

DARK EMPATHY

จิตวิทยาด้านมืด
ที่คุณฉลาดต้องรู้

“อ่านเจตนาซ่อนเร้นของคน
ก่อนที่เขาจะอ่านคุณ”

ผู้จัดทำ : ศักดิ์สุตา ฉันทเตยานนท์

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ห้ามทำซ้ำ คัดลอก ดัดแปลง เผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต

สารบัญ

บทนำ คนที่อันตรายที่สุด ไม่ใช่คนที่ดูอันตราย	7
--	---

PART I เปิดโปงคนที่ใช้ความเข้าใจเป็นอาวุธ	12
--	-----------

บทที่ 1 คนที่อันตรายที่สุด ไม่ได้ได้รับความรู้สึก แต่เข้าใจความรู้สึกของคุณ	13
---	----

บทที่ 2 คนประเภทไหน มีแนวโน้มใช้ Empathy เป็นอาวุธ	22
--	----

บทที่ 3 ทำไมคนฉลาด ถึงมองไม่ออกว่ากำลังถูกอ่าน	32
--	----

PART II เกมที่คุณไม่รู้ว่าคุณกำลังเล่นอยู่.....	40
--	-----------

บทที่ 4 เขามองหาอะไรในตัวคุณ เป็นอย่างแรก	41
---	----

บทที่ 5 ก่อนควบคุมคุณ เขาจะทดสอบคุณเสมอ	51
---	----

บทที่ 6 เกมจิตวิทยาที่ทำให้คุณโทษตัวเอง ทั้งที่ไม่ใช่ความผิดของคุณ	61
--	----

PART III อ่านเกมให้ออก ก่อนเกมจะอ่านคุณ	73
--	-----------

บทที่ 7 12 สัญญาณว่า คุณกำลังเจอคนที่ใช้ Empathy เป็นอาวุธ	74
--	----

บทที่ 8 สิ่งที่เขาไม่ได้พูด อาจสำคัญกว่าสิ่งที่เขาพูด	85
---	----

บทที่ 9 คนโกหกเปลี่ยนคำพูดได้ แต่เปลี่ยนรูปแบบไม่ได้.....	96
บทที่ 10 ประโยคธรรมดา ที่มักซ่อนเจตนาที่ไม่ธรรมดา.....	103
บทที่ 11 หน้ากากจะหลุด เมื่อเขาควบคุมคุณไม่ได้อีกต่อไป.....	111
บทที่ 12 Framework อ่านเจตนา ก่อนเชื่อคำพูด.....	118

PART IV เปลี่ยนจากเหยื่อ ให้เป็นคนที่ควบคุมเกม125

บทที่ 13 วินาทีที่รู้ตัวว่ากำลังถูกปั่น คือโอกาสเปลี่ยนเกม.....	126
บทที่ 14 ตั้งขอบเขต โดยไม่ต้องรู้สึกผิด.....	135
บทที่ 15 Emotion Shield เมื่ออารมณ์ของคุณไม่ใช่อาวุธของคนอื่น อีกต่อไป.....	142
บทที่ 16 รับมือคนที่ชอบควบคุมแต่ละประเภท โดยไม่เล่นเกมของเขา.....	151
บทที่ 17 ถ้าหนีไม่ได้ จะอยู่ร่วมกับเขาอย่างไร.....	160

บทส่งท้าย169

บทนำ

คนที่อันตรายที่สุด ไม่ใช่คนที่ดู อันตราย

คุณเคยไว้วางใจใคร...แล้วมารู้ทีหลังว่ากำลังถูกใช้ไหม

ไม่ใช่การหลอกเอาเงิน

ไม่ใช่การโกหกแบบเห็นได้ชัด

แต่เป็นการค่อย ๆ เปลี่ยนความคิดของคุณ

จนวันหนึ่ง คุณทำทุกอย่างตามที่เขาต้องการ

โดยเชื่อว่าเป็นการตัดสินใจของตัวเอง

คนแบบนี้ไม่ได้พบแค่ในหนังหรือข่าวอาชญากรรม

เขาอาจเป็นหัวหน้าที่ทำให้คุณรู้สึกผิดทุกครั้งทีปฏิบัติงาน

เป็นคนที่ทำให้คุณขอโทษ ทั้งที่คุณไม่ได้ทำอะไรผิด

เป็นเพื่อนที่โทรหาคุณเฉพาะวันที่เขาเดือดร้อน

หรือเป็นคนที่ทุกคนบอกว่า "นิสัยดีมาก"

