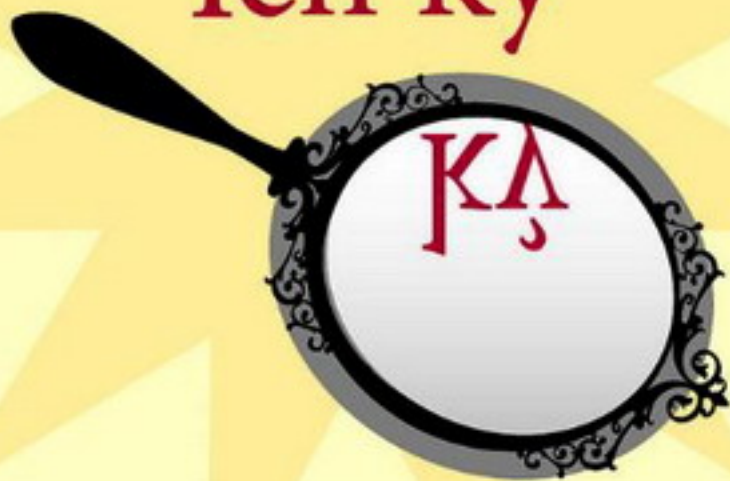


TS. LES CARTER

Trị người ích kỷ



**Giải pháp cho người
cộng sự khó chịu**



THE ASIA FOUNDATION
Knowledge for the Future



QUỐC GIA HỖ TRỢ
SỰ NGHIỆP - KINH DOANH

<https://tieulun.hopfo.org>

TRỊ NGƯỜI ÍCH KỲ

TS. LES CARTER



Giải pháp cho người cộng sự khó chịu

Lê Hồng Văn dịch

Thực An hiệu đính

TRỊ NGƯỜI ÍCH KỶ

Bản quyền tiếng Việt © 2010 Công ty Cổ phần Sách Thái Hà

Website: www.thaihabooks.com

Cuốn sách được xuất bản theo hợp đồng chuyển nhượng bản quyền giữa
Công ty Cổ phần Sách Thái Hà và Jossey – Bass, John Wiley & Sons.

Enough About You, Let's Talk About Me

Copyright © 2005 by Les Carter

Vietnamese translation Copyright © 2010 by Thaihabooks JSC.

All Rights Reserved.

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG - XÃ HỘI

Mục Lục



Lời giới thiệu	7
Phần một: Tôi là tất cả	
Chương 1: Chân dung người vị kỷ?	13
Chương 2: Tại sao người ta lại trở nên vị kỷ?	43
Phần hai: Các kiểu vị kỷ	
Chương 3: Người vị kỷ với nhu cầu quyền lực vô độ	77
Chương 4: Người vị kỷ thụ động lẫn lút	105
Chương 5: Những đòi hỏi phi lý của người vị kỷ	133
Phần ba: Ứng xử với người vị kỷ	
Chương 6: Đánh giá cơn giận của bạn	163
Chương 7: Loại bỏ nỗi sợ hãi	193
Chương 8: Thật sự khiêm nhường	221
Chương 9: Nuôi dưỡng cảm giác an toàn trong con người bạn	243
Chương 10: Thay thế sự thù ghét bằng lòng vị tha	269

Lời giới thiệu

Công việc tư vấn của tôi đã và đang góp phần trả lời câu hỏi vì sao con người phải đấu tranh với những cảm xúc giận dữ, khó chịu và liệu nó có ảnh hưởng tới các mối quan hệ của họ hay không. Khi người khác kể cho tôi nghe về nỗi đau khổ của họ, tôi phân loại chúng theo những khuôn mẫu cơ bản. Sau đó, tôi bắt đầu suy nghĩ, giúp họ điều chỉnh hành vi và lối sống nhằm tạo ra những cảm giác nhẹ nhõm, thanh thản – điều họ đang vô cùng khao khát.

Một trong những khuôn mẫu khó nhất tôi từng biết bắt nguồn từ tính cách quá dễ dãi của bản thân. Không ai trong chúng ta đủ tự tin để khẳng định rằng mình hoàn toàn miễn nhiễm với tính ích kỷ. Hầu hết chúng ta đều thừa nhận đặc tính này và sẵn sàng điều chỉnh mình. Chúng ta học cách tôn trọng chứ không chỉ trích, tha thứ chứ không đả vật và cân nhắc trước sau thay vì thao túng người khác. Tôi vui mừng khi thân chủ sẵn sàng chịu trách nhiệm về cảm xúc và hành vi của họ. Khi quan sát cách họ kiểm chế những thôi thúc ích kỷ, tôi tin rằng họ thật sự có thể điều chỉnh được hành vi để tìm được sự thanh thản cho bản thân.

Tuy nhiên, nhiều năm qua, tôi thấy rằng có một số người hết sức ngoan cố, họ phủ nhận trách nhiệm với những hành vi khó chịu do chính mình gây ra. Đối với những người này, khi bắt cứ

điều sai trái nào xảy ra trong mối quan hệ của họ, họ không bao giờ nhận lỗi về mình. Họ đổ lỗi rằng người khác đã không làm được gì đó hoặc đã mắc sai lầm. Khi đề cập tới việc xem xét lại cảm xúc của chính họ thay vì đổ lỗi cho người khác, chắc chắn tôi sẽ nhận được câu trả lời “Vâng, nhưng...” Họ có thể đáp: “Vâng, tôi đồng ý với anh là cần phải thay đổi, nhưng làm sao tôi có thể phản ứng khác được khi phải đối mặt với một kẻ bất tài đến thế?” Những người này rất giỏi ngụy biện, phủ nhận và hay làm bề mặt đồng nghiệp, bạn đời, con cái, bạn bè và gia đình họ. Chúng ta đều biết kiểu người – “nói về anh đủ rồi đấy, hãy nói về tôi đi”, họ là những người thật sự rất khó có thể sống và làm việc cùng. Họ chẳng mấy khi lắng nghe người khác, hoặc chỉ nghe khi người khác chỉ cho họ thấy họ đã sai như thế nào, song dường như họ luôn vô cảm với người khác và không chịu thay đổi. Hầu hết họ tìm đến chuyên gia tư vấn không phải vì muốn bản thân tiến bộ, mà là tìm cách khiến người khác thực hiện điều họ muốn. Nói một cách đơn giản thì những người này không chịu hiểu vấn đề.

Khi thấy thân chủ cố tình không xem lại mình mà tỏ ra ngoan cố, lập dị, tôi nghĩ ngay rằng họ thuộc tuýp người vị kỷ. Điều này thật không tốt chút nào. Người vị kỷ là người chỉ biết nghĩ đến mình. Họ làm mọi thứ để thao túng người khác nhằm đạt được điều họ muốn. Họ không quan tâm đến việc phải thay đổi bản thân vì luôn cho rằng lỗi là do người khác gây ra. Vì không sẵn sàng tiếp thu lời khuyên hay góp ý từ sếp, chuyên gia tư vấn, bạn bè hay gia đình, họ dường như chỉ chú tâm vào việc làm cho cuộc sống của những người gần gũi họ nhất trở nên đau khổ.

Khi tiếp xúc với những người như vậy, với tư cách là tư vấn viên, tôi nhận thấy mọi thứ tiến triển hơn nhiều khi tôi để nghị chính những người chia sẻ cuộc sống thường ngày với người vị kỷ cần thay đổi. Mặc dù có vẻ không công bằng khi những người phải chịu đựng thứ hành vi ích kỷ, tiêu cực lại là người phải thay đổi hoặc phải thích nghi, nhưng sự thật là ngoại trừ họ, không ai có thể thay đổi được tình thế. Người vị kỷ thường tự cho mình là đúng đắn, rằng họ phải chờ đợi để vượt qua những vấn đề rắc rối do người khác gây ra. Vì vậy họ luôn cố gắng thao túng và đòi hỏi những người xung quanh phục tùng mình. Nếu có thể giúp đồng nghiệp, gia đình và bạn đời của kiểu người vị kỷ biết cách tránh khỏi cái bẫy này, chúng ta đã đạt được thành công nhất định. Trong hầu hết các trường hợp, phương sách này đã giúp những người phải ở gần kiểu người ích kỷ cảm thấy thanh thản, nhẹ nhõm hơn.

Mục đích của tôi khi viết **Trị người ích kỷ** là nhằm giúp các bạn những độc giả của cuốn sách này – hiểu được bản chất của tính vị kỷ, từ đó biết cách ứng xử hiệu quả nhất, thậm chí giải thoát bản thân khỏi những rắc rối có thể lường trước trong mối quan hệ với người vị kỷ. Đôi khi, sẽ thật thú vị và ngạc nhiên khi được chứng kiến một người vị kỷ nỗ lực để trưởng thành và trở nên chín chắn, song những trường hợp như vậy thật sự rất hiếm hoi. Thay vào đó, tôi nhận thấy nếu những người sống và làm việc cùng người vị kỷ thiết lập được giới hạn quan hệ đúng đắn và tuân thủ một chiến lược thông minh nhằm giữ được sự điềm tĩnh, họ có thể giảm thiểu cảm xúc giận dữ và sợ hãi họ phải trải qua.

Do vậy, trong những trang sách tiếp theo, chúng ta sẽ tìm hiểu những biểu hiện của tính vị kỷ và trao đổi về cách giữ sự điềm tĩnh, đúng mực khi sống hoặc làm việc với người vị kỷ. Cuốn sách sẽ đưa ra nhiều câu chuyện minh họa cách mọi người ứng xử với người vị kỷ trong một tâm thế cân bằng như thế nào. Những nhân vật trong đó đã được “thay tên đổi họ” để bảo đảm tính riêng tư, nhưng họ là những con người thực trong những hoàn cảnh cũng rất thực.

Phần một



Tôi Là Tất Cả

Chân Dung Người Vị Kỳ?

Trong thần thoại Hy Lạp, nhà thơ Ovid người La Mã đã kể rằng Narcissus là con trai của một vị thần và chàng đẹp tuyệt trần. Chàng đẹp tới mức những nữ thần sông núi ở tất cả các khu rừng mà chàng thường tới săn bắn đều đem lòng yêu chàng. Nhưng chàng luôn xa lánh họ. Một ngày kia, một trinh nữ sau khi ra sức quyến rũ chàng nhưng không thành đã buột miệng thốt ra lời nguyền, cầu cho đến lúc nào đó chàng sẽ hiểu được thế nào là yêu nhưng không được tình yêu đáp lại. Nữ thần Juno nghe được và đã nguyền nó thành sự thật.

Và rồi ngay sau đó, trong lúc đi săn, Narcissus bắt gặp một thác nước trắng xóa như bạc, chưa từng có người chăn cừu hay thú rừng nào đặt chân tới. Chàng cúi xuống uống nước và thấy hình ảnh phản chiếu của mình. Cho rằng hình bóng ấy là một vị thần đẹp đẽ nào đó sống trong thác nước, chàng say sưa ngắm cặp mắt sáng, hai

má bầu bĩnh, cái cổ trắng như ngà, đôi môi chề, thân hình toát lên vẻ khỏe mạnh và rắn rỏi kia. Chàng đã phải lòng chính mình. Khi chàng kể môi để hôn và đưa tay ra ôm, hình bóng ấy biến mất rồi lại hiện lên trong giấy lát, chàng càng say mê hơn. Narcissus không thể ngoảnh mặt đi; chàng không màng tới ăn uống hay nghỉ ngơi mà chỉ quanh quẩn ở bờ thác chiêm ngưỡng hình bóng của mình đầy khao khát. Nước mắt chàng rơi xuống khiến hình bóng chàng tan biến hết lần này đến lần khác, bỏ lại chàng với nỗi buồn khôn nguôi. Không thể rời xa hình bóng của mình, dần dần chàng trở nên xanh xao, yếu ớt, không còn vẻ đẹp làm mê hoặc các nữ thần như xưa. Cuối cùng chàng tiểu tiện rồi chết. Các nữ thần khóc thương chàng, nhất là các nữ thần sông suối. Họ lập giàn thiêu song khi chuẩn bị thiêu thì không thấy xác chàng đâu nữa. Ở chỗ chàng chết mọc lên một cây hoa, nhụy hoa màu tía, bao quanh là những cánh hoa trắng muốt. Người ta đặt tên là hoa Thủy tiên để nhớ tới chàng.

Sau này, từ *narcissism*, bắt nguồn từ truyền thuyết về chàng Narcissus, được dùng để chỉ những người quá quan tâm đến bản thân mình. Thành thực mà nói, mỗi chúng ta đều có những lúc nghĩ quá nhiều đến những mối lo lắng, niềm ao ước, nhu cầu, mong mỏi của riêng bản thân mình mức dường như không thiết những gì xảy ra xung quanh. Chẳng phải đã có lúc bạn say sưa ngắm nhìn mình trong gương hoặc nói liên miên về một chủ đề

ưa thích mà không để ý tới phản ứng của người khác? Hoặc cũng có khi người khác tâm sự chuyện riêng tư của họ, bạn đã đáp lời bằng câu: “Ồ, điều đó khiến tôi nhớ tới một thời khi tôi...” thay vì chú ý tới cảm xúc và nhu cầu kể chuyện của họ. Lại có khi bạn thao thao bất tuyệt về chuyện riêng của mình mà không để ý gì tới những người xung quanh. Thậm chí, bạn còn có thói quen ngắt lời khi người khác đang nói. Thật ra, vị kỷ là một tính cách rất phổ biến. Chúng ta rất dễ bị cuốn vào nó.

Tuy nhiên, ngoài những hành vi vị kỷ thông thường, có một số tính cách có thể phá hủy hoàn toàn các mối quan hệ tới mức chúng trở nên thực sự nguy hiểm. Những người có đầy đủ hành vi đặc trưng của người vị kỷ chỉ nghĩ tới bản thân họ tới mức bệnh hoạn, họ không có sự thông cảm, dễ tự ái và không nhận thức đúng đắn về bản thân cũng như những người khác.

Mặc dù câu chuyện về chàng Narcissus yêu hình bóng của mình đến mức tuyệt vọng có vẻ rất thi vị, song thực tế nếu bạn phải sống hoặc làm việc với những người ích kỷ thì điều đó không hề thú vị chút nào. Cho dù trong hôn nhân, trong gia đình lớn, hay trong công việc, những người vị kỷ luôn có cách khiến cho những người xung quanh cảm thấy khó chịu. Ban đầu, họ thường tỏ ra thân thiện và hào phóng nhưng sau một thời gian, họ sẽ bộc lộ con người thực của mình, họ không quan tâm tới gì ngoài những vấn đề của riêng mình. Do luôn chỉ tập

trung vào bản thân, mong muốn thao túng và kiểm soát để đạt được mục đích của mình, họ có thể khiến những người khác giận dữ, đau đớn, vỡ mộng, băn khoăn, cảm thấy bản thân có lỗi, căng thẳng, thậm chí bất an.

Phần lớn những người tôi tư vấn đều cho rằng vấn đề của họ xuất phát và trở nên tồi tệ hơn nhiều bởi chính những người cực kỳ vị kỷ. Cuộc sống của họ buộc phải gần với những người dối trá, giả tạo, cố chấp, hiếu thắng và không hề nghĩ tới nhu cầu của ai khác. Họ thường băn khoăn: “Tôi phải làm thế nào để khiến con người đó thay đổi?” Và câu trả lời của tôi là: “Các bạn không thể làm gì để thuyết phục một người vị kỷ thay đổi đâu. Về bản chất, những người vị kỷ hầu như không có khả năng nhìn nhận thực tế theo cách của người khác bởi họ luôn coi bản thân là người nắm giữ chân lý tối cao. Họ không bao giờ thừa nhận mình sai, hoặc nếu có thì rồi sau đó thế nào họ cũng tự cho là thực ra họ vẫn đúng.” Những khách hàng của tôi biết rằng câu trả lời đó không sai. Họ cảm thấy rất lo lắng.

Cindy là một trong những khách hàng như vậy. Cô sắp sửa ly dị anh chồng Martin vì cảm thấy quá mệt mỏi. Mới ngoài 40 nhưng trông cô già hơn tuổi rất nhiều. Cô kể rằng cuộc sống của cô lúc nào cũng căng thẳng và mệt mỏi. Cô từng là một người phụ nữ trẻ tự tin, năng động, dám nghĩ dám làm, nhưng khi tới chỗ tôi, cô nói rằng cô có cảm giác rằng mình chỉ còn là cái bóng của con người ngày xưa.

Cô nhớ lại: “Khi Martin và tôi bắt đầu hò hẹn, tôi vừa mới ra trường và có một công việc tuyệt vời trong ngành bất động sản. Tôi tạo dựng được nhiều mối quan hệ tốt trong giới bất động sản và mặc dù tuổi còn trẻ, tôi đã thiết lập được uy tín với nhiều nhân vật quyền lực. Khi Martin xuất hiện, trông anh ta thật sự là một người đàn ông quyến rũ. Tôi biết trước đó anh ta từng hò hẹn với một vài người phụ nữ sang trọng. Có gì đó mách bảo tôi phải tránh xa anh ta. Một người bạn của anh ta đã kéo tôi qua một bên và bảo tôi chỉ nên tin một nửa những gì anh ta nói về thành công của mình, cảnh báo rằng tôi không nên tính chuyện nghiêm túc với Martin. Dù thế, tôi đã ngốc nghếch như một nữ sinh trung học, tôi đã bị mê hoặc bởi sự dí dỏm và duyên dáng của anh ta và rồi chiếc nhẫn đính hôn xuất hiện trên tay tôi từ lúc nào không hay. Anh ta thể thốt yêu đương và hứa hẹn sẽ mang lại hạnh phúc suốt đời cho tôi. Đó là những lời nói tôi muốn nghe và chẳng mấy may nghi ngờ. Anh ta tỏ ra rất chân thành.”

Sau tiếng thở dài, cô tiếp tục: “Không bao lâu sau, tôi nhận ra rằng anh ta là một người đàn ông cực kỳ ích kỷ. Tôi không hề ảo tưởng rằng hôn nhân có màu hồng. Tôi đã chuẩn bị cho một sự đánh đổi công bằng giữa được và mất. Tôi biết chúng tôi sẽ phải thỏa hiệp với nhau về những khác biệt khi cùng chung sống. Thế nhưng, ngay từ đầu, anh ta đã quyết định cuộc sống sẽ diễn ra như thế nào, do đó thay vì cùng thỏa thuận với tôi, anh ta tự

cho quyền được ép tôi vào những khuôn khổ do chính mình đặt ra. Anh ta luôn là người quyết định. Bất cứ khi nào cần giải quyết mâu thuẫn, ý kiến của tôi chẳng có nghĩa lý gì. Anh ta hoàn toàn không quan tâm xem tôi nghĩ gì hay cảm thấy thế nào mà luôn ép tôi thừa nhận cách giải quyết của anh là ưu việt.”

Tôi hỏi: “Anh ta làm việc đó như thế nào?”.

“Anh ta có rất nhiều thủ thuật. Có khi anh ta lý sự cho tới khi tôi mệt mỏi và buông xuôi. Có khi anh ta trừng phạt tôi bằng sự im lặng, anh ta biết điều đó sẽ khiến tôi khổ sở bởi tôi là người đa cảm. Có khi lại lặng lẽ làm điều anh ta muốn sau lưng tôi. Thường thì anh ta nói dối hoặc bóp méo sự thật.” Cindy ngừng lời rồi lại tiếp tục. “Tôi không tài nào nhớ nổi đã có lúc nào anh ta khen tôi một tiếng hoặc thừa nhận mình sai hay chưa. Đối diện với anh ta, tôi luôn cảm thấy mình bị xem thường và rồi dần dần tôi bắt đầu nghi ngờ sự sáng suốt của chính mình.” Thở dài thêm lần nữa, cô nói tiếp: “Sống với người đàn ông ấy đúng là một cơn ác mộng.”

Thông thường, những người vị kỷ không bao giờ tìm đến văn phòng tư vấn. Họ là người thường giận dữ và phá hỏng nhiều mối quan hệ, song hiếm khi họ cho rằng mình mới là người cần giúp đỡ. Đôi khi họ tới trong chốc lát, nhưng luôn là vì họ muốn chứng minh rằng người kia đã sai, hoặc để thuyết phục tôi xác nhận

quan niệm của họ là đúng hay việc họ phê bình người khác hoàn toàn hợp lý. Thỉnh thoảng người vị kỷ cũng nỗ lực thay đổi bản thân, nếu họ đã tới mức không còn sức để duy trì cách sống trước đó nữa. Thật đáng tiếc, những trường hợp như vậy chỉ là ngoại lệ.

Thay vào đó, những người buộc phải có mối quan hệ với một người vị kỷ luôn luôn là người muốn hiểu hơn về thói vị kỷ. Giống như Cindy, họ thừa nhận rằng thật vô ích khi cứ muốn thay đổi những thứ không thể thay đổi. Họ đã nhận ra rằng họ phải duy trì cảm xúc lành mạnh ngay cả khi người vị kỷ đang bực bội. Tôi khuyến khích những người này cần tìm hiểu kỹ lưỡng về những thói xấu mà họ phải đối mặt. Chỉ bằng cách đánh giá hoàn cảnh một cách khách quan, họ mới kiểm soát được những yếu tố chủ quan bên trong họ cũng như thói ích kỷ của kẻ đang tạo ra quá nhiều khó khăn cho cuộc sống của họ.

Những kiểu vị kỷ thường gặp

Thói vị kỷ có sức ảnh hưởng tới mức nó thể hiện rất đa dạng ở nhiều hành vi và cá tính khác nhau. Trong các chương tiếp theo, chúng ta sẽ nghiên cứu những phương sách “đáp lại” các biểu hiện và hành vi vị kỷ, nhưng trước hết, hãy xác định tám thành tố chủ yếu thường thấy trong hành vi của người vị kỷ:

1. Không thông cảm; nghĩa là không có khả năng hiểu được cảm xúc của người khác và nhìn nhận theo quan điểm của người khác
2. Lôi kéo, lợi dụng người khác
3. Tự cho mình có quyền
4. Không chịu lắng nghe
5. Nhu cầu kiểm soát cao
6. Phán xét và ngạo mạn
7. Không chịu thừa nhận thực tế
8. Khả năng tạo ấn tượng tốt trước đám đông

Đây là những tính cách rất dễ nhận thấy ở những người vị kỷ. Vì vậy, những ai buộc phải có mối quan hệ với người vị kỷ cần tìm hiểu về những tính cách đó để có thể kiểm soát được cảm xúc do người vị kỷ gây ra, đặc biệt khi hầu hết những người vị kỷ đều rất sành sỏi trong việc khiến người khác cảm thấy bản thân có khiếm khuyết. Khi nghe người vị kỷ lặp đi lặp lại những lời chỉ trích, sự tự tin cũng như quyết tâm của người khác có thể dần dần biến mất. Đó là lý do tại sao cần phải hiểu thấu đáo những xu hướng của người vị kỷ.

Hãy lần lượt xem xét tám tính cách vị kỷ đặc trưng.

“Tất cả là vì tôi”: thiếu sự thông cảm

Không ai giống hệt nhau về suy nghĩ, cảm giác hay sở thích. Dạng tạo hóa đã ban cho mỗi người những nét độc đáo riêng, ngay từ chuỗi ADN và bản đồ gen. Do đó, những mối quan hệ lành mạnh thường bắt đầu từ sự công nhận (thậm chí là tán dương) những khác biệt tồn tại trong đó.

Mỗi khác biệt trong mối quan hệ là một cơ hội để những người trong cuộc trưởng thành và vươn xa hơn. Những người không vị kỷ luôn nhận ra chân lý cơ bản này. Chẳng hạn, trong một tình huống bình thường, nếu một đồng nghiệp với tính cách thoải mái nhận thấy bạn đang thực hiện dự án đi ngược lại với ý của cô ấy, cô ấy sẽ không nhất thiết phiền lòng. Cô ấy sẽ cân nhắc khả năng đồng nghiệp của mình có một cách nhìn khác có giá trị tương đương. Trong khi đó, một người vị kỷ sẽ gạt bỏ cách nhìn nhận cũng như cảm xúc của người khác và cho rằng nó không thích hợp. Một phản ứng bình thường trong hoàn cảnh đó sẽ là: “Tôi muốn hiểu anh kỹ hơn,” còn đây là phản ứng của người vị kỷ: “Anh đã sai khi nghĩ như vậy.”

Mỗi người đều có thể thông cảm – đồng cảm với quan điểm của người kia. Sự thông cảm đòi hỏi chúng ta phải thực sự khách quan, đứng tách ra khỏi mọi vấn đề của cá nhân để thấu hiểu cách nhìn nhận của người

khác. Có thể khẳng định rằng không một mối quan hệ nào được gọi là hoàn hảo nếu thiếu sự thông cảm.

Khi tôi nói chuyện với Cindy về mối quan hệ của cô với anh chồng, cô kể: “Bất cứ khi nào chúng tôi không hiểu nhau, mà thường xuyên là vậy, dường như Martin luôn thuyết phục tôi rằng cảm xúc của tôi thật lỗi bịch và chỉ có cảm giác của anh ta mới là quan trọng. Nếu tôi kể về những việc xảy ra với tôi trong ngày, anh ta thường ngắt lời và bắt đầu nói về bản thân, cứ như thể những trải nghiệm của tôi chẳng đáng phải bận tâm. Cuộc sống chỉ xoay quanh anh ta. Tôi nghĩ anh ta không bao giờ nhận ra rằng tôi cũng là một con người bình thường, cũng có nhu cầu được chia sẻ và thấu hiểu.”

Với ánh mắt giận dữ, cô nói: “Sau rất nhiều lần anh ta gạt bỏ cảm nghĩ của tôi, có lần tôi đã buột miệng một câu mĩa mai rằng thật kinh khủng khi anh ta phải sống với một người mà cảm xúc của cô ta lúc nào cũng sai trái. Và ông biết anh ta trả lời tôi thế nào không?” “Anh ta dừng lại một lúc rồi nói đúng vậy... thật sự kinh khủng khi phải sống với một người mà cảm xúc của cô ta lúc nào cũng vô lý. Chưa lần nào anh ta có thể nghĩ rằng cảm xúc của tôi xứng đáng được coi trọng. Chưa bao giờ!”

Đó là cách nghĩ của những người vị kỷ. Bởi họ không thể có được sự thấu hiểu và thông cảm với những cảm xúc hay mối lo lắng của người khác, họ đã gây ra con

bức xúc khi biện luận rằng thế giới này sẽ là một nơi tốt đẹp hơn nhiều nếu những người khác không có kiểu cảm xúc hay phản ứng vô lý. Họ không hề quan tâm tới nỗi đau khổ chính họ gây ra cho người khác, họ cũng không coi cách nhìn nhận của người khác ra gì. Họ không quan tâm tới những suy nghĩ và cảm xúc mâu thuẫn với suy nghĩ và cảm xúc của chính họ.

***“Tôi muốn có thứ tôi cần”:
hành vi thao túng và lợi dụng***

Những người bình thường luôn tỏ ra chân thành, nghĩa là bên trong và bên ngoài thống nhất với nhau. Nói một cách đơn giản, sự chân thành được hiểu là hành vi của một người phản ánh chính xác những suy nghĩ bên trong con người đó.

Những người vị kỷ thì không chân thành. Cách họ thể hiện trước công chúng không giống như những gì họ cảm nhận hay tin tưởng. Họ thích phô diễn để chiếm cảm tình hơn là thể hiện đúng con người thật. Thay vì hiểu được rằng các mối quan hệ là bền đỗ an toàn, nơi con người ta sống cởi mở và chân thành, họ lại tiến tới các mối quan hệ để tìm cách ép buộc người khác làm điều họ muốn. Người vị kỷ đánh đổi mối quan hệ công bằng và thành thật với những hành vi thao túng người khác để đạt được điều họ muốn.

Có một người tên Jeff đã kể lại cách anh trở nên thận trọng bất cứ khi nào có sự hiện diện của cô em Lana. Anh giải thích: “Tôi luôn phải đề chừng bất cứ khi nào gia đình sum họp.” “Lana có thể cư xử như thể cô là người bạn thân nhất của tôi, nhưng tôi đã nhận ra rằng không thể lơ là thiếu cảnh giác khi cô ấy tỏ ra thân thiện, bởi sau nhiều lần tôi đã rút ra rằng Lana chỉ muốn lợi dụng tôi mà thôi.” Chẳng hạn, năm ngoái, khi đại gia đình cùng chuẩn bị Lễ Tạ ơn, Lana thật dễ thương khi bàn tới việc cô đảm nhiệm khâu chuẩn bị thức ăn. Theo Jeff, “Sự hợp tác của Lana có vẻ kỳ lạ bởi cô vốn là người hay tranh cãi và ngang ngược trong những vấn đề này.” Y như rằng, sau Lễ Tạ ơn, Lana kéo anh trai qua một bên và nói: “Em cần anh giúp. Gia đình em định đi nghỉ trượt tuyết vào dịp lễ Giáng sinh, em cần anh trông giúp lũ chó. Còn nữa, bà ngoại muốn ở nhà em vài tuần, nhưng vì sẽ đi vắng nên em đã nói là bà có thể tới ở với anh.”

Ngay lúc đó, Jeff hiểu vì sao cô em gái tỏ ra hợp tác khi cả nhà bàn kế hoạch cho Lễ Tạ ơn. Cô có hai con chó mới sáu tháng tuổi nhưng thuộc cỡ bự, đòi hỏi phải chăm sóc kỹ lưỡng, bản thân cô lại không muốn mất phí đưa chúng theo cùng. Jeff cũng biết rằng Lana thường than phiền về việc phải đáp ứng yêu cầu của bà, do đó rõ ràng Lana không muốn bà tới chơi. Jeff nhận ra là Lana đã nịnh nọt để anh đồng ý làm hộ những việc cô

muốn. Cô đã không tính tới việc chăm sóc lũ chó đối với anh khó khăn như thế nào, khi mà vợ anh vừa sinh con trai, vốn lại bị dị ứng với lông chó. Lana chỉ quan tâm tới nhu cầu và sở thích của bản thân mà thôi.

Mánh khéo của những người vị kỷ là vô tận. Đòi khi hành vi lợi dụng núp dưới dạng giả vờ thân thiện, chẳng hạn như cách cư xử của Lana đối với Jeff. Đòi khi người vị kỷ lại viện tới cách làm cho người khác cảm thấy có lỗi. Ví dụ, khi Lana cảm thấy Jeff không nhiệt tình làm theo ý mình, cô đã kể ba hoặc bốn việc mà gần đây cô đã làm cho anh. Cô giả định rằng nếu không thể tranh luận với anh thì cảm giác tội lỗi có thể là một cái bẫy tốt. Một số người thậm chí không có lương tâm, họ sẵn sàng dối trá hoặc chỉ nói một phần sự thật. Một số khác lại dùng cách hờn dỗi, im lặng để trừng phạt, giữ bí mật không chia sẻ hoặc ương ngạnh, đồng lõa sau lưng người khác hoặc tỏ ra đáng sợ. Bất kể là theo cách nào, hành vi của họ cho thấy họ không hề coi trọng mối quan hệ thẳng thắn, cởi mở; mối quan tâm duy nhất của họ là đạt được điều họ muốn theo cách của họ.

“Anh nợ tôi”: cảm giác có quyền

Ẩn dưới những mánh khéo của người vị kỷ là thứ niềm tin cho rằng họ có quyền bắt người khác làm bất cứ việc gì họ muốn, họ cần. “Cho dù tôi không quan tâm

tới nhu cầu của anh,” họ có thể tranh luận, “thì việc anh đáp ứng nhu cầu của tôi là rất quan trọng.” Khi người khác không làm điều họ muốn hoặc không đối xử với họ như họ mong đợi, họ thường có hành vi xúc phạm người khác. Họ có thể phản ứng đầy giận dữ bằng cách đe dọa, lý sự cùn hay chỉ trích vô lý người khác.

Cindy kể cho tôi về việc Martin nghĩ mình có quyền đã ảnh hưởng như thế nào tới những nỗ lực dàn hòa trong cuộc hôn nhân của họ: “Thường thì chúng tôi bất đồng trong khá nhiều vấn đề. Đương nhiên Martin luôn biện bạch cho ý kiến của mình, sau đó tới lượt tôi. Rất nhiều lần anh ta bảo rằng ý kiến của tôi chẳng ra gì và tôi phải theo cách nghĩ của anh ta. Tôi thường đáp lại rằng cuộc tranh luận nào cũng có hai mặt. Tôi cố gắng để anh ta hiểu rằng cuộc hôn nhân của chúng tôi chỉ có thể khá hơn nếu mỗi chúng tôi suy nghĩ tới lời nói và cảm giác của người kia. Anh ta thường thốt ra câu: “Nhưng tôi là chồng cô”. Đôi khi anh ta cảm thấy vị trí của anh ta trong gia đình buộc tôi phải vâng lời, anh ta không bao giờ hạ mình hay cố gắng hiểu tôi.” Khi Martin thấy Cindy không tuân theo mệnh lệnh của anh ta, anh ta lại xúc phạm cô bằng cách chửi bới, quát tháo, không để cô được yên. “Anh ta là một kẻ bạo ngược,” cô kể với tôi trong nước mắt, “anh ta sẽ không để tôi yên cho tới khi tôi đồng ý với anh ta. Dần dần tôi trở nên ghét anh ta và tìm cách lảng tránh anh ta.”

“Anh đã làm được gì cho tôi nào?” là câu cửa miệng của người vị kỷ. Một câu nói phổ biến khác là: “Anh nợ tôi.” Với niềm tin vững chắc rằng mình là người đặc biệt duy nhất, họ có thể bị sốc nếu mọi người không dành cho họ vị trí ưu tiên. Chẳng hạn, khi Lana nhờ anh trai trông lũ chó và chăm sóc bà, cô ta đã rất ngỡ ngàng bởi Jeff bảo rằng làm vậy là không thực tế. Cô đáp lại: “Sao anh có thể làm vậy với em? Anh có thấy là anh đang làm hỏng chuyến đi trượt tuyết của em không?” Cô làm như thể bị xúc phạm nặng nề và không hề quan tâm tới cảm nghĩ của anh trai, rằng đứa con vừa sinh của anh phải được ưu tiên hơn lũ chó của cô; thực tế là cô hoàn toàn không nhận thức được sự vô lý trong yêu cầu của mình.

Những mối quan hệ tốt đẹp đòi hỏi các bên phải dựa vào nhau, trong đó mỗi cá nhân hiểu rằng họ cần nghĩ tới mục tiêu và tương lai của người kia. Chúng ta có thể đạt được sự cân bằng khi biết gạt bỏ cảm giác “có quyền”, thay vào đó là thái độ công bằng và biết nghĩ cho nhau. Tuy nhiên, những người vị kỷ rất khó kiểm chế nhu cầu có quyền, do đó luôn đòi hỏi sự đối xử đặc biệt.

Không có khả năng định hướng

Không có mối quan hệ nào mà các bên hòa hợp tuyệt đối với nhau tới mức không cần hướng dẫn và gợi ý.

Chẳng hạn, trong đời sống hôn nhân, đôi khi vợ chồng hiểu sai suy nghĩ hay dự định của nhau. Do vậy, nếu là người chín chắn, họ sẽ đồng ý nói chuyện về những khác biệt với tinh thần xây dựng. Tương tự, bố mẹ thường thay đổi cách cư xử với con cái khi họ già đi. Trong doanh nghiệp hay bất kỳ tổ chức nào, các bên liên quan phải thông báo cho nhau về những thay đổi trong kế hoạch. Quan hệ bạn bè hay giữa các thành viên trong gia đình mở rộng cũng cần điều chỉnh khi mỗi người có nhu cầu riêng và cần được tôn trọng. Các mối quan hệ không bao giờ tĩnh tại tới mức không đòi hỏi bất kỳ sự điều chỉnh nào. Chúng cũng không hoàn chỉnh tới mức không có chỗ cho những sai lầm.

Tuy nhiên, sự hợp tình hợp lý giữa cho và nhận trong các mối quan hệ không áp dụng được với người vị kỷ. Họ cho rằng sự hợp tác dẫn tới sự áp đặt. Họ không thể chịu được những cuộc trò chuyện hay giao tiếp buộc họ phải gạt bỏ điều họ quan tâm sang một bên. Khi ai đó chỉ cho người vị kỷ thấy rằng họ cần thay đổi hoặc phải sửa chữa sai lầm, phản ứng của họ sẽ là: “Anh thật sự không muốn tôi phải thay đổi đấy chứ?” Nhu cầu trở thành người đặc biệt quan trọng với người vị kỷ tới mức họ liên tục tự dối mình về tầm quan trọng của bản thân, họ không thể chấp nhận thực tế là người khác có thể không nhìn nhận về họ theo cách của họ. Bảo vệ bản thân là ưu tiên số một của người vị kỷ. Nếu

họ thấy cần phải bỏ qua bất cứ điều gì có thể khiến họ không thoải mái hay không chấp nhận được, dĩ nhiên họ sẽ làm vậy.

Cindy nói rằng nhiều lần cô cố gắng thuyết phục Martin điều chỉnh để giải quyết mâu thuẫn và xung đột giữa họ, nhưng anh ta liên tục cự tuyệt. Chẳng hạn, trong cuộc sống hôn nhân của họ, cô cảm thấy họ chỉ có thói quen hội họp với bạn bè của Martin, còn khi có cơ hội dành thời gian với bạn bè của cô, anh ta thường không tham gia. Khi cô yêu cầu anh ta chấp nhận bạn bè cô, anh ta thường nói những câu đại loại: “Tôi chẳng làm gì sai cả” hoặc “Tôi không hợp với họ”. Khi Cindy nói rằng anh ta cần phải chân thành và cởi mở hơn, anh ta lại lèo lái với những câu như: “Tại sao tôi phải đứng đây nghe cô than vãn?” hoặc “Tôi không cần cô khuyên tôi nên dành thời gian với ai”.

Cô tiếp tục: “Trong vài năm sống với anh ta, tôi nhớ có những lúc này lúc kia tôi đã phải cố thuyết phục anh ta nên mềm dẻo hơn hoặc nên lắng nghe những suy nghĩ của tôi. Lần nào anh ta cũng thách thức tôi với giọng trịch thượng. Cho dù tôi nói về đề tài gì, anh ta cũng cư xử với tôi như thể tôi không biết mình đang nói gì. Tôi thể đó là người đàn ông cứng đầu nhất mà tôi từng gặp. Anh ta không thể học được điều gì mới, anh ta cũng không thể thay đổi bởi vì trong thâm tâm anh ta, anh ta luôn cho rằng không cần thay đổi.”

Cuối cùng, Cindy quyết định ly hôn vì Martin bảo thủ tới mức không lý lẽ hay lời cầu xin nào có thể khiến anh ta xem xét lại mình, ngay cả với những vấn đề đơn giản nhất. Như hầu hết những người vị kỷ khác, Martin luôn để cao ý kiến của mình hơn là chấp nhận lời nói của vợ.

"Hãy theo cách của tôi": nhu cầu chỉ đạo vô độ

Bất kỳ mối quan hệ nào cũng cần có trật tự và tổ chức. Tinh thần trách nhiệm, sống có trật tự và khả năng dự đoán mang lại cho các bên sự an toàn, đồng thời cho phép họ học cách dựa vào nhau để tích cực đóng góp vào những mục tiêu chung. Trật tự và có tổ chức nghĩa là các bên phải nhận ra sự cần thiết của việc kiểm chế hành vi và động cơ của mình. Những người bình thường sẵn sàng thừa nhận rằng khi tham gia cùng người khác để theo đuổi những mục tiêu trong cuộc sống, tốt nhất là có một kế hoạch hành động tổng thể.

Những người vị kỷ cũng vậy, họ đồng ý rằng sẽ rất tốt nếu biết kiểm chế trong các mối quan hệ, song chính họ chứ không phải ai khác lại cho rằng mình phải là người nắm giữ quyền lực. Người vị kỷ không thích người khác nắm quyền bởi những gì họ muốn có thể không được thực hiện dưới sự chỉ đạo của người khác. Đó là lý do tại sao người vị kỷ tự phong cho mình quyền lực tối cao. Họ không thích nghe lời người khác song lại thích người khác phải nghe lời mình.

James – một khách hàng khác, đã kể cho tôi nghe về một dự án kinh doanh thất bại do thiếu sự hợp tác của đối tác – Philip. James nói: "Tôi có tiền còn Philip có các mối quan hệ. Chúng tôi có một sản phẩm đặc biệt để tiếp thị tới các nhà sản xuất bảng mạch điện. Tuy nhiên, ngay từ ban đầu, khi Philip và tôi gặp nhau để trao đổi về kế hoạch tiếp thị của mỗi tuần, rõ ràng là chỉ có một cách duy nhất để chúng tôi tiến hành – cách của Philip. Tôi thường nói với anh ta về các ý tưởng của tôi và dường như chúng tôi đã thống nhất với nhau, nhưng sau đó Philip lại thực hiện công việc như thể giữa chúng tôi chưa từng có cuộc thảo luận nào. Khi tôi nói chuyện với anh ta về việc làm theo kế hoạch, anh ta lại đưa ra lý lẽ. Không lâu sau, tôi nhận ra rằng anh ta đích thực là một người vị kỷ, anh ta chỉ cần tôi để có vốn. Nhưng điều tôi nói không có nghĩa gì với anh ta bởi anh ta có nhu cầu kiểm soát rất cao, tới mức anh ta có thể đưa ra mọi cách bào chữa cho bất kỳ quyết định nào của mình. Sau lưng tôi, anh ta thường ra những chỉ thị sai lệch so với thỏa thuận chung của chúng tôi cho nhân viên và khách hàng. Anh ta rất hống hách và hay chê bai, chẳng có ý kiến nào là đáng quan tâm ngoài ý kiến của anh ta."

Người vị kỷ thể hiện nhu cầu chỉ đạo của họ bằng nhiều cách khác nhau. Một số người có hành vi rõ ràng như lấn lướt, nói khó nghe, hống hách, ức hiếp, ương ngạnh hoặc thích tranh cãi. Những người khác lại có các

hành vi được che đậy khéo léo hơn như trừng phạt bằng thái độ lạnh lùng, giả vờ đồng tình, nói xấu người khác, từ chối không chịu hợp tác, dùng mảnh khỏe để đạt được sự đồng tình. Dù sử dụng cách gì, họ đều quyết tâm không để người khác thiết lập các nguyên tắc trong mối quan hệ. Họ tin rằng cách họ làm là ưu việt tới mức họ không thể và sẽ không ở vị trí phải phụ thuộc. Họ liên tục tìm cách ép người khác phải tuân theo mình.

“Anh sai rồi”: ngạo mạn và thích phán xét

Điều gì khiến một dàn giao hưởng có sức lôi cuốn đến vậy? Nhiều loại nhạc cụ và nhiều loại âm thanh khác biệt cùng hòa vào nhau. Tiếng đàn violin khác hẳn tiếng kèn trompet. Tiếng kèn oboi không hề giống tiếng trống trầm. Tiếng cây sáo kim rất khác tiếng đàn cello. Tiếng kèn clarinet chẳng hề giống tiếng kèn trombone. Mục đích của một dàn nhạc không phải là khiến mọi loại nhạc cụ phát ra những âm thanh giống nhau, mà là sự hòa trộn những âm thanh đó để tạo ra một tổng thể hài hòa. Giả sử cây đàn violin ban đầu lên tiếng: “Cái kèn fagot ở đằng kia làm sao vậy? Đó là một vật kỳ lạ nhất từng thấy, tạo ra thứ âm thanh thật kỳ quái. Hãy mang nó ra khỏi đây. Còn cây viola kia thì sao? Nó đang cố phát ra âm thanh giống của tôi sao? Hy vọng là không... Quãng nó đi! Và ai đã nghĩ ra chuyện phải cho cây sáo ngốc ngếch này vào đây? Tôi ghét sáo! Nó

thật là vênh váo, hoàn toàn chẳng giúp gì cho việc mà tôi đang làm.”

Phép loại suy hài hước trên đây cho thấy một bức tranh chính xác về tính phán xét trong lối suy nghĩ của người vị kỷ. Ở đâu họ cũng gặp những người có cách nhìn nhận, tranh luận và đặt vị trí ưu tiên khác so với họ. Trong khi theo lẽ thường ta biết rằng hoàn toàn có thể tìm được sự hòa hợp trong những khác biệt đó. Nhưng những người vị kỷ không nghĩ vậy.

Những người có tâm lý bình thường hiểu rằng mỗi cá nhân đều có những năng lực và sở thích riêng đáng được coi trọng. Tuy nhiên, những người vị kỷ lại thấy không ai tài giỏi bằng họ.

Jeff đã kể tôi nghe việc anh đã cố gắng như thế nào trong nhiều năm để có thể hòa hợp với cô em gái: “Từ những năm tháng còn bé cho tới tận bây giờ, Lana luôn phán xét tôi. Nếu Lana tới nhà tôi chơi, cô lập tức nói con tôi nghịch ngợm và đổ tại tôi không biết dạy con. Cô không thích những bức tranh tôi treo trên tường. Cô nghĩ tôi không có tai nghe nhạc. Cô cho rằng tôi là một thằng ngố bởi tôi thích làm trọng tài cho những trận bóng chày của đám trẻ con. Hầu như không có gì trong cuộc sống của tôi thoát khỏi sự sấm soi của Lana!”

Với lối suy nghĩ vị kỷ, Lana luôn so sánh và ganh đua hơn là đánh giá đúng về người khác. Cô không coi

những nét khác biệt ở người anh trai là những phẩm chất riêng. Cô chê bai Jeff, cho rằng anh không giống ai. Cô trừng phạt và phê phán bất cứ khi nào thấy anh thiếu sót, điều đó cho thấy cô luôn thương trực những suy nghĩ phê phán về Jeff và nghĩ rằng anh phải nghe lời cô.

Có lẽ, sự phân xét cay nghiệt về những khác biệt của người khác ở người vị kỷ gây ra sự tổn thương nặng nề cho những người xung quanh họ. Ví dụ, nếu một người nào nói rằng họ cảm thấy bị tổn thương, người vị kỷ sẽ bảo: “Cậu là đứa ngớ ngẩn.” Còn khi ai đó thể hiện sự giận dữ có lý, người vị kỷ có thể đáp lại: “Tôi không thể tin được anh lại nghĩ như vậy; anh sai rồi.” Thay vì đón nhận hay chia sẻ cảm xúc với người khác, người vị kỷ thường đánh giá nó theo tiêu chuẩn đúng – sai mà họ thiết lập. Nếu bạn không đồng ý với nhận xét mà họ đưa ra, chắc chắn bạn sẽ nhận được thái độ coi thường từ họ.

***“Sự thật theo ý kiến của tôi”:
không sẵn sàng thừa nhận thực tế***

Ở mức độ nào đó, người vị kỷ không gắn mình với thực tế. Không phải họ có vấn đề về thần kinh, mà chỉ đơn giản là họ không sẵn sàng chấp nhận thực tế vì nó trái với ý muốn của họ. Trong khi người bình thường có thể cân nhắc các sự kiện một cách hợp lý rồi rút ra kết luận khách quan về chính bản thân họ và người khác, người vị kỷ lại

không như vậy. Họ thiếu khách quan, không biết sẻ chia cho dù chỉ ở mức căn bản. Họ luôn muốn đề cao bản thân, không chấp nhận sự thật rằng ý kiến của họ không phải là chân lý. Việc lý tưởng hóa bản thân khiến họ nhận thức rất hạn hẹp về cuộc sống, đặc biệt là những khiếm khuyết của bản thân hay những yếu tố cần điều chỉnh (mà họ không bao giờ muốn điều chỉnh).

Trong cuộc hôn nhân với Martin, Cindy đã nhiều lần cố gắng thuyết phục anh ta giảm bớt tính cách nóng nảy của mình. Thay vì xem xét góp ý của cô, Martin thường nói những câu như: “Nếu so sánh tôi với bất kỳ thằng đàn ông nào khác, cô sẽ thấy là tôi đã có cảm xúc cân bằng hơn họ rất nhiều.” Lúc ấy, Cindy thường cố giải thích rằng cô không muốn nói về những người đàn ông khác mà chỉ nói đến cơn giận dữ của chính anh ta thôi. Nhưng rốt cục các cuộc tranh luận chẳng đi tới đâu bởi anh ta khẳng khái nói về mình với những từ ngữ đẹp đẽ, hoặc có so sánh mình với người khác nhưng không thừa nhận sự giận dữ vô lý của mình.

Không ai là không có khuyết điểm. Điều đó không nên gây ra sự căng thẳng quá đáng hay nổi hổ thẹn. Nếu chúng ta khiêm tốn thừa nhận khuyết điểm, những điều tốt đẹp sẽ đến. Nếu chỉ viện cớ cho những khuyết điểm của mình và cho rằng bản thân hoàn hảo, chúng ta không chỉ bỏ lỡ cơ hội phát triển trong cuộc sống mà còn trở nên cực đoan và không biết chấp nhận sự

thật. Chúng ta đang tự dối mình. Chúng ta sống mà không hiểu rõ tính cách của chính mình. Chúa Jesus từng khuyên: “Các con sẽ biết chân lý và chân lý sẽ giải phóng các con.” Vì người vị kỷ không biết chấp nhận sự thật và tự tạo cho mình những thực tế khác, chính họ bị giam cầm trong những ý nghĩ sai lầm của mình. Qua thời gian, nó sẽ trở thành một nhà tù mà họ không thể trốn thoát.

Sự duyên dáng “chết người”: khả năng tạo ấn tượng tốt đẹp

Làm sao người vị kỷ lại có thể duyên dáng được? Nhiều người vị kỷ ban đầu tỏ ra rất thân thiện và dễ thương. Chỉ sau khi tiếp xúc lâu dài với thế giới riêng tư của họ thì những người khác mới hiểu những tổn thương mà một người vị kỷ có thể gây ra. Dường như người vị kỷ biết được nếu họ tỏ rõ sự ích kỷ của mình quá nhanh chóng, họ sẽ bị xa lánh. Vậy nên họ che giấu nó dưới một vỏ bọc cho tới khi có được vị trí vững chắc trong cuộc sống của người khác. Nhưng cái kim trong bọc cũng có ngày lòi ra. Theo thời gian, người vị kỷ sẽ để lại sau lưng vô số những mối quan hệ thất bại. Mặc dù bản tính của họ là thờ ơ với cảm xúc của người khác, người vị kỷ lại luôn khao khát được mọi người ngưỡng mộ. Họ trở thành bậc thầy trong việc giả vờ quan tâm tới người khác, trong khi thực tế họ không hề quan tâm

chút nào. Họ có thể che giấu thái độ khinh miệt ai đó bằng sự thân thiện giả tạo. Họ thành thạo trong việc tỏ ra đáng yêu đến mức ngay cả họ hàng thân thiết cũng có thể bị đánh lừa.

James – người đã cộng tác với Philip trong vụ làm ăn thất bại – giải thích rằng anh cảm thấy mình thật ngu ngốc khi ban đầu đã bị thuyết phục rằng họ sẽ có một mối quan hệ lý tưởng. Anh giải thích: “Tôi tình cờ biết Philip vài năm trước khi bắt đầu công chuyện làm ăn với anh ta. Anh ta luôn tỏ ra là một người tốt. Chúng tôi còn cùng chơi golf một vài lần, tôi đã rất thích bầu bạn với anh ta. Chỉ đến khi bắt đầu cộng tác với nhau, tôi mới nhận ra anh ta thực ra là một kẻ thâm hiểm. Sự thân thiện và những lời hứa có vẻ đáng tin của anh ta đã khiến tôi nghĩ rằng cộng tác với anh ta thật thú vị.” Anh lắc đầu rồi nói: “Tôi thật là ngốc phải không?”

Cũng như vậy, Cindy nhớ lại những ngày hẹn hò với Martin và đưa ra một kết luận tương tự. “Khi chúng tôi hẹn hò, tôi có thể nói ngay rằng anh ta không phải là mẫu người phóng khoáng mà tôi ao ước. Ý của tôi là anh ta khá ngoan cố và thích làm chủ tình thế. Tôi nghĩ đó là những dấu hiệu nguy hiểm nhưng vào lúc đó tôi không lo lắng về chuyện đó. Anh ta cũng rất chu đáo và cư xử như một người đàn ông lịch lãm. Cuối cùng, hình điều đó đã khuất phục tôi.” Cô nói đùa: “Giá lúc đó tôi biết được điều mà giờ tôi mới biết.”

Một phần trong thủ thuật mà người vị kỷ tạo dựng đó là bí mật bảo vệ những mối quan tâm của chính bản thân ngay cả khi phải giả tạo. Giống như con cáo đội lốt cừu non, họ có thể che đậy bản thân mình để người khác tin tưởng và rồi một lúc nào đó mới lộ ra bản tính vị kỷ của mình.

Phản ứng của bạn: thờ ơ một cách tinh tế

Khi cùng một người vị kỷ đôi mặt với những thách thức nổi tiếp trong cuộc sống, người ta thường trải qua nhiều trạng thái cảm xúc. Tính vị kỷ là hiện thân của sự non nớt cá nhân ở mức tối tệ nhất. Vì vậy, sẽ là bình thường nếu bạn cảm thấy căng thẳng khi cố xác định cách đối phó với những hành vi của họ. Khi tư vấn cho những người như Cindy, James hay Jeff, tôi bắt đầu với giả định rằng họ sẽ chỉ làm cho tình hình tồi tệ hơn nếu cố thay đổi người vị kỷ. Những người vị kỷ không nhận thức được rằng họ kém thích nghi. Quyết tâm làm cho họ thấy được điều này sẽ chỉ dẫn đến những cuộc tranh cãi không có hồi kết.

Trong văn phòng của tôi, Cindy đã khóc khi hồi tưởng nhiều sự việc xảy ra giữa cô và Martin. “Anh ta hoàn toàn không hiểu tôi, cũng không hề để ý đến cảm xúc và nhu cầu của tôi. Tôi liên tục phải cảnh giác bởi tôi không bao giờ biết được anh ta có thể trở nên nguy hiểm như thế nào. Căn nhà chúng tôi giống như một

phòng xử án còn anh ta giống như ủy viên công tố khẳng khái buộc tội tôi đã phạm luật. Chúng tôi không bao giờ có thể nói chuyện với nhau như hai người ngang hàng. Thay vào đó, anh ta đổ lỗi, ngoan cố, thậm chí còn gắt gỏng với tôi nữa.”

“Cô thường phản ứng như thế nào trong các cuộc xung đột với Martin?” – tôi hỏi.

“Ban đầu tôi cũng cố gắng giữ bình tĩnh, nhưng anh ta lại bóp méo mọi điều tôi nói. Việc đó khiến tôi lập tức bị kích động và phải phòng thủ. Anh ta biết cách điều khiển tôi. Mặc dù đã tự nhủ phải bình tĩnh, song rốt cục tôi luôn bị mắc bẫy và kết quả thì không tốt chút nào.”

Cảm giác bất lực của Cindy là thứ cảm giác thường có ở những người có quan hệ với người vị kỷ. Khi bắt đầu một mối quan hệ, đa số mọi người đều lạc quan, đầy hy vọng, mong muốn được tôn trọng và thấu hiểu. Tuy nhiên, sự lạc quan đó có thể tan biến nhanh chóng khi người vị kỷ liên tục từ chối hợp tác.

Khi đối đầu với một người vị kỷ, nhiệm vụ của bạn là phải duy trì sự cách biệt về cảm xúc đủ để có thể chủ động, chứ không phải phản ứng lại, nếu bạn muốn trở thành một người có tâm lý ổn định. Có thể không muốn, nhưng bạn cần xác định rằng bạn phải có khả năng kiểm soát cảm xúc của mình ngay cả khi người vị kỷ không hợp tác. Đừng để họ điều khiển bạn.

Hai phản ứng điển hình ở những người thường xuyên tiếp xúc với người vị kỷ là sợ hãi và giận dữ. Sự sợ hãi chính là cảm giác lo lắng, bất an. Và nó thường được thể hiện ở cuộc tranh luận không dứt trong tâm trạng thất vọng, thiếu kiên nhẫn và cảm giác bất lực.

Để thứ cảm xúc này không điều khiển bạn, hãy học cách thờ ơ một cách tinh tế. Khi gợi ý bạn thờ ơ, ý tôi là bạn nên tỉnh táo và nhớ rằng người vị kỷ không phải là người nắm giữ chân lý. Bạn có thể tự hoạch định cuộc sống của mình ngay cả khi nó trái với mong muốn của người vị kỷ (chắc chắn là như vậy). Đừng để mình bị cuốn theo kế hoạch của người vị kỷ, hãy tỏ ra kiên định cũng như cương quyết khi xác lập con đường của mình.

Nhắc đến sự thờ ơ tinh tế, điều này đồng nghĩa với sự quyết tâm tách rời người vị kỷ không nên đi kèm với thái độ ngạo mạn hay hiếu chiến. Tuy rằng đó không phải là vấn đề bạn cần quan tâm nhưng người vị kỷ có thể cảm thấy bị xúc phạm khi bạn không tuân theo họ. Nếu duy trì thái độ điềm tĩnh, cẩn trọng và không phản ứng thái quá, bạn sẽ có những lựa chọn tốt nhất cho bản thân. Bởi khi đó bạn sẽ hiểu rằng mình không buộc phải tranh cãi về những lựa chọn này với người vị kỷ.

Trong các chương tiếp theo, chúng ta sẽ tìm hiểu kỹ hơn những cách thức hiệu quả để giữ thái độ thờ ơ và kiểm soát các phản ứng đối với sự vị kỷ. Điều cốt lõi là

bạn phải có một kế hoạch hành động hợp lý. Bởi thiếu kế hoạch cũng có thể khiến bạn trở nên vị kỷ như chính đối thủ của mình. Chúng ta cần ngăn chặn tối đa khả năng này.

Nghiên cứu các phản ứng đối với sự vị kỷ, chúng ta sẽ hiểu thêm về những hành vi đặc trưng cho kiểu tính cách này. Chúng ta cũng sẽ khảo sát các nguyên nhân dẫn tới lối sống này. Chương 2 sẽ bắt đầu nghiên cứu sâu về nguồn gốc của các kiểu vị kỷ.

Tại Sao Người Ta Lại Trở Nên Vị Kỳ?

Bạn vừa biết rằng chị gái đã phản bội sự tin cậy của bạn và nói xấu bạn với một người bạn chung của cả hai người. Khi thú nhận một sai lầm nghiêm trọng với chị gái, bạn nghĩ chị ấy sẽ giữ kín chuyện này, nhưng giờ bạn phát hiện ra rằng chị ấy đã kể cho người bạn của bạn đến cả những chi tiết đáng xấu hổ nhất. Bạn thấy mình bị hạ nhục. Khi nổi đóa về chuyện này, bạn sực nhớ trước đây chị ấy cũng đã nhiều lần dỗi xù với bạn theo kiểu như vậy. Bạn bắn khoả: “Tôi đã làm gì khiến chị gái nói ra những lời tồi tệ như vậy?”

Tại nơi làm việc, bạn đang cần sự giúp đỡ từ một nhân viên văn phòng. Khi bạn đề nghị anh ta giúp đỡ thì anh ta chỉ giương mắt lên và đáp lại một cách bất lịch sự: “Phải chờ tới lượt mình chứ; hôm nay ai cũng cần

đến tôi.” Thông thường, trong trường hợp này bạn sẽ bình tĩnh, nhưng rồi bạn nhận ra rằng anh ta đã nhiều lần phớt lờ bạn, bạn cũng biết rằng anh ta vốn chẳng để ý đến ai ngoài bản thân mình. Bạn băn khoăn: “Tôi đã làm gì để bị ghi vào sổ đen của anh ta? Tại sao anh ta luôn có thái độ như vậy với tôi?”

Trong cuộc sống, khi bạn phát hiện mình có vướng mắc với một người vị kỷ, việc bạn nhìn lại bản thân và hỏi những câu đại loại như: “Sao người này lại đối xử với tôi như vậy? Tôi đã làm gì để bị như vậy?” là điều bình thường. Việc bạn băn khoăn là hoàn toàn hợp lý, tuy nhiên bạn thường mắc sai lầm khi tự nhận trách nhiệm đối với những khiếm khuyết của người đó. Đó chính xác là điều mà người vị kỷ muốn bạn làm.

