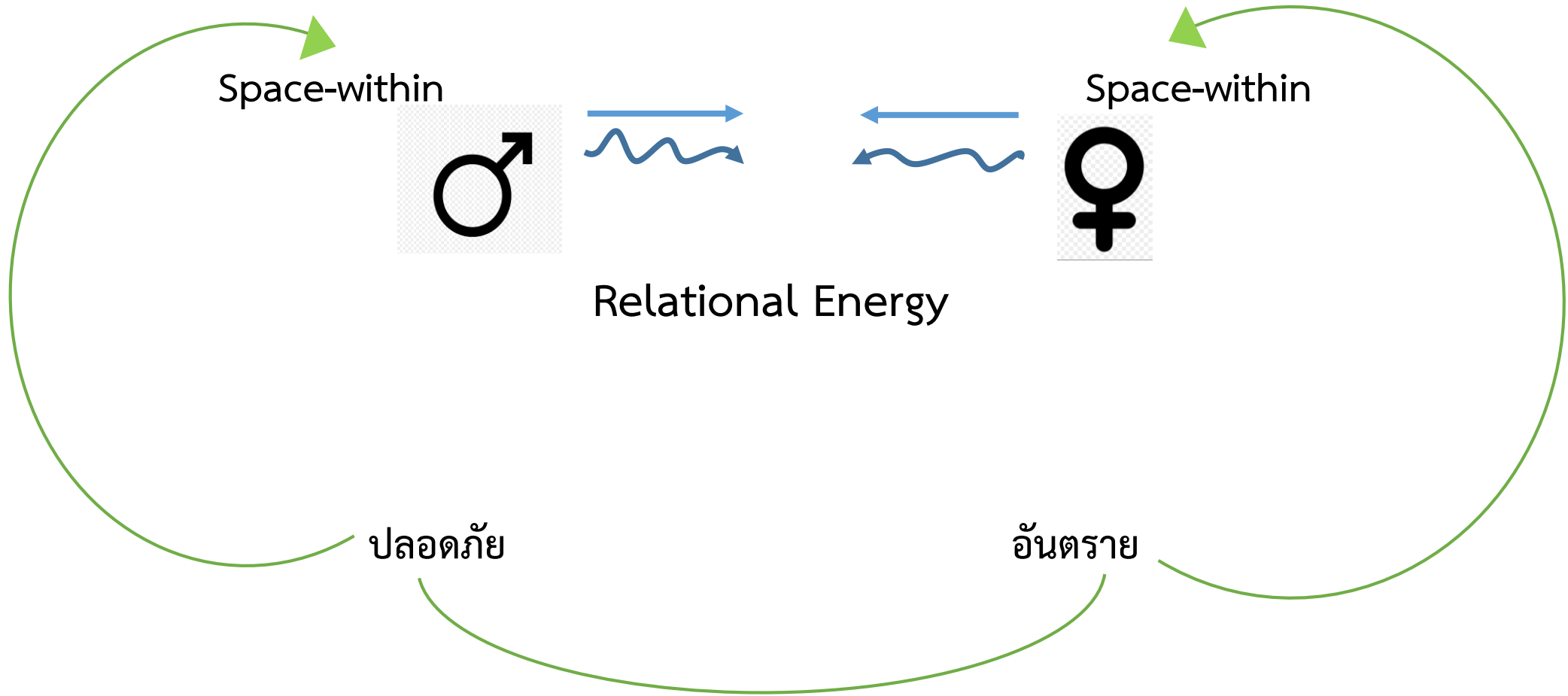


ความท้าทายและการปรับตัวปกป้องตนเองของเด็ก

ลักษณะการปรับตัวของเด็ก	ความท้าทายสำหรับเด็ก	ขั้นตอนของพัฒนาการ	ความท้าทายสำหรับเด็ก	ลักษณะการปรับตัวของเด็ก
เกาะติด (Clinging)	ถูกทอดทิ้ง (Abandonment)	เชื่อมโยง (Connecting) 0-18 เดือน	ถูกปฏิเสธ (Rejecting)	หลบเลี่ยง (Avoiding)
ไล่ตาม (Persuing)	ถูกละเลย (Neglect / Abandoning)	สำรวจ (Exploration) 18-36 เดือน	ถูกป้องกันแน่นหนา (Smothering)	ถอยห่าง (Distancing)
เย็นเยื่อ อ้อมค้อม (Diffusing)	ไม่ถูกสนใจ / ไม่ถูกเห็น (Ignored / Invisible)	สร้างอัตลักษณ์ (Identity) 3-4 ขวบ	ถูกใช้ / ถูกครอบงำ (Used / Dominated)	ควบคุมอย่างเข้มงวด (Rigidly Controlling)
บงการคนอื่น (Manipulating)	ลดค่าความสามารถ (Competence Devalued)	ความสามารถ (Competence) 4-7 ขวบ	ถูกทำโทษ / รู้สึกผิด (Punished / Guilted)	ทำเสร็จสิ้น (Completing)
ยอมตาม (Complying)	ถูกเพิกเฉยสิ่งจำเป็น (Needs Ignored)	สังคม (Social) 7-13 ขวบ	ถูกตัดออกจากสังคม / ถูกไม่ชอบ (Ostracism/Disapproval)	ถอนตัว (Withdrawal)
ปรับตัว / คล้อยตาม (Adapting / Conforming)	กดเก็บความเป็นเอกลักษณ์ (Uniquenesses Suppressed)	ใกล้ชิดผูกพัน (Intimacy) 13 ปี - ผู้ใหญ่	ถูกควบคุมมากเกินไป (Over Controlled)	ต่อต้าน (Rebelling)

