

Change⁺

คู่มือสำหรับหลักเสียงและรับมือ
กับคนที่อาจเป็นอุปสรรคในชีวิตคุณ



International Best Seller
แปลแล้ว
กว่า 5 ภาษา

คน 5 แบบ ที่จะทำชีวิตคุณพัง

ไฮไลต์เล่มนี้
สแกนเลย!



เขียนโดย **Bill Eddy, Esq.** ทนายความและนักบำบัด ผู้มีประสบการณ์ด้านการไกล่เกลี่ยความขัดแย้ง
แปลโดย **Miss Brief**

คน 5 แบบ ที่จะทำชีวิตคุณ พัง

เขียนโดย Bill Eddy, Esq. แปลโดย Miss Brief

SE-ED

inspiration starts here

Change⁺

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

ค้นหาหนังสือที่ต้องการ (รวม e-book และสินค้าที่น่าสนใจ) ได้เร็ว ทันใจ

★ บน PC และ Notebook ที่ www.se-ed.com

★ สำหรับ Smartphone และ Tablet ทุกยี่ห้อ ที่ <http://m.se-ed.com>

(ผ่าน browser เข้าอินเทอร์เน็ตแล้วทำ Bookmark บนจอ Home จะใช้งานได้เหมือน App ทุกประการ)
หรือติดตั้ง SE-ED Application ได้จาก Play Store บน Android หรือจาก App Store บน iOS

การนี้ต้องการซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้สอน ฝึกอบรม ส่งเสริมการขาย หรือเป็นของขวัญพิเศษ กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษ
ได้ที่ แผนกการตลาดพิเศษ บริษัท ซีอีดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) โทร. 0-2826-8222 หรือ โทรสาร 0-2826-8356-9

คน 5 แบบที่จะทำชีวิตคุณพัง

เขียนโดย: Bill Eddy, Esq.

แปลโดย: Miss Brief

ราคา 185 บาท

Change⁺ สำนักพิมพ์ เซนจ์พัลส์

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย โดย บริษัท ซีอีดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

ห้ามคัดลอก ลอกเลียน ดัดแปลง ทำซ้ำ จัดพิมพ์เนื้อหาและภาพประกอบ หรือกระทำอื่นใด

โดยวิธีการใดๆ ในรูปแบบใด ไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ เพื่อเผยแพร่ในสื่อทุกประเภท หรือเพื่อวัตถุประสงค์ใดๆ นอกจากได้รับอนุญาต

5 Types of People Who Can Ruin Your Life: Identifying and Dealing with
Narcissists, Sociopaths, and Other High-Conflict Personalities

Copyright © 2018 by Bill Eddy

All rights reserved including the right of reproduction in whole
or in part in any form.

Thai translation copyright © 2019 SE-Education Public Co., Ltd.

This Thai edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of
Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

1 1 2 - 6 0 6 - 1 6 1
2 2 6 6 0 9 8 7 6 5 4 3 2

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

เอ็ดดี้, บิลล์.

คน 5 แบบที่จะทำชีวิตคุณพัง. -- กรุงเทพฯ : ซีอีดูเคชั่น, 2562.

248 หน้า.

1. บุคลิกภาพผิดปกติ. 2. ความขัดแย้งระหว่างบุคคล. 3. การบริหารความขัดแย้ง. I. มิส บรีฟ, ผู้แปล.
II. ชื่อเรื่อง.

158.2

ISBN (e-book) 978-616-08-3788-5

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

 **บริษัท ซีอีดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)**
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

เลขที่ 1858/87-90 ถนนเพชรรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทร. 0-2826-8000 สายงานการผลิต โทร. 0-2826-8333 โทรสาร 0-2826-8589

เพิ่ม

กร:ถาณกบมสยตา



ห่วงใยสายตาคุณ

www.greenread.com

พิมพ์ที่ : บริษัท พิมพ์ดี จำกัด เลขที่ 30/2 หมู่ 1 ถ.เกษมราวี ต.โคกขาม อ.เมืองสมุทรสาคร 74000

โทรศัพท์ 0-2401-9401 โทรสาร 0-2401-9417-9 นายเสริม พูนพนิช ผู้พิมพ์ พ.ศ. 2562

หากมีคำแนะนำติชม ติดต่อได้ที่ comment@se-ed.com

ค้นหาหนังสือที่ต้องการ ได้เร็ว ทันใจ ที่ www.se-ed.com

คน 5 แบบที่จะทำชีวิตคุณพัง

“หนังสือที่ยอดเยี่ยมด้านบุคลิกภาพขัดแย้งสูงเล่มนี้ จะช่วยปกป้องเราจากการไว้ใจคนผิดและทำเรื่องผิดพลาดให้ความสัมพันธ์แย่ลงทั้งในที่ทำงาน ที่บ้าน และชีวิตของเรา คุณจำเป็นต้องรู้เรื่องนี้ วันนี้!”