Để học cách thờ ơ – một thái độ hết sức cần thiết khi phải làm việc với một người vị kỷ, bạn cần hiểu rõ rằng hành vi của người này xuất phát từ những trải nghiệm trong quá khứ của anh ta, điều đó chẳng liên quan gì đến bạn. Người vị kỷ sẽ luôn cư xử theo một cách giống hệt nhau dù bạn có làm gì, do vậy việc kiểm chế họ gần như là bất khả thi. Nếu bạn hiểu rõ các yếu tố vị kỷ khởi phát từ đâu, có thể bạn sẽ không còn nghĩ rằng phải sửa đổi họ hay cố gắng tạo ra một sự hòa hợp không tưởng.

Ban đầu, mỗi chúng ta đều là người vị kỷ

Mặc dù điều này nghe có vẻ hơi khó chịu, song tôi đặt giả thiết rằng ngay từ khi sinh ra, mỗi chúng ta đều mang trong mình nguy cơ trở thành người vị kỷ. Không ai trong chúng ta chưa một lần vị kỷ. Hơn thế nữa, mỗi chúng ta đều là sự tổng hòa các tính cách tích cực và những hạn chế – điều này thể hiện rõ từ những năm tháng đầu đời.

Không ai có thể tạo nên những nụ cười và sự đáng yêu giống như trẻ thơ. Sự ngây thơ và thánh thiện ấy có thể khiến cho ngay cả một tâm hồn cộc cằn nhất cũng bắt đầu thủ thi, bắt đầu chơi và bắt đầu nói những điều dường như vô nghĩa nhất. Chơi đùa và sẻ chia nụ cười với trẻ thơ sẽ giúp chúng ta “siêu thoát”, hướng tới một trạng thái cực kỳ thuần khiết. Tâm hồn trẻ thơ vui vẻ có thể tạo nên những cảm xúc tốt đẹp nhất ở người lớn – những người chỉ đang đợi một cái cớ để trở nên dịu dàng và ân cần.

Dù trẻ thơ đáng yêu là vậy, song chúng ta đều biết rằng chúng cũng đồng thời có một mặt khác không dễ gì yêu mến. Chúng ta đều từng chứng kiến những đứa trẻ nổi cơn thịnh nộ hay luôn ương ngạnh. Mỗi ngày chúng có thể nói “không” nhiều tới mức bạn phải kinh ngạc. Việc chúng chỉ tập trung vào những điều chúng

quan tâm hơn là những điều cần phải làm – như tắm rửa hay đi ngủ – có thể khiến bạn bức mình. Nếu bạn tập hợp vài đứa trẻ lại với nhau trong một khoảng thời gian dài nhất định, khả năng xảy ra xung đột, giận dữ, đánh đấm lẫn nhau hay khóc lóc sẽ tăng lên theo cấp số nhân. Nhưng ai phải chăm sóc trẻ con sẽ thấy thật khó để trở nên kiên nhẫn. Họ rất dễ cáu kỉnh. Đây là điều bình thường bởi việc dạy bảo hành vi cho trẻ hết sức khó khăn vì chúng chỉ quan tâm đến chính bản thân mình mà thôi.

Bất kể bạn trẻ đáng yêu tới đâu, tính ích kỷ bản năng của chúng cũng có thể xuất hiện bất cứ lúc nào. Không đứa trẻ nào cần dạy cách trở nên đòi hỏi, cách ngang ngạnh, ngoan cố, chỉ thích ăn mặc đẹp, khóc lóc rên rỉ hay bú bình.

Làm thế nào mà sự quan tâm đến bản thân một cách thuần khiết như vậy lại có thể trở thành một đặc trưng chính trong tâm tính của trẻ nhỏ? Một phần, nguyên nhân của tính vị kỷ có thể là vì nhu cầu tình cảm và tâm lý của đứa trẻ đang lớn không được đáp ứng; chúng ta sẽ nghiên cứu về các nhu cầu này trong những trang sau. Tuy nhiên, trong khi chúng ta có thể quy kết tính vị kỷ cho các nhân tố như thiếu thốn tình cảm của cha mẹ, chịu tổn thương từ lúc nhỏ, hay do những nhu cầu không được đáp ứng, thì còn có một nhân tố khác mà các nhà tâm lý học quan tâm. Đó là vấn đề di truyền.

Tính ích kỷ ở trẻ nhỏ và sự quan tâm quá mức tới bản thân một cách bản năng chỉ có thể quy kết bởi nhân tố môi trường và sự nuôi dưỡng. Trong cuốn sách mang tính đột phá với tựa đề *Whatever Became of Sin* (Điều gì tạo nên tội lỗi?), tác giả – nhà tâm thần học nổi tiếng Karl Menninger cho rằng với sự xuất hiện của tâm lý học hiện đại, cụm từ “tội lỗi” đã không được tính đến khi xem xét sự mất cân bằng trong trạng thái của con người. Khi Menninger và những người khác (bao gồm cả tôi) quả quyết rằng một người kế thừa bản chất tội lỗi, ý của chúng tôi là có một cái gì đó thuộc về di truyền trong tính cách của một người đã dẫn dắt người đó làm sai. Các đặc điểm như sự ích kỷ hay tính kiêu căng không thể chỉ quy cho những tác động từ bên ngoài. Chúng tồn tại như một phần của tâm hồn vốn đã rạn nứt. Trong suốt cuộc đời mình, chúng ta phải chung sống với bản chất không hoàn mỹ bẩm sinh này, phải tự tìm hiểu tâm hồn mình và phải có trách nhiệm sống kiên định với những tính cách ngoan đạo. Những hiểu biết về tâm lý đóng vai trò quan trọng trong việc giải mã các biến cố về cảm xúc, nhưng chúng chưa hoàn thiện nếu không đồng thời nhắc tới khía cạnh tôn giáo.

Một mặt thừa nhận rằng tội lỗi là nguyên nhân của những thiếu sót và sai lầm cá nhân, chúng ta đồng thời phải chịu trách nhiệm về tính cách của mình. Người ta thường lập luận: “Lý do tôi trở thành kẻ mảnh khảnh, lợi

dụng người khác là bởi từ nhỏ những nhu cầu của tôi không được đáp ứng.” Tôi không cho rằng các yếu tố môi trường góp phần gây ra khiếm khuyết ở những người trưởng thành, nhưng tôi cũng không cho rằng các rắc rối tâm lý hoàn toàn là do lỗi của người mẹ, người cha, người chồng/vợ và những người quan trọng khác. Thay vào đó, chúng ta có thể mở rộng sự hiểu biết về tâm trạng của con người khi tận dụng những lý giải thuộc về thần học và tâm lý học cho lối sống kém thích nghi.

Các nhà thần học Cơ Đốc giáo (những người nghiên cứu về Chúa và vai trò của Chúa trong các vấn đề của con người) lý giải rằng bản năng làm điều sai trái trong mỗi cá nhân đều được truy nguyên từ quyết định của Adam và Eva chống lại Chúa khi ăn trái của cây Thiện và Ác (điều Chúa ngăn cấm). Làm như vậy là họ đã đặt mình lên trên Chúa. Học thuyết về tội lỗi tổ tông khẳng định rằng những con người đầu tiên được quyền lựa chọn sống theo các quy tắc của Chúa về đúng và sai đã chọn những nguyên tắc của chính họ. Khát vọng cá nhân được đặt ở vị trí trung tâm, trong khi vai trò của việc quy phục sự điều dắt của Chúa bị hạ thấp. Kết quả là tính vị kỷ trở thành một phần không thể thiếu trong bản chất của con người và đã được truyền lại cho các đời sau.

Dù bạn coi câu chuyện về khu vườn Địa đàng là thật hay hư cấu thì việc phủ nhận rằng các khuynh hướng vị

kỷ bệnh hoạn luôn tiềm ẩn trong từng kiểu tính cách là mâu thuẫn với thực tế – bởi những điều đã thấy trong lịch sử hay các trải nghiệm hàng ngày. Nhà văn Cơ Đốc giáo C. S. Lewis đã tóm lược vấn đề tội lỗi ban đầu bằng cách khẳng định rằng có một quy luật chung về đúng và sai tồn tại trong suy nghĩ của mỗi người. Tuy nhiên mỗi cá nhân này lại lựa chọn cách hành xử trái với quy luật này đơn giản chỉ là vì họ có thể làm như vậy. Khuynh hướng coi mình là Chúa thể hiện ở tất cả chúng ta ngay từ thời điểm khi chúng ta có những lựa chọn tinh táo của riêng mình. Chưa khi nào trong lịch sử xảy ra điều ngược lại.

Khi chúng ta chứng kiến bọn trẻ nổi giận, bêu môi, không vâng lời và hành động trái ý, chúng ta có thể cho rằng đó là sự non nớt trẻ thơ, song thực tế không hẳn như vậy. Đây còn là dấu hiệu của việc thiếu khả năng suy xét tới nhu cầu và cảm nghĩ của người khác vì quá chú tâm đến bản thân – dấu vết về tội lỗi tổ tông. Khi nói rằng một đứa trẻ đang trưởng thành, chúng ta nghĩ rằng khả năng tiếp nhận các phẩm chất đạo đức cao hơn của chúng cũng đang trưởng thành. Ban đầu chúng ta đều có khuynh hướng sai trái là vô cảm với nhu cầu của người khác, nhưng nhờ được rèn luyện và giáo dục, chúng ta sẽ vượt qua giai đoạn đó và nuôi dưỡng những nét tính cách như thấu hiểu và biết cân nhắc. Như vậy, tính vị kỷ không được định nghĩa bởi sự xuất

hiện của tính ích kỷ (vì ai trong chúng ta cũng như vậy), mà là không có khả năng gạt bỏ tính ích kỷ đó ra khỏi bản chất con người (chúng ta sẽ bàn về điều này kỹ hơn ở Chương 8).

Khi trẻ trưởng thành và không thể kiểm soát tính ích kỷ của mình, chúng ta có thể đoán được rằng có một số yếu tố liên quan tới quá trình phát triển đã cản trở sự trưởng thành của những người này. Các nhu cầu cảm xúc không được quan tâm và các kỹ năng sống không được dạy dỗ một cách hợp lý đã khiến trẻ mắc kẹt trong tính ích kỷ – một điều rất phổ biến ở trẻ nhỏ. Hiểu về các điểm yếu tâm lý ở những người vị kỷ có thể giúp bạn thoát khỏi gánh nặng trong mối quan hệ rồi ren với kiểu người này.

Hệ quả từ các nhu cầu tâm lý không được đáp ứng

Bên cạnh bản chất ích kỷ bẩm sinh, các nhân tố về môi trường và sự phát triển cũng khiến trẻ dễ trở thành người vị kỷ. Nếu bạn muốn đối phó với hành vi ích kỷ theo hướng xây dựng, điều quan trọng là phải hiểu được các nhu cầu về tâm lý và tình cảm – như sự gần gũi, lòng tự trọng, đặc quyền, quyền lực, sự kiểm soát và sự toàn vẹn về đạo đức – không được đáp ứng đã góp phần gây ra hành vi ấy. Chúng ta sẽ bàn luận về

tất cả những vấn đề đó trong chương này. Có thể trong cuộc sống, bạn không bao giờ thay đổi được những người vị kỷ, tuy nhiên việc hiểu rõ quá trình họ trở nên như vậy có thể giúp bạn chủ động, không bị sập bẫy trước hành vi ích kỷ của họ. Nếu bạn hiểu được rằng hành vi khi trưởng thành của họ chịu ảnh hưởng trước hết bởi yếu tố bẩm sinh và tiếp đến là bởi các ảnh hưởng của môi trường, bạn sẽ nhận thấy rõ những hành vi bất thường của họ xuất phát từ những vấn đề không phải do bạn gây nên.

Thiếu sự gần gũi thật sự

Để trưởng thành về cảm xúc, trẻ cần được sống trong các môi liên hệ thân mật và gần gũi với thế giới xung quanh. Bắt đầu từ các môi liên hệ với bố mẹ, trẻ cần các thông điệp xác nhận và thấu hiểu thích hợp. Nếu trẻ đều đặn nhận được các thông điệp về tình yêu và sự quan tâm từ những người chăm sóc đầu tiên, trẻ sẽ dần hiểu ra rằng có một thế giới vĩ đại bên ngoài chúng – nơi cảm xúc và nhu cầu của chúng không phải lúc nào cũng được đặt lên hàng đầu. Khi đã tin tưởng bố mẹ, anh chị em ruột, bạn bè, thầy cô và những người quan trọng khác trong cuộc đời, trẻ sẽ chấp nhận thực tế rằng nhận thức của chính bản thân chúng không phải là thứ duy nhất đáng quan tâm. Do đó, sự liên hệ chính là nền tảng cho một con người biết thấu hiểu và sẻ chia.

Theo định nghĩa, những người vị kỷ không suy nghĩ sâu sắc về cảm nhận và nhu cầu của người khác. Điều này hàm ý rằng họ đã không được chăm sóc đầy đủ để có khả năng gắn gũi. Trong khi các nhu cầu sinh lý có thể được đáp ứng, về phương diện cá nhân họ vẫn thiếu một điều gì đó. Khi được hỏi về thời thơ ấu, nhiều người vị kỷ khẳng định rằng họ đã được yêu thương và nuôi dưỡng đầy đủ và bác bỏ ý kiến họ có thể bị thiếu một điều gì đó. Tuy nhiên về lâu dài, việc thiếu khả năng thấu hiểu thế giới nội tâm của người khác đã khẳng định điều ngược lại.

Tôi gặp Dale trong trường hợp anh ta suýt nữa bị sếp sa thải. Vấn đề là Dale thường xuyên nổi giận với đồng nghiệp và khách hàng, vậy nên sếp anh ta đã yêu cầu anh phải gặp tôi. Cho tới thời điểm đó, Dale vẫn đảm nhận công việc bất chấp tiếng xấu là không thân thiện bởi anh ta thông minh và làm việc hiệu quả. Trong buổi nói chuyện đầu tiên, một điều khá rõ ràng là Dale không mấy quan tâm tới việc tìm hiểu về những người mà anh ta gặp hàng ngày. Anh ta tự tin tới mức kiêu ngạo. Anh ta quan niệm rất rõ rằng anh ta sẽ không gây gổ hay tức giận nếu người khác học cách cư xử đúng đắn – “Hãy cư xử giống như tôi ấy,” ý của anh ta là vậy.

Trong buổi nói chuyện đầu tiên đó, khi tôi yêu cầu anh ta nói về gia đình, anh ta đã vẽ lên hình ảnh một gia đình mẫu mực điển hình. Anh ta mô tả bà mẹ là một

người lúc nào cũng chu đáo và quản lý gia đình rất tốt. Bà là một đầu bếp tuyệt vời, luôn đưa Dale và các chị em gái tới trường, đưa anh đi tham gia các hoạt động thể thao và giúp anh làm bài tập. Anh ta mô tả ông bố là một người trầm lặng và luôn cố gắng hoàn thành tốt công việc, nhưng đồng thời cũng thân thiện và đáng kính. Anh ta nói với tôi: “Nếu ông định đào bới chuyện gia đình tôi thì ông sẽ thất vọng thôi bởi tôi có một tuổi thơ tuyệt vời.”

Không tranh cãi với anh ta, tôi quan tâm tới tính xác thực về tiếng xấu của anh ta bởi tôi đã nghe nhiều chuyện về các cuộc xung đột giữa anh ta với những người mà anh ta phê phán. Anh ta hay chỉ trích, mặc dù phải thừa nhận rằng anh ta đòi hỏi cao. Anh ta thường cảnh giác và khắt khe, có thể nổi giận khi ai đó khuyến khích anh ta nên thay đổi, phủ nhận ý kiến của họ bởi “họ không hiểu mình đang nói gì”. Anh ta thể hiện là mình có ưu thế và thích được đối xử thiên vị. Anh ta luôn tỏ rõ ý định muốn kiểm soát mọi thứ xung quanh. Càng tìm hiểu kỹ về anh ta, tôi càng thấy anh ta thể hiện khuynh hướng vị kỷ rất rõ. Những nghi ngờ của tôi được khẳng định khi anh ta phủ nhận mọi điều tôi nói về anh ta. Mỗi khi tôi đề cập một chủ đề nào đó mà chúng tôi cần xem xét, anh ta lại chủ động chấm dứt cuộc tranh luận với cách giải thích bung bít, giúp anh ta tránh khỏi mọi khiếm khuyết hay nhược điểm của mình.

Tiếp tục các cuộc thảo luận, tôi bắt đầu nhận ra rằng câu chuyện được lý tưởng hóa của anh ta về các mối liên hệ trong gia đình từ thuở ấu thơ thực chất là phóng đại. Đúng là mẹ của anh ta khá dễ tính và luôn âu yếm anh ta trong những năm đầu đời, song mối quan hệ của họ không được nuôi dưỡng bởi những liên hệ cảm xúc sâu sắc. Thay vì khuyên giải con về sự khéo léo trong giao tiếp hay cách thể hiện cảm xúc mỗi khi giận dữ hay thiếu tự tin, bà mẹ ấy lại luôn cung chiếu, nghe theo anh ta và tránh xa các chủ đề nhạy cảm. Hiếm khi bà bắt anh ta phải chịu trách nhiệm về con giận hay phải kiểm chế cảm giác thích quyền lực. Khi dạy dỗ con, thay vì tạo ra các tình huống hay cơ hội để Dale học được những bài học quan trọng trong cuộc sống, bà chỉ đơn giản trách mắng anh ta, khiến anh ta nghĩ rằng mình không cần phải hợp tác với ai cả. Tuy luôn bên cạnh nhau nhưng hai mẹ con lại không hòa hợp về cảm xúc. Thay vì khuyến khích Dale tìm hiểu nguyên nhân dẫn tới những cảm xúc của mình, bà lại có thói quen viện cớ cho hành vi khiếm nhã của anh ta bằng cách đồng tình rằng các xung đột trong thời thơ ấu của anh ta là do lỗi của người khác. Sự gần gũi mà Dale mô tả với tôi hoàn toàn không phải là sự gần gũi đúng nghĩa. Các nhu cầu vật chất của anh ta được đáp ứng đầy đủ nhưng anh ta đã không bao giờ hiểu rằng trong các mối quan hệ có nhiều kỹ năng phức tạp thì càng đòi hỏi phải quan tâm và thấu hiểu những người khác.

Sự gần gũi, thân mật hình thành từ những trải nghiệm khi chúng ta khám phá các khía cạnh sâu sắc hơn trong các mối quan hệ của mình. Bắt đầu từ những năm tháng đầu đời và kéo dài trong suốt thời niên thiếu, các cảm xúc cần được xác định rõ. Chẳng hạn, trẻ cần được dạy cách bày tỏ sự tức giận của mình và cách nhận biết những điều khiến người khác tức giận. Chúng cần nói về những lý do khiến chúng bị tổn thương và phát triển khả năng lắng nghe người khác chia sẻ những tổn thương của họ. Cần phải thảo luận các phẩm chất như tốt bụng hay tinh thần hợp tác để trẻ phát triển ý thức tập thể với những người khác. Nếu thiếu những khám phá cá nhân sâu sắc này, trẻ sẽ không hiểu được cảm xúc của chính mình cũng như của người khác. Vì vậy đến khi trưởng thành, chúng sẽ phớt lờ cảm xúc của người khác và chỉ quan tâm tới nhu cầu của riêng bản thân mình.

Ý thức nhạy cảm về giá trị của bản thân

Trong khi đa phần những người vị kỷ có chiều hướng thể hiện ra ngoài rằng họ luôn được ngưỡng mộ và đánh giá cao thì thực chất bên trong họ lại hành động như những đứa trẻ luôn khao khát điều đó. Họ tìm kiếm những người sẽ giúp khẳng định các thành tích, tài năng hay vẻ đẹp của họ, nhưng có vẻ như họ không bao giờ nhận được sự ủng hộ tích cực. Họ luôn khao khát nhiều hơn nữa.

Trong quá trình phát triển, trẻ học được từ cha mẹ rằng chúng thừa hưởng một giá trị cố hữu mà không bị chi phối bởi hành vi, ngoại hình hay địa vị. Đó đơn giản chỉ là giá trị. Khi mối liên hệ giữa cha mẹ và con cái được thiết lập tốt và đứa trẻ cảm thấy an toàn trong sự thân quen của gia đình, các bậc cha mẹ có thể củng cố ý niệm là bất chấp các sai lầm hay sự khác biệt, trẻ luôn có thể tin rằng giá trị cá nhân không phải chỉ là một thứ đến rồi đi, đúng hơn là nó bất biến. Ví dụ, khi trẻ nổi giận với bạn, cha mẹ có thể nói: “Cha (mẹ) biết là ngay lúc này đây con đang cảm thấy không được tôn trọng, nhưng hãy cùng nói về việc làm thế nào để con có thể giữ vững giá trị của mình khi ai đó phản đối con.” Hay khi đứa trẻ thất bại trong một cuộc thi hoặc đạt điểm số thấp ở trường, cha mẹ có thể nói: “Cha (mẹ) muốn con cố gắng hết sức, nhưng cha (mẹ) vẫn luôn yêu và đánh giá cao con ngay cả khi con không đứng đầu bảng.” Các bậc cha mẹ và những người lớn khác có hàng trăm cơ hội để đánh giá giá trị của đứa trẻ khi dạy chúng hiểu rằng tình yêu và sự đồng thuận hoàn toàn tách biệt với thành tích hay sự khâm phục. Các tiêu chuẩn bên ngoài có thể được đặt đúng vị trí nếu các giá trị bên trong được nhấn mạnh, nhưng đáng buồn thay, đó không phải là điều mà những người vị kỷ được học.

Bạn vẫn còn nhớ câu chuyện Lana – cô em gái của Jeff – đã thao túng ông anh và những người khác như thế nào ở Chương 1? Ngoài việc giả vờ hợp tác để được

đối xử thiên vị, cô ta còn mang tiếng hay nói xấu sau lưng người khác để đạt được điều mình muốn. Cũng vì vậy, cô ta thường giấu giếm khi cảm thấy sự coi mờ, thân thiện có thể ảnh hưởng tới cơ hội giành quyền kiểm soát của mình. Việc được đối xử như một người đặc biệt là rất quan trọng đối với cô ta.

Jeff kể với tôi rằng suốt thời thơ ấu, Lana đặc biệt gần gũi với mẹ. Họ cùng có chung ý nghĩ rằng muốn vượt lên trên những người khác thì phải thật dễ thương, phải có những người bạn phù hợp và đạt được điểm cao ở trường. Bà mẹ rất bảo thủ và thường phán xét, do vậy sự gần gũi giữa bà và Lana hầu như chỉ xoay quanh niềm tin của họ về lối sống. Họ không thật sự được gần kết bởi sợi dây tình cảm, mà bởi những ý kiến mang tính phán xét cá nhân.

Ngay từ thuở nhỏ, Lana đã được dạy phải luôn luôn đúng. Do vậy, đối với cô ta, việc che giấu những điểm yếu trước người khác rất quan trọng. Một hình ảnh không tì vết tiêu tốn rất nhiều sức lực, bởi cô ta luôn cố gắng chứng tỏ mình được thừa hưởng những hiểu biết đúng đắn và rằng cô ta đứng trên người khác – những kẻ yếu đuối và nghèo túng. Hiếm khi Lana thừa nhận sai lầm, hoặc nếu có thì đó là lỗi của một ai khác.

Những người an tâm, tự tin và khỏe mạnh về tinh thần sẵn sàng và thẳng thắn thừa nhận rằng mình có khiếm khuyết và có thể phạm sai lầm. Họ không cần

tỏ ra lý tưởng, có thể tự do và rành mạch nói về những điểm yếu của mình ngay cả khi họ quyết tâm làm tốt hơn. Tuy nhiên, Lana đã không thể chân thật như thế. Bởi việc đưa ra ý kiến và phân xét là nét đặc trưng chủ đạo khi cô còn bé, cô đã học được rằng để an toàn thì chỉ có cách là phải hoàn toàn đúng. Sự rèn luyện này đã phá hủy nhận thức của cô về giá trị thật sự. Không có chỗ cho sự thừa nhận nỗi đau, nhu cầu hay khuyết điểm vì nó ngụ ý sự kém cỏi.

Tôi đã nhận thấy một nghịch lý là những người mạnh mẽ có thể thừa nhận điểm yếu của họ trong khi những người yếu đuối lại luôn phải tỏ ra mạnh mẽ. Những người vị kỷ luôn thể hiện sự yếu ớt của mình khi cố làm ra vẻ bản thân mình đứng trên những vấn đề của người bình thường. Một số người – giống như Lana – học được cách giả vờ thiện cận trong khi những người khác quá chú tâm đến những lời đánh giá khắt khe có ở khắp nơi, tới mức họ đánh mất sự tự chủ vì lo lắng và xấu hổ. Dù là cách nào thì sự quan tâm tới chính mình cũng lớn tới mức họ không thể học cách kìm nén cảm xúc của ai khác ngoài bản thân mình.

Nên phục tùng một cách thích hợp

Những người vị kỷ có xuất thân khác nhau nên không thể nói rằng họ có chung các trải nghiệm nền tảng. Tuy nhiên, chúng ta có thể nói rằng bằng nhiều

cách và với những lý do khác nhau, họ đều kỳ vọng rằng cuộc đời họ tất cả những gì họ cần. Câu hỏi “Bạn sẽ làm gì cho tôi tiếp theo nào?” cứ lớn dần theo thời gian họ trưởng thành. Ý thức về đặc quyền này có thể được nuôi dưỡng trong một gia đình giàu có và quan tâm đến con cái hay trong một gia đình mà những đứa trẻ phải tự lo lấy cho mình. Trong kiểu gia đình thứ nhất, những đứa trẻ được nhận quá nhiều đặc ân. Chúng không học được giá trị của việc chia sẻ hay làm theo lời người khác vì chúng được phép tin rằng chúng không phải tuân theo các chuẩn mực mà người khác phải tuân theo. Một minh họa nhỏ là hầu hết trẻ em đều được dạy phải giữ gìn vệ sinh và trật tự. Tuy nhiên, những đứa trẻ chớm có tính vị kỷ có thể được miễn không phải làm việc vặt trong nhà, ngay cả khi những việc này ảnh hưởng trực tiếp tới không gian sống xung quanh chúng. Bố mẹ chúng thường nói: “Để đó cha (mẹ) làm cho.” Hay một ví dụ khác, khi những người lớn (như giáo viên hay huấn luyện viên) cố hướng dẫn đứa trẻ song nó không chịu làm. Thay vì yêu cầu đứa trẻ vâng lời, việc các bậc cha mẹ tha lỗi cho chúng và truyền tải một thông điệp là đứa trẻ có quyền hơn bất cứ ai. Khi các trải nghiệm này tăng lên theo thời gian, đứa trẻ hiểu rằng sự phục tùng hay các nguyên tắc đạo đức cơ bản là không thật sự chính đáng. Nhiều người vị kỷ từng được cha mẹ cho phép phớt lờ trách nhiệm và không phải tuân theo các phép tắc, chuẩn mực so với bạn bè cùng trang lứa. Điều

này dẫn đến hậu quả là những người đó thường miễn cưỡng khi phải hợp tác với người ngang hàng.

Trong những gia đình thờ ơ với con cái, bọn trẻ không được nuông chiều tới mức hư hỏng như “ông hoàng bà chúa” song lại bị bỏ mặc phải tự xoay xở, không có sự giám sát, trông nom của người lớn. Với bản tính vị kỷ bẩm sinh không được ai dạy cách kiềm chế ham muốn của bản thân, những đứa trẻ này đã phát triển một thứ tâm lý “Tại sao không?” Chúng lập luận: “Tại sao lại không cố gắng giành lấy tất cả những thứ tôi có thể giành được bởi vì sẽ không một ai quan tâm tới tôi.” Thiếu sự liên hệ sâu sắc với những người chăm sóc trong giai đoạn đầu đời cũng như việc chỉ bận tâm tới những mong muốn và nhu cầu của chính bản thân có thể khiến đứa trẻ không có khả năng hợp tác hay quan tâm tới nhu cầu và cảm xúc của người khác.

Theo kinh nghiệm của tôi, bằng chứng rõ ràng nhất về cảm giác có quyền ở người vị kỷ là sự giận dữ phi lý khi người khác không chấp nhận những đòi hỏi của họ. Chẳng hạn, người vị kỷ có thể bị sốc khi người khác chỉ trích các hành vi hay động cơ của họ. Họ nghĩ: “Anh dám phê phán tôi ư?” Tương tự như vậy, họ vật lộn với cảm giác bị đánh bại, trút cơn thịnh nộ lên những người mà họ cho là đối thủ vì họ khao khát muốn trừng phạt bất cứ ai không để cao họ. Hành vi và cảm xúc của họ cho thấy họ không hiểu được rằng trong cuộc sống có

cả thành công và thất bại, có cả điều kiện thuận lợi và không thuận lợi.

Martin – người sắp trở thành chồng cũ của Cindy – ngay từ thời thơ ấu đã có cả hai mẫu hình này. Bố mẹ anh ta ly dị khi anh còn học tiểu học. Anh ta hầu như chỉ sống với mẹ. Là một phụ nữ yếu đuối về tinh thần và thể lực, bà dường như không bao giờ biết cách rèn cho Martin vào nề nếp hay dạy anh ta biết quan tâm tới nhu cầu của bà hay bạn bè. Với tính cách cứng cỏi, anh ta sớm trở thành kẻ thống trị, còn người mẹ thì rất vui lòng đóng vai trò của một bà nội trợ. Anh ta rất ít khi tham dự vào việc nhà cửa. Lên 10 tuổi, anh ta đã lập ra các nguyên tắc đảm bảo cho tự do của chính mình. Khi anh ta làm gì sai, bà mẹ hiếm khi bắt anh ta chịu trách nhiệm. Rõ ràng bà đã khiến anh ta tin rằng ý muốn của anh ta có giá trị hơn ý kiến của bất cứ người nào khác. Ví dụ, nếu một người họ hàng để ý tới hành vi ích kỷ của anh ta, dễ đoán được là người mẹ sẽ nói đại loại như: “Ồ, nó chỉ là một cậu bé hiếu động muốn vui đùa chút thôi mà. Hãy để nó yên, nó chẳng hại ai cả.” Bà đã không rèn Martin vào khuôn phép vì không muốn làm tổn thương anh ta.

Trong suốt thời thơ ấu, Martin và người bố không có mối liên hệ thường xuyên mặc dù ông sống gần đó. Đôi khi, họ có đi săn cùng nhau, rồi khi Martin lớn lên, anh ta có thể ngủ ở chỗ bố sau một đêm chơi bời thác

loạn. Mỗi quan hệ của anh ta với người bố có thể mô tả một cách chính xác nhất là tiện lợi, nghĩa là họ gặp nhau khi việc này tiện cho kế hoạch ngắn hạn của một trong hai người. Họ gần như không nói đến bất cứ chuyện gì riêng tư. Những lúc Martin ở đó, bố anh ta nằm lì trên giường với hai “ông bạn” chí thiết – tivi và rượu Budweiser. Martin thường đến và đi theo ý thích bất chợt, anh ta không thông báo mình đang ở đâu. Trẻ phải có được ý thức đúng đắn về việc vâng lời bởi vì điều đó giáo dục trẻ biết quan tâm tới nhu cầu và cảm nghĩ của người khác. Những đứa trẻ không học được cách quan tâm đến nhu cầu của người khác giống như Martin sau này chắc chắn sẽ thờ ơ trước nhu cầu của người khác.

Chúng kiến hoặc trải nghiệm cách ứng xử thô lỗ, độc đoán

Sự khao khát quyền kiểm soát ở người vị kỷ thường xuất phát từ ý thức về động cơ quyền lực lệch lạc. Trong thời thơ ấu của họ, thường thì một hoặc cả hai bố mẹ tỏ ra độc đoán hay áp đặt khi đối xử với bất cứ ai dám trái ý họ. Khi những đứa trẻ quan sát hành vi này, chúng tự hiểu rằng phải bắt ép người khác hợp tác. Già sử một đứa trẻ đã không nhận được sự công bằng khi bạn của nó dàn xếp một cuộc xung đột, giở đây nó cảm thấy bị tổn thương và hất hủi. Khi đứa trẻ kể cho người mẹ nghe, bà ta có một cơ hội để giúp đứa trẻ

xác định những cảm xúc của nó và học cách giải quyết những căng thẳng trong tình bạn. Ví dụ, người mẹ có thể thảo luận về những cách giúp đứa trẻ chế ngự cảm xúc giận dữ của mình. Thế nhưng, thay vào đó, người mẹ lại nói một hồi dài, phán xét cậu bạn đó đã sai như thế nào, rồi gọi cho bố mẹ của cậu bạn đó và trách móc họ đã nuôi dạy một đứa con vô ý. Người mẹ không cố gắng nhìn nhận hoàn cảnh một cách công bằng, cũng không xem xét các tình huống gây ra xung đột. Thay vào đó, bà ta nhìn nhận hoàn cảnh đó như một sự xúc phạm cần phải đòi dũa. Khi chứng kiến cách giải quyết này, đứa trẻ học được rằng ai kêu ca kịch liệt nhất sẽ là người chiến thắng.

Trong một tình huống phổ biến khác, một đứa trẻ có thể không vâng lời hay lỗi cư xử của nó làm người bố phật lòng. Người bố có thể dùng tình huống này để tìm hiểu những điểm khác biệt trong quan điểm giữa hai cha con và có thể họ sẽ hiểu nhau hơn. Tất nhiên họ có thể trò chuyện về sự kỳ vọng một hành vi đúng đắn bằng việc người bố lắng nghe con một cách tôn trọng và ngược lại. Tuy nhiên, một người bố với sự nhận thức về quyền lực sai lệch có thể tận dụng tình huống này để dạy cho đứa trẻ biết ai là chủ. Người bố nói rõ những kỳ vọng của mình với thái độ độc đoán và không cho phép đứa trẻ đáp lời. Với sự trao đổi như vậy, thông điệp người bố muốn gửi đi là: “Bố là chỉ huy, con đừng

quên điều đó.” Khi đứa trẻ cảm thấy xấu hổ, nó trở nên bối rối. Trong lúc đó, cơ hội để dạy nó cách ứng xử hợp lý với những người có cảm xúc và quan điểm khác mình đã bị bỏ lỡ.

Khi đứa trẻ chứng kiến những sự phớt lờ quyền lực lệch lạc từ bố mẹ và những người quan trọng khác, chúng học được rằng mặc dù sự thống trị có thể tạo nên sự căng thẳng trong các mối quan hệ nhưng một người cứng cỏi cuối cùng cũng vượt lên trên người khác. Do đó, chúng có thể kết luận rằng chúng cần bắt chước theo kiểu thống trị này nếu muốn duy trì lợi thế cạnh tranh trong cuộc sống. Chúng học cách ương ngạnh, khẳng khái bảo vệ ý kiến của mình, chỉ trích người khác trước khi bị chỉ trích, tấn công trước khi bị tấn công, tất cả chỉ bởi vì chúng tin rằng cách đó sẽ tạo ra uy quyền khiến những người khác không thể phớt lờ. Điều đó sẽ mang lại cho chúng những gì chúng muốn.

Khi trưởng thành, những người trải qua nhiều năm sống trong sự phớt lờ quyền lực và mất khả năng thường khiến người khác phải xấu hổ, đánh mất khả năng giải quyết sự căng thẳng giữa các cá nhân một cách khách quan. Họ chắc chắn không được động viên tìm hiểu các cảm xúc một cách vô tư. Thay vì điều hòa các xung đột theo hướng cố gắng hiểu nhau để có mối quan hệ tốt hơn, họ nhìn nhận các xung đột như một sự khuyến khích trực tiếp họ sử dụng quyền lực. Họ không

bao giờ học cách lắng nghe, nhưng lại rất thành thạo kỹ năng trách mắng và cách nói cộc lốc như sách lược giúp họ nắm quyền kiểm soát.

Trước khi bố mẹ Martin ly hôn, bố anh ta luôn ức hiếp người mẹ. Bà không bao giờ có được khả năng tự quyết. Do vậy bà thường tỏ ra yếu ớt và bối rối trong cách ứng xử của mình. Bố của Martin đã lợi dụng chính sự thiếu quyết đoán này bất cứ khi nào họ tranh cãi bằng cách nhắc lại những sai lầm trong quá khứ, làm nhục bà và không chịu từ chối thay đổi ngay cả khi ông ta sai rành rành. Khi còn bé, Martin đã nhiều dịp chứng kiến ông bố thể hiện sự giận dữ. Tuy không thích cảm giác mà cơn giận dữ đó mang lại, song anh ta đã lặng lẽ ghi nhớ cách để đối xử với những ai có quan điểm và sở thích khác anh ta. Các hành động của ông bố đã cho cậu con trai thấy rằng tàn nhẫn và áp đặt mang lại kết quả và Martin đã áp dụng đúng chiến thuật đó khi trưởng thành.

Những người vị kỷ có nhiều cách thống trị và kiểm soát khác nhau. Một số thì khá lớn tiếng và đầy sức thuyết phục, trong khi một số khác dùng cách im lặng, một số khác thì trừng phạt những người xung quanh bằng những hành vi tiêu cực như từ chối hợp tác hay giữ bí mật. Một số học cách khuất phục người khác bằng nước mắt và kín đáo vạch trần cảm giác tội lỗi ở đối phương. Dù với chiến lược nào, người vị kỷ cũng đều đi

đến kết luận rằng những người khác phải tuân theo điều họ muốn. Họ sẽ không ngừng độc đoán cho tới khi họ thành công trong việc khẳng định ưu thế của mình.

Lẫn lộn giữa các thông điệp đúng và sai

Đối với người vị kỷ, mọi thứ đều mang tính tương đối. Các hành vi, đức tin và thể mạnh không nhất thiết phải phản ánh suy nghĩ thật của họ bởi họ chỉ phản ứng lại những việc đang xảy ra, bao gồm cảm xúc và nhu cầu của chính họ. Người vị kỷ thường thể hiện mình theo một kiểu trong tình huống này nhưng lại hành động hoàn toàn khác trong một tình huống khác. Ví dụ, một người đàn ông có thể đến nhà thờ và nói những điều thiện để chứng tỏ rằng mình là một con chiên ngoan đạo, nhưng hai ngày sau anh ta tới quán bar và không chỉ uống say mà còn nói những lời dâm dăng với đám phụ nữ ở đó. Hay một người phụ nữ có thể cư xử với giáo viên của con mình rất thân thiện, ca ngợi tài năng của cô khi họ cùng thảo luận về kết quả học tập của đứa trẻ, nhưng hôm sau lại đến gặp hiệu trưởng và kiến nghị rằng người giáo viên đó không phù hợp với công việc. Do người vị kỷ muốn không gian xung quanh làm họ cảm thấy thoải mái nên các tiêu chuẩn về hành vi của họ có thể thay đổi tùy hoàn cảnh.

Thông thường, sự thiếu kiên định trong các vấn đề về đạo đức (khả năng phân biệt phải trái và hành động

theo đúng chuẩn mực) bắt rễ từ thời thơ ấu khi đứa trẻ chứng kiến sự không nhất quán trong cách người lớn tác động tới các giá trị cá nhân của họ. Ví dụ, hãy nhớ lại Dale – người chúng ta đã gặp ở đầu chương, người thường nổi giận với các đồng nghiệp – đã vẽ lên hình ảnh một cuộc sống gia đình không có trục trặc gì. Bố của Dale là một thành viên có tiếng của nhà thờ trong vùng, còn người mẹ dạy cho các lớp truyền đạo trong suốt nhiều năm liền. Họ thể hiện một hình ảnh không tì vết trong cộng đồng. Nhưng Dale nhìn thấy sự mâu thuẫn trong cách hành xử của họ. Khi còn là một thiếu niên, anh ta từng chứng kiến người bố ở trong xe với một người đàn bà khác. Trực giác cho anh ta biết đó không phải vì công việc. Sau đó, anh ta hỏi bố về người đàn bà đó và ngay lập tức bị lừa đi với một câu trả lời cộc lốc: “Đó không phải là vấn đề chúng ta cần thảo luận.”

Khi Dale thấy người mẹ thân thiết với vợ của một quan chức cấp cao, anh ta đoán chừng họ là bạn bè thân thiết. Và rồi sau đó, anh ta vô tình nghe thấy mẹ chế giễu người phụ nữ đó, nhắc đến bà ta như một “kẻ ngu ngốc”. Dale đã nói với tôi rằng anh ta rất thất vọng trước sự khác biệt giữa cách người mẹ cư xử nơi công cộng và những điều bà nói sau lưng.

Những trải nghiệm ở giai đoạn đầu đời như trường hợp của Dale rất đặc trưng cho những người vị kỷ từng tiếp nhận thông điệp lẫn lộn về chân lý và đạo đức. Đôi

khi việc thiếu các tiêu chuẩn đạo đức trở nên quá hiển nhiên đến mức hầu như không có một sự hướng dẫn nào giúp trẻ phân biệt phải trái. Tuy nhiên, trường hợp thường gặp hơn, giống như Dale, là đứa trẻ đã chứng kiến những người quan trọng có sức ảnh hưởng tới chúng cư xử ở nơi công cộng khác hẳn với khi cư xử ở chốn riêng tư. Trong một số rất ít các tình huống hiếm hoi, tôi đã thấy rằng nhiều khi không phải do sự mâu thuẫn quá hiển nhiên mà do các tiêu chuẩn của những điều tốt đẹp có vẻ như quá xa vời đã khiến đứa trẻ đang độ phát triển từ bỏ sự cố gắng vươn tới, thậm chí còn lập luận rằng chúng không bao giờ đạt được những tiêu chuẩn đó.

Khi đứa trẻ cảm thấy mơ hồ và xung đột về vấn đề tuân theo các tiêu chuẩn đạo đức như thế nào, chúng học cách nhận biết trong tình huống các manh mối có thể chỉ cho chúng cách hành động để đạt được mục tiêu trước mắt một cách ranh mãnh nhất. Nếu sự ung thuận cho chúng điều chúng muốn, chúng sẽ giả vờ hợp tác. Nếu chúng cho rằng nói dối là cần thiết, chúng sẽ nói bất cứ điều gì cần được nói. Nếu thấy có lợi khi giữ bí mật hoặc tiết lộ một phần sự thật, chúng sẽ làm như vậy.

Khi trưởng thành, tính đạo đức tương đối này buộc người vị kỷ phải tìm cách hợp lý hóa khuynh hướng của họ để hành vi của họ phù hợp với dòng dư luận. Điều đó lý giải vì sao chúng ta không thể hoàn toàn tin

tương những điều họ tự nói về mình họ thường thiếu kiên định. Họ chỉ trung thành với chính bản thân mình. Nếu họ phải đánh lừa người khác để đạt được điều mà mình muốn, hay nếu họ phủ nhận các giá trị họ từng khẳng định và ghi nhận thì cũng không sao.

Bạn nên ứng xử như thế nào?

Trong quan hệ với người vị kỷ, có một điều chắc chắn là họ sẽ đổ lỗi cho bạn về bất cứ sự đổ vỡ nào. Vì không thể suy nghĩ sâu hơn, người vị kỷ sẽ đổ tại bạn làm họ thất bại và có thể khiến bạn nghĩ (một cách sai lầm) rằng bạn thật sự phải chịu trách nhiệm về điều đó. Khi bạn bắt đầu nghĩ: "Tôi đã sai ở chỗ nào?", đừng quá băn khoăn về ý nghĩ đó. Tuy rằng lắng nghe điều người khác nói là khôn ngoan nhưng hãy nhớ cách cư xử sai trái của người vị kỷ không thể là lời chú thích cho giá trị của bạn. Đúng hơn, cách cư xử này bộc lộ một tiền sử sâu xa về sự mất cân bằng và các bài học không thích hợp học được từ những người có ảnh hưởng trong quá khứ của người đó. Thiếu nhận thức và khuynh hướng đổ lỗi chỉ đơn thuần là những dấu hiệu thể hiện rằng bản ngã của người vị kỷ quá yếu nên không thể tự đánh giá mình một cách khách quan được.

Khi nhớ kỹ điều đó, bạn có thể ứng phó với các hành vi vị kỷ theo những cách sau đây.

Ứng xử theo lý trí, chứ không phải cảm tính

Trong trường hợp của Dale, người được gửi đi tư vấn vì luôn nổi giận và chỉ trích đồng nghiệp, tôi được biết rằng nhiều người đã phát khóc vì cơn giận của anh ta. Các đồng nghiệp thường hội ý riêng và bàn khoăn: “Tại sao anh ta lại nói với tôi như vậy?” Nếu họ cố đương đầu với anh ta, anh ta sẽ gạt bỏ và kiểu gì cũng lý luận được. Điều này dễ đoán được bởi sự giáo dục đã không cho anh ta nhận thức đúng đắn về hành vi của bản thân. Hậu quả là các đồng nghiệp bối rối không biết tiếp tục như thế nào.

Khi nói chuyện với những người đang cố gắng làm việc với một người như Dale, tôi giải thích: “Bạn không thể để cảm xúc chế ngự trước những lời nói châm chọc của người đó. Thật đáng buồn nhưng anh ta sẽ hành động theo cách tương tự dù đó là bạn hay một ai khác. Cách cư xử của anh ta không liên quan đến bạn mà liên quan đến chính bản thân anh ta. Hãy luôn cố gắng nhớ rằng bạn chỉ là một diễn viên tình cờ xuất hiện trên sân khấu của anh ta.” Từ trong sâu thẳm, một người như Dale vô cùng đau khổ. Chính sự bi quan đã khiến anh ta kết luận rằng thế giới này chỉ rất những kẻ thua cuộc bởi đã chen ngang vào những mơ ước lý tưởng của anh ta. Suy nghĩ này biểu lộ một cơ chế bảo vệ đã bị hỏng từ lâu nhưng vẫn được dùng để bảo vệ cái tôi của anh ta, bất chấp logic, bất chấp lẽ thường và bằng chứng khách

quan. Những người như vậy không bao giờ học được các kỹ năng ứng xử lành mạnh.

Nếu bạn cư xử theo cảm tính trước một hành vi vi kỷ, bạn sẽ để bỏ qua sự thật về quá khứ đầy sai lầm của người đó. Hãy nhớ rằng người đó đã học rất nhiều bài học sai lệch về cuộc sống. Sự không nhạy cảm đối với bạn đã phản ánh sự phát triển tính cách yếu đuối của người đó. Tốt nhất bạn hãy hít thật sâu và gạt qua một bên những phản ứng cảm tính. Bạn đừng chờ đợi một người như vậy thừa nhận giá trị của chính bạn. Người vi kỷ (dù họ có tỏ ra mạnh mẽ tới đâu) cũng không hề xứng đáng đưa ra những ý kiến cuối cùng về sự chính đáng của bạn. Vậy nên bạn có thể tự cho phép mình phớt lờ bất cứ một lời nhạo báng nào. Bạn là người như thế nào trong suy nghĩ của chính bạn hoàn toàn không liên quan gì tới ý kiến hay nhận xét của người đó về bạn. Hãy để tư duy logic của bạn nhắc nhở cảm xúc của bạn rằng bạn có những điểm tốt và đúng đắn cho dù người vi kỷ có nói ngược lại.

Suy ngẫm về sự thiếu hoàn hảo trong quá khứ của chính bạn

Khi tôi nói chuyện với Cindy về những nỗ lực trong cuộc sống hôn nhân của cô với Martin, cô có thể hiểu được các mối quan hệ rạn nứt và bị lãng quên trong quá khứ đã khiến anh ta cư xử với cô theo cách vi kỷ như

thế nào. Tôi nói với cô: “Nhận thức được rằng anh ta đã có vấn đề từ lâu trước khi cô xuất hiện là một điều tốt. Cuối cùng cô không phải chịu trách nhiệm về tất cả các vấn đề anh ta đổ lên đầu cô. Nói cách khác, khi cô tìm hiểu về những sai lầm trong cuộc đời anh ta, tốt nhất cô cũng nên tìm hiểu về tiểu sử của chính mình cùng những tác động của nó tới cuộc sống hiện tại.”

Cindy đã học cách xem xét một cách khách quan các phản ứng cảm tính của cô tới Martin. Biết rõ là bản thân rất “dị ứng” với khuynh hướng khiển trách và kết tội của anh ta, cô quyết tâm rằng cô phải là người phải hàn gắn. Cô chỉ có thể làm điều đó bởi cô không muốn giẫm lên vết xe đổ cô đã chứng kiến ở anh ta. Cô đã chọn cách nhìn nhận bản thân khác cách với Martin.

Quan sát các vấn đề của một ai đó có thể thúc đẩy bạn trở nên thành thật về các khuynh hướng của chính mình, xét trên cùng một phương diện. Khi hiểu được rằng trong mỗi chúng ta đều tồn tại một đứa trẻ vị kỷ, tốt nhất chúng ta nên thường xuyên kiểm tra các hành vi và cảm xúc của mình xem có phát hiện ra dấu hiệu của tính vị kỷ hay không. Ví dụ, chúng ta có thể nổi giận khi tiếp xúc với một người vị kỷ. Cảm xúc đó là bình thường. Nhưng chúng ta có thể tự hỏi chính mình: “Khi tôi tức giận là tôi đang có trách nhiệm bảo vệ bản thân, hay tôi đang dùng sự lăng mạ đáp trả lại sự lăng mạ?” Tương tự như vậy, khi chúng ta chứng kiến một người

vị kỷ có thể xuyên tạc sự thật để khớp với các khuynh hướng của chính họ như thế nào, chúng ta có thể băn khoăn: “Lời nói của tôi có luôn đáng tin không, hay có phải là tôi cũng nói bất cứ điều gì cần thiết để xúc tiến kế hoạch ích kỷ của chính tôi?”

Không ai trong chúng ta quá trong sáng để không cần phải thường xuyên tự vấn lương tâm. Tuy bạn muốn được chỉ thẳng mặt người vị kỷ và hỏi rằng: “Có vấn đề gì với anh ta vậy”, nhưng dù không chú tâm thì phản ứng buộc tội đó vẫn mang lại một cảm xúc cay đắng. Khi chúng ta để điều này xảy ra, người vị kỷ sẽ thắng.

Cindy kể với tôi một trong những vấn đề tiếp diễn trong cuộc hôn nhân của cô với Martin là thói quen oán giận. “Anh ta rất khó tính. Chúng tôi gần như xảy ra xung đột hàng ngày. Tôi thường băn khoăn tại sao anh ta phải ngó ngàng như vậy. Trong tôi chất chứa đầy cảm giác tổn thương và lo âu. Qua nhiều năm, tôi càng ngày càng không thể che giấu nỗi đau của mình. Cuối cùng, một người bạn thân đã phải nói chuyện riêng với tôi về việc cô ấy thấy tôi đang đánh mất bản tính dễ chịu của mình. Cô ấy nói rằng cô ấy hiểu rõ là tôi có mối quan hệ căng thẳng với Martin. Sau đó, tôi đã nghiêm túc tự vấn và thừa nhận rằng tôi không thích những việc đã và đang xảy ra với mình. Tôi đã quá tập trung phản ứng lại sự thao túng của Martin mà quên đi những xúc cảm thuần khiết trong chính mình.”

Biết càng nhiều càng tốt về các đối thủ vị kỷ trong cuộc sống sẽ rất có lợi nếu bạn đồng thời xem xét kỹ lưỡng lại bản thân mình. Sẽ là vô nghĩa nếu bạn dùng cái xấu để đáp trả cái xấu. Hãy nhớ câu: “Đánh kẻ chạy đi chứ không ai đánh người chạy lại.” Mỗi chúng ta ban đầu đều là đứa trẻ đáng yêu nhưng mang bản chất ích kỷ, chúng ta có thể tự rút ra bài học từ người vị kỷ và nhận thức được rằng thiếu sự tự đánh giá thành thực có thể gây ra những hậu quả vô cùng tệ hại.

Trong Chương 3 và Chương 4, chúng ta sẽ khám phá các hình thái biểu hiện khác nhau của tính vị kỷ. Một số khá công khai để lộ ra các hành vi chuyên quyền và ích kỷ, trong khi số khác lại tiêu cực và giấu giếm. Khi bạn học cách nhìn nhận xem làm thế nào những người này có thể làm tiêu tan cảm xúc và các mục tiêu của bạn, bạn có thể bình tĩnh học các kỹ năng ứng phó với họ một cách tốt nhất.

Phần hai



Các Kiểu Vị Kỷ

Người Vị Kỳ Với Nhu Cầu Quyền Lực Vô Độ

Diane gặp tôi khi cô đang phải lo lắng đến mức suy nhược cơ thể và hoảng loạn về tinh thần. Sống độc thân và ở độ tuổi khoảng 25, cô đang tạo dựng sự nghiệp trong lĩnh vực marketing và cảm thấy tự tin rằng mình có đủ tiềm năng để thành công. Với tính cách phóng khoáng, cô dễ dàng tạo lập và duy trì các mối quan hệ tốt đẹp trong công việc cũng như cuộc sống riêng. Cô tâm sự: “Tôi hầu như không có gì phải phàn nàn về công việc cũng như các mối quan hệ xã hội của mình. Vấn đề lớn nhất của tôi là không biết phải xử sự với mẹ tôi thế nào. Tôi biết bà yêu tôi và có thiện ý, nhưng bà quá độc đoán và can thiệp quá sâu vào chuyện riêng của tôi. Dường như bà quên rằng tôi đã trưởng thành và có thể tự giải quyết việc của mình. Chúng tôi chỉ sống cách nhau khoảng 20 phút lái xe,

nhưng như vậy vẫn chưa đủ. Bà luôn nghĩ rằng bà sẽ dựng một kịch bản cho cuộc đời tôi, mà tôi thì chẳng hề mong muốn điều đó chút nào.”

Tôi đã nói rằng có thể mẹ cô muốn nói chuyện với con gái hàng ngày với ý nghĩ sẽ giúp đỡ được nhiều hơn. Tuy nhiên, Diane lại nghĩ ngờ rằng mẹ cô có mục đích nào đó sâu xa hơn. Mẹ cô thường quá để ý tới cuộc sống riêng của cô và sẵn sàng cho cô lời khuyên. Tệ hại hơn, chị gái của Diane – Abby – lại rất giống bà mẹ. Khi nào bà mẹ tạm thời không cố điều khiển Diane thì lại đến lượt cô chị. Diane còn nhớ những cuộc cãi lộn này lứa với cả mẹ và chị suốt thời niên thiếu của mình. Và rồi cô đã quyết định sẽ không lặp lại những sai lầm như thế nữa. Cô nhận ra rằng cãi lý với mẹ chẳng hề đem lại kết quả gì tốt đẹp. Cho đến bây giờ thì mọi chuyện vẫn thế. Trong trường hợp của Diane, cô cần giảm thời gian tiếp xúc với mẹ và chị gái. Là người năng động trong cuộc sống xã hội, chắc chắn cô có thể dành thời gian của mình cho nhiều người hoặc làm các công việc khác. Điều quan trọng là cô phải đủ mạnh mẽ, không để mẹ can thiệp vào những việc của riêng mình. Cô không được để bà điều khiển mình một cách không cần thiết, cho dù điều đó sẽ khiến cô phải đối mặt với những tranh luận căng thẳng với mẹ.

Nhu cầu vô độ về quyền lực

Giống như Diane, trong cuộc sống của bạn, những người vị kỷ luôn có tham vọng điều khiển người khác. Chúng ta hãy cùng khám phá những đặc điểm chung trong hành động của họ. Bạn không thể thay đổi con người hay hành vi của họ, nhưng ít nhất bạn có thể hình thành cho mình những nhận thức khách quan, từ đó có cách ứng xử phù hợp. Như chúng tôi đã đề cập trong Chương 2, cách thức đối phó tốt nhất với những người này là nhận biết về họ chứ không phải cố gắng để thay đổi hành vi của họ một cách cứng nhắc.

Trước hết, hãy cùng xem xét mức độ độc đoán của người vị kỷ.

Hãy đọc danh sách dưới đây và đánh dấu những câu đúng với trường hợp của bạn:

- * Xung quanh tôi có những người không bao giờ chấp nhận câu trả lời “không”.
- * Tôi luôn bị lôi kéo nếu họ đã có cách giải quyết riêng.
- * Khi tôi nói hoặc làm điều gì đó, ngay cả khi điều đó rất hợp lý, tôi vẫn gặp phải sự chống đối.
- * Mọi người thường có một danh sách dài những điều họ mong muốn ở tôi.
- * Tôi thường nhận được lời khuyên mà không cần đưa ra đề nghị.

- * Nếu tôi tỏ ra tốt bụng hoặc giúp đỡ ai đó, họ chẳng hề cảm thấy hài lòng và luôn đòi hỏi nhiều hơn.
- * Họ khiến tôi cảm thấy bản thân đã phạm sai lầm, trong khi tôi biết tôi đã có những lựa chọn đúng đắn.
- * Tôi phải chịu đựng thái độ tức giận của họ một cách vô lý.
- * Tôi thấy mình phải chọn lựa từ ngữ cẩn thận mỗi khi cố gắng phân bác những người muốn tôi đồng ý với ý kiến của họ.
- * Họ luôn trình bày ý kiến của mình một cách cứng nhắc, khô khan.
- * Họ cho rằng những mong muốn cá nhân của tôi là ích kỷ.
- * Tôi thấy bản thân bị họ áp đặt những định hướng cứng nhắc và những quy định hà khắc.

Nếu trường hợp của bạn đúng với ít nhất sáu câu ở trên thì bạn đang phải chịu đựng một người thích điều khiển người khác. Họ sẽ tạo nên một bầu không khí u ám, căng thẳng khiến bạn ngột thở. Nếu bạn không học cách tránh xa tầm kiểm soát thái quá của họ, bạn sẽ dẫn đến mệt mỏi, thậm chí kiệt sức vì chính những phản ứng của mình. Hãy nhớ rằng, những người thích điều khiển người khác không bao giờ chịu thay đổi. Vì vậy, bạn đừng hoài công tìm kiếm biện pháp thay đổi cách cư xử của họ. Cách hữu hiệu nhất để tránh xa sự điều

khiển của họ là bạn phải nhận thức được hành động của họ nhằm mục đích gì và tạo cho mình cách phản ứng khéo léo.

Hãy cùng xem xét năm đặc trưng của những người vị kỷ thích điều khiển người khác.

Kế hoạch của họ là duy nhất

Bản thân các ý kiến hoặc quan điểm cá nhân về cuộc sống chẳng có gì sai trái. Những người không tự nhận thức về cuộc sống sẽ phải sống một cuộc sống vô định trong tiếc nuối. Đối với những người vị kỷ, vấn đề không phải là họ không có mục tiêu cho cuộc sống của mình, mà là họ không nhận ra rằng người khác cũng có thể tự hoạch định con đường riêng và có quyền làm điều đó. Vì thế, họ khó lòng thông cảm với những ai có quan niệm khác mình. Đối với những người vị kỷ, khẳng định được mình đúng quan trọng hơn việc hiểu suy nghĩ hoặc ý kiến của người khác. Hệ quả tất yếu của lối suy nghĩ này là họ không bao giờ chấp nhận một ý kiến bất đồng nào.

Sức mạnh ý chí tuyệt đối

Khi nói ai đó có tính cách mạnh mẽ nghĩa là chúng ta đang đến chỉ những người có phong thái cuốn hút sự chú ý của người khác hoặc khiến người khác chiều

theo ý mình. Những người có phong cách lãnh đạo, luôn có thiện ý và biết động viên người khác, hoặc những lãnh tụ tinh thần đều thể hiện tính cách này. Khi những người có uy lực thể hiện các tính cách nổi bật của mình, họ có thể trở thành nguồn cảm hứng, hình mẫu cho những người khác. Trái lại, những người vị kỷ có tính cách mạnh mẽ không thể làm người khác cảm nhận được lòng tốt của họ. Những cách thể hiện sức mạnh của họ chỉ làm người khác cảm thấy u uất và bất lực, vì họ phủ nhận ưu điểm của người khác và chỉ chú ý đến bản thân. Họ cố điều khiển những người xung quanh. Vì thế, hầu hết mọi người sẽ có những phản ứng rất tiêu cực như tức giận, chống đối và cãi vã. Khi đó những người vị kỷ sẽ càng cố gắng và cứng nhắc đến độ đoán nhầm điều khiến người khác. Rốt cuộc, họ sẽ làm mọi người xa lánh, gây ảnh hưởng hoặc làm rạn vỡ mối quan hệ giữa hai bên.

