

Chương 1

NHÂN CÁCH ÁI KỶ LÀ GÌ?

C húng tôi sử dụng thuật ngữ “ái kỷ” hay “tự luyện” (narcissism) để mô tả đặc điểm cá nhân của người quá yêu bản thân, kiêu căng và tự phụ. Havelock Ellis (1859–1939) là người đầu tiên sử dụng thuật ngữ này trong các tài liệu tâm lý học (1898). Freud sau đó đã viết rằng nhân cách ái kỷ khởi nguyên là giai đoạn phát triển đầu tiên của con người. Ông sử dụng thuật ngữ đó để mô tả đặc tính tự nhiên về cái tôi trung tâm (egocentricity) của trẻ nhỏ trước khi chúng học được sự tương hỗ trong xã hội và giá trị của quan điểm từ người khác. Ái kỷ hay tự luyện ở những người trưởng thành cũng thể hiện cái tôi trung tâm của trẻ nhỏ như vậy. Khi tính tự luyện phát chúng kéo dài, nó tạo thành rối loạn nhân cách, theo *Cẩm nang Chẩn đoán và Thống kê Rối loạn Tâm thần* (DSM)¹ của Hiệp hội Tâm thần Hoa Kỳ, sẽ được thảo luận trong chương này ở phần sau.

Ellis lấy thuật ngữ “narcissism” trong thần thoại Hy Lạp, từ chuyện về chàng trai tên Narcissus và nữ thần Echo, được kể bởi nhà thơ La Mã Ovid.² Câu chuyện thần thoại đầy chua cay này cho thấy những bi kịch trong mối quan hệ với người ái kỷ. Narcissus là chàng thợ săn vô cùng điển trai, từng làm tan nát

trái tim nhiều người phụ nữ ái mộ chàng. Kiêu ngạo và lạnh lùng, chàng nhìn người ta bằng ánh mắt khinh thường.

Trong khi đó, nữ thần rừng xinh đẹp Echo do lảm lời mà đã phải hứng chịu cơn thịnh nộ của nữ thần Juno. Juno giáng đòn trừng phạt bằng cách tước đi khả năng nói ra ý mình của Echo. Từ đó trở đi, Echo chỉ có thể lặp lại những lời nghe được từ người khác mà thôi.

Gặp được Narcissus, Echo mê mẩn ngay anh chàng điển trai ấy. Nàng đi theo sau, khao khát được chàng chú ý đến, nhưng chàng lại chỉ yêu bản thân mình. Nàng muốn cất tiếng gọi chàng, nhưng tất nhiên không thể được. Một ngày nọ, Narcissus bị lạc khỏi đoàn khi đi săn trong rừng. Chàng gọi, “Có ai ở đó không?” Ngay lập tức, Echo lặp lại lời ấy. Giật mình, chàng nói, “Lại đây.” Echo vui mừng lao đến, nhưng lại bị Narcissus buông lời hắt hủi: “Không! Tôi thà chết còn hơn để cô chạm tới tấm thân đẹp đẽ này.”³ Bị sỉ nhục và tủi chối, Echo tủi hổ chạy đi mất. Tuy vậy, tình yêu nàng dành cho Narcissus vẫn lớn dần lên.

Chúng kiến điều này, nữ thần báo thù Nemesis đã quyết định trừng phạt Narcissus bằng cách nguyền rủa chàng. Khi thấy hình ảnh mình phản chiếu trong một hồ nước, Narcissus không hề hay biết đó là bản thân. Chàng ngay lập tức rơi vào lưới tình. Say mê vẻ đẹp trước mắt, chàng tin rằng cuối cùng mình đã tìm thấy một người xứng đáng để yêu.

Nữ thần rừng Echo ngày càng bị ám ảnh và sầu khổ hơn vì không thể khiến Narcissus quan tâm tới mình. Qua nhiều năm, nàng dần già đi và phai tàn nhan sắc, héo hon với tình yêu vô vọng dành cho Narcissus. Còn chàng Narcissus đã tìm đến cái chết vì chìm đắm trong thứ tình yêu không thể thành hiện thực,

chỉ để lại một đóa hoa mang tên mình (tức hoa thủy tiên). Echo cũng tan biến, bỏ lại trần gian giọng nói vang vọng của nàng.

Câu chuyện thần thoại đã khắc họa một người ái kỷ và đối tác tình cảm bị giam hãm trong tình thế đầy đau đớn. Mỗi quan hệ ấy chỉ thuần mang lại nỗi đau thương. Cả hai bên đều không thể thỏa mãn hay yêu thương nhau một cách trọn vẹn. Tuy nhiên, Narcissus ái kỷ cảm thấy bản thân vượt trội và không chịu bị chỉ trích, do đó đổ lỗi lên đối tác Echo, người luôn sẵn lòng đồng thuận.

Người ái kỷ thường phóng chiếu những thiếu sót của mình lên đối tác, thông qua đó mà cảm thấy bản thân tốt đẹp. Họ luôn kiêu ngạo bác bỏ người khác và cư xử thô lỗ. Echo không thể nói hoặc biện hộ cho bản thân (không phải bởi lý do giới tính). Nàng không thể cất lên tiếng nói của mình mà chỉ có thể bắt chước lời người khác, những người mà nàng lý tưởng hóa. Con cái và đối tác tình cảm của người ái kỷ cũng có trải nghiệm tương tự như Echo, mang cảm giác bị từ chối, vô hình và không được lắng nghe. Họ khao khát được nhìn thấy, được đáp ứng nhu cầu, và được đáp lại tình yêu. Tuy cả Narcissus lẫn Echo đều khao khát tình cảm, nhưng Narcissus không thể cho đi hay nhận lại được tình yêu mà Echo dành cho chàng.

