

NEW YORK TIMES BESTSELLER

ĐÃ BÁN TRÊN 1 TRIỆU BẢN

CHA MẸ ĐỘC HẠI

Vượt qua
di chứng tổn thương
và
Giành lại
cuộc đời bạn

— — — — — * — — — — —
**SUSAN FORWARD PH.D.
& CRAIG BUCK**

Nguyễn Thị Thanh Hùng dịch

THÔNG TIN EBOOK

Kindle Kobo Vietnam

www.facebook.com/groups/yeukindlevietnam

Keep Calm
and
Read a Book



Tên sách

Cha Mẹ Độc Hại - Vượt Qua Di Chứng Tổn Thương Và Giành Lại Cuộc Đời Bạn

Nguyên tác

Toxic Parent

Tác giả

Craig Buck and Susan Forward

Phát hành

SkyKid

Nhà Xuất Bản

NXB TG

Ebook

2021 [kindlekobovn](http://kindlekobovn.com) Tamlyhoctoiph.com



MỤC LỤC | TABLE OF CONTENTS

Hội yêu đọc sách Kindle Việt Nam

Mục lục

Lời Mở Đầu

Chương 1

Chương 2

Chương 3

Chương 4

Chương 5

Chương 6

Chương 7

Chương 8

Phần 2 : Đoạt Lại Cuộc Đời Của Bạn

Chương 9

Lời Mở Đầu

Ừ thì, đúng là bố tôi đã từng đánh tôi, nhưng ông ấy chỉ làm vậy để đưa tôi vào khuôn phép. Tôi không nghĩ nó có liên quan đến thất bại hôn nhân của mình.

-Gordon

Gordon, một bác sĩ phẫu thuật chỉnh hình 38 tuổi thành công, đến gặp tôi sau khi người vợ cùng anh chung sống sáu năm bỏ đi. Anh đã níu kéo trong tuyệt vọng, xong vợ anh nói rằng cô sẽ không trở về nhà cho đến khi anh tìm được cách kiểm soát tâm trạng thất thường của mình. Cô hoảng sợ trước những cơn giận bất thành linh và khổ sở bởi những lời mắng nhiếc của anh. Gordon biết mình nóng tính và thường hay cần nhần, nhưng anh vẫn sốc khi vợ bỏ đi. Tôi đã gợi ý để Gordon nói về bản thân và định hướng anh bằng một số câu hỏi. Khi tôi hỏi về cha mẹ, Gordon mỉm cười và vẽ ra một bức tranh tươi sáng, đặc biệt là về cha của mình, một bác sĩ chuyên khoa tim mạch nổi tiếng miền trung tây:

Nếu không phải vì ông ấy, tôi sẽ không thể trở thành bác sĩ. Ông ấy là người tuyệt vời nhất. Tất cả bệnh nhân đều coi ông ấy như thần y tái thế.

Tôi hỏi anh về mối quan hệ với cha trong hiện tại. Anh cười gượng và nói:

Quan hệ rất tốt...cho đến khi tôi nói với ông tôi đang suy nghĩ về việc tham gia nghiên cứu holistic medicine (quan niệm y học cho rằng cơ thể là một khối thống nhất). Hẳn cô nghĩ tôi muốn làm một kẻ giết người hàng loạt. Tôi nói chuyện đó với ông cách đây ba tháng, và bây giờ mỗi lần nói chuyện ông lại khoa trương lên rằng ông không cho tôi đi học y để trở thành người chữa bệnh bằng niềm tin. Mọi chuyện trở nên tồi tệ vào ngày hôm qua. Ông vô cùng giận dữ và nói tôi không còn là người trong nhà nữa. Có lẽ holistic medicine không phải là một ý hay.

Khi Gordon miêu tả cha mình, một người rõ ràng không tuyệt vời như những gì anh muốn tôi nghĩ, tôi để ý thấy anh bắt đầu siết chặt tay rồi lại bỏ ra với vẻ bồn chồn. Khi nhận thấy việc mình đang làm, anh kìm lại bằng cách đan các ngón tay vào nhau để trên bàn giống như các giáo sư thường làm. Có lẽ đó là một cử chỉ mà anh học được từ cha mình.

Tôi hỏi Gordon xem liệu cha anh có phải lúc nào cũng tàn nhẫn như vậy không.

Không, không hề. Ý tôi là ông ấy thường rầy la tôi nhiều, thỉnh thoảng còn đánh đòn tôi nữa, giống như bao đứa trẻ khác. Nhưng tôi không cho đó là tàn nhẫn.

Có điều gì đó trong cách anh nói từ “đánh đòn”, một vài cảm xúc tinh tế thay đổi trong giọng nói của anh khiến tôi chú ý. Tôi đã hỏi sâu hơn. Hóa ra, người cha thường “đánh đòn” anh hai hoặc ba lần một tuần bằng dây thắt lưng. Không cần nhiều lý do để khiến Gordon phải chịu những trận đòn roi: một câu nói khiêu khích, một phiếu báo điểm thấp, hoặc quên không làm công việc nhà nào đó, tất cả đều đủ lớn để trở thành “trọng tội”. Cha của Gordon cũng

không đánh đòn vào những vị trí cụ thể; Gordon nhớ lại những lúc bị đánh vào lưng, chân, cánh tay, bàn tay và mông. Tôi hỏi Gordon mức độ tổn thương về mặt vật lý của những trận đòn roi đó.

Gordon: Tôi không bị chảy máu hay gì cả. Ý tôi là, mọi thứ đều ổn. Ông ấy chỉ muốn tôi vào khuôn phép

Susan: Nhưng anh đã rất sợ ông ấy, phải vậy không?

Gordon: Tôi sợ phát khiếp, nhưng chẳng phải đó là đó là cảm giác thông thường đối với cha mẹ hay sao?

Susan: Gordon, đó có phải là cách anh muốn con mình cảm nhận về mình không?

Gordon lảng tránh ánh mắt của tôi. Điều này khiến anh cực kỳ khó chịu. Tôi kéo ghế lại gần và nhẹ nhàng tiếp tục:

Vợ anh là bác sĩ nhi khoa. Nếu cô ấy nhìn thấy một đứa trẻ tại phòng khám của mình mang những dấu vết trên người giống như những dấu vết anh có từ những trận đòn của cha, có phải cô ấy được luật pháp yêu cầu phải báo cho chính quyền không?

Gordon không cần phải trả lời. Đôi mắt anh ngấn nước trước hiện thực. Anh thì thầm:

Tôi cảm thấy khó chịu quá.

Hàng rào phòng thủ của Gordon đổ gục. Mặc dù đang phải chịu đựng nỗi đau cảm xúc cực kỳ lớn, lần đầu tiên trong đời Gordon hé lộ nguồn cơn cốt yếu dai dẳng đằng sau nỗi giận dữ của mình. Anh mang trong mình một ngọn núi lửa phần nộ đối với cha từ khi còn nhỏ, và bất cứ khi nào áp lực trở nên quá lớn, anh sẽ phun trào vào bất cứ ai thuận tiện cho việc đó, mà thường là vợ anh. Tôi biết điều chúng tôi cần phải làm: nhận thức và chữa lành cậu bé bị tổn thương trong anh.

Trở về nhà tối hôm đó, tôi không ngừng nghĩ đến Gordon. Tôi nhớ đến đôi mắt ngấn nước khi anh nhận ra mình đã bị ngược đãi. Tôi nghĩ đến hàng ngàn người trưởng thành, cả nam và nữ, mà tôi đã làm việc cùng, những người có cuộc sống thường ngày bị ảnh hưởng – thậm chí là bị điều khiển – bởi những khuôn mẫu trong thời kỳ thơ ấu do các bậc cha mẹ bị tổn thương cảm xúc gây nên. Tôi nhận ra rằng có đến hàng triệu người không hề biết tại sao cuộc sống của họ không như ý muốn, và tôi có thể giúp họ. Đó là lúc tôi quyết định viết cuốn sách này.

Vì sao cần nhìn lại?

Câu chuyện của Gordon không hề hiếm gặp. Tôi đã tiếp hàng ngàn bệnh nhân trong suốt 18 năm với tư cách bác sĩ trị liệu, cả riêng tư lẫn theo nhóm trong bệnh viện, và đa số đều phải chịu đựng cảm giác tổn thương lòng tự trọng vì cha mẹ thường xuyên đánh đập, mắng mỏ, “đùa cợt” về sự ngu ngốc hay xấu xí của họ, làm họ ngợp trong lỗi lầm của bản thân hay lạm dụng tình dục, ép họ nhận quá nhiều trách nhiệm hay bảo vệ họ quá mức. Giống như Gordon, một số người đã tạo liên kết giữa cha mẹ và các vấn đề của họ. Đây là điểm mù cảm xúc phổ biến. Người ta thường gặp rắc rối trong việc nhìn nhận quan hệ giữa họ và cha mẹ đóng một vai trò lớn ảnh hưởng lên cuộc đời họ.

Các xu hướng điều trị, vốn thường chủ yếu dựa vào phân tích những trải nghiệm đầu đời, đã dịch chuyển từ “hồi đó” sang “bây giờ và ở đây”. Hướng tập trung chuyển sang kiểm tra và thay đổi hành vi, các mối quan hệ và vai trò hiện tại. Tôi cho rằng sự chuyển đổi này là do khách hàng từ chối dành ra một lượng lớn thời gian và tiền bạc cần cho nhiều liệu pháp trị liệu truyền thống, mà thường cho kết

quả tối thiểu. Tôi là một người cực kỳ tin tưởng vào các liệu pháp ngắn hạn tập trung vào thay đổi những khuôn mẫu hành vi không có lợi. Song kinh nghiệm dạy tôi rằng việc chữa trị các triệu chứng là không đủ; ta phải xử lý triệt để nguồn gốc của những triệu chứng đó. Liệu pháp có hiệu quả nhất khi nó giải quyết được hai thứ: thay đổi hành vi không có lợi hiện tại và ngắt kết nối khỏi những tổn thương trong quá khứ.

Gordon phải học những kỹ thuật giúp điều khiển cơn phần nộ của mình, song để tạo nên những thay đổi lâu dài, thứ có thể đứng vững sau những căng thẳng, anh ta cũng phải nhìn lại và xử lý những vết thương thời thơ ấu.

Cha mẹ là những người gieo hạt giống tinh thần và cảm xúc trong ta – những hạt giống sẽ trở thành chính ta sau này. Trong một số gia đình, có những hạt giống yêu thương, tôn trọng và độc lập. Nhưng trong nhiều gia đình khác, có những hạt giống sợ hãi, bần phận hay tội lỗi.

Nếu bạn nằm trong nhóm thứ hai, cuốn sách này dành cho bạn. Vào giai đoạn trưởng thành, những hạt giống nảy mầm thành những bụi cỏ dại vô hình ảnh hưởng xấu đến cuộc đời bạn theo cách bạn chưa bao giờ nghĩ đến. Chúng có thể làm hại các mối quan hệ, sự nghiệp hay gia đình bạn; chúng hạ thấp sự tự tin và lòng tự trọng của bạn. Tôi sẽ giúp bạn tìm ra đám cỏ dại đó và nhổ chúng đi.

Cha mẹ độc hại là gì?

Mọi bậc cha mẹ thỉnh thoảng đều có những thiếu sót. Tôi đã gây ra nhiều lỗi lầm kinh khủng với lũ trẻ nhà mình, mang đến cho chúng (và cả tôi) những nỗi đau lớn. Không bậc cha mẹ nào có thể dồi dào yêu thương mọi lúc. Sẽ là hoàn toàn bình thường khi thỉnh thoảng la

mắng bợn trẻ. Phụ huynh nào cũng đôi khi trở nên kiểm soát quá mức. Và hầu như các cha mẹ đều đánh đòn con mình, dù là rất hiếm khi đi chằng nữa. Liệu những lần mất kiểm soát ấy có khiến họ trở thành những người cha người mẹ tàn nhẫn hay không đủ tư cách không?

Dĩ nhiên là không. Cha mẹ cũng là con người, và họ có hàng tá những vấn đề của riêng mình. Hầu hết con trẻ đều có khả năng đương đầu với đôi ba cơn giận của cha mẹ, miễn là chúng có được tình yêu thương và thấu hiểu đủ để bù đắp lại.

Song có nhiều bậc cha mẹ mà những khuôn mẫu hành vi tiêu cực của họ đóng vai trò chính yếu và chủ đạo trong đời sống con trẻ. Đó là những bậc phụ huynh gây hại cho con mình.

Khi nghiên cứu một cụm từ nhằm mô tả nền tảng phổ biến mà các bậc cha mẹ gây hại đều có, có một từ liên tục xuất hiện trong đầu tôi đó là “độc hại”. Giống như chất độc hóa học, những thiệt hại cảm xúc gây ra bởi cha mẹ sẽ lây lan suốt tuổi thơ đứa trẻ, cho đến khi trưởng thành, và nỗi đau cũng vậy. Có từ ngữ nào tốt hơn “độc hại” để mô tả những bậc cha mẹ đã giáng xuống đầu con mình những chấn thương, lạm dụng, những lời chê bai, và gần như họ còn tiếp tục làm điều đó khi con cái đã trưởng thành? Có một số ngoại lệ trong khía cạnh “liên tục” hay “lặp lại” của định nghĩa này. Lạm dụng tình dục hay thể xác có thể gây tổn thương vô cùng sâu sắc mà chỉ cần một lần thôi cũng đủ. Đáng tiếc là nuôi dạy con cái, một trong những kỹ năng quan trọng nhất của chúng ta, lại vẫn chỉ là những cố gắng dựa trên kinh nghiệm của người đi trước. Cha mẹ chúng ta học được nó từ những người không hẳn thành công lắm trong việc này: cha mẹ của họ. Rất nhiều cách thức được vinh danh

qua thời gian, truyền từ đời này sang đời khác đều là những lời khuyên tồi giả mạo sự khôn ngoan (bạn còn nhớ câu “yêu cho roi cho vọt” chứ?)

Cha mẹ độc hại làm gì với bạn?

Dù những đứa trẻ trưởng thành trong gia đình có cha mẹ độc hại bị đánh đập khi còn nhỏ hay bị bỏ mặc qua nhiều lần, bị lạm dụng tình dục hay đối xử như một đứa ngốc, bị bảo vệ thái quá hay đè nặng bởi tội lỗi, thì họ gần như đều cùng chịu đựng những triệu chứng giống nhau đến kinh ngạc: lòng tự trọng bị tổn thương, dẫn đến những hành vi tự hủy hoại. Cách này hay cách khác, họ gần như đều cảm thấy mình vô dụng, không được yêu thương và không đủ tốt. Những cảm xúc này xuất phát từ một thực tế là trẻ em có cha mẹ độc hại thường tự trách mình vì sự lạm dụng của cha mẹ, đôi khi có ý thức, đôi khi không. Sẽ dễ khiến một đứa trẻ phụ thuộc cảm thấy có lỗi vì đã làm điều gì đó “tồi tệ” đáng phải chịu đựng cơn giận của cha, hơn là khiến nó chấp nhận sự thật khủng khiếp rằng cha, người bảo hộ của nó, không thể tin tưởng. Khi những đứa trẻ này trưởng thành, chúng tiếp tục mang gánh nặng tội lỗi và cảm giác không đủ tốt, khiến chúng gặp khó khăn lớn trong việc tạo dựng hình ảnh tích cực của bản thân. Hậu quả của việc thiếu tự tin và tự trọng có thể lần lượt nhuộm lên mọi khía cạnh cuộc đời họ.

Nhận ra mạch tâm lý của bản thân

Không phải lúc nào cũng dễ dàng phát hiện ra cha mẹ bạn có độc hại, hay đã từng độc hại hay không. Rất nhiều người gặp khó khăn trong mối quan hệ với cha mẹ. Chỉ riêng điều đó không có nghĩa cha mẹ bạn là kẻ hủy hoại cảm xúc. Nhiều người cảm thấy

sức chịu đựng của họ lên tới đỉnh điểm, và tự hỏi không biết mình bị ngược đãi hay chỉ là “quá nhạy cảm”.

Tôi đã thiết kế bảng câu hỏi dưới đây để giúp bạn bước những bước đầu tiên trong quá trình tháo gỡ khó khăn. Một số câu hỏi trong đó có thể khiến bạn lo âu hoặc không thoải mái. Điều đó hoàn toàn bình thường. Thành thật với bản thân về việc cha mẹ ta đã khiến ta tổn thương như thế nào chưa bao giờ là việc dễ dàng. Dù nó có đau đớn đi chăng nữa, một phản ứng cảm xúc vẫn hoàn toàn lành mạnh.

Để đơn giản hóa, những câu hỏi dưới đây đại diện cho cha mẹ ở số nhiều (có cả cha lẫn mẹ), xong câu trả lời của bạn cũng có thể áp dụng cho cha mẹ số ít (chỉ cha hoặc mẹ)

I. Mối quan hệ giữa bạn và cha mẹ khi còn nhỏ:

1. Cha mẹ bạn có nói rằng bạn tội tệ hay vô tích sự không? Họ có gọi bạn bằng những cái tên xúc phạm không? Họ có liên tục bình phẩm bạn không?

2. Cha mẹ có thường xuyên sử dụng đau đớn thân thể để kỷ luật bạn không? Họ thường đánh bạn bằng thắt lưng, bó cây hay những đồ vật khác?

3. Cha mẹ bạn có say xỉn hay sử dụng thuốc không? Bạn có cảm thấy bối rối, không thoải mái, sợ hãi, đau đớn hay xấu hổ vì điều đó không?

4. Cha mẹ bạn có bị trầm cảm nặng nề vì những khó khăn về mặt cảm xúc hay tâm thần hay ốm đau thể chất không?

5. Bạn có phải chăm sóc cho cha mẹ vì những vấn đề của họ không?

6. Cha mẹ bạn có làm mọi thứ để bắt bạn giữ bí mật không? Bạn có bị quấy rối tình dục theo bất cứ cách thức nào không?

7. Bạn có sợ hãi cha mẹ trong một khoảng thời gian dài không?

8. Bạn có sợ phải bộc lộ sự giận dữ trước mặt cha mẹ không?

II. Cuộc sống trưởng thành

1. Bạn có đang ở trong những mối quan hệ hủy hoại hay lạm dụng không?

2. Bạn có tin rằng nếu ở quá gần một ai đó, họ sẽ khiến bạn tổn thương và/hoặc bỏ rơi bạn không?

3. Bạn có mong đợi những điều tồi tệ nhất từ người khác không? Trong cuộc sống nói chung?

4. Bạn có từng có khoảng thời gian khó khăn trong việc nhận biết bản thân là ai, cảm xúc như thế nào và điều mình mong muốn là gì không?

5. Bạn có e sợ rằng nếu mọi người biết con người thật của bạn, họ sẽ không thích bạn nữa không?

6. Bạn có lo lắng khi đạt được thành công và sợ rằng ai đó sẽ phát hiện ra bạn là kẻ lừa đảo không?

7. Bạn có thường giận dữ hay buồn một cách vô cớ không?

8. Bạn có phải là người cầu toàn không?

9. Bạn có gặp khó khăn trong việc thư giãn và tận hưởng những khoảnh khắc vui vẻ không?

10. Mặc cho mọi ý muốn của bản thân, bạn có nhận ra mình đang hành xử “giống hệt cha mẹ” không?

III. Mối quan hệ với cha mẹ khi đã trưởng thành

1. Có phải cha mẹ vẫn đối xử với bạn giống như khi còn nhỏ?

2. Có bao nhiêu quyết định chính trong cuộc sống của bạn dựa trên sự cho phép của cha mẹ?

3. Bạn có những cảm xúc hay phản ứng vật lý căng thẳng khi dành thời gian hoặc đoán trước là sẽ dành thời gian cùng cha mẹ không?

4. Bạn có e ngại bất đồng quan điểm với cha mẹ không?

5. Cha mẹ có thao túng bạn bằng đe dọa hay tội lỗi không?

6. Cha mẹ có thao túng bạn bằng tiền không?

7. Bạn có thấy mình có trách nhiệm trong việc cha mẹ cảm thấy thế nào không? Nếu họ không vui, bạn có cảm thấy đó là lỗi của bạn không? Có phải việc của bạn là khiến họ vui lên không?

8. Bạn có tin rằng dù mình làm gì chẳng nữa, sẽ không bao giờ là đủ với cha mẹ không?

9. Bạn có tin rằng một ngày nào đó, bằng cách nào đó cha mẹ sẽ thay đổi tốt hơn không?

Nếu bạn trả lời “có” dù chỉ một phần ba trong số những câu hỏi trên, thì khả năng cao cuốn sách này có thể giúp bạn. Dù rằng một vài chương có thể không liên quan đến tình trạng của bạn, song quan trọng hãy nhớ rằng mọi cha mẹ độc hại, bất kể bản chất lạm dụng của họ là gì, về cơ bản đều để lại những vết sẹo giống nhau. Ví dụ, cha mẹ bạn có thể không phải những kẻ nghiện rượu, song những hỗn loạn, sự mất ổn định và mất mát thời thơ ấu biểu hiện trong các gia đình có kẻ nghiện rượu cũng thực tế đối với trẻ em của tuýp cha mẹ độc hại khác. Các nguyên tắc và kỹ thuật phục hồi đều tương tự nhau với mọi đứa trẻ trưởng thành, do vậy, tôi khuyến khích bạn đừng bỏ lỡ bất cứ chương nào.

Giải phóng bản thân khỏi những tổn thương từ cha mẹ độc hại

Nếu bạn là một đứa trẻ trưởng thành từ gia đình có cha mẹ độc hại, sẽ có nhiều điều bạn có thể làm để giải phóng bản thân khỏi tội lỗi hay nghi ngờ bản thân. Tôi sẽ thảo luận nhiều chiến lược đa dạng xuyên suốt cuốn sách này. Tất cả những gì tôi muốn là bạn hãy thực hành với một niềm hi vọng lớn lao. Không phải niềm hi vọng giả dối rằng cha mẹ bạn sẽ bất ngờ thay đổi, mà một hi vọng thực tế rằng bạn có thể thoát khỏi tâm lý bị ảnh hưởng mạnh mẽ và phá hoại từ cha mẹ mình. Bạn chỉ cần tìm thấy sự can đảm. Nó nằm ngay bên trong bạn.

Tôi sẽ dẫn bạn đi theo một chuỗi những bước giúp bạn nhìn ra sự ảnh hưởng một cách rõ ràng và xử lý nó, bất chấp việc hiện tại bạn đang có những mâu thuẫn với cha mẹ, hay chỉ có quan hệ bề nổi, hay bạn đã không gặp họ hàng năm trời, hay thậm chí cả hai đều đã mất.

Kỳ lạ thay, nhiều người vẫn bị cha mẹ kiểm soát ngay cả khi họ đã mất. Bóng ma ám ảnh có thể không có thật theo giác quan siêu nhiên, mà nó thực sự tồn tại theo cảm nhận tâm lý.

Những yêu cầu, kỳ vọng và cảm giác tội lỗi của cha mẹ có thể vương vấn rất lâu sau khi họ qua đời.

Bạn có lẽ đã nhận ra sự cần thiết phải giải phóng bản thân khỏi sự ảnh hưởng của cha mẹ. Có thể bạn đã từng đương đầu với nó. Một trong những khách hàng của tôi đã hào hứng nói rằng, “cha mẹ tôi không còn kiểm soát đời tôi được nữa...tôi ghét họ và họ cũng biết điều đó.” Song cô nhận ra rằng bằng cách thổi lên ngọn lửa giận dữ trong mình, cha mẹ cô vẫn đang thao túng cô, và cô đang bòn rút năng lượng từ các khía cạnh khác trong cuộc sống để đổ vào cơn giận. Đương đầu là một bước quan trọng trong việc loại trừ bóng ma

ám ảnh của quá khứ và quỹ dữ của hiện tại, song nó không bao giờ được thực hiện trong ngọn lửa giận dữ.

“CHẲNG PHẢI TÔI NÊN TỰ CHỊU TRÁCH NHIỆM CHO CON NGƯỜI MÀ TÔI TRỞ THÀNH Ự?”

Cho đến giờ phút này, có thể bạn đang nghĩ, “Đợi một chút, Susan. Trong hầu hết các cuốn sách và các chuyên gia đều nói rằng tôi không thể đổ lỗi cho bất cứ ai về những vấn đề của mình.” Nhảm nhí. Cha mẹ bạn có trách nhiệm với những gì họ đã gây ra. Dĩ nhiên, bạn chịu trách nhiệm cho cuộc sống trưởng thành của mình, song cuộc đời phần lớn được định hình bởi những trải nghiệm khi bạn còn chưa có quyền kiểm soát. Sự thật là: Bạn không chịu trách nhiệm cho những gì xảy ra khi bạn vẫn còn là một đứa trẻ không có khả năng tự vệ. Bạn chịu trách nhiệm trong việc bước những bước đi tích cực để làm gì đó ngay bây giờ!

CUỐN SÁCH NÀY CÓ THỂ GIÚP GÌ CHO BẠN?

Chúng ta đang bắt đầu bước vào một hành trình quan trọng cùng nhau. Đó là hành trình của sự thật và khám phá. Tới cuối con đường bạn sẽ phát hiện ra mình chịu trách nhiệm với đời mình hơn bao giờ hết. Tôi không đưa ra một bảo đảm chắc chắn rằng các vấn đề của bạn sẽ biến mất một cách kỳ diệu chỉ sau một đêm. Song nếu bạn có can đảm và sức mạnh để làm theo những chỉ dẫn trong cuốn sách này, bạn sẽ có khả năng đòi lại từ cha mẹ quyền lực với tư cách là một người trưởng thành, và nhân phẩm với tư cách một con người.

Công việc này đòi hỏi một cái giá về mặt cảm xúc. Khi bạn gỡ bỏ hàng rào phòng thủ xuống, bạn sẽ khám phá ra những cảm xúc giận dữ, lo âu, đau đớn, bối rối và đặc biệt là buồn bã. Việc phá hủy hình

tượng để đời của cha mẹ có thể khiến bạn cảm thấy mất mát và bị bỏ rơi. Tôi muốn bạn tiếp cận những tài liệu trong cuốn sách này với nhịp độ của riêng mình. Nếu có bài tập nào khiến bạn khó chịu, hãy cho nó thêm thời gian. Điều quan trọng ở đây là quá trình, không phải tốc độ.

Để giải thích những khái niệm trong cuốn sách này, tôi đã đào sâu vào lịch sử nghề nghiệp của mình. Một số được phiên âm trực tiếp từ băng ghi âm, một số khác được xây dựng từ những ghi chú. Tất cả những lá thư trong cuốn sách này đều lấy từ tài liệu của tôi và được sao chép chính xác từ bản gốc. Các buổi trị liệu không được ghi chép lại vẫn còn sống động trong trí nhớ của tôi, và tôi đã nỗ lực viết lại nó theo đúng như cách nó đã xảy ra. Chỉ có tên và hoàn cảnh sự việc được thay đổi vì lý do pháp lý. Không có trường hợp nào được “kịch tính hóa”. Các câu chuyện nghe có vẻ giật gân, song thực tế chúng lại khá điển hình. Tôi không cố đào xới tài liệu cốt tìm cho ra những trường hợp khiêu khích hay kịch tính nhất, thay vào đó tôi chọn những trường hợp có thể đại diện rõ nhất cho những câu chuyện tôi vẫn thường nghe hàng ngày. Các vấn đề tôi nêu trong cuốn sách không phải là những lầm lạc của con người, đó chỉ là một phần của họ. Cuốn sách được chia làm hai phần.

Trong phần đầu chúng ta sẽ phân tích cách thức mà các loại cha mẹ độc hại khác nhau thực hiện. Ta sẽ khám phá ra vô số cách thức cha mẹ có thể làm tổn hại ta và có thể vẫn đang làm điều đó mỗi ngày. Hiểu biết này sẽ giúp bạn chuẩn bị cho phần thứ hai, nơi tôi sẽ cung cấp cho bạn những kỹ thuật hành vi đặc biệt để đảo chiều cán cân quyền lực trong mối quan hệ của bạn và cha mẹ độc hại. Quá trình giảm dần ảnh hưởng tiêu cực của cha mẹ cần nhiều thời gian.

Song đến cuối cùng nó sẽ giải phóng sức mạnh bên trong bạn, thứ đã bị che giấu sau nhiều năm, một con người độc đáo và đầy tình yêu thương mà bạn từng là. Cùng nhau, chúng ta sẽ giúp giải phóng con người đó và cuộc sống này cuối cùng cũng nằm trong tay bạn.

Chương 1

1| Cha mẹ thần thánh

Truyền thuyết về các bậc phụ huynh hoàn hảo

Người Hy Lạp cổ có một luận đề. Họ cho rằng các vị thần tọa lạc trên đỉnh Olympia dõi mắt xuống trần thế và phán xét mọi tội lỗi mà người Hy Lạp mắc phải. Và nếu những vị thần đó không vui, họ sẽ trừng phạt ngay lập tức. Họ không cần phải tử tế, không cần phải công bằng, không cần phải đúng. Trên thực tế, họ còn cực kỳ vô lý. Với sở thích của mình, họ có thể biến bạn thành một tiếng vọng hay khiến bạn phải đẩy một tảng đá nặng vĩnh viễn. Không cần nói nhiều, sự khó đoán của những vị thần quyền lực này đã gieo nỗi sợ hãi và bối rối vào những con chiên người trần mắt thịt của ngài.

Không khác nhiều so với các mối quan hệ giữa cha mẹ độc hại và con cái của họ, các bậc phụ huynh khó đoán là một vị thần đáng sợ trong mắt con trẻ.

Khi còn nhỏ, cha mẹ là tất cả với chúng ta. Nếu không có họ, chúng ta sẽ không được yêu thương, không được bảo vệ, không nhà cửa, không thức ăn; chúng ta sẽ phải sống trong tình trạng khủng hoảng liên tục và ta biết rằng ta không có khả năng tồn tại một mình. Họ là những người cung cấp tuyệt đối của chúng ta. Họ mang đến cho những thứ ta cần.

Bởi không điều gì và không có ai phát xét chống lại họ, ta cho rằng họ là những bậc cha mẹ hoàn hảo. Giống như việc cả thế giới chỉ gói gọn quanh chiếc cối, chúng ta phát triển nhu cầu duy trì hình ảnh hoàn hảo này như một hàng rào bảo vệ chống lại những điều không biết mà ta gặp ngày càng nhiều hơn. Chỉ cần ta tin rằng cha mẹ mình hoàn hảo, ta sẽ cảm thấy được bảo vệ.

Trong hai đến ba năm đầu đời, chúng ta bắt đầu khẳng định sự độc lập của mình. Ta kháng cự việc huấn luyện đi vệ sinh và tận hưởng giai đoạn “khủng hoảng tuổi lên hai”. Ta liên tục nói “không” vì nó cho phép ta có chút ít quyền điều khiển cuộc sống của mình, trong khi nói “có” đơn giản là phục tùng. Chúng ta chật vật trong việc xây dựng một danh tính độc nhất, một ý chí của riêng mình.

Quá trình tách mình khỏi cha mẹ đạt đến đỉnh điểm vào tuổi dậy thì, khi ta chủ động đối đầu với các giá trị, thị hiếu và thẩm quyền thuộc về cha mẹ. Trong những gia đình tương đối ổn định, cha mẹ có thể chịu đựng được những lo âu do những thay đổi này gây ra. Hầu hết, họ sẽ cố gắng khoan dung. Nếu không khuyến khích một cách đúng đắn, sự chống đối của con trẻ sẽ ngày càng mạnh. Cách diễn đạt “đó chỉ là một giai đoạn trong đời” trở thành một sự bảo đảm tiêu chuẩn cho các bậc phụ huynh tâm lý, những người vẫn còn nhớ những năm tháng thiếu niên của mình và coi sự nổi loạn là một giai đoạn thông thường trong quá trình phát triển cảm xúc.

Những cha mẹ độc hại thì không tâm lý được như vậy. Từ lúc dạy trẻ đi vệ sinh cho tới tuổi dậy thì, họ có xu hướng nhìn nhận việc nổi loạn hay những khác biệt riêng tư là sự tấn công cá nhân. Họ bảo vệ bản thân bằng cách gia cố thêm sự phụ thuộc và bắt lực của những đứa trẻ. Thay vì khuyến khích sự phát triển lành mạnh, họ

phá hoại một cách vô thức, thường là với niềm tin họ đang làm những gì tốt nhất cho con mình. Họ có thể vẫn dùng những câu như “điều đó tạo nên tính cách” hay “con bé cần học điều đúng đắn từ sai lầm”, song sự tiêu cực của họ thực sự gây tổn hại đến lòng tự trọng của đứa trẻ, phá hoại bất cứ sự độc lập nào mới chớm nở. Không cần biết các bậc phụ huynh ấy tin họ đúng đến đâu, những lời công kích như vậy thường gây bối rối cho trẻ, khiến chúng hoang mang vì sự thù địch, dữ dội và đột ngột của họ.

Văn hóa và các tôn giáo của chúng ta gần như có chung quan điểm trong việc tán thành quyền lực tuyệt đối của cha mẹ. Việc bày tỏ sự giận dữ với chồng, vợ, người yêu, anh chị em, sếp và bạn bè được chấp nhận, song gần như chắc chắn là điều cấm kỵ khi đứng trước cha mẹ. Đã bao nhiêu lần bạn nghe câu “không được cãi lại mẹ” hay “sao con dám hét lên với bố?”. Truyền thống Kitô giáo gìn giữ sự thiêng liêng trong cộng đồng một cách vô thức bằng cách gọi “Đức Chúa Cha” và hướng chúng ta “kính trọng cha mẹ của mình”. Ý tưởng này có mặt trong nhà trường, trong các nhà thờ và cả chính phủ (“đáp lại giá trị truyền thống gia đình”), thậm chí trong cả các tập đoàn. Theo lẽ thường, cha mẹ được nắm quyền kiểm soát chúng ta đơn giản vì họ đã mang đến cho ta sự sống.

Những đứa trẻ nằm dưới sự kiểm soát của các bậc cha mẹ thần thánh, giống như những người Hy Lạp cổ đại, không bao giờ biết khi nào thì cơn giận dữ sẽ giáng xuống. Song chúng biết rằng sớm muộn nó cũng sẽ đến. Nỗi sợ hãi này trở nên sâu sắc và trưởng thành cùng đứa trẻ. Cốt lõi của tất cả những người trưởng thành đã từng bị ngược đãi – thậm chí cả những người thành đạt – đều là một đứa trẻ cảm thấy mình bất lực và sợ hãi.

Cái giá của việc cung phụng thánh thần

Khi lòng tự trọng của một đứa trẻ bị tổn hại, sự phụ thuộc sẽ tăng lên, cùng với đó là niềm tin cha mẹ ở đây để bảo vệ và chu cấp cho mình. Cách duy nhất để những bạo hành cảm xúc hay thể chất trở nên có nghĩa với một đứa trẻ là khi chúng chấp nhận rằng mình có trách nhiệm với hành vi của cha mẹ độc hại.

Không quan trọng mức độ độc hại của cha mẹ, bạn vẫn có nhu cầu sùng bái họ. Cho dù bạn hiểu ở một mức độ nào đó, rằng cha bạn đã sai khi đánh bạn, thì bạn vẫn tin là ông ấy đang hành xử hợp lý. Hiểu biết khôn ngoan không đủ để thuyết phục cảm xúc của bạn rằng bạn không phải chịu trách nhiệm trong chuyện đó.

Giống như khi một khách hàng của tôi bày tỏ: “Tôi nghĩ họ là những người hoàn hảo, vì thế khi họ đối xử tệ với tôi, tôi nhận ra mình là một kẻ tồi tệ.”

Có hai giáo lý cốt lõi trong niềm tin về cha mẹ thần thánh:

1. “Tôi tệ hại còn cha mẹ thì tuyệt vời.”
2. “Tôi yếu đuối còn cha mẹ thì đầy sức mạnh.”

Có những niềm tin mạnh mẽ có thể kéo dài sự phụ thuộc thể chất của bạn vào cha mẹ. Những niềm tin ấy giữ cho lòng trung thành tồn tại; nó cho phép bạn tránh phải đối mặt với sự thật đau đớn rằng những bậc phụ huynh thần thánh thực ra đã phản bội bạn khi bạn đang ở trong trạng thái dễ bị tổn thương nhất.

Bước đi đầu tiên hướng đến việc kiểm soát cuộc đời bạn là tự mình đối mặt với sự thật kia. Nó cần nhiều can đảm, song nếu bạn đang đọc cuốn sách này, bạn đã tạo cho mình một cam kết thay đổi. Chỉ riêng việc đó thôi cũng đã rất dũng cảm rồi.

“Họ sẽ không bao giờ để tôi quên rằng tôi đã bôi tro trát trấu vào mặt họ”

Sandy, 28 tuổi, một cô gái tóc nâu nổi bật dường như “có tất cả”, lại hoàn toàn suy sụp khi lần đầu đến gặp tôi. Cô nói với tôi rằng cô không hạnh phúc với mọi thứ trong đời mình. Cô từng là người cầm hoa lâu năm tại một cửa hàng uy tín. Cô luôn mơ về một cửa tiệm của riêng mình, song cô bị thuyết phục rằng mình không đủ thông minh để làm nên chuyện. Cô quá sợ hãi thất bại.

Sandy cũng đã thử mang thai hơn hai năm trước nhưng không thành công. Khi chúng tôi nói chuyện, tôi bắt đầu nhận thấy chuyện khó mang thai khiến cô vô cùng oán giận chồng mình và cảm thấy thiếu thốn trong quan hệ giữa họ, dù thực tế là anh ta có vẻ thấu hiểu và yêu thương cô chân thành. Một cuộc trò chuyện gần đây với mẹ cô càng làm trầm trọng thêm vấn đề:

Chuyện mang thai trở thành nỗi ám ảnh đối với tôi. Trong lúc ăn trưa với mẹ, tôi nói với bà rằng tôi đáng thất vọng như thế nào. Và bà đáp lại, “Chắc chắn là do lần phá thai trước đây. Chúa sẽ không tha cho bất cứ tội lỗi nào.” Nghe đến đó tôi không thể ngừng khóc. Bà ấy không bao giờ để tôi quên đi chuyện đó.

Tôi hỏi cô về chuyện phá thai. Sau vài phút ngượng ngập ban đầu, cô kể cho tôi nghe câu chuyện:

Chuyện đó xảy ra khi tôi đang học cấp 3. Cha mẹ tôi là những tín đồ công giáo vô cùng mộ đạo, vì thế tôi học trong trường của nhà thờ. Tôi phát triển khá sớm, cho đến năm 12 tuổi, tôi đã cao 1,67m, nặng 58kg, và mặc áo ngực cỡ 36. Bọn con trai bắt đầu để mắt đến tôi, và tôi rất thích như vậy. Chuyện đó khiến cha tôi nổi điên. Lần đầu tiên ông trông thấy tôi đang hôn tạm biệt một anh chàng, ông

gọi tôi là con điếm, lớn đến nỗi xung quanh hàng xóm đều nghe thấy. Mọi thứ bắt đầu trượt dốc từ đó. Mỗi lần tôi đi chơi với một tên con trai, cha tôi lại nói tôi sẽ phải xuống địa ngục. Ông ấy chưa bao giờ ngừng việc đó. Tôi nhận ra rằng nào mình cũng là đồ bỏ đi, vậy nên năm 15 tuổi tôi đã ngủ với một anh chàng. Đen đũi là tôi lại có thai. Lúc ông bà già tôi phát hiện ra, họ như phát điên lên. Rồi tôi nói với họ là tôi muốn phá thai; lúc này thì họ gần như mất trí. Họ đã la mắng tôi về “tội lỗi” này hàng nghìn lần. Nếu tôi chưa phải xuống địa ngục ngay thì tội lỗi này chính là thứ sẽ mang tôi xuống đó. Cách duy nhất để tôi buộc họ phải ký vào giấy chấp nhận phá thai là dọa sẽ tự tử.

Tôi hỏi Sandy mọi chuyện tiếp diễn như thế nào sau khi phá thai. Cô ngồi phục xuống ghé với ánh mắt buồn bã khiến tim tôi nhói lên.

Nó giống như đang từ mặt đất rơi xuống chín tầng địa ngục. Ý tôi là, cha tôi khiến tôi cảm thấy tệ hại từ trước đó rồi, nhưng bây giờ tôi thậm chí còn cảm thấy mình không có quyền được tồn tại. Càng xấu hổ vì tội lỗi bao nhiêu, tôi càng ra sức sửa chữa. Tôi chỉ muốn quay ngược lại thời gian, có lại những yêu thương mà tôi từng có khi còn nhỏ. Nhưng họ không bao giờ bỏ lỡ cơ hội đào bới tội lỗi của tôi lên. Giống như bản thu âm bị hỏng chỉ lặp đi lặp lại chuyện tôi đã bôi tro trát trấu vào mặt họ. Tôi không thể đổ lỗi cho họ. Lẽ ra tôi không nên làm những chuyện ngu xuẩn đó – ý tôi là, họ có những kỳ vọng đạo đức cao ở tôi. Giờ tôi chỉ muốn sửa chữa sai lầm vì đã khiến họ tổn thương. Vì vậy tôi làm mọi thứ mà họ muốn. Điều đó khiến chồng tôi khó chịu. Tôi và anh ấy đã có nhiều lần cãi nhau lớn vì chuyện này. Nhưng tôi bất lực rồi. Tôi chỉ muốn họ tha thứ cho tôi.

Khi lắng nghe người phụ nữ trẻ dễ thương này, điều khiến tôi đau lòng là những khổ đau mà cách đối xử của cha mẹ đã gây ra cho cô và cái cách cô luôn phủ nhận trách nhiệm của họ đối với những đau khổ đó. Cô dường như thuyết phục tôi một cách tuyệt vọng rằng mọi điều xảy đến với cô đều là lỗi do cô. Việc tự đổ lỗi của Sandy được tạo nên từ những niềm tin tôn giáo bảo thủ của cha mẹ cô. Tôi biết công việc khó khăn của mình là giúp Sandy nhận ra một cách thật sự mức độ tàn nhẫn và ngược đãi về mặt cảm xúc mà cha mẹ đã làm với cô. Tôi quyết định đây không phải lúc để không phán xét.

SUSAN: Cô biết không? Tôi rất phần nộ cho cô. Tôi nghĩ cha mẹ cô đã đối xử tệ hại với cô. Tôi nghĩ họ đã lạm dụng tôn giáo để trừng phạt cô. Tôi không nghĩ cô đáng phải chịu đựng chuyện đó.

SANDY: Tôi đã phạm phải hai lỗi lầm không thể dung thứ.

SUSAN: Nghe này, cô khi đó chỉ là một đứa trẻ. Có thể cô đã gây ra vài lỗi lầm, nhưng cô không cần trả giá cho chúng suốt đời. Đến cả nhà thờ còn cho cô chuộc tội và tiếp tục sống. Nếu cha mẹ cô tốt như những gì cô nói, họ đã thể hiện tình thương với cô rồi.

SANDY: Họ đã cố gắng cứu rỗi linh hồn tôi. Nếu họ không yêu tôi nhiều đến thế, họ đã chẳng quan tâm đến tôi.

SUSAN: Hãy cùng nhìn từ một bối cảnh khác. Sẽ ra sao nếu cô không phá thai? Và cô có một cô con gái nhỏ. Con bé bây giờ chắc cũng khoảng 16 tuổi, đúng không?

Sandy gật đầu, cố nghĩ xem tôi sẽ nói gì tiếp theo.

SUSAN: Giả sử con bé mang thai ngoài ý muốn. Liệu cô có đối xử với con như những gì cha mẹ cô đã làm với cô không?

SANDY: Không, không bao giờ!

Sandy nhận ra ngụ ý trong câu trả lời của mình.

SUSAN: Cô sẽ yêu thương con bé nhiều hơn. Và cha mẹ cô lẽ ra cũng nên như vậy. Đó là thất bại của họ, không phải của cô.

Sandy đã dành một nửa cuộc đời để dựng nên bức tường bảo vệ kiên cố. Những bức tường như vậy vô cùng phổ biến trong những đứa trẻ có cha mẹ độc hại. Song thứ chiếm nhiều nhất, vật liệu chính tạo nên bức tường của Sandy, là những viên gạch cứng đầu mang tên “phủ nhận”.

Sức mạnh của phủ nhận

Phủ nhận là cách thức bảo vệ tâm lý cổ xưa nhất và cũng quyền năng nhất. Nó sử dụng thực tế giả tạo để giảm thiểu, thậm chí phủ nhận hoàn toàn ảnh hưởng của những trải nghiệm đau khổ hiển hiện trong cuộc sống. Thậm chí nó còn khiến ta quên đi những gì cha mẹ đã làm và cho phép ta tiếp tục sùng bái họ.

Cảm giác thanh thản đến từ việc phủ nhận thường chỉ là trạng thái tạm thời, còn cái giá phải trả cho nó lại quá cao. Sự phủ nhận là thứ giúp đè nén áp lực cảm xúc trong ta: càng cố che đậy thì áp lực càng lớn. Sớm hay muộn, nó cũng đạt đến giới hạn, và ta sẽ có những cơn địa chấn cảm xúc. Khi chuyện đó xảy ra, chúng ta phải đối mặt với những gì mình đã hết sức né tránh, ngoại trừ việc giờ đây ta phải đối mặt trong trạng thái cực kỳ căng thẳng. Nếu ta có thể xử lý sự phủ nhận này trước, ta có thể tránh được khủng hoảng bằng cách mở nắp van và để chúng tuôn ra dễ dàng.

Đáng tiếc là, sự phủ nhận của riêng bạn không phải là sự phủ nhận duy nhất mà bạn phải đương đầu. Cha mẹ bạn cũng có hệ thống phủ nhận của riêng họ. Khi bạn nỗ lực xây dựng lại sự thật về quá khứ của mình, đặc biệt khi sự thật đó phản ánh một cách tồi tệ

về cha mẹ, cha mẹ bạn có thể sẽ khẳng định “đâu có tệ đến thế”, “mọi chuyện không phải như con nghĩ”, hay thậm chí là “chuyện đó chưa từng xảy ra.” Những lời tuyên bố đó có thể rút cạn những nỗ lực xây dựng lại lịch sử cá nhân của bạn, khiến bạn phải tự đặt câu hỏi về những ấn tượng và ký ức của bản thân. Họ khiến bạn mất tự tin trong việc nhận thức thực tế, khiến cho việc xây dựng lại lòng tự trọng trở nên khó khăn hơn.

Sự phủ nhận của Sandy lớn đến nỗi không những cô không nhìn ra thực tại của bản thân, mà còn không nhận thức được rằng có một thực tại khác cần khám phá. Tôi đồng cảm với nỗi đau của cô, song tôi buộc phải khiến cô xem xét đến khả năng rằng cô đã mang những hình ảnh lỗi về cha mẹ mình. Tôi cố gắng nói nhẹ nhàng nhất có thể:

Tôi tôn trọng việc cô yêu thương cha mẹ mình và việc cô tin rằng họ là những người tốt. Tôi chắc là họ đã làm nhiều điều tốt đẹp cho cô trong quá trình trưởng thành. Song hẳn là có một phần nào đó trong cô biết hay cảm nhận được rằng những bậc cha mẹ đầy tình thương sẽ không tấn công vào phẩm giá và lòng tự trọng của con mình một cách liên tục như vậy. Tôi không muốn chia cắt cô và cha mẹ hay với tôn giáo của cô. Cô không cần phải từ mặt họ hay ngừng đến nhà thờ. Tuy vậy phần lớn khả năng chấm dứt cơn trầm cảm của cô phụ thuộc vào việc từ bỏ ảo tưởng rằng cha mẹ cô là hoàn hảo. Họ tàn nhẫn với cô. Họ làm tổn thương cô. Dù cô đã làm gì chẳng nữa thì mọi sự cũng đã rồi. Dù họ có thuyết giảng cỡ nào thì cũng không thay đổi được quá khứ. Cô không thấy rằng họ đã khiến cô gái nhạy cảm trong cô tổn thương sâu sắc đến mức nào sao? Và việc đó vô ích như thế nào sao?

“Phải”, Sandy nói không thành tiếng. Tôi hỏi rằng việc nghĩ đến nó có khiến cô sợ hãi không. Cô chỉ gật đầu, không nói nên lời về nỗi sợ hãi sâu thẳm trong mình. Dù vậy, cô đã không từ bỏ, như vậy cũng đã rất can đảm rồi.

Hi vọng trong vô vọng

Sau hai tháng trị liệu, Sandy đã có một số tiến bộ song vẫn cố chấp bám vào hình tượng cha mẹ hoàn hảo của mình. Chỉ khi nào cô đập tan những ảo tưởng đó, cô mới dừng đổ lỗi cho bản thân về mọi điều bất hạnh trong đời mình. Tôi nói với cô hãy mời cha mẹ cùng đến buổi trị liệu. Tôi hi vọng nếu mình có thể khiến họ biết hành vi của mình ảnh hưởng sâu sắc đến cuộc đời Sandy như thế nào, thì họ sẽ thừa nhận phần nào trách nhiệm, giúp cho Sandy dễ dàng hơn trong việc sửa chữa hình ảnh tiêu cực về bản thân.

Chúng tôi gần như không có thời gian làm quen trước khi cha của cô ấy thốt lên:

Cô không biết hồi nhỏ nó hư đốn thế nào đâu bác sĩ. Nó phát điên vì bọn con trai rồi còn liên tục dẫn dụ chúng nó. Mọi rắc rối của nó ngày hôm nay đều bắt nguồn từ cái lần phá thai chết tiệt ấy.

Tôi có thể trông thấy đôi mắt ngấn nước của Sandy. Tôi vội vàng bênh vực.

Đó không phải là lý do khiến Sandy có nhiều vấn đề, và tôi không cần ông đọc danh sách tội lỗi của cô ấy. Chúng ta sẽ chẳng đi đến đâu nếu đó là tất cả những gì ông có thể làm ở đây.

Hoàn toàn vô ích. Suốt buổi trị liệu, cha mẹ của Sandy đều lần lượt tấn công con gái mình, mặc dù tôi đã ra sức khuyên bảo. Một tiếng đồng hồ dài đằng dặc. Sau khi họ rời đi, Sandy lập tức thay mặt họ xin lỗi tôi:

Tôi biết là họ không tới đây vì tôi hôm nay, nhưng tôi hi vọng chị thích họ. Họ thực sự là những người tốt bụng, chỉ là hơi lo lắng khi ở đây thôi. Lẽ ra tôi không nên mời họ tới đây...Có thể nó khiến họ bực bội. Họ không quen lắm với những thứ như thế này. Nhưng họ thật lòng yêu thương tôi...hãy cho họ chút thời gian, rồi chị sẽ thấy.

Buổi trị liệu này và một vài bài tập tiếp theo với cha mẹ của Sandy đã chỉ ra một cách rõ ràng suy nghĩ của họ hạn hẹp như thế nào đối với bất cứ thứ gì thách thức quan điểm của họ về các vấn đề của Sandy. Không ai sẵn sàng thừa nhận trách nhiệm với những vấn đề đó. Và Sandy thì tiếp tục thần tượng họ.

“Họ chỉ đang cố giúp tôi mà thôi”

Với nhiều đứa trẻ trưởng thành lớn lên trong gia đình có cha mẹ độc hại, phủ nhận là một quá trình đơn giản và vô thức thúc đẩy các sự kiện và cảm xúc nằm ngoài nhận thức chủ động, vờ như những sự kiện đó chưa bao giờ xảy ra. Song với những người khác, ví dụ như Sandy, lại có cách tiếp cận tinh tế hơn: hợp lý hóa. Khi chúng ta hợp lý hóa một sự việc, ta sẽ dùng “những lý do tốt” để xua đi những cảm giác đau đớn và không thoải mái.

Dưới đây là một vài sự hợp lý hóa điển hình:

- Cha tôi chỉ la rầy tôi vì mẹ tôi cũng hay cãi nhằn với ông ấy.
- Mẹ tôi chỉ uống rượu vì bà cảm thấy cô đơn. Lẽ ra tôi nên ở nhà với bà nhiều hơn.
- Cha tôi có đánh tôi, nhưng ông không cố ý làm tôi đau, ông ấy chỉ muốn dạy cho tôi một bài học.
- Mẹ tôi không bao giờ để ý đến tôi vì bà đã quá bất hạnh.
- Tôi chẳng thể nào đổ lỗi cho cha vì đã quá quý rỗi tôi. Mẹ tôi chẳng bao giờ ngủ với ông ấy, mà đàn ông thì cần tình dục.

Những lời biện hộ trên có một điểm chung: chúng biến những điều không thể chấp nhận được thành có thể. Nhìn bề ngoài thì nó trông có vẻ hiệu quả, nhưng sâu bên trong bạn luôn hiểu rằng đâu mới là sự thật.

“Ông ấy chỉ làm vậy vì...”

Louise, một phụ nữ nhỏ bé tóc nâu nhạt đang trong độ tuổi trung niên, vừa ly hôn người chồng thứ ba. Chị đến trung tâm trị liệu vì con gái lớn của chị khăng khăng bắt chị đi, cô còn dọa sẽ cắt đứt quan hệ với Louise nếu chị không làm gì đó để kiểm soát cảm xúc hận thù trong mình.

Lần đầu tôi gặp Louise, hình ảnh cứng rắn và biểu cảm mím chặt môi của chị đã nói lên tất cả. Chị giống như một ngọn núi lửa chứa đầy giận dữ. Tôi hỏi chị về chuyện ly dị và chị nói những người đàn ông trong đời chị đều bỏ chị mà đi; người chồng hiện tại của chị chỉ là một ví dụ mới nhất:

Tôi luôn chọn sai người. Khi mới bắt đầu một mối quan hệ, cảm xúc thường rất hứng khởi, nhưng tôi biết nó sẽ không bao giờ kéo dài.

Tôi chăm chú lắng nghe khi Louise trình bày về chủ đề mọi đàn ông đều khôn nạn. Rồi chị bắt đầu so sánh những người đàn ông trong đời mình với cha của chị:

Chúa ơi, tại sao tôi không thể tìm được ai như cha mình? Ông ấy trông như một ngôi sao điện ảnh...ai cũng ngưỡng mộ ông. Ý tôi là ông ấy có sức quyến rũ thu hút mọi người về phía mình. Mẹ tôi hay bị ốm, nên ông thường đưa tôi ra ngoài...chỉ có ông và tôi. Đó là khoảng thời gian đẹp nhất của tôi. Ngoài cha tôi thì chẳng có ai làm như vậy cả.

Tôi hỏi Louise xem cha chị còn sống không và chị trở nên căng thẳng:

Tôi không biết. Một ngày kia ông bỗng nhiên biến mất. Tôi đoán lúc đó tôi khoảng mười tuổi. Mẹ tôi là một người chẳng ra gì nên ông mới bỏ đi. Không một lời nhắn hay một cú điện thoại, chẳng có gì hết. Lạy chúa, tôi nhớ ông ấy. Khoảng một năm sau khi ông đi, tôi dám chắc là tôi có thể nghe thấy tiếng xe của ông về mỗi đêm...Tôi thật sự không thể đổ lỗi cho ông ấy. Cha tôi là một người tràn trề sức sống. Ai mà muốn chết dí một chỗ với một bà vợ bệnh tật và một đứa trẻ cơ chứ?

Louise đã dành cả cuộc đời để chờ đợi người cha lý tưởng của chị quay về. Không thể đối mặt với sự vô tình và thiếu trách nhiệm của cha, Louise đã sử dụng kỹ năng hợp lý hóa mở rộng để giữ hình ảnh thần thánh của ông trong mắt mình – mặc cho nỗi đau không thể diễn tả mà hành vi của ông gây ra cho chị.

Sự hợp lý hóa cũng cho phép chị phủ nhận cơn thịnh nộ với người cha đã bỏ rơi chị. Đáng tiếc là, cơn thịnh nộ ấy đã tìm được một lối thoát khác nhằm vào các mối quan hệ của cô với những người khác phái. Mỗi khi bắt đầu làm quen với một người đàn ông, mọi việc sẽ suôn sẻ một thời gian. Nhưng khi họ trở nên thân thiết hơn, nỗi sợ hãi bị bỏ rơi sẽ vượt ra ngoài tầm kiểm soát. Nỗi sợ luôn luôn biến thành thù hận. Chị không thể nhìn ra cái khuôn mẫu chung là từng người đàn ông đều rời bỏ chị vì một lý do: càng thân thiết thì chị càng trở nên hận thù. Thay vào đó, chị khẳng khái rằng lòng hận thù của chị xuất phát từ việc những người đàn ông đó luôn rời bỏ chị trước.

