

Think
Beyond
▶ TO YOU

รู้ทัน นาร์ซิสซิสต์

เปลี่ยนตัวเองจากเหยื่อ ให้เป็นพู้คุณเกม

• อนุญาตยอมให้ใครบั่นทอน ทวงคืนอำนาจในชีวิตคุณ และเปลี่ยนเกมนี้ให้คุณเป็นฝ่ายชนะ

• เหนื่อยไหม... กับการเป็นคนพิดในเรื่องที่ตัวเองไม่ได้ทำ?

• อ่านเกมคนหลงตัวเองให้ขาด แล้วเปลี่ยนคุณเป็นคนคุมเกมมากในความสัมพันธ์

• ถอดหน้ากากจอมบงการ ปลดลือคำสาป Gaslighting

• คู่มือจิตวิทยาเอาตัวรอด ที่จะช่วยให้คุณหลงตัวเองทำอะไรคุณไม่ได้อีกต่อไป

• จาก “เหยื่อ” ที่ยอมตามใจ สู่ “พู้คุณเกม” ที่ใครก็เอาลงไม่ได้อีกต่อไป

• ทวงคืนเสรีภาพทางความคิด เลิกให้คนอื่นบงการชีวิตและจิตใจ

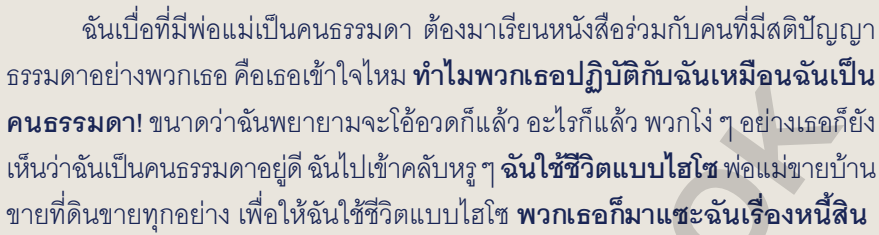
• คู่มืออ่านใจและรับมือคนหลงตัวเองในทุกสถานการณ์: พ่อแม่ แฟน เพื่อน และเจ้านาย จอมหลงตัวเอง

• เลิกเป็น “อาหารสมอง” ให้คนเห็นแก่ตัว

• จบความสัมพันธ์ TOXIC แล้วปล่อยให้มันลงแดงตาย... เมื่อไม่มีคุณให้ควบคุม

สารบัญ

10



ใช่... ฉันไปยืมเงินคนเป็นสิบ ๆ ล้าน ก็ถ้าฉันไม่น่าเชื่อถือใครเขาจะให้ฉันยืมเป็นสิบ ๆ ล้าน การมีหนี้เป็น 10 ล้าน ก็แสดงว่าฉันมีเครดิต **คนธรรมดาสามัญอย่างพวกเธอไม่มีวันเข้าใจหรอก** ฉันเหนื่อยที่จะต้องอธิบายให้พวกเธอฟังว่าฉันนะ เหนือกว่าพวกเธอ สมองธรรมดาอย่างพวกเธอก็คิดได้แค่ว่าฉันหลงตัวเอง **ฉันพิสุจน์** **ตัวเองจนฉันเหนื่อยแล้วนะ**

แค่นี้ก่อนนะ นายโทรมาเรียกให้ฉันไปขึ้นศาล เจ้าหนี้หน้าใจ เงินแค่นี้ก็มาฟ้อง กระเจอกมาก เบื่อจริง ๆ เลย เตียวออกจากศาลแล้ว ฉันต้องไปทำธุระต่อ พอดีเลขาบอกฉันว่าต้องไปรับยาที่ห้อง 2

ถึงชีวิตฉันมีหนี้สินล้นพ้น ถึงจะไม่มีใครคบฉัน แต่ฉันก็ไม่เคยล้มเหลว
ยังดีซะกว่าการที่ฉันต้องใช้ชีวิตธรรมดา ๆ อย่างพวกเธอเนอะ
ฉันมันเรียดอยู่แล้ว เรียดดดดดด