แรนดี้ เครเกอร์ (Randi Kreger) ผู้เขียนหนังสือขายดี

Stop Walking on Eggshells and The Essential Family Guide to Borderline Personality Disorder

“คน 5 แบบที่จะทำชีวิตคุณพัง เป็นหนังสือที่ต้องอ่านสำหรับคนทั่วไปที่กำลังรับมือกับบุคคลขัดแย้งสูงไม่ว่าที่บ้านหรือที่ทำงาน และจำเป็นสำหรับผู้ที่คำปรึกษา ทนายความ ผู้พิพากษา ผู้ไกล่เกลี่ย แพทย์ รวมถึงผู้เชี่ยวชาญในสาขาอาชีพช่วยเหลือผู้คน”

แนนซี แวน ไดเคน (Nancy Van Dyken) ผู้เขียนหนังสือ

Everyday Narcissism

“มีสาระ สนุก และอ่านง่าย หากคุณเคยเหวอหรือตกตะลึงกับคำพูดหยาบคายหรือพฤติกรรมป่าเถื่อนที่ไม่เหมาะสม หนังสือเล่มนี้จะเป็นตัวช่วยชีวิตคุณ บุคคลขัดแย้งสูงเพียง 1 คน จะขโมยความสงบสุขในใจคุณไปได้หลายปี ด้วยคำยอที่นาจัดจำ เนื้อหาที่ไม่น่าอ่าน และตัวอย่างที่ชัดเจน คุณจะรู้ชัดว่าต้องทำอะไรเพื่อกลับสู่ภาวะปลอดภัย ฉันอาจให้ยืมหนังสือเล่มนี้ อาจจะซื้ออีก 10 เล่มให้คนที่ฉันรัก แต่ฉันจะไม่ยอมเสียมันไป จะรักษาไว้เป็นตั้งคู่มือเอาตัวรอดจากปัญหา”

แอนน์ แคทารีน (Anne Katharine) ผู้เขียนหนังสือ

Boundaries in an Overconnected World

“ต้องอ่าน! หนังสือของบิลล์ เอ็ดดีที่คุณต้องมีเล่มนี้ มีความงดงามในรูปแบบที่เรียบง่ายแต่สง่างาม มีแนวทางที่ชัดเจนและตรงประเด็นเพื่อเข้าใจ ซึ่ซัด และลดอันตรายจากพฤติกรรมขัดแย้งสูง เรื่องเล่า ตัวอย่าง และเทคนิคที่ง่ายของบิลล์นั้นแสดงให้เห็นวิธีปกป้องตัวเอง กำหนดขอบเขต และตั้งข้อจำกัดการสื่อสาร ซึ่งทำด้วยความเห็นอกเห็นใจและความนับถือ”

คิมเบอร์ลี รอท (Kimberlee Roth) ผู้เขียนร่วมหนังสือ

Surviving a Borderline Parent: How to Heal Childhood Wounds and Build Trust, Boundaries, and Self-Esteem

“บิลล์ เอ็ดดี ถ่ายทอดความรู้ที่ได้แบ่งปันกับทนายความ นักบำบัด ผู้พิพากษา ผู้อำนวยการฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ และผู้เชี่ยวชาญท่านอื่นๆ ในวิธีรับมือกับผู้ที่มีบุคลิกภาพสร้างปัญหาซึ่งเราพบเจอในชีวิตประจำวัน โดยนำเสนอเทคนิคที่ผ่านการพิสูจน์แล้วสำหรับจัดการกับผู้ที่มีความผิดปกติทางจิตเหล่านี้ บิลล์ช่วยให้เรารอดพ้นจากช่วงเวลาหลายเดือนหลายปีของความคับข้องใจ โศกเศร้า และทุกข์ทรมาน”

เดนนิส แอล. ชาร์ป (Dennis L. Sharp) Esq. ผู้ไกล่เกลี่ยที่

Sharp Resolutions
inspiration starts here

“เราทุกคนต่างเคยพบเจอผู้ที่มีบุคลิกภาพขัดแย้งสูง ทั้งในชีวิตส่วนตัว ที่ทำงาน และในกลุ่มเพื่อนบ้าน คน 5 แบบที่จะทำชีวิตคุณพัง นำเสนอข้อมูลให้คุณผู้อ่านทั้งพิมพ์เขียวและเครื่องมือที่จำเป็น เพื่อให้หนีรอดจากบุคคลที่เป็นปัญหาเหล่านี้ได้สำเร็จ เราเปลี่ยนบุคลิกภาพพวกเขาไม่ได้ แต่เราเรียนรู้วิธีการจัดการพวกเขาอย่างมีประสิทธิภาพได้จากหนังสือเล่มนี้”

ดร.เดนนิส ดอยล์ (Dennis Doyle) ผู้อำนวยการโรงเรียน เกษียณอายุ

“ดังเช่นหนังสือหลาย ๆ เล่มที่ผ่านมามีของบิลล์ เอ็ดดี ที่มีประโยชน์นำไปใช้ได้จริง และอ่านง่าย หนังสือเล่มนี้จะเปลี่ยนชีวิตคุณ การมีความสัมพันธ์ส่วนตัวกับบุคคลขัดแย้งสูง ผู้ซึ่งเป็นสาเหตุต่อเนื่องด้านความสัมพันธ์ ถือเป็นสถานการณ์ที่ถูกหลีกเลี่ยงเพื่อทำลายชีวิตคุณ หนังสือเล่มนี้ครอบคลุม ‘วิธี’ ปกป้องตัวเองด้วยความเข้าใจว่า บุคคลขัดแย้งสูงประพฤติและปฏิบัติอย่างไร รวมถึงวิธีหลุดพ้นด้วยแนวทางที่ออกแบบมาเพื่อปกป้องบุคคลที่ตกเป็นเป้า”

เชลดอน อี. ฟินแมน (Sheldon E. Finman) Esq.