Cơn giận ở nơi giận dữ được trao quyền

Khi còn học cao học, một trong những cuốn sách tâm lý của tôi cung cấp một chuỗi các bức hình minh họa sinh động cách người ta thay thế các cảm xúc – thường là giận dữ. Bức hình đầu tiên là một người đàn ông đang bị sếp la mắng. Hiển nhiên, việc lớn tiếng lại với sếp không hề an toàn cho anh ta, vì thế anh ta thay thế cơn giận dữ của mình bằng cách la mắng vợ khi về nhà. Bức hình thứ ba thể hiện cô vợ đang la mắng bọn trẻ. Và những đứa trẻ đá vào một con chó, rồi con chó đó lại đi cắn một con mèo khác. Điều khiến tôi ấn tượng về chuỗi bức ảnh này là, mặc dù trông nó có vẻ ngây ngô và buồn cười, song nó lại chính xác một cách đáng ngạc nhiên về cách chúng ta chuyển đổi những cảm xúc mạnh từ một người lẽ ra nên nhận nó tới một đối tượng dễ dàng hơn.

Quan điểm của Louise về đàn ông là một ví dụ hoàn hảo: “Đàn ông chỉ là những tên khốn hèn hạ...tất cả bọn họ. Chị chẳng thể tin ai được đâu. Họ lúc nào cũng động tay động chân với chị. Tôi phát ngán vì bị bọn đàn ông lợi dụng rồi.”

Cha của Louise đã bỏ rơi chị. Nếu thừa nhận sự thật này, chị sẽ phải từ bỏ những tưởng tượng ấp ủ và hình ảnh thần thánh về ông. Lẽ ra chúng nên sớm biến mất. Thay vào đó, chị chuyển nỗi giận dữ và ngờ vực từ cha mình sang những người đàn ông khác.

Vì không nhận thức được điều này, Louise liên tục lựa chọn những người đàn ông đối xử với cô theo cách khiến cô thất vọng và giận dữ. Miễn là cô có thể giải phóng cơn phẫn nộ vào đàn ông nói chung, cô sẽ không phải cảm thấy giận dữ cha mình.

Sandy, người chúng ta đã gặp ở đầu chương này, lại chuyển cơn giận và sự thất vọng mà cô cảm nhận về cha mẹ vì cách đối xử của họ trong thời gian mang thai và phá thai sang chồng mình. Cô

không cho phép bản thân tức giận với cha mẹ - điều đó đe dọa đến sự sùng bái của cô đối với họ.

Trách chi người đã khuất

Cái chết không chấm dứt sự sùng bái đối với cha mẹ độc hại. Thực tế, nó còn trở nên mạnh mẽ hơn.

Nếu việc nhận thức được những mối nguy hại mà các bậc cha mẹ độc hại còn sống gây nên đã khó khăn, thì việc buộc tội cha mẹ khi họ đã mất còn khó khăn gấp bội. Có một nhất trí chung mạnh mẽ trong xã hội chống lại việc chỉ trích người đã khuất. Kết quả là, cái chết truyền đạt một kiểu hình ảnh thần thánh thậm chí cho những kẻ bạo hành tồi tệ nhất. Sự sùng bái đối với cha mẹ đã khuất gần như là tự động xảy ra.

Đáng tiếc là, mặc dù cha mẹ độc hại được bảo vệ bằng sự thiêng liêng của nấm mồ, thì những người còn sống lại bị mắc kẹt với những di hài cảm xúc. “Trách chi người đã khuất” có thể là lòng trân trọng biết ơn, song nó thường ngăn cản việc tìm ra giải pháp thực tế cho các mâu thuẫn với cha mẹ đã khuất.

“Con sẽ mãi là thất bại bé nhỏ của cha”

Valerie, một nhạc công chuyên nghiệp với dáng người mảnh khảnh đang ở độ tuổi cuối ba mươi được một người bạn chung giới thiệu đến tôi. Người bạn này lo lắng rằng sự thiếu tự tin của Valerie đang ngăn cản cô theo đuổi những cơ hội trong sự nghiệp ca hát của mình. Khoảng mười lăm phút trong buổi trị liệu đầu tiên, Valerie thừa nhận sự nghiệp của cô đang ở giai đoạn chông chênh:

Tôi chưa từng có một công việc ca hát nào – thậm chí ở những quán bar chơi piano – khoảng một năm nay. Tôi đang làm việc tạm thời ở một văn phòng để trả tiền thuê nhà. Tôi không biết nữa. Chắc

đó là mơ ước viễn vông thôi. Hôm trước tôi mới đi ăn cùng hai ông bà nhà tôi, chúng tôi cùng nói về vấn đề mà tôi đang gặp phải, và rồi ba tôi nói, “Đừng lo. Con sẽ mãi là thất bại bé nhỏ của cha.” Tôi chắc là ông ấy không biết điều ông vừa nói ra gây tổn thương cho tôi đến mức nào, nhưng những lời đó như xé nát tim tôi.

Tôi nói với Valerie rằng bất cứ ai cũng sẽ cảm thấy đau đớn trong tình huống đó. Cha của cô thật nhẫn tâm và xúc phạm. Cô trả lời:

Tôi nghĩ là chuyện đó không mới. Đời tôi là vậy. Tôi giống như túi rác của gia đình. Tôi bị đổ lỗi vì tất cả mọi thứ. Nếu cha mẹ tôi có vấn đề, đó là lỗi của tôi. Cha tôi giống như cái máy thu âm bị hỏng. Dù vậy, khi tôi làm bất cứ thứ gì để làm ông vui, ông sẽ tỏ ra niềm tự hào rồi đi khoe khoang với đám bạn hữu của ông. Trời ạ, thật tốt khi được ông ấy công nhận, nhưng đôi lúc tôi thấy cảm xúc của mình lên xuống thất thường.

Valerie và tôi đã nói chuyện rất thân thiết trong các tuần tiếp theo. Cô chỉ mới bước đầu liên hệ cường độ cơn giận và nỗi buồn của mình với người cha.

Thế rồi ông ấy mất vì một cơn đột quy.

Đó là một cái chết bất ngờ - đột ngột và không báo trước; kiểu mà người ta không kịp chuẩn bị. Valerie bị ngợp bởi tội lỗi vì những cảm xúc giận dữ cô đã trút lên cha trong các buổi trị liệu.

Tôi ngồi trong nhà thờ trong khi ông ấy đang được ca tụng, và tôi nghe được nhiều lời tán dương rằng cả cuộc đời ông đã sống một cách tuyệt vời như thế nào, rồi tôi cảm thấy mình thật bất hiểu khi có đổ lỗi cho ông vì những vấn đề của bản thân. Tôi chỉ muốn chuộc lại nỗi đau tôi gây ra cho ông. Tôi liên tục nghĩ về việc tôi yêu ông nhiều

và tôi đã luôn cư xử không ra gì với ông. Tôi không muốn nói về những điều tồi tệ nữa...điều đó chẳng còn quan trọng nữa.

Nỗi đau của Valerie có thể khiến cô đi chệch hướng một thời gian, song đến cuối cùng cô vẫn phải nhìn nhận rằng cái chết của cha cô không thể thay đổi thực tế về cách ông đã đối xử với cô suốt thời ấu thơ và đến khi trưởng thành.

Valerie đã tham gia trị liệu gần sáu tháng cho đến nay. Tôi rất mừng khi nhìn thấy sự tự tin của cô tăng dần một cách vững chắc. Cô vẫn đang chật vật để đưa sự nghiệp ca hát của mình qua giai đoạn khởi đầu, nhưng lý do không còn là thiếu nỗ lực.

Ngưng sùng bái một cách mù quáng

Cha mẹ thần thánh tạo ra luật lệ, đưa ra những phán xét, và gây ra nỗi đau. Khi bạn sùng bái họ, dù còn sống hay đã mất, bạn đang đồng thuận với việc sống dưới thực tại của họ. Bạn đang chấp nhận cảm xúc đau khổ như một phần của cuộc sống, thậm chí còn hợp lý hóa rằng chúng tốt cho bạn. Đã đến lúc dừng lại.

Khi bạn ngưng sùng bái các bậc cha mẹ độc hại một cách mù quáng, khi bạn tìm được can đảm để nhìn họ một cách thực tế, bạn có thể bắt đầu cân bằng quyền lực trong mối quan hệ với họ.

Chương 2

“Không Cố Ý Không Có Nghĩa Là Không Đau Đớn”

Những bậc cha mẹ chưa trọn vẹn

Trẻ em có những quyền bất khả xâm phạm – quyền được cung cấp thức ăn, quần áo, được che chở và bảo vệ. Song hành cùng những quyền lợi về thể chất, trẻ em cũng có quyền được nuôi dưỡng về mặt cảm xúc, được tôn trọng và đối xử theo những cách cho phép chúng phát triển cảm nhận về lòng tự trọng.

Trẻ em cũng có quyền được dẫn dắt bởi những giới hạn dạy dỗ thích hợp của cha mẹ để có cách cư xử đúng, để mắc lỗi và có kỷ luật mà không bị bạo hành về mặt thể chất hay tâm lý.

Cuối cùng, trẻ em có quyền được là trẻ em. Chúng có quyền dành những năm tháng đầu đời để chơi đùa, nghịch ngợm và không phải chịu trách nhiệm về bất cứ hậu quả nào. Một cách tự nhiên khi trẻ lớn lên, các bậc phụ huynh đầy tình thương sẽ nuôi dưỡng sự trưởng thành trong chúng bằng cách trao cho chúng những trách nhiệm và công việc nhất định trong gia đình, nhưng không bao giờ cướp đi tuổi thơ của chúng.

Chúng ta học cách hòa hợp với thế giới như thế nào

Trẻ em tắm mình trong những thông điệp thành lời và không lời giống như miếng bọt biển – nghĩa là khá bừa bãi. Chúng lắng nghe cha mẹ, xem cách cha mẹ làm và bắt chước hành vi của họ. Bởi vì

trẻ không có nhiều thông tin ở thế giới bên ngoài, nên những gì chúng học ở nhà về bản thân và những người khác trở thành chân lý phổ quát khắc được sâu vào tâm trí. Những hình mẫu của cha mẹ là trung tâm cho sự phát triển về nhận thức danh tính của trẻ - đặc biệt là khi trẻ phát triển bản dạng giới. Mặc dù có những thay đổi lớn trong vai trò của cha mẹ trong hai mươi năm trở lại đây, song có những nhiệm vụ áp dụng cho cha mẹ ngày nay cũng áp dụng cho cha mẹ của bạn:

1. Họ phải cung cấp các nhu cầu thiết yếu về thể chất cho con cái.
2. Họ phải bảo vệ con cái khỏi những tổn hại về thể chất.
3. Họ phải đáp ứng nhu cầu được yêu thương, chú ý và thể hiện tình cảm của con.
4. Họ phải bảo vệ con cái khỏi những tổn hại về tâm lý
5. Họ phải đưa ra những chỉ dẫn về đạo đức và phép tắc cho con cái.

Rõ ràng, danh sách này còn có thể dài hơn nữa, nhưng năm hình thức trách nhiệm này là nền tảng của các bậc cha mẹ phù hợp. Cha mẹ độc hại mà chúng ta sẽ bàn đến sau đây hiếm khi vượt qua mục đầu tiên trong danh sách. Hầu hết trong số họ đều đang (hoặc đã từng) có những tổn thương đáng kể về khả năng ổn định cảm xúc hoặc sức khỏe tâm lý. Họ không những không đáp ứng được nhu cầu của trẻ, mà trong nhiều trường hợp họ còn mong đợi và yêu cầu con cái phải chăm sóc cho mình.

Khi cha mẹ áp đặt những trách nhiệm của bản thân lên con cái, vai trò gia đình trở nên không rõ ràng, bị bóp méo hay đảo lộn. Một đứa trẻ bị ép buộc phải trở thành cha mẹ của chính mình, hay thậm

chí cha mẹ của cha mẹ chúng, sẽ không có ai để bắt chước, học hỏi và ngưỡng mộ. Thiếu đi hình mẫu của cha mẹ vào giai đoạn quan trọng trong phát triển cảm xúc, nhân cách của đứa trẻ sẽ phải lênh đênh giữa một biển thù địch hỗn loạn.

Les, 34 tuổi, ông chủ một cửa hàng thể thao, đến gặp tôi vì anh là một người nghiện công việc và điều đó khiến anh đau khổ.

Cuộc hôn nhân của tôi thất bại thảm hại vì tôi chỉ biết lao đầu vào công việc. Thường thì tôi không ở nhà hoặc mang công việc về nhà làm. Vợ tôi phát ngán vì phải sống với một con robot, và cô ấy đã bỏ đi. Giờ đây mọi chuyện lại lặp lại với một người phụ nữ mới bước vào đời tôi. Tôi ghét điều đó. Thật sự. Nhưng tôi không biết làm cách nào để thoát khỏi nó.

Les nói với tôi anh ấy gặp vấn đề trong việc bày tỏ cảm xúc dưới bất cứ hình thức nào, đặc biệt là các cảm xúc dịu dàng, thương yêu. “Niềm vui” là từ không có trong từ điển của tôi, anh nói xen lẫn chút cay đắng.

Tôi ước gì mình biết cách làm cho bạn gái vui, nhưng cứ mỗi khi bắt đầu nói chuyện, tôi lại luôn lái sang chủ đề công việc, và rồi nàng lại giận dữ. Có lẽ vì công việc là thứ duy nhất tôi không làm hỏng.

Les tiếp tục hơn nửa tiếng nữa, cố thuyết phục tôi là anh đã phá hỏng các mối quan hệ như thế nào:

Những phụ nữ mà tôi hẹn hò lúc nào cũng phàn nàn rằng tôi không dành nhiều thời gian hay tình cảm cho họ. Và đúng là như vậy. Tôi là một người bạn trai tồi và cũng là một người chồng tồi.

Tôi ngăn anh lại và nói: “Và anh cũng có một hình ảnh tồi nữa. Có vẻ như thời điểm anh cảm thấy thoải mái nhất là khi làm việc. Tại sao vậy?”

Đó là thứ mà tôi biết cách làm...và tôi làm khá tốt. Tôi làm việc khoảng 75 giờ một tuần...nhưng tôi đã làm việc điên cuồng như vậy bắt đầu từ khi còn nhỏ. Chị biết đấy, nhà tôi có ba anh em và tôi là anh cả. Tôi đoán là mẹ tôi gặp vài biến cố gì đó vào năm tôi lên tám. Kể từ đó, gia đình chúng tôi lúc nào cũng chìm trong bóng tối. Mẹ tôi lúc nào cũng mặc áo choàng tắm và chẳng nói gì nhiều. Những ký ức đầu đời của tôi về mẹ là bà cầm trên tay cốc cà phê, tay bên kia là điều thuốc, mắt dán vào tivi xem phim truyền hình. Bà chỉ thức dậy rất lâu sau khi chúng tôi đi học về. Vậy nên, việc của tôi là cho hai đứa em ăn, làm đồ ăn trưa cho chúng rồi đưa chúng ra xe bus. Khi chúng tôi về nhà, bà ấy hoặc là đang nằm dài trước đi văng hoặc đang chìm trong giấc ngủ trưa ba tiếng đồng hồ. Hầu hết thời gian khi lũ bạn tôi chơi đá bóng, tôi phải ở nhà nấu bữa tối hay dọn dẹp. Tôi ghét chuyện đó, nhưng phải có ai đó làm việc chứ.

Tôi hỏi Les về cha của anh.

Bố tôi đi công tác suốt, về cơ bản là ông ấy đã từ bỏ mẹ tôi rồi. Chủ yếu ông ấy ngủ ngoài phòng khách...Đó là một cuộc hôn nhân khá kỳ cục. Ông ấy đưa mẹ đến gặp một số bác sĩ, nhưng họ cũng bó tay, nên ông cũng mặc kệ bà luôn.

Tôi nói với Les rằng tôi đồng cảm với tuổi thơ cô đơn của anh. Les gạt đi bằng một câu nói:

Tôi không có thời gian thương hại bản thân, tôi còn quá nhiều việc phải làm.

Những kẻ đánh cắp tuổi thơ

Khi mới chỉ là một đứa trẻ, Les đã phải gồng gánh trách nhiệm lên ra thuộc về cha mẹ. Bởi vì anh buộc phải trưởng thành quá nhanh và quá sớm, tuổi thơ của anh đã bị đánh cắp. Trong lúc bạn bè cùng

trang lứa chơi đùa cùng nhau, Les phải ở nhà thực hiện nhiệm vụ của cha mẹ. Để giữ cho gia đình được trọn vẹn, Les phải trở thành một người lớn thu nhỏ. Anh có rất ít cơ hội để vui chơi hoặc vô tư. Vì nhu cầu của chính mình bị lờ đi, nên anh đã học được cách đương đầu với nỗi cô đơn và sự thiếu thốn về mặt cảm xúc bằng cách phủ nhận rằng anh không có những nhu cầu đó. Anh ở đó là để chăm sóc người khác. Anh không quan trọng.

Nỗi buồn càng nhân đôi khi không những anh phải chăm sóc cho em trai mình, mà còn phải chăm lo cho cả mẹ của mình.

Khi cha cùng ở đây, hiếm khi ông đi làm về trước 7 giờ tối và hầu như không về nhà cho đến gần nửa đêm. Khi đi ngang qua phòng tôi, ông luôn nói rằng, “Đừng quên làm hết bài tập về nhà, và để mắt đến mẹ con. Nhớ cho bà ấy ăn uống đầy đủ. Bảo mấy em giữ trật tự...và để xem con có làm gì để mẹ con cười được không.” Tôi dành rất nhiều thời gian để tìm ra cách khiến mẹ vui vẻ. Tôi đã chắc rằng mình có thể làm gì đó và mọi chuyện lại trở lại như cũ...bà sẽ khỏe lại. Nhưng dù tôi có làm gì chẳng nữa, chẳng có gì thay đổi cả. Vẫn chưa có gì. Tôi thực sự suy sụp.

Ngoài trách nhiệm giữ gìn nhà cửa và chăm sóc các em, vốn đã quá sức với bất cứ đứa trẻ nào, thì Les còn được kỳ vọng sẽ trở thành bác sĩ tâm lý cho mẹ mình. Đây chính xác là công thức của thất bại. Những đứa trẻ bị vướng vào sự đảo ngược vai trò khó hiểu như trên thường liên tục thất bại. Việc thực hiện các chức năng như người lớn là bất khả thi vì chúng chưa phải là người lớn. Song chúng không hiểu vì sao mình làm hỏng việc, chúng chỉ cảm thấy kém cỏi và tội lỗi vì điều đó.

Trong trường hợp của Les, nhu cầu thúc đẩy anh làm việc nhiều giờ trong tuần hơn cần thiết nhằm phục vụ hai mục đích: nó giúp anh tránh phải đối mặt với nỗi cô đơn và những mất mát tuổi thơ cũng như cuộc sống trưởng thành, và nó cũng củng cố niềm tin lâu dài của anh vào việc anh không bao giờ làm đủ. Trong tưởng tượng của Les, nếu anh có thể làm đủ số giờ, anh sẽ chứng minh được rằng mình có giá trị, là một người hoàn thiện, rằng anh có thể làm việc một cách trọn trù. Thực chất, anh vẫn đang cố làm cho mẹ mình vui.

Khi nào thì chuyện này dừng lại?

Les đã không nhận ra rằng cha mẹ anh tiếp tục sử dụng năng lượng độc hại của mình để kiểm soát anh khi đã trưởng thành. Tuy nhiên, vài tuần sau này, mối dây liên hệ giữa khó khăn trong đời sống trưởng thành với tuổi thơ đã trở nên rõ ràng hơn.

Chị à, câu nói “càng nhiều thứ hay đổi thì càng nhiều thứ vẫn y như cũ” thật sự rất chính xác. Tôi đã ở L.A sáu năm nay, nhưng cha mẹ vẫn không rời mắt khỏi tôi, và tôi cũng chẳng có cuộc sống riêng tư của mình. Họ gọi cho tôi vài lần một tuần, đến độ tôi thấy sợ nghe điện thoại. Đầu tiên, cha tôi sẽ nói: “Mẹ con đang phiền muộn lắm... con có thể bớt chút thời gian về thăm mẹ không? Con biết con có ý nghĩa như thế nào với bà ấy mà.” Và rồi đến lượt mẹ nghe điện thoại và nói rằng tôi là cuộc sống của bà, và bà không biết mình còn sống được bao lâu nữa. Chị sẽ nói gì nếu ở trong tình huống đó? Quá nửa số lần tôi đều sẽ lên máy bay ngay lập tức...nó đánh bại cảm giác tội lỗi về việc không về thăm họ. Nhưng nó chẳng bao giờ là đủ. Chẳng có gì đủ với họ. Tôi cũng phải để dành tiền vé máy bay. Có lẽ tôi không bao giờ nên chuyển đến LA.

Tôi nói với Les rằng đó là tình huống điển hình đối với những đứa trẻ bị buộc phải trao đổi vai trò cảm xúc với cha mẹ, do đó mang theo cảm giác tội lỗi tội cùng cùng cảm giác về việc có trách nhiệm quá mức đến tuổi trưởng thành. Là người lớn, họ bị mắc kẹt trong vòng luẩn quẩn về việc nhận trách nhiệm cho mọi thứ, những thất bại không thể tránh khỏi, cảm thấy tội lỗi và không đủ tốt, rồi sau đó nỗ lực nhiều lần hơn nữa. Đây là một chu trình hút cạn năng lượng dẫn đến cảm giác thất bại ngày càng mạnh.

Được thúc đẩy từ khi còn là một cậu bé bởi kỳ vọng của cha mẹ, Les đã học được từ sớm rằng muốn bản thân được đánh giá tốt trước hết dựa vào những gì anh làm được cho các thành viên trong gia đình. Khi đã trưởng thành, những yêu cầu ngày càng cao của cha mẹ đã biến thành con quỷ xấu xa ở bên trong, thúc đẩy anh tới địa hạt nơi anh cảm thấy mình có giá trị - làm việc.

Tôi khẳng định với Les rằng tôi hiểu cảm giác kiệt sức và hoang mang mà anh cảm thấy về việc không có khả năng mở lòng với bất cứ ai, nhưng tôi cũng thuyết phục anh hãy thả lỏng một chút. Không có ai dạy anh những điều đó khi còn nhỏ, và chúng không phải những thứ có thể dễ dàng tự học được.

“Giống như việc anh kỳ vọng bản thân chơi một bản piano concerto trong khi còn không nốt đô trung ở chỗ nào.” Tôi nói với Les. “Anh có thể học hỏi, nhưng anh cần thời gian để nắm bắt những kiến thức cơ bản, luyện tập và thậm chí thất bại một hoặc hai lần.”

“Nếu tôi không quan tâm đến họ, thì ai sẽ làm đây?”

Gửi Abby:

Em đang ở trong một gia đình tồi tệ. Chị có thể giúp em ra khỏi đây không?”

-Tuyệt Vọng

Lời nhắn này được một khách hàng của tôi, Melanie, viết khi mới 13 tuổi. Giờ đây khi đã 42 tuổi và là một nhân viên kế toán thuế đã ly hôn, Melanie đến gặp tôi vì chứng trầm uất nghiêm trọng. Dù trông cô rất gầy, thì lẽ ra cô sẽ vẫn khá xinh đẹp nếu vài tháng gần đây những giấc ngủ chập chờn không quấy nhiễu cô. Cô khá cởi mở và dễ dàng nói về bản thân.

Lúc nào tôi cũng cảm thấy hoàn toàn tuyệt vọng. Giống như cuộc đời tôi đã vượt ra ngoài tầm kiểm soát. Tôi không thể vượt qua khó khăn. Tôi cảm thấy như tôi đang chôn mình xuống một cái hố ngày qua ngày lại càng sâu thêm.

Tôi bảo cô nói rõ hơn. Cô cần môi rồi quay đi khi trả lời:

Trong tôi trống rỗng vô cùng...Tôi nghĩ mình không còn cảm thấy kết nối với người khác trong đời sống. Tôi đã kết hôn hai lần, và tôi sống với rất nhiều đàn ông, nhưng tôi chẳng thể tìm thấy người thực sự dành cho mình. Tôi chỉ toàn chọn những gã lười chấy thây hoặc khốn nạn. Và dĩ nhiên việc nói thẳng với họ tùy thuộc ở tôi. Tôi luôn nghĩ mình có thể thay đổi họ. Tôi cho họ mượn tiền, cho họ đến ở trong nhà mình, tôi thậm chí còn tìm việc cho vài người trong số đó. Hoàn toàn vô ích, nhưng tôi lại quá ngu ngốc không nhận ra. Họ không yêu tôi, dù cho tôi có cố gắng làm gì chẳng nữa. Một trong số đó từng đánh tôi trước mặt các con tôi. Một người khác thì lấy trộm xe của tôi. Ông chồng đầu tiên thì cư xử không ra gì. Ông thứ hai thì nát rượu bê tha. Cơ bản là vậy.

Melanie không nhận ra cô đang mô tả hành vi kinh điển của tính cách đồng phụ thuộc. Ban đầu, thuật ngữ đồng phụ thuộc được sử dụng chủ yếu để mô tả đối tác của một kẻ nghiện rượu hoặc thuốc. Đồng phụ thuộc được sử dụng để thay thế cho enabler (người trợ giúp) – một người có cuộc sống vượt ra ngoài tầm kiểm soát vì họ nhận trách nhiệm “cứu vớt” một người khác phụ thuộc về mặt tình cảm.

Song trong vài năm trở lại đây, khái niệm đồng phụ thuộc đã mở rộng ra bao gồm tất cả những ai tự ngược đãi bản thân trong quá trình cứu rỗi hay nhận trách nhiệm cho bất kỳ người nào nghiện ngập, lạm dụng, cưỡng chế hay phụ thuộc quá mức.

Melanie bị thu hút bởi những kẻ rắc rối. Cô tin rằng mình đủ tốt – để trao đi, để yêu, để lo lắng, để giúp đỡ, để bao bọc – và giúp họ nhìn ra lỗi lầm của họ, từ đó họ sẽ yêu cô. Nhưng không. Những kẻ đòi hỏi và tự cho mình là trung tâm mà cô lựa chọn không có khả năng yêu người khác. Do đó, thay vì tìm thấy tình yêu mà cô hằng khao khát, cô lại nhận được sự trống rỗng. Cô cảm thấy mình bị lợi dụng.

Tôi phát hiện ra thuật ngữ đồng phụ thuộc không mới với Melanie. Cô đã tiếp xúc với nó khi tham dự hội thảo của Al-Anon (Chương trình 12 bước cho các thành viên trong gia đình của người nghiện rượu) trong giai đoạn hôn nhân với người chồng nghiện rượu. Cô chắc chắn mình không phải đồng phụ thuộc mà chỉ không gặp may với đàn ông. Cô đã làm mọi thứ có thể để giúp Jim ngừng uống rượu. Cuối cùng cô đành phải rời bỏ anh ta vì cô phát hiện anh ta đã ngủ với một phụ nữ gặp trong quán bar.

Melanie một lần nữa bắt đầu tìm kiếm người đàn ông dành cho mình. Cô đổ lỗi các vấn đề của mình cho những người đàn ông từng đi ngang đời cô, nhưng cô lại nhìn mỗi người là một sai lầm riêng biệt. Cô không nhìn thấy khuôn mẫu tổng thể được ghép lại theo cách cô lựa chọn bạn đời. Cô nghĩ rằng mình đang tìm kiếm một người đàn ông trân trọng một phụ nữ biết cho đi, quan tâm, yêu thương và giúp đỡ. Hiển nhiên sẽ có một người đàn ông nào đó ngoài kia yêu một người phụ nữ như vậy. Cô nghĩ đồng phụ thuộc là cao thượng.

Melanie không biết rằng thứ cô gọi là “trao đi và giúp đỡ” đang hủy hoại cô. Cô trao đi cho tất cả mọi người ngoại trừ chính mình. Cô không biết rằng thực ra mình đang duy trì hành vi vô trách nhiệm của những người đàn ông trong đời mình bằng cách chứa chấp họ. Khi Melanie nói về tuổi thơ của mình, mọi chuyện trở nên rõ ràng hơn, cái khuôn mẫu cứu rỗi những gã đàn ông rắc rối bắt nguồn từ bản sao mối quan hệ giữa cô và cha mình:

Gia đình tôi rất kỳ lạ. Cha tôi là một kiến trúc sư thành công, nhưng ông lại dùng tâm trạng thất thường để kiểm soát mọi người trong nhà. Ông khó chịu chỉ vì những chuyện nhỏ nhặt..ví dụ như nếu ai đó đỗ xe vào chỗ của ông hay khi tôi cãi nhau với anh trai. Ông chỉ bước vào phòng, đóng cửa, thả mình lên giường rồi khóc. Cứ như một đứa trẻ con vậy! Rồi mẹ tôi trở nên tuyệt vọng và tự sát trong bồn tắm, tôi là người duy nhất chăm sóc cha. Tôi chỉ ngồi đó nghe ông khóc nức nở, cố gắng tìm ra điều gì đó mình có thể làm để giúp ông cảm thấy tốt hơn. Nhưng không quan trọng tôi làm được gì, quan trọng là chờ đợi cho nó qua đi.

Tôi đưa cho Melanie danh mục tôi đã sắp xếp và hỏi cô xem mục nào mô tả cảm xúc và hành vi của cô. Đó là một danh sách những tính cách chính của người đồng phụ thuộc. Tôi phát hiện ra nó khá hữu ích qua nhiều năm giúp khách hàng xác định xem họ có phải đồng phụ thuộc hay không. Nếu bạn nghĩ thuật ngữ này có thể phù hợp với mình, hãy thử xem qua danh sách bên dưới.

Danh mục tính cách đồng phụ thuộc

Tuy tôi sử dụng đại từ “anh ta” song nó cũng đại diện cho kẻ rắc rối thuộc giới tính còn lại. Tôi biết có nhiều người đàn ông ở trong mối quan hệ đồng phụ thuộc với vợ hay người yêu rắc rối của mình.

1. Giải quyết vấn đề hay xoa dịu nỗi đau cho anh ta là điều quan trọng nhất trong đời tôi – dù cái giá phải đánh đổi về cảm xúc lớn đến đâu.

2. Cảm xúc tích cực của tôi phụ thuộc vào sự chấp thuận của anh ta.

3. Tôi bảo vệ anh ta khỏi những hậu quả do hành vi của anh ta gây ra. Tôi nói dối hộ anh ta, bao bọc anh ta và không bao giờ nói điều gì xấu về anh ta.

4. Tôi cố gắng hết sức để khiến anh ta làm theo ý mình.

5. Tôi không để ý đến cảm nhận của bản thân hay thứ tôi muốn. Tôi chỉ quan tâm về cảm nhận của anh ta và điều anh ta muốn.

6. Tôi sẽ làm bất cứ điều gì để tránh bị anh ta từ chối.

7. Tôi sẽ làm mọi thứ để tránh việc làm anh ta tức giận.

8. Tôi trải nghiệm đam mê nhiều hơn trong một mối quan hệ sóng gió và nhiều biến cố.

9. Tôi là người cầu toàn và tôi tự đổ lỗi cho bản thân vì mọi sai lầm.

10. Phần lớn thời gian tôi cảm thấy giận dữ, không được công nhận và bị lợi dụng.

11. Tôi vờ như mọi việc đều ổn trong khi nó đang là một mớ bòng bong.

12. Những khó khăn trong việc khiến anh ta yêu tôi kiểm soát toàn bộ cuộc đời tôi.

Melanie trả lời “đúng” tất cả các mục trên. Cô kinh ngạc khi nhận ra mình thực sự là một người đồng phụ thuộc. Để giúp cô thoát khỏi những khuôn mẫu này, tôi nói với cô rằng cô cần tạo lập kết nối giữa sự đồng phụ thuộc của cô với mối quan hệ của cô và cha. Tôi yêu cầu cô nhớ lại cảm xúc của mình khi cha cô khóc.

Ban đầu nó khiến tôi sợ vì tôi tưởng cha sắp chết và rồi ai sẽ làm cha của tôi đây? Rồi sau đó tôi bắt đầu thấy xấu hổ vì đã nghĩ về ông như vậy. Phần lớn thời gian tôi cảm thấy cực kỳ có lỗi – đó là lỗi của tôi khi cãi nhau với anh trai hay bất cứ việc gì khác. Tựa như tôi thực sự đã khiến ông thất vọng. Tệ nhất là khi tôi cảm thấy bất lực vì không thể làm ông vui. Giờ thì ông đã mất được 4 năm, tôi đã 42 tuổi và có hai con, song kỳ lạ là tôi vẫn cảm thấy có lỗi.

Melanie bị buộc phải trở thành người chăm sóc cho cha mình. Cả hai cha mẹ của cô đều đặt trách nhiệm thông thường của người lớn lên vai cô. Vào thời điểm trong đời cô cần một người cha mạnh mẽ để cho cô sự tự tin, thì cô lại đang phải chiều chuộng chăm sóc một người cha chưa lớn.

Mối quan hệ tình cảm đầu tiên và sâu sắc nhất của Melanie với một người đàn ông là với cha mình. Là một đứa trẻ, cô bị choáng ngợp bởi cả nhu cầu của người cha lẫn cảm giác tội lỗi khi không thể thỏa mãn những nhu cầu đó. Cô chưa bao giờ ngừng cố gắng

bù đắp cho việc cô không có khả năng khiến ông vui, thậm chí khi ông không ở bên. Cô chỉ tìm kiếm những người đàn ông rắc rối để chăm sóc. Gu đàn ông của cô được quyết định bởi nhu cầu cần được xoa dịu cảm giác tội lỗi, và bằng cách lựa chọn người thay thế cha mình, cô duy trì cảm xúc thiếu thốn mà cô đã trải nghiệm khi còn nhỏ.

Tôi hỏi Melanie xem mẹ cô có trao cho cô tình thương hay sự chú ý mà cô không bao giờ nhận được từ cha hay không.

Mẹ tôi đã cố gắng, nhưng bà ấy bị bệnh suốt. Bà luôn phải đến gặp bác sĩ và phải nằm trên giường vì bệnh viêm đại tràng. Họ kê cho bà thuốc an thần và bà uống như ăn bỏng ngô vậy. Tôi nghĩ bà nghiện thứ đó, tôi không biết nữa. Bà luôn ở trong trạng thái không nhận thức. Chỉ có người giúp việc trong nhà nuôi dạy chúng tôi. Ý tôi là mẹ tôi ở đó, nhưng bà lại không thực sự hiện hữu. Khi tôi khoảng mười ba tuổi, tôi viết một bức thư tới Dear Abby. Điều tệ hại nhất là mẹ tôi đã tìm thấy nó. Cô nghĩ là bà sẽ đến hỏi tôi điều gì khiến tôi thất vọng như vậy phải không, nhưng tôi đoán tôi chẳng quan trọng với bà. Gần như tôi chẳng hề tồn tại.

Đứa con vô hình

Những bậc cha mẹ chỉ tập trung năng lượng vào cảm xúc và sức khỏe của bản thân thường gửi đi một thông điệp vô cùng mạnh mẽ tới con cái mình rằng: “Cảm xúc của con không quan trọng. Chỉ có cha mẹ là người cần được quan tâm.” Nhiều đứa trẻ bị tước đi thời gian dành cho bản thân, sự chú ý và quan tâm, dần cảm thấy mình như vô hình – như thể chúng không tồn tại.

Để trẻ em phát triển nhận thức về lòng tự trọng – nhận thức rằng chúng quan trọng và không chỉ tồn tại vô nghĩa – chúng cần sự xác

nhận của cha mẹ về những nhu cầu và cảm xúc của mình. Song nhu cầu cảm xúc của cha Melanie quá lớn khiến ông chưa bao giờ nhận ra nhu cầu của con gái mình. Cô đã ở bên khi ông khóc, nhưng ông không hề đáp lại. Melanie biết mẹ cô đã tìm thấy lá thư cô gửi đến Dear Abby, song bà chưa bao giờ nói với cô về chuyện đó. Thông điệp từ cha mẹ tới Melanie quá mạnh mẽ và rõ ràng: cô không tồn tại với họ. Melanie học được cách định nghĩa bản thân dựa vào cảm xúc của cha mẹ thay vì của bản thân. Nếu cô khiến họ cảm thấy vui, cô là một đứa trẻ ngoan. Còn nếu cô khiến họ buồn, cô là một đứa trẻ hư.

Kết quả là, Melanie gặp khó khăn khi xác định nhân dạng của bản thân trong giai đoạn trưởng thành. Vì những suy nghĩ, cảm xúc và nhu cầu độc lập của cô chưa bao giờ được khuyến khích, cô thực sự không biết mình là ai hay nên mong đợi gì từ những mối quan hệ tình ái.

Không giống như nhiều người trưởng thành tôi đã làm việc cùng, Melanie đã có liên hệ những cơn giận dữ của mình với cha mẹ trước khi đến gặp tôi. Sau đây, chúng ta sẽ tập trung và phân tích cơn giận và đối mặt với cảm giác bị bỏ rơi sâu sắc của cô. Cô sẽ học được cách đặt ra những giới hạn cho việc hết lòng trao đi vì người khác và tôn trọng những quyền lợi, nhu cầu và cảm xúc của bản thân. Cô sẽ học cách hiện hữu trở lại.

Cha mẹ biến mất

Cho tới nay chúng ta đã nói về những bậc phụ huynh thiếu vắng cảm xúc. Việc thiếu vắng sự hiện hữu thể chất cũng gây ra những vấn đề riêng của nó.

Lần đầu tôi gặp Ken, 22 tuổi, tại một nhóm những người trẻ trưởng thành lạm dụng ma túy và chất kích thích trong bệnh viện. Cậu khá gầy, tóc đen và có ánh mắt sắc lạnh. Hiển nhiên trong nhóm gặp đầu tiên của chúng tôi cậu ấy là người ăn nói lưu loát và cực kỳ thông minh, song cậu cũng vô cùng tự ti. Cậu gặp khó khăn trong việc ngồi yên suốt 90 phút, rất dễ bị kích động. Tôi bảo cậu ở lại sau khi cho nhóm nghỉ để kể với tôi một chút về bản thân. Không tin tưởng động cơ của tôi, cậu tỏ ra cứng rắn và khôn lỏi, tuy nhiên sau vài phút bắt đầu nhận ra tôi không có động cơ ngầm bên trong, rằng tôi thật lòng quan tâm đến việc chữa lành nỗi đau cho cậu, Ken bắt đầu nhẹ nhàng kể với tôi.

Từ trước tới nay tôi đã ghét trường lớp, vì chẳng biết phải làm gì nên tôi nhập ngũ khi mới mười sáu. Đó là lúc tôi bắt đầu nghiện ngập. Dù sao thì đời tôi cũng chẳng ra gì từ trước rồi.

Tôi hỏi cha mẹ cậu nghĩ gì về việc cậu nhập ngũ.

Nhà tôi chỉ có mẹ và tôi. Bà chẳng vui vẻ gì với chuyện đó, nhưng tôi nghĩ bà thấy sung sướng khi thoát được tôi. Tôi lúc nào cũng gây chuyện và khiến bà khổ sở. Bà là một người nhu nhược. Bà để tôi làm mọi thứ tôi muốn.

Tôi hỏi cha cậu ở đâu trong suốt quãng thời gian đó.

Ông bà già nhà tôi ly dị năm tôi lên tám. Mẹ tôi suy sụp vì chuyện đó. Tôi luôn nghĩ bố tôi là kiểu người hiện đại bắt kịp xu thế, chị biết không? Ông luôn làm mấy trò “bố và con trai” với tôi. Chúng tôi xem thể thao cùng nhau trên tivi, và ông ấy còn dẫn tôi đi xem trực tiếp một lần. Trời ạ, quá là hay! Ngày ông ấy dọn đi, tôi khóc hết nước mắt. Ông nói với tôi là sẽ chẳng có gì thay đổi, và ông sẽ vẫn qua nhà cùng tôi xem tivi, ông sẽ gặp tôi mỗi chủ nhật và chúng tôi vẫn

sẽ là hai người bạn thân. Tôi đã tin ông ấy, như một con lừa ngu ngốc. Trong vài tháng đầu, tôi gặp ông rất nhiều...nhưng sau đó chỉ một tháng một lần...sau đó là hai tháng...sau đó gần như là chẳng bao giờ nữa. Một vài lần tôi gọi cho ông, ông nói ông nói ông đang bận lắm. Một năm sau khi ông đi, mẹ tôi nói rằng ông đã cưới một phụ nữ có ba con và chuyển ra nước ngoài. Hiểu được chuyện này quá khó với tôi, ông giờ đã có gia đình mới. Tôi đoán ông ấy thích họ hơn, vì ông vội vàng quên tôi nhanh thế cơ mà.

“Lần này mọi chuyện sẽ khác”

Về ngoài bất cần của Ken đồ sộ nhanh chóng. Cậu ấy rõ ràng không hề dễ chịu khi nói về cha mình. Tôi hỏi về lần cuối cùng cậu gặp cha.

Khi đó tôi mười lăm tuổi, và đó là một sai lầm lớn. Tôi phát ngán vì máy tám thiệp Giáng sinh, vậy nên tôi định làm ông bất ngờ. Chúa ơi, tôi phấn khích vô cùng. Tôi đi nhờ xe tới chỗ ông suốt 14 tiếng đồng hồ. Khi tới đó...tôi nghĩ mình sẽ được chào đón nồng nhiệt lắm đây. Ý tôi là ông ấy rất thân thiện, nhưng cuối cùng chẳng có gì. Một lát sau tôi bắt đầu cảm thấy ngớ ngẩn vô cùng. Hai chúng tôi như hai người xa lạ. Ông ấy thì nô đùa cùng ba đứa nhóc còn tôi thì ngồi đó như một thằng trời ơi đất hỡi. Đêm đó sau khi rời khỏi ngôi nhà đó tôi đã say bí tỉ. Tôi vẫn nghĩ về ông ấy rất nhiều. Chắc chắn là tôi không muốn ông ấy biết tôi ở đây. Ngay khi ra khỏi đây, tôi sẽ có một lần nữa. Lần này mọi chuyện sẽ khác...sẽ là cuộc nói chuyện giữa hai người đàn ông.

Khi cha của Ken bỏ rơi con trai mình, ông cũng bỏ lại một khoảng trống sâu thẳm trong lòng cậu. Ken sụp đổ hoàn toàn. Cậu cố gắng đương đầu bằng cách thể hiện sự giận dữ cả ở trường và ở

nhà. Thực chất cậu đang ra sức gọi cha, như thể nhu cầu về kỷ luật của bản thân có thể đưa cha cậu quay trở lại. Song cha của Ken dường như không sẵn sàng đáp lại tiếng gọi đó.

Trong khi đối mặt với bằng chứng rõ ràng rằng cha cậu không còn muốn là một phần trong cuộc đời cậu nữa, Ken tiếp tục ôm giấc mơ một ngày nào đó có thể dành lại tình yêu của cha. Trong quá khứ, hi vọng đã giúp cậu vượt qua nỗi thất vọng, từ đó cậu tìm đến ma túy. Tôi nói với cậu rằng tôi lo chuỗi sự kiện này sẽ tiếp tục kiểm soát cuộc đời sau này của cậu, trừ phi tôi và cậu cùng nhau phá bỏ khuôn mẫu đó.

Một cách vô thức, Ken vẫn hợp lý hóa việc cha cậu bỏ rơi cậu bằng cách đổ lỗi. Khi còn nhỏ, cậu cho rằng đó là do những khuyết điểm của bản thân khiến cha cậu bỏ đi vội vàng như vậy. Với kết luận như vậy thì hiển nhiên sẽ đi kèm với cảm giác tự căm ghét bản thân. Cậu trở thành một thanh niên không có mục tiêu hay phương hướng trong cuộc đời. Dù rất thông minh, song cậu vẫn đau khổ và không cảm thấy vui vẻ ở trường học, rồi coi quân đội là giải pháp cho các vấn đề của mình. Khi giải pháp này không hiệu quả, cậu chuyển sang ma túy với khao khát một cách tuyệt vọng rằng nó có thể lấp đầy sự trống rỗng bên trong và xoa dịu đi nỗi đau.

Cha của Ken có thể là một người cha tốt trước khi ly dị, nhưng sau đó lại hoàn toàn tệ hại khi không thể mang đến cho con trai ông thậm chí một chút liên lạc tối thiểu mà cậu vô cùng mong muốn. Việc đó khiến cho sự phát triển cảm nhận về giá trị và tình yêu thương của Ken bị suy yếu.

Chẳng có cuộc ly hôn nào vui vẻ. Ly dị luôn là một nỗi đau không thể tránh khỏi cho tất cả mọi người trong gia đình, dù nó có thể là

hành động tốt nhất trong hoàn cảnh đó. Song việc cần thiết là cha mẹ phải nhận ra họ ly dị bạn đời của mình chứ không phải gia đình. Cả hai cha mẹ phải có trách nhiệm duy trì kết nối với con cái của họ mặc cho sự chia rẽ trong cuộc sống riêng của họ. Tờ giấy xác nhận ly hôn không phải là tấm bằng cho phép cha mẹ ruồng bỏ con cái mình.

Sự ra đi của cha mẹ tạo nên mất mát tổn thương và sự trống rỗng trong lòng con cái. Hãy nhớ là, trẻ em luôn cho rằng nếu có điều gì tiêu cực xảy ra trong gia đình thì đó là lỗi của chúng. Đặc biệt, con cái của những cặp vợ chồng ly hôn thường dễ sa vào niềm tin này. Những bậc phụ huynh biến mất khỏi cuộc đời con mình càng củng cố cảm nhận về sự vô hình và phá hoại lòng tự trọng của con, khiến chúng mang nặng những cảm giác này cho tới khi trưởng thành.

Những điều họ không làm gây tổn thương hơn cả

Dễ dàng để nhận ra sự bạo hành khi cha mẹ đánh đập trẻ hay buộc chúng phải nghe những tràng mắng nhiếc không ngớt. Song những cặp cha mẹ độc hại hay chưa hoàn thiện có thể khó nắm bắt và không dễ định nghĩa. Khi một cặp cha mẹ gây ra những tổn hại thông qua sự thiếu sót thay vì nghĩa vụ – qua những điều họ không làm thay vì những gì họ làm – thì kết nối của các vấn đề ở tuổi trưởng thành của con với kiểu cha mẹ độc hại này trở nên khó nhận thấy. Vì những đứa trẻ của các bậc cha mẹ này thường phủ nhận những kết nối đó, nên công việc của tôi trở nên đặc biệt khó khăn.

Vấn đề phức tạp ở chỗ có một thực tế là nhiều cặp cha mẹ gặp quá nhiều rắc rối đến mức họ làm dấy lên lòng thương hại. Bởi vì những cặp đôi này thường cư xử như những đứa trẻ tuyệt vọng hay

vô trách nhiệm, nên những đứa con trưởng thành của họ lại cảm thấy phải bảo vệ. Họ lao đến phòng thủ cho cha mẹ, như một nạn nhân xin lỗi cho kẻ phạm tội.

Dù cho đó là “họ không cố ý gây ra bất cứ tổn hại nào”, hay “họ đã làm những gì tốt nhất có thể”, thì những lời biện hộ đó cũng che lấp đi sự thật rằng các bậc phụ huynh đó đã từ bỏ trách nhiệm với con cái mình. Thông qua việc từ bỏ, cha mẹ độc hại đã đánh cắp những hình mẫu tích cực của con, mà không có nó việc phát triển sức khỏe cảm xúc sẽ cực kỳ khó khăn.

Nếu bạn là con của những cặp cha mẹ chưa hoàn thiện, bạn có thể đã trưởng thành mà không nhận ra rằng bản thân có cảm giác trách nhiệm với họ. Việc mạo hiểm ở bên cạnh những bậc cha mẹ có cảm xúc thất thường dường như là một cách sống, không phải một lựa chọn.

Nhưng thực ra bạn có một lựa chọn. Bạn có thể bắt đầu quá trình thấu hiểu rằng bạn bị bắt ép trưởng thành quá sớm, rằng bạn bị đánh cắp đi tuổi thơ giống như bao đứa trẻ khác. Bạn có thể nỗ lực chấp nhận rằng nhiều năng lượng trong cuộc sống của mình đã phí phạm vào những trách nhiệm bị đặt sai chỗ. Hãy bắt đầu với bước đầu tiên này và bạn sẽ tìm ra một nguồn năng lượng mới đột nhiên có sẵn trong bạn lần đầu tiên – nguồn năng lượng mà bạn đã tiêu tốn đến kiệt quệ cho cha mẹ độc hại trong đời mình, nhưng cuối cùng nó có thể được sử dụng để giúp bạn trở nên yêu thương và có trách nhiệm với bản thân hơn.

Chương 3

“Tại Sao Họ Không Để Cho Tôi Được Sống Cuộc Đời Của Chính Mình?”

Người Kiểm Soát

Hãy lắng nghe một đoạn hội thoại tưởng tượng giữa một người con trưởng thành và bậc phụ huynh thích kiểm soát của mình. Tôi có thể đảm bảo với bạn rằng cuộc đối thoại này sẽ không bao giờ xảy ra, nhưng nếu như hai người này có thể thành thật bộc bạch những cảm xúc được giấu kín ở trong lòng mình, họ sẽ nói ra những điều như dưới đây.

NGƯỜI CON ĐÃ TRƯỞNG THÀNH: Tại sao mẹ lại đối xử với con như vậy? Tại sao mọi việc con làm đều sai vậy? Tại sao mẹ lại không thể đối xử với con như người lớn cơ chứ? Có gì khác biệt đối với cha không nếu như con không trở thành bác sĩ? Con cưới ai thì có liên quan gì đến mẹ cơ chứ? Khi nào thì mẹ mới buông tha cho con? Tại sao mẹ lại cứ xử như thể mọi quyết định mà con thực hiện đều giống như là đang tấn công vào mẹ vậy?

NGƯỜI MẸ THÍCH KIỂM SOÁT: Mẹ không thể diễn tả nỗi nỗi đau khổ mà mẹ cảm thấy khi con cố tách ra khỏi mẹ. Mẹ cần con cần tới mẹ. Mẹ không thể chịu được cái suy nghĩ sẽ mất con. Con là toàn bộ cuộc đời của mẹ. Mẹ sợ rằng con sẽ phạm phải những sai lầm khủng khiếp. Mẹ cảm thấy tâm can như bị xé nát khi chứng kiến

con bị tổn thương. Mẹ thà chết chứ không muốn cảm thấy mình là một bà mẹ thất bại.

“Bởi Vì Điều Đó Là Tốt Cho Con”

Kiểm soát không nhất thiết là một từ xấu. Nếu như một người mẹ ngăn đứa con mới chập chững biết đi của mình chạy lung tung ngoài đường, ta sẽ không gọi đó là một bà mẹ thích kiểm soát, mà ta gọi bà là người cẩn thận. Bà thực hiện sự kiểm soát phù hợp với thực tế, được thúc đẩy bởi nhu cầu cần được bảo vệ và dìu dắt của đứa con của bà.

Sự kiểm soát phù hợp trở thành kiểm soát quá đà khi mà một người mẹ thực hiện hành động ngăn cản này với đứa con của mình vào mười năm sau đó, rất lâu sau khi đứa trẻ hoàn toàn có thể tự sang đường một mình.

Những đứa trẻ không được khuyến khích hoạt động, thử nghiệm, khám phá, làm chủ, và đối mặt với thất bại, thường cảm thấy vô dụng và không thích đáng. Bị kiểm soát quá độ bởi các bậc phụ huynh hay lo lắng, sợ hãi, những đứa trẻ này tự chúng cũng thường trở nên hay lo lắng và sợ hãi. Điều đó khiến cho chúng khó có thể trưởng thành. Khi chúng lớn lên trong thời niên thiếu và tuổi trưởng thành, rất nhiều trong số đó không bao giờ bỏ được cái nhu cầu cần đến sự dẫn dắt và kiểm soát của cha mẹ mình. Kết quả là, các bậc cha mẹ sẽ tiếp tục xâm lấn, thao túng, và thường xuyên thống trị cuộc sống của chúng.

Nỗi sợ hãi của việc không được cần đến đã thúc đẩy rất nhiều những bậc cha mẹ thích kiểm soát duy trì cảm giác về sự sự bất lực ở con cái họ. Những bậc cha mẹ này có một nỗi sợ hãi không hề lành mạnh về “hội chứng chiếc tổ trống,” là cảm giác không thể tránh

được về sự mất mát mà tất cả các bậc cha mẹ đều phải trải nghiệm khi đưa con của họ cuối cùng cũng rời xa nhà. Phần nhiều cái tôi của các bậc cha mẹ hay kiểm soát bị trói buộc trong vai trò của người làm cha làm mẹ nên họ cảm thấy bị phản bội và bị bỏ rơi khi đứa trẻ trở nên độc lập.

Điều khiến cho một bậc phụ huynh thích kiểm soát trở nên độc địa là sự thống trị thường xuyên tới từ vỏ bọc của mối quan tâm. Những lời kiểu như, “đó là để tốt cho con,” “ta chỉ làm điều này vì con,” và “chỉ bởi vì ta yêu con rất nhiều,” đều mang cùng một ý nghĩa: “Ta làm như vậy là bởi vì ta sợ rằng sẽ mất con nên ta sẵn lòng làm con khổ sở.”

Sự Kiểm Soát Trực Tiếp

Chẳng có gì là lạ về sự kiểm soát trực tiếp. Nó công khai, hiển nhiên, và có thể thấy ngay được. “Hãy làm theo những gì ta nói nếu không ta sẽ không bao giờ nói chuyện với con nữa”; “Hãy làm theo lời ta nói nếu không ta sẽ cắt tiền chi tiêu của con”; “Nếu như con không nghe theo lời ta con sẽ không còn là thành viên của cái nhà này nữa”; “Nếu như con không nghe theo lời ta con sẽ khiến ta lên cơn đau tim.” Chẳng có gì là mơ hồ ở đây hết cả.

Sự kiểm soát trực tiếp thường bao gồm sự đe dọa và làm nhục. Những cảm xúc và nhu cầu của bạn cần phải phụ thuộc vào cha mẹ bạn. Bạn bị kéo vào một cái hố không đáy của tội hậu thư. Quan điểm của bạn là vô giá trị; các nhu cầu và khao khát của bạn là không thích đáng. Sự mất cân bằng về mặt quyền lực là vô cùng lớn.

Michael, một chuyên gia quảng cáo 36 tuổi đầy hấp dẫn, ưa nhìn, đã mang đến một ví dụ tốt về điều này. Anh ta đến gặp tôi bởi

vì cuộc hôn nhân kéo dài sáu năm của mình với người phụ nữ mà anh yêu say đắm đang có nguy cơ tan vỡ như là kết quả của một cuộc chiến gay go giữa vợ anh và cha mẹ mình.

Vấn đề thật sự bắt đầu kể từ khi tôi chuyển tới California. Tôi nghĩ rằng mẹ tôi cho là đó chỉ là một sự chuyển đi tạm thời. Nhưng khi tôi bảo với bà rằng tôi đang yêu và dự định kết hôn, bà thấy rằng tôi muốn ổn định cuộc sống ở đây. Đó là khi mà bà bắt đầu gây sức ép để buộc tôi quay về nhà.

Tôi yêu cầu Michael kể cho tôi nghe về “việc gây sức ép.”

Sự kiện tồi tệ nhất diễn ra khoảng một năm sau đám cưới. Chúng tôi dự định tới Boston để dự tiệc kỷ niệm ngày cưới của cha mẹ tôi thì vợ tôi bị nhiễm cúm nặng. Cô ấy ốm lắm. Tôi không muốn bỏ mặc cô ấy, nên tôi gọi cho mẹ tôi và báo rằng sẽ không đến được. Ôi, đầu tiên là bà ấy khóc. Rồi bà bảo với tôi, “Nếu con không tham dự lễ kỷ niệm của cha mẹ, mẹ sẽ chết cho con xem.” Vì thế, tôi nhượng bộ và đến Boston. Tôi đến đó vào buổi sáng của ngày diễn ra buổi tiệc, nhưng ngay khi tôi lên máy bay, họ bắt đầu bảo rằng tôi nên ở lại cả tuần. Tôi không nói có mà cũng chẳng nói không, nhưng tôi rời đi vào sáng ngày hôm sau. Một ngày sau đó tôi nhận được cuộc gọi của cha tôi: “Con đang giết mẹ con đấy. Bà ấy khóc suốt cả đêm. Ta sợ rằng bà ấy sẽ bị đột quỵ mất.” Họ muốn tôi làm cái quái gì kia chứ? Li dị với vợ tôi, quay về Boston, và trở về căn phòng cũ của tôi à?