PHỔ NHÂN CÁCH ÁI KỶ

Tất cả các đặc điểm tính cách, bao gồm cả nhân cách ái kỷ, đều có một phổ liên tục từ thể nhẹ đến bệnh lý nghiêm trọng và từ khi con người được sinh ra đến khi trưởng thành. Nhân cách ái kỷ có thể là biểu hiện yêu bản thân ở mức độ lành mạnh (ái kỷ lành mạnh), hoặc có những biểu hiện cận lâm sàng bệnh lý như tự cho mình là trung tâm với một số đặc điểm tự luyến,

hoặc có những biểu hiện nặng của chứng rối loạn nhân cách ái kỷ toàn diện (Narcissistic Personality Disorder – NPD). Nhưng ngay cả NPD cũng dao động từ nhẹ đến nặng. Nhiều câu chuyện trên mạng về người ái kỷ thường mô tả những người mắc NPD cực đoan có thể còn mắc rối loạn nhân cách chống đối xã hội.

Ngay từ đầu khi mới thoát khỏi tình trạng đồng phụ thuộc, tôi mơ ước rằng sẽ yêu bản thân nhiều hơn. Tôi gặp rắc rối là bởi tôi đã nhìn nhận về mình quá thấp. Những người đồng phụ thuộc phải học cách đánh giá cao hơn về bản thân, nuôi dưỡng lòng tự trọng và thiết lập ranh giới tự bảo vệ mình. Họ có thể nghĩ mình là ích kỷ hoặc quá đề cao cái tôi, nhưng điều này khác với ái kỷ. Người ái kỷ sẽ làm ngược lại. Hầu hết những người ái kỷ hiếm khi tự nhìn nhận bản thân, muốn chịu trách nhiệm, hoặc cảm thấy cần phải cải thiện chính mình. Làm như vậy, hoặc tìm kiếm sự trợ giúp, chính là thừa nhận bản thân không hoàn hảo – rằng mình cũng có thiếu sót. Thay vào đó, họ đổ lỗi cho người khác.

Freud xác định rằng tính ái kỷ tự nhiên của trẻ phát triển khi chúng cảm nhận được rằng mình là bá chủ thế giới. Đó là khi trẻ đột nhiên biết đi và muốn khám phá mọi thứ. Freud lưu ý rằng sự tập trung vào bản thân và tính vị kỷ ở một mức độ nhất định là điều cần thiết để làm nên bản ngã lành mạnh. Trong quá trình phát triển tự nhiên, nhân cách ái kỷ khởi nguyên của đứa trẻ sẽ được điều chỉnh khi chúng bước sang giai đoạn bộc lộ phức cảm Oedipus và biết ham muốn người khác, và cuối cùng khi bước vào giai đoạn trưởng thành để thích nghi với các mối quan hệ qua lại lẫn nhau. Người không thể phát triển khả năng yêu thương sẽ rất nhạy cảm trước tổn thương, có mối quan hệ không ổn định, và sử dụng các biện pháp phòng thủ tâm lý gây hậu quả

tiêu cực cho người khác, dựa trên nhận định chủ quan của bản thân họ mà không dựa trên thực tiễn khách quan. Những cá nhân trưởng thành bình thường có thể lý tưởng hóa đối tượng và thể hiện khả năng yêu đương lãng mạn. Nhưng nhiều người lớn không trưởng thành về tâm lý (ở đây là thiếu tính ái kỷ lành mạnh) rơi vào đầu đó ở khoảng giữa; họ trở nên dễ phòng và có ranh giới bấp bênh với những người khác.

Nhà phân tâm học Heinz Kohut (1913–1981) tin rằng nhân cách ái kỷ lành mạnh bắt đầu từ giai đoạn bào thai và tiếp tục phát triển trong suốt cuộc đời của chúng ta. Tiến trình phát triển nhân cách ái kỷ bị gián đoạn sẽ gây nên ái kỷ bệnh lý. Những người mắc chứng NPD phát triển nhân cách ái kỷ quá sớm, và bị mắc kẹt lại ở đó, không thể đạt tới tiến trình phát triển nhân cách ái kỷ trưởng thành lành mạnh. Một nhà phân tâm học khác, Otto Kernberg (sinh năm 1928), lại không đồng ý với mô hình của Kohut. Ông nhìn nhận nhân cách ái kỷ bệnh lý khác biệt với nhân cách ái kỷ căn bản và lành mạnh, mà ông gọi là lòng tự trọng.

Những người quá duy kỷ hoặc quá thiếu duy kỷ đều có nguy cơ bị rối loạn tâm lý cao hơn. Với nhân cách ái kỷ lành mạnh, bạn có thể cảm thấy tự tin mà không kiêu ngạo. Bạn sẽ kiêu hãnh vừa đủ và biết tự đầu tư để thúc đẩy năng lực bản thân nhằm hoàn thành mục tiêu của mình. Jack Welch, Oprah, Andy Grove – nhà sáng lập Intel, và George Soros đều là những cá nhân thành công, đại diện tiêu biểu cho nhân cách ái kỷ lành mạnh. Họ là những nhà lãnh đạo lôi cuốn, tự tin, đã phát triển tài năng, kiên trì theo đuổi mục tiêu của mình, và có lòng thấu cảm, ứng xử khéo léo, chân thật, hào phóng, quyết đoán, khiến người khác phải có trách nhiệm.