ยกเว้นคนที่เคยใกล้ชิดกับเขาจริง ๆ

เรามักเชื่อว่า คนอันตรายต้องดูอันตราย

ต้องก้าวร้าว ข่มคน หรือแสดงพิรุณให้เห็น

แต่ความจริง คนที่อันตรายที่สุดมักทำตรงกันข้าม

เขาทำให้คุณสบายใจ

ทำให้คุณรู้สึกว่ "เขาเข้าใจเรา"

และนั่นเอง คือเหตุผลที่คุณเปิดประตูให้เขาเข้ามาในชีวิต

ไม่มีใครบังคับให้คุณเชื่อใจ

คุณเลือกเอง

เพราะเขารู้ว่าจะทำอะไรให้คุณเลือกแบบนั้น

นั่นคือเหตุผลที่คนฉลาดจำนวนไม่น้อยกลับตกเป็นเหยื่อ

ไม่ใช่เพราะพวกเขาโง่

แต่เพราะพวกเขาใช้เหตุผลกับคนที่กำลังเล่นเกมของอารมณ์

คุณอาจเก่งเรื่องงาน

วิเคราะห์ข้อมูลได้แม่นยำ

มองเห็นข้อผิดพลาดในแผนธุรกิจภายในไม่กี่นาที
แต่เมื่ออีกฝ่ายรู้ว่าคุณกลัวการทำให้คนผิดหวัง
หรือรู้ว่าคุณต้องการการยอมรับ
ตรรกะทั้งหมดอาจเริ่มใช้การไม่ได้
เพราะมนุษย์ไม่ได้ตัดสินใจด้วยเหตุผลเพียงอย่างเดียว
เราตัดสินใจด้วยความรู้สึก แล้วค่อยหาเหตุผลมาสนับสนุนการ
ตัดสินใจนั้นในภายหลัง

สิ่งที่น่าสนใจคือ
คนที่ควบคุมคนเก่ง ไม่ได้เริ่มจากการพูดเก่ง
พวกเขาเริ่มจากการฟังเก่ง
สังเกตเก่ง
และจำเก่ง
เขาจำได้ว่าคุณเคยเล่าอะไร
จำได้ว่าคุณกังวลเรื่องไหน
จำได้ว่าคุณแพ้คำพูดแบบไหน
ข้อมูลเล็ก ๆ เหล่านั้น ค่อย ๆ กลายเป็นแผนที่
และแผนที่นั้น นำไปสู่การควบคุม

ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา นักจิตวิทยาเริ่มสนใจแนวคิดหนึ่งมากขึ้น
แนวคิดที่อธิบายว่า

บางคนสามารถเข้าใจความคิดและอารมณ์ของผู้อื่นได้ดีมาก
แต่กลับใช้ความสามารถนั้น เพื่อสร้างอำนาจเหนือคนอื่น
แนวคิดนี้ถูกเรียกว่า **Dark Empathy**

มันไม่ใช่ชื่อโรค

ไม่ใช่คำตำหนิ

และไม่ได้หมายความว่าโลกเต็มไปด้วยคนร้าย

แต่มันทำให้เราเริ่มตั้งคำถามใหม่ว่า

"การเข้าใจคน" กับ "การหวังดีกับคน" เป็นเรื่องเดียวกันจริงหรือ?

