

“หลงตัวเอง 2”

กุลจักร ฉัตรกุล ณ อยุธยา (kulachatrakul@gmail.com)

Chief Marketing Officer บริษัท มาร์เก็ตติ้งได้อ็อกไซด์ จำกัด

คนที่รูปร่างและใบหน้างดงาม มักมีนิสัยหลงตัวเอง ไม่สนหวัหวัใคร ลองสังเกตคนรอบข้างหรือตัวเองว่ามีลักษณะเช่นนี้หรือไม่ "ชีวิน เอาแต่ใจ ไม่สนหวัหวัใคร ชี้อัจฉา พุดจาซ่มคนอื่น เกรียด อ่อนไหวง่าย อวดเบ่ง ทะเยอทะยาน เห็นแก่ตัว ต้องการเป็นหนึ่งในทัวหล้า มีปัญหาในเรื่องความสัมพันธ์" เรียกว่าเป็น “โรคนาซีซิส” มันคือการแสดงออกในการปกป้องตัวเองรูปแบบหนึ่ง เปอร์เซนต์การพบในสังคมก็ถือว่ายังน้อยอยู่ สาเหตุหลักๆจะมาจากการเลี้ยงดูที่ประหลาดๆ แบบผิดๆ หรือมีปมฝังใจลึกลับอะไร เช่น ถูกเลี้ยงในสภาวะสุดโต่ง คือ พอทำผิดก็ตีคำชมโอเว่อ พอทำผิดก็โดนลงโทษโอเว่อ ถูกเลี้ยงมาแบบคนที่เก่งที่สุดในปฐพี เจ้าเก่งที่สุดไม่มีใครเทียบเทียมหรืออาจถูกทำร้ายทางจิตใจที่โหดร้ายจนยอมรับจากสังคม และการเลี้ยงแบบชดเชยความรู้สึกของพ่อแม่ เป็นภาวะบกพร่องด้านบุคลิกภาพอันเนื่องมาจากอาการหลงตัวเองมากเกินไป (**Narcissistic Personality Disorder ; NPD**) อาการของผู้ป่วยโรคนี้จะคล้ายคลึงกับนาซีซิสตามเทพนิยาย คือ เขาคลั่งไคล้ตัวเองมากเกินไปกว่าปกติ จนก่อให้เกิดความบกพร่องทางบุคลิกภาพขึ้นมา จนเข้าขั้น Perfectionist จากการศึกษาพบว่าผู้ป่วยโรคนี้จะมีอาการ 9 อย่างดังนี้

1. **ฉันเป็นมือหนึ่งในปฐพี** : สำคัญตัวเองผิด ผู้ป่วยมักเข้าไปเองว่าตัวเองเป็นบุคคลที่มีความสามารถโดดเด่นเหนือคนอื่นทั้งปวงในโลกนี้
2. **ฉันทำอะไรก็เทพหมด** : คิดว่าตัวเองประสบความสำเร็จในทุกด้านอย่างไม่มีขีดจำกัด เลิศเลอ perfect ไปทุกอย่าง
3. **ไม่มีใครเข้าใจฉันนอกจากชั้นเทพด้วยกัน** : เข้าใจว่าตัวเองเป็นบุคคลพิเศษ ซึ่งก็จะมีแต่บุคคลพิเศษด้วยกันเท่านั้นที่จะเข้าใจตัวเขาได้
4. **ฉันเท่ที่สุดในโลก** : ต้องการการชื่นชมสนใจจากคนอื่นมากเกินไป
5. **ก็ฉันยิ่งใหญ่ขนาดนี้ ใครจะทำอะไรฉันได้** : มีความรู้สึกที่ว่าไม่ว่าเขาจะทำอะไรก็ต้องไปหมดทุกอย่าง จึงไม่มีความรู้สึกผิดเวลาที่ทำอะไรผิดพลาด
6. **ทำนู่นทำนี่ให้ฉันที** : ชอบใช้คนอื่นเป็นเครื่องมือเพื่อทำประโยชน์บางอย่างแก่ตัวเองอยู่เสมอ
7. **คนอื่นจะเป็นยังไงฉันไม่สน** : จิตใจกระด้างเย็นชา ไม่มีความเห็นอกเห็นใจคนรอบข้าง
8. **คนอื่น ๆ อิจฉาฉันเพราะฉันเก่งกว่าพวกนั้นทุกคน** : อิจฉาริษยาคนรอบข้าง และ/หรือ มีความเชื่อว่าคนอื่น ๆ รอบตัวกำลังอิจฉาตัวเขาอยู่
9. **อะไร ๆ ที่ไม่ถูกใจถือว่าเจ๊งหมดสำหรับฉัน** : แสดงความหยิ่ง ยะโส โห้ง ออกมาทั้งทางพฤติกรรม คำพูด และทัศนคติ