Cha mẹ của Michael có thể giết giây anh từ khoảng cách ba ngàn dặm. Tôi hỏi anh rằng liệu cha mẹ anh đã bao giờ chấp nhận vợ anh chưa. Michael bỗng nhiên nổi giận đùng đùng.

Không bao giờ! Bất cứ khi nào họ gọi điện thoại cho tôi, họ không bao giờ hỏi thăm về cô ấy. Thực ra, họ còn chẳng buồn nhắc tới cô ấy. Cứ như thể là họ đang cố giả vờ rằng cô ấy không hề tồn tại vậy.

Tôi hỏi Michael rằng anh đã từng thẳng thắn trao đổi vấn đề này với cha mẹ mình hay chưa, và anh có vẻ xấu hổ khi trả lời rằng:

Tôi ước gì mình đã làm như vậy. Mỗi lần vợ tôi bị cha mẹ tôi công kích, tôi đều mong cô ấy nhận lấy nó. Khi cô ấy than phiền, tôi yêu cầu cô ấy phải thông cảm với họ. Trời ạ, tôi đúng là một thằng ngốc! Cha mẹ tôi đang cố cô lập vợ tôi, và tôi cứ để mặc cho họ làm tổn thương cô ấy.

Tội của Michael nằm ở chỗ anh đã trở nên độc lập. Đáp lại, cha mẹ anh trở nên dữ dội, và tấn công bất ngờ với những chiến thuật mà họ biết tốt nhất: rút lại tình yêu của mình và dự đoán về bi kịch.

Cũng giống như hầu hết các bậc cha mẹ thích kiểm soát khác, cha mẹ của Michael đã cực kỳ xem mình là trung tâm. Họ cảm thấy bị đe dọa bởi hạnh phúc của Michael, thay vì nhìn nhận nó như là một sự ghi nhận về kỹ năng làm cha mẹ của mình. Lợi ích của Michael không quan trọng đối với họ. Theo họ, anh không chuyển tới California để phát triển sự nghiệp, mà anh chuyển tới đó để trừng phạt họ. Anh không hề kết hôn vì tình yêu, mà anh kết hôn để chọc tức họ. Vợ anh không bị ốm bởi vì cô ấy nhiễm phải vi-rút, mà cô ấy ốm để hành hạ họ.

Cha mẹ của Michael luôn buộc anh phải lựa chọn giữa họ và vợ mình. Và họ khiến cho mọi lựa chọn đều trở thành quyết định tất cả-hoặc-không gì cả. Với các bậc cha mẹ kiểm soát trực tiếp, không hề có sự trung lập. Nếu như đứa con đã trưởng thành của họ cố gắng

giành lại một chút quyền kiểm soát từ cuộc đời mình, anh ta sẽ phải trả giá bằng cảm giác tội lỗi, tuyệt vọng, và một cảm giác sâu sắc về sự bất nghĩa.

Khi Michael lần đầu đến gặp tôi, anh nghĩ rằng cuộc hôn nhân của anh là vấn đề chính. Anh không mất nhiều thời gian để nhận ra rằng cuộc hôn nhân của mình hoàn toàn là nạn nhân của cuộc chiến giành quyền kiểm soát được bắt đầu kể từ khi anh rời khỏi nhà.

Cuộc hôn nhân của con cái có thể trở thành một sự đe dọa vô cùng lớn đối với các bậc cha mẹ thích kiểm soát. Họ nhìn nhận người phối ngẫu mới như là một đối thủ cạnh tranh giành lấy sự trung thành của con họ. Điều này dẫn đến một cuộc chiến khùng khiếp giữa cha mẹ và người phối ngẫu, và người con đã trưởng thành sẽ bị giằng xé trong việc phân bố lòng trung thành của mình.

Một vài bậc cha mẹ sẽ tấn công mối quan hệ mới với sự chỉ trích, mỉa mai, và dự đoán về sự đổ vỡ. Những người khác, như trong trường hợp của Michael, sẽ từ chối chấp nhận người bạn đời mới hay thậm chí là phớt lờ sự tồn tại của người này. Và còn có những người khác sẽ hành hạ người bạn đời mới của con cái họ. Cũng chẳng có gì lạ khi những chiến lược kiểu này lại có thể tạo ra những biến động khiến cuộc hôn nhân tan vỡ.

“TẠI SAO TÔI LẠI PHẢI BÁN MÌNH CHO CHA MẸ?”

Tiền bạc vẫn luôn là thứ ngôn ngữ chính của quyền lực, khiến nó trở thành thứ công cụ hợp lý của các bậc cha mẹ thích kiểm soát. Nhiều bậc cha mẹ độc hại sử dụng tiền bạc để giữ con cái mình ở thế phụ thuộc.

Kim tới gặp tôi với rất nhiều mối lo âu. Ở tuổi 41 cô đang bị thừa cân, không hài lòng với công việc của mình, đã li dị và có hai đứa

con đang ở trong độ tuổi thiếu niên. Cô cảm thấy bế tắc: cô muốn giảm cân, đón nhận một vài thách thức trong công việc, và tìm kiếm một hướng đi cho cuộc đời mình. Cô cho rằng các vấn đề của mình đều có thể được giải quyết một khi cô tìm thấy Mr. Right.

Trong quá trình trị liệu, sự việc trở nên rõ ràng rằng Kim tin là cô chẳng là gì nếu không có được một người đàn ông chăm sóc cho mình. Tôi hỏi cô rằng cô lấy cái ý tưởng ấy từ đâu.

À, dĩ nhiên là không phải từ chồng tôi rồi. Tôi toàn phải chăm lo cho anh ta thì đúng hơn. Tôi gặp anh ta khi tôi vừa mới tốt nghiệp đại học. Anh ấy hai mươi bảy tuổi, vẫn sống với bố mẹ, và thực sự lúng túng trong việc anh sẽ làm gì với cuộc đời mình. Nhưng anh ấy nhạy cảm và lãng mạn và tôi thấy rung động trước anh ấy. Cha tôi cực lực phản đối, nhưng tôi nghĩ rằng ông trong thâm tâm ông lại thấy hài lòng bởi vì tôi đã lựa chọn một người không thể bên mình dài lâu. Khi tôi khăng khăng cưới anh ấy, cha tôi bảo với tôi rằng ông sẽ hỗ trợ chúng tôi trong một thời gian, và nếu như mọi chuyện trở nên tệ hơn nữa, ông sẽ nhận chồng tôi vào làm ở công ty của ông. Dĩ nhiên điều này khiến cha tôi có vẻ như là một con người tuyệt vời, nhưng nhờ đó ông cũng có được sự khống chế lớn đối với chúng tôi. Cho dù đã kết hôn, tôi vẫn là đứa con gái bé bỏng của cha tôi. Cha cứu chúng tôi khỏi cảnh kinh tế túng quẫn, nhưng đổi lại, ông lại bảo chúng tôi phải sống đời mình như thế nào. Tôi đã là bà nội trợ và chăm sóc các con và rồi...

Kim bật khóc ngay giữa câu. “Và rồi sao?” tôi hỏi. Cô nhìn xuống nền nhà và nói tiếp:

Và rồi... tôi vẫn cần cha chăm sóc cho mình.

Tôi hỏi Kim rằng liệu cô có nhìn thấy mối liên hệ giữa mối quan hệ của mình với cha và sự phụ thuộc của cô vào đàn ông mới khiến cuộc đời mình trở nên ổn thỏa hay không.

Không cần phải nghi ngờ về việc cha tôi là con người quyền uy nhất trong cuộc đời tôi. Ông từng rất đáng kính khi mà tôi còn nhỏ, nhưng từ khi tôi bắt đầu có chính kiến của riêng mình, ông không thể chấp nhận được điều đó. Ông quát tháo và giận dữ nếu tôi dám phản đối ông. Ông gọi tôi bằng những từ kinh khủng. Ông rất ôn ào và đáng sợ. Khi tôi ở tuổi vị thành niên, ông bắt đầu sử dụng tiền bạc để khống chế tôi. Đôi khi ông vô cùng hào phóng, khiến tôi cảm thấy thật sự được yêu thương và an toàn. Nhưng những khi khác ông làm nhục tôi bằng cách khiến tôi phải khóc lóc và van xin vì những thứ như vé xem phim cho tới sách giáo khoa. Tôi không bao giờ biết rõ tội của mình là gì. Tôi chỉ biết rằng tôi đã dành rất nhiều thời gian cố gắng luận ra cách để làm vừa lòng ông. Không có ngày nào lại giống với này nào hết cả. Ông luôn khiến cho mọi việc ngày càng trở nên khó khăn hơn.

Đối với Kim mà nói, việc cố làm vừa lòng cha mình cũng giống như là tham gia vào một cuộc thi chạy mà cha cô luôn là người di chuyển vạch về đích. Cô càng cố gắng chạy, thì ông lại càng dịch vạch đích ra xa hơn. Cô không thể giành được chiến thắng. Ông sử dụng tiền bạc để ban thưởng lẫn trừng phạt, mà không hề có tính hợp lý hay nhất quán. Ông vừa hào phóng lại vừa keo kiệt về tiền bạc, giống như là cách mà ông thể hiện tình yêu và sự ưa thích vậy. Thông điệp hỗn loạn của ông làm cô bối rối. Sự phụ thuộc của cô gắn liền với sự chấp thuận của ông. Sự hỗn loạn này tiếp tục được duy trì trong tuổi trưởng thành của Kim.

Tôi khuyến khích chồng mình đến làm việc cho cha tôi. Đó hoàn toàn là một sai lầm! Giờ đây ông thực sự nắm chúng tôi trong lòng bàn tay. Mọi việc phải được thực hiện theo cách của ông – từ việc lựa chọn một ngôi nhà cho tới việc dạy bọn trẻ đi vệ sinh. Ông khiến cuộc đời Jim trở thành địa ngục tại công ty, vì thế mà cuối cùng Jim cũng nghỉ việc. Cha tôi xem điều này như một ví dụ khác về sự vô dụng của Jim, dù cho Jim đã kiếm được một công việc khác ngay sau đó. Cha tôi đã công kích tôi về điều đó và đe dọa sẽ ngừng giúp đỡ chúng tôi, nhưng rồi ông thay đổi ý kiến và, vào Giáng sinh, ông mua tặng tôi một chiếc ô tô mới. Khi ông trao cho tôi chìa khóa, ông nói, “Con không muốn chồng con giàu có như cha ư?”

Cha của Kim sử dụng quyền lực kinh tế của mình một cách độc ác và tiêu cực trong khi ra vẻ hào hiệp. Ông sử dụng nó để khiến mình là không thể thiếu được trong mắt Kim và tiếp tục hạ thấp chồng Kim. Theo cách đó ông tiếp tục kiểm soát cô lâu dài sau khi cô đã rời khỏi ‘tổ’.

“CON KHÔNG THỂ LÀM ĐƯỢC ĐIỀU GÌ NÊN HỒN À?”

Nhiều bậc cha mẹ độc hại kiểm soát đứa con đã trưởng thành của mình bằng cách đối xử với họ như thể họ là kẻ vô dụng và không đủ năng lực, ngay cả khi điều này là hoàn toàn không đúng với thực tế.

Martin, một người đàn ông hói, gầy, 43 tuổi và là chủ tịch của một công ty vật liệu xây dựng nhỏ, đến gặp tôi với tâm trạng vô cùng hoảng hốt. Anh nói:

Tôi thật sự rất sợ. Có điều gì đó đang xảy ra với tôi. Tôi thường xuyên giận dữ. Nó hoàn toàn nằm ngoài tầm kiểm soát. Tôi vẫn luôn là một người không ưa bạo lực, nhưng vài tháng gần đây, tôi quát

tháo vớ con mình, đóng sầm cửa lại, và vào ba tuần trước, tôi tức giận đến nỗi đã đâm tay vào tường. Tôi thực sự sợ rằng tôi sẽ khiến người khác bị thương.

Tôi khen anh ấy về việc lường trước và sự can đảm để tới trị liệu trước khi vấn đề vượt khỏi tầm tay. Tôi hỏi anh muốn tấn công ai khi mà anh đâm tay vào tường thế. Anh cười cay đắng:

Đơn giản thôi – đó là ông già tôi. Dù tôi có cố gắng đến đâu, ông ấy luôn khiến tôi cảm thấy rằng bất kỳ việc gì tôi làm đều là sai cả. Chị có tin được rằng ông ấy nở lòng kéo tôi xuống nước ngay trước mặt nhân viên của tôi hay không.

Khi Martin nhận thấy tôi không hiểu, anh ta giải thích:

Cha tôi đưa tôi vào công cuộc kinh doanh của mình vào mười tám năm trước, và rồi ông ấy nghỉ hưu vài năm sau đó. Vì thế mà tôi tiếp quản công ty trong mười lăm năm. Nhưng cứ mỗi cuối tuần chết tiệt, cha tôi lại tới và bắt đầu kiểm tra sổ sách. Rồi chê bai về cách tôi điều hành công ty. Ông ấy đi theo tôi tới văn phòng và quát tháo về việc tôi làm hỏng công ty của ông ấy như thế nào. Ông ấy làm như vậy ngay trước mặt các nhân viên của tôi. Điều đáng mỉa mai ở đây là, tôi đã biến đổi doanh nghiệp này. Tôi đã làm tăng gấp đôi lợi nhuận, chỉ trong có ba năm qua, nhưng ông ấy không để cho tôi được yên. Chẳng lẽ ông ấy không bao giờ thấy thỏa mãn hay sao?

Martin đã phải thường xuyên vượt qua muôn vàn khó khăn để chứng tỏ bản thân mình. Anh đã có được những bằng chứng cụ thể về thành tích - lợi nhuận – nhưng những bằng chứng này trở nên mờ nhạt trước sự chê trách của cha anh. Tôi gợi ý với Martin rằng cha anh có thể cảm thấy bị đe dọa bởi thành công của anh. Cái tôi của cha anh dường như gắn chặt với việc đã xây dựng nên công ty

đó, nhưng giờ đây thành quả của ông đã bị làm cho lu mờ bởi thành tựu của con trai mình.

Tôi hỏi Martin rằng liệu trong những thời điểm xúc động kia anh còn cảm thấy gì khác ngoài sự giận dữ có thể hiểu được này hay không.

Chắc chị biết là có. Tôi thật xấu hổ khi nói với chị điều này, nhưng mỗi khi mà ông ấy bước chân vào văn phòng, tôi cảm thấy mình như là một đứa trẻ hai tuổi vậy. Tôi thậm chí không thể trả lời các câu hỏi cho ra hồn. Tôi bắt đầu cà lúp, xin lỗi, và cảm thấy sợ hãi. Ông ấy trông rất mạnh mẽ, mặc dù tôi cũng cao to ngang ngửa ông ấy, vậy mà tôi lại cảm thấy mình chỉ bằng có một nửa ông. Ông ấy có cái ánh nhìn lạnh lùng và cái giọng đầy phê phán. Tại sao ông ấy lại không thể đối xử với tôi như là một người lớn kia chứ?

Cha của Martin sử dụng việc kinh doanh để khiến Martin cảm thấy mình nhỏ bé, mà nhờ đó khiến cha cha anh cảm thấy tốt đẹp hơn về bản thân mình. Khi người cha ấn vào đúng 'công tắc', Martin trở thành đứa trẻ vô dụng trong lớp vỏ của một người trưởng thành.

Phải mất một thời gian, nhưng cuối cùng Martin cũng nhận ra rằng anh phải từ bỏ cái hi vọng rằng cha anh sẽ thay đổi. Martin giờ đây đang nỗ lực cố gắng để thay đổi cái cách mà anh đối diện với cha mình.

Sự chuyên chế của người thao túng

Còn có một dạng thức khác của sự kiểm soát mà, dù tinh tế và kín đáo hơn so với sự kiểm soát trực tiếp, lại mang tính tổn hại lớn hơn: sự thao túng. Những người thao túng có được điều mình muốn mà không cần phải hỏi xin điều đó, mà không bao giờ gặp phải rủi ro bị cự tuyệt vì đã bộc bạch về ham muốn của họ.

Tất cả chúng ta đều thao túng người khác ở nhiều mức độ khác nhau. Chỉ một số rất ít trong chúng ta mới có đủ tự tin để yêu cầu mọi điều mà ta muốn trong cái thế giới này, vì thế mà chúng ta phát triển những phương thức gián tiếp để đòi hỏi. Ta không đòi người bạn đời của mình một ly rượu, mà ta hỏi rằng có chai rượu nào đã khai rồi hay không; chúng ta không yêu cầu các vị khách của mình rời đi vào tối muộn, mà ta chỉ thể hiện một cái ngáp; chúng ta không hề hỏi xin một người lạ hấp dẫn số điện thoại, mà ta tạo ra những câu chuyện phiếm. Những đứa trẻ cũng thao túng các bậc phụ huynh nhiều như những bậc phụ huynh làm với con cái. Bạn đời, bạn bè, và họ hàng đều thao túng lẫn nhau. Những người làm kinh doanh kiếm sống bằng sự thao túng. Thực ra chẳng có gì xấu xa về điều này hết cả, đó chỉ đơn giản là một trạng thái bình thường của việc giao tiếp của nhân loại.

Nhưng khi mà nó trở thành một thứ công cụ nhất quán để kiểm soát, sự thao túng có thể trở nên cực kỳ phá hoại, đặc biệt là trong mối quan hệ cha mẹ-con cái. Bởi vì những bậc cha mẹ thích thao túng quá lão luyện trong việc che dấu động cơ thực sự của mình, khiến cho con cái họ sống trong một thế giới của sự bối rối. Họ biết rằng họ đang bị thao túng, nhưng họ không biết phải làm sao.

“TẠI SAO BÀ ẤY CỨ LUÔN PHẢI GIÚP CƠ CHỨ?”

Một trong những hình thức phổ biến nhất của sự thao túng đầy độc địa là “người giúp đỡ.” Thay vì buông tha, người giúp đỡ tạo dựng ra các tình huống để khiến bản thân ông-hay-bà ta “được cần đến” trong sự bỏ mặc, người giúp đỡ tạo ra các tình huống để khiến cho mình “được cần đến” trong cuộc sống của đứa con đã trưởng

thành của họ. Sự thao túng này thường nguy trang dưới dạng thiện chí nhưng lại là một sự trợ giúp không được mong muốn.

Lee, 32 tuổi, là một người thân thiện, mặt tàn nhang, cựu vận động viên tennis nghiệp dư có thành tích rất tốt với tư cách là một tay vợt chuyên nghiệp ở một câu lạc bộ đồng quê. Bất kể một cuộc sống xã hội năng động, sự ghi nhận về mặt chuyên môn, và một công việc tốt, cô ấy vẫn thường trải qua những cơn trầm cảm sâu. Mối quan hệ của cô và mẹ chiếm trọn thời gian của buổi trị liệu đầu tiên của chúng tôi:

Tôi đã rất cố gắng để có được vị trí của mình vào ngày hôm nay, nhưng mẹ tôi không cho rằng tôi có thể tự buộc dây giày cho mình. Cả cuộc đời bà bao quanh lấy tôi, và việc này còn trở nên tồi tệ hơn nữa kể từ khi cha tôi mất. Bà luôn mang thức ăn tới căn hộ của tôi bởi vì bà không cho rằng tôi ăn uống đủ. Đôi khi, tôi về nhà và thấy bà đang ở đó và dọn dẹp “như một ân huệ.” Bà thậm chí còn sắp xếp lại quần áo và đồ đạc của tôi!

Tôi hỏi Lee rằng có bao giờ cô chỉ đơn giản yêu cầu mẹ cô ngừng làm những việc này lại hay không.

Luôn luôn. Cô ngẩng lên với khuôn mặt đầy nước mắt và khóc, “Có gì là sai đối với một người mẹ giúp đỡ đứa con gái mà mình yêu thương kia chứ?” Tháng trước tôi được mời tham dự một giải đấu ở San Francisco. Mẹ tôi cứ nhai đi nhai lại về việc nơi ấy xa như thế nào và rằng tôi không thể tự lái xe suốt cả quãng đường đến đấy được. Bà xung phong đi cùng tôi. Khi tôi bảo với bà rằng bà không cần phải làm vậy, bà hành xử như thể tôi đang cố tước đoạt của bà một kỳ nghỉ miễn phí vậy. Vì thế mà tôi đồng ý. Tôi đã thực sự trông

đợi dịp này để được ở một mình, nhưng tôi còn nói được gì nữa bây giờ?

Khi Lee và tôi cùng làm việc với nhau trong quá trình trị liệu, cô bắt đầu nhìn ra rằng những cảm giác của mình về thẩm quyền đã bị hủy hoại bởi người mẹ ra sao. Nhưng bất kỳ khi nào Lee cố gắng bày tỏ sự thất vọng của mình, cô lại bị choáng ngợp bởi cảm giác tội lỗi bởi vì mẹ cô luôn tỏ ra yêu thương và quan tâm đến cô. Lee trở nên không ngừng gia tăng giận dữ đối với mẹ của mình, và bởi vì cô không thể bộc lộ nó ra, cô phải cố nén nó vào trong lòng. Rốt cuộc, nó tìm được lối ra như là sự trầm cảm.

Dĩ nhiên, căn bệnh trầm cảm của cô lại càng củng cố cho cái vòng lặp này. Mẹ cô không bao giờ bỏ lỡ một cơ hội để nói những điều như, “Nhìn xem con buồn như thế nào này. Để mẹ nấu một bữa trưa nhỏ, làm con vui lên một chút nhé.”

Trong những dịp hiếm hoi khi Lee có đủ dũng khí để nói với mẹ cô về cảm nhận của mình, mẹ cô sẽ tỏ ra đau đớn với đầy nước mắt. Lee lúc nào cũng cảm thấy tội lỗi và cố gắng xin lỗi, nhưng mẹ cô sẽ ngắt lời cô, “Đừng bận tâm đến mẹ, mẹ sẽ ổn thôi.”

Tôi nói với Lee rằng nếu như mẹ cô trực tiếp hơn trong việc đòi hỏi những gì mình muốn, Lee sẽ không giận dữ đến vậy. Lee đồng ý với tôi.

Chị nói đúng. Nếu như bà chỉ cần nói rằng, “Mẹ rất cô đơn, mẹ nhớ con, mẹ muốn con dành nhiều thời gian bên mẹ hơn,” thì ít nhất tôi cũng biết được là mình đang đối mặt với cái gì. Tôi sẽ có một vài lựa chọn. Nhưng đối với tình hình hiện tại, giống như là bà đang cướp đoạt cuộc đời tôi vậy.

Khi Lee than rằng cô không có quyền lựa chọn, cô đã phản ánh điều mà nhiều người con đã trưởng thành của những bậc cha mẹ thích thao túng tin vào. Sự thao túng đẩy con người ta vào chân tường: không chỉ có vậy, họ cần phải làm tổn thương người khác – những người mà “chỉ cố gắng để tỏ ra tử tế.” Đối với hầu hết mọi người việc nhượng bộ là dễ hơn cả.

ĐÂY LÀ THỜI ĐIỂM ĐỂ SÀU MUỘN

Các bậc cha mẹ thích thao túng luôn tận dụng vài ngày trong những dịp lễ tết, lan tỏa tội lỗi như thể đó là niềm vui vào lễ Giáng sinh. Những kỳ nghỉ lễ có khuynh hướng làm sâu sắc thêm bất cứ mâu thuẫn gia đình nào đang tồn tại. Thay vì cảm thấy vui mừng trong ngày lễ, nhiều người nhận thấy họ đang kinh sợ sự gia tăng căng thẳng trong gia đình mà những kỳ nghỉ lễ thường mang đến. Một trong những khách hàng của tôi, Fred, một nhân viên bán hàng siêu thị 27 tuổi, và là người trẻ nhất trong số bốn anh chị em, kể cho tôi nghe một câu chuyện kinh điển về sự thao túng của mẹ cậu:

Mẹ tôi luôn quan trọng hóa về việc tất cả chúng tôi cần về nhà vào dịp lễ Giáng sinh. Năm ngoái, tôi giành chiến thắng trong một cuộc thi trên đài phát thanh và được nhận vé đi Aspen miễn phí trong kỳ nghỉ lễ. Tôi thật sự rất hào hứng bởi vì bản thân tôi không đủ khả năng chi trả cho một chuyến đi như vậy. Tôi thích trượt tuyết, và đây là một cơ hội tuyệt vời để tôi có thể đưa bạn gái mình đến một nơi tuyệt vời. Chúng tôi đều đã làm việc vô cùng vất vả, chuyến đi này giống như là thiên đường vậy. Nhưng khi tôi thông báo tin này với mẹ, bà nom như thể có người vừa mới mất. Bà trợn ngược mắt lên và môi bà bắt đầu run rẩy, cô biết đấy, như thể bà sắp khóc đến nơi vậy. Rồi bà nói, “Được thôi, con yêu. Các con cứ đi nghỉ vui vẻ.

Có thể chúng ta sẽ không có bữa tiệc Giáng sinh vào năm nay,” và điều ấy khiến tôi cảm thấy mình như một kẻ đê tiện.

Tôi hỏi Fred rằng liệu cậu có tiếp tục thực hiện chuyến đi hay không.

Vâng, tôi vẫn đi. Nhưng đây là thời điểm tồi tệ nhất trong đời tôi. Tôi ở trong một tâm trạng tồi tệ đến mức tôi cứ cãi cọ với bạn gái của tôi suốt. Tôi dành ra nửa số thời gian của chuyến đi để nói chuyện điện thoại với mẹ, và cả các anh trai, và chị gái tôi nữa.... Tôi cứ xin lỗi suốt. Đáng ra không nhất thiết phải đau khổ như vậy.

Tôi thực sự ngạc nhiên vì Fred rốt cuộc vẫn thực hiện chuyến đi ấy. Tôi đã thấy nhiều người phải đi một quãng đường xa hơn nhiều để tránh cảm giác tội lỗi hơn là hủy bỏ một chuyến đi. Các bậc cha mẹ thích chi phối là những bậc thầy về cảm giác tội lỗi, và mẹ của Fred không phải là một ngoại lệ.

Dĩ nhiên là họ vẫn tổ chức tiệc tối mà không có tôi. Nhưng mẹ tôi đau khổ đến nỗi bà làm cháy món gà quay lần đầu tiên trong suốt bốn mươi năm qua. Tôi nhận được ba cú điện thoại của chị tôi để báo với tôi rằng tôi đã phá hỏng truyền thống gia đình như thế nào. Anh trai cả của tôi kể với tôi rằng mọi người đều rất buồn vì tôi không có ở đó. Và rồi người anh khác của tôi đã trách cứ tôi. Anh ấy bảo, “Chúng ta là tất cả những gì mà bà có. Chú nghĩ là bà còn tận hưởng được bao nhiêu lễ Giáng sinh nữa kia chứ?” Cứ như thể là tôi bỏ rơi bà khi bà đang hấp hối trên giường bệnh vậy. Như thế có công bằng không, Susan? Bà ấy thậm chí còn chưa tới sáu mươi tuổi, sức khỏe bà rất tốt. Tôi cá là anh ấy nói nguyên câu đó theo lời mẹ tôi. Để tôi nói cô nghe, tôi không còn dám bỏ lỡ một kỳ Giáng sinh nào nữa.

Thay vì bày tỏ trực tiếp cảm xúc của mình với Fred, mẹ của Fred đã lợi dụng những người con khác làm việc này cho mình. Đây là một chiến lược cực kỳ hiệu quả của nhiều bậc cha mẹ thích thao túng. Hãy nhớ rằng, mục tiêu chủ yếu của họ là tránh sự đối đầu trực tiếp. Thay vì tự mình buộc tội Fred, mẹ cậu lại đóng vai kẻ bị hành hạ trong bữa tối đêm Giáng sinh. Bà không thể lên án Fred một cách mạnh mẽ hơn nếu bà nói thẳng điều đó với cậu.

Tôi giải thích với Fred rằng mẹ và các anh chị của cậu tự mình lựa chọn một kỳ lễ Giáng sinh đau khổ. Fred không phải là người chịu trách nhiệm. Không gì ngoài lựa chọn của bản thân họ đã ngăn cản họ khỏi việc nâng cốc uống mừng Fred trong sự vắng mặt của cậu và có một buổi tối vui vẻ.

Cho tới khi Fred còn tiếp tục tin rằng mình là một người tội tệ bởi vì cậu dám làm một điều gì đó vì bản thân mình, mẹ cậu sẽ vẫn tiếp tục kiểm soát cậu thông qua cảm giác tội lỗi. Fred cuối cùng cũng hiểu ra được điều này và giờ đây đã chủ động hơn trong việc đối phó với mẹ mình. Dù cho bà nhìn nhận sự quyết đoán mới mẻ ở con trai mình như là một dạng “trừng phạt,” Fred đã đẩy cán cân quyền lực tới vị trí mà bất kỳ một sự nhượng bộ nào cậu đưa ra cũng là một sự nhượng bộ của sự lựa chọn, chứ không phải là sự đầu hàng.

“TẠI SAO CON KHÔNG THỂ GIỐNG NHƯ CHỊ MÌNH THẾ?”

Nhiều bậc cha mẹ độc hại so sánh một đứa con không mấy yêu thích của mình với đứa khác để khiến cho đứa con trong tâm ngầm cảm thấy rằng mình làm chưa đủ tốt để có thể giành được sự yêu mến của cha mẹ. Điều này thúc đẩy người con thực hiện bất cứ điều gì mà cha mẹ mình muốn nhằm dành lại tình cảm của cha mẹ. Kỹ thuật chia rẽ-và-chế ngự này thường được thực hiện với những đứa

con trở nên hơi độc lập quá, làm đe dọa sự cân bằng của cấu trúc gia đình.

Dù có ý thức hay vô thức, những bậc cha mẹ này thao túng một mối quan hệ anh chị em bình thường không có tính cạnh tranh thành một sự ganh đua tàn nhẫn mà ngăn chặn sự phát triển của sự gắn kết lành mạnh của tình anh em. Tác động gây ra sẽ đi rất xa. Bên cạnh việc hình tượng bản thân của đứa trẻ rõ ràng sẽ bị hủy hoại, sự so sánh tiêu cực tạo ra sự oán giận và ganh ghét giữa các anh chị em mà có thể bôi đen mối quan hệ của họ suốt cả cuộc đời.

Nổi loạn với một nguyên nhân

Khi các bậc cha mẹ độc hại kiểm soát chúng ta theo những cách mãnh liệt, hăm dọa, tạo ra cảm giác tội lỗi, hay theo cách làm tê liệt về mặt cảm xúc, chúng ta thường phản ứng theo một trong hai cách sau: ta đầu hàng hoặc ta nổi dậy. Cả hai kiểu phản ứng này đều gây ra sự ức chế tâm lý, cho dù sự nổi loạn có vẻ như mang đến điều hoàn toàn ngược lại. Sự thật là, nếu như ta nổi loạn nhằm phản ứng với cha mẹ chúng ta, chúng ta cũng sẽ bị kiểm soát như là khi ta phục tùng.

Jonathan, 55 tuổi, là chủ của một công ty phần mềm máy tính có vẻ bề ngoài sáng sủa, khỏe khoắn. Trong buổi trị liệu đầu tiên của chúng tôi, anh gần như nói lời xin lỗi vì cảm xúc hoảng loạn và cô đơn mãnh liệt của mình:

Lúc này, đừng bắt đầu cảm thấy thương tôi. Tôi có một ngôi nhà xinh đẹp. Tôi có một bộ sưu tập xe hơi. Tôi có đủ loại tài sản. Tôi thực sự có một cuộc đời rất ổn. Nhưng có những lúc tôi cảm thấy rất, rất cô đơn. Tôi có quá nhiều, và tôi không thể chia sẻ với một ai. Đôi khi tôi có cái cảm giác tội tộ về sự mát mát vì những gì tôi có thể

có trong một mối quan hệ yêu đương, thân mật. Tôi sợ rằng tôi sẽ chết già trong cô đơn mất.

Tôi hỏi Jonathan rằng liệu anh có ý tưởng nào về việc tại sao anh lại gặp khó khăn như thế trước các mối quan hệ hay không.

Mỗi khi tôi thân cận một phụ nữ ... hay thậm chí là sắp kết hôn với một ai đó, tôi cảm thấy hoảng sợ và chạy trốn. Tôi không biết tại sao ... tôi ước gì tôi có thể biết được. Mẹ tôi không bao giờ để tôi nghe được kết cục của nó.

Tôi hỏi Jonathan rằng anh cảm thấy thế nào về sức ép đến từ mẹ mình.

Bà bị ám ảnh về việc tôi kết hôn. Bà tám mươi một tuổi, sức khỏe của bà rất tốt, và bà có rất nhiều bạn, nhưng tôi cảm thấy như thể bà dành cả ngày để mà lo lắng về đời sống yêu đương của tôi vậy. Tôi thật sự yêu bà, nhưng tôi không thể chịu nổi việc ở bên bà vì điều này. Bà sống vì hạnh phúc của tôi. Bà làm tôi ngộp thở bởi sự quan tâm của bà. Giống như thể tôi không thể gỡ bà ra khỏi người tôi vậy. Bà cứ luôn bảo tôi phải sống đời mình như thế nào ... luôn luôn là vậy. Ý tôi là, bà sẽ hít thở hộ tôi nếu như mà có thể.

Câu nói cuối cùng của Jonathan là sự diễn đạt tuyệt vời về sự “sự hợp nhất.” Mẹ anh vướng bận với anh đến nỗi bà quên rằng bà kết thúc từ đâu và anh bắt đầu từ đâu. Bà “hợp nhất” cuộc đời mình với cuộc đời của anh. Jonathan trở thành một ‘sự kéo dài’ của bà, như thể cuộc đời anh là cuộc đời của bà. Jonathan cần phải giải phóng mình khỏi sự kiểm soát ngọt ngào của bà, vì thế mà anh nổi dậy. Anh chối bỏ bất cứ điều gì mà bà mong muốn ở anh, bao gồm cả những điều mà anh cũng khao khát, như là kết hôn.

Tôi kiến nghị với Jonathan rằng có lẽ anh đã quá tập trung vào việc chống lại sự kiểm soát của mẹ mà quên đi những khát khao thật sự của bản thân. Việc anh không tuân theo mơ ước của mẹ quan trọng đến mức anh tước đi khỏi chính bản thân mình mối quan hệ với một người phụ nữ mà anh mong muốn. Khi làm điều này, anh tự tạo ra cho mình một ảo tưởng rằng anh “là người đàn ông của chính mình,” nhưng trên thực tế nhu cầu nổi loạn của anh đã vượt qua ý chí tự do của mình.

Tôi gọi điều này là “cuộc nổi loạn tự đánh bại.” Đây là mặt đối lập với sự đầu hàng. Cuộc nổi dậy lành mạnh là một hành động tích cực của sự tự do lựa chọn. Nó tăng cường sự phát triển cá nhân và cá tính. Cuộc nổi dậy tự đánh bại là một phản ứng chống lại một bậc phụ huynh thích kiểm soát, một hành động mà mục tiêu của nó là nhằm cố gắng biện giải cho một kết cục không mấy thỏa mãn. Đây hiếm khi là điều mà ta mong muốn.

Kiểm soát từ dưới mô

Một thành viên trong nhóm của tôi từng nói, “Cha mẹ tôi đều đã mất, vì thế họ không còn quyền hành gì với tôi nữa.” Một người khác phát biểu: “Họ có thể đã chết, bạn thân mến, nhưng họ vẫn còn sống trong đầu bạn!” Cả việc nổi dậy tự đánh bại và sự đầu hàng đều có thể tồn tại rất lâu sau khi các bậc cha mẹ đã qua đời.

Nhiều người tin rằng một khi các bậc cha mẹ thích kiểm soát đã mất thì họ sẽ được tự do, nhưng ‘sợi dây rốn’ tâm lý không chỉ có độ dài xuyên lục địa mà còn vươn ra từ dưới nắm mô nữa. Tôi đã chứng kiến hàng trăm những người trưởng thành tuyệt đối trung thành với những yêu cầu của cha mẹ mình và cả những thông điệp tiêu cực kể cả sau khi cha mẹ họ đã mất từ lâu.

Eli, 60 tuổi một doanh nhân vô cùng thành công với tri trí tuệ phi thường và một óc hài hước đáng kinh ngạc, đã đưa ra một đánh giá vô cùng tinh tế về hoàn cảnh của mình: “Tôi là một cầu thủ dự bị trong cuộc đời của chính tôi.”

Khi tôi gặp Eli lần đầu tiên, dù đã là một triệu phú từ lâu, ông vẫn sống trong căn hộ một phòng, lái chiếc xe cũ nát, và sống lối sống của một người đàn ông hầu như không thể kiếm sống. Ông rất hào phóng với hai cô con gái đã lớn của mình nhưng lại bị ám ảnh với việc chi li từng đồng với chính bản thân.

Tôi vẫn nhớ vào một ngày nọ khi ông tới gặp tôi sau giờ làm việc. Tôi hỏi ông rằng ngày hôm đó của ông như thế nào và ông bật cười và kể với tôi rằng ông suýt mất một thương vụ trị giá 18 triệu đô vì trễ một cuộc họp. Mặc dù thường đúng giờ, Eli đã lái lòng vòng quanh tòa nhà những hai mươi phút chỉ để tìm một chỗ đỗ xe trên phố nhằm tránh việc phải trả phí đỗ xe trong tòa nhà. Ông đã đánh cược 18 triệu đô chỉ vì 5 đô la tiền phí gửi xe!

Khi chúng tôi đào sâu vào gốc rễ của nỗi ám ảnh trong ông trước việc tiết kiệm tiền bạc, nó trở nên rõ ràng rằng tiếng nói của cha ông, dù cho tận mười hai năm sau cái chết của ông ấy, vẫn còn vang vọng trong tâm trí Eli:

Cha mẹ tôi là những người nhập cư nghèo. Tôi lớn lên trong sự nghèo khổ. Những người sống quanh tôi, đặc biệt là cha tôi, dạy tôi phải biết lo lắng trước mọi điều. Ông vẫn thường nói, “Ngoài kia là một thế giới tàn nhẫn, nếu như con không cẩn thận, con sẽ bị ăn tươi nuốt sống.” Ông khiến tôi cảm thấy rằng tôi chẳng có gì để trông đợi ngoại trừ nguy hiểm, và ông không dừng lại ngay cả khi tôi đã kết hôn và kiếm được rất nhiều tiền. Ông luôn đưa ra lời cảnh

báo ở cấp độ ba về việc chi tiêu của tôi. Và khi tôi kể với ông về việc đó, phản ứng cơ bản của ông là, “Đồ ngốc! Con đã lãng phí tiền vào những thứ xa xỉ. Con nên tiết kiệm từng xu mới phải. Thời điểm khó khăn sẽ tới, vẫn luôn là như vậy, và rồi con sẽ cần đến số tiền đó.” Đến mức mà tôi thấy sợ hãi khi tiêu từng hào một. Cha tôi không bao giờ nghĩ về cuộc đời như là một thứ gì đó để tận hưởng, ông chỉ nhìn nhận nó như là thứ mà chúng ta phải chịu đựng.

Cha của Eli đã đưa những khủng hoảng và khó khăn của cuộc đời mình vào cuộc đời của con trai ông. Khi Eli trở nên thành công, ông nghe thấy lời nhắc nhở của cha mỗi khi ông cố gắng tận hưởng trái ngọt của sự lao động của mình. Lời dự đoán về tai họa của cha ông hình thành nên một vòng lặp bất tận trong đầu Eli. Ngay cả khi Eli có thể tự mình mua những món đồ phục vụ cho niềm vui của chính mình, tiếng nói của cha vẫn ngăn ông khỏi việc tận hưởng nó.

Sự thiếu tin tưởng của cha ông vào tương lai cũng ảnh hưởng tới suy nghĩ của ông về phụ nữ. Khi ta thành công, phụ nữ sẽ không thể tránh khỏi việc cảm thấy bị hấp dẫn trước ta vào một ngày nào đó. Sự nghi ngờ của ông đối với phụ nữ đã trở thành một sự hoang tưởng. Và con trai ông cũng đã quán triệt những quan điểm này:

Tôi chẳng có gì ngoài vận rủi với phụ nữ. Tôi chỉ là không bao giờ có thể tin tưởng họ. Vợ tôi li dị với tôi bởi vì tôi cứ liên tục chỉ trích cô ấy về sự phung phí. Thật là lố bịch. Cô ấy mua một cái túi xách hay gì đó, và thế là tôi bắt đầu nghĩ đến phiên tòa phá sản.

Khi tôi làm việc cùng với Eli, sự việc trở nên rõ ràng rằng tiền bạc không phải là vấn đề duy nhất giữa ông và vợ mình. Ông cũng gặp khó khăn trong việc bộc lộ những cảm xúc, đặc biệt là sự âu

yếm, và cô ấy cảm thấy điều này ngày càng đáng thất vọng. Vấn đề này cũng tồn tại trong cuộc sống độc thân của ông. Như ông bày tỏ:

Mỗi khi tôi hẹn hò với một phụ nữ, tôi lại nghe thấy tiếng nói của cha mình, “Đàn bà chỉ thích lừa lọc đàn ông. Họ sẽ lấy đi của con tất cả những gì con có nếu như con đủ ngu ngốc để cho phép họ làm vậy.” Tôi đoán rằng đó là lý do vì sao mà tôi luôn cặp với những người phụ nữ không phù hợp. Tôi biết là họ không thể khôn hơn tôi được. Tôi luôn thực hiện vô số lời hứa về việc chăm sóc họ về mặt tài chính hoặc hỗ trợ họ trong kinh doanh, nhưng tôi không bao giờ làm theo. Tôi nghĩ là tôi nên lừa dối họ trước khi họ lừa dối tôi. Chẳng lẽ tôi không thể tìm được một người phụ nữ mà tôi có thể tin tưởng hay sao?”

Đây là một người đàn ông thông minh, sâu sắc đã cho phép thứ quyền lực nằm dưới nắm mồ kiểm soát mình, mặc dù ông hiểu rõ những gì đang diễn ra. Ông chính là tù nhân của nỗi sợ hãi và thiếu niềm tin của cha mình.

Eli rất cố gắng trong quá trình trị liệu. Ông đón nhận những rủi ro và thúc ép bản thân chấp nhận những hành vi mới. Ông bắt đầu đối mặt với những nỗi sợ hãi của bản thân. Cuối cùng, ông đã mua một căn hộ cao cấp sang trọng – một bước tiến lớn đối với ông. Ông vẫn còn cảm thấy tội lỗi về điều này, nhưng ông đã học được cách chịu đựng tội lỗi.

Tiếng nói ở trong đầu ông sẽ vẫn luôn còn đó, nhưng ông đã học được cách làm giảm âm lượng của nó xuống. Eli vẫn còn chật vật với sự thiếu tin tưởng của ông vào phụ nữ, nhưng ông đã học được cách nhìn nhận sự thiếu tin tưởng này như là một sự kế thừa từ cha mình. Ông đang rất nỗ lực để tin tưởng người phụ nữ mà ông đang

hẹn hò, sử dụng sự tin tưởng như là một thứ vũ khí để đạt được sự kiểm soát đối với cuộc đời mình.

Tôi sẽ luôn ghi nhớ cái ngày ông bước vào văn phòng của tôi và kể với tôi rằng ông đã phải chiến đấu chống lại một cơn ghen vào đêm trước và bỏ đi với một cảm giác về sự chiến thắng. Ông nhìn tôi với đôi mắt ngấn nước và nói, “Chị biết đấy, Susan, đơn giản là không có gì trong thực tế hiện tại của tôi có thể biện minh cho sự sợ hãi của tôi hồi trước.”

“TÔI CẢM THẤY NHƯ KHÔNG THỜ NỖI”

Barbara, 39, cao, mảnh mai, là nhạc sĩ sáng tác nhạc nền cho các chương trình truyền hình, đến gặp tôi trong cơn trầm cảm nghiêm trọng.

Tôi tỉnh dậy giữa đêm, và cảm thấy trống rỗng, gần như là cái chết đến từ bên trong. Tôi là một tài năng âm nhạc, chơi các bản concerto của Mozart khi mới năm tuổi, và nhận được học bổng Julliard ở tuổi mười hai. Sự nghiệp của tôi rất thành công, nhưng tôi chết dần chết mòn ở bên trong. Tôi từng nhập viện để điều trị bệnh trầm cảm vào sáu tháng trước. Tôi nghĩ rằng tôi sẽ đánh mất chính mình. Tôi không biết phải tìm đến ai nữa.

Tôi hỏi Barbara rằng sự việc cụ thể nào đã khiến cho cô phải nhập viện, và cô kể với tôi rằng cô mất cả cha lẫn mẹ chỉ trong vòng ba tháng. Tôi cảm thấy đau lòng thay cho cô, nhưng cô nhanh chóng can ngăn tôi khỏi sự cảm thông:

Cũng không sao cả. Chúng tôi đã không nói chuyện với nhau trong vài năm rồi, vì thế tôi cảm thấy như là tôi đã mất họ từ trước đó.

Tôi bảo cô kể cho tôi nguyên nhân dẫn đến sự chia cắt này.

Khi Chuck và tôi chuẩn bị kết hôn vào bốn năm trước, cha mẹ tôi muốn đến và ở lại với chúng tôi để giúp đỡ việc chuẩn bị đám cưới. Đó là tất cả những gì tôi cần ... để họ giám sát tôi như hồi tôi còn là một đứa trẻ. Ý tôi là họ luôn can thiệp vào đời tư của tôi ... tôi luôn bị hỏi han về việc tôi đang làm gì, cùng với ai, đi đâu Dù sao thì, tôi đề nghị thuê phòng khách sạn cho họ vì Chuck và tôi đang phải chịu đủ mọi căng thẳng trước lễ cưới, và họ thật sự nổi điên. Họ bảo tôi rằng trừ khi họ có thể tới và ở với tôi, họ sẽ không bao giờ nói chuyện với tôi nữa. Lần đầu tiên trong đời, tôi chống đối lại họ. Đây quả là một sai lầm. Đầu tiên, họ không tới dự đám cưới, rồi họ nói với cả gia đình rằng tôi khôn nạn ra sao. Giờ thì chẳng còn ai thêm nói chuyện với tôi nữa.

Vài năm sau đám cưới của tôi, mẹ tôi bị chuẩn đoán mắc bệnh ung thư không mổ được. Bà bắt mọi người trong nhà phải thề rằng không được báo với tôi khi bà mất. Tôi đã không biết gì cho tới tận sau khi bà mất được năm tháng, khi mà tôi tình cờ gặp một người bạn của gia đình và nghe được lời chia buồn. Đây là cách mà tôi biết được tin mẹ mình mất. Tôi về thẳng nhà và gọi cho cha tôi. Tôi không biết, tôi đoán là tôi nghĩ rằng chúng tôi có thể cứu vãn mọi việc. Điều đầu tiên ông nói với tôi là, “Bây giờ thì may hạnh phúc rồi chứ, may đã giết mẹ may đấy!” Tôi hoàn toàn gục ngã. Ông tiếp tục đau khổ và ra đi ba tháng sau đó. Mỗi khi tôi nghĩ về họ tôi lại nghe thấy lời cha buộc tội tôi và điều đó khiến tôi cảm thấy mình như là một kẻ giết người. Họ vẫn cứ bóp nghẹt tôi với lời buộc tội của mình cho dù lúc này họ đã nằm dưới lòng đất. Làm thế nào để xua chúng khỏi đầu óc mình, khỏi cuộc đời tôi đây?

Giống như Eli, Barbara cũng bị kiểm soát từ trong lòng đất. Suốt nhiều năm cô cảm thấy rằng mình phải chịu trách nhiệm vì đã bức tử cha mẹ mình, và điều này làm tổn hại đến sức khỏe tâm thần của cô và gần như hủy hoại cuộc hôn nhân của cô. Cô trở nên tuyệt vọng trong việc thoát khỏi cảm giác tội lỗi của bản thân.

Kể từ khi họ mất, tôi rất muốn tự tử. Đó dường như là cách duy nhất để ngăn chặn những tiếng nói trong đầu tôi cứ liên tục vang lên, “Mày đã giết cha mày. Mày đã giết mẹ mày.” Tôi đã gần như tự vẫn, nhưng chị có biết điều gì ngăn tôi lại không?

Tôi lắc đầu. Cô mỉm cười lần đầu tiên trong suốt một giờ đồng hồ nói chuyện của chúng tôi và trả lời:

Tôi sợ rằng tôi sẽ phải gặp lại họ. Việc họ hủy hoại cuộc đời tôi trên thế giới này cũng đã đủ tồi tệ lắm rồi; tôi sẽ không để cho họ có cơ hội hủy hoại bất cứ điều gì mà tôi có thể tìm thấy ở thế giới bên kia đâu.

Cũng giống như hầu hết những người con đã trưởng thành của các bậc cha mẹ độc hại khác, Barbara có thể nhận biết được một vài tổn thương mà cha mẹ cô đã gây ra cho cô. Nhưng điều đó là chưa đủ để giúp cô chuyển những cảm giác về trách nhiệm của cô sang họ. Cần phải có một vài hành động nào đó, nhưng chúng tôi cuối cùng cũng cùng vượt qua được điều đó và cô đã chấp nhận rằng hành vi độc ác của cha mẹ cô là hoàn toàn thuộc về trách nhiệm của họ. Cha mẹ cô đã mất, nhưng Barbara phải mất thêm một năm nữa để khiến họ để cho cô được yên.

Không có cái tôi riêng biệt

Các bậc cha mẹ mà cảm thấy tốt đẹp về bản thân mình thì sẽ thấy không cần thiết phải kiểm soát những người con đã trưởng

thành của họ. Nhưng những bậc cha mẹ độc hại mà chúng ta gặp gỡ trong chương này hành động dựa trên một cảm giác sâu sắc về sự bất mãn với cuộc đời mình và nỗi sợ hãi bị bỏ rơi. Sự độc lập của con cái họ đối với họ cũng giống như là việc bị mất đi chân tay vậy. Khi đứa trẻ lớn lên, việc các bậc cha mẹ này cần phải giật dây để giữ cho con cái bị lệ thuộc vào mình càng trở nên quan trọng hơn nữa. Cho tới khi mà các bậc cha mẹ độc hại còn có thể khiến con trai hay con gái họ cảm thấy mình như một đứa trẻ, thì họ vẫn duy trì được quyền kiểm soát.

Kết quả là, những người con đã trưởng thành của các bậc cha mẹ thích kiểm soát thường có một cảm giác rất mơ hồ về bản thân. Họ gặp phải khó khăn trong việc nhìn nhận bản thân như là những thực thể tách biệt với cha mẹ mình. Họ không thể phân biệt được nhu cầu của bản thân với nhu cầu của cha mẹ. Họ cảm thấy bất lực.

Tất cả các bậc cha mẹ đều kiểm soát con cái họ cho đến khi những đứa trẻ này có được sự kiểm soát về chính cuộc đời mình. Trong những gia đình bình thường, sự biến chuyển diễn ra ngay sau thời kỳ thanh thiếu niên. Trong những gia đình độc hại, sự chia rẽ lành mạnh này bị trì hoãn trong nhiều năm – hoặc là mãi mãi. Nó chỉ có thể diễn ra sau khi bạn thực hiện những thay đổi mà cho phép bạn có được quyền tự chủ với chính cuộc đời mình.

Chương 4

“Không ai trong nhà này là bợm rượu cả”

Cha mẹ nghiện rượu

Glenn, một người đàn ông cao lớn vạm vỡ, sở hữu một nhà máy sản xuất nhỏ, đến nhờ tôi giúp đỡ cải thiện tính cách rụt rè và thiếu quyết đoán đã và đang ảnh hưởng lên cả các mối quan hệ riêng tư lẫn công việc của anh. Anh nói anh lúc nào cảm thấy lo lắng và bồn chồn không yên. Anh tình cờ nghe được ở công ty có người gọi anh là “khóc nhè” và “chán đời”. Anh đoán là mọi người không thoải mái khi gặp anh, điều đó gây khó khăn cho anh trong việc biến người quen thành bạn hữu.

Giữa buổi trị liệu đầu tiên, Glenn bắt đầu nói về một nguồn gốc khác của sự căng thẳng trong công việc.

Khoảng sáu năm trước, tôi mời cha tôi tham gia kinh doanh cùng, hi vọng nó sẽ sốc ông ấy dậy, nhưng tôi nghĩ áp lực công việc chỉ khiến tình trạng của ông tệ hơn. Ông từng nghiện rượu khá lâu. Ông uống rồi chửi bới khách hàng, khiến tôi mất rất nhiều tiền. Tôi phải cho ông ra khỏi công ty, nhưng tôi lại sợ. Làm sao mà chị sa thải bố mình được chứ? Chuyện đó sẽ khiến ông suy sụp. Mỗi lần tôi cố nói với ông về chuyện đó, tất cả những gì ông đáp lại chỉ là: “Một là mày nói chuyện tử tế với bố, không thì đừng nói gì hết.” Tôi phát điên lên được.

Trách nhiệm quá mức, mong muốn cứu rỗi cha, sự tự ti cùng nỗi giận dữ vì cảm xúc bị kìm nén đều là biểu hiện kinh điển của những đứa trẻ lớn lên trong gia đình có người nghiện rượu.

Khủng long trong phòng khách

Nếu các nhân viên nhà trắng của Richard Nixon rút ra được bài học từ bất cứ ai sinh trưởng trong gia đình có người nghiện rượu, thì “Watergate” sẽ chỉ còn là tên một khách sạn tại Washington. Sự phủ nhận chiếm tỷ lệ vô cùng lớn trong các gia đình có người nghiện rượu. Kẻ nghiện rượu giống như một con khủng long trong phòng khách. Với người ở bên ngoài quan sát, nó quá lớn và không thể làm ngơ, song với những ai ở trong nhà, nỗi tuyệt vọng trong việc đuổi con quái vật đi buộc họ phải vờ như nó không ở đó. Đó là cách duy nhất để họ sống chung với nó. Những lời nói dối, bào chữa và bí mật cũng giống như không khí trong nhà, tạo nên những xáo trộn cảm xúc cực kỳ lớn với trẻ nhỏ.

Sự biến đổi cảm xúc và tâm lý trong các gia đình có người nghiện rượu khá giống với những gia đình có người lạm dụng thuốc, dù có hợp pháp hay không. Mặc dù trường hợp tôi chọn trong chương này tập trung vào cha mẹ nghiện rượu, thì những trải nghiệm tổn thương của những đứa trẻ có cha mẹ lạm dụng thuốc cũng không quá khác biệt.

Trải nghiệm của Glenn khá đặc trưng:

Ký ức sớm nhất của tôi là cha trở về nhà sau khi làm việc và tiến thẳng tới tủ đựng rượu. Đó là thói quen mỗi tối của ông ấy. Sau khi uống vài ly, ông sẽ xuống bếp với ly rượu trên tay, cái ly chết dẫm chẳng bao trống rỗng. Sau bữa tối, ông sẽ bắt đầu uống với vẻ cực kỳ nghiêm túc. Tất cả chúng tôi đều phải giữ trật tự để không phá

quấy ông. Ý tôi là, vì Chúa, chắc chị nghĩ ông ta đang làm chuyện gì kinh khủng lắm, nhưng cái thứ chết tiệt đó chỉ là nước quả lên men thôi mà. Nhiều đêm, tôi nhớ chị gái, tôi và mẹ tôi phải dìu ông vào giường. Việc của tôi là tháo giày và tắt cho ông. Chuyện khốn nạn đó là thứ mà không ai trong gia đình tôi nhắc đến. Chúng tôi làm việc đó đêm này qua đêm khác. Khi còn nhỏ, tôi thậm chí còn nghĩ rằng việc đưa cha lên giường mỗi tối là hoạt động thường nhật của một gia đình bình thường. Việc mà gia đình nào cũng làm.

