

## ‘เลิกสร้างอย่างสร้างสุข’ ทางออกเมื่อครอบครัวพังทลาย

ศ...ธเนศน์ นุ่นมัน

“ภรรยาหรือสามีไม่ชอบเนื้อตรงใจ  
ก็กัน เขาจะหย่ากันไซ้รัตามน้ำใจ  
เขา เหตุว่าเขาทั้งสองนั้นสิ้นบุญกันแล้ว จะ  
จำใจให้อยู่ด้วยกันมิได้”

ประโยคข้างต้น คือส่วนหนึ่งของ  
บทบัญญัติวิธีการหย่าร้างแบบไทยๆ สมัย  
โบราณที่ระบุไว้ใน “กฎหมายตราสามดวง”  
คำว่า “สิ้นบุญกันแล้ว” ดอกย้ำว่า ไม่ว่า  
รักร้างจะเกิดขึ้นจากสาเหตุใด ล้วนแต่เป็น  
โศกนาฏกรรมชีวิตคู่ที่ชวนสลดใจ

ปัจจุบัน หลายคนหันมาสนใจเรื่องนี้มาก  
ขึ้น เพราะการแยกทางกันของบุคคลที่มีชื่อเสียง  
หลายคู่กลายเป็นข่าวซุบซิบในวงกว้าง  
จุดประกายให้สังคมหันมามองประเด็นเรื่อง  
การหย่าร้างอย่างเพ่งพินิจ

เมื่อเร็วนี้ สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดวงเสวนา  
ครอบครัวสร้างสุขครั้งที่ 1 เพื่อพูดคุยกันเรื่อง  
ผลพวงของการหย่าร้าง ในหัวข้อ “เลิก ร้าง  
อย่างสร้างสุข” โดยมี ผศ.นัฏฐา สนิทวงศ์  
ณ อยุธยา อาจารย์จากมหาวิทยาลัยหัวเฉียว  
เฉลิมพระเกียรติ พญ.อัมพร เบญจพลพิทักษ์  
ผอ.ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13 กรมสุขภาพจิต และ  
ป๋ม ปนัดดา วงศ์ผู้ดี เป็นผู้ร่วมเสวนา

วงเสวนาสรุปร่วมกันว่า จำนวนของพ่อ  
แม่เลี้ยงเดี่ยว หรือพ่อแม่ที่ต้องเลี้ยงลูกเพียง  
ลำพังหลังการหย่าร้างตามสถิติที่มีอยู่ในตอน  
นี้ เพิ่มขึ้นในจำนวนที่น่าตกใจ บางรายต้อง  
เลี้ยงลูกตามลำพัง โดยไม่ทราบว่าจะต้องปฏิบัติ  
ตัวอย่างไร ทำให้เด็กเกิดปมด้อย หลายคู่ยังไม่  
รู้ว่าการตัดสินใจแยกทางกันต้องเตรียมตัว  
ให้พร้อมพอๆ กับการตัดสินใจแต่งงาน

การเลี้ยงลูก ผ่านวิกฤตการแยกทางของ  
พ่อแม่ จึงเป็นบทเรียนที่แม่ฝ่ายหรือพ่อฝ่าย  
ต้องให้ความสำคัญ

สิ่งสำคัญอย่างยิ่งหลังการหย่าร้าง คือ  
ต้องเรียนรู้ที่จะสื่อสารกับลูก เพราะเด็กๆ รั  
บรู้ได้ดีและรู้ว่า พ่อแม่กำลังโกหกเขาอยู่ แม้จะ  
ทำด้วยความหวังดีเพราะเป็นห่วงความรู้สึก



ของลูก แต่สิ่งที่เด็กต้องการคือการได้รับความ  
จริง ด้วยคำบอกเล่าง่ายๆ

พญ.อัมพร กล่าวว่า พ่อแม่ต้องบอกเด็ก  
ว่าไม่ใช่ความผิดของเขา เด็กๆ อาจคิดว่า  
การที่พ่อแม่เลิกกันนั้น เป็นสิ่งที่เขาต้องรับ  
ผิดชอบ พ่อแม่ต้องให้ความมั่นใจลูกบ่อยๆ  
โดยเฉพาะช่วงแรกของการหย่าร้าง และ  
ต้องบอกอย่างนุ่มนวลว่า การที่พ่อแม่แยก  
ทางกันมาจากการตัดสินใจโดยที่ไม่เกี่ยวข้อง  
กับการกระทำหรือพฤติกรรมของลูก

นอกจากนี้ ต้องตั้งใจฟังลูก หลังจากรู้ว่า  
พ่อแม่เลิกกัน เด็กจะมีคำถามมากมาย  
ท่ามกลางความรู้สึกหลากหลายที่รุ่มร่ามใจ  
ความรู้สึกไม่แน่ใจ ความวิตกกังวล ทำให้  
อยากรู้คำตอบจากปากพ่อแม่

รวมทั้งการเปิดกว้างให้พวกเขาแสดง  
ความรู้สึกออกมา ไม่ว่าจะปฏิกิริยาด้าน  
ใดก็ตาม เพื่อไม่ให้พวกเขาซ่อนหรือเก็บกด  
ความรู้สึกเอาไว้ภายใน

เด็กส่วนใหญ่ ต้องการให้พ่อแม่กลับมา  
คืนดีกันอีกครั้ง และมักรู้สึกตะขิดตะขวงใจ  
ไม่แน่ใจว่าถ้าตัวเองต้องการเช่นนี้ พ่อแม่จะ  
รับได้หรือไม่ ดังนั้นพ่อหรือแม่ควรอธิบายให้

