

howto

วิธีรอดพ้นจากคนหลงตัวเอง

SURROUNDED BY NARCISSISTS

Thomas Erikson

เขียน

ประเวศ หงส์จรรยา

แปล



การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



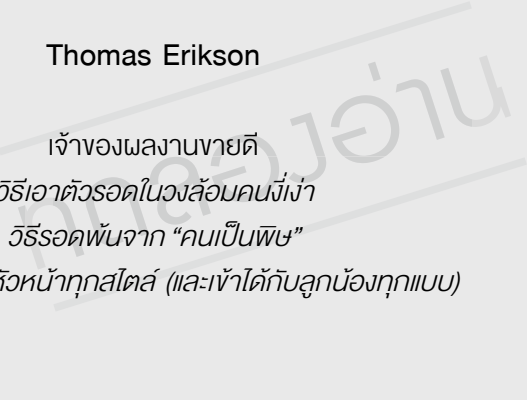
Thomas Erikson

เจ้าของผลงานขายดี

วิธีเอาตัวรอดในวงล้อมคนเงี้ยว

วิธีรอดพ้นจาก “คนเป็นพิษ”

วิธีอยู่ร่วมกับหัวหน้าทุกสไตล์ (และเข้าได้กับลูกน้องทุกแบบ)



คำนำสำนักพิมพ์

“ต้อู๊ด ต้อู๊ดดดด”

“ฮัลโหล นาซาเหรอฮะ เอ่อ พอดีผมพบศูนย์กลางจักรวาล...”

คงมีใครสักคนที่ทำให้คุณรู้สึกอยากจะโทรไปหาองค์กรนาซาแบบนี้ไม่ว่าเขาคนนั้นจะเป็นคนใกล้ตัวหรือเพียงแค่ผ่านมาเจอกันชั่วคราว หรือบางทีคุณอาจเห็นข่าวคราว กระแสสังคม หรือเรื่องราวที่บอกต่อมาอีกที่เกี่ยวกับใครบางคนซึ่งเขาแต่ใจจนคุณนึกสงสัยถึงเบื้องลึกเบื้องหลังของพวกเขาอยู่ในที่ ไม่งั้นคุณคงจะไม่ได้ลองหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาเปิดอ่าน ซึ่งถูกแล้วละ คุณจะได้อ่านสิ่งที่คุณคาดหมายแน่นอน

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปสำรวจพื้นฐานความคิดอ่านของคนหลงตัวเองที่รายรอบเราเต็มไปหมดนี้ ที่มาแบบไหนที่หล่อหลอมคนแบบนี้ จริงๆ แล้วในหัวเขาคิดอะไรกันแน่นะ เขามองคนอื่นเป็นแค่วัตถุส่นของตัวเอง เป็นขั้นบันไดให้ปีนป่าย หรืออะไรทำนองนั้นจริงๆ ไซ้ใหม่ ทั้งหมดนั้นเกิดขึ้นโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว เป็นเพราะกมลสันดานหรือถูกบ่มเพาะ มีคำถามมากมายที่โธมัส เฮอร์คสัน จะพาคุณไปพิจารณา จำแนก และเรียนรู้วิธีรับมือ (อ้อ เราลืมบอกไป คุณโธมัส เฮอร์คสัน เขาคือเจ้าพ่อพฤติกรรมนิยม ผู้เขียนหนังสือชุด “วิธีเอาตัวรอดในวงล้อม...” ที่โด่งดังไปทั่วโลกซึ่งขายไปแล้วกว่า 8,000,000 เล่ม เล่มที่คุณกำลังถืออยู่ก็เป็นหนึ่งในซีรีส์นี้ด้วยเช่นกัน หากคุณอ่านเล่มนี้แล้วชอบ สามารถติดตามผลงานของเขาได้อีกในหลายเล่มเลยละ)

แต่บางที มีบ้างใหม่ที่พฤติกรรมเหล่านั้นทำให้คุณนึกถึงคนใกล้ตัวที่สุด อย่างตัวคุณเอง...ก็อาจไม่แปลก เพราะทุกคนล้วนมีเชื้อของความหลงตัวเองปะปนอยู่ ก็ 95% ของความคิดเราคือเรื่องของตัวเราเองนี่นา แล้วในระดับไหนที่มันจะล้นเกินออกมาจนเป็นปัญหา คุณว่ามันน่าทบทวนไหม บางที่เราทุกคนก็มีมุมที่ไม่น่ารักแบบนี้เหมือนกันไม่มากก็น้อย โดยเฉพาะในห้วงเวลาอย่างปัจจุบัน ที่ทุกคนล้วนสวยหล่อดูดี มีชีวิตที่น่าอิจฉาในแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียตัวโปรด ก็เครื่องไม้เครื่องมือมันอำนวยความสะดวกให้เราซะขนาดนี้ แล้วเราก็ใช้งานมันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตซะขนาดนั้น