Glenn được dạy rằng chuyện cha nghiện rượu là một Bí Mật Lớn. Dù mẹ cậu nhắc nhở rằng không được kể với ai về “chuyện của cha”, thì riêng nỗi xấu hổ cũng đủ để cậu ngậm miệng không hé nửa lời. Gia đình lúc nào cũng trưng vẻ mặt “mọi chuyện đều ổn” ra bên ngoài. Họ liên minh lại với nhau để cùng đương đầu với kẻ thù chung. Bí mật trở thành chất keo gắn kết cả gia đình.

Bí Mật Lớn có ba yếu tố chính:

Sự phủ nhận của những kẻ nghiện rượu khi đối mặt với bằng chứng không thể chối cãi và khi đối mặt với hành vi khiến cho các thành viên khác trong gia đình sợ hãi và xấu hổ.

Sự phủ nhận vấn đề của các thành viên trong gia đình có người nghiện rượu. Họ thường biện hộ cho kẻ nghiện rượu bằng những lời như, “Mẹ chỉ uống để thư giãn thôi,” “Cha chỉ vấp chân vào thảm thôi,” hay “Cha mất việc vì sếp của ông ấy xấu tính.”

Sự dối trá đằng sau cái gọi là “gia đình bình thường”, vẻ bề ngoài mà gia đình khoác lên để trưng ra với thế giới bên ngoài.

“Vẻ ngoài của một gia đình bình thường” là thứ hủy hoại trẻ nhiều nhất vì nó buộc chúng phải phủ nhận giá trị cảm xúc và nhận thức của mình. Việc một đứa trẻ phát huy được lòng tự trọng mạnh

mẽ trong khi luôn phải liên tục nói dối về những gì nó suy nghĩ và cảm nhận là điều bất khả thi. Sự tội lỗi khiến nó tự hỏi không biết người ta có tin nó hay không. Khi trẻ trưởng thành hơn, cảm nhận về việc người khác luôn nghi ngờ sẽ lớn lên theo, khiến nó cảm thấy xấu hổ khi phải thổ lộ về bản thân hay bày tỏ ý kiến của mình. Giống như Glenn, nhiều người lớn trưởng thành trong gia đình có người nghiện rượu đều trở nên vô cùng bối rối và hoang mang.

Phải mất rất nhiều năng lượng để giữ cho hình ảnh dối trá kia đứng vững. Đứa trẻ lúc nào cũng trong trạng thái đề phòng. Nó sống trong nỗi sợ hãi thường trực rằng nó có thể vô tình làm bung bét mọi chuyện và phản bội cả gia đình. Để tránh điều đó, trẻ thường tránh kết bạn và do đó trở nên cô đơn, không bạn bè.

Nỗi cô đơn đó kéo trẻ càng lún sâu hơn vào vũng lầy của gia đình. Trẻ sẽ phát triển một nhận thức méo mó và cực đoan về lòng trung thành chỉ duy nhất với những người cùng chia sẻ bí mật: các thành viên trong gia đình. Lòng trung thành một cách mù quáng với cha mẹ trở thành bản năng thứ hai. Khi trưởng thành, nó sẽ được duy trì như một yếu tố tiêu cực và có tính kiểm soát trong cuộc sống của trẻ. Đây là thứ đã ngăn cản Glenn yêu cầu cha mình rời khỏi công ty, mặc cho thực tế rằng công việc kinh doanh đang trì trệ vì ông ta.

Cậu bé vắng mặt

Bởi có quá nhiều năng lượng đổ vào những nỗ lực vô ích nhằm cứu rỗi kẻ nghiện rượu và duy trì hình ảnh gia đình, nên chẳng còn thời gian hay sự chú ý dành cho những nhu cầu cơ bản của những đứa trẻ. Giống như con cái của những bậc cha mẹ chưa hoàn thiện, con của cha mẹ nghiện rượu thường cảm thấy mình như vô hình.

Điều này trở thành một thế lưỡng nan vì gia đình càng có nhiều rắc rối thì trẻ lại càng cần được hỗ trợ về mặt cảm xúc.

Khi Glenn và tôi khám phá liên kết giữa những khó khăn hiện tại của anh với những bấp bênh cảm xúc tuổi thơ, anh nhớ lại:

Cha tôi chẳng bao giờ làm những thứ mà cha của những đứa bạn tôi vẫn làm với chúng. Chúng tôi chưa bao giờ chơi bóng cùng nhau hay thậm chí là xem bóng cùng nhau. Ông ấy lúc nào cũng nói, “Bố không có thời gian, để sau đi”, nhưng rồi ông lại có thời gian để ngồi say xỉn. Mẹ tôi thì nói, “Đừng làm phiền mẹ vì mấy chuyện vặt vãnh của con. Sao không đi chơi với bạn đi.” Nhưng tôi chẳng có người bạn nào. Tôi sợ phải đưa ai đó về nhà. Ông bà già tôi thì chỉ lo tôi đi và chẳng thèm để mắt xem tôi đang gặp phải chuyện gì, miễn là họ không phải chịu trách nhiệm là được.

Tôi nói với Glenn, “Vậy thì cậu sẽ ổn miễn là không bị để ý đúng không? Cảm giác vô hình như thế nào?” Biểu cảm của Glenn trở nên đau đớn khi anh nhớ lại:

Chuyện đó thật tồi tệ. Lúc nào tôi cũng cảm giác như mình là trẻ mồ côi. Tôi đã làm mọi thứ để gây sự chú ý của họ. Có một lần, hồi mới mười một tuổi, tôi đã qua chơi nhà một người bạn, và cha của nó để ví tiền trên bàn chỗ hành lang. Tôi đã lấy 5 đô la và hi vọng mình bị tóm. Tôi không quan tâm cha mẹ tôi sẽ trừng phạt tôi như thế nào, miễn là họ biết tôi có mặt ở đó.

Glenn nhận được thông điệp vào những năm đầu đời rằng sự tồn tại của anh giống như đang chọc tức cha mẹ chứ không phải một phước lành. Sự thiếu vắng cảm xúc của anh được củng cố thêm bởi thực tế rằng đó là cách ẩn náu an toàn nhất để tránh những cơn giận dữ thường xuyên của cha. Anh nhớ lại:

Cha tôi lúc nào cũng lẩn át khi tôi nói lên ý kiến của mình. Nếu tôi dám lên giọng với ông, ông sẽ đánh tôi. Chẳng mất nhiều thời gian để tôi hiểu rằng không nên cãi lại ông. Nếu tôi cãi lại mẹ, bà sẽ bắt đầu khóc như trẻ con, rồi cha tôi lại bực bội và đánh đập ai đó, và tôi cảm thấy tệ hại gấp đôi vì những rắc rối mình gây ra. Vì vậy tôi tìm cách không ở nhà càng nhiều càng tốt. Tôi có một công việc bán thời gian sau giờ học năm mười hai tuổi, tôi đã nói dối giờ tan học để có thể về nhà muộn nhất có thể mỗi tối. Sau đó tôi sẽ rời khỏi nhà trước một tiếng vào buổi sáng. Chỉ để tôi có thể ra ngoài trước khi cha thức giấc. Tôi vẫn có thể cảm thấy nỗi cô đơn ấy, ngồi một mình trước sân trường mỗi sáng, đợi ai đó xuất hiện. Buồn cười ở chỗ tôi không nghĩ cha mẹ tôi biết tôi có ở nhà hay không.

Tôi hỏi Glenn liệu anh có nghĩ cùng những nỗi sợ đã kìm hãm anh khi còn nhỏ giờ lại kiểm soát anh khi đã trưởng thành hay không. Glenn thừa nhận một cách buồn bã:

Tôi đoán là vậy. Tôi không thể nói bất cứ điều gì khiến người khác khó chịu, dù tôi muốn bao nhiêu chăng nữa. Tôi đã nhịn nhục nhiều, và tôi nghĩ sẽ có ngày tôi nôn ra hết những lời đó. Tôi không dám bảo vệ ý kiến của mình trước người khác, dù là những người tôi chẳng mấy quan tâm. Nếu tôi nghĩ những gì tôi sắp nói sẽ làm ai đó tổn thương, tôi sẽ không thể nói nổi. Chấm hết.

Giống như nhiều đứa trẻ là con của người nghiện rượu, Glenn cảm thấy có trách nhiệm với cảm xúc của người khác, như khi anh nhận lấy trách nhiệm cho cảm xúc của cha mẹ mình khi còn nhỏ. Anh gánh chịu mọi thứ nhằm tránh phải đối đầu với cha mẹ vì anh không muốn gây ra tổn thương cho bất kỳ ai (bao gồm bản thân anh). Anh không thể bày tỏ cảm xúc của mình như một đứa trẻ bình

thường vẫn làm. Anh phải triệt tiêu nó, và tiếp tục lặp lại khuôn mẫu đó khi đã trưởng thành. Khi Glenn giúp đưa cha mình lên giường, khi anh nhận trách nhiệm giúp cha hết phiền muộn, anh đang hành động như một bậc phụ huynh chứ không phải một đứa con. Khi một đứa trẻ bị buộc phải gánh trách nhiệm của cha mẹ, nó sẽ mất đi những hình mẫu để noi theo, do đó đe dọa đến sự phát triển nhân cách. Sự đảo ngược vai trò nguy hiểm này khá phổ biến trong gia đình có người nghiện rượu.

“Tôi Chưa Bao Giờ Được Làm Trẻ Con”

Như chúng ta đã và sẽ thấy, sự đảo ngược vai trò xảy ra trong hầu hết các gia đình có cha mẹ độc hại. Trong gia đình có người nghiện rượu, những bậc cha mẹ say xỉn chiếm mất vai trò của con trẻ qua những hành vi thảm hại, đòi hỏi, vô lý của mình. Chính họ là những đứa trẻ trong gia đình và không để lại chỗ trống cho những đứa trẻ khác trong nhà.

Glenn đã lớn lên trong suy nghĩ vai trò của anh trên đời này là chăm sóc cho người khác và không mong đợi điều gì cho bản thân mình.

Tôi nhớ lúc mẹ tôi chạy đến chỗ tôi khi cha trở nên mất kiểm soát, và bà khóc cho cuộc đời bất hạnh của mình. Bà nói, “Mẹ phải làm gì bây giờ? Các con cần có cha, và mẹ thì không ra ngoài làm việc được.” Điều đó khiến tôi buồn lòng rất nhiều. Tôi từng mơ về việc đưa bà đến một hòn đảo để cha chúng tôi không thể tìm ra. Tôi hứa với bà rằng ngay khi có thể tôi sẽ chăm sóc bà. Và đó là những gì tôi đang làm. Lúc nào tôi cũng đưa tiền cho bà, dù có khi đó là những đồng tiền cuối cùng. Và tôi chăm sóc cả cha, dù nó khiến

công việc kinh doanh của tôi khốn đốn. Tại sao tôi chẳng thể tìm được ai chăm sóc cho mình?

Glenn vẫn mang gánh nặng tội lỗi vì sự bất lực của bản thân khi còn nhỏ cũng như lúc trưởng thành trong việc giúp cuộc đời của cha mẹ trở nên tốt đẹp hơn. Mặc cho ước mơ của anh là tìm được một người phụ nữ chăm sóc mình, thì những người phụ nữ anh gặp đều đòi hỏi và bất lực. Glenn đã cảm thấy người này không dành cho mình ngay khi anh cưới cô ta, song những mộng tưởng về việc anh hùng cứu mỹ nhân từ khi còn nhỏ đã choán hết phán đoán lý trí của anh.

Hoang tưởng về việc sửa chữa quá khứ

Không mất nhiều thời gian để Glenn nhận ra anh đã cưới một kẻ nghiện rượu bí mật. Nếu anh biết trước khi cưới, anh có lẽ sẽ vẫn kết hôn với cô ta. Đơn giản là anh tự thuyết phục bản thân rằng anh có thể thay đổi vợ mình. Những đứa con của kẻ nghiện rượu thường lại kết hôn với những kẻ nghiện rượu. Nhiều người cảm thấy hoang mang khi thấy những người lớn lên trong gia đình có người nghiện rượu lại lựa chọn sống lại cuộc đời tổn thương đó. Song động lực thúc đẩy của việc lặp lại khuôn mẫu tương đồng về cảm xúc đó khá phổ biến với tất cả mọi người, dù nó có đau đớn hay tự hủy hoại đến đâu. Sự tương đồng đưa đến cảm giác thoải mái và cấu trúc cho cuộc sống của chúng ta. Chúng ta biết luật lệ là gì, và ta phải mong chờ điều gì.

Quan trọng hơn, chúng ta tái lập những mâu thuẫn trong quá khứ vì đến thời điểm này ta hi vọng mình sẽ thay đổi được nó – ta sẽ thắng cả cuộc chiến. Sự tái lập những trải nghiệm cũ và đau đớn được gọi là hiện tượng “thôi thúc lặp lại”.

“Lần này tôi sẽ đưa mọi thứ về chỗ cũ”

Tôi không biết nói sao cho đủ tầm ảnh hưởng của sự thôi thúc này lên cuộc sống của chúng ta. Gần như mọi hành vi tự hủy hoại, đặc biệt là những hành vi liên quan đến xây dựng và duy trì các mối quan hệ thân mật, đều bắt đầu trở nên rõ ràng khi nhìn dưới góc độ thôi thúc lặp lại. Trường hợp của Glenn là một ví dụ hoàn hảo:

Khi tôi gặp Denise, tôi không hề biết cô ấy uống rượu. Khi bị tôi phát hiện, cô cũng chẳng buồn giấu giếm nữa. Tôi thấy cô uống ba đến bốn lần một tuần. Tôi cầu xin cô dừng lại. Tôi đưa cô đến gặp bác sĩ. Tôi năn nỉ cô đến AA (Alcoholic Anonymous – tổ chức giúp cai nghiện rượu). Tôi khóa hết các tủ rượu, nhưng chị biết nghiện rượu là thế nào rồi đấy...cô ấy luôn tìm ra cách để có rượu. Lần duy nhất cô dừng lại là khi tôi dọa sẽ bỏ đi. Nhưng sau đó một thời gian cô ấy lại tái nghiện, chúng tôi lại trở về vạch xuất phát.

Bởi vì phủ nhận và che giấu dường như là việc bình thường trong quá trình trưởng thành của Glenn, nên anh dễ dàng mang nó vào một mối quan hệ tình cảm, nơi những yếu tố đó được tái lập lại. Chỉ là lần này anh nghĩ anh phải thành công trong việc cứu rỗi vợ mình, thay cho sự thất bại trong việc cứu rỗi cha mẹ khi còn nhỏ. Glenn, giống như bao đứa trẻ là con của người nghiện rượu khác, đã thề với bản thân rằng: không bao giờ để một người nghiện rượu bước vào đời mình. Song thôi thúc lặp lại đã ăn sâu trong tâm trí anh mạnh hơn bất cứ lời thề nào.

“Tại sao tôi cứ liên tục lặp lại sai lầm”

Một lời thề khác thường bị phá vỡ bởi sức mạnh của quá khứ là lời thề không bao giờ lặp lại sự bạo lực và ngược đãi đã từng là một phần không thể thiếu trong gia đình có người nghiện rượu.

Jody, 26 tuổi, một cô gái nhỏ nhắn với mái tóc đen và đôi mắt to, đã tham gia một trong những nhóm trị liệu của tôi theo lời đề nghị của người bảo trợ của cô tại bệnh viện xử lý các vấn đề lạm dụng cá nhân, nơi cô làm việc với tư cách cố vấn hồi phục. Cùng với nhiều cố vấn trong chương trình này, bản thân Jody cũng từng là một người nghiện rượu và lạm dụng ma túy đã cai nghiện thành công. Tôi gặp cô lần đầu tại một bữa tiệc nhỏ kỷ niệm năm thứ hai không uống rượu của cô.

Jody gần đây đã chia tay một người đàn ông bạo lực và thường xuyên ngược đãi cô. Bảo trợ của cô lo lắng rằng cô có thể bị cám dỗ quay lại mối quan hệ đó và đề nghị cô gặp tôi.

Trong buổi trị liệu riêng tư đầu tiên cùng nhau, Jody tỏ ra khá cứng rắn và hiếu thắng, cô hoàn toàn tin rằng mình không cần giúp đỡ. Tôi tự hỏi nỗi đau đằng sau vẻ ngoài mạnh mẽ là gì. Những lời đầu tiên cô nói với tôi là, “Họ nói tốt hơn hết là tôi nên đi gặp bác sĩ tâm lý, nếu không tôi sẽ say xỉn lại. Sao chị không để tôi yên và nói với họ rằng tôi đang rất ổn và không cần phải quay lại đây nữa.”

“Cô có vẻ rất hứng thú khi đến đây nhỉ,” Tôi đáp lại. Cả hai chúng tôi đều cười, giúp cho không khí bớt căng thẳng. Tôi nói với cô rằng tôi biết cô không tự đến tìm tôi, nhưng vì chẳng nào cũng ở đây rồi, cô vẫn có thể thu về được điều gì đó. Cô đồng ý cho tôi một cơ hội.

Tôi bắt đầu nói về nỗi lo lắng của các đồng nghiệp của cô về việc cô có khả năng quay lại với người bạn trai cũ đã ngược đãi mình. Jody thừa nhận họ có lý do để lo lắng như vậy:

Tôi thực sự nhớ con gà tây đó. Nói chung anh ta là một anh chàng rất đợc. Chỉ là đôi khi tôi hơi lảm lời và làm anh ta bực mình

thôi. Tôi biết anh ấy yêu tôi, và tôi vẫn hi vọng chúng tôi có thể vượt qua chuyện này.

Tôi gợi ý rằng cô đã nhầm lẫn tình yêu với sự ngược đãi, như thể một cách vô thức cô cần khơi gợi ra sự giận dữ của bạn trai mình như một minh chứng cho sự mãnh liệt và đam mê của anh ta. Tôi hỏi xem điều này có quen thuộc và đã từng xảy ra trong những mối quan hệ khác của cô hay không. Cô nghĩ một lát rồi nói:

Tôi đoán là nó giống chuyện giữa tôi và ông già. Ông ta là bợm rượu chính hiệu và thường xuyên đánh đập chúng tôi. Một tuần có đến năm ngày ông ta về nhà trong tình trạng say khướt, rồi thì luôn tìm ra lý do để đánh chúng tôi. Em rai tôi từng bị đánh đến nổi chảy máu. Mẹ tôi không thể làm gì để ngăn ông ta lại. Bà quá sợ đến nỗi không dám thử. Tôi thì cầu xin ông ta dừng lại, nhưng lúc đó cha tôi như bị mất trí. Tôi không muốn chị nghĩ về ông ấy như một con quái vật, vì khi không say xỉn ông ấy rất tốt. Ý tôi là, ông ấy là bạn thân nhất của tôi. Tôi thích những lúc chúng tôi chơi đùa cùng nhau, chỉ có hai chúng tôi thôi, tôi vẫn yêu những khoảnh khắc đó.

Nhiều đứa trẻ trong gia đình có người nghiện rượu phát triển một lòng vị tha bao la để chấp nhận những điều không thể chấp nhận được. Không biết một người cha giàu tình yêu thương cư xử như thế nào, nên Jody chỉ có thể giả định rằng nếu cô muốn có những khoảng thời gian vui vẻ với cha mình, cô phải chịu đựng những lúc tệ hại. Cô tạo ra một liên kết tâm lý giữa tình yêu và ngược đãi. Cô đi đến việc tin rằng cô không thể có được yêu thương nếu không có ngược đãi.

Hệ Thống Chiến Hữu

Cha của Jody đã dạy cô bằng thực tế rằng cô nên làm mọi thứ để giữ tâm trạng vui vẻ cho một người đàn ông để ông ta không đánh đập cô. Để giúp cha luôn được vui, cô phải trở thành bạn rượu của ông khi mới mười tuổi.

Cha tôi bắt đầu bằng việc cho tôi nhấp một ngụm rượu mỗi tuần một lần. Tôi ghét vị của nó, nhưng mỗi khi làm vậy cha tôi lại vui sướng ra mặt. Cho đến năm tôi mười một tuổi, cha tôi đến cửa hàng rượu rồi mang về một chai. Chúng tôi ngồi trong xe và cùng nhau uống, sau đó làm một cuộc dạo chơi. Ban đầu tôi thấy phấn khích vô cùng, nhưng sau một lúc thì tôi bắt đầu nổi da gà. Ý tôi là, lúc đó tôi chỉ là trẻ con, nhưng tôi có thể nói rằng cha tôi không có được sự kiểm soát tốt đàng sau vô lăng. Tôi lặp lại việc đó vì đó là kỷ niệm tôi có cùng ông mà không ai trong nhà có được. Nó giống như một kết nối đặc biệt giữa chúng tôi. Tôi thực sự thích uống vì nó khiến cha yêu quý tôi hơn. Chuyện này càng ngày càng tệ hại cho đến khi tôi nhận ra mình đã uống đến không còn biết trời đất là gì.

Ít nhất một phần tư trẻ là con của cha mẹ nghiện rượu trở thành người nghiện rượu, và nhiều trẻ trong số đó uống những ly rượu đầu tiên từ khi còn rất nhỏ do cha mẹ nghiện rượu đưa cho. Điều này tạo nên một liên kết đặc biệt và bí mật giữa cha mẹ và con cái. Kiểu âm mưu đặc biệt này khiến trẻ có cảm giác thân thiết, gắn với việc đứa trẻ đạt được tình yêu thương hay sự công nhận.

Cho dù đứa trẻ không bị cha mẹ lôi kéo, thì chúng cũng duy trì trạng thái đặc biệt dễ tổn thương và cuối cùng lại trở thành người nghiện rượu. Chúng ta không biết chính xác vì sao điều đó xảy ra – có thể do khuynh hướng bẩm sinh quy định trong gen đối với hành vi nghiện ngập hay rối loạn sinh hóa. Tôi cũng nghi ngờ một yếu tố

đóng vai trò quan trọng đó là nhiều hành vi và niềm tin được tạo dựng thông qua sự bắt chước và gắn bó với cha mẹ. Những đứa trẻ trưởng thành là con của người nghiện rượu được thừa hưởng những cơn thịnh nộ, cảm giác trầm uất, nỗi buồn, sự hoài nghi, những mối quan hệ có tính hủy hoại, và cảm giác trách nhiệm quá mức. Chúng cũng được thừa hưởng một phương pháp giúp đương đầu với những “di sản” trên, đó là rượu.

Bạn Không Thể Tin Bất Cứ Ai

Bởi vì mối quan hệ đầu tiên và quan trọng nhất đã dạy những đứa trẻ rằng những người mà chúng yêu thương sẽ làm chúng đau và trở nên khó đoán một cách đáng sợ, nên hầu hết những đứa trẻ trong gia đình có người nghiện rượu đều sợ thân thiết với người khác. Những mối quan hệ trưởng thành viên mãn, dù là tình yêu hay tình bạn, đều yêu cầu một mức độ nhất định của tính dễ tổn thương, sự tin tưởng và mở lòng – những yếu tố quan trọng này đã bị gia đình nghiện rượu phá hủy. Kết quả là, nhiều đứa trẻ là con của người nghiện rượu thường bị thu hút tới những người lạnh lùng xa cách về mặt cảm xúc bởi những mâu thuẫn sâu bên trong họ. Theo cách này, những đứa trẻ ấy có thể tạo nên ảo tưởng về một mối quan hệ mà không phải đối mặt với nỗi khiếp sợ những thân mật thực sự.

Người bạn trai hai mặt của Jody đã lặp lại hình ảnh người cha của cô – lúc tuyệt vời, lúc tệ hại. Bằng cách lựa chọn một người đàn ông hay thay đổi và ngược đãi mình, Jody vừa lặp lại những trải nghiệm quen thuộc tuổi thơ, vừa đảm bảo rằng cô không bao giờ phải mạo hiểm bước vào vùng nước lạ của những thân mật thực sự. Cô bám chặt một cách tuyệt vọng vào ảo tưởng rằng cha cô vẫn là

người đàn ông duy nhất hiểu cô. Sự không sẵn sàng đối mặt với ảo tưởng này gây ảnh hưởng xấu đến các mối quan hệ của cô, không chỉ với bạn bè cô mà còn với tôi và những thành viên khác trong nhóm trị liệu. Thực tế, ảo tưởng này mạnh đến nỗi khiến cô từ bỏ bản thân mình.

Tôi vẫn còn nhớ mình đã rất buồn vào cái đêm cô thông báo sẽ rời khỏi nhóm. Tôi nhắc lại rằng cô biết chuyện này sẽ rất đau đớn, và nỗi đau đó là một phần của liệu trình. Trong một giây, trông cô có vẻ như sẽ suy nghĩ lại, nhưng rồi cô nói:

Nghe này, tôi không muốn từ bỏ cha mình. Tôi không muốn tức giận với ông ấy. Và tôi không muốn phải ra sức bảo vệ ông ấy trước mặt chị. Cha tôi và tôi cần nhau. Tại sao tôi lại phải tin chị hơn ông ấy? Tôi không nghĩ chị hay bất cứ người nào trong nhóm này thật sự quan tâm đến tôi. Tôi không nghĩ bất cứ ai ở đây sẽ bên tôi khi tôi tổn thương.

Nhóm của Jody bao gồm những người trưởng thành từng là trẻ em bị ngược đãi, và họ hiểu những gì cô đang trải qua. Họ đã hết lòng hỗ trợ và thương yêu cô, nhưng cô không thể mở lòng đón nhận điều đó. Với Jody, thế giới này là một nơi gian trá và đầy những kẻ phá bĩnh. Cô tin rằng nếu quá thân thiết với ai đó, họ sẽ khiến cô tổn thương và làm cô thất vọng. Trớ trêu là những niềm tin này lại vô cùng chính xác đối với trường hợp cha của cô.

Niềm tin không thể tin tưởng bất cứ ai của Jody là tổn thất chính từ việc nghiện rượu của cha cô. Nếu bạn không thể tin cha mình, thì bạn còn tin ai được nữa? Niềm tin là thứ mong manh nhất trong mỗi chúng ta; dưới những điều kiện khắc nghiệt, nó là thứ sẽ chết đầu tiên.

Niềm tin cũng là một tổn thất phổ biến đối với những đứa trẻ lớn lên trong gia đình có người nghiện rượu. Như Glenn bày tỏ:

Tôi luôn sợ hãi mỗi khi vợ tôi muốn làm việc gì đó mà không có tôi – dù chỉ là ra ngoài ăn tối với những cô bạn gái. Tôi lo sợ cô ấy sẽ bỏ rơi tôi. Tôi không thể tin tưởng cô ấy. Tôi sợ rằng cô sẽ tìm được ai đó tốt hơn tôi và bỏ tôi theo anh ta. Tôi muốn kiểm soát để cô luôn ở bên cạnh tôi, có như vậy tôi mới bớt lo lắng suốt cả ngày.

Ghen tuông, sở hữu và nghi ngờ là những chủ đề lặp đi lặp lại trong các mối quan hệ của nhiều đứa trẻ là con của người nghiện rượu. Họ học được từ sớm rằng những mối quan hệ đó sẽ chỉ dẫn đến phản bội và tình yêu luôn dẫn đến đau thương.

“Nhưng Ngày Hôm Qua Mẹ Nói Thế Là Được Rồi”

Carla, một người phụ nữ cao ráo, có giọng nói nhỏ nhẹ làm nhân viên vệ sinh răng miệng đã đến phòng trị liệu thông qua giới thiệu của bác sĩ, người đã gợi ý rằng những cơn đau đầu lặp đi lặp lại của chị có thể do nguyên nhân tâm lý. Vì đau đầu thường là triệu chứng của việc kìm nén cơn giận dữ, nên một trong những điều đầu tiên tôi hỏi chị là, “Chị đang tức giận chuyện gì vậy?” Câu hỏi của tôi khiến chị ngạc nhiên, nhưng một lát sau chị trả lời:

Cô nói đúng. Tôi tức giận với mẹ tôi. Tôi đã 47 tuổi và mẹ tôi vẫn tiếp tục hủy hoại đời tôi. Tháng trước, tôi đã vô cùng phấn khích khi chuẩn bị làm một chuyến đi tới Mexico. Tôi đã rất hào hứng, nhưng chỉ ba ngày trước chuyến đi, tôi nhận được một cuộc gọi từ mẹ. Thật là đúng lúc, tôi chẳng lạ gì chuyện này. Tôi biết tổng bà đang uống rượu vì giọng nói lè nhè trong điện thoại, và còn nghe như sắp khóc. Bà nói cha đang tham gia một chuyến đi câu cá 2 tuần, và bà đang vô cùng buồn phiền...và liệu tôi có thể đến ở với bà vài ngày

không. Tôi nói với bà tôi đang có một kỳ nghỉ đã được lên kế hoạch từ trước, thế rồi bà bắt đầu khóc. Tôi cố nói với bà hãy đến nhà di tôi, nhưng rồi bà bắt đầu nói tôi không yêu thương bà, rồi chuyện này dẫn đến chuyện kia và cuối cùng tôi phải hứa sẽ hủy chuyến đi Mexico và tới chỗ bà. Chẳng nào tôi cũng chẳng thể tận hưởng chuyến đi khi biết bà lại đang phiền muộn.

Tôi nói với Carla rằng chuyện này có vẻ không có gì mới với chị. Chị đồng ý với tôi:

Phải, chuyện này xảy ra suốt từ ngày tôi còn nhỏ. Tôi lúc nào cũng phải chăm sóc bà ấy. Còn bà ấy thì coi đó là chuyện hiển nhiên. Bà lúc nào cũng nổi cơn tam bành với tôi. Tôi không bao giờ biết được khuôn mặt nào trong số nhiều khuôn mặt của bà sẽ được trưng ra, và cũng chẳng bao giờ biết được điều gì khiến bà vui. Tôi nhớ một lần bị điểm D môn lịch sử và không dám về nhà. Một điểm D có thể tương đương với bốn tiếng đồng hồ chì chiết tôi là đứa vô dụng, vô ơn, và không người đàn ông nào thèm lấy tôi. Khi tôi về đến nhà, hóa ra bà ấy lại đang vui. Bà chỉ ký số liên lạc cho tôi rồi nói, “Con thông minh lắm; không phải lo về điểm số đâu.” Tôi không tin nổi vào mắt mình. Nhưng một lát sau, bà uống hết bốn ly cocktail như thường lệ trước bữa ăn tối hôm đó. Tôi dọn bàn ăn và quên không mang muối và hạt tiêu ra. Lúc ngồi xuống, bà bắt đầu nổi cơn tam bành như thể tôi gây ra chiến tranh thế giới vậy. Tôi không thể hiểu được vì sao bà có thể ngừng yêu thương tôi chỉ vì tôi quên muối và hạt tiêu.

Hành vi của mẹ Carla đi từ sự thương yêu nồng nàn tới cay nghiệt đau đớn, tùy thuộc vào tâm trạng của bà, lượng rượu mà bà uống, hay như Carla nói, “chu kỳ của mặt trăng”. Carla nói với tôi

rằng không có thứ gì bình thường, ổn định mỗi ngày đối với mẹ của chị. Vì thế chị luôn phải cố gắng đoán xem làm thế nào để vui lòng mẹ. Đáng tiếc là mọi thứ luôn xoay chuyển khó lường; cùng một hành động ngày hôm qua khiến bà vui thì hôm nay lại khiến bà giận dữ.

“Lỗi Của Con Hết”

Mọi bậc cha mẹ đều mâu thuẫn ở một mức độ nào đó, nhưng hội chứng “hôm nay đúng ngày mai sai” trở nên dữ dội hơn vì rượu. Do những dấu hiệu và quy tắc thay đổi quá thường xuyên và khó dự đoán, đứa trẻ sẽ luôn thất bại trong việc làm hài lòng cha mẹ. Cha mẹ sử dụng lời trách cứ như một phương tiện để kiểm soát, nên dù trẻ có làm gì chẳng nữa, họ cũng sẽ tìm ra thứ không vừa ý để trách mắng. Đứa con trở thành ông xả những bực dọc, thành người phải chịu trách nhiệm cho tất cả những gì không may xảy đến với cha mẹ chúng. Đây là một cách thức âm thầm để những bậc cha mẹ nghiện rượu bào chữa và công khai những thiếu sót của mình. Thông điệp là: “Nếu con không làm sai chuyện gì thì mẹ đã không phải uống rượu.” Như Carla chia sẻ:

Tôi còn nhớ khi lên bảy, mẹ tôi đã uống cạn một chai lớn vào buổi sáng, vì thế tôi mời một người bạn qua chơi sau khi tan học. Tôi ít khi mời người khác sang nhà vì tôi chẳng biết được liệu mẹ có say xỉn hay không, nhưng hôm đó tôi biết mẹ đã ngủ từ sáng đến trưa rồi. Bạn tôi và tôi cùng chơi hóa trang, đi giày của bà và tô son, trang điểm, thế rồi bỗng nhiên cánh cửa mở ra, mẹ tôi lao đảo bước đến. Tôi sợ đến mức gần như tè ra quần. Hơi thở của bà ấy thôi cũng có thể hạ gục chúng tôi. Bà phát điên khi thấy chúng tôi động vào đồ của bà và bắt đầu la lớn: “Tao biết lý do mà đưa bạn về nhà

rồi...để giám sát tao chứ gì! Mà lúc nào cũng theo dõi tao. Nên lúc nào tao cũng phải uống đến say bí tỉ. Chính mà làm cho người khác phải uống!”

Mẹ của Carla đã hoàn toàn mất kiểm soát. Bên cạnh việc làm con gái bê mặt, bà còn đổ lỗi cho chị vì thói nghiện rượu của mình. Carla khi đó còn quá nhỏ để nhìn ra lỗ hổng trong logic của mẹ, vì vậy chị chấp nhận lời buộc tội đó.

Một cách vô thức, Carla vẫn nghĩ rằng mình chịu trách nhiệm cho việc mẹ nghiện rượu. Đó là lý do chị sẵn sàng hi sinh để mẹ cảm thấy thoải mái. Chị hủy chuyến đi chơi đã mong chờ từ lâu chỉ để nhận được sự công nhận phù phiếm của mẹ.

Trở thành người chịu trách nhiệm chính trong gia đình là một vai trò quá đổi quen thuộc đối với những đứa trẻ có cha mẹ nghiện rượu. Một số trẻ còn ra sức hoàn thiện hình ảnh tiêu cực về bản thân bằng cách dùng đến phương thức tự hủy hoại hay các hành vi phạm pháp. Những đứa trẻ khác thì vô thức tìm cách trừng phạt bản thân với nhiều triệu chứng về mặt cảm xúc và thể chất đa dạng – chẳng hạn như chứng đau đầu của Carla.

Đứa Con Cứng

Trong khi một số trẻ bị buộc phải trở thành người gánh vác cả gia đình, thì có những đứa trẻ có một vai trò khác trong gia đình – “đứa con cứng”. Những đứa trẻ này có được sự công nhận từ cả cha mẹ lẫn xã hội vì trách nhiệm cao cả mà chúng bị buộc phải gánh lấy. Bên ngoài, sự công nhận này dường như tạo cho đứa trẻ một môi trường tích cực hơn so với những trẻ phải gánh vác cả gia đình, nhưng trên thực tế, những thứ mà chúng bị tước đoạt và niềm tin tiêu cực vẫn hoàn toàn giống nhau. Những đứa con cứng tự thúc

đẩy bản thân một cách cật lực nhằm đạt được những mục tiêu cầu toàn không tưởng cả lúc nhỏ lẫn khi trưởng thành.

Vài năm trước tôi nhận được một cuộc điện thoại trên chương trình radio của mình từ một nhà nghiên cứu hóa học tên là Steve, nội dung như sau:

Tôi đang bị mắc kẹt. Tôi đã 41 tuổi và có một sự nghiệp thành công. Song gần đây tôi không thể ra nổi một quyết định nào. Tôi đang nung nấu kế hoạch lớn nhất đời mình và tôi không thể tập trung được. Quá nhiều người phụ thuộc vào tôi. Tôi đã cạn kiệt năng lượng rồi. Cả đời tôi chỉ toàn nằm trong top đầu...chị biết đấy...đạt điểm A, là thành viên của Phi Beta Kappa... tôi luôn là người tiên phong. Nhưng giờ thì tôi cảm thấy tê liệt hoàn toàn.

Tôi hỏi Steve xem có điều gì xảy ra trong cuộc sống của anh có thể là nguyên nhân cho những thay đổi đó hay không. Anh nói rằng cha của anh mới được xác nhận cần được chăm sóc đặc biệt vì bệnh suy nhược gan cấp tính. Dựa vào đó, tôi hỏi Steve xem cha anh có nghiện rượu hay không. Sau một phút ngập ngừng, anh trả lời rằng cả hai cha mẹ anh đều nghiện rượu. Steve đã lớn lên trong hoàn cảnh phải đương đầu với những trận cãi vã trong gia đình bằng cách vùi đầu vào bài tập ở trường và trở thành học sinh xuất sắc.

Ai cũng nghĩ tôi là “con nhà người ta”...ông bà tôi, thầy cô giáo, thậm chí cả cha mẹ tôi cũng thế...khi họ tỉnh táo. Tôi là thằng con cứng, học sinh chăm ngoan, và sau đó là nhà khoa học, người chồng, người cha xuất sắc. [Đến lúc này, giọng anh bắt đầu nức nở]. Tôi quá mệt mỏi vì lúc nào cũng phải tỏ ra hoàn hảo rồi!

Khi còn là một đứa trẻ, Steve tìm kiếm sự công nhận bằng những trọng trách lớn vượt quá khả năng của anh và gánh vác bằng sự trưởng thành vượt quá độ tuổi của anh. Thay vì xây dựng lòng tự trọng thông qua việc được đối xử như một cá nhân bẩm sinh có giá trị, anh phải tự mình chứng tỏ giá trị của bản thân bằng những thành tựu bên ngoài. Lòng tự trọng của anh trở nên phụ thuộc vào những con dấu, giải thưởng, điểm số thay vì lòng tự tin từ bên trong.

Động lực thúc đẩy của anh cũng liên quan đến yếu tố bù trừ. Bằng cách tự mình trở nên hoàn hảo, Steve có thể đã vô thức cố gắng cân bằng những thiếu sót của cha mẹ.

Tôi nói với Steve rằng bệnh tình của cha anh hiển nhiên đã làm xáo trộn nhiều công việc còn dang dở trong cuộc sống anh, rằng tôi hiểu anh đang bị tổn thương, và đó cũng là một cơ hội tuyệt vời để giúp anh bắt đầu xử lý một vài vấn đề cốt lõi. Tôi bảo với anh hãy nhìn thẳng vào sự thật rằng việc trở thành “con nhà người ta” là cách giúp anh đương đầu với tuổi thơ dữ dội của mình. Vai trò đó mang đến cho anh sự an toàn và bộ khung cho cuộc đời anh. Đáng tiếc là, anh chưa bao giờ học được cách thương yêu bản thân. Giờ đây, sau nhiều năm, việc tìm kiếm sự hoàn hảo trong mọi khía cạnh cuộc sống, cũng là đặc điểm chung của hầu hết những người cầu toàn, đã khiến anh tê liệt.

Trước sự hồi thúc của tôi, Steve đồng ý sẽ tìm kiếm lời khuyên vừa giúp anh vượt qua khó khăn hiện tại vừa xử lý những mất mát từ thuở nhỏ của mình.

“Tôi Luôn Phải Nằm Quyền Kiểm Soát Mọi Lúc”

Những đứa trẻ lớn lên trong gia đình có người nghiện rượu thường bị vùi dập bởi những hoàn cảnh và tính cách thất thường và

khó dự đoán. Để phản ứng lại, chúng thường phát triển với một nhu cầu chế ngự nhằm kiểm soát mọi người và mọi thứ trong cuộc sống của họ. Glenn phản ứng với sự bất lực mà anh cảm thấy khi còn nhỏ bằng việc tìm ra cách thức của riêng mình để trở thành một người kiểm soát quá mức, dù cho anh khá nhút nhát:

Bất cứ khi nào có bạn gái, tôi đều “đá” cô ấy đi khi mọi chuyện vẫn đang tốt đẹp. Tôi đoán vì tôi sợ nếu tôi không làm trước thì đến cuối cùng cô ấy sẽ “đá” tôi, nên đó là một cách để giữ được sự kiểm soát. Tôi phải nắm quyền kiểm soát mọi lúc. Lúc điều hành công ty cũng vậy. Ý tôi là, tôi vẫn không thể la mắng người khác, nhưng các nhân viên luôn biết khi nào thì tôi không vui. Họ nói tôi thể hiện ra ngoài hết. Nó khiến họ thấy sợ. Nhưng đó là công ty của tôi cơ mà, đúng chứ?

Glenn tin rằng bằng cách kiểm soát mọi khía cạnh trong đời sống, anh có thể tránh được việc trải nghiệm lại sự điên rồ thất thường hồi nhỏ. Dĩ nhiên, tính cách thiếu quyết đoán buộc anh phải tìm những đối tượng khác để kiểm soát, vì thế anh lao vào những kỹ thuật thao túng như tỏ ra khó chịu hay la rầy, vốn là những thứ anh đã học để sử dụng khá hiệu quả.

Đáng tiếc là hành vi thao túng của anh lại tạo nên khoảng cách và oán giận giữa anh và những người mà anh quan tâm. Giống như nhiều đứa trẻ là con của người nghiện rượu, nhu cầu kiểm soát người khác của Glenn dẫn đến kết quả mà anh sợ hãi nhất – sự từ chối. Trớ trêu thay, tám khiên anh dựng lên để chống lại nỗi cô đơn khi còn nhỏ lại là thứ mang đến sự cô độc khi trưởng thành.

“Sao Con Dám Gọi Mẹ Là Bợm Rượu!”

Nếu bạn là con của một gia đình nghiện rượu, khả năng là những rắc rối sẽ đến từ một người nghiện rượu còn một người thì không – không giống như Steve có cả cha và mẹ đều nghiện rượu. Trong những năm gần đây chúng ta bắt đầu biết nhiều hơn về vai trò của người không uống rượu trong mối quan hệ. Như đã thảo luận ở chương 2, người này được gọi là “đồng phụ thuộc”.

Người này, dù phải chịu đựng những rắc rối từ người nghiện rượu, lại vô thức cổ vũ việc uống rượu của người nghiện rượu. Thông qua sự chấp nhận này, người đồng phụ thuộc truyền thông rằng họ sẽ luôn ở bên cạnh để giúp xử lý những rắc rối do hành vi tiêu cực mà bạn đời của họ gây ra. Mặc dù người đồng phụ thuộc có thể la rầy, than vãn, bào chữa, phàn nàn, đe dọa và đưa ra các nguyên tắc, song họ hiếm khi sẵn sàng đủ mạnh mẽ để buộc bất cứ thay đổi nào diễn ra.

Carla và tôi bắt đầu tạo ra những tiến bộ có giá trị trong liệu trình. Tôi muốn nhìn thấy chị tương tác trực tiếp với cha mẹ, nên đã bảo chị mời cha mẹ đến tham gia cùng. Khi họ tới nơi, tôi có thể thấy mẹ của Carla trông đã rất buồn. Việc Carla mời bà đến dường như đã gợi mở cảm giác tội lỗi của bà. Khi tôi bắt đầu bàn luận về những thực tế đau đớn trong tuổi thơ của Carla, mẹ chị bật khóc:

Tôi rất xấu hổ. Tôi biết mình không phải một người mẹ tốt. Carla, mẹ xin lỗi. Mẹ thực sự xin lỗi. Mẹ sẽ cố gắng ngừng uống rượu. Mẹ cũng sẽ đến gặp bác sĩ tâm lý nếu con muốn.

Tôi nói với mẹ của Carla rằng các liệu pháp tâm lý giờ đây đã không còn hiệu quả để chữa trị cho người nghiện rượu hay bất cứ hành vi nghiện ngập nào, trừ phi có sự kết hợp với một trong các

chương trình Mười Hai Bước, chẳng hạn như Alcoholics Anonymous (AA). Mẹ của Carla vội vàng năn nỉ:

Đừng mà Susan, đừng bắt tôi đến AA. Tôi có thể làm mọi thứ cho Carla trừ chuyện đó.

Đến lúc đó, cha của Carla cắt ngang một cách giận dữ:

Chết tiệt thật, vợ tôi không nghiện rượu! Cô ấy là một người phụ nữ tuyệt vời, chỉ thỉnh thoảng uống vài ly để thư giãn mà thôi. Hàng triệu người trên thế giới như cô ấy vẫn đang uống từ xưa đến nay.

Tôi đáp trả ông bằng việc giải thích hành vi tiêu cực của mẹ Carla, cộng với sự thiếu quan tâm của ông ảnh hưởng đến con gái họ như thế nào. Ông nổi khùng:

Tôi là một người đàn ông thành đạt và có một gia đình hạnh phúc! Tại sao chị kéo tôi và vợ tôi vào chuyện này? Tập trung vào vấn đề của con gái tôi đi và để chúng tôi được yên. Con tôi trả tiền cho chị để chị quan tâm đến nó, không phải chúng tôi. Vợ tôi và tôi không mua bực dọc vào người. Ừ thì vợ tôi uống nhiều hơn người khác một chút. Nhưng cô ấy có thể kiểm soát được. Quan trọng là sau khi uống vài ly, cô ấy trở nên dễ chịu hơn!

Bố của Carla từ chối đến các buổi trị liệu tiếp theo, song mẹ của cô cuối cùng cũng đồng ý tham gia AA và gặp một trong những đồng nghiệp của tôi để tìm lời khuyên. Mọi chuyện tiếp tục diễn ra tốt đẹp những không phải một chuỗi sự kiện bất ngờ. Khi mẹ Carla ngưng uống rượu, chồng bà lại mắc bệnh dạ dày đường ruột cấp tính – việc mà theo Carla, bác sĩ của bố chị cũng không tìm được nguyên nhân.

Rõ ràng tôi đã khuấy động sự yên bình của gia đình ấy. Việc đó chỉ càng chứng minh được rằng cha của Carla chỉ có thể sống và

hoạt động trong trạng thái phủ nhận hoàn toàn. Những gia đình có người nghiện rượu hoạt động trong trạng thái cân bằng tạm thời, mỗi thành viên đóng một vai trò nhất định. Khi Carla và mẹ chị bắt tay vào xử lý vấn đề của họ, nó phá vỡ sự cân bằng đó. Cha của Carla được người khác ngưỡng mộ vì là một hình mẫu của sự tận tâm và lòng trung thành. Carla nhớ có hơn một người trong nhà nói rằng cha chị nên ứng cử vào cương vị cha xứ, vì ông vô cùng bao dung và rộng lượng. Thực tế ông là một người đồng phụ thuộc điển hình, bằng sự phủ nhận của mình ông đã cho phép vợ mình duy trì tình trạng nghiện rượu. Ngược lại, ông gia tăng quyền lực nhờ việc đó. Khi bà mơ màng trong cơn say, ông được tự do biến gia đình thành thứ mà ông cho là phù hợp.

Tôi tiếp tục gặp Carla và mẹ chị cùng nhau trong liệu trình gia đình. Mẹ của Carla bắt đầu nhận ra lòng tự trọng của chồng mình phụ thuộc vào việc một mình ông kiểm soát gia đình như thế nào. Người vợ nghiện rượu và đứa con gái có vấn đề về tâm lý và thể chất khiến ông trở thành người duy nhất hoàn thiện trong nhà. Mặc cho vẻ ngoài đầy quyền lực, cha của Carla lại vô cùng yếu đuối, cũng như những người đồng phụ thuộc khác. Như hầu hết chúng ta vẫn làm, ông chọn một người bạn đời phản chiếu cảm xúc thật sự của ông về bản thân. Chọn một đối tượng chưa hoàn thiện cho phép ông cảm thấy mình ở thế cao hơn.

Mẹ của Carla giờ đã cai được rượu và đang tạo ra những thay đổi tích cực trong mối quan hệ giữa bà, con gái bà và chồng. Không khó đoán là căn bệnh dạ dày đường ruột của chồng bà vẫn tiếp diễn.

Khác với cha của Carla, mẹ của Glenn là một người đồng phụ thuộc hoàn toàn hiểu rõ nỗi kinh hoàng của thói nghiện rượu và bạo hành trẻ em đi kèm theo đó. Tuy nhiên, bà không có khả năng hay không sẵn sàng thực hiện những hành động nhằm ngăn chặn nó. Như Glenn tâm sự:

Mẹ tôi đã gần 70 tuổi rồi, và tôi vẫn cố tìm hiểu xem tại sao bà lại để cha tôi đe dọa như vậy. Tại sao bà để cho các con mình bị đánh đập? Phải có ai mà bà có thể nhờ cậy chứ. Nhưng bà cứ giống như một cái máy thu thanh bị hỏng...tất cả những gì bà có thể làm là nói “Con không biết làm phụ nữ khổ sở thế nào đâu. Con phải đứng về phía chồng mình dù có chuyện gì chẳng nữa. Chẳng có ai nói về những chuyện đó công khai cả. Mẹ phải đi đâu bây giờ? Phải làm gì bây giờ?”

Mẹ của Glenn bị ngợp vì sự xáo trộn của gia đình. Sự bất lực của bà, cộng thêm cảm nhận méo mó về lòng trung thành, là tấm giấy thông hành cho chồng bà tiếp tục hành vi bạo lực của mình. Mẹ của Glenn cũng giống như nhiều người đồng phụ thuộc khác, tự trở thành một đứa trẻ, để cho con cái mình bơ vơ không ai bảo vệ. Cho tới hôm nay, Glenn vẫn bị mắc kẹt giữa mong muốn cứu rỗi người mẹ trẻ con của anh với sự oán giận trước thất bại làm mẹ của bà.

Không Có Cái Kết Cổ Tích

Kết thúc tốt đẹp rất hiếm khi xảy ra trong những gia đình có người nghiện rượu. Trong viễn cảnh tốt đẹp nhất, cha mẹ bạn sẽ nhận toàn bộ trách nhiệm về việc nghiện rượu, tham gia chương trình cai nghiện, và trở nên tỉnh táo. Họ sẽ nhận thức được sự khủng khiếp mà bạn phải hứng chịu khi còn bé và nỗ lực trở thành những bậc cha mẹ có trách nhiệm và đầy tình yêu thương.

Đáng tiếc là, thực tế luôn khác xa. Nghiện rượu, phủ nhận, và sự méo mó của thực tế thường tiếp diễn cho đến khi một trong hai hoặc cả hai người mất đi. Nhiều người con trong gia đình nghiện rượu thường bám vào hi vọng gia đình mình sẽ trở nên vui vẻ hòa thuận một cách thần kỳ, song việc bám chấp vào nó chỉ khiến bạn nhận lấy sự thất vọng nặng nề. Glenn đã nhận ra điều này bằng trải nghiệm cay đắng:

Khoảng một năm trước, cha tôi nói với tôi lần đầu tiên rằng ông yêu tôi. Tôi ôm ông và nói cảm ơn, nhưng không hiểu vì sao chuyện đó chẳng thể bù đắp những năm tháng ông đã nói tôi là thằng không ra gì. Mãi mai là tôi đã mong chờ cái ngày này suốt bao năm qua.

Glenn cuối cùng cũng nhận được câu “Bố yêu con” sau bao ngày chờ đợi, song đó là không đủ. Nó để lại trong anh sự trống rỗng. Đó chỉ là lời nói suông mà không có hành động. Cha của anh vẫn uống rượu. Sai lầm của Glenn là mong chờ cha anh thay đổi.

Nếu bạn là con của người nghiện rượu, bí quyết để kiểm soát cuộc sống của bạn là nhớ rằng bạn có thể thay đổi mà không cần cha mẹ phải thay đổi. Sự tồn tại của bạn không nhất thiết phải phụ thuộc vào cha mẹ bạn. Bạn có thể vượt qua chấn thương tâm lý thuở nhỏ và ảnh hưởng của họ lên cuộc sống trưởng thành của bạn, cho dù cha mẹ bạn vẫn tiếp tục nghiện rượu. Chỉ cần bạn chủ động làm những điều cần thiết.

Tôi gợi ý cho tất cả khách hàng của mình, những người đến từ các gia đình có người nghiện rượu hoặc ma túy đã từng bị bạo hành, rằng việc cùng nhau trị liệu của chúng tôi có thể đạt được những tiến bộ lớn hơn nếu họ tham gia cả Adult Children of Alcoholics hay những tổ chức tương tự. Những tổ chức này cung

cấp sự hỗ trợ đặc biệt, thông qua việc trao đổi trải nghiệm và cảm xúc, những đứa trẻ là con của người nghiện rượu sẽ nhận ra họ không đơn độc. Họ có thể đối mặt với cơn khủng hoảng trong phòng khách. Đó là bước đầu tiên để đuổi nó đi.

Chương 5

Tất cả các vết thương đều ẩn bên trong
Những bậc cha mẹ bạo hành bằng lời nói

Bạn đọc có nhớ câu “Gậy gộc và gạch đá có thể làm gãy xương tôi nhưng lời nói thì chẳng nhằm gì”? Hoàn toàn sai. Dùng những lời bôi nhọ, thóa mạ, xúc phạm phẩm giá con người đều truyền đi thông điệp cực kỳ tiêu cực về hình ảnh bản thân của trẻ. Những thông điệp này có tác động cực kỳ to lớn đến sức khỏe tinh thần của trẻ sau này. Như một bạn khán giả nghe đài của tôi từng nói:

Nếu tôi phải chọn giữa việc bị bạo hành tinh thần và thể xác, luôn luôn tôi sẽ chọn bị đánh đập. Anh có thể nhìn thấy vết thương, ít nhất người ta còn thương cảm cho anh. Còn với lời nói ấy hả, nó chỉ khiến mình phát điên. Các vết thương là hoàn toàn không nhìn thấy được. Không ai màng quan tâm đến. Các vết thương trên thân thể liền sẹo nhanh hơn gấp nhiều lần so với những lời lăng mạ và sỉ nhục.

Từ lâu xã hội ta đã xem việc kỷ luật con cái là vấn đề riêng tư, phải giải quyết trong nội bộ gia đình, thường là nằm trong quyền quyết định của người cha. Ngày nay, các nhà chức trách nhận thấy tính cần thiết của các biện pháp khác nhằm đối phó với vấn nạn xâm hại tình dục và bạo hành thể chất trẻ em ngày càng tăng. Thế nhưng ngay cả những đơn vị quan tâm đến vấn đề này nhất cũng không

thể làm được gì để cứu một đứa trẻ bị bạo hành bằng lời nói. Đứa trẻ hoàn toàn cô độc trong cuộc chiến này.

Tính sát thương của những lời tàn độc

Hầu hết các bậc cha mẹ đều sẽ có lúc nói những lời xúc phạm đến con trẻ. Hành động này không phải lúc nào cũng là bạo hành lời nói. Tuy nhiên, thường xuyên miệt thị những khiếm khuyết về ngoại hình, trí thông minh, năng lực, hay giá trị của trẻ như một con người, đó là bạo hành.

Tương tự những bậc phụ huynh thích kiểm soát, có hai loại cha mẹ bạo hành trẻ bằng lời nói. Một là công kích trẻ một cách trực tiếp, miệt thị công khai, đầy ác ý. Mắng chửi trẻ là ngu xuẩn, vô tích sự, hoặc xấu xí. Những người này thường nói giá như họ không sinh đứa trẻ ra đời. Họ chẳng đoái hoài gì đến cảm xúc của trẻ, và lời nói của họ sẽ có tác động lâu dài đến quá trình hình thành hình ảnh cá nhân của trẻ như thế nào.

Những người khác thì gián tiếp hơn, họ công kích trẻ bằng cách liên tục dội lên đầu trẻ những lời chế giễu, mỉa mai, những biệt danh xúc phạm, sỉ nhục rất tinh vi. Những người này che giấu hành vi bạo hành của họ đằng sau tính hài hước. Họ nói đùa những câu như, “Đó giờ tao thấy cái mũi to như vậy chỉ ở núi Rushmore thôi”, hay là, “Cái áo hợp đấy – cho một thằng hề”, hay như, “chắc cái ngày Thượng đế ban phát não cho loài người mà nghĩ ốm phải không”.