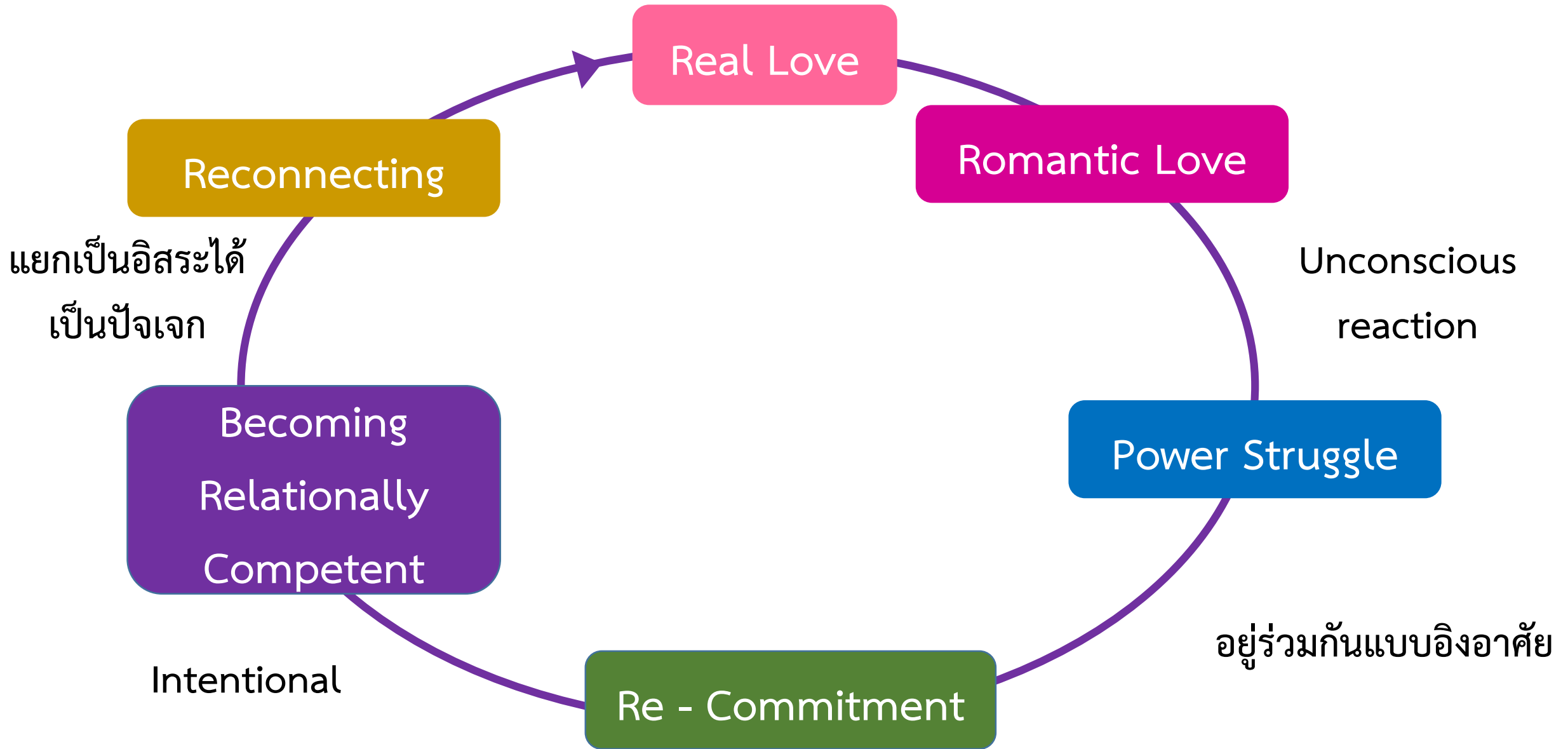
Space – Between



คุณภาพของปฏิสัมพันธ์ระหว่าง 2 คน ใน Space-Between