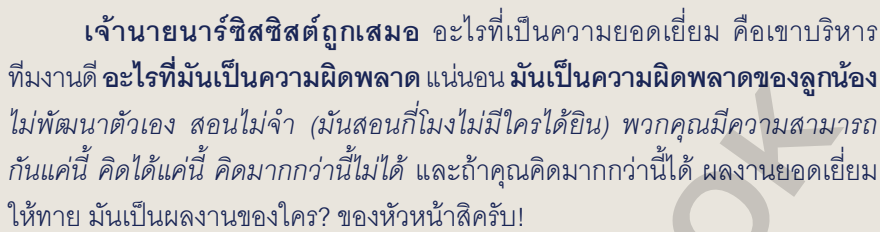
แต่จุดดัดที่ชัดเจนที่สุดคือสิ่งที่เรียกว่า Empathy หรือความเห็นอกเห็นใจ คนปกติทั่วไปจะมี แต่นาร์ซิสซิสต์จะไม่มีความเห็นอกเห็นใจใคร เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง เห็นแก่ตัวอย่างร้ายกาจ

ยินดีด้วย! คุณเป็นคนมั่นใจในตัวเอง ไม่ใช่নারিশิสซิสต์



ตลกร้ายอย่างหนึ่งที่ครูมักบอกทุกคน เขาไม่ได้ทั้งคุณไปเพราะคุณไม่ดีพอ แต่เป็นเพราะคุณรู้มากเกินไป คุณรู้จักตัวตนที่แท้จริงของเขา ซึ่งเขาไม่ชอบ เขาไม่ชอบตัวเขาหมายถึงตัวตนจริงๆ เขาจึงสร้างภาพลักษณ์จอมปลอมขึ้นมาให้ดูดีกว่า ตัวจริง เหมือนคนที่แต่งหน้าหนาๆ แต่งหน้าจัดเต็มไปทำงานทุกวัน ก็เพราะไม่อยากให้ใครเห็นหน้าสด หน้าที่ชอบตาต้า คิ้วก็ไม่มี อารมณ์ประมาณนั้น คุณเหมือนคนที่เห็นหน้าสดของเขา เขาไม่ชอบคนที่รู้จักตัวตนของเขา สังเกตสิว่าเขาจะชอบคนใหม่ ๆ คนนอกบ้าน คนแปลกหน้า ชอบเพื่อนใหม่ ชอบแฟนใหม่ แต่เขาไม่ชอบคนในครอบครัว ไม่ชอบพี่น้อง

ส่วนเรื่องคู่รัก เขาจะชอบตอนเป็นแฟนมากกว่า แต่ถ้าเมื่อไหร่ใช้ชีวิตด้วยกัน อยู่กินฉันคู่ชีวิตมันจะเริ่มเกลียดคุณแล้ว ที่สำคัญคือคุณไม่เข้าใจเรื่องนี้ คุณจะคิดว่ามันหมดรัก คุณจะคิดว่าคุณเป็นภรรยาที่ไม่ดี คุณคงทำหน้าที่บกพร่องอย่างที่ผมบอก เขาจะด้อยค่าคุณสารพัด เขาจะไม่อยากพูดคุยกับคุณ ไม่สนิทสนมเหมือนเมื่อก่อน เพราะเมื่อก่อนคุณเป็นแค่แฟน เมื่อก่อนคุณไม่เห็นตัวตนของเขา ไม่เห็นสันดานของเขา ตอนหลังคุณรู้หมดแล้ว มันจะไม่ว่ามันรวย คุณก็รู้ว่ามันไม่ได้รวยแถมมีแต่หนี้ มันไม่ว่ามันเก่ง คุณก็รู้ว่าจริง ๆ แล้วมันไม่ได้เก่ง