ทนายความด้านกฎหมายครอบครัว

“ช่วงเป็นแหล่งข้อมูลและหนังสืออ้างอิงที่เยี่ยมยอด คู่มือพัฒนาตนเองเล่มนี้จะช่วยให้คุณผู้อ่านรับมือกับบุคลิกภาพที่เป็นอันตรายในเชิงสร้างสรรค์ นี่เป็นหนังสือที่ทุกคนต้องอ่าน และโดยเฉพาะอย่างยิ่งวิชาชีพที่ต้องรับมือกับบุคคลขัดแย้งสูงเป็นปกติ ฉันรักหนังสือเล่มนี้ตรงที่ไม่ซับซ้อนชัดเจน และจดจำได้ง่าย ถือเป็นคู่มือวิธีรับมือผู้มีบุคลิกภาพที่อันตรายอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เพื่อหลีกเลี่ยงการเป็นเหตุให้พวกเขามีปัญหามากขึ้น รวมถึงวิธีหลีกเลี่ยงการตกเป็นเหยื่อ”

ซูซาน พี. ฟินเลย์ (Susan P. Finlay)

ผู้พิพากษาเกษียณอายุ ศาลชั้นต้น เมืองแซนดีเอโก รัฐแคลิฟอร์เนีย

“บิลล์ เอ็ดดี เขียนหนังสือคู่มือที่เข้าใจง่ายอย่างยอดเยี่ยม ซึ่งนำเสนอแบบแผนของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นและสิ่งที่เราทำได้ หัวใจของหนังสือคน 5 แบบที่จะทำชีวิตคุณพัง คือของขวัญสำหรับอนาคตที่ดีกว่า แต่ทุกคนที่พันพัวกับผู้มีบุคลิกภาพขัดแย้งสูง”

จอห์น เดนนิส (John Dennis)

คน 5 แบบที่จะทำชีวิตคุณพัง

ที่ขัดและรับมือกับคนหลงตัวเอง คนต่อต้านสังคม

และบุคลิกภาพขัดแย้งสูงรูปแบบอื่นๆ

โดย BILL EDDY, LCSW, Esq.

ทนายความ นักบำบัด ผู้ไกล่เกลี่ย

ผู้เขียนหลักของหนังสือ *Splitting*

และผู้เชี่ยวชาญด้านบุคลิกภาพขัดแย้งสูง

ซึ่งเป็นที่รู้จักในระดับสากล

อุทิศแด่

ลูกความทั้งหลายของผมที่พันฝากับสมาชิกครอบครัว

เพื่อนร่วมงาน และผู้มีบุคลิกภาพขัดแย้งสูงอื่นๆ

และแต่บรรดาผู้ที่รับรู้ว่าคุณเองมีปัญหาเหล่านี้

และต้องการความช่วยเหลือ

SE-ED

inspiration starts here

สารบัญ

01	ทำไมต้องรู้เรื่องนี้ตอนนี้	10
02	สัญญาณเตือนและกฎ 90%	24
03	อย่าตกเป็นเป้ากล่าวโทษ	38
04	แบบ “ฉันसानะ เรอกระจอก”	50
05	แบบ “รักแรง เกลียดแรง”	74
06	แบบ “โหดเหี้ยม ต้มตุ๋น”	96
07	แบบ “หวาดระแวงเกินเหตุ”	124
08	แบบ “ดราม่า พ้องร้อง”	148

สารบัญ

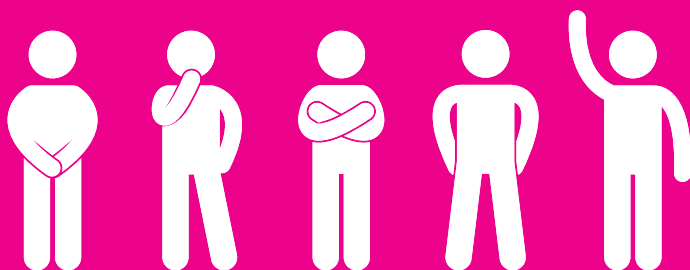
09	รับมือกับผู้สนับสนุนเชิงลบ (คนที่อาจทำร้ายคุณด้วย)	172
10	ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น (ผู้ที่อาจไม่เข้าใจ)	190
11	ทฤษฎี HCP	206
12	การตระหนักรู้ในตนเอง	222
ภาคผนวก		234
คำขอบคุณ		238
อ้างอิง		241

01

ทำไมต้องรู้เรื่องนี้ตอนนี้

SE-ED

inspiration starts here





เจนรักงานเบื้องหลังของวงการโทรทัศน์ ตั้งแต่วัยเด็กเธออยากทำงานกับสถานีโทรทัศน์รายใหญ่ เธอจึงเข้าฝึกงานที่สถานีแห่งหนึ่งในเมืองใหญ่ ระหว่างเรียนวิทยาลัย หลังช่วงฝึกงานเธอขอนั่งชมการบันทึกเทปรายการท้องถิ่นซึ่งได้รับความนิยมมากที่สุดของสถานี ด้วยหวังว่าจะได้พูดคุยกับใครสักคนที่เสนองานให้เธอได้ หลังจากการบันทึกเทป เจสัน ผู้ดำเนินรายการก็สังเกตเห็นเจน และเชิญให้เธออยู่ต่อเพื่อพูดคุยเกี่ยวกับรายการ

เจสันมีเสน่ห์มาก ทั้ง 2 พุดคุยกันถกคออเรื่องแนวใหม่สื่อปัจจุบัน รวมถึงอนาคตของสื่อโทรทัศน์ เขาดูเหมือนประทับใจความรู้เกี่ยวกับวงการนี้ของเธอ และเจนก็หวังว่าเขาจะช่วยให้เธอได้งาน ก่อนจะจากกัน เขาบอกว่าเธอช่างดูดีและสวมกอดเธออย่างแนบแน่น หลังจากวันนั้น เขาก็ส่งข้อความหาเธอเพื่อชวนไปหาอะไรดื่มด้วยกันหลังเลิกงาน

