค์คำนั้น แม้ฉันจะพูดถึงความรักประเภทอื่นๆ ด้วยในหนังสือเล่มนี้ (รักของแม่ รักไร้เงื่อนไข รักระหว่างเพื่อน สัตว์เลี้ยง งาน กีฬา หรือเป้าหมายในชีวิต) แต่ฉันสนใจรัก *โรแมนติก* เป็นหลัก รักที่เป็นเหมือนสายใยล่องหนซึ่งผูกโยงมนุษย์สองคนเข้าด้วยกันอย่างแน่นหนาด้วยการเลือกเท่านั้น รักที่ทำให้ใจเต้นตึกตัก รักชนิดที่ทำให้เรื่อนับพันลำต้องออกทะเล สร้างวงศ์ตระกูล และทำให้หัวใจสลาย (ค่อนข้างตรงตามตัวอักษรทีเดียว ไว้เราจะพูดถึงเรื่องนี้ทีหลัง)

ระเบียบวิธีการศึกษาของฉันซึ่งก็คือประสาทวิทยาศาสตร์เชิงสังคม ไข่มุมมองความรักแบบองค์รวม เมื่อศึกษาสมองของคนมีรักอย่างละเอียดลึกซึ้ง เราพบว่าปรากฏการณ์ของชีววิทยาทางระบบประสาทอันซับซ้อนนี้ไม่เพียงกระตุ้นศูนย์ความพึงพอใจในสมองของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ทว่ายังส่งผลต่อระบบการรู้คิด อันเป็นสมองส่วนที่มีวิวัฒนาการมากที่สุดและฉลาดเฉลียวที่สุดซึ่งเราใช้สั่งสมความรู้และทำความเข้าใจโลกรอบตัวเรา

กระนั้นผู้คนกลับมองข้ามประสาทวิทยาศาสตร์ที่จะช่วยให้เข้าใจสิ่งที่ยิ่งใหญ่ นานิศจวง และลึกซึ้งอย่างความรัก บ่อยครั้งเราหันไปพึ่งเหล่ากวีในความยาวหนึ่งวรรค กวีอย่างเอลิซาเบธ บาร์เรตต์ บราว닝 จับความรู้สึกอันยากจะพรรณนาที่เรียกว่ารักไว้ได้ว่า ให้เขอนับวิธีที่ “ฉันจะรักคุณด้วยลมหายใจ รอยยิ้ม และหยดหยาดน้ำตาไปชั่วชีวิต” มายา แองเจลู บรรยายถึงคนที่ตามหารักไว้อย่างเพราะพริ้งว่า “เมื่อถูกขับไล่จากความสุขใจ” คนเรา “ขาดในเปลือกระตองแห่งความเตี้ยวตาย” รอให้รัก “ปลดปล่อยเราสู่ชีวิต”

ทว่าพอต้องนิยามความรัก กวีอาจสับสนไปหน่อย อย่างวิกตอร์ อูโก กวีและนักเขียนนวนิยายชาวฝรั่งเศส แทนที่จะตอบคำถามว่า “รักคืออะไร” เขากลับปายเบี่ยงด้วยการเขียนอันสับสนอลหม่านว่า “ผมเคยพบหนุ่มน้อยเร่ร่อนยากจนผู้มีรัก หมวกเขาเก่า เสื้อคลุมขาดวิน รองเท้า

มีรูรั่วจนน้ำเข้า และจิตวิญญาณเขาก็มีดวงดาวแทรกซึมเข้าไป” หรือ
วรรณคดีของ *Ulysses* ของเจมส์ จอยซ์ ที่ว่า “ความรักรักที่จะรักความรัก”

