

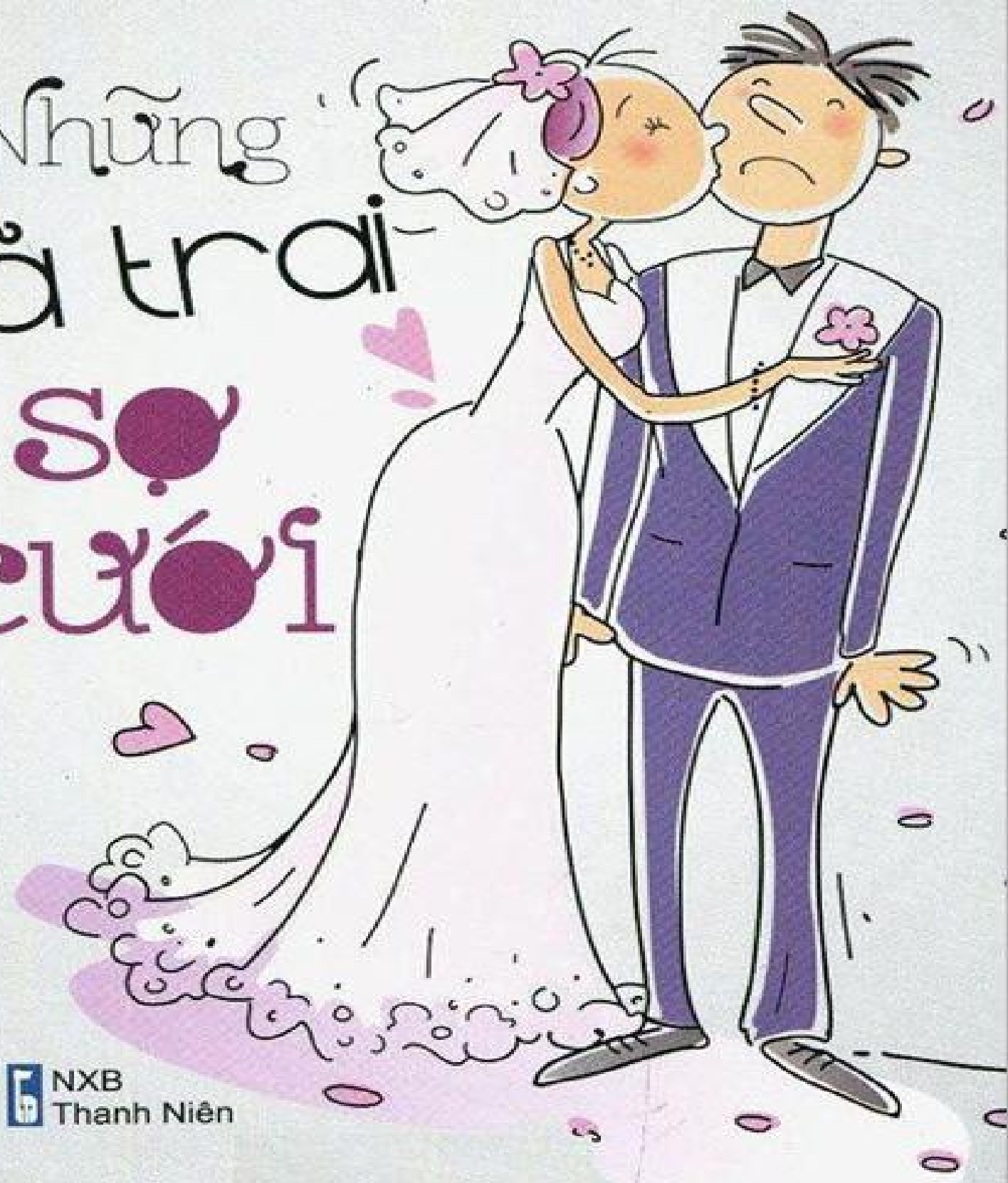
men
WHO CAN'T
love

Steven Carter & Julia Sokol

New York Times bestseller

Những
gã trai

Sợ
cưới



NXB
Thanh Niên

Những gã trai sợ cưới

Steven Carter & Julia Sokol

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

MỤC LỤC

§ Lời giới thiệu

§ Phần 1. VẤN ĐỀ CỦA ANH TA

1. *Sợ gắn kết*
2. *Người đàn ông bạn yêu sợ yêu bạn?*
3. *Tại sao anh ta không thể yêu?*
4. *Đàn ông và mâu thuẫn: một thế giới đầy rẫy những thông điệp nước đôi và hành xử trái ngược*
5. *Quá gần tình yêu: Khi anh ta dần quá sâu vào mối quan hệ, và nhận thức được điều đó.*

§ Phần II. NHỮNG ĐIỀU NGƯỜI PHỤ NỮ THÔNG MINH CÓ THỂ LÀM

6. *Hiểu được mối quan hệ của người mắc chứng sợ gắn kết*
7. *Giai đoạn đầu tiên trong mối quan hệ của người mắc chứng sợ gắn kết*
8. *Giai đoạn giữa trong mối quan hệ của người mắc chứng sợ gắn kết*
9. *Giai đoạn cuối cùng trong mối quan hệ của người mắc chứng sợ gắn kết*
10. *Giai đoạn cuối cùng đau đớn trong mối quan hệ của người mắc chứng sợ gắn kết*
11. *Làm thế nào để tránh khỏi mối quan hệ với người mắc chứng sợ gắn kết – Những quy tắc sống còn*

Lời giới thiệu

Rất nhiều phụ nữ yêu người đàn ông không thể đáp lại tình cảm của họ - những gã sợ sự gắn kết đến nỗi đối xử tồi tệ với người yêu mình, chạy trốn, hoặc cả hai. Tuy vậy, đa số phụ nữ lại không hiểu được vấn đề hay không biết phải làm gì với nó. Nhưng tồi tệ hơn là, nhiều phụ nữ vẫn nghĩ điều đó chỉ xảy ra với riêng họ.

Tôi viết cuốn sách này nhằm giải thích cho phụ nữ hiểu rằng, từng trải nghiệm của họ không phải là độc nhất. Nói một cách đơn giản, gã ta không chỉ đối xử với riêng bạn như vậy, mà với tất cả những người phụ nữ gã từng quen biết. Cuốn sách này cũng giúp chị em phụ nữ làm sáng tỏ lý do tại sao điều này lại xảy ra, hiểu được một mối quan hệ trói buộc đe dọa đàn ông là thế nào, và nỗi sợ hãi đó dẫn tới những kiểu cư xử kỳ dị, khó hiểu và trái ngược ra sao. Nhưng quan trọng nhất, cuốn sách sẽ giúp phụ nữ chủ động trong chuyện này.

Phụ nữ thường rất dễ tự trách mình vì đã quyến rũ người đàn ông như thế và nhận toàn bộ trách nhiệm về mình. Thật là một sai lầm nghiêm trọng. Sở dĩ nhiều phụ nữ gặp phải loại đàn ông này không phải vì họ có ý tự chèn ép mình từ trong tiềm thức, cũng không phải vì họ có vài điểm yếu về tính cách. Đó là bởi họ gặp quá nhiều đàn ông có vấn đề kiểu này. Trong khi nhiều người đàn ông cố vượt qua nỗi sợ hãi của mình đến cùng, thì một số người *không bao giờ* muốn trói buộc mình với ai.

Việc phụ nữ hiểu, chấp nhận, học cách nhận biết và tránh những tình huống tồi tệ là điều cần thiết.

Tôi nghĩ rằng phần lớn sự nhầm lẫn và hiểu lầm ở phụ nữ là hệ quả của việc tiếp cận vấn đề gắn kết theo hướng phiến diện. Ý tôi là, nỗi sợ gắn kết của *đàn ông* được tiếp cận và diễn giải hầu như chỉ qua cái nhìn của nữ giới, và đưa ra lời khuyên cũng từ cái nhìn đó. Nhưng đây là vấn đề bắt nguồn từ nhận thức của *đàn ông* chứ không phải của phụ nữ, và do vậy chỉ có thể được giải quyết bằng cách tìm hiểu và làm sáng tỏ nhận thức của đàn ông.

Nhưng đừng hiểu sai ý tôi. Nếu có vẻ như tôi dành phần lớn cuốn sách này nói về đàn ông và vấn đề của họ, thì không phải bởi tôi muốn bạn mất đi khả năng nhận biết nhu cầu của mình; mà điều này lại xảy ra quá thường xuyên, và thật là một sai lầm nghiêm trọng. Cũng không phải bởi tôi muốn bạn cảm thấy có lỗi, tiếc nuối, hay lo lắng cho anh ta. Tôi cũng không muốn bạn thay đổi gã ta hay trở thành bác sĩ trị liệu cho gã, vì chỉ có các chuyên gia mới có thể giúp anh ta được.

Tôi đưa ra những thông tin này để giúp chính bạn thấu hiểu bản thân mình. Bạn thấy đấy, để làm được điều gì đó cho vấn đề gắn kết, bạn phải hiểu chính xác những gì đang diễn ra trong đầu đối phương. Nếu không hiểu điều đó, bạn có thể vĩnh viễn bị anh ta kiểm soát. Nhưng khi hiểu ra, bạn sẽ có những công cụ cần thiết để biết chuyện gì đang xảy ra và làm chủ cuộc sống cũng như mối quan hệ của mình. Và chỉ khi đó, bạn mới có thể đạt được kiểu tình yêu bạn cần và xứng đáng.

PHẦN 1.
VẤN ĐỀ CỦA ANH TA

1. Sự gắn kết

Vấn đề là đây: Nhiều người đàn ông có nỗi sợ hãi tột cùng với sự gắn kết. Ngày nay, rất có thể bạn sẽ hẹn hò với ít nhất một gã đàn ông trốn tránh tình yêu. Đó có thể là người không gọi điện lại cho bạn sau buổi hẹn hò đầu tiên, một “cái đuôi” dai dẳng quyến rũ bỏ đi sau khi đã lên giường với bạn, người bạn trai đáng tin cậy cắt đứt mối quan hệ khi “đánh hơi” thấy khả năng phải tiến tới hôn nhân, hay một người đàn ông đợi sau khi đòi bạn đã an bài bằng cuộc hôn nhân mới quay ra đáp trả sự độc ác của mình bằng cách chối từ nhu cầu tình cảm của bạn và trở thành kẻ phản bội hay lừa dối bạn. Tuy vậy, bất cứ khi nào điều đó xảy ra, bạn phải biết cách đối phó với gã đàn ông có quan điểm gắn kết khác thường đó. Với họ, tất cả những gì có liên quan tới bạn dưới tên gọi vợ, mẹ, chung sống với nhau vĩnh viễn, đều khiến anh ta sợ khiếp vía. Đó là lý do anh ta bỏ bạn. Bạn không hiểu điều đó. Bạn không nhận ra mình chính là mối đe dọa. Trên thực tế, thậm chí bạn còn không đòi hỏi quá nhiều ở người đàn ông này. Có thể coi là một sự an ủi, khi có lẽ anh ta cũng không hiểu nổi những phản ứng của bản thân giống như bạn. Tất cả những gì anh ta biết đó là mối quan hệ này “quá thân mật trên mức thoải mái”. Có gì đó không ổn trong chuyện này, và do vậy, bạn trở thành nguyên nhân khiến anh ta lo lắng.

Nếu nỗi sợ đủ lớn, người đàn ông này sẽ phá hoại đến cùng, hay chạy trốn khỏi bất kỳ mối quan hệ tốt đẹp, lâu dài nào. Anh ta mong chờ tình yêu, nhưng lại hoảng sợ và thực sự bị ám ảnh về sự gắn kết. Anh ta sẽ chạy trốn bất kỳ người phụ nữ nào đại diện cho “hạnh phúc mãi mãi”. Nói cách khác, một khi nỗi sợ quá lớn, người mắc chứng sợ gắn kết sẽ không thể yêu ai, cho dù anh ta có mong muốn bao nhiêu chăng nữa.

Nhưng đó không phải là những biểu hiện ban đầu của chứng bệnh này. Vào giai đoạn đầu của mỗi quan hệ, khi quan sát anh ta, bạn sẽ thấy đó là người đàn ông có vẻ cần và mong muốn tình yêu. Sự theo đuổi hiển nhiên và những bày tỏ cảm động của anh ta thuyết phục bạn rằng việc bạn tử tế đáp lại tình cảm của anh ta là “an toàn”. Nhưng ngay khi bạn làm điều đó, ngay khi bạn sẵn sàng mở lòng với tình yêu, ngay khi mối quan hệ đã đến lúc tiến triển, có điều gì đó thay đổi. Anh ta đột ngột trốn chạy, theo nghĩa bóng bằng cách không chịu chia sẻ và cố tình gây tranh cãi; hay theo nghĩa đen bằng cách biến mất và không hề có cuộc điện thoại nào nữa. Trong cả hai trường hợp, bạn đều bị bỏ rơi cùng những giấc mơ dang dở và lòng tự trọng bị tổn thương. Vậy điều gì đã xảy ra, sai lầm bắt đầu ở đâu, và tại sao nhiều phụ nữ lại rơi vào tình huống này như vậy?

“Một ngày nọ anh ta nói rằng chúng tôi là một cặp hoàn hảo. Nhưng ngay ngày hôm sau, chúng tôi không còn ở bên nhau nữa. Có chuyện gì đã xảy ra vậy?”

Jamie vẫn còn nhớ rõ cảm xúc của mình ngày cô gặp Michael.

“Tôi vừa bước sang tuổi hai tám, và mặc dù chưa từng yêu ai, tôi vẫn cảm thấy khá hài lòng về mọi chuyện. Tôi vừa hoàn thành tuần làm việc đầu tiên của mình, một công việc hoàn toàn mới – trợ lý hành chính cho một công ty ba-lê lớn. Tôi yêu công việc này bởi tôi thích khiêu vũ. Tôi thuê được một căn hộ đơn độc lập với cửa sổ nhô ra ngoài, và đủ tiền dư trong ví để mua vé tham dự buổi hòa nhạc Mostly Mozart. Sau buổi hòa nhạc, bạn cùng phòng cũ mời tôi đến dự một bữa tiệc. Suýt nữa thì tôi không đi. Chính nơi này, tôi đã gặp Michael. Hôm đó tôi mặc một cái váy dài màu trắng hồng cùng áo sơ mi dài. Anh ta tiến tới gần tôi và nói: “Trông em giống như một cây kem ốc quế vậy.”