เจนไม่แน่ใจว่าควรไปหรือไม่ ทำที่เจ้าชู้ของเจสันทำให้เธอไม่สบายใจ แต่หลังจากนี้ก็จะไปได้บางอย่าง เธอจึงส่งข้อความบอกเขาว่าตกลงที่จะนัดพบกันแบบเพื่อน และบอกว่าเธอเองก็หวังให้เขาช่วยเธอให้ได้งานด้วยเช่นกัน

เจสันส่งข้อความกลับมาว่า เขาไม่สนใจความสัมพันธ์แบบเพื่อน และไม่ยอมถูกเธอใช้เป็นทางผ่านเพื่อหางานอย่างแน่นอน

เจนประหลาดใจที่เขาพร้อมต่อว่าและยกเลิกนัดทันที เธอสายศีรษะหัวเราะอย่างเพื่อน ๆ และเกือบลืมเรื่องนี้ไปแล้ว

หลังจากนั้น 3 ปี เจนก็รู้ว่าเจสันถูกไล่ออกจากสถานีและถูกจับกุมฐานล่วงละเมิดทางเพศผู้หญิง 6 คนที่เคยทำงานกับเขาที่นั่น

.....

ทอมตกหลุมรักคาราอย่างหัวปักหัวปำ เธอเป็นสลิ้นของงานปาร์ตี้ และมีความสามารถพิเศษที่ทำให้เขากล้าแสดงออกมากขึ้น หลังการจับกันอย่างลุ่มหลง พวกเขาหั่นและแต่งงานกันตามการบเร้าของเธอ ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นภายใน 2 เดือน! ทอมมีความสุขอย่างมาก

แต่ 3 ปีหลังการแต่งงาน คาราไลทอมออกจากบ้าน และยื่นขอคำสั่งศาลห้ามเข้าใกล้ด้วยข้อกล่าวหาเท็จทั้งหมด ผันรัยที่ตามมาอย่างรวดเร็ว 7 ปีในชั้นศาล เรื่องการติดต่อกับลูกสาวของเขา

ทอมรู้สึกตกใจที่คาราโกหกเรื่องเขากับทุกคน เธอโหมน้ำแถมมากเกือบทุกคนเชื่อเธออย่างไม่ลังเล

.....

เมื่อพอลอายุ 19 ปี เขาปล้นร้านสะดวกซื้อและเชิดเงิน 350 ดอลลาร์หนีไป ตำรวจจับกุมเขาได้ใน 3 วันถัดมา เขาติดคุกเป็นเวลา

หลายปีหลังการก่อโจรกรรมด้วยอาวุธ แต่ก็กลับเนื้อกลับตัว สอบเทียบ GED* และติวสอบให้ผู้ต้องขังคนอื่น

เมื่อออกจากคุก เขาไปเข้าร่วมโบสถ์ซึ่งสมาชิกทุกคนก็ต้อนรับ เขาทำเรื่องดีๆ หลายอย่างให้กับเพื่อนสมาชิกคริสตจักร

อย่างไรก็ตาม ผ่านไปไม่นานนักเขาเริ่มบอกสมาชิกว่า ต้องการเงินบริจาคเพื่อช่วยญาติห่างๆ ซึ่งบ้านถูกทำลายในกองเพลิง เขาแสดงรูปบ้านที่กำลังไฟไหม้ให้กับทุกคนที่ขอบริจาค

ในไม่ช้ากลุ่มคริสตชนก็แตกแยกอย่างรุนแรง ระหว่างผู้ที่เชื่อและปกป้องพอล กับผู้ที่คิดว่าเขากลับไปมีนิสัยแบบเดิมและหลอกลวงทุกคนอยู่ สมาชิกบางส่วนตะโกนใส่กันในการประชุม บางคนก็ขู่ออกจากโบสถ์หากพอลถูกจับได้ แน่นอนว่าสุดท้ายก็เป็นเช่นนั้น

ในที่สุดนักข่าวคนหนึ่งพบว่า ภาพไฟไหม้บ้านที่น่าเศร้านั้นไม่เกี่ยวข้องกับพอลหรือใครก็ตามที่เขารู้จักโดยสิ้นเชิง สมาชิกบางคนไม่เชื่อและถอนตัวจากโบสถ์ ระยะเวลาผ่านไปนานกว่าที่กลุ่มคริสตชนจะกลับมารวมตัวกันได้อีกครั้ง



โจตี้นั้นเต็มไปด้วยโมนิกาพนักงานใหม่ของเขา เธอดูแลด้านตัวเลขและมีเรซูเม่ที่เยี่ยมยอด อีกทั้งพวกเขายังสืบเชื้อสายชาติพันธุ์เดียวกันด้วย ในบางด้านเธอดูเหมือนดีเหลือเชื่อเกินกว่าจะเป็นจริง

* General Educational Development คือ ระบบการสอบเทียบวุฒิการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ในช่วงระยะ 1 ปี เธอสร้างข้อร้องเรียนมากมายเรื่องการถูกลวนลามจากเพื่อนร่วมงาน ลูกค้าที่เดินตามเธอ อีเมลน่าสงสัย และหาว่าโจคิดทำลายอาชีพของเธอ ซึ่งไม่มีข้อกล่าวหาใดเลยที่ตรวจสอบยืนยันได้

โจไล่เธอออกอย่างไม่เต็มใจนัก แต่แล้วเธอก็ยื่นฟ้องบริษัท โดยเฉพาะเรื่องที่โจเลือกปฏิบัติต่อเธอ เธอแพ้คดี แต่โจเริ่มมีปัญหาเกี่ยวกับความเครียดจากกระบวนการทางกฎหมายและต้องพักงาน เขาตัดสินใจว่าจะไม่เป็นผู้จัดการอีกต่อไป และขอกลับไปทำงานดูแลลูกค้ารายย่อยที่เคยทำมาก่อนขึ้นเป็นผู้จัดการ แม้ว่าจะได้รับค่าจ้างต่ำกว่า เขายังเริ่มใช้ยาต้านอาการซึมเศร้าตามคำแนะนำของแพทย์อีกด้วย

.....