ถ้าหัวหน้าถามว่า ชุดนี้ใส่แล้วเขาดูฉ่ำไหม? คำตอบเดียวเท่านั้น คือ ไม่! ไม่ฉ่ำ ถ้าเขาให้หายอายุ ให้เอาเลข 10 ลบ ถ้าเขาดู 40 ให้บอกดูอย่าง 30 **เจ้านายที่เป็น นาร์ซิสซิสต์ต้องร้องเพลงเพราะ ต้องหล่อต้องสวย ต้องฉลาด ต้องดูอ่อนเยาว์** ถ้าเขาอายุ 40 แล้วไปหักว่าอายุ 50 คือ ไปเก็บของใส่ลังเตรียมหางานใหม่ได้เลย

มาตรา 59 วรค 8 ผู้ใดกระทำการใดโดยเจตนา เล็งเห็นให้ผู้เป็นเจ้านายหรือหัวหน้า มีความรู้สึกอ้วน กัด รู้สึกเคียดแค้น รู้สึกแค้น กัด รู้สึกไม่เก่ง กัด ผู้นั้นจักต้องรับผิดฐานกบฏในสำนักงาน ผู้ใดกระทำการ ตามวรรคหนึ่ง จะต้องรับโทษสองในสามส่วนของผู้ที่ตกงาน

เรื่อง : ความเงียบของเราทำให้นาริชิสชิสต์อึดอัด

Silence is sometimes the best answer.
ความเงียบเป็นบางครั้ง คือคำตอบที่ดีที่สุด

ความเงียบ คือยาพิษของนาริซซิดิสต์ เขาจะทรمان เขาจะทำอะไรไม่ถูก

เพราะเราไม่มี react ไม่มีสัญญาณตอบรับจากเลขหมายที่ท่านเรียก **ยิ่งเจ็บ ยิ่งนิ่ง** นาร์ซิสซิสต์ยิ่งกระสับกระส่าย เพราะสิ่งที่เขาต้องการคือ react

เขาต้องการเห็นคุณไว้วางใจ เขาต้องการเห็นคุณพุ่มพ่าย
เขาต้องการเห็นคุณร้องไห้ ต้องการให้รู้สึกผิด
ต้องการให้แน่ใจว่าคุณยังอยู่ภายใต้การควบคุมของเขา

ยิ่งถ้าคุณพุ่มพวายหรือโมโห เขาจะได้บอกใครว่านี่เ็นบอกแล้วมันเป็นโรคประสาท
แต่ถ้าคุณเจียบ คุณนิง เขาจะทำอะไรคุณไม่ได้เลย

ไม่ต้องไปคิดคำหยาบมาตอบได้ ไม่ต้องไปคิดแผนอะไรเลย
เสียบ จบข่าวภายในประเทศ

ฟังดูเหมือนแปลกใช่ไหม ไม่แปลกหรอก ใด ๆ มันมีเหตุผลของมันอยู่ มันเป็นเรื่องของการ balance การหักล้าง เป็นเรื่องของสมดุลทางความรู้สึก นารีซิสตัสจริง ๆ แล้ว เขาเป็นคนที่ไม่เลือกปฏิบัติ เขาไม่มองเพื่อนมนุษย์ตามแนวขวาง เขาไม่ได้มองว่าเพื่อนมนุษย์ทุกคนเป็นเพื่อนกัน แต่เขามองว่าเป็นความสงต่ำ เป็นการแบ่งชนชั้น

แต่นิสัยที่แท้จริงของนาร์ซิสซิสต์เขาเป็นคนหลงตัวเอง เขาเป็นคนดูถูกคน คิดว่าคนอื่นโง่ คิดว่าคนอื่นด้อยกว่า แต่เพื่อความอยู่รอดและความเจริญก้าวหน้าในอาชีพการงาน เขาจึงต้องทำตัวเหมือนก้มหัวให้คนอื่น สร้างภาพให้รู้สึกว่าคุณเป็นคนที่อ่อนน้อมถ่อมตน ซึ่งมันขัดแย้งกับความรู้สึกข้างในของเขามาก