ถึงตรงนี้ คุณว่าบางที่คุณกำลังเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมการหลงตัวเองแห่งยุคนี้บ้างไหม

นี่อาจเป็นหนังสือที่พาคุณเอาตัวรอดจากศูนย์กลางจักรวาลคนนั้นที่คุณเจอะเจอ เป็นหนังสือเปิดปมจิตวิทยาเบื้องหลังมนุษย์ เป็นหนังสือที่ชวนคุณสำรวจตัวเองไปพร้อม ๆ กับสำรวจปรากฏการณ์สังคมที่เราประจักษ์เห็นเป็นพยาน และชี้ชวนให้คุณเห็นถึงส่วนที่คุณสามารถช่วยทำอะไรรัดกอย่างกับมันได้ในฐานะสมาชิกของครอบครัวของคุณอยู่ และของโลกใบนี้

howto

สารบัญ

บทนำ

1

ส่วนที่ 1 ความหลงตัวเอง : มาทำความรู้จักกับแบบคร่าวๆ

1. ความหลงตัวเองคืออะไร 14
2. การเป็นคนพิเศษเหนือใครทั้งหมด 28
3. จุดร่วมของสามอสูรร้าย 34
4. คิดถึงแต่ตัวเองตลอดเวลาถือว่าปกติหรือเปล่า 44
5. เมื่อได้พบกับลินดาเป็นครั้งแรก 59

ส่วนที่ 2 ความหลงตัวเอง : มองอย่างวิเคราะห์เจาะลึก

6. สำรวจลึกลงไปในชีวิตวิญญูณอันซับซ้อน 66
7. ฉันทรักตัวเองหรือเปล่า เรื่องนี้ซับซ้อนอยู่นะ 72
8. อารมณ์ความรู้สึกและคนหลงตัวเอง
เปรียบเทียบเมื่อน้ำกับน้ำมันหรือเปล่า 87
9. ภาษาลับของคนหลงตัวเอง 97
10. ความหลงตัวเองเล็กๆ น้อยๆ
จะทำร้ายคนอื่นตอนไหนบ้าง 104
11. การชักใย 113
12. ใครเสี่ยงตกเป็นเหยื่อของคนหลงตัวเอง 143
13. คนหลงตัวเองเกิดจากอะไร 163
14. ความท้าทายของความหลงตัวเอง 172

ส่วนที่ 3 วิธีรับมือคนหลงตัวเอง

15. ความท้าทายของการอยู่ใกล้คนหลงตัวเอง	184
16. เป็นอิสระจากคนหลงตัวเอง	192
17. การแยกตัวออกมาเป็นอิสระแบบครั้งเดียวจบ ครบทุกขั้นตอน	205
18. ผิดไหมถ้าจะคิดถึงคนที่ทำร้ายเรา	224
19. กลับมาวิเคราะห์พฤติกรรมของลินดากันอีกครั้ง	232

ส่วนที่ 4 วัฒนธรรมหลงตัวเอง

20. เมื่อปัญหานี้กระทบคนมากกว่าแค่สองสามคน	238
21. สิ่งที่แสดงออกถึงวัฒนธรรมหลงตัวเอง	246
22. มองดูกระจกหลัง	261
23. ความก้าวร้าวกับความหลงตัวเองแบบหุ่ม	268
24. เรามาลงเอยที่จุดนี้ได้อย่างไร	287
25. การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัญหามากกว่าที่คุณควรเจอ	297
26. เปลี่ยนความหลงตัวเองให้กลายเป็นเรื่องปกติ	307
27. ทดสอบตัวเองว่าเป็นคนหลงตัวเองหรือไม่	330
28. จงเปลี่ยนแปลง	349

ปิดฉากส่วนที่ 3 เราจะช่วยลินดาได้อย่างไร	366
บรรณานุกรมและแหล่งข้อมูล	372

บทนำ

ความรักคือโรคร้ายแรงทางใจ

— เหวโตะ

I

ความรักอาจเป็นประสบการณ์ที่งดงามที่สุดที่มีมนุษย์คนหนึ่งจะพึงมีได้ในชีวิต รักแท้ที่สมหวังและทรงพลังจะเขย่าเข้าไปถึงแก่นของความเป็นตัวคุณ ทั้งยังทำให้หัวใจเต้นระทึกและแข็งแรงกว่าปกติ ผมกำลังพูดถึงความรักประเภทที่คุณเหม่อมองออกไปยังเส้นขอบฟ้าและเฝ้าฝันถึงสิ่งที่ปรารถนา ความรักที่ทำให้คุณอยากลุกขึ้นมาปกป้องคนที่รักจากภัยอันตรายใดๆ ก็ตามที่ปรากฏ

