

# 'Narcissist'จากเทพนิยายสู่จิตวิทยา



จิตวิทยากับวิทยาศาสตร์มีความเกี่ยวพันกันอย่างใกล้ชิด โดยจิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ในการวิจัยและทำความเข้าใจปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์

โรคนาร์ซิสซิสต์ (Narcissistic Personality Disorder – NPD) หรือในภาษาไทยเรียกว่า โรคบุคลิกภาพแบบหลงตัวเอง เป็นหนึ่งในผลสำเร็จจากกระบวนการด้านจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์ ในการระบุบุคลิกที่มีภาวะทางจิตชนิดหนึ่งในกลุ่มของบุคลิกภาพผิดปกติ (Personality Disorders) ที่มีลักษณะเด่นคือการยกตนเองว่าสำคัญเหนือผู้อื่น มีความต้องการยกย่องชื่นชม และขาดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

คำว่า “Narcissist” มาจากชื่อของเทพปกรณัมกรีก และมีประวัติน่าสนใจที่เกี่ยวกับเรื่องของความหลงตัวเองจนเป็นอันตรายทั้งต่อจิตใจของตัวเองและสังคม

Narcissist มีรากศัพท์จากชื่อของ “นาร์ซิสซัส” (Narcissus) ซึ่งเป็นตัวละครจากนาร์ซิสซัสในเทพนิยายกรีก โดยเป็นชายหนุ่มที่รูปงามอย่างยิ่ง จนทุกคนตกหลุมรัก แต่ด้วยลักษณะที่เย่อหยิ่งและไม่สนใจใครวันหนึ่ง เทพีนเมซิส (Nemesis – เทพีแห่งการล้างแค้น) เห็นว่าเขาทำร้ายจิตใจผู้อื่น จึงลงโทษด้วยการทำให้เขาตกหลุมรัก ภาพสะท้อนของตัวเองในผิวน้ำ เขามองดูภาพสะท้อนของตัวเองด้วยความหลงใหล ไม่ยอมจากไป จนในที่สุดเขาก็ตายอยู่ตรงนั้น ต่อมาดอกไม้ที่ขึ้นในที่ที่เขาตาย ถูกเรียกว่า “ดอกนาร์ซิสซัส” (Narcissus flower)

จากเทพนิยายสู่จิตวิทยา นักจิตวิทยาชาวออสเตรียชื่อ ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) เป็นผู้ซึ่งนำคำว่า Narcissism เข้ามาใช้ในด้านจิตวิเคราะห์ครั้งแรกในปี 1914

เชานิยามว่า “Narcissism” คือ ความรักที่มีต่อตัวเองมากเกินไป และแยกความหมายระหว่าง Primary narcissism : ความรักตัวเองแบบธรรมชาติ (ในวัยเด็ก) Secondary narcissism : ความหลงตัวเองที่เริ่มกลายเป็นปัญหาหลังจากนั้นแนวคิดนี้ได้รับการต่อยอดจากนักจิตวิทยาคนอื่นๆ จนกลายเป็นหนึ่งในกลุ่มของโรคบุคลิกภาพในกลุ่มการวินิจฉัยโรคทางจิตเวช DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) ของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน

โรคนาร์ซิสซิสต์ (Narcissistic Personality Disorder – NPD) หรือในภาษาไทย เรียกว่า โรคบุคลิกภาพแบบหลงตัวเอง เป็นภาวะทางจิตชนิดหนึ่งในกลุ่มของบุคลิกภาพผิดปกติ (Personality Disorders) ที่มีลักษณะเด่นคือการยกตนเองว่าสำคัญเหนือผู้อื่น มีความต้องการการยกย่องชื่นชม และขาดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

