



Nhận biết những hành vi độc hại, chống lại
sự ngược đãi cảm xúc và phục hồi sau thương tổn

THẠO TÚNG TÂM LÝ TRONG TÌNH YÊU

M I C H E L L E M O O R E

1980Books (Hạnh Dung dịch)

1988
BOOKS®
ĐƯỢC SÁNG LẬP TẠI MỸ



NHÀ XUẤT BẢN
THANH NIÊN

ƯU ĐÃI THÀNH VIÊN TBooks

- ✓ Tặng 10GB lưu dữ liệu sách
- ✓ Tạo thư viện riêng bản thân
- ✓ Download Nhanh trực tiếp, không quảng cáo

ĐĂNG KÝ NGAY GIẢM 30%



The advertisement features a dark blue and red background. On the right, there is a stack of colorful ebooks with various covers. A yellow starburst badge in the top right corner says 'Giảm 30%'. The text 'ƯU ĐÃI THÀNH VIÊN TBooks' is written in large, bold, red letters at the top. Below it, three checkmarks list benefits: 'Tặng 10GB lưu dữ liệu sách', 'Tạo thư viện riêng bản thân', and 'Download Nhanh trực tiếp, không quảng cáo'. At the bottom left, a red button with white text says 'ĐĂNG KÝ NGAY GIẢM 30%'.

Giới Thiệu Ứng Dụng Tbooks

TBooks – Ứng Dụng Giúp Bạn Download, Lưu Trữ Ebook và tạo thư viện Ebook online riêng mình.

Website: Tbooks.Cloud

Ebooks Kindle tải trực tiếp: [Thư Viện Kindle](#)

List Sách Tbooks: [Link](#)

Đây Là Ứng Dụng Giúp Bạn Lưu Trữ Ebook và tạo thư viện riêng mình, Tbooks Cloud giúp các bạn dùng kindle, Android, Iphone, Windows có thể tải ebook từ internet dễ dàng, ngoài ra bạn còn có thể tạo một thư viện riêng cho mình trên ứng dụng từ nay cần gì bạn có thể tải về nhanh chóng không cần chép vào máy nặng máy, tốn pin máy đọc sách, không còn nỗi lo mất ebook vì tất cả ebook lưu trên cloud.

Ưu điểm TBooks so với App ebook, sách khác thị trường:

- Upload file ebook tới 100mb
- Tạo thư viện ebook cá nhân, có thể chia sẻ bạn bè.
- Kho data lớn 50.000 ebook nhiều thể loại, có thể nói kho ebook lớn nhất Việt Nam cập nhật thêm mỗi ngày
- Tải trực tiếp click là download ngay không cần chờ đợi
- Giao diện đơn giản chỉ có hiển thị bìa sách và tìm kiếm.
- Nhiều định dạng file Azw3/Epub/Pdf/Mobi phù hợp cho tất cả thiết bị
 - Giao diện nhiều thiết bị điện thoại, ipad, ngay cả máy đọc sách như kindle luôn nhé, này đảm bảo chỉ Tbooks Cloud mình là thân thiện nhất theo mình biết.
- Sử dụng cloud server riêng, tự mình setup chứa ebook
- Tự động backup dữ liệu mỗi ngày tránh sự cố mất data
- Có ứng dụng cho điện thoại Android. Phiên bản web app cho ios, máy đọc sách kindle
- Tham gia group cộng đồng chia sẻ ebook hay

Link <https://www.facebook.com/groups/tbooksgroup>

**THẢO TÚNG
TÂM LÝ
TRONG TÌNH YÊU**



**WHY DO YOU DO THIS?:
How To Recognize And Respond To
Emotional Blackmail, Verbal Abuse,
And Codependent Relationship Patterns**

Copyright © 2017 by Michelle Moore
Vietnamese translation rights arranged with Michelle Moore
through TLL Literary Agency.

**THAO TÚNG TÂM LÝ TRONG TÌNH YÊU
(Nhận biết những hành vi độc hại, chống lại
sự ngược đãi cảm xúc và phục hồi sau thương tổn)**

Bản quyền tiếng Việt © 2022,
Công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông 1980 Books.

- ▶ Không phần nào trong cuốn sách này được sao chép hoặc chuyển sang bất cứ dạng thức hoặc phương tiện nào, dù là điện tử, in ấn, ghi âm hay bất cứ hệ thống phục hồi và lưu trữ thông tin nào nếu không có sự cho phép bằng văn bản của Công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông 1980 Books.
- ▶ Mọi ấn phẩm của 1980 Books đều được in trên chất liệu giấy cao cấp và an toàn.



Liên hệ về các vấn đề chung và bản dịch, bản thảo: 1980books@gmail.com
Liên hệ dịch vụ tư vấn và đại diện giao dịch bản quyền: right.1980books@gmail.com
Liên hệ về phát hành, kinh doanh: sales.1980books@gmail.com

Nhận biết những hành vi độc hại, chống lại
sự ngược đãi cảm xúc và phục hồi sau thương tổn

THẠO TÙNG TÂM LÝ TRONG TÌNH YÊU

M I C H E L L E M O O R E

1980Books (Hạnh Dung dịch)

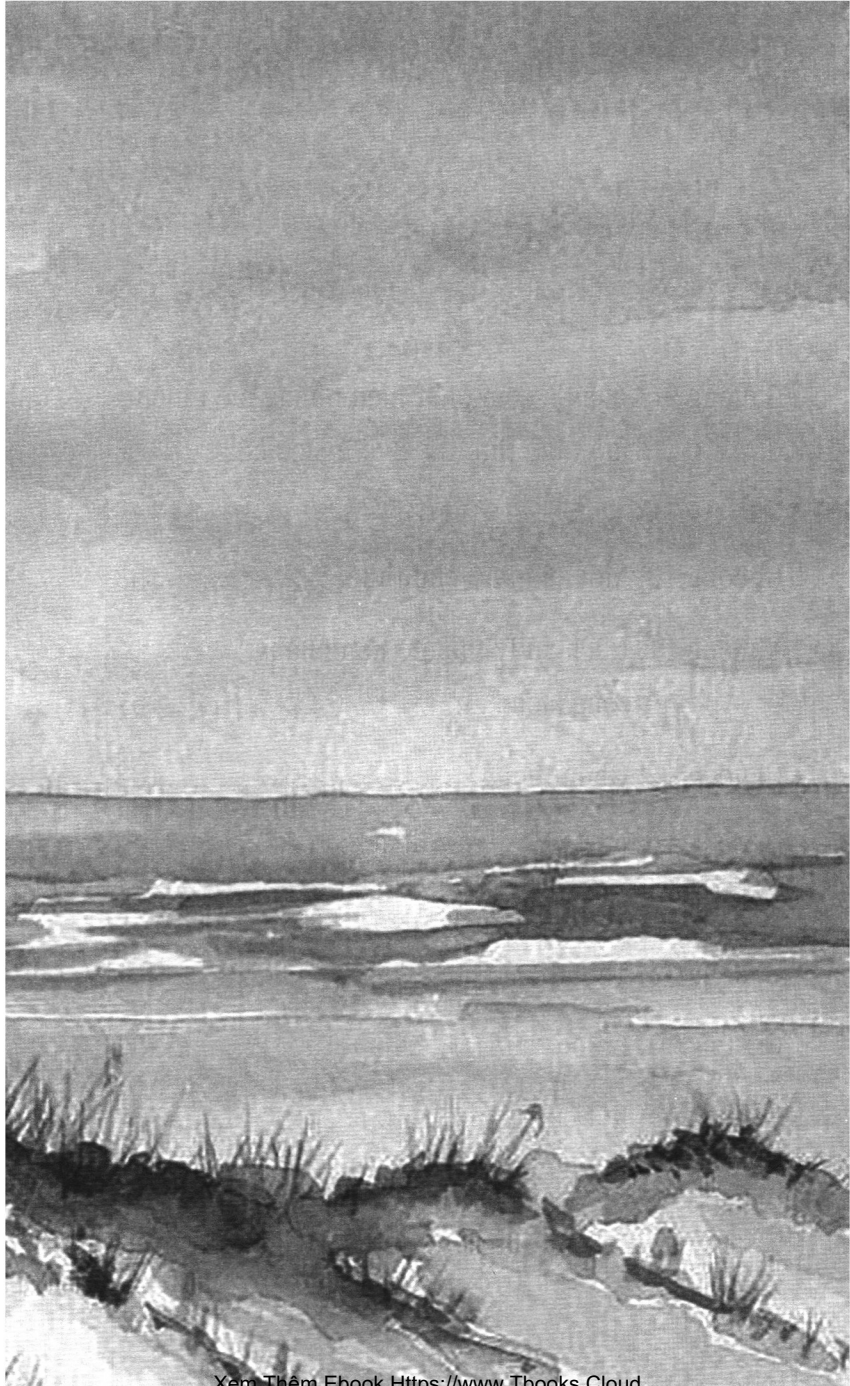


NHÀ XUẤT BẢN
THANH NIÊN

Mục lục

Giới thiệu.....	7
Chương 1: Cứu tinh của tôi.....	19
Chương 2: Khát cầu tình cảm	29
Chương 3: Không phán xét.....	51
Chương 4: Tình yêu muôn hình muôn vẻ	61
Chương 5: Mối quan hệ ngược đãi và bị làm nhục	75
Chương 6: Tâm trạng thất thường, không ổn định	93
Chương 7: Bạn nghĩ rằng mình không đủ tốt, không xứng đáng được yêu	111
Chương 8: Chúng ta lựa chọn nói dối khi bị cuốn vào cảm giác tủi hổ	125

Chương 9: Cách để sớm phát hiện những biểu hiện thao túng tinh thần và ngược đãi cảm xúc.....	135
Chương 10: Mối quan hệ phụ thuộc	153
Chương 11: Cách xử lý thái độ hung hăng, công kích	167
Chương 12: Ghen tuông.....	183
Chương 13: Làm thế nào để đối phó với ngoại tình?.....	205
Chương 13: Thời điểm không thể cứu vãn	225
Chương 14: Chiến thuật khi chia tay.....	239
Chương 15: Kết cục.....	259
Lời cuối	269



Giới thiệu

Tên tôi là Michelle. Tôi đến từ thành phố New York. Một người bình thường sống một cuộc sống phi thường. Tôi dành toàn bộ thời gian của mình để xê dịch, nhận những dự án trực tuyến ngắn hạn và đảm nhiệm một số công việc thời vụ ở các quốc gia tôi đến. Tôi đã sống như vậy hơn một năm nay, bắt đầu từ giữa tháng Bảy năm 2015. Tôi chuẩn bị nghỉ việc và trở về nhà.

Lối sống này không thần tiên như người ta vẫn tưởng. Tôi sống dựa vào từng lần trả lương, đôi khi phải ngủ trên bãi biển, nhưng tôi có một

thứ quý giá hơn bất kỳ khoản tiền nào trên thế giới này. Đó là một tâm trí yên bình, thanh thản. Tất nhiên, đã có lúc tôi không hề được bình yên, lúc nào cũng chìm trong hỗn loạn, sợ hãi, đau đớn, lo lắng và ghét bỏ chính bản thân mình.

Chuyến đi này giống như một biện pháp trị liệu giúp tôi chữa lành cho bản thân. Thật không dễ dàng để thực hiện bước đầu tiên trên một hành trình kéo dài hàng trăm nghìn dặm. Nhưng tôi phải đi. Tôi cần phải đi. Nếu không, bây giờ tôi sẽ ở trong một nhà thương điên, hoặc rằng tôi sẽ tự tử. Thật u ám quá nhỉ, ấy vậy mà bạn mới chỉ đang đọc đoạn thứ ba của cuốn sách. Đừng lo lắng, tôi thấy mặt trời đang tỏa sáng rồi, sáng hơn bao giờ hết. Không phải lúc nào mặt trời cũng tỏa sáng như vậy.

Tôi từng sống hơn ba năm trong một mối quan hệ rất độc hại, bị ngược đãi và phụ thuộc. Tôi đã trải qua tất cả các tầng địa ngục. Tôi cảm thấy mình bất lực, kém cỏi và tồi tệ hơn nữa -

thấy bản thân mình hoàn toàn vô dụng. Tôi yêu anh ấy, ghét anh ấy. Tôi ước gì có thể sống xa anh ấy, nhưng tôi không thể. Ít nhất, đó là những gì tôi từng nghĩ. Cho đến khi tôi gặp được một người...

Tôi là người New York. Ít nhất thì tôi từng là người New York tính đến năm năm trước. Hồi đó, tôi học tâm lý học tại Đại học Columbia. Trên hết, tôi là một thực tập sinh tại *The Guardian* và là freelancer thiết kế web cho ba công ty khởi nghiệp. Tôi là một cô gái bận rộn đầy tiềm năng, sống trong “giấc mơ Mỹ”. Tôi cảm thấy mình mạnh mẽ, giàu năng lực và không hề bị giới hạn. Tôi từng nghĩ rằng không điều gì có thể ngăn cản tôi đạt được những điều tôi muốn. Nếu bạn có một hình dung nhất định khi nghĩ về người New York, thì tôi hẳn sẽ đáp ứng gần hết mọi tiêu chí bạn nghĩ ra.

Vào một buổi chiều bình thường, sau khi giờ học kết thúc, tôi đến khu chợ Appletree ở điểm

giao giữa đường 120 và đại lộ Amsterdam - và toàn bộ cuộc đời của tôi đã thay đổi. Người tạo ra sự thay đổi ấy là một người nước ngoài cao gần 1m90, thân hình đẹp đẽ, tóc vàng, mắt xanh, nói thứ tiếng Anh hoàn hảo bằng giọng Đức. Nụ cười của anh ấy thơ ngây như trẻ nhỏ. Anh ấy giống như một vị thần Bắc Âu lạc đến cuộc sống hiện đại.

Anh ấy có vẻ bối rối trước một loạt sản phẩm đồ uống của Mamma Chia, vậy nên tôi nghĩ tôi nên giúp anh ấy. Bạn biết đấy, những du khách đẹp trai có thể trở nên thật bối rối, thật hoang mang. Hóa ra là một trong những người bạn đi cùng bảo anh ấy đi lấy một ít nước chanh, nhưng lại có nước chanh vị nam việt quất và nước chanh vị dâu. Anh chàng tội nghiệp quên mất rốt cuộc anh cần phải chọn nước chanh vị gì, vậy nên anh cứ đứng thần ra trước kệ đồ uống, cứ như thể nó sẽ đưa ra đáp án cho anh bằng một cách thần kỳ nào đó.

Biết được khó khăn của chàng trai, thấy một người ưa nhìn như thế lại ngần ngó đến vậy, tôi chợt thấy tình huống này vừa buồn cười vừa thật đáng yêu. Tôi nhanh trí khuyên anh ấy mua cả hai loại hương vị để giảm khả năng “thất bại”. Tôi cũng nói thêm rằng, nhãn hiệu đồ uống này rất ngon, vì vậy anh ấy có thể thoải mái uống loại mà bạn anh không chọn. Vâng, tôi biết, đây là một tình huống điển hình trong những bộ phim, kiểu như “Em để ý thấy anh, em thấy anh thật hấp dẫn, liệu anh có thể...” Và để khoảnh khắc này lãng mạn hơn nữa, anh ấy còn nghĩ ra một giải pháp tốt hơn. Anh nói rằng anh sẽ lấy đồ uống cho bạn và tặng cho tôi chai nước còn lại, nếu như tôi có thể dành thời gian để ngồi uống cùng anh ấy.

Vâng, tôi đã dành thời gian cho anh. Vào thời điểm đó, tôi không biết rằng chỉ bốn tháng nữa thôi, tôi sẽ bỏ lại tất cả để chuyển đến Mörfellden-Walldorf, một thị trấn nhỏ gần Frankfurt am

Main ở miền trung tây nước Đức. Đây có vẻ là một bước ngoặt đột ngột trong câu chuyện, phải không? Đối với tôi, không gì có thể đột ngột hơn bước nhảy vọt đó. Người cha nghiêm khắc xuất thân từ Harvard của tôi đã ngay lập tức đuổi tôi ra khỏi nhà và gạch tên tôi khỏi danh sách thừa kế, vì tôi đã rời Columbia để đến với “một thằng người Đức trung lưu”. Trước khi bạn bắt đầu bản thảo, tôi không phải là người Do Thái.

Bạn tự hỏi tại sao tôi lại có thể quay lưng lại với tương lai rực rỡ và tài sản thừa kế lên tới bảy con số của mình, phải không? Đừng yêu cầu một lời giải thích hợp lý, vì bản thân tôi cũng không thể giải thích nổi. Tôi chỉ có thể nói rằng, vào thời điểm ấy, tôi thấy mình hành động đúng đắn. Đó là lựa chọn khả thi duy nhất mà tôi có thể nghĩ đến trong giai đoạn tôi chìm đắm sâu nhất vào tình yêu.

Tuy nhiên, cuốn sách này không phải câu chuyện về tôi. Tôi đã viết một đoạn giới thiệu

ngắn về bản thân để bạn biết rằng, tôi vốn không phải là một kẻ vô dụng. Tôi từng có một cuộc sống tốt đẹp với con đường sự nghiệp đầy hứa hẹn, xuất thân giàu có, học tại một ngôi trường đại học tuyệt vời và có nhiều bạn bè. Tôi từ bỏ tất cả những điều ấy vì lời hứa hẹn về một tình yêu vĩnh cửu, về những đứa trẻ và trang trại cừu trắng bình yên ở một nơi như trong phim *The Sound of Music* (Giai điệu hạnh phúc). Nghe có vẻ sến súa, ấu trĩ và vô cùng ngu ngốc, nhưng chuyện như thế lại xảy ra với rất nhiều người trong chúng ta.

Tất cả chúng ta đều rơi vào hố sâu đó, chệnh choáng, mơ hồ và trở nên liêu lĩnh. Khi chúng ta yêu, thế giới này dừng lại. Ngoại trừ người ta yêu và bản thân ta, mọi thứ khác trên thế giới đều tan biến. Không còn gì đáng kể trên Trái Đất này. Một số người sẽ may mắn bừng tỉnh khỏi cơn mê. Khi những đám mây hồng phấn biến mất - chuyện không thể nào khác được, họ vẫn cảm thấy như thể mình đã tìm thấy tri âm. Họ

bổ khuyết cho nhau, cùng nhau tạo nên một thể thống nhất phức tạp bao gồm sự đồng hành, tình bạn và tình yêu say đắm.

Những người khác không may mắn như vậy. Những người này gặp ai đó, nghĩ rằng họ đã tìm thấy tình yêu của đời mình, nhưng vào một buổi chiều thứ Tư nọ, một cơn gió lạnh ập đến và khiến mối quan hệ của họ không còn kỳ diệu như tưởng tượng. Họ cố chối bỏ cảm giác ấy vì đó là một sự tỉnh thức quá đau đớn. Nhưng mọi thứ cũng không trở nên tốt hơn. Họ rón rén bước đi trên hồ băng, cố giữ cho mối quan hệ tiếp tục tồn tại - một điều đơn giản là bất khả.

Và bây giờ, người thay đổi cuộc đời tôi xuất hiện. Điều thú vị là tôi thậm chí còn không biết tên của cô ấy. Tôi gặp cô tại một quán Starbucks vào ngày 4 tháng Bảy năm 2015 và chỉ nói chuyện với cô trong mười phút. Cô là một trong những người vô tư, hồn nhiên, thơ trẻ và chân thực nhất mà tôi từng gặp.

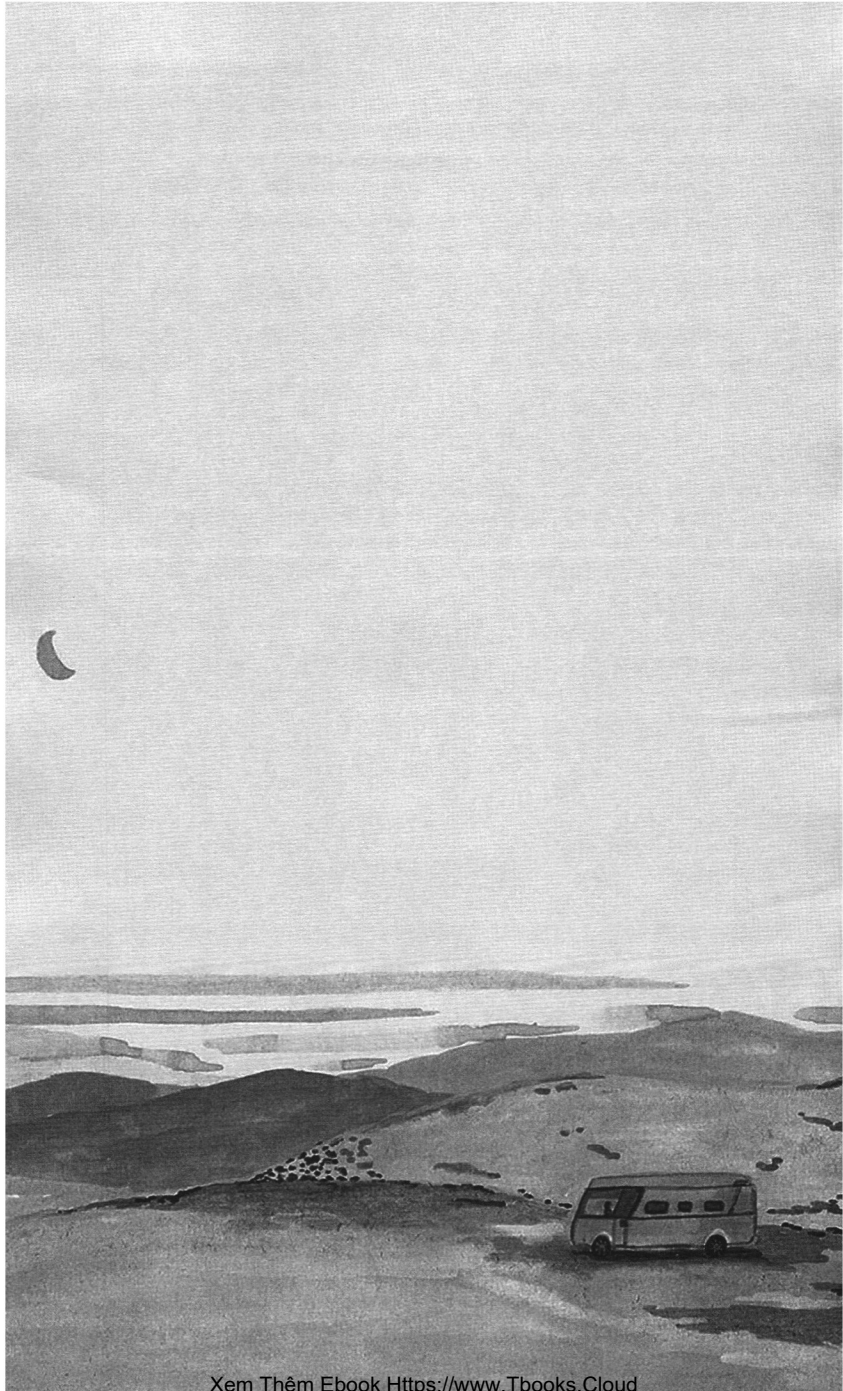
Và cô ấy đã thay đổi cuộc đời tôi.