คำตอบของคำถามนี้ อาจเปลี่ยนวิธีที่คุณมองผู้คนไปตลอดชีวิต

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนขึ้นเพื่อให้คุณระแวงทุกคน

ไม่ได้สอนให้คุณจับผิดทุกคำพูด

และไม่ได้ทำให้คุณกลายเป็นคนเย็นชา

ตรงกันข้าม

ยิ่งคุณเข้าใจจิตวิทยาของคนที่ใช้ความเข้าใจเป็นอาวุธมากเท่าไร

คุณยังมีโอกาสรักษาความเมตตาของตัวเองไว้ได้มากขึ้น

เพราะความเมตตาที่ไม่มีสติ

ต่างจากความไร้เดียงสาเพียงนิดเดียว

หลังจากอ่านหนังสือเล่มนี้จบ

คุณอาจยังเชื่อใจผู้คนเหมือนเดิม

แต่คุณจะไม่เชื่อใจด้วยวิธีเดิมอีก

คุณจะเริ่มสังเกตสิ่งที่ไม่เคยสังเกต

ได้ยินสิ่งที่ไม่เคยได้ยิน

และที่สำคัญที่สุด

คุณจะเริ่มแยกออกว่า

ใครกำลังเข้าใจคุณ...

และใครกำลัง "อ่าน" คุณอยู่

PART I

เปิดโปงคนที่ใช้ความเข้าใจเป็นอาวุธ

ก่อนจะอ่านเกม คุณต้องรู้ก่อนว่าคู่ต่อสู้เป็นใคร

บทที่ 1

คนที่อันตรายที่สุด ไม่ได้รู้ความรู้สึก แต่เข้าใจความรู้สึกของคุณ

คุณเคยเจอคนที่ "อ่านใจคนเก่ง" ไหม
เขารู้ว่าควรพูดอะไร ในเวลาที่เหมาะสมที่สุด
รู้ว่าเมื่อไรควรเงียบ
เมื่อไรควรชม
เมื่อไรควรขอโทษ
และเมื่อไรควรทำให้อีกฝ่ายรู้สึกผิด

หลายคนเห็นความสามารถแบบนี้แล้วคิดทันที
"เขาเป็นคนที่เข้าใจคนมาก"
ซึ่งก็ถูก...
แต่ยังไม่ครบ

คำถามที่สำคัญกว่าคือ

เขาเข้าใจคุณไปเพื่ออะไร

คนสองคนอาจมีความสามารถในการอ่านอารมณ์ของผู้อื่นเท่ากัน

แต่ใช้มันต่างกันโดยสิ้นเชิง

คนหนึ่งใช้เพื่อช่วยเหลือ

อีกคนใช้เพื่อควบคุม

ความแตกต่างไม่ได้อยู่ที่ "ความสามารถ"

แต่อยู่ที่ "เจตนา"

และนั่นคือสิ่งที่เราจะเรียกว่า **Dark Empathy**

Dark Empathy คืออะไร

เมื่อพูดถึงคำว่า **Empathy** คนส่วนใหญ่มักนึกถึงความเห็นอกเห็นใจ

แต่ในทางจิตวิทยา ความหมายของมันกว้างกว่านั้น

Empathy คือ ความสามารถในการเข้าใจว่าอีกคนกำลังคิด รู้สึก
หรือมองโลกอย่างไร

ลองนึกภาพว่า คุณกำลังคุยกับเพื่อนคนหนึ่ง

แม้เขาจะพูดเพียงว่า

"ไม่เป็นไร"

แต่คุณกลับรู้ว่า

จริง ๆ แล้วเขากำลังเสียใจ

นั่นคือ Empathy

คุณไม่ได้อ่านใจคน

แต่คุณเชื่อมโยงสีหน้า น้ำเสียง คำพูด และประสบการณ์ที่ผ่านมา
จนเข้าใจสภาวะของอีกฝ่าย