ปกติแล้วความคลั่งไคล้ไหลลงอย่างไม่ลืมหูลืมตาต้องเกิดจากความรักของคนสองคน แต่บางกรณีก็เป็นคนละเรื่องเลยทีเดียว

เมื่อสองสามปีก่อนผมเขียนหนังสือเรื่อง *วิธีรอดพ้นจาก “คนเป็นพิษ”* และนับตั้งแต่ตีพิมพ์หนังสือเล่มนั้นออกมา ก็มีคนมากมายจนน่าแปลกใจที่แนะนำผมควรเขียนหนังสือเกี่ยวกับพวกหลงตัวเองด้วย ตอนแรกเรื่องนี้ไม่กระตุ้นความอยากรู้อยากเห็นในตัวผมเลย สาเหตุหลักเป็นเพราะความหลงตัวเองกับคนเป็นพิษมีความใกล้เคียงกันมาก ผมจึงรู้สึกว่ายากจะเขียนเรื่องนี้ให้แปลกใหม่หรือแตกต่างไปจากเดิม

แต่เมื่อเวลาผ่านไปและผมได้หยุดพักไปทำโครงการอื่นๆ ผมก็เริ่ม

สังเกตเห็นปรากฏการณ์แปลก ๆ หลายอย่างที่กำลังเกิดขึ้นในสังคมของเรา ทุกวันนี้ พัฒนาการเหล่านี้ยากจะทำความเข้าใจ คนมากมายต่างก็สังเกตเห็นความผิดปกตินี้เหมือนกัน จึงนำมาหารือกับผม ปรากฏการณ์ที่เราไม่เคยเห็นมาก่อนกำลังกลายเป็นสิ่งที่พบเห็นทั่วไปมากขึ้นเรื่อย ๆ ต่อหน้าต่อตาคุณ

ในเวลาเดียวกันนั้นก็มีคนที่น่าสนใจเรื่องนี้จำนวนมากสอบถามเข้ามา ตลอดว่า เมื่อไรคุณจะเขียนหนังสือเกี่ยวกับความหลงตัวเอง สุดท้ายใครบางคนที่ไม่สามารถปฏิเสธได้ก็ถามคำถามนี้กับผมเช่นกัน... คุณรู้ว่าผมหมายถึงคุณนั่นละ... ผมจึงเริ่มค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องนี้โดยไม่เต็มใจเท่าไรนัก อย่างไรก็ตาม หลังจากสืบค้นข้อมูลเรื่องความหลงตัวเองอย่างละเอียดได้ระดับหนึ่งแล้ว ผมก็ตาสว่างและตระหนักขึ้นมาได้ว่า ผมพบคำอธิบายสำหรับความพิลึกทั้งหลายทั้งปวงที่กำลังเกิดขึ้นทั่วโลกเข้าให้แล้ว

ความหลงตัวเองที่พุดกันในแง่ของความผิดปกติทางบุคลิกภาพตามคำนิยามของจิตแพทย์ มีรากศัพท์มาจากตัวละครชื่อ นาร์ซิสซัส ในตำนานเทพปกรณัมของกรีกโบราณ หนุ่มน้อยคนนี้มีชื่อเสียงเลื่องลือว่ามีรูปโฉมงดงาม เขาเป็นบุตรของเซพิสซัสซึ่งเป็นเทพแห่งแม่น้ำ นาร์ซิสซัสหล่อเหลาเสียจนใครก็ตามที่พบเห็นจะตกหลุมรักทันที ปัญหาคือเขาปฏิเสธความรักของทุกคน รวมถึงความรักของนางไม้ नामว่าเอโคโคด้วย จนสุดท้ายเขาก็ตกหลุมรักเงาของตัวเองที่สะท้อนอยู่ในน้ำ

เรื่องเล่าเกี่ยวกับนาร์ซิสซัสมีมากมายหลายตำนานจนเล่าได้ไม่หมด ตำนานหนึ่งเล่าว่า เขาได้แต่นั่งอยู่ข้างบึงแห่งหนึ่ง ฝ้าจ้องมองเงาของตัวเองในน้ำอยู่อย่างนั้นจนสิ้นลมด้วยความหิวโหย สุดท้ายร่างของเขาก็แปรเปลี่ยนเป็นดอกไม้สีขาวเหลือง ซึ่งได้รับการขนานนามตามชื่อของเขา

นับแต่นั้นมา ดอกแดฟโฟดิลก็เป็นหนึ่งในดอกไม้สกุล นาร์ซิสซัส เช่นกัน

แต่ไม่ว่าเราจะเลือกเชื้อต่านานไหน อย่างไรก็ตาม นาร์ซิสซัสก็ยังเป็น คนน่าสงสารที่ตกเป็นเหยื่อของการรักตัวเองอย่างแรงกล้าคนแรกอยู่ดี และคนที่ นาร์ซิสซัสเป็นตัวละครในตำนาน จึงดูจะเป็นไปได้ว่าปัญหานี้ น่าจะเป็นปัญหาที่ผู้คนคุ้นเคยกันมาตั้งแต่ก่อนจะเล่าขานเรื่องนี้กันเป็น ครั้งแรกเสียอีก เพราะตำนานมักจะใช้อธิบายถึงสิ่งต่างๆ ที่ผู้คนได้บันทึก เอาไว้ก่อนแล้ว