Ngày 4 tháng Bảy đó không còn chỉ là ngày kỷ niệm nước Mỹ tuyên bố độc lập, mà còn là ngày mà bản thân tôi trở nên độc lập. Giờ đây, tôi đã hiểu rằng có những thay đổi là không thể tránh khỏi. Thay đổi xảy ra với tất cả chúng ta, trong mọi lĩnh vực cuộc sống. Tuy nhiên, thay đổi mang tính hai chiều. Thay đổi có thể diễn ra theo chiều hướng tốt đẹp, nhưng cũng có thể khiến tình hình xấu đi. Nếu một điều gì đó không cải thiện suốt một thời gian dài, sẽ chỉ có kẻ điên mới đầu tư hết tâm sức của mình vào nó. Đầu tư tình cảm là một trong những công việc hao tổn tâm sức nhất. Nếu chúng ta đầu tư thật nhiều năng lượng tốt đẹp vào đời sống tình cảm nhưng không nhận lại được gì hoặc chỉ được đáp trả những điều tồi tệ, điều đó sẽ ảnh hưởng đến tất cả các khía cạnh khác trong cuộc sống, bao gồm những vấn đề gia đình, tình bạn, sự nghiệp, thời gian rảnh rỗi.

Cuốn sách này dựa trên một câu chuyện có thật. Câu chuyện về một người phụ nữ đã yêu, đã tin, đã thất vọng, đã chìm sâu, đã đứng dậy, tiếp tục tin tưởng và tiếp tục yêu. Câu chuyện của cô ấy lôi cuốn, nâng đỡ tinh thần, khiến ta buồn rầu, khiến ta phẫn nộ, làm ta đau đớn - nhưng trên tất cả, câu chuyện này sẽ chỉ lối cho chúng ta.

Tôi viết cuốn sách này vì câu chuyện đã kết thúc. Tôi đã được chữa lành. Và tôi cảm thấy rằng, với sự trợ giúp của nó, bạn cũng có thể được chữa lành. Tôi hy vọng bạn sẽ sử dụng cuốn sách một cách đúng đắn và rút ra những điều hữu ích cho bản thân. Hãy chọn ra những điều có thể chữa trị vết thương của bạn và không cần quan tâm tới những thứ còn lại.

Các mối quan hệ có muôn hình muôn vẻ, nhưng các mối quan hệ tốt đẹp đều có một điểm giống nhau: Chúng giúp bạn được bình tâm, thanh thản, được sống trong sự tin tưởng, an toàn và hạnh phúc dịu êm.



1.

Cứu tinh của tôi

Tôi cãi nhau với Norman. Chuyện đó xảy ra thường xuyên và khiến tôi rất khó chịu, nhưng lại không thể nào tránh nổi. Tôi có thể cảm thấy những trận cãi vã cứ lớn vờn quanh hai chúng tôi. Ba hoặc bốn ngày, một trận xích mích lại nổ ra. Tình hình đã tạm lắng được sáu ngày. Nhưng tôi biết nó sẽ lại tái diễn.

Tôi ngồi trong một quán Starbucks ở Frankfurt trên đường Kaiserstraße 20. Tôi được

báo rằng đơn xin việc của tôi đã bị từ chối - một lần nữa. Tôi từng nghĩ Frankfurt là một trung tâm kinh tế của châu Âu! Làm sao họ có thể từ chối tôi nhiều lần đến vậy chỉ vì tôi nói tiếng Đức kém? Học thứ tiếng ấy là điều bất khả thi!

Tôi gọi điện báo tin cho Norman, hy vọng nhận được một chút chia sẻ, nhưng anh không để ý chút nào. Thay vào đó, anh càu nhàu rằng tôi đã đi khỏi nhà mà không cho chó ăn, rồi tôi quên mất anh ấy đang chờ người ta chuyển đến một đơn hàng. Ít nhất thì tôi cũng nên nhận hàng giúp anh ấy vì tôi thất nghiệp và chẳng có việc gì khác để làm.

Tôi cố gắng bào chữa. Con chó vẫn còn chút thức ăn khi tôi đi khỏi nhà. Tôi cũng cố xin lỗi vì quên không nhận hàng giúp anh. Tôi nhắc anh ấy rằng, tôi đã nhờ anh dời lại lịch giao hàng vì tôi cần đến Frankfurt để tìm việc. Anh phớt lờ tôi, lăm băm điều gì đó bằng tiếng Đức và cúp máy. Tim tôi chùng xuống. Tôi biết rằng cuộc nói

chuyện này còn lâu mới kết thúc và tôi sẽ còn phải trực tiếp đối diện với cơn giận dữ sau đó của anh. Tôi cảm thấy bất lực đến mức bắt đầu khóc khi có ai đó gọi tên tôi.

“Xin chào, Michelle!” Cô ấy có lẽ bằng tuổi tôi, nhưng trông có vẻ trẻ hơn nhiều. Đường nét trên gương mặt cô mềm mại, dịu dàng, với đôi mắt cười đầy ẩn tượng. Cô có thân hình cân đối, rậm nắng và ăn mặc giống như Jeannie trong phim *Hair*. Cô đeo một chiếc ba lô rất lớn màu xanh lá cây.

Tôi nghĩ, *Làm ơn đừng xin tiên...* Tôi hỏi, “Làm sao chị biết tên tôi?” Mặt tôi lúc ấy đã sưng lên, tôi cố lau khô nước mắt.

Cô ấy chỉ vào cốc caramel latte mà tôi còn chưa chạm vào. Tên tôi có trên đó. Người phục vụ đã vui vẻ hỏi tên tôi và tôi đã hoàn toàn quên mất việc ấy vì còn bận tâm đến những vấn đề lớn hơn. “Ồ, vâng”, tôi gật đầu và ngậy người nhìn sang một hướng khác.

Tôi hy vọng cô ấy sẽ bỏ đi nếu tôi tỏ ra không quan tâm. Nhưng cô lại ngồi xuống chiếc ghế bên cạnh tôi. Michelle trước đây chắc hẳn sẽ lên tiếng phản đối, nhưng Michelle hiện tại với cái tôi bị cắt cụt không còn đủ sức mạnh hay dũng khí để phản đối và khiến người lạ kia rời đi. Tôi liếc nhanh cô ấy, và khi nhận ra cô đang chăm chăm nhìn tôi một cách mạnh mẽ, tôi lại quay đi. Bằng cách nào đó, tôi cảm thấy rằng cô có thể nhìn thấu tôi. Tôi cảm thấy cô ấy *biết*.

“Trông sắc mặt cô tệ quá”, cô ấy nói sau vài giây.

Ừ, *tôi biết*, tôi thầm nghĩ, nhưng tôi không nói lời nào, tôi chỉ thần người nhìn vào khoảng không trước mặt.

“Có chuyện gì vậy?”, cô hỏi.

Tôi do dự một lúc, nhưng tôi cảm thấy mình thật sự cần phải kể cho ai đó về nỗi buồn khổ mà mình không thể nín nhịn được nữa. Tôi đã cắt đứt quan hệ với gia đình. Những tình bạn mà tôi có ở

Mỹ đều nhạt nhòa theo thời gian. Người Đức thì không muốn dính líu gì nhiều với *Ausländer* - dân nước ngoài. Người phụ nữ này đang ở đây, cạnh bên tôi, nói tiếng Anh và có vẻ quan tâm đến tôi. Cô ấy có lẽ là người Nga hoặc đến từ một quốc gia Slav nào đó. Tôi không quan tâm. Tôi cảm thấy cô độc, cần được quan tâm và thông cảm.

“Tôi vừa nói chuyện với hôn thê của mình và tôi nghĩ là tôi đã khiến anh ấy nổi giận. Tôi luôn luôn làm anh ấy giận. Tôi biết lẽ ra mình không nên nói những điều đó và tôi có thể xử lý mọi việc tốt hơn. Tôi biết anh ấy sẽ làm gì khi tôi trở về nhà. Trời ơi, tôi thậm chí không muốn về nhà... Nhưng nếu tôi không trở về, có lẽ anh ấy sẽ bỏ tôi. Anh ấy cũng chịu đựng đủ rồi. Tôi biết những gì tôi nói nghe thật lung tung, nhưng mà...” Toàn thân tôi run lên vì cố kìm nén những giọt nước mắt. Tôi lúng túng cầm lấy cốc caramel latte đã nguội ngắt. Tôi cảm thấy bụng mình cồn lên đau đớn và cổ họng thì nghẹn ứ - sự nghẹn ứ mà tôi luôn cảm thấy ngay khi một tia ý nghĩ

xuất hiện, len lỏi trong tâm trí, rằng tôi có thể mất anh. Tôi không thể tiếp tục nói ra những suy nghĩ này thành tiếng. Quá đau đớn. Tôi không muốn nghĩ về việc mất anh ấy, tôi không muốn những cảm xúc này. Điều duy nhất có thể ngăn lại những suy nghĩ hoang mang ấy là tôi quay sang tự trách bản thân.

“Không lung tung chút nào”, cô ấy tiếp lời trước khi tôi có thể nói thêm một câu sợ hãi nào khác. “Cô cảm thấy mình chưa đủ tốt, lúc nào cô cũng rối bời, cảm thấy bản thân hèn kém trong khi anh chàng hôn thê thì cực kỳ tốt đẹp. Cô cảm thấy mình thật may mắn khi có được anh ấy và sẽ chẳng ai trên đời này yêu cô như anh ấy cả. Nếu cô mất đi anh ta, sẽ chẳng còn ai trên Trái đất này đón nhận cô nữa.”

Trong một khoảnh khắc, tôi hoàn toàn quên mất cơn bồn chồn khổ sở trong mình. Người phụ nữ này là ai? Làm thế nào mà cô ấy biết chính xác những gì tôi cảm thấy - và sợ hãi?

“Tôi nói đúng chứ?” Cô ấy nhìn tôi theo cái cách mà một giáo viên sẽ nhìn học trò khi họ bắt gặp học sinh quay cóp trong giờ kiểm tra.

Tôi gật đầu.

“Nếu tôi nói đúng, điều đó có nghĩa là sâu thẳm trong lòng, cô cũng nhận ra rằng tất cả những suy nghĩ tiêu cực mà cô đang dành cho bản thân không hề đúng. Cô không thể sống như thế này! Tôi cá là cô mong muốn được sống thanh thản, nhưng lại chưa từng thực sự cảm thấy thanh thản. Ngay khi cô nghĩ rằng mình đang được sống trong những ngày khá yên ổn - tôi chỉ dùng từ ‘yên ổn’, chứ không phải là ‘vui vẻ’ nhé, thì cô lại bắt đầu lo lắng rằng cô sẽ sớm làm hỏng chuyện gì đó. Cô cứ phải sống một cách rón rén, dè chừng, nhưng rồi một điều tồi tệ lại nhanh chóng xảy ra, và một lần nữa, toàn bộ chu kỳ sợ hãi này lặp lại.”

Tôi cảm thấy ngỡ ngàng, sốc và hứng thú - trong cùng một lúc. Tôi muốn lắng nghe người-

phụ nữ này nhiều hơn. Tôi muốn cô ấy nói nhiều hơn về những suy nghĩ của tôi. Tôi cảm thấy rằng cô thực sự hiểu tôi và biết tôi đang phải trải qua những gì chỉ sau vài phút quen biết. Cô đứng dậy, cầm lấy cốc caramel latte của tôi và nhấp một ngụm lớn. Cô là một người ranh mãnh, thật vậy. Tuy nhiên, tôi không quan tâm lắm đến món đồ uống của mình. Dạ dày tôi có lẽ chỉ to cỡ một hạt đậu phộng, và dù sao thì tôi cũng không thể uống nổi thứ gì.

“Tôi phải đi ngay bây giờ, tôi phải lên máy bay”, cô nói một cách thản nhiên. “Nhưng trước đó, hãy cho phép tôi đưa cho cô một thứ.” Cô ấy lục lại chiếc ba lô màu xanh lá cây quá khổ của mình. Cuối cùng, cô cũng tìm ra thứ mà cô muốn tìm và đưa nó cho tôi. Đó là một cuốn sổ đã cũ và rất dày, có in hình gấu Pooh trên bìa. Khi đưa cho tôi cuốn sổ, cô nói một điều mà tôi không bao giờ quên.

“Nhật ký của tôi, vị cứu tinh của tôi đấy - và cũng sẽ trở thành cứu tinh của cô, nếu như cô muốn. Đây không phải một câu chuyện tình yêu.

Đây là câu chuyện về quyền uy của tình yêu và ảnh hưởng của nó đối với chúng ta. Đây là một tập hợp những sai lầm mà chúng ta mắc phải, những dấu hiệu mà chúng ta bỏ qua và những kiểu hành vi không lành mạnh mà chúng ta có xu hướng tái phạm. Tất nhiên, cuốn sổ có cả những liều thuốc giải độc mà chỉ những người từng trúng độc mới có thể chia sẻ, sau khi họ đã nhiều lần bị sập bẫy vì thiếu ý thức. Tôi hy vọng thứ này sẽ giúp cô nhìn nhận mọi chuyện rõ ràng hơn và đưa ra được quyết định phù hợp.”

Nói xong, cô ấy vui vẻ bước ra khỏi tiệm Starbucks với món caramel latte của tôi. Nếu không cầm trong tay cuốn nhật ký gấu Pooh của cô ấy, có lẽ tôi đã nghĩ toàn bộ cuộc gặp gỡ đó là một ảo giác. Tôi cảm giác như mình đang ở trong một bộ phim mà Whoopi Goldberg hay Morgan Freeman đã xuất hiện như một vị thần và giúp đỡ nhân vật chính. Vị thần của tôi vô cùng xinh đẹp, tóc vàng và giống như một cô nàng hippie mê lướt ván.



2.

Khát cầu tình cảm

Đây là lúc câu chuyện bắt đầu. Không chỉ là chuyện của tôi, mà còn của cô ấy nữa. Tôi thấy mình có thể mạnh dạn nói rằng, đây là câu chuyện của tất cả chúng ta - những người từng trải qua một mối quan hệ độc hại. Đây là câu chuyện dành cho tất cả những người đàn ông và phụ nữ cảm thấy có một điều gì đó sai trái khủng khiếp trong mối quan hệ của mình.

Mối quan hệ của bạn không nhất thiết phải tiến vào giai đoạn cuối như tôi thì mới phải sửa

chữa. Những sai lầm và giải pháp trong cuốn nhật ký có thể giúp bạn xác định và giải quyết những vấn đề nhỏ trước khi tình hình trở nên không thể cứu vãn. Cuốn nhật ký cũng có thể hướng dẫn bạn vượt qua sự đổ vỡ hoặc xoa dịu những tổn thương sau khi chia tay.

Tôi ước gì mình có thể xin phép người phụ nữ mà tôi đã gặp để xuất bản nội dung nhật ký của cô ấy. Vì quyền riêng tư của các nhân vật, tôi đã thay đổi tên và địa danh trong một số chi tiết. Tôi không biết tên cô ấy vì cô chưa bao giờ tự giới thiệu. Tuy nhiên, trên trang bìa cuốn nhật ký, cô có khắc hai chữ cái: E. D. Cô không hề đề cập đến tên của mình trong nhật ký, vì vậy tôi đã đặt tên cho cô dựa theo linh tính đầu tiên của mình, rằng cô ấy là người Nga. Tôi gọi cô là Elena. Và để đi đúng theo hai chữ viết tắt E và D, nhân vật chính còn lại trong câu chuyện của cô được tôi đặt tên là Dimitri.

Bây giờ, chúng ta hãy quay trở lại ngày 4 tháng Bảy năm 2015. Elena rời đi và tôi ngồi

trong quán Starbucks, vẫn cố gắng hiểu chuyện gì vừa xảy ra. Tôi cầm cuốn nhật ký của cô ấy trên tay. Tôi tò mò muốn đọc nó, nhưng tâm trí tôi vẫn còn rối bời. Tôi vẫn còn lẩn tránh về cuộc hội thoại căng thẳng giữa mình và Norman. Tại sao anh ấy không thể kiên nhẫn hơn với tôi? Chàng hoàng tử ngọt ngào trên chiếc Volkswagen màu trắng mà tôi đã phải lòng đã đi đâu rồi? Điều gì sẽ xảy ra với những giấc mơ của tôi? Sau đó, những lời của Elena vang lên trong tâm trí tôi: “chưa đủ tốt”, “rón rén”, “sống thanh thản”. Thanh thản ư...

Tôi mở cuốn nhật ký. Ngay trang đầu tiên, tôi đã thấy một câu trích dẫn. **“Tình đầu không bao giờ kết thúc nhưng sẽ luôn đi đến hồi kết.”** Không rõ tác giả. Bên cạnh câu trích dẫn là một mẫu giấy nhớ màu hồng hình ngôi sao, với ghi chú như sau: “Tôi đọc được câu trích dẫn này trong một chiếc bánh quy may mắn hai ngày sau khi chúng tôi chia tay. Mọi thứ xảy ra luôn có lý do của nó.”

Tôi cảm thấy rất khó chịu khi đọc những dòng này. Tôi không muốn nghĩ câu trích dẫn trên đúng trong trường hợp của tôi, ngay cả khi tôi là một người đề cao lý trí và khoa học. Tôi có kiến thức tâm lý học, tôi biết thứ mà chúng ta gọi là tình yêu có cơ chế hóa học như thế nào. Serotonin, dopamine và norepinephrine khi ấy sẽ tràn ngập não và cơ thể. Chúng mang đến nguồn năng lượng mãnh liệt, khiến ta mất ngủ, khiến ta chìm trong ngọt ngào, làn da ta ửng đỏ lên và lòng bàn tay thì đổ mồ hôi - tất cả những điều đó. Tuy nhiên, sau một, có thể là hai năm, những chất hóa học ấy sẽ biến mất. Tôi biết tất cả những điều ấy nhưng tôi không thể chấp nhận nó là sự thật với mình. Tôi cảm thấy hai chúng tôi là một cặp đôi khác thường, đặc biệt, ngoại lệ, không phải tuân theo quy luật. Tôi suýt chút nữa đã bỏ lại cuốn nhật ký và chạy về nhà, tiếp tục gặm nhấm sự đau khổ của mình. Nhưng có điều gì đó mách bảo tôi hãy tiếp tục đọc...

Ngày 1 tháng Mười, 2006

Hôm qua, tôi chuyển đến một thị trấn mới cách nhà gần 2.500 cây số. Tôi chưa bao giờ xa nhà đến như vậy trước đây, cũng chưa từng cảm thấy cô đơn và yếu đuối đến thế. Mọi thứ diễn ra quá nhanh. Ông bà tôi qua đời, mẹ tôi đổ bệnh, tôi bị sa thải... Một năm thật kinh khủng...

Bố tôi đưa tôi đến nơi này và vừa rời đi hai giờ trước, đi bằng tàu hỏa, trở về hướng đông. Về nhà. Bố rung rung khi vẫy tay chào tạm biệt. Tôi không khóc, tôi phải mạnh mẽ. Tôi phải kiếm sống ở đây, ở thị trấn này, không trở thành gánh nặng cho bố. Ai biết được khi nào thì tôi có thể gặp lại bố?

Tôi cảm thấy cô đơn. Trái tim tôi đau đớn với quá nhiều mất mát. Và tôi sợ. Tôi cảm thấy mình không có tương lai...

Ở vùng phía bắc này, trời sẽ tối sớm hơn. Tôi không thích bóng tối. Từ bây giờ, tôi sẽ sống trong một nhà tập thể, cụ thể là phòng số 6, trong một căn hộ thuộc quản lý của chính phủ. Thực tế là tòa nhà này từng là nhà máy

sản xuất toa xe lửa kiêm kho chứa của quân đội trong Thế chiến Hai. Tôi sẽ có hai người bạn cùng phòng. Tôi hy vọng họ là những người dễ chịu. Ôi, tôi ước gì có thể thuê căn hộ riêng. Sớm thôi, tôi sẽ chuyển ra ở riêng, sẽ sớm thôi.

Ngày 2 tháng Mười, 2006

Đêm đầu tiên ở một mình thật kinh khủng. Thứ giúp giải trí duy nhất mà tôi có thể tìm thấy là một cuốn sách mà người bảo vệ cho tôi mượn. Nó có tiêu đề *Cujo*, của Stephen King. Truyện kể về một con chó to lớn, hung dữ. Thành thật mà nói, tôi thậm chí không biết truyện viết về cái gì. Tôi còn không đọc hết trang thứ 20. Đúng lúc con chó xuất hiện, một tiếng sấm vang trời đột ngột phá vỡ bầu không khí im lặng bên ngoài. Thời tiết miền bắc thật rùng rợn. Tôi vội đưa cuốn sách ra ngoài phòng mình, khóa trái cửa. Tôi không muốn ngồi chung với nó trong một không gian, dù chỉ là thêm một phút. Tôi thề rằng tôi sẽ không bao giờ đọc truyện của Stephen King nữa.

Ngày 6 tháng Mười, 2006

Hai người bạn cùng phòng của tôi khá kỳ cục nhưng tốt bụng. Một người nặng hơn 100 cân, người còn lại thì là dân rocker và có một anh bạn trai gầy gò. Cô ấy yêu bạn trai đến phát điên và chủ đề tán chuyện yêu thích của cô thường xoay quanh mấy chuyện giường chiếu khi cô gặp bạn trai vào cuối tuần. Cô ấy cũng ngáy như sấm. Tôi cần mua nút bịt tai. Người bạn cùng phòng còn lại thì hút cỏ. Việc yêu đương của cô ấy khá là rối rắm và cô đang ở trên bờ vực tự tử khi mà ma túy, rượu bia và những cuộc cãi cọ cứ tìm đến cô trong cùng một lúc. Đêm qua tôi đã phải ôm lấy eo cô ấy, cố kéo cô ra khỏi cửa sổ. Cô muốn chết vì cãi nhau với bạn trai. Chúng tôi sống ở tầng một nên có lẽ cô ấy sẽ không chết, nhưng kéo cô lại thì vẫn tốt hơn là phải chườm đá cho cái chân của cô. Cô ấy bắt đầu bị như thế này từ năm ngoái, theo lời người bạn rocker cùng phòng của tôi.