Quản bài tội lỗi và trách nhiệm

Trong các mối quan hệ thông thường, chúng ta có thể thảo luận với đối phương về kế hoạch hợp tác hoặc có thể thay đổi những điều khoản một cách hợp lý mà không làm tổn hại đến sở thích hoặc mong muốn của họ. Tuy nhiên, đối với những người vị kỷ, họ có khuynh hướng bắt hợp tác trên. Họ muốn mọi việc diễn ra theo ý mình. Thái độ cho – nhận là quá mạo hiểm, vì mọi việc

có thể sẽ không diễn ra theo ý muốn của họ. Thay vào đó, họ sử dụng biện pháp cứng rắn để ép buộc người khác đồng ý với mình. Họ sử dụng những từ ngữ mạnh như “nên”, “phải”, “tốt hơn là” hoặc “hy vọng là”. Họ đe dọa đối phương bằng những luận điệu về nghĩa vụ và trách nhiệm. Nếu bạn là nạn nhân của những trường hợp như vậy, bạn sẽ cảm thấy có lỗi vì mình đã không đồng ý với quan điểm của họ.

Người duy nhất hiểu chuyện

Trong giao tiếp, những người vị kỷ thường ngu ý hoặc có khi nói thẳng rằng họ luôn biết phải làm gì trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Chẳng hạn, nếu Diane nói cho mẹ cô biết họ nên đi đường nào đến nhà một người họ hàng, bà mẹ sẽ nói những câu đại loại như: “Con kiểm tra ra cái suy nghĩ đó vậy?” Khi Diane phản đối và cố giải thích cho ý kiến của mình, bà mẹ có thể trả lời: “Mẹ nghĩ đi đường đó không được đâu, để mẹ chỉ cho con đường đi dễ hơn.” Những người vị kỷ thường không tin tưởng ý kiến của người khác (hay nói cách khác, không tin vào ý kiến của bất kỳ ai ngoài bản thân họ). Do đó, khi ai đó bày tỏ một quan điểm khác, họ sẽ bằng mọi cách tìm ra điểm sai trong ý kiến đó. Sẽ không sai khi nói họ không bao giờ học được điều gì từ người khác. Chỉ đơn giản vì họ không tin ai cả.

Khiến cho đối phương mệt mỏi

Nếu bạn hỏi chuyện những người phải thường xuyên tiếp xúc với người vị kỷ, họ sẽ nói cho bạn biết họ cảm thấy mệt mỏi thế nào sau khi tiếp chuyện người vị kỷ. Khi người vị kỷ nhận thấy rằng đối phương đã mất khả năng làm chủ tình huống, thay vì xoa dịu những căng thẳng, họ sẽ sử dụng bất kỳ sự kháng cự yếu ớt nào để dồn đối phương vào chân tường. Họ sẽ không hài lòng cho đến khi đạt được mục đích của mình. Họ cũng chẳng bao giờ nói xin lỗi vì đã ép buộc người khác tuân theo mình. Một phương pháp đơn giản họ thường sử dụng là làm mọi cách để đối phương cảm thấy mệt mỏi và bảo vệ được ý kiến của mình. Đây thật sự là một phương pháp hiệu quả. Khi phải đối mặt với áp lực nặng nề, cuối cùng mọi người rồi cũng sẽ vung tay và nói những câu đại loại như: “Được rồi, được rồi, cứ làm theo cách của anh đi, còn bây giờ thì hãy để tôi yên.” Khi đó, người vị kỷ sẽ rất vui mừng và thầm nghĩ: “À, cuối cùng thì anh cũng đã nhận ra điểm ưu việt trong cách làm của tôi.”

Bạn nên cư xử như thế nào?

Trong một buổi ghi âm với chúng tôi, Diane nói: “Tôi hết sức ngạc nhiên khi biết rằng mẹ tôi mong muốn được điều khiển người khác như thế nào. Bà có những suy nghĩ quá mức vô lý. Ngay cả khi tôi nói với bà

những điều đơn giản nhất như tôi ăn gì trong bữa trưa, bà cũng phải áp đặt ý kiến của mình cho tôi. Tôi không dám nói chuyện với bà về các mối quan hệ xã hội của tôi vì bà sẽ đưa ra đủ ý kiến như tôi nên giao tiếp với ai và nên đi đến đâu. Bà độc đoán đến mức vô lý.”

Tương tự như Diane, một khách hàng khác có tên Jeanette cũng gặp khó khăn với người chống vị kỷ của mình. Cô kết hôn với Robert từ năm 19 tuổi. Bây giờ, ở tuổi trung niên, cô đã có thể bỏ được những nét tính cách trẻ con khiến cô trở thành một người yếu đuối trong con mắt của kẻ quý quái như anh ta. Cô giải thích: “Anh ta có thái độ áp đảo ở khắp mọi nơi. Đầu tiên anh ta có vẻ rất thân thiện nhưng rồi mọi người nhanh chóng cảm thấy khó chịu với tính cách độc đoán của anh ta. Anh ta tỏ ra luôn đúng và biết mọi thứ. Anh ta thậm chí có thể cãi nhau với cả gốc cây. Càng ngày tôi càng cảm thấy khó chịu khi phải đi cùng anh ta đến những nơi công cộng vì lúc nào anh ta cũng chỉ nghĩ đến bản thân mình. Anh ta luôn lấn át trong mọi cuộc nói chuyện và không hề cố gắng để hiểu người khác. Chỉ có anh ta là trung tâm của vũ trụ.”

Jeanette hồi tưởng lại cuộc sống của chính mình, khi cô là người luôn làm người khác vui vẻ. Trở lại với hiện thực, cô cảm thấy chán ghét chính bản thân mình. “Tôi nhớ lại không biết bao nhiêu lần tôi phải đi cùng Robert chỉ để giúp anh ta không làm những điều điên rồ. Trong

khi đó, tôi không còn là chính mình vì tôi phải giấu đi những cảm xúc thật. Tôi không thể tiếp tục như thế nếu tôi muốn sống như một người bình thường. Vấn đề ở đây là làm thế nào để sống thực với bản thân mình mà không làm cho anh ta nổi khùng lên.”

Khi nói chuyện với những người như Jeanette hay Diane, tôi giải thích rằng chính sự nhạy cảm với cảm giác của mọi người vốn được coi là tốt lại là “liều thuốc độc” đối với các mối quan hệ. Xét về mặt nào đó, họ sẽ phải hành động độc lập, tránh xa tầm kiểm soát của người vị kỷ, thậm chí khi điều đó đồng nghĩa với việc đôi phương không đồng ý hoặc tức giận. Họ không cần phải ép mình làm theo sự sai khiến của người khác.

Hãy lựa chọn tự do

Luôn muốn điều khiển và áp đảo người khác, những người vị kỷ không nhận thấy rằng mỗi người đều có quyền lựa chọn cho riêng mình. Một số quan điểm cho rằng khi Chúa trời tạo ra loài người, Người đã đặt khả năng tự quyết vào trái tim của con người. Mọi người, không loại trừ ai, đều sở hữu khả năng tự quyết. Tuy nhiên, một số biết sử dụng nó hợp lý, một số khác thì không. Nhưng dù thế nào chăng nữa, mỗi chúng ta đều mong muốn được thể hiện nó một cách đầy đủ. Khi khả năng đó bị tước đoạt, chúng ta sẽ cảm thấy tức giận, đau khổ và nhụt chí. Với các mối quan hệ bình thường,

người ta tìm kiếm sự hợp tác trong khi vẫn tôn trọng điểm khác biệt của đôi phương. Các mối quan hệ như thế không hề bị sự đe dọa, dối trá, áp đặt hay mảnh khảnh nào tác động. Hai bên giao tiếp cởi mở, mềm dẻo, linh hoạt và sẵn sàng lắng nghe. Họ nhận thức được rằng khác nhau là tốt và luôn để cho đôi phương có những quyết định của riêng mình. Họ luôn dùng một giọng điệu hài hòa để nói chuyện với đôi phương.

Sẽ thật tuyệt vời nếu tất cả các mối quan hệ đều tốt đẹp và cởi mở. Nhưng với những người vị kỷ thì khác. Họ quá độc đoán đến nỗi nếu đôi phương muốn duy trì mối quan hệ thì buộc phải đầu hàng và để mặc họ quyết định mọi việc. Nhưng sự đòi lại chẳng đơn giản như thế. Jeanette kể: “Đã nhiều lần tôi cảm thấy mệt mỏi vì sự áp đặt của Robert. Tôi đã đầu hàng. Tôi thậm chí không làm bất cứ điều gì từ chuyện nhỏ nhất để tránh phải nghe anh ta chỉ trích.” Cô từng phải cắt đứt liên lạc với những người bạn mà Robert không ưa. Cô không đến nhà thờ và cũng chẳng tham gia các hoạt động xã hội khác vì như thế Robert sẽ có cơ hội để phàn nàn về những mà họ không làm theo đúng ý mình. Cô không mua quà Giáng sinh hay sinh nhật không phải vì cô không có tiền, mà chỉ vì cô ghét phải nghe Robert phán xét về món quà. “Cuối cùng, tôi nảy ra một ý nghĩ đơn giản nhưng đã thay đổi cuộc đời tôi. Tôi nhận ra rằng Robert tự cho mình là vua – thật là sai lầm! Tôi không phải là nô lệ của anh ta, thế mà tôi lại tự nguyện làm theo sự sắp đặt của anh ta. Điều đó

chẳng khác nào tôi đã khuyến khích anh ta điều khiển, áp đặt mình. Anh ta đã sai lầm khi tước đi quyền tự do của tôi. Nhưng tôi cũng sai lầm vì đã tự nguyện từ bỏ tự do của mình dễ dàng như vậy.”

Diane nói: “Tôi cảm thấy mình thật ngốc vì đã không nhận thức được rằng một điều tự nhiên là mình hoàn toàn tự do. Tôi nghĩ rằng vì mình đã luôn mặc định trong đầu ý niệm phải tôn thờ cha mẹ đến nỗi tôi không cho phép bản thân có lấy một nhận thức bình thường nhất trong khi mẹ tôi chẳng hề tỏ ra tôn trọng tôi.”

Khi nói chuyện với những người như Diane và Jeanette, tôi nhấn mạnh rằng tự do không chỉ là quyền lợi mà còn là nghĩa vụ. Phở mặc tự do của mình cho những người vị kỷ định đoạt chính là thừa nhận Chúa đã sai lầm khi ban cho mỗi con người một tính cách và một sứ mệnh riêng trong cuộc đời. Đó là một hành vi vô trách nhiệm. Không ai trong chúng ta có thể thành công khi chỉ là con rối theo tư duy của kẻ khác. Thành công thật sự phải xuất phát từ việc nhận thức và khám phá khả năng, sứ mệnh của chính chúng ta.

Diane gật đầu đồng ý nhưng sau đó, cô lại nhấn nhó thắc mắc: “Chúng ta có thể thống nhất quan điểm rằng tôi nên là chính mình, nhưng tôi nghĩ mẹ tôi sẽ chẳng bao giờ đồng ý với điều đó cả. Nếu tôi phải nói với bà rằng mỗi người sinh ra đều có một đặc quyền là phải sống theo những gì Chúa đã ban phát thì chắc chắn bà

sẽ bảo rằng tôi vẫn phải nghe lời bà và làm theo những gì bà hướng dẫn. Khi đó tôi biết nói thế nào?” Diane đã có mỗi hoài nghi giống như bao người khác về khả năng không thể hợp tác của người vị kỷ – dù vấn đề có hợp lý thế nào đi chăng nữa.

Bạn không có trách nhiệm phải thuyết phục một người vị kỷ có những suy nghĩ đúng đắn. Bạn càng không cần họ đồng ý với quyết định của mình. Họ luôn có xu hướng bác bỏ quyết định của người khác. Do đó, chẳng có gì lạ nếu họ đáp trả lại những quyết định của bạn bằng nỗ lực áp đặt lên bạn. Nhưng dù bạn không thể thuyết phục họ suy nghĩ theo cách bạn muốn, bạn vẫn có thể có lựa chọn của riêng mình. Nếu không, bạn sẽ dần đánh mất cái tôi của bản thân.

Đối với Diane, khẳng định tự do cá nhân như một phần tất yếu trong giai đoạn trưởng thành. Còn với Jeanette, cô phải đấu tranh với một vấn đề nan giải khác – đó là tự giải thoát mình khỏi bản tính áp đặt của người chống. Cô thừa nhận rằng mình cần thành thật hơn với bản thân. Nhưng cô không muốn phải ly hôn để có được tự do. “Khi tôi tự quyết định các vấn đề của mình mà không cần thông qua anh ta đến từng chi tiết một, tôi cảm thấy mình đang trở lại đúng vai trò một người vợ. Khi tôi tự do có những quyết định của riêng mình, anh ta càng trở nên tức giận. Anh ta thậm chí lại càng thô bạo hơn – anh ta không thèm nói chuyện với tôi và

không cho tôi đụng đến một xu. Khi tôi quyết định đi làm để không phải ngửa tay xin từng đồng mua quần áo hay mỹ phẩm thì anh ta tỏ ra khó chịu.”

Jeanette nhận ra rằng cái giá cô phải trả để có được tự do dù đắt vẫn chưa bằng cái giá mà cô phải trả vì đã từ bỏ quyền tự do của mình. Chỉ vì chịu đựng sự áp đặt của Robert trong một thời gian dài, cô đã mắc chứng trầm cảm kinh niên, bị kéo ra khỏi đời sống xã hội và nhút nhát trong các mối quan hệ gia đình. Cô đúc kết cảm xúc của mình: “Tôi phải chấp nhận thực tế là sống chung với Robert sẽ có những căng thẳng. Bây giờ tôi vẫn sẵn sàng sống và hợp tác với anh ta, nhưng tôi sẽ không làm như thế nếu tôi vẫn hành động như một kẻ mù quáng.” Cô quyết định rằng dù cô vẫn muốn duy trì cuộc hôn nhân này, cô cũng có nghĩa vụ sống một cuộc sống lành mạnh, chứ không phải cuộc sống của kẻ thất bại. Cô sẽ vẫn hợp tác và có trách nhiệm với Robert, nhưng nếu anh ta vẫn tỏ ra không hài lòng thì cô cũng sẽ không chịu nhượng bộ. Cô chấp nhận rằng mối quan hệ của họ sẽ thay đổi đáng kể nếu Robert vẫn yêu cô khi cô thay đổi bản thân mình một cách tích cực. Khi bạn đang suy tính cách đối phó với những người vị kỷ, hãy nhớ rằng có nhiều cách giúp bạn có được tự do và sự kiên nghị, song một số cách khác thì ngược lại.

Phần dưới đây sẽ chỉ ra một số cách thức mà nếu bạn đi ngược lại thì sẽ không có lợi chút nào.

Không được phục thù

Khi tìm cách đối phó với người vị kỷ, chúng ta thường chỉ xét đến cái lợi trước mắt mà không nghĩ tới hậu quả lâu dài. Phần lớn những người như Diane và Jeanette biết rằng mỗi lần họ làm theo ý muốn của người điều khiển mình nhằm tránh đối đầu, họ sẽ càng ngày càng phải chịu thêm nhiều đau khổ. Người vị kỷ khi đó sẽ cảm thấy mình mạnh mẽ hơn và nghĩ: “Tôi biết là tôi đúng mà, tôi rất vui vì anh đã đồng ý.” Thật dễ để thuyết phục bản thân rằng muốn có hòa bình thì phải thể hiện sự phục thù tuyệt đối, nhưng sự phục thù đó lại phải đánh đổi bằng quyền tự do được lựa chọn.

Chẳng hạn, Jeanette nhớ đã rất nhiều lần Robert gạt qua một bên những quyết định của cô về các nguyên tắc đặt ra cho cô con gái đang tuổi vị thành niên. Đôi khi, cô cũng tranh luận để bảo vệ ý kiến cá nhân nhưng thường thì cô từ bỏ và chấp nhận quyết định của chồng. Đơn giản vì cô không muốn con gái cảm thấy bị bao vây trong những nguyên tắc hà khắc. Cuối cùng, Jeanette nhận ra rằng vai trò người mẹ của cô đã gần như bị mất hoàn toàn. Cô thừa nhận: “Nếu tôi không nhất quyết bảo vệ những quyết định của mình tức là tôi đang tự chứng minh rằng tôi là kẻ vô tích sự trong gia đình. Vậy thì tôi sẽ thành hình mẫu nào trong mắt con gái tôi đây?”

Nhờ nghe theo ý của Robert, Jeanette sẽ ít phải chịu đựng những bài thuyết giảng của anh ta, nhưng hậu quả lâu dài là cô trở thành một bà mẹ không có tiếng nói và vô tích sự trong gia đình. Lần đầu tiên trong cuộc sống hôn nhân của mình, Jeanette đã nhận ra rằng cô phải lựa chọn hoặc nhượng bộ tuân theo Robert, hoặc khẳng định bản thân và bảo vệ ý kiến của mình.

Đừng lảng tránh người vị kỷ

Một cách đối phó khác với người vị kỷ cũng không mấy hiệu quả là tìm cách lảng tránh hoặc chạy trốn hành vi khó chịu và mệt mỏi của họ. Lựa chọn này không hẳn lúc nào cũng sai, đặc biệt là khi mối quan hệ đó chỉ mang tính xã giao hoặc lợi dụng. Chẳng hạn, nhiều người hò hững với một tình bạn đầy hứa hẹn nếu họ phát hiện ra đối phương tỏ ra quá độc đoán hoặc tự cao. Khi đó, cách làm này là một quyết định khôn ngoan. Nhưng nếu mối quan hệ ở mức độ thân mật hơn, nhất là với bạn đời hoặc cha mẹ thì không thể hoặc ít nhất là không khôn ngoan nếu chúng ta quyết định cắt đứt quan hệ với họ, dù bản thân có muốn như vậy đi chăng nữa. Ví dụ, Diane quyết định dành ít thời gian với mẹ hơn, tôi ủng hộ cách làm này. Tuy nhiên, có những lúc vì muốn giữ khoảng cách với mẹ mà cô rơi vào tình huống bối rối hoặc khó xử. Một lần, Diane đang ở chơi nhà chị gái Abby thì mẹ cô đột ngột ghé qua. Diane nhất

quyết tránh mặt mẹ nên vội vã ra về. Sau đó cô giải thích với tôi rằng khi mẹ đến, cô cảm thấy mình chẳng hề có vai trò gì và chỉ mong rằng mình đã không ở đó. Cô không muốn thú nhận với mẹ tại sao cô lại cảm thấy như vậy. Cô biện hộ cho hành động của mình: “Chỉ là tôi không muốn bị cuốn vào cuộc tranh cãi với bà thôi.”

Việc Diane muốn tránh tranh cãi với mẹ là hoàn toàn có thể thông cảm, nhưng rõ ràng cô không nhất thiết phải tự làm hỏng buổi viếng thăm chị gái chỉ vì sự xuất hiện của mẹ. Chạy trốn chỉ tiếp thêm sức mạnh cho mẹ cô mà thôi. Chắc chắn điều đó sẽ khiến cho cô cảm thấy tồi tệ hơn.

Hãy thôi ép buộc họ ngừng thói quen thao túng

Câu tục ngữ “lấy độc trị độc” có vẻ là một bài thuốc hữu hiệu để đối phó với những người vị kỷ, nhưng thực tế không hẳn vậy. Khi một người vị kỷ biết rằng bạn bắt đầu đồng ý với họ, họ sẽ ra sức bác bỏ lập luận của bạn và cố gắng buộc bạn phải đồng ý. Đối lại, bạn sẽ nhận được một chuỗi những lời buộc tội, những đòn tấn công và cãi vã vô nghĩa. Jeanette kể cho tôi nghe cuộc đối thoại giữa cô và Robert đã thay đổi như thế nào khi cô quyết định sẽ không làm theo sự sắp đặt của anh về từng chi tiết nhỏ nhất nhất trong cuộc đời cô nữa. Robert không thể chịu đựng được việc Jeanette tự lập kế hoạch cho mình; anh ta ra sức chỉ trích trong khi Jeanette cố gắng

giải thích anh ta đã mắc sai lầm như thế nào trong cách đối xử với cô. Thật vô ích, nhưng Jeanette không tìm được cách nào khác.

Tôi hỏi Jeanette: “Khi chị giải thích và cầu xin Robert đừng điều khiển mình một cách thái quá, anh ta có nói với chị rằng: “*Được, em yêu, anh thật sự đánh giá cao ý kiến của em. Điều đó thực sự rất có ý nghĩa*”? Cô cười khẩy: “Ông đang đùa tôi à? Cả đời anh ta cũng không nói được một câu như thế. Anh ta chỉ càng cố ép buộc tôi mà thôi.”

“Nếu việc cãi vã chẳng thể làm anh ta thay đổi thì chị chỉ tự huỷ hoại mình rằng nó sẽ phát huy tác dụng trong tương lai thôi.” Tôi phân tích. “Tôi nghĩ chị nên tập trung xác định xem tại sao chị lại bị cuốn vào một cuộc đấu khẩu vô nghĩa như vậy.”

Nếu bạn cố gắng thay đổi một người mắc “bệnh” điều khiển người khác thì quả thật là hoang đường. Như thế có nghĩa là những nỗ lực của bạn đang được trí tưởng tượng dẫn đường rồi. Chỉ trong tưởng tượng chúng ta mới có thể nghĩ đến việc những lời nói của bạn khiến kẻ vị kỷ đột nhiên thay đổi cách cư xử và trở thành người biết cảm thông và suy nghĩ hợp lý. Chỉ khi nào bạn cảm thấy chán nản và mệt mỏi với hành động của người vị kỷ, bạn mới phải van vi cầu xin họ. Nhưng rồi cách đó cũng chẳng có tác dụng gì. Chúng ta cần có những biện pháp khác.

Phong thái ung dung sẽ có tác dụng với những người thích kiểm soát

Có thể bạn cảm thấy thất vọng khi nhận ra mình không thể thay đổi được cách cư xử của người vị kỷ. Điều đó cũng có nghĩa là bạn phải đối mặt với viễn cảnh không mấy tốt đẹp trong mối quan hệ của hai bên. Tuy nhiên, bạn có thể gắn liền thực tế đó với nhận thức rằng bạn biết cách đối phó với đối phương như thế nào. Bạn vẫn có thể chọn cho mình cách hành xử tích cực, ngay cả khi người còn lại không hợp tác với bạn. *Có bốn cách hiệu quả để đối phó với người thích điều khiển người khác* mà vẫn giúp bạn kiên định mục tiêu, nắm giữ khả năng tự điều khiển cuộc đời mình.

Hãy lựa chọn hướng đi của chính bạn

Trong cuộc sống, người vị kỷ sẽ ép bạn phải nghe theo họ, nhưng bạn vẫn có thể chọn cho mình một con đường khác, thay vì chịu đựng họ. Khi đó đối phương sẽ kiên quyết chống lại bạn, nhưng cũng dừng vì thế mà từ bỏ quyết tâm đi theo con đường của riêng mình. Cách làm này sẽ giúp bạn dành ưu tiên cho kế hoạch đã được chuẩn bị kỹ lưỡng hơn là nghĩ đến chuyện nhượng bộ hay tìm cách để tự vệ.

Jeanette nhận thức được rằng đã đến lúc xác định xem ai sẽ là người chịu trách nhiệm về cuộc sống của

cô. Trạng thái tinh thần của cô luôn bị định đoạt bởi tâm trạng của Robert. Điều đó khiến cô thấy mình như đang đi trên một đoạn đường ngoằn ngoèo. Cô muốn có một cuộc sống tốt đẹp hơn. Khi chúng tôi bàn về một lối sống tích cực hơn, cô hoàn toàn tiếp thu. Cô cũng muốn biết sự thay đổi trong suy nghĩ sẽ dẫn đến sự thay đổi trong cuộc đời thực như thế nào.

Tôi bắt đầu trước: “Đầu tiên, hãy xác định những tình huống cụ thể mà chị đã để cho Robert điều khiển tình cảm và hành vi của mình.” Chúng tôi liệt kê ra một vài tình huống phổ biến. Chẳng hạn, cô luôn cam chịu mỗi khi Robert lên án việc chăm sóc con cái. Cô sẽ cam chịu khi anh ta chê bai khiếu thẩm mỹ của cô trong việc trang trí hoặc lựa chọn quần áo. Cô sẽ tỏ ra lo lắng nếu anh ta hỏi cô sắp xếp công việc của mình và việc nhà thế nào.

Chúng tôi cùng xem xét cô đã chịu đựng trong sợ hãi, khinh bỉ và những cuộc cãi vã vô nghĩa một cách dễ dãi như thế nào. Tôi hỏi: “Những cách phản ứng này của chị có phù hợp với kế hoạch tổng thể cho một cuộc sống hữu ích hơn không?” Cô thẳng thắn: “Chúng chẳng hề phù hợp chút nào.”

Sau đó, tôi bảo cô liệt kê những nét tính cách nổi bật của mình. Cô đã trả lời không chút khó khăn. Cô muốn mọi người biết đến mình như một người tự tin, kiên nhẫn, trung thực, tin cậy, hiểu biết, bình tĩnh và phải

phép. Tôi hỏi lại: “Liệu chị có khả năng giữ được tinh thần khi Robert luôn có thái độ đối lập với chị không?” Jeanette biết tôi đang mong đợi câu trả lời “Có”, nhưng cô phải dừng lại để xem xét liệu thực sự bản thân cô có thể làm được điều đó hay không.

Tôi giải thích thêm: “Jeanette, chị không cần phải lo lắng mỗi khi Robert chất vấn về những quyết định của chị. Nếu muốn, chị có thể nhân nhượng hoặc khốc lốc, hoặc chị có thể lên kế hoạch riêng cho mình và kiên định làm theo mà chẳng phải giải thích gì cả.” Cô nhìn tôi. Tôi biết cô đang nghĩ xem liệu mình có thể cư xử với Robert như thế hay không. Tôi tiếp tục: “Tương tự, khi anh ta nói rằng chị phải suy nghĩ lại về cách giải quyết các vấn đề trong gia đình thì chị đừng từ bỏ ý nghĩ của mình và cũng không cần phải làm theo ý muốn của anh ta. Thay vào đó, hãy kiên quyết giữ vững lập trường. Đó chính là cách thể hiện sự tin tưởng vào bản thân.”

Jeanette gật đầu: “Tôi biết Robert sẽ vẫn cư xử thô bạo theo cách của anh ta nếu tôi nhất quyết làm theo kế hoạch của mình, mà tôi thì đã quá mệt mỏi vì phải giải thích việc tôi làm với anh ta rồi.”

Tôi nhẹ nhàng giải thích: “Chị đâu cần phải giải thích với anh ta về việc chị làm? Chị có thể làm việc theo ý của mình cho dù anh ta có đồng ý hay không. Chị muốn thể hiện rằng mình có động cơ trong sáng và

trình bày suy nghĩ của mình một cách ngoan ngoãn ư? Khi đó Robert biết rằng anh ta sẽ phải đối phó với chị thế nào. Vì thế, chị chẳng cần phải biện hộ gì cho việc mình làm cả.”

Thông thường, những người như Jeanette nghĩ rằng mục đích đầu tiên của họ là làm cho kẻ vị kỷ kia ủng hộ và hợp tác với mình. Nhưng chính việc làm đó sẽ giết chết những dự định ban đầu của họ. Họ không cần phải làm vậy. Thay vào đó, họ có thể xác định xem trong mỗi tình huống cụ thể, họ sẽ nói chuyện với đối phương như thế nào và chọn cho mình cách tiếp cận tốt nhất mà chẳng cần phải quan tâm xem người kia nghĩ hoặc muốn gì. Họ có thể cố gắng sống một cuộc sống ý nghĩa thay vì phải cố gắng giữ gìn bầu không khí yên bình bằng cách chịu nhún mình. Nếu Robert phản ứng theo kiểu thô bạo hoặc trẻ con thì Jeanette cũng chẳng phải cố gắng để anh ta cảm thấy vui vẻ hoặc đồng ý với anh ta chỉ để đổi lấy sự yên ổn. Làm như thế là không trung thực với bản thân và chỉ gây thêm đau khổ cho mình mà thôi.

Hãy giữ vững lòng tự trọng

“Nước chảy đá mòn”, sống chung với người vị kỷ luôn bị xem thường và đánh giá thấp có thể xói mòn lòng tự trọng của bạn. Như chúng ta đã thảo luận, trong sâu thẳm tâm hồn, người vị kỷ luôn có cảm giác tự ti

thấp kém hơn mọi người. Nhưng thay vì thừa nhận và điều chỉnh bản thân, họ tìm cách xóa đi cảm giác đó bằng cách khẳng định sức mạnh của mình. Theo tư duy lệch lạc của họ thì hạ thấp giá trị của người khác là cách thể hiện sức mạnh của mình. Nhiệm vụ của bạn là phải nhận biết được các triệu chứng đó và tìm cách không bị cuốn vào dòng suy nghĩ sai lầm của họ.

Tất cả chúng ta đều đáng được tôn trọng trong các mối quan hệ – bạn cũng không phải là ngoại lệ. Tiếc rằng những người vị kỷ không tuân theo nguyên tắc cơ bản đó. Nhưng dù cho đối phương không thể hiện sự tôn trọng với bạn, bạn vẫn phải luôn giữ vững lòng tự trọng của mình.

Trong một buổi ghi âm, tôi hỏi Jeanette: “Chị thể hiện lòng tự trọng của mình như thế nào?” “Từ xuất hiện trong đầu tôi là giá trị. Vì thế, tôi sẽ xử sự như mình là một người có giá trị.” Cô ngập ngừng một lát rồi trả lời.

“Có phải ý chị là chị cho phép mình bị đối xử như một người ít giá trị không?” Cô trả lời sắc bén: “Tôi đã suy nghĩ về cách Robert đối xử với tôi trong suốt những năm qua. Tôi rút ra kết luận là anh ta không hề tôn trọng tôi. Nhưng xét cho cùng thì tôi đã không thể hiện được giá trị của mình. Đã không biết bao lần tôi cư xử như một người không có suy nghĩ. Tôi đã từ bỏ những kế hoạch tôi muốn thực hiện. Tôi nghe những lời xúc phạm mà không hề để ý rằng chúng thật vô lý. Đã đến lúc tôi

phải chấm dứt việc tự hạ thấp giá trị bản thân và tự làm khổ mình chứ không phải chú ý đến những hành động của Robert nữa.” Những suy nghĩ sáng suốt của cô thật sự gây ấn tượng với tôi.

Hành vi là sự phản chiếu những suy nghĩ sâu kín nhất của mỗi người. Nếu bạn luôn tha thứ cho những hành vi thô lỗ hoặc áp đặt của người khác, bạn thể hiện rằng mình không có đủ phẩm chất để chịu trách nhiệm về những nhu cầu hoặc niềm tin của mình. Một sự thật không thể chối cãi là mỗi chúng ta đều được Chúa ban cho một giá trị mà không một luận điệu nào của những kẻ lăm lặc có thể tước bỏ. Một lúc nào đó trên đường đời, bạn có thể đã để một kẻ thích điều khiển người khác, chứ không phải Chúa, trở thành kẻ phán xét tôi cao của mình. Nhưng hãy tin tưởng vào giá trị đích thực của bản thân, thay vì những phán xét của người đời. Giống như Jeanette, hãy thừa nhận rằng thật vô lý khi cho phép một kẻ vị kỷ đánh giá giá trị của mình. Thay vào đó, phải biết giá trị phi thường của một con người và ý thức được quyền sở hữu tôi cao của mình với nó. Khi đã hoàn toàn thấu hiểu điều này, Jeanette nói với tôi: “Tôi nhận ra rằng mỗi lần tôi thấy mình bé nhỏ trước Robert, tôi có thể xem xét những đánh giá của anh ta về quan điểm của tôi. Nếu ý kiến của anh ta không đúng như những gì tôi biết thì tôi không cần phải tốn thì giờ để ý đến nó nữa.”

Thiết lập ranh giới và địa vị

Mọi mối quan hệ lành mạnh đều gắn với những giới hạn nhất định. Điều đó có nghĩa là cả hai bên đều nhận thức được rằng họ có những sở thích và niềm tin riêng cũng như có thể thoải mái thể hiện những điều khác biệt đó.

Những người vị kỷ luôn muốn áp đặt và điều khiển người khác nên họ thường vượt qua ranh giới của bản thân. Điều đó có nghĩa là bạn, chứ không phải là người kia, sẽ phải bắt đầu thiết lập ranh giới cho mỗi quan hệ của hai người. Chẳng hạn, trong mùa Giáng sinh, mẹ của Diane muốn cô ở nhà bà bốn hoặc năm đêm dù họ sống cách nhau chỉ 20 phút lái xe nhưng Diane không thích như vậy. Trước đây, có thể Diane sẽ lớn tiếng cãi lại và ra sức chống đối để rồi rốt cuộc lại nhún nhường và làm theo yêu cầu của mẹ. Cô kể cho tôi về một trong những thay đổi có tính đột phá của mình: “Tôi nhận ra rằng cãi lại mẹ chẳng có tác dụng gì vì bà không phải là người biết lắng nghe, hơn nữa tôi chưa bao giờ thay đổi được suy nghĩ của bà. Nhưng năm nay thì khác. Tôi sẽ áp dụng chiến thuật mới nếu bà cứ nhất quyết rằng tôi phải dành vài ngày ở với bà trong dịp lễ. Tôi sẽ nói cho bà biết kế hoạch của mình. Dù bà không chấp nhận, tôi vẫn làm theo kế hoạch đó. Tôi sẽ dành cả đêm Giáng sinh và ngày hôm sau cho gia đình, nhưng còn buổi tối hôm sau thì tôi sẽ về nhà riêng. Nếu bà lại giận dữ,

tôi sẽ không ở lại đó lâu. Thay vào đó, tôi sẽ dành thời gian để đi chơi với những người khác. Đơn giản là tôi chỉ không làm theo kịch bản của bà mà thôi.” Tôi đồng ý rằng nếu mẹ Diane không thay đổi cách xử sự thì cô cần phải thông báo cho bà biết những việc mình sẽ làm. Cô sẽ tạo ra ranh giới – hệ quả của cách đối xử làm tổn thương người khác.

Khi Diane bắt đầu tạo ra ranh giới và cách xử sự mới để chống đối kiểu áp đặt của mẹ mình, bà có thể sẽ kết luận rằng cô là kẻ ích kỷ. Mà thực tế chẳng ai muốn mình trở thành kẻ ích kỷ. Vì thế, điều quan trọng là Diane phải hiểu được sự khác nhau giữa ích kỷ và tự vệ. Kẻ ích kỷ chỉ biết chăm lo vun vén cho bản thân trong khi người tự vệ tìm cách để khẳng định sự hiện diện của mình và giúp đỡ người khác nhiều hơn. Một người tự vệ sẽ tìm cách thích nghi với những kế hoạch của người khác trong một chừng mực hợp lý. Tuy nhiên, người vị kỷ không bao giờ hiểu được sự khác biệt này.

Khi cần thiết, hãy tránh xa người vị kỷ hay tình huống họ tạo ra

Chẳng ai muốn một mối quan hệ đổ vỡ, đặc biệt khi đó là mối quan hệ gia đình hoặc hôn nhân. Những mối quan hệ lâu dài và gắn bó giữa các thành viên trong gia đình sẽ làm mọi người cảm thấy thoải mái, thậm chí cũng có lúc họ phải từ chối hoặc phủ định điều gì.

Điều đó có nghĩa là chúng ta không cần thiết phải thay đổi bản thân để duy trì các mối quan hệ đó. Khi những người vị kỷ áp đặt đến mức làm tổn thương tình cảm của người khác thì việc chấm dứt quan hệ với họ là điều hoàn toàn hợp lý.

Cả Diane và Jeanette đều quyết định rằng không cần thiết phải từ bỏ mối quan hệ với người thích điều khiển họ. Đặc biệt là với Jeanette, cô biết rằng nếu quyết định ly hôn, hai mẹ con khó có thể chịu đựng được sự thật đó. Tuy nhiên, cô đã nói với Robert rằng cô sẽ không để anh ta tiếp tục lăng mạ hoặc ngăn cản những quyết định của cô. “Tôi nói với anh ta rằng tôi sẽ không cho phép anh ta điều khiển tôi như trước nữa. Từ trước tới nay, anh ta luôn mặc định rằng Jeanette thân yêu tốt bụng cũng chỉ lăm bắm vài câu rồi sẽ chấp nhận cách đối xử độc đoán của anh ta thôi. Nhưng tôi nghĩ anh ta đã bắt đầu nhận ra rằng bây giờ tôi không còn là con rối của anh ta như trước nữa.”

Robert không hoàn toàn hài lòng với sự tự do mà Jeanette mới tìm thấy. Nhưng anh ta cũng bắt đầu nhận ra rằng những hành động của anh ta đã vượt quá sức chịu đựng của Jeanette. Khi cô kiên quyết tìm kiếm một cuộc sống dễ chịu hơn, anh ta đã dần điều chỉnh cách ứng xử với cô. Jeanette là người may mắn. Nhiều người phải thường xuyên đấu tranh với những người vị kỷ nhằm đạt được tự do trong vô vọng. Khi đó, họ

như đứng giữa ngã ba đường, bối rối tìm hướng đi cho tương lai. Một số người xác định rằng giữ mối quan hệ với một người vị kỷ đồng nghĩa với việc họ phải liên tiếp chịu đựng những rối loạn về mặt tinh thần. Vậy nên ưu tiên cuộc sống ổn định của mình hơn là mạo hiểm giữ những mối quan hệ “độc hại” như thế.

Khi bạn thay đổi cách cư xử với những người vị kỷ vốn thích nắm quyền điều khiển, chính bạn sẽ bị xáo trộn tinh cảm. Một mặt, bạn cảm thấy thư thái, thậm chí hồ hởi, vì bạn đã sống đúng như con người thật của mình. Mặt khác, bạn có thể cảm thấy bị tổn thương và thất vọng vì người vị kỷ sẽ chẳng chấp nhận sự thay đổi của bạn. Một sự thật đáng buồn là họ sẽ không hiểu tại sao bạn lại cố gắng để hành động như vậy. Dù sao cuối cùng bạn cũng không thể để đối phương làm suy giảm lòng quyết tâm của bạn.

Mối quan hệ với người vị kỷ còn có thể trở nên phức tạp hơn nữa nếu họ thay đổi chiến thuật, trở nên thụ động – lẩn lút. Chúng ta sẽ khám phá những phương cách đối phó hiệu quả với khả năng này trong Chương 4.

Chương 4

Người Vị Kỳ Thụ Động Lẩn Lút

Barbara đã gần như bị dẫn đến bước đường cùng. Cô không thể thuyết phục anh trai mình – Donald – có trách nhiệm hơn trong việc chăm sóc người cha già đang đau ốm. Cả cô và anh trai đều gần 50 tuổi. Họ chỉ hơn kém nhau 18 tháng và sống cách người cha vài dặm. Cha họ mắc bệnh Parkinson¹ và nhiều bệnh tuổi già khác. Ông chưa cần phải vào viện dưỡng lão, nhưng ông cần người đưa đến cửa hàng thực phẩm hay đi gặp bác sĩ. Mặc dù có thể làm những công việc bếp núc đơn giản nhưng ông thích có người đưa ra quán cà phê hoặc được con cái biểu những món ăn do tự tay họ nấu. Barbara luôn chăm sóc cha chu đáo và cố gắng hết sức để có thể giúp ông được nhiều nhất. Thậm chí thỉnh thoảng cô còn nhờ những

¹ Bệnh Parkinson là tình trạng hệ thống thần kinh bị trục trặc theo tuổi tác, gây ảnh hưởng đến tình trạng cử động, thăng bằng và kiểm soát cơ của bệnh nhân.

người bạn già của ông chờ ông đi đâu đó. Tuy vậy, vẫn có những lúc cô cần Donald giúp. Khi đó, anh ta lại thể hiện tinh thần thiếu trách nhiệm và tỏ ra không đáng tin cậy chút nào.

Barbara kể: Donald thường đồng ý đưa cha họ đi gặp bác sĩ rồi đến phút chót lại không đến đón. Cô cố gọi vào điện thoại di động nhưng anh ta không nghe máy. Hoặc khi làm vườn cho cha vào buổi chiều, anh ta làm một góc được khoảng 30 phút rồi bỏ đi và chẳng nói với mọi người là anh ta đi đâu. Khi Barbara cố gắng phân tích có tình có lý về việc anh đã thiếu trách nhiệm như thế nào thì Donald rồi rít xin lỗi và hứa sẽ thay đổi. Nhưng anh ta chẳng bao giờ thực hiện lời hứa của mình. Anh ta đã khiến cha và Barbara thất vọng hết lần này đến lần khác.

Dù đã trưởng thành nhưng Donald cư xử không khác gì một đứa trẻ. Anh ta là một người lười thôi, nhếch nhác và luôn đến muộn. Khi còn là sinh viên, anh ta tích được cả đồng điểm zêrô không phải vì anh ta kém thông minh, mà chỉ vì anh ta không nộp bài đúng hạn. Thực tế, vấn đề duy nhất của anh ta là không thể tin cậy được. Donald dường như không muốn bất kỳ ai bảo anh ta làm gì và làm khi nào, mà anh ta cũng không muốn phải gánh bất cứ trách nhiệm gì. Tuy nhiên, anh ta lại không nói thẳng điều đó ra mà chỉ lảng lạng không làm theo.

Chúng ta có thể dễ dàng nhận thấy rằng tham vọng điều khiển người khác thể hiện thái độ ích kỷ. Nhưng tính vị kỷ còn có những dạng biểu lộ khác. Có những người che giấu bản chất vị kỷ của mình bằng cách tỏ ra vui vẻ, dễ chịu nhưng thực chất lại không chịu hợp tác hoặc tham gia không nhiệt tình. Loại người này hiểu thẳng nhưng không thẳng thừng như nhóm người thích nắm quyền điều khiển. Chính vì thế, chúng ta gọi họ là tuýp người thụ động – lẩn lút. Họ khẳng định ý muốn của mình bằng cách thể hiện sự thụ động, từ chối hợp tác hoặc không làm theo mong muốn của người khác. Họ có thể có nhiều đặc điểm mà chúng ta đã bàn trong Chương 3. Thêm vào đó, họ không điều khiển người khác trực tiếp mà điều khiển theo cách vòng vèo.

Những người vị kỷ thụ động – lẩn lút không hề vui thích khi có bất cứ trách nhiệm nào được khoác lên vai mình. Vì vậy, họ làm đủ điều khó chịu để trốn tránh. Những người này hoàn toàn không thể tin cậy được. Họ lười nhác và khó bảo. Ngay cả khi họ tỏ ra rằng họ đang làm theo yêu cầu của bạn, họ cũng chỉ làm với thái độ thờ ơ và dờ dằng. Nếu bạn cứ muốn thay đổi người thụ động – lẩn lút, bạn có thể chỉ chuốc bực mình vào người và rất hiếm khi thành công.

Hãy xem xét danh sách những đặc điểm chung của người vị kỷ thụ động – lẩn lút dưới đây để có ý niệm đầy đủ hơn về tuýp người này:

- Cố tình lẩn tránh
- Giữ im lặng để thể hiện sự phản đối
- Trì hoãn hoặc lười biếng
- Cố gắng nửa vời
- Hứa hẹn thực hiện nhưng rồi lại thất hứa
- Nói một đằng làm một nẻo
- Coi như không biết đến những khó khăn của người khác hoặc điều mà người khác muốn
- Bề ngoài tỏ ra thân thiện nhưng lại hành động không giống như một người bạn
- Bí hiểm và hành động sau lưng người khác
- Sử dụng thời gian không hợp lý (quá sớm hoặc quá muộn) để chống đối người khác hoặc làm người khác khó chịu
- Tùy tiện và vô tổ chức
- Thường xuyên thể hiện thái độ bất cần
- Phàn nàn sau lưng người khác nhưng lại không chịu thảo luận các vấn đề một cách cởi mở

Một trong những khó khăn lớn nhất về hành vi thụ động – lẩn lướt là ở chỗ đây không phải là trường hợp cá thể mà có cả một tuýp người như thế. Thật không dễ nhận biết ý nghĩa thật sự trong hành vi ích kỷ của họ. Chẳng hạn, nếu bạn nói với một người thụ động – lẩn lướt về việc họ không hoàn thành một bài tập nào

đó, bạn sẽ được nghe những câu như: “Tôi đang định sắp xếp lại mọi thứ cho gọn gàng đây, nhưng tôi phải nằm liệt vì đau đầu quá.” Hiếm khi họ thành thật nhận khuyết điểm của mình. Một người có tính chần chừ hoặc cố gắng giải thích lý do trì hoãn có thể sẽ nói: “Tôi đã rất lo lắng khi bạn bảo tôi nhận bài tập này. Vì thế, tôi đoán bạn hiểu tôi cảm thấy thế nào khi chưa thể bắt tay vào làm.” Sự thể hiện thẳng thắn như vậy chắc chắn không phải từ miệng của một người vị kỷ thụ động – lẩn lướt. Có thể bạn sẽ cố gắng nói chuyện thành thật và cởi mở với họ, nhưng họ sẽ chỉ lẩn tránh bạn mà thôi. Rốt cuộc chỉ có bạn là chuốc thêm bực dọc vào người.

Hiểu rõ kiểu vị kỷ này

Một trong những cách tốt nhất để “điều khiển” người vị kỷ thụ động – lẩn lướt là phải hiểu được những nét tính cách của họ. Lúc đó, bạn có thể kiểm soát tâm trạng chán chường của mình và tìm được cách đối phó hiệu quả với tuýp người này.

Che giấu sự giận dữ

Người vị kỷ thụ động – lẩn lướt luôn cảm thấy bực tức trong người – không phải là to tiếng và nói những lời cay nghiệt, cũng không phải những lời nói khoa trương liên thoảng mà chúng ta thường chứng kiến. Họ có nhiều biểu

hiện khác. Người vị kỷ thụ động – lần lượt là bậc thiên tài trong việc thể hiện sự tức giận mà không hề bị kích động. Họ đã chứng kiến nhiều người trông thật ngốc nghếch khi giận dữ và chắc chắn họ không hề mong muốn như vậy. Họ cũng biết rằng sẽ tốt hơn nếu thể hiện sự giận dữ một cách kín đáo. Chẳng hạn, Donald chợt biến mất khi mới làm xong một góc vườn cho cha mình là cách anh ta thể hiện sự tức giận vì phải làm việc đó. Tương tự, thói quen muộn giờ kinh niên gián tiếp nói lên suy nghĩ của anh ta: “Nhìn đi, tôi làm việc theo lịch trình mà mình sắp xếp. Tôi không cần ai bảo tôi phải sống như thế nào. Các người nhận ra điều đó sớm bao nhiêu thì tất cả chúng ta càng được thoải mái hơn bấy nhiêu!”

Chúng ta không nhất thiết phải tránh giận dữ bằng mọi giá. Sự giận dữ chính đáng có thể giúp người ta giữ vững lập trường đúng đắn của mình. Giận dữ là cách phản ứng tự vệ trong trường hợp đối phương không hợp tác, chống đối, trong những trường hợp vô lý, bị chi trích... Nói một cách hợp lý nhất, giận dữ là cách thể hiện lòng tự trọng. Nó giúp con người đòi hỏi những nhu cầu hợp lý và giữ vững niềm tin của mình. Trong những mối quan hệ lành mạnh, các bên chấp nhận sự khác biệt và xung đột. Họ có thể tỏ thái độ tức giận song trong chừng mực và tôn trọng đối phương.

Người vị kỷ cũng tức giận giống như bất kỳ ai khác. Nhưng vì chỉ chú ý đến bản thân nên họ sẽ tìm cách

thể hiện để thỏa mãn nhu cầu bản thân, dù cách đó ảnh hưởng đến nhu cầu của người khác. Đó là việc họ gián tiếp gây gỗ với ai đó. Người vị kỷ chỉ quan tâm đến việc tự vệ bản thân và lôi kéo người khác để đạt được những gì họ muốn. Người vị kỷ thụ động – lần lượt lôi kéo người khác ngấm ngấm nhưng rất dai dẳng. Hầu như họ không bao giờ thể hiện trực tiếp sự giận dữ mà theo cách vòng vo. Nếu bạn hỏi họ rằng đằng sau hành động không hợp tác có phải là sự giận dữ không, chắc chắn họ sẽ phủ nhận. Nhưng thực chất, hành vi chống đối của họ đã nói lên thái độ đó.

Nỗi sợ hãi thâm kín

Trong các mối quan hệ và giao tiếp lành mạnh, con người trao đổi ý kiến, tình cảm, sở thích cởi mở với nhau. Họ muốn hiểu và được hiểu thấu đáo. Họ biết rằng mối liên hệ thật sự được nuôi dưỡng bằng tình cảm chân thành và cởi mở.

Những người vị kỷ thụ động – lần lượt không tin vào người khác, vậy nên họ không thật sự cởi mở. Họ tránh thể hiện bản chất vì sợ sẽ đánh mất sức mạnh nếu để lộ con người thật của mình. Nếu bạn cứ buộc họ phải giải thích vì sao không cởi mở hơn, họ có thể viện đến những lý do khách quan, như người khác sẽ đối xử không công bằng với họ chẳng hạn. Lời biện hộ đó thực ra chỉ để che giấu vấn đề ẩn đằng sau nó – họ không tự

tin vào khả năng giải quyết các mâu thuẫn của bản thân. Ví dụ, Donald biết rằng nếu anh ta thừa nhận mình có tính hay thoái thác thì cô em sẽ vạch trần bản tính ích kỷ của anh ta. Anh ta sợ không thể cãi thắng được em gái mình. Sự im lặng chứng tỏ anh ta không thể tự đánh giá được hành vi của mình.

Người thụ động – lần lượt thường ghi dấu ấn về những sự việc tiêu cực xảy ra trong quá khứ, chẳng hạn khi những người quan trọng với họ cư xử không đúng đắn, hợp lý. Họ có thể nhớ tới một bậc phụ huynh đã phản ứng quá mạnh trong lúc tranh cãi. Hoặc họ có anh trai hay chị gái luôn bắt nạt người khác. Hoặc một thành viên trong gia đình từng làm họ tổn thương. Cũng có thể họ từng giao lưu với những nhóm bạn cùng trang lứa xấu tính và kém hòa đồng. Người bình thường có thể học cách kiểm soát những việc khó chịu như vậy; trong khi người vị kỷ thụ động – lần lượt luôn lo lắng rằng họ sẽ bị ngược đãi. Nguy cơ này – cùng với những trải nghiệm đau buồn tương tự khác – khiến họ nghĩ rằng thế giới đầy rẫy những điều đáng sợ và thù hận. Vậy nên, cách duy nhất để có thể tồn tại là phải luôn giữ được một bức tường bảo vệ vững chắc, một thành trì cố thủ đằng sau những hành vi lảng tránh, rút lui và viện cớ. Chính vì lo sợ, người vị kỷ thụ động – lần lượt đã đánh mất khả năng xem xét những kinh nghiệm này một cách khách quan. Họ chỉ chăm chăm buộc tội người

khác ngược đãi mình mà không nhận thấy rằng họ có thể kết hợp những niềm tin về sức mạnh nội tại của bản thân làm đôi trọng với những mối đe dọa từ bên ngoài.

Ví dụ, từ thời thơ ấu, một người đàn ông từng phải chống chọi với những người thân muốn phủ nhận anh ta có thể kết hợp hai ý niệm rằng những người đối lập đó đã mắc sai lầm và anh ta không còn phải đánh giá mình theo những phán xét sai lầm của họ. Anh ta có thể chọn cách tự khẳng định mình và tin tưởng vào những lập luận của bản thân. Thật không may, nhiều người thụ động – lần lượt trưởng thành không bao giờ học cách tự vấn xem đâu thật sự là sai lầm trong những trải nghiệm mà họ đã trải qua. Họ mắc kẹt trong nỗi sợ hãi, quá khứ khiến họ cảm thấy tự ti về khả năng giải quyết vấn đề trong các mối quan hệ giao tiếp. Họ dễ mắc nỗi sợ lớn dần và ăn sâu vào tâm thức cùng với những quan niệm bi quan về cuộc sống. Và rồi, chính điều đó khiến họ cảm thấy đặt người khác trong tâm kiểm soát của mình là hoàn toàn chính đáng và công bằng.

Chẳng hạn, Donald thường nói về lý do tại sao anh ta không thích nói chuyện cởi mở với người cha về các dự định và ý thích cá nhân. Quả thực, cha anh ta từng là người rất ngoan cố, áp đặt và khắt khe. Chính vì thế, ngay từ nhỏ, Donald đã lo sợ rằng việc chia sẻ những suy nghĩ hay cảm nhận của anh có thể làm cha nổi giận. Anh ta dần hình thành thói quen nói bất kỳ điều gì làm

cha dễ chịu, ngay cả khi anh biết đó không phải là những gì mình thật sự mong muốn. Khi đã trưởng thành, anh ta vẫn tiếp tục ở trong vòng bao bọc của người cha. Anh ta vẫn không được sống với con người thật của mình. Và giờ đây, khi đã bước vào ngưỡng tuổi này, anh ta vẫn không bao giờ có ý nghĩ dám phản ứng với những cách áp đặt thái quá của người cha bằng chính suy nghĩ và cảm xúc thực của mình.

Bạn có thể nhận thấy nỗi sợ hãi của người vị kỷ qua bản tính phòng vệ trong những cuộc đấu khẩu của họ. Bằng hàng loạt lý do biện minh cho hành vi của mình, họ tỏ ra cần trọng quá mức, nói xin lỗi hoặc trở nên giận dữ vì những chuyện vặt vãnh. Đường như họ không hề sẵn lòng bàn về những vấn đề cá nhân, vì trong họ đã tồn tại cố hữu một quan niệm rằng sống thành thật sẽ rất mạo hiểm. Điều này khiến người vị kỷ lầm tưởng rằng nếu phơi bày con người thật thì họ sẽ bị tổn thương hoặc bị chỉ trích. Đó là điều họ không hề muốn, dù phải trả bằng bất cứ giá nào. Bản tính phòng vệ của người vị kỷ cũng thể hiện sự nỗ lực hết sức để bảo vệ quan điểm cá nhân, đồng thời bác bỏ ý kiến và cảm xúc của người khác. Hoặc đơn giản họ rút lui hay không tham gia vào các hoạt động mà những suy nghĩ thật của họ có nguy cơ bị phơi bày. Ở bất cứ hoàn cảnh nào, nỗi lo sợ phải bộc lộ suy nghĩ và con người thật khiến họ phải viện đến thái độ đối nghịch trong các mối quan hệ.

Barbara tâm sự với tôi rằng đã có lần cô cố gắng nói chuyện với Donald về việc anh ta do dự, không tích cực tham gia giải quyết các vấn đề trong gia đình. Khi cô đề cập tới việc làm thế nào để mọi người giúp đỡ nhau được nhiều hơn, anh ta lập tức vận lại: “Cô đang muốn dạy tôi cách sắp xếp cuộc sống của mình đấy à?” Cô cam đoan với anh ta rằng cô chỉ muốn họ có thể nói chuyện với nhau cởi mở hơn thì anh ta liền bật lại: “Tôi sẽ không để cô dạy tôi nên hay không nên làm gì.”

Trong một buổi ghi âm với chúng tôi, cô nói: “Donald luôn tỏ ra để phòng tôi từ nhiều năm rồi. Tôi hiếm khi có cơ hội nói lên suy nghĩ của mình vì anh ấy luôn cho rằng tôi có động cơ không trong sáng. Khi anh ấy biết rằng tôi đang tìm anh ấy thì anh ấy cảm thấy tốt nhất là nên trốn đi đâu đó. Tôi xin thề anh ấy là kẻ hay lẫn tránh nhất mà tôi biết.”

Dù Donald chẳng bao giờ nói thẳng ra nhưng hành vi thụ động – lẩn tránh lại thể hiện rõ những suy nghĩ thực của anh ta: “Tôi cảm thấy mình đang bị đe dọa. Tôi cần phải bảo vệ những lợi ích của mình bằng cách đi đường ngầm.”

Vô trách nhiệm

Những người bình thường đều biết rằng để duy trì các mối quan hệ tốt đẹp thì mọi người phải cởi mở, chấp

nhận quy luật cho – nhận và có trách nhiệm với nhau. Họ hiểu rằng cõi mở là điều kiện tiên quyết để làm việc theo nhóm và là cơ hội để hiểu biết lẫn nhau. Mọi mối quan hệ tốt đẹp đều cần phải có sự hợp tác và công bằng để thúc đẩy sự tôn trọng lẫn nhau. Nhưng đôi với người vị kỷ, kiêu cho và nhận sòng phẳng như vậy rất nguy hiểm. Họ cảm thấy mình đang mất dần quyền kiểm soát – điều họ không thể chịu đựng được. Tham vọng điều khiển người khác khiến họ lẩn tránh nghĩa vụ trong các mối quan hệ; kín đáo, quý quyết và trốn tránh để không bị người khác áp đặt. Vì luôn nghĩ đến những điều tồi tệ nhất, họ không nhận thức được rằng mọi người thực chất không muốn điều khiển họ. Đó là lý do họ chối bỏ trách nhiệm giải trình. Nếu họ bị gấn với một lời hứa hay một nghĩa vụ thì họ phải xem xét lại ý kiến hoặc sự ưu tiên của đôi phương. Nhưng đến điều đó họ cũng không muốn làm.

Donald gặp phải rất nhiều mối quan hệ thất bại. Hôn nhân đổ vỡ chỉ vì cách chi tiêu của anh ta. Anh ta không cho vợ biết thu nhập của mình là bao nhiêu. Anh ta làm thêm ngoài nên tiền lương thay đổi hàng tháng, thế nhưng tháng nào anh ta cũng chỉ đưa cho vợ một số tiền nhất định và không hề tiết lộ mình kiếm được hơn hay kém bao nhiêu. Khi đệ đơn ly dị, chị vợ cố gắng tìm hiểu số tài khoản ngân hàng của anh ta nhưng dường như anh ta chỉ tích trữ tiền mặt và không để lại bất kỳ

giấy tờ liên quan nào. Chị cam đoan rằng Donald đã giấu một khoản tiền lớn nhưng không thể đưa ra được bằng chứng. Đương nhiên, chị không thể có được số tài sản phân chia như mong muốn. Barbara giải thích: “Mọi người đều biết là anh ấy bí mật về chuyện tiền nong. Có những lần anh ấy đột nhiên biến mất và không nói với ai. Tôi ngờ là anh ấy đi đến mấy sòng bạc quen. Tôi chắc chắn rằng anh ấy đã khiến cho chị vợ tội nghiệp phát điên vì anh ấy không thích bất kỳ ai biết chuyện riêng của mình.”

Các mối quan hệ đòi hỏi chúng ta phải từ bỏ việc điều khiển người khác để sống có trách nhiệm. Những người bình thường hiểu rằng điều đó không giống với việc phải từ bỏ quyền hạn hoặc quyền tự do cá nhân. Trách nhiệm giúp bảo vệ mối quan hệ lành mạnh – đó chính là yếu tố góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống. Tuy nhiên, những người thụ động – lẩn lướt thường như những con sói đơn độc chỉ quan tâm đến quyền lực của mình. Vì thế, họ bỏ qua các mối quan hệ giao tiếp. Trong suy nghĩ của họ, sẽ tốt hơn nếu không quan tâm, không liên quan tới những gì đang diễn ra trong cuộc sống.

Bạn nên cư xử như thế nào?