Jamie nói rằng có điều gì đó trong cách tiếp cận thẳng thắn của Michael khiến cô phải lẩn tránh anh suốt buổi tối hôm đó, nhưng khi về nhà, cô nhận được tin nhắn của anh ta từ máy trả lời tự động mời cô đi ăn vào hôm sau. Cô quyết định từ chối lời đề nghị. Không phải vì Michael không hấp dẫn. Anh ta rất quyến rũ. Nhưng đó không phải tuýp đàn ông của cô. Anh ta hơi “chảnh”, quá nuông chiều bản thân, nói thực là, quá kiêu ngạo.

Ngày hôm sau anh ta gọi điện trong lúc cô đang giặt quần áo, và để lại một tin nhắn khác. Trước khi cô có thời gian nghĩ về điều đó, điện thoại lại reo. Là anh ta gọi. “Được rồi,” anh ta nói, “thế còn bữa tối nay thì sao?” Khi cô nói mình có việc bận, anh ta gợi ý đi ăn vào ngày Chủ nhật. Cô nói cô không đi được. Và rồi, sợ rằng mình cư xử bất lịch sự, cô bắt đầu trò chuyện. Họ kết thúc cuộc điện thoại sau mười lăm phút. Cô không nhớ cả hai đã nói những chuyện gì, chỉ nhớ đó là cuộc chuyện trò vui vẻ, và cô biết anh là người viết quảng cáo với mức lương cao chót vót.

“Suốt một tuần liền, tôi cứ nghĩ mãi về chuyện này và băn khoăn liệu mình có sai lầm không khi từ chối đi chơi với anh ta. Tôi cũng chẳng phải người hay được những người đàn ông điển trai năn nỉ đi ăn tối cùng (thậm chí tôi còn không có cuộc hẹn hò nào trong sáu tháng qua). Như thường lệ, tôi kết luận rằng mình quá kén chọn, quá kiêu kỳ. Thứ Sáu đó, tôi đi xem phim với một người bạn, cô ta than thở cả buổi về việc mình và bạn trai sẽ đi đâu vào kỳ nghỉ của hai người. Thứ Bảy, tôi ở nhà xem bộ phim ‘Những cô gái vàng’ và thấy tội nghiệp chính mình.”

Tôi nhận ra rằng nhiều phụ nữ lo lắng họ có thể sẽ đánh mất cơ hội yêu cuối cùng của mình. Jamie không phải là ngoại lệ. Khi Michael gọi điện lại vào thứ Tư tuần sau, cô không từ chối nữa. Họ gặp nhau và đi ăn tối. Anh ta khiến cô ngạc nhiên vì tỏ ra rất cởi mở về cuộc sống của mình cũng như việc chăm chú lắng nghe cô kể chuyện. Sự nhạy cảm của anh ta thật quá cảm động. Michael nói anh ta đã tìm được người phụ nữ tập trung vào công việc và có tính hợp tác hơn là cứ kè kè bên cạnh anh ta. Khi mọi chuyện đã êm giầm, anh ta nói rất muốn có một người phụ nữ như Jamie, người biết xếp các ưu tiên theo thứ tự. Cô hài lòng vì anh ta ngưỡng mộ các ưu tiên của mình, nhưng cô tự hỏi làm thế nào anh ta biết được điều đó. Anh ta nói mình nhận ra đã đến lúc nghĩ về việc nuôi một con chó, mua một chiếc xe tải nhỏ, và cưới vợ, nhưng “không nhất thiết phải theo thứ tự đó”. Anh ta bảo rằng anh ta biết điều đó sẽ giúp mình dành nhiều thời gian cho viết lách và ít thời gian vào việc quảng cáo hơn. Anh ta nói với Jamie rằng việc cô đã từng viết nhạc là một điều thật tuyệt vời. “Có lẽ nếu mọi chuyện giữa hai ta ổn

thỏa, chúng ta sẽ chuyển đến sống tại một căn nhà lớn kiểu Victoria ở ngoại ô. Anh có thể viết cuốn Đại Tiểu thuyết Mỹ trong thư viện, còn em chơi piano trong phòng khách.” Jamie không ngại nói với anh ta rằng cô thích hard rock, nhưng cô đã bị mê hoặc bởi viễn tưởng đó.

“Khi Michael chúc tôi ngủ ngon, anh hỏi tôi có thích biển không. Tôi yêu biển, và rồi chúng tôi hẹn hò vào Chủ nhật. Hôm đó anh đã rất quan tâm chăm sóc tôi. Anh bôi kem chống nắng lên vai tôi, dẫn tôi đi lướt sóng và trông chừng để tôi trụ vững trước những con sóng... Tôi đến từ miền Trung Tây nên không quen với đại dương. Sau đó chúng tôi tới một nhà hàng nhỏ kỳ lạ của dân địa phương. Anh nói nước chấm ngao của nhà hàng này rất ngon, đúng thật là như vậy. Họ xếp bàn cạnh biển, tôi thật sự thích điều này. Việc Michael quá quan tâm chăm chút khiến tôi e dè. Anh còn phết bơ lên bánh mì cho tôi nữa. Anh đùa giỡn mái tóc tôi, hôn cổ tôi khi không ai để ý, và làm cho tôi cảm thấy hoàn toàn không thể cưỡng lại được.”

Không nói cũng biết, khi họ về đến căn hộ của cô, anh ta muốn ở lại đó qua đêm. Nhưng Jamie không đồng ý. Ngay cả khi Michael giải thích rằng họ đã ở bên nhau một ngày, nói với nhau nhiều điều như thể đã hẹn hò được hơn một tháng rồi, Jamie vẫn không tin anh ta thích cô như những gì anh ta đã nói với cô. Cô không nghĩ mình là tuýp người anh thích.

Tuần đó anh ta có việc phải ra khỏi thị trấn vài ngày, nhưng mỗi đêm vẫn không ngừng nói chuyện điện thoại hàng giờ liền với cô trong phòng khách sạn. Cô nghĩ đó là lúc mình bắt đầu tin tưởng sự theo đuổi của anh ta. Anh ta sắp xếp một buổi hẹn hò vào tối thứ Sáu. Khi bữa tối xong xuôi, chắc chắn anh ta sẽ về nhà cùng cô, và họ ở lại đấy cho đến sáng Chủ nhật.

“Trong thâm tâm tôi không nghi ngờ gì cả. Tôi bắt đầu chú ý đến Michael vì anh cũng có vẻ thực sự thích tôi. Tôi bị choáng ngợp trước tình cảm mà anh ta dành cho và mong đợi ở tôi. Tôi thích điều đó, nó làm tôi thấy an toàn và được che chở. Tôi nghĩ đó là điều tôi nhớ nhất khi mọi chuyện kết thúc. Tôi thực sự không cuồng nhiệt trong chuyện “yêu” như Michael. Anh ta luôn nòng nân hơn tôi, nhưng tất nhiên tôi không để anh ta biết điều đó. Sao tôi có thể làm vậy chứ? Anh ta không ngừng nói, ‘Em thật hoàn mỹ. Anh không biết chúng ta lại hợp nhau đến thế.’ Thêm vào đó, tôi yêu, và tôi nghĩ rằng một khi cơ thể và cảm xúc của mình kết nối với nhau, mọi chuyện sẽ ổn cả. Anh ta đã nói với tôi mọi thứ về cuộc sống của mình, từ những mối quan hệ với đám bạn thân cho đến những vấn đề với cha mình và sự bất mãn ở công ty. Lúc ấy tôi không nhận ra điều này, nhưng tôi bắt đầu trở thành chuyên gia về cuộc sống của Michael. Sau khi mối quan hệ chấm dứt, tôi nghĩ tôi biết và nhớ nhiều về cuộc đời anh ta hơn bản thân anh ta. Khi anh ta rời khỏi nhà tôi vào tối Chủ nhật, tôi tưởng đó là sự khởi đầu cho điều gì đó đặc biệt.”

“Anh ta không gọi cho tôi hàng đêm như vài tuần trước nữa mà gọi cho tôi hàng ngày, tại chỗ làm. Chỉ là một thay đổi nhỏ, không phải thứ cần bận tâm nhiều lắm. Một lần nữa, anh ta nói sẽ không thể gặp tôi suốt cả tuần. Anh ta có công việc, những kế hoạch đã ấn định, và nghìn lẻ một việc phải làm. Nhưng một lần nữa anh lại đến vào thứ Sáu, và chúng tôi lại bò lăn trên giường, ăn đồ ăn Trung Quốc trong hộp, và anh ta tự nói xấu mình. Vào tối thứ Bảy, chúng tôi xem một bộ phim chiếu trên TV, thi thoảng tôi lại đứng dậy lấy Coke cho anh ta. Khi tôi đưa đồ uống cho anh ta, anh nhìn rất ngụ ý và nói, ‘Anh yêu em’. Khi chúng tôi đi ngủ, anh ta bạo dạn

về mọi thứ. Anh ta nói, ‘Anh yêu em’. Anh ta có vẻ yêu tôi rất nhiều đến mức khiến cho những nghi hoặc còn sót lại trong tôi tan biến. Tôi nhớ mình đã nghĩ rằng có lẽ cuối cùng tôi đã đủ trưởng thành để biết trân trọng một người đàn ông thực sự yêu mình. Vào giây phút đó, tôi cảm thấy mình may mắn khi được yêu, và tôi sẵn sàng yêu anh ta, làm bất cứ điều gì có thể để khiến anh vui và tiếp tục công việc làm ăn. Tôi băn khoăn liệu anh ta có hòa đồng với bạn bè không, và liệu tôi có hợp với bố mẹ anh ta không. Tôi nghĩ mình quá ngây thơ, nhưng đối với tôi, tình yêu gắn liền với hôn nhân. Tôi không nhận ra rằng hai thứ đó chẳng hề liên quan đến nhau. Tôi chỉ nghĩ về tương lai mà không hề hay biết mối quan hệ đang dần trở nên tồi tệ.

“Và rồi, vào sáng Chủ nhật, anh ta thức dậy, nói mình phải đi vì mấy người bạn cùng phòng được ai đó rủ đi ăn và anh ta phải có mặt ở đó. Tôi tự hỏi tại sao anh ta không đưa tôi đi cùng, nhưng tôi không muốn gây căng thẳng. Tôi cũng không muốn đòi hỏi hay nài nỉ – tôi muốn một mối quan hệ dựa trên sự tin cậy và tôn trọng lẫn nhau. Dù vậy, điều đó vẫn khiến tôi thấy buồn. Ngạc nhiên là chúng tôi vẫn hẹn hò với nhau trong năm tháng tiếp theo, và tôi chưa bao giờ được gặp bạn cùng phòng của anh ta.”

Vào cuối tuần này, Michael lên một lịch trình kéo dài đến vài tháng sau. Anh ta gọi cho Jamie hàng ngày tại chỗ làm và sắp xếp hẹn hò với cô vào cuối tuần. Anh ta đến nhà cô vào tối thứ Sáu. Họ đi chơi và làm tình gần như trong suốt những ngày cuối tuần. Thỉnh thoảng, họ đi xem phim hay đi ăn tiệm. Nhưng theo Jamie nhớ, phần lớn thời gian họ ở trong căn hộ của cô.

“Michael tiếp tục than thở với tôi rằng anh ta quá mệt mỏi với công việc, rằng tôi là chỗ dựa của anh ta, người duy nhất anh ta muốn ở bên. Một lần nữa bạn phải hiểu rằng, tình dục giờ đây thật tuyệt vời. Tôi đã tin tưởng vào tình dục, sự gắn bó, và cả tình bạn nữa. Anh ta kể cho tôi nghe mọi điều về mình. Anh ta nói tôi khiến anh thấy hạnh phúc. Tôi hoàn hảo. Chúng tôi là một đôi hoàn hảo, ấm áp, gắn bó và hoàn hảo.”

Trong khoảng thời gian đó, Jamie chỉ gặp một người bạn của Michael, trong một lần lúc đi uống nước, cô nghĩ chắc là tình cờ thôi. Vào thứ Sáu, mẹ anh ta, sống tại Connecticut, tới New York vài hôm. Michael đi ăn tối với bà và Jamie tưởng cô sẽ được mời, nhưng Michael bảo rằng bố mẹ anh ta thực sự khó chấp nhận những cô gái mới, và anh muốn có sự chuẩn bị. Và rồi đột nhiên, vào dịp Lễ Tạ Ơn, ngày đầu tiên của kỳ nghỉ lễ, Michael không ngừng bảo cô rằng họ là một đôi, nhưng Jamie thừa biết những gì xảy ra trong kỳ nghỉ là chứng cứ rõ ràng cho thấy họ là một đôi gắn bó ra sao.

“Anh ta gặp bố mẹ mình mà không mời tôi. Tôi đã rất buồn. Chắc anh ta thấy xấu hổ, nên tối thứ Tư vừa rồi, anh ta đến đem theo một chai rượu và vài bông hoa. Anh ta nói thấy tồi tệ vì đã để tôi một mình. ‘Nếu thế anh đừng bỏ đi,’ tôi bảo. ‘Nếu anh thực sự nghĩ bố mẹ anh không chấp nhận em, tại sao anh không thể ở lại cùng em? Anh là người trưởng thành rồi, hãy ở đây với em. Hãy để em là ưu tiên trước nhất của anh.’ Nhưng anh ta nói mình không thể làm vậy.”