Ghi chú của tôi [Michelle]:

Rõ ràng là Elena có một cuộc sống không giống tôi. Hồi trẻ, cô ấy chắc hẳn đã rất khó khăn về mặt tài chính. Có vẻ như gia đình cô khá túng thiếu và cô là một người bươn chải. Khi đọc những trang viết này, tôi cảm thấy buồn bực với những câu chuyện không mấy vui vẻ, nhưng lại phải bật cười với cách Elena viết nhật ký. Kiểu hài hước của cô khiến nổi khổ mà cô phải chịu đựng dường như không quá tệ. Có vẻ như cô là một người tích cực và không quá nghiêm túc. Dựa vào cuộc gặp gỡ mười phút của chúng tôi, tôi có thể xác nhận điều đó.

Còn có những câu chuyện khác trong nhật ký của cô ấy, nhưng để đảm bảo mạch nội dung của cuốn sách, tôi sẽ không chia sẻ tất cả. Bên cạnh những bài viết là những mẫu giấy nhớ đầy màu sắc, hoặc những tờ giấy khổ lớn được gấp lại và kẹp vào sổ. Rõ ràng là cô ấy đã tự xem xét lại kỹ lưỡng những suy nghĩ ban đầu mà mình viết ra.

Ghi chú của Elena:

Thật vậy, tôi chưa bao giờ đọc lại Stephen King kể từ đó. Chú King ơi, cháu xin lỗi.

Tôi đã đi du lịch ở 98 quốc gia trong vài năm qua. Tôi gặp rất nhiều người trong những chuyến đi của mình. Tôi luôn hỏi thăm về những mối quan hệ của họ. Tôi cảm thấy như mình đang thực hiện một nhiệm vụ - chữa lành cho mọi người và cho chính tôi. Mỗi câu chuyện đều khiến tôi cảm động. Mỗi câu chuyện lại cho tôi thêm những góc nhìn nhận và những bài học quan trọng.

Tôi đã nói chuyện với hơn 600 cặp đôi và người độc thân trên khắp thế giới. Tôi ghi chú lại các vấn đề, giải pháp và những thói quen tốt đẹp trong một mối quan hệ. Những người sống trong một mối quan hệ không cân bằng, tồi tệ và độc hại đều có một điểm chung: Họ thèm khát tình yêu và cảm giác thuộc về một ai đó, như thể cuộc sống của họ chỉ xoay quanh những điều này.

Làm sao mà việc khao khát tình yêu lại có thể xảy ra ở một hình thức cực đoan như vậy? Ai là những người thèm khát tình cảm nhất? Câu trả lời là những người cảm thấy mình bị bỏ rơi, những người đã thay đổi hoàn toàn lối sống trước đây của họ sau khi bước vào mối quan hệ, những người phải sống tự lập từ khi còn nhỏ, những người có cha mẹ ốm bệnh, những người lớn lên trong một gia đình tan vỡ, hoặc sống trong một gia đình không được bình thường. Họ dễ bị tổn thương và khao khát tình yêu hơn hẳn những người không phải trải qua những khó khăn này. Những người không có đủ tình yêu vì lý do này hay lý do khác sẵn sàng hy sinh hoặc chịu đựng nhiều điều khổ sở chỉ để nhận về một chút cảm giác được yêu thương. Cảm giác mất mát và bất lực có thể dễ dàng khiến họ trở thành mục tiêu bị lợi dụng về tình cảm, thể chất hoặc tài chính.

Trước khi tiến vào một mối quan hệ, tất cả chúng ta đều phải kiểm tra xem chúng ta có bị ảnh hưởng nghiêm trọng bởi một hoặc nhiều khó

khăn ở trên hay không. Nếu chúng ta vốn đang ở trong một mối quan hệ, việc xem xét này vẫn hữu ích. Nhiều vấn đề chúng ta gặp phải có thể bắt nguồn từ việc bản thân chúng ta hoặc người yêu/bạn đời của chúng ta bị thiếu thốn tình cảm vì một lý do nào đó.

Trong ba năm tôi ở bên Dimitri, những điều tôi phải trải qua là kết quả của việc khát cầu yêu thương một cách tuyệt vọng. Cuộc sống của tôi đã thay đổi quá nhiều, ông bà mất, mẹ tôi ốm bệnh, tôi chuyển nhà, tôi chỉ có một mình. Tôi không có ai bên cạnh để bảo vệ mình khi bị bắt nạt, cũng không có ai để ôm sau một ngày dài mệt mỏi. Không có ai quan tâm đến những vấn đề hằng ngày của tôi. Không có gì ngạc nhiên khi tôi lại đánh mất lý trí của mình khi tôi gặp được ai đó để yêu. Tôi bám chặt lấy anh ấy bằng mười móng tay, tựa tựa như con mèo bị mắc vào màn chống muỗi. Tôi không muốn từ bỏ mối quan hệ này ngay cả khi nó còn tồi tệ hơn nhiều so với việc độc thân.

Tôi bây giờ đã nhận ra điều này và tôi không hối tiếc. Tất cả những gì tôi muốn là có thể hành động khác đi trong mỗi quan hệ tiếp theo của mình. Tôi muốn gạt hái được trái ngọt sau những bài học gian khó và hành xử thông minh hơn vào lần sau. Tôi chắc chắn rằng, mình sẽ vẫn phải đối mặt với một số khó khăn, nhưng không phải là khó khăn y hệt như trước nữa. Tôi sẽ không gặp phải những vấn đề giống như trong quá khứ. Tôi sẽ cố gắng sửa chữa những sai lầm của mình và hoàn thiện bản thân thêm một chút mỗi ngày. Dù sao thì cuộc sống cũng là một hành trình học hỏi và tiến bộ không ngừng nghỉ.

Khi muốn cải thiện điều gì đó - không quan trọng đó là chuyện yêu đương, công việc, thái độ, quan điểm hay hành động, chúng ta đều phải bắt đầu cải thiện từ yếu tố mà chúng ta nắm toàn quyền kiểm soát: tâm trí của chính mình. Trước khi tiến vào một mối quan hệ hoặc nuôi dưỡng thêm mối quan hệ hiện tại, chúng ta phải đảm

bảo mình xử lý được “con đỏi tình cảm” trong nội tâm, nếu không, con đỏi ấy sẽ khiến chúng ta dễ bị tổn thương và nhượng bộ đối phương quá mức.

Thèm khát tình yêu là gì?

Thèm khát tình yêu đơn giản là một sự khát cầu tình cảm. Trên thực tế, điều này không liên quan gì đến tình yêu, mà là những nhu cầu phát sinh do người đó thường xuyên bị thiếu thốn tình cảm trong quá khứ. Đó là điều kiện ban đầu dẫn tới nhu cầu được thuộc về một nơi nào đó. Mọi người muốn né tránh cảm giác trống trải gắn với cô đơn và chia ly. Những nhu cầu này không thể được đáp ứng đầy đủ nhờ một mối quan hệ. Trên thực tế, tình trạng khao khát tình cảm có thể khiến những người trong mối quan hệ bị lợi dụng và tổn thương. Mỗi bên đều sẽ bị ảnh hưởng tiêu cực trong một mối quan hệ phụ thuộc: bên khao khát tình yêu thì sẵn sàng hy sinh nhiều hơn nữa để được yêu thương, bên còn

lại thì sẽ trở thành một cỗ máy trao phát tình yêu (trao phát tình yêu trở thành mục đích của họ, dù là mục đích có ý thức hay chỉ xuất hiện trong tiềm thức). Sẽ không công bằng cho cả hai người.

Tôi rất khao khát tình cảm, tôi đã chịu đựng những sự lạm dụng về tình cảm và cả thể xác, nhưng tôi cũng không vô tội và chắc chắn không phải là một nạn nhân. Người yêu tôi chưa bao giờ làm bất cứ điều gì nằm ngoài sự cho phép của tôi. Việc tôi giữ im lặng và hành xử vô lý, hy vọng mọi thứ thay đổi... chính là tôi đã chấp nhận những gì xảy đến với mình, và do đó, trở thành đồng phạm gây nên những điều tồi tệ.

Tôi thấy mình đang viết một ghi chú quá dài để phân tích bối cảnh, nhưng tôi phải làm vậy. Đây là yếu tố mấu chốt để xác định một mối quan hệ là điều tích cực mang tính xây dựng hay là điều tiêu cực dẫn đến phụ thuộc.

"Bạn nên xem lại cách mình sử dụng những từ 'yêu', 'em yêu anh', 'anh yêu em'. Nếu thành thật tìm hiểu chính bản thân mình, bạn sẽ phát hiện ra rằng, thông thường, bạn không nói những từ này khi vô cùng yêu thương người kia, mà là khi bạn đặc biệt muốn dựa dẫm vào ai đó và mong muốn được trấn an."

Tiến sĩ Robert Firestone

Luôn có những dấu hiệu giải thích tại sao chúng ta lại có cảm giác khát cầu tình cảm. Những điều chúng ta cảm nhận, những điều thúc đẩy chúng ta, những điều chúng ta làm hoặc không làm đều có thể là những dấu hiệu. Ví dụ: Việc chúng ta muốn giúp đỡ ai đó chỉ để đổi lấy sự công nhận từ họ là một tư duy không đúng đắn. Chúng ta cần một thứ gì đó từ người khác và để đạt được thứ ấy, chúng ta chấp nhận hy sinh thời gian và năng lượng của mình. Đây là một hành động ích kỷ, rất mệt mỏi và thường xuyên phản tác dụng. (Tôi không bàn về những trợ giúp liên quan đến việc kinh doanh.)

Có thể bạn giúp mọi người để nhận được lời khen ngợi từ họ. Bạn giúp đỡ họ để bạn có thể nhờ họ giúp đỡ vào một lúc nào đó. Bạn cảm thấy mình không có quyền nhờ người khác giúp đỡ nếu như không khiến họ “mắc nợ” trước đó. Bạn giúp người khác để được mọi người coi là tốt bụng và hào phóng, bởi vì bạn cần được mọi người công nhận và chấp thuận. Hành vi này không phải là lòng vị tha thuần túy mà là một kiểu lợi dụng. Bạn đánh đổi bản thân mình để tránh rơi vào nỗi sợ bị người khác ghét bỏ và chỉ còn một mình.

Trong những tháng trăng mật của mối quan hệ với Dimitri, tôi đã “ác quỷ hóa” sự độc thân. Tôi sợ hãi điều đó đến nỗi ngay cả khi ở một mình rõ ràng là sự lựa chọn tốt hơn, tôi vẫn coi việc tiếp tục ở trong một mối quan hệ độc hại và ngược đãi về cảm xúc là an toàn và ít đáng sợ hơn so với một mình. Tại sao lại thế?

Chúng ta thường nhầm lẫn giữa đơn độc (solitude) với cô độc (loneliness). Cả hai đều là một trạng thái của tâm trí. Đơn độc thực chất là một yếu tố thiết yếu của lối sống tỉnh thức, khôn ngoan, thấu hiểu chính mình và biết tự phê bình. Có thêm hiểu biết về bản thân là kết quả cơ bản của sự đơn độc. Việc tự chiêm nghiệm sẽ cho ta biết nhiều điều về bản thân hơn là học hỏi qua bất kỳ cuốn sách, giáo viên hay triết lý nào. Điều này liên quan đến trực giác của cá nhân chúng ta chứ không phải những vấn đề lý thuyết.

Để trui rèn nội tâm và sự đơn độc, chúng ta không nhất thiết phải cô lẻ hay cô độc. Cô độc lại là phản ứng cảm xúc xảy ra khi thiếu sự đồng hành, chia sẻ. Chúng ta có thể ngồi với người yêu của mình trong một căn phòng mà vẫn thấy cô độc như thể ta chỉ có một mình. Thành tựu duy nhất mà ta có thể đạt được khi ở trong một mối quan hệ không lành mạnh là chúng ta tránh được trạng thái ở một mình. Nhưng khi ấy, chúng ta vẫn sẽ cô đơn.

Tôi đã gặp nhiều người độc thân từng trải qua những mối quan hệ dài lâu nhưng lại không hạnh phúc. Họ chia sẻ rằng, họ nhẹ nhõm hơn và tâm tình cũng tốt hơn rất nhiều sau khi hạ quyết tâm chia tay. Họ không cảm thấy cô đơn hơn trước mà trái lại, cảm giác cô độc biến mất sau khi chia tay vì họ đã kết nối lại với bạn bè và gia đình - những sự gắn kết mà họ đã bỏ quên suốt thời gian ở trong mối quan hệ độc hại.

Khi chúng ta cảm thấy mình sẽ sống tốt hơn nếu từ bỏ mối quan hệ, nhưng một nỗi sợ hãi vẫn ngăn ta hành động dứt khoát, đó là lúc chúng ta cần bình thường hóa ý tưởng ở một mình, đơn độc mà không cô độc. Cụ thể là phải làm thế nào? Tôi đã thu thập các đáp án tốt nhất cho câu hỏi này.

“Dù mối quan hệ đã tệ đi, tôi vẫn không muốn chia tay vì tôi đã đầu tư quá nhiều thời gian cho nó. Khi tôi nhận ra rằng từng phút, từng tuần hoặc từng năm đầu tư đó không hề lãng phí, mà đã giúp tôi trở thành con người như bây giờ, thì việc tiếp tục phát triển bản thân theo một hướng

độc lập dường như ít đáng sợ hơn. Tôi cũng nhận thấy rằng, mỗi phút, mỗi tuần hoặc mỗi năm dành cho mối quan hệ này sẽ khiến phần đời còn lại của tôi bị đánh cắp. Vì vậy, đừng lấy thời gian ra để bao biện." (Marta, 34 tuổi, Las Palmas)

"Chúng tôi cùng nhau mua một căn hộ, cùng nhau đầu tư một số thứ và cùng nuôi một con mèo. Điều gì sẽ xảy ra với những tài sản chung ấy nếu tôi đưa ra tờ giấy ly hôn? Tôi không mấy tin tưởng vào người bạn đời của mình và khẳng định rằng người phụ nữ sẽ lấy đi tất cả mọi thứ. Vì vậy, tôi tiếp tục cuộc hôn nhân không hạnh phúc đó nhiều năm, cho đến khi vợ tôi là người đưa ra tờ giấy ly hôn. Cô ấy hành xử rất công bằng, mọi thứ đều được chia đều mà không có vấn đề gì. Bây giờ, tôi cảm thấy hối tiếc vì đã không thuê luật sư để giải thích cho tôi trình tự ly hôn - chỉ đơn giản vì lười biếng và không muốn thoát ra khỏi thực trạng mà tôi cho là an toàn. Bài học lớn nhất mà tôi học được là đừng bao giờ cố duy trì một cuộc hôn nhân đổ vỡ vì vấn đề tài sản." (Gregory, 41 tuổi, Birmingham)

"Tôi cứ nuôi hy vọng. Tôi hy vọng rằng anh ấy sẽ thay đổi, tử tế hơn, chịu khó ra ngoài nhiều hơn - nhưng anh ấy không thay đổi. Bây giờ, tôi nhận ra rằng, trong giai đoạn bắt đầu mối quan hệ, nếu bạn phải làm hết mọi việc, còn người kia không chịu cố gắng, thì về sau này người ấy nhiều khả năng cũng sẽ không thay đổi. Nếu một người không khiến bạn thấy hạnh phúc ở trạng thái hiện tại của họ, thì đó là một dấu hiệu lớn cho thấy hai bạn không hợp ở bên nhau. Bạn sẽ chỉ sinh ra những kỳ vọng mà đối phương không bao giờ đáp ứng được. Khi đó, anh ấy sẽ đau khổ vì cảm thấy rằng anh ấy không đủ tốt, không đáp ứng được những kỳ vọng của bạn. Cả hai người đều sẽ đau khổ. Một năm sau khi chia tay, tôi đã gặp một người đàn ông tuyệt vời và phù hợp với tôi. Hiện tại tôi rất hạnh phúc và người yêu cũ của tôi cũng vậy." (Helga, 27 tuổi, Hamburg)

"Tôi 66 tuổi và sắp ly hôn. Điều đó có điên rồ không? Bạn bè xì xào sau lưng tôi, bảo rằng tôi là một lão già hâm, tôi còn mong muốn tìm được thứ gì ở cái tuổi này nữa? Họ đúng, tôi bị hâm. Tôi rất hâm vì đã không làm việc này từ 30 năm

trước. Tôi luôn lo sợ rằng, nếu như quyết định ly hôn, tôi sẽ hối hận. Tôi nghĩ rằng hối tiếc là điều mà ta cảm thấy khi thức dậy một mình trên giường, khi trở về nhà sau một ngày dài mà chỉ có một thân một mình trong căn hộ trống trải. Nhưng đây không phải là những cảm giác gắn với sự hối tiếc, chỉ là trạng thái tồi tệ nhất thời mà bạn cần trải qua trong giai đoạn chuyển tiếp. Sau đó, bạn sẽ quen và cảm thấy ổn thỏa trở lại. Thừa bạn thân mến, hối tiếc là cảm giác sống đến 66 tuổi và nhận ra mình đã dành cả cuộc đời cho sai người." (Samuel, 66 tuổi, Chicago)

Một số người sợ chia tay vì họ nghĩ rằng, không còn ai khác ngoài cuộc đời kia dành cho họ. Họ cho rằng bản thân không có khả năng thu hút được ai khác. Đây là một quan điểm rất ngu ngốc - xin lỗi vì cách dùng từ của tôi. Tôi cũng đã từng nghĩ như thế, vì vậy tôi có thể dùng từ "ngu ngốc" để chê bai nó. Bạn đã từng thu hút được người khác. Chuyện đó từng diễn ra, và chắc chắn rằng sẽ diễn ra một lần nữa.



3.

Không phán xét

Ngày 18 tháng Mười một, 2006

Tôi không được nhận vào làm. Sau khi hết tuần thử việc, họ mời tôi đi và chỉ trả mức lương tối thiểu. Tôi phản đối, nhưng vô ích. Tôi nghĩ đây là mô hình kinh doanh của họ. Họ thuê người trong một vài tuần, sau đó sa thải nhân viên và tiết kiệm rất nhiều tiền. Tôi thậm chí không chắc việc đó có hợp pháp hay không. Tiền tiết kiệm của tôi sắp hết. Người bạn cùng phòng đam mê tự tử của tôi lại muốn nhảy, còn người bạn cùng phòng còn lại của tôi đã làm

tình tám lần trong tuần này. Tôi thực sự bắt đầu cảm thấy mình là người bình thường duy nhất ở đây. Ngày mai tôi sẽ đi phỏng vấn tìm việc ở một nơi khác.

Ngày 23 tháng Mười một, 2006

Tôi có việc rồi! Một công việc tốt. May mắn đã mỉm cười. Tôi hy vọng mình có thể chuyển nhà trong vòng vài tháng tới. Tôi bắt đầu gọi phòng của chúng tôi là "Trại thương diên số 6", bắt chước tên tác phẩm của Chekhov. Ở tuổi này, tôi thực sự không nên sống chung với những cô gái trẻ hơn. Hai người họ yêu đương theo những cách khác nhau. Tôi thì chưa từng yêu. Tôi tự hỏi yêu đương có cảm giác như thế nào.

Ghi chú của Elena:

Tôi cảm thấy rằng, tôi đã rất phán xét khi viết những dòng nhật ký này. Tôi đề ra một kịch bản rất nghiêm ngặt về cách mọi thứ diễn ra. "Khi X tuổi, tôi không nên sống với những người khác. Khi X tuổi, tôi đáng ra phải yêu đương rồi." Tôi đánh giá những người bạn cùng phòng vì họ có cách sống

khác tôi. Những phán xét này không hề giúp tôi trở nên thông minh hơn. Trên thực tế, phán xét khiến đầu óc tôi không thể phát triển được.

[Lạc đề một chút: Tôi thực sự khuyến khích những người quan tâm đến việc phát triển bản thân nên viết nhật ký một cách chân thực về những suy nghĩ của mình. Đó là một sự soi chiếu tuyệt vời và cũng là một công cụ để theo dõi sự tiến bộ. Tôi rất hạnh phúc vì đã quyết định viết nhật ký. Bây giờ, khi cần nghiêm túc nhìn lại bản thân, tôi liền có một tấm gương soi rất chân thật ngay trước mặt.]

Hiện tại, năm 2014, tôi đang ở Bali, ngồi tại một quán cà phê biệt lập có tầm nhìn tuyệt đẹp, suy ngẫm về lý do tại sao tôi lại căng thẳng và phán xét đến thế trong quá khứ. Vì sao nhiều người lại dễ trở nên căng thẳng và phán xét?

Người không hút thuốc đánh giá người hút thuốc và ngược lại. Những người đạt thành tích cao nhất trong lớp cho rằng các học sinh khác là “ngu ngốc”, trong khi những người lười biếng

gọi những người đạt thành tích cao là “những con mọt sách”. Người nghèo chê người giàu, người giàu coi thường người nghèo. Tôi có thể tiếp tục viết nhiều hơn nữa, bạn có thấy những ví dụ này có điểm gì tương đồng không?

Đó là, mọi người đánh giá khi thấy người ta khác với mình. Mọi người sẽ ít đánh giá những người có điểm chung với mình về thói quen, lối sống hay các giá trị. Trong tâm lý học, mô hình hành vi này được gọi là sự gắn kết dựa trên vị thế tương đồng. Nghe có vẻ hiển nhiên, nhưng tôi cá là chúng ta hiếm khi nghĩ về lý do tại sao chúng ta lại phán xét người khác. Theo bản năng, chúng ta sẽ muốn tránh xa mọi sự vật và con người không cùng quan điểm với chúng ta.

Những điều mà ta không thực hiện dường như không hề đúng đắn về mặt đạo đức hay xã hội. Nhưng ta sẽ không nghĩ vậy nữa nếu bản thân ta là người thực hiện. Ví dụ, ngoại tình dường như là hành vi xấu xa không thể chấp nhận được - chúng ta coi khinh những kẻ ngoại tình. Nhưng

khi chúng ta lừa dối người yêu của mình vì lý do này hay lý do khác, mọi thứ sẽ được nhìn nhận theo khía cạnh khác. Ví dụ, tôi từng coi người bạn cùng phòng của mình là một kẻ điên và làm quá mọi thứ lên - tôi phán xét cô ấy. Tuy nhiên, khi tôi trải qua những vấn đề tương tự như cô ấy trong một mối quan hệ, những phản ứng mà cô bộc lộ dường như không còn quá vô lý nữa.

Càng có nhiều trải nghiệm, bạn càng trở nên ít phán xét hơn. Đây là lý do tại sao tôi không bao giờ tin rằng ta có thể học hỏi từ sai lầm của những người khác. Bạn không thể. Bạn có thể nắm được lý thuyết, bạn có thể nhắc nhở mình lưu tâm đến những gì mà người khác đã trải qua, nhưng bạn sẽ không thể thật sự hiểu rõ nếu không tự trải nghiệm. Nếu như không có kinh nghiệm cá nhân, bạn không thể hiểu rõ lý do hành động của người khác.