แต่บางครั้งพฤติกรรมการอวดอ้างตนเองอาจจะเป็นไปเพื่อปกป้องตนเอง เป็นการลดปมด้อยหรือความผิดพลาดให้กับตัวเอง ซึ่งเราต้องแยกแยะระหว่างคนหลงตัวเองกับคนที่ใช้วิธีการป้องกันตัวเองรูปแบบนี้ การบำบัดคนที่มีความอาการของการหลงตัวเองนี้ จึงจำเป็นต้องใช้เวลาเพื่อเยียวยาและลดพฤติกรรมในอาการของตัวเองลง แต่ก็ต้องดูด้วยว่าคน ๆ นั้นมีอาการหลงตัวเองที่มากเกินไปหรือไม่ และนอกจากนี้คนที่อยู่ใกล้ชิดก็ต้องมีความเข้าใจว่า โรคหลงตัวเองนี้ ไม่ใช่สิ่งที่ทุกคนเห็นว่า เป็นนิสัยติดตัว บางครั้งก็อาจควบคุมตัวเองไม่ได้ เป็นที่มาของอาการทำร้ายตนเองหรือรับไม่ได้เมื่อคนอื่นไม่สนใจตนเองเท่าที่ควร เราควรเห็นใจและพยายามปรับตัวให้ใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่นได้อย่างเหมาะสม การรักษาโรคหลงตัวเองอาจทำได้เพียงแค่บำบัดอาการผิดปกติทางความคิดและจิตใจ ปรับทัศนคติให้ผู้ป่วยเปิดกว้างกับคนรอบข้างมากขึ้น และยังไม่มีการรักษาโรคหลงตัวเองโดยตรงเพียงแต่หากผู้ป่วยมีความเครียดหรือความวิตกกังวลจิตแพทย์ก็อาจจะจ่ายยาแก้เครียดให้ อย่างไรก็ตามโรคหลงตัวเองเป็นโรคที่สามารถรักษาให้หายขาดได้ หรืออย่างน้อย ๆ ก็มีวิธีบำบัดให้อาการอยู่ในระดับที่สังคมพอให้อภัย แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับ

ตัวผู้ป่วยเองด้วยว่าจะให้ความร่วมมือในการรักษาอย่างน้อยแค่ไหน เพราะถ้าอยากหายก็ต้องยอมรับว่าตัวเองเป็นผู้ป่วยให้ได้ก่อน และต้องยอมเข้ารับการรักษา

สังเกตได้ว่าจะมีปัญหานี้มากขึ้น แต่สังคมไทยเรายังไม่ให้ความสำคัญจริงจังในแง่มุมมองของจิตวิทยา เนื่องจากเป็นนวัตกรรมใหม่ในการอาการเสพติด “เซลฟี” อย่างแพร่หลายซึ่งเป็นสังคมของคนรุ่นใหม่โดยแท้ ถ้าเราเข้าใจและรู้จักที่จะดูแลป้องกัน ปัญหาต่าง ๆ ก็จะลดทอนลงไปได้มากก่อนจะสายเกินเยียวยา