“Một chuyện còn tồi tệ hơn khi anh ta phải làm lại sơ yếu lý lịch, và tôi phải nhận đánh máy nó bằng phần mềm soạn thảo văn bản ở công ty. Tôi đã phải làm việc đó vào thứ Sáu sau Lễ Tạ Ơn. Anh ta quay lại vào thứ Hai, tôi mong anh ta gọi cho tôi ngay lập tức. Nhưng anh ta đã

không làm thế. Anh ta không gọi điện cho tới tận thứ Tư, khi anh ta hỏi tôi có muốn đi uống cà phê với mình không. Tôi để tâm tới điều này vì anh ta chưa bao giờ gặp tôi vào giữa tuần nếu hôm sau anh ta phải đi làm. Tôi tưởng điều đó đồng nghĩa với việc anh ta đã nghĩ về mối quan hệ giữa chúng tôi và sẵn sàng dành nhiều thời gian hơn cho nó. Anh ta tới căn hộ của tôi, nhận hồ sơ, và sau đó chúng tôi lên giường. Anh ta nói mình phải về nhà ngủ vì không đem theo quần áo. Đứng ở cửa, anh ta nói, ‘Anh yêu em.’ Và không nhắc gì đến cuối tuần này cả. Cả tôi cũng vậy. Tôi nghĩ đó là chuyện bình thường. Nhưng tôi bắt đầu chú ý. Tôi định sẽ hỏi thẳng anh ta, nhưng đợi đến khi chúng tôi có thời gian nói chuyện này đã. Thứ Sáu trôi qua, anh ta không gọi điện để hẹn hò nữa. Tôi bắt đầu gọi cho mấy cô bạn hỏi xem mình nên làm gì. Lời khuyên chung đó là bình tĩnh và không nên quá tức giận. Thêm vào đó, rất có thể anh ta chỉ đang bận họp hay vướng việc gì đó thôi. Nhưng anh ta đã không gọi điện.

“Tôi không bao giờ quên cảm giác của mình vào thứ Sáu đó sau giờ làm. Tôi đoán mối quan hệ này đã chấm dứt, nhưng không chấp nhận nổi thực tế ấy. Tại sao chúng tôi lại lên giường vào thứ Tư nếu đây là sự thực? Và tôi cũng lo – phải, tôi biết điều này nghe thật ngớ ngẩn, nhưng đó là những gì tôi nghĩ - rằng có gì không ổn xảy ra với anh ta. Đến mười giờ, không thể chịu đựng thêm nữa, tôi gọi tới căn hộ của anh ta. Dĩ nhiên, máy trả lời tự động nhận cuộc gọi. Tôi đập máy, cảm thấy xấu hổ khi nghĩ rằng anh ta sẽ biết đó là tôi. Tôi quay số lần nữa và để lại tin nhắn. Khi gọi cho tôi vào thứ Bảy, anh ta nói anh ta biết đáng ra nên gọi điện cho tôi, nhưng anh ta quá bận. Giờ anh ta phải quay về Connecticut vì cha mẹ bắt anh ta phải tham dự một bữa tiệc gia đình. Tôi đã cố gắng hết sức để không nài nỉ anh ta cho tôi đi cùng. Anh ta nói sẽ gọi cho tôi khi quay về, và anh ta đã gọi, vào Chủ nhật. Trên thực tế, anh ta đã đến chỗ tôi. Như thường lệ, đó lại là một ngày ấm áp và tuyệt vời với chúng tôi. Anh ta ngủ gật trước ti-vi, còn tôi treo áo khoác của anh ta lên. Khi cầm áo, tự nhiên tôi thấy một tờ hóa đơn rơi ra khỏi túi. Đó là của một nhà hát tại New York, và vào đêm trước đó. Đó là cách tôi biết anh ta không đến Connecticut. Anh ta đã nói dối tôi.”

Từ đó trở đi, Michael thay đổi cách cư xử. Có một số ngày anh ta gọi điện. Những ngày khác thì không. Anh ta tiếp tục đòi gặp Jamie, nhưng không phải theo lịch trình cũ.

“Anh ta bảo mình có quá nhiều việc ở công ty, và nhấn mạnh vào áp lực phải chịu. Tuần đầu sau Lễ Tạ Ơn, anh ta gặp tôi vào thứ Sáu và về nhà vào thứ Bảy. Tuần sau đó, anh ta gặp tôi vào thứ Bảy và về nhà ngay sau bữa tối mà không đưa ra bất kỳ lý do chính đáng nào. Những lúc đó anh ta không ngừng nói yêu tôi, và xin tôi kiên nhẫn thêm một thời gian nữa. Mỗi khi anh ta đến, tôi thấy mình mất khá nhiều thời gian chuẩn bị những món ăn ngon và cố gắng trông thật ổn. Tôi không biết phải làm gì để lại khoảng thời gian tươi đẹp trước kia. Tình trạng này có lẽ sẽ kéo dài lâu hơn nếu như Giáng sinh không tới quá nhanh. Tôi không có đủ thời gian và tiền nong để về nhà. Mà tôi lại không muốn ở một mình, cho nên tôi đoán mình đã đưa ra những đề nghị anh ta không chấp nhận nổi. Tôi muốn chúng tôi ở bên nhau vào kỳ nghỉ này, nhưng anh ta không thể hứa được. Anh ta nói anh ta nhận ra rằng mình đang cư xử không công bằng, và cảm thấy rất bối rối. Anh ta đổ lỗi cho công việc ở công ty. Anh ta nói cần thêm thời gian suy nghĩ thêm về “một số thứ.” Tôi hỏi có phải anh ta có người khác không. Anh ta chối bay, nhưng tôi không tin.

“Cuối cùng, vào tuần trước Giáng Sinh, chúng tôi gặp nhau sau sự nài nỉ của tôi. Tôi hỏi đã có chuyện gì xảy ra giữa chúng tôi. Anh ta nói rằng ‘những kiểu nghệ sĩ hơi quá kì quặc’ đối với mình, và anh ta buộc phải tránh xa sự căng thẳng của tôi. Hãy tin tôi đi, tôi chưa bao giờ làm điều gì kỳ quặc dù chỉ là đôi chút. Tôi cố gắng gọi cho anh ta nói về điều này nhưng anh ta không hé miệng mà chỉ luôn nói tôi quá căng thẳng.

“Anh ta gọi cho tôi một lần nữa để chúc mừng Giáng sinh, rồi dập máy. Tôi tức giận đến nỗi gọi lại và gào lên với anh ta. Anh ta bảo không thể nói chuyện khi tôi đang mất kiểm soát quá như vậy. Lẽ ra tôi phải bắt anh ta gặp tôi để trực tiếp nói cho anh ta biết mình đã thất vọng thế nào, nhưng lại sợ anh ta từ chối. Sau khi dập máy, tôi cảm thấy tội lỗi vì sự hò hét vừa rồi và muốn xin lỗi anh ta. Ngay cả khi biết rõ hơn, tôi vẫn lo mình đã không hiểu hết mọi chuyện để đến giờ trở nên kỳ quặc và căng thẳng, và anh ta có nguyên do chính đáng để chia tay tôi. Tôi muốn gọi lại, nhưng lại sợ anh ta sẽ dập máy. Thế đấy, mọi chuyện đã chấm dứt.”

Sau khi mọi chuyện chấm dứt

Như Jamie vừa nói với tôi, mối quan hệ này gây cho cô nhiều đau đớn. Và càng tồi tệ hơn khi mọi chuyện đổ vỡ trong kỳ nghỉ Giáng sinh. Cô nói rằng tâm trí cô không ngừng bị ám ảnh. Cô không thể chấp nhận thực tế “Michael của cô”, người đã nói với cô rằng anh ta yêu cô, lại có thể đối xử với cô như vậy. Cô đổ lỗi cho những người khác. Cô đổ lỗi cho bạn bè, tuổi thơ, và mối quan hệ giữa anh ta với cha mẹ. Nhưng hầu như cô chỉ đổ lỗi cho bản thân mình. Cô biết rằng Michael rất khó tin tưởng ai đó. Đáng ra cô đã phải làm việc chăm chỉ hơn để gây dựng lòng tin nơi anh ta trước khi cãi vã. Nhưng một lần nữa, có lẽ cô đã đối mặt với anh ta quá muộn. Nếu cô nói ngay vào ngày Chủ Nhật đầu tiên khi anh ta ra ngoài ăn mà không đi cùng cô, có lẽ mối quan hệ này đã khác.

Có thể anh ta chưa bao giờ thực sự yêu cô. Có lẽ cô không phải là mẫu người của anh ta. Hoặc cô đơn giản chỉ là mẫu người thỏa mãn ham muốn của anh ta. Có thể tất cả những gì anh ta muốn chỉ là ngủ với cô. Nhưng điều đó cũng thật vô lý. Và trên thực tế, chẳng có gì là hợp lý với Jamie ngoại trừ việc cô cảm thấy vô cùng đau khổ. Cô nhớ lại tất cả những gì anh ta nói với cô lúc ban đầu, và khẳng định rằng phải có điều gì ở cô khiến anh ta bỏ cô. Có thể nếu thay đổi điều đó, cô sẽ khiến anh ta quay lại. Nhưng chẳng phải anh ta là loại đàn ông tồi hay sao. Tại sao cô muốn anh ta quay lại chứ?

“Tôi thực sự cảm thấy bị phản bội. Anh ta nói yêu tôi, và tôi tin anh ta, tôi tưởng tình yêu này là thực. Nhưng thực tế nó khiến tôi đau khổ đến mức bản thân tôi không biết phải làm gì nữa. Tôi ra ngoài và mua hết số sách viết về chuyện tình yêu mà tôi tìm thấy được. Tôi có người bạn đã từng gặp phải tình huống tương tự. Chúng tôi nói chuyện điện thoại hàng giờ liền, chỉ xoay quanh chuyện đối thoại với những người đàn ông của mình. Cuối cùng, tôi phải đi gặp bác sĩ tâm lý, mà tôi còn chẳng đủ khả năng để trả tiền cho họ nữa. Chẳng có gì thực sự có nghĩa cả. Nhân tiện, tôi phải nói rằng tôi đã thôi nói chuyện với vài người bạn. Thường khi tôi cố gắng chia sẻ những gì đã xảy ra, họ nhìn tôi như thể tôi đang làm quá lên cả sự theo đuổi và chối từ của anh ta. Điều đó khiến tôi thấy xấu hổ và đáng thương. Nhưng tôi không thể hiểu anh ta có thể nói yêu tôi thế mà lại cư xử với tôi như thế được.”

Jamie nói cô cứ nghĩ rằng phải có uẩn khúc gì đó, và phải có manh mối giúp cô tìm ra lời giải thích hợp lý. Nhưng nó là gì? Tại sao Michael lại thay đổi? Tại sao anh ta lại đối xử tệ bạc với cô như thế? Làm thế nào một người đàn ông nhạy cảm lại xử sự quá nhẫn tâm thế? Làm sao người đàn ông có vẻ như yêu cô rất nhiều lại có thể quay lưng lại với cô như vậy? Chuyện gì đã xảy ra? Sai ở đâu? Tại sao mối quan hệ của họ lại kết thúc? Tại sao anh ta lại chạy trốn tình yêu?

Câu chuyện của tôi

Trước khi trả lời những câu hỏi trên, tôi phải xét lại mối quan hệ của chính mình với phụ nữ, và có vẻ như tôi là người đàn ông đầu tiên trong quyển sách này thừa nhận những cảm giác của chúng sợ gắn kết. Khi mối quan hệ gần đây nhất chấm dứt, tôi không thể không để ý rằng có điều gì đó sai lầm nghiêm trọng trong cách cư xử của tôi với phụ nữ. Những lý do của tôi cho việc không thể gắn bó lâu dài với một ai đó bỗng nhiên trở thành vô nghĩa. Chúng có lý khi tôi hai mươi, hai mươi lăm tuổi; nhưng khi qua tuổi ba mươi, chúng trở nên vô dụng. Những gì tôi thấy trong quá khứ như những sự cố riêng biệt hoặc những sự kiện nhỏ ngớ ngẩn đã bắt đầu kết tủa lại thành một lối sống. Tôi biết đã đến lúc cần phải làm điều gì đó.

Cuộc thử nghiệm muộn có lẽ được tăng tốc nhờ những trùng hợp ngẫu nhiên trong công việc và cuộc sống riêng của tôi. Trớ trêu thay, khi mối quan hệ gần đây nhất bắt đầu có dấu hiệu tan vỡ, tôi đang trên đường đi tour ký tặng sách với vai trò là một “đạo sĩ” về các mối quan hệ tương tác giữa con người. Thật nực cười, tôi bắt đầu đặt ra nhiều câu hỏi bằng với số câu trả lời.

Những khán giả của tôi phần lớn là phụ nữ. Điều này khá điển hình vì, như ai cũng biết, phụ nữ thường thích nói chuyện về các mối quan hệ hơn đàn ông. Họ hay đặt nhiều câu hỏi hơn, cởi mở và ít bị lòng tự tôn đe dọa. Rất nhiều người trong số đó thực sự chán nản, và nhiều người kể rằng họ đang cố cứu vãn mối quan hệ với người đàn ông chạy trốn khỏi một mối quan hệ bền vững. Họ trải qua quá nhiều cảm xúc đến mức tôi tưởng như chính mình đang phải đối mặt với một trận tuyết lở.

Tôi thích trò chuyện với những phụ nữ này. Được coi như Anh Chàng Nhạy Cảm, Anh Chàng Thấu Hiểu, Anh Chàng Ga-lăng thật là tuyệt vời, nhưng đó thực sự là một sự mỉa mai. Khi ngừng nghĩ về những mối quan hệ của mình, tôi không thể không nhận thấy nhiều lần tôi cũng chẳng khác gì những kẻ “khốn nạn” đó. Tôi chưa bao giờ đưa bất kỳ mối quan hệ nào của mình lên mức cao nhất. Tôi không hề nghĩ đến điều đó. Cách cư xử của tôi rõ ràng cho thấy tôi sợ sự gắn kết. Tôi chưa bao giờ thực sự cố gắng trong chuyện này. Chắc chắn tôi chỉ nói suông, nhưng khi nghĩ về điều đó, tôi đã nhận ra tại sao nhiều lần tôi thấy không thể chấp nhận được một phụ nữ tương đối hoàn hảo – một cái có tâm thường để kết thúc mối quan hệ với họ.