เราทุกคนจึงล้วนเคยพบปะคนลักษณะนี้

คนที่พูดถึงตัวเองไม่หยุดหย่อน คอยแต่ป่าวประกาศให้โลกรู้ว่า เขามีความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ และความเก่งกาจน่าทึ่งด้านต่างๆ คนที่รู้สึกว่าคุณควรได้สิ่งที่ดีที่สุดเท่าที่ชีวิตจะให้ได้ คนที่รู้สึกว่าคุณ ดึกว่า นาดิงดูดกว่า และประสบความสำเร็จมากกว่าคนรุ่นเดียวกัน คนที่ถ่ายรูปตัวเองเป็นร้อย ๆ รูปและคร่ำครวญหารูปที่ดีที่สุดเพียงรูปเดียว แล้วจะโกรธหัวฟัดหัวเหวียงถ้ารูปนั้นไม่มีคนมากดไลก์มากเท่าที่ตัวเอง คาดหวัง คนเหล่านี้พร้อมจะทุ่มเทเต็มที่เพื่อไม่ให้ตัวเองตกกระแด ให้คุณค่ากับสายตาของคนอื่นอย่างยิ่งวด และดูเหมือนพร้อมจะทำได้ เกือบทุกอย่างเพื่อให้ตัวเองโดดเด่น เมื่อไม่ประสบความสำเร็จดังหวัง พวกเขาจะเสียอกเสียใจ หรือถ้าอะไรๆ ไม่เป็นไปอย่างที่คิด พวกเขาจะ คร่ำครวญไม่เลิก

บางทีคุณอาจจะกำลังคิดอยู่ในใจว่า ไม่ใช่เพียงจะมีคนประเภทนี้ เสียหน่อย เมื่อก่อนเราจัดให้คนประเภทนี้อยู่ในกลุ่ม *คนเฮงชวย!* แต่ ทุกวันนี้เราแทบไม่แปลกใจกับพฤติกรรมทำนองนี้ ราวกับมันเป็นชีวิต วิถีใหม่ไปเสียแล้ว

หลายครอบครัวยอมเป็นหนี้สินมากมายเพียงเพื่อให้ตัวเองดูเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ บรรดาพ่อแม่ฝั่งหัวลูกว่าลูกจะทำอะไรก็ประสบความสำเร็จแน่นอน เพราะพวกเขาอดเยี่ยมในตัวเองอยู่แล้ว เหล่าคนดังก็ประสบความสำเร็จได้เพียงแค่ปรากฏตัวในชุดเสื้อผ้าทันสมัยตามสื่อสังคมออนไลน์ สังคมมีสภาพเช่นนี้มานานแค่ไหนแล้ว

เด็กนักเรียนรู้สึกว่าการที่เขาไม่จำเป็นต้องเรียนหนังสือ เพราะคิดว่าตัวเองรู้หมดทุกอย่าง เกร็ดเจ็ดยตามโรงเรียนทุกวันนี้จึงลดลงเรื่อยๆ ทั้งที่มีการปรับลดเกณฑ์ในการตัดเกรดอยู่เสมอ หลายครอบครัวตามใจคนที่ไม่มีประสบการณ์มากพอหรือขาดประสบการณ์ในชีวิตจริง เช่น ให้วัยรุ่นทั้งหลายเลือกว่าครอบครัวควรจะไปท่องเที่ยววันหยุดที่ไหน หรือคนเป็นแม่ซื้อรถยนต์ให้ลูกรักรุ่นราคาแพงกว่าคันที่ตัวเองขับเสียอีก

แทนที่นักศึกษามหาวิทยาลัยจะใช้เวทีอภิปรายเพื่อสื่อสารกับคนที่มียุทธศาสตร์ทางความคิดต่างกัน กลับรวมตัวกันตะโกนและทำเสียงอีกทีก็ครึกโครมให้ดังพอที่จะมั่นใจได้ว่า จะไม่มีใครได้ยินเสียงของผู้อภิปรายฝ่ายตรงข้าม คนไม่น้อยยอมรับอย่างเปิดเผยว่า พวกเขาจะทำทุกอย่าง ทุกอย่างจริงๆ เพื่อให้ประสบความสำเร็จ จนน่าสงสัยว่าพวกเขาต้องการ *ประสบความสำเร็จ* ในเรื่องอะไรกันแน่