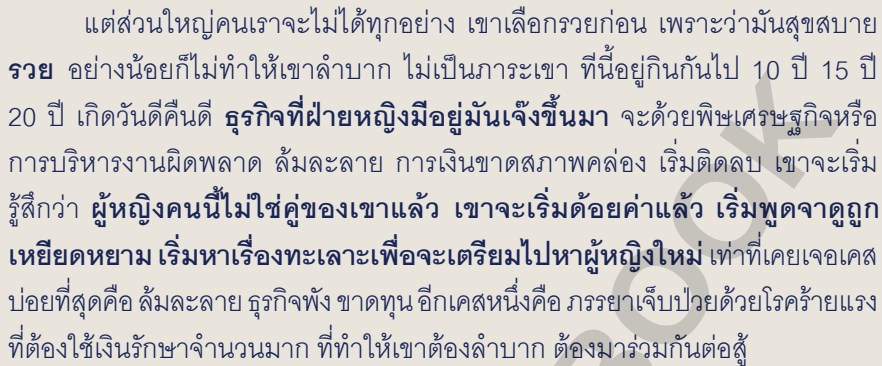


ถ้าบ้านไม่ใช่เซฟโซน
ถึงเวลาที่เธอต้องเซฟตัวเองแล้ว

ช่วงนี้ก็มีข่าวเกี่ยวกับปัญหาครอบครัวเยอะ แต่เรื่องนี้มันเกิดขึ้นกับครอบครัวคนอื่นที่เราไม่ได้รับรู้ด้วย เราไม่ได้อยู่ตรงนั้น เราไม่รู้หรอกว่าเกิดอะไรขึ้น แล้วบางอย่างมันก็ยากมากที่จะตัดสินว่าใครถูกใครผิด สมาชิกในครอบครัวบางคนยืนด้านหนึ่ง เห็นเลข 6 แต่คนยืนอีกด้านแล้วเห็นเลข 9 ซึ่งมันอาจจะไม่มีใครผิดเลยก็ได้ คนที่ยืนฝั่งเลข 6 ก็จะเห็นเลข 6 คนที่ยืนฝั่งเลข 9 ก็จะเห็นเลข 9 แต่ที่แน่ๆ มันเกี่ยวกับความรู้สึกว่าบ้านไม่ใช่เซฟโซน

ซึ่งส่วนใหญ่ชีวิตจะพัง หมายถึงต่อให้มีเงินมากมายก็รู้สึกแห้งแล้งไม่มีความสุข
ขออนุญาตยกตัวอย่างกรณีของ **Oprah Winfrey ผู้หญิงผิวสีที่มีประวัติเคยถูกล่วงละเมิดทางเพศจากคนในครอบครัว ด้วยวัยเพียง 9 ขวบ เธอถูกล่วงละเมิดหลายครั้งจนตั้งครรถ้องตอนที่อายุเพียง 14 ปี** เาเป็นว่าคงจะไม่เล่าให้ติดกันเยอะ

ตัดภาพมาที่ปัจจุบัน ผู้หญิงคนนี้เป็นผู้หญิงผู้ทรงอิทธิพลที่สุดในโลกคนหนึ่ง เธอเป็นเศรษฐีระดับโลก และเป็นเจ้าของรายการทีวีที่โด่งดังอันดับต้น ๆ ของอเมริกา เพราะเธอผ่านความเจ็บปวดในวัยเด็ก เธอจึงลุกขึ้นมาสร้างบุญสร้างกุศลช่วยเหลือสังคมมากมายเหลือเกิน เป็นตัวอย่างให้เราเห็นว่า ไม่ว่าจะผ่านความเจ็บปวดมากแค่ไหน เราเลือกเกิดไม่ได้ แต่เราเลือกทิศทางที่จะใช้ชีวิตได้