Điều này không có nghĩa là bạn phải tự trải qua tất cả những kiếp nạn để có thể thấu hiểu mọi người. Chỉ là khi chính mình phải đối mặt

với khó khăn, bạn sẽ thông cảm hơn với những người khác mà không có thành kiến tiêu cực.

Để giảm xung đột và thúc đẩy sự giao tiếp giữa những người có lối sống hoặc quan điểm khác nhau, trước tiên họ cần ở trong một hoàn cảnh mà họ có vị thế tương đồng. Nói cách khác, chúng ta phải tìm ra được điểm chung. Khi ấy, những xung đột nảy sinh vì khác biệt sẽ ít có khả năng xảy ra hơn. Ví dụ, nếu hai người khác quan điểm chính trị bàn luận với nhau về các vấn đề chính trị xã hội, một cuộc chiến tranh lạnh có thể nổ ra giữa hai người họ. Tuy nhiên, nếu cả hai đều là những người yêu thích bóng rổ, đều thích Kevin Durant và họ trò chuyện về đề tài này trước, có lẽ họ sẽ xây dựng được thiện cảm trong mắt nhau. Điều đó sẽ giúp những khác biệt về quan điểm chính trị của họ bớt căng thẳng hơn và họ cũng ít phán xét đối phương hơn. “Anh ấy ủng hộ đảng đối lập, nhưng anh ấy rất tốt”, kiểu như vậy.

Nhiều rắc rối có thể phát sinh trong một mối quan hệ nếu mọi người có sẵn định kiến về cách

mọi thứ phải diễn ra. Ngay cả khi các bạn có nhiều quan điểm tương đồng thì cũng không thể nào chung suy nghĩ về mọi thứ. Khi chạm đến những chủ đề mà các bạn có những cách nhìn nhận khác nhau, những cuộc tranh cãi sẽ xảy ra. Một số bất đồng to lớn có thể phá vỡ mối quan hệ của hai bạn. Bạn không nên thỏa hiệp với những giá trị cốt lõi của mình, nhưng nếu bạn kiên quyết mọi việc buộc phải diễn ra theo một cách nhất định, suy nghĩ ấy có thể sai lầm và gây ra những đau đớn không đáng có cho bản thân.

Điều thứ hai, sau khi chữa lành cảm giác khát cầu tình cảm, tôi nghĩ rằng mỗi người nên thay đổi bản thân trước khi dẫn thân vào một mối quan hệ: Chúng ta cần linh hoạt hơn và không lập tức phán xét người khác.

Điều thiết yếu là phải học được cách suy nghĩ linh động, biết thông cảm và cởi mở với nửa kia của chúng ta trong cuộc sống, cho dù đó là mối quan hệ ngắn hạn hay dài hạn. Những sự khác biệt về vấn đề có con, hôn nhân hay lựa chọn địa

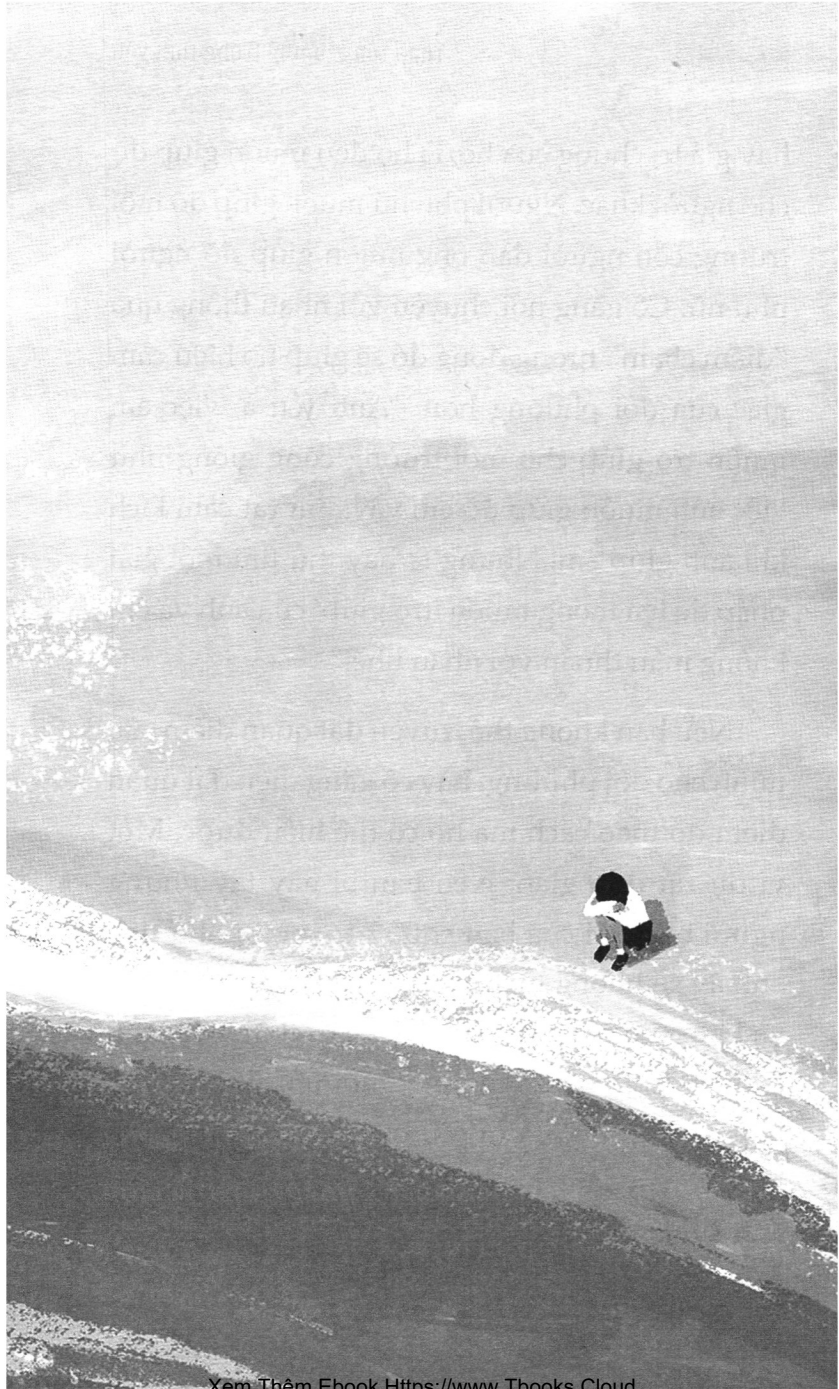
điểm sinh sống là những yếu tố có thể khiến mối quan hệ rạn nứt. Đó mới là những điều cần bận tâm, chứ đừng để sự khác biệt về sở thích thể thao và thói quen rửa bát khiến các bạn phải tranh cãi.

Tại New Zealand, tôi gặp một người đàn ông đã bị người yêu chia tay vì anh này dùng quá nhiều nước khi rửa bát. Tôi không nói đùa. Thật tốt khi mọi người có ý thức về môi trường, nhưng ta luôn có những giải pháp khác ít khắc nghiệt hơn, chẳng hạn như sử dụng máy rửa bát (sử dụng chế độ tiết kiệm nước) hoặc là người bạn gái sẽ đứng ra đảm nhận nhiệm vụ này. Người đàn ông tội nghiệp chỉ thuần túy muốn giúp đỡ và anh ta không hiểu vì sao bạn gái mình lại cư xử gay gắt như vậy. Anh bảo cô ấy là kẻ vô ơn. Cả hai người đều không trao đổi rõ ràng về vấn đề và các giá trị mà họ coi trọng.

Họ không tìm thấy được điểm chung. Người phụ nữ là một người rất có ý thức bảo vệ môi trường. Người đàn ông thì đang cố gắng giúp cô làm việc nhà. Điểm tương đồng giữa hai người họ,

hay giá trị chung của họ, là họ đều muốn giúp đỡ cho người khác. Người phụ nữ muốn giúp đỡ môi trường còn người đàn ông muốn giúp đỡ người phụ nữ. Cố gắng nói chuyện với nhau thông qua “điểm chạm” tương đồng đó sẽ giúp họ hiểu cảm giác của đối phương hơn. “Anh yêu à, việc em muốn trợ giúp cho môi trường cũng giống như việc anh muốn giúp đỡ em vậy. Em rất cảm kích khi anh giúp em. Nhưng ta hãy thử tìm một giải pháp để hai mong muốn ‘trợ giúp’ của anh và em không mâu thuẫn với nhau nhé!”

Nếu bạn không thể truyền đạt quan điểm của mình cho đối phương, hãy cố gắng diễn đạt quan điểm đó theo cách mà họ có thể hiểu được. Một ví dụ rất đơn giản: Nếu bạn bị gãy tay nhưng người bạn đời của bạn chưa bao giờ bị như thế, anh ấy sẽ không hiểu bị gãy tay là việc đau đớn và khó chịu như thế nào. Nếu bạn chỉ ra cho anh ấy biết rằng, bạn đang mệt mỏi như lúc anh ấy bị gãy chân thì người yêu bạn sẽ hiểu tình hình hơn, vì bạn đang liên kết sự việc tới một điều mà anh ấy đã tự mình trải nghiệm.



4.

Tình yêu muôn hình muôn vẻ

Ngày 2 tháng Mười hai, 2006

Tôi vừa phát hiện ra tòa nhà này còn có một trung tâm thể thao, gần đó còn có một cây đàn piano nữa. Tôi cảm thấy mọi thứ ở nơi này đều có gì đó kỳ cục. Tôi bắt đầu tập piano. Khoảng sáu giờ tối, một vài người đàn ông xuất hiện tại trung tâm thể thao và tập mấy thế võ.

Ngày 19 tháng Mười hai, 2006

Hôm nay, tôi vừa hoàn thành bài tập piano của mình thì thầy dạy võ, được gọi là "sensei", đến hỏi tôi có muốn tham gia nhóm karate của họ không. Tôi nói với anh ấy rằng tôi không có tiền. Anh ấy nói tôi có thể tập miễn phí một thời gian nếu tôi dạy anh ấy piano. Tôi đồng ý. Tôi thấy vui vì lời mời bất ngờ này. Tôi vẫn chưa biết nhiều người ở đây và thực sự muốn có cảm giác được thuộc về một tập thể.

Ngày 27 tháng Mười hai, 2006

Tôi về nhà rồi. Cuối cùng tôi cũng có thể về nhà và đón Giáng sinh với gia đình - chính xác hơn là những gia đình của tôi. Tình trạng của mẹ tôi đã khá hơn, nhưng bà vẫn rất yếu và tinh thần không ổn định. Mặt khác, bố tôi đã có một gia đình mới - một người phụ nữ và con gái của cô ấy. Chúng tôi cũng đón Giáng sinh với họ. Tôi hiểu rằng bố tôi là một người đàn ông khỏe mạnh mới gần 50 tuổi. Ông cần một người phụ nữ có thể ở bên cạnh mình theo đúng nghĩa. Ngoài

ra, ông nói rằng ông rất yêu người phụ nữ này. Tôi có thể hiểu tại sao. Cô ấy là một người độc lập và trẻ hơn mẹ tôi mười tuổi. Cô ấy cũng mới bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư. Tôi cũng có thể nhận thấy cô muốn ở bên bố tôi. Tôi muốn bố hạnh phúc nên không phản đối gì. Tôi thực sự muốn mình có thể chấp nhận và yêu thương hai mẹ con họ. Nhưng thật khó để nói dối mẹ tôi mỗi ngày. Bà ấy dường như không biết gì về cuộc sống song song kia của bố tôi, vì vậy, tôi đoán là cũng không sao cả.

Ghi chú của Elena:

Tình yêu có muôn hình muôn vẻ. Đôi khi, rất khó để hiểu được tình yêu. Tam giác tình yêu bao gồm bố tôi, mẹ tôi và bạn gái của bố tôi cũng vậy. Nếu chỉ nhìn thoáng qua, tôi sẽ nói rằng bố tôi là một người tồi tệ vì đã lừa dối mẹ tôi.

Tôi đang cố gắng nhìn nhận sự việc thông qua một điểm chạm - cảm giác cô đơn và mong muốn được thuộc về một ai đó - nên tôi có thể hiểu bố

mình. Những điều ông ấy thực hiện dường như đều hợp lý và đã qua cân nhắc. Mẹ tôi bị bệnh tâm thần và về cơ bản, bà đã không còn là chính mình suốt nhiều năm. Bố tôi là một người đàn ông hoạt bát, khỏe khoắn và ông đã chọn ở bên cạnh mẹ tôi vì bà không còn ai khác. Ông đã chọn làm những điều đúng đắn, nhưng những điều đúng đắn không phải lúc nào cũng khiến chúng ta hạnh phúc. Sau đó, ông tìm thấy tình yêu và đón nhận nó. May mắn là người bạn gái đã chấp nhận hoàn cảnh của ông. Mọi người đều vui vẻ. Chuyện thật phức tạp mà cũng thật hoàn hảo!

Bạn gái của bố tôi thỉnh thoảng lại gửi đồ ăn tới cho mẹ tôi. Cô ấy là một người thực sự đặc biệt. Và, như điều thường xảy ra với những người tốt, cô ấy đã chết vì ung thư vào năm ngoái.

Vội vàng phán xét và lên án cách người khác sống và hành động mà không nhìn vào bức tranh toàn cảnh là một hành vi rất tai hại. Tuy nhiên, tất cả chúng ta đều có xu hướng đó. Chúng ta

không thể hoàn toàn thoát khỏi suy nghĩ phán xét, nhưng ta có thể cố gắng để bản thân trở nên công tâm và ít định kiến hơn, cũng như dành thời gian để tìm hiểu về tình huống trước khi đưa ra một lời lên án bất công và làm tổn thương ai đó.

Cách tốt nhất để luyện tập bản thân ít phán xét là nhìn vào những người xung quanh mình. Tôi từng vội vàng phán xét và lên án nghiêm khắc những người gần gũi với chính tôi. Câu chuyện của bố tôi là một trường hợp ngoại lệ. Nhưng đối với bạn trai cũ thì khác, tôi luôn hình dung ra những viễn cảnh tồi tệ nhất mỗi khi phải tranh luận với anh ấy.

Tôi phải nói thêm rằng, anh ấy đã nhiều lần cố tình hành xử ác ý, nhưng tôi cũng không thể bao biện cho việc bản thân mình thường xuyên nghi ngờ, đề phòng và lập tức nhảy đến kết luận. Ngay cả khi anh ấy muốn thay đổi, tôi cũng không trao cho anh cơ hội. Tôi tỏ ra không tin tưởng, không tin anh ấy có thể cải thiện. Thông

thường, mọi người sẽ sống đúng theo những kỳ vọng của chúng ta. Vì vậy, khi ta không tin tưởng và chỉ kỳ vọng ở mức thấp, không có gì ngạc nhiên nếu đối phương cũng sẽ chỉ hành xử đến mức độ đó. Tại sao họ phải cố gắng trở nên tốt đẹp hơn nếu chúng ta đã quyết định giới hạn niềm tin và cho rằng họ “chỉ làm được đến vậy mà thôi”?

“Hãy kỳ vọng cao vào người khác và họ sẽ cố gắng đáp ứng kỳ vọng của bạn” - đây là những điều tôi đọc được trong cuốn *How to Win Friends and Influence People* (Đắc nhân tâm) của Dale Carnegie. Và nó thật sự hiệu quả! Tôi thường sử dụng kỹ thuật này với mọi người, ví dụ như nói rằng: “Một người có tài viết lách như bạn không nên làm việc này”, “Tôi biết cậu là một người lái xe rất giỏi”, hoặc “Em tin rằng anh không cố ý làm tổn thương em khi nói những lời này, nhưng em muốn anh biết rằng anh nói thế làm em rất buồn” ... Tôi coi đây là một cách dẫn dắt tích cực.

Khi một yêu cầu hoặc một lời phê bình được bộc lộ bằng những từ ngữ tích cực, mọi người nhiều khả năng sẽ lắng nghe hơn.

Sự kỳ vọng cao mà chúng ta dành cho người khác phải là một điều chân thật. Đừng nói dối. Nếu ta cố tình nói dối, tất cả những gì chúng ta làm sẽ trở thành một sự thao túng độc hại. Khi ta trao kỳ vọng cho người khác, bản thân ta phải tin đó là sự thật.

Những người ngay lập tức nghĩ đến những viễn cảnh tồi tệ nhất thường đã có trải nghiệm đau lòng trong các mối quan hệ trước đây và tiếp tục “chuyển” sự tiêu cực ấy sang mối quan hệ hiện tại.

“Tôi từng rất hay cãi vã với Fabio. Không hiểu sao tôi cứ nghĩ anh ấy sẽ lừa dối tôi mỗi khi anh đi chơi với bạn bè. Tôi nghĩ anh ấy cố tình đi chơi với bạn để khiến tôi sợ hãi - tôi thật dở hơi khi nghĩ vậy. May mắn thay, chúng tôi có thể nói chuyện với nhau về vấn đề này. Anh hiểu rằng

trước đây tôi từng bị lừa dối. Đó chính là lý do khiến tôi sợ hãi. Vì vậy, bây giờ, anh ấy nhắn tin thường xuyên hơn một chút và đôi khi đưa tôi đi cùng với anh. Tôi rất vui vì anh ấy thông cảm và tôi có thể thành thật với anh về những suy nghĩ vô lý của mình." (Carla, 29 tuổi, Firenze)

Có những người lại thiếu tự tin và đó là nguyên nhân khiến họ lập tức đánh giá người khác. Họ làm vậy để cố gắng che giấu nỗi sợ hãi của chính mình.

"Bạn gái cũ của tôi rất tự tin, tôi thậm chí không hiểu tại sao cô ấy lại chọn tôi làm người yêu. Trong khoảng thời gian ngắn ngủi chúng tôi ở bên nhau, tôi rất buồn phiền vì tôi chưa bao giờ cảm thấy mình đủ tốt với cô ấy. Tôi thậm chí còn nghĩ rằng việc cô ấy hành xử tự tin là nhằm mục đích khiến tôi thấy mình thấp kém. Tôi bắt đầu nhiect móc cô - đầu tiên chỉ trong tiềm thức, nhưng sau đó thì tôi chủ ý trách móc cô - thật đáng xấu hổ khi phải thừa nhận như vậy. Tôi nói với cô những lời lẽ đầy phán xét để cắt đi

đôi cánh của cô ấy và kéo mức độ tự tin của cô xuống thấp - ngang bằng tôi. Tôi không bao giờ chúc mừng cô ấy, cũng không hạnh phúc khi cô ấy thành công. Tôi thấy vui khi cô ấy bất mãn với bản thân cô. Bây giờ, nghĩ lại những điều này, tôi thấy mình thật tồi tệ... Tôi muốn thay đổi, nhưng cô ấy đã rời bỏ tôi vì cô đủ ý thức để nhận ra những điều xấu xa tôi làm khi ấy. Tôi thấy mình thật kinh khủng..." (Louis, 32 tuổi, Nice)

Sự tự tin không xuất hiện ngay lập tức và không bao gồm tất cả các lĩnh vực trong cuộc sống của chúng ta. Sự tự tin đến từ việc nhiều lần thực hiện thành công một điều gì đó. Hành động càng được lặp lại nhiều lần một cách suôn sẻ, mọi người càng cảm thấy an tâm về nó. Hành động càng khó thì càng cần phải lặp lại nhiều lần để ta trở nên thành thạo và tự tin.

Ví dụ, nếu ai đó nấu món trứng khuấy nhiều lần, thì sau một thời gian, anh ta sẽ cảm thấy tự tin về kỹ thuật khuấy trứng của mình. Điều này không có nghĩa là anh ấy sẽ ngay lập

tức tự tin về việc nấu món bò Wellington - một món đòi hỏi nhiều thời gian thực hành hơn để có thể làm tốt.

Ngoài ra, nếu ai đó tự tin vào kỹ năng nấu nướng của mình, điều đó không có nghĩa rằng người ấy cũng tự tin trong giao tiếp. Đó là lý do tại sao tôi nghĩ sự tự tin là một khái niệm dễ bị hiểu lầm và bị đánh giá quá cao. Mọi người nghĩ sự tự tin như một siêu năng lực khiến ai đấy trở nên bất khả chiến bại, nhưng đó không phải sự thật.

Nếu như quá cố gắng để trở nên tự tin, chúng ta có nguy cơ làm những điều không công bằng và phi lý, như trường hợp của Louis vậy. Anh ấy muốn có được sự tự tin bằng cách tổn hại bạn gái của mình.

Louis không suy nghĩ thông suốt trước khi hành động. Hạ thấp sự tự tin của ai đó sẽ không giúp anh trở nên tự tin hơn. Anh cũng đã không tính đến tác hại của việc so sánh. So sánh không

bao giờ là một cách hiệu quả để ta có được sự tự tin, mà chỉ là một sự lừa dối. Nếu ta so sánh bản thân với một người kém tự tin hơn ta, ta sẽ cảm thấy nhẹ nhõm và được tiếp thêm sức mạnh. Nhưng ngay khi chúng ta gặp ai đó có độ tự tin cao hơn, ta sẽ sụp đổ như một ngôi nhà được xây nên từ những quân bài. Việc cố tìm kiếm những người có cùng mức độ tự tin giống mình thì sẽ khiến ta không có động lực tiến bộ.

Đây là lý do tại sao chúng ta không bao giờ nên so sánh giá trị, sự tự tin hay bất kỳ đặc điểm nào của mình với người khác - mà chỉ nên so sánh với chính bản thân ta trước đây. Chúng ta không nên cố gắng làm bất cứ điều gì khác mà hãy tập trung để tiến bộ thêm 1% so với chúng ta của ngày hôm qua. Cố gắng tự cải thiện bản thân mỗi ngày chính là điều tốt nhất chúng ta có thể làm để giữ cân bằng, giảm thiểu nỗi sợ hãi và phán xét, đồng thời trở nên tự tin hơn.