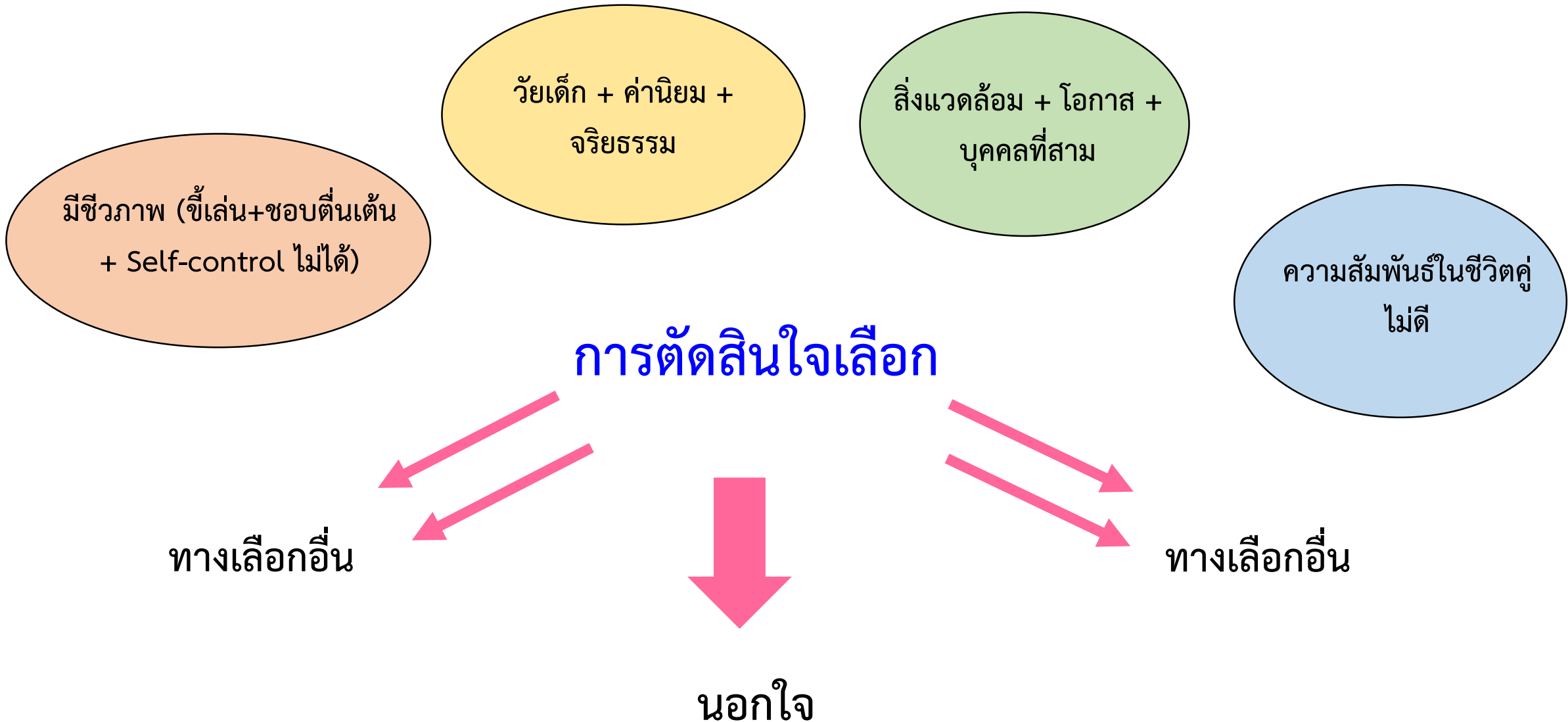
จะเป็นตัวกำหนดความทรงจำว่า ชีวิต มีความสุข และมีชีวิตชีวา หรือเจ็บปวด ทุกข์ทรมาน