Khi thường xuyên ở bên cạnh người vị kỷ – lẩn lướt, bạn sẽ có cảm giác như đang phải đi qua một bãi mìn

vậy. Kinh nghiệm nhắc bạn phải cảnh giác bởi không thể lường trước được phản ứng của họ. Rất có thể bạn sẽ đột ngột cảm thấy thất vọng hoặc bất ngờ bị lôi kéo vào một cuộc đối đầu. Vì thế, bạn khó giữ được bình tĩnh và tự chủ. Để tránh không bị lôi kéo vào những trò chơi của người vị kỷ, bạn phải hết sức cảnh giác.

Một trong những ý đồ phổ biến nhất cần phải tránh có thể gọi là “giăng bẫy”. Một tình huống giữa Barbara và Donald sẽ giúp chúng ta hiểu rõ hơn về trò này. Trong một lần đến thăm Donald, Barbara nghĩ đây là lúc thích hợp để thảo luận về kế hoạch cuối tuần họ sẽ cùng chăm sóc cha. Khi cô hỏi về kế hoạch của Donald, anh ta vẫn đang lảng xảng trong bếp và làm ra vẻ không nghe thấy cô nói gì. Barbara hỏi to lại lần nữa. Donald lẩm bẩm điều gì đó khiến Barbara phải quát lên: “Này, em đang cố gắng hỏi anh một vài thông tin và em cần anh nói. Hãy cho em biết kế hoạch cuối tuần của anh!” Mặt lạnh tanh, Donald quay lại và nhìn cô chằm chằm. “Mày muốn tao cùng lên kế hoạch với mày trong khi mày đứng đó và hét vào mặt tao như thế sao?” Nói xong, anh ta đi đến một góc khác trong nhà và không chấp nhận bàn bạc thêm gì nữa. Barbara đã sập bẫy!

Bằng bộ tịch lãnh đạm, thụ động, Donald đã dụ dỗ em gái mình nói ra những lời khó chịu rồi sau đó quay sang buộc tội cô. Anh ta quên ngay thái độ thiếu lịch sự của mình khi không thèm trả lời câu hỏi của em gái; khi

cô lớn tiếng thì lập tức anh ta vin vào đó để bắt bẻ. Sau đó, cô cũng cố thử nhắc lại vấn đề lập kế hoạch cho cuối tuần, anh ta giả bộ rằng anh ta rất muốn hợp tác nhưng bây giờ thì anh ta không quan tâm đến việc đó nữa vì hành động xác xược của cô. Trong khi đó, anh ta nghĩ rằng anh ta hoàn toàn vô tội trong vụ cãi lộn.

Khi bạn phải đối phó với một người vị kỷ thụ động – lần lượt, điều quan trọng bậc nhất là đừng để bị lôi kéo vào những vụ cãi lộn tai hại của họ. Hãy tin chắc rằng họ không hành động theo bất kỳ nguyên tắc công bằng nào. Vì vậy, cần lường trước họ sẽ phản ứng ra sao và tìm cách đối phó phù hợp. Trong phần tiếp theo, tôi sẽ giới thiệu một số phương cách giúp bạn có hướng đi đúng.

Người vị kỷ thụ động – lần lượt luôn cố gắng làm “nhụt” quyết tâm của đối phương. Thái độ bất hợp tác, cố chấp của họ ngầm thể hiện rằng họ không coi trọng tinh thần tập thể. Nhưng điều đó không có nghĩa là bạn cũng phải cư xử theo cách như vậy. Dù bạn không thể buộc người vị kỷ thụ động – lần lượt thay đổi cách sống của họ, bạn cũng có thể đánh giá được hành vi của mình và xác định liệu có phải bạn đang đổ thêm dầu vào lửa hay không.

Ví dụ, bạn có thể nhận thức được rằng mình đang tranh luận một cách côi mớ với người vị kỷ về việc họ thích điều khiển người khác. Nhưng trong quá trình đó, chính bạn lại đang làm tăng nguy cơ bùng nổ tranh cãi.

Điều đó rõ ràng không tốt chút nào. Thay vào đó, bạn đừng cố gắng thuyết phục họ nữa. Hãy bí mật thực hiện kế hoạch của mình mà không cần có sự ủng hộ của họ. Bằng cách này, bạn nên đặt ra những ưu tiên của riêng mình, không cần phải lo lắng thái quá xem người kia đang nghĩ gì. Những người như Barbara thường phạm một sai lầm là nghi ngờ chính bản thân mình và cách giao tiếp của mình đối với người vị kỷ thụ động – lẩn lút. Chính vì thế, họ tập trung vào những sai lầm của mình rồi đột nhiên sập bẫy và trở thành nạn nhân. Do đó họ rơi vào tâm lý do dự và rồi không giải quyết được vấn đề. Chẳng hạn, khi Donald cư xử lạnh lùng và thô bạo với Barbara, cô day dứt với suy nghĩ: “Mình đã làm gì mà anh ấy lại cư xử tồi tệ như vậy?” Cô có thể mắc mưu và cho rằng sự vô trách nhiệm của anh ta là do chính cô gây nên. Suy nghĩ này khiến cô không thể suy xét tình huống một cách sáng suốt.

Người vị kỷ không muốn bạn tin vào những quyết định của chính bạn vì như thế họ sẽ khó thao túng được suy nghĩ của bạn. Có thể bạn không thay đổi được thái độ của anh ta, nhưng không có nghĩa là bạn bất lực hay phải từ bỏ quyết tâm của mình.

Kiên định

Khi tôi và Barbara nói chuyện về mối quan hệ giữa cô và Donald, tôi yêu cầu cô liệt kê những cách cư xử

trái ngược với các nguyên tắc của bản thân. Sau vài giây suy nghĩ, cô bảo tôi rằng cô có xu hướng nói chuyện khiên cưỡng. Cô luôn lý giải và phân tích hành động của anh ta nhiều đến mức nó trở thành nỗi ám ảnh. Cô dễ dàng nhân nhượng anh ta. Tóm lại, cô nhận ra rằng cô đã quá mệt mỏi với cách cư xử của anh trai mình đến nỗi cô đôi phó không hiệu quả, cảm thấy bị tổn thương và không đạt được kết quả như mong muốn.

Tôi bảo Barbara thử nghĩ xem cô sẽ làm thế nào khi biết rằng anh ta không phản ứng theo cách cô muốn. Cô nói: “Từ đầu tiên này ra trong đầu tôi là kiên quyết. Tôi cần phải kiên quyết ngay cả khi anh ấy tỏ ra thờ ơ hay còn tệ hơn thế nữa.” Chẳng hạn, Barbara thừa nhận rằng ngay cả khi Donald dường như đã đồng ý, cô vẫn nghi ngờ liệu anh ta có giữ lời hứa hay không. Cô cảm thấy căng thẳng và lo lắng khi nghĩ rằng anh ta sẽ lại làm cô thất vọng, và rồi cô sẽ ngồi hàng giờ im lặng để gặm nhấm và suy nghĩ về hành vi của anh ta. Nhưng giờ đây, thay vì làm vậy, Barbara quyết định nói thẳng với anh trai về những gì cô mong muốn và nói luôn cho anh ta rõ hậu quả sẽ thế nào nếu anh ta không nghe theo. Nếu cô cảm thấy anh ta không làm theo thỏa thuận, cô sẽ bỏ mặc anh ta và tìm cách khác để thực hiện kế hoạch của mình. “Tôi đã mất quá nhiều thời gian quanh quẩn với câu hỏi không biết Donald có thực hiện lời hứa của mình không. Bây giờ, nếu tôi chỉ cần thấy có

dấu hiệu rằng anh ta làm tôi thất vọng, tôi sẵn sàng thử những cách khác. Tôi đã mất quá nhiều thời gian để suy nghĩ xem anh ấy sẽ làm gì hay không làm gì.”

Khi đã quyết định phản ứng cứng rắn đối với người vị kỷ thụ động – lấn lướt, bạn cần tránh hai thái cực. Một là, đừng tỏ ra quá lịch sự để rồi không thể nói chuyện thẳng thắn và “ra ngọn ra ngành”. Hãy để đối phương biết rõ nhu cầu và mong muốn của bạn. Nếu bạn nhận thấy chẳng thể trông đợi gì ở đối phương, hãy lên một kế hoạch khác mà không cần phải lo lắng về họ. Hai là, bạn không cần phải quá thẳng thắn đến mức thô lỗ. Kiên quyết không có nghĩa là thiếu tôn trọng. Hãy sử dụng từ ngữ lịch sự mà vẫn thể hiện sự quả quyết.

Đừng trông đợi quá nhiều

Người vị kỷ thụ động – lấn lướt không dễ gì thay đổi. Nếu bạn hy vọng quá nhiều vào khả năng hợp tác của họ tức là bạn đang ảo tưởng đấy. Họ không muốn phải bận tâm đến cảm xúc hoặc nhu cầu của người khác. Vì vậy, hãy tránh là điều họ luôn cố làm. Đừng hy vọng họ sẽ hiểu được nhu cầu của người khác, bởi họ chỉ biết đến bản thân mình mà thôi. Còn nếu bạn muốn “dạy dỗ” họ thì bạn đang phải làm việc với một học sinh bất đắc dĩ đấy. Nếu bạn cứ cố gắng thuyết phục, van nài hay dỗ dành, họ sẽ nghĩ rằng họ có thể cứng đầu cứng cổ chống đối, còn bạn sẽ dần dần nản lòng và bức bối.

Thực tế những người vị kỷ thụ động – lấn lướt cho rằng bạn cần họ hợp tác và tự thấy họ mạnh hơn. Họ thích thú khi biết rằng họ có thể làm bạn bức bối, chán nản. Và họ sẽ tìm cách để chứng tỏ rằng bạn không thể áp đặt những điều bạn muốn cho họ. Với họ, những cuộc thảo luận về nhu cầu và cảm xúc đánh dấu sự bắt đầu cuộc chạy đua xem ai sẽ là người có quyền đưa ra quyết định cuối cùng.

Trong một cuộc nói chuyện, Barbara tâm sự: “Tôi không ngại phải chăm sóc cha. Ông không phải là một người cha hoàn hảo, nhưng ông ấy là ai nào? Ông có nhiều nét tính cách tốt và là một người tốt. Khi ông đang sống những năm tháng cuối đời, tôi thấy mình có quyền cho ông biết tôi kính trọng ông đến mức nào. Tôi yêu cha. Ít nhất tôi cũng có thể giúp ông làm những việc mà ông không còn tự làm được nữa.” Sau một tiếng thở dài, cô tiếp tục: “Tôi không hiểu Donald có thể bao biện như thế nào cho tính ngang ngạnh của anh ấy khi tôi yêu cầu anh ấy tham gia và hoàn thành trách nhiệm với gia đình. Tôi biết anh ấy không có nhiều thời gian rồi như tôi. Tôi cũng không yêu cầu anh ấy phải dành nhiều thời gian cho gia đình như tôi. Tôi chỉ mong rằng anh ấy gương mẫu trong việc thực hiện trách nhiệm với gia đình. Chẳng lẽ như thế là tôi đòi hỏi quá nhiều sao?”

Có hai đáp án cho câu hỏi của Barbara. Xét một cách công bằng và theo phép lịch sự thì cô không hề đòi hỏi

gì nhiều ở anh trai khi cô muốn anh ta biết yêu quý gia đình mình. Nhưng xét đến bản tính vị kỷ của Donald thì đúng là cô đang đòi hỏi quá nhiều. Anh ta không phải là người công bằng và lịch sự. Nếu cô cứ mong ước rằng đến một ngày anh ta sẽ tự nguyện gắn bó với gia đình thì rồi đến một lúc nào đó, cô sẽ lại vỡ mộng mà thôi.

Rất ít mối quan hệ có thể cân bằng tuyệt đối giữa nỗ lực và tự nguyện. Thật tuyệt vời nếu biết rằng trong những mối quan hệ gần gũi nhất của mình, cả bạn và đối phương đều chăm lo chu đáo như nhau. Nhưng suy nghĩ đó chỉ có trong tưởng tượng, chứ không phải trong đời sống thực. Hiếm có mối quan hệ nào có được sự công bằng tuyệt đối.

Khi có quan hệ với một người vị kỷ, bạn nên cảnh giác với vai trò lãnh đạo. Cụ thể, bạn không thể cho phép người vị kỷ thiết lập những quy tắc ràng buộc. Nhiệm vụ của bạn là hãy bỏ qua bất kỳ nguyên tắc công bằng nào, hãy vạch ra bước đi tốt nhất cho mối quan hệ. Bạn không cần phải nói những lời ngọt ngào để người vị kỷ đáp lại tử tế, nhưng chắc chắn bạn có thể duy trì một hình ảnh tích cực dù cho đối phương có tỏ ra thờ ơ đi chăng nữa.

Tôi đã đề cập với Barbara về phản ứng của cô với Donald: “Cô không thể trông đợi quá nhiều rằng Donald sẽ điều chỉnh mình. Vì nếu vậy, anh ta sẽ chỉ luôn làm cô

thất vọng thôi. Bớt kỳ vọng vào thái độ tích cực của anh ta thì cô sẽ ít phải thất vọng hơn.”

“Nhưng thật sai lầm nếu nói rằng tôi không nên kỳ vọng, bởi anh ấy sẽ bỏ đi tìm thú vui mà chẳng thèm đoái hoài gì đến tôi và cha cả.”

Tôi trả lời: “Cô đã đúng khi nói rằng anh ta sẽ đi tìm thú vui mà chẳng hề bận tâm tới điều gì khác. Nhưng từ trước đến nay cô chưa từng chứng tỏ rằng cô có thể giúp anh ta hiểu ra vấn đề. Dù cô có cầu xin hay để mặc anh ta thì anh ta vẫn cư xử như vậy thôi. Còn nữa, với mối quan hệ như hiện nay của hai người, tốt nhất là cô nên bỏ qua bất kỳ ý nghĩ nào về sự công bằng.”

“Nếu những kỳ vọng của tôi dành cho anh ta là con số không, tôi có cảm giác mình đang chấp nhận cách cư xử vô trách nhiệm. Điều đó thực sự sai lầm,” Barbara hỏi vặn.

Tôi đáp: “Cô mắc một sai lầm là tranh luận với anh ta theo cách cô áp dụng với những người bình thường khác. Tôi đồng ý rằng có vẻ như sai lầm khi cứ để mặc anh ta như bản chất anh ta vốn có. Nhưng dù cô đồng tình hay không thì anh ta vẫn tỏ ra bí ẩn, mờ ám như thế. Cảm nhận của cô là rất bình thường, nhưng tôi chỉ đề nghị là khi chúng ta đánh giá hành vi của anh ta thì càng thực tế càng tốt. Không phải cô cho phép anh ta làm điều đó, mà chỉ đơn giản là cô chấp nhận bản chất con người của anh ta.”

Rốt cuộc Barbara quyết định rằng cô sẽ giảm bớt vai trò tham gia của Donald trong việc chăm sóc cha. Nhớ lại vô vàn sự cố xảy ra do anh ta thất hứa, cô phải thừa nhận rằng anh ta luôn làm ra vẻ lén lút và cô sẽ không buộc anh ta phải bỏ những hành vi mờ ám đó. Thay vào đó, cô sẽ nỗ lực chăm sóc cha trong điều kiện có thể. Nếu anh ta không bao giờ có ý muốn giúp đỡ, anh ta chỉ việc nói với cô, lúc đó cô vẫn có thể quyết định xem cô có muốn duy trì mối quan hệ với anh ta nữa không.

“Khi tôi từ bỏ tất cả những điều tôi kỳ vọng, tôi thấy mình đang rời bỏ anh ấy,” cô thừa nhận. “Có vẻ như không nhất thiết phải như thế.”

“Xét theo một nghĩa nào đó, ít nhất nếu anh ta là một người quan tâm chu đáo đến các vấn đề trong gia đình, thì đúng là chúng ta đang thừa nhận cô có thể phải cắt đứt quan hệ với anh ta. Nhưng anh ta có một tiểu sử dài luôn tỏ ra ngang ngược; anh ta đâu để cho cô có cơ hội lựa chọn nào khác.”

Một lẽ tự nhiên, bạn là người biết quan tâm và đồng cảm. Vì thế, bạn khó có thể chấp nhận một người chai sạn đến mức không thể có những tình cảm đó. Việc bạn phải đấu tranh với những cảm xúc như thế ngầm thể hiện rằng bạn muốn áp đặt những giá trị bản thân lên những người không hề để tâm đến chúng. Bạn sẽ vô vọng khi cho rằng người vị kỷ cuối cùng cũng sẽ đáp

lại thiện ý của bạn. Điều này là hoàn toàn đúng, đúng như những giá trị con người của bạn vậy.

Để phòng phản ứng tức giận

Nụ cười thay, người vị kỷ thụ động – lén lút cảm thấy thích thú khi họ làm người khác tức giận. Chúng kiến người khác tức giận hoặc nổi xung lên vì sự ngang ngạnh của mình, họ sẽ thầm cười trong bụng: “Thấy chưa, anh thua kém tôi chưa, tôi điều khiển được anh.” Họ giống như một kẻ to con đứng giữa sân trường, cảm thấy tầm quan trọng của mình được nâng lên mỗi khi làm cho những người dám nghĩ hoặc dám làm khác phải nghi ngờ và lo lắng. Những người vị kỷ muốn biết rằng mình quan trọng. Phản ứng tức giận của bạn chứng tỏ rằng vị trí của họ có tầm ảnh hưởng.

Một lúc nào đó, những người thụ động – lén lút sẽ cảm thấy không hài lòng vì phải cư xử theo những quy tắc thông thường. Không thỏa mãn, họ tự thuyết phục bản thân rằng Chúa trời chẳng qua cũng chỉ đại diện cho một người nào đó luôn nỗ lực để buộc người khác phải tuân theo mình. Để bù đắp cho sự thiếu tự tin, họ xem giá trị của những người khác là vô nghĩa. Bằng chứng là cách cư xử ngang ngược của đôi phương và những cuộc đấu khẩu của những người xung quanh. Dựa vào đó, họ cảm thấy có lý do chính đáng để tiếp tục cư xử theo những cách lập dị.

Trong nhiều năm liền, mỗi khi Barbara cố gắng hòa hợp với anh trai, cô như muốn vỡ òa trong tức giận. Hồi niên thiếu, cô và Donald thường xuyên cãi nhau kèm theo nhiều lời lăng mạ từ cả hai phía. Khi trưởng thành, họ đã bỏ đi tính trẻ con đó. Song ở độ tuổi 40, Barbara vẫn có thể nhảy bổ vào ông anh khi anh ta cố tình lãng tránh. Chỉ mới trước khi nói chuyện với tôi về vấn đề của mình, cô đã chỉ trích Donald nặng nề vào buổi chiều Chủ nhật khi anh ta quên không đi lấy thuốc như đã hứa. Trước mặt đứa con trai 10 tuổi của mình, cô đã quát Donald với nhiều lời lẽ khiếm nhã. Trong khi ấy, anh ta ngoảnh mặt đi chỗ khác và không thêm nói một lời nào.

Tôi suy nghĩ về thái độ tức giận của cô và hỏi: “Cô thấy việc chỉ trích như thế có đạt được ích lợi gì không?”

Cô nhăn mặt, lắc đầu thể hiện sự bất bình: “Tất nhiên là không rồi. Tôi chẳng bao giờ thu được kết quả gì với một kẻ cứng đầu cứng cổ như anh ấy. Anh ấy chỉ đưa ra lý do cho hành động của mình hoặc quay lại phản công tôi bằng cách chỉ trích những hành động kỳ quặc của tôi. Ông biết không, nếu bị gán trách nhiệm là anh ấy lại lần như trạch vậy.”

“Barbara, tức giận không phải là vô lý và không có gì sai đối với hành động của anh ta,” tôi nói. “Nhưng bây giờ tôi không quan tâm liệu tình cảm của cô có chính đáng không vì tôi đang muốn giúp cô thoát khỏi mớ

tình cảm của anh ta. Anh ta không phải là người ổn định. Thế nên cô chẳng có lý do nào để tin rằng anh ta sẽ sớm thay đổi. Tốt hơn là cô nên kiểm chế con tức giận của mình và để mặc anh ta.”

Nhằm giúp Barbara từ bỏ những hy vọng tốt đẹp về anh ta, tôi nói thêm: “Nếu có bất kỳ dấu hiệu nào thể hiện rằng anh ta sẵn sàng lắng nghe những cảm xúc của cô thì tôi sẽ khuyến khích cô nói điều đó với anh ta theo cách anh ta có thể hiểu được. Tuy nhiên, tôi nghĩ cô cũng đồng ý với tôi rằng dù cô có cố gắng đến đâu thì rốt cuộc vẫn vô ích mà thôi. Trong trường hợp này, tốt nhất là đừng phí phạm tình cảm của mình cho anh ta nữa, hãy cứ để mặc anh ta.”

“Thế thì buồn thật,” cô đáp. “Tôi thật sự tin rằng các thành viên trong gia đình phải luôn gắn kết với nhau. Nhưng có vẻ như anh ấy chẳng hiểu được điều đó.”

“Đúng vậy, anh ta không hiểu những điều cô muốn anh ta hiểu. Trong lúc giận dữ, cô muốn điều chỉnh một việc sai trái rõ ràng, nhưng khi thấy cô nổi giận thì anh ta lại xem đó như là dịp để thể hiện sức mạnh. Cô tức giận chứng tỏ cô sẽ chiến đấu với anh ta để giành phần thắng, nhưng tôi nghĩ cô nên nhận thức được rằng cuộc đua đó thật sự là một ý tưởng điên rồ.”

Tác dụng lớn nhất của con tức giận là nó có thể tạo ra một cuộc đối thoại mang tính xây dựng để thúc đẩy mối quan hệ tiến triển chín chắn hơn. (Chúng ta sẽ bàn đến

vấn đề này trong Chương 6). Tuy nhiên, những người vị kỷ thụ động – lần lượt không phải là những người đã đủ chín chắn. Đừng hy vọng họ sẽ thể hiện cảm xúc hoặc tranh cãi một cách hợp lý. Tất nhiên bạn không thể kiểm chế cơn tức giận để dàng như tắt chiếc công tắc. Nhưng bạn có thể học cách tiết chế cảm xúc giận dữ. Đặc biệt khi đó là chuyện cá nhân.

Để tránh cơn nổi giận với Donald, Barbara nói: “Tôi đoán điều đó có nghĩa là từ bỏ mong muốn về một mối quan hệ bình thường. Nó giống như việc không dành sự quan tâm cho anh ấy vậy. Tôi nghĩ điều đó là cần thiết. Nếu anh ấy chẳng thêm quan tâm đến sự đoàn kết trong gia đình thì tại sao tôi lại phải lo lắng cho lương tri của anh ấy chứ?” Barbara lý lẽ, dù thực chất cô đang rất buồn.

Ngừng đòi hỏi sự chấp nhận

Mối quan hệ phát triển dựa trên sự hài lòng giữa những người liên quan đến nhau. Người bình thường biết được rằng cách tốt nhất để hiểu người khác là khiến họ hiểu mình. Tương tự, cách tốt nhất để được yêu thương là hãy yêu thương họ. Luôn biết cho và nhận chính là nền tảng để có được sự thỏa mãn trong một mối quan hệ.

Những người vị kỷ không quan tâm đến mục đích như các đối tác bình thường của họ. Họ muốn có sức

mạnh – và chắc chắn họ muốn mình là số một – điều đó chẳng khác gì việc họ không hề hài lòng về đối tác. Hãy nhớ rằng, theo định nghĩa, người vị kỷ thích nghĩ mình là kẻ mạnh. Với những suy nghĩ đó, họ không bao giờ biết chấp nhận, vì làm như vậy tức là họ sẽ phải bước xuống khỏi bục đứng cao quý của mình.

Khi tôi yêu cầu Barbara xem xét nguyên nhân tại sao cô lại để anh trai đối xử với mình tệ như vậy, cô giải thích: “Dù phạm nhiều sai lầm nhưng anh ấy vẫn là anh trai tôi. Tôi không bao giờ muốn bỏ rơi anh ấy, bởi như thế khác nào thừa nhận rằng tôi không yêu quý anh ấy.”

Tôi nói: “Hãy nghĩ rằng cô không cần phải hứa hẹn làm gì để trở thành một cô em gái đáng yêu. Anh ta thậm chí không coi trọng những việc cô làm cho anh ta. Tình yêu thương của cô không cần phải phụ thuộc vào phản ứng của anh ta. Mặt khác, cô hãy tỉnh táo và thổi tượng ra rằng anh ta sẽ yêu quý cô, ít nhất là không phải theo cách cô nghĩ. Anh ta sẽ chỉ nhận được những điều tốt đẹp nếu tự ý thức được rằng mình cũng là một thành viên trong gia đình và biết yêu thương cô. Nhưng anh ta đã thể hiện rằng anh ta không quan tâm đến điều đó. Cô đừng mong được anh ta chấp nhận hoặc ban ơn để thực hiện tiếp sứ mệnh tình yêu của mình.”

Giống như những người thích điều khiển người khác, người vị kỷ thụ động – lần lượt luôn có những lời giải thích khó nghe cho thái độ và hành động của mình.

Bạn không thể trông đợi họ sẽ yêu thương bạn trừ khi họ dẹp sự ngưỡng mộ bản thân – cái đã được lập trình từ trước – sang một bên. Điều này sẽ không thể xảy ra nếu chỉ nhờ vào những bài thuyết giảng của bạn.

Thực tế, giận dữ là chuyện thường xảy ra nếu bạn có mối quan hệ với người vị kỷ. Chúng ta sẽ dành riêng một chương để xem xét thêm những việc nên và không nên làm khi tức giận. Đừng nổi nóng chỉ vì đôi phương không hợp tác. Trước khi tiếp tục bàn về vấn đề này, chúng ta sẽ thảo luận cách tránh bị sập bẫy đòi hỏi của người vị kỷ trong Chương 5.

Chương 5

Những Đòi Hỏi Phi Lý Của Người Vị Kỳ

Ngay sau khi tốt nghiệp đại học, Keith đi làm cùng cha mình – Judd. Anh giúp cha điều hành một công ty lắp đặt máy điều hòa. Trước khi Keith vào làm, công việc kinh doanh gần như giậm chân tại chỗ. Keith là người có đầu óc kinh doanh, anh đã phát triển và thực hiện những kế hoạch kinh doanh có tính chiến lược giúp công ty bán hàng và thu lợi nhuận gấp ba lần chỉ trong vài năm. Khoảng 10 năm sau, Judd quyết định nghỉ hưu. Họ sắp xếp cho Keith mua lại cổ phần của ông trong công ty. Khi cuộc chuyển nhượng hoàn tất, Judd đã phải đấu tranh để cho phép con trai mình làm việc trên cương vị mới của một giám đốc điều hành. Mặc dù đã nhìn thấy những thành tích to lớn mà Keith đạt được ngay khi vào công ty, và lúc này đây công việc kinh doanh của công ty đang rất ảm đạm, cần tới sự lãnh đạo của Keith, Judd

duong như vẫn không thể chấp nhận sự thật là ông cần lui lại phía sau và để Keith tự mình quyết định công việc. Trong 10 năm làm việc cùng nhau, chưa một lần ông khen ngợi Keith vì những đóng góp của anh cho công ty hay thừa nhận những thiếu sót của bản thân. Trái lại, ông gán cho Keith tội không trung thành và ngầm nhắc nhở anh rằng ông là người mang lại thành công cho công ty, ông là người sáng lập và là ông chủ của công ty này. Ông chỉ muốn biết chắc chắn rằng Keith chú ý đến ý kiến của ông. Ông luôn tự nhận mình là người có công trong cả những việc mà Keith đã hoàn thành. Khi đến gặp tôi, Keith rất bối rối và chán nản – thậm chí mệt mỏi vì vừa phải cố gắng quản lý công ty vừa phải cố gắng giữ quan hệ hài hòa với cha.

Bất kỳ người vị kỷ nào cũng luôn thấy hài lòng rằng họ có đặc quyền hoặc họ là số một. Họ không thể đóng vai trò thứ yếu. Họ cũng không thể chống lại sự thôi thúc mãnh liệt của bản thân để thu hút sự chú ý của mọi người về phía mình. Những người vị kỷ thụ động – lần lượt luôn cố gắng để không dính dáng, lệ thuộc vào ai. Nhưng trên hết, họ muốn người khác làm theo ý mình. Tất cả những người vị kỷ đều muốn áp đặt ý chí của họ lên người khác bằng sự lôi kéo hay đòi hỏi. Không dễ gì có thể kháng cự lại họ, vậy nên nếu bạn muốn học cách đối phó với họ mà vẫn giữ vững giá trị và quan điểm đúng đắn của mình thì bạn phải hiểu được đặc tính này của họ.

Đối phó với sự cứng nhắc của người vị kỷ thường là một vòng tròn luẩn quẩn. Những đòi hỏi của họ thường gây ra sự phản đối và kháng cự khiến họ bức mình để rồi sau đó lại càng cứng nhắc hơn, làm cho người đối diện thêm tức giận. Mỗi lần như vậy lại như đổ thêm dầu vào lửa, hai bên lại càng thêm phần bức bối. Khi người vị kỷ tiếp tục ra yêu cầu, người nghe có thể sẽ tự hỏi: “Có chuyện gì với con người này nhỉ?” Duong như chẳng có gì có thể gây ảnh hưởng đến họ. Bạn có thấy vòng tròn này quen thuộc không?

Mặc dù không bao giờ nói thẳng mục đích của mình, người vị kỷ luôn muốn làm giảm quyết tâm của bất kỳ ai có ý nghĩ hoặc cảm nhận khác mình. Họ lần lượt, áp đặt đến mức cuối cùng người đối diện phải nhân nhượng vì muốn kết thúc cuộc cãi vã và để được yên thân. Đó chính là những gì người vị kỷ mong muốn. Điều đó lại càng khuyến khích họ tiếp tục áp dụng chiến thuật gây ức chế để ép người khác làm theo yêu cầu của mình. Đây là một vòng tròn luẩn quẩn nhưng không có nghĩa là chúng ta không tránh được. Bạn có thể học cách chống lại những đòi hỏi ích kỷ và vô hiệu hóa nỗ lực áp đặt của người vị kỷ. Lúc đầu, khi tỏ ra kiên quyết với một người vị kỷ, bạn có thể cảm thấy khó chịu vì họ vẫn tiếp tục gây áp lực cho bạn. Đừng nản chí. Hãy kiên định với cách phản ứng đó và tin rằng quyết tâm của bạn sẽ đem lại kết quả tích cực. Dù người đó hiểu hay không hiểu ý bạn, dù họ thay đổi hay không thay đổi

bản thân thì bạn vẫn được tự do và hành động theo cách mà bạn cho là khôn ngoan nhất.

Với suy nghĩ đó, bây giờ chúng ta sẽ xem xét thêm một vài đòi hỏi ích kỷ khác để đưa ra cách đối phó hữu hiệu nhất.

“Phải trung thành với tôi”

Người vị kỷ cư xử như thể mọi người là đồ vật thuộc quyền sở hữu của họ vậy. Họ tin tưởng rằng họ “sở hữu” những người thân. Chẳng hạn, một người chồng vị kỷ luôn điều khiển vợ đến mức gây khó chịu mà không cần biết rằng vợ anh ta có quyền tự chủ cá nhân. Tương tự, một ông chủ độc đoán đối xử với nhân viên như một cỗ máy mà hoàn toàn không quan tâm đến nhu cầu hay tình cảm của họ. Người vị kỷ không muốn để người khác có quyền tự quyết vì cho rằng lập luận của họ là tốt nhất, là đúng đắn trong mọi trường hợp. Khi người đối diện cố gắng tách ra và có những lựa chọn cho riêng mình, người vị kỷ sẽ phản đối: “Anh không thể làm như thế với tôi. Anh chịu ơn tôi và có nghĩa vụ phải làm theo những gì tôi muốn.” Người vị kỷ chẳng hề tỏ ra trung thành với những người họ lợi dụng nhưng lại luôn đòi hỏi mọi người phải trung thành với mình.

Trong trường hợp của Keith và Judd, thậm chí khi những ý tưởng mới của Keith rõ ràng đã làm tăng thêm

lợi nhuận cho công ty, Judd vẫn phàn nàn rằng con trai không trung thành với ông. Ví dụ như Keith muốn cải tổ hệ thống kế toán của công ty, tập hợp các phòng ban đơn lẻ dưới quyền giám sát của một người. Thay vì khen ngợi ý kiến sáng tạo của Keith, Judd lại phàn nàn: “Đây không phải là cách làm của cha ngày trước. Tại sao con lại phá hoại công sức của cha như thế?” Theo lập luận khác thường của người vị kỷ, ông xem những cải tiến này là sự phản bội đối với cách thức điều hành công ty trước đây của ông. Ông không nhận thức được công ty cần phải thay đổi. Ông chỉ chăm chăm bảo vệ lòng tự trọng yếu ớt của mình mà thôi.

Theo nghĩa tích cực nhất, trung thành được hiểu là lòng trung nghĩa đối với một người hoặc một sự nghiệp. Tuy nhiên, với người vị kỷ, trung thành nghĩa là mọi người phải phục tùng họ một cách mù quáng, không được đòi hỏi hay thay đổi điều gì. Họ cho rằng người khác chỉ việc làm theo sự chỉ dẫn của họ, cho dù những đánh giá của người đó có tốt hơn chăng nữa. Họ suy luận rằng đi theo một con đường khác tức là phản bội.

Có những lúc vì trung thành với người vị kỷ mà những người như Keith cảm thấy căng thẳng đến mức họ quyết định không làm theo trực giác nhạy bén của mình. Chẳng hạn, khi cải tiến các chính sách và thủ tục hành chính trong công ty, Keith yêu cầu những nhân

viên chủ chốt, gắn bó lâu dài với công ty đảm nhận một số công việc có thể phát huy kỹ năng của họ và cần được đào tạo chuyên sâu. Tuy nhiên, thay vì khen ngợi anh đã có những áp dụng sáng tạo, Judd thường hỏi đi hỏi lại: “Con có chắc là cần phải làm như thế không?” Nhiều lời phàn nàn của ông nghe khiêu khích và khắc nghiệt đến nỗi chính Keith lại nghi ngờ hiệu quả của các quyết định do chính mình đưa ra. Những suy nghĩ của cha anh dường như hết sức thuyết phục.

Khi bạn bị cáo buộc phản bội, cách tốt nhất là đừng phản bác mà cũng đừng đồng tình trực tiếp. Hãy tự cho phép bản thân có thời gian suy nghĩ về quyết định của mình, hoặc thậm chí có thể nói chuyện với một người bạn đáng tin cậy hoặc một tư vấn viên để có cái nhìn thoáng đạt hơn. Đương nhiên, người vị kỷ không thích điều này. Nhưng không thể quên mục tiêu của bạn là không để họ thỏa mãn, mà phải tuân theo các quy tắc thông thường để đưa ra quyết định của riêng mình.

Keith kể cho tôi rất nhiều chuyện từ thời thơ ấu của anh, về việc cha anh đã chi phối gia đình, nhạo báng bất kỳ ai dám nghĩ khác ông. Judd thường lên lớp cho họ về tầm quan trọng của lòng trung thành. Giờ đây, khi đã trưởng thành và làm việc bên cạnh ông, anh nhận ra rằng cha mình chỉ thích những người biết vâng lời tuyệt đối. Nhưng anh không thể làm theo ý của ông.

Anh nói với cha: “Bây giờ con là người quản lý công ty, con phải có quyền làm những điều mà con thấy hợp lý. Con mong cha tôn trọng những gì con làm. Nhưng nếu không được thì con vẫn phải ra quyết định thôi.”

Keith kiên quyết theo đuổi việc kinh doanh hiệu quả. Anh xác định dù cha không hiểu điều đó và luôn chỉ trích thì anh vẫn tiếp tục công việc của mình. Anh dần hiểu ra rằng anh có quyền thực hiện những quyết định đúng đắn của mình mà không cần đến sự ủng hộ của cha. Anh cũng nhận thức được rằng thật không khôn ngoan khi cố thuyết phục một người vị kỷ ủng hộ mình. Điều đó chỉ là không tương.

“Không bao giờ là lỗi của tôi”

Người vị kỷ không hiểu tinh cách của chính bản thân mình. Họ muốn mình đặc biệt đến nỗi chẳng bao giờ nhận ra hành vi của mình là khác biệt. Họ xem nhẹ những khuyết điểm của bản thân. Khi ai đó dám bàn luận thẳng thắn về những thiếu sót của họ, họ sẽ tức giận, để phòng và hét toáng lên: “Đừng có nói với tôi về những vấn đề của tôi.” “Nếu ai đó ở đây có vấn đề thì là anh chứ không phải tôi!” Hiếm khi người vị kỷ lại chịu trách nhiệm về những vấn đề mà họ đã gây ra.

Keith đã nhiều lần phải chịu đựng cách cư xử vị kỷ này của cha anh. “Kể từ khi chúng tôi làm việc cùng

nhau, tôi đã khám phá ra tất cả những thói xấu của ông. Ông không thành thật với khách hàng cũng như với các nhà thầu phụ. Trước mặt họ, ông nói rằng mọi việc đều thuận lợi nhưng sau đó lại cố gắng tìm cách thoát ra khỏi những cái hố mà ông mắc vào. Không ít lần, tôi đã phải tranh luận với ông rằng cần thẳng thắn với các đối tác, nhưng thật ngạc nhiên khi ông ám chỉ rằng chính tôi mới là người có vấn đề, rằng tôi không hiểu nguyên tắc trong kinh doanh.”

Theo mô tả của Keith, tôi nhận thấy Judd hành động theo cách mà tôi gọi là *giao tiếp kiểu boomerang*. Giống như chiếc boomerang phóng đi rồi quay trở lại chỗ người ném, cuộc đối đầu với người vị kỷ cuối cùng cũng sẽ quay lại với người kia. Trong khi người bình thường có thể nghe ý kiến phản hồi, ngay cả khi điều đó không dễ chịu chút nào, thì người vị kỷ lại không chấp nhận như vậy. Vì phải giữ vị trí của kẻ mạnh nên họ luôn khẳng định rằng mình không phải chịu trách nhiệm cho bất kỳ vấn đề nào. Lỗi luôn thuộc về một người khác.

Với những người như Keith, phản ứng tự vệ là điều hoàn toàn tự nhiên. Một mối vì phải chịu đựng đòn tấn công của người vị kỷ và tha thiết mong mỏi có người lắng nghe mình, bạn có thể cố gắng để buộc người vị kỷ phải đồng ý hoặc để được thấu hiểu. Nhưng cách đó chỉ khiến hai bên công kích nhau kịch liệt hơn mà thôi.

Người vị kỷ không bao giờ thừa nhận điều gì mang tên “thất bại”. Keith kể với tôi rằng một hôm anh vô cùng bức mình trước lời buộc tội vô lý của cha anh vì những lỗi không phải do anh. Anh có cảm giác như muốn nổi xung lên và nói thẳng với cha rằng ông cần phải xem lại trách nhiệm của mình trong vấn đề đó, nhưng anh đã đủ khôn ngoan để nghĩ lại quyết định của mình. Anh nhớ những cuộc thảo luận trước đây chẳng hề đem lại kết quả tốt đẹp nào và quyết định rằng mình sẽ không tham gia những trận tranh luận vô ích mà cha mình muốn kéo anh vào. “Tôi tự bảo mình rằng chẳng cần phải tự vệ với những thứ không cần phải tự vệ. Một nguyên tắc chung là tôi thích cách làm việc của mình. Vì thế, nếu cha tôi muốn đem tôi ra làm vật thí nghiệm thì đó là quyền của ông. Tôi không cần phải tham gia những cuộc tranh luận luôn kết thúc bằng việc ông buộc tội tôi hết sức vô lý.”

Đừng nói với người vị kỷ rằng họ đã hiểu lầm về bạn hoặc về một vấn đề nào đó. Đó chính là một sai lầm đấy. Hãy để mặc họ buộc tội bạn nếu đó là những gì họ phải làm, nhưng đừng để ý đến họ. Nếu họ vẫn tiếp tục đổ lỗi cho bạn, có thể bạn sẽ phải chấp nhận rằng đó là sự thật. Bạn không thể khiến họ suy nghĩ đúng đắn, nhưng bạn có thể có những quyết định đúng đắn mà không cần họ cho phép.

“Đừng tiết lộ cho ai về chuyện của chúng ta!”

Với chút ít lòng tự trọng mong manh của mình, người vị kỷ không muốn ai nhìn thấy hay biết được điểm yếu của họ. Đối với họ, việc giữ gìn một hình ảnh hoàn hảo về bản thân có ý nghĩa quan trọng đến mức họ sẵn sàng che giấu mọi khuyết điểm hoặc trở nên bí mật để đạt được điều đó. Tạo ấn tượng tốt với người lạ thì dễ nhưng giữ được hình ảnh không tì vết với những người gần gũi là việc hết sức khó. Trước nguy cơ không thể giấu giếm con người thật của mình, người vị kỷ sẽ tìm mọi cách ép người thân cố giữ bức bình phong giả tạo kia.

Trong nhiều năm qua, Sandi cố gắng kìm nén nỗi thất vọng về chồng mình, Justin. Rất nhiều lần anh ta lớn tiếng với cô giữa chốn đông người chỉ để ép cô phải tươi cười và giữ sĩ diện khi họ cùng xuất hiện trước mặt người khác. Bản tính Sandi vốn nhút nhát, do dự nên Justin luôn muốn áp đặt với cô, nhưng anh ta không biết rằng hành động của anh ta ngày càng trở nên vô dụng và rằng Sandi đã sẵn sàng để vạch ra con đường đi mới cho mình. “Tôi đã bị đặt vào vị trí của một kẻ giả tạo,” cô tâm sự với tôi. “Bởi vì nếu tôi có giấu thể hiện rằng tôi cảm thấy bị tổn thương và thất vọng thì anh ta cũng sẽ trút tất cả con tức giận lên đầu tôi khi chúng tôi về đến nhà.” Chẳng hạn, Justin biết Sandi ngưỡng mộ

chị gái của cô, Kathy, và cô từng kể cho chị nghe những bí mật của mình. Sau khi thượng cẳng chân hạ cẳng tay với cô, anh ta lạnh lùng cảnh báo Sandi rằng cô không được kể lể chuyện gia đình với Kathy. Trong nhiều năm liền, Sandi luôn nơm nớp lo sợ rằng Justin có thể phát hiện việc cô nói thật với Kathy, vì thế cô học cách giữ im lặng.

Khi cô kể cho tôi nghe cô đã bị ép buộc để tạo nên bức bình phong giả tạo trong mắt gia đình và bạn bè, tôi chỉ muốn chớp ngay lấy cơ hội để giúp cô thay đổi cách đối phó với Justin. “Kể những vấn đề của bản thân với một người như chị gái cô, người rất yêu quý và sẵn sàng ủng hộ cô có phải là hợp lý không?” Sandi gật đầu và nói rằng cô rất tin tưởng vào sự sáng suốt của Kathy. “Chúng tôi luôn ở bên nhau mỗi khi căng thẳng,” cô nói, “và tôi cảm thấy mình không trung thực vì đã giấu chị ấy quá nhiều.”

Tôi giải thích rằng việc cô giải bày với một người bạn hoặc người thân đáng tin cậy về những nhược điểm của Justin là hợp lý. Cô không cần phải che giấu gì cho anh ta cả, vì như thế chỉ làm anh ta yêu bản thân mình hơn và càng duy trì những nhược điểm ở anh ta mà cô không hề thích. “Cô hoàn toàn có thể nói cho chị cô biết khi cô thấy bị tổn thương,” tôi giải thích. “Tôi chắc rằng cô cũng muốn biết Kathy đau khổ như thế nào nếu hai người đổi vị trí cho nhau. Sự ngược đãi trong cuộc sống

hôn nhân có thể khiến cô cảm thấy đơn độc và cô lập. Thậm chí cô có thể bị trầm cảm nếu không có ai để chia sẻ và động viên.”

Ban đầu, khi chúng tôi mới bàn về việc thay đổi chiến lược, tình cảm của Sandi rất mâu thuẫn. “Nhưng nếu Justin phát hiện ra rằng tôi đã tiết lộ vấn đề của chúng tôi với ai đó, anh ta sẽ phát điên lên. Tôi sẽ bị dồn vật cả đời vì chuyện này.”

Tôi nói: “Sự tức giận đó là cách để anh ta thể hiện rằng anh ta không muốn phải giải thích hành động của mình. Mỗi khi cô giữ kín vấn đề của mình theo mệnh lệnh của anh ta, tức là cô đã gửi cho anh ta thông điệp rằng anh ta có thể tiếp tục áp đặt đối với cô. Có thể anh ta cho rằng anh ta sẽ không bao giờ phải trả lời bất kỳ ai. Chẳng lẽ cô muốn đối thoại theo cách đó sao?”

Sandi không buộc phải giữ im lặng đơn giản chỉ vì việc cô ấy tiết lộ sự thật sẽ làm Justin khó chịu. Cuối cùng, cô kết luận rằng Justin không có quyền quyết định, vậy nên cô cần chia sẻ với chị gái đôi chút. Đúng như dự đoán, khi biết cô có ý định nói mọi chuyện với Kathy, anh ta rất tức giận và lại một lần nữa ra lệnh cho cô không được nói bất kỳ chuyện gì về mối quan hệ của họ với chị gái. Tuy nhiên, Sandi đã chuẩn bị tinh thần cho phản ứng này và cô quyết định sẽ không để bị lôi kéo vào một cuộc chiến bằng lời với anh ta nữa. Cô chỉ đáp lại: “Khi tôi thấy cần phải nói với Kathy về cuộc

đời mình, tôi sẽ làm như thế.” Không cần giải thích gì thêm. Khi anh ta tiếp tục hét vào tai cô những yêu cầu của mình, cô kiên quyết giữ vững lập trường, bình tĩnh đáp: “Tôi sẽ giữ mối quan hệ với Kathy theo cách mà tôi cho là có ý nghĩa nhất với mình.”

Khi những người như Sandi phạm sai lầm là giữ kín những bí mật của người vị kỷ, họ chỉ kéo dài thêm những đau khổ của mình mà thôi. Bạn hoàn toàn đúng khi ưu tiên cho những nhu cầu của mình hơn là làm theo những mong muốn của người vị kỷ. Thậm chí khi họ tức giận hay đe dọa, bạn vẫn có thể giữ chính kiến của mình. Chẳng cần phải xin lỗi hay bao biện; bạn có thể quyết định sống cuộc sống của mình như một cuốn sách mở, không có gì phải giấu giếm. Làm như thế là bạn đã phá vỡ những luật lệ của người vị kỷ, đồng thời bạn cũng nhận ra rằng họ không phải là người có quyền đặt ra luật lệ cho bạn.

“Tôi đâu phải chịu đựng chứ!”

Người vị kỷ bắt những người xung quanh phải chịu đựng rất nhiều đau khổ, dù họ không hề biết đến nỗi đau khổ mà họ đã gây ra, hay đơn giản là họ không hề quan tâm đến điều đó. Tuy nhiên, mỗi khi cảm thấy khó chịu, họ phản ứng gay gắt. Họ không để ý rằng những phản ứng của họ thật mâu thuẫn với nhau. Vì không có

khả năng thấu cảm, họ phớt lờ nỗi đau khổ của người khác trong khi luôn muốn mình được biệt đãi.

Người vị kỷ quan niệm về nỗi đau khác với người bình thường. Với họ, đau khổ nghĩa là không đạt được những gì họ muốn. Sự khó chịu chính là lý do để họ thấy phải nắm giữ quyền điều khiển. Ví dụ, nếu mỗi người trong một tổ chức đều hành động vì lợi ích chung thì những nhiệm vụ đặt ra sẽ đòi hỏi sự hy sinh của cá nhân (về thời gian, sức lực, thậm chí là tiền của). Trong quan hệ gia đình, bạn bè hay trong công việc, sẽ có lúc bạn không tránh khỏi cảm giác khó chịu, bức bối. Người vị kỷ gọi sự hy sinh đó là nỗi đau khổ, không phải vì họ thực lòng cảm thấy đau khổ, mà vì những hy sinh đó sẽ làm giảm ý chí của họ. Thậm chí họ còn cho rằng làm vì lợi ích chung là sự áp đặt. Nỗi đau hay sự khó chịu của họ ngầm thể hiện bản chất trẻ con của họ. Theo đó, cuộc sống là phải đáp ứng những mong muốn của họ. Người vị kỷ cảm thấy tức giận hoặc đau khổ trước những quyết định hoặc đòi hỏi hoàn toàn chính đáng. Phản ứng của họ giống như sự giận dữ của một đứa trẻ mới chập chững biết đi.

Sau vài tháng cố gắng nghi hưu theo đúng nghĩa, Judd cay đắng phản nản với Keith: "Từ bỏ quyền lực không dễ như cha nghĩ, ngày nào cha cũng cảm thấy mình thật đau khổ." Theo một cách nào đó, tình cảm này có thể xem là bình thường. Nhiều người lớn tuổi

cảm thấy vô cùng khó khăn khi phải từ bỏ cuộc sống đã gắn bó với họ trong nhiều thập kỷ. Tuy nhiên, trong trường hợp này, có một khía cạnh khác cần được xem xét. Judd đã có một thời gian dài nắm quyền điều khiển từng chi tiết nhỏ ở những người xung quanh ông. Ông luôn cần nhắc nhở mỗi khi mọi việc không diễn ra theo ý mình. Ông buộc tội người khác làm cuộc đời ông trở nên khó khăn, trong khi trên thực tế họ chỉ thực hiện quyền tự quyết của họ. Thực chất, dường như ông thường cảm thấy không vui, nhưng không phải bởi vì sự vô tâm của người khác. Ông không thể nhận ra rằng sự đòi hỏi của ông đối với người khác mới chính là nguyên nhân sâu xa khiến ông đau khổ. Như vậy, những phản nản của ông về sự đấu tranh để từ bỏ công việc chứng tỏ rằng ông chưa bao giờ thấy vui vẻ khi ông không còn điều khiển người khác.

Trong khi Keith cố gắng để công bằng và khách quan, có những lúc anh đấu tranh để chấp nhận và học cách đối phó với nỗi khổ của người cha. "Từ lâu tôi đã biết rằng tôi không có nghĩa vụ làm cho cha tôi vui. Ông vẫn luôn cúi kinh kể từ khi tôi còn nhỏ. Khi lớn lên, tôi hiểu ra rằng ông không bao giờ chấp nhận thiệt thòi. Nhưng tôi thể rằng ông là một bậc thầy trong việc điều khiển tình cảm của mọi người, trong đó có cả tôi, khiến chúng tôi nghĩ rằng chúng tôi là người phải chịu trách nhiệm cho tâm trạng đau khổ của ông." Mỗi lần ông buộc tội Keith rằng anh đã làm ông đau khổ vì anh

đang điều hành công việc theo một quan điểm kinh doanh khác, Keith lại tự nhắc mình rằng Judd không phải nói về công việc mà là đang nói về lòng tự trọng của chính ông. Keith vẫn tiếp tục kế hoạch của mình dù điều này đồng nghĩa với việc anh phải làm ngơ trước những mong muốn hoặc ý kiến của cha. Dầu vậy, anh không phải người có cái đầu lạnh. Chỉ đơn giản là anh sống với những niềm tin đúng đắn của mình.

Những người như Keith thường muốn làm người khác hài lòng bằng cách thể hiện sự quan tâm đến những gánh nặng tinh thần của họ. Đây không chỉ là một cách sống đẹp mà còn biểu lộ tình yêu thương và lòng tốt. Tuy nhiên, người vị kỷ đã lợi dụng lòng trắc ẩn và sự thấu cảm này. Khi đó, những người ở vị trí của Keith cần phải cân bằng bản tính thương cảm và sự kiên định. Đừng vì những lời phàn nàn của người vị kỷ mà coi đó là lý do để ra quyết định. Hãy đặt suy nghĩ chín chắn và sự tự vệ chính đáng của mình lên trước.

“Tôi là trung tâm của vũ trụ”

Bản chất của con người là sống nương tựa vào nhau. Khi cùng suy nghĩ để sống và làm việc với những quyết định, cảm xúc và nhu cầu của những người quanh, chúng ta phát triển thiện chí và cùng chung sống trong hòa bình. Người bình thường có thói quen dõi theo cuộc

sống của những người xung quanh, không phải để can thiệp hay điều khiển mà để biết cách hợp tác với họ. Lấy một ví dụ, giả sử một ông chồng quyết định dành ngày thứ Bảy làm những việc vặt và các công việc nội trợ trong gia đình. Trước khi bắt đầu ngày làm việc, anh ta đối chiếu kế hoạch với các thành viên trong gia đình để biết được kế hoạch của họ và chỉnh sửa kế hoạch của mình nếu cần thiết. Làm như vậy, anh ta đã thể hiện nhận thức rằng cuộc sống của anh ta nối kết với cuộc sống của gia đình. Anh ta vui vẻ quan tâm đến nhu cầu và kế hoạch của họ trong khi vẫn thực hiện kế hoạch của cá nhân.

Tuy nhiên, người vị kỷ không làm việc theo cách đó. Đôi khi họ chọn cách phối hợp cuộc sống của mình với người khác. Thậm chí khi những hành vi của họ tỏ ra thân thiện, họ vẫn đang xác định vị trí của mình để thực hiện theo cách riêng của họ. Phần lớn thời gian, họ đưa ra những quyết định đơn phương mà không quan tâm việc đó sẽ ảnh hưởng đến người khác thế nào. Thay vì nghĩ: “Tôi cần đặt cuộc sống của mình trong mối quan hệ với những người khác,” họ lại nghĩ: “Những người khác sẽ phải điều chỉnh cho phù hợp với tôi.”

Một buổi tối thứ Năm, Judd gọi điện hỏi Keith và con trai anh xem họ có muốn đi săn vào cuối tuần với ông không. Keith rất thích thú với những hoạt động ngoài trời, anh cảm ơn cha vì lời đề nghị, nhưng giải

thích rằng anh đã có kế hoạch với nhóm hướng đạo sinh của con trai. Sau đó, khi Judd đang lau dọn nhà cửa, vợ ông hỏi tại sao ông trông tâm trạng thế. Judd cần nhắc: “Đầu tiên là nó giành công ty từ tay tôi. Sau đó, nó làm tôi cụt hứng, khi tôi cố rủ nó tham gia chuyển đi săn thì nó lại từ chối. Thằng đó đang hủy hoại cuộc đời tôi.” Judd không quan tâm đến việc Keith đang cố gắng ủng hộ con trai mình. Ông chỉ tìm cách ép anh làm theo lệnh của ông mà thôi. Đó là cách nghĩ của một người vị kỷ.

Sau đó, khi Keith hiểu ra rằng cha anh tức giận vì bị từ chối, Keith lập tức muốn gọi điện thoại và xin ông đừng giận. Nhưng rồi lý trí nhắc nhở anh: “Đây là phản ứng thông thường của cha khi mọi việc không diễn ra theo ý ông. Ông hiếm khi quan tâm đến nhu cầu của mình khi cả hai cố gắng để quyết định xem nên kết hợp hai kế hoạch như thế nào. Tại sao mình lại trông đợi ông sẽ nghe mình nói về vấn đề này bây giờ chứ.” Keith đã quyết định đúng đắn rằng anh không cần phải giải thích về quyết định cùng con trai tham gia hoạt động hướng đạo sinh. Vài ngày sau, khi anh hỏi Judd về chuyến đi săn cuối tuần, cha anh chỉ trả lời cụt lùn. Lại một lần nữa Keith rất muốn giải thích cho cha hiểu hoàn cảnh của mình, nhưng rồi anh lại quyết định nếu Judd phải gặm nhấm cay đắng thì đó cũng không phải là vấn đề anh cần giải quyết.

Người vị kỷ luôn đặt ra câu hỏi: “Anh sẽ cải thiện ngày mới của tôi thế nào?” Với người vị kỷ, tinh thần

nhóm là một tư tưởng ngoại lai; chẳng có gì ngoài việc của họ là quan trọng. Người vị kỷ thậm chí có thể dùng tội ác để lôi kéo bạn làm những điều họ muốn, nhưng hãy kiên định, vì bạn có kế hoạch riêng của mình để theo đuổi. Đừng tin những tuyên bố của kẻ vị kỷ rằng chỉ có họ mới có những nhu cầu đúng đắn.

“Không thể áp đặt các luật lệ đó với tôi.”

Sandi bắt đầu tìm kiếm chuyên gia tư vấn sau khi cô phát hiện chồng cô đã hai lần ngoại tình và thường lui tới các câu lạc bộ thoát y hay lang thang trên các trang web khiêu dâm. Ban đầu anh ta tỏ ra hối hận và hứa sẽ làm bất cứ việc gì để lấy lại lòng tin của cô. Như tôi từng nhấn mạnh trong một cuộc ghi âm, Justin cần phải trút bỏ hai tình từ mà tôi gọi là “hai L”, đó là Lừa dối và Lạc hướng. Anh ta cần phải xem tất cả những khía cạnh của cuộc đời mình như một cuốn sách mở, anh ta cũng không được có bất cứ đòi hỏi đặc biệt hay đặc quyền nào. Chúng tôi cũng đã thảo luận về tác dụng của việc tham gia vào nhóm 12 Bước để giúp anh ta đấu tranh với bản năng của chính. Anh ta cần phải nghiêm túc và chứng tỏ rằng mình sẵn sàng dứt bỏ những ham muốn riêng để trở thành người đàn ông của gia đình như anh ta đã nói.

Justin có vẻ hơi miễn cưỡng khi phải giải trình chi tiết với những giới hạn mà chúng tôi đã định ra. Tuy nhiên, anh ta tuyên bố rằng anh ta không muốn ly hôn. Anh ta sẽ làm bất cứ việc gì để lấy lại sự tin yêu của vợ mình. Tuy nhiên, chỉ sau vài tuần, Justin đã làm ngược lại tất cả. Vào một ngày thứ Bảy, Sandi lục lại đồng hóa đơn của gia đình thì chợt chú ý tới số tiền cước di động của chồng. Một số điện thoại rất đáng ngờ. Khi cô hỏi, anh ta tỏ ra tức giận vì bị buộc phải giải thích. Khi cô yêu cầu anh ta cho xem những khoản chi tiêu liên quan đến công việc, anh ta lại do dự nói rằng điều đó, không cần thiết. Sau khi tham dự một buổi học 12 Bước, anh ta nói rằng khóa học đó không thích hợp với anh ta. “Tôi không biết tại sao các anh lại cứ phải xem xét tỉ mỉ mọi khía cạnh của cuộc đời tôi,” rồi anh ta quay sang Sandi mà nói: “Tôi không quen việc bị người khác dè dặt cuời cổ.”

Trong một buổi tư vấn được ghi âm sau đó, tôi đã bảo họ rằng Sandi có lý khi yêu cầu Justin phải có trách nhiệm giải trình những sai lầm mà anh ta gây ra. Tôi giải thích: “Ngoài ra, khi một người đàn ông và một người phụ nữ kết hôn, chẳng có gì sai khi họ cho rằng hai người là một. Theo nghĩa tích cực nhất, mình bạch với nhau giúp anh chị cảm thấy mình là một phần trong thể giới của người kia; người này sẽ nghĩ đến người kia mỗi khi đưa ra quyết định. Tốt nhất là anh nên hiểu điều này một cách đầy đủ như thế.”

Justin nói cộc lốc, nét mặt đầy kích động: “Tôi không thích bị ràng buộc bởi bất kỳ quy tắc nào. Tôi làm chủ bản thân tôi. Tôi muốn được ra quyết định mà chẳng phải chịu sự phản đối của bất kỳ ai.”

Tôi không định thuyết phục Justin và Sandi nên có một lối sống nghiêm túc và có nguyên tắc. Tôi chỉ đơn giản đề cập đến lẽ thường khi chúng tôi đang cố quyết định xem làm thế nào cải thiện mối quan hệ của họ. Tôi tin rằng việc xác định được các nguyên tắc trong mối quan hệ giữa hai người là rất tốt. Thế nhưng Justin lại suy diễn rằng những gợi ý của tôi về mối quan hệ cởi mở và có trách nhiệm với nhau là trói buộc anh ta. Anh ta không muốn xây dựng mối quan hệ như thế. Anh ta nói: “Có thể những gã đàn ông khác sẽ đồng ý để cho vợ họ có quyền đó, nhưng tôi thì không.” Anh ta không thích việc để người khác đặt ra nguyên tắc sống cho mình.