ลูกฟังว่า เมื่อหย่าร้างแล้ว เป็นเรื่องยากที่จะ  
กลับมาเหมือนเดิม และความต้องการของ  
เขาไม่ใช่สิ่งผิดกติแต่อย่างใด

เด็กหลายคนกังวล หลังจากพ่อแม่แยก  
ทางกันแล้ว ชีวิตความเป็นอยู่ของพวกเขาจะ  
เปลี่ยนไป พ่อแม่ต้องให้ความมั่นใจกับลูกใน  
เรื่องความมั่นคง ภายหลังจากการหย่าร้าง หลาย  
คนส่งลูกไปอยู่กับตายายหรือปู่ย่า โดยเฉพาะ  
พ่อแม่ที่ยังอยู่ในวัยหนุ่มยังสาว ซึ่งจะทำให้  
ปัญหาอื่นๆ เกิดขึ้นตามมา

พ่อหรือแม่ต้องระวังไม่ให้ลูกเลือกข้างไม่  
ว่าจะข้างพ่อหรือข้างแม่ ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ต่าง  
ฝ่ายควรระวังหลีกเลี่ยงที่จะพูดถึงสิ่งที่ไม่ดีของ  
อีกฝ่ายหนึ่ง อย่าให้ลูกกลายเป็นผู้ส่งสารไป  
ยังฝ่ายตรงข้าม เพราะลูกๆ ย่อมรักทั้งพ่อ  
และแม่ ถ้าแสดงความไม่พอใจอีกฝ่ายให้ลูก  
เห็น เด็กจะเริ่มปกปิดความรู้สึกที่แท้จริง จน  
กลายเป็นเด็กเก็บกดได้

พ่อหรือแม่ที่คิดว่าไม่อาจแบกหรือจัดการ  
เรื่องหนักอกหนักใจจากการหย่าได้ ควรมองหา  
ที่ปรึกษา ที่เข้าใจปัญหานี้ดี เพื่อหาทางรับ ไม่  
ให้กระทบไปถึงลูก

ผศ.นัฏฐา กล่าวว่า ปัจจุบันสังคมไทยดู



เบาเรื่องครอบครัวเกินไป มีพ่อแม่ที่แยกทางกันเพิ่มขึ้น ขณะที่การสำรวจจำนวนจริงเป็นไปได้ยาก เพราะเรื่องนี้ยังไม่เป็นที่ยอมรับในสังคมไทย หลายคู่ปกปิดข้อมูลเพราะเห็นเป็นเรื่องน่าอาย หลายคู่ไม่ได้แต่งงานกันโดยนิตินัย แต่หากมองโดยพุดตินัยก็ถือว่าเป็นการแต่งงานกันแล้ว หากมีการแยกทางกันต้องเรียกว่าเป็นการ "หย่าร้างทางอารมณ์"

สำหรับพ่อแม่ที่ยังอยู่ในวัยหนุ่มสาวต้องยอมรับกันว่า "สื่อ" มีอิทธิพลในการกระตุ้นให้เกิดการใช้ชีวิตคู่โดยมองข้ามรายละเอียดอื่นๆ ส่งผลให้หนุ่มสาวยุคใหม่ลืมไปว่า การครองคู่ไม่ใช่เรื่องฉาบฉวย ไม่ใช่การประชาสัมพันธ์ ที่มีแต่ด้านสวยงามเพียงอย่างเดียว หากทำความเข้าใจเรื่องนี้ ตั้งแต่แรก ปัญหาเรื่องการหย่าร้างก็น่าจะลดลง

ปนัดดา กล่าวไว้ว่า ตัวเธอเองไม่สนับสนุนให้ใครหย่ากัน แม้จะเป็นหนึ่งในสถิติที่หย่าร้างโดยพุดตินัยเพราะแต่งงานโดยไม่ได้จดทะเบียน การเป็นดาราทำให้กดดันเรื่องนี้มากกว่าคนทั่วไป ตอนมีคนรักก็ถูกถามว่าเมื่อไหร่จะแต่งงาน แต่งงานแล้วก็มีคนถามว่าเมื่อไหร่จะมีลูก สุดท้ายก็ถามว่าเมื่อไหร่จะหย่ากัน

ปนัดดา กล่าวไว้ว่า การที่เธอแยกทางกับสามีนั้น เป็นเรื่องของมุมมองที่ไม่ตรงกัน เมื่อเป็นเช่นนั้น ต้องคิดว่าสิ่งที่ตัดสินใจทำลงไปไม่ใช่ความผิด ต้องหาเวลาคิดตรองด้วยตัวเอง หลีกเลี่ยงการถามความเห็นจากคนรอบข้างโดยเฉพาะคนที่ให้ความเห็นในแง่ลบ อย่าประชดตัวเองด้วยการเที่ยวกินเหล้าเมายา นั่นจะเป็นการซ้ำเติม จนหมดความเคารพตัวเอง

ครอบครัว คืออุดมคติของชีวิตทุกคน แต่หากอุดมคติพังครืนลง ก็ไม่ใช่ความเป็นครอบครัวจะต้องพึ่งพาย้อยยับลงไปด้วย แม้ส่วนที่เหลืออยู่กระจัดกระจายจนประกอบกลับเหมือนเดิมไม่ได้ แต่ส่วนที่ยังมีหวังที่จะแยกออกไปก่อร่างชิ้นใหม่ได้ หากพยายามทำความเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น