Nếu như đứa trẻ, hay một thành viên nào đó trong gia đình biểu hiện thái độ không hài lòng về lời nói của họ, kẻ bạo hành sẽ kiên quyết phản kháng rằng khán giả chả có óc hài hước tí nào cả. “Con bé biết tôi chỉ nói đùa thôi”, hấn là hấn ta sẽ nói vậy, như thể nạn nhân của trò bạo hành này là đồng phạm của hấn vậy.

Phil, 48 tuổi, có vẻ bề ngoài là một người đàn ông rất tự tin. Anh ta là một nha sĩ cao to, có vẻ ngoài bụi bặm, nam tính và ăn mặc rất có phong cách. Nhưng khi nói chuyện, giọng nói của anh nhỏ đến mức tôi không nghe thấy được. Tôi phải yêu cầu anh lặp lại rất nhiều lần. Anh giải thích rằng anh đang tìm kiếm sự giúp đỡ với tính nhút nhát đến phát kinh này.

Tôi không thể cứ tiếp tục như thế này. Tôi đã năm mươi nhưng lại cực kỳ nhạy cảm với mọi thứ người khác nói về mình. Tôi không thể chấp nhận lời nói như nó vốn vậy, mà luôn nghĩ rằng người khác đang chê cười mình. Tôi cảm giác như vợ tôi đang cười nhạo tôi... Bệnh nhân đang cười nhạo tôi. Ban đêm tôi cứ trần trọc nghĩ đến những điều người khác nói với mình ban sáng... và tôi cứ thấy toàn những mặt tiêu cực không thôi. Nhiều lúc tôi thấy như đang phát điên.

Phil cởi mở nói về cuộc sống hiện tại của anh, nhưng lại khép kín khi tôi hỏi về những năm tháng đầu đời của anh. Qua vài câu thăm dò nhẹ nhàng, anh bảo tôi điều anh nhớ như in về thời thơ ấu đó là những lời châm chọc hàng ngày của cha. Những lời nói đùa đều nhắm vào anh khiến anh thường xuyên cảm thấy như bị làm nhục. Khi những người khác đều bật cười, anh càng thấy bị cô lập.

Bị châm chọc đã đủ tệ rồi, thế nhưng thỉnh thoảng cha tôi còn nói những câu đáng sợ hơn như, “Thằng này không thể nào là con mình, nhìn mặt mũi nó kìa. Tao cá là lúc ở bệnh viện người ta đã tráo con rồi. Sao mình không đem nó trả nó về cha mẹ thật của nó”. Lúc đó tôi mới sáu tuổi. Tôi đã thực nghĩ rằng họ sẽ đem tôi trả về bệnh viện. Một ngày, tôi nói với ông, “Cha, sao cha lúc nào cũng bắt

nạt con?” Ông bảo, “Tao không bắt nạt mày. Tao chỉ giỡn chút thôi. Mày không thấy hả?”

Cũng giống như bất kỳ đứa trẻ non nớt nào, Phil không có khả năng phân biệt được đâu là nói đùa, đâu là sự thật. Đó là mối đe dọa từ những lời trêu chọc. HÀi hước theo hướng tích cực là một trong những liệu pháp đáng giá nhất để thắt chặt mối quan hệ gia đình. Nhưng sự HÀi hước theo kiểu làm hạ giá trị người khác là rất nguy hại. Trẻ con chỉ hiểu sự mỉa mai và phóng đại HÀi hước trên bề mặt ngôn từ. Chúng chưa đủ trải nghiệm để hiểu được là cha hay mẹ chúng thực ra đang đùa khi họ nói, “Ba mẹ sẽ phải đưa con đến trường mầm non ở Trung Quốc”. Thế là chúng mơ thấy ác mộng về việc bị bỏ rơi ở một vùng đất đáng sợ và xa lạ.

Tất cả chúng ta đều mắc tội nói đùa nhưng làm tổn thương đến người khác. Trong hầu hết trường hợp những lời nói này đều vô hại. Nhưng, giống như một hình thức khác của những bậc cha mẹ độc hại, số lần, sự tàn độc và nguồn gốc của những câu nói đùa này khiến chúng trở thành hành vi bạo hành. Con trẻ sẽ tin và nội hóa những gì cha mẹ chúng nói. Liên tục lặp lại những lời nói đùa gây tổn thương con trẻ yếu đuối là hành vi tàn bạo và hủy hoại một con người.

Phil liên tục bị sỉ nhục và bắt nạt. Khi Phil cố gắng đối chất với cha, anh bị cáo buộc là thiếu sót vì “không thể tiếp nhận một câu nói đùa”. Phil không có một ai ở bên với những nỗi niềm của mình.

Khi Phil mô tả lại cảm xúc của mình, tôi thấy rằng anh vẫn còn rất xấu hổ – như thể rằng những lời anh phàn nàn nghe rất ngốc. Tôi an ủi anh, “Tôi hiểu mấy lời nói đùa của cha anh mang tính xúc phạm như thế nào. Nó làm tổn thương anh sâu sắc mà không một ai

nhìn nhận nghiêm túc về sự thống khổ của anh. Bây giờ có chúng tôi ở đây để tìm hiểu tận cùng nguồn gốc nỗi đau của anh, chứ không xem nhẹ chúng. Ở đây anh an toàn, Phil à. Sẽ không ai hạ thấp con người của anh”.

Anh mất một lúc mới ngấm được câu nói này. Và anh chực khóc, nhưng gắng nén lại và nói:

Tôi căm ghét ông ta. Ông ta là một tên hèn nhát. Tôi chỉ là một đứa trẻ. Ông ta có cần phải nhục mạ tôi như thế không. Ông ta vẫn còn nói đùa ác ý với tôi. Ông ta không từ một cơ hội nào để làm việc đó. Chỉ cần tôi lơ là một giây thôi là sẽ bị đánh chường! Sau đó ông ta sẽ ra mặt làm người tốt. Chúa ơi, tôi cực căm ghét điều đó!

Lần đầu khi Phil đến trị liệu, anh tuyệt nhiên không đề cập đến mối liên hệ giữa tính siêu nhạy cảm của mình với hành động châm chọc của người cha. Phil không được bảo vệ khi anh còn là một đứa trẻ, bởi vì hành động của cha anh không được xem là bạo hành. Phil ở trong tình trạng toàn-thua: “Lời nói đùa của cha làm tôi tổn thương, và tôi là đứa yếu đuối vì không thể tiếp nhận được câu nói đó”.

Phil bé nhỏ bị đưa ra làm trò cười cho cha và cố gắng giấu cảm xúc bản thân không trọn vẹn. Phil khi trưởng thành cũng không khác hơn, nhưng anh đã ra ngoài một thế giới rộng lớn hơn, do đó anh chuyển những nỗi sợ và kỳ vọng tiêu cực của mình cho người khác. Phil để những đầu dây thần kinh nhạy cảm lộ ra ngoài, trông chờ rằng mình sẽ bị tổn thương, bị làm nhục. Tính siêu nhạy cảm, nhút nhát và hồ nghi người khác của anh là không tránh khỏi, nhưng lại là cách kém hiệu quả trong nỗ lực bảo vệ mình khỏi những tổn thương khác.

“Cha mẹ nói vậy chỉ để tốt cho con thôi”

Rất nhiều người làm cha làm mẹ che giấu hành vi bạo hành lời nói dưới lớp vỏ bọc dạy bảo. Để bào chữa cho những lời độc ác và xúc phạm, họ sử dụng phương cách hợp lý hóa, ví dụ như, “cha mẹ chỉ đang giúp con trở thành người tốt hơn thôi”, hoặc là, “thế giới này rất khó sống, cha mẹ chỉ dạy con cách thích ứng với nó”. Vì hành vi bạo hành này mang lớp vỏ bọc chắc chắn trên danh nghĩa giáo dục, rất khó để một đứa trẻ khi trưởng thành nhận thức được tính phá hủy của những lời nói này.

Vicki đến trị liệu khi cô 34 tuổi. Cô là một phụ nữ có sức quyến rũ, phụ trách vai trò quản lý khách hàng ở một tập đoàn marketing lớn. Nhưng cô cực kỳ thiếu tự tin, đến nỗi nó trở thành mối đe dọa cho sự thăng tiến sự nghiệp của cô.

Tôi đã làm việc ở tập đoàn lớn này được sáu năm. Tôi làm khá được việc. Tôi cũng thăng tiến chậm từng chút một, anh biết đó, từ thư ký đến quản lý văn phòng, rồi đến chức quản lý khách hàng... Được nâng cấp bậc. Nhưng tuần rồi một điều không tưởng vừa xảy ra. Sếp tôi bảo tôi sẽ có cơ hội tiến xa hơn nữa nếu có bằng M.B.A., ông đề nghị trả tiền cho tôi học lấy tấm bằng đó! Tôi thực không thể tin nổi! Chắc anh nghĩ tôi sẽ rất xúc động, nhưng những gì tôi cảm thấy chỉ là nỗi khiếp sợ. Tôi không đến trường 10 năm rồi, tôi không biết tôi có làm được không. Tôi cũng không biết tôi có sẵn sàng học M.B.A hay không nữa. Ngay cả những người thân bên cạnh cũng bảo rằng điều này quá khó đối với tôi.

Tôi nhận thấy rằng những người đưa ra đánh giá như thế về cô không đúng nghĩa là bạn bởi vì một người bạn thực sự sẽ thông cảm và giúp đỡ cô. Nói như vậy chỉ làm cô xấu hổ. Tôi hỏi tại sao cô

lại trông bất an như vậy. Khi nói “những người thân bên cạnh tôi”, ý cô đang nói đến người mẹ của mình.

Khi tôi gọi điện hỏi ý kiến bà xem tôi có nên nhận lời đề nghị đó không, bà đưa ra vài nhận xét khá đúng. Anh biết đấy... công việc sẽ ra sao nếu tôi không làm được. Rồi liệu tôi có từng nghĩ đến việc có tấm bằng M.B.A trong tay sẽ khiến khối chàng phù hợp chạy mát dép không. Và hơn nữa, tôi vui với những gì tôi đang làm.

“Còn một lý do khiến cô vui vì cô tự hào rằng cô đã thăng tiến theo cách của mình”, tôi nói. “Cô không muốn tiếp tục sao?” Cô đồng ý rằng cô muốn. Tôi bảo rằng những thăng tiến trong công việc và cơ hội mà sếp cô trao cho cô là bằng chứng về giá trị con người cô. Bằng chứng này lại không đi đôi với mối nghi hoặc của mẹ cô. Tôi hỏi có phải mẹ cô luôn tiêu cực như thế về năng lực của cô hay không.

Mẹ tôi luôn muốn tôi là một bé gái hoàn hảo. Bà muốn tôi phải dịu dàng, đoan trang, và giỏi ăn nói... Khi tôi phạm lỗi bà sẽ làm tôi phải hổ thẹn để làm cho đúng. Bà nói là phải giỏi, và bà không phải nói suông đâu. Khi tôi phát âm không đúng từ nào đó, bà sẽ nhại lại tôi. Bà sẽ chế nhạo đáng về tôi lúc đó... hồi biểu diễn múa ballet là kỷ niệm đau đớn nhất. Mẹ mơ ước trở thành diễn viên múa, nhưng không làm được và phải kết hôn. Tôi đoán tôi phải thực hiện ước mơ đó thay cho bà, nhưng tôi không thể nhảy giỏi như bà được, ít nhất đó là những gì bà luôn nói với tôi. Tôi không bao giờ quên được một buổi diễn khi tôi mười hai tuổi. Tôi nghĩ tôi đã múa khá tốt, nhưng mẹ ra phía sau khán đài và mắng tôi – trước mặt cả lớp – “Mày nhảy cứ như con hà mã”. Tôi chỉ muốn đào lỗ chui xuống đất. Tôi dỗi suốt đoạn đường về nhà, bà bảo tôi phải học cách đón nhận

những chỉ trích nhỏ nhặt vì đó là cách duy nhất giúp tôi tiến bộ. Rồi bà vỗ lên cánh tay tôi, tôi tưởng bà sẽ nói gì đó dễ chịu, nhưng anh biết bà nói gì không? “Đối mặt với thực tế đi, con gái, con đâu có làm gì được cái gì ra hồn đâu mà, đúng không?”

“Hãy thành công – Nhưng cha mẹ biết con sẽ chẳng làm được gì ra trò đâu”

Mẹ của Vicki dường như rất cố gắng khiến cho đứa con gái nhỏ của bà cảm thấy luôn thiếu sót. Bà làm vậy bằng cách truyền đạt một loạt các thông điệp hai mặt khó hiểu. Một mặt, bà giục con phải trở nên xuất sắc, nhưng đồng thời lại bảo rằng con gái bà rất tệ. Vicki luôn cảm thấy mất cân bằng, không bao giờ chắc rằng cô đang làm tốt thứ gì hay không. Khi cô nghĩ cô đã làm tốt rồi, thì mẹ cô lại dâm thọt; khi cô nghĩ cô làm chẳng ra gì, mẹ cô bảo sức cô chỉ đến thế thôi. Ở thời điểm đáng lẽ Vicki nên xây dựng lòng tự tin, thì mẹ cô lại phá hủy điều đó. Tất cả dưới danh nghĩa là để cô tốt hơn lên.

Nhưng thực chất mẫu phụ huynh này đang làm gì? Mẹ của Vicki chỉ đang đấu tranh chống lại chính xúc cảm của bà về sự không trọn vẹn và thiếu sót. Sự nghiệp nhảy múa của bà bị cản trở, có lẽ là vì hôn nhân. Nhưng cũng có thể bà dùng hôn nhân để viện cớ vì bà không đủ tự tin theo đuổi sự nghiệp này. Bằng cách thiết lập ưu thế bề trên với con gái mình, mẹ của Vicki có thể chối bỏ xúc cảm của bà về sự thiếu sót. Mọi cơ hội bà đều tận dụng để lấy con gái mình ra chỉ trích, ngay cả trước mặt bạn bè của con. Thật tổn thương cho một đứa trẻ tuổi mới lớn bị làm cho xấu hổ theo cách này, nhưng nhu cầu của những người cha mẹ độc hại luôn được ưu tiên hàng đầu.

Cha mẹ thích ganh đua

Nhu cầu khiến người khác cảm thấy không trọn vẹn nhằm để chính mình cảm thấy trọn vẹn sẽ rất nhanh chóng biến thành một cuộc cạnh tranh khốc liệt. Rõ ràng, mẹ của Vicki dần nhận thấy đứa con gái nhỏ của bà trở thành một mối nguy hiểm khi cô càng lớn càng trở nên xinh đẹp, trưởng thành hơn, và giỏi giang hơn, mẹ cô gặp khó khăn trong việc cảm thấy mình chiếm ưu thế. Bà phải liên tục tạo ra áp lực, hạ thấp con mình, nhằm bảo vệ mình khỏi mối nguy hiểm đó.

Cha mẹ lành mạnh sẽ cảm thấy phấn khởi và vui sướng khi chứng kiến con mình ngày càng giỏi giang. Ngược lại, cha mẹ thích ganh đua sẽ thường thấy túng quẫn, lo lắng, thậm chí là sợ hãi. Hầu hết những bậc cha mẹ này không nhận biết được nguồn cơn của những cảm xúc này, nhưng họ biết đó là do con cái mình gây ra.

Trong thời niên thiếu, các bé gái bắt đầu dậy thì, trở thành phụ nữ, còn các bé trai trở thành đàn ông. Thời niên thiếu của đứa trẻ là khoảng thời gian đe dọa đặc biệt đối với những phụ huynh cảm thấy không an toàn. Phụ nữ hoảng sợ vì họ ngày càng già đi và mất đi nét đẹp thanh xuân. Họ nhìn nhận con gái mình là một đối thủ cạnh tranh và cảm thấy có nhu cầu cần hạ thấp chúng, đặc biệt là trước mặt chồng mình. Đàn ông có thể thấy mối đe dọa đến sự nam tính và quyền lực của mình. Trong nhà chỉ có chỗ cho một người đàn ông, do đó họ dùng sự nhạo báng và sỉ nhục để khiến con trai mình cảm thấy non nớt và bất lực. Rất nhiều thanh thiếu niên làm nghiêm trọng hơn tình hình bằng cách cạnh tranh công khai như một cách thử nếm trải mùi vị làm người lớn.

Những cha mẹ thích cạnh tranh thường là nạn nhân của sự thiếu thốn (deprivation) trong tuổi thơ của họ, dù là thiếu thốn thức ăn,

quần áo hay tình thương. Dù họ có nhiều đến mức nào, họ vẫn sống trong nỗi sợ không có đủ. Nhiều cha mẹ kiểu này tái hiện lại cuộc cạnh tranh với con cái họ như họ đã trải qua với chính cha mẹ hoặc anh chị em của mình. Cuộc cạnh tranh không công bằng này đặt áp lực to lớn lên vai người con.

Vicki đơn giản sẽ từ bỏ mọi cố gắng cần thiết để đạt được bất kỳ điều gì:

Rất nhiều năm, tôi không đụng tới rất nhiều thứ, ngay cả những việc tôi rất thích làm, vì tôi sợ bị chỉ trích. Sau khi lớn lên, tôi cứ nghe thấy giọng nói của bà, hạ thấp con người tôi. Bà không mắng chửi tôi, bà không bao giờ gọi tôi bằng những từ chửi bậy. Nhưng cái cách bà liên tục so sánh bà với tôi khiến tôi cảm thấy tôi như đũa ăn hại. Tôi rất đau lòng.

Bất kể những bậc cha mẹ thích ganh đua này tuyên bố họ muốn điều gì cho con cái, động cơ ẩn giấu sau đó là để chắc chắn rằng con cái họ không thể giỏi hơn họ. Thông điệp nằm trong vô thức này rất mạnh mẽ: “Con không được thành công hơn ta”, “Con không được xinh đẹp hơn ta”, hoặc là, “Con không được hạnh phúc hơn ta”. Nói cách khác, “Tất cả chúng ta đều có mức giới hạn, và ta chính là giới hạn đó của con”.

Chính vì những thông điệp này đã bám rễ sâu từ rất lâu, nếu đứa trẻ khi lớn lên đạt thành tích xuất sắc ở một lĩnh vực nào đó, chúng thường cảm thấy tội lỗi ghê gớm. Càng thành công, chúng càng sâu khổ. Điều này thường dẫn đến việc đứa trẻ sẽ hủy hoại thành công của chính nó. Đối với những đứa con trưởng thành của cha mẹ độc hại, “làm không được” chính là cái giá phải trả cho bình an tâm hồn. Chúng kiểm soát cảm giác tội lỗi bằng cách vô thức tự

giới hạn bản thân để không làm tốt hơn cha mẹ chúng. Theo nghĩa nào đó, chúng đã tự biến những lời tiên đoán tiêu cực của cha mẹ chúng thành sự thật.

Dán mác bằng những lời xúc phạm (branded by insults)

Một số bậc cha mẹ bạo hành lời nói thậm chí còn không thèm trốn trong vỏ bọc hợp lý hóa. Thay vào đó, họ dội bom đũa trẻ bằng những miệt thị tàn nhẫn, la mắng, lăng mạ, và những cái tên xúc phạm. Những bậc cha mẹ này cực kỳ kém nhạy cảm với nỗi đau họ đang gây ra và những tổn thương kéo dài tận sau này. Sự bạo hành bằng lời nói không giấu giếm này có khả năng ảnh hưởng nghiêm trọng đến lòng tự trọng của trẻ như một dấu ấn trên người, để lại vết thương tâm lý nặng nề.

Từng là một người mẫu, Carol, 52 tuổi, là một nhà thiết kế nội thất cực kỳ xinh đẹp. Trong buổi trị liệu đầu tiên, cô kể tôi nghe về vụ ly dị gần đây nhất của mình – lần thứ ba. Việc ly hôn đã kết thúc được gần một năm trước khi Carol đến gặp tôi. Đó là khoảng thời gian đau đớn, sau khi trải qua vụ việc, Carol cảm thấy sợ hãi cho tương lai của mình. Cùng lúc, cô đang bước vào thời kỳ mãn kinh và trên bờ vực hoang mang sợ mất đi nhan sắc của mình. Cô cảm thấy không ai ưa mình. Cô bảo những nỗi sợ này càng trầm trọng sau lần đến thăm cha mẹ cô nhân dịp lễ Tạ ơn.

Mọi chuyện cứ tái diễn như thế. Mỗi lần tôi đến thăm cha mẹ, tôi lại bị tổn thương và thất vọng tràn trề. Điều khó khăn nhất là, tôi cứ nghĩ chắc mình về nhà lần này và nói với họ rằng mình buồn, cuộc sống mình có vấn đề ở đâu đó, chắc lần này họ sẽ nói, “Trời ơi, con tôi, nghe con nói vậy cha mẹ rất buồn”, thay vì nói “đều là lỗi của mày”. Những gì tôi nhớ được là họ luôn nói câu “đó là lỗi của mày”.

Tôi bảo Carol rằng nghe chuyện có vẻ như cha mẹ cô vẫn có ảnh hưởng to lớn với cô. Tôi hỏi liệu cô có sẵn lòng cùng tôi tìm hiểu gốc rễ của quyền lực đó để chúng ta có thể bắt đầu thay đổi kiểu mẫu thống trị và kiểm soát này. Carol gật đầu và bắt đầu kể về thời thơ ấu của cô trong một gia đình giàu có ở vùng Trung Tây nước Mỹ. Cha cô là một bác sĩ nổi danh, mẹ cô là một vận động viên bơi lội cấp Olympic, bà rời sự nghiệp thi đấu thể thao để nuôi năm người con. Carol là con cả.

Hồi nhỏ rất nhiều lúc tôi cảm thấy buồn và cô đơn. Cha tôi luôn trêu chọc tôi, nhưng khi tôi khoảng mười một tuổi thì ông ta bắt đầu nói những lời rất khủng khiếp.

“Ví dụ như?”, tôi hỏi. Cô bảo tôi điều đó không quan trọng. Cô bắt đầu cắn móng tay biểu hiện rất căng thẳng. Tôi biết là cô đang cố bảo vệ xúc cảm của mình. “Carol”, tôi nói, “Tôi biết điều này đau đớn với cô. Nhưng ta phải nói mọi chuyện rõ ràng để có cách giải quyết”. Cô bắt đầu chậm rãi nói:

Vì lý do nào đó, cha tôi nhất định... Lạy chúa, chuyện này quá khó... ông ta nhất định là tôi... tôi có mùi rất hôi. Ông luôn đối với tôi như vậy. Trong khi những người khác thì khen tôi xinh xắn, còn ông ta luôn chăm chăm nói tôi là...

Carol lại ngưng lời và nhìn sang chỗ khác. “Carol, tiếp tục đi”, tôi bảo, “Tôi đứng về phía cô”.

Ông ta từng nói, “Ngực mày có mùi rất hôi... lưng mày thúi hoắc. Nếu người ta mà biết người mày hôi thối đến cỡ nào thì họ sẽ kinh tởm chết mất”. Thề có Chúa, tôi tắm ba lần một ngày. Tôi thay đồ liên tục. Tôi dùng cả tấn khử mùi và nước hoa, nhưng vẫn vậy. Một trong những câu ông ưa thích là, “Nếu có ai lộn trái mày lại thì người

ta sẽ toàn thấy mùi hôi thoát ra từ lỗ chân lông trên người mày”. Nên nhớ, lời này nói ra từ miệng một bác sĩ đáng kính. Còn mẹ tôi thì chẳng nói lời nào. Bà thậm chí không bao giờ bảo tôi lời nói đó không đúng. Tôi cứ nghĩ mãi phải làm thế nào để cải thiện... làm thế nào để tránh cho ông chê bai tôi kinh tởm và hôi thối. Khi tôi đến nhà tắm, tôi luôn nghĩ nếu mình có thể làm toilet xả nước nhanh hơn thì chắc ông sẽ không nghĩ tôi kinh tởm đến thế.

Tôi bảo Carol có vẻ như cha cô đã phản ứng một cách vô lý trước giai đoạn dậy thì của cô vì ông ta không biết làm thế nào về mối bận tâm thường trực của ông về nó. Các ông bố thường có phản ứng khó chịu và thường là thù địch với sự phát dục của con gái. Thậm chí cả một người cha tốt bụng và yêu thương con gái khi con còn nhỏ cũng có thể tạo ra xung đột trong thời kỳ dậy thì của con nhằm tránh cho ông khỏi những hấp dẫn về giới tính với con gái, điều mà ông không chấp nhận được.

Đối với một người cha độc hại như cha của Carol, sự phát triển giới tính của con gái ông có thể kích thích cảm xúc lo âu cực điểm, mà trong tâm trí ông, biện hộ cho hành vi ngược đãi ông với con gái. Bằng cách hướng tội lỗi và nỗi lo lắng lên con gái, ông có thể chối bỏ hoàn toàn trách nhiệm về cảm xúc của chính mình. Giống như ông đang nói, “Mày là đứa tệ hại và xấu xa, vì mày khiến tao có những cảm xúc xấu xa và tệ hại với mày”.

Tôi hỏi Carol cô có thấy những điều này đúng với cô hay không.

Giờ nghĩ lại đó lại là vấn đề tính dục. Tôi luôn cảm giác ông đang nhìn chăm chăm mình. Và ông luôn tra hỏi chi tiết tôi đã làm gì với bạn trai, mà thực ra tôi không làm gì cả. Nhưng ông vẫn tin rằng tôi sẽ lên giường với ai tôi đi chơi chung. Ông nói những câu như, “Mày

cứ nói thật. Tao sẽ không trừng phạt mày”. Ông thực sự muốn tôi kể về chuyện tình dục.

Trong tình trạng rối loạn cảm xúc tuổi dậy thì, Carol rất cần một người cha có thể yêu thương, cảm thông và giúp đỡ mình để cho cô lòng tự tin. Thế nhưng, ông lại bắt cô phải chịu sự chê bai thường xuyên. Việc bạo hành bằng lời nói của người cha, cộng với sự thụ động của người mẹ, đã làm tổn thương sâu sắc khả năng Carol tin tưởng bản thân là một người có giá trị và đáng được yêu thương. Khi người ta khen cô xinh đẹp, cô chỉ nghĩ đến việc người ta có người thấy mùi cơ thể cô không. Dù người ngoài có công nhận cô thế nào thì cũng không đánh bại được thông điệp mang tính hủy hoại của người cha.

Tôi bắt đầu làm người mẫu từ năm mười bảy tuổi. Dĩ nhiên, tôi càng thành công thì cha tôi cư xử càng tệ hại. Tôi phải ra khỏi căn nhà đó. Vì thế tôi kết hôn khi mười chín tuổi với người đầu tiên cầu hôn tôi. Một con búp bê thật sự: anh ta đánh tôi khi tôi mang thai và anh ta rời bỏ tôi khi đứa trẻ mới được sinh ra. Cứ như thể là việc hiển nhiên, tôi đổ lỗi cho chính mình. Tôi nghĩ chắc mình đã làm sai chuyện gì. Chắc có thể là tôi hơi thối, tôi chẳng biết. Khoảng một năm sau, tôi lấy một người đàn ông không đánh đập tôi, nhưng anh ta gần như không bao giờ nói chuyện với tôi. Tôi chịu đựng ngót mười năm vì tôi không thể đối mặt với gia đình khi lại có một cuộc hôn nhân đổ vỡ. Nhưng cuối cùng tôi cũng bỏ anh ta. May là tôi có nghề người mẫu, nên tôi có thể nuôi sống bản thân và con trai. Tôi thậm chí còn không gặp gỡ đàn ông vài năm. Sau đó tôi gặp Glen. Tôi nghĩ đây rồi; tôi đã tìm thấy người đàn ông hoàn hảo của đời mình. Năm năm đầu tiên của cuộc hôn nhân này là khoảng thời gian

hạnh phúc nhất trong đời tôi. Tôi tha thứ rất nhiều trong mười năm kế tiếp vì không muốn lại thất bại trong hôn nhân lần nữa. Năm ngoái anh ta bỏ tôi theo một người phụ nữ chỉ bằng nửa tuổi tôi. Sao tôi cứ làm hỏng hết mọi chuyện thế này?

Tôi nhắc Carol rằng cô đã làm rất nhiều điều đúng đắn: cô là một người mẹ yêu thương và nuôi nấng con đàng hoàng, cô thành công trong cả hai sự nghiệp. Nhưng những lời đảm bảo của tôi lại không có trọng lượng gì cả. Carol đã đồng nhất hình ảnh cha cô gán cho cô: một người vô dụng, đáng ghê tởm. Kết quả suốt thời trưởng thành cô chạy theo cuộc tìm kiếm nắm chắc phần thất bại nhằm có được tình yêu của cha mà cô khao khát khi còn nhỏ. Cô chọn người đàn ông tàn nhẫn, bạo hành hoặc xa cách – giống như cha cô – và cố gắng làm họ yêu cô, một tình yêu mà cha chưa từng cho cô.

Tôi giải thích với Carol rằng cô cố gắng làm cha cô, hay những người cô chọn để thay thế ông, yêu thương cô, làm cô cảm thấy ổn với chính mình, nghĩa là cô đặt lòng tự trọng của mình vào tay họ. Việc này không cần phải là thiên tài cũng biết những đôi tay đó có sức tàn phá như thế nào. Cô cần phải lấy lại kiểm soát lòng tự trọng bằng cách đối đầu với niềm tin chắc-chắn-thất-bại mà cha cô gieo vào đầu cô thời thơ ấu. Vài tháng sau cô dần nhận ra lòng tự trọng của cô không bị đánh mất – cô chỉ đang tìm sai chỗ mà thôi.

Những bậc cha mẹ theo chủ nghĩa hoàn hảo

Sự kỳ vọng vô lý rằng con cái phải trở nên hoàn hảo cũng là một trong những điều gây ra hành vi bạo hành nghiêm trọng bằng lời nói. Bản thân nhiều bậc cha mẹ bạo hành lời nói cũng là những người đã đạt được thành tựu cao, nhưng mái nhà của họ cũng thường là bãi rác của áp lực sự nghiệp. (Những bậc cha mẹ nghiện rượu cũng

có yêu cầu vô lý đối với con cái, và dùng thất bại của con để bào chữa việc uống rượu).

Những bậc cha mẹ theo chủ nghĩa hoàn hảo có ảo tưởng rằng nếu họ làm cho con cái họ hoàn hảo thì họ sẽ là một gia đình hoàn hảo. Họ đặt gánh nặng về sự bền vững lên vai con cái để tránh né sự thật rằng họ, với tư cách là cha mẹ, không thể có được điều đó. Đứa trẻ thất bại và trở thành người chịu tội cho những vấn đề trong gia đình. Một lần nữa, đứa trẻ bị đổ lỗi.

Trẻ con cần phạm lỗi và nhận biết rằng như vậy cũng không phải là tận thế. Đó là cách chúng xây dựng lòng tự tin để thử làm những điều mới mẻ trong đời. Cha mẹ độc hại đặt lên vai con cái những mục tiêu không khả thi, những kỳ vọng vô lý, và những quy tắc luôn thay đổi. Họ kỳ vọng con cái phải đáp ứng với mức độ trưởng thành chỉ có được thông qua những trải nghiệm cuộc sống mà một đứa trẻ không thể nào có được ở tuổi của chúng. Trẻ con không phải là người lớn thu nhỏ, nhưng những bậc cha mẹ độc hại lại kỳ vọng chúng hành xử như vậy.

Paul, 33 tuổi, là một kỹ thuật viên phòng thí nghiệm, tóc đen mắt xanh, đến tham vấn tôi vì rắc rối trong công việc. Anh cực kỳ nhút nhát, e dè, và không chắc chắn về bản thân mình, nhưng lại liên tục dính vào những cuộc tranh cãi nảy lửa với cấp trên trực tiếp. Điều này cùng với khả năng tập trung ngày càng có vấn đề, đang gây nguy hiểm cho công việc của anh.

Khi Paul và tôi trao đổi về công việc của anh, tôi thấy anh có vấn đề trong việc làm việc với người có quyền hành. Tôi hỏi anh về bố mẹ anh và phát hiện ra, Paul, cũng như Carol, đã bị gán mác bằng những lời sỉ nhục. Theo lời anh kể:

Tôi lên chín khi mẹ tôi tái hôn. Gã này chắc đã học với Hit-le. Điều đầu tiên hẳn làm khi dọn vào nhà là ra luật lệ; dân chủ là thứ viễn vông trong nhà tôi. Nếu ông ta ra lệnh bảo chúng tôi phải nhảy xuống vực, chúng tôi phải nhảy. Miễn hỏi. Tôi chịu đựng nhiều hơn em gái tôi. Ông ta liên tục nhắm vào tôi, hầu hết là về căn phòng của tôi. Ông ta kiểm tra phòng tôi hàng ngày như thể là ở doanh trại quân đội nào đó. Mấy đứa bé chín mười tuổi lúc nào cũng bẽ bộn một chút, nhưng ông ta không quan tâm. Mọi thứ phải hoàn hảo, không được để thứ nào sai vị trí. Nếu tôi để quyển sách trên bàn, ông ta sẽ bắt đầu la lối chửi bới tôi là con heo kinh tởm. Ông ta gọi tôi là thằng chó đẻ khốn nạn hoặc là đồ trẻ trâu. Kiểu như môn thể thao yêu thích của ông là đập tôi bằng những cái tên tệ hại như vậy. Ông ta không bao giờ đánh tôi, nhưng những tên gọi khốn khiếp như thế cũng làm tôi tổn thương không kém.

Tôi có linh cảm ở Paul có điều gì đó làm khuấy động cảm xúc ở người cha dượng. Không mất bao lâu sau tôi đã tìm ra lý do. Paul là một đứa trẻ nhút nhát, nhạy cảm, cô lập, thân hình nhỏ bé so với tuổi của anh.

Khi cha dượng tôi còn nhỏ, ông là đứa nhỏ bé nhất trường. Mọi người đều trêu chọc ông ấy. Lúc gặp gỡ mẹ tôi thì ông khá tráng kiện do tập thể dục. Anh có thể thấy ông dồn sức vào đó rất nhiều. Tất cả những cơ bắp đó nhìn như thể là của người khác.

Đâu đó trong thâm tâm người cha dượng của Paul, đứa trẻ nhỏ người, sợ hãi, không trọn vẹn vẫn còn đó. Và vì Paul có quá nhiều đặc điểm giống như vậy, Paul trở thành hình tượng cho thời thơ ấu đau đớn của cha anh. Vì cha dượng anh chưa bao giờ chấp nhận bản thân khi ông còn bé, nên cảm thấy cực kỳ giận dữ với đứa trẻ

đã nhắc nhở ông về bản thân mình. Ông bắt Paul phải gánh những gì không trọn vẹn mà chính ông không thể đổi mặt. Bằng cách ngược đãi Paul bằng những yêu cầu vô lý về sự hoàn hảo, và sau đó bạo hành lời nói khi đứa trẻ không đáp ứng được, cha dượng anh có thể tự thuyết phục bản thân rằng bản thân ông rất quyền lực và mạnh mẽ. Những tổn hại mà ông gây ra cho Paul có lẽ chưa từng thoáng qua trong suy nghĩ của ông. Ông tin rằng ông đang giúp đứa trẻ trở nên hoàn hảo.

“Tôi không thể hoàn hảo được nên tôi bỏ cuộc thôi”

Mẹ Paul ly dị người chồng thứ hai khi Paul mười tám tuổi, khi đó tâm hồn Paul đã bị tàn phá nghiêm trọng. Paul biết anh sẽ không thể nào đủ “hoàn hảo” như kỳ vọng của cha dượng, do đó anh từ bỏ:

Khi tôi mười bốn tuổi, tôi nghiện nặng. Chỉ như vậy tôi mới có cảm giác được chấp nhận. và tôi cũng không phải người thích tiệc tùng, vậy còn có gì nữa? Ngay trước khi tôi tốt nghiệp trung học, tôi mua cỏ và gần như bị quá liều. ... không bao giờ tôi muốn quay lại khoảng thời gian đó nữa.

Paul vào học trường đại học cộng đồng, được một năm thì anh bỏ ngang mặc dù khao khát và có năng khiếu theo đuổi sự nghiệp làm nhà khoa học. Anh không tập trung được. Chỉ số IQ của anh cực cao, nhưng anh không chịu được thử thách. Anh sa vào thói quen bỏ cuộc.

Khi anh bước chân vào thị trường lao động anh thấy mình luôn rơi vào tình trạng chống đối sếp, tái diễn lại thời thơ ấu. Anh nhảy từ chỗ làm này sang chỗ làm khác cho đến khi cuối cùng cũng tìm được người sếp anh thích. Sau đó anh đến chỗ tôi để cố gắng duy trì tình trạng này. Tôi bảo rằng tôi có thể giúp được anh.

Ba chữ “P” của chủ nghĩa hoàn hảo

Mặc dù người cha dượng của Paul không còn xuất hiện trong cuộc đời anh nữa, nhưng ông vẫn duy trì tác động mạnh mẽ đến Paul vì những lời nhục mạ vẫn liên tục tái diễn trong đầu anh. Kết quả là Paul vướng vào cái tôi gọi là “Ba chữ P”: Chủ nghĩa hoàn hảo, Sự trì hoãn, và Trạng thái tê liệt.

Tôi rất thích phòng lab nơi tôi đang công tác, nhưng tôi rất sợ tôi không làm hoàn hảo công việc. Do đó tôi trì hoãn rất nhiều việc đáng ra phải làm cho đến khi qua deadline, hoặc đợi nước đến chân mới cuống cuống làm và làm sai hỏng mọi thứ. Tôi càng làm hỏng chuyện, tôi càng chờ đợi mình bị sa thải. Mỗi lần sếp tôi ý kiến về việc tôi làm, tôi lại thấy bị xúc phạm cá nhân và phản ứng thái quá. Tôi luôn mong rằng thế giới này sẽ sụp đổ vì tôi làm hỏng mọi chuyện hết rồi. Gần đây công việc tôi bị dồn ứ lại không theo kịp đến nỗi tôi phải xin nghỉ ốm. Tôi không thể đối mặt xoay sở được.

Cha dượng của Paul đã gieo vào đầu anh nhu cầu phải trở nên hoàn hảo – Chủ nghĩa hoàn hảo. Nỗi sợ làm không hoàn hảo dẫn đến việc Paul trì hoãn làm việc – Trì hoãn. Nhưng Paul càng trì hoãn, khối lượng công việc lại càng quá sức anh, nỗi sợ càng to lớn cuối cùng ngăn anh không làm một cái gì cả – Sự tê liệt.

Tôi giúp anh nghĩ ra một chiến lược tiếp cận công ty một cách cởi mở, bảo họ rằng anh đang có vấn đề cá nhân có thể ảnh hưởng đến công việc, và xin nghỉ phép. Họ ấn tượng với sự thành thật và cách anh quan tâm đến chất lượng công việc, và cho phép anh nghỉ hai tháng. Hai tháng không phải là khoảng thời gian đủ để Paul tìm hiểu hết mọi vấn đề của mình, nhưng đủ để kéo anh ra khỏi cái hố anh tự đào cho mình. Khi anh trở lại công tác, anh đã có thể làm

bước đầu tiên trong việc đối mặt với những gì cha dượng đã làm với anh, khiến anh có thể phân biệt được tốt hơn đâu là mâu thuẫn thực sự với các sếp và mâu thuẫn phát sinh từ tổn thương bên trong con người anh. Mặc dù anh vẫn tiếp tục quá trình trị liệu thêm tám tháng, mọi người ở sở làm đều bảo rằng anh như trở thành một con người khác.

Chữ “S”

Đứa trẻ của những bậc cha mẹ theo đuổi chủ nghĩa hoàn hảo khi lớn lên thường đi theo một trong hai con đường. Một là liên tục lao vào tìm kiếm tình thương của cha mẹ và sự chấp thuận, hoặc là chống đối đến độ có nỗi sợ thành công.

Có những người hành xử như thể luôn có ai đó đánh giá cho điểm họ. Căn nhà không bao giờ đủ sạch. Họ không cảm thấy hài lòng với thành tích nào vì họ tin rằng họ có thể làm tốt hơn nữa. Họ cảm thấy sợ hãi khi phạm sai lầm, dù là nhỏ nhất.

Và rồi có những người, giống như Paul vậy, sống một cuộc đời nếm trải toàn thất bại vì anh không biết làm sao với chữ “S” – Success. Với Paul, thành công có nghĩa là đầu hàng đòi hỏi của người cha. Paul có lẽ còn tiếp tục thất bại trong công việc này đến công việc khác nếu anh không tắt được tiếng nói của người cha trong đầu anh.

Những lời tàn ác nhất: “Tao ước gì không sinh ra mày”

Một trong những ví dụ thuyết phục nhất của sự tàn phá gây ra bởi bạo hành lời nói là trường hợp của Jason, 42 tuổi, là một viên cảnh sát đẹp trai ở một trong những hospital groups của tôi nhiều năm trước. Sở cảnh sát Los Angeles kiên quyết rằng anh phải nhập viện vì nhà tâm lý học cảnh sát kết luận rằng Jason có nguy cơ

muốn tự sát. Tại buổi họp nhân viên bệnh viện, tôi biết được rằng Jason luôn tự đặt mình vào tình huống đe dọa đến tính mạng một cách không cần thiết. Ví dụ như, mới đây nhất anh một mình cố truy bắt một vụ buôn ma túy bất hợp pháp mà không gọi viện trợ. Anh suýt nữa thì tử nạn. Nhìn bề mặt thì hành động này có vẻ như rất anh hùng, nhưng thật ra bản chất lại là hành vi bất cẩn và vô trách nhiệm. Lý do được nói ra rất rõ ràng trong phiên họp: Jason muốn tự sát trong quá trình làm nhiệm vụ.

Phải trải qua nhiều buổi nói chuyện tôi mới giúp Jason lấy lại được sự tự tin. Khi tôi làm được điều đó, giữa chúng tôi phát triển một mối quan hệ công việc tốt đẹp. Tôi còn nhớ rõ khi anh kể tôi nghe về mối quan hệ kỳ quái giữa anh và mẹ anh:

Cha tôi bỏ đi khi tôi hai tuổi vì ông không thể sống nổi với bà. Bà ấy còn cay nghiệt hơn sau khi ông bỏ đi. Bà có tính khí vô cùng bạo lực, và không ngừng công kích tôi, đặc biệt bởi vì tôi là hình ảnh thu nhỏ của ông già tôi. Không có ngày nào bà không nói là ước gì tôi không có mặt trên đời này. Những ngày bà ấy tâm trạng tốt, bà sẽ nói, “Mày giống y hệt ông già khốn nạn của mày. Mày cũng thối nát y hệt ông ta”. Vào những ngày xấu trời, bà sẽ nói mấy câu như, “Phải chi mày chết quách đi, phải chi ông già mày chết quách đi, rồi thối rữa ra dưới mồ”.

Tôi bảo anh mẹ anh điên rồi.

Tôi cũng cho là vậy, nhưng ai mà nghe lời một thằng nhóc. Một người hàng xóm biết chuyện. Bà cố giúp đưa tôi vào một nhà nuôi dưỡng trẻ em, vì bà chắc rằng mẹ tôi sẽ giết tôi. Nhưng cũng không ai nghe bà ấy nói.

Anh dừng lại một lúc và lắc đầu.

Chúa ơi, tôi không nghĩ mấy chuyện này còn làm tôi buồn phiền nữa. Nhưng mỗi lần nhớ lại bà ta ghét cay ghét đắng tôi, trong lòng tôi vô cùng băng giá.

Mẹ của Jason gửi một thông điệp rất rõ ràng: bà không muốn có anh. Khi cha anh bỏ nhà ra đi, và không muốn dính dáng đến cuộc đời anh nữa, ông nhấn mạnh một điều: sự tồn tại của Jason là vô nghĩa.

Thông qua những hành động của anh trong lực lượng cảnh sát, Jason vô thức cố gắng trở thành một đứa con vâng lời, dễ bảo. Về bản chất, Jason đang cố gắng tước đi sự tồn tại của mình, để tự sát, một cách gián tiếp làm vữa lòng mẹ anh. Anh biết đích xác cần phải làm gì để khiến bà hài lòng vì bà đã nói quá rõ ràng: “Tao ước gì mày chết quách đi”.

Bên cạnh việc gây ra tổn thương to lớn và hoang mang, dạng hình bạo hành lời nói này tự trở thành một lời tiên tri tự ứng nghiệm. Xu hướng muốn tự sát của Jason khá phổ biến ở nhóm con cái của những cha mẹ như thế này. Đối với những đứa trẻ người lớn này, đối diện và khắc phục mối liên kết độc hại với quá khứ đúng theo nghĩa đen là vấn đề sinh tử.

Khi “mày là đồ...” trở thành “tôi là đồ...”

Việc trẻ con có thể bị hủy hoại vì những lời nhục mạ của bạn bè, thầy cô, anh chị em, và các thành viên khác trong gia đình là quá rõ ràng, thế nhưng trẻ con yếu đuối nhất khi đứng trước cha mẹ chúng. Sau cùng thì cha mẹ chính là trung tâm vũ trụ của đứa nhỏ. Và nếu những bậc cha mẹ cái-gì-cũng-biết này nghĩ xấu về mình thì chắc chắn là họ nói đúng rồi. Nếu Mẹ lúc nào cũng nói, “Mày là đồ ngu ngốc”, vậy thì mình là đồ ngu ngốc. Nếu Cha lúc nào cũng nói, “Mày

là đứa ăn hại”, thì mình chính là đồ ăn hại. Đứa trẻ không có cơ sở nào để có thể nghi ngờ những đánh giá này.

Khi trẻ con đưa những nhận xét tiêu cực từ miệng người khác vào tiềm thức của bản thân, nó đang “nội tâm hóa” chúng. Sự nội tâm hóa những nhận xét tiêu cực – biến từ những nhận xét của người khác về bản thân trở thành giá trị của bản thân – hình thành nền móng của sự không tự trọng. Ngoài việc gây hại nghiêm trọng cảm nhận bản thân như một người đáng được yêu thương, có giá trị và năng lực, bạo hành bằng lời nói có thể tạo ra kỳ vọng tiêu cực tự ứng nghiệm về cách trẻ đương đầu với thế giới. Trong phần hai của quyển sách này, tôi sẽ chỉ bạn cách đánh bại những kỳ vọng méo mó bằng cách đưa những thứ bên trong ra bên ngoài.

Chương 6

Đôi Khi Những Vết Thương Cũng Nằm Trên Cơ Thể Những Kẻ Bạo Hành

Tôi nhận ra rằng lúc nào tôi cũng tức giận với chính mình, và đôi khi tôi khóc không vì một lý do nào cả. Có lẽ đó là bởi vì tôi thấy thất vọng về bản thân mình. Tôi cứ luôn nghĩ về việc cha mẹ tôi đã làm tôi đau đớn và nhục nhã như thế nào. Tôi không duy trì tình bạn với ai được lâu dài. Tôi có thói quen cắt đứt liên hệ với một nhóm bạn sau một quãng thời gian nào đó. Tôi cho là tôi không muốn họ phát hiện ra tôi là kẻ tệ hại nhường nào.

Kate, 40 tuổi, một nhà quản lý chất lượng của một doanh nghiệp lớn có mái tóc vàng và gương mặt nghiêm nghị, đến gặp tôi theo lời giới thiệu của vị bác sĩ của gia đình. Cô bị hoảng loạn khi ngồi trong ô tô và ở trong thang máy của tòa nhà nơi cô làm việc. Bác sĩ của cô đã kê đơn cho cô thuốc an thần nhưng vẫn thấy lo về cảm giác chán ghét của cô khi phải rời khỏi nhà trừ những lúc đi làm. Ông buộc cô phải tìm đến sự trợ giúp về tâm lý.

Điều đầu tiên mà tôi nhận thấy ở Kate là biểu cảm gay gắt, khổ sở hiện rõ ngay trên gương mặt cô — như thể cô chưa bao giờ biết cười vậy. Tôi không mất nhiều thời gian để nhận ra lý do vì sao:

Tôi lớn lên trong một gia đình thượng lưu ở ngoại ô St. Louis. Chúng tôi có tất cả những gì mà tiền có thể mua được. Từ ngoài

nhìn vào chúng tôi giống như một gia đình hoàn hảo. Nhưng thực ra ... cha tôi thường rất hay nổi giận. Những cơn thịnh nộ của ông ấy xuất hiện sau những trận cãi vã với mẹ tôi. Ông sẽ nhắm vào bất cứ đứa con nào đang ở gần ông nhất. Ông ấy sẽ tháo thắt lưng ra và quật túi bụi vào tôi hoặc em gái tôi ... vào chân chúng tôi ... vào đầu chúng tôi... bất kỳ nơi nào mà ông ấy có thể đánh tới. Khi ông ấy làm vậy, tôi luôn có cảm giác hoảng sợ rằng ông ấy sẽ không dừng lại.

Chúng trầm cảm và sợ hãi của Kate là di chứng của một tuổi thơ từng bị bạo hành.

Tội Ác Trên Toàn Nước Mỹ

Trong hàng triệu gia đình Mỹ, trên tất cả các tầng lớp xã hội, kinh tế, và giáo dục, có một thứ tội ác kinh khủng vẫn diễn ra mỗi ngày – việc ngược đãi trẻ em.

Có rất nhiều tranh cãi và nhầm lẫn về định nghĩa của việc bạo hành thân thể. Nhiều người vẫn tin rằng các bậc cha mẹ không chỉ có quyền mà còn có trách nhiệm sử dụng hình thức xử phạt về thể xác đối với con mình. Câu nói phổ biến nhất về cách dạy con trong ngôn ngữ tiếng Anh vẫn là: “Thương cho roi cho vọt.” Cho tới gần đây, trẻ em hầu như không có quyền hợp pháp. Chúng được nhìn nhận rộng rãi như là vật sở hữu, những phần tài sản “được sở hữu” bởi cha mẹ chúng. Trong hàng trăm năm, quyền cha mẹ được coi như là không thể xâm phạm – dưới danh nghĩa kỷ luật, các bậc cha mẹ có thể làm bất cứ điều gì đối với con cái mình, ngoại trừ việc giết chúng.

Ngày nay các tiêu chuẩn của chúng ta đã bị thu hẹp lại. Vấn đề ngược đãi trẻ em đã trở nên phổ biến đến mức sự nhận thức của

công chúng đã buộc hệ thống luật pháp của chúng ta đặt ra giới hạn cho các biện pháp kỷ luật. Trong nỗ lực để làm rõ những điều cấu thành nên việc lạm dụng thể chất, Quốc hội đã ban hành Luật liên bang về đối xử và phòng chống lạm dụng trẻ em vào năm 1974. Bộ luật này định nghĩa việc lạm dụng thể chất là: “sự gây ra chấn thương cho cơ thể như là những vết bầm tím, bồng, sưng tấy, vết cắt, gãy xương và nứt hộp sọ; bị gây ra bởi việc đá, đấm, cắn, đập, đâm dao, trói buộc, đánh vào mông, v.v” Định nghĩa này được diễn giải trong luật như thế nào thường là vấn đề của sự giải thích. Mỗi một bang đều có luật chống bạo hành trẻ em riêng, và hầu hết đều có định nghĩa tương tự với định nghĩa của luật liên bang, mà có phần mơ hồ trong phạm vi của nó. Một đứa trẻ bị gãy xương rõ ràng là đã bị ngược đãi, nhưng hiếm khi nào các công tố viên lại áp án phạt lên một vị phụ huynh đã gây ra những vết bầm tím trên cơ thể con cái họ do té đất.

Tôi không phải là một luật sư hay cảnh sát, nhưng với hai mươi năm trong nghề tôi đã nhìn thấy những bất hạnh mà sự trừng phạt thân thể “hợp pháp” ấy có thể gây ra. Tôi có định nghĩa của riêng mình về sự ngược đãi thân thể: bất kỳ một hành vi này gây ra đau đớn đáng kể về mặt thể xác cho một đứa trẻ, dù nó có để lại dấu vết hay không.

TẠI SAO CHA MẸ LẠI ĐÁNH ĐẬP CON CÁI?

Hầu hết những người có con cái trong chúng ta đều cảm thấy sự thôi thúc muốn đánh chúng vào lúc này hay lúc khác. Cái cảm giác này có thể vô cùng mạnh mẽ khi một đứa trẻ không ngừng khóc, cự nự, hay thách thức chúng ta. Đôi khi sự việc không liên quan nhiều tới hành vi của đứa trẻ mà bởi vì sự mệt mỏi, mức độ căng thẳng, lo

âu, hay sự bất hạnh của chính chúng ta. Nhiều người trong chúng ta cố gắng kháng cự lại cái sự thôi thúc muốn đánh đập các con ấy. Nhưng thật không may làm sao, nhiều bậc cha mẹ khác không có khả năng kiềm chế được như thế.

Chúng ta chỉ có thể suy đoán tại sao, nhưng các bậc cha mẹ ngược đãi con cái dường như có những điểm chung nhất định về mặt tính cách. Đầu tiên, họ vô cùng khuyết thiếu khả năng kiểm soát cơn nóng giận. Những bậc cha mẹ này sẽ hành hung con cái bất cứ khi nào mà họ có những cảm xúc tiêu cực mạnh mẽ cần phải xả ra. Họ dường như có rất ít, nếu như là có, sự nhận thức về hậu quả của những việc họ làm với con cái mình. Đó gần như là một phản ứng tự nhiên trước áp lực. Cơn bốc đồng và hành động là một và là như nhau.

Bản thân những người ngược đãi thân thể người khác đều đến từ những gia đình mà sự ngược đãi được xem như là một quy tắc. Phần lớn hành vi của họ khi trưởng thành là một sự lặp lại về những gì mà họ đã từng trải qua và học được hồi còn niên thiếu. Hình mẫu của họ là một kẻ bạo hành. Bạo lực là thứ công cụ duy nhất mà họ học cách sử dụng để đối mặt với các vấn đề và cảm xúc – đặc biệt là cảm xúc giận dữ.

Nhiều bậc phụ huynh hay ngược đãi con cái đã bước vào thời kỳ trưởng thành với những thiếu thốn tình cảm to lớn và những nhu cầu không được đáp ứng. Về mặt cảm xúc, họ vẫn là những đứa trẻ. Họ thường nhìn nhận con cái mình như là đối tượng thay thế cho cha mẹ họ, để lấp đầy những nhu cầu cảm xúc mà những người cha người mẹ của họ không bao giờ thỏa mãn. Một người cha như vậy sẽ nổi giận khi đứa con của ông ta không đáp ứng được nhu

cầu của ông ta. Ông ta sẽ bất ngờ đánh đập đứa trẻ. Vào thời điểm đó, đứa trẻ là đối tượng thay thế của cha mẹ họ hơn bao giờ hết, bởi vì đối tượng thật sự khiến kẻ ngược đãi thấy tức giận là cha mẹ mình.

Nhiều người trong số những bậc cha mẹ này cũng gặp phải vấn đề với bia rượu và ma túy. Sự lạm dụng các chất kích thích thường là nhân tố góp phần vào việc không kiểm soát được cơn nóng giận, dù cho nó không bao giờ là nguyên nhân duy nhất.

Có rất nhiều kiểu người bạo hành trẻ em, nhưng tồi tệ hơn cả những người dường như có con chỉ để ngược đãi chúng. Nhiều người trong số này có vẻ bề ngoài, nói năng, và hành động như một con người, nhưng họ thực sự là những con quái vật – hoàn toàn không có cảm xúc và tính cách mà hầu hết nhân loại chúng ta đều có. Những kẻ ấy là một thách thức đối với sự hiểu biết của chúng ta; không có một thứ logic nào có thể giải thích được cho hành vi của chúng.

Trại Tập Trung Tự Nhân – Không Lối Thoát

Cha của Kate là một vị giám đốc ngân hàng, một người hay đi lễ nhà thờ, một người đàn ông của gia đình được kính trọng – khó có thể là loại người mà hầu hết mọi người hình dung tới khi nghe đến cụm từ bạo hành trẻ em. Nhưng Kate không hề sống trong một thực tế tưởng tượng, cô đã sống trong một cơn ác mộng thực sự.