ดวงตาแม่ของเอมีเต็มไปด้วยความเดือดดาล หล่อนขึ้นไปหาเอมีและตะโกน “เธอฆ่าพ่อตัวเอง! โลกไม่รู้แต่ฉันรู้” แล้วเริ่มสะอึกสะอื้นแต่ไม่เบาเสียงลง “เขาแค่ต้องการให้เธอรับช่วงธุรกิจครอบครัว แต่เธอนิ่งเด็กเห็นแก่ตัว เธอทำลายจิตใจเขาด้วยการสร้างอาชีพใหม่ๆ เธอรู้ว่าเขาทำต่อไม่ได้หากไม่มีเธอ”

นั่นเป็นวันรุ่งขึ้นหลังจากงานศพพ่อ เมื่อสัปดาห์ก่อนหน้านี้เอมีบินกลับบ้านทันทีที่รู้ข่าวอาการหัวใจวายของพ่อ แต่เอมีไปถึงโรงพยาบาลช้าเกินไปไม่กี่ชั่วโมง พ่อเสียชีวิตแล้ว โดยมีภรรยาของเขายู้งายๆ

นาติน แม่ของเอมีจะดราม่ากับทุกเรื่องตลอดเวลา หลังจากวันนั้นก็ระเบิดน้ำตาอีกครั้ง “ฉันจะทำอะไรต่อไปละที่นี่” หล่อนสะอึกสะอื้นซบลงสู่อ้อมแขนของเอมี “เธอจะดูแลฉันใช่ไหม หรือจะทิ้งฉันเหมือนที่ทำกับพ่อของเธอ”

ทุกวันนี้ไว้ใจใครได้บ้าง

หากคุณคิดว่ายังไม่เคยพบใครเหมือนบุคคลที่ผมบรรยายไป เชื่อผมเถอะครับว่าคุณเคยพบ เพียงแค่คุณยังไม่ตกเป็นเป้ากล่าวโทษ (*Targets of Blame*) ของผู้มีบุคลิกภาพขัดแย้งสูงเท่านั้น

เรื่องราวข้างต้นคือตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่า ใครต่อใครไปพัวพันกับบุคคลขัดแย้งสูงในชีวิตประจำวันโดยไม่ทันตั้งตัวได้อย่างไร ไม่ว่าจะเป็นคุณเจต นายจ้าง ลูกจ้าง สมาชิกองค์กร แม้แต่ญาติพี่น้องและเพื่อนก็กลับกลายเป็นบุคลิกภาพขัดแย้งสูงได้ เราจะมาดูตัวอย่างเฉพาะและอื่นๆ อีกมากมายในหนังสือเล่มนี้ ในแง่ของวิธีบ่งชี้บุคลิกภาพเหล่านี้ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ วิธีหลีกเลี่ยงพวกเขา และวิธีรับมือหากพวกเขาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคุณ และหากคุณรู้ว่าตัวเองมีบุคลิกภาพเหล่านี้แบบใดแบบหนึ่ง เราจะพูดคุยกันว่า คุณจะช่วยเหลือและหลีกเลี่ยงการทำลายชีวิตตัวเองได้อย่างไร

ด้วยเหตุนี้คุณจะได้ไว้ใจใครได้ใหม่ ไม่ว่าจะเป็นคนที่กำลังคบหาอยู่ เจ้านายคนใหม่ ผู้แนะนำการลงทุน ลูกของคุณที่อยากขายประกันให้นักศาสนาคนใหม่ที่โอ้อวดมอริ ผู้ลงสมัครรับเลือกตั้งที่ออกสื่อโทรทัศน์ ทั้งหมดนี้คุณมักต้องตัดสินใจในเวลาแค่ไม่กี่วินาทีบนพื้นฐานของข้อมูลเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ข่าวดีคือ คุณไว้ใจ 80-90% ของคนทั่วไปได้ว่าพวกเขาเป็นคนที่บอกว่าเป็น ทำสิ่งที่พูดว่าจะทำ และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ส่วนใหญ่ทางสังคมที่ช่วยให้เราอยู่ร่วมกันได้

ที่นี้ข่าวร้ายคือ มีคน 5 ประเภทที่จะทำชีวิตคุณพังย่อยยับ พวกเขาจะทำลายชื่อเสียง การเห็นคุณค่าในตัวเอง หรืออาชีพการงานของคุณ

และยังอาจทำลายสถานะการเงิน สุขภาพกาย หรือสุขภาพจิตของคุณ บางคนก็อาจฆ่าคุณเมื่อสบโอกาส

กลุ่มคนเหล่านี้รวมกันมีประมาณ 10% ของมนุษยชาติ หรือ 1 ใน 10 คน หากนับเป็นประชากรอเมริกาเหนือก็มากกว่า 35 ล้านคน ท้ายที่สุดจึงเหมือนเป็นไปได้ว่า หนึ่งในนั้นจะตัดสินใจเล็งคุณเป็นเป้า นั่นเป็นสาเหตุสำคัญที่คุณควรอ่านหนังสือเล่มนี้ตอนนี้ครับ