Cái có tâm thường cho việc không thể gắn bó – một vấn đề phổ biến

Tôi nhớ lại tất cả những lần nói chuyện với đàn ông về tình dục, tình yêu, mối quan hệ, và tất cả những lý do biện hộ cho việc họ không thể chấp nhận người phụ nữ hay việc mối quan hệ

phải chấm dứt chung quy lại đều ở việc người phụ nữ đó “quá đòi hỏi,” “quá thấp bé,” “cao lêu đêu,” “quá mập,” “chuyện gì xảy ra nếu cô ấy mắc chứng biếng ăn?” “mẹ cô ấy quá khó tính,” “cô ấy nuôi một con mèo điên,” “cô ấy chọn sai nghề,” “cô ấy làm cùng nghề với tôi,” cô ấy có, cô ấy là,...” Nghe có vẻ khó tin, nhưng có lẽ những người đàn ông “không hạnh phúc” này – những kẻ tìm ra quá nhiều lý do giải thích tại sao một mối quan hệ kết thúc, tại sao họ không thể tìm được người phụ nữ trong mơ, tại sao họ chưa bao giờ gắn bó lâu dài với một ai – chính là những kẻ mà những phụ nữ tôi gặp đang kết tội? Liệu có phải tất cả những lời phàn nàn tôi nghe được từ đàn ông chỉ đơn thuần là công cụ che đậy nỗi sợ gắn kết hay không? Có phải tất cả những người đàn ông này, theo tôi cảm nhận, chỉ là những kẻ “cáo đội lột cừ” hay không?

Sự mâu thuẫn giữa những gì đàn ông nói và làm

Có một câu phàn nàn phổ biến của chị em phụ nữ: Anh ta nói một đằng làm một nẻo. Rất nhiều phụ nữ nói đến sự đối nghịch này, do vậy tôi quyết định tìm hiểu kỹ hơn. Chắc chắn điều này đúng với nhiều người đàn ông độc thân mà tôi quen. Chúng ta nói mình không muốn gì hơn ngoài một cuộc hôn nhân hạnh phúc, nhưng đó không phải điều chúng ta đang làm. Tại sao vậy? Tôi không nghĩ mình là người duy nhất nhận ra mình đã “trữ sẵn” những lý do phức tạp cho việc không duy trì một mối quan hệ cụ thể, nhưng tôi quyết định phải kiểm tra lại cho chắc. Tôi yêu cầu đàn ông nói sự thật. Tôi mong đợi những câu trả lời thẳng thắn, và tôi nghĩ mình biết cách để có được chúng. Nhưng trước khi nói chuyện với họ, tôi thấy cần phải lắng nghe phụ nữ để biết đích xác họ đang phàn nàn về điều gì. Khi phỏng vấn đàn ông, tôi muốn có những bằng chứng cụ thể. Phụ nữ cảm thấy họ bị đối xử bất công ra sao, và họ nghĩ điều gì đang diễn ra? Tôi cần nói chuyện với phụ nữ trước đã.

Nói chuyện với phụ nữ

Tôi bắt đầu bằng việc phỏng vấn khoảng năm mươi phụ nữ độc thân. Tất cả họ đều quyến rũ, cầu tiến, hiện đại, có rất nhiều thứ mà đàn ông mong muốn. Tôi cố gắng phỏng vấn số lượng phụ nữ độc thân, ly hôn, và kết hôn bằng nhau nhằm tránh cái nhìn편 diện. Tôi cũng chọn phụ nữ đến từ nhiều vùng miền trong nước và có điều kiện kinh tế khác nhau. Tôi trực tiếp thu thập các câu chuyện về những mối quan hệ của họ và những tình huống họ gặp phải. Một số câu chuyện quá kinh khủng. Tôi lắng nghe, cố gắng không cho họ biết mình bị sốc ra sao khi họ nói về kiểu đàn ông họ tin tưởng biến mất trong màn đêm, mất hút nhanh như một làn khói tan. Tôi lắng nghe hai câu chuyện khác nhau về việc người tình của họ chấm dứt mối quan hệ bằng cách bỏ đi trong khi họ đang tắm, và không bao giờ quay số gọi lại. Một người phụ nữ nói rằng vị hôn phu của cô đi dạo ngoài phòng khách sạn ở Rome để mua một bao thuốc lá và không bao giờ quay trở lại. Trong các trường hợp trên, giữa họ không hề có tranh cãi hay nói lời khó nghe. Nhiều phụ nữ nói với tôi về người đàn ông rút khỏi kế hoạch cưới xin đến mức tôi không nhớ hết. Một người khác kể rằng người đàn ông cô sắp lấy làm chồng đã gia nhập Tổ chức Hòa bình Mỹ ngay khi lễ cưới đến gần, và bay đến Bangkok hai ngày trước lễ cưới. Tôi xin nhấn mạnh là anh này tự bỏ đi. Những người khác nói với tôi về những mối quan hệ mà trong đó những kẻ theo đuổi nồng nhiệt trở thành kẻ thù căm lạng, đầy giận dữ ngay sau khi phụ nữ đồng ý một trong những việc sau: dọn nhà đến ở cùng, cưới, có con.

Về căn bản, tất cả những người phụ nữ này đều nói về cùng một vấn đề: họ bị bỏ rơi và phản bội trong một mối quan hệ mà gã đàn ông đã làm đủ mọi cách để có được tình cảm của họ.

Nói chuyện với đàn ông

Có trong tay những câu chuyện trên cùng sự tự tin, tôi bắt đầu phỏng vấn đàn ông. Người đầu tiên tôi tiếp xúc khá thông minh và bình thường. Tôi sử dụng cùng một tiêu chí như với phụ nữ. Nhiều người trong số họ được giáo dục tử tế. Phần lớn chỉ nói suông về phong trào của phụ nữ. Họ tự nhận là người nhạy cảm trước vấn đề của phụ nữ. Câu hỏi đặt ra là: những người đàn ông thông minh, bình thường, được nuôi dưỡng đầy đủ có đối xử tệ bạc với phụ nữ hay không? Họ đã làm gì, họ làm điều đó thế nào, và quan trọng nhất, tại sao họ lại làm thế?

Tôi không biết mình mong đợi điều gì, nhưng tôi bị choáng ngợp trước những gì cánh đàn ông nói. Không quan hệ với loại đàn ông mắc chứng sợ gần bó. Nhưng thế nào đó, tôi cho rằng đó là những loại đàn ông khác nhau, thiếu số, chứ không phải kiểu người mình biết. Tôi đã lầm. Tôi nhận ra rằng một số người đàn ông tôi tưởng đã hiểu rõ lại không nói hết sự thật về diễn biến tình cảm và lý do họ chấm dứt mối quan hệ của mình. Tôi kết thúc vòng phỏng vấn nhóm đầu tiên và rút ra ba điều:

- Khi một mối quan hệ trở nên quá gần gũi, loại đàn ông sợ sự gần bó thường cư xử theo cách thức phi lý.
- Những người đàn ông đó đổ lỗi cho phụ nữ để cảm thấy ổn hơn trước hành động của mình.
- Đa số những người đàn ông này biết quá rõ rằng việc nhấn mạnh vào những điểm tiêu cực chỉ là một cách hợp lý hóa giúp họ tránh khỏi việc khơi sâu lỗi lầm của mình - sự bất lực trong việc gần bó.

“Giờ tôi không có tâm trạng để nói về chuyện này” – Cách đàn ông che giấu bí mật

Đã có khá nhiều cuốn sách đưa ra lời khuyên cho những phụ nữ độc thân hay mắc kẹt trong những mối quan hệ không hoàn hảo. Tôi đã đọc gần hết số sách đó, và hình như có quá nhiều thông tin thừa thãi. Đa số chúng chỉ dựa trên những buổi phỏng vấn phụ nữ hay những buổi phỏng vấn cực kỳ chung chung với cánh đàn ông.

Tôi viết cuốn sách này cho phụ nữ vì tôi muốn giúp họ hiểu cách đàn ông nghĩ, và cả vấn đề gần kết. Với mục đích ấy, tôi thấy cần phải tìm ra sự thật từ càng nhiều đàn ông càng tốt. Khi bắt tay vào việc này, tôi bắt đầu nhận ra sự khó khăn. Những người đàn ông này rất khó tính, gần như không thể khai thác thông tin từ họ, họ không muốn nói về chuyện đó. Câu trả lời thường sẽ là: “Giờ tôi không có tâm trạng để nói về chuyện này.” Tất nhiên họ sẽ trả lời vài câu hỏi khảo sát đơn giản hay đưa ra những thông tin chung chung, nhưng đúng là họ không có tâm trạng để nói chuyện thật. Nhiều người đàn ông tôi đề cập đến đều thực sự thấy tội lỗi. Họ không muốn nói về những gì mình đã làm hay thứ kích thích họ làm vậy.

Nếu không quyết tâm, chắc tôi sẽ không thể thực hiện được nhiều cuộc phỏng vấn kỹ càng. Tôi làm những điều nhiều phụ nữ không thể: bám lấy họ, kéo họ ra khỏi nơi ẩn náu của mình, soi tỏ tất cả những góc khuất tâm hồn họ, và buộc họ kể về những gì đã xảy ra. Một vài người trong số đó dập máy điện thoại ngay khi tôi gọi đến, có những người tôi phải gọi mười hay mười lăm lần chỉ để phỏng vấn có năm phút. Tôi nói chuyện với những người “không thể nói chuyện ngay bây giờ” trong xe họ hoặc trên đường đến sở làm. Với máy ghi âm trong tay, tôi chạy theo người đàn ông quanh căn hộ khi anh ta đang đóng gói đồ đạc, đi theo họ tới những buổi hẹn hò, mua chuộc họ bằng việc đồng ý phụ đạo tennis cho họ, thậm chí còn rửa xe ô tô cho họ nữa.

Tôi hoàn toàn cương quyết không kết thúc mà trong tay chỉ có những cuộc phỏng vấn hời hợt. Nhưng khiến những người đàn ông này vượt qua rào cản và nói chuyện quả là điều không dễ dàng chút nào. Kinh nghiệm giúp tôi có cái nhìn khá rõ về việc phụ nữ khó khăn đến mức nào để nhận được câu trả lời thẳng thắn từ người đàn ông ghét sự gắn kết.

“Tôi là người có lỗi trong chuyện này” – Cách phụ nữ giúp đàn ông cân bằng bí mật

Tất cả phụ nữ không chỉ mong mỏi vượt qua rào cản, mà còn sẵn sàng chạy trách nhiệm cho toàn bộ vấn đề. Thái độ của phần lớn họ hoàn toàn khác với phái mạnh. Khi nói về người đàn ông của đời mình, hầu như tất cả họ đều cố gắng nhấn mạnh vào những phẩm chất tốt nhất của anh ta. Có vẻ như họ luôn tìm những lý do hợp lý, ngay cả khi điều đó có nghĩa là phải chấp nhận đổ lỗi cho thói hành xử không thể chấp nhận được của nam giới. Họ luôn cố gắng khiến điều đó có nghĩa, ngay cả khi nó là vô nghĩa.

Tôi thực sự không cho rằng thái độ khác biệt này giữa đàn ông và phụ nữ hoàn toàn là kết quả của sự ngẫu nhiên hay cấu tạo sinh học. Hãy nghĩ về điều này: Những phụ nữ tốt bụng, thông minh, ưa nhìn bị tổn thương bởi họ “yêu quá nhiều.” Tôi chưa từng thấy có trường hợp tương tự nào thế này xảy ra với đàn ông, bởi họ “yêu quá ít.” Trên thực tế, những phụ nữ thông minh không lựa chọn sai lầm. Họ không chọn lựa. Người ta chọn họ. Và đó không phải bởi họ biểu hiện những tín hiệu khác thường, rối loạn thần kinh. Đó là bởi họ là những phụ nữ quyến rũ, thông minh khiến cánh đàn ông bị hút hồn. Vấn đề là có quá nhiều đàn ông bị họ quyến rũ mắc phải cùng một vấn đề - vấn đề về sự gắn kết.

Người đàn ông không thể yêu: Khi anh ta chạy trốn, còn phụ nữ không biết tại sao lại như vậy

Nếu đã từng nghe nhiều câu chuyện như tôi đã nói trên đây, bạn không thể không để ý là tất cả những mối quan hệ có liên quan đến chứng sợ gắn kết đều có chung một động cơ, và chúng kết thúc bằng những cách tương tự nhau một cách kỳ lạ. Điển hình là người đàn ông có kiểu hành vi dễ nhận biết. Tôi gọi đó là “hội chứng theo đuổi – hoảng sợ.” Điều đó có nghĩa là theo đuổi đến cùng cho tới khi anh ta cảm thấy tình yêu và sự đáp lại của cô gái ấy khiến anh ta không bao giờ có thể thoát khỏi mối quan hệ được. Đến một thời điểm, anh ta bắt đầu thấy mối quan hệ đó như một cái bẫy. Nó kích thích nổi tức giận, nếu không muốn nói là thực sự

hoảng loạn trong thâm tâm anh ta. Trước khi người phụ nữ biết được chuyện gì đang diễn ra, anh ta chạy trốn mối quan hệ ấy, cô gái ấy, và tình yêu.

Trong những mối quan hệ này, thường có nhiều bước rất khác nhau và mỗi bước lại có riêng một khuôn mẫu. Nét khác biệt chủ yếu là mỗi bước kéo dài bao lâu. Một số người đàn ông có thể trải qua tất cả các bước của hội chứng theo đuổi – hoảng sợ trong vòng một đêm. Trong khi đó, một số khác kéo dài hàng năm trời.

Có những người đàn ông có buổi hẹn hò đầu tiên không suôn sẻ và họ không gọi lại cho người kia bởi ngay lập tức họ nghĩ tới chuyện phải kết hôn với cô gái trong tương lai. Có những người khác, tình dục đồng nghĩa với sự gắn kết và họ sợ hãi điều đó. Tất cả nói lên rằng anh ta đang bế tắc.

