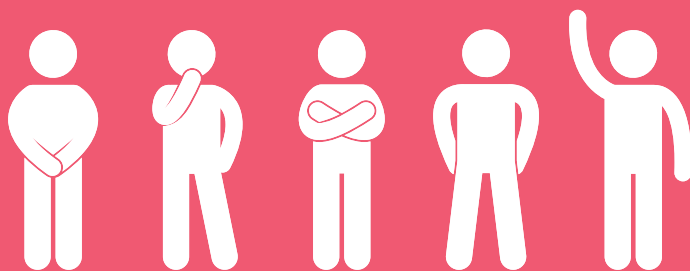


01

ทำไมต้องรู้เรื่องนี้ตอนนี้

SE-ED

inspiration starts here





เจนทำงานเบื้องหลังของวงการโทรทัศน์ ตั้งแต่วัยเด็กเธออยากทำงานกับสถานีโทรทัศน์รายใหญ่ เธอจึงเข้าฝึกงานที่สถานีแห่งหนึ่งในเมืองใหญ่ ระหว่างเรียนวิทยาลัย หลังช่วงฝึกงานเธอขอเข้าชมการบันทึกเทปรายการท้องถิ่นซึ่งได้รับความนิยมมากที่สุดของสถานี ด้วยหวังว่าจะได้พูดคุยกับใครสักคนที่เสนองานให้เธอได้ หลังจากการบันทึกเทป เจสัน ผู้ดำเนินรายการก็สังเกตเห็นเจน และเชิญให้เธออยู่ต่อเพื่อพูดคุยเกี่ยวกับรายการ

เจสันมีเสน่ห์มาก ทั้ง 2 พุดคุยกันถูกคอเรื่องแนวโน้มสื่อปัจจุบัน รวมถึงอนาคตของสื่อโทรทัศน์ เขาดูเหมือนประทับใจความรู้เกี่ยวกับวงการนี้ของเธอ และเจนก็หวังว่าเขาจะช่วยให้เธอได้งาน ก่อนจะจากกัน เขายกขาบอกว่าเธอช่างดูดีและสวมกอดเธออย่างแนบแน่น หลังจากวันนั้น เขาก็ส่งข้อความหาเธอเพื่อชวนไปหาอะไรดื่มด้วยกันหลังเลิกงาน

เจนไม่แน่ใจว่าควรไปหรือไม่ ท่าที่เจ้าชู้ของเจสันทำให้เธอไม่สบายใจ แต่หลังจากนี้ก็จะไร้อะไรได้บางอย่าง เธอจึงส่งข้อความบอกเขาว่าตกลงที่จะนัดพบกันแบบเพื่อน และบอกว่าเธอเองก็หวังให้เขาช่วยเธอให้ได้งานด้วยเช่นกัน

เจสันส่งข้อความกลับมาว่า เขาไม่สนใจความสัมพันธ์แบบเพื่อน และไม่อยากถูกเธอใช้เป็นทางผ่านเพื่อหางานอย่างแน่นอน

เจนประหลาดใจที่เขาพร้อมต่อว่าและยกเลิกนัดทันที เธอสายศิระชะหัวเราะอย่างเพื่อน ๆ และเกือบลืมเรื่องนี้ไปแล้ว

หลังจากนั้น 3 ปี เจนก็รู้ว่าเจสันถูกไล่ออกจากสถานีและถูกจับกุมฐานล่วงละเมิดทางเพศผู้หญิง 6 คนที่เคยทำงานกับเขาที่นั่น

.....