แต่ละคนในกลุ่มนี้มีแบบฉบับสุดโต่งของสิ่งที่เราเรียกกันว่า บุคลิกภาพขัดแย้งสูง (High-Conflict Personality) ซึ่งไม่เหมือนกับพวกเราส่วนใหญ่ที่ปกติพยายามคลี่คลายหรือลดความขัดแย้ง ผู้มีบุคลิกภาพขัดแย้งสูง (High-Conflict Personalities : HCPs) ตอบสนองต่อความขัดแย้งด้วยความจงใจทำให้ความขัดแย้งเพิ่มขึ้น พวกเขาทำเช่นนี้เป็นปกติด้วยการจดจ่อกับเป้ากล่าวโทษ ซึ่งเป็นผู้ที่ถูกพวกเขาทำร้ายอย่างไร้ความปราณีไม่ว่าจะทางคำพูด อารมณ์ การเงิน ชื่อเสียง การฟ้องร้องดำเนินคดี และบางครั้งก็ใช้ความรุนแรงเป็นเวลาหลายเดือนหรือหลายปี แม้ว่าความขัดแย้งเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม เป้ากล่าวโทษของพวกเขามักเป็นคนใกล้ชิด (เพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้าน เพื่อน คู่ชีวิต หรือสมาชิกครอบครัว) หรือผู้มีอำนาจ (เจ้านาย หัวหน้าแผนก ตำรวจ เจ้าหน้าที่รัฐ) แต่บางครั้งเป้ากล่าวโทษก็อาจถูกเลือกมาแบบสุ่ม

บุคลิกภาพขัดแย้งสูงอยู่คู่กับประวัติศาสตร์มนุษย์มาตลอด แต่แค่เมื่อไม่กี่ปีมานี้ที่เราเริ่มเข้าใจว่า พวกเขาคิดอย่างไร มีพฤติกรรมอย่างไร และอะไรที่จู่ใจพวกเขา

ผู้มีบุคลิกภาพขัดแย้งสูงส่วนมากมีลักษณะผิดปกติทางบุคลิกภาพอย่างน้อย 1 รูปแบบจากทั้ง 5 รูปแบบ ซึ่งถือเป็นเรื่องร้ายแรงนะครับ

และบางครั้งก็เป็นความบกพร่องทางอารมณ์ระดับอันตรายที่ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตถือว่าเป็นรูปแบบของความเจ็บป่วยทางจิต

บุคคล 5 แบบที่จะทำชีวิตคุณพัง ตามลำดับของตัวอย่างจริงที่เสนอไปในตอนต้นคือ

ผู้มีบุคลิกภาพขัดแย้งสูงแบบหลงตัวเอง (Narcissistic HCPs) พวกเขามักมีเสน่ห์อย่างมากในตอนแรก แต่ด้วยความเชื่อว่าตัวเองเหนือกว่าผู้อื่นอย่างมหาศาล จึงดูถูก เย้ยหยัน หลอกหลวง และขาดความเข้าอกเข้าใจต่อเป้าหมาย นอกจากนี้ยังเรียกร้องความนับถือที่ไม่สมควรได้รับและเรียกร้องความสนใจจากทุกคนตลอดเวลา

ผู้มีบุคลิกภาพขัดแย้งสูงแบบก้ำกึ่ง (Borderline HCPs) พวกเขามักเริ่มด้วยความเป็นมิตรอย่างมาก แต่ก็เปลี่ยนเป็นโกรธเกรี้ยวอย่างฉับพลันและคาดการณ์ไม่ได้ เมื่อเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ก็อาจเป็นไปได้ว่า พวกเขายากล้งแค้นในเรื่องเล็กน้อยหรือเรื่องที่ไม่เคยเกิดขึ้นจริง จะเริ่มโจมตีเป้าหมายอย่างรุนแรงทั้งการทำร้ายร่างกาย คำพูดหยาบคาย การฟ้องร้องทางกฎหมาย หรือความพยายามทำลายชื่อเสียง

ผู้มีบุคลิกภาพขัดแย้งสูงแบบต่อต้านสังคม (โรคต่อต้านสังคม) (Antisocial (or Sociopathic) HCPs) พวกเขามีเสน่ห์ดึงดูดอย่างยิ่งยวด แต่เสน่ห์ของพวกเขาปกปิดแรงขับที่ต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่นด้วยการโกหก การลักขโมย การทำให้ผู้อื่นขายหน้าต่อสาธารณชน การทำร้ายร่างกาย และในกรณีสุดโต่งคือการฆาตกรรม ผู้มีบุคลิกภาพขัดแย้งสูงแบบต่อต้านสังคมไม่เคยสำนึกผิด และพูดได้ว่าไม่มีจิตสำนึก

ผู้มีบุคลิกภาพขัดแย้งสูงแบบหวาดระแวง (Paranoid HCPs) พวกเขาซึ่งระแวงและกลัวถูกหักหลังตลอดเวลา เนื่องจากพวกเขาจินตนาการว่า ผู้อื่นวางแผนสมคบคิดต่อต้าน พวกเขาจึงลงมือโจมตีเป้าหมายโดยไม่ไตร่ตรอง เพื่อหวังจะชิงทำร้ายก่อน

ผู้มีบุคลิกภาพขัดแย้งสูงแบบเรียกร้องความสนใจ (Histrionic HCPs) พวกเขามีบุคลิกภาพที่ดราม่าและตื่นเต้นอย่างมาก มักเล่าเรื่องราวโหดร้ายและรุนแรง (ซึ่งบางครั้งเป็นเรื่องเท็จทั้งหมด) เมื่อเวลาผ่านไปก็อาจก่ออันตรายและระบายนามอันใส่คนรอบข้างโดยเฉพาะเป้าหมายโดยไม่ไตร่ตรอง