Không cần phải nói, một người phụ nữ có thể bị người đàn ông như vậy hủy hoại. Mức độ đau buồn phụ thuộc một phần vào khoảng thời gian yêu nhau trước khi anh ta rơi vào hoảng loạn. Đàn ông hiếm khi lộ ra những dấu hiệu rõ rệt, và cô cũng hiếm khi muốn anh ta rời bỏ mình. Cô thường cảm giác có điều gì đã xảy ra trong đầu anh ta, nhưng lại không biết điều gì khởi sự cho nhu cầu thoát khỏi cuộc tình của anh ta như vậy.

Khi trốn chạy, người đàn ông dựa vào cái mà anh ta coi là điểm gắn kết không có đường lui. Thời điểm này phụ thuộc vào vài yếu tố, bao gồm kiểu tính cách của anh ta, cách xử sự của phụ nữ, và mức độ gắn bó giữa hai người. Lúc nào xảy ra cũng là một thời điểm bước ngoặt – khi người đàn ông nhìn người phụ nữ và cảm thấy nếu không chạy đi ngay lập tức, anh ta sẽ vĩnh viễn bị giam cầm.

Trong mối quan hệ thế này, nếu rơi vào cơn hoảng sợ, anh ta thường làm một trong những bốn điều sau, tương ứng với từng giai đoạn.

Điều thứ nhất: Một cuộc hẹn hò không hơn không kém

Ở trường hợp này, người phụ nữ đều ít nhiều gặp phải vài người đàn ông. Chuyện này xảy ra khi người mắc chứng sợ gắn kết có buổi hẹn hò đầu tiên tuyệt vời ngoài dự kiến và anh ta quyết định không gọi lại.

Renee T. gọi lại:

“Đó là một buổi hẹn hò hoàn hảo. Chúng tôi cột thuyền gần một bãi biển vắng và đi bơi. Chúng tôi như những con tôm hùm trên bến tàu. Bạn có thể tưởng tượng được hôm đó chúng tôi thân mật thế nào. Anh nói anh chưa bao giờ cảm thấy yên bình như khi ở bên tôi. Chúng tôi không ở bên nhau buổi tối vì tôi phải về nhà trông con gái, tôi đi ngủ và mong anh gọi lại để bàn bạc địa điểm sẽ tới vào sáng mai. Nhưng anh ấy không bao giờ gọi lại nữa. Trong suốt khoảng thời gian dài, tôi tưởng là do những gì mình đã nói. Nghe có vẻ điên rồ, nhưng bạn biết tôi bối rối thế nào rồi đấy... Sau khoảng thời gian vui vẻ bên nhau, tôi nhìn anh ấy – cao một mét sáu mươi ba – và nói, ‘Gee, anh thật cao.’ Ý tôi đó là một lời khen. Nhưng giờ đây tôi lại tin rằng chính câu nói đó đã khiến anh ấy tự ái và bắt đầu ghét tôi. Tôi không thể tin được anh ấy

lại cư xử với tôi như thế.”

Điều thứ hai: Cuộc thi cải trang thành Don Juan

Khi người đàn ông lên giường với phụ nữ một lần duy nhất và rồi chạy trốn, rõ ràng anh ta đang hoảng sợ theo kiểu thứ hai. Anh ta có thể gọi lại cho cô gái sau buổi hẹn đầu tiên, nhưng ngay lập tức chuyện tình dục làm cho mọi chuyện xấu đi. (Anh ta rất có thể là một Don Juan điển hình nhưng đừng để sự giống nhau bên ngoài làm bạn rối trí.)

Anne B. kể:

“Phần hay ho nhất trong câu chuyện là anh ấy là một vị linh mục Anh giáo, tin hay không tùy bạn. Anh sống tại Philadelphia, còn tôi thì ở New York. Chúng tôi có vài người bạn chung và sở thích âm nhạc giống nhau. Dù thế nào đi nữa, chúng tôi vẫn có cùng một tôn giáo. Cả hai chúng tôi đều tham dự một liên hoan âm nhạc và trong vài tuần, chúng tôi liên lạc với nhau thường xuyên. Vào cuối tuần đầu tiên, anh nói cho tôi biết tôi quan trọng với anh đến nhường nào. Anh nói lời yêu với tôi. Tôi phải nói thêm rằng, anh cũng nói nhiều về tầm quan trọng của những giá trị, sự gắn kết, và những gì tương tự như thế. Cuối cùng chúng tôi quay trở lại New York, và thay vì đi thẳng đến Philadelphia, anh về nhà cùng tôi, tôi đồng ý “yêu” anh. Tôi cảm thấy rất đằm đuối. Sáng hôm sau anh đi. Anh nói sẽ gọi cho tôi vào ngày hôm sau, nhưng phải đến hai tuần sau tôi vẫn không nhận được cuộc gọi nào. Khi đó, tôi biết mối quan hệ của mình không ổn. Tôi cố gắng gọi cho anh vài lần, gửi cho anh vài tấm bưu thiếp, và phải xấu hổ mà thừa nhận, một món quà sinh nhật nhỏ, nhưng anh không bao giờ gọi lại cho tôi nữa. Tôi đã suy sụp. Trong vòng ít nhất một năm tôi chắc rằng tôi ắt đã làm điều gì không ổn suốt quãng thời gian chúng tôi biết nhau. Thỉnh thoảng tôi vẫn nghĩ về anh.”

Điều thứ ba: Gần như là nhà

Đây là điểm mà đàn ông sợ nhất. Trước thời điểm này, đàn ông tỏ ra cố gắng gây dựng một mối quan hệ thực sự. Nhưng khi đến điểm mốc này, khi tất cả các trù bị đã hoàn tất, đã đến lúc phát triển mối quan hệ, thì người đàn ông lại tự giải thoát mình trước nỗi sợ bị trói buộc.

Lori S. nhớ lại:

“Chúng tôi sống ở hai thành phố khác nhau. Anh ở Boston, còn tôi ở New York. Trong vòng hai năm, chúng tôi chỉ gặp nhau vào cuối tuần và dịp nghỉ lễ. Tiền điện thoại của chúng tôi cao ngất ngưởng. Anh đề nghị tôi đến ở cùng anh. Cuối cùng tôi đã đồng ý. Tôi kiếm được công việc mới và một căn hộ ở Boston. Tôi bảo anh chuyển đến sống tạm với tôi trong một hay hai tuần. Tôi đã sống ở căn hộ này được khoảng hai tuần – sách vở vẫn để trong thùng các-tông. Đầu tiên anh bắt đầu hoãn việc chuyển nhà, sau đó không đến như thường lệ – anh luôn đến trễ. Một tối, tôi đang chuẩn bị bữa tối đặc biệt mừng sinh nhật anh thì anh gọi tới. Anh nói mình thấy không khỏe và không thể tới đây được. Tôi hỏi liệu anh có muốn tôi gói bữa tối đem đến căn hộ cho anh không. Anh nói không. Tôi có thể nghe thấy giọng anh vọng lại. Tôi quỵ ngã khi tới nhà anh. Anh không có nhà. Suốt tối đó, cứ nửa tiếng tôi gọi anh một lần. Anh không về nhà. Khi gặp anh ở chỗ làm vào hôm sau, anh thừa nhận mình đã đi với một người khác. Tôi đã rất

giận anh, nhưng rồi lại làm lành với nhau. Chúng tôi lặp lại tình trạng này vài tháng, nhưng càng ngày việc anh không thực hiện những kế hoạch của cả hai càng rõ ràng hơn. Rõ ràng anh đang theo đuổi người phụ nữ khác, và tình hình trở nên thực sự tồi tệ. Tôi tìm hiểu để cố gắng bỏ qua cho anh, thậm chí còn để anh được tự do về mặt tình cảm.”

Điều thứ tư: Sáng hôm sau

Cho đến điểm mốc này, giữa hai người đã có sự gắn kết chính thức, và mối quan hệ trở nên gắn bó bền lâu. Lúc này, khi một người đàn ông hoảng sợ, thường đó là lúc khủng khiếp nhất.

Carole R. nhớ lại:

“Khi kết hôn với Bob, tôi tưởng cuối cùng mình đã may mắn. Đây là cuộc hôn nhân thứ hai của tôi – bọn trẻ đều lớn cả. Bob thật tuyệt vời; anh nói anh ngưỡng mộ tôi. Anh còn nói không thể chờ đến lễ cưới nữa, anh hứa sẽ bù đắp cho những thiệt thòi trong quá khứ của tôi. Nhưng vài ngày trước lễ cưới, anh bắt đầu tỏ ra khác đi. Ví dụ, anh phàn nàn khi cô con gái lớn của tôi không cười với anh khi nó vào nhà – đấy chỉ là chuyện nhỏ. Trước đó, chưa bao giờ anh phàn nàn gì về bọn trẻ, bạn bè, công việc của tôi. Nhưng trong những ngày trước lễ cưới, anh bắt đầu bắt lỗi tôi. Cuối năm đầu tiên, chẳng có thứ gì về tôi là đúng đắn cả. Tôi cố gắng thay đổi, nhưng điều đó cũng không khiến anh ta dừng lại. Anh ta bới móc những chuyện khác, từ cách đi, cách nói, đến cách nấu ăn của tôi. Khi tôi bước vào phòng, anh ta tỏ ra không vui. Anh ta bắt đầu bị ốm, phải đến bốn tháng ròng mới khỏe lại. Tôi đã từng trải qua điều này trước đó, nhưng tôi nhận ra rằng anh ta không thể chịu nổi cuộc hôn nhân. Tuy vậy, tôi nghĩ, chắc đó là do anh ta đã phải nài nỉ quá nhiều trước khi muốn tôi là người phá vỡ mối quan hệ. Tôi yêu cầu ly thân. Tôi nghĩ nếu tôi trẻ hơn đôi chút, hay ít cảnh giác hơn, chắc tôi đã bị gục ngã rồi.”

Đó không phải lỗi của bạn

Bất kỳ người phụ nữ nào gặp phải một trong những người đàn ông kiểu này cũng có một nguyên mẫu. Khi mối quan hệ bắt đầu, rất có thể cô ấy không hào hứng như người đàn ông kia và dần bị chinh phục trước sự thể hiện mãnh liệt của anh ta. Sau cùng, cô ấy hoàn toàn rối trí.

Tất cả những người phụ nữ đã nói chuyện với tôi thường lo lắng họ đã nói hay làm điều gì đó khiến đàn ông không thể chịu nổi. Ngay cả khi họ biết thừa họ không phải thấy tội lỗi vì đã phá hoại mối quan hệ ấy, mỗi người phụ nữ đều không thể tìm được một lời giải thích hợp lý, họ băn khoăn liệu có phải họ đã làm điều gì đó khiến anh ta bỏ đi hay không.

Nhưng trong hầu hết các trường hợp, chẳng có gì không ổn cả. Trên thực tế, một phần vấn đề là bởi anh ta bỏ đi trong lúc mọi thứ đều quá ổn. Bạn thấy đấy, điều duy nhất bất ổn là việc người đàn ông không thể chấp nhận gắn bó với bạn. Vì vậy, khi nhận thức được sự tiếp cận “C” ngày (nhận thức có thể liên quan đến thực tế hoặc không), đột nhiên anh ta quay ngoắt 180 độ, dừng việc theo đuổi, bắt đầu trốn chạy, và trong một số trường hợp biến mất khỏi tầm mắt bạn theo đúng nghĩa đen.

2. Người đàn ông bạn yêu sợ yêu bạn?

Nhận biết người đàn ông mắc chứng sợ gần kết

Nếu bạn biết cần tìm kiếm điều gì, bạn sẽ không quá khó khăn để nhận ra người đàn ông mắc chứng sợ gần kết. Bị mắc kẹt giữa nhu cầu yêu và nỗi sợ hãi quá lớn, anh ta không thể che đậy mâu thuẫn đó. Điển hình là sự bối rối tạo ra kiểu hành động không khó nhận ra – giống như dấu vân tay vậy.

Khi một người đàn ông mắc chứng sợ gần kết gặp người phụ nữ hút hồn anh ta, anh ta sẽ lập tức tỏ ra đam mê khiến cô gái đuối lòng. Ban đầu, anh ta hay cho cô cảm giác được chở che đến nỗi cô chối bỏ những manh mối tìm ra vấn đề của anh ta. Sau đó, khi cô đã bị vướng vào lưới tình, cách hành xử quá trái ngược của anh ta vẫn không khiến cô nhận ra bản chất anh ta, mà tìm cách biện hộ hay hợp lý hóa những triệu chứng sợ gần bó của anh ta.

Triệu chứng điển hình của người mắc chứng sợ gần kết là bối rối. Người phụ nữ gặp phải loại đàn ông này thường miêu tả anh ta như “hai người riêng biệt.” Và đúng là như vậy. Người đàn ông này mang trong mình khát vọng yêu mãnh liệt, nhưng đồng thời chứa chấp một “con quỷ” khó tính. Đó là vấn đề của anh ta – cho tới khi bạn gặp phải anh ta, nó sẽ là vấn đề của bạn.

Tôi đã nói chuyện rất lâu với nhiều người phụ nữ giống bạn. Hãy tin tôi đi, tôi biết họ không ngu ngốc hay cả tin. Họ xinh đẹp, có nhận thức, nhạy cảm. Nhưng khi từng người trong số họ kể về câu chuyện của mình, hiển nhiên họ đã bị người đàn ông thao túng. Nhìn từ một khoảng cách đủ xa, những người đàn ông này có vẻ rất trung thực, hành động mãnh liệt, ý định rõ ràng. Nhưng khi điều đó xảy ra với bạn, khi anh ta nói yêu bạn, muốn bạn, cần bạn nhiều đến nhường nào, bạn muốn tin tưởng anh ta và bạn cố gắng hết sức để tin vào con người ấy, mọi chuyện khác đi ngay.