Thái độ của Justin là căn bệnh xã hội thường gặp ở người vị kỷ. Họ cho rằng chuẩn mực đạo đức là tương đối, rằng họ có thể tùy chọn bất kỳ nguyên tắc sống nào cho mình mà chẳng cần quan tâm đến quyền lực bên ngoài. Nếu những quy tắc đó cản trở mong muốn của họ thì họ có quyền lập lại luật lệ hoặc phớt lờ nó. Có thể bề ngoài họ đồng ý rằng cần có những nguyên tắc cứng rắn, nhưng trong thâm tâm lại khinh bỉ cái gọi là quyền lực và thái độ coi mở. Họ thích có nhiều

lựa chọn. Họ phản đối quan niệm rằng mỗi người đều phải có trách nhiệm giải trình. Khi người vị kỷ không chấp nhận nguyên tắc cho dù nó hợp lý, thì việc bạn cố gắng giải thích về những việc làm của mình hay đòi hỏi phần thưởng cho những đóng góp của mình sẽ chẳng có nghĩa lý gì. Họ sẽ chẳng để tâm đến ý kiến của bạn. Có vẻ như bạn sẽ chẳng thể giành phần thắng trong bất kỳ cuộc đấu khẩu nào. Thay vào đó, việc buộc họ phải giải thích hậu quả do hành động của họ gây nên lại là một trong số ít cách để phát đi thông điệp rằng bạn đang rất nghiêm túc. Bạn có thể đặt ra các quy định và ranh giới, không phải để dùng làm công cụ điều khiển, mà để thể hiện rằng bạn đang xem xét chúng một cách nghiêm túc. Chẳng hạn, Sandi đã nói với Justin một cách cứng rắn khi anh ta thể hiện rõ ràng là không chịu giải trình: “Cho dù anh nói rằng anh vẫn muốn tiếp tục cuộc hôn nhân này, tôi cần bằng chứng xem liệu anh có thật sự muốn thế không. Nếu anh nhất quyết muốn tiếp tục sống ngoài khuôn khổ thì chúng ta sẽ phải xem xét lại xem cuộc hôn nhân này có thể tiếp tục không. Tôi đã chịu đựng quá nhiều đau khổ rồi. Tôi không thể chịu đựng được những bí mật của anh nữa.”

Người vị kỷ thích điều khiển người khác chặt chẽ, họ có thể sẽ phản đối mạnh mẽ ai muốn ra điều kiện. Họ sẽ tỏ ra tức giận, nhưng thường đó chỉ là tấm màn che giấu sự sợ hãi. Nhiệm vụ của bạn là phải kiểm chế, không được đem cảm xúc mạnh mẽ của mình ra để đấu lại với

con tức giận của họ. Chẳng hạn, nếu bạn đặt điều kiện cho một người vị kỷ, bạn sẽ nhận được những lời phản nản như thường lệ. Khi đó, hãy bình tĩnh và quả quyết tuyên bố: “Tôi biết anh không thích điều mà tôi yêu cầu, nhưng tôi sẽ không thay đổi quyết định của mình.” Nếu họ tiếp tục phản đối, bạn có thể nhắc lại: “Tôi hoàn toàn nhận thức được rằng chúng ta có quan điểm khác nhau về vấn đề này, nhưng tôi đã quyết rồi.” Bạn không cần phải giải thích hay thuyết phục. Cứ để những lý lẽ của bạn phát huy tác dụng, sau đó chuẩn bị tiến hành theo chuỗi các điều kiện nếu cần thiết.

**“Tôi biết rõ nhất:
Hãy làm theo cách của tôi!”**

Trong khi chống đối kịch liệt những hướng dẫn của người khác, người vị kỷ lại luôn muốn người khác phải phục tùng họ. Vì quá yêu hình tượng của chính mình nên họ tin rằng cuộc sống của những người khác sẽ tốt hơn nếu nghe theo sự điều khiển của họ. Điều này giải thích cho bản tính độc đoán, ngang bướng và gia trưởng của người vị kỷ. Họ mù quáng cho rằng mình biết rất rõ mọi việc.

Trước khi Keith bắt đầu nắm quyền quản lý công ty máy lạnh của cha, Judd đã phải vật lộn để công ty có thể duy trì hoạt động. Có quá nhiều việc, trong khi ông

lại không thạo về marketing. Ông cũng gặp khó khăn trong việc giữ chân người tài. Tuy nhiên, Keith có tài trong việc khai thác lĩnh vực kinh doanh mới. Anh rất biết cách trình bày kế hoạch liên quan đến khách hàng và khơi dậy sự tin tưởng của họ đối với công ty. Anh cũng thành công trong việc tuyển dụng những nhân viên đáng tin cậy, xứng đáng là đại diện của công ty. Những phẩm chất và tài năng của anh đã cứu sống một công ty đang bên bờ vực phá sản. Mặc dù có sự tương phản gay gắt trong cách điều hành công ty giữa Judd và Keith, song Judd vẫn tin rằng Keith nên hỏi ý kiến ông trước khi đưa ra bất kỳ quyết định nào. Trong những ngày đầu làm quen với các nguyên tắc trong ngành kinh doanh máy lạnh, Keith đã cố gắng học hỏi kinh nghiệm tích lũy qua nhiều năm từ cha. Mặc dù không phải là một doanh nhân nhạy bén, Judd cũng có mối quan hệ rộng và có thể giải thích cho Keith những điểm khác biệt trong công việc. Khi Keith đã phát triển các mối quan hệ và kiến thức cho riêng mình, Judd vẫn không tin rằng con trai ông có thể làm tốt mọi việc mà không cần lời khuyên của ông, dù lợi nhuận vẫn gia tăng và tương lai của công ty chưa bao giờ xán lạn hơn thế. Judd vẫn không thể tin tưởng Keith như anh xứng đáng được như thế.

Ngay cả sau khi đã chuyển giao quyền quản lý, Judd vẫn quả quyết rằng Keith phải nộp báo cáo định kỳ cho

ông dù đó là những kế hoạch ngắn hạn. Ông muốn chắc chắn rằng con trai ông đang đi đúng hướng. Ban đầu, Keith chiều theo ý của Judd, nhưng càng ngày anh càng không muốn phải đối chiếu kế hoạch của mình với cha. Đơn giản chỉ vì anh không muốn phải nhận thêm rào cản là những lời khuyên không mời cứ đều đặn tới. Cha của Keith có cảm giác anh đang tụt lùi nên càng đòi hỏi nhiều hơn, thậm chí là quát mắng Keith khi anh chứng tỏ được rằng anh đang tự mình điều hành công ty rất tốt.

Sau nhiều cuộc đối đầu với cha, Keith quyết định đã đến lúc phải giải thích cho cha một cách rõ ràng về kế hoạch của mình. Anh hiểu rằng đây sẽ là cuộc nói chuyện giữa hai cha con về chủ đề này. Anh nói: “Con biết cha rất gần bó với công ty, và chắc chắn là con có thể hiểu lý do tại sao. Nhưng con cũng muốn cha hiểu rằng con là người cuối cùng quyết định các phương án cho những vấn đề hàng ngày ở công ty. Cha đã được thoải mái đưa ra những lời khuyên mà con không cần đến. Và con cũng muốn cha biết rằng bây giờ con không có cùng suy nghĩ với cha như ngày xưa nữa. Chúng ta đã làm việc cùng nhau rất tốt. Bây giờ con vẫn có ý định đi theo con đường mà chúng ta đã vạch ra. Nhưng con sẽ không nghe điện thoại của cha như ngày xưa, bởi vì con không muốn phải nghe những lời chỉ trích hay chịu đựng những cơn giận dữ của cha. Con cũng sẽ không thông báo cho cha về các công việc kinh doanh

hàng ngày của công ty nữa. Đó không phải vì con muốn giữ bí mật mà chỉ vì con thấy quá mệt mỏi khi phải nói chuyện kinh doanh với cha.” Keith tỏ ra bình tĩnh và kiên quyết khi nói.

Chắc chắn Judd đã nhận thấy có điều gì khác lạ trong cách nói chuyện của con trai với ông. Khi ông phản đối, cho rằng Keith giống như một kẻ bắt trị thì anh đã nhắc ông rằng bây giờ anh không còn phải phục tùng ông nữa. Thời đó đã qua rồi. Judd kêu ca Keith không tôn trọng ông. Ông cũng nói xa xôi rằng ông cần phải tư vấn cho anh nhiều hơn, nhưng Keith nhất mực từ chối.

Trong nhiều mối quan hệ, làm theo hướng dẫn và lời khuyên của đối phương có thể là một cách tốt, vì nó thể hiện sự khiêm nhường và tinh thần đồng đội. Điều đó không có nghĩa là bạn không có chính kiến riêng hay không tự khẳng định mình, mà nó khuyến khích sự tôn trọng lẫn nhau. Ví dụ, cha của Keith muốn anh phải nghe theo những chỉ đạo của ông, dù điều đó ảnh hưởng xấu đến sự phát triển của công ty. Như thế rõ ràng là không khôn ngoan. Khi một người như Judd yêu cầu người khác tuyệt đối nghe lời mình, họ thường nhầm lẫn giữa phục tùng và lệ thuộc. Với ý thức về quyền lực, người vị kỷ quên rằng sự phục tùng chỉ phát huy hiệu quả tối đa khi toàn bộ tổ chức (như một công ty, gia đình, nhà thờ, chính phủ) đang hoạt động tốt.

Ai nắm quyền kiểm soát?

Càng làm việc lâu với người vị kỷ, khả năng bạn bị vướng vào những cuộc tranh giành quyền lực càng cao. Những người như Keith hay Sandi thường nói với tôi là họ mệt mỏi khi liên tục phải tranh luận với người vị kỷ – kiểu người luôn muốn áp đặt ý chí của họ lên mọi việc trong cuộc sống. Tôi nhắc nhở họ nhớ rằng họ có một ý chí tự do (thứ mà người vị kỷ thích lờ đi) nên họ cần bắt chấp sự phản đối. Họ nên kiên trì đặt ưu tiên cho mình là chọn hướng đi khác. Khi người vị kỷ trở nên thù nghịch, bạn không có nghĩa vụ phải giành được sự đồng thuận của họ. Trái với mong muốn của họ, bạn mới là người quyết định phải tiến hành kế hoạch của bạn như thế nào. Nếu bạn không giữ được lập trường, đây sẽ là bước đầu tiên dẫn bạn tới tâm trạng nổi giận phẫn nộ, phiền muộn và lo âu. Chúng ta sẽ cùng tìm hiểu trong Phần ba – phần giúp bạn khéo léo hơn trong việc chế ngự những người vị kỷ.

Phần ba



Ứng Xử Với Người Vị Kỳ

Đánh Giá Cơn Giận Của Bạn

Những người vị kỷ mà bạn gặp tò ra quá chuyên quyền, hung hăng hoặc tiêu cực nên lẽ bạn từng có lúc nổi giận hơn mức bình thường. Tuy nhiên, bạn không thể để những cảm xúc cay đắng, căm ghét hay oán giận thống trị cuộc sống. Nếu bạn muốn ứng xử với người vị kỷ một cách thích hợp thì một trong những việc cần làm là hãy học kỹ năng kiểm soát cơn giận một cách thật hợp lý.

Như chúng ta đã thảo luận ở các chương trước, giận dữ là một phản ứng dễ hiểu trước những người vị kỷ. Nhưng hầu hết mọi người thường không thành thực trong việc kiểm soát cơn giận đang bùng lên để đáp lại sự thao túng của người vị kỷ. Họ không dành thời gian suy ngẫm về những mục đích và tác dụng của sự giận dữ và hậu quả là họ phát điên lên.

Josh ngồi trước mặt tôi và lắc đầu ngao ngán khi thuật lại lý do anh cần được tư vấn: “Ba năm trước, tôi ly hôn với Carrie, nhưng mong có thể thoát khỏi các hành vi thất thường của cô ta. Nhưng xét trên khía cạnh nào đó, đối với tôi, giờ đây các vấn đề còn tồi tệ hơn cả trước kia.” Anh giải thích rằng trong 19 năm chung sống, cô ta thể hiện bản thân là sự kết hợp giữa lối cư xử quá độc đoán và tiêu cực. Đôi khi Carrie chỉ trích và để nổi xung một cách bất thường, khi khác cô ta lại ủ rũ và xa cách. “Tôi không bao giờ biết chuyện gì sẽ xảy ra khi về tới nhà,” Josh nói. “Thật sự có những lúc tôi đã nghĩ là chúng tôi ổn, nhưng rồi cô ta móc máy tôi bằng lời phàn nàn về một chuyện vặt vãnh nào đó và chúng tôi lại cãi cọ. Những lần khác tôi để ý thấy cô ta buồn bã. Tôi cố gắng là một người chồng tốt và bày tỏ tình cảm của mình với cô ta. Nhưng cô ta coi đó là dịp để phớt lờ tôi và không thềm nói chuyện với tôi. Cô ta cứ buồn bã đến mức khó tin. Còn tôi không biết làm thế nào để hòa hợp các nhu cầu của tôi với nhu cầu của cô ta. Chúng tôi cứ như nước với lửa vậy.”

Trong các cuộc thảo luận tiếp theo với Josh, tôi thấy rõ ràng Carrie có khuynh hướng vị kỷ rất rõ. Tuy Josh không phải lúc nào cũng hoàn hảo, song anh đã cố gắng tỏ ra chu đáo. Anh còn đọc sách và tham dự sêmina để học cách cư xử tiến bộ hơn trong hôn nhân. Thỉnh thoảng Carrie cũng hứng thú khám phá những nguyên

vọng cá nhân của chồng, nhưng thường thì cô ta xem thường chuyên gia bằng cách lãng mạ họ. Cô ta hầu như không có nhu cầu tiếp nhận lời khuyên từ người ngoài, mặc dù cô ta nhanh chóng đồng ý rằng Josh có thể tận dụng mọi sự giúp đỡ mà anh tìm thấy. Cô ta là một người rất khắt khe và ít khi nghe theo sự chỉ dẫn của ai. “Thiên cận mà tự mãn” là một nhận xét thích hợp về thái độ mà cô ta thể hiện ở nơi công cộng.

Josh kể với tôi rằng Carrie dường như hoàn toàn không có khả năng yêu thương. “Chắc chắn tôi từng nói những điều xấu xa hay thiếu tế nhị, nhưng tôi không phải là một kẻ khờ dại,” anh giải thích. “Tôi coi trọng việc thể hiện những nét tính cách tốt. Nhưng theo cô vợ cũ của tôi, tôi không bao giờ đủ tốt. Trong những năm cuối trước khi chúng tôi ly hôn, cô ta đã không thể nói rằng “Em yêu anh” và hoàn toàn cự tuyệt tôi. Cô ta tỏ ra thân thiện trước người khác, nhưng đằng sau cái vỏ bọc đó, cô ta nhạo báng bất cứ ai. Cô ta ngưỡng mộ bản thân đến mức chỉ có một số rất ít người có thể được cô ta chấp nhận. Một khi cô ta nhìn ra khiếm khuyết của người nào đó, cô ta không có gì để làm với họ ngoài việc gạch họ khỏi danh sách của mình.

“Từ khi chúng tôi chia tay, dường như Carrie coi việc phá hủy cuộc đời tôi là mục tiêu sống của cô ta,” Josh tiếp tục. “Cô ta lỗi những sai lầm mà tôi phạm phải 15 năm trước ra và nói về chúng chi tiết như thể chúng

mới chỉ xảy ra hôm qua vậy. Tôi đã nghe đủ chuyện về việc cô ta vu khống tôi như thế nào, và nếu đó là vấn đề duy nhất, tôi đã có thể giải quyết nó.” Josh lắc đầu rồi nói tiếp: “Giờ thì rõ là cô ta đã đầu độc cô con gái 16 tuổi của chúng tôi, cố làm cho nó chống lại tôi. Chúng tôi có một cậu con trai 18 tuổi đang học đại học xa nhà. Tôi với nó có mối quan hệ chắc chắn. Nhưng con gái tôi, Tracie, đã trở nên rất bối rối và nổi loạn. Mẹ nó đã quá kiểm soát tới mức nó muốn nguyện rửa cả thế giới này. Nó càng ngày càng khó gần.”

Josh vô tư kể cho tôi nghe những sai lầm trong quá khứ. Tôi hầu như tin rằng anh đã khách quan khi mô tả mối quan hệ của mình với Carrie. Thực ra anh đã ở trong một hoàn cảnh rất khó khăn vì vợ cũ không sẵn sàng tha thứ và tạo điều kiện để lũ trẻ hòa hợp với bố mẹ. Có vẻ như cô ta rất ủng hộ việc tranh giành niềm tin của các con. Cô ta dường như không nghĩ rằng con gái mình có thể đặt niềm tin vào bất cứ ai hơn là mẹ của nó.

Đúng với bản chất của người vị kỷ, Carrie cảm thấy cô ta phải được đối xử thiên vị. Trong trường hợp này, nó có nghĩa là cô ta sẽ không thỏa hiệp khi Josh khấn khoản yêu cầu cô ta xem xét lại thói quen nuôi dạy con cái. Ngay đến các thành viên trong gia đình bên ngoài cũng khuyên Carrie nên linh hoạt hơn với con gái, nhưng cô ta khẳng định rằng cô ta biết cái gì là tốt nhất. Josh thường cố gắng thuyết phục cô ta nên cư

xử công bằng, nhưng cuộc nói chuyện của họ thường kết thúc chẳng đâu vào đâu bởi vì cô ta đạo đức giả và phi lý tới mức chỉ làm cho các vấn đề trở nên tồi tệ hơn. “Tôi thật sự không biết phải làm gì,” Josh nói. “Con gái tôi giờ đây hay lý sự. Nó từ chối thảo luận các vấn đề của gia đình với tôi vì sợ sẽ nói ra điều gì đó khiến phải quay về sống với mẹ. Đứa con tội nghiệp của tôi đã bị ý nghĩ khắt khe của mẹ nó giam cầm. Cùng lúc đó tôi cũng cảm thấy bị dằn vặt về tinh thần.”

Tôi nhận ra rằng nếu Josh và tôi chỉ tập trung vào các vấn đề của Carrie, chúng tôi không thể thành công. Tận dụng tối đa các buổi tư vấn, chúng tôi cũng cần tập trung vào một người mà Josh có ảnh hưởng: chính là bản thân anh ta. Tôi nói: “Josh, tôi thông cảm vì anh phải trải qua những nỗi khổ cực và phiền muộn này. Tôi biết anh đang cảm thấy đau đớn và giận dữ vì người vợ cũ. Dù rằng chúng ta không bao giờ thành công trong việc làm cho Carrie chiều theo ý muốn của anh, nhưng chúng ta vẫn có thể đạt được chút cải thiện nào đó bằng cách nói về việc anh đã xem xét lại những cảm xúc trực tiếp của mình như thế nào.”

“Tôi thẳng thắn thừa nhận rằng tôi phải đấu tranh rất nhiều với cơn giận dữ,” anh trả lời. “Điều kỳ lạ là tôi chưa bao giờ nổi giận nhiều như thế ngoài mối quan hệ với Carrie. Cô ta có thể khiến tôi phát khùng lên không giống bất kỳ ai trước đó và kể từ đó đến nay.”

Giống như Josh, bạn có thể từng sôi lên vì giận dữ khi cố gắng hiểu tính vị kỷ của người khác. Bởi vì những người vị kỷ không có khả năng tiếp nhận phản hồi, thấu hiểu hoặc tôn trọng người khác, nên bạn sẽ rất dễ giận dữ. Trong các mối quan hệ bình thường, người ta sẵn sàng đề cập đến mối bận tâm của cả hai bên, nhưng điều này sẽ không xảy ra trong mối quan hệ với người vị kỷ. Họ miễn cưỡng khi phải cân nhắc tới những suy nghĩ nào mâu thuẫn với suy nghĩ của họ.

Nhiều cách biểu hiện của sự giận dữ

Thông thường, người ta cho rằng giận dữ có chung một cách biểu hiện: la hét, đóng sầm cửa, nguyên rủa, buộc tội hay những điều tương tự. Nếu ai đó không hành xử như vậy, người ta cho rằng họ không thật sự giận dữ. Tuy nhiên, sự giận dữ có thể có nhiều biểu hiện khác nữa. Sự giận dữ có thể được thể hiện ở các hành vi hung hăng, câu kinh, khó chịu, bực bội, cần nhằn, chỉ trích, v.v... Do phạm vi rộng và khó phân loại nên bước đầu tiên để chế ngự cơn giận dữ là hoàn toàn thấu hiểu khi một trong những biểu hiện của sự giận dữ xuất hiện trong cuộc sống của bạn.

Để hiểu rõ hơn, chúng ta tham khảo những hành vi dưới đây được cho là gắn liền với sự giận dữ. Bạn đã trải qua những biểu hiện nào?

- | | |
|---------------------|------------------------------|
| * Buộc tội | * Thờ ơ |
| * Khó chịu | * Coi thường người khác |
| * Cãi vặt | * Không khoan dung |
| * Cay đắng | * Bất tiện |
| * Thắng thường | * Chửi rủa |
| * Hay câu kinh | * Không vâng lời |
| * Ép buộc | * Trì hoãn |
| * Than phiền | * Tự để cao |
| * Chỉ trích | * Từ bỏ |
| * Bất mãn | * Nhắc đi nhắc lại |
| * Không tuân thủ | * Bực tức |
| * Thống trị | * Chế nhạo |
| * Lảng tránh | * Hành vi sai trái khuất tất |
| * Phòng vệ quá đáng | * Nói năng cộc lốc |
| * Bực bội | * Im lặng |
| * Hay đổi | * Bướng bỉnh |
| * Nỗ lực hời hợt | * Than vãn |
| * Mất kiên nhẫn | * Rút lui |

Nhiều khả năng là bạn thừa nhận mình từng thể hiện sự giận dữ theo nhiều cách được liệt kê trên đây. Có thể bạn còn thêm một vài biểu hiện nữa. Dù bạn ngạc nhiên khi sự giận dữ có thể được biểu hiện dưới nhiều dạng như vậy – và hầu hết chúng đều không hề dễ chịu – bạn sẽ dễ dàng kiểm soát chúng hơn nếu bạn thừa nhận sự hiện diện của chúng trong cuộc sống và tránh các cách kiểm soát không hiệu quả. Không tính đến các biểu hiện của nó, ngay cả khi nó không được kiểm soát, sự giận

dữ về cơ bản là một nỗ lực để bảo vệ bản thân. Bạn không trải nghiệm sự giận dữ khi có sự hiện diện của sự thân thiện, hợp tác, xác nhận hay động viên. Bạn chỉ cảm thấy giận dữ khi bạn phải đối mặt với những hoàn cảnh không mong muốn và những tình huống có sự chỉ trích, đối kháng, phản nản, tranh cãi và phủ nhận. Đằng sau sự giận dữ là lời kêu gọi được công nhận giá trị của mỗi cá nhân. Những người giận dữ cho rằng nhu cầu của họ không được công nhận một cách thỏa đáng, còn những người khác không tôn trọng đức tin cơ bản và giá trị của họ. Qua thái độ giận dữ, họ muốn bảo vệ giá trị, phẩm hạnh và ghi nhận bản thân mình.

Nếu được kiểm soát một cách thỏa đáng, sự giận dữ có thể là cảm xúc có lợi ở chỗ nó cho phép chúng ta đứng vững để bảo vệ những điều chúng ta tin tưởng. Nó có thể buộc chúng ta phải giải quyết các vấn đề theo cách giúp đẩy mạnh sự hòa hợp. Sự giận dữ có thể là điểm khởi đầu cho nỗ lực sửa chữa sai lầm và làm cho các mối quan hệ thấm nhuần tinh thần trách nhiệm.

Nhưng bất chấp tiềm năng tốt đẹp, sự giận dữ tỏ ra tiêu cực nhiều hơn tích cực khi các cá nhân không cố gắng để điều chỉnh một cách hiệu quả. Trong nỗ lực bảo vệ các nhu cầu và đức tin cá nhân, rất nhiều người quá thẳng thắn và mạnh mẽ (thậm chí xác xược) nên các thông điệp tốt đẹp của họ ít khi được chấp nhận. Đôi khi sự giận dữ đi kèm với những cố gắng ma mãnh

ngấm phá hoại kế hoạch của người khác. Đôi khi nó lại che giấu đằng sau đó một thái độ phản xét và cuối cùng sẽ biến thành sự cay đắng và ác ý.

Đối với người vị kỷ, sự giận dữ hầu như không bao giờ được kiểm soát một cách tích cực. Trong khi sự giận dữ tích cực có thể giúp xóa bỏ căng thẳng trong các mối quan hệ, sự giận dữ vị kỷ lại không hề liên quan đến nhu cầu của bất cứ ai. Người vị kỷ chỉ muốn được ghi nhận và đối xử đặc biệt. Vì vậy, sự chín chắn của họ khi lý giải về cách họ cảm nhận và điều họ mong muốn là không đáng tin. Nếu một người vị kỷ kích động bạn nổi giận, hãy cẩn thận và kiên quyết không đánh đồng sự giận dữ vô lý của người đó với sự giận dữ của chính bạn. Người vị kỷ không chịu trách nhiệm về cảm xúc của bạn mà là chính bạn.

Khi tôi nói với Josh về những hậu quả tinh thần kéo dài trong mối quan hệ với Carrie, anh nói: “Khi chúng tôi còn chung sống, tôi cảm thấy Carrie thường thích thao túng tôi, nhất là khi chúng tôi có ý kiến khác biệt. Cô ta có thể giận dữ ngay lập tức. Tôi không bao giờ hiểu được sự giận dữ của cô ta sẽ dẫn tới đâu. Đôi khi cô ta dốc toàn sức lực để phản bác tính cách của tôi, khi khác cô ta lại giả vờ phớt lờ, vì cô ta biết rằng có thể làm tôi suy yếu dẫn cho đến khi trở nên bất hợp tác.”

Lắc đầu buồn bã, Josh thừa nhận: “Đôi khi chính tôi lại làm cho xung đột giữa chúng tôi trở nên tồi tệ hơn

khi châm chọc và cãi lý với cô ta. Nhưng khi cô ta chỉ quan tâm tới ý kiến của mình, tôi lập tức cao giọng và không biết từ bao giờ tôi đã la hét như một kẻ ngớ ngẩn. Tôi thường nói với chính mình rằng tôi không thể để cô ta điều khiển tôi, nhưng tôi lại thường mắc lỗi và bị kẹt trong những cách ứng xử của mình.”

Giống như Josh, có lẽ bạn có thể nhớ lại những thời điểm khi bạn cho phép một người vị kỷ gây ra điều tồi tệ nhất với sự giận dữ của bạn. Tuy rằng nỗi giận cũng là hợp lý, nhưng nguy cơ ở đây là bạn có thể bị lạc lối bởi cách cư xử tiêu cực. Để kìm nén cơn giận dữ không trở thành tiêu cực, hãy nhớ rằng bạn có nhiều lựa chọn, cả tốt lẫn xấu, về cách ứng xử một khi sự giận dữ của bạn bị đánh thức. Bạn nên dùng lý trí để khống chế sự giận dữ. Bạn cũng nên bắt đầu quá trình phục hồi về tinh thần.

Năm phản ứng chống lại sự giận dữ

Trong khi tư vấn cho Josh, tôi nói chuyện với anh về năm lựa chọn khác nhau nhằm kiểm soát sự giận dữ của bản thân. Anh có quyền chọn lọc phương án tối ưu để phản ứng trước những hành vi khó chịu của người vợ cũ. Anh kể: “Khi cáu kỉnh, tôi không bao giờ nghĩ là có sự lựa chọn nào. Cảm xúc cứ chọt ủa tới và thế là thói quen đã thắng tôi quá dễ dàng, khiến tôi thậm chí còn không thể nghĩ được gì về điều tôi đang nói hay đang làm.”

“Chắc chắn rồi, anh có thể đã quá quen với thói quen kiểm chế sự giận dữ của bản thân nên hầu như không nhận thức được là anh đang lựa chọn mỗi khi anh cảm thấy tức giận,” tôi trả lời. “Tuy nhiên, nếu xem xét kỹ lưỡng hơn, anh sẽ thấy là anh đang lựa chọn cách cư xử trong khi cảm xúc bản thân đang rối bời. Trên thực tế, nếu cảm xúc của anh tạo ra những phản ứng hấp tấp thì mọi chuyện sẽ rất tồi tệ. Anh sẽ không có khả năng phát triển hay cải thiện điều này. Anh sẽ bị kẹt trong những hành vi mà anh không thể kiểm soát. Chỉ khi nhận ra rằng bản thân có sự lựa chọn, chúng ta mới vượt qua được cơn tức giận.”

Người vị kỷ thiếu sự nhận thức về xúc cảm của bản thân nên rất ít khi họ suy nghĩ sâu sắc về lý do họ phản ứng một cách đầy khiêu khích như vậy. Nếu họ dành thời gian suy nghĩ về các biểu hiện giận dữ của mình thì thường là với tinh thần khiển trách. “Ai phải chịu trách nhiệm về việc tôi bị đẩy vào tình trạng tồi tệ này?” – họ băn khoăn. Sau đó, họ dùng mọi sức lực nhằm thao túng người khác, buộc mọi người làm theo ý mình.

Thay vì nổi giận trước sự xúc phạm vô lý, bạn nên cố gắng xem xét bản thân nên làm gì để tránh cơn giận dữ trở thành một vấn đề lớn. Hãy cùng xem xét các hình thái của sự giận dữ và các lựa chọn mà bạn có thể sử dụng nhằm kiểm soát phản ứng của mình.

Từ bỏ: sự giận dữ bị kìm nén

Bất cứ cuộc xung đột nào cũng có thể khiến cảm xúc bị tổn thương và gây ra sự hiểu lầm. Điều này đặc biệt đúng khi đối phương là người vị kỷ. Thay vì cân nhắc lời nói hay cảm xúc, theo bản năng, người vị kỷ sẽ tìm các lỗ hổng trong suy luận của bạn rồi tấn công. Họ muốn bạn từ bỏ quan điểm của mình và nghe theo họ. Nếu bạn chứng tỏ rằng mình giữ vững lập trường, họ sẽ xem đó là biểu hiện của tính hiếu thắng. Có thể việc bạn nổi giận là chính đáng, nhưng họ không quan tâm. Trong thế giới của người vị kỷ, không có gì quan trọng hơn cảm xúc và các tuyên bố của họ.

Vì biết rằng người vị kỷ có thể phớt lờ các cảm xúc của bạn, bạn có thể rất muốn che giấu nó. Bạn có thể biện bạch rằng thể hiện cảm xúc sẽ gây ra nhiều vấn đề ngoài khả năng giải quyết. Do vậy, bạn lựa chọn kìm giữ nó lại. Chỉ ít, nếu bạn kìm nén các cảm xúc, bạn sẽ có thời gian suy tính nước đi của mình. Tuy nhiên, hiếm khi lựa chọn này đánh tan được sự giận dữ trong bạn. Nó chỉ là một cách trì hoãn làm phát sinh thêm nhiều vấn đề hơn.

"Từ khi chúng tôi ly hôn," Josh nhớ lại, "hết lần này đến lần khác tôi đã cố làm rõ các vấn đề với Carrie. Đa phần các xung đột của chúng tôi phát sinh từ những vấn đề về Tracie hay tiền bạc. Tôi thể là tôi hiếm khi có thể bắt đầu nói bởi cô ta luôn khơi ngòi tranh cãi trước.

Cô ta là một người đàn bà bất tiện. Cô ta phải kiểm soát bất cứ quyết định nào của chúng tôi. Tôi quá thất vọng khi nói chuyện với cô ta nên tôi đã từ bỏ quá dễ dàng. Anh không thể làm cho cô ta hiểu mình đâu!" Josh nhớ lại nhiều lần anh từ bỏ tranh cãi để cho cô ta cảm thấy chiến thắng. Sau này, sự giận dữ giấu kín đã phát triển thành những cảm xúc cay đắng luôn ngự trị trong Josh. Dùng chính từ ngữ của Josh thì anh cảm thấy "như là một kẻ nhút nhát" mỗi khi anh nhượng cô ta. Anh cho rằng mình không có lựa chọn nào khác là để cô ta làm theo cách của mình. Anh biết rằng cô ta sẽ không bao giờ chịu từ bỏ sự ngang bướng của mình.

Rõ ràng Josh ở trong một tình huống bất lợi, nhưng tôi e ngại rằng việc kiểm chế sự giận dữ đang gây ra những tổn thương nặng nề tới cuộc sống của anh. Không sai khi nói rằng anh có thể học cách nói những điều hợp lý để định hình lối cư xử của cô ta theo hướng tích cực hơn. Nhưng tôi có cảm giác anh đang lảng tránh những nhu cầu chính đáng của mình. Tôi muốn anh hiểu rằng bằng cách kiểm chế cơn giận dữ, anh chỉ thay thế rắc rối này bằng rắc rối khác mà thôi.

Dù cố gắng kiểm chế cơn giận thì bạn cũng không thể làm cho nó biến mất. Giống như nước ngấm vào tường từ một chỗ rò trên mái, sự giận dữ luồn lách vào trong con người bạn và hủy hoại bạn. Chẳng hạn, cơn giận dữ bị kìm nén thường xuất hiện ngay sau xung đột

với sự chán nản bởi cảm giác thất bại do mất mát và bất công. Con giận dữ bị kìm nén thường làm nảy sinh cảm giác lo âu, vô mộng, căm ghét và hoài nghi. Trong khi kiểm chế con tức giận, bạn tự nói với chính mình rằng bản năng tự bảo vệ quá phiền nhiễu và rốt cục bạn đang đánh mất sự tự tin của mình. Nếu bạn liên tục lựa chọn cách từ chối tuân theo dòng cảm xúc hợp lý và đức tin của mình, bạn có thể nhận thấy bản thân cũng sẽ thất bại như thế trong các mối quan hệ khác.

Nguyên rủa: sự giận dữ gây hấn

Khi mọi người nghĩ đến sự giận dữ, họ thường nghĩ ngay đến thái độ gây gổ công khai. Trong khi sự giận dữ tượng trưng cho khát vọng muốn ủng hộ các giá trị, nhu cầu và đức tin chính đáng, sự giận dữ gây hấn lại ẩn sau hành vi tiêu cực và thiếu suy nghĩ như la hét, nguyên rủa, buộc tội, tranh cãi, chống đối, biện hộ, gài câu hỏi bẫy, gây ra tội lỗi hay hạ nhục. Sự giận dữ gây hấn về căn bản có thể có một lý do chính đáng, nhưng biểu hiện của nó phá hỏng những điều tốt đẹp mà nó có thể tạo ra.

Những người công khai gây gổ trong lúc giận dữ phạm sai lầm khi cho rằng mình có thể ép người khác thay đổi suy nghĩ và cảm xúc. Tất nhiên họ hiếm khi thành công. Nhưng điều đó không ngăn cản được họ cố gắng giành lấy quyền lực từ đối phương. Khi một người

thể hiện thái độ hung hăng một cách công khai, sự logic và lý trí dường như không được xét đến nữa. Điều quan trọng nhất với những người hiểu chiến là sự ép buộc.

Mặc dù Josh không tự nhiên thích gây gổ khi giận dữ, nhưng với cảm giác thất vọng tích tụ lại, anh có thể chửi rủa liên hồi. Carrie lại có “biệt tài” chọc tức anh bằng những lời lẽ xúc phạm hay bằng thái độ ngang bướng, không chịu lắng nghe. Cô ta thường xuyên ngắt lời anh khi họ thảo luận về những điểm khác biệt giữa hai người. Điều này khiến Josh cảm thấy bị coi thường. Sau đó, anh thường chầm chọc cô ta vì tính ích kỷ, nhạo báng cô ta vì tính thiếu logic, hay bình luận mỉa mai về các quan điểm vô dụng của cô ta. Đôi khi anh còn chửi rủa. Với giọng điệu hết sức mạnh mẽ, giống như nổ súng vào tai, anh thường quả quyết để cô ta biết rằng cô ta thật ngu ngốc khi nghĩ theo cách của mình.

Chúng tôi đã thảo luận về cảm xúc của anh khi phản ứng lại Carrie. Tôi yêu cầu anh nhận biết các yếu tố trong thái độ giận dữ của mình. Anh có phần hơi ngạc nhiên bởi câu hỏi của tôi, vì anh cho rằng thể hiện cơn giận không đúng cách là sai, xét ở mọi khía cạnh. Tuy nhiên, suy nghĩ kỹ hơn, anh nhận ra rằng thực tế các ý kiến của anh đều chính đáng. Ví dụ, anh tin rằng anh nên nói những lời góp ý (chứ không bôi bác) với người vợ cũ khi cô ta cư xử ương ngạnh. Hơn nữa, khi họ bắt đồng quan điểm, anh hoàn toàn có lý khi mong muốn

có một giới hạn công bằng ở giữa và yêu cầu cô ta nghe theo ý kiến của anh để đạt tới thỏa hiệp đó. “Có rất nhiều niềm tin chân chính ẩn dưới những cảm xúc giận dữ của anh,” tôi bình luận. “Nhưng nhìn bề ngoài, có thể anh đã thể hiện quá mạnh mẽ nhằm khiến cô ta hiểu được vấn đề, mạnh mẽ tới mức cô ta trở nên bàng quan. Cách thể hiện sự giận dữ hiệu chiến của anh cho phép cô ta thanh minh cho sự ương ngạnh của mình.”

“Tôi đã cố giữ bình tĩnh khi tranh luận về những điểm khác biệt, nhưng cô ta quá tự cao và có thái độ coi thường khiến tôi không thể giữ được bình tĩnh. Đôi khi tôi chỉ muốn cho cô ta cái bạt tai! Tôi biết là tôi không nên nói như vậy nhưng đúng là tôi đã cảm thấy như vậy.”

Sự thừa nhận của Josh rất điển hình ở những người có bất đồng với người vị kỷ. Họ cảm thấy bất lực trong việc thiết lập lẽ phải và sự công bằng. Cảm giác đó là chính đáng. Nhưng họ đang bắt chước tính ích kỷ của người vị kỷ. Họ thể hiện những ham muốn ích kỷ của bản thân theo những cách hằn học và gây hấn. Những người như Josh có thể kiểm chế các biểu hiện gây hấn của bản thân chỉ khi nào họ tự nhắc mình nhớ rằng họ có thể hành xử theo cách đó, nhưng đấy không phải là lựa chọn tốt nhất. Điểm mấu chốt cần nhớ là họ không bị buộc phải gạt những lý lẽ thông thường qua một bên và suy nghĩ về sự thiếu nhạy cảm thường trực ở người vị kỷ.

Sự giận dữ hung hăng – tiêu cực

Giống như các hình thái khác của sự giận dữ, sự giận dữ hung hăng – tiêu cực (không nói thẳng, im lặng không tuân theo, tránh tiếp xúc, nói xấu sau lưng người khác) dựa trên khát vọng về các nhu cầu và niềm tin cá nhân, mặc dù đi kèm với nó là các hành vi khó chịu và gây bức dọc. Giống như sự gây hấn, hình thái giận dữ này có thể hủy hoại những nạn nhân của nó. Tuy nhiên, yếu tố tiêu cực được thêm vào này bao che cho người đang nổi giận, giúp họ không phải chịu trách nhiệm về hành động của mình.

Josh vốn là người dễ tính và điềm đạm. Tuy cũng có những lúc biểu lộ chút hung hăng song khuynh hướng kiểm chế sự giận dữ thường trực đã dẫn anh tới chỗ cảm xúc bị kìm nén, cuối cùng khiến anh trở nên ủ rũ và lãnh đạm. Anh lý giải: “Trong suốt cuộc hôn nhân và cả sau khi ly hôn, tôi không bao giờ nghĩ tới chuyện nói với cô ta về ý thích của mình vì việc đó chẳng mang lại kết quả gì. Cô ta luôn cho mình là trung tâm. Đã có những lúc tôi chú ý ở ngoài hàng giờ chỉ để tránh xa cô ta. Rất nhiều lần cô ta đưa cho tôi một danh mục dài những việc cần làm và tôi thường nói với cô ta điều cô ta muốn nghe (rằng tôi sẽ làm chúng) dù thực tế tôi sẽ làm bất cứ việc gì tôi muốn ngay khi cô ta đi khuất mắt. Bây giờ, khi chúng tôi đã chia tay, tôi có thể hoàn nhiều ngày không trả lời các cuộc gọi của cô ta. Tôi cũng tri

hoàn việc thảo luận với cô ta về những vấn đề chưa giải quyết xong.”

“Tôi đoán là anh đã nhận ra rằng anh đang mô tả lối cư xử hung hăng – tiêu cực điển hình,” tôi nói với Josh. Anh gật đầu và giải thích rằng thỉnh thoảng anh không biết cách nào khác để kiểm soát cảm xúc của mình. Tôi nói: “Tôi nghĩ rằng khi hiểu Carrie, anh có thể tìm ra nguyên do tại sao anh lại kiểm chế sự giận dữ của mình theo cách này. Dùng những cách tiêu cực để trừng phạt cô ta là anh đang chơi cùng một trò chơi với cô ta. Cô ta sẽ lý sự rằng cô ta xấu như vậy bởi anh đã cư xử không đúng mực. Thái độ tiêu cực của anh sẽ chỉ làm cho trò chơi đó tiếp diễn mà thôi.”

“Tôi biết là như vậy,” Josh thừa nhận, “nhưng tôi còn lựa chọn nào khác? Tôi dám chắc là cô ta sẽ vẫn không biết điều, tôi cảm thấy như mình đang bị mắc kẹt trong một cái hố vậy.”

Tôi mừng vì Josh đã đặt câu hỏi này. Bởi nó là sự chuyển tiếp nhẹ nhàng sang đề tài tính quyết đoán – một lựa chọn để kiểm soát sự giận dữ của anh.

Vững vàng và ngay thẳng: sự giận dữ quyết đoán

Thông thường mọi người tin rằng tính quyết đoán giống như tính hay gây sự. Thật sai lầm khi cho rằng tính quyết đoán có nghĩa là họ được phép nói bất cứ

điều gì họ muốn theo bất cứ cách cảm nhận nào. Cách kiểm chế sự giận dữ đó không phải tính quyết đoán – nó thực chất là một hành động thích gây gổ.

Tuy nhiên, tính quyết đoán, giống như các biểu hiện khác của sự giận dữ, là một cách để giữ vững lập trường về đức tin cá nhân, nhưng nó còn có nghĩa là tôn trọng người khác. Khi tính quyết đoán được tận dụng một cách hợp lý, tất cả những ai liên quan đều có thể giữ thể diện. Sự giận dữ được kiểm soát để mang lại một kết quả thuận lợi hơn cho mọi người. Các kết quả của nó có tính xây dựng chứ không phải là phá hoại. Những người quyết đoán nhận ra rằng xung đột trong đa phần các mối quan hệ gần gũi không nhất thiết phải đi kèm với một thái độ bất tiện và hận thù.

Đôi khi người ta sẽ hỏi: “Tôi có quyền nổi giận không?” Tuy nhiên, với sự quyết đoán, câu hỏi đó trở thành: “Tôi có trách nhiệm nổi giận hay không?” Khi bạn chỉ chú ý đến quyền lợi cá nhân, bạn đang nhấn mạnh sự tự thỏa mãn mong muốn. Nhưng khi bạn chú ý tới trách nhiệm, bạn có thể nhấn mạnh nhu cầu của bạn lẫn người khác. Những người quyết đoán hiểu rằng họ có thể kiên định ủng hộ chính bản thân mình theo cách tích cực khi họ để mở một khả năng là người khác cũng có thể có lợi từ sự trao đổi đó.

Như một phản ứng chống lại sự giận dữ, tính quyết đoán có thể thể hiện dưới nhiều dạng:

- * Nói kiên quyết và đúng vấn đề
- * Giữ vững lập trường trước sự chống đối
- * Ưu tiên quan niệm của bạn về các quy tắc thông thường thay vì ưng thuận theo các đòi hỏi của người khác
- * Nói “không” khi cần thiết, ngay cả khi nó không phải là ý kiến của đa số
- * Củng cố các thói quen và các quy định cá nhân
- * Làm điều bạn biết là đúng ngay cả khi người khác bảo bạn làm khác
- * Đưa ra hậu quả khi người khác làm trái với điều bạn cho là đúng
- * Nói về những vấn đề khó khăn ngay cả khi nó tạo ra sự bực bội
- * Hành động ngay để giải quyết vấn đề hơn là để chúng sôi lên
- * Nhất quán trong đức tin, có là có mà không là không.

Kiểm soát sự giận dữ với tinh quyết đoán, bạn khiến người khác hiểu rằng bạn tin tưởng chính mình và rằng bạn muốn người khác nghĩ bạn đáng tin. Bạn không cần phải nói với giọng điệu khó nghe hay cần phải có tính thuyết phục thái quá. Với thái độ tự tin và điềm tĩnh, bạn có thể khẳng định rằng bạn tin các nhu cầu và đức tin của mình là chính đáng trong khi vẫn cư xử với thái độ kính trọng người khác. Những người

thường xuyên tiếp xúc với người vị kỷ giống như Josh có thể thấy tinh quyết đoán là khó khăn, hay chỉ ít là không thỏa đáng bởi vì nó đòi hỏi khả năng tự kiểm chế. Trước cách cư xử hung hăng hay tiêu cực, rất khó phản ứng một cách tử tế và không gây hấn. Thật dễ hiểu, điều này tạo nên một vòng luẩn quẩn của sự giận dữ và trặc trặc trong giao tiếp. Người vị kỷ không thể nhìn nhận bất cứ thông điệp nào của bạn là hợp lý nên bạn có thể kết luận rằng các biểu hiện quyết đoán chống lại sự giận dữ cũng không khá hơn bất cứ phản ứng nào khác.

Josh kể: “Khi chúng tôi kết hôn, tôi cảm thấy sẵn sàng tiếp thu bất cứ gợi ý nào có thể giúp tôi cư xử hợp lý với tâm trạng ủ rũ của Carrie. Tôi cố gắng điềm tĩnh nhưng kiên quyết. Tôi nói ra các nhu cầu của mình theo cách cố gắng không đổ trách nhiệm cho ai và rất can trọng trước mặt cô ta. Nhưng không ích gì với người phụ nữ này. Tất cả những gì cô ta làm để đáp lại cố gắng của tôi là tranh cãi hay gạt bỏ ý kiến của tôi.”

Lắng nghe Josh, tôi tập trung vào cụm từ “không ích gì” mà anh dùng. Nó ngụ ý với tôi rằng anh trông đợi một kết quả tích cực cụ thể khi anh tận dụng tinh quyết đoán một cách hợp lý. Tôi đề cập ý này với anh và anh trả lời: “Vâng, tất nhiên là tôi muốn cô ta nhận ra rằng mục đích của tôi là tốt đẹp và rằng cô ta nên cư xử như một người trưởng thành.”

“Cô ta có thường chín chắn đáp lại sự quyết đoán của anh không?”

“Chỉ có thể nói rằng tôi vẫn đang đợi điều đó xảy ra.”

Khi bạn cố gắng kiểm soát sự giận dữ một cách quyết đoán nhưng chỉ nhận được phản ứng bất hợp tác từ đối phương, bạn có thể kết luận, giống như Josh, rằng tính quyết đoán không có tác dụng gì. Tuy nhiên, trước khi bạn suy sụp trong thất bại, hãy nghĩ xem tại sao bạn cần quyết đoán. Sự giận dữ quyết đoán không bảo đảm rằng sẽ được đối phương tiếp nhận. Bạn có thể cư xử có trách nhiệm, nhưng người vị kỷ có thể không. Trên thực tế, người vị kỷ có thể sẽ cố làm cho tính quyết đoán ấy của bạn chống lại chính bạn. Họ trở nên hết sức phòng thủ. Họ có thể buộc tội hay phủ nhận. Họ có thể khóc lóc hay trốn chạy. Họ có thể nói bất cứ điều gì thích hợp ngay lúc này thôi để nhượng bộ bạn. Họ có thể công khai tỏ ra thiếu tôn trọng các nhu cầu và niềm tin của bạn. Trên thực tế, ngay cả sau một vài lần tỏ ra quyết đoán, không một nỗ lực nào của bạn có thể gọi được một phản ứng thích hợp.

Nếu tính quyết đoán là một cách hữu ích để kiểm soát sự giận dữ thì tại sao nó không gọi được một phản ứng thích hợp từ người vị kỷ? Câu trả lời giờ đây trở nên rõ ràng: người vị kỷ ích kỷ tới mức họ hầu như không để ý tới quan điểm nào khác ngoài chính những quan điểm phù hợp với mục đích của họ. Họ đã được

lập trình sẵn để gạt bỏ mọi sự chống đối, cho dù nó có vẻ hợp lý tới đâu chăng nữa. Người vị kỷ đơn giản là không quan tâm tới điều bạn nghĩ, dù bạn có cố gắng truyền đạt tốt đến đâu.

Trong trường hợp đó, tại sao lại nên chọn thái độ kiên quyết với người vị kỷ? Câu trả lời là tính quyết đoán vẫn là cách tốt nhất để kiểm soát và biểu lộ sự giận dữ, bất chấp người vị kỷ phản ứng như thế nào. Mục tiêu cơ bản của bạn là thành thật với những nhu cầu và niềm tin vững chắc của bạn, ngay cả khi người vị kỷ không thể nhận ra chúng. Bạn không cần người đó cho phép, hãy vững vàng với quyết tâm bảo vệ sự thật. Dù bạn có thể không bao giờ tìm thấy sự hợp tác mà bạn mong đợi, điều đó không có nghĩa là bạn phải từ bỏ các nguyên tắc của mình hay phải dùng đến những cách tiêu cực hơn để bày tỏ sự giận dữ. Tính quyết đoán có thể là cách để bạn chỉ ra rằng bạn sẽ không ngừng chống lại những đòi hỏi vô lý của người vị kỷ.

Ví dụ, một lần Josh đã nổi đóa khi nhận được một lá thư của Carrie kể chi tiết là anh đã nợ tiền cô ta ra sao. Những đòi hỏi của cô ta thật vô căn cứ, anh biết là anh đã rất sòng phẳng trong các vấn đề tài chính giữa họ. “Có ích gì không khi tôi cố nói lý lẽ với cô ta?” – anh hỏi. “Cô ta sẽ chỉ coi đó là một cơ hội để tấn công tôi.”

Tôi nhắc lại: “Hãy nhớ rằng mục tiêu của anh không phải là khiến cô ta tỏ ra có thiện chí. Thay vào đó, hãy

giữ vững lập trường của anh và duy trì sự tôn trọng chính anh và cô ta.” Trong quá khứ, Josh có lẽ đã bị cuốn vào một cuộc tranh cãi gay gắt về sự giả dối trong các tuyên bố của cô vợ, nhưng lần này anh đã chọn một cách khác. “Tôi đã xử lý vấn đề tài chính này một cách hợp lý,” anh nói với cô ta. “Không còn gì để thảo luận nữa.” Khi cô ta lại bắt đầu những lời khiển trách như thường lệ, anh bình tĩnh trả lời: “Tôi biết là quan điểm của chúng ta khác nhau, nhưng tôi hài lòng là tôi đang giải quyết nó một cách hợp lý.” Những cố gắng liên tục của cô ta để lôi kéo anh vào cuộc xung đột chẳng đi tới đâu. Dù là họ không đạt được thỏa thuận nào, sự giận dữ của anh đã không leo thang như trong quá khứ.

Sự giận dữ của Josh không làm Carrie thay đổi suy nghĩ và nói tốt về các kỹ năng quản lý tài chính của anh. Nhưng đó cũng không phải là mục tiêu của anh. Anh giữ vững lập trường khi nói sự thật với một thái độ vững vàng và ngay thẳng. Như vậy đã là đủ. Tôi giải thích với anh rằng anh không cần phạm một sai lầm thông thường là để cho sự hài lòng xoay quanh phản ứng của cô ta. Hiển nhiên là cô ta vẫn sẽ ích kỷ như vậy. Nhưng đó không phải là vấn đề Josh cần phải giải quyết. Có được một phản ứng dễ chịu từ cô ta thì thật tốt. Nhưng anh không cần thiết phải cư xử đúng mực.

Điều cần nhớ ở đây là bạn không bao giờ muốn dựa vào một người vị kỷ để kiểm soát sự giận dữ của mình.

Thay vào đó, bạn cần nghĩ theo một lối khác, một lối nghĩ cho phép bạn ủng hộ niềm tin của bản thân và thừa nhận rằng người vị kỷ sẽ không bao giờ cư xử tích cực. Hãy nghĩ rằng người vị kỷ sẽ cố làm bạn cảm thấy có lỗi hoặc làm cho quyết tâm của bạn suy giảm, nhưng hãy kiên trì với cách giao tiếp mà bạn biết là đúng đắn, bất chấp những phản kháng có thể đoán trước được. Không cần phải biện hộ hay bào chữa cho chính bản thân mình vì điều đó chỉ lôi bạn vào một trò chơi quyền lực mà bạn chắc chắn sẽ thua.

Josh tóm tắt lại nhiệm vụ của mình là học cách sử dụng tính quyết đoán một cách tích cực. “Trước đây, khi Carrie tranh cãi về niềm tin của tôi, tôi coi đó là một cơ hội để thuyết phục cô ta rằng cô ta sai và tôi đúng. Nhưng nếu tôi hiểu đúng lời ông nói thì thuyết phục cô ta về bất cứ điều gì không phải là việc của tôi. Chúng nào tôi còn biết phải trái và sĩ diện, và tôi đã cố hết sức mình, tôi không cần cô ta cho phép khi tôi giữ chính kiến của mình.”

“Chính xác là như vậy,” tôi nhận xét. “Nó có nghĩa là các biểu hiện cảm xúc của anh được dựa trên suy nghĩ có căn cứ, chứ không phải dựa trên ham muốn chinh phục. Cô ta có thể vẫn giận dữ, nhưng tôi đang giả định rằng anh sẽ kiên định hơn một khi anh từ bỏ ảo tưởng rằng anh có thể điều chỉnh phản ứng của cô ta đối với anh.”

Giải phóng cơn giận dữ

Cho dù chọn cách nào để biểu lộ sự giận dữ, bạn vẫn không thể hoàn toàn tránh khỏi tình trạng căng thẳng và cảm giác khó chịu. Người vị kỷ vẫn luôn ở trạng thái đối địch, tiếp tục cố gắng kích động bạn giận dữ. Một khi đã quyết đoán và không thể nói hay làm một điều gì hơn nữa để đạt được thiện chí, bạn có thể lựa chọn cách giải phóng cơn giận dữ. Giải phóng được cơn giận dữ nghĩa là bạn cần chấp nhận một điều rằng hầu như người đó sẽ không có thêm bất cứ một nhận thức mới nào về bạn, dù bạn có tiếp cận họ như thế nào. Bạn có thể rơi vào con bế tắc, hoặc có thể là sự kiện gây ra sự giận dữ đã kết thúc. Dù là cách nào, một khi đã hiểu rõ tình hình, bạn có thể quyết định không đeo bám lấy cơn giận dữ nữa.

Sự giận dữ có thể được giải phóng qua các thủ thuật sau:

- Tự nguyện tha thứ
- Ngừng những nỗ lực thuyết phục và chuyển sang các hành động khác
- Bày tỏ sự khoan dung với thiếu sót và điểm yếu của người khác
- Chấp nhận rằng bạn bị hạn chế trong việc đạt được theo ý mình ở mỗi cuộc tranh luận
- Để việc phán xét người đó cho Chúa trời và không thừa nhận bản thân là người phán xét cuối cùng

- Chấp nhận sự không đồng thuận trong các xung đột tinh thần
- Ưu tiên lòng tốt hơn là sự chống đối
- Biết khi nào không nên dồn ép một vấn đề; lựa chọn các cuộc chiến một cách cẩn thận

Giải phóng cơn giận dữ sẽ giữ bạn đứng ngoài các cuộc đua tranh với người vị kỷ và cho phép bạn sống lành mạnh hơn. Tất nhiên là bạn phải tự mình nỗ lực giải phóng cơn giận dữ và bạn có thể băn khoăn rằng tình huống này không công bằng. Tuy nhiên, cuối cùng bạn sẽ không cố đòi hỏi sự công bằng nữa và tập trung duy trì sự ổn định cảm xúc của bản thân.

Josh thừa nhận: “Khi tôi và Carrie ly hôn, tôi đã nghĩ rằng tôi sẽ không còn bị kích động bởi những hành động khó chịu của cô ta nữa. Nhưng không phải như vậy. Chúng tôi không bắt đầu nhiều như khi còn chung sống, nhưng chừng nào chúng tôi còn cùng nhau chăm sóc hai đứa trẻ, chúng tôi sẽ vẫn có vấn đề. Tôi không thể đếm được biết bao lần tôi băn khoăn tự hỏi tại sao cô ta không biết điều mà cứ giữ thái độ ích kỷ như vậy. Tuy nhiên, cuối cùng tôi cũng hiểu rằng tôi chỉ cần đặt câu hỏi đó và làm hết sức mình trong tình huống như vậy. Tôi thuộc tuýp người thích sự rõ ràng. Vậy nên khó lòng chấp nhận nỗi sự vô lý của cô ta. Nhưng tôi cũng nhận ra rằng nếu tôi cứ ngồi đó hy vọng có thể thay đổi

cô ta, tôi sẽ chỉ cảm thấy bế tắc mà thôi.” Josh thừa nhận rằng anh sẽ không bao giờ hiểu hết tính cách của Carrie. Nhưng anh không cần hiểu cô ta mới có thể kiểm soát sự giận dữ của mình một cách hợp lý. Đó là hai vấn đề tách biệt.

Josh bắt đầu hiểu rằng anh không nên trông đợi Carrie sẽ hợp tác với mình nên anh cũng có thể thôi cảm thấy quá giận dữ. Nhưng anh muốn chắc chắn rằng khi lựa chọn giải phóng cơn giận dữ, anh không phải chỉ đang kìm nén các cảm xúc của mình. Anh hỏi: “Giải phóng cơn giận dữ khác với kìm nén nó như thế nào? Có phải tôi chỉ đang chất chứa mọi thứ cảm giác khó chịu để rồi sau đó lại bộc lộ ra hay không?”

Tôi trả lời: “Đó là một câu hỏi hay, bởi nó buộc anh trở nên thành thật về động cơ thực sự của mình. Nếu thực sự anh đang kìm nén cảm xúc, nó sẽ quay trở lại dưới những dạng còn tồi tệ hơn. Điều này thể hiện rằng những nỗ lực kìm nén cơn giận dữ của anh có phần giả tạo. Ví dụ, những người kìm nén cơn giận dữ thường trải qua cảm giác suy sụp hay thường xuyên phải đấu tranh với nguy cơ vô mộng. Khi kìm nén cơn giận dữ, bạn đang che giấu một tấm bình phong giả tạo và cố hủy hoại khả năng kiểm soát. Ngược lại, sự giải phóng cảm giác giận dữ bao gồm cả việc tự vấn lương tâm về các ưu tiên của chính bạn. Ví dụ, nó buộc bạn phải cân nhắc kỹ xem bạn có thực sự tin rằng tha thứ là tốt đẹp, nhân

hậu hay khoan dung hay không. Khi bạn cân nhắc các lợi ích của những điểm ưu tiên này, bạn có thể thành thật kết luận rằng tuy bạn có nhiều lý do để cảm thấy giận dữ, song bạn vẫn còn những lựa chọn khác. Như vậy, bạn sẽ không phải giả vờ mà hãy hành động như thể mình có sứ mệnh phải hoàn thành bất chấp lời cư xử của Carrie.”