ประโยคเหล่านี้ น่าดึงดูดใจ ทว่านิยามดังกล่าวยังไม่สมบูรณ์
นักวิทยาศาสตร์ต้องแม่นยำในการศึกษาราวกับบลมมีดผ่าตัด จะศึกษา
ความรักได้ก็ต้องชำแหละความรัก นอกจากต้องบอกได้ว่ารัก คือ อะไร
ต้องบอกได้ด้วยว่าอะไร ไม่ใช่ รัก ความรักคืออารมณ์หรือการรับรู้
คือสัญชาตญาณพื้นฐานหรือเป็นสิ่งที่สังคมหล่อหลอม เป็นการเหมาย
ตามธรรมชาติหรือยาเสพติดร้ายแรง อย่างที่เราจะรับรู้ บางครั้งคำตอบคือ
“เป็นทั้งสองอย่าง” บางครั้งก็ “ไม่ใช่ทั้งสองอย่าง” เมื่อหาข้อสรุปอย่างเข้มข้น
และรวดเร็วไม่ได้ นักวิทยาศาสตร์ที่ดีจะต้องเจาะลึกลงไปอีก

นักวิทยาศาสตร์ไม่ควรทำเพียงให้นิยามศัพท์เฉพาะของตัวเอง
แต่ยังต้องกำหนด *เงื่อนไขขอบเขต* ด้วย เพราะสถานการณ์ของนิยาม
ความรักที่นักวิทยาศาสตร์บัญญัติไว้ใช้ไม่ได้อีกต่อไป รักยังเป็นรัก
หรือเปล่าหากเป็นรักข้างเดียว รักยังเป็นรักหรือเปล่าหากปราศจาก
ราคะ เรารักคนสองคนพร้อมกันได้จริงๆ ใช่ไหม พอเราได้ขอบเขตที่
ชัดเจนในการนิยามความรักอย่างเป็นรูปธรรม เราจะเริ่มวิเคราะห์ได้ว่า
ความรักทำงานอย่างไร หรือแม้กระทั่งทดสอบว่าภาชิตโบราณเกี่ยวกับ
ความรักมีความเที่ยงตรงทางวิทยาศาสตร์หรือไม่ เช่น รักทำให้ตาบอด
จริงหรือไม่ รักแรกพบมีจริงใช่ไหม และ การมีรักและสูญเสียดีกว่าไม่เคย
รักใคร่จริงหรือ

เมื่อส่องสำรวจความรักอย่างใกล้ชิด เราจะเริ่มสร้าง (และตอบ)
คำถามใหม่ๆ ที่เราไม่เคยคิดจะถามเลยอย่าง *ทำไมคนที่มีความรักถึง
เจ็บปวดน้อยลง ทำไมพวกเขาถึงหายป่วยได้ง่ายขึ้น ทำไมถึงทำงาน
บางประเภทได้อย่างสร้างสรรค์ขึ้น ทำไมพวกเขาอ่านภาษากายหรือ
คาดเดาการกระทำของคนอื่นได้ดีขึ้น* ขณะที่เราประเมินประโยชน์ของ
ความรัก เราก็สำรวจความเสี่ยงและภัยอันตรายที่รักนำมาให้ได้เช่นกัน

อย่าง ทำไมคนถึงหมดรัก เหตุใดการเสียความรักไปถึงได้เจ็บปวดเหลือเกิน หรือ คุณจะตามใจคนนอกหักได้อย่างไร

ในหนังสือเล่มนี้ ฉันใช้งานวิจัยของตัวเองและผองเพื่อนในแวดวงสังคมวิทยา มานุษยวิทยา ไปจนถึงเศรษฐศาสตร์ เพื่อแบ่งปันให้คุณฟังว่า วิทยาศาสตร์ในปัจจุบันมีความเห็นต่อแ่งมุมที่เก่าแก่ที่สุดอย่างหนึ่งของมนุษยชาติอย่างไร ฉันจะสำรวจตรวจสอบเรื่องของหัวใจด้วยการมองลึกเข้าไปในสมอง อีกทั้งฉันจะยกตัวอย่างกรณีศึกษาที่ผ่านมาสองสามกรณี ทั้งจากคนไข้ของฉัน ครอบครัวของฉัน คู่รักที่ฉันเคยพบ ซึ่งเป็นเหล่าคนที่แสดงให้เห็นคุณสมบัติเด่นๆ ว่ารักทำงานอย่างไร