นาริชิชิสตีไม่ร่วมต่อสู้อะไรกับใครทั้งนั้น
เขาจะอยู่กับคนคนนั้นตอนที่สุขสบาย
พุดง่าย ๆ คือร่วมแต่สุข พอมีทุกข์ก็ตัวใครตัวมัน

จากที่เคยพูดจาดิด้วยก็เริ่มด้อยค่าชวนทะเลาะเพื่อจะให้มีผู้หญิงใหม่หาเรื่องเล็ก
ผู้หญิงส่วนใหญ่เจออย่างนี้จะช็อก และแน่นอน ต้องสงสัยในตัวเองว่าตัวเองทำอะไรผิด
อยู่กินกันมา 10 กว่าปีจะ 20 ปีแล้ว ทำไมอยู่ ๆ มาทะเลาะกันช่วงที่กำลังลำบาก ใช่มะ...
ก็เพราะกำลังลำบากนี่แหละ นาร์ซิสซิสต์เกลียดความลำบาก ไม่ชอบใช้ชีวิต
แบบตีนถีบปากกัด ไม่ใช่คนที่จะมาต่อสู้ร่วมกัน ถ้าเธอสบายดีฉันก็จะอยู่กับเธอ
ถ้าเธอลำบากก็ช่วยไม่ได้ ฉันอยู่กับเธอแล้วฉันไม่มีความสุข

ผู้หญิงหลายคนเมื่อล้มละลายหรือเป็นโรคร้าย สามีจะทิ้ง และทิ้งบาดแผลในใจไว้กับเธอว่าเธอทำอะไรผิด อันนี้ตอบแบบตรงไปตรงมาเลยนะ **สิ่งที่เธอทำผิดคือเธอเลือกสามีผิด เธอคิดว่าเขารักเธอ** คนเรารักกันก็ต้องร่วมสุขร่วมทุกข์สิ คนเรารักกันก็ต้องฝ่าฟันความลำบากต่อสู้ไปด้วยกันสิ คนที่มีความรักแท้ก็จะคิดแบบนี้ แต่ไม่ใช่নারชิชชิสต์ ความรักของনারชิชชิสต์ เป็นความรักแบบมีสุขร่วมเสพเท่านั้น ถ้าไม่มีสุขแล้ว ถ้าชีวิตต้องลำบากแล้ว ถ้าเธอเจ็บป่วยแล้วฉันต้องดูแลเธอ **ฉันไม่เอาเราเลิกกันเถอะ อีกคนก็จะรู้สึกว่าการทำไม ทำไม ทำไม เธอไม่รักฉันแล้วหรอ**

นาร์ซิสซิสต์ชอบเมียน้อย แต่ไม่ทิ้งเมียหลวง
เพราะเขารู้ว่าจะพึ่งใครได้

อยู่กับเมียน้อยเขาสบายใจกว่า เพราะเขาได้อยู่ในโลกแฟนตาซีที่เขาสร้างขึ้น
เศรษฐกิจล่มสลาย ที่เมียน้อยเชื่อ แต่เมียหลวงรู้ทัน เพราะเมียน้อยเป็นคนนอกไม่ได้
รู้ความจริงเกี่ยวกับตัวเขาลึกมากเท่ากับเมียหลวง เขาก็เลยแต่งนิยายแฟนตาซีแล้วอยู่
ในโลกใบนั้นอย่างมีความสุข