Josh đã có cơ hội thử giải phóng cơn giận dữ khi Carrie gièm pha với một thành viên trong gia đình về anh. Ngay lập tức, anh lại cảm thấy cay đắng khi anh bản thân rằng tại sao những lời vu khống của cô ta dường như không có điểm dừng. Anh muốn gọi điện và nói chính xác cho cô ta hiểu anh cảm thấy bị kích động như thế nào. Nhưng nhớ lại các buổi thảo luận giữa chúng tôi, anh dừng lại ngẫm nghĩ. Carrie không bao giờ thể hiện là cô ta suy nghĩ tới những cảm xúc hay quan điểm của anh. Đặc biệt là từ khi họ ly hôn. Hầu như không thể có khả năng một cuộc điện thoại giận dữ về chuyện rắc rối mới đây nhất sẽ lại có một kết quả mới. Anh quyết định rằng đây là lúc thích hợp để giải phóng cơn giận dữ. Vậy nên anh đã lựa chọn chấp nhận sự thật rằng cô ta – một người gây phiền nhiễu – sau này sẽ vẫn tiếp tục nói những lời chua cay về anh. Anh không thích cái viễn cảnh rằng cô ta sẽ vẫn là một kẻ thù. Nhưng anh hầu như không thể làm gì để thay đổi sự thật. Chấp nhận bản chất của Carrie cho phép anh thoát ra khỏi những cảm xúc cay đắng mà cuối cùng sẽ

khiến anh suy sụp. Anh muốn sống trong sự yên bình và tự tin. Ngay cả khi nó có nghĩa là phải chấp nhận rằng cô ta sẽ tiếp tục coi thường anh.

Giải phóng cơn giận dữ chứng tỏ rằng bạn đã quyết tâm có lối sống lành mạnh. Tuy rằng người vị kỷ không thích gì hơn ngoài việc đùa giỡn cảm xúc của bạn, bạn không phải chơi cùng họ. Bạn có thể quên đi ảo tưởng rằng bạn sẽ khiến họ trở nên hợp tác. Một quyết định như vậy không đến từ sự thất bại hay tàn nhẫn, mà nó là việc thừa nhận sự thật về hoàn cảnh của bạn và tính cách của người đó.

Những người vị kỷ thích được biết rằng họ có thể làm bạn bế tắc bởi sự rối loạn tinh thần, cho dù bạn có cố gắng đến đâu. Hãy để họ chơi trò của họ, còn bạn có thể lựa chọn không chơi – hay không bước vào sân chơi lúc ban đầu. Lỗi cư xử của họ không hoàn toàn là không liên quan nhưng cũng không phải là quan trọng nhất đối với sự ổn định tâm lý của bạn.

Để kiểm soát cảm giác giận dữ một cách hiệu quả, bạn cần cảm thấy thanh thản với chính mình và không để cho sự sợ hãi hay ngờ vực điều khiển suy nghĩ cũng như hành vi của bản thân. Trong chương tiếp theo, chúng ta sẽ xem xét làm thế nào bạn có thể tránh sự sợ hãi và cách phòng vệ khi giao tiếp với người vị kỷ.

Chương 7

Loại Bỏ Nỗi Sợ Hãi

Austin là sinh viên vừa tốt nghiệp đại học, cậu thông minh, nhiệt tình và đang thử sức với vai trò là nhà đại lý cung cấp thiết bị y tế. Với những công việc từng làm trước đó, Austin đã tạo dựng được uy tín là người đáng tin cậy, năng động và tự tin.

Chỉ mới làm việc được một thời gian ngắn, Austin đã phải đến gặp tôi vì cậu đang phải chịu đựng một nỗi lo lắng mà cậu muốn tìm hiểu rõ nguyên do và cách khắc phục nó. Khi nói với tôi về tình huống đang phải đối mặt, Austin giải thích với tôi cậu cảm thấy có trở ngại với người giám sát bán hàng của mình. “Tôi không bao giờ nhận được thông báo thống nhất của ông ấy”, cậu giải thích. “Ông Spencer thích hăm dọa, ông ta luôn tìm kiếm khuyết điểm từ mọi việc mà tôi làm. Một hôm ông ta giao nhiệm vụ cho tôi, sau khi tôi làm đúng theo lời ông ta hướng dẫn thì ông ta lại trách

mắng và bắt tôi phải làm khác đi. Ông ta luôn ở trong tâm trạng tồi tệ và tôi ghét làm việc cùng ông ta. Tất cả các mặt khác trong công việc của tôi đều tốt. Tôi yêu quý các đồng nghiệp, thu nhập khá, tôi cảm thấy sản phẩm của chúng tôi rất tuyệt. Tôi chỉ không chịu được sếp của mình.”

Như “đổ thêm dầu vào lửa”, sếp của Austin làm cậu nhớ tới người cha quá nghiêm khắc của mình. Mặc dù không còn tiếp xúc hằng ngày nhưng trong những dịp nghỉ lễ khi họ ở cùng nhau, nỗi lo lắng của Austin lại xuất hiện khi cha cậu bắt đầu ra lệnh và đối xử với cậu như với một đứa trẻ. “Lời nói của cha làm mọi người kiệt sức,” Austin giải thích. “Ông luôn tỏ ra không bao giờ sai, dường như ông không biết tới sự thật rằng nhu cầu và cảm xúc của các thành viên trong gia đình cần được tôn trọng. Tôi đã từ bỏ cố gắng nói với cha về bất cứ điều gì, vì cuối cùng tôi sẽ lại phải nghe ông thuyết giáo.”

Khi ở cùng với cha hay ông Spencer, Austin nói rằng cậu thường thấy tim đập nhanh, trở nên thận trọng và luôn đề phòng. “Tôi ước là mình không mất bình tĩnh trước cả hai người này,” cậu nói, “bởi vì tôi hiểu rằng không nên để cho các vấn đề của họ ảnh hưởng quá lớn tới mình. Mỗi người đều mang trong mình thái độ kẻ cả, bề trên và ngoan cố đến mức tôi không thể chịu đựng được khi phải ở gần họ. Không ai trong số họ tôn

trọng cảm xúc của tôi. Điều đó làm tôi rất buồn. Thậm chí còn tệ hơn thế, không có một dấu hiệu nào cho thấy là họ biết có sự cố.”

Người vị kỷ có một biệt tài là gieo rắc nỗi nghi ngờ trong những người gần gũi với họ nhất. Ngay cả những người thường tự tin cũng bắt đầu trở nên do dự, dao động khi đứng trước lời nói vô căn cứ của người vị kỷ. Để trở nên đặc biệt, người vị kỷ sẽ khắt khe, ngoan cố hoặc tự lợi. Khi bị chất vấn, họ bảo vệ lập trường của mình bằng cách nghi ngờ quan điểm và sự lựa chọn của người khác. Thông thường họ rất giỏi tranh luận, hoặc khi họ cảm thấy rằng mình không thể lập luận giỏi hơn đối phương, họ sẽ viện đến sự bùng phát cảm xúc, những lời buộc tội hoặc các đòi hỏi. Chỉ có nhu cầu của họ là đáng quan tâm. Vậy nên nếu có phải hủy hoại lòng tin của người khác để làm theo ý mình thì họ cũng sẽ không ngần ngại.

Như chúng ta đã xem ở Chương 6, trước hành vi ích kỷ của người vị kỷ, nỗi giận là phản ứng đầu tiên và dễ quan sát nhất. Tuy nhiên, khi sự thất vọng và căng thẳng vẫn đeo bám thì cơn giận dữ rất có thể dẫn đến một vấn đề nghiêm trọng hơn, đó là nỗi sợ hãi. Khi một người phải cố nén lo âu và phiền muộn, đó là dấu hiệu cho thấy người đó đang cảm thấy bị đe dọa. Giận dữ và thất vọng thể hiện ở lời nói với người vị kỷ rằng: “Tôi không thể tin được là anh lại làm thế với tôi. Tôi sẽ tiếp

tục như thế nào đây khi mà anh cứ quá đáng như vậy? Quả là quá sức chịu đựng của tôi. Ngay bây giờ đây tôi cảm thấy hết sức bất công.”

Chúng ta thường công thức hóa nỗi sợ hãi bằng cách giả định rằng nó luôn đi kèm với hành động gây khiếp sợ hay sự khiếp đảm. Nếu thiếu các hành vi cực đoan này, chúng ta sẽ giả bộ một cách sai lầm rằng chúng ta không sợ hãi. Trong khi đó, nỗi sợ hãi chắc chắn bao gồm các biểu lộ cảm xúc mạnh như hoang mang và hoảng sợ. Nó cũng thể hiện ở nỗi e sợ, lo âu, thiếu tự tin, lưỡng lự hay trạng thái tê liệt. Bất cứ khi nào bạn hành động để bảo vệ bản thân, bạn có thể chắc chắn là nỗi sợ hãi đã nắm quyền kiểm soát. Nỗi sợ hãi dẫn tới nhiều hình thức phòng thủ nhằm tránh sự xâm phạm không mong đợi. Đó là hành động đối phó với các hành vi của người vị kỷ để đoán được nếu căn cứ vào bản tính hung hăng và thích lấn lướt của họ.

Austin không phải là người duy nhất có vấn đề với cấp trên và cha của mình. Hai người đàn ông này vốn rất khó hiểu và vô tình – cả hai đều hết sức vị kỷ. Để giúp đỡ Austin, tôi khuyên cậu cần nhận thức được rằng mặc dù phản ứng của cậu là bình thường nhưng cậu không nên thường xuyên “đờ người” vì sợ bởi ảnh hưởng của hai người đàn ông này. Nỗi sợ hãi không phải là nét đặc trưng chủ yếu trong phản ứng của cậu.

Các hình thái của nỗi sợ hãi

Bước đầu tiên trong việc giải quyết những phản ứng hàm chứa nỗi sợ hãi để đối phó với một người vị kỷ là tìm hiểu xem nó mang hình thái nào. Nỗi sợ hãi thể hiện theo nhiều cách khác nhau:

- * Cảm thấy cần phải hợp lý hóa hay thanh minh cho các quyết định của bạn
- * Thấy miễn cưỡng khi cần phải quyết đoán
- * Đồng thuận để chấm dứt xung đột ngay cả khi bạn không thật sự đồng thuận
- * Cảm thấy quá sức chịu đựng khi phải kìm nén cảm xúc
- * Nhắc đi nhắc lại một vấn đề ngay cả khi bạn không hề tin rằng mình được lắng nghe
- * Tránh gặp người khác ngay cả khi bạn phải thay đổi các hoạt động của mình một cách bất thường
- * Nói dối hoặc nói ra những thông tin thiết yếu như một cách để tránh xung đột
- * Làm việc quá tích cực để giành được sự ủng hộ của người khác hay để chứng minh một điểm nào đó
- * Phàn nàn về đối phương với người khác thay vì nói thẳng với anh ta
- * Chấp nhận sự ngược đãi mà không bảo vệ nhu cầu chính đáng của bản thân
- * Luôn là người phát biểu sau và để cho đối phương ngăn cản bạn làm theo điều mà bạn biết là đúng

Khi Austin và tôi nhận dạng nỗi sợ hãi đã ảnh hưởng đến tính cách của cậu như thế nào, cậu thừa nhận rằng đôi khi bản thân đã thay đổi hành vi để làm vừa lòng người khác. Chính điều này đã làm cậu phải suy nghĩ bởi cậu cảm thấy bản thân không thành thật với niềm tin của chính mình. Cậu đã đưa ra một ví dụ: “Ngay cả khi tôi có một ngày bán hàng tốt, ông Spenser vẫn phát hiện ra lỗi sai trong công việc của tôi. Tôi thật sự cảm thấy ông ta có một nhu cầu bất thường là muốn kiểm soát. Ngay cả khi ông ta có lợi từ thành công của tôi, ông ta vẫn không thể chịu được ý nghĩ rằng bất cứ ai cũng có thể được ca ngợi. Ông ta bảo tôi phải thay đổi cách tiếp cận một số khách hàng, không phải vì tôi nên làm khác đi mà vì ông ta muốn chứng tỏ rằng ông ta là sếp. Tôi biết là tôi nên dừng cảm đương đầu với ông ta và nói với ông ta rằng tôi cảm thấy thoải mái với cách tiếp cận khách hàng của mình. Nhưng tôi đã không làm thế. Qua các đồng nghiệp, tôi biết rằng chừng nào tôi còn làm tốt công việc của mình thì tôi sẽ không bị sa thải. Nhưng tôi vẫn để cho ông ta khống chế vì tôi không muốn đối co với thói đồng dâm của ông ta.”

Khi Austin ngẫm nghĩ về việc cậu đã dễ dàng tha thứ mình lại vì sợ hãi trước sự lấn lướt của ông Spenser như thế nào, cậu nhận ra rằng lối cư xử của ông ta đã liên tục làm cậu lo lắng. Mỗi lo lắng đó trở thành một nét tính cách đặc trưng ngay cả khi cậu không thật sự bị đe dọa.

Dần dần cậu đánh mất sự tự tin khi cậu tiếp tục phớt lờ các phản ứng sợ hãi của mình.

Khi bạn cố gắng biện minh cho nỗi sợ hãi mà bạn phải trải qua trong quá trình tiếp xúc với người vị kỷ, hãy nhớ rằng điều đó không đi đến đâu cả.

Có một số yếu tố cần được xem xét ở đây. Hãy cùng nhận dạng chúng.

Hà tất phải nhắc lại quá khứ

Khi những người như Austin để cho người vị kỷ thống trị, bản thân họ thường tự vươn lên dưới sức ép. Thông thường, họ không được dạy để tin vào cảm xúc và nhận thức chính đáng của chính mình. Thay vào đó, người ta nói với họ là họ sai. Trước hết, hãy nhớ lại những người có ảnh hưởng trong cuộc đời họ đã phản ứng với xung đột theo những cách tạo ra nghi ngờ hơn là tin cậy và quả quyết như thế nào.

Trẻ cần được dạy để biết nhận thức của chúng là có cơ sở, cũng giống như chúng cần được chỉ dẫn để hòa hợp với những người xung quanh. Trẻ có thể ích kỷ khi khẳng khẳng làm theo ý chúng, nhưng điều đó không có nghĩa rằng chúng hoàn toàn sai lầm. Bố mẹ và những người chăm sóc có thể dạy cho trẻ cách tin tưởng vào quyết định của mình, thậm chí cũng nên rèn cho trẻ biết thể hiện cảm xúc của mình một cách hợp lý. Ví dụ, nếu

một bé 9 tuổi tranh cãi với em gái, thông thường bố mẹ sẽ nói đại loại như: “Con sẽ phải học cách hòa hợp hơn. Bố sẽ không muốn nghe các con tranh cãi thêm nữa.” Trong tình huống đó, đứa trẻ hiển nhiên cảm thấy bị bỏ. Khi bố mẹ nó không để ý đến những cảm xúc này, sự tin tưởng của đứa trẻ đã bị bỏ qua. Trái lại, bố mẹ có thể nói: “Nghe có vẻ như là con có những mối quan tâm mà em gái con không muốn nghĩ đến. Hãy cùng tìm hiểu xem có cách nào để con vẫn giữ được niềm tin mà có thể bớt tranh cãi đi hay không. Con cư xử theo cách nào để có kết quả đây?” Phương pháp đầu tiên không có kết quả trong khi phương pháp thứ hai hợp lý và khuyến khích trẻ xem xét các khả năng khác. Bố mẹ phải rất kiên nhẫn và tự nhắc nhở mình thường xuyên dùng phương pháp hợp lý ấy. Bởi vì nhiều gia đình thiếu kiên nhẫn, khiến trẻ thấy rằng cảm xúc và nhu cầu của chúng không được cảm thông và nỗi sợ hãi có thể bắt đầu lớn dần trong phần cuộc đời còn lại của trẻ. Đương nhiên, người vị kỷ tự bảo vệ mình thái quá nên khi có xung đột với người khác, họ thường ở thế tấn công. Nếu cảm thấy không tự tin khi đối diện với xung đột, bạn có thể bị khuất phục và đe dọa, do đó dễ bị thao túng.

Để phòng quá mức

Tuy rằng việc những người như Austin tự bảo vệ mình trước kiểu người thích chỉ trích hay huênh hoang

quá mức là rất tự nhiên. Song khi một ai đó hay sợ hãi, sự biện hộ của họ lại dễ bị kích hoạt hơn mức cần thiết. Vốn đã nghi ngờ năng lực cơ bản của bản thân, những người này có thể phát triển một cách thức tự bảo vệ kỹ lưỡng quá mức.

Đôi khi họ dùng những giải thích duy lý hay những lời bào chữa không cần thiết, hoặc thỉnh thoảng họ lại nói những lời nói dối vô hại để tạo ra một cảm giác dễ chịu hơn. Họ có thể lảng tránh, cố gắng phủ nhận hay trốn tránh thực tại. Khi bị buộc phải đối mặt, họ có thể từ chối không nghe vì lo sợ rằng người khác sẽ coi lảng nghe tức là đồng tình. Sự trốn tránh của những hành động này là ở chỗ chúng chỉ càng làm cho người vị kỷ tiếp tục lối cư xử khó chịu của họ.

Phóng đại trách nhiệm

Những người vị kỷ luôn quá quyết rằng họ có thể thuyết phục người khác về quyền lực và địa vị đặc biệt của mình. Điều này giải thích vì sao họ tự đề cao nhu cầu của mình và vì sao họ muốn thuyết phục người khác rằng họ phải được đối xử ưu tiên. Họ cảm thấy họ phải giữ vị trí bậc trên. Chính lối suy nghĩ này đã nuôi dưỡng sự thờ ơ, buồng binh và khắt khe đối với những người khác ở họ. Những người sợ hãi như Austin – những người có nhiều thời gian sống bên cạnh kiểu người vị kỷ – cho phép bản thân suy nghĩ sai lầm rằng họ có trách

nhiệm làm cho người vị kỷ bình tĩnh hay cư xử hợp lý. Vì họ được chứng kiến người vị kỷ độc đoán hay giận giữ, họ có thể nghĩ: “Tôi cần phải làm gì đây để vấn đề không xấu đi?” Họ cố gắng nhượng bộ bằng cách nói bất cứ điều gì người vị kỷ muốn nghe chỉ nhằm hạn chế tôi đa xung đột. Họ có thể thay đổi kế hoạch của mình để tạo ra một cảm giác yên bình giả tạo. Cũng có thể họ cố gắng tranh cãi vì lý do thay đổi bắt buộc.

Các giả định duy tâm

Trong Chương 1, chúng ta đã bàn về vấn đề người vị kỷ xa rời thực tế như thế nào. Ý thức về vị trí “độc nhất vô nhị” trong con người họ lớn tới mức họ không thể chấp nhận sự thật rằng họ không xứng đáng để được thiên vị hơn. Và điều đó đồng nghĩa với việc họ không tin rằng họ phải sống với các giới hạn và trách nhiệm như những người khác.

Mặc dù những “đôi tác” non gan của người vị kỷ có khả năng là thực tế hơn, họ vẫn có thể cam chịu thụ quan niệm rằng họ không thể vạch ra một giới hạn rõ ràng trong môi quan hệ. Ví dụ, đôi tác của người vị kỷ thường bào chữa cho họ bằng những câu đại loại như:

- * “Anh ta đã có một ngày tồi tệ!”
- * “Nếu tôi giữ được tâm trạng tốt, có lẽ cô ta đã bỏ được tình xấu ấy.”

- * “Nếu tôi không nói gì với anh ta về cảm giác bị tổn thương trong tôi, có thể cuối cùng anh ta cũng nhận ra rằng mình đã quá ương ngạnh.”
- * “Tôi biết là anh ta thường xuyên ở trong tâm trạng tồi tệ, nhưng quả thật anh ta là một gã tử tế.”
- * “Chắc chắn là hành vi này sẽ không tiếp diễn vô lối.”
- * “Nếu tôi tiếp tục cố gắng thì cuối cùng tôi sẽ giành được sự hợp tác của anh ta.”

Chúng ta càng chịu đựng hành vi tiêu cực của người vị kỷ thì suy nghĩ duy tâm càng làm giảm khả năng phán đoán của chúng ta. Khi không muốn thừa nhận sự thật rằng người vị kỷ không quan tâm đến ai ngoài bản thân họ, chúng ta thường bám lấy hy vọng rằng họ sẽ thay đổi hoặc hy vọng rằng các vấn đề đối với người vị kỷ không thật sự nghiêm trọng. Nỗi sợ hãi ngăn cản chúng ta đối mặt với sự thật rằng vị kỷ là một vấn đề đòi hỏi sự quyết tâm mạnh mẽ. Có thể chúng ta không xa rời thực tế theo cách của người vị kỷ, nhưng chúng ta cũng không thành thật về các vấn đề gây tranh cãi phức tạp.

Các nhu cầu cá nhân bị hạn chế đến mức tối thiểu

Những người sợ hãi không muốn tin rằng các vấn đề của họ là thật sự nghiêm trọng vì điều đó có thể khiến họ dễ bị tổn thương. Điểm yếu này có thể gây ra phản

úng không mấy dễ chịu từ người vị kỷ. Bởi vì họ đã tự rèn luyện bản thân để tránh những cảm xúc khó chịu nên việc giảm tới đa mức độ của những khó khăn mà họ gặp phải có vẻ dễ dàng hơn. Họ sẵn lòng phớt lờ các nhu cầu cá nhân chính đáng của mình.

Ví dụ, vợ của một người vị kỷ muốn thảo luận về một xung đột trong kế hoạch với chồng, nhưng do có thể đoán trước những phản ứng hiếu chiến của anh ta, cô sẽ tự nhủ rằng cô không thật sự cần phải gây ra xung đột theo cách này. Tương tự, một đồng nghiệp muốn theo đuổi các ý kiến có thể gặp phải sự phản đối của người vị kỷ, song anh ta tự nhủ không nên theo đuổi suy nghĩ đó nữa bởi anh ta không muốn gây ra xung đột. Anh ta biện minh cho hành động đó là sự thể hiện tinh thần đồng đội, trong khi trên thực tế sự nghi ngờ chính các ý kiến của bản thân đã buộc anh ta tránh tất cả các cơ hội giao tiếp.

Gạt bỏ nỗi sợ hãi

Nếu bạn là một người sợ hãi, cảm giác lo sợ khi đối mặt với người vị kỷ có thể lý giải được. Cảm nhận của bạn đã đúng: người vị kỷ sẽ không muốn nhường quyền ưu tiên cho các nhu cầu hay quan điểm của bạn hay bất cứ ai khác. Họ cố thao túng và làm giảm giá trị của bạn để rồi bạn sẽ phải thoái chí. Để tìm được cách kiểm soát

người vị kỷ hựu quả hơn, bạn cần phải có một phản ứng khác với nỗi sợ hãi. Khi tôi nói chuyện với Austin về nỗi sợ hãi ẩn sau mỗi lo âu của cậu, cậu thừa nhận rằng sự tự tin của cậu nhanh chóng tiêu tan khi phải đối mặt với sự quở trách của ông Spenser hay người bố. “Tôi ghét việc ai đó thường xuyên xem tôi như một tên ngốc tầm thường. Tôi biết tôi là người mới bước vào công việc này, nhưng điều đó không có nghĩa là tôi vô dụng. Rõ ràng tôi đã nỗ lực hết sức và tôi luôn dẫn đầu trong công việc, nhưng nếu nghe theo lời của sếp, ông sẽ nghĩ rằng tôi chẳng làm gì nên hồn.”

Tôi tán thành việc Austin tin tưởng vào khả năng của bản thân. Tôi cũng gợi ý rằng có lẽ đã đến lúc cậu cần chứng tỏ cho ông Spenser thấy rằng mình đáng được nhìn nhận là một người trưởng thành, không còn là cậu học sinh nhỏ tuổi nữa. Austin trông nhợt nhạt khi cậu trả lời một cách ngập ngừng: “Đã có những lúc tôi muốn nói với ông ta rằng tôi hoàn toàn có thể làm tốt công việc, rằng tôi muốn có nhận xét của riêng mình, nhưng tôi đã không có đủ tinh thần để làm vậy.” Khi chúng tôi nói chuyện nhiều hơn, cậu cũng thừa nhận rằng có những lúc cậu bị kích động vì ông bố tiếp tục xem thường cậu, nhưng cậu lại không bao giờ tỏ rõ rằng mình sẽ chấm dứt tình trạng đối xử kiểu này. Austin bị mắc kẹt trong một lối cư xử ngày càng khó sửa chữa nếu cậu vẫn giữ nguyên hiện trạng này.

Austin và tôi nhất trí với nhau rằng đã đến lúc đối mặt với nỗi sợ hãi và chọn cách cư xử khác với tính vị kỷ của sếp và người bố. Cậu bắt đầu nhận ra rằng nếu cậu để cho bản thân bị nghiền nát bởi sự tự cao tự đại của họ, nỗi lo âu của cậu càng trở nên nghiêm trọng hơn. Cậu cũng nhận ra rằng thật vô lý khi để cho những người không sẵn sàng sửa chữa khuyết điểm của chính họ kiểm soát sự bình yên trong tâm hồn mình. Vấn đề đầu tiên mà tôi muốn Austin xem xét là niềm tin bên trong.

Hình thành niềm tin bên trong

Trái với nỗi sợ hãi là lòng tin. Chúng ta hình thành các phản ứng sợ hãi bởi chúng ta bị đặt trước những thông điệp và hoàn cảnh có vẻ không đáng tin. Phản ứng tự nhiên của chúng ta là tự bảo vệ. Thông thường, nỗi sợ hãi có thể được lý giải; những người ngược đãi bạn quả thực có thể tỏ thái độ đe dọa. Ví dụ, tôi không chê trách Austin vì cậu cảm thấy sợ hãi khi ông Spenser nói những lời đe dọa với cậu – ông ta là sếp. Nỗi sợ hãi của Austin cảnh báo cậu, việc cảnh giác trong cách cư xử chỉ làm cho vấn đề xấu đi.

Nhưng Austin không phải chịu đựng sự bế tắc trong tình trạng sợ hãi này. Cậu có thể học cách cư xử với người khác, ngay cả người vị kỷ, để không bị tê liệt vì sự nghi ngờ. Mặc dù có lẽ Austin không bao giờ tin tưởng

đối phương, song cậu vẫn có thể học cách tin tưởng chính mình. Và đó là cách cậu có thể bắt đầu xua tan nỗi sợ hãi trong tính cách của mình.

Tôi muốn Austin học cách nhìn vào bên trong hơn là hướng ra ngoài khi đấu tranh với nỗi sợ hãi. Vì vậy, tôi hỏi: “Khi ông Spenser đối xử với cậu với thái độ kẻ cà, bề trên như vậy thì trong tâm trí cậu nghĩ gì?”

Cậu ngừng trong giây lát rồi trả lời: “Tôi thường nghĩ là tôi không đáng bị coi như một món đồ vứt đi. Tôi muốn được tôn trọng.”

“Hãy để tôi làm rõ,” tôi nói. “Ông ta có lẽ đang đá kích hết sức khó chịu, hoặc có thể đang chỉ trích cậu gay gắt. Ngay lập tức cậu nghĩ rằng cậu đáng được đối xử tốt hơn thế. Đúng vậy chứ?” Austin gật đầu tán thành. Tôi hỏi tiếp: “Vậy lúc ấy, cách cư xử của cậu bị ý nghĩ đó ảnh hưởng như thế nào?”

Một lần nữa, Austin ngập ngừng rồi trả lời: “Tôi từ bỏ. Tôi không nghĩ đến lòng tự trọng chút nào nữa.”

Tôi chỉ rõ: “Đó chính là lúc cậu để cho nỗi sợ hãi đồng hành với mình thay vì tin tưởng vào những quan điểm đúng đắn của chính mình. Mặc dù cậu có mong ước hợp lý về lòng tự trọng tại thời điểm đó, song cậu lại đặt niềm tin của mình vào những tuyên bố của ông ta. Những thông điệp của ông ta làm giảm giá trị của cậu. Sự phục tùng của cậu cho thấy rằng cậu ủng hộ các

đánh giá của ông ta về cậu. Đó có phải là ý định thật sự của cậu không?”

Austin bật cười khi bắt đầu nhận ra ý của tôi: “Không, tôi không đồng tình với các đánh giá của ông ta về tôi. Hơn thế nữa, tôi không muốn tạo ấn tượng rằng ông ta có thể tiếp tục sự phiền nhiễu ấy.”

“Theo tôi, nghe có vẻ như cậu sẽ cần phải cư xử với thái độ thể hiện rằng cậu tin vào một sự thật khác: sự thật của chính cậu. Nhưng trước khi có thể thay đổi cách xử sự, cậu cần tin tưởng rằng những đánh giá của cậu thực ra là hợp lý, dù cho ông Spenser có nói gì chẳng nữa.”

Giống như Austin, nỗi sợ hãi trước người khác của bạn tỷ lệ thuận với sự miễn cưỡng khi tin vào chính mình. Lúc bạn cảm thấy sợ hãi trước hành vi của người vị kỷ là bạn đang ở ngã ba đường. Bạn có thể lựa chọn tiến sâu vào nỗi sợ hãi khi bạn tự nói với mình rằng bạn có lẽ không thể dũng cảm đương đầu với người vị kỷ, hoặc bạn có thể chọn tin theo bản năng của mình và nói hãy làm điều gì mà bạn biết là tốt nhất, dù thiếu sự đồng tình của người vị kỷ. Khi bạn lựa chọn cách tin tưởng chính mình, bạn đã loại bỏ được nỗi sợ hãi, bạn không còn bị người vị kỷ đe dọa nữa.

Ngày tiếp theo sau khi Austin và tôi thảo luận về việc cần tin vào chính mình hơn nữa, cậu đã có một cuộc đụng độ quá quen thuộc với ông bố liên quan tới

vấn đề tài chính. Khi Austin nói với bố rằng mình quyết định mua một chiếc xe mới, ông ta lập tức bác bỏ quyết định này. Với giọng điệu gay gắt và bề trên, ông ta nói: “Việc đó thật ngu ngốc, con trai ạ, bởi vì mày biết là mày không có đủ tiền để mua nó. Bên cạnh đó, chiếc xe hiện nay của mày làm được những điều mày muốn nó làm. Đừng có phạm sai lầm ngu ngốc đó.” Austin biết mình có đủ tiền để mua xe và rằng chiếc xe cũ của cậu đang có những dấu hiệu hỏng hóc nghiêm trọng. Cậu tin là mình đã đưa ra một quyết định hợp lý và thấu đáo. Nếu như trước đây, có lẽ Austin đã khá phòng thủ và bối rối khi cố gắng biện minh cho ý kiến của mình. Tuy nhiên, lần này, cậu nhớ rằng cậu đang ở ngã ba đường và cậu có thể lựa chọn tuân theo bản năng đáng tin tưởng của mình, dù ông bố có đồng ý hay không. Vì vậy, cậu trả lời: “Con đã suy nghĩ nhiều về quyết định này. Con sẽ đi lấy xe vào ngày mai.” Khi ông bố tiếp tục với giọng mắng nhiếc, Austin lắng nghe và nhẹ nhàng nhắc lại: “Quyết định của con vẫn như vậy. Ngày mai con sẽ đi lấy xe.” Không một lời biện hộ. Không chút sợ hãi nào. Không có gì khổ sở. Đó là lúc hành động như một người lớn không sợ hãi. Để làm được như vậy, Austin phải tin vào giá trị của bản thân. Thực tế việc ông bố không công nhận giá trị của cậu là không thích đáng. Austin học được rằng cậu không thể mong đợi một người vị kỷ sẽ từ bỏ những ý nghĩ ích kỷ của mình. Cậu nhận ra rằng thật liêu lĩnh và đại dốt khi cố gắng ép

buộc sự đồng thuận từ một người luôn bị ý muốn của bản thân che mờ mắt.

Bạn có thể bày tỏ sự tin tưởng bản thân theo một số cách sau:

Một ông chồng vị kỷ có thể trách mắng người vợ về cách dạy con cái. Tin rằng mình đã đưa ra quyết định khôn ngoan nhất trong tình huống này, người vợ có thể nói: “Em hài lòng là em đã làm điều đúng đắn.” Khi anh ta tiếp tục nhức móc, cô có thể khẳng định lại: “Em đã làm điều mà em tin là tốt nhất.” Không cần nói thêm bất cứ điều gì nữa.

Khi một người phụ nữ lập các kế hoạch xã hội, bà chị gái cố gắng thao túng khiến cô thay đổi các kế hoạch đó. Đó là một phần trong nỗ lực của bà chị gái để kiểm soát cô. Vậy nên cô đã kiên định với kế hoạch ban đầu, không cảm thấy cần phải biện minh về quyết định của mình.

Một ông bố ngược đãi con trai mình cả về thể xác và tinh thần trong nhiều năm. Giờ đây người con chọn cách tránh xa ông bố – người không hề tỏ ra ăn năn. Khi ông bố muốn gặp cậu con trai để bàn về những vấn đề ưu tiên của cậu ta, cậu ta tin rằng cuộc thảo luận đó không mang lại điều gì khác ngoài việc bắt mình phải quy phục. Cậu ta từ chối không gặp và vẫn làm theo ý của mình.

Có một khả năng rất lớn là người vị kỷ sẽ không hiểu hay đồng tình với quyết định tin theo bản năng của bạn,

nhưng hãy nhớ rằng hành động đó cũng chỉ là dự tính. Họ không thấu hiểu những nhu cầu và niềm tin không phù hợp với mục đích của họ. Vậy nên lẽ tất nhiên họ luôn tìm cách đè bẹp những gì họ không thích. Các phản ứng của họ không phải là thước đo cho giá trị cốt lõi của bạn, mà chỉ càng minh chứng cho sự ích kỷ của họ.

Niềm tin bên trong và sự quyết tâm không ngừng

Tôi cảm thấy may mắn được thảo luận với Austin khi cậu ta còn đủ trẻ để tạo nên những thay đổi có thể có ích cho cậu ta trong nhiều năm, thậm chí hàng chục năm sau. Tuy nhiên, nhiều người mà tôi gặp không chịu thừa nhận nỗi sợ hãi của họ cho mãi tới sau này. Vì vậy, họ có rất nhiều thứ cảm xúc cần phải được loại bỏ. Mặc dù sự thay đổi có thể cần có chuyển biến khiên cưỡng trong suy nghĩ và hành động, nó vẫn có thể xảy ra. Nếu không, nỗi khổ có thể khiến bạn không thể làm việc bình thường. Cảm xúc bùng cháy từ những lần làm việc không thành với người vị kỷ cho thấy đã đến lúc bạn phải thay đổi.

Khi bạn học cách vững tin vào bản thân, tôi muốn gợi ý những điều sau nhằm thay đổi những quan điểm và hành vi có thể dẫn đến sự thay đổi quan trọng trong cách ứng xử với kiểu người vị kỷ.

1. Đừng để bị lấn lướt bởi những nhận thức sai lầm của người vị kỷ. Trong một thế giới hoàn hảo, bạn có thể nói

và hành động với sự quả quyết rằng người khác nhìn nhận đúng về các quan điểm và cảm xúc của bạn. Ít nhất bạn cũng muốn biết rằng khi người khác không thật sự hiểu bạn, họ vẫn thể hiện sự tôn trọng và thể diện của mình khi họ cố gắng xây dựng cầu nối hiểu biết. Có lẽ bạn thật sự có những mối quan hệ đạt tới chuẩn mực này – nhưng không mối quan hệ nào là với người vị kỷ.

Người vị kỷ không thể chịu đựng ý nghĩ rằng nhận thức của họ là sai lầm. Do vậy, họ thường cố làm cho bạn nghĩ rằng bạn là người có lỗi. Đôi khi phóng đại đến mức gần như vô lý, nhưng họ sẽ không dừng việc gán ý kiến của họ cho bạn, ngay cả khi nó đồng nghĩa với việc phớt lờ bạn và nhận thức của bạn. Nếu bạn không đồng tình với họ, họ sẽ xem đó là cái cớ để càng ngoan cố hay khiến bạn phải nghe theo. Khi ông Spenser khiển trách Austin về cách quản lý một tài khoản, Austin đã cố giải thích về việc cậu đang làm, cung cấp những thông tin mà sếp bỏ sót. Thế nhưng ông Spenser vẫn thuyết giáo như thể không hề nghe thấy điều cậu nói. Tương tự, khi Austin giải thích quyết định của mình với bố, có vẻ như ông ta sẽ nói: “Mày không biết là mày đang nói gì đâu.”

Đáp lại, Austin có thể muốn tranh luận với bố hay ông Spencer, nhưng điều đó là vô ích. Thay vào đó, cậu có thể lựa chọn cách giữ vững lập trường của mình. Tôi giải thích với Austin: “Không cần phải bảo vệ cái không cần bảo vệ.” Ví dụ, nếu ông Spenser coi thường ý kiến

của cậu, đó là quyền của ông ta, nhưng nó không có nghĩa là cậu phải chịu đựng áp lực này. Cậu có thể lắng nghe ý kiến của ông ta và nếu cậu tin tưởng rằng ý kiến của cậu có lý, cậu có thể nói điều gì đó đại loại: “Tôi chắc chắn sẽ lắng nghe ý kiến của ông, tuy nhiên tôi vẫn cân nhắc các ý kiến của bản thân.” Cậu không phải bị đe dọa bởi sự cứng đầu của ông ta. Có vẻ như ông ta sẽ vẫn như vậy dù đang nói chuyện với ai đi chăng nữa.”

Thật không dễ chịu gì khi một người vị kỷ nhanh chóng gạt bỏ cảm xúc và suy nghĩ của bạn. Tuy nhiên, điều bức dọc này không nên trở thành điểm khởi đầu của sự nhân nhượng. Hãy từ bỏ hy vọng rằng người vị kỷ sẽ thay đổi. Điều đó không bao giờ xảy ra. Thay vì thế, hãy hướng vào trong và vững tâm khi bạn đang hành động với những ý nghĩ và cảm xúc hợp lý. Nếu như vậy, bạn có thể tiếp tục tự tin rằng sự thiếu hiểu biết của người vị kỷ không thể phủ nhận niềm tin bản thân của bạn. Sự tự tin của bạn quan trọng hơn những lời bình luận và hành động vô căn cứ của người vị kỷ.

2. *Ngồi bảo chữa cho những lựa chọn của bạn.*

Người vị kỷ học được rằng họ có thể giành phần thắng trong các cuộc xung đột cá nhân nếu họ dẫn người khác vào thế bị động. Khi người vị kỷ yêu cầu người khác làm rõ suy nghĩ của mình, họ sẽ cố đào xới các khuyết điểm trong lập luận của đối phương và sau đó tận dụng chúng như cái cớ để không hợp tác. Nói một cách đơn

giàn, bạn không thể giành phần thắng khi tranh luận với người vị kỷ. Khi tôi nói chuyện với Austin về việc tranh luận vô ích với người vị kỷ, cậu thở dài: “Khi tôi còn sống ở nhà, tôi đã từ bỏ việc cố gắng nói với bố về bất cứ điều gì quan trọng. Mẹ và em gái tôi liên tục xung đột với ông. Ông thường làm họ phải bật khóc. Bố mẹ tôi có thể tranh luận hàng giờ về những chuyện vặt vãnh. Mọi chuyện luôn kết thúc bằng tâm trạng chán nản, buồn khổ của mẹ tôi.”

“Khi cậu chứng kiến những điều đó, kiểu nói chuyện nào là nổi bật?” – tôi đặt câu hỏi này vì tôi e rằng ông bố của Austin đối xử với bà vợ cũng giống như với con trai.

“Bố tôi luôn ở thế tấn công,” Austin trả lời. “Mẹ tôi hiếm khi có thể bày tỏ ý kiến của bà mà không bị bố tôi vạ vạ. Bà sẽ tiếp tục cuộc tranh luận khi cố gắng làm cho bố tôi hiểu là ông nên lắng nghe bà. Tất nhiên, bà gần như không bao giờ khiến cho ông hiểu được ý mình, nhưng nó không ngăn được bà cố gắng.” Austin tiếp tục giải thích rằng bố mẹ cậu cứ loay hoay quanh như vậy mãi mà không giải quyết được gì.

“Tôi chắc là cậu từng có cảm giác bực tức giống như mẹ cậu,” tôi nhắc lại. Austin tròn mắt ngạc nhiên khi gật đầu đồng tình. “Hãy cùng xem xét những quan sát của cậu và kết luận lại rằng dù cho các lập luận của cậu có chặt chẽ đến đâu thì vẫn hiếm có khả năng cậu thuyết phục được bố mình nhìn nhận điều mà ông ấy không

muốn. Đó có phải là một giả định hợp lý không?” Một lần nữa, Austin lại gật đầu.

“Khi cậu không đồng tình với ai đó, chẳng hạn như bố cậu, sẽ là hợp lý nếu cậu cố một lần giải thích tại sao cậu lại chọn lối suy nghĩ và hành động như vậy. Nhưng nếu cậu bị đáp trả bằng những lời lẽ tấn công thì sau đó cậu có thể thôi cố gắng làm cho người đó hiểu nữa. Không cần thiết phải tham gia vào một cuộc chiến vô bổ.”

Austin đã hiểu lập luận của tôi nhưng vẫn hỏi một câu hết sức quen thuộc: “Tôi phải làm gì đây dù biết rằng ông ấy sẽ không đồng tình hay hợp tác?”

“Cậu chắc chắn không phải run lên vì sợ. Tôi thừa nhận rằng cuộc sống sẽ dễ dàng hơn nhiều nếu cậu có thể bằng cách này hay cách khác để cho người bố hiểu mình, nhưng với tiểu sử bất hợp tác của ông ấy, tôi nghi ngờ liệu cậu đã bao giờ nói ra những điều hợp lý để khiến ông ấy phải tôn trọng lời nói của cậu. Trong trường hợp đó, hãy để mặc ông ấy. Cậu vẫn có thể tiếp tục mà không cần sự thấu hiểu và đồng tình của ông ấy.”

Những lời bình luận của tôi với Austin có vẻ lạnh lùng? Trên thực tế, chúng thực tế hơn là lạnh lùng (đặc biệt bởi vì người vị kỷ tro lý trước những thay đổi của cảm xúc). Khả năng bạn có thể thay đổi người vị kỷ hay khả năng người đó sẽ lắng nghe bạn là con số không. Khi bạn thôi không cố gắng giải thích, bạn cho thấy

rằng mình không nhìn nhận mối quan hệ như một cuộc ganh đua xem ai là người có ý kiến đúng đắn hơn.

3. Không dừng lại ở lời nói mà tiến tới hành động để thay đổi. Những cộng sự của người vị kỷ nói rất nhiều về lối cư xử tự tin hơn, nhưng họ lại không bám sát lời nói ấy bằng những hành động dứt khoát – chìa khóa cho sự thay đổi thật sự. Một khi bạn kiên quyết rằng sự công kích của người vị kỷ không đáng sợ và các quan điểm của bạn là đúng đắn, bạn có thể chọn lựa hành động dựa theo óc phán đoán của chính mình. Người vị kỷ có thể không nghĩ rằng bạn có óc phán đoán tốt, nhưng họ không phải là Chúa trời. Bạn không phải nghe theo các tuyên bố của người này. Khi bạn từ bỏ khát vọng chiến thắng người vị kỷ, bạn có thể vững vàng với lòng tự trọng và tin tưởng các quyết định đúng đắn của mình.

Austin chỉ trích: “Thật buồn khi phải nói điều này nhưng cả ông Spenser và bố tôi đều là những người thích đe dọa, bắt nạt người khác, không được hướng bởi một lương tâm mạnh mẽ. Thật nhẹ lòng khi nghĩ rằng tôi có thể tách mình khỏi sức ảnh hưởng của họ và được làm theo cách của tôi, dù họ có đồng tình hay không. Tôi đoán là ông đang cố thuyết phục tôi rằng tôi nên thôi không nghĩ ngợi quá nhiều về tính vị kỷ của họ và tập trung hơn vào những nét tính cách tốt của chính tôi.” Tôi gật đầu tán thành và nói rằng quá chú ý tới những nét tính cách tiêu cực của hai người đó sẽ khiến

cậu giảm khả năng tìm kiếm sự an ủi trong những nét tính cách tích cực của chính bản thân.

Sau đó, tôi nói với Austin: “Dù cậu có nhận ra hay không, cậu luôn gửi tới người khác các tín hiệu để họ biết cậu tin gì ở chính bản thân. Điều này được gọi là *truyền tải tín hiệu giao tiếp ngầm*. Ví dụ, nếu cậu thu mình lại quá nhanh khi một ai đó tự đề cao bản thân, cậu ngầm truyền đạt ý nghĩ: “Tiếp tục đi và hãy tận dụng bản chất tốt đẹp của tôi; bạn có lẽ sẽ thoát khỏi nó.” Tương tự, nếu cậu cố gắng làm tất cả để hợp lý hóa các quyết định của mình, cậu ngầm thể hiện: “Tôi cảm thấy không an tâm về lập luận của mình, có lẽ tôi không thể giữ vững lập trường nếu anh tiếp tục đẩy mạnh ý đồ của anh.” Nó có phải là điều cậu thật sự muốn truyền đạt không?”

Austin lắc đầu, tôi nói: “Gợi ý cậu nên hành động một cách quyết đoán, song tôi không khuyến khích cậu hiểu chiến hay ương bướng vô lý. Tôi chỉ đề xuất cậu nên để cho tín hiệu giao tiếp ngầm thể hiện sự tự tin. Cậu là một người tử tế với các thói quen làm việc và các mục tiêu trong quan hệ đồng nhất. Không có lý do gì để cậu trốn tránh lối sống mà cậu đã chọn chỉ bởi vì những người vị kỷ xuất hiện trong cuộc sống của cậu cư xử theo cách họ muốn.”

4. Từ bỏ ý định gây thiện chí. Khi nhân nhượng nỗi sợ hãi, người ta thường tin rằng mình phải giữ cho người khác nghĩ tốt về cách giao tiếp của bản thân. Những

người sợ hãi nghĩ: “Ồi không, tôi không thể xử lý nó nếu anh tiếp tục có những cảm xúc tồi tệ. Tôi phải làm tất cả trong quyền năng của tôi để cho mọi việc ổn thỏa.” Tuy rằng mong muốn yên bình và sự hòa hợp là đúng đắn, song cần nhớ rằng người vị kỷ quan tâm tới việc làm theo ý họ hơn là sự hòa hợp. Khi họ cảm thấy bạn đang làm quá nhiều để duy trì những cảm xúc tốt đẹp, họ sẽ hiểu cách cư xử đó như một cái cớ để họ tiếp tục theo cách kiểm soát của họ.

Austin từng kể với tôi về một đồng nghiệp, người dường như có rất ít vấn đề với phong cách quản lý của ông Spenser. Khi cậu hỏi người bạn đó về cách cô tiếp xúc với sếp, cô nói: “Khi tôi mới vào công ty, ông ta cũng thù cùng một cách tiếp cận thân mật với tôi. Tôi biết rằng tôi là một nhà nhân viên giỏi. Ngay lập tức, tôi nhận ra rằng bất cứ một con giận dữ nào mà ông ta trải qua là vấn đề của ông ta, chứ không phải của tôi. Tôi sẽ lắng nghe lời khuyên của ông ta. Nhưng đồng thời tôi tự cho phép mình tiếp tục công việc của tôi khi tôi thấy là hợp lý. Điểm mấu chốt là tôi đạt được kết quả, và cách làm việc cứng rắn của tôi đã biện hộ cho chính nó. Tôi không cần thay đổi cách cư xử của mình chỉ để đẩy một số người cực kỳ ích kỷ khỏi vai tôi.” Khi nói, cô không hề ngao mạn, mà là rất tự tin.

Austin cũng có thể dùng đến đạo đức nghề nghiệp của mình. Dù có thể cậu muốn có nhiều thiện chí hơn

giữa cậu và ông Spenser. Cậu học được rằng sếp là một người rắc rối không dễ gì thay đổi. Khi còn nhỏ, Austin không được rèn luyện để hành động theo cách tin vào bản thân. Nhưng giờ đây, khi đã là một người trưởng thành, cậu có thể thay đổi đức tin của mình, chấp nhận rằng cần thiết phải hành động vì những tính cách tích cực của cậu – bất chấp những gì ông Spenser nghĩ về cậu.

Khi bạn, giống như Austin, xem xét cách thức hạn chế tôi đa nhân tố sợ hãi trong cư xử với người vị kỷ, hãy tập trung ít hơn tới lập luận không hoàn hảo của một người khác, thay vào đó là tính cách bên trong chính con người bạn. Khi bạn nhận ra điều tốt đẹp ở bên trong, bạn có thể kết luận rằng việc người vị kỷ thiếu khả năng đánh giá đúng về bạn thật đáng tiếc nhưng không nghiêm trọng chết người.

Thật Sự Khiêm Nhường

Tôi thường nói chuyện tại các buổi hội nghị trên toàn nước Mỹ. Đây là một phần trong công việc của tôi. Phần lớn thời gian tôi sống ở Texas hay Georgia nên tôi nói giọng miền Nam đặc trưng. Tôi đã rất ngạc nhiên khi tới những nơi như New Jersey hay Michigan và gặp những người chế nhạo cách phát âm của tôi. Tôi nhanh chóng chỉ ra rằng trong khi cách tôi nói có lẽ khiến họ thấy lạ, thì đối với tôi giọng của họ nghe mới lạ.

Tôi nói giọng miền Nam không phải vì tôi cố nói như vậy. Đó là cách tôi nói và nghe mọi người nói trong suốt cuộc đời mình. Tôi chỉ tiếp thu giọng nói để nó là một phần tự nhiên và thường trực trong tôi. Tương tự như vậy, khi bạn tiếp xúc liên tục với người vị kỷ, dù nhận ra hay không thì bạn cũng rất dễ có lối suy nghĩ và cư xử giống họ. Hành vi ích kỷ ở một người này

làm nảy sinh hành vi ích kỷ ở một người khác. Những hành động mang tính kiểm soát khởi phát làm nảy sinh những phản ứng mang tính kiểm soát. Khả năng lắng nghe kém cũng thường được đáp lại bằng khả năng lắng nghe kém. Người vị kỷ có cách biến những cuộc nói chuyện thông thường thành cuộc chiến tranh giành quyền lực và sức ảnh hưởng. Vì vậy, điều phổ biến xảy ra là những người cố gắng có mối liên hệ với họ sẽ phản ứng lại theo cách tương tự.

Đằng sau những hành vi và quan điểm vị kỷ là tính tự phụ. Người vị kỷ bị thúc đẩy bởi nhu cầu thỏa mãn cái tôi của họ đến nỗi họ không thể tính đến các nhu cầu và cảm xúc của những người xung quanh. Sự tự phụ che mắt không cho họ nhận ra rằng người khác cũng có các vấn đề quan trọng.

Thật dễ dàng để chỉ tay cáo buộc người vị kỷ và nói: "Người đó quá ích kỷ nên anh ta đã chứng tỏ rằng anh ta thật sự rối loạn như thế nào." Lúc nào cũng vậy, chúng ta có thể phủ nhận rằng chúng ta dễ dàng đưa ra một cách cư xử ích kỷ. Một phần nhiệm vụ của những người phải tiếp xúc với người vị kỷ là nhận ra và hiểu bản chất của niềm kiêu hãnh để chúng ta có thể tránh không bị sập bẫy bởi những đặc điểm chúng ta cảm ghét ở họ.

Niềm kiêu hãnh tích cực, sự tự phụ tiêu cực

Không ai là không có niềm kiêu hãnh. Nhưng như một thứ cảm xúc, chúng ta có thể cảm nhận nó một cách tích cực hay tiêu cực. Với niềm kiêu hãnh tích cực, chúng ta cảm thấy hài lòng với chính mình. Nó bao gồm các cảm xúc như sự thỏa mãn cá nhân, sự thanh thản về tinh thần và sự mãn nguyện với mọi thứ. Khi mọi người bày tỏ niềm tự hào về con cái, quê hương hay một công việc hoàn thành tốt, đó là những dấu hiệu cho thấy họ đã xem xét các tình huống và thấy rằng chúng đáng để tự hào. Niềm kiêu hãnh tích cực chắc chắn có thể góp phần hình thành cảm giác mãn nguyện thật sự.

Tuy nhiên, hình thái tiêu cực của niềm kiêu hãnh làm bại hoại tinh thần của con người bởi liên tục thỏa mãn các mong muốn, khao khát và sở thích ích kỷ – những khuynh hướng vị kỷ điển hình. Niềm kiêu hãnh tiêu cực thể hiện ra ngoài qua nhu cầu quyền lực và sự thiếu tinh thần trách nhiệm về nhu cầu của người khác. Niềm kiêu hãnh tiêu cực vượt ra khỏi bản chất tội lỗi bẩm sinh của chúng ta và là thành tố cơ bản nhất ảnh hưởng tới những đặc điểm tiêu cực khác trong tính cách con người. Sức ảnh hưởng của nó là rộng khắp.

Chúng ta có thể tìm thấy sự tự phụ tiêu cực trong tất cả các hành vi công kích mạnh mẽ. Chính sự tự phụ đã

thúc ép các cá nhân trở nên to tiếng, thích tranh cãi, hỗn láo, thô lỗ, xúc xược và công khai chống đối. Nó là trung tâm của hành vi đàn áp và điều khiển, sự chỉ trích sắc bén, mỉa mai châm biếm, dọa dẫm, đe dọa, những lời buộc tội giả dối và thái độ tiếp xúc kẻ càn, bề trên. Những người công khai thể hiện các hành vi thiếu tôn trọng này quá bận tâm với kế hoạch cá nhân nên hầu như không cố gắng thể hiện sự quan tâm tới người khác.

Khiêm nhường chính là sức mạnh

Khiêm nhường trái ngược với kiêu căng vì nó phản ánh sự thiếu thiên kiến về bản thân, sự tự nguyện phục vụ, sự thừa nhận rằng chúng ta bị giới hạn về khả năng kiểm soát tình huống và kiểm soát người khác, hiểu rằng chúng ta không thể đòi hỏi được đối xử thiên vị. Thay vì dĩ độc trị độc, chúng ta có thể nỗ lực duy trì những phẩm chất tốt đẹp của mình ngay cả khi người khác không như vậy. Điều này không có nghĩa là chúng ta bị động chấp nhận những đòi hỏi của người vị kỷ; mà có nghĩa là chúng ta chủ động tìm kiếm cách cư xử hợp lý, với tinh thần cao cả và không tìm cách hạ thấp người khác. Những người khiêm nhường chấp nhận rằng cuộc sống không phải lúc nào cũng được như mong đợi. Để cao sự khiêm nhường, chúng ta thể hiện rằng mình không muốn đóng vai Chúa trời, nhưng chúng ta sẵn sàng đặt người vị kỷ dưới sự chăm sóc của Chúa.

Thông thường, khi tôi đề cập đến vấn đề khiêm nhường với những người phải tranh đấu với kiểu người vị kỷ, giống như Cindy, họ đều phản đối. Họ lý giải: “Nếu tôi cư xử nhún nhường với người vị kỷ, tức là tôi đang tạo điều kiện cho họ qua mặt tôi.” Những người này nhìn nhận sự khiêm nhường như một đặc điểm làm cho người ta thoải mái nhưng yếu đuối. Cách nhìn nhận này thật sai lầm.

Những người khiêm nhường thực chất không hề hung dữ và ngạo mạn nhưng họ cũng không phải là người dễ bị lừa bịp. Những người hiện thân cho đức khiêm nhường lại tự tin một cách không khoa trương. Họ cũng không dễ bị kích động và bị lôi kéo vào các cuộc ẩu đả. Tính khiêm nhường truyền cho con người nhận thức rằng cuộc sống không phải lúc nào cũng công bằng, nhưng nó có thể điều chỉnh được. Những người khiêm nhường chân thật thì bình ổn về tâm lý bởi vì họ không đòi hỏi người khác phải đáp ứng yêu cầu của họ, cũng không cố gắng đặt mình vào vị trí được đối xử thiên vị. Ngay cả khi họ thừa nhận ước muốn đóng vai một vị thánh, họ cũng lựa chọn không để cho một người khác khoác cho họ vị trí của một vị thánh.

Cindy kể cho tôi về một sự việc xảy ra với Martin đã kích động con tức giận và tự vệ nơi cô. Anh ta đã hứa sẽ mua cho Christie một số vật dụng cần thiết cho buổi liên hoan ở trường nhưng đến hạn anh ta vẫn không thực hiện lời hứa. Lẽ tất nhiên là cô bé đã rất thất vọng,

căng thẳng và lo lắng khi cùng mẹ cố gắng chờ đợi đến phút cuối cùng. “Điều này rất điển hình ở Martin,” cô nói với tôi. “Anh ta hứa hươu hứa vượn rồi nuốt lời mà không một lời xin lỗi. Bất cứ khi nào tôi yêu cầu đưa ra lời giải thích, anh ta luôn đưa ra những cái cớ hợp lý. Thật đáng ngạc nhiên khi lỗi luôn được đổ lên đầu tôi. Khi đó tôi đã nổi giận tranh cãi với anh ta.”

Tôi yêu cầu Cindy xem xét kỹ lưỡng phản ứng của cô. “Tại thời điểm mà cô nổi giận thì thông điệp cô muốn bày tỏ là gì?”

Cô dừng lại trong giây lát rồi nói: “Tôi muốn anh ta giữ lời hứa. Nếu anh ta nói là anh ta sẽ làm gì, anh ta cần phải làm điều đó. Tôi cũng muốn anh ta thôi ngay việc đùa bỡn với tình cảm của con gái.” Điều này chỉ ra rằng sự giận dữ của Cindy rất chính đáng.

Tôi tiếp tục đưa ra câu hỏi nhằm giúp cô suy nghĩ về việc thái độ kiêu hãnh của cô đã khiến cho con giận dữ chính đáng của cô không còn có vẻ chính đáng nữa. Sau khi chúng tôi thảo luận về cách mà những cảm xúc của cô đã bị chệch hướng trong vài phút, cô bắt đầu nhận ra rằng sự khao khát quyền kiểm soát đã len lỏi vào trong mối quan hệ giữa cô và anh ta. Cô thừa nhận rằng về cơ bản cô không chấp nhận sự vô trách nhiệm của anh ta với cô và con gái của họ. “Tôi không thể tin là anh ta lại làm thế với tôi. Anh ta không biết tôi là ai

hay sao?” “Niềm kiêu hãnh đã khiến cô khẳng khái đòi anh ta phải cư xử với mình đúng mực. Nếu anh ta không làm như vậy, cô sẽ nổi giận. Cô dường như quên mất rằng anh ta cũng đối xử với rất nhiều người khác theo cách đó, nghĩa là hành vi của anh ta không nhắm vào cô. Đức tin cơ bản của cô vẫn còn bền vững, nhưng niềm kiêu hãnh có thể đi liền với cô theo nghĩa cô biến hành vi của anh ta thành một cuộc trung cầu dân ý về cô,” tôi nói.

Cô trả lời: “Tôi hiểu ý của ông nhưng tôi có lựa chọn nào khác?”

“Hãy xem xét việc cư xử với Martin với sự khiêm nhường khi anh ta nói dối hay tỏ ra chuyên quyền,” tôi nói. “Trong sự khiêm nhường, cô có thể bắt đầu nhìn nhận rằng cách cư xử thô lỗ của anh ta thể hiện một cái gì đó trong tính cách của anh ta, chứ không phải của cô. Trong trường hợp này, cô sẽ không có khuynh hướng khiến cho một vấn đề trở thành cuộc thảo luận xoay quanh cô và con gái.”

Cindy hỏi xen vào: “Ý của ông là tôi sẽ không đắm chìm vào quan điểm *Sao anh ta có thể làm thế với tôi?*” Tôi gật đầu: “Đó chính xác là điều tôi muốn nói.”