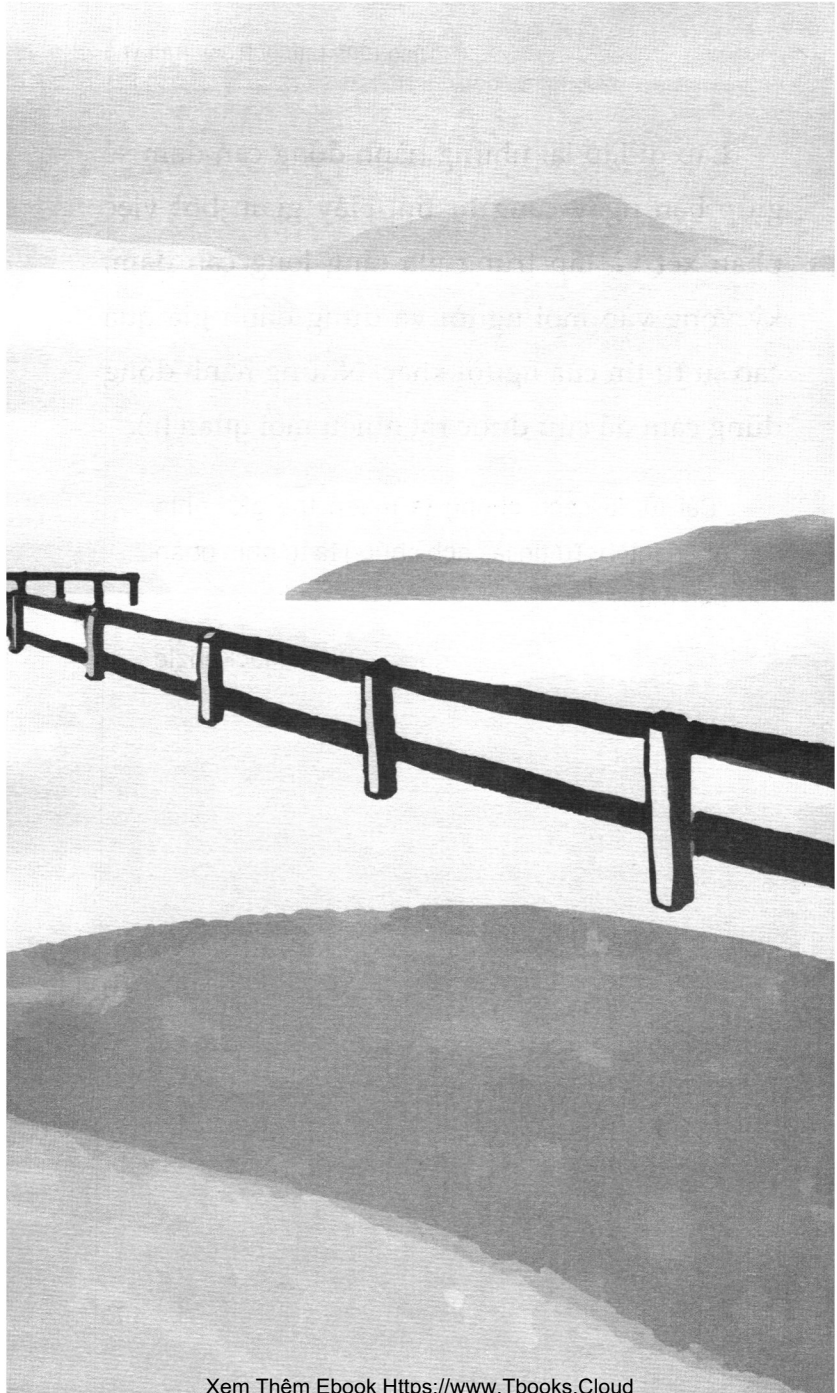
Hãy tập trung vào bản thân. Tập trung vào hành động của bạn, thái độ của bạn, sự tiến bộ của bạn. Nếu Louis làm vậy thì anh ấy vẫn có thể ở bên người yêu của mình. Khi ở trong một mối quan hệ, “bạn và tôi” trở thành “chúng ta”. Tuy nhiên, ngay cả ở bên trong “bong bóng chúng ta”, vẫn có hai bong bóng nhỏ hơn tồn tại - “bong bóng bạn” và “bong bóng tôi”. Nếu bạn phát hiện ra một khuyết điểm ở bản thân, đừng cố gắng thay đổi nó bằng cách thay đổi bạn đời của mình.

Lòng dũng cảm có thể tạo ra sự khác biệt to lớn. Bạn không cần phải tự tin để trở nên can đảm. Bồi đắp lòng can đảm giống như tự nhảy khỏi vách đá và mọc ra đôi cánh trong quá trình rơi. Dũng cảm chính là thừa nhận những sai sót và sự thiếu tự tin của mình, là dám đối mặt với thực tế để tâm hồn được thanh thản. Bước đầu tiên này cực kỳ quan trọng.

Lặp đi lặp lại những hành động can đảm sẽ giúp bạn ngày càng tự tin. Hãy giảm bớt việc phán xét và tập trung gia tăng lòng can đảm, kỳ vọng vào mọi người và đừng đánh giá quá cao sự tự tin của người khác. Những hành động dũng cảm đã cứu được rất nhiều mối quan hệ.

“Cái tôi là cách chúng ta muốn thế giới nhìn nhận mình. Tự tin là cách chúng ta tự nhìn nhận bản thân.”

Brian MacKenzie



5.

Mối quan hệ ngược đãi và bị làm nhục

Ngày 30 tháng Mười hai, 2006

Tôi phải quay lại Trại thương điên số 6. Các bạn cùng phòng của tôi không làm việc vào đêm giao thừa, nhưng tôi thì muốn đi làm để được nhận tiền công cao hơn. Tôi về muộn. Có một vài công nhân xây dựng đang tạm thời sống ở tầng hai. Tôi sợ họ. Họ đều là đàn ông, họ nhậ nhệt vào buổi tối - còn tôi là người phụ nữ duy nhất ở đây. Tôi không muốn phán

xét người khác, nhưng tình huống ấy cũng đáng lo ngại.

Ngày 1 tháng Một, 2007

Tối qua thật đáng sợ. Tôi tan làm và trở về nhà tương đối sớm, và tôi thấy những người công nhân đang chơi bài trong nhà bếp. Họ rủ tôi chơi cùng họ. Tôi không muốn đón giao thừa một mình và tôi cũng không dám nói không, vì vậy tôi đã tham gia. Thật là vui. Chúng tôi chơi đùa và uống rượu. Tôi hoàn toàn không say nhưng cảm thấy phấn khởi hơn, mọi người đều vui vẻ.

Qua nửa đêm, tôi quyết định về phòng nghỉ ngơi, nhưng một người đã đi theo tôi. Tôi bất cẩn và không khóa cửa lại ngay lập tức, thế là anh ta bước vào. Anh ta áp người vào tôi, rên rỉ rằng anh yêu tôi và muốn tôi. Tôi sững sờ, chết điếng. Tôi cảm nhận được bàn tay của anh ta sờ rầm khắp người tôi. Người anh ta đầy mùi khói thuốc và rượu, khiến bụng tôi quặn lại. Anh ấy kéo tôi lên giường, tôi có thể cảm thấy cơ thể nặng nề của anh đổ xuống người tôi. Tim

tôi đập thình thịch vì sợ hãi. Tôi khóc, cố gắng thoát khỏi cái siết tay cứng như thép của anh ta. Tôi thấy ghê tởm, xấu hổ, bản thiu... Nhưng ngay khoảnh khắc tiếp theo, tôi nhận ra cái siết tay dần nới lỏng, rồi tiếng ngáy vang lên. Anh ta đã ngủ thiếp đi. Tôi cẩn thận trượt ra từ dưới anh ta. Tôi không dám ra khỏi phòng của mình. Tôi lo lắng về những món đồ có giá trị trong phòng. Tôi cũng sợ rằng tôi có nguy cơ đụng phải những người đàn ông khác và tôi sẽ không tiếp tục may mắn nữa. Tôi chui vào một góc phòng, tóm lấy con dao bỏ túi và đợi đến sáng, không hề chớp mắt.

Khoảng 7 giờ sáng, anh ta tỉnh dậy, lầm bầm xin lỗi vì say xỉn và không nhớ gì cả. Sau đó, anh ta rời khỏi phòng tôi. Tôi nhanh chóng khóa cửa lại và mệt mỏi chìm vào giấc ngủ. Tôi thề rằng tôi sẽ không bao giờ nói về điều này với bất kỳ ai. Thật đáng xấu hổ. Nhưng ơn trời, tôi đã gặp may. Mọi chuyện có thể tồi tệ hơn rất nhiều.

Ghi chú của Elena:

Hãy tin tưởng vào trực giác của bạn. Nguyên tắc này luôn chính xác trong suốt cuộc đời tôi. Nếu bạn cảm thấy mình không nên làm điều gì đó, không nên tin tưởng ai đó, không nên chấp nhận một thỏa thuận nào đó, thì sự thực đúng là bạn không nên. Tôi đã rất nhiều lần nhớ lại cái đêm ấy. Tôi quá sốc. Từ ngày ấy, tôi vẫn đi du lịch một mình, ngủ trên bãi biển và gặp gỡ những người lao động cố cồn xanh khác - nhưng cảm giác nguy hiểm chưa bao giờ quặn lên trong bụng tôi như đêm hôm đó.

Câu chuyện này chính là minh họa cho việc một người đang cố gắng không phán xét người khác, nhưng lại làm như vậy sai thời điểm. Tôi đã đọc những câu chuyện về các cá nhân thành công và rất hay gặp các cụm từ như: “tin tưởng vào trực giác của bạn”, “lắng nghe trái tim của bạn” và “hãy tin vào bản năng - điều đầu tiên xuất hiện trong bạn”.

Hãy học cách lắng nghe trực giác của bản thân. Khi bạn đưa ra đánh giá về một nhóm người, người yêu của bạn hoặc những người khác, hãy lắng nghe trực giác của mình.

Nếu nhìn thấy một người đàn ông ăn mặc rách rưới, bẩn thỉu, chúng ta sẽ nghĩ ngay rằng ông ta là một người sống ngoài vòng pháp luật. Nếu bạn đòi về nhà muộn, chúng ta ngay lập tức cho rằng anh ấy/cô ấy đang làm điều gì đó mờ ám. Tại sao? Bởi vì chúng ta đã hình thành những phản xạ có điều kiện để tin như vậy.

Khi tôi còn nhỏ, bố mẹ sẽ canh chừng và kéo tôi tránh xa những người trông có vẻ là người xấu. Khi một người đàn ông (hoặc phụ nữ) về nhà muộn và bạn tự hỏi tại sao, lời giải thích đầu tiên bạn nhận được từ bạn bè, truyền hình hoặc những cuốn sách lãng mạn ngu ngốc là gì? “Có thể anh ấy/cô ấy ngoại tình rồi...” Tôi không thể nói với bạn thêm bất cứ điều gì về điều này. Suy nghĩ như vậy đến từ việc tự động chấp nhận

thông tin mà không tự mình tư duy, phân tích vấn đề.

Nếu trực giác nói cho bạn rằng ai đó có ý xấu hoặc bạn đòi của bạn đang làm điều khuất tất, thì hãy thực hiện hành động mà bạn thấy là thích hợp nhất.

Lẽ ra tôi phải cẩn thận hơn, để ý tới bản năng của mình hơn và không hành xử quá thân thiện với những người đàn ông đó. Đáng lẽ tôi phải lên thẳng phòng và khóa cửa lại. Hoặc là sau khi người xông vào kia ngủ thiếp đi, tôi nên gọi cho cảnh sát hoặc người bảo vệ. Tôi cũng có thể chụp ảnh hay phàn nàn với bên cho thuê nhà - bất cứ điều gì. Nhưng không, tôi xấu hổ và quyết định rằng sẽ giấu kín sự việc. Tôi chấp nhận bị tấn công và cảm thấy may mắn vì không có chuyện gì xảy ra nữa. Thật là một cách sống quá đổi ngây thơ và vô tư! Tuy nhiên, ký ức đó ám ảnh tôi đến tận ngày hôm nay. Tôi đã tha thứ cho bản thân và bây giờ tôi sẽ hành xử theo cách khác. Thật

khó để chấp nhận rằng khi ấy, tôi lại coi nhẹ bản thân mình đến vậy.

"Tôi từng đi chơi với một chàng trai mà tôi gặp trên một trang web hẹn hò. Đến buổi gặp thứ hai thì anh ấy đưa tôi về nhà. Anh đưa tôi đến một quán bar, chúng tôi chơi bài và uống rượu với bạn bè của anh ấy. Anh không thể chở tôi về nhà và cũng không còn xe buýt nữa, vì vậy anh ấy bảo tôi có thể ở lại phòng cho khách trong nhà anh. Đêm đó, anh ta vào phòng và cưỡng bức tôi. Anh ta khỏe hơn tôi rất nhiều và còn say xỉn. Tôi cũng khá thích anh, thế nên tôi không chống cự mà cố gắng tận hưởng chuyện đấy, nhưng tôi không làm nổi. Tôi thấy rất kinh khủng sau khi mọi việc kết thúc. Tôi biết mình cũng có lỗi, nhưng tôi thực sự nghĩ đó là một vụ cưỡng hiếp. Dù vậy, tôi không kể với ai về chuyện này. Tôi rất sợ và xấu hổ." (Eszter, 22 tuổi, Budapest)

"Đó là buổi hẹn thứ ba của chúng tôi. Chúa ơi, cô ấy là một phụ nữ điên rồ. Tôi đưa cô ấy đến một nhà hàng, ngồi ở một góc riêng tư ngoài hiên khá xinh xắn. Cô ấy ăn uống như thể hôm đó là ngày tận thế và tôi không muốn phải trả hết hóa

đơn. Tôi đã trả mọi khoản tiền vào hai buổi hẹn trước đó và tôi cảm thấy không công bằng. Khi gọi phục vụ thanh toán, tôi đã hỏi cô ấy rằng cô muốn chia tiền như thế nào. Cô liền trở nên cáu gắt, hét lên rằng tôi là một thằng... rẻ tiền, sau đó đổ rượu vào mặt tôi, giật lấy cái kính râm tôi để trên bàn và bỏ chạy. Tôi chưa bao giờ dám nói về điều này với bất kỳ ai. Than phiền về chuyện này khiến tôi giống như một gã nhỏ mọn vậy. Tôi xấu hổ vì đã không đủ cảnh giác, nhưng ai mà tưởng tượng nổi một chuyện như vậy có thể diễn ra cơ chứ?" (Charles, 36 tuổi, Singapore)

Tôi hy vọng những câu chuyện này không diễn ra thường xuyên như tôi nghĩ và không phải ai cũng phải trải qua chuyện không vui. Tuy nhiên, những sự cố đáng tiếc ấy chắc chắn có nguy cơ xảy ra. Không phải lúc nào bạn cũng có thể ngăn chặn chúng. Sử dụng bản năng và trực giác của mình là một giải pháp tốt, nhưng nhiều khi vẫn chưa đủ. Nếu điều gì đó tồi tệ xảy ra khiến bạn cảm thấy mình bị lạm dụng cảm xúc, thể chất hoặc tình dục, đừng coi nhẹ nó.

Những người bị lạm dụng thường nghĩ họ chỉ có một mình. Họ sợ hãi và thường cảm thấy xấu hổ. Nhiều phụ nữ là nạn nhân của bạo lực gia đình đã chọn giữ im lặng vì quá sợ hãi, hoặc họ cảm thấy bản thân không thể lên tiếng vì sợ ảnh hưởng tới niềm tin tôn giáo, lo lắng về tài chính hoặc muốn bảo vệ lợi ích của con cái. Hầu hết nam giới thì thường giữ im lặng về việc bị lạm dụng do cảm thấy xấu hổ. Họ cho rằng việc để một người phụ nữ hoặc một người đàn ông khác lợi dụng họ là một dấu hiệu của sự thiếu nam tính.

Mỗi quốc gia đều có những đường dây nóng để bạn gọi tới và tìm kiếm sự giúp đỡ nếu bị ngược đãi trong gia đình.

Tôi nghĩ rằng, điều quan trọng là phải hành động bất cứ khi nào chúng ta bị lạm dụng - vì hai lý do. Lý do đầu tiên rất rõ ràng: Không ai có quyền xâm phạm đến thể chất và tinh thần của chúng ta. Làm như vậy là bất hợp pháp, trái đạo

đức và phải bị trừng phạt. Lý do thứ hai: Ta sẽ được an tâm và thanh thản sau khi hành động. Lên tiếng nhờ giúp đỡ và tìm kiếm công lý cho bản thân chưa chắc đã giúp ta “đảo ngược” mọi thứ, nhưng ít nhất sẽ giúp chúng ta thêm yêu bản thân và có ý thức tôn trọng chính mình.

Mặt khác, nếu chúng ta không làm gì cả, tâm trí ta sẽ luôn bồn chồn và bị tổn hại. Chúng ta sẽ luôn buồn bực và chuyện không vui ấy sẽ ám ảnh chúng ta. Sự bất công ấy kéo dài dai dẳng, giống như một kẻ gây chuyện phi nghĩa mà lại không phải gánh chịu hậu quả. Lòng tự trọng của chúng ta sụt giảm. Chúng ta cảm thấy số phận bắt chúng ta phải chịu đựng sự tủi hổ và đau đớn. Điều này khiến ta không thể sống hạnh phúc. Chúng ta phải tự đòi hỏi công lý cho chính mình, bởi sẽ không một ai khác giúp ta làm điều đó. Điều tối thiểu chúng ta có thể làm là nói với bạn bè và gia đình về việc ta bị lạm dụng, bất kể chúng ta cảm thấy xấu hổ như thế nào, để người thân có thể trợ giúp chúng ta đòi lại công bằng.

Có vẻ như tôi sẽ chỉ đưa ra một lời khuyên vô bổ nếu nói rằng, “Hãy gạt bỏ cảm giác hổ thẹn của bạn, điều đó không quan trọng đâu, đừng xấu hổ nữa.” Chuyện không dễ dàng như vậy. Bà tôi và mẹ tôi là những người rất sùng đạo và từ khi tôi còn nhỏ, họ đã dạy tôi phải biết xấu hổ trước những sự việc nhất định. Cảm giác tội lỗi ấy rất sâu sắc và không dễ dàng gạt đi được.

Hổ thẹn có thể là một cảm xúc tiêu cực rất có hại. Chúng ta cảm thấy hổ thẹn khi hành động của ta đi ngược với niềm tin và những giá trị mà ta coi trọng. Mức độ “dễ xấu hổ” của mỗi cá nhân không hề giống nhau. Chuyện này còn phụ thuộc vào cách chúng ta suy nghĩ điều gì là đúng, điều gì là sai. Ví dụ, một kẻ giết người hàng loạt có thể không hề cảm thấy xấu hổ khi giết ai đó, nhưng lại cảm thấy cực kỳ tội lỗi nếu bị bắt. Sự tội lỗi đó không phải vì hấn hối hận về hành động của mình, mà là xấu hổ vì hấn không đủ ranh mãnh để trốn thoát. Mặt khác, nếu ai đó vô ý làm chết người, họ sẽ không cảm thấy xấu

hồ khi bị bắt, họ sẽ tự đầu thú. Tuy nhiên, họ lại mãi mãi cảm thấy tội lỗi và tui hồ vì đã lấy đi mạng sống của ai đó - ngay cả khi chỉ do vô ý.

Ví dụ cực đoan trên cho thấy, trong cùng một tình huống, sự xấu hổ có thể khác nhau như thế nào đối với mỗi người. Đây là lý do tại sao bạn không bao giờ nên so sánh mức độ “dễ xấu hổ” của mình với người khác. Đừng cảm thấy tội tệ nếu bạn coi điều gì đó là đáng xấu hổ còn người khác thì không hoặc ngược lại. Chúng ta là những cá thể khác nhau.

Tuy nhiên, cảm giác xấu hổ có thể trở nên không lành mạnh và khi ấy, ta cần hành động để giảm bớt cảm giác đó. Sự không lành mạnh này bắt đầu khi cảm giác tui hồ phá hoại cuộc sống của một người, khiến họ buồn bã và bất an. Xấu hổ là một cảm xúc rất rõ ràng. Chúng ta sẽ luôn ý thức được việc ta cảm thấy xấu hổ về điều gì đó. Sự tui hồ có các triệu chứng về thể chất (như má đỏ bừng, da nóng ran) và cả các dấu hiệu về

tin thần (nghĩ bản thân là người thấp kém, lòng tự trọng bị tổn hại). Nếu chìm trong cảm giác hổ thẹn nặng nề, ta có thể bị trầm cảm, nghiện ngập, rối loạn ăn uống hoặc rối loạn tình dục. Nổi xấu hổ là một điều quan trọng cần phải xử lý.

Khi ở trong tuổi dậy thì, việc cảm thấy xấu hổ khi ở gần một người mà ta thầm mến là điều bình thường. Cảm thấy xấu hổ (và tội lỗi) khi đến muộn một cuộc họp cũng là điều có thể chấp nhận được. Nhưng không hành động khi bị bạo hành, hoặc không dám đứng lên bảo vệ bản thân vì hổ thẹn thì không ổn chút nào. Tôi nghĩ rằng khi chúng ta bắt đầu phá hoại cuộc sống của mình vì cảm giác xấu hổ, thì thứ cảm xúc ấy đã bị phóng đại quá đà rồi.

Cách tôi bắt đầu hành động và vượt qua hầu hết mọi vấn đề xấu hổ của mình khá đơn giản. Khi du lịch đến những địa điểm khác nhau, tôi trò chuyện với mọi người về trải nghiệm của họ đối với cảm giác xấu hổ. Thật thú vị khi thấy họ

có thể dễ dàng cởi mở về sự xấu hổ của bản thân khi nói chuyện với người lạ. Bản thân tôi cũng có thể mở lòng dễ dàng hơn. Dường như chúng tôi đang có những buổi họp 1-1 giữa “những người xấu hổ ẩn danh” trên phạm vi toàn thế giới.

Việc lắng nghe trải nghiệm của người khác, hỏi ý kiến của họ về các tiêu chuẩn và nghe họ chia sẻ cách đối phó với vấn đề sẽ giúp chúng ta cảm thấy được thấu hiểu, không còn đơn độc và quan trọng nhất là bớt xấu hổ hơn.

Trò chuyện với người lạ về sự xấu hổ của bản thân mình cũng khiến chúng ta cảm thấy an tâm và tự tin hơn, vì ta đang dần vượt qua nỗi sợ hãi.

Trong nhiều trường hợp, cảm giác xấu hổ làm sai lệch năng lực nhận định tình hình của chúng ta, khiến ta chìm quá sâu vào vấn đề mà không suy nghĩ sáng suốt. Vì vậy, sẽ rất hữu ích nếu ta nhờ được một người khác giúp ta phân tích tình huống.

Có một kỹ thuật khoa học được các nhà tâm lý học sử dụng để xác định xem liệu một ai đó có đang xấu hổ quá mức hay không. Bài kiểm tra được gọi là Thang đo Mức độ Tội lỗi và Xấu hổ (Guilt and Shame Proneness Scale - viết tắt GASP). Thực hiện bài kiểm tra này có thể là một khởi đầu tốt để xem bạn đang ở mức độ nào trên thang đo cảm giác tội lỗi và xấu hổ. Nếu điểm của bạn quá khác biệt so với “mức bình thường” và bạn cảm thấy rằng bạn không thể tự xử lý trạng thái của mình, tìm đến sự trợ giúp của một chuyên gia có thể là một giải pháp tốt.