หากย้อนเวลากลับไปเมื่อ 20-30 ปีที่แล้ว บางครั้งรายการเรียลลิตี้ทางโทรทัศน์อาจสะท้อนให้เราเห็นแบบจำลองมนุษย์และพฤติกรรมที่น่าตกใจสุดๆ อยู่บ้าง

แต่ตอนนี้สิ่งที่เราคิดว่าเป็นเรื่องปกติได้เปลี่ยนโฉมไปอย่างสิ้นเชิงแล้ว สิ่งที่ผมบรรยายไปข้างต้นเชื่อมโยงกับความหลงตัวเองอย่างเห็นได้ชัดจนน่าเป็นห่วง เพราะมันสะท้อนให้เห็นสัญญาณของพฤติกรรมหลงตัวเอง

เอาไว้อย่างแจ่มชัด บางครั้งคุณอาจต้องถอยออกมาสักสองสามก้าว เพื่อตรวจจับรูปแบบพฤติกรรมที่วุ่นวายนี้ ทว่าทันทีที่คุณหาเจอแล้ว คุณจะเห็นชัดแบบทะลุปรุโปร่งเลยทีเดียว

II

นักจิตวิทยาเห็นตรงกันไม่มากก็น้อยในเรื่องที่ว่า มีประชากรหลงตัวเอง จนเข้าขั้นอาการป่วยประมาณหนึ่งถึงสองเปอร์เซ็นต์ ทว่านักวิจัยแต่ละคน ล้วนอ้างชุดตัวเลขที่แตกต่างกัน ความเห็นก็ยังไม่ตรงกัน และยังมี การถกเถียงประเด็นนี้ในแวดวงจิตวิทยาอย่างกว้างขวาง ประเด็นนี้จึงยังไม่ มีข้อสรุปชัดเจน ทว่าสำหรับผม จะหนึ่งหรือสองเปอร์เซ็นต์ก็ถือว่า เพียงพอแล้ว คุณอาจจะคิดว่าตัวเลขนี้ดูไม่มากมายอะไร จำนวนหนึ่ง เปอร์เซ็นต์เป็นส่วนที่น้อยมาก เหมือนเป็นเศษเสี้ยวหนึ่งของทั้งระบบ แต่ก็อีกนั่นแหละครับ นั่นหมายความว่า สวีเดนซึ่งเป็นประเทศที่ผม อาศัยอยู่มีคนป่วยด้วยโรคหลงตัวเองประมาณ 100,000 - 200,000 คน เลยทีเดียว

เมื่อใช้สัดส่วนเปอร์เซ็นต์เดียวกันนี้กับประชากรทั่วโลก เราจะมี คนป่วยด้วยโรคหลงตัวเองราว 70 - 140 ล้านคน อย่างไรก็ตาม คำว่า “โรคหลงตัวเอง หรือ NPD” ก็แตกต่างจาก *พฤติกรรมหลงตัวเอง* อยู่มาก ที่เดียว อย่างหลังนี้เราจะพบเห็นได้ในคนที่แสดงลักษณะหลงตัวเอง แต่ยังไม่ถูกวินิจฉัยว่าเป็นโรค ซึ่งในเนื้อหาหลังจากนี้ผมจะให้ชุดตัวอย่าง ของวัฒนธรรมหลงตัวเองด้วย หมายถึง ช่วงเวลาที่พฤติกรรมหลงตัวเอง กลายเป็นสิ่งที่พบเห็นทั่วไปมากขึ้นเรื่อย ๆ ในหลายระดับของสังคม ตัวอย่างหนึ่งเช่น การเน้นย้ำตัวตนมากขึ้น จากงานวิจัยระดับนานาชาติ ชี้ให้เห็นว่า คนในวัฒนธรรมตะวันตกมีลักษณะเช่นนี้ เกือบสิบเปอร์เซ็นต์

หรืออาจจะมีจำนวนมากกว่านี้เสียด้วยซ้ำ งานวิจัยบางชิ้นถึงกับชี้ว่า น่าจะมี 15-20 เปอร์เซ็นต์เลยทีเดียว

แค่คิดถึงจำนวนเปอร์เซ็นต์ที่วันนี้ต่อสัดส่วนประชากรโลกก็เพียงพอ ให้ผมรู้สึกไม่อยากตื่นแล้วครับ

หากเราลองพิจารณาว่า จริงๆ แล้วโรคหลงตัวเองคืออะไรกันแน่ เราจะพบได้ในไม่ช้าว่า ท่ามกลางบุคลิกลักษณะอื่นๆ คนเหล่านี้ มีแนวโน้มที่จะสร้างภาพลักษณ์ให้แตกต่างจากตัวตนที่แท้จริง สนใจแต่ตัวเอง คิดว่าตัวเองไม่เหมือนใคร พูดแต่เรื่องตัวเอง ไม่รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ในเชิงลบ รู้สึกว่ากฎเกณฑ์ต่างๆ ใช้กับตัวเองไม่ได้ และหลักๆ แล้วจะพยายามทำทุกอย่างโดยที่ไม่ต้องการอะไรนอกเหนือไปจากการได้สิ่งตอบแทนที่จับต้องได้และการยอมรับจากสังคม “คนอื่นๆ ทุกคนเลย ควรหลีกเลี่ยงไปซะ เพราะฉันมาแล้ว!”