Em gái và tôi bắt đầu khóa cửa phòng mình vào ban đêm bởi vì chúng tôi rất sợ. Tôi không bao giờ có thể quên được cái lần tôi mười một tuổi ... con bé chín tuổi. Chúng tôi trốn dưới gầm giường còn ông ấy thì cứ đập cửa. Tôi chưa bao giờ cảm thấy sợ hãi đến thế trong cuộc đời mình. Và rồi, bỗng nhiên ông ấy phá cửa và lao

vào như là trong phim vậy. Thật khủng khiếp. Cái cửa bay vào trong phòng. Chúng tôi cố gắng chạy trốn, nhưng ông ấy bắt được cả hai chúng tôi và ném chúng tôi vào góc nhà và bắt đầu lấy thắt lưng quật chúng tôi. Ông ấy gầm lên, “Tao sẽ giết chúng mày nếu chúng mày còn dám nhốt tao ở ngoài như vậy nữa!” Tôi nghĩ rằng rồi ông ấy sẽ giết chết chúng tôi mất thôi.

Bầu không khí khủng bố mà Kate mô tả tràn ngập trong những gia đình của những đứa trẻ bị ngược đãi. Ngay cả trong những thời điểm yên tĩnh, những đứa trẻ ấy vẫn sống trong sự sợ hãi rằng ngọn núi lửa cuồng nộ sẽ phun trào vào bất kỳ lúc nào. Và khi điều này xảy ra, dù nạn nhân có làm gì thì cũng chỉ càng khiến cho kẻ ngược đãi thêm phần tức giận. Những nỗ lực trong tuyệt vọng của Kate nhằm bảo vệ bản thân như là trốn xuống gầm giường và khóa cửa lại chỉ càng làm gia tăng hành vi phi lý của cha cô. Không có một nơi an toàn nào để lẩn trốn hết cả, không thể nào tránh thoát khỏi kẻ ngược đãi, và không thể tìm đến một ai để được bảo vệ.

KHÔNG BAO GIỜ CÓ THỂ BIẾT ĐƯỢC KHI NÀO THÌ NÓ DIỄN RA

Tôi gặp Joe lần đầu tiên, 27 tuổi, tại một cuộc hội thảo mà tôi thực hiện tại một trường tâm lý học nơi cậu đang theo học chương trình thạc sĩ của mình. Tôi có nhắc đến trong bài giới thiệu của mình rằng tôi đang viết một cuốn sách về các bậc cha mẹ độc hại. Joe tới gặp tôi trong giờ nghỉ trưa và tình nguyện trở thành một ví dụ cho cuốn sách của tôi. Tôi đã có đủ tư liệu trong quá trình hành nghề của mình, nhưng có điều gì đó trong giọng nói của chàng trai trẻ này cho tôi biết rằng cậu ấy cần được nói chuyện với một ai đó. Chúng tôi hẹn gặp vào ngày hôm sau và nói chuyện trong nhiều giờ. Tôi

không chỉ bị ấn tượng trước sự cởi mở và thật thà của cậu mà còn bởi sự chân thành của cậu trước mong muốn được sử dụng trải nghiệm đau thương của mình để giúp đỡ những người khác.

Tôi luôn bị đánh đập trong phòng mình, tôi thậm chí còn không nhớ nổi những trận đòn ấy rơi xuống đầu tôi vì nguyên nhân gì nữa. Tôi có thể làm bất cứ điều gì và cha tôi sẽ lao vào phòng và bắt đầu mắng mỏ và quát tháo. Điều tiếp theo mà tôi biết được, là ông ấy bắt đầu đấm tôi cho tới khi ông ấy dí tôi vào tường. Ông ấy sẽ tiếp tục đánh đập tôi đến khi tôi trở nên mơ hồ và không biết chuyện gì đang xảy ra nữa. Phần đáng sợ nhất của câu chuyện này là không bao giờ biết được điều gì đã kích thích cơn giận của ông ấy!

Joe dành phần lớn thời thơ ấu của mình để chờ đợi những cơn sóng triều giận dữ của người cha và biết rằng chẳng có cách nào để thoát được khỏi nó. Trải nghiệm ấy đã tạo nên một nỗi sợ hãi mạnh mẽ, ám ảnh suốt đời về việc bị tổn thương và phản bội. Hai cuộc hôn nhân kết thúc bằng ly dị bởi vì cậu không thể học được cách để tin tưởng.

Điều đó không hề biến mất bởi vì ta chuyển ra ngoài sống hay kết hôn. Tôi luôn thấy lo sợ về một điều gì đó, và tôi căm ghét chính mình bởi vì thế. Nhưng nếu như cha mình, người đáng lý ra phải yêu thương và chăm sóc cho ta, lại đối xử với ta như vậy, vậy thì chuyện quái quỷ gì nữa sẽ còn xảy ra với ta trong cái thế giới này đây. Tôi đã phá hỏng rất nhiều mối quan hệ chỉ bởi vì tôi không thể để người khác đến gần mình. Tôi thấy xấu hổ về bản thân mình vì điều đó, và tôi cũng xấu hổ vì mình lúc nào cũng sợ hãi như vậy. Nhưng cuộc sống chỉ làm tôi sợ hãi. Tôi thật sự đã rất cố gắng trong quá trình trị liệu để vượt qua được điều này bởi vì tôi biết rằng tôi

không thể làm được điều gì cho bản thân hay cho người khác nếu như tôi không thể vượt qua được nó. Nhưng mà, Chúa ơi, đó là cả một cuộc chiến.

Rất khó để lấy lại cảm giác tin cậy và an toàn một khi chúng đã bị chà đạp bởi các bậc cha mẹ. Tất cả chúng ta đều xây dựng kỳ vọng về việc người khác sẽ đối xử với ta như thế nào dựa trên mối quan hệ của chúng ta với cha mẹ mình. Nếu như mối quan hệ đó, đa phần, là sự nuôi dưỡng cảm xúc, tôn trọng quyền lợi và cảm xúc của chúng ta, thì chúng ta sẽ lớn lên với mong đợi rằng những người khác cũng đối xử với ta như thế. Những kỳ vọng tích cực này cho phép ta trở nên sẵn sàng để bị tổn thương và cởi mở trong các mối quan hệ của mình khi trưởng thành. Nhưng nếu như, như trong trường hợp của Joe, tuổi thơ là một quãng thời gian của những lo lắng, căng thẳng, và đau đớn không ngừng, thì ta sẽ hình thành nên những kỳ vọng tiêu cực và sự đề phòng cứng nhắc.

Joe đã mong đợi những điều tồi tệ nhất ở những người khác. Cậu cho rằng cậu sẽ chịu tổn thương và đối xử tệ hại như khi còn nhỏ. Vì thế mà cậu đã tự bao bọc mình trong bộ áo giáp của cảm xúc. Cậu không để cho ai đến gần mình. Thật không may, bộ áo giáp ấy hóa ra lại là một cái nhà tù cảm xúc hơn là một sự bảo vệ.

“TÔI CÓ RẤT NHIỀU VẤN ĐỀ - CHẴNG CÓ GÌ LÀ LẠ KHI TÔI PHẢI NHẬN LẤY ĐIỀU ĐÓ”

Joe không bao giờ hiểu được điều gì đã khiến cho cha cậu phát điên. Những kẻ ngược đãi khác thì có nhu cầu được thấu hiểu. Họ đánh đập con cái, và rồi mong chúng hãy hiểu cho mình, thậm chí là cả cầu xin sự tha thứ nữa. Đó chính là câu chuyện của Kate:

Tôi vẫn còn nhớ có một đêm khủng khiếp nọ khi mẹ tôi ra ngoài mua sắm sau bữa tối. Cha tôi đánh tôi rất đau với cái thắt lưng khôn kiếp kia. Tôi hét to đến nỗi một người hàng xóm đã gọi cho cảnh sát, nhưng cha tôi đã thuyết phục họ rằng mọi chuyện đều ổn. Ông ấy bảo với cảnh sát rằng tiếng ồn ấy phát ra từ TV, và họ tin vào điều đó. Tôi đứng đó với nước mắt đầm đìa trên mặt và cánh tay sưng tấy, nhưng họ vẫn tin lời ông ấy. Tại sao lại không chứ? Cha tôi là một trong những con người quyền lực nhất của cái thành phố này. Nhưng ít nhất thì họ cũng khiến cho ông ấy bình tĩnh lại. Sau khi họ rời đi, cha tôi bảo với tôi rằng gần đây ông ấy đang bị stress. Tôi thậm chí còn không biết stress có nghĩa là gì, nhưng ông ấy thật sự muốn tôi hiểu về những gì ông ấy đang phải trải qua. Ông ấy bảo với tôi rằng mẹ tôi không còn đối xử tốt với ông ấy nữa ... rằng bà không ngủ với ông ấy và việc một người vợ không ngủ với chồng mình là không đúng. Vì thế mà ông ấy lúc nào cũng thấy bực bội.

Cha của Kat đã tiết lộ những thông tin không phù hợp, riêng tư cho một đứa trẻ còn quá nhỏ để có thể hiểu. Tuy vậy, ông ta vẫn mong cô bé chăm lo cho cảm xúc của mình. Sự đảo ngược vai trò này làm cho Kate bối rối và hoang mang, nhưng nó lại là điều phổ biến đối với các bậc cha mẹ hay ngược đãi. Họ muốn con cái mình mang đến cho họ cả sự nhẹ nhõm và giải tỏa; họ đánh đập chúng, và rồi họ đổ lỗi hành vi của mình cho một người khác.

Thay vì đối mặt trực tiếp với các vấn đề trong hôn nhân của mình, cha của Kate lại dồn sự giận dữ và nỗi thất vọng về tình dục của mình lên con gái ông ta, rồi hợp lý hóa hành vi bạo lực bằng việc quy tội cho người vợ. Bạo hành trẻ em thường là một phản ứng trước sự căng thẳng trong công việc, mâu thuẫn với một thành viên

trong gia đình hay bạn bè, hoặc những căng thẳng chung trong một cuộc sống không thấy hài lòng. Trẻ con là những mục tiêu dễ dàng: chúng không thể đánh lại, và chúng có thể bị đe dọa để giữ yên lặng. Thật không may cho cả kẻ ngược đãi và nạn nhân của mình, việc giải tỏa cơn giận chỉ mang đến cho họ sự nhẹ nhõm trong chớp mắt. Nguồn cơn thật sự của sự tức giận ấy vẫn luôn tồn tại, không thay đổi và sẽ còn tiếp tục dâng lên. Và, đáng buồn thay, mục tiêu bất lực của cơn thịnh nộ cũng không thay đổi, nhận mệnh phải hấp thụ cơn thịnh nộ ấy và sẽ mang theo nó tới tuổi trưởng thành.

“TA LÀM ĐIỀU NÀY LÀ ĐỂ TỐT CHO CON”

Những kẻ ngược đãi khác, thay vì đổ lỗi cho người khác về hành vi của mình, sẽ cố gắng biện minh cho điều đó như là vì lợi ích tốt đẹp nhất của đứa trẻ. Nhiều bậc cha mẹ vẫn tin rằng sự trừng phạt về thân thể là cách thức hiệu quả duy nhất để chấn chỉnh một hành vi hay phẩm hạnh. Nhiều “bài học” trong số này được thực hiện trên danh nghĩa của đức tin. Chưa từng có một cuốn sách nào lại bị sử dụng sai mục đích nhiều như là cuốn Kinh thánh khi nó được đem ra để biện minh cho việc đánh đập.

Tôi đã rất kinh ngạc trước một bức thư xuất hiện trên trang web của Ann Landers:

Ann Landers thân mến,

Tôi thấy rất thất vọng về sự hồi đáp của chị trước một cô bé mà mẹ cô bé từng trói cô bé lại. Giáo viên thể dục đã phát hiện ra những vết bầm tím trên chân và lưng của cô bé và gọi đó là hành vi “ngược đãi trẻ em”? Tại sao chị lại chống đối việc trói một đứa trẻ trong khi cuốn Thánh kinh dạy chúng ta bằng thứ ngôn ngữ rành mạch rằng đó là điều mà các bậc phụ huynh nên làm? Châm ngôn

đoạn 23:13 có nói: “Đừng ngần ngại trong việc sửa dạy trẻ con. Dù trừng phạt bằng roi nó chẳng chết đâu.” Và Châm ngôn đoạn 23:14 nói rằng: “Khi trị nó bằng roi vọt là con cứu nó khỏi chết.”

Những bậc cha mẹ này thường tin vào những phẩm chất xấu vốn có trong con trẻ. Họ tin rằng một trận đánh đập mạnh tay sẽ giữ cho đứa trẻ khỏi làm đường lạc lối. Họ nói ra những lời như là: “Ta được nuôi dưỡng với một cây roi; bị đánh lúc này hay lúc khác cũng chẳng hại gì,” hay, “Tôi cần phải đặt nỗi sợ hãi của Chúa vào trong con người nó,” hay, “Con bé cần phải biết ai mới là chủ của cái nhà này,” hay, “Thằng bé cần phải biết rằng thằng bé đã phạm phải điều gì thì mới có thể trở lại đường ngay.”

Những bậc cha mẹ khác sẽ viện lý do cho sự đánh đập như là một nghi lễ cần thiết của cuộc hành trình, một thử thách để khiến cho đứa trẻ trở nên cứng cáp, dũng cảm, và mạnh mẽ hơn. Đó là điều mà Joe được dẫn dắt để tin tưởng:

Bà nội tôi mất khi cha tôi mười bốn tuổi. Ông ấy không bao giờ vượt qua được chuyện đó. Đến giờ vẫn vậy, và hiện ông đã sáu mươi tư tuổi rồi. Gần đây ông ấy bảo với tôi rằng ông ấy đối xử khắc nghiệt với tôi như vậy là bởi vì ông ấy không muốn tôi có cảm giác. Nghe thật bệnh, luận điểm của ông ấy là nếu như anh không cảm thấy gì cả, thì anh sẽ không phải trải qua đau khổ trong đời. Tôi thật sự tin rằng ông ấy nghĩ là ông ấy đang bảo vệ tôi khỏi việc bị tổn thương. Ông ấy không muốn tôi phải trải qua nỗi đau mà ông từng phải chịu đựng trước cái chết của mẹ mình.

Thay vì khiến cho Joe trở nên mạnh mẽ hay ít bị tổn thương hơn, việc đánh đập đã khiến cho cậu thấy sợ hãi và không còn dám tin tưởng nữa, một điều đã đi quá xa so với ý định chuẩn bị cho cậu

bước vào thế giới. Thật ngớ ngẩn khi tin rằng sự trừng phạt thể xác dữ dội sẽ có những tác động tích cực lên một đứa trẻ.

Trên thực tế, nghiên cứu chỉ ra rằng việc áp dụng kỷ luật đối với thân thể thực ra không phải là một biện pháp trừng phạt hiệu quả dù là với những hành vi gây rắc rối. Việc đánh đập chỉ chứng minh được tính ngăn chặn tạm thời, và chúng tạo nên trong lòng đứa trẻ những cảm giác mãnh liệt về sự tức giận, ảo tưởng được trả thù, và căm ghét bản thân. Khá rõ ràng là những tổn thương thường xuyên về tinh thần, cảm xúc, và cơ thể gây ra do sự ngược đãi thân thể vượt xa mọi thứ lợi ích tạm thời mà nó có thể mang lại.

Những Kẻ Ngược Đãi Thụ Động

Cho đến nay tôi gần như hoàn toàn tập trung vào các bậc cha mẹ ngược đãi chủ động. Nhưng vẫn còn có những vai diễn khác trong vở kịch gia đình cũng cần phải gánh vác một phần trách nhiệm. Đó là những người làm cha làm mẹ đã cho phép sự ngược đãi này xảy ra vì sự sợ hãi, phụ thuộc, và nhu cầu cần duy trì hiện trạng gia đình của bản thân. Họ chính là những kẻ ngược đãi thụ động.

Tôi hỏi Joe rằng mẹ cậu đã làm gì những khi cậu bị đánh.

Bà ấy hầu như chẳng làm gì cả. Đôi khi bà sẽ tự nhốt mình trong phòng tắm. Tôi thường tự hỏi rằng tại sao bà không ngăn gã điên khốn nạn suốt ngày đánh đập tôi dã man kia lại. Nhưng tôi đoán là bản thân bà cũng quá sợ hãi. Việc đương đầu với ông ấy không phải là tính cách của bà. Cứ nhìn mà xem, cha tôi là một người Cơ đốc giáo, và mẹ tôi là một người Do Thái. Bà lớn lên trong một gia đình nghèo khổ, chính thống, và ở nơi mà bà lớn lên, phụ nữ không bảo với những người đàn ông của mình rằng họ cần phải làm gì. Tôi

đoán là bởi vì bà cảm thấy biết ơn rằng bà có một mái nhà trên đầu và rằng chồng bà đã tạo ra một cuộc sống đầy đủ cho mình.

Mẹ của Joe không đánh đập con cái, nhưng bởi vì bà không hề bảo vệ chúng khỏi sự hung bạo của chồng mình nên bà cũng trở thành một kẻ đồng lõa với sự ngược đãi của ông ta. Thay vì tiến lên bảo vệ con, bà tự mình trở thành một đứa trẻ sợ hãi, vô dụng và thụ động khi đối mặt với sự bạo lực của người chồng. Vì thế, mà bà đã bỏ rơi con trai mình.

Thêm vào việc cảm thấy bị cô lập và không được bảo vệ, Joe nhận ra mình chất đầy gánh nặng trách nhiệm:

Tôi nhớ có một lần khi tôi khoảng mười tuổi, và cha tôi đã đánh mẹ tôi một trận như tử. Tôi thức dậy rất sớm vào buổi sáng ngày hôm sau và đợi trong bếp cho tới khi ông ấy xuống nhà với cái áo choàng tắm. Ông ấy hỏi tôi rằng tại sao tôi thức dậy sớm thế. Tôi rất sợ, nhưng rồi tôi nói, “Nếu như ông còn đánh mẹ tôi một lần nữa, tôi sẽ đập lại ông bằng cây gậy bóng chày.” Ông ấy chỉ nhìn tôi và phá lên cười. Rồi ông ấy lên lầu tắm rửa và đi làm.

Joe đã thực hiện một sự hoán đổi vai trò ngược đãi-trẻ em kinh điển ở đây, gánh lấy trách nhiệm bảo vệ người mẹ của mình như thể cậu là một vị phụ huynh và bà mới chính là đứa trẻ.

Bằng việc cho phép bản thân mình bị chôn vùi trong sự bất lực, bậc cha mẹ thụ động có thể dễ dàng chối bỏ sự đồng lõa yên lặng của mình trước sự ngược đãi này. Và bằng việc trở nên bảo bọc, hay bằng việc hợp lý hóa cho sự im lặng thụ động của cha hoặc mẹ mình, đứa trẻ bị ngược đãi có thể dễ dàng hơn trong việc chối bỏ sự thật rằng cả cha và mẹ đều đã khiến cho chúng thất vọng.

Trường hợp của Kate cũng giống như vậy:

Khi cha bắt đầu đánh đập chúng tôi, em gái và tôi luôn hét lên để cầu cứu mẹ. Nhưng bà không bao giờ xuất hiện. Bà chỉ ngồi ở dưới nhà và nghe chúng tôi gào lên gọi bà. Chúng tôi không mất nhiều thời gian để nhận ra rằng bà sẽ không bao giờ tới cứu chúng tôi. Bà không bao giờ chống lại cha tôi cả. Tôi đoán là bà không giúp nổi chúng tôi.

Bất kể bao nhiêu lần tôi nghe thấy những câu nói kiêu như, “Tôi đoán là bà không thể giúp chúng tôi,” chúng vẫn khiến tôi cảm thấy thật khó chịu. Mẹ của Kate thực ra đã có thể cứu được con mình. Tôi bảo với Kate rằng việc bắt đầu nhìn ra vai trò thực tế của mẹ cô là một điều quan trọng. Mẹ cô đáng lý ra nên ngăn cha cô lại, hay, nếu như mà bà sợ ông ta, thì đáng lý ra bà phải gọi cảnh sát. Không có một cái cớ nào có thể biện minh được cho việc một người cha hay người mẹ chỉ đứng đó và cho phép đứa con của mình bị hành hạ cả.

Trong trường hợp của cả Kate và Joe, người cha là người ngược đãi chủ động và người mẹ là kẻ đồng lõa im lặng. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa rằng đó là kịch bản duy nhất trong các gia đình. Trong một số gia đình, người mẹ là người ngược đãi chủ động và người cha là người thụ động. Giới tính có thể thay đổi, nhưng hành động ngược đãi thì vẫn như cũ. Tôi có những khách hàng mà cả bố và mẹ đều là những người ngược đãi, nhưng sự kết hợp cha mẹ ngược đãi/thụ động lại phổ biến hơn nhiều.

Nhiều người con đã trưởng thành thường bệnh vực người cha hoặc người mẹ thụ động của mình bởi vì họ nhìn nhận người cha hay người mẹ đó như một đồng-nạn nhân. Trong trường hợp của Joe, quan điểm này càng được tăng cường bởi vì cậu đóng vai trò

đảo ngược mà tại đó cậu cảm thấy cần phải bảo vệ người mẹ thụ động của mình.

Đối với Terry, một đại diện tiếp thị 43 tuổi, tình hình còn phức tạp hơn nữa khi bậc cha mẹ thụ động trở thành nguồn an ủi cảm thông của anh. Terry, người luôn bị mẹ mình ngược đãi trong suốt tuổi thơ, đã luôn ngưỡng mộ người cha vô tích sự của mình.

Tôi là một đứa trẻ rất nhạy cảm, một đứa trẻ ham mê nghệ thuật và âm nhạc hơn là thể thao. Mẹ tôi luôn gọi tôi là đồ con gái. Bà luôn tức giận với tôi và sẽ đánh tôi với bất kỳ thứ gì bà có trong tay. Dường như tôi đã dành phần lớn tuổi thơ của mình chỉ để trốn trong góc tủ quần áo. Tôi không biết tại sao bà lại đánh tôi nhiều như thế, nhưng mọi việc tôi làm hình như đều khiến bà khó chịu. Tôi cảm thấy như thể bà đã xóa sổ toàn bộ tuổi thơ của tôi.

Tôi hỏi Terry rằng cha của anh làm gì trong lúc mẹ đánh đập anh.

Rất nhiều lần cha đã ôm tôi khi tôi khóc, và ông sẽ nói với tôi rằng ông xin lỗi về những cú đấm của mẹ tôi. Ông luôn nói rằng ông chẳng thể làm được gì trước điều đó, và rằng nếu như tôi cố gắng hơn, mọi thứ sẽ tốt đẹp hơn đối với tôi. Cha tôi thực sự là một người tốt. Ông ấy làm việc rất chăm chỉ để gia đình có được cuộc sống tốt. Ông đã cho tôi thứ tình yêu bền bỉ duy nhất khi tôi còn nhỏ.

Tôi hỏi Terry rằng liệu, kể từ khi anh trưởng thành, anh có bao giờ nói chuyện với cha mình về tuổi thơ của anh hay không.

Tôi đã thử một vài lần, nhưng ông ấy luôn nói “những chuyện đã qua hãy để cho nó qua đi.” Dù sao, làm ông ấy buồn thì có nghĩa lý gì đâu cơ chứ. Vấn đề của tôi là với mẹ của tôi, chứ không phải là với ông ấy.

Terry phủ nhận sự đồng lõa của cha mình bởi vì anh muốn bảo vệ những kỷ niệm tuổi thơ tươi đẹp duy nhất mà anh có – những khoảnh khắc yêu thương với cha anh. Từng bám víu vào sự dịu dàng của cha mình khi còn là một đứa trẻ sợ hãi, và giờ đây anh vẫn bám víu vào đó khi là một người lớn sợ hãi. Bằng việc hoán đổi một cái tủ quần áo tối om với một thực tại sai lầm, anh đã chẳng làm gì để đối mặt với sự thật.

Terry nhận thức được rằng sự ngược đãi của người mẹ đã làm hỏng cuộc đời anh nhưng lại không nhận ra sự oán giận mà anh dành cho cha mình. Suốt nhiều năm Terry phủ nhận rằng người cha đã làm anh thất vọng. Và để cho vấn đề trở nên tồi tệ hơn, cha của Terry đã dồn phần lớn trách nhiệm lên đầu Terry bằng việc gợi ý với Terry rằng nếu anh “cố gắng hơn,” thì anh có thể thoát khỏi những trận đòn.

Học Cách Cắm Ghét Bản Thân: “Tất Cả Đều Là Lỗi Của Tôi”

Dù khó tin, nhưng những đứa trẻ bị đánh đập chấp nhận lời cáo buộc vì những tội lỗi được áp đặt lên chúng cũng giống như những đứa trẻ bị ngược đãi bằng lời nói vậy. Joe nhớ lại:

Cha tôi luôn nói với tôi rằng tôi là đồ vô dụng. Nếu có một cách nào đó để gắn tên tôi vào một từ để chửi trong khi ông ấy đánh tôi, thì ông ấy sẽ làm như vậy. Vào lúc ông ấy đánh tôi xong, tôi thật sự tin rằng tôi là thứ tồi tệ nhất từng tồn tại trên đời. Và rằng tôi bị đánh là bởi vì tôi xứng đáng bị như vậy.

Hạt mầm của sự tự buộc tội đã được gieo từ rất sớm trong Joe. Làm sao mà một đứa bé có thể chịu đựng nổi một sự tuyên truyền mạnh mẽ như vậy về giá trị của bản thân nó? Như tất cả những

đứa trẻ bị ngược đãi khác, Joe tin vào hai lời nói dối: rằng cậu thật tẻ, và rằng cậu bị đánh bởi vì cậu là một kẻ tồi tệ.

Bởi vì những lời dối trá này đến từ người cha uy quyền, biết tuốt của mình, nên chúng phải đúng. Những lời nói dối này tồn tại mãi trong lòng những con người trưởng thành đã từng là những đứa trẻ bị đánh đập, bao gồm cả Joe. Như là cậu miêu tả:

Tôi rất thất vọng về bản thân mình ... Tôi dường như không thể có nổi một mối quan hệ tốt đẹp với bất kỳ ai. Tôi khó có thể tin rằng một người nào đó có thể thực sự quan tâm đến tôi.

Kate diễn tả một khung cảnh tương tự khi cô không muốn mọi người phát hiện ra cô “tẻ hại” ra sao. Những cảm giác tràn ngập về lòng tự trọng thấp trở thành sự chán ghét bản thân và tạo ra một cuộc sống của những mối quan hệ thất bại, thiếu tự tin, cảm giác không phù hợp, sợ hãi, và cơn giận mông lung.

Kate tổng kết lại:

Cả cuộc đời mình, tôi luôn bị ám ảnh rằng tôi không xứng đáng để được hạnh phúc. Tôi nghĩ rằng đó là lý do vì sao mà tôi không bao giờ kết hôn ... không bao giờ có được mối quan hệ tốt đẹp ... không bao giờ cho phép bản thân mình có được một sự thành công thực thụ nào cả.

Khi Kate lớn lên, sự ngược đãi cơ thể chấm dứt. Nhưng thông qua sự căm ghét bản thân, những ngược đãi về mặt cảm xúc vẫn được duy trì. Ngoại trừ việc vào lúc này, cô trở thành người tự ngược đãi chính mình.

Ngược Đãi Và Yêu Thương – Một Sự Kết Hợp Đáng Quan Ngại

Những đứa trẻ bị ngược đãi thường rơi vào một sự pha trộn kỳ lạ của niềm vui và đau đớn. Joe mô tả sự khủng bố liên miên cùng

tồn tại với những khoảnh khắc dịu dàng:

Có những lúc cha tôi rất vui vẻ, và đôi khi, tôi thề, ông còn dịu dàng nữa. Như có lần tôi ghi tên tham dự một cuộc thi trượt tuyết lớn và ông ấy rất quan tâm tới nó. Vì thế ông lái xe đưa tôi tới Jackson, Wyoming, mất tận mười tiếng đi đường, để tôi có thể tập trên nền tuyết có chất lượng tốt. Trên đường về, cha tôi nói với tôi rằng tôi thật đặc biệt. Dĩ nhiên, khi ông ấy nói thế, tôi nghĩ rằng, “Nếu như con đặc biệt, vậy tại sao con lại cảm thấy tệ về bản thân đến thế.” Nhưng ông đã thực sự nói điều đó. Và nó thật ý nghĩa. Đến giờ tôi vẫn cố vớt vát lại với ông những gì mà chúng tôi đã có vào ngày hôm đó.

Thông điệp hỗn loạn chỉ càng khiến Joe thêm bối rối, và chúng càng khiến cho cậu thấy khó khăn hơn trong việc đối diện với sự thật về cha mình. Tôi giải thích với Joe rằng sự hợp nhất tai ác, mạnh mẽ giữa cha mẹ/con cái diễn ra khi một bậc phụ huynh đưa ra lời hứa hẹn yêu thương trong khi cùng lúc lại ngược đãi đứa trẻ ấy. Thế giới của một đứa trẻ rất hạn hẹp, và dù cho có bị hành hạ đến đâu, thì những người cha người mẹ ấy vẫn là nguồn yêu thương và xoa dịu duy nhất của nó. Đứa trẻ bị đánh đập dành cả tuổi thơ của mình để tìm kiếm chiếc Chén thánh tình yêu của cha mẹ. Sự tìm kiếm ấy sẽ vẫn tiếp tục trong thời kỳ trưởng thành.

Cả Kate nữa, vẫn còn nhớ:

Khi tôi còn là một đứa trẻ, cha tôi sẽ ôm tôi, yêu tôi, và ru tôi ngủ. Và khi tôi lớn hơn một chút, ông vẫn luôn có đó để đưa tôi tới lớp học múa vào cuối tuần hay đi xem phim. Ông ấy thực sự yêu tôi ở một giai đoạn trong cuộc đời mình. Tôi cho rằng ước mơ lớn nhất

của tôi là ông ấy có thể lại yêu thương tôi như là ông đã từng làm vậy.

Trong một số trường hợp, đứa trẻ bị ngược đãi đã vô tình đồng nhất hóa với người cha hoặc mẹ hay ngược đãi của mình. Xét cho cùng, kẻ ngược đãi nom thật mạnh mẽ và không thể bị tổn thương.

Người Giữ Bí Mật Của Gia Đình

Sự nhân từ không thường xuyên của cha đã khiến Kate luôn khao khát tình yêu thương của ông, hi vọng về một sự thay đổi. Niềm hi vọng này giữ cô gắn bó với ông rất lâu sau khi cô đã trưởng thành. Một phần của sự gắn bó ấy, cô tin rằng cô cần phải giữ bí mật về sự thật về hành vi của cha cô. Một đứa con gái “ngoan” sẽ không bao giờ phản bội gia đình mình.

“Bí mật của gia đình” là một gánh nặng gia tăng đối với những đứa trẻ bị ngược đãi. Với việc không thể nói ra về sự ngược đãi, những đứa trẻ bị đánh đập đã cất bỏ mọi hi vọng được sự giúp đỡ về mặt cảm xúc. Ở đây chúng ta có Kate:

Cả cuộc đời tôi, tôi cảm thấy như mình đang sống gian dối. Thật kinh khủng khi không thể tự do nói về điều đã ảnh hưởng mạnh mẽ tới cuộc đời mình. Làm sao mà ta có thể vượt qua được nỗi đau về một điều gì đó nếu như ta không thể nói về nó? Dĩ nhiên là, tôi có thể nói về nó trong buổi trị liệu, nhưng tôi vẫn không thể nói về nó với những người nắm giữ tất cả những quyền lực ấy đối với tôi trong suốt những năm qua. Người duy nhất mà tôi có thể nói về điều này là người giúp việc. Tôi cảm thấy bà ấy là người duy nhất trên thế gian này mà tôi có thể tin tưởng. Một lần nọ, sau khi cha tôi đánh tôi, bà ấy nói với tôi rằng “Con yêu, cha con thật bệnh hoạn.” Tôi không

bao giờ hiểu nổi tại sao ông ấy lại không tới bệnh viện nếu như ông ấy bị bệnh.

Tôi hỏi Kate rằng cô nghĩ điều gì sẽ xảy ra nếu như cô đối mặt với cha và mẹ mình về tuổi thơ của cô. Cô nhìn tôi trân trối mắt một lúc trước khi trả lời:

Đối với cha tôi, tôi chắc là ông ấy sẽ đau khổ ... và rồi chúng tôi sẽ gặp phải rắc rối lớn. Mẹ tôi có thể sẽ bị kích động. Và em gái tôi sẽ nổi điên với tôi vì đã động đến quá khứ. Con bé thậm chí còn không nói với tôi về chuyện đó!

Lòng trung thành của Kate với “bí mật gia đình” là chất keo dính giúp duy trì gia đình này. Nếu như cô phá vỡ sợi dây ràng buộc im lặng, cả gia đình sẽ tan vỡ.

Tất cả những điều này chỉ dâng lên trong lòng tôi. Mỗi khi tôi ở bên họ ... ý của tôi là chẳng có gì thay đổi hết. Cha tôi vẫn rất khó chịu với tôi. Tôi cảm thấy như sắp nổ tung đến nơi và muốn nói với họ rằng tôi tức giận ra sao, nhưng tôi chỉ ngồi đó và cắn môi mình. Khi cha tôi nổi giận với tôi ngày hôm nay, mẹ tôi giả vờ như thể bà không nghe thấy chuyện gì đang diễn ra. Tôi từng tham gia một buổi họp lớp vào vài năm trước và tôi cảm thấy mình như một kẻ đạo đức giả. Các bạn học của tôi đều cho rằng tôi có một gia đình thật tuyệt vời. Còn tôi thì nghĩ, “Nếu như mà họ biết được.” Tôi ước gì tôi có thể nói với cha mẹ mình rằng họ đã hủy hoại những năm tháng trung học của tôi như thế nào. Tôi muốn hét lên với họ rằng họ đã làm tổn thương tôi quá nhiều nên tôi không còn có thể yêu họ nữa. Tôi không thể có nổi một mối quan hệ yêu đương với một người đàn ông. Họ đã làm tê liệt cảm xúc của tôi. Và họ vẫn làm vậy. Nhưng tôi quá sợ để nói ra bất cứ điều gì với họ.

Người lớn trong Kate đang kêu gọi đối mặt với cha mẹ cô với sự thật, nhưng đứa trẻ khiếp sợ, bị hành hạ trong Kate lại quá đối sợ hãi trước hậu quả của việc đó. Cô tin rằng mọi người sẽ căm ghét cô nếu như cô để cho chuyện này bị tiết lộ. Cô tin rằng toàn bộ bí mật của gia đình sẽ bị sáng tỏ. Và kết quả là, mối quan hệ của cô và cha mẹ trở thành một trò chơi đố chữ. Mọi người đều giả vờ rằng không có chuyện xấu nào từng xảy ra hết.

DUY TRÌ CÂU CHUYỆN HOANG ĐƯỜNG

Tôi không hề ngạc nhiên khi Kate nói với tôi rằng những người bạn thời trung học của cô nghĩ rằng cô có một gia đình tuyệt vời. Rất nhiều những gia đình ngược đãi con cái đều có thể trưng ra một bộ mặt rất “bình thường” cho phần còn lại của thế giới thấy. Sự đáng tôn trọng này hoàn toàn đối lập với sự thật về gia đình đó. Nó hình thành nên một “câu chuyện gia đình hoang đường.” Câu chuyện hoang đường của gia đình Joe cũng rất điển hình:

Mỗi khi tôi ở cùng với gia đình thật đúng như là chúng tôi đang diễn một vở kịch khôn kiếp vậy. Không có gì thay đổi hết. Cha tôi vẫn uống rượu, và tôi chắc chắn rằng ông ấy vẫn đánh mẹ tôi. Nhưng từ cái cách chúng tôi hành động và nói năng, người ta sẽ nghĩ rằng chúng tôi là những nhân vật trong bộ phim *Leave It to Beaver*. Có phải tôi là người duy nhất còn nhớ mọi chuyện diễn ra như thế nào hay không? Có phải tôi là người duy nhất biết được sự thật? Điều đó thực sự không quan trọng bởi vì tôi dù sao cũng sẽ không nói gì cả. Tôi cũng chỉ giả tạo như tất cả bọn họ mà thôi. Tôi đoán là tôi không thể bỏ qua cái hi vọng rằng có lẽ vào một ngày nào đó sự việc sẽ khác đi. Có lẽ là nếu như chúng tôi giả vờ đủ nhiều, chúng tôi sẽ trở thành một gia đình bình thường.

Joe cũng bị rơi vào sự mâu thuẫn khủng khiếp giữa việc muốn đối chất với cha mẹ mình và nỗi lo sợ rằng cậu sẽ phá nát gia đình. Khi cậu còn học trung học cậu đã viết những bức thư về việc cậu thực sự cảm thấy ra sao:

Tôi thật sự dồn hết tâm can mình vào những lá thư ấy, những điều về việc bị đánh đập và bị phớt lờ. Rồi tôi sẽ cất chúng trong trong tủ quần áo của mình, hi vọng rằng người nhà tôi sẽ đọc được chúng. Nhưng tôi không bao giờ biết được rằng liệu họ có làm vậy hay không. Không ai nói một lời nào về điều đó. Tôi cũng cố gắng viết nhật ký một thời gian khi tôi ở tuổi niên thiếu. Tôi cũng để nó ở đâu đó. Tới tận ngày hôm nay, tôi vẫn không biết được liệu họ có đọc nó hay không, và thành thật mà nói, tôi vẫn quá đổi sợ hãi để mà hỏi họ về điều đó.

Không phải là nỗi sợ hãi về một trận đánh đập khác đã ngăn cản Joe khỏi việc hỏi cha mẹ cậu về cuốn nhật ký hay những lá thư. Khi lên trung học, cậu đã quá lớn cho sự đánh đập đó. Nhưng nếu như họ đã đọc những lời cầu khẩn của cậu và không đáp lại, cậu sẽ từ bỏ ảo tưởng của mình rằng một phép màu nào đó có thể diễn ra vào một ngày nào đó và sẽ mang đến cho cậu chiếc chìa khóa để mở ra cánh cửa yêu thương của họ. Sau nhiều năm, cậu vẫn thấy sợ trước việc tìm ra câu trả lời và rằng họ có thể làm cậu thất vọng thêm lần nữa.

Cảm Xúc Hỗn Loạn

Những đứa trẻ bị ngược đãi luôn giữ cơn giận âm ỉ trong lòng mình. Bạn không thể bị đánh đập, làm nhục, thấy sợ hãi, bị coi thường, và bị khiển trách vì nỗi đau của chính mình mà lại không cảm thấy giận dữ được. Nhưng những đứa trẻ bị đánh đập không có

cách nào để giải tỏa cơn giận này. Ở tuổi trưởng thành, cơn giận đó cần phải tìm ra lối thoát.

Holly, 41 tuổi, một người nội trợ có cơ thể chắc nịch và gương mặt lạnh lùng, mái tóc ngắn đã sớm bạc màu, được đưa đến với tôi sau khi bị một giáo viên trường học tố cáo với Bộ Dịch vụ xã hội vì đã ngược đãi đứa con trai 10 tuổi của mình. Con trai cô đang tạm thời sống với ông bà nội. Mặc dù việc trị liệu của cô là do tòa án quy định, cô cho thấy rằng mình là một khách hàng tích cực.

Tôi rất xấu hổ về bản thân. Tôi từng tát thẳng bé trước đây, nhưng lần này tôi thật sự hung hăng và nổi điên. Đứa bé ấy khiến tôi giận kinh khủng ... Chị biết không, tôi luôn tự hứa với lòng rằng nếu như tôi có con, tôi sẽ không bao giờ chạm một ngón tay lên người nó. Chúa ơi, tôi biết rõ việc ấy như thế nào mà. Nó thật kinh khủng. Nhưng thậm chí là chưa kịp nhận ra, tôi đã trở thành người mẹ điên rồ của mình mất rồi. Ý tôi là, cả bố và mẹ đều đánh tôi, nhưng bà ấy đánh tôi tệ nhất. Tôi nhớ có một lần bà ấy từng đuổi tôi chạy quanh căn bếp với một con dao trong tay!

Holly có một lịch sử dài với những phản ứng tiêu cực - đó là, biến những cảm xúc bốc đồng mạnh mẽ thành những hành động hung hăng. Khi ở tuổi vị thành niên, cô luôn gây rắc rối và nhiều lần bị đình chỉ học tập. Khi trưởng thành, cô miêu tả bản thân mình như một cái thùng thuốc nổ biết đi:

Đôi khi tôi buộc phải rời khỏi nhà bởi vì tôi lo sợ về những việc mà tôi có thể gây ra với con mình. Tôi cảm thấy như thể tôi không còn kiểm soát nổi mình nữa.

Sự giận dữ của Holly đã ập xuống đầu con trai cô. Trong những trường hợp cực đoan khác, sự kìm nén giận dữ có thể tự bộc lộ

thành hành vi phạm tội bạo lực, dao động từ việc đánh đập vợ con tới hiếp dâm tới giết người. Các nhà tù của chúng ta chất đầy những người lớn từng bị ngược đãi thể xác khi còn là những đứa trẻ và chưa bao giờ học được cách bộc lộ cơn giận của mình một cách thích đáng.

Kate, mặt khác, hướng cơn giận của mình vào trong. Nó tìm được những cách khác để thể hiện:

Dù người khác có nói hay làm gì với tôi, tôi không bao giờ có thể đứng lên bảo vệ mình. Tôi chỉ không bao giờ có sức để làm được điều đó. Tôi thường thấy đau đầu. Hầu như lúc nào tôi cũng cảm thấy mình thật ti tiện. Mọi người đều giẫm đạp lên tôi, và tôi không biết làm thế nào để ngăn họ lại. Năm ngoái, chắc chắn là tôi đã bị loét dạ dày. Bụng tôi lúc nào cũng đau cả.

Kate đã học cách để trở thành nạn nhân từ rất sớm trong đời mình và không bao giờ dừng lại. Cô không biết cách làm thế nào để bảo vệ bản thân khỏi việc bị lợi dụng hay bị bắt nạt bởi những người khác. Theo đó cô kéo dài mãi nỗi đau mà cô từng trải qua từ hồi còn nhỏ. Chẳng mấy ngạc nhiên, nỗi giận dữ chất chồng trong cô buộc phải tìm cách để thoát ra, nhưng bởi vì cô quá sợ hãi để bộc lộ nó một cách trực tiếp, cơ thể và tâm trạng cô đã bày tỏ nó thay cho cô: dưới dạng thức của những cơn đau đầu, dạ dày quặn thắt, và trầm cảm.

CHA NÀO, CON NÀY?

Trong một số trường hợp, đứa trẻ bị ngược đãi đã vô tình đồng nhất hóa với người cha hoặc mẹ hay ngược đãi của mình. Xét cho cùng, kẻ ngược đãi nom thật mạnh mẽ và không thể bị tổn thương. Những nạn nhân trẻ con tưởng tượng rằng nếu như chúng

sở hữu những phẩm chất này, chúng sẽ có thể tự bảo vệ lấy mình. Vì vậy, như một sự tự vệ vô thức, chúng sẽ phát triển một số nét tính cách mà chúng căm ghét nhất ở những bậc cha mẹ độc hại. Bất kể lời hứa hẹn đầy quyết tâm đối với bản thân rằng sẽ trở thành một con người khác, dưới sự căng thẳng chúng có thể sẽ hành xử y hệt như những người đã từng ngược đãi chúng. Nhưng hội chứng này không phổ biến như hầu hết mọi người vẫn nghĩ.

Trong nhiều năm qua nhiều người đã tin rằng gần như tất cả những đứa trẻ bị đánh đập đều trở thành những bậc cha mẹ đánh đập con cái. Xét cho cùng, thì đó cũng là hình mẫu duy nhất mà chúng có được.

Nhưng các nghiên cứu gần đây đã thách thức những giả định này. Thực ra, không chỉ rất nhiều những đứa trẻ từng bị ngược đãi trở thành những người lớn không ngược đãi, mà những bậc cha mẹ này còn gặp phải khó khăn với cả những phương thức kỷ luật con cái yếu ớt, không bạo lực nhất. Trong sự nổi loạn chống lại nỗi đau của tuổi thơ mình, những bậc cha mẹ này thường né tránh việc thiết lập ra các giới hạn và thực thi chúng. Cả điều này nữa cũng có thể gây ra tác động tiêu cực lên sự phát triển của một đứa trẻ, bởi vì trẻ con cần đến sự an toàn của các ranh giới. Tuy nhiên tác hại gây ra bởi việc quá mức dễ dãi thì thường ít nghiêm trọng hơn nhiều so với những tác hại gây ra bởi sự ngược đãi.

Tin tốt là các nạn nhân người lớn của các bậc cha mẹ hay ngược đãi vẫn hoàn toàn có thể vượt qua được sự căm ghét bản thân, đi theo vết xe đổ cha mẹ họ, cơn giận âm ỉ, nỗi sợ hãi tràn ngập, và việc không thể tin tưởng hay cảm thấy an toàn.

Chương 7

Sự Phản Bội Tội Bậc

Những Kẻ Lạm Dụng Tình Dục

Loạn luân có lẽ sự trải nghiệm tàn nhẫn, kinh khủng nhất đối với con người. Đó là sự phản bội niềm tin cơ bản nhất giữa một đứa trẻ với cha mẹ nó. Đó là sự hủy hoại cảm xúc. Những nạn nhân nhỏ tuổi hoàn toàn phụ thuộc vào kẻ xâm phạm, vì thế mà chúng không có nơi nào để chạy trốn, và không biết tìm đến ai để cầu xin sự giúp đỡ. Những người bảo vệ trở thành kẻ ngược đãi, và thực tại trở thành nhà tù của những bí mật bẩn thỉu. Loạn luân phản bội con tim của tuổi thơ — sự ngây thơ của cái lứa tuổi ấy.

Trong hai chương vừa qua, chúng ta đã nhìn vào một vài thực tại tăm tối hơn của các gia đình độc hại. Chúng ta đã gặp gỡ các bậc cha mẹ đặc biệt thiếu hụt sự cảm thông và tình thương dành cho con cái mình. Họ tấn công con cái mình với mọi thứ vũ khí – từ những lời phê bình nhục mạ cho tới chiếc thắt lưng bằng da, và họ vẫn biện minh cho sự ngược đãi của mình như là một hành động của kỷ luật hay sự dạy dỗ. Nhưng giờ đây chúng ta sẽ bước vào một phạm vi khác của những hành vi tàn ác đến mức thách thức mọi sự lý giải. Đây là nơi mà tôi phải quên đi những lý thuyết tâm lý học đúng đắn: tôi tin rằng sự xâm hại tình dục đối với trẻ em hoàn toàn là một hành vi của ác quỷ.

Loạn Luân Là Gì?

Thật khó để định nghĩa khái niệm loạn luân bởi vì những định nghĩa về mặt pháp lý và tâm lý học là khác xa nhau cả một thế giới. Khái niệm trong pháp lý vô cùng hạn hẹp, thường định nghĩa loạn luân như là một hành vi giao cấu giữa những người có quan hệ huyết thống với nhau. Do đó hàng triệu người không nhận ra rằng họ là nạn nhân của tội loạn luân bởi vì họ chưa đi đến bước quan hệ tình dục. Từ góc nhìn của tâm lý học, loạn luân bao hàm một phạm vi rộng hơn nhiều của các hành vi và các mối quan hệ. Nó bao gồm cả sự tiếp xúc cơ thể với miệng, ngực, bộ phận sinh dục, hậu môn, hay bất kỳ một bộ phận cơ thể nào của đứa trẻ, mà được thực hiện nhằm mục đích tạo nên sự hưng phấn tình dục ở kẻ xâm hại. Kẻ xâm hại không nhất thiết phải có quan hệ huyết thống. Hẳn có thể là bất cứ ai mà đứa trẻ xem như là một thành viên của gia đình, chẳng hạn như là cha hoặc mẹ kế, hoặc dâu rể trong nhà.

Có những hành vi loạn luân vô cùng có hại dù cho chúng không liên quan đến sự tiếp xúc cơ thể với đứa trẻ. Ví dụ, nếu một kẻ xâm hại tự mình khỏa thân hay thủ dâm trước mặt đứa trẻ, hay thậm chí là thuyết phục đứa trẻ chụp những bức ảnh gợi tình, thì kẻ đó cũng đang thực hiện một dạng hành vi loạn luân.

Chúng ta phải thêm vào trong định nghĩa của mình về loạn luân rằng những hành vi ấy cần phải được giữ bí mật. Một người cha âu yếm ôm và hôn con mình thì không việc gì cần phải giữ bí mật cả. Thực ra, sự đụng chạm như vậy là cần thiết đối với sự phát triển tâm lý lành mạnh của đứa trẻ. Nhưng nếu như người cha ấy vượt ve bộ phận sinh dục của đứa trẻ — hay để đứa trẻ vượt ve chỗ đó của

mình — thì đây là một hành động cần phải giữ bí mật. Đó là một hành động loạn luân.

Còn có nhiều những hành vi tinh vi hơn khác mà tôi gọi là sự loạn luân về tâm lý. Các nạn nhân của hành vi loạn luân tâm lý có thể không thực sự bị chạm vào hay bị tấn công tình dục, nhưng họ phải trải qua một sự xâm phạm về cảm giác riêng tư hay an toàn. Tôi đang nói đến những hành động xâm phạm như là rình mò một đứa trẻ thay quần áo hay tắm rửa, hoặc liên tục nhắc đi nhắc lại những lời nhận xét tán tỉnh hoặc rõ ràng mang tính nhục dục đối với một đứa trẻ. Mặc dù không có hành vi nào trong số này phù hợp với định nghĩa về sự loạn luân, các nạn nhân vẫn thường cảm thấy bị xâm phạm và phải chịu nhiều triệu chứng tổn thương tâm lý giống như ở những nạn nhân thực thụ của tội loạn luân.

NHỮNG HIỂU LẦM VỀ LOẠN LUÂN

Khi lần đầu tiên tôi bắt đầu nỗ lực nâng cao nhận thức của cộng đồng về quy mô của căn bệnh dịch mang tên loạn luân, tôi đã gặp phải sự kháng cự rất lớn. Có gì đó thật xấu xí và ghê tởm về loạn luân đã khiến cho mọi người không muốn thừa nhận sự tồn tại của nó. Trong vòng mười năm qua, sự phủ định đã bắt đầu phải nhượng bộ khi đối diện với sự tràn ngập của các chứng cứ, và loạn luân đã trở thành một chủ đề có thể — dù vẫn còn cảm giác không thoải mái — được thảo luận trong cộng đồng. Nhưng một trở ngại khác vẫn còn tồn tại: những hiểu lầm về sự loạn luân. Chúng từ lâu đã trở thành sản phẩm của niềm tin trong ý thức của đa số chúng ta, vượt ra ngoài cả những thách thức. Nhưng chúng không hề thật, chưa bao giờ là vậy.

HIỂU LẦM: Loạn luân là một việc hiếm hoi.

THỰC TẾ: Tất cả những nghiên cứu và dữ liệu liên quan, bao gồm của cả Bộ Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ, cho thấy có ít nhất một trong số mười trẻ dưới 18 tuổi bị quấy rối bởi một thành viên được tin cậy trong gia đình. Chỉ là từ những năm 1980 chúng ta mới bắt đầu nhận ra rằng nạn loạn luân phổ biến đến nhường nào. Trước thời điểm đó, hầu hết mọi người đều tin rằng tội loạn luân chỉ diễn ra với tỷ lệ một trên một trăm ngàn gia đình.

HIỂU LẦM: Loạn luân chỉ xảy ra trong những gia đình nghèo khổ hoặc có dân trí thấp, hoặc ở trong những cộng đồng bị cô lập, lạc hậu.

THỰC TẾ: Nạn loạn luân có tính bình đẳng một cách tàn nhẫn. Nó xuất hiện trong mọi tầng lớp kinh tế-xã hội. Loạn luân có thể dễ dàng xảy ra trong gia đình bạn cũng như trong một gia đình nào đó nằm sau những ngọn đồi của Appalachia.

HIỂU LẦM: Những kẻ loạn luân là những kẻ làm đường lạc lối trong xã hội và lệch lạc về tình dục.

THỰC TẾ: Kẻ xâm hại có thể là bất cứ ai. Không hề có một mẫu số hay sự mô tả sơ lược chung nào hết. Đó thường là những kẻ làm việc chăm chỉ, đáng kính, hay đi lễ nhà thờ, dường như là những người đàn ông và đàn bà rất đỗi bình thường. Tôi đã từng gặp những kẻ xâm hại là các sĩ quan cảnh sát, giáo viên trường học, chủ doanh nghiệp, mệnh phụ phu nhân, thợ nề, bác sĩ, kẻ nghiện rượu, và mục sư. Những đặc điểm chung mà họ sở hữu mang tính chất tâm lý hơn là địa vị xã hội, văn hóa, sắc tộc, hay điều kiện kinh tế.

HIỂU LẦM: Loạn luân là một phản ứng trước sự thiếu thốn về mặt tình dục.

THỰC TẾ: Hầu hết những kẻ xâm hại đều có đời sống tình dục tích cực trong hôn nhân, và thường qua cả các mối quan hệ ngoài luồng nữa. Bọn họ hướng đến đối tượng trẻ em vì cảm giác về quyền lực và sự kiểm soát hoặc vì thứ tình yêu không điều kiện, không rủi ro mà chỉ bọn trẻ mới có thể mang lại. Mặc dù những nhu cầu và xu hướng này trở thành hành vi tình dục, sự thiếu thốn tình dục hiếm khi nào lại là nguyên nhân chính.

HIỂU LẦM: Trẻ em — đặc biệt là các em gái vị thành niên — rất có sức cảm dỗ và ít nhất cũng phải chịu một phần trách nhiệm khi bị xâm phạm.

THỰC TẾ: Hầu hết trẻ em đều thử nghiệm cảm xúc và thôi thúc tình dục theo những cách ngây thơ và hiếu kỳ với những người mà chúng gắn bó. Các bé gái tán tỉnh với cha chúng và các bé trai với mẹ của chúng. Một số trẻ vị thành niên thì khiêu gợi công khai. Tuy nhiên 100 phần trăm trách nhiệm vẫn luôn thuộc về người lớn trong việc kiểm soát những tình huống này và không chạy theo cơn bốc đồng của mình.

HIỂU LẦM: Hầu hết các câu chuyện loạn luân đều không phải sự thật. Chúng thực ra chỉ là điều tưởng tượng xuất phát từ ham muốn tình dục của bản thân đứa trẻ.

THỰC TẾ: Sự hiểu lầm này được tạo ra bởi Sigmund Freud và đã trở nên phổ biến thông qua việc giảng dạy và thực hành về chứng bệnh tâm thần từ đầu thế kỷ trước. Trong quá trình hành nghề của mình, Freud nhận được rất nhiều cáo trạng về các vụ loạn luân từ các cô con gái của những gia đình trung lưu được kính trọng của Vienne nên ông đã vô cớ cho rằng không thể tất cả đều đúng được. Để giải thích về tính thường xuyên của sự việc này, ông đưa

ra kết luận rằng chúng chủ yếu diễn ra trong trí tưởng tượng của các bệnh nhân của mình. Hậu quả của sai lầm của Freud là hàng ngàn, có thể là hàng triệu, các nạn nhân của nạn loạn luân đã, và trong một số trường hợp là vẫn tiếp tục, không được công nhận và không có được sự trợ giúp mà họ cần tới, ngay cả khi họ gom góp đã đủ dũng cảm để tìm đến sự giúp đỡ chuyên môn.

HIẾU LÂM: Trẻ em thường bị xâm hại tình dục bởi người lạ nhiều hơn là bởi một ai đó mà chúng quen biết.

THỰC TẾ: Phần lớn các ca phạm tội tình dục liên quan tới trẻ em đều được thực hiện bởi những thành viên đáng tin cậy trong gia đình.

MỘT GIA ĐÌNH HẠNH PHÚC

Cũng như trường hợp bạo hành cơ thể, hầu hết các gia đình loạn luân khi nhìn vào đều có vẻ bình thường. Các bậc phụ huynh thậm chí còn có thể là người đứng đầu của cộng đồng hoặc tổ chức tôn giáo, với danh tiếng về những tiêu chuẩn đạo đức cao. Thật kinh ngạc làm sao khi những con người ấy có thể thay đổi hoàn toàn phía sau những cánh cửa.

Tracy, 38 tuổi, là một người phụ nữ mảnh khảnh, tóc nâu, mắt nâu, mở một tiệm sách nhỏ ở ngoại ô của Los Angeles. Cô đến từ một trong những “gia đình bình thường.”