ไม่ใช่ทุกคนที่มีความผิดปกติทางบุคลิกภาพจะเป็นบุคคลขัดแย้งสูง เพราะไม่ใช่ผู้ที่มีความผิดปกติทางบุคลิกภาพทุกคนจะโจมตีเป้าหมายโดยไม่ไตร่ตรอง หลายคนแค่รู้สึกไร้ที่พึ่ง เหมือนเป็นผู้เคราะห์ร้าย และไม่โทษใครโดยเจตนา บางคนก็เก็บปัญหาไว้กับตัวเองหรือรักษาพฤติกรรมให้อยู่ในระดับที่ยอมรับได้ (มักอาศัยการบำบัดหรือการรักษาด้วยยา) ส่วนที่เหลือก็ทำลายข้าวของอย่างสุ่ม เช่น ผู้ที่เดินไปทุบกระจกรถยนต์ตามถนน

แต่หากเป็นส่วนผสมของผู้ที่มีบุคลิกภาพขัดแย้งสูง (ผู้มีเป้าหมายโดยไม่ไตร่ตรอง) และมีความผิดปกติทางบุคลิกภาพ (ผู้ที่ไม่เคยยอมนมองพฤติกรรมตนเองหรือไม่พยายามเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม) จะสร้างคนคนหนึ่งซึ่งทำชีวิตคุณพังได้ ส่วนผสมที่วุ่นนี้เป็นหัวข้อที่เราจะสำรวจไปด้วยกันครับ

ความผิดปกติทางบุคลิกภาพคืออะไร

ตลอดหนังสือทั้งเล่มนี้ ผมจะอธิบายความผิดปกติทางบุคลิกภาพทั้ง 5 รูปแบบ ที่มักสัมพันธ์กับบุคลิกภาพขัดแย้งสูง หากถามว่าผู้มีความผิดปกติทางบุคลิกภาพทุกคนนั้นมีรูปแบบบุคลิกภาพที่เป็นอันตรายหรือไม่ คำตอบคือไม่เสมอไปครับ ความผิดปกติทางบุคลิกภาพเป็นความผิดปกติทางจิตประเภทหนึ่งดังที่อธิบายใน *คู่มือวินิจฉัยและสถิติสำหรับความผิดปกติทางจิต ฉบับที่ 5* ของวงการสุขภาพจิต ที่เรียกกันว่า *DSM-5*¹ ซึ่งระบุความผิดปกติทางบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน 10 รูปแบบ โดยทั้งหมดมีลักษณะสำคัญร่วมกัน 3 ประการ คือ

การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นผิดปกติ ผู้ที่สร้างปัญหาด้านความสัมพันธ์อย่างซ้ำซาก โดยมักทำร้ายผู้อื่น แยกตัว ทหาทางแก้แค้น หรือแสดงความโกรธอย่างรุนแรง

ขาดการตระหนักรู้ในตนเองเมื่ออยู่ในสังคม ผู้ที่ไม่คำนึงว่าพวกเขาสร้างปัญหาต่อผู้อื่นมากเพียงใด ไม่เห็นว่าพวกเขามีส่วนในปัญหานั้นๆ หรือมองไม่ออกว่าพวกเขาสร้างปัญหาทั้งหมดได้อย่างไร

ขาดการเปลี่ยนแปลง ผู้ที่แทบจะไม่เปลี่ยนแปลงสิ่งที่ทำอยู่ ไม่ว่าจะสร้างปัญหาให้ผู้อื่นหรือตัวเองมากเพียงใดก็ตาม พวกเขาบ่นทำลายตัวเองตลอดเวลา จมปลัก แต่กลับแก้ตัวการกระทำของตนเองและโกรธทุกคนที่อยากให้พวกเขาเปลี่ยนแปลง อย่างไรก็ตามด้วยความเป็นไปได้อันน้อยนิด บางคนก็ให้สัญญาที่จะเปลี่ยนแปลง แต่มักทำไม่ได้ และด้วยความเป็นไปได้อันน้อยนิดยิ่งกว่านั้นคือ บางคนพยายามอย่างหนักจนเปลี่ยนแปลงได้ แต่ผู้มีความผิดปกติโดยส่วนมากนั้นไม่คิดว่าตัวเองมีปัญหา จึงไม่พยายามเปลี่ยนแปลงตนเอง พวกเขาเชื่อ

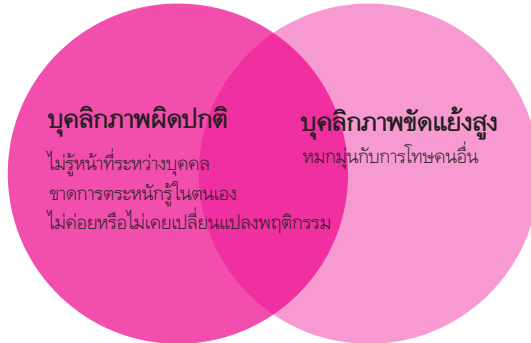
อย่างผิดๆ ว่า ปัญหาทั้งหมดอยู่ดี ๆ ก็เกิดขึ้นราวกับตกมาจากฟ้า พวกเขาจึงทำอะไรไม่ได้ และรู้สึกเหมือนเป็นผู้เคราะห์ร้ายเรื่อยมา²