ทอมตกหลุมรักคาราอย่างหัวปักหัวปำ เธอเป็นฮีโร่ของงานปาร์ตี้ และมีความสามารถพิเศษที่ทำให้เขากลับแสดงออกมากขึ้น หลังการจับกันอย่างลุ่มหลง พวกเขาก็หมั่นและแต่งงานกันตามการบเร้าของเธอ ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นภายใน 2 เดือน! ทอมมีความสุขอย่างมาก

แต่ 3 ปีหลังการแต่งงาน คาราไลทอมออกจากบ้าน และยื่นขอคำสั่งศาลห้ามเข้าใกล้ด้วยข้อกล่าวหาเท็จทั้งหมด ผันร้ายที่ตามมาอย่างรวดเร็วถึงการต่อสู้อีก 7 ปีในชั้นศาล เรื่องการติดต่อกับลูกสาวของเขา

ทอมรู้สึกตกใจที่คาราโกหกเรื่องเขากับทุกคน เธอโน้มหน้าแก้มมากเกือบทุกคนเชื่อเธออย่างไม่ลังเล

.....

เมื่อพอลอายุ 19 ปี เขาปล้นร้านสะดวกซื้อและเชิดเงิน 350 ดอลลาร์หนีไป ตำรวจจับกุมเขาได้ใน 3 วันถัดมา เขาติดคุกเป็นเวลา

หลายปีหลังการก่อโจรกรรมด้วยอาวุธ แต่ก็กลับเนื้อกลับตัว สอบเทียบ GED\* และติวสอบให้ผู้ต้องขังคนอื่น

เมื่อออกจากคุก เขาไปเข้าร่วมโบสถ์ซึ่งสมาชิกทุกคนก็ต้อนรับ เขาทำเรื่องดี ๆ หลายอย่างให้กับเพื่อนสมาชิกคริสตจักร

อย่างไรก็ตาม ผ่านไปไม่นานนักเขาเริ่มบอกสมาชิกว่า ต้องการเงินบริจาคเพื่อช่วยญาติห่าง ๆ ซึ่งบ้านถูกทำลายในกองเพลิง เขาแสดงรูปบ้านที่กำลังไฟไหม้ให้กับทุกคนที่ขอบริจาค

ในไม่ช้ากลุ่มคริสตชนก็แตกแยกอย่างรุนแรง ระหว่างผู้ที่เชื่อและปกป้องพอล กับผู้ที่คิดว่าเขากลับไปมีนิสัยแบบเดิมและหลอกลวงทุกคนอยู่ สมาชิกบางส่วนตะโกนใส่กันในการประชุม บางคนก็ชูปลาถออกจากโบสถ์ หากพอลถูกจับได้แน่นอนว่าสุดท้ายก็เป็นเช่นนั้น

ในที่สุดนักข่าวคนหนึ่งพบว่า ภาพไฟไหม้บ้านที่นำเสนอนั้นไม่เกี่ยวข้องกับพอลหรือใครก็ตามที่เขารู้จักโดยสิ้นเชิง สมาชิกบางคนไม่เชื่อและถอนตัวจากโบสถ์ ระยะเวลาผ่านไปนานกว่าที่กลุ่มคริสตชนจะกลับมารวมตัวกันได้อีกครั้ง



โจตี้นั้นเต็มไปด้วยโมนิกาพนักงานใหม่ของเขา เธอดูแลด้านตัวเลข และมีเรซูเม่ที่เยี่ยมยอด อีกทั้งพวกเขายังสืบเชื้อสายชาติพันธุ์เดียวกันด้วย ในบางด้านเธอดูเหมือนดีเหลือเชื่อเกินกว่าจะเป็นจริง

---

\* General Educational Development คือ ระบบการสอบเทียบวุฒิมัธยมศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ในช่วงระยะ 1 ปี เธอสร้างข้อร้องเรียนมากมายเรื่องการถูกลวนลามจากเพื่อนร่วมงาน ลูกค้ำที่เดินตามเธอ อีเมลน่าสงสัย และหาว่าโจคิดทำลายอาชีพของเธอ ซึ่งไม่มีข้อกล่าวหาใดเลยที่ตรวจสอบยืนยันได้

โง่โลเธอออกอย่างไม่เต็มใจนัก แต่แล้วเธอก็ยื่นฟ้องบริษัท โดยเฉพาะเรื่องโจเลือกปฏิบัติต่อเธอ เธอแพ้คดี แต่โจเริ่มมีปัญหากับความเครียดจากกระบวนการทางกฎหมายและต้องพักงาน เขาตัดสินใจว่าจะไม่เป็นผู้จัดการอีกต่อไป และขอกลับไปทำงานดูแลลูกค้ารายย่อยที่เคยทำมาก่อนขึ้นเป็นผู้จัดการ แม้ว่าจะได้รับค่าจ้างต่ำกว่า เขายังเริ่มใช้ยาต้านอาการซึมเศร้าตามคำแนะนำของแพทย์อีกด้วย

.....