กรณีศึกษาแรกในหนังสือเล่มนี้คือเรื่องของฉันเอง การเล่าเรื่องแบบนี้ขัดกับนิสัยฉันอยู่หน่อย ฉันขี้อายและหวงแหนความเป็นส่วนตัว บางอย่างที่คุณเล่าในหนังสือเล่มนี้คงเป็นเรื่องที่ไม่มีใครเคยได้ยินแม้แต่ในหมู่เพื่อนสนิท แต่ไหนแต่ไรมา รักแท้หนึ่งเดียวของฉันคือวิทยาศาสตร์ และคิดเองเออเองว่าคงไม่พบรักแท้นอกห้องทดลอง ฉันพบรักโดยบังเอิญเหมือนดีแรก ในตอนแรกฉันสับสน แต่หลังจากนั้นก็กลับขาดความรักไม่ได้

ตอนที่ฉันอายุ 37 ปี ในชั่วเสี้ยวเวลาที่แห่งความบังเอิญ ฉันพบกับยอดดวงใจของฉัน เราคบกันแบบข้ามน้ำข้ามทะเล แต่งงานที่ปารีส แล้วก็ตัวติดกันโดยสมบูรณ์เหมือนคู่อื่นๆ เราเที่ยวด้วยกัน เราทำงานด้วยกัน เราไปวิ่งด้วยกัน ไปซื้อรองเท้าด้วยกันอีกต่างหาก หากเอาระยะเวลา 7 ปีที่เราแต่งงานกันไปไว้บนนาฬิกาของคู่อื่นๆ ที่ใช้เวลาร่วมกันประมาณหกชั่วโมงต่อวัน การอยู่ร่วมกันของเราจะยาวนานเท่ากับ 21 ปี เรารักทุกวินาทีที่ผันผ่าน ไม่รู้สึกเหมือนเวลาเคลื่อนไป เราสุขล้นที่ได้อยู่เคียงคู่กันจนถึงวันที่เข็มนาฬิกาหยุดเดิน

ฉันเคยมองรักผ่านเลนส์ของวิทยาศาสตร์ แต่สามีของฉันก็สอนให้มองผ่านเลนส์ของมนุษย์ด้วย ครั้นพอได้เห็นผ่านมุนั้น ชีวิตและงานวิจัยของฉันก็เปลี่ยนแปลงไปตลอดกาล ดังนั้นในหนังสือเล่มนี้ ฉันพยายามจะ

เล่าเรื่องทั้งจากวิทยาศาสตร์ของฉันและเรื่องราวที่อยู่เบื้องหลัง ด้วยหวังว่า
จะไม่เพียงช่วยให้คุณซาบซึ้งใจในสายใยธรรมชาติของมนุษย์ แต่ยังมอบ
แรงบันดาลใจในการตามหาและรักษาความรักไว้ในชีวิตของคุณ

I

สมองสั่งคม

ฟ้าลิขิตไว้แล้ว

ว่าไม่อาจมองด้วยตา แต่ต้องมองด้วยใจ

— จาก *It Was Written in the Stars*, เอลลา ฟิตซ์เจอร์ลด์

จะเป็นอย่างไรหากเรานำคำปฏิญาณตนในงานวิวาห์มาเรียบเรียงใหม่ให้สะท้อนความเป็นจริงทางวิทยาศาสตร์ *ที่รัก* จากวันนี้เป็นต้นไป *ฉันสัญญาว่าจะรักคุณด้วยสมองทั้งก้อน* พอเราทำให้คำพูดนี้ถูกต้องตามหลักกายวิภาคศาสตร์ ความโรแมนติกก็ไม่หลงเหลืออยู่แล้ว คำปฏิญาณตนฉบับโรแมนติก ซึ่งเป็นต้นฉบับของจริงที่บ่าวสาวรู้ว่าต้องกล่าวขณะเดินจูงมือกับคนรักคือ *ฉันสัญญาว่าจะรักคุณด้วยใจทั้งดวง*