Journey of a Conscious Partnership



ทางออกที่มองไม่เห็น

Functional	ทำโน่นนี่นอกบ้านแบบไม่ได้ตั้งใจ
Motivated	เลี่ยงการเจอโดยหาสิ่งอื่นทำด้วยความตั้งใจ
Catatrophic	ร้ายแรง ทดแทนด้วยการเสพติด นอกใจ ป่วยจิต
Terminal	สิ้นสุดด้วยการหย่า ฆ่าตัวตาย ฆาตกรรม



การนอกใจ

เคมีแห่งรัก Love	: Lust , attraction and attachment ใคร่ หลง ผูกพัน
ใคร่	: เทสโตสเทอโรน และอีสโตรเจน มองเห็น ความต้องการทางเพศ
หลง	: เพิ่มระดับโดปามีน และนอร์เอปิเนฟริน, ลดซีโรโทนิน กระทบวงจรรางวัลในสมอง ทำให้หมกมุ่น จดจ่อแต่กับเขา จนทำให้เฟนิลเอทิลามีน ออกมา มีผลคล้ายโคเคน จึงทำให้ยากที่การนอกใจ จะถอนตัวออกมา
ผูกพัน	: ทั้งคู่จะรู้สึกใกล้ชิด ผูกพัน สบายใจต่อกันและกัน หลังออกซิโตซิน และวาโซเพรสซิน จุดนี้ยากที่จะออกมา เพราะความผูกพันที่ได้ผ่านความผูกพันทางกาย เพศ ไปสู่ ความผูกพันทางอารมณ์

การป้องกัน

ชีวิตคู่ที่รู้ตัว (Conscious Partners)

มีความรู้ (Knows)

ปฏิบัติ (Do)

จากรักหวานสู่รักจริง

(From Romantic Love to Real Love)

การเยียวยา

1. ตั้งหลักให้ได้ก่อน
2. ตั้งสติ
3. จัดการกับความเจ็บปวด
4. ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น
5. ยอมรับความจริงว่าชีวิตคุณมีปัญหา
6. ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้น
7. ถามตัวเองว่า “ต้องการอะไร”
8. พิจารณาทางเลือกว่ามีอะไรบ้าง
9. ตัดสินใจเลือก
10. วางแผนให้ดี
11. ขอคำปรึกษา