Bất chấp tất cả những phòng trừ, khúc mắc, nghi ngờ, bạn tự thuyết phục mình và quyết cho anh ta và tình yêu ấy một cơ hội. Thật không may, đó lại là lúc vấn đề nảy sinh. Bạn không thể tự trách mình. Ngay cả khi bạn đã xử sự đúng mực, anh ta mới là người có vấn đề. Sai lầm của bạn là đã hoàn toàn sẵn lòng đáp ứng nhiệt tình của người đàn ông có cách cư xử như một hiệp sĩ mang áo giáp sáng, người anh hùng sắp nắm tay bạn kéo lên con tuần mã của anh ta và cùng bạn cười ngựa trong buổi chiều tà.

Bạn có thể làm gì? Tôi tin chắc có nhiều điều cần làm trong trường hợp này. Điều đầu tiên, và cũng là chủ đề của chương này, đó là nhận biết vấn đề của anh ta ngay khi bạn thấy nó.

Dấu hiệu cảnh báo: triệu chứng theo đuổi – hành động trong hoảng sợ

Mỗi trường hợp dưới đây là một ví dụ tuyệt vời về cách cư xử của đàn ông khi chúng sợ gắn kết điều khiển hành động và cuộc sống của anh ta:

“Khi anh ta ở bên tôi, mọi thứ đều tuyệt vời. Nhưng anh ta không thấy thế. Thỉnh thoảng anh ta lại biến mất và không gọi cho tôi hàng tuần liền.”

“Trong vòng mấy tiếng sau khi đính hôn, anh ta thay đổi hoàn toàn. Anh trở nên buồn, thu mình lại, lúc nào cũng sẵn sàng gây gổ. Tôi đã tưởng chúng tôi sẽ rất hạnh phúc. Tôi không thể hiểu có chuyện gì đã xảy ra.”

“Khi ở bên nhau trong căn hộ, bạn không thể tưởng tượng chúng tôi gần gũi thế nào đâu. Nhưng khi ra ngoài, anh ta cư xử như thể không quen biết tôi. Ngay cả khi dạo phố, anh ta luôn cố đi nhanh hơn hay chậm hơn tôi, hay theo bất cứ cách nào hòng để chúng tôi không sánh bước bên nhau được.”

“Anh ta nói mình cô đơn và tỏ ra như thể mối quan hệ với tôi là điều quan trọng nhất trên đời... Khi chúng tôi bắt đầu hẹn hò, anh ta không nhìn ai khác ngoài tôi. Nhưng một vài tháng sau, anh ta bắt đầu hẹn hò với hai phụ nữ khác. Tôi biết anh ta yêu tôi, nhưng điều này vẫn làm tôi phát điên lên được.”

“Anh nhìn thấy tôi khi tôi rời văn phòng. Từ đó, anh quyết định hàng ngày vào đúng giờ đó sẽ đứng chờ tôi cho tới khi tôi chịu tiến lại phía anh, để anh có thể nói chuyện với tôi. Anh quá tuyệt vời! Sau sáu tháng, anh đỗ trong kỳ kiểm tra thường xuyên và sinh nhật của anh cũng vào tuần đó. Tôi mời một vài người bạn của anh, chúng tôi tặng anh một bữa tiệc bất ngờ. Hai ngày sau, anh nói anh không thể gặp tôi nữa mà không một lời giải thích.”

“Chúng tôi gặp nhau trong công ty... Anh ta làm mọi việc để gây chú ý với tôi. Rồi chúng tôi hẹn hò, trò chuyện rất nhiều. Anh khóc khi kể cho tôi cảm giác khủng hoảng của anh về vụ li hôn và những đứa con. Vào bốn giờ sáng, chúng tôi cãi nhau trong căn hộ của tôi. Từ chối gần gũi nghe thật ngớ ngẩn và trẻ con, khi tôi biết chúng tôi cần nhau như thế nào. Tôi tưởng cả hai đang bắt đầu mối quan hệ thực sự, tôi chỉ muốn tỏ ra thành thật. Còn giờ đây, anh không chỉ chỉ trích tôi ở sở làm, mà còn tỏ ra cáu gắt khi phải nói chuyện với tôi. Tôi không thể tưởng tượng nổi anh bỏ tôi chỉ vì cả hai chúng tôi đã ngủ với nhau.”

“Buổi tối trước lễ cưới, anh ta bắt đầu soi xét trang phục của tôi. Anh ta bảo trông nó kệch cỡm với một cô dâu đứng tuổi. Điều này quá ác độc, nó khiến tôi thực sự bị choáng. Trước đó anh ta đã từng tỏ ra quá tốt, tôi tưởng anh ta đơn giản chỉ bị lo lắng thôi. Sau một năm tôi chẳng thể nói hay làm điều gì vừa lòng anh ta cả, chẳng gì cả... Nhưng khi tôi đề nghị ly hôn, anh ta khóc và hứa sẽ thay đổi.”

Anh ta từ chối “sống chung mãi mãi” ra sao?

Nếu từng yêu một người mắc chứng sợ gắn kết, bạn sẽ nhận ra rằng người đàn ông lập tức thay đổi khi mối quan hệ có nguy cơ trở thành “vĩnh viễn”. Họ thường trải qua bốn bước riêng biệt sau:

1. Giai đoạn đầu: Tất cả những gì anh ta nghĩ là anh ta khao khát có được bạn.
2. Giai đoạn giữa: Anh ta muốn bạn biết anh ta đã có bạn, và điều ấy khiến anh ta thấy sợ hãi.
3. Giai đoạn cuối: Bạn cần anh ta, còn anh ta lại chạy trốn vì sợ hãi.
4. Giai đoạn cuối cùng đau đớn hơn: Tất cả chấm dứt, còn bạn vẫn không biết tại sao lại như vậy.

Giai đoạn đầu: Theo đuổi không mệt mỏi

Anh ta bị bạn cuốn hút, và cố gắng hết sức nhằm làm cho bạn cũng cảm thấy như vậy. Để đạt được mục đích, anh ta hành động không ngừng nghỉ. Khoảng thời gian này kéo dài bao lâu tùy thuộc phần lớn vào việc anh ta mất bao lâu để khiến bạn yêu anh ta.

Những dấu hiệu điển hình:

1. Anh ta mạnh mẽ và nhiệt tình với bạn hơn bạn đối với anh ta.
2. Trong một khoảng thời gian khá ngắn, anh ta nói rằng bạn “đặc biệt”, và tỏ ra ít dè dặt với bạn hay quyết định theo đuổi bạn.
3. Tuy đã từng qua lại với nhiều phụ nữ khác, anh ta khiến bạn tin rằng anh ta sẽ thay đổi khi có bạn ở bên.
4. Anh ta làm tất cả mọi thứ nhằm gây ấn tượng với bạn: tiền bạc, tài lẻ, “sự nhạy cảm”, hay “chiều sâu cảm xúc”, anh ta bộc lộ tất cả nếu có thể.
5. Anh ta có vẻ bị tổn thương và xử sự như thể anh ta cần mối quan hệ này hơn bạn.
6. Anh ta thể hiện, bằng lời nói hoặc hành động, rằng anh ta đang kiếm tìm một mối quan hệ ý nghĩa, chung thủy, chứ không phải mối tình hời hợt.
7. Anh ta sẵn sàng phá vỡ những quy tắc của mình vì bạn, làm mọi điều vì bạn, hủy bỏ những kế hoạch khác, vượt qua khoảng cách địa lý nếu cần, v.v...
8. Anh ta gọi điện suốt ngày thường chỉ “để chào em” hay “muốn nghe giọng nói của em.”
9. Anh ta thẳng thắn tham gia “buổi nói chuyện về tương lai,” lên kế hoạch cho những thứ cả hai cùng làm với nhau. Thậm chí anh ta còn chuộng cách xưng hô cả hai là “chúng ta.”
10. Anh ta hành động như thể bạn là ưu tiên trong cuộc đời mình.

11. Anh ta tỏ ra nhạy cảm trước những vấn đề của phụ nữ và sẵn sàng hạ gục bất cứ người đàn ông nào thiếu suy nghĩ và đối xử tệ bạc với phụ nữ.
12. Anh ta làm mọi điều có thể nhằm thuyết phục bạn tin anh ta – và rốt cuộc là bạn đã tin.
13. Anh ta thuyết phục bạn gắn kết (về tình cảm và/hoặc tình dục) với mình.

Giai đoạn giữa: những cơn bão hoảng sợ đầu tiên

Giai đoạn giữa thường bắt đầu khi có một lực nâng trong mối quan hệ. Bạn đã “được bán” cho anh ta, còn anh ta thấy mình cần phải đòi hỏi một sự gắn bó thực sự. Đặc trưng của bước này là sự đối nghịch và nghi ngờ. Bạn cho anh ta thứ anh ta muốn, nhưng thay vì vui vẻ, anh ta lại cảm thấy bị những nỗi đau đầu tiên của chứng sợ gắn kết hành hạ. Anh ta thường không hiểu điều đó, và bắt đầu hợp lý hóa nỗi sợ của mình rồi soi xét những điểm xấu của bạn. Trong vài mối quan hệ, nỗi sợ hãi của đàn ông rất rõ ràng. Còn trong trường hợp bước này xảy ra quá nhanh, anh ta lập tức tiến luôn đến bước Kết thúc. Trong những trường hợp còn lại, bước này diễn ra từ từ, mối quan hệ được duy trì qua nhiều năm tháng đầy mệt mỏi.

Những biểu hiện điển hình:

1. Anh ta chạy trốn như thể có điều gì đó đe dọa mình. Không gọi điện thường xuyên, quan tâm đến bạn như trước nữa, v.v...
2. Anh ta phân biệt rõ những phần quan trọng nhất của đời mình, như bạn bè, gia đình, công việc, là “vùng cấm kị,” anh ta tách bạn ra khỏi một hay nhiều người trong số họ, che đậy bởi những lời xin lỗi chính đáng.
3. Anh ta lo nghĩ về những sự kiện có gia đình và bạn bè bạn tham dự, tránh tốn nhiều thời gian với họ, như thể chắc chắn có ai ở đó biết sự thật về anh ta, và điều đó thật không hay ho chút nào.
4. Anh ta đối xử với bạn như thể bạn không bằng một ưu tiên nào đó của anh ta, và bịa ra hàng tỉ lý do cho việc này.
5. Kiểu hoạt động tình dục của anh ta thay đổi, có khi còn khéo léo đẩy bạn vào vị trí của kẻ tấn công.
6. Anh ta bày ra một lịch trình chính xác nơi chốn và những việc dành riêng cho bạn – theo ý muốn của mình – và luôn cho mọi người thấy.
7. Anh ta coi phần lớn những lời đề nghị của bạn là những đòi hỏi và tỏ ra khó chịu vì “được tin tưởng.” Anh ta có biểu hiện căm ghét “sự kỳ vọng,” mặc dù không thể nói rõ ràng đó là gì.
8. Anh ta có vẻ không “nghe” những gì bạn nói, càng ngày càng lơ đãng những nhu cầu của

bạn.

9. Anh ta khen bạn là người trung thực, tận tâm, thông minh, nấu ăn ngon, thấu hiểu – tất cả những phẩm chất giống như “một người vợ” – nhưng đồng thời lại thấy không thoải mái với những điều ấy.

10. Anh ta bắt đầu tìm những vấn đề có liên quan đến việc gặp bạn. Lấy ví dụ: Anh ta “không bao giờ tìm được bãi đỗ xe nào gần nhà bạn.” Anh ta “gặp rắc rối khi ngủ trên giường bạn,” bạn “sống quá xa.” Anh ta “dị ứng với con mèo nhà bạn.”

11. Anh ta bắt đầu bới lỗi bạn và tìm lý do khiến mối quan hệ trở nên trì trệ. Bằng cách chê bai khiếm khuyết của bản thân bạn, anh ta khiến bạn bị tổn thương, đặc biệt nếu đó là những thứ bạn không thể thay đổi.

12. Anh ta có thể đưa ra những chứng cứ chứng tỏ mình đang theo đuổi, nghĩ đến một phụ nữ khác. (Thường đó là người phụ nữ trong quá khứ của anh ta.).

13. Nếu đã từng ngắm nhìn người phụ nữ khác, anh ta sẽ nói dối hay coi nhẹ điều đó, và tiếp tục bảo đảm với bạn rằng bạn là người quan trọng nhất trên đời.

14. Đương nhiên anh ta bị mâu thuẫn khá nghiêm trọng, sẵn sàng đáp trả lời đe dọa của bạn đến cùng bằng cách hứa sẽ thay đổi, đôi khi còn khóc nữa.

15. Bất chấp mọi điều mình nói, chẳng có gì thay đổi cả. Anh ta ngăn không cho mối quan hệ tiến triển hay tiếp diễn, và còn không muốn nói về nó.

Giai đoạn cuối: chạy trốn trong sợ hãi

Không có cách tóm tắt lại bước này tốt hơn việc bạn nói rằng người mắc chứng sợ gắn kết “đang trốn chạy.” Người đàn ông ban đầu bạn quen đã biến mất: chàng Romeo của đời bạn đã hóa thân thành Artful Dodger. Anh ta lẩn quá sâu vào vũng bùn này, và anh ta biết điều đó. Có thể anh ta bị mâu thuẫn trong cảm xúc, nhưng mong muốn lớn nhất lại là trốn chạy. Nếu điều này xảy ra quá nhanh, giai đoạn cuối sẽ hoàn tất trong vòng vài giờ đồng hồ. Tuy nhiên, có nhiều đàn ông muốn để người phụ nữ nhận trách nhiệm cho sự đổ vỡ. Họ thường ép bạn đến Giai đoạn cuối đến khi bạn chịu ra tay mới thôi.

Những biểu hiện điển hình:

1. Thái độ của anh ta đối với bạn gần như thay đổi hoàn toàn. Hành động của anh ta rành rành chứng tỏ anh ta đang trốn chạy.

2. Anh ta dành ít thời gian với bạn hơn và không thêm giải thích một lời nào.

3. Anh ta nhấn mạnh vào sự linh hoạt và không gian.

4. Anh ta hủy những cuộc hẹn và thay đổi kế hoạch.

5. Anh ta hay cáu giận, nhưng vẫn đổ nguyên nhân gây tức giận cho điều gì khác chứ không bao giờ nói, “đó không phải là do anh”.