หัวใจเป็นอวัยวะที่เราพูดถึงบ่อยๆ เมื่อพูดถึงความรัก *ไม่ใช่* สมอง การสลับตำแหน่งอวัยวะทั้งสองนี้ก็เหมือนกับการแปลภาษารัก (“เธอขโมยหัวใจของฉันไป”) ให้กลายเป็นเรื่องเหลวไหลหรือไม่น่าสยดสยอง (“เธอขโมยสมองของฉันไป”) ในปัจจุบันเรารู้ว่าสมองทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์และการรับรู้เป็นหลัก โดยเฉพาะความสามารถในการตกหลุมรักและการคงอยู่ในห้วงรักต่อไป แล้วทำไมภาษาของเราถึงไม่สะท้อนความจริงนี้ล่ะ ทำไมเราจึงทำเหมือนว่าเรื่องโรแมนติกและความหลงไหลเป็น *เรื่องของหัวใจ* กันล่ะ

ฉันเชื่อว่าเพื่อทำความเข้าใจความรักอย่างหมดจด อย่างแรกที่เราต้องทำคือย้ายความรักออกจากถิ่นที่ซึ่งอยู่มาเนิ่นนานเกือบตลอด

ประวัติศาสตร์ของมนุษย์ นั้นหมายความว่าเราต้องทำลายสายใยอันเก่าแก่ ระหว่างความรักกับหัวใจ

นี่เป็นงานช้าง ใน พจนานุกรมภาษาอังกฤษฉบับออกซฟอร์ด เฉพาะคำที่เกี่ยวข้องกับคำว่า “ใจ” ก็มีถึง 15,000 คำ ส่วนมากให้ตัวอย่างว่าคำนี้ใช้อธิบายถึงความรักหรืออารมณ์ ความรู้สึก และกระบวนการคิดแบบต่างๆ การสูญเสียคนรักเรียกว่าทำให้ *ใจสลาย* การเปลี่ยนแปลงการตัดสินใจครั้งสำคัญเรียกว่า *เปลี่ยนใจ* การพ่ายแพ้ต่อความกลัวเรียกว่า *ใจเสีย* ส่วนคนใจดีเราเรียกว่าคน *ใจกว้าง* ฉันสารภาพว่าแม้จะทำงานด้านนี้ แต่ก็ยังใช้วลีข้างต้นบ่อยๆ หรือฉันจะมีความเป็นกวี ในหัวใจ กันนะ

สำนวนเหล่านี้ไม่ได้มีแค่ในภาษาอังกฤษ มีคำเหล่านี้หลากหลายรูปแบบในภาษามนุษย์อื่นๆ ทุกภาษา สืบย้อนไปได้ไกลอย่างน้อยก็ 24 ปีก่อนคริสตกาล ยามที่ข้อความซึ่งแปลว่า “เปิดใจให้กว้างรับความสุข” ถูกสลักไว้ในพีระมิดที่อียิปต์ ข้อความคล้ายๆ กันปรากฏใน *มหากาพย์กิลกาเมช* (1800 ปีก่อนคริสตกาล) และตำราขงจื๊อ (450 ปีก่อนคริสตกาล) โชคดีเพียงใดกันที่เราค้นพบบทกวียุคโบราณเกี่ยวกับสมอง

เรื่องที่คุณส่วนใหญ่นึกไม่ถึงคือข้อความเหล่านี้หาใช่คำเปรียบเปรย กลับเป็นสิ่งที่ประดิษฐ์สร้างขึ้นมา ย้อนไปในสมัยที่ทุกคนบนโลกแม้แต่อริสโตเติลก็เชื่ออย่างไร้ข้อกังขาว่าความรู้สึกของเราไม่ได้เกิดจากหัวสมองแต่เกิดจากหัวใจ นักประวัติศาสตร์ที่ศึกษาด้านวิทยาศาสตร์ตั้งชื่อเท่ๆ ให้ความเชื่อที่ว่า *ความเชื่อว่าหัวใจเป็นศูนย์กลาง (cardiocentric hypothesis)* มีต้นกำเนิดคล้ายกับแนวคิดอย่างโลกเป็นศูนย์กลางจักรวาล (geocentrism) โดยมีดวงอาทิตย์และดาวเคราะห์ดวงอื่นโคจรรอบๆ ซึ่งพิสูจน์แล้วว่าเป็นเท็จ มุมมองเหล่านี้อาจฟังดูไร้สาระสำหรับเราที่อยู่ในยุคที่มีกล้องโทรทัศน์และกระสวยอวกาศ แต่ในสมัยบรรพกาล แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับสิ่งที่ผู้คนประสบพบเจอในชีวิตประจำวันเพราะดวงอาทิตย์ดูจะเคลื่อนไปบนฟ้าขณะที่โลกนั้นดูอย่างไรก็อยู่ที่เดิม