คนที่หลงตัวเองจะมุ่งมั่นเต็มที่เพื่อความสมบูรณ์แบบ โดยเฉพาะเพื่อให้ดูสมบูรณ์แบบในสายตาของคนอื่น คนเหล่านี้ต้องการให้คนมองและคิดว่าพวกเขาสวยที่สุด ฉลาดที่สุด รั้มากที่สุด แข็งแกร่งที่สุด แต่งตัวดีที่สุดใน รวยที่สุดใน ประสบความสำเร็จที่สุด และมีความสุขที่สุดในโลกใบนี้ อย่างไรก็ตาม ตรงนี้มีปัญหาที่ชัดเจนอย่างหนึ่ง นั่นคือ เป้าหมายที่ว่ามันทั้งไม่สมเหตุผลผลและไม่มีทางเป็นจริงได้เลย

แน่นอนว่าการที่ความหลงตัวเองแพร่กระจายมากขึ้นเรื่อยๆ ในสังคมย่อมไม่ส่งผลดีใดๆ ทว่าหากเราจะแก้ไขปัญหานี้อย่างจริงจัง ก็จำเป็นต้องคิดพิจารณาเสียก่อนว่าจริงๆ แล้วกำลังเกิดอะไรขึ้น นอกจากนี้เรายังต้องลองคิดถึงผลพวงที่อาจตามมา ซึ่งเราทุกคนล้วนต้องได้รับผลกระทบหากปล่อยให้ความหลงตัวเองระบาดไปทั่ว สิ่งที่ผมกำลังพยายามสื่อก็คือ

เราจำเป็นต้องตระหนักถึง *ระดับความรุนแรงของความท้าทาย* นี้เสียก่อน เพราะถ้าคุณไม่รู้ว่ามีสิ่งใดที่เป็นปัญหาควรแก้ไข คุณก็จะไม่เห็นแม้กระทั่งความจำเป็นของการหาทางแก้ปัญหาเสียด้วยซ้ำ

ครั้งหนึ่งนานมาแล้ว สมัยนั้นยังไม่มีสิ่งที่เรียกว่ารถเนกประสงค์ หรือเอสยูวี ต่อมาวันหนึ่งรถเอสยูวีก็กลายมาเป็นรถที่ใครๆ ใช้กัน บางคนซื้อรถเอสยูวีและใช้ประโยชน์จากการที่รถยนต์มีทรงสูง ปลอดภัย และมองเห็นเส้นทางจราจรได้ดี (โดยที่คนอื่นเสียประโยชน์) พร้อมทั้งรู้สึกอุ่นใจ เพราะรู้ว่าตัวเองจะปลอดภัยมากที่เดียวหากบังเอิญชนเข้ากับรถยนต์ธรรมดา ในทางกลับกัน ใครที่ไม่ได้ขับรถเอสยูวีก็จะเสี่ยงอันตรายกว่าเดิมขึ้นมาทันที เพราะมีโอกาสจะชนเข้ากับรถเอสยูวีมากขึ้นกว่าแต่ก่อน นั่นหมายความว่า ผู้ขับขี้อื่นทั้งหมดคือผู้ที่ต้องแบกรับค่าใช้จ่ายก้อนใหญ่ที่สุดจากการสร้างสรรค์รถเอสยูวีขึ้นมานั่นเอง

คนพากันซื้อรถเอสยูวีมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะต้องการความรู้สึกปลอดภัยและต้องการมองเห็นการจราจรโดยรอบได้อย่างเยี่ยมยอด แต่อะไรคือผลพวงที่ตามมา ปริมาณการใช้เชื้อเพลิงพุ่งขึ้น ทรัพยากรโลกถูกใช้ไปอย่างไม่คิดมากขึ้น และการปล่อยก๊าซขึ้นสู่ชั้นบรรยากาศเพิ่มมากขึ้น แต่ถ้าทุกคนขับรถเอสยูวีกันหมด ประโยชน์ดั้งเดิมที่จะได้จากการขับรถยนต์นี้ย่อมหายไป มองในอีกมุมหนึ่ง นี่จึงไม่ต่างจากกับดักเลย