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

นั่นเป็นวันรุ่งขึ้นหลังจากงานศพพ่อ เมื่อลึบดาร์ทก่อนหน้าเอมีบินกลับบ้านทันทีที่รู้ข่าวอาการหัวใจวายของพ่อ แต่เอมีไปถึงโรงพยาบาลช้าเกินไปไม่กี่ชั่วโมง พ่อเสียชีวิตแล้ว โดยมีภรรยาของเขายู้งานๆ

นาติน แม่ของเอมีจะดราม่ากับทุกเรื่องตลอดเวลา หลังจากวันนั้นก็ระเบิดน้ำตาอีกครั้ง “ฉันจะทำอะไรต่อไปล่ะที่นี่” หล่อนสะอึกสะอื้นซบลงสู่อ้อมแขนของเอมี “เธอจะดูแลฉันใช่ไหม หรือจะทิ้งฉันเหมือนที่ ทำกับพ่อของเธอ”

## ทุกวันนี้ไว้ใจใครได้บ้าง

หากคุณคิดว่ายังไม่เคยพบใครเหมือนบุคคลที่ผมบรรยายไป เชื่อผมเถอะครับว่าคุณเคยพบ เพียงแค่คุณยังไม่ตกเป็นเป้ากล่าวโทษ (*Targets of Blame*) ของผู้มีบุคลิกภาพขัดแย้งสูงเท่านั้น

เรื่องราวข้างต้นคือตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่า ใครต่อใครไปพัวพันกับบุคคลขัดแย้งสูงในชีวิตประจำวันโดยไม่ทันตั้งตัวได้อย่างไร ไม่ว่าจะคู่เดท นายจ้าง ลูกจ้าง สมาชิกองค์กร แม้แต่ญาติพี่น้องและเพื่อนก็กลับกลายเป็นบุคลิกภาพขัดแย้งสูงได้ เราจะมาดูตัวอย่างเฉพาะและอื่นๆ อีกมากมายในหนังสือเล่มนี้ ในแง่ของวิธีป้องกันบุคลิกภาพเหล่านี้ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ วิธีหลีกเลี่ยงพวกเขา และวิธีรับมือหากพวกเขาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคุณ และหากคุณรู้ว่าตัวเองมีบุคลิกภาพเหล่านี้แบบใดแบบหนึ่ง เราจะพูดคุยกันว่า คุณจะช่วยเหลือและหลีกเลี่ยงการทำลายชีวิตตัวเองได้อย่างไร

SEED  
inspiration starts here

ด้วยเหตุนี้คุณจะไว้ใจใครได้ไหม ไม่ว่าจะคนที่กำลังคบหาดูใจเจ้านายคนใหม่ ผู้แนะนำการลงทุน ลูกของคุณที่อยากขายประกันให้นักศาสนาคณใหม่ที่โอบอ้อมอารี ผู้ลงสมัครรับเลือกตั้งที่ออกสื่อโทรทัศน์ ทั้งหมดนี้คุณมักต้องตัดสินใจในเวลาแค่ไม่กี่วินาทีบนพื้นฐานของข้อมูลเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ข่าวดีคือ คุณไว้ใจ 80-90% ของคนทั่วไปได้ว่าพวกเขาเป็นคนที่บอกว่าเป็น ทำสิ่งที่พูดว่าจะทำ และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ส่วนใหญ่ทางสังคมที่ช่วยให้เราอยู่ร่วมกันได้