Sau đó, chúng tôi thảo luận làm thế nào một thái độ khiêm nhường hơn có thể thúc đẩy cô chấp nhận rằng Martin là như vậy và rằng cô không nên trông đợi cách

đối xử thiên vị từ anh ta. Đơn giản là mọi chuyện sẽ không diễn ra như vậy. Cô có thể thôi không cố thay đổi anh ta với những lý lẽ biện hộ và có thể thôi không bị sốc khi phải đối diện với anh ta vì anh ta sẽ không tôn trọng cô hơn. Anh ta sẽ không thay đổi, và dù lời cư xử của anh ta có khó chịu đến đâu thì cô cũng cần phải thấy rằng thái độ ngạo mạn của anh ta hiện diện trong mọi cuộc giao tiếp. Cô không phải thích hay đồng tình với cách cư xử của anh ta, nhưng cô có thể chấp nhận thực tế là anh ta không hề quan tâm tới cảm xúc của cô và rằng anh ta sẽ không xem xét tới các nhu cầu của cô khi đưa ra các quyết định trong tương lai. Cô có thể từ bỏ ảo tưởng rằng anh ta sẽ đánh giá cao cô.

Cindy và tôi cùng thảo luận làm thế nào tính khiêm nhường có thể cải thiện phản ứng của cô đối với Martin. Thay vì theo đuổi những cảm xúc mơ mộng, cô có thể dùng lý lẽ và thực tế để chỉ dẫn cho cô. Niềm kiêu hãnh khiến cô bị ám ảnh bởi câu hỏi: “Tại sao anh ta không đối xử tốt với tôi?” Tính khiêm nhường cho phép cô suy nghĩ: “Khi anh ta không đối xử tốt với tôi, tôi vẫn tiếp tục mà không cần anh ta ủng hộ. Tôi không đòi hỏi sự đối xử thiên vị bởi anh ta không phải là Chúa trời. Các tuyên cáo của anh ta không phải là tôi thượng.” Sự khiêm nhường sẽ giải thoát cô khỏi khát vọng viển vông là được trân trọng bởi một người không hề có ý định hay có khả năng quý trọng cô.

Những người khiêm nhường chấp nhận rằng cuộc sống đôi khi là đau khổ. Họ không thích thú khi bị tổn thương, nhưng cũng không suy sụp khi phải đối diện. Họ muốn được đối xử tốt, nhưng họ không đòi hỏi người khác phải cư xử đúng mực trước khi họ tiến lên với sự tự tin. Những người khiêm nhường có thể rất quyết đoán nhưng sự quyết đoán của họ không kèm theo yêu cầu là người khác phải thích và đồng tình với họ. Họ đã khôn ngoan khi kết luận rằng những sự thử thách không xác định họ là ai hay họ cư xử như thế nào.

Sống với tính khiêm nhường

Tính khiêm nhường bao hàm sự thay đổi cả trong suy nghĩ lẫn hành động. Khi bạn lựa chọn dành ưu tiên thấp hơn cho những mong muốn thỏa mãn sự kiêu hãnh và thay vào đó lựa chọn đáp lại tính vị kỷ bằng đức khiêm nhường, bạn sẽ để ý thấy rằng những phản ứng lành mạnh sẽ tự nhiên xảy đến. Tính khiêm nhường là minh chứng cho một tâm hồn lành mạnh. Dưới đây, tôi xin phác thảo các bước để đạt được mục tiêu này.

1. Tôn trọng người khác, ngay cả khi sự tôn trọng không được đáp lại. Như chúng ta đã thấy, một đặc điểm điển hình của tính vị kỷ là cảm giác về quyền lực. Người vị kỷ thêm muốn sự tôn trọng tới mức họ tin rằng người khác đã sai lầm khi không đánh giá họ cao nhất. Nhu cầu muốn được ngưỡng mộ mạnh mẽ đến nỗi họ có thể

đáp trả bằng con tam bành hay phủ nhận khi điều đó không được thể hiện đầy đủ. Điều này khiến cho bạn – người nhận thông điệp không tôn trọng kia – đáp trả theo cách tương tự.

Randall luôn phải rất cẩn trọng mỗi khi ông anh vợ Cliff tới thăm vào các dịp nghỉ lễ. Ban đầu Cliff có thể rất thân thiện và thích giao du, nhưng Randall phải học cách phải cư xử với Cliff bằng một thái độ kính trọng đặc biệt nếu không muốn gặp phải sự khinh miệt của anh ta. Ví dụ, Randall thích trêu đùa với mấy đứa cháu trong các cuộc đoàn viên gia đình, nhưng ngay từ buổi ban đầu, anh nhận ra rằng ông anh vợ không thể chịu đựng bất cứ sự đùa giỡn nào. Anh ta có lẽ hiểu nó như một sự lăng mạ, điều đó dễ khiến anh ta bực bội và thu mình lại. Cliff có những quan điểm nghiêm ngặt về cách anh ta phải được đối xử, anh ta sẽ không chấp nhận bất cứ sự lệch chuẩn nào. Trước đây, Randall biết là Cliff đã nói những điều gièm pha về anh với người quen của cả hai. Điều đó làm anh rất khó chịu. Randall giải thích với tôi rằng anh muốn nói chuyện thẳng thắn với Cliff về vấn đề này nhưng anh biết là Cliff quá ích kỷ để có thể thảo luận vấn đề này một cách nghiêm túc. Nhiều năm qua đi, Randall đã học cách không tin vào những cử chỉ thân thiện của Cliff. Giờ đây anh băn khoăn liệu có nên đối đầu với anh ta khi anh ta nói xấu anh sau lưng hay không.

Trong khi Randall đã có thể lý giải cách cư xử giận dữ đối với Cliff, tôi khuyên anh không nên phản ứng

lại thái độ ngạo mạn của người anh vợ bằng chính lòng kiêu hãnh bị tổn thương của anh. Nếu Cliff cư xử như một người dễ bị chạm tự ái hay nói xấu anh với người khác, điều đó không nên khiến Randall hoang mang. Thay vào đó, Randall có thể khiêm nhường tự nhắc nhở mình rằng một số mối quan hệ gia đình khó đạt đến mức lý tưởng. Anh không cần phải có những tình huống hoàn hảo để cư xử một cách tôn trọng. Tuy anh có thể không bao giờ cảm thấy gần gũi với Cliff, anh cũng không cần phải mất ngủ trước viễn cảnh về một mối quan hệ hời hợt với ông anh vợ.

Nhiều người trong chúng ta phạm sai lầm khi cho rằng chúng ta phải được tôn trọng trước thì chúng ta mới tôn trọng người khác. Trong khi bạn có thể không tôn trọng một người vị kỷ, bạn vẫn có thể đối xử với người này bằng sự tôn trọng. Hãy để ý trong các ví dụ dưới đây tại sao việc này mang lại kết quả:

- * Một người vị kỷ chế nhạo và hạ thấp bạn, nhưng bạn quyết từ thái độ không thay đổi.
- * Người vị kỷ không thể nói chuyện mà không liên tục lôi kéo sự chú ý về phía mình. Bạn vẫn có thể nhẫn nại thay vì thể hiện sự bực mình công khai.
- * Người vị kỷ có thể la hét và nguyền rủa. Bạn có thể cố gắng không la hét đáp trả bởi bạn nhận ra rằng thật vô nghĩa khi bị kéo vào một trận đấu khẩu như vậy.

Những người khiêm nhường nhận thấy rằng họ không thể khiến cho cuộc sống diễn ra theo một cách hoàn hảo. Tuy họ rõ ràng muốn người khác đối xử tốt với họ, họ không đòi hỏi mọi việc phải theo kế hoạch trước khi họ trở nên lịch sự. Những người vị kỷ, với thái độ ngạo mạn, trước hết ép mọi người phải theo cách của mình, sau đó họ mới có thể quyết định tỏ thái độ tôn trọng người khác. Tuy nhiên, lối cư xử dễ chịu của họ có thể được hiểu như minh chứng cho cách người khác đối xử với họ. Ngược lại, những người khiêm nhường rất tự trọng, không phải vì họ tin rằng lối cư xử của họ có thể là một công cụ hữu ích giúp kiểm soát người khác, mà bởi vì lòng tự trọng là một phần tính cách của họ.

2. Cố gắng không tranh giành quyền lực. Người vị kỷ sống với ảo tưởng rằng người khác sẽ tuân theo các tiêu chuẩn của họ một khi họ có sự hiểu biết thấu đáo về thực tế (nói cách khác, một khi họ chấp nhận rằng người vị kỷ quả thực là giỏi hơn). Khi người vị kỷ gặp phải những người không ngừng chống lại lập luận và sở thích của họ, có thể đoán được là họ sẽ ép buộc. Họ có thể trở nên ngoan cố và hiểu chiến. Họ thật sự tin rằng nhiệm vụ của họ là buộc người khác phải tuân theo sở thích của họ.

Trong Chương 4, chúng ta đã thấy Barbara đấu tranh để Donald – ông anh trai thụ động – lấn lướt, cùng chăm sóc người cha già. Anh ta không đáng tin cậy

trong những lần anh ta hứa giúp đỡ. Anh ta thoải mái mỗi khi cô cố yêu cầu anh ta phải giữ lời. Một lần, sau khi Donald nuốt lời hứa giúp người cha sửa chữa một số thứ cần thiết trong nhà, cô đã giận dữ đối chất với anh ta về thái độ ích kỷ mới đây nhất. “Anh có bị làm sao không vậy?”, cô thốt lên. “Mỗi lần tôi nhờ anh quan tâm một chút đến bố, anh lại làm không ra gì. Anh là kẻ bú đống bình nhất trên đời này. Tôi mệt mỏi khi phải che giấu cho sự kém cỏi của anh lắm rồi.”

Mặt Donald đỏ ửng như gấc khi anh ta trả lời: “Mày không có quyền bảo tao phải dành ưu tiên cho việc gì trong cuộc sống của tao. Làm ơn đi, tao sẽ làm điều tao cho là đúng. Nếu không thích, mày có thể mang cái thái độ khó tính đó đi và nhét nó vào chỗ nào đó mà không ai nhìn thấy được.” Như bạn có thể hình dung, một cuộc tranh cãi này lửa đã xảy ra, hàng loạt lời buộc tội khó chịu đến từ cả hai phía. Donald không phải là người nhiều lời, nhưng một khi anh ta trút giận thì không gì có thể ngăn cản được. Cuộc tranh cãi to tiếng và kéo dài khiến cả hai kiệt sức và mệt mỏi. Họ sẽ không bao giờ nói chuyện với nhau nữa.

Sau đó, tôi nói chuyện với Barbara, cô nổi giận kể: “Anh ta chẳng nghĩ tới ai ngoại trừ bản thân. Có vẻ như anh ta sống trong một thế giới mà không một ai cạnh anh ta có nhu cầu gì. Bất cứ khi nào tôi cố gắng nói chuyện với anh ta về việc giúp đỡ, anh ta hoặc phớt

lờ hoặc công kích những gì tôi nói. Dù là cách nào, tôi cũng không thể thắng anh ta được.” Khi tôi hỏi là cô thường cư xử như thế nào khi anh ta trở nên cáu gắt, cô trả lời: “Tuy thường là không dẫn tới đâu nhưng tôi cãi lại anh ta ngay lập tức. Tôi rất dễ bị chọc tức.”

Sự thất vọng của Barbara rất chính đáng nhưng cô đã phạm sai lầm khi cư xử với anh trai mình bằng một niềm kiêu hãnh đã bắt cô cố gắng làm điều mà cô nghĩ rằng anh ta nên làm. Trong cách tiếp cận ích kỷ của anh ta về các trách nhiệm gia đình, Donald đã hành động với một ý niệm rằng các sở thích của anh ta sẽ được ưu tiên nhất. Nếu người khác không thích nó thì thật quá tệ. Trong phản ứng giận dữ đối với anh ta, Barbara thường thể hiện tâm lý “tôi sẽ cho anh biết ai là chỉ huy” chỉ làm cho mọi việc tồi tệ hơn. Thái độ kiêu hãnh của cô không quá cực đoan như của ông anh, nhưng sự ép buộc của cô ám chỉ rằng cô đang nghĩ: “Anh không có quyền làm trái lời tôi nói. Tôi sẽ bắt anh phải hợp tác.”

Khi xem xét lại cách cư xử với anh trai, Barbara thẳng thắn thừa nhận rằng cô thường phản ứng lại hành vi ích kỷ của anh ta bằng một kiểu giận dữ ích kỷ của riêng cô. Cô ngưng lại trong giây lát rồi hỏi: “Nhưng tôi có lựa chọn nào khác không? Tôi phải làm cho anh ta lắng nghe tôi.” Tôi nói rằng trước khi chúng ta giải thích rõ ràng một số điều chỉnh về giao tiếp, cô cần xem xét lại ý nghĩ trước khi thốt ra thành lời. Cô đã sai lầm cho rằng

Donald phải nghe theo lời cô. Niềm kiêu hãnh thúc ép cô làm ra vẻ rằng anh ta biết ơn cô, trong khi anh ta không hề như vậy. Với đức khiêm nhường, cô sẽ cần phải nhớ rằng thế giới không tập trung vào một mình cô. Bất chấp hành vi cư xử không thỏa đáng, anh ta vẫn là một người đàn ông có quyền suy nghĩ riêng. Barbara nhìn tôi một cách giễu cợt và nói: “Vậy tôi có nghĩa vụ phải chịu đựng thái độ hồi tiếc của anh ta ngay cả khi rõ ràng là anh ta sai à? Đó là điều ông đang nói với tôi có phải không?” Tôi đáp lại rằng cô không nên khẳng định rằng anh trai cô phải cư xử theo một cách rất rõ ràng. Cô cần nhận ra rằng khi cô nói ra ý kiến của mình, anh ta được tự do ứng xử theo ý anh ta, ngay cả khi phản ứng ấy khó đại. Cô có thể bắt đầu bằng cách nhún nhường chấp nhận những điểm hạn chế của cô trong mối quan hệ với Donald.

Nếu bạn có thể ép sự khiêm nhường ở giữa các xung đột của bạn với một người vị kỷ, bạn có thể áp dụng một lối giao tiếp khác. Thay vì dùng quyền lực để đáp lại quyền lực, bạn có thể ứng xử với thái độ kiên quyết điềm tĩnh. Thay vì khẳng khẳng hay áp đặt, bạn có thể vẫn trung thành với niềm tin của mình ngay cả khi bạn chấp nhận để người đó tự do lựa chọn cách cư xử, dù cho nó có thể là sai lầm. Thay vì nói một cách ương bướng phản ứng lại sự ương ngạnh của người vị kỷ, bạn có thể củng cố lại sự cảm dỗ có ảnh hưởng tới ý chí của bạn khi bạn đặt ra những giới hạn hợp lý.

Khi tôi khuyến khích những người như Barbara tránh xa sự phô trương quyền lực, tôi thường nghe thấy lời phản đối: “Nhưng nếu tôi khiêm nhường, người đó thường chỉ giữ tính cách cũ không thay đổi gì cả.” Thường thì tôi ủng hộ kết luận này, rồi sau đó nhắc nhở họ rằng mục tiêu trong giao tiếp với người vị kỷ không phải để chinh phục lập luận của người đó mà là vẫn trung thành với niềm tin của bạn. Người khiêm nhường nhận ra rằng họ không thể bắt ép người khác vừa với một cái khuôn, và họ không cố khuôn phục người khác. Gìn giữ được sự kiên định về tinh thần, ngay cả khi người kia rõ ràng là dễ thay đổi, là mục tiêu chính.

3. Chấp nhận sự thật rằng người vị kỷ có thể nghĩ xấu về bạn. Không ai trong chúng ta muốn người khác đánh giá thấp chúng ta. Những người như Cindy, Randall hay Barbara có thể thuật lại chi tiết những lần khi người vị kỷ công khai thừa nhận hay tế nhị nói bóng gió rằng họ thật ngu ngốc. Thái độ lảng mạ là rất phổ biến khi bạn có xung đột với người vị kỷ. Người này sẽ thường xuyên nhạo báng các ý kiến và các sở thích của bạn. Đặc biệt, Cindy đã đấu tranh khi biết rằng Martin có thói quen xấu là không tôn trọng cá tính của cô. Trong suốt cuộc hôn nhân của họ, anh ta luôn xem thường cô và không hề xấu hổ khi thể hiện anh ta tin rằng cô là người ngu ngốc với các ý kiến vô dụng. Tôi không thể chê trách cô đã phản kháng lại sự đối xử tệ bạc này. Nhưng tôi muốn cô nhận thức được rằng cô gìn giữ lòng tự

trọng không phải bằng cách thay đổi anh ta mà bằng cách chế ngự sự kiêu hãnh đã khiến cô bị trôi chạt với quan niệm sai trái của anh ta.

Thường thì khi Martin tỏ ra thiếu tôn trọng, cô hay nghĩ một điều gì đó đại loại như: “Tôi không thể tin rằng anh ta lại đối xử với tôi theo cách này.” Tôi nhẹ nhàng hỏi: “Tại sao cô lại mất thời gian tin rằng anh ta coi thường cô nhi? Anh ta đã như vậy nhiều năm nay, và không phải chỉ với riêng cô anh ta mới coi khinh, mà gần như là với bất cứ ai không nghĩ giống anh ta.” Cô nên từ bỏ cảm xúc đó và xem xét một cách hợp lý lỗi suy nghĩ của Martin. Cindy ngồi thẳng người và mỉm cười ngượng ngùng: “Tôi đoán là ông có ý tốt. Không có gì ngạc nhiên nếu anh ta lại si nhục tôi thêm một lần nữa, khi sự thật là anh ta đã làm như vậy hàng trăm lần.” Tôi khuyến khích cô thừa nhận rằng, trừ khi có phép màu, sau mười năm nữa, anh ta vẫn chỉ nghĩ cô là một kẻ ngu ngốc. Không một thứ gì làm anh ta tin rằng cô là một người có suy nghĩ, ngoại trừ việc cô đồng tình với mọi ý kiến của anh ta. Cô cần từ bỏ ảo tưởng về điều ngược lại.

Với niềm kiêu hãnh, chúng ta có thể cho rằng người khác bắt buộc phải nghĩ tốt về chúng ta, khen ngợi thay vì than phiền và chấp nhận chúng ta. Điều đó thể hiện một lý tưởng cao quý nhưng lại không phù hợp với thực tế. Niềm kiêu hãnh có thể khiến chúng ta nghĩ: “Tôi nên là người đầu tiên trong lịch sử không

phải trải qua sự nhục nhã vì bị những người quan trọng khác coi thường.”

Với đức khiêm nhường, chúng ta biết rằng sự xúc phạm luôn tồn tại và không ai tránh được chúng. Một người khiêm nhường sẽ không cảm thấy thoái mái khi phải chấp nhận thực tế của sự thoái hóa và đào thải nhưng cũng sẽ không cảm thấy sốc khi những điều không dễ chịu ấy xảy ra. Một ví dụ là Cindy nhận ra rằng sự ngạo mạn của Martin đã không cho phép anh ta thừa nhận rằng chính sự ích kỷ của anh ta đã nhiều lần gây ra xung đột giữa họ. Thay vào đó, anh ta tiếp tục tin rằng cô mới là người có lỗi. Cho dù lập luận của anh ta rất kỳ lạ, nó lại có nghĩa với anh ta. Trong sự khiêm nhường của mình, Cindy có thể chấp nhận rằng không một lời biện minh nào của cô có thể khiến anh ta đánh giá cao về cô. Tương tự như vậy, Barbara cũng cần chấp nhận rằng anh trai cô thật sự tin rằng cách sống thoái thác của anh ta là chấp nhận được. Hơn thế nữa, anh ta còn lý sự rằng lối sống của cô là không hợp lý. Cũng thế, Randall cần phải chấp nhận rằng khi Cliff giận dữ sau cuộc trao đổi giữa họ, Cliff thật sự tin anh ta đúng khi bác lại Randall.

Một đặc điểm nổi bật của tính vị kỷ là thiếu khả năng chấp nhận thực tại của người khác. Khi chúng ta chứng kiến họ sẵn lòng chỉ trích và xem thường người khác như thế nào, niềm kiêu hãnh nhắc nhở chúng ta nghĩ

rằng họ không nên nghĩ theo cách đó mà nên nghĩ theo cách chúng ta nghĩ. Làm như vậy là chúng ta đã bắt chước lối suy nghĩ của người vị kỷ. Những người khiêm nhường hiểu rằng họ không thể thâm nhập vào tư tưởng của người vị kỷ để sắp xếp lại các quan điểm và đức tin của họ. Ngay cả khi họ là mục tiêu của sự nhạo báng và khinh bỉ. Họ chấp nhận rằng một số người rất hạn chế trong khả năng yêu thương. Hậu quả của sự hạn chế này có thể là họ sẽ ít được quý trọng.

4. Thoát khỏi ảo tưởng và tiến lên. Thường xuyên bị căng thẳng bởi tiếp xúc với người vị kỷ có thể khiến bạn chán nản và thất vọng. Khi người vị kỷ tỏ ra thiếu khả năng yêu thương và chấp nhận, lẽ tự nhiên khi bạn lấy làm tiếc vì mối quan hệ không được tốt đẹp như mong đợi. Trong đa phần các trường hợp, mối quan hệ với người vị kỷ bắt đầu với một sự hứa hẹn có những trao đổi có lợi mà diễn hình là những cuộc trao đổi thiện chí và đầy sự động viên. Tuy nhiên, thời gian không chỉ chứng tỏ rằng người vị kỷ không chịu thay đổi mà còn cho thấy các đặc điểm tiêu cực nhiều hơn hẳn các đặc điểm tích cực. Cảm giác vô ích là một “sản phẩm phụ” thường thấy.

Đôi khi cảm giác này mang hình thái của sự chán nản, trong khi những lúc khác nó khiến người bị đối xử tệ có cảm giác căng thẳng. Barbara kể với tôi rằng khi cô biết tin mình sẽ chạm trán với anh trai trong các buổi

gặp mặt gia đình, cô bắt đầu cảm thấy lo lắng. Ngay cả khi anh ta cư xử dễ chịu, cô vẫn cay đắng tin rằng sớm hay muộn gì anh ta cũng nói hay làm điều gì đó khó chịu. Cô giải thích: "Tôi đoán là cảm giác bị tổn thương của tôi càng tồi tệ hơn bởi sự thật là tôi không bao giờ đối xử với thành viên trong gia đình theo cách của anh ta. Tôi từng chứng kiến anh ta tỏ ra dễ chịu với người ngoài. Điều đó làm tôi băn khoăn tại sao anh ta lại quá thờ ơ với những người mà anh ta nên quan tâm tới nhiều nhất như vậy."

Tôi không thể tranh cãi với lập luận của Barbara, nhưng mọi điều mà cô kể về anh trai mình khiến tôi tin rằng cô có thể chờ đợi nhiều năm mà không có sự cộng tác của Donald. Cô không thể để cho cảm xúc của mình xoay quanh lối cư xử và thái độ của anh ta. Cô đã phải từ bỏ hy vọng rằng anh ta sẽ khác đi một chút. Cô chỉ có thể làm như vậy bằng cách chấp nhận một cách nhún nhường rằng anh trai cô có lẽ sẽ không bao giờ nhìn cuộc sống từ quan điểm của cô. Bằng cách chấp nhận anh ta như anh ta vẫn vậy, cô có thể thôi không đòi hỏi anh ta phải là mẫu người anh trai mà cô muốn có. Quan trọng hơn, cô có thể cho phép bản thân mình thể hiện tốt nhất trong các mối quan hệ khác.

Barbara từng đề cập với tôi rằng có vẻ như không đúng khi phải chấp nhận Donald. Bởi cô biết rằng dù cô có làm như vậy thì anh ta vẫn tiếp tục giữ thái độ thờ

ơ đó. Tôi nói với Barbara rằng, ở điểm này, tôi không quá lo lắng về sự thay đổi tiếp theo của Donald. Đáng tiếc thay, anh ta không có vẻ gì là quan tâm tới việc ứng xử. Tôi lo lắng rằng ảo tưởng không dứt của Barbara có thể khiến cô quá bận tâm về lối cư xử thô lỗ của anh ta mà đánh mất các điểm tốt trong tính cách của cô. Sẽ rất đáng tiếc nếu cô để cho sự u sầu và hoài nghi nuốt chửng mình.

Những người khiêm nhường có đức tin mạnh mẽ về lẽ phải trái, đúng sai, nhưng những đức tin đó không quá mạnh để có thể khiến họ tự chui vào cái bẫy cảm xúc ích kỷ, có thể làm họ mất khả năng giao tiếp thành công với người khác. Họ hiểu rằng họ có nhiều điểm tốt để thể hiện với người khác, nên họ từ chối không cho người vị kỷ ngăn cản họ tận dụng những điểm tốt này. Không kiêu ngạo, họ kết luận rằng sứ mệnh của họ là phải chia sẻ những phần tốt nhất của bản thân họ với những người có thể hiểu rõ giá trị của chúng. Tránh xa khỏi người vị kỷ, họ thực ra đã chấp nhận thua cuộc. Nhưng họ cũng thể hiện rằng họ từ chối để cho người vị kỷ kiểm soát suy nghĩ của họ.

Từ chối vai trò Chúa trời

Sự quan tâm tới bản thân của người vị kỷ đôi khi có vẻ cực đoan tới mức nó thể hiện rằng họ đã đặt mình ngang hàng với Chúa trời. Không ai có thể nói với

người vị kỷ cái gì là đúng bởi vì theo cách của riêng họ, họ đã quyết định cái gì đúng, cái gì sai. Họ không sẵn sàng chấp nhận lời khuyên của người khác. Khi bạn xác định cách tốt nhất để phản ứng lại với một quan điểm như thế, bạn dễ bị cuốn vào một trận tranh cãi kịch liệt. Tuy nhiên, đừng để điều này xảy ra. Hãy nhắc nhở bản thân rằng bạn hoàn toàn không thể điều khiển ý nghĩ của một vị thánh.

Yêu cầu phải khiêm nhường cũng thể hiện rằng bạn không có hứng thú với việc bắt chước một vị thánh. Khi bạn chấp nhận mình có khả năng giới hạn để điều khiển cuộc sống trong phạm vi quyền hạn của mình, bạn sẽ cảm thấy một sự tự do mà người vị kỷ không bao giờ biết đến...

Để giữ vững đức khiêm nhường, bạn cần có một sự tự tin vừa đủ. Chúng ta sẽ cùng tìm hiểu về vấn đề này trong Chương 9.

Chương 9

Nuôi Dưỡng Cảm Giác An Toàn Trong Con Người Bạn

Sandi đến gặp tôi bởi vì cô vừa phát hiện Justin, người chồng đã chung sống suốt 12 năm nay, đã hai lần ngoại tình, thường xuyên đọc sách báo khiêu dâm và tới các câu lạc bộ thoát y. Anh ta đã lừa dối Sandi trong suốt thời gian chung sống. Ngay từ đầu, anh ta đã luôn cầu kinh, tính khí thất thường. Vậy nên họ không thể phát triển được các kỹ năng giao tiếp giúp cả hai bên hóa giải những khác biệt. Như đồ thêm dầu vào lửa, Justin đã rất miễn cưỡng khi phải đối mặt với những việc làm sai trái của anh ta, thay vào đó anh ta tìm cách đổ lỗi cho Sandi về các vấn đề của họ.

Khi nói chuyện với Sandi, tôi thấy rõ là cô đã đấu tranh với sự bất an trong phần lớn cuộc đời cô. Sinh ra trong một gia đình có một người cha dữ tợn và thích

kiểm soát mọi việc, cô đã học được cách phải hành động có suy tính cẩn thận từ rất sớm. Mặc dù là một người thông minh, cô không bao giờ học được cách tin tưởng các quyết định của chính mình. Sự chi trích không dứt từ cha và chồng cô đã khiến cô trở nên hết sức bồn khoăn và không kiên định trong ngay cả các vấn đề thông thường.

"Tình cờ tôi phát hiện Justin đi tới các câu lạc bộ thoát y," cô kể, "và tôi chỉ biết về sự phản bội của anh ta khi chồng của một người bạn kể cho cô ấy nghe. Justin sẽ không bao giờ chịu thừa nhận nếu như bạn tôi không phát hiện ra điều đó trước." Cô bắt đầu khóc và nói: "Justin khẳng định rằng tôi là người gây ra mọi rắc rối. Anh ta nói rằng sẽ không có chuyện gì xảy ra nếu tôi là một người vợ mà anh ta cần. Anh ta đổ lỗi cho tôi đã không mặn nồng trong cuộc sống vợ chồng. Anh ta cho rằng tôi đã quá quan tâm tới con gái. Vì thế, anh ta thấy cô đơn. Anh ta đổ lỗi cho tôi là đã quá kín kẽ nên chúng tôi đã không nói chuyện được với nhau. Nghe anh ta lý giải, ông sẽ nghĩ rằng anh ta là một thiên thần hoàn hảo đã không may lấy phải một mụ phù thủy độc ác."

Khi tôi nghe Sandi kể về hoàn cảnh của cô, ý nghĩ rằng Justin hội tụ tất cả các tố chất của một người vị kỷ – bản chất thích kiểm soát, cảm giác có quyền, hành vi lợi dụng, sự miễn cưỡng khi nhận lời khuyên và sự nhận thức thực tế kém – càng trở nên rõ hơn. Quả thực,

Justin thể hiện mức độ vị kỷ của anh ta khi anh ta khẳng định cho rằng Sandi, chứ không phải anh ta, mới là người cần được tư vấn. Hiển nhiên là Sandi rất tức giận và lo lắng; viễn cảnh ly hôn hiển hiện trước mắt, cô không thích thú với việc trở thành một bà mẹ độc thân vật lộn với cuộc sống. Càng hiểu hơn về Sandi, tôi thấy rằng cô cần sự giúp đỡ về khuynh hướng chấp nhận sự hổ thẹn và tội lỗi. Cô đã quen với việc thừa nhận những lời buộc tội của Justin là đúng đến nỗi cô đã đánh mất phần nhiều khả năng giải quyết chúng. Cô lớn lên với một nền tảng không vững chãi cho lòng tự trọng bởi bản tính thích áp đặt của người cha. Giờ đây cô còn phải chịu đựng việc người chồng cũng đánh giá thấp mình. Điều này chắc chắn vượt quá khả năng kiểm soát của cô. Việc đầu tiên của tôi với cô là cố gắng làm thế nào cô có thể tạo dựng một nền tảng tinh thần của sự tự tin, cho phép cô duy trì sự yên ổn của chính mình.

Sự phụ thuộc quá đáng

Theo nhiều cách khác nhau, hành vi của cả Justin lẫn Sandi cho thấy mỗi người đều có một sự phụ thuộc thiếu cân bằng. Đó là họ đều để cho các nhân tố bên ngoài chi phối tâm trạng bên trong hay định hướng của mình. Mặc dù Justin quá kiêu ngạo để thừa nhận điều này, nhưng anh ta đã dành phần lớn cuộc đời mình để tìm

kiếm những người khẳng định chúng một cách tuyệt vọng, một hiện tượng phổ biến của người vị kỷ. Duyên dáng, hài hước và đáng yêu, Justin muốn người khác nhận thấy anh ta hết sức quyến rũ. Anh ta phải đi loại xe phù hợp, ăn mặc hợp một nhất, giao du với người nổi tiếng và thành đạt. Khuynh hướng thiên về các hành vi lạm dụng tình dục có thể được hiểu như là sự khao khát được giao kết với phụ nữ theo một cách chiếu chuộng cái tôi của anh ta. Bởi lẽ, anh ta cần sự khẳng định của họ để bù đắp cho sự thiếu tự tin bị che đậy của mình.

Mặt khác, Sand thể hiện sự lệ thuộc khi để cho người chống giữ một vai trò quá lớn trong việc quyết định quan điểm về giá trị của cô. Không thích đàn đúm và hiểu biết các vấn đề xã hội như Justin, cô thường băn khoăn nếu người khác thấy cô lồi cuồn và bực bội về cách người khác phân tích những thiếu sót hay sở thích đặc biệt của mình. Ví dụ, thường là sau một sự kiện xã hội, Justin sẽ thuật lại chi tiết những lúc cô đã cư xử không đúng (nói cách khác, không theo cách mà anh ta muốn cô hành động). Thay vì tự tin duy trì lòng tin rằng cô đã hoàn toàn đúng đắn trong cách giải quyết của mình, cô lại lo lắng rằng quả thực cô đã làm cho chính mình và Justin phải hổ thẹn. Sự thiếu cân bằng trong sự phụ thuộc còn tiếp tục theo nhiều. Sandi đã cho Justin quá nhiều quyền lực để quyết định tâm trạng của cô và quan niệm của cô về bản thân mình.

Không có gì sai trái hay bất thường khi tâm trạng của một người bị lời nói hay hành động của người khác ràng buộc. Mỗi chúng ta đều có khao khát được khẳng định và được kết nối với người khác. Vậy nên muốn được chấp nhận là một điều tự nhiên. Phụ thuộc không phải là một vấn đề trừ khi nó bị đẩy đến thái cực. Khi chúng ta trải qua môi lo âu kinh niên, sự chán nản, sự giận dữ, hay đại loại như vậy, nó là dấu hiệu chúng ta tỏ rằng sự phụ thuộc của chúng ta đã vượt ra khỏi giới hạn, chúng ta đang đặt sự ổn định tinh thần của mình trong tay những người về cơ bản không có hiểu biết về mối quan tâm của chúng ta.

Nếu tất cả những điều này nghe có vẻ quen thuộc với bạn, hãy xem xét các biểu hiện của sự phụ thuộc mất tính cân bằng dưới đây:

- * Ý kiến của người khác ảnh hưởng mạnh mẽ tới các quyết định của bạn, nhất là khi bạn bị họ chất vấn.
- * Khi người khác nổi giận, bạn cảm thấy bị kẹt trong sự thất vọng không mong muốn.
- * Bạn làm việc quá chăm chỉ để biện hộ cho mình khi người khác không đồng tình với bạn.
- * Tâm trạng tồi tệ của người khác có thể đặt bạn vào một tâm trạng tương tự.
- * Mặc dù bạn có ý tôn trọng, những ý định tốt này bị đánh lạc hướng khi người ta tỏ ra khó chịu.

- * Khi bị chỉ trích, bạn nhanh chóng thù thế.
- * Khi người khác đối xử tồi tệ với bạn, bạn khó chịu và tự chất vấn mình: "Tại sao tôi phải chịu đựng việc vô lý này?"
- * Bạn xoa dịu cơn giận dữ của mình bằng cách ăn quá nhiều, uống rượu, đi mua sắm hay các chiến thuật nghi binh khác.
- * Bạn cố gắng nhượng bộ người khác như một cách tránh xung đột.
- * Cách bạn thể hiện mình ra bên ngoài không đồng nhất với điều bạn cảm thấy bên trong.

Cảm giác bị tổn thương roi rớt lại một thời gian dài

Chìa khóa để hiểu được sự phụ thuộc mất tính cân bằng là nhận ra khi nào bạn cho người khác quá nhiều quyền kiểm soát cách sống của bạn. Bạn có thể không chủ ý nhận thức được giới hạn bạn cho phép người khác ảnh hưởng tới bạn, nhưng bạn có thể học cách nhận biết các dấu hiệu của sự phụ thuộc vào người vị kỷ trong cuộc sống của mình.

Duy trì năng lực và sự tự lập của chính bạn

Theo lý thuyết, tất cả chúng ta đều trưởng thành với các cách giải quyết xung đột, nhưng phần đông những

người trưởng thành đều từng trải nghiệm việc kiểm soát cảm xúc của mình dưới những áp lực căng thẳng. Sự ổn định về tinh thần của họ nhất thời xoay quanh hành động của người khác. Thay vì học thông thạo các kỹ năng kiểm chế cảm xúc, họ vẫn tiếp tục phụ thuộc vào cảm xúc của người khác, kém cỏi, vô tình phó mặc đời sống tinh thần cho người khác. Khi đó là một người vị kỷ, nó càng trở thành tai họa. Nếu bạn đưa ra các quyết định hay có các sở thích khác, người vị kỷ có vẻ như sẽ làm rõ việc bạn bắt buộc phải tuân theo các tiêu chuẩn của họ, nếu không, bạn chắc chắn sẽ phải hứng chịu các hệ quả từ cơn tức giận của họ, đến lượt nó sẽ gây ra cơn tức giận, sự thiếu kiên định, sai lầm, phù phiếm, sự thất vọng và hoang mang trong chính con người bạn. Để tránh hội chứng khó chịu này, bạn cần một kế hoạch rõ ràng để tránh không bị lệ thuộc vào tâm trạng và sở thích của họ.

Khi tôi nói chuyện với Sandi về những cảm xúc mâu thuẫn đeo đẳng trong cô, cô thừa nhận rằng tâm trạng hoặc các tuyên bố của Justin ảnh hưởng mạnh tới cô. Khi anh ta chỉ trích, cô dẫn đo. Khi anh ta quát tháo, cô phòng vệ một cách thái quá. Khi anh ta kết tội, cô thừa nhận những sai lầm mà cô không phạm phải. Khi anh ta rút lui, cô cho rằng đó là lỗi của mình. Khi chúng tôi nói chuyện, chúng tôi công nhận rằng cô đã mất cân bằng. Tôi nói: "Sandi, khi cô rơi vào những trạng thái như vậy mỗi khi Justin đối xử tồi tệ, cô có vẻ như cô đã từ

bỏ khả năng nhìn nhận và duy trì những cảm nghĩ ổn định của chính mình – bất chấp mọi điều anh ta nói hay làm. Cô đã cho anh ta quá nhiều quyền lực không phải của anh ta.”

Cô gật đầu đồng tình: “Ông không phải là người đầu tiên chỉ ra điều này. Tôi biết là đã để cho anh ta ảnh hưởng quá lớn tới tâm trạng của tôi. Nhưng có vẻ như tôi đã không ngăn được chính bản thân mình.” “Những cảm xúc đó cần được loại bỏ,” tôi nói nhanh. “Tuy đáng tiếc là Justin đã không đối xử với cô theo cách mà cô muốn. Trường hợp của cô chưa quá muộn để can thiệp. Qua nhiều năm, cô có lẽ đã quen nghĩ rằng cô không thể cải thiện được tình hình, nhưng điều đó không đúng. Cô có nhiều năng lực và sự an tâm bên trong hơn những gì cô nhận thấy.”

Tôi chỉ ra cho Sandi thấy rằng cô đã lạm dụng từ “không thể” khi cô xem xét cách đối phó với các hành vi ích kỷ của Justin. Cụm từ này xuất hiện trong nhiều câu như:

- * “Tôi không thể sống với con người ấy nữa.”
- * “Tôi không thể không cảm thấy chán nản.”
- * “Tôi không thể làm cách nào để anh ta hiểu mình. Tôi còn không bao giờ nói được điều gì có lý.”
- * “Tôi không thể lạc quan chừng nào mà anh ta còn ngược đãi tôi.”

Tiếp tục trò chuyện, tôi giải thích: “Chắc chắn là sẽ có một số thứ nằm ngoài tầm kiểm soát của cô. Cô không thể làm cho Justin trở nên ý tứ, cư xử lịch sự hay linh động hơn. Nhưng cô có thể chọn nhiều cách phản ứng khác nhau khi anh ta tỏ ra khó chịu. Cô luôn có sự chọn lựa.” Chúng tôi tiếp tục thảo luận và rèn luyện cách bình tĩnh và giữ vững lập trường nhằm giúp ngăn cô không tự vệ một cách không cần thiết và tuân theo các quyết định của chính cô khi anh ta chuyên quyền như vậy. Tôi muốn cô nhớ rằng cô thông minh và thật có lý khi tuân theo bản năng của chính mình.

“Vấn đề sâu hơn mà tôi muốn cô xem xét,” tôi giải thích, “là khuynh hướng thừa nhận rằng mình phải chịu đựng nỗi khổ sở một khi nó trở nên rõ ràng – cô và Justin bất đồng quan điểm.”

Khi tôi và Sandi nói rằng cô dễ trở nên bằng lòng với tính khí của Justin, chúng tôi liên kết khuynh hướng này với một kiểu tâm lý đã được tạo lập trong những năm trưởng thành của cô. Ngay từ rất sớm, cô đã hiểu được rằng có những ý nghĩ và cảm xúc trái với cha mình thật không tốt chút nào. Mạnh mẽ và cứng cỏi, ông thường xuyên xem thường cô khi cô biểu lộ các nhu cầu và quan điểm riêng của mình. Cô hồi tưởng: “Tôi nhớ đã xác định rằng tốt hơn là tôi không nên quá công khai các sở thích của mình cho tới khi tôi đã gạt bỏ những gì cha tôi có thể không thích trước. Nếu có khả năng là ông nổi

diên hoặc áp đặt tôi, tôi sẽ im lặng. Càng lớn, tôi càng thấy mạo hiểm khi muốn trở nên khác biệt.”

“Nghe có vẻ như cô đã không có cơ hội phát huy sự tự tin trong quá trình ra quyết định,” tôi quan sát. Cô gật đầu. Điều đó nhắc tôi tiếp tục hỏi cô: “Khi bố cô bắt cô ngậm miệng, điều đó cũng có nghĩa là cô không còn quyền gì nữa?”

“Tôi đoán là không” cô trả lời: “Tôi không bao giờ nghĩ nhiều về khả năng của mình, chỉ ít là khi nó liên quan tới cảm xúc. Có phải ông đang hướng tôi tới kết luận rằng bản thân tôi có nhiều kỹ năng tích cực mà tôi chưa biết cách vận dụng chúng?”

“Chính xác là như vậy”, tôi gật đầu.

Những người vị kỷ muốn bạn tin rằng bạn kém cỏi, vì điều đó làm cho họ kiểm soát bạn dễ dàng hơn. Bạn sẽ luôn nghĩ rằng họ đúng, cuộc sống cứ thế tiếp tục xoay quanh họ. Lấy một ví dụ, cha của Sandi có thể đã dạy dỗ cô tốt hơn nếu khi cô ở tuổi niên thiếu ông biết chia sẻ, xoa dịu những tổn thương và khó chịu ở tuổi thơ ấu của cô thay vì quá tập trung vào kiểm soát nhất cử nhất động của cô. Tuy nhiên, do tính vị kỷ, ông đã quá tập trung vào bản thân nên hầu như không bao giờ nghĩ về vai trò của mình trong việc quan tâm tới đời sống tinh thần của Sandi. Tương tự, Justin đã có thể là một người chồng tốt nếu anh ta lựa chọn phối hợp với Sandi trong

cuộc sống và mang lại sự hài lòng cho cả đôi bên. Anh ta đã có thể chỉ ra rằng anh ta thấy Sandi là một người bạn bình đẳng và rằng anh coi trọng ý kiến của cô trong các quyết định chung. Nhưng anh ta đã quá quan tâm tới bản thân đến mức không thể thấy được gì ngoài những mối bận tâm của riêng mình, khiến anh ta coi thường Sandi, như thể cô là một người có rất ít vai trò.

Liên tục phải nhận những thông điệp làm giảm giá trị này có thể khiến những người như Sandi cảm thấy như thể họ có rất ít quyền đối với cuộc sống của chính họ. Đôi mắt với con giận dữ hay sự thống trị của người vị kỷ, họ nghĩ rằng không thể tiến lên dù với bất cứ hy vọng nào. Những người này đã phạm sai lầm khi cho rằng cuộc sống của họ phụ thuộc quá nhiều vào người vị kỷ tới mức họ quên rằng họ có thể tự tìm thấy sự yên bình và sức mạnh mà không cần đến sự chúc phúc của người vị kỷ.

Nhân danh chính bạn

Người vị kỷ không thích gì hơn ngoài việc chấm dứt suy nghĩ và khả năng đưa ra quyết định riêng của đôi phương. Nhưng điều đó không có nghĩa là bạn phải chấp nhận. Ví dụ, Justin thường hay quản lý Sandi những lúc họ ở nơi công cộng. Anh ta thường hay chỉ trích phép tắc ăn uống, tư thế, cách trò chuyện với bạn bè và trang phục của cô. Qua nhiều năm, cô đã học cách đoán trước được những lời chỉ trích này và đã quen để

cho sự lo lắng chi phối khi cô e ngại về việc làm anh ta phiền lòng. Điều này lẽ ra không nên xảy ra.

Tôi giải thích: “Sandi, có vẻ như cô đã phó mặc tâm trí của mình cho Justin và cho anh ta quyền lập trình như anh ta muốn. Đó thật là một việc ngớ ngẩn.”

Cô cười ngượng ngùng: “Tất nhiên, tôi thừa nhận rằng thật không khôn ngoan khi để cho anh ta tiềm quyền. Vậy ông có lời khuyên gì không?”

“Tôi nghĩ là cô nên hành động dựa trên óc phán đoán của bản thân ngay cả khi anh ta không đồng tình.”

Trước khi một người như Sandi có thể quả quyết, họ cần có thời gian để suy ngẫm những câu hỏi sâu hơn về cuộc sống. Tôi là ai? Sứ mệnh của tôi là gì? Tôi có những sức mạnh vô song nào? Sử dụng chúng như thế nào là tốt nhất? Khi nào thì nên hợp tác và khi nào cần làm theo ý mình? Tại sao Chúa lại tạo ra tôi khác với mọi người, điều đó có hàm ý gì không? Thế nào là có trách nhiệm với chính tôi và với người khác? Những câu hỏi này và nhiều câu tương tự không cần phải được “duyet” qua người vị kỷ. Chúng cần phải được trả lời trực tiếp, phù hợp với năng lực tiềm ẩn và mục đích sống của mỗi người. Không suy nghĩ về những vấn đề như vậy là vô trách nhiệm.

Bởi vì người vị kỷ không đủ trưởng thành về cảm xúc để điều chỉnh theo suy nghĩ độc lập của người khác.

Một điều dễ đoán là họ sẽ chống lại những nỗ lực đưa ra ý kiến độc lập của bạn. Họ sẽ nói với bạn rằng bạn sai, bạn ngốc nghếch hay khờ dại. Hãy nhớ rằng người vị kỷ chỉ quan tâm đến các lợi ích của bản thân, chứ không phải lợi ích của bạn. Đừng bị trật hướng bởi sự nhạo báng của họ, và đừng nhượng bộ họ. Bạn không thể giành được sự ủng hộ của một người vị kỷ. Vì thế, bạn cần từ bỏ việc giành lấy nó. Sandi bắt đầu hiểu ra rằng việc Justin không có khả năng nhìn nhận cô như một người ngang hàng đã ăn sâu tới mức cô cần phải từ bỏ hy vọng cô có thể bằng cách này hay cách khác giành được sự ủng hộ của anh ta. Cô là một phụ nữ thông minh với những suy nghĩ đúng đắn về cuộc sống. Nếu Justin không thể nhận ra điều này, đó không phải là vấn đề của cô. Cô cần tự cho phép mình làm mọi việc mà cô cho là đúng đắn, bất chấp anh ta hợp tác hay không. Cô là một phụ nữ quá nhân hậu. Vậy nên quan điểm này ban đầu có vẻ là khắc nghiệt đối với cô. Nhưng ngẫm nghĩ xa hơn, cô nhận ra rằng mình còn vướng mắc trong các kiểu quan hệ không lành mạnh chừng nào cô còn để anh ta điều khiển mình. Sự tuyệt vọng mà cô đang trải qua khi cô đến gặp tôi là dấu hiệu cho thấy cô không còn đủ sức duy trì những biểu hiện bất thường trong mối quan hệ với Justin.

Sử dụng lối suy nghĩ đúng đắn để phá vỡ vòng kim cô

Khi bạn tách mình ra khỏi sự thao túng vị kỷ của một người khác, bạn sẽ sẵn sàng lập kế hoạch cho riêng mình, thay vì để người vị kỷ thực hiện điều đó. Hãy cùng xem xét một số gợi ý chính có thể dẫn dắt bạn trong nỗ lực này.

1. Bạn có thể tận tâm với giá trị mà Chúa ban tặng.

Khi người vị kỷ cố gắng thắng thế trong mối quan hệ, họ từ chối nhìn nhận sự thật cốt lõi về bản chất loài người: mỗi người đều có một giá trị bẩm sinh xuất hiện từ khi mới sinh ra và tồn tại suốt cuộc đời. Ví dụ, bạn có thể nhớ lại rất nhiều tình huống mà người vị kỷ bác bỏ ý kiến hay sở thích của bạn chỉ vì theo họ nó không thể chấp nhận được. Hoặc có thể người vị kỷ đã nhạo báng cảm xúc, quy kết nhận thức của bạn là sai lầm, ngắt lời, khiển trách hay xen ngang. Tất cả những hành động này thể hiện rằng người vị kỷ thiếu khả năng chấp nhận sự thật rằng người khác cũng có giá trị không kém với họ.

Thay vì suy sụp, hạ mình trước họ hay tìm cách chứng minh họ sai, bạn có thể tập trung củng cố các giá trị của bản thân trở nên vững chắc. Hãy xem xét các quy tắc cơ bản được thể hiện ngay từ khi con người mới sinh ra. Khi bạn chào đời, những người có mặt xung quanh đang làm gì? Họ vừa nói vừa ngáp và để bạn sang một bên, chỉ quay lại một vài giờ sau đó để xem bạn đang

làm gì? Tất nhiên là không! Họ dành cho bạn sự ưu tiên và hướng tới từng nhu cầu của bạn. Bạn là trung tâm của sự chú ý, được chăm chút cực kỳ thận trọng. Tại sao lại như vậy? Những người có mặt khi bạn sinh ra hiểu một cách bản năng rằng bạn có giá trị lớn hơn giản chỉ bởi vì bạn có mặt trên đời, chấm hết. Việc bạn là một thành viên mới của gia đình chính là lý do khiến bạn trở nên có giá trị ngay cả trước khi bạn có thể lập thành tích nào đó. Giá trị con người không phải như một hàng hóa mà người này có còn người khác thì không. Nó là một phần không thể thiếu trong “bản nhận dạng” của mỗi người. Ngay cả khi những người quan trọng – bố mẹ, anh chị em ruột, thầy cô giáo, bạn đời, bạn bè và người quen – cũng không thể đánh giá hết giá trị bên trong của bạn. Nó không bao giờ mất đi. Những người suy nghĩ lầm lạc không thể gạt bỏ giá trị và phẩm giá của con người. Khi một số người lựa chọn đối xử với những người khác như thế đó là những người có rất ít giá trị, họ chỉ chứng minh sự kém hiểu biết của mình về một đạo lý cơ bản.

Justin chỉ nghĩ đến tầm quan trọng của chính bản thân nên anh ta đã không có khả năng đối xử với vợ mình như một người đáng được coi trọng. Một cách lý tưởng, anh ta đã có thể củng cố giá trị của cô bằng cách lắng nghe những cảm xúc và suy nghĩ của cô, đưa ra những lời khen chân thành về cô, linh hoạt trong các quyết định về lối sống, biết chú ý đến các nhu cầu của

cô khi anh ta xác lập thứ tự ưu tiên cho bản thân. Sự thật là anh ta hiếm khi làm những điều này, song điều đó không có nghĩa là Sandi không có giá trị mà là anh ta đã không có được một số kỹ năng sống cơ bản.

Khi Sandi tiến bộ hơn trong quá trình tư vấn, cô nhận ra rằng sự đối xử tệ bạc mà Justin dành cho cô là lời dẫn giải cho tinh thần rối loạn của chính anh ta chứ không phải của cô. Cô bắt đầu tìm cách khẳng định đức tin về giá trị cốt lõi của bản thân ngay cả khi rõ ràng Justin sẽ không làm điều đó. Cô thôi không thừa nhận những tuyên cáo của anh ta là đúng và không thể bác bỏ, thay vào đó bắt đầu hành động theo niềm tin riêng của mình. Bên cạnh đó, cô thôi không tìm kiếm sự đồng tình của anh ta khi đưa ra các quyết định tài chính hay nội trợ đơn giản, thay vào đó cô dựa vào lẽ thường. Tương tự, cô thôi không phản ứng lại sự xúc phạm của anh ta bằng nước mắt hay sự giận dữ. Thay vào đó, cô tự rèn luyện mình phải xem xét kỹ lưỡng lời nói của anh ta một cách khách quan; nếu như chúng không đúng, cô có thể tiếp tục mà không cần cố gắng làm anh ta thay đổi hay rút lại các tuyên bố không đúng của mình.

Cô tâm sự: “Tôi cảm thấy rất thanh thản khi nhận ra rằng tôi không phải nhún mình trước anh ta như thể anh ta là Chúa trời. Tôi nghĩ rằng việc tôi đối xử với anh ta tử tế là công bằng bởi vì anh ta cũng là một con người đáng được hưởng sự công bằng như những người khác.

Khi anh ta không thể đáp lại theo cách tương tự, nó không phải là sự phản ánh giá trị của tôi.” Khi cô nói ra những lời này, tôi hiểu là cô đã thấu hiểu rằng cô không còn phải phụ thuộc vào anh ta về tinh thần để tự mình có cảm giác thoải mái.

2. Bạn có thể dùng cảm để thành thật. Khi những người như Sandi để cho tâm trạng của mình phục thuộc quá nhiều vào kiểu người vị kỷ như Justin, một biểu hiện đáng lo ngại bắt đầu bộc lộ. Muốn được yên bình và thanh thản dù với giá nào, họ trở nên ít thành thật hơn khi cố gắng nói hay làm bất cứ điều gì để thoát khỏi sự ảnh hưởng của người vị kỷ. Mặc dù đa phần những người phải đấu tranh với người vị kỷ không phải là những người có thói quen nói dối, họ cũng không thấy đủ an toàn để thành thật công khai con người và đức tin của họ. Người vị kỷ có thể ở thế rất áp đảo nên việc che giấu những ý kiến trái ngược sẽ an toàn hơn. Điều đó có thể kéo theo việc phải duy trì một rào cản để che giấu sự thật.

Trước khi Sandi yêu cầu được tư vấn, cô đã hình thành một thói quen không tiết lộ cho Justin biết các hoạt động của mình hay không nói ra điều cô tin hay cảm nhận được. “Tôi trở nên rất căng thẳng khi phải thể hiện sở thích khác biệt so với anh ta đến nỗi tôi tin chắc rằng tôi nên làm bất cứ điều gì để giấu giếm anh ta. Nếu chẳng may tiêu nhiều hơn số tiền anh ta muốn tôi tiêu,

tôi sẽ lãng tránh các câu hỏi về chi phí mà anh ta đặt ra. Hoặc nếu tôi cho phép con gái làm một việc mà tôi biết là anh ta sẽ kêu ca, chúng tôi sẽ không nói về nó. Tôi đã trở nên khôn ngoan, thậm chí là vụng trộm, về những điều tôi sẽ tiết lộ bởi tôi đã học được rằng tốt hơn là tôi nên thể hiện từng quyết định qua hệ thống những cảm xúc không ổn định của anh ta.”

Sự không thành thật không phải là một phần của lối sống lành mạnh (nghĩa là bình thường và phải phép). Những người độc lập về tinh thần tự quyết định họ sẽ sống như thế nào. Họ không cho phép người khác quyết định thay họ. Khi họ đối diện với người vị kỷ, họ có thể lựa chọn một phản ứng lành mạnh thay vì phục tùng, ngay cả khi việc này gây căng thẳng trong mối quan hệ. Ví dụ, một lần Sandi đã dành cả buổi chiều đi xem phim cùng con gái. Cô cân nhắc xem có nên kể cho chồng nghe hay không. Nếu là trước đây, cô đã không thể nhắc đến chủ đề này. Tuy nhiên, khi nhận ra rằng suy nghĩ có tính toán khiến cô cảm thấy mình dối trá, cô đã quyết định rằng cô và con gái sẽ nói chuyện cởi mở về các hoạt động của ngày hôm đó. Nếu anh ta tỏ ra không đồng tình, cô sẽ chấp nhận và không cố nhân nhượng anh ta.

Những người lệ thuộc về tinh thần không cảm thấy rằng họ có thể tiếp cận cuộc sống một cách trung thực. Họ là mục tiêu dễ nhắm tới của sự thao túng vị kỷ bởi vì họ luôn quá lo lắng về cách cư xử của người vị kỷ.

Họ sai lầm khi cho rằng họ phải chịu trách nhiệm làm cho người kia vui vẻ, ngay cả khi điều đó buộc họ phải giả vờ. Kết quả là họ gặp sự rối loạn về tinh thần, bởi họ không bao giờ chắc chắn rằng những điều họ làm sẽ vô vẻ được người vị kỷ. Phát huy sự trung thực về đức tin và ưu thế của bản thân có thể là một sự mạo hiểm, nhưng so với dối trá và không trung thực thì rõ ràng nó có lợi nhiều hơn.

3. Bạn có thể dùng sự thật như một cách giảm sốc về tinh thần. Những người lệ thuộc vào người vị kỷ thường bị sốc khi họ gặp phải các hành vi thô lỗ và sự phủ nhận. Ví dụ, nếu bạn đưa ra một quyết định mà người vị kỷ không thích thì có nhiều khả năng bạn sẽ nhận được sự đối xử tiêu cực như chỉ trích, rút lui lặng lẽ hay thái độ hách dịch. Khuynh hướng đáp trả lại cách đối xử này là như thế nào? Những cá nhân lệ thuộc thường chùn bước và nghĩ: “Tôi không thể tin là tôi phải chịu đựng điều này” hay “Điều này không thể xảy ra với tôi.” Tâm trí họ quay cuồng với hoài nghi rằng họ chính là cái đích cho bản tính thiếu nhạy cảm của người vị kỷ nhắm tới. Ngay cả những người từng có hàng trăm lần phản ứng ngu ngốc trước người vị kỷ vẫn bị sốc ở lần chạm trán tiếp theo. Nguyên nhân là do những cá nhân lệ thuộc này có một hy vọng lớn đến nỗi họ ngoan cố bám lấy ý nghĩ sai lầm rằng đối phương sẽ đáp lại họ theo cách họ muốn hoặc cần. Ý nghĩ này

thật phản tác dụng. Sự thật là họ không nên tin rằng đôi phương, đặc biệt là người vị kỷ, sẽ cho họ thứ mà họ mong muốn.

Khi Sandi kể lại chi tiết những căng thẳng mà người chồng gây ra cho cô, cô thừa nhận rằng thật khó khi phải chấp nhận là anh ta có thể rất vô tình và khó lay chuyển. Cô lớn tiếng chỉ trích: “Khi còn là đứa trẻ, tôi luôn kiên trì với hy vọng là bố tôi sẽ tự hào về tôi và đối xử với tôi theo cách mà các ông bố của đám bạn tôi đối xử với con cái. Đôi khi bố tôi cũng nói điều gì đó dễ chịu hay tỏ ra thiên vị tôi, nhưng trường hợp đó rất hiếm. Bất cứ khi nào ông phớt lờ hay kêu ca, mắng mỏ tôi, tôi lại bản khoăn rằng tôi cần phải làm gì để ông cư xử dễ chịu. Tôi ngây thơ cho rằng nếu tôi có thể học cách tiếp cận ông hợp lý, mọi chuyện sẽ thay đổi theo hướng tích cực hơn. Tất nhiên là thực tế không bao giờ như vậy.

“Khi kết hôn với Martin, tôi thật sự tin là đã tìm thấy một người có thể tự hào về tôi, đối xử với tôi bằng sự ân cần và tôn trọng như tôi mong muốn. Khi chúng tôi hẹn hò, anh ta cư xử với tôi như một quý cô. Nhưng ngay sau khi chúng tôi kết hôn, dường như bản tính anh ta đã thay đổi hoàn toàn. Tôi đã vỡ mộng và có lẽ đến tận bây giờ vẫn chưa hoàn toàn quên được cảm giác đó.”

Khao khát được nhận tình yêu từ cả ông bố và người chồng của Sandi là hợp lý. Tuy nhiên, chúng không phù

hợp với thực tế. Mặc dù thật phũ phàng khi phải thừa nhận sự thật, nhưng không người đàn ông nào muốn tự kiểm chế các hành vi ích kỷ của mình để đáp ứng nhu cầu của cô. Nhìn lại, cô có thể nhận ra rằng ngay cả những hành vi tử tế của họ cũng chỉ là sự nỗ lực mang tính thao túng để đạt được điều mà họ muốn.

Có lẽ thật khó chấp nhận một sự thật không hề đẹp đẽ rằng một vài cá nhân quá chú ý tới bản thân để có thể duy trì tình yêu thương. Tuy nhiên, trong trường hợp của tính vị kỷ, đó lại là thực tế. Bạn có thể cố gắng thêm nữa để thay đổi nó, nhưng nó sẽ vẫn là nó mà thôi.