## ลักษณะของคนที่มีบุคลิกภาพแบบนาร์ซิสซิสต์

มักมีพฤติกรรมหรือความกิดหลงตัวเองมากเกินไป คิดว่าตนเองพิเศษกว่าคนอื่น มักพูดหรือคิดว่าตนควรได้รับสิ่งที่ดีที่สุด ต้องการการยอมรับและชื่นชมอย่างต่อเนื่อง ต้องการคำชมแม้ในสถานการณ์ไม่เหมาะสม โกรธง่ายหากไม่ได้รับการยอมรับ ขาดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ไม่เข้าใจหรือไม่สนใจความรู้สึกของผู้อื่น เปรียบผู้อื่นเพื่อผลประโยชน์ของตน มักจะมีความสัมพันธ์ที่มีปัญหา มักมองคนอื่นเป็นเครื่องมือ อาจควบคุมหรือบงการคนรอบข้าง มีความมั่นใจที่แฝงความไม่มั่นคง ดูภายนอกมั่นใจแต่ภายในเปราะบาง มักรู้สึกอิจฉาผู้อื่น หรือละอายเมื่อไม่โดดเด่น

สาเหตุของโรค ยังไม่แน่ชัด 100% แต่มีการวิเคราะห์ว่าอาจเกิดจากหลายปัจจัยร่วมกัน เช่น พันธุกรรม มีบุคลิกในครอบครัวเป็น NPD การเลี้ยงดูที่ได้รับการชื่นชมเกินจริง หรือโดนตำหนิ ละเลย ต้องอยู่ในสภาพสังคมที่เน้นการแข่งขัน มุ่งแต่ความสำเร็จ

ผลกระทบของโรค อาจทำให้ความสัมพันธ์พังทลาย ความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า ปัญหาด้านงาน การเงิน หรือกฎหมาย

แนวทางการรักษา NPD ไม่สามารถ “หายขาด” ได้ง่าย แต่สามารถ จัดการอาการ ได้ด้วยวิธีการ ดังนี้

● จิตบำบัด (Psychotherapy) โดยเฉพาะ CBT

## (Cognitive Behavioral Therapy)

- การให้คำปรึกษาครอบครัว/คู่ชีวิต
- ยานางชนิด หากมีภาวะร่วม เช่น ซึมเศร้า

### วิตกกังวล

- การสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง (Insight)

หากอยู่กับคนที่ เป็น NPD ควรตั้งขอบเขตให้ชัดเจน อย่ารู้สึกผิดกับการปกป้องตัวเอง ให้อภัยความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญหากรู้สึกถูกทำร้ายจิตใจ

### แบบประเมินเบื้องต้น : ลักษณะของ NPD

ตอบว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” สำหรับแต่ละข้อ  
ทั้งนี้เป็นการประเมินเบื้องต้นเท่านั้น ไม่ใช่การวินิจฉัยทางการแพทย์

- 1.มักคิดว่าตนเองพิเศษหรือยิ่งใหญ่กว่าคนอื่น
- 2.ต้องการคำชื่นชมและยอมรับตลอดเวลา
- 3.มองข้ามความรู้สึกหรือความต้องการของผู้อื่น
- 4.มักรู้สึกอิจฉาผู้อื่น หรือเชื่อว่าคนอื่นอิจฉาตน
- 5.มักใช้ประโยชน์จากผู้อื่นเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนเอง

### ต้องการ

- 6.มีความคิดว่าตนควรได้รับสิ่งที่ดีที่สุด แม้ไม่มี

### เหตุผลสมควร

- 7.มีความสัมพันธ์ที่ตึงเครียดหรือเน้นประโยชน์

### มากกว่าความผูกพัน

- 8.ไม่สามารถยอมรับคำวิจารณ์ได้ง่ายๆ หรือโกรธ

### ง่ายเมื่อถูกตำหนิ

- 9.สนใจภาพลักษณ์ภายนอกมากกว่าคุณค่าภายใน

- 10.ขาดความสามารถในการเอาใจเขามาใส่ใจเรา

หากได้คำตอบ “ใช่” มากกว่า 5 ข้อ และพบว่าอาการเหล่านี้ส่งผลต่อความสัมพันธ์หรือการใช้ชีวิต

ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญต่อไป เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งต่อตนเองและสังคม

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)