เขาจึงชอบเมียน้อยมากกว่า บางคนนะโกหกเมียน้อยว่า เป็นเจ้าของสวนยางบ้าง ไร่สับปะรดบ้าง สวนทุเรียนบ้าง มีที่ดินเยอะแยะ มีมรดกมโหฬารสินมากมาย มือที่ 3 ก็เชื่อ อยู่นอกบ้านจะไปรู้อะไร เมียหลงรู้ดีว่าไอ้นี้ไม่มีอะไรนอกจากหนี้! บางคนนะหาบ้านให้เมียน้อยอยู่ เมียน้อยเอาแม่มาอยู่ด้วย แม่ของเมียน้อยทำข้าวให้กิน เข้าบ้านเมียน้อยก็ถอดรองเท้าให้ เอน้ำเย็น ๆ มาเสิร์ฟให้กิน หวังว่าสักวันหนึ่งเดียวเขาเลิกกับเมีย ตัวเองจะได้ขึ้นแท่นคุณนายคนต่อไป

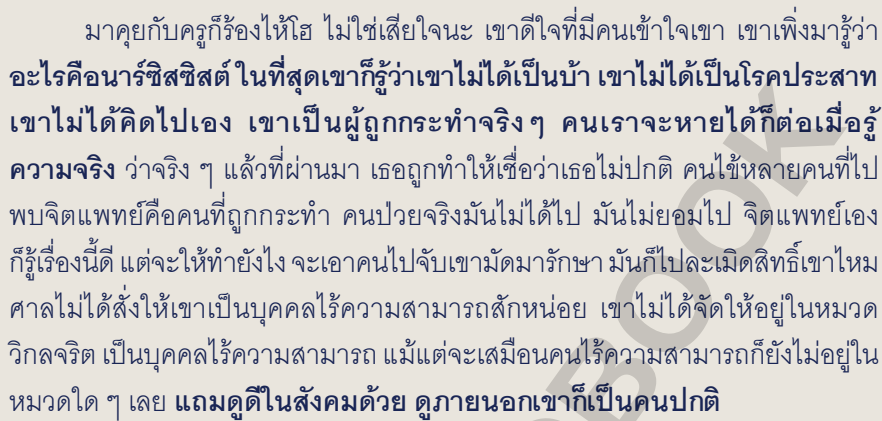


ปราชญ์และสมศักดิ์ จากคนขี่สงสารสู่คนบ้า
เพราะนาร์ซิสซิสต์

มีเคสหนึ่งจะเล่าให้ฟังเป็นอุทาหรณ์ นายสมศักดิ์ ไม่มีความคบหาด้วย นางสาวปราณี เป็น Empath มักจะเห็นนายสมศักดิ์นั่งกินข้าวคนเดียว เดินคนเดียว ดูสมศักดิ์เหงาๆ ไม่มีรอยยิ้ม นางสาวปราณี จึงรู้สึกสงสาร

มาวันหนึ่ง ทนสงสารไม่ได้ เอาถาดอาหารวางลงนั่งใกล้ ๆ ยืมให้สัมผัสดี อย่างมีเมตตา สัมผัสดีสัมผัสได้ถึงความอ่อนโยน และความใจดีของเธอ เธอตั้งขนมเค้กมา 2 ชิ้น แล้วส่งให้สัมผัสดี 1 ชิ้น ในใจของปราณีคิดว่า สงสารเขา เห็นว่าเขาไม่มีเพื่อน เขาคงจะพูดไม่เก่ง เขาดูเหงา จากนั้นทั้งสองก็ได้เริ่มพูดจากัน สัมผัสดีเล่าเรื่องดราม่าของตัวเองให้ฟังว่าถูกแฟนเก่าทิ้ง แฟนเก่าบอกเลิกจนหมดตัวแล้วทิ้งเขาไป ปราณีไม่เคยเอะใจเลยว่า เรื่องที่เขาเล่านั้นเป็นเรื่องโกหก