ที่น่าเศร้าร้ายคือ มีคน 5 ประเภทที่จะทำชีวิตคุณพังย่อยยับ พวกเขาจะทำลายชื่อเสียง การเห็นคุณค่าในตัวเอง หรืออาชีพการงานของคุณ

และยังอาจทำลายสถานะการเงิน สุขภาพกาย หรือสุขภาพจิตของคุณ บางคนก็อาจฆ่าคุณเมื่อสบโอกาส

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

แต่ละคนในกลุ่มนี้มีแบบฉบับสุดโต่งของสิ่งที่เราเรียกกันว่า บุคลิกภาพขัดแย้งสูง (High-Conflict Personality) ซึ่งไม่เหมือนกับพวกเราส่วนใหญ่ที่ปกติพยายามคลี่คลายหรือลดความขัดแย้ง ผู้มีบุคลิกภาพขัดแย้งสูง (High-Conflict Personalities : HCPs) ตอบสนองต่อความขัดแย้งด้วยความตั้งใจทำให้ความขัดแย้งเพิ่มขึ้น พวกเขาทำเช่นนี้เป็นปกติด้วยการจดจ่อกับ **เป้กล่าวโทษ** ซึ่งเป็นผู้ที่ถูกพวกเขาทำร้ายอย่างไรก็ตามปรานีไม่ว่าจะทางคำพูด อารมณ์ การเงิน ชื่อเสียง การฟ้องร้องดำเนินคดี และบางครั้งก็ใช้ความรุนแรงเป็นเวลาหลายเดือนหรือหลายปี แม้ว่าความขัดแย้งเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม เป้กล่าวโทษของพวกเขามักเป็นคนใกล้ชิด (เพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้าน เพื่อน คู่ชีวิต หรือสมาชิกครอบครัว) หรือผู้มีอำนาจ (เจ้านาย หัวหน้าแผนก ตำรวจ เจ้าหน้าที่รัฐ) แต่บางครั้งเป้กล่าวโทษก็อาจถูกเลือกมาแบบสุ่ม

บุคลิกภาพขัดแย้งสูงอยู่คู่กับประวัติศาสตร์มนุษย์มาตลอด แต่แค่เมื่อไม่กี่ปีมานี้ที่เราเริ่มเข้าใจว่า พวกเขาคิดอย่างไร มีพฤติกรรมอย่างไร และอะไรที่จู่ใจพวกเขา

ผู้มีบุคลิกภาพขัดแย้งสูงส่วนมากมีลักษณะผิดปกติทางบุคลิกภาพอย่างน้อย 1 รูปแบบจากทั้ง 5 รูปแบบ ซึ่งถือเป็นเรื่องร้ายแรงนะครับ

และบางครั้งก็เป็นความบกพร่องทางอารมณ์ระดับอันตรายที่ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตถือว่าเป็นรูปแบบของความเจ็บป่วยทางจิต

บุคคล 5 แบบที่จะใช้ชีวิตคุณพั่ง ตามลำดับของตัวอย่างจริงที่เสนอไปในตอนต้นคือ

**ผู้มีบุคลิกภาพขัดแย้งสูงแบบหลงตัวเอง (Narcissistic HCPs)** พวกเขา มักมีเสน่ห์อย่าง มากในตอนแรก แต่ด้วยความเชื่อว่าตัวเองเหนือกว่าผู้อื่นอย่างมหาศาล จึงดูถูก เย้ยหยัน หลอกหลวง และขาดความเข้าอกเข้าใจต่อเป้ากล่าวโทษ นอกจากนี้ยังเรียกร้องความนับถือที่ไม่สมควรได้รับและเรียกร้องความสนใจจากทุกคนตลอดเวลา

