

Sau nhiều tổn thương từ gia đình, tôi chỉ thích ở một mình

Tôi rất thương bố mẹ nhưng cũng ngấm ngấm đổ lỗi cho họ đã nuôi nấng mình theo kiểu không nhất quán.

Tôi 40 tuổi, trải qua rất nhiều vấp ngã, tổn thương, vụn vỡ của bản thân và đang loay hoay tìm cách chữa lành tâm hồn. Từ một thanh niên hướng ngoại hoạt ngôn, sau mỗi lần tổn thương từ khi trưởng thành đến nay, tôi ngày càng thu mình, ít nói, sợ giao tiếp, cảm thấy thoải mái nhất khi ở nhà mình, khi ở một mình. Tôi rất thương bố mẹ nhưng cũng ngấm ngấm đổ lỗi cho họ đã nuôi nấng mình theo kiểu không nhất quán. Bố mẹ dễ dàng nổi nóng, giận dữ, đánh mắng, nhiếc móc dù tôi luôn cố gắng ngoan ngoãn, chăm chỉ nhất có thể. Khi còn nhỏ, tôi luôn sợ bố, bố vui là cả nhà cùng vui, bố đi làm về với khuôn mặt nghiêm thì chị em tôi luôn nơm nớp lo sợ, kiểm tra hết nhà cửa còn việc gì chưa làm gọn hàng sạch sẽ không. Bố đang không vui thì thế nào cũng tìm được điều gì đó để mắng chửi.

Tôi nhớ có lần lóng ngóng mang bơm ra để bơm xe đạp, xoay cắm ống vào rồi mà khi bơm ống cứ bật ra, bố ngồi trong nhà nhìn và chửi tôi bằng những lời thậm tệ. Mẹ tôi cũng như vậy, chỉ có điều theo một hướng thao túng tinh thần, rất khó để giải thích. Thế nhưng khi ở gần mẹ tôi càng nói càng mang lại năng lượng tiêu cực, khiến người ở gần thấy bức tức khó chịu, không thể chịu nổi mà đi chỗ khác. Điều này chị em tôi thấu hiểu nhau và vẫn động viên nhau đến giờ. Một ví dụ nhỏ là mọi năm tôi thi học sinh giỏi đều có giải, nhưng có một năm không có giải, con của bạn mẹ cũng thi và được giải gì đó tôi không nhớ. Mẹ mang roi ra đánh chửi tôi. Còn rất nhiều sự việc kiểu như thế, tuổi thơ của tôi không biết khi nào bố mẹ sẽ tìm cớ để chửi mắng, đánh mình. Nó phụ thuộc vào tâm trạng của bố mẹ chứ không phải vào sự chần chừ, ngoan ngoãn của tôi nữa.

Sau này tôi ra đường đời, luôn sống trong tâm thế nhường nhịn hết sức có thể. Tôi thực sự không biết giới hạn của sự tự tôn, tôn trọng là gì nên hay im lặng, không dám lên tiếng bảo vệ bản thân, quyền lợi. Ban đầu tôi không nghĩ được là người ta đang thử giới hạn của mình, đang bắt công, đang tệ với mình. Đến khi sự việc kéo dài, nâng cấp lên tôi mới dần dần thấy không chịu nổi và tôi phản kháng. Lúc này sự việc đã thành lớn rồi, như tôi hiểu thì mọi người ở những môi trường quanh tôi đã quen bắt nạt tôi rồi, khi tôi phản kháng là to chuyện, họ quay ra nói tôi chuyện bé xé ra to...

Sau này vào một hoàn cảnh khác, người khác đột nhiên nói câu gì đó, làm điều gì đó thiếu tôn trọng, thiếu công bằng với tôi, tôi luôn bị hẫng lại, không nghĩ ngợi được gì, không biết phản ứng lại. Cả ngày sau mới nghĩ ra là họ bất công nên hỏi bạn thân thì cô ấy khuyên tôi nên nói thế này thế kia. Thế nhưng sự việc qua rồi, ngày hôm sau nếu gặp người kia tôi chỉ biết gượng cười rồi im thôi. Tôi sợ nói lên quan điểm để bảo vệ mình.

Tôi đọc nhiều bài viết về các chủ đề đưa trẻ trở thành người lo âu bắt nguồn do người chăm sóc đầu đời. Những người này trở thành người sống phức tạp vì họ luôn lo lắng và hoài nghi về giá trị thật của mong muốn bản thân, khiến họ không thể bộc lộ rõ ràng cho thế giới biết họ thực sự muốn gì hay cảm thấy ra sao. Tôi dù khi nhường nhịn hết mức, để người khác bắt nạt đến mức không tưởng nổi, hay sau đó khi phản kháng thì chính tôi cũng luôn băn khoăn quyết định phản kháng là nên hay không, nếu mình nhịn nhục thêm biết đâu sẽ giữ được điều này điều kia, mình khổ một tí nữa nhưng đổi lại sẽ không bị thế này thế kia.

Tôi rất muốn có thể chữa lành được chính mình, là quay về bên trong sửa đổi chính mình, biết đặt ra điểm giới hạn để người khác không bắt nạt mình, nhưng tôi không tìm thấy bài viết nào nói cách thức chữa lành. Rất mong nhận được lời khuyên từ các anh chị và các bạn.

Hoàng Thanh