ความสามารถนี้เป็นรากฐานของความสัมพันธ์ที่ดี

เพราะเมื่อเราเข้าใจกัน เราก็ช่วยเหลือกันได้

แต่ในโลกความจริง ความสามารถทุกอย่างมีสองด้าน

คนที่รู้ว่าคุณกลัวการถูกปฏิเสธ

สามารถให้กำลังใจคุณได้

และคนคนเดียวเท่านั้น

ก็สามารถใช้ความกลัวนั้น บีบให้คุณทำในสิ่งที่คุณไม่ยอมทำได้
เช่นกัน

Dark Empathy จึงไม่ใช่การไม่มีความเข้าใจคน

แต่เป็น การใช้ความเข้าใจนั้น เพื่อสร้างความได้เปรียบให้ตัวเอง
โดยไม่สนใจผลกระทบที่เกิดขึ้นกับผู้อื่น

นี่คือความแตกต่างที่สำคัญที่สุดของหนังสือเล่มนี้

Empathy vs Dark Empathy

ถ้ามองจากภายนอก

คนที่มี Empathy สูง และคนที่ใช้ Dark Empathy อาจดูเหมือนกัน
มาก

ทั้งคู่ฟังเก่ง

สังเกตเก่ง

จำรายละเอียดเล็ก ๆ ได้

รู้ว่าควรถามอะไร

และรู้ว่าควรตอบอย่างไร

แต่เมื่อมองลึกลงไป

แรงจูงใจของทั้งสองกลับต่างกัน

คนที่มี Empathy จะถามตัวเองว่า

"ฉันช่วยเขาได้อย่างไร"

ส่วนคนที่ใช้ Dark Empathy จะถามตัวเองว่า

"ฉันใช้ข้อมูลนี้ให้เป็นประโยชน์กับตัวเองได้อย่างไร"

ลองดูตัวอย่างง่าย ๆ

คุณเล่าให้เพื่อนสองคนฟังว่า ช่วงนี้คุณเครียดเรื่องงาน

คนแรกตอบว่า

"ถ้าต้องการคนช่วย ลองบอกเราได้นะ"

เขาใช้ความเข้าใจเพื่อแบ่งเบาภาระของคุณ

แต่อีกคนพูดว่า

"ฉันโปรเจกต์นี้ฝากนายหน่อยนะ นายเก่งที่สุดอยู่แล้ว"

เขารู้ว่าคุณปฏิเสธคนยาก

จึงใช้คำชมผลักให้คุณรับภาระเพิ่ม

ทั้งคู่ฟังคุณเหมือนกัน

แต่คนหนึ่งสร้างความสัมพันธ์

อีกคนกำลังใช้ข้อมูล

บางครั้ง ความแตกต่างระหว่าง "ผู้ช่วย" กับ "ผู้ควบคุม"

อยู่ห่างกันเพียงเจตนาเดียว

งานวิจัยล่าสุด

เป็นเวลานานที่นักจิตวิทยาเชื่อว่า คนที่มีลักษณะบุคลิกด้านมืดมักมีความสามารถในการเห็นอกเห็นใจต่ำ

แต่ในปี 2021 งานวิจัยของ **Heym, Kibowski และคณะ** เสนอภาพที่ละเอียดขึ้น

นักวิจัยพบว่า คนบางกลุ่มมีลักษณะบุคลิกด้านมืดบางประการ แต่ยังคงมี **Cognitive Empathy** หรือความสามารถในการเข้าใจความคิดและอารมณ์ของผู้อื่นในระดับสูง

กล่าวอีกนัยหนึ่ง

พวกเขาไม่ได้ "ไม่เข้าใจ"

แต่ "เข้าใจ"

เพียงแต่ไม่ได้ใช้ความเข้าใจนั้นเพื่อจุดประสงค์เดียวกับคนที่มีความเมตตาสูง

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่ต้องระวังคือ

Dark Empathy ยังเป็นแนวคิดเชิงงานวิจัย ไม่ใช่การวินิจฉัยทางการแพทย์

ไม่มีนักจิตวิทยาคนใดสามารถมองคนเพียงครั้งเดียว แล้วสรุปว่า

"คนนี่คือ Dark Empath"