Khi không bị phóng đại quá mức, cảm giác xấu hổ có thể là một người thầy tốt. Khi chúng ta vượt quá giới hạn đạo đức của mình, cảm giác xấu hổ và tội lỗi đây khó chịu có thể ngăn cản chúng ta tái phạm những điều như vậy. Ví dụ: Chúng ta buông ra những lời lẽ không hay với bạn bè hoặc người yêu của mình vì ta có một ngày thật căng thẳng tại nơi làm việc. Nhưng

khi bình tĩnh lại và phân tích tình hình, chúng ta nhận ra mình cư xử như thế là sai. Ta đã hành động ngược với nguyên tắc cư xử lịch sự mà ta luôn coi trọng. Khi ấy, ta cảm thấy xấu hổ và muốn xin lỗi những người mà ta đã lỡ làm tổn thương. Cảm giác xấu hổ và tội lỗi lúc này có thể ngăn cản chúng ta lặp lại sai lầm tương tự. Theo nghĩa đó, cảm giác xấu hổ có thể là một cố vấn tốt, giúp ta phân định đúng sai và góp phần hỗ trợ ta khắc phục những thiếu sót của mình.

Trong một mối quan hệ, bạn nên nói chuyện với nửa kia của mình về những điều khiến bạn cảm thấy xấu hổ. Một mặt, nếu bạn bộc bạch những nỗi sợ hãi sâu kín nhất của mình, đó là một dấu hiệu cho thấy bạn rất tin tưởng đối phương và họ sẽ trân trọng điều ấy. Mặt khác, nếu như biết về những điều khiến người kia xấu hổ, bạn cũng sẽ lưu tâm, để ý hơn. Các bạn có thể chia sẻ những vấn đề của bản thân để cùng nhau tìm ra giải pháp.

Đừng bao giờ cố tình lợi dụng những điều khiến đối phương xấu hổ để giành chiến thắng trong một cuộc tranh luận. Nếu người yêu của bạn thành thật tiết lộ về những điểm yếu của họ, đừng cố gắng sử dụng điều đó để tấn công họ. Đó là hành vi hèn hạ không thể chấp nhận được trong một mối quan hệ tình cảm. Hành động ấy sẽ gây ra rất nhiều tổn hại - làm suy giảm lòng tin, khiến mối quan hệ rạn nứt và càng khoét sâu vào cảm giác hổ thẹn của nạn nhân. Nếu thực sự yêu ai đó, bạn chắc chắn sẽ không làm như vậy.



6.

Tâm trạng thất thường, không ổn định

Ngày 10 tháng Một, 2007

Hôm nay tôi đã gặp một anh chàng... Chà, không chỉ là một anh chàng bình thường. Tôi thậm chí không biết nói sao cho phải. Kỳ diệu lắm. Sensei từng nói về một "đàn anh kỳ cựu" trong nhóm karate, người này tạm dừng tập luyện một tháng để đi du lịch. Hôm nay, anh ấy xuất hiện. Anh rất nam tính, đẹp trai, có vẻ nghiêm túc, bí ẩn, ít nói và

rất tập trung luyện karate. Không có gì ngạc nhiên, anh ấy đã tập karate suốt 11 năm. Hôm nay, sensei bắt cặp tôi với anh ấy, và tôi nghĩ thầy đã cố tình chọn những bài tập đòi hỏi phải có tiếp xúc cơ thể. Thầy là nguyệt lão chắc... À, tên anh chàng là Dimitri. Ngay cả tên của anh cũng thật nam tính. Tôi không thể ngừng nghĩ về anh... Những động tác karate, khi anh ấy nhìn tôi bằng đôi mắt nâu đen đó - thật mạnh mẽ làm sao. Tôi cần chuẩn bị một báo cáo công việc cho ngày mai, nhưng tôi không thể tập trung nổi. Điều duy nhất tôi có thể nghĩ đến là làm thế nào để mặc áo gi (trang phục tập karate) sao cho thật nữ tính.

Ngày 12 tháng Một, 2007

Dimitri không đến lớp học hôm nay và tôi rất thất vọng. Tôi cảm thấy ngực mình thắt lại theo đúng nghĩa đen. Tại sao chứ? Tại sao tôi lại quan tâm đến anh ấy vậy? Có lẽ anh còn không hề thích tôi. Anh trông rất tự tin và chín chắn, còn tôi chỉ là một cô gái mới tập võ với thái độ vui vẻ quá mức.

Có lẽ anh ấy nghĩ tôi trẻ con. Anh thích kiểu con gái như thế nào nhỉ? Tôi nên hành động theo gu của anh vào buổi tối, khi anh ấy đến tập. Có lẽ tôi nên giữ khoảng cách... Những suy nghĩ này thật ấu trĩ! Tôi là một phụ nữ trưởng thành cơ mà! Tôi phải hành động sao cho phù hợp.

Ngày 14 tháng Một, 2007

Hôm nay, tôi nói chuyện với sensei. Thầy kể với tôi rằng thầy đã nói chuyện với Dimitri. Anh ấy nói anh thấy tôi rất xinh! Tôi cảm thấy như tôi có thể chạy luôn một cuộc marathon! Tôi không thể chờ đợi buổi gặp ngày mai! Tôi hy vọng anh ấy sẽ đến!

Ngày 15 tháng Một, 2007

Anh ấy có mặt trong buổi tập hôm nay, nhưng tôi không được ghép đôi với anh ấy. Tại sao sensei lại làm như vậy? Thầy ấy biết rõ tôi muốn luyện tập với Dimitri đến nhường nào! Tôi rất thất vọng. Điều duy nhất tôi có thể nghĩ là Dimitri đã đề nghị sensei ghép cặp anh ta với một người nhiều kinh nghiệm hơn, chứ không phải một kẻ yếu nhót như

tôi. Có lẽ sensei nói với tôi rằng Dimitri thấy tôi xinh đẹp chỉ để khiến tôi vui hơn. Thật chán. Tôi chắc chắn rằng anh ấy không thích tôi. Mà dù vậy, tại sao tôi lại phải quan tâm chứ? Tôi nên tập trung vào báo cáo của mình. Tôi đã bị muộn năm ngày rồi.

Ngày 25 tháng Một, 2007

Hôm nay tôi được biết Dimitri là người phụ trách quản lý bộ phận sản xuất tại công ty của bố anh. Anh thường phải ở lại văn phòng lâu hơn những người khác. Đó là lý do tại sao anh rất hiếm khi xuất hiện trong các lớp học karate. Tôi nhẹ nhõm phần nào khi biết vậy. Tôi đã nghĩ anh ấy không đến để tránh mặt tôi. Nhưng tại sao anh phải tránh mặt tôi làm gì? Tôi bắt đầu thiếu sáng suốt rồi. Tôi không nhận ra nỗi mình nữa. Ngay cả người bạn cùng phòng điên cuồng, mê tữ của tôi dường như cũng không còn quá điên rồi. Tôi thà nhảy ra khỏi cửa sổ còn hơn phải chờ đợi thêm một ngày để biết liệu Dimitri có đến tham gia buổi tập ngày mai hay không.

Ngày 26 tháng Một, 2007

Hôm nay chúng tôi đã nói chuyện! Là anh ấy chủ động đến chỗ tôi! Điều này hẳn phải có ý nghĩa gì đó! Anh ấy chắc hẳn phải để ý đến tôi, và tôi đã kiếm chế rất giỏi để không lên tiếng trước! Anh thậm chí còn mời tôi tham gia một sự kiện cuối tuần, khi các thành viên lâu năm của nhóm karate tụ tập liên hoan. Hôm đó là một ngày trước sinh nhật tôi. Có thể anh ấy sẽ quan tâm đến tôi hơn, thậm chí là tặng tôi một nụ hôn như một món quà sinh nhật. Tôi cảm thấy phấn khích đến mức không thể diễn tả thành lời!

Ngày 11 tháng Hai, 2007

Tôi không biết nên bắt đầu từ đâu. Buổi giao lưu của nhóm karate diễn ra vào hôm qua. Chúng tôi đi đến một quán rượu, uống vài món và chơi bi-a. Ô, bi-a ấy... Tôi thực sự chơi bi-a rất giỏi, nhưng tôi tận dụng cái mẹo quen thuộc là giả vờ không biết chơi. Thế là anh mắc bẫy. Anh đi ra sau lưng tôi, cúi người thấp xuống và giúp tôi đặt tay cho đúng hướng. Tôi có thể cảm nhận được mùi

kem dưỡng da của anh. Anh ấy rất thơm. Tôi không hiểu tại sao tôi lại bày ra trò này nữa? Tôi muốn bị nhồi máu cơ tim ngay từ khi còn trẻ à? Ít nhất là tôi cũng không cần phải giả vờ rằng mình chơi bi-a kém. Sự thực là tôi còn không thể đánh bóng đi thẳng vì quá hồi hộp. Khi khoảng cách giữa chúng tôi được nói ra một chút, tôi tập trung trở lại và giành chiến thắng. Cuối cùng thì tôi cũng thu hút được sự chú ý của anh bằng một thứ mà tôi giỏi! Anh cứ liên tục đứng gần tôi, thậm chí còn quàng tay sang ôm tôi. Tim tôi đập lớn đến nỗi tôi sợ anh sẽ nghe thấy. Chúng tôi có một khoảng thời gian rất vui vẻ và gặp gỡ một vài người bạn cũ của anh. Khi cuộc vui kết thúc, anh ngờ ý muốn đưa tôi về nhà. Cả đêm ấy anh không uống rượu để có thể lái xe an toàn. Thật là có trách nhiệm. Lúc chúng tôi về đến nhà thì đã hơn nửa đêm. Anh ấy nói với tôi câu chúc mừng sinh nhật và hôn tôi... Tôi không nói nên lời nữa. Tôi cảm thấy tất cả các ngọn núi lửa hiện có trên trái đất đều đồng loạt phun trào trong tôi! Tôi đã luôn mong chờ giây phút này, từ rất rất lâu rồi!

Ghi chú của Elena:

Ôi trời, tình yêu đúng là mù quáng. Tôi yêu anh ấy theo cái cách mà bạn chỉ có thể dành cho mỗi tình đầu của mình: mù quáng và vô điều kiện. Ngày ấy, tôi không biết rằng “ngã vào tình yêu” là điều nguy hiểm. Đáng ra ta nên được chấp cánh nhờ tình yêu, thay vì bị “ngã”. Trong trường hợp của Dimitri, “ngã” là từ chính xác. Đó là một tình yêu nhiều đau đớn. Thật ra, khi ở bên anh ấy, tôi đã trải qua tất cả những điều đau đớn, khổ khổ của tình yêu. Tôi ngã, càng lúc càng chìm sâu.

Khi ấy, lòng tự tôn của tôi có lẽ chỉ còn ngang với một quả cà chua giảm giá ở một sạp rau. Tôi đã mắc nhiều sai lầm ngay từ đầu. Tôi hoàn toàn không tự tin, ngay từ trước khi mối quan hệ chưa bắt đầu, nhưng tôi đã giả vờ rằng mình tự tin. Tôi nói dối và cố gắng hợp lý hóa những thứ ngay từ đầu đã có vẻ mờ ám.

Vũ trụ có một quy luật phổ quát: luật hấp dẫn. Dựa trên kinh nghiệm của mình, tôi có thể xác nhận rằng quy luật đó đúng - những thứ giống nhau thì hút nhau. Lòng tự tôn của tôi và Dimitri rất giống nhau. Cả hai chúng tôi đều giả mạo nó, khiến đối phương tin rằng chúng tôi rất an tâm, rất tự tin vào bản thân mình.

Đó là một sai lầm khá bình thường và xảy ra thường xuyên hơn mức chúng ta vẫn nghĩ. Mọi người đều muốn trở nên hấp dẫn nhất có thể khi có một người nam hoặc người nữ khiến họ bị thu hút. Mọi người đều sẽ nói dối, nhập vai, đeo lên một chiếc mặt nạ khiến họ có vẻ bất khả chiến bại. Nhưng sự dối trá không thể được duy trì mãi và màn trình diễn để đời của họ cuối cùng sẽ bị lật tẩy. Tất cả thực chất chỉ là một buổi diễn rẻ tiền cố ra vẻ xa hoa, còn chiếc mặt nạ bất khả chiến bại hóa ra chỉ là một lớp ngụy trang được mua trên E-bay với giá 1 đô la. Giả dối.

Sau đó, mọi người lại choàng tỉnh và bắt đầu đổ lỗi cho đối phương: "Hồi trước em đâu như

thế này”, “Anh đã nói với em rằng anh sẽ không bao giờ lớn tiếng với em”... Những sự thay đổi tiêu cực thật đau khổ, nhất là khi tình yêu vẫn còn chưa cạn. Khi yêu, chúng ta có xu hướng nhắm mắt làm ngơ trước những điều mà mình không thích ở đối phương. Hơn nữa, đôi khi chúng ta sẽ nói, “Tôi rất vui vì có thể hiểu anh ấy nhiều hơn. Việc này thật buồn, nhưng ít nhất anh ấy cũng mở lòng với tôi. Điều đó chẳng phải sẽ khiến chúng tôi đến gần nhau hơn sao?” Chúng ta nói dối chính bản thân mình.

Có những bất đồng sẽ nảy sinh trong một mối quan hệ. Người và người đâu thể đồng thuận với nhau hoàn toàn. Các bạn có thể trò chuyện, giải quyết vấn đề và tiếp tục tiến về phía trước. Bạn có thể không đồng ý với người yêu của mình nhưng vẫn tôn trọng quan điểm của anh ấy. Đó thường là những điều nhỏ nhặt, không tạo ra sự khác biệt giữa hai bạn và cũng không nên khiến hai bạn xa cách. Ví dụ như việc anh có thích nhóm nhạc Metallica hay không, anh ấy thích

rán trứng theo kiểu gì, cô ấy có thói quen lái xe ra sao... Khi nói về việc nhập vai và đeo mặt nạ, tôi không có ý nói về những điều này. Tôi đang muốn nói đến những thứ to lớn hơn - những thứ có nguy cơ phá vỡ mối quan hệ, nhưng lại bị che đậy để một người tỏ ra hấp dẫn hơn trong mắt người yêu.

Một số người nói dối với mục đích xấu xa, để dụ dỗ, lừa dối và chỉ nhằm kéo người kia lên giường. Hầu hết các mối quan hệ này không kéo dài quá lâu.

Có những người như Dimitri, không muốn người khác nhìn thấy được nội tâm ngổn ngang và phức tạp của mình. Những người như thế nói dối và luôn luôn phải lo lắng không biết lời nói dối của mình có đủ độ tin cậy hay không. Còn có một kiểu người dối trá khác, giống như tôi trước đây. Đó là những người rất cần được yêu thương và sẽ nói dối về bất cứ điều gì để nhận được tình yêu - những người không màng đến

hậu quả. Cách sống phóng túng ấy hết sức vụn vụn và không lành mạnh. Nghe có vẻ nặng nề, và tôi đã phải mất nhiều thời gian để thừa nhận bản thân tôi từng như vậy. Nếu không thừa nhận, tôi sẽ không bao giờ thoát ra khỏi ma trận dối trá luân quần đó.

Làm thế nào để bạn phát hiện ra ai đang nói dối để dụ dỗ bạn và ai đang nói dối để che đậy vấn đề của bản thân họ? Dễ thôi. Những kẻ dụ dỗ nói dối về bạn, còn nhóm người kia thì nói dối về chính họ.

Ví dụ: Một kẻ dụ dỗ sẽ nói những điều sáo rỗng như “Em thật đặc biệt. Em xứng đáng có được những điều tốt nhất. Em đẹp đến nao lòng. Anh sẽ làm bất cứ điều gì cho em” - đây là bẫy. Anh ta sẽ không làm gì cả. Anh ta chỉ nói suông chứ bạn chẳng mấy khi thấy anh ta hành động. Ngay cả khi anh ta hành động đi chăng nữa, những hành động đó cũng không mấy đáng kể. Anh ta đưa bạn đi xem phim rạp vào thứ Tư -

ngày giảm giá à? Chà, tôi ấn tượng đấy. Hay là anh ta - một triệu phú - mời bạn đến một nhà hàng đắt tiền? Đó không phải là vấn đề gì to lớn đối với anh ta. Những chuyện này cũng hay ho, nhưng chưa cân xứng với những gì anh ta nói. Hành động được coi là đi đôi với lời nói nếu anh vẫn đưa bạn đến rạp chiếu phim dù hôm đó có trận chung kết bóng đá mà anh mong chờ, hoặc anh vẫn đưa bạn đến một nhà hàng đắt tiền trong khi anh đang gặp một vài khó khăn tài chính. Đây mới là những hy sinh thực sự. Nếu như các bạn cho rằng tôi đang tỏ ra quá phù phiếm, thì điều tôi muốn nhấn mạnh ở đây không phải là hành động cụ thể, mà là đối phương sẵn sàng hành động vì bạn đến mức nào.

Những người nói dối vì thiếu tự tin hoặc không chắc chắn về tình cảm thì không dễ bị phát hiện như những kẻ dụ dỗ. Họ khen bạn một cách nhẹ nhàng và họ thường thật lòng có ý đó (nếu như lời khen không có vẻ cường điệu). Nhưng họ lại nói dối về chính họ. Vì bạn vẫn chưa hiểu

rõ họ vào thời điểm đó, bạn không thể biết chắc chắn liệu họ có đang nói dối hay không.

Tuy nhiên, bạn vẫn có thể kiểm tra. Bước đầu tiên là để ý ngôn ngữ cơ thể của đối phương khi họ nói chuyện. Nếu họ nói rằng họ tự tin, nhưng lại khoanh tay trước ngực và tránh ánh nhìn của bạn thì khả năng cao là họ nói dối. Ngôn ngữ cơ thể, ngữ điệu, tốc độ nói và cách nói chuyện logic đều là những dấu hiệu có thể tiết lộ một số sự thật nếu bạn đủ để ý và lưu tâm. Tôi đã đọc hơn mười cuốn sách về ngôn ngữ cơ thể và cách phát hiện những kẻ nói dối - có thể vì tôi mắc chứng hoang tưởng hoặc cũng có thể vì tôi học được nhiều điều từ những cuốn sách đó hơn là ngồi ở giảng đường. Vì đã có những kiến thức ấy, tôi ít bị lừa dối hơn nhiều. Đối với tôi, đó là một tài sản vô giá.

Bước thứ hai là “lấy lửa thử vàng” - hãy để anh ta hoặc cô ta ở bên cả những người khác nữa. Hãy giới thiệu họ với bạn bè, gia đình của bạn,

hoặc bất kỳ ai khác có thể giúp bạn phát hiện liệu người yêu của bạn có đang nói dối về bản thân họ hay không. Nếu họ hành xử thiếu nhất quán trong mỗi cuộc gặp, thì dù có đeo lên một bộ mặt mà họ cho là dễ mến, điều đó vẫn rất đáng ngờ, đặc biệt là nếu họ thực hiện những hành động mâu thuẫn với lời nói trước đây.

Những người thực sự tin tưởng vào khả năng của mình sẽ hành xử theo cùng một cách với tất cả mọi người. Họ không sợ việc không được người khác quý mến, ngay cả khi ở trước mặt bạn. Có lẽ không phải đi đến đâu họ cũng tạo được cảm tình với mọi người, nhưng họ vẫn tạo nên cảm giác đáng tin cậy.

Tôi nghĩ rằng việc phát hiện ra những lời nói dối - của chính chúng ta hoặc của người yêu - là một điều cần thiết và quan trọng nếu ta muốn tăng cơ hội có được một mối quan hệ lành mạnh. Nếu một hoặc cả hai người đều nói dối, điều đó sẽ gây nên nhiều bất hạnh và đau đớn hơn là cảm giác hạnh phúc ngắn ngủi. Sự thành

thực đôi khi khiến ta thậm chí không thể bước vào mối quan hệ với ai đó, nhưng không phải sẽ tốt hơn nếu các bạn sớm biết rằng mình không phù hợp với đối phương? Hãy sớm ý thức được điều ấy, trước khi thời gian, tình cảm và những niềm hy vọng làm cho việc chia tay trở nên khó khăn hơn.

Nếu bạn cảm thấy rằng bạn đang nói dối người yêu của mình, liệu bạn có thể xác định mình thuộc kiểu nói dối nào không? Kẻ dụ dỗ, kẻ nói dối vì thiếu tự tin, hay là dối trá để có được tình yêu? Nếu nói dối về vấn đề tiền bạc hoặc về quá khứ của mình để bản thân bạn có vẻ thú vị hơn, đó cũng là lời nói dối vì thiếu tự tin. Nếu bạn biết rằng bạn đang nói dối, tôi thực sự khuyên bạn nên suy nghĩ thấu đáo và tìm ra lý do tại sao bạn cảm thấy cần phải nói dối. Sau đó, hãy giải quyết cảm giác ấy - tốt nhất là trước khi chính thức bước vào một mối quan hệ lâu dài. Bạn sẽ càng thêm đau khổ và bất an nếu như để mình chìm sâu cùng với một người nữa.

Một cách khác để đảm bảo rằng bạn đang đi đúng hướng trong chuyện tình cảm là hỏi và lắng nghe ý kiến của những người mà bạn thực sự tin tưởng. Nếu một đồng nghiệp mà bạn hầu như không bao giờ trò chuyện lại nói với bạn rằng đối tượng tiềm năng kia không tốt, đừng nghe theo. Nhưng nếu bố mẹ hoặc bạn thân của bạn nói như vậy, ít nhất cũng hãy cố gắng lắng nghe lý do của họ trước khi phản đối. Hãy cố gắng duy trì lý trí và lưu ý rằng, những người khác cũng không được lợi gì khi cho bạn biết ý kiến của họ về mối quan hệ của bạn. Họ chỉ đang quan tâm tới bạn thôi.

Bạn có thể thử nhìn nhận mối quan hệ lãng mạn giữa mình và người ấy theo quan điểm của người ngoài cuộc. Hãy thử xem xét bằng góc độ khác và đánh giá mọi thứ đang diễn ra như thế nào. Bạn có hài lòng và hạnh phúc không? Có điều gì cần được cải thiện không? Hãy đặt những câu hỏi như vậy. Hãy thành thật với chính mình. Tự nói dối bản thân sẽ chẳng giúp ích gì cho bạn.

Nếu cứ mù quáng và tiếp tục bao biện, bạn sẽ chìm trong đau khổ cho đến khi không thể chịu đựng thêm được nữa. Giả sử như tôi chịu lắng nghe tiếng nói cảnh báo trong đầu mình và những lời khuyên sáng suốt từ người thân, tôi đã có thể giúp bản thân không trải qua vô số trải nghiệm khổ sở.

Những người thân không muốn chỉ trích hay công kích bạn. Khi thật sự yêu thương bạn, họ chỉ muốn bạn hạnh phúc. Họ không có gì để mất dù người mà bạn đang hẹn hò có phải là một kẻ khốn hay không. Họ sẽ vẫn yêu bạn. Họ luôn hy vọng anh ấy hoặc cô ấy sẽ đối xử tốt với bạn.



7.