Lòng tự tôn như vậy giúp nâng cao chất lượng cuộc sống, sự sáng tạo, sức mạnh tinh thần và cảm xúc của bạn. Bạn mong đợi thành công và khả năng cao sẽ đạt được thành công, nhưng cũng có thể chịu đựng nỗi thất vọng hay thất bại. Bạn không bảo thủ mà dễ dàng chấp nhận lời góp ý. Bạn biết cách thể hiện và theo đuổi điều mình muốn, tận hưởng quá trình cũng như thành quả đạt được. Lòng tự tôn giúp bạn mạnh mẽ đương đầu với bạo hành và sỉ nhục. Biết mình đáng trọng, bạn không ngần ngại nói “không” và đặt ra ranh giới. Tuy nhiên, bạn vẫn có lòng thấu cảm và quan tâm đến người khác. Mặc dù cố gắng đạt được mong muốn và nhu cầu của mình, bạn không thao túng, kiểm soát, tìm cách trả thù, đố kỵ hoặc lợi dụng người khác.

Chỉ có khoảng 6% dân số có thể được chẩn đoán mắc NPD, trong số đó nam giới chiếm 50–75% các trường hợp.⁴ Một số nhà nghiên cứu tin rằng các nghiên cứu trước đây là không chính xác và tỷ lệ chỉ rơi vào khoảng 1%. Rối loạn nhân cách không được Hiệp hội Tâm thần Hoa Kỳ xếp loại là rối loạn cho đến năm 1980, vì theo các nhà tâm lý học và bác sĩ tâm thần, quá nhiều người có cùng một số đặc điểm và rất khó chẩn đoán được.

NGUYÊN NHÂN CỦA NHÂN CÁCH ÁI KỶ

Những người ái kỷ có thể khó thấu cảm, tuy nhiên đó không phải do họ chủ động chọn như vậy; họ mang trong mình những vết sẹo tâm hồn từ thời thơ ấu. Kohut tin rằng người mẹ (hay người nuôi dưỡng trẻ từ nhỏ) mà thiếu sẵn sóc thì sẽ kìm hãm quá trình phát triển tự nhiên của đứa trẻ. Vì không có sự tương tác, thấu cảm từ cha mẹ nên những người ái kỷ thiếu đi một hình mẫu để noi theo, dần làm mất đi khả năng thấu cảm. Khả năng thấu cảm thích hợp rất cần thiết để con người phát triển lành mạnh. Thay vì được yêu thương

và chấp nhận bản thân như chính họ vốn có, những người ái kỷ lớn lên mà chỉ nhận lời ngợi khen mỗi khi đạt thành tích tốt hay trở thành người đứng đầu, điều này tạo nên niềm tin rằng con người thật của họ không đáng để yêu thương. Dù họ có là ai và có làm bất cứ điều gì thì cũng chưa bao giờ là đủ tốt.

Kernberg nhấn mạnh ý nghĩa của tính hung hăng ẩn giấu ở cha mẹ, được thể hiện qua sự khắc nghiệt hay chê bai bắt nguồn từ cơn giận, ghen tị, thù hận hoặc thờ ơ. Những bậc cha mẹ như vậy có thể độc đoán, lợi dụng hoặc thao túng, gây ra “tổn thương ái kỷ” đầy tổn thương cho những nhu cầu và cảm xúc vốn đã mong manh của con cái họ. Khi cảm thấy xấu hổ và bất lực, trẻ em nghĩ ra một hình tượng vượt trội hơn người để bảo vệ hình ảnh bản thân. Sau đó, chúng cố gắng đạt được lý tưởng cầu toàn của mình theo những cách thức phản ánh tính cách và kỹ năng của chúng. Nhưng bởi vì những thành tựu và niềm tin của người ái kỷ không liên quan đến con người thật, nên chúng liên tục tìm kiếm sự công nhận cho cái tôi thổi phồng về bản thân mà chúng đã vẽ ra.

Các nhà lý thuyết học tập xã hội cho rằng nhân cách ái kỷ là kết quả đến từ phương pháp giáo dục thiếu chuẩn mực và nuông chiều con cái quá mức, truyền cho con cái cảm giác mình vượt trội và có quyền thực hiện mọi hành vi dù đúng dù sai.⁵ Các nghiên cứu cũng chỉ ra những phụ huynh khoan dung nhân hậu có thể giúp trẻ phát triển nhân cách ái kỷ lành mạnh. Còn khi tâm lý trẻ bị kiểm soát, bởi mặc cảm tội lỗi hoặc thèm muốn tình yêu thương chẳng hạn, trẻ không phát triển được bản ngã vững chắc vì quá tập trung giành lấy sự chấp thuận từ bên ngoài.⁶ Chúng hiểu rằng mình phải tuân theo nhu cầu và kỳ vọng của cha mẹ thì mới được yêu thương, được quan tâm chăm sóc, còn cái tôi tự chủ và mạnh mẽ thì không được ủng hộ. Một quan điểm khác cho rằng nhân cách ái kỷ có thể nảy nở khi

đứa trẻ cực kỳ gắn gũi với một người mẹ quá nuông chiều, khuyến khích con cái chịu lệ thuộc, kém cỏi và thiếu tự lực.

