

Ái kỷ sử dụng tiêu chuẩn kép để thao túng người khác

Đọc bài viết: “Chồng gọi tôi là ‘kẻ phản bội’ khi biết tôi tâm sự với bố đẻ”, tôi cũng thấy buồn và lo lắng cho cô gái.

- Chồng gọi tôi là ‘kẻ phản bội’ khi biết tôi tâm sự với bố đẻ

Rất nhiều bạn đọc đã bình luận, đa số bên vực bà bầu. Nhiều người nhận ra anh chồng đã áp dụng tiêu chuẩn kép. Tôi cũng đồng tình với những ý kiến đó. Là người đang nghiên cứu về ái kỷ, tôi xin chia sẻ bài phân tích sau.

Tiêu chuẩn kép được định nghĩa là việc dùng cách xử lý khác nhau cho những tình huống giống nhau, nhằm có lợi cho mình. Nhiều người trong chúng ta mắc lỗi này vì ai cũng có chút thiên vị cho bản thân và những người mình thích. Ví dụ mẹ chồng muốn con gái về thăm mình nhưng lại không vui khi con dâu về bên ngoại. Hoặc người chồng làm việc nhà là ưu điểm nhưng người vợ làm việc nhà là chuyện bình thường. Ở đất nước ta, việc trọng nam khinh nữ dẫn đến rất nhiều kiểu tiêu chuẩn kép liên quan đến giới tính. Ở bài này tôi không đề cập đến bất bình đẳng giới, chỉ muốn nói đến việc sử dụng tiêu chuẩn kép để thao túng người khác, đè bẹp nhu cầu cơ bản của người khác, một cách tinh vi. Đó là những người ái kỷ (xu hướng tính cách ái kỷ – narcissism, không phải chứng rối loạn nhân cách ái kỷ).

Dựa vào bài viết trên, tôi không thể khẳng định xu hướng tính cách ái kỷ của chồng tác giả, nhưng tôi thấy có những dấu hiệu sau:

Tiêu chuẩn kép: người vợ có lỗi khi đã hứa giữ chuyện riêng nhưng lại tâm sự với bố đẻ. Người chồng cũng vi phạm thỏa thuận về việc không đọc trộm điện thoại của nhau, nhưng chỉ có người vợ bị chỉ trích, lỗi của người chồng đã bị lơ lửng đi. Anh ấy tỏ ra cực kỳ quan trọng chữ tín, nhưng tôi chắc anh này từng thất hứa. Thường thì người ái kỷ đòi hỏi điều mà chính họ không có.

Người chồng không thấu cảm, thể hiện khi vợ mang bầu sắp sinh mà gây chuyện cãi vã căng thẳng cho vợ, cũng như hàng ngày để vợ bầu nấu bữa sáng cho mà không thấy xót.

Con giận bất ngờ và vượt ra ngoài nội dung xung đột: người vợ bất ngờ và ngạc nhiên khi một việc nhỏ đã bị nghiêm trọng hóa cãi vã đỉnh điểm. Thừa dịp buộc tội vợ “thất tín”, anh

ấy đã cáo buộc những tội nặng khác, ít liên quan như “giả tạo”, “phản bội”. Đây cũng là cách người ái kỷ hay sử dụng, nhằm khiến đối phương vì mệt mỏi mà nhận tội cho xong, nhận cả những việc mình không làm và từ đó nạn nhân luôn ở “chiếu dưới”.