Thay vì bị sốc khi biết rằng một người vị kỷ sẽ ích kỷ và vô tình, bạn có thể lựa chọn cách chấp nhận sự thật, cho dù nó đáng thất vọng thế nào chăng nữa. Trong trường hợp của Sandi, cô đã phải thừa nhận rằng Justin không phải là chàng hiệp sỹ như cô mơ tưởng. Trên thực tế, điều này có nghĩa là cô sẽ kiểm chế không van xin anh ta ban phát cho cô sự đối xử âu yếm mà cô muốn nhưng anh ta lại không thể cho. Cô sẽ từ bỏ giọng điệu khẳng khiên khi nói chuyện với anh ta về các sở thích riêng của cô. Cô sẽ bớt dựa dẫm và tìm kiếm lời động viên từ anh ta, thay vào đó là tìm đến bạn bè hay đức tin của bản thân. Những điều chỉnh này có thể làm nảy sinh cảm giác buồn bã hay sầu khổ bởi nó kéo theo việc từ bỏ giấc mơ. Tuy nhiên nó cũng chính là sự giải phóng để cô tìm kiếm sự yên bình riêng tư ở một nơi nào đó.

Thật dễ để chấp nhận những sự thật đồng nhất với điều mà chúng ta mong muốn. Nhưng một biểu hiện của những người sáng suốt là thiện ý chấp nhận chân lý đi ngược lại các tham vọng cá nhân. Nó chứng tỏ rằng chúng ta thôi không trông cậy vào người khác, thay vào đó là quyết tâm tập trung vào sứ mệnh cá nhân của chính chúng ta.

4. Bạn có thể bỏ qua suy nghĩ cực đoan. Những người suy nghĩ cực đoan thích cuộc sống (và con người) vận hành theo các phương thức cố định và có thể dự đoán được. Họ tự thuyết phục bản thân rằng họ không thể sống với sai lầm và thất vọng như một phần tất yếu của mối quan hệ. Họ có thể rất vô đoan trong đức tin của mình về đúng và sai. Họ vắt kiệt sức lực trong việc cố gắng buộc người vị kỷ đồng tình với mình, bất chấp sự thật là điều đó sẽ không xảy ra. Mặc dù có thể đoán được là người vị kỷ sẽ có thái độ bất hợp tác và thích tranh cãi, những người phụ thuộc vẫn bám lấy quan điểm không xê dịch của mình về cuộc sống nên diễn ra như thế nào và không hào hứng thừa nhận thực tế rằng người vị kỷ không thể đánh giá đúng các lập luận có vẻ kín đáo của họ.

Trong một lần trao đổi với Sandi, tôi yêu cầu cô nhớ lại tần suất cô và Justin mâu thuẫn trong các vấn đề về lối sống chung. Từ các cuộc nói chuyện của chúng tôi, tôi phát hiện ra rằng đó là một vấn đề rất nghiêm trọng, cô khẳng định rằng họ thường tranh cãi đi tranh cãi

lại về những vấn đề cũ. “Cô đã xây dựng các nguyên tắc sống đúng đắn rất kiên cố, nhưng có vẻ như Justin sẽ không bao giờ đánh giá cao chúng. Tôi biết là nghe có vẻ lạ lùng khi nói rằng cô có thể đã quá coi trọng việc phải làm đúng, nhưng trong trường hợp của cô, ý thức về sự đúng đắn thực sự lại ngăn không cho cô có được cảm xúc lành mạnh bởi cô đã nỗ lực quá sức nhằm thuyết phục anh ta tin vào niềm tin của mình. Mỗi khi anh ta bất đồng ý kiến, cô lại coi đó như sự khơi mào chiến tranh, nó không tốt chút nào. Cô cần phải dừng việc khẳng khẳng đòi anh ta phải theo kế hoạch xác định của cô, thay vào đó tập trung tìm hiểu tình hình một cách thực tế hơn.”

“Nhu thế nghĩa là tôi phải từ bỏ niềm tin của bản thân? Có phải ý của ông là vậy không? Tôi không thể làm điều đó vì nó cứ như thể tôi đã không thành thật với chính mình.” Nét mặt Sandi thể hiện rõ sự thất vọng khi cô suy nghĩ về khả năng để cho Justin làm điều anh ta muốn.

Tôi lý giải: “Tôi không bảo cô từ bỏ niềm tin của mình. Không một chút nào. Tôi chỉ khuyên cô dùng phí thời gian cố gắng thay đổi Justin, thay vào đó, hãy dành thời gian hướng tới sự ổn định về tinh thần của chính cô. Điều này có nghĩa là cô chấp nhận rằng trong cuộc sống của cô sẽ lúc u ám. Dù cố gắng tới mức nào cô cũng không thể ép buộc Justin phải sống theo cách mang lại sự yên bình cho cô.”

Để làm rõ hơn điểm này, tôi giải thích với Sandi: “Tôi không nói rằng đôi đầu với một người vị kỷ không bao giờ là một ý hay. Đôi khi cô cần củng cố lòng tự trọng bằng cách đứng lên bảo vệ niềm tin của mình. Tuy nhiên, tôi cũng nói rằng hiếm khi người vị kỷ linh hội những lời cô nói và có sự điều chỉnh như cô muốn. Thay vì tiêu tốn sức lực nhằm thay đổi một người ương bướng, cô cần tập trung tìm hướng đi tiếp theo mà không có sự ủng hộ và hợp tác của họ. Điều này có nghĩa là cô cần giải phóng anh ta khỏi ý nghĩ rằng đó là người vô cùng cần thiết.”

Khi bạn khẳng định đòi người khác phải đáp ứng các tiêu chuẩn cực đoan của mình trước khi bạn có thể tiến lên phía trước nghĩa là bạn đang tự xúc phạm mình một cách trầm trọng. Nó như thể là bạn đang nói: “Tôi sẽ suy sụp nếu tôi không nhận được sự hợp tác của anh ta.” Không phải như vậy. Bạn có sức mạnh để tự thích ứng với hoàn cảnh khó khăn, ngay cả khi chúng không đạt tới tiêu chuẩn khắt khe của bạn.

Tôi giải thích với Sandi: “Dứt khoát là có một chút bi quan khi tiếp cận những cá nhân vị kỷ. Dù rằng thật tuyệt vời khi mơ mộng cô có thể dùng những lời nói hợp lý để có được phản hồi lý tưởng nhưng đáng tiếc là điều đó không bao giờ xảy ra. Khi cô mong muốn tin rằng người vị kỷ sẽ thay đổi, cô chỉ mang lại cảm giác đau khổ mà thôi. Cô cần phải xác định rằng cuộc sống

với Justin sẽ không bao giờ đạt tới các tiêu chuẩn tuyệt hảo mà cô đề ra.”

Trong trường hợp của Sandi, cô đã mất một khoảng thời gian sắp xếp lại cách sống của mình để Justin không còn là một sự ảnh hưởng quá lớn tới các quyết định của cô. Cô học cách tin tưởng các quyết định của cha mẹ hơn. Cô lựa chọn các hoạt động xã hội dựa trên các tiêu chí và ưu thế của cô chứ không phải của anh ta. Cô phòng thủ ít hơn và kiên quyết khi kế hoạch của cô mâu thuẫn với các đòi hỏi của anh ta. Thường thì Justin ẩn bày tỏ sự khó chịu của mình. Nhưng thay vì giấu diếm và biện hộ cho hoàn cảnh của mình, cô nói với anh ta rằng cô lắng nghe quan điểm của anh ta. Mặc dù cô vẫn tiếp tục tin rằng làm theo lý lẽ của cô là đúng.

Bạn cũng có thể phân tách tâm trạng và các hướng đi của mình khỏi người vị kỷ. Khi xem xét lại những lần tiếp xúc trước đây với người vị kỷ, có nhiều khả năng bạn sẽ nhớ lại một số rất ít lần khi người đó thật sự nghĩ theo hướng có lợi nhất của bạn. Điều này có thể thúc đẩy bạn điều chỉnh phản ứng để trở nên ít phụ thuộc hơn vào sự ảnh hưởng của anh ta. Sự điều chỉnh này có thể sẽ trái ngược với những ý niệm bất biến về cuộc sống tốt đẹp. Tuy nhiên nó sẽ giúp bạn kiên định hơn với sứ mệnh của bạn trong cuộc sống.

Thay Thế Sự Thù Ghét Bằng Lòng Vị Tha

Shannon – bà mẹ 40 tuổi của ba đứa con – cảm thấy tuyệt vọng về mối quan hệ với bố mẹ. “Bố tôi là người tự đề cao bản thân nhất mà tôi biết,” cô nói. “Ông có công ty riêng, điều đó có nghĩa là ông có thể ra lệnh cho nhân viên của mình làm những gì ông muốn mà không cần lo lắng về trách nhiệm. Nếu ông không thích cách làm việc của một nhân viên nào đó thì có thể sa thải người đó ngay lập tức. Ông đôi xử với mọi người trong gia đình cũng theo cách giống như vậy, mặc dù ông không thể sa thải chúng tôi.” Cô nói với một điệu cười chua chát: “Bố tôi là ông chủ, chấm hết. Nếu con cái không thích quyết định của ông, ông sẽ vẫn tiếp tục một cách ngang bướng và không tiếp nhận ý kiến từ bất cứ ai. Nếu chúng tôi phản ứng lại sự chỉ đạo của ông thì hậu quả sẽ thật tồi tệ. Bố tôi không khuất phục trước ai.”

Cô tiếp tục: “Mẹ tôi luôn bị giằng xé giữa yêu và ghét bố. Họ tranh cãi kịch liệt về những vấn đề nhỏ nhặt. Nhưng khi tôi bày tỏ sự thất vọng về bố thì bà lại ngăn tôi. Mẹ nói với tôi rằng không ai, đặc biệt là tôi, có quyền chỉ trích bố vì ông là người làm việc chăm chỉ nhất trên đời này. Mẹ tôi là một thánh già rất tẻ, và giống như bố, mẹ rất hay chỉ trích, tới mức tôi và những người khác đã nhiều lần phải rơi nước mắt. Bà liên tục cho tôi những lời khuyên mà tôi không cần. Bà rất dễ cảm thấy bị xúc phạm khi tôi không đồng ý với bà.” Thở dài nặng nề, cô nói: “Tôi sợ phải ở cạnh họ trong một thời gian dài. Họ quá độc đoán.”

Shannon lý giải rằng thứ cảm giác ghét bố mẹ ở cô tăng dần lên trong vài năm trở lại đây bởi cô cảm thấy bị thao túng mỗi lần bố mẹ tới thăm nhà. “Họ muốn được biết đến như những người ông người bà tuyệt vời,” cô giải thích, “nhưng tôi không thể chịu đựng cách mà họ đối xử với tôi. Họ coi trọng những giá trị rất khác với tôi và chồng tôi. Họ đều đặn nói với tôi rằng họ không tán thành các tiêu chuẩn mà tôi đề ra. Một ví dụ đơn giản là tôi đặt ra giờ giấc đi ngủ cho lũ trẻ và cố gắng duy trì thói quen đó suốt năm học để lũ trẻ có thời gian nghỉ ngơi và làm bài tập. Tôi không nghĩ là mình khắt khe. Tôi chỉ cảm thấy một số thói quen tổ chức sẽ tốt cho gia đình. Vào các buổi tối trong tuần, mẹ tôi thường ghé thăm khá muộn và muốn đưa lũ trẻ đi mua sắm. Bà có thể sẽ mua cho cô con gái 12 tuổi của tôi những bộ đồ

kỳ quặc diêm dúa không thể diễn tả nổi. Tôi nói với mẹ rằng tôi không muốn bà đưa lũ trẻ đi mua sắm vào các tối trong tuần. Hơn thế nữa, tôi muốn kiểm soát những bộ quần áo mà bà mua vì tôi thấy chúng chẳng phù hợp với bọn trẻ. Ngay trước mặt lũ trẻ, bà chỉ trích tôi là đang sống trong thời trung cổ, rằng tôi đã quá bảo thủ. Bà không ngừng hạ thấp các giá trị của tôi còn tôi không có cách gì để ngăn bà lại. Một khi có vấn đề gì để nói thì bà sẽ thao thao bất tuyệt.”

Shannon kể cho tôi nghe rất nhiều kỷ ức mà cô bị bố mẹ hạ thấp. Cô đã quá chán nản với việc họ cứ thích chen ngang mỗi khi cô có việc cần nói. Cô cũng quá mệt mỏi bởi cách mà họ xâm phạm gia vào cuộc sống riêng của cô. “Bố mẹ tôi dường như sống trong ảo tưởng của chính họ vậy,” cô nói, “đó là nơi mà không gì có ý nghĩa hơn ý thích và đòi hỏi của họ. Tôi không biết một ai lại thờ ơ với những nhu cầu của người khác đến vậy.”

Trong một cuộc thảo luận, tôi nói với Shannon rằng cô đã phạm sai lầm khi tiếp tục đối phó với bố mẹ mình bằng cách than vãn và tranh cãi, giống như khi còn niên thiếu. Cô cũng đang giành được những kết quả tốt tệ như trước đây. Môi quan hệ bất ổn của họ được đặc trưng hóa bởi những lời buộc tội xấu xa và các cuộc tranh cãi chẳng đi đến đâu. Đã đến lúc cần thay đổi mọi việc.

Sau một vài tuần thảo luận, Shannon và tôi tập trung tìm kiếm căn nguyên của cơn giận dữ đã không

được kiểm chế tốt trong quá nhiều năm. Chúng tôi đã thảo luận về khái niệm sự lựa chọn (như được nêu ra ở Chương 6) và bàn nhiều về việc làm thế nào cô không còn bị sự lấn át của bố mẹ hăm dọa nữa, cả việc cô không buộc phải thắng trong các cuộc tranh cãi. Cô sẽ không phải nén giận nữa và giải thích rõ ràng rằng cô muốn quản lý gia đình mình ra sao. Khi bố mẹ cô tỏ ra quá xâm phạm, cô hoàn toàn có thể mời họ về. Cô không bị buộc phải hòa nhập với họ trong mối quan hệ này.

Theo thời gian, Shannon ngày càng được khuyến khích để đương đầu với các hành vi vị kỷ của bố mẹ cô. Lấn đầu tiên trong mối quan hệ của họ, cô thôi không còn là một cô bé thích tranh cãi. Thay vào đó, cô đã trở thành một người trưởng thành. Điều dễ đoán được là bố mẹ cô không ưa quyết tâm của cô, nhưng cô kiên quyết rằng cô không cần phải được họ ủng hộ. Đúng hơn là cô cần phải thành thật với chính mình ngay cả khi bị bố mẹ hiểu nhầm.

Khi thường xuyên phải tiếp xúc với kiểu người vị kỷ, nhiều người trong chúng ta không có được can đảm đơn giản là bỏ đi, lựa chọn cách không bao giờ gặp lại họ nữa. Thường thì người vị kỷ lại là bạn đời, người thân trong gia đình hoặc đồng tác trong công việc – những đối tượng mà chúng ta phải chạm trán khá thường xuyên. Mặc dù ai cũng muốn tránh xa, không phải tiếp xúc với người vị kỷ song điều đó lại không khả thi chút nào.

Căn cứ vào sự thật là ít khi người vị kỷ muốn thay đổi, chúng ta phải tìm một cách khác để thoát ra khỏi con giận dữ và căm ghét, đồng thời có được một phản ứng cân bằng, có lợi hơn cho mình. Theo quan điểm của tôi, chìa khóa cho vấn đề này chính là lòng vị tha.

Phương cách khác: lòng vị tha

Bạn có thể nghĩ rằng đối với những người có mối quan hệ kéo dài với người vị kỷ thì sự vị tha là một đòi hỏi bất khả thi. Nhiều người phải cố gắng để vị tha với người vị kỷ vì họ đã có một quãng thời gian quá dài cảm thấy bị ngược đãi và có nhiều khả năng là sự ngược đãi này sẽ tái diễn trong tương lai. “Nếu tôi tha thứ,” họ có thể lập luận, “thì có vẻ như tôi đã nhường chiến thắng cho người đã làm điều sai.” Lòng vị tha là quá tốt đối với một người vị kỷ nếu căn cứ vào sự thiếu ăn năn hay tấm ảnh hưởng của những thiệt hại mà người đó gây ra. Nhưng thực tế là ngay cả khi bạn học được những phương cách để chế ngự người vị kỷ mà tôi đã đề cập trong cuốn sách này – chế ngự con giận dữ, xóa bỏ nỗi sợ hãi khỏi hành động, rèn luyện đức khiêm nhường và nuôi dưỡng cảm giác an toàn bên trong bản thân bạn – thì bạn có thể vẫn cảm thấy cay đắng và phẫn uất khi người vị kỷ không thể và sẽ không thay đổi. Vị tha là điều duy nhất thật sự mang lại sự cân bằng cho

tâm hồn bạn khi bạn tiếp tục mối quan hệ với người rắc rối và hay gây rắc rối này.

Mặc dù Shannon, qua các buổi hướng dẫn, đã học được cách chấm dứt các hành vi nhún nhường và trở nên quyết đoán, độc lập hơn, cô vẫn không chắc phải làm gì với sự cay đắng và oán giận đã tồn tại bao năm nay. “Bố mẹ tôi vẫn là những người ích kỷ,” cô nói, “nhưng chỉ ít thì tôi cũng không còn là người dễ bị lừa dối như trước nữa, tôi đã kiên định hơn trong hành xử nên họ không thể chiếm vai trò nuôi dạy con cái trong căn nhà của tôi.” Cô thở dài rồi nói thêm: “Tôi vẫn cần phải tìm hiểu xem mình phải làm gì với thứ cảm giác oán giận đã tích tụ nhiều năm nay. Không quá khó để nhớ rằng tôi đã bị tổn thương như thế nào khi bị họ lợi dụng.” Chúng tôi đã bàn luận rằng tha thứ là cách giúp cân bằng và chế ngự những cảm xúc tiêu cực của Shannon, nhưng giờ đây cô đang cảm thấy rằng tha thứ không phải là dễ dàng hay tự nhiên.

Tôi nhắc để Shannon nhớ rằng khi cô quyết tâm tha thứ, cần thiết phải hiểu tha thứ là gì. Chúng tôi đã cùng bàn luận một số ý kiến trong suốt quá trình trao đổi.

Trái với hiểu biết thông thường, lòng vị tha không hề bao gồm một trong những điều sau:

- * Phủ nhận nỗi đau chính đáng mà bạn đã trải qua
- * Chấp nhận hành động như một người bạn tốt với người đã làm điều sai trái với bạn

- * Không cảm thấy sự giận dữ chính đáng
- * Để cho người khác tiếp tục thiếu tôn trọng các nhu cầu và giới hạn của bạn
- * Tha thứ cho những hành vi rõ ràng là không thích hợp
- * Nói với người đã làm điều sai trái rằng quá khứ không liên quan nữa và giả vờ như không có gì từng xảy ra là ổn thôi
- * Phớt lờ tác động xấu của những điều sai trái trong quá khứ mà vẫn đang tiếp tục ảnh hưởng tới hiện tại

Khi bạn tha thứ không có nghĩa là bạn thôi quyết đoán. Nó cũng không hàm ý rằng bạn “xử lý nhẹ nhàng” các vấn đề gây ra tổn thương sâu sắc. Tha thứ có nghĩa là bạn sẵn sàng từ bỏ các hình thái giận dữ gây hại và không hiệu quả, lựa chọn cách để Chúa đưa ra phán quyết cuối cùng về các hành vi sai trái.

Shannon và tôi đã thảo luận về các khía cạnh tích cực của lòng vị tha:

- * Giải thoát bạn khỏi cơn giận dữ để chú tâm vào các vấn đề ưu tiên quan trọng hơn
- * Thúc đẩy bạn từ bỏ những nỗi ám ảnh về người đã “chạm mũ” bạn
- * Buộc bạn thôi đưa ra những lời nhận xét lăng mạ và hạ thấp về người đã làm điều sai trái

- * Khuyến khích bạn luôn tiến lên phía trước trong cuộc sống
- * Khiến bạn đặt sự tin tưởng và khoan dung lên hàng đầu
- * Nhắc bạn nhớ rằng bạn không thể kiểm soát sự lựa chọn của người khác

Nếu muốn, Shannon đã có những lý do chính đáng để nuôi dưỡng những cảm xúc tiêu cực đối với cha mẹ mình. Họ khá là nông cạn. Họ có cả một thành tích dài về việc phá hỏng những ngày quan trọng như sinh nhật hay nghỉ lễ. Họ hay nói xấu cô sau lưng. Bất cứ cử chỉ thân thiện nào cũng báo hiệu một yêu cầu được đối xử thiên vị. Họ dùng tiền để thao túng lũ trẻ. Họ thường cho cô những lời khuyên mà cô không muốn và không cần nghe nhưng lại hiếm khi lắng nghe lời khuyên đáp trả của cô. Khi cô trở nên kiên định, họ thường trừng phạt cô bằng sự im lặng. Họ thường hay giấu diếm. Hiểu những điều này, tôi nhắc nhở: “Không nghi ngờ gì nữa, cô chính là nạn nhân của sự đối xử không công bằng. Tha thứ có vẻ giống như là cô bỏ qua cho họ quá dễ dàng. Vì vậy, chúng ta cần phải có những lý do chính đáng để làm vậy.”

Khi thảo luận về lòng vị tha, tôi nói với Shannon: “Chúng ta đang cố gắng tìm kiếm một sự cân bằng tinh tế trong cách đối xử với cha mẹ cô. Bởi vì họ sẽ không xa

rời cuộc sống của cô trong tương lai gần. Họ sẽ là một vấn đề cần giải quyết. Sự kiên định của cô chắc chắn sẽ có lợi khi cô thể hiện với họ là một con người mới. Đáng tiếc là sự kiên định đó sẽ không xóa bỏ tất cả những cảm giác bức mình đã tích tụ trong nhiều năm. Đây chính là lúc cần tới lòng vị tha.”

Như Shannon đã phát hiện và tôi thu nhận được từ quá trình làm việc với những người vị kỷ, lòng vị tha bao gồm một số thành tố.

Lựa chọn lòng vị tha

Khi những người như Shannon quay sang tha thứ cho người vị kỷ trong cuộc đời họ, họ thường mắc một sai lầm nghiêm trọng khi cho rằng mình được yêu cầu phải tha thứ. Theo như lời kể của một người đàn ông nói chuyện với tôi về việc tha thứ cho cô vợ cũ cay độc của mình thì: “Tha thứ là điều quá tốt đối với cô ta bởi vì cô ta quá kiêu căng và ngoan cố. Nhưng đức tin của tôi hướng tôi hãy là một người vị tha, nên tôi đoán rằng đó là điều tôi phải làm.” Ngay lập tức tôi hiểu rằng anh ta chưa sẵn sàng để tha thứ. Bất cứ nỗ lực nào gượng ép lòng vị tha cũng sẽ chỉ là giả tạo.

Không ai phải vị tha với một người vị kỷ. Bạn luôn có thể lựa chọn căm ghét và oán giận. Hầu hết người vị kỷ đều đã làm nhiều điều xấu đến nỗi những nạn nhân

của họ hoàn toàn không thể tha thứ cho họ. Coi lòng vị tha như là một lựa chọn hơn là một nghĩa vụ, chúng ta có thể bắt đầu xác định rõ tại sao trước hết chúng ta cần loại bỏ những cảm xúc gây tổn thương.

Shannon nhớ tới sự thất vọng của nhiều người khi cô nói: “Khi tôi nhìn lại những ngày qua với bố mẹ mình, tôi có thể nhớ lại rất nhiều lần họ đã ích kỷ thờ ơ với những nhu cầu của tôi và ngay lập tức nó khiến tôi giận sôi lên. Họ có thể biện minh cho sự đáng ghét của mình như thế nào? Lý giải nào có thể khiến họ cảm thấy thoải mái khi chỉ trích và xâm phạm?” – cô nói với giọng điệu cao vút và khuôn mặt đỏ bừng.

Shannon muốn vị tha với bố mẹ mình nhưng cô đã ngừng cố gắng khi cô thấy họ không xứng đáng. Tôi muốn kích thích cô suy nghĩ theo một cách khác nên tôi nói: “Hãy cùng xác định lại quan điểm của cô về lòng vị tha. Trước hết, hãy xác định rằng khi cô cứ bám chặt lấy sự căm thù thì nó cũng tương tự như việc cô uống thuốc độc và hy vọng rằng nó sẽ giết chết một người khác.” Shannon bật ngồi thẳng trên ghế và nhanh chóng đáp lại: “Điều đó thật vô lý.” Hơi gượng cười, cô gật đầu và nói: “Ông đang cố làm cho tôi nhận ra rằng vị tha không phải là điều mà mọi người đều giành được. Nó là vì lợi ích của tôi chứ không phải của họ.” Tôi gật đầu thừa nhận, sau đó nói thêm: “Cô không bị buộc phải vị tha với cha mẹ cô, không phải bây giờ cũng như mười

năm tới. Hàng chục năm tiếp xúc với cách cư xử độc hại của họ đã tạo nên nhiều mối căng thẳng trong cô. Thẳng thắn mà nói, tôi không chê trách khi cô cảm thấy quá thất vọng.”

Shannon nhanh chóng xen vào: “Đúng vậy, họ hết sức khó tính, tôi quá mệt mỏi vì cảm giác bị vắt kiệt sức lực khi phải đối phó với họ. Đã đến lúc cần một hướng đi mới.”

“Tôi tin rằng quay trở lại lối mòn cũ của sự căm ghét sẽ chỉ mang lại những kết quả tệ hại như xưa,” tôi trả lời. “Tôi nghĩ là cô sẽ giảm bớt căng thẳng nếu cô lựa chọn tha thứ, nhưng hãy nhớ rằng, đó không phải là lựa chọn của ai khác ngoài cô. Cô cần làm điều đó không vì lý do nào khác hơn là ý nghĩa của nó.”

Nhìn nhận sự vị tha như một lựa chọn, những người như Shannon có thể suy ngẫm về nó sâu sắc hơn là khi cô thực hiện nó như một sự bắt buộc mang tính đạo đức hay tôn giáo. Người vị tha phải có cách thể hiện nó tường tận, chứ không phải như một lời giáo huấn được chấp nhận một cách hà khắc.

Giải thoát bản thân khỏi sự giam cầm của nỗi đau tinh thần

Khi lòng căm ghét và oán giận tăng lên thì sự ràng buộc về nỗi đau tinh thần cũng vậy. Nên nhớ rằng mục

tiêu chính của người vị kỷ là quyền kiểm soát. Không gì làm họ hài lòng hơn việc biết rằng mình thống trị cuộc sống của người khác. Khi họ cảm nhận được rằng người khác đang thấy thất vọng, họ hiểu nó như là mình chứng cho việc những người khác không thể sống mà thiếu lời khuyên hay sự hỗ trợ của họ. Sự giận dữ đầy căm ghét của bạn càng làm cho họ tiếp tục độc đoán – điều này sẽ giữ bạn dưới quyền kiểm soát của họ. Nó là một cái vòng luẩn quẩn mà chỉ bị phá vỡ bởi sự kiên định và lòng vị tha.

Khi tôi nói với Shannon về nỗi đau ràng buộc của cô, mắt cô sáng lên: “Nó miêu tả điều tôi đã cảm thấy trong nhiều năm qua. Có vẻ như tôi đã liên tục băn khoăn là bố mẹ sẽ nghĩ gì nếu như tôi làm điều gì trái ý họ. Tôi biết là tôi không nên quá lo lắng về điều mà họ nghĩ nhưng tôi đã được lập trình để hành động như vậy. Do đó, cảm giác thật lạ khi tôi giành quyền chủ động của chính mình. Nó như thể là họ đã kiểm soát suy nghĩ của tôi.”

“Họ có thể kiểm soát cô chỉ khi cô cho phép điều đó,” tôi đáp lại. “Khi còn là một đứa trẻ, cô đã quá lệ thuộc vào sự hỗ trợ của họ để thấy cuộc sống của mình có ý nghĩa. Giờ đây cô không còn trong hoàn cảnh đó nữa. Đã đến lúc cô nắm lấy cơ hội trở thành con người như chính cô mong muốn.”

Suy nghĩ một lúc, Shannon nhận xét: “Từ rất lâu tôi đã hiểu rằng mình phải tách rời họ, nhưng dễ thấy trước hậu quả phiền phức của nó nên tôi đã chần chừ.” Sau khi lắc mạnh đầu, cô nói: “Và cùng lúc đó, tôi bị suy nhược tinh thần. Tôi đã phải cố vượt qua tình trạng đó.”

Khi bạn lựa chọn tha thứ cho đôi phương, cùng lúc bạn quyết tâm tháo gỡ những trói buộc về tinh thần đã cản trở bạn trở nên mạnh mẽ. Những người mắc kẹt trong sự căm ghét đã trao quyền kiểm soát cho người vị kỷ, không khác nào bạn nói: “Tôi không thể tiếp tục cho tới khi nào anh cư xử tốt hơn.” Tất nhiên đây là công thức của tai họa bởi vì người vị kỷ không nghe theo ai. Ngược lại, khi bạn tha thứ, bạn thể hiện niềm tin của mình về đời sống tinh thần lành mạnh ngay cả khi không có sự hợp tác của người đó. Bạn tự do.

Khẳng định giá trị của bản thân

Trong lời cư xử với người khác, về cơ bản người vị kỷ thường nói: “Cảm xúc và nhu cầu của anh chẳng có mấy giá trị để tôi phải quan tâm. Anh chẳng có ý nghĩa gì cả.” Người vị kỷ rất ít quan tâm tới những ai suy nghĩ khác với họ. Họ cũng không ngại ngần thể hiện sự khó chịu của mình khi ai đó chống lại họ theo bất cứ cách nào. Rất ít người đạt tới tiêu chuẩn của họ để được hoan nghênh. Vậy nên, họ thường không ngừng xét nét

người khác. Những ai bị họ xét nét có thể bị vương vào tâm lý thiếu tự tin và bất an.

Khi bạn đáp trả cách đôi xù tệ bạc của họ bằng sự căm ghét, bạn đã biểu lộ rằng bạn tin mình không thể tiếp tục trong yên bình cho tới khi bạn nhận được sự đồng thuận của người vị kỷ, điều chẳng bao giờ xảy ra. Thật vô ích khi bắn khoăn: “Phải làm sao để người này nhận ra rằng tôi là một người tốt. Tôi có thể chứng minh tôi thật sự có ý nghĩa như thế nào?” Bạn đang phạm một sai lầm nghiêm trọng khi để cho một người hiểu biết nông cạn về sự khích lệ xác định giá trị của bạn.

Khi tôi nói chuyện với Shannon về những thông điệp ẩn ý hạ thấp bản thân mà cô nhận từ người cha người mẹ vị kỷ của mình, cô gật đầu tán thành. Cô giải thích: “Ngay từ khi còn là một đứa trẻ, tôi đã luôn đặt câu hỏi về giá trị của mình trong mắt họ. Tôi vẫn nhớ khi còn nhỏ đã bắn khoăn tại sao họ lại dễ trở nên khó chịu với tôi. Không có việc gì tôi làm vừa ý họ. Nhưng điều đó chắc chắn không ngăn tôi tiếp tục cố gắng giành được sự tán thành từ họ. Có vẻ như phần lớn cuộc đời tôi là nỗ lực làm điều phải làm để khiến họ vừa lòng, nhưng nó là một cuộc chiến bất tận. Tới tận ngày hôm nay, tôi bắn khoăn liệu họ có nổi giận với tôi nếu tôi làm điều sai trái không. Tôi biết là tôi không nên lo lắng về những điều đại loại như vậy, nhưng thực lòng tôi lo lắng. Tôi thấy rất buồn bực khi họ phê phán tôi.”

Các nỗ lực để trở nên kiên định hơn trong thời gian gần đây của Shannon là dấu hiệu cho thấy sự tận tâm gia tăng trong việc khẳng định bản thân và giá trị của cô. Tôi nói: “Khi cô đã đi đến giới hạn cuối cùng của sự quả quyết, bước tiếp theo trong việc khẳng định bản thân là thôi mong chờ hay yêu cầu bố mẹ ủng hộ. Bằng cách tha thứ, cô thể hiện rằng cô tin vào giá trị bẩm sinh của mình dù cho họ đồng tình hay không. Lựa chọn tha thứ cho thấy bạn chấp nhận nhược điểm của họ. Đáng tiếc thay, họ đã không biết thế nào là yêu thương thật sự, và tất nhiên họ không hiểu khái niệm về sự tán thành vô điều kiện. Không một sự biện hộ hay mơ tưởng nào thay đổi được điều này. Lựa chọn tha thứ là cách bạn thay đổi nhằm mục đích tạo dựng lòng tự trọng trên một cơ sở vững chắc hơn.”

Những người vị kỷ thường vô tâm. Họ không nhận thức thấu đáo một số chân lý cơ bản trong cuộc sống, bao gồm nguyên lý mỗi cá nhân đều mang tới cho môi quan hệ những đặc trưng tích cực. Họ không hiểu được rằng các mối quan hệ được thỏa mãn nhất khi những người tham gia khẳng định lẫn nhau. Họ không thể hiểu thấu niềm vui khám phá những nét tính cách tích cực và tôn vinh những điều tốt ở người khác. Bị cầm giữ trong một tâm hồn không có khả năng thấu hiểu nguyện vọng của người khác, họ buồn thảm sống mà không biết đến sự toại nguyện khi hiểu được hạnh phúc chân thật đi kèm với sự cho, chứ không phải nhận.

Khi dành sự vị tha với một người vị kỷ, bạn thắng thần thù nhận các nhược điểm của người đó ngay cả khi bạn cùng lúc nhớ rằng bạn có thể coi trọng và khẳng định chính bản thân mình mà không cần đến sự dễ tâm của họ. Bằng cách tha thứ, bạn bày tỏ rằng người vị kỷ không phải là người phản xử chân lý cuối cùng.

San bằng sân chơi

Quan hệ với một người vị kỷ cũng giống như chơi trò bập bênh – một trò chơi tiếp diễn của sự thay đổi lên xuống. Hãy nhớ đến một thời điểm gần đây khi bạn cố gắng thảo luận ý tưởng của mình với người vị kỷ. Có hay không sự trao đổi trên tinh thần tôn trọng lẫn nhau về niềm tin và cảm xúc? Có vẻ là không. Thay vào đó, nó được diễn hình hóa bằng việc làm bẽ mặt, các nhận xét vô căn cứ, sự ngắt lời và lảng mạt. Đối với họ, giao tiếp không phải để gia tăng hiểu biết và nhận thức mà là để thắng thế. Người vị kỷ thật sự tin rằng đối phương thua kém hơn họ và cần được họ khai sáng.

Những người có đời sống tinh thần khỏe mạnh không cố chấp người khác. Họ nhận ra rằng trong khi chúng ta khác biệt nhau về kỹ năng, kinh nghiệm và lý tưởng thì không ai có thể quả quyết rằng mình hơn người khác. Tất cả chúng ta đều bình đẳng. Các điểm khác biệt không trở thành một cuộc trung cầu dân ý về giá trị tương đối. Đúng hơn, chúng được nhìn nhận

như chúng vốn thế – các dấu hiệu cho thấy không phải mọi người đều suy nghĩ giống nhau – không hơn không kém.

Khi bạn đeo bám lòng căm ghét, bạn bị vướng trong mối quan hệ bấp bênh với người vị kỷ, thất vọng vì bạn đã không luận ra được làm thế nào giành được lợi thế. Lòng căm ghét có thể được coi như một sự nhắc nhở rằng vị trí thượng phong hay hạ phong trong mối quan hệ đều vô ích. Đi đến quyết định tha thứ cho người vị kỷ là cách bạn thể hiện rằng mình không còn nghĩ đến mối quan hệ theo khía cạnh cạnh tranh nữa. Ngay cả khi người vị kỷ khẳng khái coi bạn ở vị trí thấp hơn, bạn vẫn có thể lựa chọn không đáp trả bằng sự nhục nhã và hằn học. Bởi vì, các ưu thế của bạn sẽ dẫn đường cho bạn đến sự khoan dung và chấp thuận.

Khi Shannon tiến bộ trong cách ứng xử với sự chỉ trích của bố mẹ, cô để ý thấy rằng họ vẫn tiếp tục suy nghĩ tiêu cực về cô. Họ vẫn chê bai và chỉ trích. Trong khi cô cảm thấy muốn chất vấn họ về thái độ ngạo mạn, quá khứ nhắc cô nhớ rằng họ sẽ không nghe bất cứ một điều gì đi ngược lại với sự thông thái tự phong của họ. Họ là họ. Họ sẽ không dễ bị thuyết phục để trở nên khác đi. Cô nói: “Khi tôi cần nhắc khả năng tha thứ cho họ, tôi chợt nhận ra rằng họ sẽ không bao giờ thừa nhận họ đã đối xử với tôi như là một người thấp kém trong suốt cuộc đời. Tôi đã quyết định rằng tôi vẫn cần phải kiên

quyết để đối xử với họ theo cách khôn ngoan nhất. Nếu họ không bao giờ nhận ra điều này, đó sẽ không phải là vấn đề cần giải quyết của tôi.”

Kết hợp tính cương quyết với lòng vị tha, Shannon khẳng định rằng cô xứng đáng với địa vị bình đẳng cho dù bố mẹ cô có đồng tình hay không. Cô hiểu rằng việc họ không có khả năng thay đổi không làm cô thoái chí. Cô không hề bất kính khi kết luận rằng họ đã sai khi đối xử với cô như một người tầm thường. Cô đơn thuần để cho suy nghĩ của mình đi theo một hướng mới – họ không thể hiểu được.

Từ bỏ ảo tưởng

Song song với việc nhận thức rằng lòng vị tha là cần thiết còn có sự từ bỏ ảo tưởng. Bằng cách tha thứ, bạn thừa nhận rằng không thể tìm thấy hoặc khôi phục được sự toàn vẹn. Mỗi quan hệ tỏ ra là không đầy đủ và không một nỗ lực nào có thể xóa được nỗi đau. Lựa chọn tha thứ là khi bạn nhận ra các kênh giao tiếp thông thường không thể cải thiện những cảm xúc dằn vặt. Những việc đang dở là một phần của mỗi quan hệ đó. Món nợ tình thần tích lũy lại mãi sẽ không bao giờ được hoàn trả.

Shannon thú nhận: “Trước đây tôi từng bám lấy hy vọng rằng mọi chuyện rồi sẽ thay đổi trong mối quan

hệ của tôi với bố mẹ. Tôi tự nhủ rằng khi tôi lớn lên và trưởng thành hơn, họ sẽ thay đổi và đối xử với tôi như người lớn. Nhưng điều đó đã không xảy ra. Bây giờ tôi thừa nhận là nó sẽ không bao giờ. Tôi đoán ông sẽ bảo tôi từ bỏ hy vọng có một mối quan hệ bình thường với họ.” Thật đau xót khi phải thừa nhận điều đó, nhưng bố mẹ của Shannon không bao giờ đối đãi cô với chân giá trị mà một phụ nữ 40 tuổi đáng được hưởng. Ý nghĩ vị kỷ làm họ mắc kẹt trong một vết lún đã thúc ép họ phớt lờ các nhu cầu của cô và chỉ lo làm sao duy trì được kế hoạch của chính họ.

Đeo bám sự căm ghét khiến cho việc chấp nhận thực tế trở nên khó khăn. Chúng ta không muốn thừa nhận một ai đó có thể xấu tới mức liên tục ngược đãi mình. Có thể các lý tưởng của chúng ta là cao quý nhưng chúng lại lẫn lộn. Theo một nghĩa nào đó, chúng ta trở thành nạn nhân của cái mà chúng ta cho là lẽ phải.

Chọn cách tha thứ, Shannon thừa nhận rằng bố mẹ cô sẽ không bao giờ đánh giá cao hay hiểu được quan điểm lý tưởng của cô về mối quan hệ lành mạnh giữa bố mẹ và con cái đã trưởng thành. Cô được tự do hoạch định các kế hoạch nhưng nếu thế cô không thể liên hệ thật gần gũi với bố mẹ và phải tìm kiếm sự ủng hộ về tinh thần từ những nguồn khác. Cô nói: “Tôi bắt đầu nhận ra rằng khi tôi còn hy vọng bố mẹ thông cảm và khích lệ, thì tôi còn phải chuẩn bị để chịu đựng nỗi đau

và sự thất vọng. Mặc dù vậy, tha thứ cho họ là cách tôi động viên mình tiếp tục tiến lên, ngay cả khi nó kéo theo việc phải thừa nhận rằng tôi sẽ không bao giờ có một gia đình nhiều thế hệ nguyên vẹn.”

Không thể thoát khỏi cảm giác căm ghét sẽ khiến chúng ta bế tắc trong cách tiếp cận cuộc sống. Chúng ta đòi hỏi những người quan trọng khác đối xử tốt với chúng ta trước cả khi chính chúng ta trở nên lành mạnh. Giống như bọn trẻ, chúng ta bồn chồn trong sự hoang mang tại sao thế giới bên ngoài lại tàn khốc và không có tình người đến vậy. Sự giận dữ kèm theo đó thể hiện đòi hỏi những người vô tình này phải đạt được tiêu chuẩn của chúng ta trước khi chúng ta tiến lên trong cuộc sống. Chấp nhận tha thứ là một cách tốt hơn chúng ta một nhận thức là thế giới bên ngoài không nợ ai sự đối đãi tốt. Chúng ta có thể thích sự tử tế hơn, nhưng chúng ta có thể lên kế hoạch để giữ cân bằng trong cảm xúc ngay cả trong những tình huống không mong đợi.

Thừa nhận rằng nỗi đau là không thể tránh khỏi

Hãy tưởng tượng cuộc sống không có nỗi đau. Mọi dấu nghe có vẻ thú vị nhưng thực ra không phải như vậy. Giả sử bạn bị ngã và vỡ xương mắt cá. Nếu bạn không cảm thấy đau, bạn sẽ đứng dậy và cố gắng đi, quên tổn thương ở mắt cá chân và tình trạng xấu đi theo

sau đó. Không đau đớn, chúng ta không hình thành được cơ chế cảnh báo của cơ thể để chỉ dẫn chúng ta tự chăm lo cho bản thân và thúc đẩy sự hàn gắn.

Nỗi đau tinh thần có thể được hiểu là cách mà cá tính của bạn báo hiệu rằng bạn cần thay đổi một cái gì đó để những cảm xúc tốt hơn xuất hiện. Thay vì sợ hãi trước nỗi đau, bạn có thể học cách hiểu thông điệp của nó một cách khôn ngoan để có thể sử dụng những hiểu biết đó nhằm nâng cao cuộc sống của bạn.

Khi bạn cố gắng – và thất bại – giảm nhẹ những cảm giác đau khổ khi đối phó với một người vị kỷ, bạn có thể suy sụp dưới sức ép của nỗi đau tinh thần hoặc có thể tìm hiểu xem nỗi đau đó truyền đạt điều gì. Thường thì nỗi đau nói lên điều mà nhiều người kết luận: rằng tham gia vào mối quan hệ với một người vị kỷ quá vô ích nên tốt hơn cả là bạn tìm những cách khác để tiêu tốn sức lực tinh thần của mình.

“Suốt đời tôi đã cảm thấy bị tổn thương bởi sự ngược đãi của bố mẹ. Nỗi đau đó rất khắc nghiệt,” Shannon giải thích. “Bây giờ tôi có thể thấy là khi tôi để mình bị chìm trong sự nhục nhã và giận dữ đến từ mối quan hệ độc hại này, tôi là người đau khổ nhất. Nó làm ảnh hưởng tới các mối quan hệ khác mà tôi trân trọng. Nỗi đau trở thành một nhân tố thúc đẩy tôi tìm những cách khác tốt hơn để xác định vị trí của mình trong các mối quan hệ, không chỉ với bố mẹ tôi, mà với bất cứ ai.”

Thật kỳ lạ khi phải thừa nhận điều này nhưng nỗi đau trong mối quan hệ với người vị kỷ có thể giúp chúng ta tiếp cận các mối quan hệ khác với chiều sâu hơn là khi chúng ta không bị tổn thương nào. Tôi không bao giờ tỏ ra hân hoan khi nghe chuyện người khác bị đối xử tồi tệ dưới tay người vị kỷ nhưng tôi cũng không bao giờ quy lụy thất bại. Khi được chế ngự, nỗi đau có thể thúc đẩy sự thay đổi và sự lành mạnh. Những người bị thao túng có thể kiên quyết tiếp cận cuộc sống với bất cứ thứ gì ngoại trừ sự lặp lại của các hành vi thao túng đó.

Là mẹ của ba đứa con, Shannon đương nhiên áp dụng những bài học thu được từ mối quan hệ của cô với bố mẹ mình. Cô nói: “Tôi biết không nên làm gì khi tôi giải quyết các vấn đề với lũ trẻ. Tôi vẫn nhớ là tôi đã cảm thấy tồi tệ như thế nào bởi mẹ làm tôi ngượng khi rít lên với tôi trước mặt bạn bè. Không gì xóa được nỗi đau mà tôi đã cảm nhận, và có lẽ giờ đây nó không thể là một điều quá tệ bởi vì tôi có thể quả quyết với ông rằng tôi sẽ không bao giờ làm như thế với các con tôi.” Cô cũng xác định rõ rằng vợ chồng cô nói chuyện còi mò và đúng mực với con cái về các xung đột và thất bại như thế nào. Họ cũng nỗ lực xây dựng những kỷ niệm tích cực cho tụi trẻ bằng khoảng thời gian thú vị của cả gia đình. Tương tự, họ dạy cho lũ trẻ biết cách khen ngợi chứ không có thói quen chỉ trích. Cố gắng trong hướng nuôi dạy con cái tích cực này là sản phẩm trực tiếp từ nỗi đau mà Shannon đã trưởng thành cùng với nó.

Khi Shannon quyết định tha thứ cho bố mẹ mình, cô không đánh giá thấp giá trị của nỗi đau và sự giận dữ. Tha thứ giúp cô thôi không bị ám ảnh về những sự cố đã xảy ra và thay vào đó cho phép cô tập trung nghĩ tới việc làm thế nào trở thành một người tốt hơn. Cô tóm tắt lại quá trình đó trong khi nói: “Khi tôi không còn oán giận bố mẹ, tôi đang chứng tỏ rằng mình đã đạt được điều đó. Sống là học cách yêu chứ không phải ghét. Tôi sẽ không để họ chất chứa thêm nỗi đau tinh thần nào trong tôi nữa.” Nỗi đau của Shannon đã không bị lãng phí.

Tiến tới sự gắn gũi

Khi nói tới sự kiểm soát và thống trị, người vị kỷ đơn giản là không từ bỏ. Họ quá ấn tượng với các lý tưởng và ưu thế của chính mình đến nỗi họ không thể tin là những người khác không muốn nghĩ và hành động giống như họ. Việc họ từ chối thừa nhận các thế mạnh của người khác có thể kéo dài sự xung đột trong nhiều năm. Điều đó làm cho sự hàn gắn và thân mật trở nên khó khăn. Họ không chỉ không khỏi xương sự thân mật mà các quan điểm chỉ trích và phán xét không ngừng của họ còn không cho phép họ thấy yên lòng trước những ai dám tách ra khỏi sự chi phối của họ. Như vậy, nếu sự gắn gũi xuất hiện khi mà các mối bất hòa vẫn tồn tại thì nó phải đến từ một người khác

hơn là người vị kỷ. Và sự gần gũi là thứ nảy sinh từ chính lòng vị tha.

Qua nhiều năm, Shannon hiểu được rằng cô không thể làm gì để bố mẹ chấp nhận và tôn trọng cách sống của cô. Cách nuôi dạy con cái của cô khác với họ, cả các thói quen, khuynh hướng xã hội hay các vấn đề trong cuộc sống hàng ngày. Rõ ràng là cô đã lựa chọn từ bỏ các khuôn mẫu trong gia đình mà cô đã trưởng thành. Bố mẹ cô đã tranh cãi gay gắt về việc cuộc sống phải được sắp xếp như thế nào và Shannon, theo thói quen, thì hoặc là tranh cãi với họ hoặc là suy sụp dưới sức ép cô cảm nhận từ họ. Trong quá trình tư vấn, khi Shannon nhận ra rằng cô đã góp phần làm nên nỗi đau tinh thần của chính mình bởi vì cô không giữ trọn đức tin của mình, cô đã cam kết sẽ tạo ra những thay đổi cần thiết để hành động độc lập. Cô quyết tâm để cho hành động phản ánh đúng suy nghĩ của mình. Cô sẽ không đấu hàng sự chỉ trích và than vãn đầy vị kỷ của bố mẹ cô nữa.

Để đoán được là khi Shannon thể hiện sự tự tin mới tìm được bằng cách quá quyết và không dựa dẫm, bố mẹ cô đã rất thất vọng và sốc. Ví dụ, một ngày thứ Bảy bố mẹ Shannon để nghị cô và bọn trẻ cùng họ ăn trưa ở một nhà hàng hambogor. Shannon không có dự định gì đặc biệt trong ngày đó nhưng cô nói với mẹ: "Chúng con đã có một tuần sôi nổi. Con nghĩ là chúng con cần

một ngày chỉ để ở nhà và làm những việc vặt vãnh cần thiết.. Thay vì thông cảm, mẹ cô kết tội: "Ý con là con không thể dành ra chỉ một giờ với bố mẹ của chính con phải không? Có phải là con quá ích kỷ để không thể thay đổi kế hoạch của con dù chỉ là chút ít?"

Trong quá khứ, Shannon đã phải khổ sở về nghịch cảnh cô tạo ra, nhưng giờ đây cô nghĩ khác. Cô bình tĩnh giải thích: "Chắc chắn là con không hề có ý rằng chúng con không quan tâm tới bố mẹ. Chỉ đơn giản là chúng con đã có một tuần rất vất vả và lúc này chúng con cần nghỉ ngơi. Con hy vọng là mẹ hiểu." Cô không nói thêm một lời nào nữa dù biết mẹ cô cho rằng lời giải thích đó không thỏa đáng.

Sau đó, Shannon giải thích với tôi: "Tôi đã nhận ra rằng mẹ không thể và sẽ không tránh được cách cư xử như vậy. Tôi đã mất nhiều thời gian nổi giận với mẹ và tôi cần thoát khỏi tâm trạng thất vọng đã ăn sâu ấy. Tôi đang học cách chấp nhận mẹ như bà vốn thế. Khi bà tìm cách thao túng tôi với những điều hết sức sai trái, tôi tha thứ cho bà. Bà không cần đến sự kết án của tôi nữa." Mặc dù quyết định này của Shannon không thể thay đổi bất cứ điều gì trong suy nghĩ và hành động của mẹ cô, nhưng nó thể hiện một bước tiến lớn trong cô. Cô quyết tâm không để mình chìm đắm trong sự khó chịu về tinh thần rất phổ biến trong các mối quan hệ như thế này.

Những người chọn cách tha thứ cho người vị kỷ chúng tỏ một sức mạnh tinh thần đặt trong một khát vọng dành ưu tiên cho sự yên bình và tốt đẹp. Họ chứng minh rằng họ nhìn nhận bản thân hoàn toàn tách biệt khỏi những người không muốn gì khác hơn là điều khiến suy nghĩ của họ. Do đó, sự tha thứ không thể chỉ được hiểu như là quyết tâm rời xa các kiểu tính cách độc hại, mà còn là sự khẳng định niềm tin của bản thân rằng mình xứng đáng với cách sống lành mạnh.

Hai sai lầm cần tránh

Khi bạn khẳng định với một người vị kỷ rằng bạn không muốn bị thao túng, điều này sẽ làm cho người đó thất vọng vì không còn cách đáp trả nào khác. Khi người vị kỷ cảm nhận được rằng bạn viện cớ để tránh nói chuyện với họ, hãy chuẩn bị cho một phản ứng thờ ơ. Thường thì người vị kỷ sẽ tận dụng quyết tâm của bạn như một cơ hội công kích thanh danh của bạn. Khi điều này xảy ra có hai sai lầm nên tránh.

Tự kiểm chế để không bị chọc giận

Shannon kể: “Ngay từ khi còn bé, tôi đã hiểu rằng tha thứ là một việc tốt nên làm. Đến ngay cả mẹ tôi, dù hận thù đến đâu, cũng cố dạy tôi nên đủ bao dung để biết khi nào cần tha thứ. Giờ đây, khi tôi học cách thoát

khỏi sự thao túng của bà bằng sự tha thứ, bà có lẽ cảm thấy rất bị xúc phạm. Tôi thật sự hiểu rằng tôi có thể trở thành một người cân bằng hơn khi chọn cách tha thứ, nhưng khi thấy tôi đi theo một hướng mới, bà trở nên giận dữ, đôi khi còn nổi cơn thịnh nộ.”

Khi bạn tạo ra những điều chỉnh lành mạnh trong mối quan hệ với người vị kỷ, họ có vẻ sẽ nhìn nhận hành động của bạn như những nỗ lực để chiếm ưu thế. Họ coi mọi thứ đều là ganh đua. Khi bạn lựa chọn không làm người thua cuộc, họ trở nên giận dữ vì cảm thấy bị đe dọa.

Không gì làm hài lòng người vị kỷ hơn là có cơ hội hợp lý hóa cơn giận dữ của họ. Nếu bạn đáp trả lại cơn giận dữ bằng chính nó, bạn đã tạo cho họ cái cớ quý báu để bào chữa cho cơn thịnh nộ của họ. Nếu bạn sôi lên vì giận dữ, họ sẽ lảng tránh các trách nhiệm cá nhân khi họ làm cho sự bối rối của bạn trở thành tiêu điểm. Và sau đó, họ có thể kết luận: “Điều này một lần nữa chứng tỏ rằng tôi tốt hơn.”

Khi Shannon tiến bộ trong quá trình tư vấn, cô bắt đầu ít giận dữ hơn, thay vào đó là tình thương đối với cha mẹ mình. Cô kể: “Trước đây, tôi có thể làm cho cơn giận dữ của bố mẹ phù hợp với tính ương ngạnh của mình và tôi chắc rằng điều đó giúp họ cảm thấy có lý do chính đáng để đánh giá thấp tôi. Giờ đây, khi tôi cảm nhận được giá trị đích thực của sự tha thứ, tôi cũng hiểu

ra rằng họ không biết làm gì với tôi. Họ giận dữ khi tôi không phản ứng theo kiểu một đứa trẻ bất trị như trước đây nữa.”

Người vị kỷ sẽ không cảm kích trước sự miễn nguyện mà thái độ tha thứ mang lại. Nhưng dù sao thì bạn cũng không cố gắng tạo ấn tượng với họ. Cứ để họ giận dữ. Khi bạn chứng kiến sự khổ sở không thể tránh được đi kèm với lựa chọn của họ, hãy vui mừng vì bạn không bị kẹt ở đó với họ.

Đừng đánh mất sự tự chủ thích hợp của bạn

Trong khi mục tiêu của một người độ lượng là sự bình yên về tâm hồn thì mục tiêu của một người vị kỷ là sự thống trị. Khi bạn kiên định cho rằng mình không thể tiếp tục hợp tác với một người vị kỷ thì có nhiều khả năng người đó vẫn tiếp tục cho bạn các lý do để quyết tâm hơn. Người vị kỷ hy vọng sẽ làm bạn hoảng sợ và sự nghi ngờ sẽ thúc giục bạn nhượng quyền kiểm soát cho họ. Họ có thể liên tục cản trở hay đe dọa bạn hoặc rút lui. Họ háo hức chờ đợi giây phút mà bạn nói: “Khi tôi nói rằng tôi sẽ sống ngoài vòng kiểm soát của anh, tôi đã không thực sự định như vậy, tôi sẽ tuân theo.”

Quyết định tha thứ không có nghĩa là bạn không cần đến sự quả quyết của mình nữa, chỉ là sự quả quyết ấy sẽ không dẫn tới bất cứ hình thái giận dữ nào. Bạn

không nhất thiết phải oằn mình để tiếp tục vai trò của một công dân thứ yếu.

Trong khi Shannon tiếp tục cư xử cứng rắn trước sự xâm phạm của bố mẹ cô, đôi khi cô vẫn băn khoăn về sự khôn ngoan trong cách tiếp cận mới đó. “Thật là quá bất thường khi tôi kiên quyết với bố mẹ như quãng thời gian gần đây,” cô thừa nhận, “Tôi cảm thấy thật kỳ lạ khi can đảm như vậy. Đôi khi sẽ đơn giản hơn nhiều khi không nói gì và để họ hăm dọa tôi.” Song ngay khi những lời này buột ra khỏi miệng, cô cười và nói thêm: “Nhưng tôi không có ý định quay trở lại đường cũ để làm một người hèn nhát. Cách đó rõ ràng là không hiệu quả.”

Sống với một người vị kỷ chắc chắn sẽ phát sinh nhiều cảm giác đau buồn, đặc biệt nếu bạn là một người coi trọng tình bạn và sự hợp tác. Tuy nhiên, bất chấp sự đau buồn ấy, bạn không phải ân hận về quyết định sống theo nguyên tắc của chính mình. Than phiền về việc thiếu thiện chí thì có thể hiểu được, nhưng bạn sẽ không giúp ích gì cho bản thân nếu không đứng lên bảo vệ điều mà bạn cho là đúng đắn.

Trong trường hợp của Shannon, cô đã làm tất cả những điều có thể để chứng tỏ cho bố mẹ thấy rằng cô luôn sẵn lòng chung sống hòa thuận với họ. Cô thường gọi cho họ chỉ để nói chuyện, mời họ tới các buổi họp mặt gia đình, luôn tận tâm với các mối quan hệ gia đình dù rằng từ bỏ

là dễ dàng hơn nhiều. Cô từ bỏ hy vọng rằng họ sẽ tôn trọng cách sống của cô. Cô nhận ra rằng mối quan hệ này sẽ vẫn không thể gần gũi hơn. Tuy nhiên, cô hài lòng và cô sẽ vẫn yêu quý họ ngay cả khi họ không có cùng sự thấu hiểu về bản chất của sự yêu thương.

Khi xét đến các mối quan hệ tiếp xúc với người vị kỷ trong cuộc sống, giống như Shannon, bạn vẫn có thể mong đợi có mối quan hệ tốt. Đồng thời, bạn có thể chắc chắn rằng việc đó không diễn ra chỉ vì lợi ích của chính bạn. Chân thành mong muốn cuộc sống tốt đẹp hơn nên được đặt ở vị trí ưu tiên hơn là làm cho người vị kỷ hiểu được những gì họ không thể hiểu.

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG - XÃ HỘI
Địa chỉ: Ngõ Hòa Bình 4 - Phố Minh Khai
Hai Bà Trưng - Hà Nội
Tel: (04) 6246 920 - Fax: (04) 6246 9150

Trị người ích kỷ

Chịu trách nhiệm xuất bản
HÀ TẮT THẮNG

* Biên tập: Thanh Minh
* Kỹ thuật vi tính: Hoàng Vi
* Thiết kế bìa: Nhật Nam
* Sửa bản in: Hữu Nhung

Liên kết xuất bản: Công ty Cổ phần Sách Thái Hà
Trụ sở chính: 119-C5 Tô Hiệu - Cầu Giấy - Hà Nội
Tel: (04) 3793 0480; Fax: (04) 6287 3238
VP-HCM: 533/9 Huỳnh Văn Bánh - phường 14 - quận Phú Nhuận
Tel: (08) 6276 1719; Fax: (08) 3991 3276
VP-ĐN: 59 Ông Ích Khiêm - quận Hải Châu
Tel: (511) 353 2276; Fax: (511) 353 2275
Website: www.thaibooks.com

In 2.000 cuốn, khổ 13x20,5cm. In tại Công ty CP In và TM Prima
Giấy đăng ký xuất bản số: 1169-2010/CXB/09-292/LĐXH.
Quyết định XB số: 1228/QĐ-NXBĐXH.
In xong và nộp lưu chiểu Quý IV/2010.