ความคิดตามสามัญสำนึกลักษณะเดียวกันนี้พาให้คนเชื่อว่าจิตใจของเราอยู่ในทรวงอก ลองนึกถึงความรู้สึกตื่นเต้นดูสิ หัวใจเราเต้นเร็วขึ้น

ลมหายใจหนักขึ้น ช่องท้องแข็งเกร็ง แล้วสมองของเราจะทำอะไร เท่าที่
คนเรา *รู้สึก* สมองก็อยู่ในที่ของมันอย่างเงียบเขียบ ไม่ขยับเขยื้อน

ในการกิจตามหาแหล่งที่ตั้งของจิตใจ อริสโตเติลสังเกตเห็นว่าการที่
หัวใจหยุดเต้นมักเกิดขึ้นพร้อมประสบการณ์เฉียดตาย อริสโตเติลจึงให้
ความสำคัญพื้นฐานกับหัวใจ เลือด และหลอดเลือด ในมุมมองที่มีหัวใจ
เป็นศูนย์กลาง หัวใจเป็นแหล่งกำเนิดความคิดและความรู้สึก เขายังสังเกตเห็น
อีกว่าสมองต่างจากอวัยวะภายในอื่นๆ ตรงที่จับแล้วเย็นๆ เขาจึง
อนุมานว่าสมองของเราทำหน้าที่เป็นเพียงเครื่องปรับอากาศภูมิชีวภาพ
ลด “ความร้อนรุ่มเดือดพล่านในหัวใจ” ที่เขาเชื่อว่าเป็น “แหล่งกำเนิด”
ที่แท้จริงของความรู้สึกเราทั้งปวง

(ที่น่าสนใจก็คือ งานวิจัยเมื่อเร็วๆ นี้พบว่าอริสโตเติลไม่ได้ผิด
เสียทีเดียว นักวิทยาศาสตร์พบว่า แม้อหัวใจจะไม่ได้ควบคุมสมอง แต่อวัยวะ
อื่นๆ มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่องผ่านฮอร์โมนต่างๆ สนามนแม่เหล็ก
หรือแม้แต่คลื่นความดัน)

แม้มุมมองว่าหัวใจเป็นศูนย์กลางของอริสโตเติลจะเป็นความ
เชื่อหลักในสมัยโบราณ แต่ยังมีคนอื่นในสมัยเดียวกันและยุคถัดจากนั้น
อย่างเช่นอีราซิสมุสตราตัส เฮโรฟิลัส และเกเลน นักวิทยาศาสตร์และนัก
ปรัชญา เชื่อว่าอารมณ์พื้นฐาน การคิดเชิงเหตุผล จิตสำนึก หรือแม้กระทั่ง
ปรากฏการณ์พิศวงอย่างความรักไม่ได้เกิดขึ้นในใจหากเป็นในสมอง
ทว่าหน้าที่ที่แน่ชัดของสมองในร่างกายยังคงเป็นคำถามปลายเปิดจนถึง
ยุคเรอเนซองส์ ดังที่เชกสเปียร์เขียนไว้ใน *เวนิสวานิช* ว่า “ความเอยความรัก
เริ่มสมัครขึ้นต้น ณ หนไหน เริ่มเพาะเหมาะกลางหว่างหัวใจ หรือเริ่มใน
สมองตรงองจดี ...” *

* บางส่วนจากบทละครพูดเรื่อง *เวนิสวานิช* พระราชนิพนธ์แปลในพระบาทสมเด็จพระมงกุฎ
เกล้าเจ้าอยู่หัว จากบทละครของวิลเลียม เชกสเปียร์ เรื่อง *The Merchant of Venice*

หมายเหตุ: เชิงอรรถในเล่มนี้เป็นเชิงอรรถฉบับแปล