Chúng tôi trông giống như mọi người khác. Cha tôi là chuyên gia tư vấn bảo hiểm và mẹ tôi là thư ký giám đốc. Chúng tôi đi lễ nhà thờ vào mỗi Chủ nhật, và chúng tôi đi nghỉ mát vào mỗi mùa hè. Những điều diễn ra trong những gia đình Rockwell bình thường ... ngoại trừ việc, khi tôi mười tuổi, cha tôi bắt đầu dán cơ thể ông ấy lên người tôi. Khoảng một năm sau đó, tôi phát hiện ra ông ấy nhìn

trộm tôi thay quần áo qua một cái lỗ mà ông ấy khoan ở trên tường trong phòng tôi. Khi tôi bắt đầu dậy thì, ông ấy thường tiến tới từ phía sau và sờ ngực tôi. Rồi ông ấy đề nghị sẽ cho tiền để tôi nằm trên sàn nhà mà không mặc quần áo ... để ông ấy có thể ngắm nhìn tôi. Tôi cảm thấy thật kinh tởm, nhưng tôi sợ phải nói không. Tôi không muốn làm ông ấy phải xấu hổ. Rồi có một ngày ông ấy cầm lấy tay tôi và đặt nó lên dương vật của ông ấy. Tôi đã rất sợ ... Khi ông ấy bắt đầu vuốt ve chỗ ấy của tôi, tôi không biết cần phải làm gì, vì thế mà tôi làm theo những gì ông ấy muốn.

Đối với thế giới bên ngoài, cha của Tracy là một người đàn ông của gia đình điển hình thuộc tầng lớp trung lưu, một hình ảnh càng khiến Tracy thêm phần bối rối. Hầu hết các gia đình loạn luân đều duy trì cái vẻ bề ngoài bình thường này trong nhiều năm, thậm chí là mãi mãi.

Liz, một chuyên viên dựng phim, có vóc dáng thể thao, đôi mắt xanh và mái tóc màu vàng, mang đến một ví dụ đầy xúc động về sự khác biệt giữa vẻ bề ngoài và thực tế:

Mọi thứ đều không thật. Cha dựng tôi là một mục sư có tiếng của một giáo đoàn lớn. Những người đến nhà thờ vào ngày Chủ nhật rất yêu quý ông ta. Tôi nhớ từng ngồi trong nhà thờ và nghe ông ta rao giảng về những đại tội. Tôi chỉ muốn hét lên rằng gã đàn ông này là một kẻ giả nhân giả nghĩa. Tôi muốn đứng lên và khai ra với cả nhà thờ rằng đứa con tuyệt vời của Chúa này đã làm hỏng đời đứa con ghẻ mười ba tuổi của ông ta!

Cũng giống như Tracy, Liz đến từ một gia đình có vẻ mẫu mực. Các hàng xóm của cô ắt hẳn sẽ phải kinh ngạc nếu phát hiện ra những điều mà vị mục sư đáng kính của họ từng thực hiện. Nhưng

chẳng có gì bất thường về việc ông ta nắm giữ vị trí của người đứng đầu về đạo đức, uy quyền, và tín nhiệm cả. Một nghề nghiệp có uy tín hay một tấm bằng đại học không có khả năng ngăn chặn sự thôi thúc dẫn tới mối quan hệ loạn luân.

Tại Sao Điều Này Lại Có Thể Xảy Ra?

Các lý thuyết thường tranh cãi xoay quanh bầu không khí gia đình và vai trò của các thành viên khác trong gia đình. Tuy nhiên, theo kinh nghiệm của tôi, có một yếu tố này luôn luôn đúng: sự loạn luân không diễn ra ở những gia đình có sự cởi mở, yêu thương, và sẵn sàng trao đổi với nhau.

Thay vì thế loạn luân diễn ra ở những gia đình mà những điều sau luôn áp đảo: cảm xúc bị cô lập, sự giữ bí mật, cảm giác thiếu thốn tình cảm, stress, và sự thiếu tôn trọng. Theo nhiều cách, loạn luân có thể được nhìn nhận như là một phần của sự đổ vỡ gia đình. Nhưng ở đó chỉ có kẻ xâm hại và chỉ kẻ xâm hại mà thôi mới thực hiện hành vi cưỡng bức tình dục. Tracy kể về gia đình mình:

Chúng tôi không bao giờ nói về cảm giác của mình. Nếu có điều gì đó làm phiền tôi, tôi chỉ cố nén nó lại. Tôi nhớ mẹ từng cương nung tôi khi mà tôi còn nhỏ. Nhưng tôi chưa bao giờ nhìn thấy sự âu yếm giữa cha và mẹ tôi. Chúng tôi làm nhiều việc cùng nhau như là một gia đình, nhưng thật ra không có sự gắn gũi nào cả. Tôi nghĩ đó chính là điều mà cha tôi tìm kiếm. Đôi khi ông sẽ hỏi rằng liệu ông ấy có thể hôn tôi được không và tôi trả lời là không muốn. Rồi ông ấy cầu xin tôi và nói rằng ông ấy sẽ không làm đau tôi, ông ấy chỉ muốn được gắn gũi với tôi thôi.

Tracy không thấy được rằng bởi vì cha mình cô đơn và thất vọng, ông ta đã lựa chọn việc quá rối con gái mình. Cũng giống

như nhiều kẻ xâm hại khác, cha của Tracy tìm kiếm trong gia đình mình, trong con gái của ông ta, trong một nỗ lực nhằm bù đắp cho sự thiếu thốn tình cảm mà ông ta phải trải qua. Sự lợi dụng méo mó một đứa trẻ để chăm lo cho nhu cầu cảm xúc của người lớn như thế này có thể dễ dàng dẫn đến yếu tố tình dục nếu như người lớn đó không thể kiểm soát được cơn bốc đồng của mình.

MUÔN MẶT CỦA SỰ ÉP BUỘC

Có rất nhiều sự ép buộc tâm lý vốn có trong mối quan hệ cha mẹ-con cái. Cha của Tracy không cần thiết phải ép buộc con gái mình vào một mối quan hệ tình dục.

Tôi sẽ làm bất cứ điều gì để khiến ông ấy được hạnh phúc. Tôi luôn sợ hãi khi ông ấy làm chuyện ấy với tôi, nhưng ít ra thì ông ấy cũng chưa bao giờ sử dụng bạo lực với tôi.

Những nạn nhân như Tracy, những người không bị bạo hành, thường đánh giá thấp những tổn thương mà họ phải chịu đựng bởi vì họ không nhận ra rằng bạo hành cảm xúc cũng gây hại y hệt việc hành hạ về thể xác. Trẻ con về mặt bản chất là những sinh vật luôn yêu thương và tin tưởng, là những mục tiêu dễ dàng của một người lớn thiếu thốn tình cảm, vô trách nhiệm. Sự yếu đuối về mặt cảm xúc của một đứa trẻ thường là đòn bẩy duy nhất mà một số kẻ lạm dụng cần đến.

Những kẻ lạm dụng khác cũng cố thêm lợi thế tâm lý của họ bằng việc đe dọa sẽ gây tổn hại cho cơ thể, làm nhục trước công chúng, hay bỏ rơi đứa trẻ. Một trong số các khách hàng của tôi chỉ mới 7 tuổi khi cha của cô ấy dọa rằng sẽ đưa cô bé vào trại trẻ mồ côi nếu không chịu thỏa mãn nhu cầu tình dục của ông ta. Với một cô bé con, mối đe dọa về việc sẽ không bao giờ được gặp lại gia

đình hay bạn bè mình nữa cũng đủ đáng sợ để thuyết phục bé làm bất cứ điều gì.

Những kẻ xâm phạm cũng sẽ sử dụng những lời đe dọa để đảm bảo rằng các nạn nhân của mình giữ im lặng. Dưới đây là những lời đe dọa phổ biến nhất:

Nếu như mày nói ra, tao sẽ giết mày.

Nếu như mày nói ra, tao sẽ đánh mày.

Nếu như con nói ra, Mẹ sẽ bệnh mất.

Nếu như mày nói ra, mọi người sẽ nghĩ là mày bị điên.

Nếu mày nói ra, thì cũng chẳng có ai tin mày đâu.

Nếu con nói ra, Mẹ sẽ điên lên với cả hai chúng ta mất.

Nếu con nói ra, cha sẽ ghét con suốt đời.

Nếu con nói ra, người ta sẽ cho ba vào tù và chẳng còn ai chăm lo cho cái gia đình này nữa.

Những lời đe dọa ấy chính là sự thao túng về mặt cảm xúc, lợi dụng nỗi sợ hãi và yếu đuối của nạn nhân ngây thơ.

Ngoài việc ép buộc tâm lý, nhiều kẻ xâm hại sử dụng bạo lực để buộc con mình thực hiện hành vi loạn luân. Các nạn nhân hiếm khi là đứa trẻ được yêu thích, kể cả khi việc xâm hại tình dục không hề xảy ra. Một số trẻ có thể nhận được tiền hoặc quà hoặc sự đối xử đặc biệt như là một phần của sự ép buộc, nhưng phần lớn đều bị ngược đãi về mặt cảm xúc và thường là cả về thân thể.

Liz nhớ lại những gì đã xảy ra khi cô cố gắng kháng cự lại người cha dượng của mình:

Khi tôi gần học hết tiểu học, tôi đã thu hết dũng khí và nói với ông ta rằng tôi quyết định rằng ông ta phải dừng lại việc tiến vào phòng tôi mỗi đêm. Ông ta nổi giận và bóp cổ tôi. Và rồi ông ta bắt

đầu gào lên rằng Chúa không muốn tôi tự quyết định. Rằng Chúa muốn ông ta quyết định thay tôi. Như thể Người thực sự muốn ông ta làm tình với tôi hay gì đó vậy. Vào lúc ông ta buông tôi ra, tôi gần như không thở nổi. Tôi sợ đến mức tôi để cho ông ta làm bất cứ điều gì với tôi.

Tại Sao Trẻ Con Không Kể Ra Những Điều Này

Chín mươi phần trăm số nạn nhân của tội loạn luân không bao giờ kể cho ai nghe về điều đã xảy ra, hay những gì đang xảy ra, với họ. Họ giữ yên lặng không chỉ bởi vì họ sợ bị tổn thương, mà phần nhiều còn bởi vì họ sợ rằng họ sẽ làm cho gia đình tan vỡ khi khiến cha mẹ gặp rắc rối. Loạn luân có thể đáng sợ, nhưng cái ý nghĩa của việc phải chịu trách nhiệm trước sự tan vỡ của gia đình còn kinh khủng hơn nữa. Lòng trung thành với gia đình là một nguồn lực vô cùng mạnh mẽ trong cuộc đời con trẻ, bất kể gia đình đó có thối nát đến nhường nào.

Connie, 36 tuổi, một phụ nữ tóc đỏ năng động làm chuyên viên tín dụng của một ngân hàng lớn, là một đứa trẻ trung thành điển hình. Nỗi lo sợ của cô về việc gây tổn thương cho cha mình và mất đi tình yêu của ông ta còn mạnh mẽ hơn cả cái khao khát nhận được sự giúp đỡ:

Khi nhìn lại, tôi nhận ra rằng ông ấy có được tôi ngay khi ông ấy muốn. Ông ấy bảo với tôi rằng gia đình này sẽ tan vỡ nếu như tôi nói một lời nào với bất kỳ ai về những việc chúng tôi đang làm, rằng mẹ tôi sẽ đuổi ông ấy đi và tôi sẽ không còn cha nữa, rằng họ sẽ đưa tôi vào trại trẻ mồ côi, và rằng mọi người trong gia đình sẽ căm ghét tôi.

Trong những trường hợp hiếm hoi khi tội loạn luân bị phát hiện, một gia đình thường sẽ tan vỡ. Dù là bởi việc ly dị, hay các hoạt động pháp lý khác, đứa trẻ sẽ bị tách ra khỏi gia đình, hoặc là những sức ép lớn đến từ sự ghét bỏ của cộng đồng, rất nhiều gia đình không thể vượt qua được khi vụ việc loạn luân bị phơi bày. Mặc dù sự ly tán của gia đình có lẽ là giải pháp tốt nhất dành cho đứa trẻ, thì đứa trẻ ấy vẫn luôn cảm thấy mình phải chịu trách nhiệm trước sự đổ vỡ. Điều này càng làm tăng lên nỗi đau tinh thần trong lòng đứa trẻ ấy.

KHOẢNG CÁCH VỀ UY TÍN

Những đứa trẻ bị lạm dụng tình dục nhận ra từ rất sớm rằng uy tín của chúng hầu như chẳng là gì so với kẻ lạm dụng. Bất kể người cha hay người mẹ ấy có là một kẻ nghiện rượu, thất nghiệp thường xuyên, và có khuynh hướng bạo lực; trong xã hội của chúng ta, một người lớn vẫn luôn đáng tin hơn một đứa trẻ. Nếu như người cha hay người mẹ đạt được những thành công nhất định trong cuộc sống, thì khoảng cách tín nhiệm ấy trở thành cả một vực thẳm.

Dan, 45 tuổi, một kỹ sư ngành hàng không vũ trụ, từng bị lạm dụng tình dục bởi cha mình từ lúc anh mới chỉ có 5 tuổi cho tới khi lên đại học:

Mặc dù còn nhỏ, tôi vẫn biết rằng tôi chẳng bao giờ có thể kể với bất kỳ ai về những gì mà cha tôi từng làm với tôi. Mẹ tôi hoàn toàn bị ông ta chi phối, và tôi biết rằng bà sẽ chẳng bao giờ thêm tin tôi. Ông ấy là một doanh nhân thành đạt, ông ta quen biết toàn người có máu mặt. Chị có tưởng tượng được cái cảnh tôi cố gắng khiến cho mọi người tin rằng con người được trọng vọng ấy đã bắt đứa con sáu tuổi phục vụ bằng miệng cho mình ở trong phòng tắm vào mỗi

tôi hay không? Ai sẽ tin lời tôi đây? Họ đều sẽ nghĩ rằng tôi đang cố đẩy cha mình vào rắc rối hay gì đó. Chỉ là tôi chẳng thể nào thắng được ông ta.

Dan bị rơi vào một cái bẫy khủng khiếp. Anh không chỉ bị lạm dụng, mà điều đó còn đến từ bậc phụ huynh có cùng giới tính với anh. Điều này đã tạo nên cả sự nhục nhã lẫn niềm tin trong lòng anh rằng sẽ không có ai tin lời anh cả.

Loạn luân giữa cha và con trai phổ biến hơn rất nhiều so với những gì mọi người thường nghĩ. Những người cha như vậy thường tỏ ra là người dị tính luyến ái, nhưng họ có thể bị thúc đẩy bởi những thôi thúc đồng tính mạnh mẽ. Thay vì thừa nhận cảm giác thật của mình, họ cố gắng kìm nén khuynh hướng đồng tính bằng việc kết hôn và trở thành cha mẹ. Khi khuynh hướng tình dục thực sự của họ không được giải tỏa, sự thôi thúc bị kìm nén của họ sẽ tiếp tục phát triển, và rốt cuộc, chúng vượt qua hàng rào phòng thủ của họ.

Những cuộc tấn công của cha Dan được bắt đầu vào bốn mươi năm trước, khi loạn luân (cũng như là đồng tính) vẫn còn bị bao phủ bởi những sự hiểu lầm và các câu chuyện hoang đường. Cũng giống như hầu hết các nạn nhân khác của loạn luân, Dan cảm thấy vô vọng trong việc tìm kiếm sự giúp đỡ bởi vì dường như sẽ thật phi lý khi một người đàn ông có địa vị xã hội như cha anh lại có thể thực hiện một tội ác như thế. Các bậc cha mẹ, cho dù có độc hại đến đâu, cũng đều có được sự kiểm soát độc quyền về quyền lực và uy tín.

“TÔI CẢM THẤY THẬT NHỚ NHUỐC”

Nỗi tủi hổ ở các nạn nhân loạn luân thật vô cùng đặc biệt. Ngay cả những nạn nhân cực kỳ nhỏ tuổi cũng biết rằng loạn luân là điều cần phải giữ bí mật. Bất kể họ có bị bắt phải giữ im lặng hay không, họ vẫn cảm giác được sự cấm kỵ và nhục nhã trước hành vi của kẻ xâm hại. Họ biết rằng họ đã bị lạm dụng, dù khi ấy họ vẫn còn quá nhỏ để có thể hiểu về tình dục. Họ cảm thấy thật như nhục.

Cũng giống như các nạn nhân của việc bạo hành bằng lời nói và thân thể luôn tự đổ lỗi cho chính mình, các nạn nhân loạn luân cũng thực hiện điều này. Tuy nhiên, đối với nạn loạn luân, sự buộc tội còn đi kèm với sự nhục nhã. Niềm tin “tất cả đều là lỗi của tôi” là mạnh mẽ hơn cả đối với các nạn nhân loạn luân. Niềm tin này nuôi dưỡng một cảm giác mạnh mẽ về việc căm ghét bản thân và cảm giác tủi hổ. Bên cạnh việc phải làm cách nào đó để đối phó với hành vi loạn luân, các nạn nhân lúc này còn phải tự bảo vệ mình để không bị bắt “quả tang” và phơi bày ra như một kẻ “bẩn thỉu, kinh tởm.” Liz rất sợ hãi nếu như bị phát hiện.

Tôi khi ấy mới chỉ có mười tuổi, nhưng tôi cảm thấy mình là con điểm khốn nạn nhất trên đời này. Tôi thực sự muốn tố cáo cha dượng tôi, nhưng tôi sợ rằng tất cả mọi người, kể cả mẹ tôi nữa, sẽ ghét tôi vì điều đó. Tôi biết mọi người sẽ cho rằng tôi là một kẻ bại hoại. Tôi không thể chịu nổi cái ý nghĩ rằng tôi sẽ là kẻ xấu xa duy nhất, cho dù đó thực sự là những gì mà tôi cảm thấy. Vì thế tôi chỉ giữ lại điều ấy trong lòng mình.

Những người ngoài cuộc khó có thể hiểu được rằng tại sao một đứa trẻ 10 tuổi bị cha dượng của mình ép buộc quan hệ tình dục với ông ta lại cảm thấy tội lỗi. Câu trả lời, dĩ nhiên, nằm ở sự không sẵn lòng của đứa trẻ ấy khi nhìn nhận một bậc cha mẹ mà mình tin

tưởng là một kẻ xấu xa. Một ai đó cần phải chịu tội trước những hành động đáng xấu hổ, nhục nhã, và đáng sợ kia, và bởi vì đó không thể là người lớn, thì đó buộc phải là đứa trẻ.

Cảm giác trở nên bản thủ, tội tệ, và phải gánh lấy trách nhiệm tạo nên sự cô lập tâm lý rất lớn đối với những nạn nhân của nạn loạn luân. Họ cảm thấy hoàn toàn cô độc, cả ở trong gia đình lẫn ở thế giới bên ngoài. Họ nghĩ rằng không một ai sẽ tin vào cái bí mật khủng khiếp của họ, rồi cái bí mật ấy phủ bóng đen lên cuộc đời họ và thường ngăn họ khỏi việc kết thân với bạn bè. Sự cô lập này đến lượt nó có thể buộc họ quay trở về bên những kẻ lạm dụng, những kẻ duy nhất chú ý đến họ, bất kể điều ấy có làm lạc đến đâu.

Nếu nạn nhân có được bất kỳ sự khoái lạc nào từ hành vi loạn luân, sự tủi hổ của họ sẽ càng tăng lên. Một số người lớn từng là nạn nhân nhớ lại sự hưng phấn tình dục mà họ từng trải qua, bất kể sự bối rối hay xấu hổ mà họ cảm thấy. Điều này càng khiến cho các nạn nhân gặp khó khăn hơn trong việc từ bỏ ý thức phải chịu trách nhiệm về sau này. Tracy thực sự đã đạt tới sự cực khoái. Cô giải thích:

Tôi biết rằng như thế là sai, nhưng cảm giác ấy rất tuyệt. Người đàn ông ấy là một kẻ khốn nạn vì đã làm điều ấy với tôi, nhưng tôi cũng cảm thấy mình có tội không khác gì ông ta vì đã thích thú với chuyện ấy.

Tôi đã từng nghe những câu chuyện tương tự như vậy trước đây, nhưng nó vẫn làm tim tôi thất lại. Tôi nói với Tracy, cũng như là tôi đã từng nói với những người khác trước đó:

Chẳng có gì là sai với sự kích thích cả. Cơ thể bạn được lập trình về mặt sinh học để thích thú với những cảm giác như vậy.

Nhưng thực tế rằng nó cảm thấy tuyệt vời không có nghĩa là ông ta đã làm một việc đúng đắn và bạn đã sai. Bạn vẫn là một nạn nhân. Đó là trách nhiệm của ông ta, khi là một người lớn, rằng cần phải làm chủ bản thân, bất kể bạn có cảm thấy ra sao.

Còn có một cảm giác tội lỗi khác khá đặc biệt ở nhiều nạn nhân của nạn loạn luân: rằng họ đã cướp đi người cha khỏi tay mẹ mình. Nạn nhân của những vụ loạn luân cha và con gái thường nói về việc họ có cảm giác như thể mình là “người thứ ba.” Điều này, dĩ nhiên, càng khiến cho họ khó khăn hơn trong việc tìm kiếm sự giúp đỡ từ người mà đáng lý do họ có thể trông cậy – mẹ của mình. Thay vì vậy, họ cảm thấy mình đã phản bội Mẹ, và điều này cộng thêm một tầng tội lỗi vào thế giới nội tâm của họ.

Ghen Tuông Mù Quáng: “Con Thuộc Về Ta”

Loạn luân trói buộc nạn nhân vào kẻ lạm dụng theo một cách điên rồ và dữ dội. Trong mối quan hệ loạn luân cha và con gái, người cha thường trở nên bị ám ảnh về con gái mình và ghen tuông mù quáng với những người bạn trai của họ. Ông ta thường đánh đập hoặc bạo hành cô con gái bằng lời nói để đưa ra thông điệp rằng cô chỉ thuộc về một người đàn ông duy nhất: Người cha.

Sự ám ảnh này bóp méo đáng kể các giai đoạn phát triển bình thường trong thời kỳ thiếu nhi và niên thiếu. Thay vì việc có thể trở nên độc lập hơn trước sự kiểm soát của cha mẹ, các nạn nhân của loạn luân lại ngày càng bị ràng buộc hơn với kẻ xâm hại.

Trong trường hợp của Tracy, cô biết rằng sự ghen tuông của cha mình thật điên rồ, nhưng cô không hề biết nó tàn nhẫn và đê hèn đến mức nào bởi vì cô đã nhầm lẫn nó với tình yêu. Các nạn nhân của nạn loạn luân rất thường xuyên nhầm lẫn sự ám ảnh với tình

yêu. Điều này không chỉ biến đổi đáng kể khả năng của họ trong việc hiểu rằng họ là người bị hại, mà nó còn hủy hoại những kỳ vọng của họ về tình yêu trong cuộc sống sau này.

Nhiều bậc cha mẹ từng cảm thấy lo lắng khi con cái họ bắt đầu hẹn hò và bắt đầu gắn bó với người bên ngoài gia đình. Nhưng một người cha phạm tội loạn luân lại trải qua giai đoạn bình thường này với cảm giác bị phản bội, bị cự tuyệt, thiếu trung thành, và thậm chí là bị bỏ rơi. Phản ứng của cha Tracy là hoàn toàn thông thường – giận dữ, buộc tội, và trừng phạt:

Ông ấy sẽ đợi tôi khi tôi ra ngoài hẹn hò, và khi tôi về đến nhà, ông ấy sẽ đưa ra báo động cấp độ ba. Ông ấy sẽ liên tục hỏi tôi về việc tôi đi ra ngoài với ai, tôi làm gì với anh ấy, tôi để cho anh ấy chạm vào đâu trên cơ thể tôi, và tôi có cho anh ấy hôn lưỡi hay không. Nếu như ông ấy bắt gặp tôi hôn tạm biệt anh ấy, ông ấy sẽ lao ra khỏi nhà và quát lên “đồ mất dạy,” và làm cho anh ấy sợ phát khiếp.

Khi cha của Tracy gọi cô là đồ đê tiện và những từ ngữ nhục mạ khác, ông ta đã làm điều mà rất nhiều những người cha loạn luân khác thường làm: loại bỏ sự xấu xa, độc ác, và tội lỗi khỏi người ông ta và đổ hết những điều này lên đầu cô. Nhưng cũng có những kẻ loạn luân lại ràng buộc nạn nhân của mình bằng sự dịu dàng, khiến cho đứa trẻ càng khó khăn hơn trong việc giải quyết những cảm xúc mâu thuẫn về tội lỗi và tình yêu.

“CON LÀ TOÀN BỘ CUỘC ĐỜI TA”

Doug, 46 tuổi, một người thợ sửa máy móc gầy gò, hay căng thẳng, đến gặp tôi bởi vì những trở ngại liên quan đến tính dục mà

anh gặp phải bao gồm cả chứng liệt dương. Anh từng bị mẹ mình lạm dụng khi mới lên 7 tuổi cho tới tận khi bước vào thời niên thiếu.

Bà ấy sẽ mơ n trốn chỗ ấy của tôi cho tới khi tôi đạt được cực khoái, nhưng tôi luôn cho rằng bởi vì chúng tôi không quan hệ tình dục nên đó không phải một là việc nghiêm trọng. Bà ấy cũng bắt tôi làm điều tương tự với bà ấy. Bà ấy nói với tôi rằng tôi là toàn bộ cuộc đời bà và đây là cách thức đặc biệt của bà để thể hiện tình yêu của bà dành cho tôi. Nhưng giờ đây, mỗi khi tôi cố gắng thân cận với một người phụ nữ, tôi lại cảm thấy như thể đang phản bội mẹ mình.

Bí mật to lớn mà Doug chia sẻ với mẹ mình đã buộc chặt anh lại với bà ấy. Hành vi bệnh hoạn của bà ta đã khiến anh bối rối, nhưng thông điệp của bà ấy thì rõ ràng: bà là người phụ nữ duy nhất trong cuộc đời anh. Cái thông điệp này theo nhiều cách cũng gây ra sự hủy hoại như bản thân hành vi loạn luân vậy. Và kết quả là, khi anh cố gắng tách ra khỏi mẹ mình và có những mối quan hệ người lớn với những người phụ nữ khác, cảm giác phản bội và tội lỗi trong anh đã gây tác hại khủng khiếp tới sự lành mạnh về cảm xúc và tính dục của anh.

ĐẬY NẤP MIỆNG NÚI LỬA

Cách duy nhất mà nhiều nạn nhân có thể vượt qua được tổn thương gây ra bởi hành vi loạn luân khi còn nhỏ là thực hiện sự che đậy về mặt tâm lý, đẩy những ký ức ấy vào sâu bên trong nhận thức có ý thức để chúng có thể sẽ không xuất hiện trong nhiều năm, hoặc là mãi mãi.

Các ký ức về loạn luân thường đột ngột tràn về bởi một vài sự kiện cụ thể trong cuộc sống. Các bệnh nhân của tôi thường có

những ký ức bị kích thích bởi những điều như là sự ra đời của một đứa trẻ, kết hôn, cái chết của một thành viên trong gia đình, nhìn thấy một điều gì đó liên quan đến loạn luân trên các phương tiện truyền thông, hay thậm chí là tái hiện lại một chấn thương trong một giấc mơ.

Việc những ký ức này hiện lên trong quá trình điều trị những vấn đề tâm lý khác cũng rất phổ biến, mặc dù nhiều nạn nhân vẫn không thừa nhận hành vi loạn luân nếu không nhận được sự thúc đẩy từ các chuyên gia điều trị tâm lý.

Ngay cả khi những ký ức này xuất hiện, nhiều nạn nhân vẫn hoảng loạn và cố gắng đẩy chúng về lại chỗ cũ bằng cách từ chối tin vào chúng.

Một trong những trải nghiệm xúc động, để lại ấn tượng sâu sắc nhất mà tôi từng có khi làm bác sĩ tâm lý là với Julie, 46 tuổi, một tiến sĩ hóa sinh từng là thành viên của một trung tâm nghiên cứu lớn ở Los Angeles. Julie đến gặp tôi sau khi nghe tôi nói về hành vi loạn luân trong một chương trình phát thanh của mình. Cô nói với tôi rằng cô từng bị lạm dụng bởi anh trai trong khoảng thời gian từ 8 đến 15 tuổi.

Tôi từng có những tưởng tượng khủng khiếp về việc chết đi hoặc phát điên và bị đưa vào một trại tâm thần. Gần đây, tôi dành phần lớn thời gian nằm trên giường và trùm chăn kín đầu. Tôi không bao giờ rời khỏi nhà trừ những khi đi làm, và tôi cũng hầu như chẳng làm được gì ở đó. Mọi người thật sự lo lắng về tôi. Tôi biết toàn bộ chuyện này liên quan đến anh trai tôi, nhưng tôi không thể nào nói về điều đó. Tôi cảm thấy như thể mình bị nhấn chìm trong đó vậy.

Julie rất mong manh, dường như đang trên bờ vực của một cơn suy sụp nghiêm trọng. Cô sẽ cười rũ rượi lúc này và khóc thút thít ngay sau đó. Cô hầu như không kiểm soát nổi những cảm xúc đang xâm chiếm mình.

Anh trai tôi cưỡng hiếp tôi lần đầu tiên khi tôi tám tuổi. Hắn mười bốn tuổi khi ấy và rất khỏe. Sau đó hắn buộc tôi phải làm ba hay bốn lần mỗi tuần. Cơn đau khủng khiếp đến nỗi tôi gần như đã rời khỏi cơ thể mình. Hiện giờ tôi nhận ra rằng hắn ta hơi bị thần kinh, bởi vì hắn từng trói tôi lại rồi tra tấn tôi với dao, kéo, dao cạo râu, tua-vít, bất cứ thứ gì mà hắn có thể tìm thấy. Cách duy nhất mà tôi có thể vượt qua được điều này là giả vờ rằng nó đang xảy ra với một ai đó khác.

Tôi hỏi Julie rằng cha mẹ của họ ở đâu khi những điều khủng khiếp ấy diễn ra.

Tôi không bao giờ kể với cha mẹ mình về bất cứ điều gì Tommy từng làm với tôi bởi vì hắn dọa rằng sẽ giết chết tôi nếu như tôi làm thế, và tôi hoàn toàn tin lời hắn. Cha tôi là một luật sư luôn dành đến mười sáu tiếng để làm việc một ngày kể cả vào những ngày cuối tuần, và mẹ tôi là một con nghiện. Chẳng có ai bảo vệ tôi hết cả. Trong vài giờ ít ỏi mà cha tôi ở nhà, ông sẽ muốn có được sự yên tĩnh, và ông muốn tôi chăm sóc mẹ. Toàn bộ tuổi thơ của tôi là cả một nỗi mơ hồ, chẳng có gì ngoại trừ những đón đau.

Julie đã bị tổn thương nặng nề và sợ hãi việc điều trị, nhưng cô đã gom góp đủ sự dũng cảm để tham gia vào một nhóm nạn nhân loạn luân của tôi. Trong những tháng tiếp theo, cô đã rất cố gắng để hồi phục từ sự tra tấn tình dục của anh trai mình. Sức khỏe tinh thần của cô đã được cải thiện rõ rệt trong những tháng này, và cô không

còn cảm thấy mình đang đi trên một sợi dây giữa cơn cuồng loạn và trầm cảm nữa. Dầu vậy, bất kể sự tiến bộ ở cô, bản năng của tôi nói với tôi rằng vẫn có điều gì đó thiếu sót ở đây. Vẫn còn có điều gì đó thật tăm tối và bị ẩn giấu trong cô.

Vào một tối nọ cô tới buổi sinh hoạt nhóm trong tình trạng quẫn trí. Cô vừa nhớ lại một việc khiến cho cô khiếp sợ.

Một vài đêm trước, tôi có được một ký ức rất rõ ràng về việc mẹ tôi buộc tôi phải quan hệ bằng miệng cho bà ấy. Tôi hẳn đã điên rồi. Có lẽ tôi cũng đã tưởng tượng ra toàn bộ mọi chuyện về anh trai mình. Điều ấy chẳng bao giờ có thể xảy ra với mẹ tôi cả. Chắc chắn, bà ấy lúc nào phê thuốc, nhưng bà ấy không thể làm chuyện đó với tôi được. Tôi điên mất rồi, Susan ạ. Chị phải đưa tôi đi bệnh viện thôi.

Tôi nói, “Bạn thân mến, nếu bạn tưởng tượng tất cả mọi chuyện về anh trai mình, vậy thì tại sao bạn lại có thể tiến bộ đến thế khi cố vượt qua chúng trong suốt thời gian qua?” Điều ấy khiến cô ấy cảm thấy có lý. Tôi tiếp tục, “Bạn biết đấy, những điều như thế này thường không hiện ra từ trí tưởng tượng của con người. Nếu như lúc này bạn nhớ ra chuyện về mẹ mình, thì đó là bởi vì bạn đã mạnh mẽ hơn so với trước đây – lúc này bạn đã sẵn sàng để đối mặt với nó.”

Tôi bảo với Julie rằng tiềm thức của cô đã rất bảo vệ cô. Nếu như cô nhớ ra điều này hồi cô vẫn còn yếu khi tôi mới gặp cô lần đầu tiên, thì hẳn cô sẽ hoàn toàn gục ngã. Nhưng, nhờ tham gia sinh hoạt nhóm, thế giới cảm xúc của cô đã trở nên vững vàng hơn. Tiềm thức của cô đã cho phép cái ký ức bị kìm nén bấy lâu nay hiện ra bởi vì cô đã sẵn sàng để đương đầu với nó.

Rất ít người nói về loạn luân mẹ-con gái, nhưng tôi đã điều trị cho ít nhất là một chục ca như vậy. Động lực dẫn đến điều này là một sự bóp méo kỳ cục của nhu cầu đối với sự dịu dàng, tiếp xúc thân thể, và tình cảm. Những người mẹ có thể thực hiện hành vi xâm hại như thế này đối với đứa con mà mình mang nặng đẻ đau thường là những người có tâm lý vô cùng bất ổn...

Rất ít người nói về loạn luân mẹ-con gái, nhưng tôi đã điều trị cho ít nhất là một chục ca như vậy. Động lực dẫn đến điều này là một sự bóp méo kỳ cục của nhu cầu đối với sự dịu dàng, tiếp xúc thân thể, và tình cảm. Những người mẹ có thể thực hiện hành vi xâm hại như thế này đối với đứa con mà mình mang nặng đẻ đau thường là những người có tâm lý vô cùng bất ổn và thường mắc chứng loạn thần kinh.

Nỗ lực của Julie trong việc đè nén những ký ức của mình đã khiến cô gần như rơi vào sự suy sụp tinh thần. Mặc dù những kỷ niệm ấy có đau đớn và ám ảnh ra sao, thì sự xuất hiện của chúng cũng là chiếc chìa khóa để dẫn đến sự hồi phục của Julie.

CUỘC SỐNG HAI MẶT

Các nạn nhân của loạn luân thường trở thành những diễn viên nhí tài năng. Trong thế giới nội tâm của chúng, là vô số khiếp sợ, hoang mang, buồn bã, cô đơn, và sự cô lập mà nhiều trẻ đã phát triển nên một bản thể giả tạo nhằm đối phó với thế giới bên ngoài, để hành động như thể mọi việc vẫn ổn và bình thường. Tracy nói về bản thể “ngụy tạo” của mình với một cái nhìn sâu sắc:

Tôi cảm thấy như thể tôi là hai con người trong một cơ thể. Trước mặt bạn bè, tôi rất thân thiện và dễ gần. Nhưng ngay khi tôi trở về nhà, tôi trở thành một kẻ hoàn toàn xa lánh xã hội. Tôi cứ rên

rỉ khóc lóc không ngừng. Tôi ghét phải giao tiếp với người nhà bởi vì những khi ấy tôi cứ phải giả vờ rằng mọi chuyện vẫn ổn. Chị không biết việc phải đóng hai vai cùng mọi lúc khó khăn thế nào đâu. Đôi khi tôi cảm thấy như mình chẳng còn tí sức lực nào nữa.

Cả Dan nữa, cũng xứng đáng được nhận giải Oscar. Anh kể lại:

Tôi cảm thấy thật tội lỗi về những gì mà cha tôi làm với tôi vào mỗi tối. Tôi cảm thấy mình chỉ như một món đồ; tôi căm ghét chính mình. Nhưng tôi lại đóng vai một kẻ hạnh phúc và không ai trong gia đình phát giác ra điều gì không ổn ở tôi cả. Rồi, tự nhiên, tôi không còn mơ nữa. Tôi cũng không khóc nữa. Tôi giả vờ như thể tôi là một đứa trẻ hạnh phúc. Tôi là thằng hề của lớp học, và tôi là một người chơi đàn piano giỏi. Tôi thích được làm vui mọi người ... làm bất cứ điều gì để khiến những người khác yêu quý tôi. Nhưng, bên trong, tôi đau lắm. Tôi âm thầm uống rượu kể từ khi tôi mười ba tuổi.

Bằng cách làm vui lòng những người khác, Dan mới có thể cảm thấy một chút cảm giác về sự chấp nhận và thành tựu. Nhưng, bởi vì, bản thể bên trong anh đang vô cùng đau khổ, anh hầu như không cảm thấy hài lòng. Đây là cái giá của việc sống với một lời nói dối.

ĐỐI TÁC THẦM LẶNG

Kẻ xâm hại và nạn nhân đã thực hiện xuất sắc phần việc của mình trong việc giữ bí mật của họ trong ngôi nhà. Nhưng bậc phụ huynh còn lại thì sao?

Khi tôi mới lần đầu làm việc với những người lớn mà từng bị xâm hại tình dục khi còn nhỏ, tôi nhận thấy rằng nhiều nạn nhân của sự loạn luân cha-con gái có vẻ như tức giận với người mẹ của họ hơn là với người cha. Nhiều nạn nhân tự hành hạ mình với câu hỏi thường không được giải đáp rằng mẹ của họ biết được bao nhiêu về

chuyện loạn luân đó. Nhiều người tin rằng mẹ của họ hẳn phải biết một chút ít gì đó, bởi vì có những thời điểm các dấu hiệu của việc lạm dụng là quá rõ ràng. Những người khác thì tin rằng mẹ của mình đáng lý ra phải biết, đáng lý ra nên nhận thấy những thay đổi trong hành vi của con gái họ, đáng lý ra nên cảm nhận được có gì đó sai lầm, và đáng lý ra nên nắm bắt được điều gì đang diễn ra trong ngôi nhà.

Tracy, kể về việc người cha bán bảo hiểm của cô đã tiến từ việc nhìn cô cởi quần áo tới việc chạm vào vùng kín của cô như thế nào với một thái độ lạnh lùng như khi đàm phán một vụ làm ăn, nhưng cô khóc suốt khi nói về mẹ mình:

Tôi luôn có vẻ tức giận với mẹ tôi. Tôi có thể yêu bà và căm ghét bà cùng lúc. Đấy chính là người phụ nữ vẫn luôn thấy tôi bị trầm cảm, khóc nức nở trong phòng mình, và bà ấy chẳng nói một lời nào. Chị có tin được rằng có người mẹ bình thường nào lại không thấy được sự bất thường khi đứa con gái của mình khóc lóc suốt hay không? Tôi không thể nói ra với bà ấy về điều đang diễn ra, nhưng nếu như mà bà ấy hỏi tôi ... tôi không biết nữa. Có lẽ là tôi cũng sẽ không nói với bà ấy. Chúa ơi, tôi ước gì bà ấy có thể phát hiện ra những gì mà ông ấy đã làm với tôi.

Tracy thổ lộ một điều ước mà tôi đã nghe đến hàng ngàn lần từ các nạn nhân của các vụ loạn luân – rằng theo một cách nào đó, một ai đó, đặc biệt là người mẹ, có thể phát hiện ra vụ việc mà các nạn nhân không phải trải qua nỗi đau khi phải kể về nó.

Tôi đồng ý với Tracy rằng mẹ cô thật vô cùng thiếu nhạy cảm trước sự bất hạnh của con gái mình, nhưng điều ấy không nhất thiết có nghĩa là mẹ Tracy biết được điều gì đang diễn ra.

Có ba kiểu người mẹ trong các gia đình loạn luân: người hoàn toàn không biết gì, người có thể biết, và người thực sự biết.

Có thật là một người mẹ sống trong một gia đình loạn luân mà lại không biết gì cả hay không? Nhiều giả thuyết đưa ra rằng điều này thật vô lý, rằng mọi người mẹ ít nhiều cũng nên cảm nhận được chuyện loạn luân đang xảy ra trong gia đình. Tôi không đồng ý với quan điểm này. Tôi tin rằng có một số người mẹ thật sự không biết gì.

Loại người mẹ thứ hai là đôi tác im lặng điển hình. Những người mẹ này là những kẻ đeo băng che mắt. Các manh mối về tội loạn luân có đó, nhưng bà lựa chọn phớt lờ chúng trong một nỗ lực sai lầm nhằm bảo vệ bản thân và gia đình của mình.

Loại người mẹ thứ ba là đáng bị lên án hơn cả: những người mẹ mà nghe con mình kể về việc bị xâm hại nhưng lại chẳng làm gì hết. Khi điều này xảy ra, các nạn nhân đã bị phản bội đến hai lần.

Khi Liz 13 tuổi, cô đã cố gắng hết sức để kể với mẹ mình về việc quá rối tình dục của cha dượng:

Tôi thực sự cảm thấy bế tắc. Tôi nghĩ rằng nếu như tôi kể với mẹ thì ít nhất bà cũng sẽ nói chuyện với ông ta. Đúng là một trò đùa. Bà ấy bật khóc nức nở và nói rằng ... Tôi sẽ chẳng bao giờ có thể quên được lời của bà ấy: “Tại sao con lại nói với mẹ điều này, con đang cố làm gì với mẹ thế này? Mẹ đã sống với cha dượng con suốt chín năm nay. Mẹ biết là ông ấy không thể làm việc như vậy được. Ông ấy là một mục sư. Mọi người đều kính trọng chúng ta. Con chắc là đang mơ đấy thôi. Tại sao con lại cố hủy hoại cuộc đời mẹ như thế? Chúa sẽ trừng phạt con.” Tôi không thể tin nổi. Tôi đã phải rất quyết

tâm mới dám nói ra với bà, nhưng bà ấy đã quay lưng lại với tôi. Cuối cùng tôi lại phải đi xoa dịu bà ấy.

Liz bắt đầu khóc. Tôi ôm lấy cô thật lâu trong khi cô giải phóng nỗi đau đớn và khổ sở về phản ứng quá-mức-điển-hình của mẹ cô trước sự thật. Mẹ của Liz là một đối tác im lặng kinh điển – thụ động, phụ thuộc, và ấu trĩ. Bà quá ám ảnh với việc tồn tại của chính mình và cả việc giữ cho gia đình được nguyên vẹn. Do đó, bà cần phải chối bỏ bất cứ điều gì có thể làm cho con thuyền gia đình bị chông chênh.

Chính bản thân nhiều bậc cha mẹ im lặng cũng từng là những đứa trẻ bị lạm dụng. Họ có lòng tự trọng rất thấp và có thể lặp lại cuộc đấu tranh của chính tuổi thơ mình. Họ thường trở nên bối rối trước bất kỳ một xung đột nào có thể đe dọa đến hiện trạng bởi vì họ không muốn phải đối mặt với nỗi sợ hãi và sự lệ thuộc của mình. Và như thường lệ, Liz cuối cùng lại chịu tổn thương khi phải chăm lo tới cảm xúc của mẹ cô, dù cho chính Liz mới là người cần được giúp đỡ nhất.

Một số người mẹ khác lại thực sự đẩy con mình vào con đường loạn luân. Debra, một thành viên trong nhóm sinh hoạt của nạn nhân loạn luân cùng với Liz, kể một câu chuyện kinh hoàng:

Mọi người thường nói với tôi rằng tôi thật xinh đẹp – tôi biết là đàn ông vẫn luôn ngắm nhìn tôi – nhưng cả đời mình tôi vẫn luôn nghĩ tôi là một loại sinh vật ngoài hành tinh. Tôi luôn cảm thấy thật như bản, chị biết đấy, thật kinh tởm. Những gì mà cha tôi làm với tôi đã đủ tệ rồi, nhưng mẹ tôi mới là người khiến tôi đau đớn. Bà ấy chính là má mì. Bà ấy sắp xếp thời gian và địa điểm, và đôi khi bà ấy còn giữ đầu tôi trên đùi bà trong lúc ông ta làm chuyện đó. Tôi luôn

cầu xin bà đừng bắt tôi phải làm chuyện đó, nhưng bà ấy lại nói rằng, “Con yêu, mẹ xin con, hãy làm điều đó vì mẹ. Mẹ không đủ cho ông ấy, và nếu con không cho ông ấy những gì ông ấy muốn, ông ấy sẽ đi kiếm người đàn bà khác. Rồi chúng ta sẽ phải ra đường mà sống.” Tôi cố gắng để hiểu tại sao mẹ tôi lại làm những gì mà bà đã làm, nhưng bản thân tôi cũng có hai đứa con và tôi nghĩ đó là điều không thể tưởng tượng nổi nhất mà một người mẹ có thể làm ra.

Nhiều nhà tâm lý học tin rằng những đối tác thâm lặng đã chuyển giao vai trò làm vợ/làm mẹ của mình sang con gái họ. Điều này hoàn toàn đúng với trường hợp của mẹ Debra, mặc dù việc chuyển giao được thực hiện công khai như vậy là hoàn toàn bất thường.

Nhưng theo kinh nghiệm của tôi, hầu hết những đối tác thâm lặng không chuyển giao nhiều vai trò của họ như là sự từ bỏ quyền lực của bản thân. Họ không thường buộc con gái mình phải thay thế họ, nhưng họ cho phép bản thân và con gái mình chịu chi phối bởi kẻ xâm hại. Nỗi sợ hãi và nhu cầu phụ thuộc của họ tỏ ra mạnh mẽ hơn cả bản năng làm mẹ của họ, khiến cho con gái của họ không được bảo vệ.

DI CHỨNG CỦA NẠN LOẠN LUÂN

Mọi người lớn từng bị lạm dụng khi còn nhỏ mang theo từ tuổi thơ của mình những cảm xúc tràn ngập của việc không thể thích nghi với xã hội, vô giá trị, và thật sự tồi tệ. Bất kể bên ngoài cuộc đời của họ nom có ra sao, tất cả các nạn nhân trưởng thành của tội loạn luân đều có chung những cảm giác bị thương, với ba chữ D Của Tội

Loạn luân: Dơ bẩn, Đau đớn, và Đơn độc. Cuộc đời của Connie bị bóp méo thảm hại bởi ba chữ D này. Như lời cô miêu tả:

Tôi từng cảm thấy rằng tôi đi tới trường với một dòng chữ trên trán mình “nạn nhân của tội loạn luân.” Tôi vẫn nghĩ rất nhiều về những lúc người ta có thể nhìn thấu được tôi và thấy rằng tôi đáng kinh tởm ra sao. Tôi chẳng giống ai hết cả. Tôi không được bình thường.

Sau nhiều năm, những nạn nhân khác miêu tả bản thân mình như là “người Voi,” “sinh vật ngoài vũ trụ,” “một kẻ trốn thoát khỏi nông trại vui nhộn,” và “thấp hèn hơn cả tầng lớp cận nhất trên trái đất.”

Loạn luân giống như là một dạng ung thư tâm lý. Nó không có giai đoạn cuối, nhưng sự điều trị là cần thiết và đôi khi đầy đau đớn. Connie đã không điều trị trong suốt hai mươi năm. Điều đó gây ra những hệ quả khủng khiếp cho cuộc đời cô, đặc biệt là với những mối quan hệ.

“TÔI KHÔNG BIẾT MỘT MỐI QUAN HỆ YÊU ĐƯƠNG CÓ CẢM GIÁC RA SAO”

Cảm giác chán ghét bản thân của Connie dẫn cô tới hàng loạt những mối quan hệ tự hạ thấp mình với đàn ông. Bởi vì mối quan hệ đầu tiên của cô với một người đàn ông (cha cô) liên quan tới sự phản bội và lạm dụng, tình yêu và sự ngược đãi đã gắn chặt trong tâm trí cô. Khi là một người lớn, cô bị hấp dẫn bởi những người đàn ông có thể cho phép cô tái diễn lại kịch bản quen thuộc này. Một mối quan hệ lành mạnh, một mối quan hệ của sự quan tâm chăm sóc và tôn trọng, có cảm giác thật không bình thường, không phù hợp với quan điểm của cô về bản thân mình.

Hầu hết các nạn nhân của nạn loạn luân đều có một thời gian đặc biệt khó khăn với các mối quan hệ yêu đương khi trưởng thành. Nếu một nạn nhân tình cờ tìm thấy một mối quan hệ yêu đương, thì những bóng ma trong quá khứ sẽ tiếp tục làm vấy bẩn nó – thường là trong khía cạnh tình dục.

SỰ TƯỞC ĐOẠT VỀ TÌNH DỤC

Chấn thương tâm lý bởi loạn luân của Tracy ảnh hưởng nặng nề tới cuộc hôn nhân của cô với một người đàn ông tử tế và biết quan tâm. Cô kể với tôi:

Cuộc hôn nhân của tôi với David đang đổ vỡ. Anh ấy là một người tuyệt vời, nhưng anh ấy còn có thể chịu đựng được bao lâu nữa đây? Chuyện quan hệ diễn ra rất tệ. Nó vẫn luôn là vậy. Tôi thậm chí còn không muốn trải qua điều ấy nữa. Tôi ghét anh ấy chạm vào tôi. Tôi ước gì trên đời này không có thứ gọi là tình dục.

Việc một nạn nhân cảm thấy sợ hãi khi nghĩ về việc làm tình là điều khá bình thường. Đó là một phản ứng rất bình thường trong loạn luân. Tình dục trở thành một sự gợi nhắc không thể xóa bỏ về nỗi đau và sự phản bội. Những điều này sẽ lặp đi lặp lại trong đầu cô ấy: “Tình dục thật bẩn thỉu, tình dục thật tồi tệ ... Tôi đã làm những điều khủng khiếp khi tôi còn nhỏ ... nếu như tôi làm những việc kinh khủng ấy vào lúc này, tôi sẽ lại cảm thấy mình là một kẻ tồi tệ.”

Nhiều nạn nhân nói về việc không thể quan hệ tình dục mà không nhớ đến những chuyện trong quá khứ. Họ cố gắng thân mật với người mà họ quan tâm, nhưng trong tâm trí họ, họ đang sống lại những chấn thương loạn luân ban đầu. Trong suốt thời điểm quan hệ, những người lớn từng là nạn nhân này thường nhìn hay nghe

thấy kẻ xâm hại trong căn phòng. Những sự gợi nhớ này mang lại toàn bộ những cảm xúc tiêu cực về bản thân họ, và hứng thú tình dục của họ xụi lơ như một ngọn lửa bị tắt nước.

Những nạn nhân của loạn luân khác, như Connie, sử dụng hoạt động tình dục theo những cách phỉ báng bản thân bởi vì họ lớn lên với niềm tin rằng làm tình là thứ duy nhất mà họ có thể làm tốt. Mặc dù họ có thể sẽ ngủ với hàng trăm người đàn ông chỉ để đổi lấy một chút tình cảm, họ vẫn cảm thấy chán ghét tình dục.

“TẠI SAO NHỮNG CẢM GIÁC TỐT ĐẸP LẠI KHIẾN TÔI THẤY TỘI TỆ?”

Một nạn nhân, khi trưởng thành, trở nên nhạy cảm về tình dục và có khoái cảm (và nhiều người đều vậy) có thể sẽ vẫn cảm thấy tội lỗi về cảm xúc tình dục của mình, khiến cho họ khó hoặc thậm chí là không thể tận hưởng nó. Tội lỗi có thể khiến những cảm giác tốt đẹp trở nên tội tệ.

Trái ngược với Tracy, Liz rất nhạy cảm về tình dục, nhưng những bóng ma của quá khứ không hề ít ám ảnh hơn:

Tôi có rất nhiều lần cực khoái. Tôi thích làm tình. Nhưng mọi việc trở nên tội tệ sau đó. Tôi thấy thật tuyệt vọng. Khi chuyện đó qua đi, tôi không muốn được ôm hay bị chạm vào ... Tôi chỉ muốn người đàn ông ấy tránh xa tôi ra. Anh ấy sẽ không hiểu được. Có đôi lần khi chuyện ấy thật sự tuyệt vời, tôi tưởng rằng sẽ tự vẫn sau đó.

Mặc dù Liz có đạt được khoái cảm tình dục, cô vẫn có những cảm xúc chán ghét bản thân mạnh mẽ. Như một hệ quả, cô cần phải chuộc tội cho sự khoái lạc này bằng cách trừng phạt bản thân, thậm chí là tới mức hình dung đến việc tự sát. Dường như với những cảm giác và tưởng tượng hạ nhục bản thân này, theo một cách nào đó,

cô có thể vót vát cho những khoái cảm tình đục đầy “tội lỗi” và “đáng hổ thẹn” của mình.

“TÔI KHÔNG THỂ TRỪNG PHẠT BẢN THÂN MÌNH CHO ĐỦ”

Ở chương trước chúng ta đã thấy các nạn nhân của nạn bạo hành hướng nỗi đau và sự căm giận của mình vào chính bản thân họ - hay trong một số trường hợp là vào những người khác. Các nạn nhân của nạn loạn luân cũng có khuynh hướng đi theo cùng con đường ấy, giải thoát sự phẫn nộ bị kìm nén và nỗi đau khổ chưa được giải quyết của mình theo nhiều cách thức khác nhau.

Trầm cảm là một sự bộc lộ cực kỳ phổ biến của những xung đột loạn luân bị kìm nén. Nó có thể tồn tại dưới dạng một cảm giác chung chung về nỗi buồn cho tới mức gần như hoàn toàn tê liệt về mặt cảm xúc.

Một số lượng không đáng kể các nạn nhân của loạn luân, đặc biệt là phụ nữ, cho phép mình trở nên béo phì khi trưởng thành. Cân nặng đóng hai vai trò quan trọng đối với các nạn nhân này: (1) họ hình dung rằng điều ấy sẽ khiến đàn ông tránh xa họ, và (2) thân hình quá khổ sẽ giúp tạo nên một ảo tưởng về sức mạnh và uy quyền. Nhiều nạn nhân tỏ ra sợ hãi khi họ bắt đầu giảm cân bởi vì điều đó lại một lần nữa khiến cho họ cảm thấy mình bất lực và yếu đuối.

Các cơn đau đầu thường xuyên cũng rất phổ biến đối với các nạn nhân. Những cơn đau đầu ấy không chỉ là sự biểu thị của cơ thể về sự căm giận và lo lắng bị dồn nén mà nó còn là một hình thức của sự tự trừng phạt bản thân nữa.

Nhiều nạn nhân của nạn loạn luân đánh mất mình trong sự mơ hồ của việc lạm dụng rượu và ma túy. Điều này tạm thời làm suy yếu

những cảm xúc của họ về sự mất mát và trống rỗng. Tuy nhiên, việc trì hoãn đối mặt với vấn đề chỉ càng kéo dài thêm sự đau khổ của nạn nhân.

Rất nhiều nạn nhân của nạn loạn luân tìm kiếm sự trừng phạt từ thế giới bên ngoài. Họ phá hỏng các mối quan hệ, tìm kiếm sự trừng phạt từ những người mà họ yêu thương. Họ phá hỏng công việc của mình, tìm kiếm sự trừng phạt từ các đồng nghiệp và cấp trên. Một số người phạm vào các tội hình sự, tìm kiếm sự trừng phạt từ xã hội. Những người khác trở thành đĩ điếm, tìm kiếm sự trừng phạt từ những kẻ ma cô, khách làng chơi - hay thậm chí là từ cả Chúa.

“LẦN NÀY MỌI CHUYỆN SẼ TỐT HƠN”

Có một nghịch lý khó hiểu trong thực tế rằng bất kể cuộc đời của mình có đau đớn ra sao, rất nhiều những nạn nhân của nạn loạn luân vẫn tiếp tục gắn bó với bậc cha mẹ độc hại. Nỗi đau đến từ những bậc cha mẹ ấy, nhưng các nạn nhân vẫn tìm đến họ nhằm làm dịu bớt nó đi. Các nạn nhân rất khó để có thể từ bỏ những ảo tưởng về một gia đình hạnh phúc.