Một số gia đình có thái độ tự cao tự đại, cho mình hơn người, và điều đó trở thành tấm gương cho con cái noi theo. Một số bậc phụ huynh khác chu cấp rất nhiều lợi ích vật chất cho con, mà lại thiếu vắng đi tình cảm gia đình. Con cái sẽ cảm thấy bị bỏ rơi về mặt cảm xúc và bị phớt lờ. Khi trưởng thành, chúng có thể không còn nhớ đến cảm giác tủi thân, bơ vơ đó vì chúng còn có trường lớp, anh chị em, bạn bè, nhưng chúng cũng sẽ chẳng nhớ gì đến những khoảnh khắc ấm áp hay cảm giác được cha mẹ thấu hiểu. Các lý thuyết khác nhau đều miêu tả một người mẹ (hay người chăm nom chính) ái kỷ, dù biểu hiện dưới hình thức chê bai, nuông chiều, hay thiếu vắng tình cảm với con cái, thì đều không thể giáo dục con mình thành một cá thể riêng biệt, cũng không thể thấu hiểu con cái, hoặc trở thành tấm gương hay hình mẫu lý tưởng trong mắt con trẻ.

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng kết quả đạt được khác nhau tùy thuộc vào tính cách của trẻ. Dù phong cách nuôi dạy con cái có gây ảnh hưởng đến sự phát triển nhân cách ái kỷ lành mạnh, thì nhân cách ái kỷ không lành mạnh còn phụ thuộc vào khuynh hướng ái kỷ ban sơ của trẻ.⁷ Ta cần nhiều nghiên cứu hơn, nhưng các nghiên cứu thực hiện trên những cặp song sinh đã cho thấy hành vi ái kỷ có đặc điểm di truyền mạnh mẽ; mối tương quan dao động từ 37–77% với mức trung bình là 47%.⁸

TIÊU CHUẨN CHẨN ĐOÁN NPD

Những người không nghiên cứu chuyên sâu thường sẽ quy chụp rằng người thể hiện một số biểu hiện ái kỷ thì đều mắc rối loạn nhân cách ái kỷ (NPD), nhưng rõ ràng không thể chỉ vì ai đó kiêu căng, ngạo mạn hoặc ích kỷ, ta lại gán cho họ chứng ái kỷ.

Các tiêu chuẩn chẩn đoán lâm sàng cho NPD quy định trong DSM được tóm tắt như sau:

Những người mắc NPD thiếu sự thấu cảm, muốn được ngưỡng mộ và rất tự cao tự đại (đôi khi chỉ thể hiện trong trí tưởng tượng), xác định bởi ít nhất năm trong số chín đặc điểm sau:

1. Nhìn nhận thái quá về tầm quan trọng của bản thân, phóng đại những thành tựu và tài năng mình có;
2. Mong tưởng sức mạnh vô hạn, thành công, tài năng, vẻ đẹp hoặc tình yêu lý tưởng;
3. Thiếu sự thấu cảm với cảm xúc và nhu cầu của người khác;
4. Thèm muốn được ngưỡng mộ quá mức;
5. Tin rằng bản thân đặc biệt, độc đáo, và chỉ có thể được thấu hiểu hoặc kết giao cùng những người (hoặc tổ chức) khác cũng đặc biệt hay có địa vị cao;
6. Ngóng chờ vô lý sẽ được đối xử đặc biệt và/hoặc được ưu tiên, hay được đáp ứng mọi mong muốn;
7. Bóc lột và lợi dụng người khác để đạt được mục đích cá nhân;
8. Ghen tị với người khác hoặc tin rằng người khác ghen tị với mình;
9. Có thái độ hoặc hành động kiêu ngạo.

Rối loạn nhân cách ái kỷ (NPD) có nhiều mức độ khác nhau, từ những người chỉ có năm đặc điểm chẩn đoán đến những người biểu hiện nghiêm trọng với tất cả chín đặc điểm. Những người ái kỷ có cảm thức quá cao về đặc quyền và thích lợi dụng người khác là đối tác khó khăn nhất trong mối quan hệ tình cảm. Để đo lường các đặc điểm ái kỷ, bạn có thể làm bài kiểm tra nhân cách ái kỷ (Narcissistic Personality Inventory)⁹, nhưng nó không xác định liệu bạn có mắc NPD hay không.

PHÂN LOẠI NHÂN CÁCH ÁI KỸ

Một số người biểu hiện ra tính cách ái kỷ nhiều hơn những người khác. Có người ái kỷ tính cách vui vẻ, thích thể hiện bản thân và muốn trở thành trung tâm của sự chú ý, trong khi có người thích bắt nạt và nuôi thù, luôn đòi hỏi được đối xử đặc biệt, độc đoán độc tài, hoặc cho rằng ta đây biết tuốt và đòi hỏi người khác phải luôn luôn tán đồng quan điểm của mình, như ca sĩ Madonna từng tuyên bố rõ ràng: “Nghe này, mọi người đều có quyền theo ý kiến của tôi.”

Bất kể đang ở trong mối quan hệ với người ái kỷ loại nào, bạn cũng sẽ bị tổn thương. Tuy nhiên, xác định được kiểu người ái kỷ giúp bạn nhận biết mình đang gặp phải ai và điều gì có thể xảy đến. Các nhà nghiên cứu đã xác định được bốn loại chính: nhân cách ái kỷ phô trương, nhân cách ái kỷ dễ tổn thương, nhân cách ái kỷ cộng đồng và nhân cách ái kỷ ác tính. Một số loại khác nữa cũng được liệt kê bên dưới đây.