**ผู้มีบุคลิกภาพขัดแย้งสูงแบบก้ำกึ่ง (Borderline HCPs)** พวกเขา มักเริ่มด้วยความ เป็นมิตรอย่างมาก แต่ก็เปลี่ยนเป็นโกรธเกรี้ยวอย่างฉับพลันและคาดการณ์ไม่ได้ เมื่อเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ก็อาจเป็นไปได้ว่า พวกเขาอยากล้างแค้นใน เรื่องเล็กน้อยหรือเรื่องที่ไม่เคยเกิดขึ้นจริง จะเริ่มโจมตีเป้ากล่าวโทษอย่างรุนแรงทั้งการทำร้ายร่างกาย คำพูดหยาบคาย การฟ้องร้องทางกฎหมาย หรือความพยายามทำลายชื่อเสียง

**ผู้มีบุคลิกภาพขัดแย้งสูงแบบต่อต้านสังคม (โรคต่อต้านสังคม) (Antisocial (or Sociopathic) HCPs)** พวกเขา มีเสน่ห์ดึงดูดอย่างยิ่งยวด แต่เสน่ห์ของพวกเขาปกปิดแรงขับที่ต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่นด้วยการโกหก การลักขโมย การทำให้ผู้อื่นขายหน้าต่อสาธารณชน การทำร้ายร่างกาย และในกรณีสุดโหดคือการฆาตกรรม ผู้มีบุคลิกภาพขัดแย้งสูงแบบต่อต้านสังคมไม่เคยสำนึกผิด และพูดได้ว่าไม่มีจิตสำนึก



**ผู้มีบุคลิกภาพขัดแย้งสูงแบบหวาดระแวง (Paranoid HCPs)** พวกเขาซึ่งระแวงและกลัวถูกหักหลังตลอดเวลา เนื่องจากพวกเขาจินตนาการว่า ผู้อื่นวางแผนสมคบคิดต่อต้าน พวกเขาจึงลงมือโจมตีเป้าหมายล่วงหน้า เพื่อหวังจะชิงทำร้ายก่อน

**ผู้มีบุคลิกภาพขัดแย้งสูงแบบเรียกร้องความสนใจ (Histrionic HCPs)** พวกเขาที่มีบุคลิกภาพที่ดราม่าและตื่นเต้นอย่างมาก มักเล่าเรื่องราวโหดร้ายและรุนแรง (ซึ่งบางครั้งเป็นเรื่องเท็จทั้งหมด) เมื่อเวลาผ่านไปก็อาจก่ออันตรายและระบายนามณ์ใส่คนรอบข้างโดยเฉพาะเป้าหมาย

ไม่ใช่ทุกคนที่มีความผิดปกติทางบุคลิกภาพจะเป็นบุคคลขัดแย้งสูง เพราะไม่ใช่ผู้ที่มีความผิดปกติทางบุคลิกภาพทุกคนจะโจมตีเป้าหมาย โห้หลายคนแค่รู้สึกไร้ที่พึ่ง เหมือนเป็นผู้เคราะห์ร้าย และไม่โทษใครโดยเจازง บางคนก็เก็บปัญหาไว้กับตัวเองหรือรักษาพฤติกรรมให้อยู่ในระดับที่ยอมรับได้ (มักอาศัยการบำบัดหรือการรักษาด้วยยา) ส่วนที่เหลือก็ทำลายข้าวของอย่างสุ่ม เช่น ผู้ที่เดินไปทุบกระจกรถยนต์ตามถนน

แต่หากเป็นส่วนผสมของผู้ที่มีบุคลิกภาพขัดแย้งสูง (ผู้มีเป้าหมาย โห้) และมีความผิดปกติทางบุคลิกภาพ (ผู้ที่ไม่เคยยอมมองพฤติกรรมตนเองหรือไม่พยายามเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม) จะสร้างคนคนหนึ่งซึ่งทำชีวิตคุณพังได้ ส่วนผสมที่ว่านี้เป็นหัวข้อที่เราจะสำรวจไปด้วยกันครับ