Chiêu thức tam giác: bằng cách này anh ấy có thể tạo ra xung đột giữa vợ và cha vợ, khiến cô vợ sợ không dám tâm sự với cha hay gia đình đẻ. Dần dần cô ấy sẽ tự cô lập bản thân để vừa lòng chồng. Về người vợ, tôi thấy cô ấy có những dấu hiệu của đồng phụ thuộc (co-dependency), tức là những người định nghĩa giá trị của mình thông qua sự công nhận của người khác. Cho nên cô ấy bầu to vẫn cố gắng phục vụ chồng, dẹp bỏ nhu cầu cơ bản (nghe thêm ăn không dám đòi hỏi gì), gặp ai cũng giúp hết lòng (điều này là tốt, với điều kiện cô ấy không cần được biết đến hay được khen ngợi, hoặc cô ấy giúp vì thích thế chứ không phải vì không thể từ chối). Điều này có thể làm cô ấy trở thành một người như nam châm thu hút ái kỷ. Nếu người chồng này có tính cách ái kỷ, tôi nghĩ đây chỉ là màn dạo đầu, thường sẽ xảy ra ít lâu sau khi cưới. Tôi rất hy vọng cô ấy mẹ tròn con vuông và chồng cô ấy không phải ái kỷ.

Trở lại với người ái kỷ, lý do gì khiến ái kỷ có tiêu chuẩn kép? Thứ nhất, họ tin rằng họ đặc biệt và không nghĩ những người xung quanh ngang hàng với mình. Cho nên họ thực sự tin rằng có những quy tắc dành cho họ và không áp dụng với người khác được. Tất nhiên họ cũng chẳng cảm thấy xấu hổ khi áp dụng tiêu chuẩn kép này. Khi bạn và họ mắc lỗi y hệt nhau, họ vẫn nghĩ họ đặc biệt, đặc quyền nên không thể chấp nhận hậu quả giống như bạn được. Họ cần cảm giác thượng đẳng hơn bạn nên họ phải được đối xử khác.

Thứ hai, ái kỷ có tư duy nhị nguyên, chỉ có tốt xấu hoặc đúng sai. Họ phải là người đúng, phải là người tốt. Họ có nhiều hoang tưởng, bất an, nghĩ ai cũng hại mình nên tốt nhất là “đánh phủ đầu” trước khi người hại mình.

Thứ ba, không thấu cảm (lack of empathy), nên việc áp dụng tiêu chuẩn kép lên người thân có làm họ tổn thương hay không thì cũng kệ. Họ thể hiện tiêu chuẩn kép trên mọi khía cạnh của cuộc sống: bề ngoài tỏ ra tự lập, mạnh mẽ nhưng bên trong tự ái, mong manh dễ vỡ, thích phản đối nhưng ghét bị phản đối, thích được lắng nghe nhưng không thích lắng nghe, thích người khác vuốt ve cảm xúc của mình nhưng phớt lờ cảm xúc của người khác, nhất định phải buộc tội, muốn ai đó nhận lỗi nhưng không bao giờ chịu trách nhiệm về lỗi của mình. Họ đòi hỏi lòng tin, chung thành, chung thủy từ người khác nhưng không áp dụng cho chính mình. Họ muốn bạn làm điều cho họ, trong khi chính họ không muốn làm cho bạn. Họ muốn được tha thứ nhưng sẽ không bao giờ tha thứ cho ai.

Đối với người vợ trong bài, quan trọng nhất vẫn là sinh nở an toàn và nuôi con thật tốt những tháng đầu. Cô ấy cần người thân hỗ trợ, nếu cảm thấy cần chồng thì cứ chấp nhận sự

chăm sóc của chồng. Tuy nhiên, cô ấy cần chú ý quan tâm đến nhu cầu cơ bản của mình, bao gồm được ăn đủ chất, được nghỉ ngơi, ngủ đủ..., không nên cố chăm sóc chồng con khi bản thân không khỏe. Đồng thời chú ý cách thức sử dụng tiêu chuẩn kép của chồng, cũng như những dấu hiệu thao túng của chồng lên mình. Sống chung với người độc hại khi bạn ở “kèo dưới” không dễ dàng, nhưng có thể, nếu bạn hiểu mình hiểu người, đừng cố chứng minh giải thích, đừng kỳ vọng họ sẽ đối xử công bằng hay từ bỏ tiêu chuẩn kép. Tiêu chuẩn kép là một phần của những người độc hại nói chung và ái kỷ nói riêng.

Thùy Vân

- Chồng gọi tôi là ‘kẻ phản bội’ khi biết tôi tâm sự với bố đẻ