ปราณีรู้สึกสงสาร เขาเริ่มกินข้าวกันบ่อยขึ้น ปราณีเริ่มจ่ายค่าอาหาร แม้มีคนมาเตือนปราณีว่าคนนั้นไม่น่าไว้วางใจ มีข่าวลือว่าเขาเป็นคนที่มียาหลายเม็ด และมักจะหยิบยืมเงินคนอื่นแล้วไม่ยอมคืน จนไม่มีใครอยากจะคบหาด้วย เขาถึงต้องนั่งกินข้าวคนเดียว ปราณียิ้มบาง ๆ แล้วตอบเพื่อนว่า ฉันรู้ว่าสมศักดิ์ไม่ได้เป็นคนอย่างนั้น เขาเป็นคนดีที่ถูกรังแก แฟนเก่าของเขาต่างหากที่ปอกลอกเขาจนหมดตัวแล้วก็ดิศเครดิตเขา เขาถูกแฟนเก่าให้ร้ายเพียงเพราะเขาไม่ยอมกลับไปคืนดีด้วย ปราณีแก้ตัวแทนสมศักดิ์



ดังนั้นใคร ๆ ก็เลยคิดว่า เขื่อนั้นคิดไปเอง เพราะหนูเชื่อว่าตัวเองคิดไปเอง
หลงโทษตัวเอง กลายเป็นภาวะสิ้นยินดี คือไม่ได้เศร้าขนาดจะร้องไห้ แต่ก็ไม่เคยมี
ความสุข อยู่ในสภาพเหมือนไม้ยืนต้นตาย คือลำต้นยังตั้งตรงอยู่แต่มันตายแล้ว
หมายถึง ความตายในทางจิตวิญญาณ คุณเคยเห็นไหมละ ที่ต้นไม้มันยังคงยืนอยู่
แต่ไม่มีใบแล้ว ร่วงหมดแล้ว คนเหล่านี้ถ้าศึกษาเรื่องนาร์ซิสซิสต์ เข้าใจกลไกทั้งหมด
ของนาร์ซิสซิสต์ เขาสามารถหายได้ ใช้เวลาเป็นปีเลยบอกก่อน มันไม่ใช่วันสองวัน
หายหรอก เพราะกว่าจะมาถึงตรงนี้ได้ก็โดนกระทำมาเป็นปีเหมือนกัน

สิ่งที่จะทำให้เราหลุดพ้นออกมาได้คือความรู้
แต่อยากให้คุณเรียนรู้จริงๆ ว่าพวกคุณกำลังเจออะไรอยู่
มาศึกษาเรียนรู้กันเถอะ ยาจิตเวชแพงนะบอกก่อน



Empath แบบไหน
ที่ตกเป็นเหยื่อนาร์ซิสซิสต์

การเป็น Super Empath นั้นไม่ได้เป็นกันง่าย ๆ และคนที่ เป็น Empath ก็ไม่ใช่จะอ่อนแอหรือต้องตกเป็นเหยื่อของชาวนาวิเศษชนิดเสมอไป แต่มันมักจะมี “จุดดึงดูด” หรือ “ความบกพร่องบางอย่าง” ในตัวเราที่ดึงดูดคนประเภทนี้เข้ามา

เรื่องนี้เปรียบเหมือนตอนที่โควิด-19 ระบาดในปีแรก จำได้ไหมคะ? ช่วงนั้นมีผู้เสียชีวิตจำนวนมาก แต่ทำไมบางคนไม่เป็นอะไรเลย บางคนเป็นแค่ไข้หวัดธรรมดา ขณะที่บางคนอาการทรุดหนักจนเสียชีวิต ซึ่งส่วนใหญ่กลุ่มที่ทรุดหนักมักจะเป็นคนที่มิโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน หรือความดันโลหิตสูง ส่วนคนที่ร่างกายแข็งแรงดีก็มักจะปลอดภัย