6. Anh ta tiếp tục khiến bạn bối rối với những gì anh ta nói và đưa ra những lời nói lẫn lộn. Phút trước còn chối từ hay bói lỗi, phút sau đã yêu cuồng nhiệt hay hoàn toàn chấp nhận.

7. Anh ta từ chối quan hệ tình dục và đổ lỗi cho công việc, sự mệt mỏi hay ốm đau. Anh ta nói rằng nếu thực sự cảm thông thì bạn sẽ hiểu.

8. Anh ta không làm bất cứ điều gì để cứu vãn mối quan hệ – thậm chí không nói một lời nào về nó.

Giai đoạn cuối cùng đau đớn hơn: Cuộc trốn chạy lớn

Trong giai đoạn này, người mắc chứng sợ gần kết cố gắng thỏa thuận một cái kết, nhưng anh ta hầu như không biết chắc mình phải làm gì. Bất cứ khi nào có cơ hội, anh ta sẽ tìm cách đổ lỗi cho người phụ nữ, buộc họ phải chịu trách nhiệm hoặc bị lung lay. Sự bối rối và mất khả năng hiểu những gì mình đang trải qua thường tạo ra kiểu cư xử nghe có vẻ kỳ lạ và khiến người phụ nữ nghĩ rằng anh ta đang chịu đựng sự cố nào đó. Mối quan hệ thường kết thúc theo kiểu như sau:

Thường thì:

1. Anh ta ép bạn kết thúc bằng việc làm nổ ra một trận cãi cọ lớn hay không ngừng xử sự thô bạo.

2. Anh ta hoàn toàn rút lui khiến mối quan hệ tan rã.

3. Anh ta ngừng gọi điện, không gọi lại các cuộc điện thoại của bạn, và hoàn toàn biến mất trong cuộc sống của bạn, thường theo một cách nào đó kỳ lạ.

Những cuộc gọi khó hiểu

Thường thì tất cả những gì người mắc chứng sợ gần kết cần để giải tỏa cơn giận dữ là khoảng cách. Mối quan hệ đã chấm dứt, anh ta không còn bị đe dọa nữa. Những cảm xúc anh ta có với bạn biến mất trong môi trường yên ổn đó. Không còn bị dọa dẫm bởi trò bịp ấy, anh ta lại nhớ bạn! Anh ta gọi điện. Khi điều này xảy ra, thường thì tình cảnh một lần nữa sẽ lặp lại như vậy. Điểm khác biệt duy nhất đó là: thời gian mau chóng hơn.

3. Tại sao anh ta không thể yêu?

Người đàn ông ấy sợ điều gì?

RUSS: nhà đầu tư ngân hàng ba mươi hai tuổi, độc thân.

Russ cao chừng 1m90, trông anh giống vận động viên điền kinh hơn. Là một Tiến sĩ Quản trị kinh doanh ba mươi hai tuổi, thu nhập của anh ta khoảng 100.000 USD một năm. Russ muốn kiếm nhiều hơn, nhưng anh ta không thích ở lâu một chỗ, anh ta đổi việc trung bình ít nhất một lần một năm. Vì vậy, trong tất cả các năm, hầu như anh ta đều có một khoảng thời gian thất nghiệp.

Russ sinh ra và lớn lên trong một đại gia đình êm ấm. Cha mẹ, hai chị gái và em trai của anh ta đều đã kết hôn và sống hạnh phúc. Anh ta mua cho mình một ngôi nhà nghỉ hè gần biển và nhà nghỉ đông trên núi, nhưng vẫn tiếp tục sống cùng cha mẹ. Anh ta nói mình tự lập mà vẫn thấy thoải mái, tiết kiệm khi tiếp tục sống ở nhà.

Russ có rất ít mối quan hệ kéo dài hơn vài tháng. Anh ta nói phụ nữ bắt đầu tỏ ra nghiêm túc sau năm hay sáu cuộc hẹn hò, còn anh ta thì không muốn như vậy. Khi điều đó xảy ra, anh ta bỏ trốn, ngừng gọi điện, đặt kênh máy điện thoại cố định hay không nhắc máy. Ở cơ quan, anh ta dặn thư ký trả lời rằng mình không có ở đây.

Anh ta nhớ mình đã từng yêu và ngủ với ít nhất sáu phụ nữ mình theo đuổi trong khoảng một hay hai buổi tối và sau đó thì không gọi cho họ nữa. Trong cuộc sống riêng tư và xã giao, anh ta “ghét sự cứng nhắc của việc lập kế hoạch.” Công việc thì “hoàn toàn khác,” anh ta sắp xếp các cuộc họp hàng tuần trước đó một cách khá dễ dàng. Anh ta phân biệt rành rọt giữa công việc và cuộc sống riêng tư. “Tôi có thể quyết định khá dễ dàng,” anh ta nói. “Những mối gắn kết thì hầu như là không thể.”

Như những gì phụ nữ đã đề cập, Russ không thích ý niệm gắn kết “mãi mãi” với người nào đó. Anh ta nói cách duy nhất khiến anh ta nghĩ đến việc kết hôn là cho rằng đó là việc “tạm thời.” Nhưng anh ta không nghĩ như thế về trẻ con, “tốt nhất là có chúng khi chúng ở tuổi mười bốn hay mười lăm.”

Năm trước Russ có mối quan hệ có thể nói là quan trọng nhất trong đời anh ta với một phụ nữ tên Susan mà anh ta quen qua công việc. Mối tình kéo dài một năm. Russ nói, “Cô ấy chấm dứt nó.”

Phần lớn những câu nói của Russ đều bắt đầu bằng câu:

“Tôi làm việc gì cũng rất nhiệt tình. Chuyện tình cảm không phải là ngoại lệ. Với Susan, tôi bắt đầu rất nhanh. Tối hẹn hò đầu tiên, cô ấy thích một cái váy chúng tôi nhìn thấy ngoài cửa sổ một shop quần áo. Sáng hôm sau, tôi mua cái váy đó rồi chuyển tới văn phòng cho cô. Tôi nghĩ điều đó rất lãng mạn..., và nó đã có hiệu quả. Chúng tôi ở cùng nhau ba hay bốn tuần trong căn hộ của cô.”

Mặc dù Russ chuyển tới căn hộ của Susan, anh ta vẫn nhấn mạnh rằng mình không coi đó là một sự gắn kết, và đưa ra nhiều lời giải thích bảo vệ cho lý lẽ của mình.

“Sống chung chỉ là một kiểu sắp xếp, nó khiến tôi thấy thoải mái. Trên thực tế, điều này chứng tỏ bạn không chắc chắn, đó là lý do tại sao bạn không kết hôn. Lý do khác để tôi sống với cô ấy là tôi cần tận dụng khoảng thời gian rảnh eo hẹp của mình. Sống cùng cô, tôi tận dụng được quãng thời gian đi lại, còn cô ấy không phải tiễn tôi như thường lệ nếu tôi có phải đi đi về về. Tôi cho cô ấy thấy cả hai chúng tôi đều có quyền nhìn ngắm những người khác.”

Russ nói rằng, trong vài tháng đầu tiên, mọi thứ đều ổn. Mọi người nói rằng anh ta và Susan đúng là một cặp đôi hoàn hảo, và cho rằng họ sẽ kết hôn.

“Cô ấy làm mọi điều để tôi hài lòng. Cô ấy luôn ở bên khi tôi cần. Tất cả những gì tôi phải làm là nói mình muốn làm điều gì, đi đâu đó, và cô ấy sẵn sàng chấp nhận. Ban đầu mọi thứ đều ổn, và rồi tôi cảm thấy như mình đang ngạt thở... bị bóp nghẹt.

“Đó là câu chuyện cũ rích. Kiếm một lời xin lỗi hay soi mói ai đó là quá dễ dàng. Tôi bắt lỗi cô ấy. Tình trạng của tôi thêm tồi tệ sau khi cô ấy cố gắng thay đổi luật chơi, nó còn tồi tệ hơn trước. Tim tôi đập thành thịch khi làm vậy. Tôi nhớ có một sự cố khi cùng cô tới thăm gia đình cô. Tôi không muốn đến đó, nhưng chúng tôi vẫn phải ăn tối ở đó. Tôi thì không muốn ở lại. Tôi chỉ muốn thoát ra khỏi nơi đó. Tôi nghĩ, ‘Mình đang làm cái quái gì ở đây?’ Điều này quá kinh khủng với tôi. Tim tôi đập thành thịch.”

Russ nói có vài yếu tố liên quan đến sự rạn nứt mối quan hệ của anh ta.

“Tôi gặp người phụ nữ này ở cửa hàng hoa khi đang đi mua hoa cho Susan. Tôi không nghĩ Susan có ở nhà, tôi mời cô ta vào nhà cùng tôi. Nhưng Susan lại về nhà sớm và bắt gặp hai chúng tôi.”

Tôi hỏi Russ vì sao anh ta không đưa người phụ nữ ấy ra căn nhà gần biển trong vài giờ, hay đến khách sạn cùng cô ta. Anh ta nói, anh ta không biết rõ cô ta, và không đáng chịu thêm rắc rối nữa. Rõ ràng điều này đủ để đe dọa mối quan hệ của anh ta và Susan. Ai cũng đoán ra, Susan rất buồn, còn Russ thuyết phục cô rằng người phụ nữ kia chẳng là gì cả, và sẽ không có chuyện nào tương tự như thế lặp lại nữa. Mối quan hệ kéo dài thêm vài tháng, nhưng từ sự kiện ấy trở đi, mọi chuyện rơi vào rắc rối.

Quá sợ yêu

Nếu bạn gặp phải người mắc chứng sợ gắn kết, thứ bạn cần biết trước nhất là cảm xúc của anh ta chứ không phải những gì bạn làm: anh ta chứa chất đầy nỗi kinh hoàng và sự bối rối; chính những gì anh ta nghĩ, chứ không phải lời nói của bạn, mới phá hoại mối quan hệ của hai người.

Thật dễ hiểu, kiểu đàn ông như Russ không thể yêu được bởi họ sợ sự gắn kết, và càng khó khăn hơn để tìm ra câu trả lời. Một người phụ nữ thường biết khi nào người đàn ông của cô chạy trốn khỏi tình yêu, nhưng điều đó không thực sự giúp cô hiểu hay ngăn chặn nó. Điều ấy cũng không giúp cô tự bảo vệ mình khỏi lối cư xử phá hoại của anh ta.

Cho đến nay, hầu hết nỗ lực thấu hiểu sự giận dữ chỉ được tiếp cận từ quan điểm của phụ nữ. Những cuốn sách chỉ đơn thuần dựa trên trải nghiệm của phái nữ với người mắc chứng sợ gắn kết và lời thuật lại những trải nghiệm ấy. Điều này cũng lắm chỉ nêu ra được một nửa vấn đề.

Tôi biết người phụ nữ nhận ra chút đau khổ trong thâm tâm người đàn ông. Nếu không có sự thấu hiểu đó, phụ nữ, và vài chuyên gia trị liệu, sẽ có khuynh hướng chỉ kiểm tra hành vi của phụ nữ để cố gắng tìm ra lý do vì sao một mối quan hệ lại trở nên khó khăn như vậy. Thật không may, phụ nữ cũng thường tự đổ lỗi cho mình sau những thất bại trong tình yêu. Họ kêu ca những câu đại loại như, “Tôi quá nghèo,” “Tôi để mối quan hệ của mình đi quá nhanh,” “Tôi nghĩ mình thật ngu ngốc vì đã trót tin anh ấy,” hay “Tôi tự hỏi tại sao tôi lại để mất anh ấy chứ.”

Khi những vấn đề với kiểu đàn ông này nảy sinh, đa số phụ nữ thường phản ứng theo một kiểu giống nhau. Diễn hình là, họ giả định mình có thể làm anh ta thấy hạnh phúc hơn khi sống chung thủy, để rồi nỗi sợ gắn kết của anh ta sẽ tan biến. Để mang lại cho đàn ông cảm giác “ổn hơn,” ví dụ, cô cố gắng nồng nhiệt và yêu nhiều hơn, làm anh ta hài lòng theo hàng tá cách khác nhau nhằm cố gắng giữ vững thực tế rằng mình quan tâm và sẽ không từ bỏ anh ta. Còn những người khác cố gắng làm người đàn ông hài lòng bằng cách phớt lờ nỗi sợ hãi của anh ta và hy vọng chúng sẽ sớm tiêu tan.

Nhưng thật không may, tất cả những cách cư xử đầy thiện chí này lại có phản ứng ngược với người đàn ông đang hoảng loạn. Nếu bạn giảm nhẹ tình hình, điều ấy được xem như “một quả lừa”; còn bạn càng tỏ ra tốt bụng và yêu thương nhiều hơn, anh ta càng xem như nỗ lực thắt chặt vòng vây. Dù bằng cách nào đi nữa, tất cả những gì bạn làm được chỉ là đẩy anh ta ra xa hơn mà thôi.

Bạn thấy đấy, nỗi sợ hãi này sẽ không biến mất theo thời gian hay tình yêu. Nếu đây không phải là người đàn ông sợ yêu, thì đó là anh chàng sợ những biểu hiện của tình yêu; nếu đó không phải là người sợ bạn, thì đó là người sợ những biểu hiện của bạn. Về cơ bản, đây là người đàn ông sợ hãi một từ, và đó là từ **VĨNH VIỄN**.

VĨNH VIỄN LÀ KHOẢNG THỜI GIAN QUÁ QUÁ DÀI

Nỗi sợ gắn kết có thể sinh ra nhiều triệu chứng khó chịu mà nổi bật là cáu giận. Nếu chứng bệnh của anh ta nhẹ, mối quan hệ chỉ khơi gợi không gì hơn ngoài cảm giác khó chịu mơ hồ. Phản ứng tức giận nhẹ này có thể thuyên giảm dễ dàng bằng việc cách ly anh ta khỏi tình cảm. Nhưng nếu nỗi sợ hãi quá lớn, phản ứng giận dữ sẽ trở nên nghiêm trọng, và tương lai “tay trong tay mãi mãi” sẽ tấn công nỗi khủng hoảng trong trái tim và tâm hồn anh ta thực sự.