ความหลงตัวเองก็มีกลไกแบบนี้ละครับ พฤติกรรมของคนหลงตัวเองทำให้คนอื่นเสียประโยชน์ ไม่ต่างจากการบุกเข้ามาของรถเอสยูวีที่ทำให้ผู้ขับขี้อื่นเสียประโยชน์ เพราะคนหลงตัวเองจะรักษาความรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเองเอาไว้ด้วยการเล่นงานคนที่ดูถูกพวกเขา ในขณะที่เดียวกันพวกเขาก็คงความรู้สึกว่าตัวเองเจ๋งเอาไว้ได้ด้วยการแย่งผลงานความสำเร็จของคนอื่นมาเป็นของตัวเอง พวกเขา มักสร้างภาพว่าตัวเอง

เป็น *คนคุมเกม* ด้วยการออกเดดกับว่าที่หวานใจนับไม่ถ้วน โดยที่คนเหล่านี้ไม่ระแคะระคายเลยว่าพวกเขาแอบคบคนอื่นอยู่ด้วย คนหลงตัวเองจะเดินหน้าใช้ชีวิตด้วยความรู้สึกที่ว่าตัวเองสุดยอดและน่าทึ่ง ขณะที่ทำให้ทุกคนรอบตัวเป็นทุกข์

บางคนอาจบอกว่า เรารับมือกับคนหลงตัวเองพร้อม ๆ กันได้ในจำนวนหนึ่ง นั่นเป็นความคิดที่น่าสนใจ จริง ๆ แล้วสังคมของคนหลงตัวเองได้มากขึ้นแค่นั้น ก็ดูจากที่เราสันนิษฐานว่าเราพบเห็นปรากฏการณ์นี้ทั่วไปมากขึ้นแค่นั้นก็ได้ครับ

III

แน่นอน คำถามที่ว่าเรามาถึงจุดนี้ได้ยังไงนั้นน่าสนใจมาก และไม่น่าจะตอบได้ง่าย ๆ

บางคนโทษว่าเป็นเพราะอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ ขณะที่บางคนโทษข้อความที่ไต่ต้อนได้เห็นทั่วทุกหนแห่งว่า เราทุกคนต้องบ่มเพาะการเห็นคุณค่าในตนเองและเป็นเราในแบบของเราให้ดีที่สุด ทั้งที่แรกเริ่มเดิมทีบริษัทสื่อสังคมออนไลน์ถูกก่อตั้งขึ้นมาโดยผู้คนที่ตั้งใจอยากทำสิ่งดี ๆ ให้กับโลกและเชื่อมโยงผู้คนเข้าด้วยกัน เพื่อให้พวกเขาได้แบ่งปันเรื่องราวชีวิตของตัวเองผ่านโลกออนไลน์ บางคนชี้ว่า อันที่จริงเชื้อของความหลงตัวเองแอบแฝงอยู่ในตัวเรามานานแล้ว เพียงแต่สิ่งที่เปลี่ยนไปคือทุกวันนี้เรามีเครื่องมือต่าง ๆ ให้แสดงสิ่งนี้ออกมา

ทว่าแทบไม่มีใครพูดถึงข้อเท็จจริงที่ว่า พ่อแม่ที่ส่งเสริมให้ลูกตัวน้อย ๆ เชื่อว่าตัวเองเป็นเจ้าของหรือเก่งที่สุดในโลกตั้งแต่เกิดด้วย

เจตนาดี กำลังสร้างกองทัพมนุษย์ที่ความสามารถไม่ถึงแต่มั่นใจในตัวเอง สูงขึ้นมาเลย ในหนังสือเล่มนี้ผมจะแบ่งปันตัวอย่างจากโรงเรียนต่าง ๆ ซึ่งมีการเปรียบเทียบผลการเรียนของนักเรียนที่มีความมั่นใจในระดับต่าง ๆ ให้ได้เห็นกัน ซึ่งผลที่ได้นั้น ผมพูดได้เลยว่า...น่าสนใจ

แน่นอนว่าการจินตนาการว่าตัวคุณเองน่าทึ่งและประสบความสำเร็จ ตั้งแต่ยังไม่เริ่มงานเลยก็เป็นเทคนิคสู่ความสำเร็จอย่างหนึ่ง แต่สิ่งที่ชัดเจนกว่านั้นคือ เราไม่รู้เลยว่า คนกำลังพยายามที่จะรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จแทนที่จะพยายามประสบความสำเร็จจริงๆ อยู่หรือเปล่า

สิ่งที่ผมจะสะท้อนให้เห็นคือ ความมั่นใจในตัวเองจนไม่สนใจใคร อาจจะทำให้เราได้ไม่คุ้มเสียก็เป็นได้ จุดไหนที่ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งเป็นเรื่องดีมีประโยชน์ กลายเป็นความทะนงตัวและหมกมุ่นเรื่องตัวเองมากเกินไป จนกลายเป็นความเห็นแก่ตัวที่เข้าขั้นป่วยเป็นโรคก้นนะ