ครูกำลังจะบอกว่า Empath ที่แข็งแกร่งจะไม่ตกเป็นเหยื่อนาร์ซิสซิสต์
 แม้ตอนแรกจะไปเจอ Love Bombing แต่พอไปเจอช่วง Devalue ช่วงที่เริ่ม
 จะถูกด้อยค่า เขาเดินออกมาเลย อาจจะมีเสียใจบ้าง เสียเวลาบ้าง แต่เขา
 เลิกเลย เขาหอบเสื้อผ้าเดินออกไปเลย ไม่ต้องอดทนกับการถูกทำร้ายจิตใจ
 เป็นสิบ ๆ ปีหรอก แสดงว่าคนที่เดินออกมาไม่ได้ ต้องมีปัญหาอะไรบางอย่าง
 ซ่อนอยู่ในใจเขา เขาถึงยอมจำนน ถึงยอมตกเป็นเบี้ยล่าง ถึงไม่กล้าเดินออกมา
 และนาร์ซิสซิสต์รู้ดีด้วย ถึงได้กล้าด่าทอให้เข้าใจขนาดนั้น ถึงได้กล้าทำร้ายร่างกาย
 และจิตใจเพราะรู้ว่าคนนี้ไปไหนไม่ได้หรอก เพราะเขาบั่นหัว เขาพูดสะกดจิต
 ทุกวัน “น้ำหนัอย่างมึงไม่มีกิมึงจะอยู่ยังไง”



Empath ที่รัก เธอควรให้โอกาส
คนที่ด้อยโอกาส
ไม่ใช่ให้โอกาสคนทำชั่ว ให้ทำชั่วได้อีก

แต่ไม่ควรให้โอกาสคนที่เขามีโอกาสอยู่ แต่เขาได้ทำลายโอกาสนั้น เช่น เขามีโอกาสได้แต่งงานกับคุณ แต่เขานอกใจคุณ เขาได้ทำลายโอกาสที่คุณมอบให้เขา ทั้งโอกาส ทั้งความไว้วางใจ ขนาดว่าเขาไม่มีเงินจัดงานแต่งงานใหญ่โต ไม่มีเงินสินสอดจำนวนมาก เรายังให้โอกาสเขา ให้เขาได้แต่งงานกับเรา แต่ดูสิ่งที่เขาทำกับเรา เขาทำลายความไว้วางใจ เขานอกใจ

ภรรยาหลายคนให้โอกาส เขาบอกว่าเขาจะเลิกกับมือที่สาม แต่สุดท้ายเขาก็แอบคุยกันอีก แค่ทำให้มันแนบเนียนขึ้น แค่เปลี่ยนชื่อ LINE จากน้องส้ม เป็นช่างเป็ยก แอบคุยกัน แอบนัดเจอกัน เพราะว่าเราให้โอกาส

การให้โอกาสควรจะให้คนที่เขาไม่มีโอกาส ไม่ใช่คนที่ไม่ซื่อสัตย์
ถ้ายังไม่มีลูก ไม่มีภาระผูกพัน แนะนำให้เดินออกไปเลย
อย่าให้โอกาสคนที่ไม่ซื่อสัตย์

ถ้าคุณยังเกลียดพวกเขาอยู่ คุณยังไม่หลุดพ้นโดยสมบูรณ์
ใจเย็น ๆ นะ การรักษาที่ถูกต้องยังยืนมันจะไม่เร็วหรอก
มันจะไม่ใช้ช็อกไฟฟ้า แต่ถ้าเมื่อไหร่หายแล้วมันหายเลย
จะไม่มีใครทำร้ายเราได้อีกเลย

15/9/2569 17:12:32

จุดเริ่มต้นและความเข้าใจผิด :

คุณไม่ใช่ “ผู้ป่วย” แต่คือ “ผู้ประสพภัย” :

ประสบการณ์การบำบัดและการทำงาน :

เป้าหมายของหนังสือ :

เขียนขึ้นจากเรื่องเล่าของเหยื่อรายอื่น ๆ เพื่อให้ผู้อ่านตระหนักว่ากำลังเผชิญกับอะไรอยู่ ยืนยันว่า “คุณไม่ได้เป็นโรคประสาท แต่คุณถูกทำให้เป็น” เพื่อช่วยให้หลุดพ้นข้อหมกแม่มืดใจ และดึงตัวเองในเวอร์ชันที่ดีที่สุดกลับมา