Bạn nghĩ rằng mình không đủ tốt, không xứng đáng được yêu

Ngày 14 tháng Hai, 2007

Hôm nay là lễ Tình nhân. Anh ấy tặng tôi que khuếch tán tinh dầu và sô cô la. Thật chu đáo, hoàn hảo. Sau đó, chúng tôi đi xem phim, và những gì xảy ra ở rạp phim thì chẳng hoàn hảo chút nào. Tôi chưa bao giờ tức giận và thất vọng như thế. Ở ngay hàng

ghế phía sau chúng tôi, vì sự sắp đặt quái đản nhất của số phận, là cô bạn gái cũ giỏi giang tuyệt trần của anh ấy, đi cùng với những người bạn trông y như búp bê Barbie. Trong suốt bộ phim, tôi gần như không dám thở. Tôi cảm thấy mọi động tác của mình đều trông rất kỳ quặc. Tư thế thoải mái nhất, điềm nhiên nhất mà tôi có thể nghĩ ra chính là ngồi im bất động với gương mặt tái nhợt. Tôi sợ rằng nếu như tôi uống nước hoặc ăn bỏng ngô, đồ ăn sẽ dính vào cổ họng và tôi sẽ bắt đầu ho như một con dê bị ốm. Thế là tôi sẽ trở thành đứa con gái thảm hại nhất cõi đời này và anh ấy sẽ vừa khóc vừa chạy vào vòng tay người yêu cũ. Tôi vừa về đến nhà. Tôi khóc rồi. Tại sao cuộc đời lại bất công như vậy? Bạn gái cũ của anh đi cùng với hai người bạn cũng hoàn hảo y như cô ấy. Còn tôi thì chỉ có đúng hai người bạn ở nơi này, đó là hai người bạn cùng phòng và... ừ, họ chẳng hề hoàn hảo một chút nào. Trời ơi, tôi lại muốn khóc nữa rồi. Tốt nhất là nên đi ngủ thôi.

Ghi chú của Elena:

Phù phiếm. Ảo tưởng. Quá nhiều định kiến ngu ngốc và những sự lý tưởng hóa nông cạn... Và chúng ta lại rất hay rơi vào những suy nghĩ này! Chúng ta cứ bị ám ảnh bởi những thứ lý tưởng, đẹp đẽ, hoàn mỹ và quay lưng với mọi thứ không đáp ứng được những tiêu chí đó.

Năm 2007, tư duy phù phiếm của tôi gắn với những xu thế thời trang mới nhất mà tôi không bao giờ có thể chạy theo kịp. Một cô gái xinh đẹp sẽ đi liền với quần áo hàng hiệu, mái tóc hoàn hảo và lớp trang điểm tinh tế. Lý tưởng nhất là cô ấy phải có những người bạn cũng tương ứng với quan điểm của tôi về “xinh đẹp” và “giá trị”. Mọi điều khác chỉ được coi là tầm thường. Nói ngắn gọn, tôi tôn sùng tất cả những thứ mà tôi không sở hữu. Tôi bất mãn sâu sắc với bản thân mình. Nỗi mặc cảm lại còn dâng cao hơn nữa khi tôi sợ rằng Dimitri cũng sẽ đánh giá và coi thường tôi dựa trên những tiêu chuẩn mà tôi đã áp lên bản thân mình.

Không phải vì không thể trở thành hình mẫu lý tưởng theo hình dung của mình mà tôi trở nên mặc cảm. Chính vì vốn mặc cảm tự ti, nên tôi liên tục vẽ ra những lý tưởng không hề liên quan đến con người tôi. Theo cách đó, tôi liên tục hành hạ bản thân rằng tôi không phải một cá nhân lý tưởng. Và vì mặc định mình không hề lý tưởng, tôi cũng không cư xử giống như một cá nhân lý tưởng. Tôi luôn căng thẳng và cảm thấy rằng bất cứ điều gì mình làm cũng thật vụng về.

Một mối quan hệ sẽ bị ảnh hưởng bởi cảm xúc này. Có thể không phải lúc mới đầu, bởi chúng ta vẫn có thể giả vờ rằng mình ổn trong một khoảng thời gian, nhưng không sớm thì muộn, sự bất mãn và mặc cảm của bản thân chúng ta sẽ bộc lộ rõ.

Để nói rõ hơn, tôi xin nhắc lại một lần nữa, nỗi mặc cảm tự ti sâu sắc không sinh ra từ những suy nghĩ tiêu cực. Trái lại, những suy nghĩ tiêu cực ám ảnh chúng ta là kết quả của sự mặc cảm tự ti này.

Trong nhiều năm, tôi nghĩ rằng nếu cố gắng giảm bớt những suy nghĩ tiêu cực, bản thân tôi sẽ bớt tự ti hơn. Nhưng cách này không bao giờ thành công. Tôi bị cuốn vào một cuộc chiến dai dẳng để chống lại vô số lời độc thoại tiêu cực về chính tôi, nhưng tôi đã thua và cảm giác thất bại ấy khiến bong bóng tiêu cực càng lớn lên thêm nữa. “Cô ta đẹp hơn mày, cô ta ăn mặc thời trang hơn mày, anh ấy sẽ quay lại với cô ta. Tại sao anh ấy phải ở đây với mày cơ chứ? Mày là một kẻ thất bại thảm hại.” Những suy nghĩ này, giống như tin tức trên truyền hình, cứ liên tục tràn vào tâm trí tôi. Tôi cố gắng chống lại chúng nhưng chỉ như dãi tràng xe cát. Khi bằng một cách nào đó, tôi quên được những suy nghĩ tiêu cực trong vài giờ, thì tôi lại cảm thấy bồn chồn và thấy “có gì đó thiếu thiếu”. Vậy là tôi lại lập tức nhớ đến chúng, thế là chúng quay trở lại và còn công kích tôi mạnh mẽ hơn.

Tôi đã từng vật lộn như thế trong mối quan hệ với Dimitri. Nhưng bây giờ, cuối cùng tôi

đã “bẻ được khóa” và tìm ra giải pháp. Tôi ước mình có thể hét lên thật to với thế giới để mọi người đều nghe thấy:

Những suy nghĩ tiêu cực không phải là vấn đề. Gốc rễ của chúng mới là vấn đề, cụ thể là những hình dung tệ hại về bản thân. Ta không phải loại bỏ những suy nghĩ nhỏ nhặt, mà cần triệt từ gốc thứ tâm lý đã sinh ra chúng.

Ngay bây giờ, đây có vẻ không phải là một ý tưởng đột phá, nhưng khi bạn bị cuốn vào một thế giới ảo tưởng đầy nguy hại, nơi bạn không còn nhìn nhận được mọi thứ một cách thấu suốt và bạn liên tục chìm trong những suy nghĩ ghét bỏ chính mình, thì nhận thức này chính là ánh sáng trong đường hầm tối tăm.

Điều quan trọng là phải cải thiện cách bạn tự nhìn nhận bản thân.

Bằng cách nào?

Bằng cách đặt câu hỏi cho mỗi suy nghĩ tiêu cực và phán xét mà bạn áp lên bản thân mình.

Đừng cố chống lại chúng, hãy chất vấn chúng. Nếu bạn nghĩ, “Bạn gái cũ của anh ấy ăn mặc đẹp hơn mình rất nhiều”, hoặc “Cô ấy có những người bạn thật sành điệu”, thì chỉ cần hỏi, “Điều đó có thực sự quan trọng không?” Anh ấy vốn đã chia tay cô gái đó vì một lý do nhất định. Anh ấy không nghĩ đến việc ở lại với cô ta vì cô có ngoại hình đẹp hay bạn bè sành điệu.

Nếu bạn cảm thấy vẫn chưa khá hơn, hãy đặt ra một câu hỏi khác: “Nếu anh ấy chia tay mình vì anh thích ngoại hình của cô gái kia hơn, vậy thì anh ấy là kiểu người gì?” Hãy thành thật, đừng trả lời câu hỏi này bằng những lời khẳng định điên rồ như “Tôi đáng bị vứt bỏ vì quá xấu xí” hoặc “Anh ấy chọn cô ta là đúng, cô ta tốt hơn mình”. Đó là những lời bịp bợm chứ không phải suy nghĩ chân thật của bạn. Đó là những suy nghĩ bạn chọn để tin (vì bạn đã quen tư duy tiêu cực). Đây là những câu trả lời của một người bị dày vò bởi mặc cảm tự ti. Tuy nhiên, hãy biết rằng, mặc cảm tự ti của bạn chẳng qua chỉ là một

suy nghĩ - và tất cả những cảm giác tiêu cực khác liên quan đến nó cũng vậy. Chúng có thể được thay đổi bất kỳ lúc nào.

Hãy nhìn sâu vào bên trong tâm hồn bạn và nhận ra rằng, tất cả những suy nghĩ tự ti và sợ hãi của bạn thực ra đều chỉ tồn tại trong đầu bạn. Xác suất chúng trở thành sự thật chỉ là một phần triệu, và ngay cả nếu nỗi lo thành hiện thực, bạn cũng không hề mất mát điều gì đáng kể. Nếu trả lời câu hỏi mình đặt ra một cách trung thực, bạn sẽ nhận ra rằng, nếu một người đàn ông rời bỏ bạn vì cô nàng kia mặc một chiếc váy đẹp hơn hoặc bất kỳ lý do hời hợt nào khác, thì ngay từ đầu anh ta đã không đáng để bạn duy trì mối quan hệ. Không ai đánh đổi con người để lấy đồ vật, đánh đổi giá trị nội tâm để lấy sự lộng lẫy bề ngoài.

Hãy tập trung vào bản thân bạn. Hãy nỗ lực để thoát khỏi mặc cảm. Trong cuộc đời, sẽ luôn có những thời điểm bạn cảm thấy mình thua kém

ai đó - đôi khi vì những lý do rất tầm thường, chẳng hạn như bạn không hài lòng với mái tóc xoăn hoặc thẳng của mình. Mặc cảm tự ti là một trạng thái tâm trí chủ quan, được hình thành dựa trên suy nghĩ cảm tính của bạn về chính bản thân mình. Đừng phụ thuộc vào cảm xúc khi lý giải nó. Nếu tự suy xét một cách lý trí, bạn sẽ ý thức được sự tự ti của mình thực ra không hề có cơ sở.

Trước tiên, hãy xác định lý do: Tại sao chúng ta lại cảm thấy mình thua kém trong một hoàn cảnh nào đó hoặc trước một cá nhân nào đó? Có phải vì chúng ta không bao giờ có thể đáp ứng được kỳ vọng của cha mẹ không? Có phải vì ai đó đã chê bai ngoại hình của chúng ta trong quá khứ không? Đừng suy nghĩ nhiều, chỉ cần tập trung vào lý do đầu tiên mà bạn nghĩ đến.

Sau khi tìm ra lý do, hãy nghĩ về những người mà so với họ, bạn thấy mình thật kém cỏi. Đừng nói rằng bạn thấy mình thua kém "tất cả mọi người". Bạn có thấy mình thua kém những người

giàu có hay những người xinh đẹp không? Hay là thua kém những diễn giả tài năng và những cá nhân hài hước? Hay là thua kém tình cũ của người yêu? Khi đã xác định được câu trả lời, hãy suy nghĩ một cách khách quan: Tại sao bạn lại cảm thấy những người này tốt đẹp hơn bạn?

Khi bạn bắt đầu nghĩ về những lý do thật sự, bạn nhận ra rằng “lý do” mà bạn đã xác định trước đó không phải là lý do chính đáng. Ví dụ, hãy xem xét lại ví dụ của tôi. Tôi cảm thấy thua kém bạn gái cũ của Dimitri vì tôi nghĩ mình không xinh bằng cô ấy. “Lý do” đầu tiên mà tôi đưa ra là độ hấp dẫn, nhưng lý do thực sự là vì tôi sợ mất Dimitri vào tay cô ấy. Một ví dụ khác: Một người nọ cảm thấy thua kém trước những diễn giả giỏi hùng biện trước công chúng. “Lý do” đầu tiên có thể là do người này không giỏi nói chuyện trước đám đông, nhưng lý do thực sự là anh ta sợ người nghe sẽ không đánh giá cao mình và họ sẽ phán xét anh một cách nghiêm khắc.

Cách tốt nhất để chống lại những lý do thực sự khiến bạn mặc cảm là tự hỏi bản thân: “Điều này có thực sự đang xảy ra không?” Bất kể nỗi sợ hãi của bạn là gì, thì bi kịch mà bạn hình dung ra mới chỉ tồn tại trong tâm trí bạn. Hãy nhìn xung quanh đi, chẳng có đám mây đen nào cả. Bạn không bị người ta bôi xấu khi phát biểu trước đám đông, bạn cũng không hề bị người yêu “đá”. Tại sao lại cứ phải sống trong căng thẳng và tự gây áp lực cho bản thân vì một sự kiện chưa xảy ra và có thể không bao giờ xảy ra?

Tất cả chúng ta đều thua kém ai đó theo một cách nào đó, nhưng chúng ta lại trội hơn họ xét trên những phương diện khác. Mọi người đều có điểm mạnh và điểm yếu riêng. Rơi vào mặc cảm là điều vô ích. Đừng cố gắng phát triển bản thân bằng cách so sánh mình với những người khác. Thay vào đó, hãy nghĩ về cách để bạn hoàn thiện mình tốt nhất có thể. Hãy nghĩ về những cách tích cực để bạn đạt được tiến bộ trong cuộc sống

và hạnh phúc hơn, giỏi giang hơn trong những phương diện mà bạn thực sự quan tâm. Chỉ cần hoàn thiện mình theo cách tốt nhất có thể, vì lợi ích của chính bạn cũng như mối quan hệ của bạn.

Đừng để mặc cảm tự ti và những suy nghĩ tiêu cực cản trở hạnh phúc của bạn. Hãy thay đổi cách nhìn nhận, đừng để những suy nghĩ như “Anh ấy sẽ rời bỏ tôi vì tôi không đủ tốt” hoặc “Mối quan hệ của chúng tôi sẽ sớm kết thúc” làm bạn sợ hãi. Những suy nghĩ như vậy có thể khiến bạn trở nên yếu đuối. Nếu bạn tự nhủ “Anh ta thật ngu ngốc khi rời bỏ tôi, bởi tôi là người tốt nhất mà anh ta từng có được và anh ta sẽ không bao giờ có thể quên tôi ngay cả khi chia tay”, thì kiểu suy nghĩ này sẽ tiếp thêm sức mạnh cho bạn. Vì thế, hãy ngừng than vãn và bắt đầu nỗ lực để chính mình trở nên tốt hơn.

Trong mọi vấn đề bạn phải đối mặt, chú không chỉ những vấn đề liên quan đến ngoại hình, bạn luôn có thể áp dụng quy tắc đặt câu

hỏi, tự thắc mắc vì sao bạn lại nhìn nhận bản thân đầy tiêu cực, tìm ra lý do thực sự khiến bạn sợ hãi và nhìn nhận tình huống một cách lý trí. Tôi đã phân tích quá trình này thông qua ví dụ của riêng mình, nhưng bạn có thể chuyển đổi nó sang bất kỳ vấn đề nào bạn gặp phải trong mối quan hệ.



8.

Chúng ta lựa chọn nói dối khi bị cuốn vào cảm giác tủi hổ

Ngày 14 tháng Tư, 2007

Chúng tôi đã ở bên nhau được hơn hai tháng. Tôi đã gặp bố mẹ của anh và họ rất nhiệt tình. Khi anh và tôi gặp nhau ở lớp tập võ, anh thường mang theo vài món ăn do mẹ anh ấy chuẩn bị cho tôi. Bà ấy muốn đảm bảo rằng tôi được ăn uống đầy đủ. Bà giống như mẹ

của tôi vậy. Tôi luôn cảm thấy rất ấm cúng khi chúng tôi đến thăm gia đình anh. Điều duy nhất khiến tôi lo sợ là anh ấy ngày càng trở nên thiếu kiên nhẫn trong chuyện chăn gối. Tôi cũng rất muốn anh ấy, nhưng lại cực kỳ xấu hổ vì tôi chưa làm chuyện đó bao giờ. Vài ngày trước, trong một phút yếu đuối, tôi nói dối anh ấy rằng tôi đã có kinh nghiệm. Nhưng bây giờ, làm thế nào để tôi "chữa" lại rằng mình vẫn còn trinh mà không bị mang tiếng nói dối? Tại sao? Tại sao tôi lại nói dối làm gì kia chứ? Tại sao tôi vẫn còn là một trinh nữ cơ chứ? Tôi bắt đầu nghiêm túc nghĩ đến việc mua một chiếc máy rung và phá màng trinh để giải quyết vấn đề này. Nhưng tôi sợ. Tôi cũng muốn anh ấy là người đầu tiên chứ không phải một quả chuối nhựa.

Ngày 21 tháng Tư, 2007

Tôi thú nhận với anh rằng tôi đã nói dối và anh không coi đó là chuyện gì đáng kể. Đầu tiên, anh cũng không muốn tin tôi, nhưng sau đó anh nói với tôi rằng anh cũng không

có nhiều kinh nghiệm với phụ nữ. Tôi khá ngạc nhiên, nhưng khi nghĩ tới chuyện anh ấy làm việc ở công ty của bố và anh rất chuyên tâm với karate thì điều đó cũng hợp lý. Tôi cảm thấy rất nhẹ nhõm. Tôi sẽ không bao giờ nói dối về những điều như thế này nữa. Tôi thậm chí không hiểu tại sao trình tiết lại là một chủ đề đáng bàn luận như vậy. Một số người nghĩ nó là thứ mà ta nên giữ cho đến khi kết hôn. Nhưng một số người khác thì mất nó ở tuổi 14 và chê bai những người đến tuổi tôi mà vẫn còn trinh. Tôi nghĩ không ai đáng bị đánh giá bởi những quyết định liên quan đến tình dục của họ. Những ai muốn giữ gìn cho đến khi kết hôn có quyền làm như vậy - đây là cơ thể của họ mà. Còn với những người mất lần đầu tiên từ sớm và cảm thấy hối hận, họ cũng đã đủ dần vật rồi. Đó là một sự mất mát không thể lấy lại được. Mọi người không nên chế nhạo họ hay bàn ra tán vào. Những người như tôi cũng nên được yên. Những áp lực và kỳ vọng liên quan đến trinh tiết có thể khiến chúng ta làm điều cực đoan và sau đó lại phải

hối tiếc, hoặc khiến chúng ta càng trở nên mất tự tin và tủi hổ. Rốt cuộc thì chúng ta cũng đâu trẻ lại được. Tôi nghĩ những suy nghĩ trên cũng có thể áp dụng cho nam giới. Dimitri cũng có vẻ ngượng ngùng khi nói về chuyện này.

Ngày 30 tháng Tư, 2007

Chuyện ấy đã xảy ra! Chúng tôi đã làm tình lần đầu tiên! Đó là một trải nghiệm tuyệt vời! Cả hai chúng tôi đều hồi hộp, đều mong muốn. Thời điểm thật hoàn hảo, mọi thứ giống như một câu chuyện cổ tích vậy. Tôi rất vui vì đã chờ đợi và đã tặng món quà quý giá nhất của mình cho anh ấy. Tôi cảm thấy cả hai chúng tôi đều yêu nhau rất nhiều. Tình yêu đầu tiên và những kỷ niệm đầu tiên có thể tạo ra một mối liên kết kỳ diệu. Anh cũng có vẻ rất hạnh phúc.

Ghi chú của Elena:

Đó là một lời nói dối ngu ngốc. Tôi đã tự sập vào một cái bẫy do chính tôi tạo ra. Tôi chắc chắn rằng điều đó ảnh hưởng đến sự tin tưởng

mà Dimitri dành cho tôi sau này, ngay cả khi lời nói dối ấy xuất phát từ nỗi xấu hổ. Vào thời điểm đó, cả tôi và Dimitri đều không đủ trưởng thành về mặt cảm xúc để thảo luận và chỉ ra rõ ràng rằng: Lời nói dối của tôi là một hành động ấu trĩ để tôi tỏ ra trưởng thành hơn. Những lời nói dối như vậy làm mối quan hệ bị tổn hại vì khiến bản thân chúng ta không còn đáng tin. Dù chúng có thể chỉ là những lời nói dối vô hại và sinh ra từ sự lo lắng, sợ hãi.

Khi bạn cố gắng nói dối ai đó và bạn cho rằng làm vậy cũng không gây hại gì, hãy luôn ngẫm thử xem bạn sẽ phản ứng như thế nào nếu lời nói dối ấy đến từ người yêu của bạn. Bạn có còn coi đó là một lời nói dối vô hại nữa không? Bạn có nghĩ “cũng chẳng sao cả” không, hay bạn sẽ lập tức trở nên căng thẳng vì thực tế rằng người yêu của bạn đã nói dối bạn? Bạn sẽ dễ dàng thông cảm cho lý do của anh ấy/cô ấy, hay bạn cứ nghĩ mãi về sự thật trần trụi kia, rằng bạn đã bị lừa dối?

Các mối quan hệ không cần phải phức tạp như vậy. Chỉ cần nghĩ xem bạn sẽ cảm thấy ra sao hoặc hành động như thế nào nếu người yêu của bạn làm/nói điều tương tự như những gì bạn sắp thực hiện. Nếu chúng ta áp dụng nguyên tắc đơn giản này mỗi khi ta làm hoặc nói điều gì đó với người yêu, mối quan hệ tình cảm của chúng ta sẽ trở nên rất hài hòa và gần chạm tới mức lý tưởng.

Bạn thực sự không nên nói dối về trình tiết. Tôi hy vọng không nhiều người rơi vào trường hợp của mình. Nếu bạn vẫn còn trinh, người yêu của bạn nên cảm thấy vinh dự ở một mức độ nào đó khi trở thành người đầu tiên của bạn. Và nếu như không còn, bạn cũng đừng cảm thấy xấu hổ. Đây không phải là một tiêu chuẩn để người khác đánh giá bạn.

Các phương tiện truyền thông và phim ảnh Hollywood không giúp ích được gì. Cảm giác xấu hổ xoay quanh vấn đề trinh tiết vẫn còn tồn tại và thậm chí tăng cao trong các bộ phim và

chương trình truyền hình. Góc độ họ sử dụng để khai thác chủ đề này cũng không tích cực. Họ khiến trình tiết trở thành mục tiêu của những trò đùa ác ý. Đừng sa vào cái bẫy đó. Trên thực tế, chỉ có bạn là thật sự quan tâm đến trình tiết của bạn và đây là lý do bạn nên chờ đợi đúng người. Nếu bạn vẫn chưa làm chuyện ấy, hãy cứ bình tĩnh chờ đợi để có được trải nghiệm tốt đẹp mà bạn xứng đáng nhận được.

Mặt khác, nói dối về trình tiết chỉ là một trong số rất nhiều lời nói dối mà mọi người đưa ra trong giai đoạn đầu của mối quan hệ.