Người ái kỷ phô trương

Trong nhiều năm, nghiên cứu chủ yếu tập trung vào loại người ái kỷ phổ biến, thích khoe khoang và đam mê theo đuổi hào quang sân khấu. DSM mô tả những người ái kỷ loại này là “ái kỷ phô trương”. Một số nhân vật công chúng hay người nổi tiếng là ví dụ điển hình cho kiểu người ái kỷ hướng ngoại này, họ tự cao và khao khát sự chú ý. Tiến sĩ tâm lý học và người dẫn chương trình qua sóng phát thanh Wendy Walsh nói, “Rối loạn nhân cách ái kỷ không chỉ được chấp nhận trong ngành giải trí, mà thường là một yêu cầu.”¹⁰ Họ là những người ái kỷ phô trương khoe mẽ – những nhân vật công chúng và ngôi sao điện ảnh lớn. Bạn có thể phát hiện ra họ là những người hướng ngoại quyền rũ, tìm kiếm

sự chú ý, có lối sống phù phiếm và táo bạo, đôi khi đáng ghét, không biết xấu hổ. Những đặc điểm đó được mô tả trong DSM.

Họ đề cao bản thân, cho mình có đặc quyền đặc lợi, tính cách tàn nhẫn, lợi dụng, độc đoán và hung hăng. Một số còn lạm dụng, bạo hành thể xác người khác. Những người ái kỷ vô cảm, kiêu ngạo này đánh giá cao bản thân nhưng không tiếc khinh thường người khác. Nhờ tính tình hướng ngoại, họ thể hiện lòng tự tôn cao ngất cũng như hài lòng với cuộc sống của mình bất chấp nỗi đau mà họ gây ra cho người khác. Họ hướng ra bên ngoài để tìm kiếm sự tán thưởng và uy quyền thống trị. Họ thậm chí tìm kiếm quyền lực ngay cả trong tình yêu. Nhiều người vẫn tiếp tục duy trì mối quan hệ tình cảm, bất kể thiếu sự gắn gũi và mặc kệ nỗi bất hạnh của đối tác – những người dễ dàng bị thu hút bởi sức hấp dẫn và tính tình táo bạo của họ.

Người ái kỷ loại này muốn trở thành trung tâm của sự chú ý. Họ thích khoe khoang về bản thân, mà bạn chỉ là một khán giả lắng nghe họ. Họ không chỉ thu hút sự chú ý từ bạn mà còn cố gắng gây ấn tượng với bạn bằng cách khoe khoang thành tựu đạt được. Tất cả điều này cho thấy họ đang tự kỷ ám thị rằng không hề có bất kỳ cảm giác ghê tởm bản thân hay cảm giác tự ti nào tiềm ẩn bên trong mình. Để che giấu mặc cảm tự ti, họ tô vẽ cho câu chuyện của mình, tìm cách kết giao với những người và tổ chức có địa vị cao, giữ thái độ khinh miệt đối với những người bị coi là thấp kém.

Người ái kỷ dễ tổn thương

Nhà phân tâm học James Masterson (1926–2010) đã xác định “người ái kỷ dễ tổn thương” được định nghĩa là người thiếu năng lượng, thiếu tự tin, luôn cảm thấy buồn rầu và trống rỗng bên trong cõi lòng mình.¹¹ Dạng này cũng được gọi là “người ái

kỷ ngấm” hoặc “người ái kỷ hướng nội”, và thoát nhìn ta có thể khó nhận diện được họ. Các nhà nghiên cứu hiện nay gọi họ là “người ái kỷ dễ tổn thương”.

Giống như ái kỷ phô trương, người ái kỷ dễ tổn thương cũng có đặc tính đề cao bản thân, thấy mình có đặc quyền, được phép lợi dụng người khác, thiếu thấu cảm, thao túng và hung hăng. Tuy nhiên, mặc dù có chung những đặc điểm cốt lõi, người ái kỷ dễ tổn thương lại đối lập với người ái kỷ phô trương nếu xét về mặt hành vi. Họ có thể tỏ ra nhút nhát, khiêm tốn hoặc lo lắng và tin rằng mình rất nhạy cảm. Họ gặp khó khăn trong việc quản lý nhận thức, tâm trạng và cảm xúc của mình.

Tất cả những người ái kỷ đều phản ứng lại các lời chỉ trích, nhưng người ái kỷ dễ tổn thương có phản ứng mạnh mẽ nhất. Họ luôn luôn củng cố hình ảnh hoành tráng của mình và lập tức có phản xạ phòng vệ khi xuất hiện những lời chỉ trích tiêu cực về bản thân họ. Trong khi người ái kỷ phô trương đòi hỏi sự chú ý từ bạn, những người dễ tổn thương sợ lời chỉ trích đến mức họ né tránh sự chú ý, nhưng lại cảm thấy bị coi thường khi không ai để mắt tới mình. Thay vì quan tâm tới xung quanh, họ lại chỉ tập trung vào bản thân.