แม้กระทั่งคนที่แค่เสียดายจะพัฒนาเชื่อหลงตัวเองขึ้นมามากกว่า จะกลายเป็นคนหลงตัวเองเต็มตัวก็ควรระวังคำเตือนนี้ เพราะถึงแม้คนหลงตัวเองจะควบคุมคนทั้งห้อง ควบคุมการสนทนา หรือแม้กระทั่งควบคุมทั้งองค์กรได้ แต่สุดท้ายคนเหล่านี้ย่อมเผยธาตุแท้ออกมาให้เห็น อยู่เสมอ คนรอบตัวจะเริ่มไม่ชอบคนเหล่านี้มากขึ้นเรื่อยๆ และถ้าคนหลงตัวเองยังไม่เลิกเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางมากเกินไป ก็จะมีส่งผลให้คนอื่นเกิดความรู้สึกเกลียดชังในท้ายที่สุด ซึ่งสิ่งนี้ตรงกันข้ามกับสิ่งที่คนหลงตัวเองพยายามจะทำให้สำเร็จอย่างการทำให้คนอื่นทึ่งเทอติศตัวให้โดยสิ้นเชิง

IV

ก่อนที่ผมจะขยับไปพูดคุยถึงวัฒนธรรมคนหลงตัวเองที่กำลังปรากฏขึ้นมา ผมจะอธิบายและนำเสนอตัวอย่างของความผิดปกติทางบุคลิกภาพในลักษณะของโรคหลงตัวเอง หรือ NPD ซึ่งเป็นสภาพที่ไม่น่าอภิมรย์เอาเสียเลย

ผมมีเรื่องทำทนายสำหรับคุณและคนอื่นๆ ทุกคน นั่นคือ ลองคิดอย่างละเอียดถึงสิ่งที่เราควรจะทำเป็นให้ได้ในสังคม คนแบบไหนที่คุณอยากเป็น คุณอยากเป็นใคร คุณต้องการอะไรเพื่อควบคุมชีวิตและการเติบโตของตนเอง นับแต่วันนี้คุณอยากให้คนอื่นมองคุณแบบไหน

เราอาจเลือกเส้นทางแห่งความหลงตัวเอง ซึ่งโรยด้วยความทะนงตัว การยึดเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง ความสัมพันธ์ฉาบฉวย ความโลภ การแยกตัวออกจากสังคม ความรู้สึกผิด และความโกลาหลวุ่นวาย

หรือเราอาจจะเลือกอีกเส้นทางหนึ่งซึ่งนำพาเราให้ห่างไกลจากสิ่งเหล่านั้น

แนวทางนั้นก็คือการตามหาความจริงและอิสรภาพที่ถึงแก่นมากกว่า โดยรวมเอาสำนึกความรับผิดชอบอันกว้างใหญ่ไพศาลเข้าไปด้วย ไม่ว่าจะกับตัวเราเอง ครอบครัวของเรา ลูกของเรา รวมถึงคนที่เราใส่ใจมากที่สุด และครอบคลุมไปถึงสังคมที่เราใช้ชีวิตอยู่ด้วย

เส้นทางนี้มีสิ่งที่จะต้องทำมากกว่าอย่างเห็นได้ชัด และอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ต่างจากแนวทางของคนหลงตัวเองซึ่งส่วนใหญ่อยู่บนพื้นฐานของภาพลวงตา

แทนที่จะตามหาความสมบูรณ์แบบให้ตัวเองตามความคิดสังคม ในอุดมคติซึ่งเป็นความพยายามอันไร้ประโยชน์ เราสามารถทุ่มเทพยายามให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่องแทนได้ ในแง่หนึ่ง นี่อาจดูเหมือนเป็นการเดินทางที่ไร้จุดหมายปลายทาง แต่อย่างน้อยก็เป็นการเดินทางจริง ๆ ซึ่งเปิดโอกาสให้คุณเป็นตัวของตัวเองได้มากกว่า

ทว่าเส้นทางนี้มีข้อกำหนดที่ต้องปฏิบัติตามอยู่ข้อหนึ่ง นั่นคือ เราต้องยอมให้ตัวเองได้หยุดและไตร่ตรองสิ่งเหล่านี้ นั่นคือ การคิดถึงตัวเองให้น้อยลงอีกนิด และคิดถึงกันและกันให้มากขึ้นอีกหน่อย เราจำเป็นต้องหยุด ณ จุดนี้และคิดทบทวนให้ลึกซึ้งจริงจัง เพราะสิ่งเหล่านี้ อาจส่งผลกระทบต่อเราไปชั่วชีวิต และยังเป็นหนทางไปสู่ความสำเร็จ รวมถึงความสุขอย่างแท้จริงด้วย

และนั่นก็คือสิ่งที่หนังสือเล่มนี้ต้องการจะบอกครับ