“Bạn trai tôi từng đi du lịch với một cô gái trước khi chúng tôi gặp nhau. Anh ấy nói với tôi rằng, cô ấy là em gái cùng cha khác mẹ của anh và cô chuyển đến Hồng Kông để học. Anh kể rằng cô ấy là con riêng của bố anh, vì vậy tôi không bao giờ hỏi quá nhiều về chuyện này. Tám tháng sau, tôi nghĩ tôi nên hỏi em gái anh ấy có thích nghi được với cuộc sống ở Hồng Kông không. Đó

cũng là lúc anh thú nhận với tôi rằng cô ấy không phải là em gái mà là một người bạn. Nhưng ở thời điểm chúng tôi mới quen nhau, sẽ thật khó xử nếu anh nói với tôi rằng anh đã đi du lịch với một người phụ nữ không phải người thân chỉ vài ngày trước khi anh gặp tôi. Tôi hiểu suy nghĩ của anh ấy, nhưng vẫn không thoải mái. Tôi phải mất rất nhiều thời gian để có thể lại tin tưởng anh ấy 100%." (Allison, 26 tuổi, Hoa Kỳ)

Việc nói dối có thể bắt nguồn từ những động cơ khác nhau. Bạn trai của Allison có lẽ không có ý xấu gì, và khi nghĩ về hoàn cảnh của họ khi ấy, ta có thể hiểu được lý do tại sao anh ấy lại nói dối như vậy. Anh ấy không biết họ sẽ nghiêm túc quen nhau sau đó. Trong cuộc trò chuyện của chúng tôi, Allison kể với tôi rằng bạn trai của cô khá thẳng thắn và nhanh chóng thừa nhận lời nói dối khi cô ấy hỏi về "em gái". Anh đơn giản là quên mất bản thân từng nói dối về chuyện đó.

Quên mất những lời nói dối của mình là một mối nguy khác có thể khiến những chuyện không

vui ập xuống. Lời nói dối không giống như một trải nghiệm thực tế mà bạn thực sự cảm nhận được bằng những giác quan của mình - một trải nghiệm mà bạn không bao giờ quên được. Lời nói dối chỉ là một câu chuyện chấp vá trong tâm trí bạn. Nếu bạn có thói quen đưa ra nhiều lời nói dối nhỏ nhất về bản thân, chúng sẽ chồng chéo lên nhau và bạn sẽ rơi vào một cái bẫy do chính mình tạo ra.

Nếu bạn đã nói dối, hãy thú nhận với người yêu của mình, thẳng thắn và nhanh chóng. Hãy xin lỗi thành thật và đợi xem người yêu của bạn có quyết định tha thứ hay không. Sự trung thực sẽ giúp tâm hồn được giải phóng. Những lời nói dối đầu độc tâm trí bạn và cầm tù bạn, nhưng sự thành thật lại giúp bạn trút bỏ mọi xiềng xích. Quả thực là như vậy.



9.

Cách để sớm phát hiện những biểu hiện thao túng tinh thần và ngược đãi cảm xúc

Ngày 3 tháng Sáu, 2007

Dimitri nói với tôi rằng anh ấy thích cách tôi luôn hành xử kiên quyết, cũng như tinh thần tự do và tính hiếu kỳ của tôi. Và cả cái cách tôi đôi khi hành động táo bạo nữa. Tôi không nghĩ mình là một người thật sự

táo bạo, nhưng tôi đoán rằng, từ khi sống một mình được một thời gian, tôi dần học được cách đưa ra quyết định mà không do dự quá nhiều. Việc tự chủ về tài chính và lối sống tự do khiến tôi trở nên mạnh mẽ hơn. Tôi rất vui vì những lời nhận xét của anh ấy.

Ngày 2 tháng Bảy, 2007

Đôi khi Dimitri hành xử hơi kỳ quặc và tôi rất muốn giúp đỡ anh. Càng biết thêm về anh, tôi càng nhận ra anh ấy có mối quan hệ khá phức tạp với bố mình. Cả hai người họ đều là kiểu "đàn ông alpha"¹, nhưng bố anh ấy là bậc trưởng bối và vẫn đối xử với anh ấy như thể anh là một đứa trẻ không biết gì. Tôi cảm thấy điều này khiến anh ấy rất phiền lòng. Hẳn tôi chỉ đang nghĩ hơi nhiều thôi, nhưng anh ấy thường trút giận lên tôi. Anh nói với tôi rằng tôi không hiểu gì về những người

¹ Nguyễn Văn: "alpha male", chỉ mẫu nam giới có xu hướng thể hiện vai trò thống trị hoặc độc đoán trong các tình huống xã hội. Từ "alpha male" cũng có thể chỉ một tập hợp các đặc điểm tính cách tích cực lẫn tiêu cực, bao gồm: sự tự tin, quyết đoán, tố chất lãnh đạo, tham vọng, khao khát kiểm soát, kiêu ngạo, thiếu nhạy cảm...

cha người mẹ tỏ vẻ bề trên cả vì tôi đâu gặp phải vấn đề như thế. Những lời nói của anh khiến tôi đau lòng, nhưng anh nói đúng. Anh ấy đang ở trong một hoàn cảnh rất phụ thuộc vào gia đình.

Ngày 10 tháng Tám, 2007

Hôm nay, chúng tôi vừa trở về sau một chuyến nghỉ dưỡng kéo dài ba ngày. Cảm xúc của tôi đang khá lẫn lộn. Chúng tôi đi biển - khung cảnh tuyệt vời, mặt trời rực rỡ, lướt sóng vui vẻ - tất cả những gì mà bạn có thể tưởng tượng về thiên đường. Tôi khen ngợi cơ thể hoàn mỹ của Dimitri, nhưng anh ấy từ chối lời khen của tôi. Anh nói trông anh chẳng ra sao cả. Tôi không biết tại sao anh lại phản ứng như thế. Đôi khi anh ấy cứ nói những lời ác ý như vậy về chính bản thân mình. Điều đó khiến tôi đau lòng. Tôi yêu anh và tôi rất muốn giúp anh ấy suy nghĩ thoáng hơn về bản thân, nhưng anh lại luôn đẩy tôi ra xa. Vào ngày cuối cùng của chuyến đi, anh thậm chí còn nói với tôi rằng tôi không nên háo hức khoe thân

trước mặt những người đàn ông khác trên bãi biển, chỉ đắp lên người một cái khăn ăn bé tí mà tôi gọi là áo tắm. Tôi chỉ muốn khoe vóc dáng với anh ấy để anh thích tôi hơn. Tôi đã chi gần một nửa tiền lương của mình cho bộ đồ bơi này, nhưng tôi cảm thấy khoản chi ấy rất xứng đáng. Tôi nghĩ anh ấy sẽ thích nó. Sau đó anh đã xin lỗi tôi, nhưng tâm trạng tôi vẫn rất tệ. Anh hiểu sai hết mọi thứ.

Ngày 12 tháng Chín, 2007

Quá nhiều việc xảy ra vào mùa hè, nhưng tôi cảm thấy khi mùa thu tới, mọi thứ bắt đầu dịu đi. Bây giờ Dimitri đã rảnh hơn nên chúng tôi dành rất nhiều thời gian cho nhau. Chúng tôi chủ yếu ở chỗ của anh ấy. Tại ngôi nhà mà anh sống cùng gia đình, Dimitri có cả một tầng riêng. Bố anh ấy hay nhờ tôi làm việc nhà và giúp đỡ một vài công việc nhỏ cho doanh nghiệp của ông, nhưng tôi không lấy làm phiền. Có thể coi là tôi đang sống ở nhà Dimitri. Tôi thường đi làm từ đó vào buổi sáng. Ít nhất thì tôi cũng có

thể trợ giúp việc nhà. Tôi thực sự khá thân với bố của Dimitri. Đôi khi tôi cảm thấy rằng anh ấy không thích điều đó. Nhưng cũng có thể là tôi chỉ đang tưởng tượng.

Ghi chú của Elena:

Lớp vỏ bọc mạnh mẽ và tự tin của cả hai chúng tôi đều bắt đầu vỡ tan tác. Đã có những dấu hiệu cho thấy sự tự tôn của Dimitri bị tổn thương nghiêm trọng, và tôi càng ngày càng bị ảnh hưởng bởi tâm trạng thất thường của anh. Tôi cố gắng hết sức để cô vũ anh, khen ngợi anh và nói những lời tử tế. Nhưng anh chỉ muốn được nhận những phản hồi tích cực từ bố mình, trong khi ông lại thường xuyên chê bai anh. Những lời động viên của tôi không thể chạm tới anh. Vậy là anh không công nhận tôi, quay lưng với tôi hết lần này đến lần khác.

Tôi vẫn không rõ tại sao, nhưng anh ấy cảm thấy rất vui khi thấy tôi tuyệt vọng. Tôi tuyệt vọng khi anh gạt bỏ những lời khen tôi dành cho

anh, nhưng sau một thời gian, tôi học được rằng tốt hơn hết là nên thể hiện tình yêu của mình bằng những hình thức khác ngoài lời nói. Sau đó, anh ấy lại bắt đầu tự chê trách bản thân khi nói chuyện với tôi để khiến tôi tuyệt vọng một lần nữa. Tôi không thể kiểm soát hành động của anh ấy, vì vậy trò chơi này cứ kéo dài trong suốt mối quan hệ của chúng tôi.

Đôi khi tôi nghĩ rằng tôi cần “đập nát” trò đấu trí của anh ấy, thế là tôi nói: “Vâng, anh đúng là một kẻ chả ra gì.” Vào thời điểm đó, tôi không nhận ra rằng, việc thuận theo anh ấy sẽ kéo tôi vào vũng lầy sâu hơn và tồi tệ hơn nữa. Tôi không thể đếm nổi chúng tôi đã chơi cái trò dẫn vật lẫn nhau này bao nhiêu lần. Khi tôi đồng ý với anh ấy rằng anh đúng là một kẻ thảm hại, Dimitri “phản công” bằng cách nói, “Vâng, anh biết mà, cảm ơn em vì cuối cùng cũng thành thật.” Rồi anh ấy biến tôi thành một kẻ nói dối, một kẻ hai mặt, thậm chí anh ấy còn đơn phương chia tay với tôi mấy lần. Anh khiến tôi sợ hãi đến

mức bật khóc. Tôi luôn xin lỗi anh, bất kể tôi đã làm gì đi chăng nữa, để anh không rời xa tôi.

Khi viết những dòng ghi chú này vào nhiều năm sau, tôi nhận ra nhiều thứ khi ấy giữa hai chúng tôi thật quá sai lầm, quá bung bét. Tôi rất sốc, không hiểu vì sao mình lại không nhận ra vấn đề sớm hơn. Làm thế nào mà tôi lại để mình trở thành con mồi của trò chơi tâm trí xấu xa đó hết lần này đến lần khác? Nhưng chuyện ấy đã thực sự xảy ra. Tôi đã nghĩ đó là chuyện bình thường. Tôi từng nghĩ rằng mỗi quan hệ nào cũng như vậy. Dimitri khiến tôi nghĩ rằng chuyện như vậy là do chính tôi gây ra và tôi không thể có được điều gì tốt hơn. Tôi đã bị định sẵn là phải sống trong mối quan hệ như vậy và anh ấy vẫn đón nhận tôi bất chấp điều gì xảy ra.

Đây là lý do tại sao mà tôi cầu mong bạn - những người đang đọc những dòng này của tôi - đừng bỏ qua các dấu hiệu đáng ngại. Nếu bạn thấy hình ảnh của mình trong câu chuyện của tôi

(theo bất kỳ cách nào), đặc biệt là trong trường hợp ngược đãi và lạm dụng, thì hãy hành động. Những chuyện đó KHÔNG HỀ BÌNH THƯỜNG. Tôi rất hiểu rằng, khi sống trong một màng bọc tắm tối, ta thấy mọi chuyện có vẻ bình thường. Đôi khi trong sâu thẳm, bạn cảm thấy rằng bạn không nên ở trong mối quan hệ đó, rằng bạn nên rời đi và bạn xứng đáng nhận được điều tốt hơn. Nhưng cảm giác tội lỗi lập tức ập đến sau những suy nghĩ này sẽ làm bạn nhụt chí, bất kể bạn đã nghĩ ra lý do nào.

Ngược đãi và thao túng cảm xúc cực kỳ nguy hiểm vì hai lý do. Lý do đầu tiên hiển nhiên là kẻ bạo hành sẽ gây tổn hại nghiêm trọng đến lòng tự tôn của người còn lại, khiến họ tự hạ thấp giá trị của bản thân mình. Trong những trường hợp nghiêm trọng, kẻ bạo hành không chỉ dừng lại ở việc ngược đãi tình cảm mà còn có cả những hành vi khủng bố thể xác và tinh thần.

Lý do thứ hai khiến việc ngược đãi tình cảm trở nên nguy hiểm là trong khi bạn vẫn còn

sống trong màn bọc ngăn cách được tạo nên từ mối quan hệ, bạn sẽ không thể phát hiện ra mình đang bị ngược đãi. Những sự ngược đãi xâm nhập cuộc sống của bạn theo một cách ranh mãnh đến mức mà nó trở thành “chuyện thường ngày”, dù sự nguy hại của nó đã lộ lộ và đáng ra phải bị phát giác. Bạn vẫn chỉ coi những dấu hiệu nguy hiểm là điều bình thường.

Khi du lịch nhiều nơi và trò chuyện với nhiều người, tôi đã gặp nhiều trường hợp bị lạm dụng tình cảm khác.

“Vợ cũ của tôi là một người cực giỏi thao túng cảm xúc. Cô ấy đã, và vẫn đang là một kẻ nói dối vô cùng điêu luyện. Trò chơi yêu thích của cô là cứ khẳng định rằng chẳng có vấn đề nghiêm trọng nào xảy ra cả (trong khi nó thật sự xảy ra) và ngược lại. Hoặc là, cô ấy nói với tôi điều gì đó vào ngày hôm nay, nhưng sang ngày hôm sau, cô ấy lại nói rằng cô không hề nói vậy. Vấn đề là cô ấy đã nói với tôi những điều này một cách thuyết phục đến nỗi tôi lại phải tự vấn về sự tinh táo của

chính mình. Cô ta khiến tôi tin rằng những vấn đề khúc mắc chỉ là do tôi tự tưởng tượng ra. Đối với cô, đó là một cách ranh ma để thoát khỏi rắc rối." (Markus, 39 tuổi, Vienna)

"Em gái tôi nên được tạc tượng vì là người đóng vai nạn nhân giỏi nhất từ trước đến nay. Không có chuyện gì trên đời là lỗi của nó cả. Bất kể nó làm gì - hay không làm gì, thì mọi chuyện xảy ra cũng đều là lỗi của người khác. Luôn là ai đó đã ép buộc nó hoặc lừa nó làm việc sai trái. Khi tôi nổi khùng với em gái, đó là sai lầm của tôi vì đã đặt kỳ vọng quá cao vào nó. Đến khi nó tức giận, đó cũng là lỗi của tôi vì đã khiến nó khó chịu. Nó không bao giờ chịu trách nhiệm cho bất cứ điều gì. Nó là em gái của tôi, vì vậy trong suốt thời thơ ấu, tôi đã phải chịu đựng rất nhiều vì con bé liên tục cư xử thất thường như vậy. Bây giờ, tôi chỉ cố gắng tránh mặt em gái càng nhiều càng tốt." (Grace, 41 tuổi, Melbourne)

Ngày 30 tháng Mười một, 2007

Tôi đã không viết gì trong một thời gian dài, nhưng tôi cảm thấy rằng tôi phải viết

ngay bây giờ. Tôi cảm thấy rất tổn thương và tôi biết mình đang bị điên, còn Dimitri không hề có ý xấu gì, nhưng tôi vẫn tiếp tục ám ảnh về điều đó. Một ngày nọ, có vẻ là một nữ đồng nghiệp của anh ấy đã nhìn thấy chúng tôi đi với nhau và nói với anh rằng, anh hẳn chỉ đặt tiêu chuẩn rất thấp với tôi. Dimitri nói với tôi rằng anh ấy thấy thật nhảm nhí, còn cô gái kia thì bị thần kinh. Nhưng anh có nhất thiết phải chia sẻ thông tin này cho tôi không? Bây giờ tôi cảm thấy rằng, các đồng nghiệp của anh, người yêu cũ và bạn bè của anh đều đang nói xấu tôi mà tôi không hề hay biết. Tôi biết mình ăn mặc không hợp thời trang lắm vì tôi không có điều kiện, nhưng tôi cũng không nghĩ mình chỉ là một lựa chọn bất đắc dĩ. Tôi không thể nghĩ ra lý do nào khác khiến Dimitri kể với tôi chuyện này ngoài việc anh ấy không thích phong cách ăn mặc của tôi và anh ấy muốn truyền đạt cho tôi điều đó theo một cách vòng vo, có thể là để tôi bớt tổn thương.

Ghi chú của Elena

Những kẻ thao túng cảm xúc có thể đẩy bạn đến những nơi rất tăm tối và thấp kém, làm chính bạn cũng không coi trọng bản thân. Những người này có thể khiến bạn nghi ngờ đầu óc của chính mình, như trường hợp của Markus, hoặc họ có thể cố tình nhắm vào những điểm yếu của bạn. Dimitri là một chuyên gia trong việc “khoét” đúng vào chỗ đau nhất. Tôi không tự tin về phong cách và ngoại hình của mình. Đó chính là tại sao anh ấy “tình cờ” đề cập đến câu chuyện về đồng nghiệp của mình, trong khi đáng ra anh có thể dễ dàng quên nó đi và không cần nói gì với tôi. Anh ấy cố tình muốn khiến tôi cảm thấy tồi tệ.

Tuy nhiên, giống như bất kỳ tương tác nào khác của con người, ngược đãi và thao túng cảm xúc cũng là câu chuyện hai chiều. Bạn không thể bị thao túng nếu bạn không bước vào “trò chơi” của họ. Tất cả mọi chuyện đều xảy ra vì bản thân

bạn đồng ý và thuận theo người kia. Đây là một sự thật đau lòng. Là sự thật đau lòng của chính tôi. Dimitri đã làm những việc mà tôi cho phép anh làm. Tôi không nói “đừng làm vậy nữa” hay dừng anh lại. Mà ngay cả khi tôi thể hiện rằng tôi muốn anh dừng lại, tôi cũng không kiên trì và chỉ “dọa cho có” chứ không thực sự làm gì khi anh tiếp tục những hành động tiêu cực. Thế là tôi để mặc cho mình bị tổn thương.

Làm thế nào để một người xử lý những kẻ thao túng cảm xúc?

Đầu tiên, tôi khuyên bạn nên càng tránh xa những kiểu người này càng tốt. Kể cả họ có là bạn bè hay gia đình thì bạn cũng phải làm vậy, nếu như hành vi của họ không lành mạnh. Nếu họ khiến bạn cảm thấy tội lỗi, bất an, hoặc họ khiến bạn phải tự vấn về đầu óc mình, khiến bạn đánh giá thấp chính con người bạn, thì đó chính là những cảnh báo đỏ rực chỉ ra bạn cần bắt đầu giữ khoảng cách. Bạn phải ưu tiên chính mình trước.

Một điều khác mà tôi học được từ kinh nghiệm của chính mình và từ những câu chuyện của những người khác, đó là những kẻ thao túng cảm xúc hầu như không bao giờ thay đổi. Ngay cả khi họ có thay đổi, điều đó cũng sẽ không xảy ra nhờ những lời tốt đẹp, tử tế của cá nhân bị thao túng. Những kiểu người chuyên thao túng này có thể “được thức tỉnh” do một cú sốc tiêu cực nào đó, chẳng hạn như chia tay với người yêu hoặc ngồi ăn tiệc Giáng sinh tại một chiếc bàn không hề có thành viên gia đình nào cả. Tuy nhiên, bạn không nên cảm thấy tội lỗi. Nhiệm vụ của bạn không phải là cứu những kẻ thao túng và rút cạn năng lượng sống của mình cho họ.

Nếu bạn không thể tránh mặt những kẻ lạm dụng và thao túng tình cảm, thì còn một cách khác để ngăn chặn họ. Bạn thấy những người này khó chịu vì bất cứ điều gì họ làm hay nói đều rất phi lý, chẳng phù hợp với bất cứ lý lẽ nào cả. Đừng bị cuốn vào “trò chơi” của họ. Đừng

phản hồi với sự điên rồ bằng sự điên rồ. Ngay khi bước vào “lãnh địa” của họ, bạn sẽ choáng ngợp trước sự “thành thực” của họ. Đừng nghĩ đến chuyện đánh bại họ trong trò chơi mà họ là chuyên gia.

Hãy cách xa những người này về mặt cảm xúc. Đây là phần việc khó nhất, nhưng lại là cách duy nhất khả thi. Tôi thành thật nghĩ rằng một người chưa từng bị lạm dụng hoặc thao túng tình cảm sẽ không thể làm được việc này. Bạn phải biết bị ngược đãi tình cảm đau đớn và có hại như thế nào thì mới có thể giữ khoảng cách về mặt cảm xúc với một người thân thiết. Khi có đủ nhận thức và ý chí, bạn sẽ làm được. Khi tiếp xúc với những kẻ thao túng, hãy coi họ là một dự án khoa học. Hãy chỉ phản ứng với những thông tin thực tế.

Nếu chúng ta đang nói về những kẻ thao túng cảm xúc không quá gần gũi với bạn, thì việc tạo khoảng cách sẽ dễ dàng hơn nhiều. Nếu hôm

nay là sinh nhật của bạn và người kia vẫn tìm cách để trở thành trung tâm của sự chú ý, thì đó là điều không bình thường. Những người này bắt đầu “săn lùng” sự chú ý bằng những hành động nhỏ, như ngắt lời bạn hoặc át đi tiếng nói của bạn. Nếu không nhận được sự chú ý mà họ khao khát, những người này liền trở nên ồn ào hoặc tỏ vẻ khó chịu một cách không cần thiết. Hành động của họ thậm chí còn có thể leo thang mạnh mẽ hơn, chẳng hạn như bắt đầu tranh cãi to tiếng. Thế giới không nên chỉ xoay quanh một người. Hành động tốt nhất bạn có thể làm là giảm bớt sự chú ý hoặc không chú ý đến họ. Nếu không, khi cảm thấy mình có khán giả, họ sẽ càng muốn nói về bản thân nhiều hơn nữa.

Nếu bạn đã cố gắng giữ khoảng cách về mặt cảm xúc nhưng chính bạn vẫn tiếp tục tìm cách bao biện cho hành vi của kẻ thao túng hoặc tự nhượng bộ để làm hài lòng họ, thì hãy tìm kiếm sự giúp đỡ. Những hệ quả tiêu cực có thể không xuất hiện ngay lập tức, nhưng có nguy cơ sẽ nảy