DSM-5 เสนอว่า ประมาณ 15% ของคนทั่วไปมีลักษณะตามเกณฑ์ของผู้มีความผิดปกติทางบุคลิกภาพ³ โดยส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับการตรวจวินิจฉัย แต่เมื่อเวลาผ่านไปผู้คนรอบตัวจะดูออกว่าพวกเขามีปัญหา

จากการทำงานของผมทั้งในโรงพยาบาลจิตเวช คลินิกผู้ป่วยนอก การว่าความทางกฎหมาย และงานไกล่เกลี่ย ผมเห็นบางคนมีความผิดปกติทางบุคลิกภาพแบบไม่มีเปลือกกล่าวโทษ ดังนั้นพวกเขาก็ไม่จมอยู่ในความขัดแย้งรุนแรงกับผู้อื่น พวกเขาแค่จมอยู่กับความรู้สึกไร้ที่พึ่ง นอกจากนี้บุคคลขัดแย้งสูงบางคนก็ไม่มี ความผิดปกติทางบุคลิกภาพ แม้ว่าโดยปกติพวกเขาจะมีลักษณะนิสัยเหล่านั้นบางอย่างก็ตาม พวกเขาอาจดื้อรั้นน้อยกว่า (ไม่เกรี้ยวกราดหรือจอมบงการ) และเต็มใจจะปลดปล่อยเปลือกกล่าวโทษมากกว่า (หลังจากไม่กี่วันหรือไม่กี่สัปดาห์ แทนที่จะเป็นหลายเดือนหรือหลายปี)

แต่บุคคลที่เรากังวลคือ กลุ่ม 10% หรือ 1 ใน 10 คน ซึ่งมีเปลือกกล่าวโทษและมีความผิดปกติทางบุคลิกภาพ พวกเขาเป็นบุคคลที่ยึดติดกับเปลือกกล่าวโทษอย่างมากจนไม่อาจปล่อยวาง ทำให้หยุดและเปลี่ยนแปลงตัวเองไม่ได้ ดังนั้นจึงทำลายชีวิตผู้อื่นรวมทั้งคุณด้วย

ส่วนที่ทับซ้อนระหว่างบุคลิกภาพผิปกติและบุคลิกภาพขัดแย้งสูง
เป็นดังเช่นภาพนี้



หากเมื่อใดที่คุณพบใครบางคนตกอยู่เขตทับซ้อนนี้ คุณจำเป็นต้องดูให้ออก หลีกเลี้ยงให้ได้ และรับมือกับพวกเขาหากจำเป็น ถ้าคุณหลีกเลี้ยงหรือรับมือกับพวกเขาอย่างมีประสิทธิภาพ คุณจะปกป้องตัวเองจากปัญหาและความทุกข์ได้อย่างมหาศาล และยังอาจรักษาชื่อเสียงสุขภาพจิตที่ดี หรือแม้แต่ชีวิตของคุณได้ด้วย

แต่ทำไมคุณต้องเชื่อผมล่ะ

ผมขอช่วยเหลือนั่นแหละกับความขัดแย้งเสมอ ผมเป็นนักจิตบำบัด แต่ก็ยังเป็นทนายความ ผู้ไกล่เกลี่ย รวมถึงเป็นผู้ร่วมก่อตั้งและประธานสถาบัน High Conflict Institute (HCI) ที่แซนดีเอโก ผมศึกษาบุคลิกภาพขัดแย้งสูงจากหลายๆ ทศนะตลอดช่วง 30 ปีที่ผ่านมา จึงเห็นภาพรวมมากกว่าคนส่วนใหญ่ซึ่งมีเพียงมุมมองส่วนตัวหรือทางอาชีพเพียงด้านเดียว

เพราะมุมมองที่กว้างกว่า ผมจึงเห็นรูปแบบพฤติกรรมของบุคคล
ขัดแย้งสูงที่คาดการณ์ได้มากขึ้นเรื่อย ๆ รวมถึงวิธีที่พวกเขาทำกับเป้า
กล่าวโทษ ซึ่งเป็นรูปแบบที่น้อยคนจะดูออกได้ในปัจจุบัน ด้วยความรู้
ประกอบกับการจัดตั้งสถาบัน High Conflict Institute ผมจึงพัฒนา
ทีมวิทยากร ซึ่งสอนหลักการในหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งเรื่องอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง
กับบุคลิกภาพขัดแย้งสูงให้แก่ผู้เชี่ยวชาญและผู้สนใจจากทั่วโลก

ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา เพื่อทุกคนที่ต้องการปกป้องชีวิต
สุขภาพกาย สุขภาพจิต การเงิน ชื่อเสียง และครอบครัวของตัวเองจาก
บุคคลทั้ง 5 รูปแบบที่จะทำให้ชีวิตเราพังย่อยยับ

ในบทต่อๆ ไป เราจะเรียนรู้วิธีป้องกันรูปแบบบุคลิกภาพขัดแย้งสูง
โดยทั่วไป (คาดการณ์ได้ง่ายอย่างน่าประหลาดใจทีเดียวครับ) สิ่งที่เป็น
สัญญาณเตือนเพื่อสังเกตพบแต่เริ่มแรก วิธีหลีกเลี่ยง และวิธีรับมือกับ
พวกเขา หากคุณเลือกที่จะทำเช่นนั้น

มาเริ่มกันได้เลยครับ

SE-ED
inspiration starts here

ส่วนผสมของผู้ที่มีบุคลิกภาพขัดแย้งสูง

และมีความผิดปกติทางบุคลิกภาพ

จะสร้างคนคนหนึ่ง

ซึ่งทำลายชีวิตคุณได้

SE-ED

inspiration starts here