## ความผิดปกติทางบุคลิกภาพคืออะไร

ตลอดหนังสือทั้งเล่มนี้ ผมจะอธิบายความผิดปกติทางบุคลิกภาพ ทั้ง 5 รูปแบบ ที่มักสัมพันธ์กับบุคลิกภาพขัดแย้งสูง หากถามว่าผู้มีความผิดปกติทางบุคลิกภาพทุกคนนั้นมีรูปแบบบุคลิกภาพที่เป็นอันตรายหรือไม่ คำตอบคือไม่เสมอไปครับ ความผิดปกติทางบุคลิกภาพเป็นความผิดปกติทางจิตประเภทหนึ่งดังที่อธิบายใน *คู่มือวินิจฉัยภัยและสถิติสำหรับความผิดปกติทางจิต ฉบับที่ 5* ของวงการสุขภาพจิต ที่เรียกกันว่า *DSM-5*<sup>1</sup> ซึ่งระบุความผิดปกติทางบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน 10 รูปแบบ โดยทั้งหมดมีลักษณะสำคัญร่วมกัน 3 ประการ คือ

**การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นผิดปกติ** ผู้ที่สร้างปัญหาด้านความสัมพันธ์อย่างซ้ำซาก โดยมักทำร้ายผู้อื่น แยกตัว ทหาทางแก้แค้น หรือแสดงความโกรธอย่างรุนแรง

**ขาดการตระหนักรู้ในตนเองเมื่ออยู่ในสังคม** ผู้ที่ไม่คำนึงว่าพวกเขาสร้างปัญหาต่อผู้อื่นมากเพียงใด ไม่เห็นว่าพวกเขามีส่วนในปัญหานั้นๆ หรือมองไม่ออกกว่าพวกเขาสร้างปัญหาทั้งหมดได้อย่างไร

**ขาดการเปลี่ยนแปลง** ผู้ที่แทบจะไม่เปลี่ยนแปลงสิ่งที่ทำอยู่ ไม่ว่าจะสร้างปัญหาให้ผู้อื่นหรือตัวเองมากเพียงใดก็ตาม พวกเขาบ่อนทำลายตัวเองตลอดเวลา จมปลัก แต่กลับแก้ตัวการกระทำของตนเองและโกรธทุกคนที่อยากให้พวกเขาเปลี่ยนแปลง อย่างไรก็ตามด้วยความเป็นไปได้อันน้อยนิด บางคนก็ให้สัญญาที่จะเปลี่ยนแปลง แต่มักทำไม่ได้ และด้วยความเป็นไปได้อันน้อยนินดยิ่งกว่านั้นคือ บางคนพยายามอย่างหนักจนเปลี่ยนแปลงได้ แต่ผู้มีความผิดปกติโดยส่วนมากนั้นไม่คิดว่าตัวเองมีปัญหา จึงไม่พยายามเปลี่ยนแปลงตนเอง พวกเขาเชื่อ

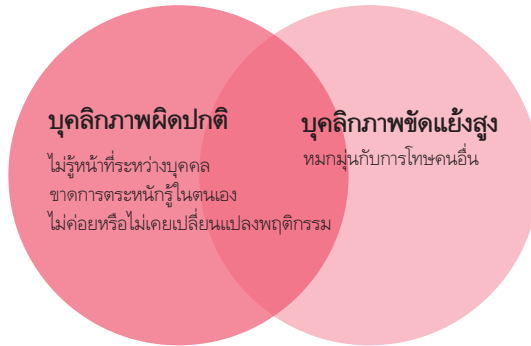
อย่างผิดๆ ว่า ปัญหาทั้งหมดอยู่ที่ๆ ก็เกิดขึ้นราวกับตกมาจากฟ้า พวกเขาจึงทำอะไรไม่ได้ และรู้สึกเหมือนเป็นผู้เคราะห์ร้ายเรื่อยมา<sup>2</sup>

*DSM-5* เสนอว่า ประมาณ 15% ของคนทั่วไปมีลักษณะตามเกณฑ์ของผู้มีความผิดปกติทางบุคลิกภาพ<sup>3</sup> โดยส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับการตรวจวินิจฉัย แต่เมื่อเวลาผ่านไปผู้คนรอบตัวจะดูออกว่าพวกเขามีปัญหา