Một trong những di chứng mạnh mẽ nhất của nạn loạn luân là sự tìm kiếm không bao giờ kết thúc cho chiếc chìa khóa thần kỳ giúp mở ra chiếc rương kho báu tình yêu và chấp thuận của cha mẹ. Sự tìm kiếm này giống như là một bãi cát lún, nuốt trọn nạn nhân trong một giấc mơ không tưởng, ngăn cản họ trong việc tiếp tục với cuộc sống của mình.

Liz tóm tắt lại:

Tôi vẫn nghĩ rằng vào một ngày nào đó họ sẽ xuất hiện và nói, “Chúng ta nghĩ rằng con thật tuyệt vời và chúng ta yêu con vì con vẫn luôn là con.” Dù tôi biết rằng cha dựng tôi là một kẻ lạm dụng

tình dục trẻ em, và mặc dù tôi biết rằng mẹ tôi chọn ông ta thay vì tôi ... nó giống như là việc tôi cần họ tha thứ cho tôi vậy.

Người Bình Thường Nhất Trong Gia Đình

Nhiều người đã sốc khi tôi nói rằng các nạn nhân của loạn luân mà tôi làm việc cùng thường là những thành viên lành mạnh nhất trong gia đình. Rốt cuộc, các nạn nhân này thường có những triệu chứng như – tự buộc tội bản thân, trầm cảm, các hành vi tự hủy hoại, gặp vấn đề về tình dục, cố gắng tự tử, lạm dụng các chất kích thích – trong khi những thành viên còn lại của gia đình thường có vẻ khỏe mạnh.

Nhưng đối lập với điều này, nạn nhân thường là người có cái nhìn sáng tỏ nhất về sự thật. Cô ấy thường bị buộc phải hi sinh bản thân để che đậy sự điên rồ và căng thẳng trong hệ thống gia đình. Toàn bộ cuộc đời mình cô ấy là người phải mang bí mật của gia đình. Cô ấy sống với những nỗi đau tinh thần to lớn nhằm bảo vệ câu chuyện hoang đường về một gia đình êm ấm. Nhưng bởi vì toàn bộ những đau đớn và xung đột này, nạn nhân thường là người đầu tiên tìm đến sự giúp đỡ. Trong khi cha mẹ cô, sẽ gần như luôn từ chối buông tha sự phủ nhận và phòng vệ của mình. Họ từ chối đối mặt với thực tại.

Bằng việc trị liệu, hầu hết các nạn nhân đều có thể lấy lại phẩm giá và sức mạnh của mình. Nhận ra một vấn đề và tìm kiếm sự giúp đỡ không chỉ là dấu hiệu của sự lành mạnh mà còn là cả sự dũng cảm nữa.

Chương 8

TẠI SAO CÁC BẬC CHA MẸ LẠI HÀNH XỬ NHƯ VẬY?

HỆ THỐNG GIA ĐÌNH

Ai trong chúng ta cũng đều phải dấn thân vào thử thách mang tên gia đình. Trong những năm gần đây, chúng ta đã nhận thức được rằng “gia đình” là thứ gì đó cao siêu hơn là một tập hợp những người có cùng huyết thống. Nó là một hệ thống, một nhóm những người dây mơ rễ má với nhau, mỗi người đều có ảnh hưởng lên người khác một cách sâu sắc và thường theo những cách vi tế nhất. Nó là một mạng lưới chằng chịt của tình thương, đố kỵ, tự ái, lo sợ, vui vẻ, và tội lỗi- những đợt thủy triều lên xuống của tình cảm con người. Những cảm xúc này như những bọt nước nổi lên từ đại dương mênh mông tăm tối của thái độ, nhận thức và quan hệ trong gia đình. Và giống như biển cả, những vận động nội tại của hệ thống gia đình ít được thể hiện lên trên bề mặt. Bạn càng lặn sâu, bạn càng khám phá được nhiều thứ hơn.

Hệ thống gia đình đã thiết lập nên toàn bộ thực tại của bạn khi bạn còn bé. Bạn đã có những quyết định khi còn là một đứa trẻ, về cách bạn tương tác với những người khác, quyết định đó dựa trên thế giới quan mà hệ thống gia đình đã dạy bạn. Nếu bạn có những người cha mẹ độc hại, bạn có thể sẽ đưa ra những lựa chọn như kiểu: “Mình chả tin được ai cả”; “Mình chả đáng quan tâm”; “Mình

chả là cái khi mốc gì cả.” Những quyết định đó tự đánh ngã bạn và chúng cần phải được thay đổi. Bạn có thể thay đổi những quyết định ban đầu đó cũng như hoàn cảnh sống của bạn, nhưng đầu tiên bạn phải thấu triệt được hệ thống gia đình đã ảnh hưởng to lớn như thế nào đến cảm xúc, cách sống và niềm tin của bản thân.

Hãy nhớ rằng cha mẹ bạn cũng có phụ huynh. Một hệ thống gia đình độc hại giống như một vụ tai nạn liên hoàn vậy, hậu quả của nó kéo dài từ đời này sang đời khác. Hệ thống này không phải do cha mẹ bạn tạo lập nên, nó là kết quả của những tình cảm, luật lệ, cách đối xử, và niềm tin được tích lũy từ nhiều đời tổ tông của bạn.

NIỀM TIN: CHÂN LÝ DUY NHẤT

Nếu bạn muốn bắt đầu thoát khỏi màn sương mù dày đặc và hỗn loạn của hệ thống gia đình độc hại, điều bạn cần đầu tiên đó là nhìn vào hệ thống niềm tin của gia tộc, đặc biệt những niềm tin quyết định cách cha mẹ đối xử với con cái và con cái phải sống như thế nào cho phải phép. Có gia đình sẽ tin rằng cảm xúc của con trẻ rất quan trọng, trong khi một gia đình khác đối xử với thế hệ sau như những công dân hạng hai. Những niềm tin quyết định cách chúng ta nhìn nhận, tư duy và đánh giá. Ảnh hưởng của chúng lớn khủng khiếp. Chúng phân định ranh giới đúng sai và thiện ác. Chúng định nghĩa những mối quan hệ, giá trị đạo đức, học thức, tính dục, sự lựa chọn nghề nghiệp, chuẩn mực sống và tiền bạc. Chúng đúc ra chiếc khung hành vi gia đình.

Những bậc phụ huynh trưởng thành và có tâm sẽ tin tưởng rằng việc quan tâm đến cảm xúc và nhu cầu của các thành viên trong gia đình hết sức quan trọng. Họ sẽ cho đứa trẻ nền tảng căn bản để phát triển và tự lập trong tương lai. Niềm tin đó có thể là: “Những

đưa trẻ có đầy đủ quyền để nói không”; “Cố ý làm tổn thương con trẻ là không đúng”; hay “Những đứa trẻ có thể thoải mái phạm sai lầm.”

Những niềm tin độc hại của cha mẹ đối về con trẻ thường có chung nguồn gốc chính từ sự ích kỉ chỉ muốn phục vụ bản thân. Họ tin những thứ đại loại như: “Trẻ con phải nghe lời người lớn, cấm cãi”, “Trẻ con có hai lựa chọn: làm theo ba mẹ hoặc phạm sai lầm”; hay “Trẻ con chỉ để ngắm thôi chứ không phải để lắng nghe”. Những niềm tin này là mảnh đất dữ ươm mầm những bậc cha mẹ bậc hại trong tương lai.

Những bậc cha mẹ độc hại luôn tìm lí do để chống lại bất cứ điều gì đi ngược lại với niềm tin của họ. Thay vì thay đổi, họ chọn cách tạo ra một thực tại méo mó và sống chung với nó. Đa số con trẻ không đủ suy nghĩ sâu sắc để nhận ra cái thực tại méo mó đó. Khi những đứa trẻ lớn lên chúng đem cái thực tại méo mó chưa được điều chỉnh đó bước vào tuổi trưởng thành.

Có hai loại niềm tin: Thành văn và bất thành văn. Loại niềm tin thành văn được thể hiện hay truyền đạt một cách trực tiếp. Chúng luôn thể hiện rõ ràng và mọi người đều nghe được. Loại này thường được thể hiện dưới lớp vỏ của những lời khuyên, dễ thấy trong những từ, “nên”, “phải”, “đáng lẽ.”

Những niềm tin dưới dạng công khai này cho chúng ta một ý tưởng nào đó để chiến đấu với chúng khi chúng ta trưởng thành. Mặc dù những niềm tin đã trở thành một phần của chúng ta, nhưng một khi chúng nắm rõ được danh tính của chúng thì ta vẫn có thể suy nghiệm về chúng, và có thể dần dần vứt bỏ chúng và dung nạp những niềm tin phù hợp với cuộc sống hiện tại hơn.

Ví dụ như, cái nhìn ác cảm của cha mẹ về ly hôn có thể làm cô con gái níu kéo một cuộc hôn nhân không có tình yêu. Nhưng rồi niềm tin đó bị thách thức. Người con gái tự hỏi “Ly hôn có gì sai?” Và cô ấy bắt đầu tìm cách trả lời cho câu hỏi đó và dần thoát khỏi niềm tin của cha mẹ.

Thật không dễ để có thể chối bỏ một thứ gì đó không hình không tướng. Những niềm tin bất thành văn chi phối nhận định của chúng ta về rất nhiều mặt trong cuộc sống. Chúng tồn tại dưới bề mặt của nhận thức. Cách mà cha bạn đối xử với mẹ bạn hay cách họ đối xử với bạn, chúng ta học những điều quan trọng từ hành vi của cha mẹ.

Hiếm khi thấy gia đình nào ngồi ăn cơm và nói những chuyện như: “Phụ nữ chỉ đáng xếp sau”; “Con cái phải hy sinh vì cha mẹ”; “Con nít đẻ ra đã hư rồi”; “Con cái phải quyết nhường nhịn để cung phụng cha mẹ”. Cho dù gia đình đó biết họ có những niềm tin này, nhưng chẳng ai công nhận điều đó cả. Nhưng những niềm tin tiêu cực bất thành văn này vận hành gia đình dưới bàn tay của những bậc cha mẹ và điều này ảnh hưởng khủng khiếp đến cuộc sống của những đứa trẻ.

Micheal có một người mẹ luôn dọa rằng bà ta sẽ “tăng xông” nếu cậu chuyển ra ở riêng, câu chuyện của cậu cho ta thấy những niềm tin bất thành văn của các bậc phụ huynh:

Nhiều năm liền tôi bị ám ảnh bởi suy nghĩ tôi là một đứa con bất hiếu khi lập gia đình và chuyển đến California. Tôi luôn giữ suy nghĩ rằng nếu anh không đặt cha mẹ lên trên tất cả thì anh là một đứa con hư hỏng. Cha mẹ tôi không dạy tôi điều đó nhưng tôi đã tiếp thu thông điệp đó một cách thật rõ ràng. Tôi chưa từng dám đứng ra bên vợ tôi dù ba mẹ tôi có đối xử tệ với cô ấy như thế nào. Tôi

luôn tin rằng con cái phải tin bất cứ lời nào ba mẹ mớm cho nó. Và tôi phải lết tới ba mẹ để xin thứ lỗi mỗi khi mắc sai lầm. Trong mắt họ tôi là một thằng bé ngu ngốc.

Hành vi của cha mẹ Micheal đã truyền tải một thông điệp rằng họ là những người duy nhất đúng và họ phải được đặt hàng đầu. Họ không dùng lời nói nhưng họ tiêm nhiễm vào suy nghĩ của Micheal rằng cảm xúc của họ là thứ duy nhất quan trọng. Micheal chỉ tồn tại để làm họ vui. Họ suýt bóp chết Micheal và cuộc hôn nhân của anh ấy. Nếu Micheal đã không đến phòng khám tâm lý, có lẽ anh ấy đã đem những niềm tin bất thành văn đó vào con cái anh ấy. Anh ấy đã nhận thức được những niềm tin đó và thách thức chúng chúng. Cha mẹ của anh ấy, giống những cha mẹ độc hại khác, luôn dùng hình phạt và sự vô tâm để dành lại quyền kiểm soát cuộc đời Micheal. Nhờ sự thấu hiểu của Micheal đối với mối quan hệ với cha mẹ của anh, anh đã không dẫm phải vết xe đổ đó.

“PHỤ NỮ KHÔNG THỂ SỐNG MÀ KHÔNG CÓ NGƯỜI ĐÀN ÔNG CHE CHỞ CHO HỌ”

Kim có một người cha với tính khí thất thường luôn kiểm soát cô bằng tâm trạng và tiền bạc của ông ấy, Kim cũng đã nhận ra những niềm tin bất thành văn từ cha mẹ. Cô đã diễn tả như sau:

Cha và mẹ tôi đã có một cuộc hôn nhân như địa ngục. Mẹ tôi sợ cha tôi như sợ cọp, tôi chắc là ông ấy đã từng động tay chân với bà nhưng tôi chưa bao giờ nhìn thấy. Mẹ tôi thường ngồi lên giường và khóc, mỗi khi tôi đến an ủi bà, bà lại kể cho tôi nghe cuộc hôn nhân này làm bà đau khổ thế nào. Tôi hỏi tại sao bà không bỏ ông ấy, mẹ tôi luôn đáp, “Con muốn mẹ làm gì? Mẹ chẳng có nghề nghiệp gì cả,

mày muốn mẹ bỏ hết mọi thứ sao? Rồi chúng mày ra đường sống à?”

Một cách vô tình, mẹ Kim đã củng cố thứ niềm tin không lời mà trước đó cô đã học được từ cha cô, rằng phụ nữ thật sự rất vô dụng khi không có đàn ông, điều đó làm cho cô phụ thuộc vào người cha đầy quyền lực của cô hơn, làm cô mất đi phẩm hạnh và cơ hội để có một mối quan hệ lành mạnh.

Trên đời có bao nhiêu bậc cha mẹ thì có bấy nhiêu hệ ý thức. Những hệ ý thức này là bộ khung xương hình thành cách chúng ta suy nghiệm và nhìn nhận thế giới. Cảm xúc và hành vi của chúng ta là lớp da bọc bên ngoài, chính bộ xương đã tạo ra hình dạng của lớp da. Những tư tưởng méo mó từ cho mẹ làm cho cảm xúc và hành vi của chúng ta sai lệch như chính bộ xương không hoành chỉnh đó.

NHỮNG LUẬT THÀNH VẤN VÀ BẤT THÀNH VẤN

Từ hệ thống niềm tin của cha mẹ sinh ra những luật lệ của phụ huynh. Hệ thống niềm tin càng nhiều thì luật lệ càng dài ra. Luật lệ chính là biểu hiện của niềm tin. Chúng là những kẻ hành pháp, đơn giản nhất thể hiện ở những “Phải và Không được.”

Ví dụ như một gia đình có truyền thống nói rằng con người chỉ được kết hôn với người cùng tôn giáo, niềm tin đó sẽ sinh ra những quy luật như sau: “Không được yêu kẻ ngoại đạo”; “Chỉ được yêu những chàng trai quen ở nhà thờ”; “Không bao giờ đồng tình với những đứa bạn yêu kẻ ngoại đạo.”

Ứng với niềm tin, luật lệ cũng phân ra thành văn và bất thành văn. Những luật lệ thành văn tuy có phần độc đoán nhưng chúng rất rõ ràng như: “Phải ăn cơm ở nhà vào dịp Giáng Sinh”, “Không được

trả treo”. Bởi những lời lẽ này rất rõ ràng nên con người ta có thể xét lại khi trưởng thành.

Nhưng những luật lệ gia đình đó giống như những hồn ma điều khiển rối. Chúng đứng sau giật dây và những con rối vô tri sẽ làm theo. Chúng hoàn toàn vô hình, những hồn ma vô hình toàn tại dưới tầng bậc nhận thức, những luật lệ như: “Con không được giỏi hơn cha”, “Con không được hạnh phúc hơn mẹ”, “Mày không được tự quyết đời mày”, “Mày lúc nào cũng phải dựa dẫm vào tao”, hoặc “Con tuyệt đối không được rời xa bố mẹ.”

Lee là một huấn luyện viên tennis và có một người mẹ phục vụ cô không giới hạn, cô đã phải sống với những luật lệ bất thành văn nguy hiểm này. Người mẹ của cô củng cố luật lệ này mỗi khi bà ra tay giúp đỡ cô. Bà sẵn sàng chở cô đến San Francisco, dọn dẹp căn hộ cho cô, đem thức ăn đến, niềm tin vô thức của bà đó là: “Con gái mình không thể tự chăm sóc bản thân thì nó sẽ luôn cần mình.” Niềm tin này chuyển hóa thành một luật lệ “Con không được tự chủ.” Dĩ nhiên bà chẳng bao giờ nói ra những lời đó, mà nếu hỏi bà thì bà sẽ chối ngay, không bao giờ thừa nhận những việc bà làm nhằm mục đích biến con gái mình trở nên vô dụng. Nhưng hành vi của bà đã rủ rỉ vào tai của Lee rằng: Nếu muốn bà vui thì hãy phụ thuộc vào bà.

Cha của Kim cũng giống như vậy, đặt ra những quy luật bất thành văn để kiểm soát cuộc đời cô con gái. Lúc nào cô còn nghĩ cô luôn chọn sai người yêu, miễn là cô quay về cầu xin sự giải cứu từ cha, lúc mà lời chấp nhận của người cha quyết định cuộc đời cô, thì cô đã thầm chấp nhận một điều luật: “Đừng trưởng thành, hãy luôn là cô con gái bé bỏng của cha.”

Những luật bất thành văn sẽ đem bám suốt cuộc sống của chúng ta. Để thay đổi, ta phải thấu hiểu.

TUÂN THEO

Nếu niềm tin là bộ xương, luật lệ là phần máu thịt thì sự tuân theo mù quáng chính là phần cơ bắp vận hành cơ thể.

Chúng ta đều mù quáng tuân theo những luật lệ gia đình bởi trái luật tức là phản bội gia đình. Sự trung thành với đất nước, với đảng phái hay tôn giáo thật mờ nhạt khi đem so sánh với sự tôn thờ gia đình. Chúng ta đều có lòng trung thành đó. Chúng làm chúng ta mù quáng với ý thức hệ, với cha mẹ chúng ta và niềm tin của họ. Lòng trung thành đó bắt chúng ta trung thành với những “lễ giáo, gia quy”. Nếu những luật lệ đó hợp lí, chúng sẽ cho đứa trẻ một bộ khung đạo đức và chuẩn mực để phát triển.

Nhưng trong những gia đình có những cha mẹ độc hại, những luật lệ thường dựa trên nhận thức méo mó về vai trò của mỗi thành viên trong gia đình. Mù quáng tuân theo dẫn đến những hành vi tự hủy hoại và tự đánh gục bản thân.

Kate đã từng bị đánh đập bởi cha mình, cô cho thấy để thoát khỏi vòng xoáy của sự tuân phục mù quáng khó như thế nào:

Tôi thực sự nghĩ tôi muốn được sống tốt. Tôi không muốn bị dính trong trầm cảm. Tôi không muốn làm rối tung các mối quan hệ. Tôi không muốn sống như hiện tại. Nhưng mỗi lần tôi cố làm những điều tích cực, tôi lại làm hỏng mọi thứ. Tôi sợ phải từ bỏ nỗi đau. Nó quá quen thuộc với tôi, giống như đó là cảm giác mà tôi đáng phải chịu.

Cô ấy tuân theo lời người cha vũ phu của cô: “Mày phải chấp nhận mày là một đứa trẻ hư đốn”, “Mày không được hưởng hạnh

phúc”; “Ráng mà chịu khổ đi”. Mỗi khi cô muốn cãi lại những thứ luật này, sự trung thành đối với ý thức hệ của gia đình trở dậy mạnh mẽ hơn những ước muốn của cô. Cô phải tuân theo, cô cảm thấy sự khuất phục đem đến cảm giác thân thuộc, tuy đau đớn nhưng dễ chịu.

Trường hợp của Glenn cũng vậy, anh ấy đã thể hiện sự trung thành với gia đình bằng việc nhận người cha sáng say chiều xin của anh vào công ty và đưa số tiền anh cần để trang trải cuộc sống cho mẹ. Anh tin rằng cha mẹ của anh sẽ khôn đốn nếu anh không ra tay giúp đỡ. Luật của gia đình anh đó là: “Phải lo cho người thân bằng bất cứ giá nào.” Anh đã đem luật đó vào gia đình nhỏ của anh. Anh đã luôn tuân theo luật và gồng mình để cứu lấy người cha, người mẹ và người vợ nghiện rượu của mình.

Glenn cố chống lại sự tuân phục mù quáng đó nhưng anh dường như không có khả năng giải thoát bản thân.

Họ chẳng quan tâm đến tôi khi tôi còn nhỏ, vậy mà tôi phải chăm sóc họ khi tôi khôn lớn. Điều đó thật đau lòng. Tôi có làm bao nhiêu cho họ đi nữa cũng không thay đổi được họ. Tôi chán ghét điều đó nhưng tôi chẳng biết cách nào để thoát ra cả.

CẠM BÃY CỦA SỰ PHỤC TÙNG

Loại “nghe lời” tôi nói ở đây không phải quyết định đưa ra từ suy nghĩ tự do; nó không phải là sản phẩm của ý thức. Jody, cô là bạn nhậu của cha mình khi chỉ mới 10 tuổi, cô đã bỏ ngang cuộc điều trị tâm lý bởi cô cảm thấy cái gì đó đang thách thức niềm tin rằng cô là một đứa hư hỏng. Cô cảm thấy đã vi phạm những luật lệ rằng “Đừng nói thật làm gì”, “Đừng lớn lên và bỏ cha ở lại”; và “Đừng có mối quan hệ lành mạnh với ai cả.” Về mặt lý thuyết, những luật lệ

này thật quá lố bịch để tuân theo. Ai lại tuân theo luật như kiểu “đừng có quan hệ lành mạnh” chứ?

Thật đáng buồn, câu trả lời là tất cả những đứa trẻ có cha mẹ độc hại đều sẽ tuân theo. Nên nhớ rằng những luật lệ đó đều là những điều luật vô thức. Chẳng ai muốn có những mối quan hệ độc hại cả, nhưng điều đó không thể ngăn hàng triệu người lún vào vũng bùn đó hết lần này đến lần khác.

Khi tôi yêu cầu cầu Jody suy nghiệm về ý thức hệ gia đình của cô, tác động của những luật lệ lên đời sống của cô, sự lo âu đã làm cho cô phải từ bỏ trị liệu. Điều đó giống như cô ấy nói rằng: “Nhu cầu phục tùng cha tôi quan trọng hơn là nhu cầu chữa lành của tôi.”

Thậm chí khi cha mẹ đã qua đời, những đứa con vẫn tôn thờ ý thức hệ của gia đình. Eli, là một người đàn ông giàu có sống cuộc sống như vương giả, sau nhiều tháng trị liệu anh đã nhận ra người cha quá cố vẫn còn kiểm soát anh từ dưới mồ:

Tôi quá sốc khi nhận ra nỗi sợ và cảm giác tội lỗi là những thứ trỗi dậy khi tôi cố làm gì đó cho bản thân, đó là cách để tôi làm hài lòng cha tôi. Tôi làm rất tốt. Tôi đã giữ cho thế giới không sụp đổ chung quanh tôi. Nhưng những lời của cha vẫn còn vang vọng dưới mồ nói với tôi rằng sự thành công của tôi có ngày sẽ đi đến dấu chấm hết, mỗi người phụ nữ tôi hẹn hò có ngày sẽ phản bội tôi, đối tác sẽ luôn tìm cách đâm sau lưng tôi. Và tôi đã tin ông ấy. Điều đó làm tôi thấy bất ngờ. Có lẽ sống trong đau khổ là cách để tôi giữ kỷ ước về ông ấy sống mãi.

Thứ Eli nhận lại từ việc sống một cuộc sống tù túng và không thỏa mãn chính là cảm giác được an ủi khi anh trung thành với gia đình, thể hiện qua việc tôn thờ niềm tin của người cha quá cố (Cuộc sống

là để chịu đựng chứ không phải để tận hưởng) và tuân theo luật lệ của gia đình (“Không được tiêu tiền nhiều” và “đừng tin thằng nào cả”).

Sự phục tùng mù quáng tạo ra những đặc điểm hành vi của chúng ta từ giai đoạn ta còn non trẻ và nó ngăn chúng ta thoát khỏi những đặc điểm đó. Thường thì kì vọng và đòi hỏi của cha mẹ ta quá xa so với những nhu cầu của ta. Áp lực phải tuân phục luôn che mờ nhu cầu và khát khao của chúng ta. Chỉ khi nào bạn bật ngọn đèn soi rọi vào phần vô thức và đem những thứ đó lên bề mặt, chúng ta mới có thể vứt bỏ đi những thứ luật lệ đang hủy hoại bản thân ta. Chỉ khi nào ta nhìn rõ chân tướng của những thứ luật lệ đó ta mới có thể được sống tự do.

TÔI KHÔNG BIẾT LÚC NÀO NÓ CHẤM DỨT VÀ CUỘC SỐNG CỦA TÔI BẮT ĐẦU

Sự khác biệt duy nhất rõ ràng nhất giữa môi trường gia đình độc hại và lành mạnh đó chính là cách mỗi thành viên cảm thấy được tự do như thế nào để thể hiện bản thân. Những gia đình lành mạnh khuyến khích tính cá nhân, trách nhiệm cá nhân và sự tự lập. Những gia đình đó khuyến khích sự phát triển của tính tự trọng và cảm giác xứng đáng ở con trẻ.

Những gia đình không lành mạnh luôn cảm đoán thể hiện cá nhân. Mọi người đều phải điều chỉnh giống với suy nghĩ và hành động của những bậc cha mẹ độc hại. Họ tạo ra một không gian hỗn độn, xóa mất ranh giới cá nhân và kết các thành viên thành một khối hỗn tạp. Trong vô thức của những người trong gia đình, thật khó để họ nhận ra ranh giới của họ ở đâu và nơi kết thúc là ở điểm nào.

Trong nỗ lực kết nối với người khác, họ thường chèn èn cá tính riêng của người đó.

Trong một ra đing rồi như tơ vò, cảm giác được chấp nhận mong manh phải đánh đổi bằng chính bản thân mỗi người. Bạn sẽ không thể tự hỏi “Tôi nay mình có thật sự muốn gặp mọi người không nhỉ?”. Thay vào đó những câu hỏi văng vẳng bên tai bạn: “Nếu mình không đi cha lại đánh mẹ thì sao? Mẹ sẽ khóc trong lúc quá chén thì sao? Lỡ mọi người cho mình ra rìa thì sao?” Những câu hỏi này vang lên bởi bạn biết bạn sẽ cảm thấy tội lỗi như thế nào nếu những việc đó xảy ra. Mỗi lựa chọn của bạn dường như đều dính mắc vào mớ tơ vò rối rắm của gia đình. Bạn dần hy sinh đi cảm xúc, lựa chọn và hành vi cá nhân. Bạn không còn là bạn nữa, bạn trở thành một vật kí sinh vào hệ thống gia đình từ lúc nào không hay.

KHÁC BIỆT LÀ XẤU XA

Khi Fred quyết định đi trượt tuyết thay vì dành thời gian Giáng Sinh cho gia đình, anh đã cố để tìm lại bản thân của mình, giải thoát bản thân khỏi hệ thống gia đình. Thay vào đó, địa ngục như mở ra với anh. Mẹ và các anh chị em của anh ví anh như kẻ phá đám đánh cắp Giáng Sinh, họ đổ xuống đầu anh cả tấn cảm giác tội lỗi. Thay vì tận hưởng buổi trượt tuyết với người yêu ở sườn núi Aspen, Fred ngồi một mình trong căn phòng khách sạn, bấm lầy bấm để điện thoại, tuyệt vọng tìm cách chuộc lỗi vì sự đau khổ mà gia đình đổ lỗi là do chính anh gây ra.

Khi Fred cố gắng làm thứ gì đó tốt đẹp cho bản thân- những thứ mà cả gia đình anh đều phản bác-gia đình của anh cùng nhau họp lại để công kích anh. Anh trở thành một kẻ thù chung của gia đình, một mối nguy hại cho dòng tộc. Họ tấn công anh với cơn tức giận,

những lời trách móc và buộc tội. Vì anh bị ràng buộc quá mức với gia đình nên cảm giác tội lỗi đang mang anh quay trở lại guồng quay đó.

Trong những gia đình giống như gia đình của Fred, phần lớn cảm giác về bản thân và ảo tưởng về sự an toàn dựa trên cảm giác còn dây dưa với gia đình. Anh ấy đã nuôi dưỡng khát khao được trở thành một phần của người khác và biến người khác trở thành một phần của mình. Anh không thể chịu được cảm giác bị ruồng bỏ. Khao khát chấp nối đó được mang theo vào những mối quan hệ khi trưởng thành.

Kim đã chiến đấu với khao khát đó khi cô kết thúc cuộc hôn nhân:

Mặc dù cuộc hôn nhân không đẹp như tưởng tượng, nhưng ít nhất tôi cũng đã cảm thấy mình là một phần trong cuộc đời ai đó. Và khi nó chấm dứt và anh ấy không còn ở đây nữa, tôi bỗng cảm thấy hoảng sợ. Tôi cảm thấy tôi chẳng là gì cả. Tôi cảm thấy tôi không tồn tại. Tôi cảm thấy khoảng thời gian duy nhất tôi cảm thấy ổn đó là khi tôi ở cạnh một người đàn ông và anh ấy nói tôi ổn.

Khi Kim còn nhỏ, sự lệ thuộc của cô với người cha đầy quyền lực tạo cho cô cảm giác an tâm tạm thời. Mỗi khi cô muốn xa ông, ông luôn tìm mọi cách để triệt tiêu ý tưởng tự lập của cô. Khi cô lớn lên, cô không thể cảm thấy an toàn trừ khi cô là một phần của một người đàn ông và anh ta là một phần của đời cô.

Sự dính mắc tạo ra sự lệ thuộc tuyệt đối vào những cái gậy đầu và chấp nhận đến từ tác nhân bên ngoài. Người yêu, người sếp, bạn bè và cả người lạ bỗng trở thành những kẻ đến sau trong mắt cha mẹ. Người trưởng thành như Kim được nuôi dưỡng trong gia

đình mà ít khi nào cô được thể hiện cái tôi và rồi trở thành một con nghiện những lời tán thành, luôn khát khao được người khác “chỉnh”.

HÀNH ĐỘNG ĐỂ CÂN ĐỐI GIA ĐÌNH

Như ta đã thấy trong trường hợp của Micheal, một gia đình rối ren có thể tạo ra một ảo tưởng về tình cảm và sự bền vững miễn là không có ai cố gắng để chia cắt và mọi người đều tuân thủ luật lệ của gia đình. Khi Micheal quyết định ra ở riêng để kết hôn và thành gia lập thất, để sống một cuộc sống tự lập, anh ấy đã vô tình làm mất cân bằng trong nội bộ gia đình.

Mỗi gia đình đều tự tạo ra thế cân bằng để đạt được một mức độ ổn định nào đó. Miễn là các thành viên trong gia đình tương tác với nhau theo một chừng mực quen thuộc và dễ đoán biết, sự cân bằng hay thăng bằng này sẽ không bị đe dọa.

Từ cân bằng thể hiện sự tĩnh lặng và trật tự. Nhưng trong một hệ thống gia đình độc hại, giữ được sự cân bằng giống như màn đi trên dây vậy, lúc nào cũng chực mất thăng bằng. Trong những gia đình như vậy, sự rối loạn là cách sống của họ, đó cũng là thứ duy nhất để họ bám víu vào. Tất cả các hành vi độc hại chúng ta biết -thậm chí là bạo hành và loạn luân- đều nhằm phục vụ mục đích duy trì thế cân bằng mỏng manh trong gia đình này. Trên thực tế, những bậc cha mẹ chống lại thế mất cân bằng bằng cách làm tăng thêm sự rối loạn.

Micheal là một ví dụ điển hình. Nếu mẹ anh ấy làm lớn chuyện trong gia đình, Micheal có lẽ sẽ cảm thấy tội lỗi và xách quần áo về ở với mẹ. Anh sẽ làm mọi chuyện để giữ lại thế cân bằng của gia đình, thậm chí sẵn sàng hy sinh quyền làm chủ cuộc đời mình. Gia đình càng độc hại, sự cân bằng càng dễ bị đe dọa, và bất cứ sự

mất cân bằng nào cũng có vẻ đe dọa đến sự tồn vong của gia đình. Đó là lí do những người cha mẹ độc hại thường phản ứng đối với những kích ứng dù là nhỏ nhất như thể điều đó đe dọa sinh mạng của họ

Glenn đã làm mất cân bằng gia đình anh ấy bằng việc nói ra sự thật. Anh giải thích:

Một ngày trước khi tôi bước sang tuổi hai mươi, tôi quyết định đến đối mặt với cha tôi về vấn đề nghiện rượu của ông ấy. Tôi đã rất hoảng sợ khi phải làm điều đó, nhưng tôi biết rằng có điều gì đó không đúng. Tôi định nói với cha tôi rằng tôi không thích các ông ấy hành xử khi ông ấy say xỉn, và tôi không muốn ông ấy như vậy nữa. Điều diễn sau đó làm tôi thật sững sốt. Mẹ tôi đã nhảy vào bên vức cha tôi, làm tôi cảm thấy xấu hổ vì đã gọi lên chuyện đó. Cha tôi chối bỏ mọi chuyện. Tôi liếc qua những người chị của tôi xin cứu viện nhưng họ chỉ muốn được an phận. Tôi cảm thấy thật tệ, như thể tôi làm một điều gì đó kinh khủng lắm vậy. Sự thật đó là, tôi đã nói lên một sự thật rằng cha tôi là một kẻ nghiện rượu nhưng cuối cùng tôi cảm thấy mình thật điên khi làm điều đó.

Tôi hỏi Glenn liệu cố gắng phơi bày sự thật của anh có bất cứ ảnh hưởng lâu dài nào trong ứng xử gia đình không.

Trớ trêu thay, tôi như trở thành một con hủi trong mắt gia đình. Chẳng ai thèm nói chuyện với tôi. Như thể, tôi là cái quái gì mà dám đổ lỗi chứ? Họ đối xử với tôi như tôi chẳng hề tồn tại, Tôi không thể chịu đựng việc bị gia đình hắt hủi nữa. Nên từ đó tôi chẳng hé môi về chuyện bia rượu của cha. Tôi chẳng nói đến nó nữa trong hai năm tiếp theo và cho đến ...ngày hôm nay.

Trong gia đình Glenn, mỗi thành viên đều mang một vai diễn thiết kế ra để đảm bảo sự trường tồn của hệ thống gia đình. Vai của cha là uống rượu; của mẹ là người phụ thuộc; và thật ngược đời, con cái đóng vai cha mẹ. Điều này cũng thật dễ đoán và khá quen thuộc nên mọi người cảm thấy thật an toàn. Khi Glenn thức mắc về những vai trò đó, anh ấy đã làm đảo lộn trật tự. Hình phạt của anh ấy là bị “ăn bơ Siberia”.

Chẳng cần quá lâu để châm môi một cuộc khủng hoảng trong một gia đình độc hại: Người cha mất việc, một người thân qua đời, ba mẹ chồng hay vợ chuyển đến sống chung, đưa con gái đi chơi suốt với bạn trai, thằng con trai ra ở riêng, hay người mẹ bị bệnh. Như cách gia đình Glenn đã làm khi anh cố để nói chuyện với cha của anh, đa số cha mẹ độc hại giải quyết khủng hoảng bằng cách chối bỏ, giấu diếm và tệ hơn hết là đổ lỗi. Và lời đổ lỗi luôn mất đến con cái

CÁCH CHA MẸ ĐỘC HẠI HÀNH XỬ

Trong một qua đình hoạt động tương đối đúng, cha mẹ thường đối mặt với áp lực cuộc sống bằng các đi thẳng vào vấn đề thông qua trò chuyện trực tiếp, tìm kiếm giải pháp và không sợ phải cầu viện từ bên ngoài nếu cần thiết. Những cha mẹ độc hại mặt khác, lại phản ứng với những mối đe dọa đến sự cân bằng bằng cách chạy cõ máy sợ hãi và tức giận mà chẳng hề nghĩ đến hậu quả có thể gây ra với con cái. Cơ chế giải quyết của họ rất cứng nhắc và họ đã quen làm như vậy. Sau đây là những thứ hay xảy ra nhất:

Chối bỏ. Như bạn đã đọc trong suốt quyển sách, chối bỏ thường là cơ chế giải quyết thứ 3 những cha mẹ độc hại thực hiện để lấy lại thăng bằng. Sự chối bỏ có hai dạng: “Chả có gì sai cả” và “Có sai

vài thứ nhưng sẽ không xảy ra nữa.” Sự chối bỏ làm cho những hành vi có tính băng hoại trở nên giảm nghiêm trọng, trở thành trò đùa cho qua, được hợp lí hóa hay được gán những cái tên khác. Gán tên khác là một dạng của chối bỏ, lấy một vấn đề ra và nói lại bằng những từ hoàn toàn mới. Kẻ nghiện rượu trở thành “người uống xã giao”; kẻ bạo hành biến thành “người kỉ luật nghiêm khắc.”

Phóng chiếu (Projection) *. Sự phóng chiếu cũng có hai mặt: những bậc cha mẹ có thể kết tội đứa trẻ vì những yếu kém của chúng, và họ có thể đổ lỗi rằng tính độc hại của họ là do sự yếu kém của những đứa trẻ mà ra. Ví dụ như, một người cha kém cỏi không thể giữ được công việc quay sang kết tội đứa con trai vì cậu lười biếng thụ động; một người mẹ nghiện rượu có thể đổ thừa cô con gái làm bà buồn nên bà phải mượn rượu giải sầu. Chẳng có gì lạ khi những người cha mẹ độc hại dùng phương pháp phóng tác này để tránh phải chịu trách nhiệm cho hành vi và quyết định của mình. Họ cần một vật tế và đó thường là đứa trẻ dễ bị tổn thương nhất trong gia đình.

Phá hoại. Trong một gia đình với những người cha mẹ hoàn toàn “hư hỏng nặng”- điên rồ, nghiện ngập, bệnh hoạn hay bạo lực- những thành viên khác sẽ nhận vai cho mình là những người cứu giúp hoặc người chăm sóc. Điều này tạo ra một thế cân bằng như yếu/mạnh, tốt/xấu hay yếu/ khỏe. Nếu những bậc cha mẹ sai trái này bắt đầu cải thiện bản thân hay tham gia điều trị, điều đó sẽ gây mất thăng bằng lần nữa. Con cái (những người đóng vai cha mẹ) sẽ tìm cách để phá hoại quá trình sửa đổi này để mọi người quay trở lại vai trò như bình thường. Điều này cũng có thể xảy ra nếu một đứa bé gái hư hỏng bắt đầu cải thiện bản thân. Tôi đã từng thấy những cha

mẹ độc hại rút con mình khỏi cuộc điều trị trong khi đưa trẻ tỏ ra đang cải thiện.

Tạo thế tam giác. Trong một hệ thống gia đình độc hại, một người cha hoặc mẹ sẽ lôi kéo con mình trở thành đồng minh để chống lại người kia. Những đứa trẻ trở thành một phần của tam giác này, trong đó chúng bị áp lực phải theo một phe. Khi người mẹ nói, “Mẹ khổ vì ba mày,” hay cha nói, “Mẹ mày ra ngủ riêng rồi,” đứa trẻ trở thành một bãi rác cảm xúc cho ba mẹ tha hồ xả sự bực bội mà không phải đối mặt với gốc rễ của vấn đề.

Giữ Bí mật. Bí mật giúp những cha mẹ độc hại giải quyết vấn đề bằng cách biến gia đình họ trở thành những câu lạc bộ thành viên, không kẻ ngoài cuộc nào có quyền tham gia vào. Điều này tạo ra sự gắn kết, cột gia đình lại với nhau, nhất là khi sự cân bằng bị đe dọa. Đứa trẻ giấu việc mình bị bạo hành bằng cách nói với cô giáo mình bị té cầu thang, đó là cách để bảo vệ câu lạc bộ gia đình khỏi chịu sự can thiệp từ bên ngoài.

Khi bạn nhìn vào cha mẹ độc hại từ góc nhìn hệ thống gia đình - từ niềm tin, luật lệ, đến sự vâng lời trước những luật lệ đó-những hành vi mang tính hủy hoại bắt đầu dễ nhận ra. Bạn đến gần hơn với hiểu biết về động lực mạnh mẽ thúc đẩy những hành vi của cha mẹ và cuối cùng là của bạn.

Thấu hiểu là bước đầu của thay đổi. Nó mở ra những lựa chọn và con đường mới. Nhưng nhìn mọi việc theo một cách khác vẫn chưa đủ. Tự do thật sự chỉ đến khi ta hành động khác đi.

Phân 2 : Đoạt Lại Cuộc Đời Của Bạn

Cách sử dụng phần hai của cuốn sách này

Bây giờ sự tập trung của chúng ta sẽ chuyển từ những gì cha mẹ bạn đã làm với bạn sang những gì bạn có thể làm cho chính mình để giảm bớt sức mạnh của họ lên cuộc đời bạn. Tôi sẽ trao cho bạn những kỹ thuật và chiến lược hành vi cụ thể nhằm thay đổi những mẫu hình chuốc họa vào thân và trở thành con người bạn muốn là.

Những chiến lược đó không nhằm mục đích thay thế việc trị liệu tâm lý mà đúng hơn là làm tăng cường hiệu quả trong trị liệu, trong các nhóm hỗ trợ hoặc chương trình Mười hai Bước. Một số người có thể tự mình làm công việc này, nhưng nếu bạn là nạn nhân đã trưởng thành của việc lạm dụng tình dục hoặc thể chất thì tôi tin rằng sự giúp đỡ của chuyên gia tâm lý là cần thiết với bạn.

Nếu bạn lạm dụng rượu hay ma túy để xóa đi những cảm xúc của bạn, thì bạn cần phải xử lý cơn nghiện của bạn trước khi áp dụng phương pháp trong cuốn sách này. Không có cách nào để kiểm soát cuộc đời bạn nếu bạn đang bị nghiện ngập kiểm soát. Vì lý do ấy, tôi nhấn mạnh rằng bất kì thân chủ lạm dụng thuốc hoặc chất gây nghiện của tôi cũng phải tham gia một chương trình như Alcoholics Anonymous (Người nghiện rượu ẩn danh) hay Narcotics

Anonymous (Người nghiện ma túy ẩn danh). Phương pháp trong cuốn sách này nên được tiến hành sau ít nhất sáu tháng cai nghiện thành công.

Cảm xúc của bạn cực kỳ đau đớn trong giai đoạn đầu của sự hồi phục, và luôn luôn có nguy cơ phát hiện và khám phá ra những kinh nghiệm thời thơ ấu đau đớn trong khoảng thời gian này có thể khiến bạn lại rơi vào lạm dụng chất. Sẽ là không thực tế và vô trách nhiệm nếu tôi khuyên bạn rằng đi theo con đường mà tôi phác thảo thì mọi vấn đề của bạn sẽ biến mất sau một đêm. Nhưng tôi có thể đảm bảo với bạn nếu bạn làm theo cách này thì bạn sẽ phát hiện được những cách thức mới thú vị trong việc quan hệ với cha mẹ bạn và những người khác. Bạn sẽ định nghĩa được mình là ai và bạn muốn sống như thế nào. Và bạn sẽ khám phá ra một cảm nhận mới về sự tự tin và giá trị bản thân.

Chương 9

Bạn không cần phải tha thứ

Tại thời điểm này, bạn có thể tự hỏi bản thân, "Bước đầu tiên không phải là tha thứ cho cha mẹ tôi ư?" Câu trả lời của tôi là không. Điều này có thể làm bạn sốc, tức giận, mất tinh thần hoặc bối rối. Phần lớn chúng ta từng bị dẫn dắt tin theo điều ngược lại - rằng tha thứ là bước đầu tiên để chữa lành.

Trên thực tế, bạn không cần phải tha thứ cho cha mẹ bạn để cảm thấy tốt hơn về bản thân mình và thay đổi cuộc đời bạn!

Tôi chắc chắn biết điều này công khai chống lại một vài nguyên tắc tôn giáo, tâm linh, triết học và tâm lý của chúng ta. Theo đạo lý Do Thái Kytô Giáo, "Ai chẳng có lúc phạm sai lầm." Tôi cũng ý thức là có nhiều chuyên gia trong những công việc trợ giúp khác nhau thực sự tin rằng tha thứ không chỉ là bước đầu tiên mà còn là bước cần thiết để đạt tới sự bình an bên trong. Tôi hoàn toàn phản đối.

Hồi mới hành nghề trợ giúp, tôi cũng từng tin rằng việc tha thứ cho những người đã làm tổn thương bạn, đặc biệt là cha mẹ, đóng một phần quan trọng trong quá trình chữa lành. Tôi thường động viên các thân chủ- nhiều người từng bị ngược đãi nghiêm trọng - hãy tha thứ cho cha mẹ tàn nhẫn hay bạo hành. Thêm vào đó, nhiều thân chủ đi trị liệu của tôi nói họ đã tha thứ cho cha mẹ độc hại của họ, nhưng tôi phát hiện thấy họ thường không cảm thấy tốt hơn tẹo

nào khi tha thứ. Họ vẫn cảm thấy tội tệ về bản thân mình. Họ vẫn còn những triệu chứng của họ. Lòng khoan dung không tạo ra bất kì thay đổi quan trọng hoặc lâu dài nào cho họ. Trên thực tế, một số người thậm chí còn thấy mình không thể thích nghi đầy đủ với xã hội, không trưởng thành được về tâm lý. Họ nói những câu đại loại như: "Có thể vì tôi chưa đủ khoan dung"; "Mục sư của tôi nói tôi thực tâm chưa hề tha thứ" hay "Tôi không làm được gì đúng hay sao?"

Tôi đã xem xét kỹ lưỡng khái niệm tha thứ. Tôi bắt đầu tự hỏi liệu nó có thể thực sự gây cản trở sự tiến bộ hơn là tăng cường nó.

Tôi đi đến nhận định rằng có hai mặt của sự tha thứ: từ bỏ mong muốn trả thù và tha tội cho bên chịu trách nhiệm.

Tôi không gặp nhiều khó khăn với việc chấp nhận quan điểm rằng người ta cần phải buông bỏ ham muốn trả thù. Trả thù là một động cơ rất bình thường nhưng mang tính tiêu cực. Nó làm bạn sa lầy vào trong những huyền tưởng ám ảnh về việc trả thù cho hả dạ; nó tạo ra nhiều nỗi thất vọng và bất hạnh; nó chống lại sự an lạc của bạn.

Mặc dù sự trả thù cho bạn cảm giác ngọt ngào trong chốc lát, nhưng nó tiếp tục kích động sự hỗn loạn cảm xúc giữa bạn và cha mẹ, lãng phí thời gian và năng lượng quý báu.

Thật khó để từ bỏ mong muốn trả thù của bạn, nhưng rõ ràng đó là một bước lành mạnh.

Nhưng mặt kia của sự tha thứ cũng không được rõ ràng. Tôi cảm thấy có điều gì đó sai trái khi tha tội một cách vô điều kiện cho ai đó, đặc biệt nếu anh ta từng ngược đãi một đứa trẻ vô tội.

Tại sao bạn nên "bỏ qua" cho một người cha từng khùng bố và đánh đập bạn, người biến tuổi thơ của bạn thành một địa ngục? Làm sao bạn có thể "làm ngo" sự thật rằng bạn từng phải về một căn nhà tối tăm và chăm sóc bà mẹ hầu như ngày nào cũng say xỉn? Và bạn nhất định phải "tha thứ" cho một ông bố từng cưỡng hiếp bạn khi mới 7 tuổi?

Càng nghĩ về điều đó, tôi càng nhận ra đây chắc chắn là một hình thức khác của sự phủ nhận: "Nếu tôi tha thứ cho bạn, chúng ta giả vờ như những gì từng xảy ra không quá "kinh khủng". Tôi dần nhận ra rằng khía cạnh này của sự tha thứ thực sự ngăn không cho nhiều người tiếp tục lo cho cuộc đời họ.

Cạm bẫy tha thứ

Một trong những điều nguy hiểm nhất của tha thứ là nó làm giảm khả năng buông bỏ những cảm xúc bị dồn nén của bạn. Làm sao bạn có thể thừa nhận cơn tức giận đối với người bố mà bạn đã tha thứ? Trách nhiệm chỉ có thể đi đến một trong hai nơi: bên ngoài, đặt lên người đã gây tổn thương cho bạn, hoặc bên trong, vào bản thân bạn. Một ai đó sẽ phải chịu trách nhiệm. Do đó bạn có thể tha thứ cho cha mẹ bạn nhưng rốt cuộc lại càng căm ghét bản thân nhiều hơn.

Tôi cũng nhận thấy nhiều thân chủ vội vã tha thứ để tránh chịu đựng nhiều đau đớn của quá trình trị liệu. Họ tin là bằng cách tha thứ, họ có thể tìm thấy một con đường tắt để cảm thấy thoải mái hơn. Một số ít thân chủ "tha thứ", "bỏ làm trị liệu và lại lún sâu hơn vào trầm cảm hoặc lo âu.

Nhiều thân chủ khư khư bám chặt vào những ảo tưởng của họ: "tôi chỉ cần tha thứ và tôi sẽ được chữa lành, tôi sẽ có sức khỏe tinh

thần tuyệt vời, mọi người sẽ yêu thương nhau, chúng tôi sẽ trao cho nhau nhiều cái ôm, và cuối cùng chúng tôi sẽ hạnh phúc."

Các thân chủ của tôi quá nhiều lần phát hiện ra lời hứa suông của sự tha thứ chỉ làm cho họ trở nên thất vọng ê chề. Một số người thấy hạnh phúc hơn, nhưng nó không kéo dài vì chưa có gì thực sự thay đổi trong cách họ cảm nhận hoặc trong những tương tác của gia đình họ.

Tôi nhớ về một buổi tham vấn đặc biệt cảm động với một thân chủ tên là Stephanie, ví dụ minh họa cho người đã trải qua một số khó khăn điển hình kể trên của việc tha thứ quá sớm. Stephanie, 27 tuổi, một tín đồ Christ tái sinh cực kỳ ngoan đạo. Ở tuổi 11, Stephanie bị cha dượng cưỡng hiếp. Ông ta tiếp tục lạm dụng cô cho tới khi mẹ cô đá hắn ra khỏi nhà (vì vài lý do khác) một năm sau. Trong bốn năm tiếp theo, Stephanie bị nhiều bạn trai khác của mẹ cô quay rối. Cô bỏ nhà ra đi năm 16 tuổi và trở thành gái điếm. Bảy năm sau, cô bị một khách làng chơi đánh đập tới mức suýt chết.

Trong khi đang bình phục ở bệnh viện, Stephanie gặp một người đàn ông thuyết phục cô đến thăm nhà thờ của ông. Vài năm sau họ kết hôn và sinh được một cậu con trai. Cô cố gắng xây dựng lại đời mình. Nhưng mặc dù đã có gia đình mới và tôn giáo mới, Stephanie vẫn đau khổ. Cô mất hai năm đi trị liệu, nhưng vẫn không thể lay chuyển được cơn trầm cảm nặng nề trong cô. Đó là khi cô tìm đến tôi.

Tôi đưa Stephanie vào một trong các nhóm nạn nhân-bị loạn luân của tôi. Trong buổi tham vấn đầu tiên của cô ấy, Stephanie bảo đảm với chúng tôi rằng cô đã giảng hoà và tha thứ cho cha dượng và người mẹ lạnh lùng, chưa trọn vẹn của cô. Tôi bảo cô ấy là nếu

cô muốn thoát khỏi trầm cảm thì cô phải "dùng tha thứ" một thời gian, để liên lạc với cơn giận của cô. Cô khẳng định rằng mình tin tưởng sâu sắc ở sự tha thứ, và cô không cần phải tức giận để cảm thấy tốt hơn. Giữa chúng tôi xảy ra cuộc tranh cãi kịch liệt, một phần vì tôi yêu cầu cô ấy làm một chuyện khá đau đớn, mà còn vì niềm tin tôn giáo của cô mâu thuẫn trái ngược với những nhu cầu tâm lý của cô.

Stephanie đã làm việc một cách nghiêm túc, nhưng cô từ chối chạm vào cơn thịnh nộ của mình. Tuy nhiên, cô dần dần bắt đầu phần nộ thay cho những người khác trong nhóm nạn nhân bị loạn luân. Chẳng hạn, một đêm nọ cô ôm một thành viên khác trong nhóm mà nói "Cha cậu là một con quái vật, mình ghét ông ta!"

Vài tuần sau, cơn giận bị kìm nén của cô cuối cùng đã bộc phát. Cô gào thét, nguyên rủa và buộc tội cha mẹ cô đã huỷ hoại thời thơ ấu và phá hỏng những năm tháng tuổi trưởng thành của cô. Rồi tôi ôm cô vào lòng khi cô nức nở. Tôi có thể thấy cơ thể cô thả lỏng. Khi cô bình tĩnh lại, tôi hỏi đùa rằng "Một cô gái theo đạo Cơ đốc tử tế sẽ ứng xử thế nào nhỉ?" Tôi sẽ không bao giờ quên câu trả lời của cô:

Tôi đoán là Chúa muốn tôi bình phục hơn là ngài muốn tôi tha thứ.

Đêm đó là bước ngoặt cho cuộc đời cô ấy.

Người ta có thể tha thứ cho cha mẹ độc hại, nhưng họ nên làm điều đó vào lúc kết thúc - chứ không phải ở lúc bắt đầu - của việc dọn dẹp, thanh lọc cảm xúc của họ. Mọi người cần học cách tức giận về những chuyện đã xảy ra với họ. Họ cần phải đau buồn trước sự thật rằng họ chưa bao giờ có được tình yêu của cha mẹ mà họ

hằng khao khát. Họ cần chấm dứt việc giảm nhẹ hoặc quên đi tổn thương mà cha mẹ gây ra cho họ. Nhiều khi, "tha thứ và quên đi" đồng nghĩa với "vờ như chuyện đó chưa từng xảy ra."

Tôi cũng tin rằng tha thứ chỉ thích hợp khi cha mẹ làm điều gì đó cho thấy họ xứng đáng. Cha mẹ độc hại, đặc biệt là những người lạm dụng, cần phải nhìn nhận những gì đã xảy ra, chịu trách nhiệm, và sẵn lòng sửa đổi. Nếu bạn đơn phương tha thứ cho cha mẹ cứ tiếp tục ngược đãi bạn, chối bỏ phần lớn thực tại và những cảm xúc của bạn, và tiếp tục đổ lỗi cho bạn, thì bạn có thể ngăn cản quá trình làm việc với cảm xúc và chữa lành của bạn.

Nếu một hoặc cả cha mẹ bạn đã qua đời, thì bạn vẫn có thể chữa lành tổn thương, bằng cách tha thứ cho bản thân và thoát khỏi sự kiểm soát của cha mẹ.

Tới lúc này, bạn có thể tự hỏi, liệu bạn vẫn sẽ cảm thấy cay đắng và tức giận suốt quãng đời còn lại nếu bạn không tha thứ cho cha mẹ bạn. Nhưng thực tế thì ngược lại. Những gì tôi đã thấy nhiều năm qua đó là sự bình an trong tâm hồn là do giải thoát bản thân bạn khỏi vòng kiểm soát của cha mẹ độc hại, mà không cần thiết phải tha thứ cho họ. Và sự giải thoát đó chỉ có thể đạt được sau khi bạn làm việc với những cảm xúc phẫn nộ và đau khổ mãnh liệt bên trong bạn và sau khi bạn đặt trách nhiệm lên vai họ, nơi mà nó thuộc về.

**Chúc các bạn có giây phút vui vẻ tại
Hội Yêu Đọc Sách Kindle Việt Nam**

Để tải thêm nhiều tài nguyên, ebook
và các chia sẻ sử dụng máy đọc sách tốt hơn
tham gia nhóm sách chung tại

Sign Up

Hoặc tham gia Facebook
www.facebook.com/groups/yeukindlevietnam

Hỗ trợ sử dụng máy đọc sách, tải sách
m.me/shibaloveskindle.