Niềm vui thích của người ái kỷ dễ tổn thương đến từ việc gián tiếp dồn hết cảm xúc vào những người mà họ ngưỡng mộ. Một số đóng vai nạn nhân và kẻ hy sinh vì người khác. Họ nhìn nhận mọi thứ đều đang nhắm vào mình, cảm thấy bản thân khác biệt, không được tin tưởng hay đánh giá cao, bị ngược đãi và hiểu lầm. Mặc dù tự hạ thấp giá trị bản thân, họ vẫn mơ về sự vĩ đại và tự hỏi tại sao mọi người không hiểu mình, không đánh giá cao sự đặc biệt của mình. Họ thường cảm thấy rằng cả thế giới đều chưa hiểu hết được họ độc đáo đến nhường nào.

Thiếu tính hung hăng của người ái kỷ phô trương, họ dễ bị trầm cảm và cảm thấy như mọi thứ đang sụp đổ.

Người hướng nội bình thường nói chung biết lắng nghe, còn người ái kỷ dễ tổn thương thì không như vậy. Họ coi người khác là nhàm chán hoặc thiếu hiểu biết. Thay vì khoe khoang thẳng thừng, họ thể hiện lòng tự mãn theo kiểu dè dặt và đánh giá mọi người là thấp kém. Họ có thể hành động lạnh lùng, không quan tâm, có cử chỉ bác bỏ hay coi nhẹ người ta, như nhìn đi chỗ khác, thờ dãi, ngập rất bất lịch sự hoặc thể hiện vẻ buồn chán.

Người ái kỷ dễ tổn thương giành lấy thứ mình muốn bằng lối xử sự ác ngầm, với hành vi thao túng, gây hấn thụ động thay cho cách ra lệnh áp đặt. Họ có thể thường đến muộn, hay quên, hứa suông, và lấy làm thích thú khi khiến bạn thất vọng. Hoặc họ có thể đồng ý với kế hoạch nhưng sau đó không bao giờ làm theo hoặc giả vờ rằng mình chưa bao giờ đồng ý ngay từ đầu.

Bản chất ái kỷ hướng ngoại là hung hăng và thích lợi dụng người khác, còn những người dễ tổn thương có cảm giác bị bỏ bê hoặc coi thường, miễn cảm, lo lắng và ảo tưởng mình bị bức hại. Họ sử dụng sự tự thương hại như công cụ để kiểm soát bạn và thu hút sự chú ý. Thay vì chỉ trích bạn trực tiếp, họ đóng vai nạn nhân ngay cả khi đã đạt được mục tiêu, và thường ghen tị ra mặt. Họ cứ giữ thái độ “cuộc sống bất công quá”; họ cho rằng người ta thành công nhờ được ưu ái, còn mình thất bại là do lỗi của người khác.

Bạn có thể bị cuốn vào việc cố gắng an ủi và giúp đỡ những người có hành vi tự thương hại mang tính thao túng này, nhưng tất cả chỉ hoài công thôi. Họ lợi dụng lòng thấu cảm của bạn bằng những câu chuyện thốn thốc về bất hạnh họ phải gánh chịu. Bạn thông cảm và muốn giải cứu họ khỏi nỗi khổ, nhưng cuối cùng

lại hy sinh bản thân, cảm thấy có trách nhiệm với cảm xúc và nỗi lo của họ. Họ thao túng bằng cách dựa dẫm vào bạn, có thể bao gồm hành vi đe dọa tự tử hoặc tự hoại. Hãy cẩn trọng trước những lời tăng bốc rằng bạn quan trọng đến mức nào đối với họ, cũng như tránh để mình bị cô lập với gia đình và các bạn bè khác.

Trái ngược với loại ái kỷ phô trương, người ái kỷ dễ tổn thương thiếu các mối quan hệ tích cực. Họ luôn cảm thấy bị đe dọa và thiếu tin tưởng, không mạnh mẽ và độc đoán. Phong cách gắn kết của họ (sẽ được thảo luận trong chương 2) có xu hướng tránh né và đẩy lo âu. Ở một mức độ nghiêm trọng hơn, họ thiếu tự chủ, mắc hội chứng kẻ mạo danh, thể hiện mặc cảm tự ti, cảm thấy tự mất kết nối với chính mình và không thể làm chủ cuộc sống của bản thân.¹² Họ tách biệt mình với mọi người, lòng chỉ biết đổ lỗi và đẩy nỗi oán giận thù địch, phát triển bên trong nội tâm tính ái kỷ của họ. Thay vì cảm thấy tự tin và hài lòng, những người ái kỷ dễ tổn thương cảm thấy không an toàn và lúc nào cũng bất mãn với đời. Họ trải qua nhiều đau khổ, lo lắng, mặc cảm tội lỗi, trầm cảm, tổn thương và tủi hổ.

Người dễ tổn thương luôn mâu thuẫn, vừa giữ cả quan điểm thổi phồng vừa nhìn nhận tiêu cực về bản thân một cách phi lý, mà điều tiêu cực họ sẽ phóng chiếu lên người khác, lên cuộc sống và tương lai. Cảm xúc tiêu cực có thể khiến cho họ thần kinh kích động, có ác cảm cay nghiệt với cả sự phát triển của mình.

Người ái kỷ cộng đồng

Loại nhân cách ái kỷ thứ ba này có thể khó nhận diện. Nó chỉ mới được đặt tên gần đây. Người ái kỷ cộng đồng ưa chuộng các mối quan hệ ảm áp, dễ chịu và gắn kết. Họ tự nhìn nhận bản thân vô cùng đáng tin cậy và luôn hỗ trợ người khác, cũng như

muốn người ta nhìn nhận mình như vậy, mà họ cố gắng đạt được thông qua vẻ thân thiện và lòng tốt.

