

30 năm sống trong vòng luẩn quẩn với người chồng ái kỷ | 1

Trong mối quan hệ với ái kỷ, tôi thường trực cảm giác cô đơn và bất lực dù cố gắng và nỗ lực bằng mọi cách để tu sửa mình.

Bất kỳ ai chưa từng đối mặt với cơn giận hoặc dối của ái kỷ (narcissistic rage) (người tự yêu bản thân) sẽ không hiểu được tại sao nó kinh khủng và đáng sợ như vậy. Gần như không có cách nào để kiểm soát cơn thịnh nộ ái kỷ vì nó vốn dĩ không phải là sự giận dữ thông thường, nó chính xác là một công cụ được ái kỷ cố tình tạo ra để kiểm soát và thao túng người khác. Những người thân cận sẽ bị ái kỷ giốn mặt, lúc nào cũng phải rón rén để không làm họ bật phát cơn bùng nổ, thậm chí còn lo lắng rằng bản tính nóng nảy, hay hờn dỗi đó sẽ làm hại gan, hại thận, ảnh hưởng đến sức khỏe của người ái kỷ.

Tôi đã như vậy trong suốt 30 năm sống cùng ái kỷ, cho đến khi được tiếp cận những kiến thức từ các bác sĩ tâm lý nước ngoài mô tả chính xác những gì tôi trải qua và giải đáp mọi thắc mắc đã đi tìm. Cơn giận hoặc dối của ái kỷ thực chất chỉ là chiêu trò ăn vạ của một đứa trẻ lên ba, nhưng được thực hiện một cách tinh vi, đáng sợ và đáng thất vọng hơn mà thôi. Với việc ăn vạ của một đứa trẻ lên ba, bạn có nhiều cách để đối phó và nó sẽ không làm cho cuộc sống của bạn trở nên bế tắc, ngột ngạt, vì dù sao bạn có thể hy vọng gì cho sự đóng góp của một đứa trẻ ba tuổi cho một mối quan hệ?

Thế nhưng, với một người đàn ông hoặc một người đàn bà đã trưởng thành, đó là chồng và mẹ chồng, đương nhiên, tôi cần nhận được phần công sức của họ trong mối quan hệ để duy trì sợi dây tình cảm đáng ra phải có giữa đôi bên. Trong mối quan hệ với ái kỷ, tôi thường trực cảm giác cô đơn và bất lực dù đã cố gắng và nỗ lực bằng mọi cách để tu sửa chính bản thân mình, nhưng càng nỗ lực bao nhiêu, tần suất cơn giận dối của họ càng trầm trọng bấy nhiêu. Vì sự thật là, làm sao tôi có thể tạo dựng một mối quan hệ bình thường với một người lớn chưa trưởng thành dưới vỏ bọc của những người mẫu mực, chửi chửi và thành đạt?

Hơn nửa đời người, tôi cứ chạy luẩn quẩn trong cái vòng lặp ái kỷ với ba giai đoạn cần phải có: “lý tưởng hóa, hạ thấp giá trị, chối bỏ”, sau đó “hút bụi” trở lại và tiếp tục vòng lặp “lý tưởng hóa, hạ thấp giá trị, chối bỏ”. Tôi đến với họ đầy mãn nguyện, tràn trề hy vọng, để rồi phải sống trong sự run rẩy, sợ hãi những cơn giận và dối bất thành linh nhưng thường trực và cuối cùng ngậm đắng nuốt cay với nỗi cô đơn, tuyệt vọng, bế tắc mà không ai có thể thấu

hiếu.

Xuân Tình