จากการทำงานของผมทั้งในโรงพยาบาลจิตเวช คลินิกผู้ป่วยนอก การว่าความทางกฎหมาย และงานไกล่เกลี่ย ผมเห็นบางคนมีความผิดปกติทางบุคลิกภาพแบบไม่มีเป้ากล่าวโทษ ดังนั้นพวกเขาจึงไม่จมอยู่ในความขัดแย้งรุนแรงกับผู้อื่น พวกเขาแค่จมอยู่กับความรู้สึกไร้ที่พึ่ง นอกจากนี้บุคคลขัดแย้งสูงบางคนก็ไม่มี ความผิดปกติทางบุคลิกภาพ แม้ว่าโดยปกติพวกเขาจะมีลักษณะนิสัยเหล่านั้นบางอย่างก็ตาม พวกเขาอาจดีใจน้อยกว่า (ไม่เกรี้ยวกราดหรือจอมบงการ) และเต็มใจจะปลดปล่อยเป้ากล่าวโทษมากกว่า (หลังจากไม่กี่วันหรือไม่กี่สัปดาห์ แทนที่จะเป็นหลายเดือนหรือหลายปี)

แต่บุคคลที่เรากังวลคือ กลุ่ม 10% หรือ 1 ใน 10 คน ซึ่งมีเป้ากล่าวโทษและมีความผิดปกติทางบุคลิกภาพ พวกเขาเป็นบุคคลที่ยึดติดกับเป้ากล่าวโทษอย่างมากจนไม่อาจปล่อยวาง ทำให้หยุดและเปลี่ยนแปลงตัวเองไม่ได้ ดังนั้นจึงทำลายชีวิตผู้อื่นรวมทั้งคุณด้วย

ส่วนที่ทับซ้อนระหว่างบุคลิกภาพผิตปกติและบุคลิกภาพขัดแย้งสูง  
เป็นดังเช่นภาพนี้



หากเมื่อใดที่คุณพบใครบางคนตกอยู่เขตทับซ้อนนี้ คุณจำเป็นต้องดูให้ออก หลีกเลี้ยงให้ได้ และรับมือกับพวกเขาหากจำเป็น ถ้าคุณหลีกเลี้ยงหรือรับมือกับพวกเขาอย่างมีประสิทธิภาพ คุณจะปกป้องตัวเองจากปัญหาและความทุกข์ได้อย่างมหัศจรรย์ และยังสามารถรักษาชื่อเสียงสุขภาพจิตที่ดี หรือแม้แต่ชีวิตของคุณได้ด้วย

### แต่ทำไมคุณต้องเชื่อผมล่ะ

ผมขอความช่วยเหลือผู้อื่นแก้ไขความขัดแย้งเสมอ ผมเป็นนักจิตบำบัด แต่ก็ยังเป็นทนายความ ผู้ไกล่เกลี่ย รวมถึงเป็นผู้ร่วมก่อตั้งและประธานสถาบัน High Conflict Institute (HCI) ที่แซนดีเอโก ผมศึกษาบุคลิกภาพขัดแย้งสูงจากหลายๆ ทศวรรษตลอดช่วง 30 ปีที่ผ่านมา จึงเห็นภาพรวมมากกว่าคนส่วนใหญ่ซึ่งมีเพียงมุมมองส่วนตัวหรือทางอาชีพเพียงด้านเดียว

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

ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา เพื่อทุกคนที่ต้องการปกป้องชีวิต  
สุขภาพกาย สุขภาพจิต การเงิน ชื่อเสียง และครอบครัวของตัวเองจาก  
บุคคลทั้ง 5 รูปแบบที่จะทำชีวิตเราพังย่อยยับ

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

SEED  
inspiration starts here

มาเริ่มกันได้เลยครับ

ส่วนผสมของผู้ที่มีบุคลิกภาพขัดแย้งสูง

และมีความพิถีพิถันทางบุคลิกภาพ

จะสร้างคนคนหนึ่ง

inspiration starts here

ซึ่งทำลายชีวิตคุณได้