Giống như người ái kỷ phô trương, họ hướng ngoại. Nhưng thay vì thông minh và uy quyền nhất, một người ái kỷ cộng đồng muốn được coi là người cho đi và hữu ích nhất. Người ái kỷ cộng đồng có lòng vị tha rộng rãi, không kém phần ích kỷ so với người ái kỷ phô trương. Họ có những động cơ tương tự, muốn trở nên lớn lao, được tôn trọng, ưu ái và sở hữu uy quyền, mặc dù mỗi kiểu người lại sử dụng các hành vi riêng biệt để đạt tới mục tiêu.

Mặc dù có vẻ thực sự quan tâm đến người khác và tích cực hoạt động từ thiện hoặc làm việc trong ngành nghề công tác xã hội, nhưng họ nỗ lực vì muốn được công nhận, có quyền lực đối với người khác, hoặc vì lòng kiêu căng tự cao. Họ thường tự cho mình là cao cả và có đạo đức, hoặc như một nạn nhân bị lợi dụng, oán giận vì lòng tốt không được đền đáp. Họ có thể cho đi mà không cần hỏi người ta có chấp nhận hay không. Tuy nhiên, khi người ái kỷ cộng đồng bị lộ ra tính đạo đức giả, họ phải chịu suy sụp còn nhiều hơn người ái kỷ phô trương.

Người ái kỷ ác tính

Một người có đặc điểm ái kỷ, lại cư xử theo cách độc hại, hung hăng và thù địch được coi là có nhân cách ái kỷ ác tính. “Người ái kỷ ác tính” nằm ở mức cao nhất trong bảng xếp hạng rối loạn nhân cách ái kỷ, thể hiện các dấu hiệu của hành vi chống đối xã hội. Họ tàn nhẫn và oán hận khi cảm thấy bị đe dọa hoặc không có được những gì mình muốn. Người ái kỷ ác tính thường hoang tưởng, vô đạo đức và tàn bạo. Họ không hề có mặc cảm tội lỗi mà thích tạo ra sự hỗn loạn, làm hại và gây đau đớn cho người khác. Họ ganh đua và vô luân đến mức làm ra những hành vi chống đối xã hội.

Chúng hoang tưởng khiến họ tấn công như một cách thức tự vệ. Những người ái kỷ loại này không nhất thiết phải tính tình phò trương, hướng ngoại hoặc bị rối loạn thần kinh, mà có liên quan chặt chẽ đến đặc điểm thái nhân cách chống đối xã hội, được mô tả trong phần dưới đây.¹³

Cách phân loại người ái kỷ khác

Nhà tâm lý học Theodore Millon (1928–2014) đã đề ra năm loại người ái kỷ khác:¹⁴

1. **Người ái kỷ vô luân:** Kiểu người này thiếu lương tâm, hành động một cách vô đạo đức, mờ ám hoặc không trung thực khi giao tiếp với người khác, luôn muốn tỏ ra vượt trội hơn người.
2. **Người ái kỷ đa tình:** Người ái kỷ đa tình là những Don Juan hoặc Mata Hari* hoàn hảo, sử dụng nét duyên dáng hấp dẫn cuốn hút hòng chiếm đoạt thể xác của những người mà họ lợi dụng rồi sau đó bỏ rơi. Một số người còn nói dối và lừa đảo, tất cả để củng cố cho cái tôi và uy quyền của họ.
3. **Người ái kỷ hoang tưởng:** Kiểu người này sống trong một thế giới tưởng tượng, nơi họ luôn là trung tâm, tìm kiếm sự ngưỡng mộ cho những thành tựu bịa đặt hoặc phóng đại.
4. **Người ái kỷ cuồng tín:** Những người ái kỷ cuồng tín mắc chứng hoang tưởng, có lòng tự trọng thấp, điều này thúc đẩy họ tìm kiếm sự công nhận và ngưỡng mộ.

(*) Don Juan là chàng trai đa tình, bội bạc trong văn hóa – nghệ thuật phương Tây, tương tự hình tượng Sở Khanh trong văn học Việt Nam. Còn Mata Hari (1876–1917) là nữ điệp viên hai mang tài tình dưới thời Thế chiến I.

5. **Người ái kỷ ưu tú:** Những người ái kỷ này giả định địa vị đặc biệt cho những thành tựu tưởng tượng, và sống một cuộc đời tự thổi phồng, ít giống với thực tế. Họ là những kẻ cơ hội, liên tục phóng đại và quảng bá bản thân để đạt được uy tín, leo lên nấc thang trong môi trường làm việc hoặc ngoài xã hội. Họ thích cạnh tranh và sẵn sàng chà đạp lên người khác để đạt được mục đích mà không mấy may nghĩ ngợi.

Người nghiện không hẳn là người ái kỷ

Người nghiện tự cho mình là trung tâm, vì vậy cũng có thể mang các triệu chứng của tính ái kỷ. Nghiện là căn bệnh được biểu hiện bởi nỗi ám ảnh và hành vi cưỡng chế liên quan đến những gì người nghiện khao khát, mà họ ưu tiên hơn cả cảm xúc và nhu cầu của người khác. Thay vì khoe khoang và hành động không cần thiết, nhiều người nghiện lại hay đòi hỏi và phụ thuộc. Nếu họ không mắc thêm chứng rối loạn nhân cách ái kỷ (NPD), hành vi của họ có thể thay đổi khi họ kiên cố chất gây nghiện, tỉnh táo và phục hồi sau cơn nghiện.

Người ái kỷ không hẳn rối loạn nhân cách chống đối xã hội

Rối loạn nhân cách ái kỷ càng cực đoan thì càng bắt đầu giống với rối loạn nhân cách chống đối xã hội (Antisocial Personality Disorder – APD). Chẩn đoán bao gồm cả những người thái nhân cách vì giữa họ có nhiều đặc điểm chung. Có nguyên lý cho rằng những người rối loạn nhân cách chống đối xã hội là do *tập nhiễm*, còn những người thái nhân cách thì do *bẩm sinh*, có nghĩa là thái nhân cách mang tính di truyền, còn rối loạn nhân cách chống đối xã hội bắt nguồn từ các yếu tố môi trường như bị bạo hành thời thơ ấu, bị bỏ bê và lớn lên trong một gia đình nghiện ngập.

Các tiêu chuẩn chẩn đoán APD quy định rằng các cá nhân đã phải bị rối loạn hành vi trước 15 tuổi, thể hiện sự coi thường và xâm phạm đến quyền lợi của người khác, cộng với ít nhất ba trong số các đặc điểm sau:

1. Không trung thực, chẳng hạn như nói dối, sử dụng tên giả, lừa đảo vì lợi ích hoặc niềm vui cá nhân
2. Bốc đồng
3. Khó chịu và hung hăng, nhiều lần đánh đập hoặc hành hung người khác
4. Liều lĩnh coi thường sự an toàn của bản thân và người khác
5. Phạm tội hình sự nhiều lần
6. Không đáp ứng được các trách nhiệm của người trưởng thành như duy trì công việc ổn định và thanh toán hóa đơn sinh hoạt
7. Thiếu mặc cảm tội lỗi hoặc hối hận chân thành – thờ ơ hoặc hợp lý hóa tổn thương mà họ gây ra

Mặc dù trong chẩn đoán không buộc có, nhưng người rối loạn nhân cách chống đối xã hội và thái nhân cách cũng như người ái kỷ, thường kiêu ngạo và khinh miệt người khác. Nếu khả năng bị phát hiện thấp, cả ba loại người này sẽ gian lận trong bài kiểm tra. Giống như người ái kỷ, người rối loạn nhân cách chống đối xã hội và thái nhân cách có thể hung hăng, cũng như gặp các vấn đề giao tiếp xã hội. Họ thiếu sự “dễ hòa hợp”, một đặc điểm mang tính di truyền được đánh giá qua bài trắc nghiệm tính cách Big Five¹⁵; người có đặc điểm này phải biết tuân thủ quy tắc, đáng tin cậy, vị tha, tốt bụng, thẳng thắn và khiêm tốn – tất cả đều là yếu tố quan trọng để duy trì mối quan hệ. Họ cũng thiếu lòng thấu cảm, vì tính họ ưa lợi dụng, tự cho mình đặc quyền, không đáng

tin cậy, quá tập trung vào bản thân, không chân thành, thiếu trung thực và luôn muốn kiểm soát người khác.

Cả ba loại rối loạn nhân cách đều thiếu sự thấu cảm về cảm xúc, nhưng người ái kỷ đạt điểm cao nhất về thấu cảm nhận thức.¹⁶ Thực tế là những người này không nhạy cảm với cảm xúc của người khác trong khi vẫn giữ được khả năng đánh giá những cảm xúc ấy, cho phép họ mưu toan cách thao túng lòng người và lờ đi tổn thương mà họ gây ra. Khi được các nhà nghiên cứu cho xem những nét mặt khác nhau, người ái kỷ và thái nhân cách thường cảm thấy tích cực khi nhìn vào khuôn mặt buồn bã và tức giận, nhưng đặc biệt, kẻ thái nhân cách thích nhìn khuôn mặt sợ hãi và cảm thấy tiêu cực khi xem hình ảnh hạnh phúc.¹⁷

Khi người ái kỷ ác tính và người rối loạn nhân cách chống đối xã hội thực hiện các hành vi bạo hành – lạm dụng, họ tin rằng mình có lý do chính đáng để làm vậy và phủ nhận trách nhiệm về hành vi ấy. Họ thiếu cái nhìn sâu sắc, lòng thấu cảm và khả năng đáp lại cảm xúc. Tuy nhiên, những cá nhân thông minh, linh hoạt có thể giả vờ đáp lại cảm xúc thích hợp; đây là những hành vi học được, thiếu chân thành. Ở những người ái kỷ có triệu chứng ít nghiêm trọng, cũng như người không mang đầy đủ đặc tính NPD, họ có thể có cái nhìn sâu sắc, có mặc cảm tội lỗi và hối hận. Họ quan tâm đến gia đình và có khả năng kết nối cảm xúc, cũng như yêu đương.

Người thái nhân cách được coi là vô tâm, nguy hiểm và hung hăng hơn người rối loạn nhân cách chống đối xã hội. Họ bị méo mó hoặc tổn thương ở vùng não chịu trách nhiệm điều chỉnh cảm xúc và kiểm soát xung động. Họ không thể hình thành mối quan hệ thực sự, ngoài những mối quan hệ hời hợt với người mà họ có thể lợi dụng. Phạm vi cảm xúc của họ bị