Mối liên quan giữa chứng sợ gắn kết và chứng sợ chỗ vây kín

Từ điển định nghĩa *chứng sợ chỗ vây kín* là một nỗi sợ hãi không bình thường trước những không gian nhỏ hẹp, gần gũi. Đối với những người mắc chứng này, nỗi sợ bị mắc kẹt hay giam cầm trong một không gian như vậy kích thích sự giận dữ, nỗi sợ hãi, và thường hoảng loạn hoàn toàn. Ai cũng biết có một số người sợ tình trạng bị giam cầm về mặt thể chất, nhưng nhiều bệnh nhân mắc chứng ám ảnh mà tôi từng phỏng vấn lại nói rằng có loại phản ứng sợ hãi và giận dữ gần tương tự như vậy có thể xảy ra do bị kích thích bởi những biểu hiện mang tính tượng trưng về việc bị lừa, giam cầm, hay níu giữ. Những biểu hiện này bao gồm công việc, lối sống, và các mối quan hệ.

Tất nhiên là có sự liên quan. Tôi xem xét kỹ để xem sự liên quan đó là gì. Càng nói chuyện với nhiều bệnh nhân, những mảnh ghép của tấm xếp hình mơ hồ này càng bắt đầu ăn khớp với nhau. Chứng sợ chỗ vây kín và chứng sợ gắn kết... có phải chúng tôi đang đối mặt với những điều trùng hợp không? Chứng sợ gắn kết có phải không gì khác ngoài một loạt hậu quả của sự giận dữ do chứng sợ chỗ vây kín gây nên? Liệu những vấn đề về sự gắn kết của đàn ông chỉ đơn thuần là vấn đề tâm lý, sự mở rộng “tượng trưng” của nỗi sợ hãi do bị mắc kẹt hay lừa đảo thuộc về chứng sợ chỗ vây kín hay không?

Đây là cách hiểu hoàn hảo. Sự gắn kết là sự vĩnh viễn. Trân trọng một sự gắn kết tức là ràng buộc với quyết định đó, điều đó, người đó... mãi mãi. Có gì trói buộc hơn thế? Còn nỗi sợ chỗ vây kín nào hơn thế?

Tôi nghĩ tới nhiều người đàn ông tự nhận là “bình thường” mà mình từng phỏng vấn. Nỗi sợ gắn kết của họ không khác gì những bệnh nhân mắc chứng ám ảnh, nhưng họ hiếm khi đề cập đến cảm xúc này. Thay vào đó, họ thường cho rằng mối quan hệ thất bại là do lỗi của phụ nữ. Liệu có phải tất cả những người đàn ông này chỉ đang nguy biến? Có phải tất cả họ đều là người mắc chứng sợ chỗ vây kín “không biểu hiện ra bên ngoài” không? Có thể nào những người mắc chứng này nhờ đến sự giúp đỡ của bác sĩ chỉ đơn thuần bị nỗi sợ hãi ám ảnh không? Tôi cho rằng ở một khía cạnh nào đó, điều này là đúng. Nhưng điều tôi thực sự nghi ngờ là một mảnh của tấm ghép hình này vẫn biến mất.

Vui mừng trước khám phá của mình, nhưng dẫu sao tôi vẫn thất vọng bởi sự thiếu hoàn chỉnh, tôi quyết định đem vấn đề này tới hỏi vị bác sĩ tâm thần đang cộng tác với mình. Ông ấy nhanh chóng chỉ ra tầm quan trọng của việc nhận dạng sự tồn tại khá đa dạng của những khuynh hướng sợ chỗ vây kín trong một phần lớn số dân cũng như nhiều loài động vật khác. Nếu nhốt hai mươi người – hay chuột – trong một căn phòng nhỏ một khoảng thời gian, thì

phần lớn trong số đó sẽ không thể chịu nổi, cáu giận, hung dữ, hay thậm chí là hết sức hoảng sợ. Trong các tình huống bình thường, phần lớn những cá thể này không có biểu hiện nào của chứng sợ chỗ vây kín. Nhưng nếu môi trường xung quanh bị thu hẹp lại vừa đủ, những khuynh hướng đó có thể bị kích thích và biểu hiện ra bên ngoài với bất kỳ ai.

Chứng sợ gắn kết có phải là một kiểu ám ảnh thực sự?

Như tôi đã nói, nếu người đàn ông mắc phải chứng sợ gắn kết, và chứng bệnh này là một kiểu ám ảnh thực sự, người đàn ông ấy sẽ mang những triệu chứng điển hình khi anh ta phải đối mặt với điều gì đó khởi sự nỗi ám ảnh. Nhằm tìm hiểu kỹ hơn điều này, tôi hỏi tất cả những người đàn ông tôi phỏng vấn những câu như: Có mối quan hệ thân mật nào của anh từng gây ra các triệu chứng thể chất khó chịu như đau bụng, hồi hộp hay thở gấp chưa? Điều này xảy ra khi nào? Anh có bao giờ cảm thấy ngột ngạt, nghèn nghẹn, hay tức thở trước mối quan hệ ấy chưa? Anh có nhớ chuyện này xảy ra khi nào không? Mối quan hệ ấy đã khi nào gây ra bất kỳ cảm xúc nào đến mức hoảng loạn chưa? Anh có gặp vấn đề về giờ giấc không, hay mọi thứ đều ổn?

Những câu trả lời hết sức thú vị. Họ không chỉ khẳng định giả thuyết của tôi mà còn miêu tả rõ ràng nỗi sợ gắn kết sâu sắc và mạnh mẽ đến mức nào. Thông qua cuốn sách này, bạn sẽ gặp nhiều câu trả lời cho câu hỏi này, nhưng những ví dụ điển hình sau đây sẽ khơi gợi sự hiếu kỳ của bạn:

Joshua M. nói về cuộc hôn nhân của mình:

“Giờ tôi đã hiểu cảm giác của một con thú bị giam cầm. Anh bị mất tự do. Anh không còn điều gì bám víu vào để sống.”

Andy B. cảm nhận về vị hôn phu cũ của mình:

“Nhìn thấy cô, tôi như bị đông cứng lại... Chân tôi bước loạng quanh trong góc phòng còn suy nghĩ thì đang ở đâu đâu ấy. Tôi cảm thấy có một cục phồng lên gồm máu và chất adrenaline đập vào đầu mình, nói rằng ‘Hãy ra khỏi đây... Chạy đi... Hãy bỏ trốn!’ Nó cứ liên tục đập vào đầu tôi... ‘Chạy đi!’”

Gregory D. nói về phụ nữ nói chung:

“Bất cứ khi nào phụ nữ nhớ tôi quá nhiều, tôi lại thấy mình bị mắc kẹt trong những kỳ vọng của cô ấy – mong muốn tôi luôn ở đây – và rồi tôi muốn chạy trốn khỏi cô ấy cùng những cảm xúc kia.”

Frank M. nói về các mối quan hệ:

“Khi tôi thấy mình bị giam cầm, tôi cư xử khá hung hãn. Tôi bị ngột thở... và rồi điên lên... lông gáy tôi dựng đứng.”

Dick D. nói về việc tại sao anh chấm dứt mối quan hệ gần đây nhất của mình:

“Chúng tôi ở trong căn phòng nhiều người. Tôi ngồi trên ghế, còn cô ấy ngồi bệt trên sàn gần tôi, tay cô ôm lấy chân tôi. Tôi nhìn xuống và thấy mình như bị xích.”

Câu chuyện của Tom

Để hiểu “sự gắn kết” và “mãi mãi” nói về điều gì mà khiến đàn ông sợ hãi như vậy, chúng ta cần nghe xem họ nói về trải nghiệm này thế nào. Tom, bạn tôi, là một ví dụ. Tôi quen Tom, một nhà phân tích hệ thống ba mươi ba tuổi, đã nhiều năm. Hai năm trước, Tom có công việc mới. Anh gặp Gloria là giám sát viên của anh, và anh thấy đặc biệt khiêu khích. Tom nhớ lại mối quan hệ của mình như sau:

“Trong vòng vài giờ gặp Gloria, tôi đã yêu nàng. Nàng thì không. Tôi tấn công, nàng lại lạnh lùng. Tôi tấn công thêm nữa. Tôi ngồi cả ngày nghĩ những câu thông minh để nói với nàng, những lời hài hước một chút gửi cho nàng, làm bất cứ điều gì để thu hút sự chú ý của nàng hay làm nàng chấp nhận tình cảm của tôi. Không có nàng, mọi thứ thật tồi tệ. Nàng chạy trốn, còn tôi lại đuổi theo. Nàng nói chúng tôi quá khác nhau. Tôi bảo đảm với nàng rằng đây là trường hợp hoàn toàn khác. Phải một thời gian sau, chính xác là bốn tháng, sau bữa tối tuyệt vời trong một nhà hàng Ý lãng mạn, tôi thuyết phục nàng về căn hộ của tôi, và mối tình bắt đầu. Tôi nghĩ mình sẽ không quên cảm giác sau khi lái xe đưa nàng về nhà đêm hôm đó. Không phải điều chúng tôi đã làm, mà chính những gì nàng nói đã khiến tôi muốn chạy trốn. Nàng nói, ‘Em không thể tin mình may mắn thế nào khi gặp anh và anh đã thuyết phục được em rằng sự do dự của em thật ngốc nghếch.’ Nàng nói thêm, ‘Em hy vọng anh khiến em nghĩ rằng những ấn tượng ban đầu của mình là sai.’”

“Bỗng nhiên tôi nhận ra tất cả những gì mình đã làm có tác dụng hơn mình tưởng. Mọi thứ xảy ra quá hoàn hảo. Nó đến quá nhanh. Tự nhiên tôi lại trở thành người chưa sẵn sàng, và tôi hoảng sợ. Tôi thấy mình nghĩ về những thứ như, ‘Đừng có làm điều này... còn rất nhiều phụ nữ khác cơ mà.’

“Tôi nói sẽ gọi cho nàng vào ngày hôm sau – tức là thứ Bảy – nhưng cứ khi nào nhắc điện thoại, tôi lại thấy bụng mình bị xóc lên. Tôi thực sự sợ gọi điện, nhưng không biết lý do tại sao.

“Và rồi đêm hôm đó tôi mơ, hay chính xác hơn là một cơn ác mộng. Mọi người giễu cợt tôi khi tôi kể cho họ về điều đó. Nhưng đối với tôi, nó thực sự ghê sợ, không hài hước chút nào. Tôi đã mơ rằng mình đang ở trong lễ cưới của chính mình. Căn phòng rộng lớn và đáng sợ, với những cánh cửa lớn làm bằng thép. Chẳng bao lâu sau khi giấc mơ bắt đầu, tôi thấy mình đang nôn. Khi đến lượt mình nói, ‘Con đồng ý,’ tôi bị nổi hoảng loạn và sợ hãi lẫn át. Tôi muốn chạy đi nhưng không thể, bởi tôi đã cho phép mình đi quá xa rồi. Giờ không còn sự lựa chọn khác, tôi nói, ‘Con đồng ý.’

“Khi những lời đó bật khỏi miệng, tôi cảm thấy tồi tệ. Tôi nghĩ bụng, ‘Tại sao mình có thể làm thế? Mình hết đời rồi.’ Nổi sợ hãi quá rõ ràng đến nỗi khiến tôi giật mình tỉnh dậy. Tôi vẫn còn cảm thấy nỗi sợ đó, tôi nổi cáu với người phụ nữ trong giấc mơ vì đã bắt tôi phải trải qua những cảm xúc kinh khủng.

“Tôi mơ như vậy nhiều lần, nhưng lần đầu tiên là sau đêm ngủ với Gloria. Vào lúc đó, tôi không thực sự liên hệ giấc mơ với cô ấy. Sau cùng thì người phụ nữ kết hôn với tôi trong giấc mơ không phải là Gloria. Nhưng thế nào đó, nỗi sợ phải gọi điện cho Gloria còn lớn hơn cả hôm thứ Bảy. Tôi cũng bắt đầu trách móc nàng vì mong tôi gọi điện.”

“Khi gặp nàng ở chỗ làm vào thứ Hai, tôi thấy lo lắng và sợ hãi. Tôi tự nhủ mình không muốn phải đối mặt với bất kỳ nỗi sợ hãi nào khi không gọi cho nàng. Tôi nghĩ thầm thế nào nàng cũng cãi nhau với tôi. Vì thế tôi làm mọi điều có thể nhằm tránh nói chuyện với nàng, giữ khoảng cách và chỉ tỏ ra thân thiện một chút. Làm thế nào tôi có thể giải thích cho nàng hiểu những gì mình đang nghĩ? Ngay chính tôi còn chẳng hiểu được mình. Tất cả những gì tôi biết đó là tôi muốn chạy càng xa càng tốt. Tôi nhận ra đây không phải là thời điểm tốt để bắt đầu một cuộc tình.”

Khi không còn lựa chọn nào ngoài sự gắn kết

Sự khó chịu của Tom không phải là hiếm gặp. Khi những triệu chứng của chứng sợ gắn kết xuất hiện lần đầu tiên, anh ta thực sự bối rối. Xét cho cùng, những phản ứng này không xuất hiện ở trong chân không, nó xuất hiện với người phụ nữ anh ta thực sự quan tâm. Nhưng khi mối quan hệ gắn với những xúc cảm hạnh phúc, nó lại gợi lên nỗi sợ hãi. Hệ quả là, anh ta bị phân thành nhiều mảnh. Mặt khác, anh ta trải qua sự tức giận, nỗi sợ, và hoảng loạn – những cảm xúc khiến anh ta muốn chạy trốn ngay lập tức.

Tom thực sự yêu và bị Gloria hút hồn. Khi diễn tả điều đó, anh nhấn mạnh vào sự tài giỏi, thông minh, và đáng khâm phục ở cô. Tuy vậy, anh hiểu rằng, mình đã cư xử với cô rất tệ. Gloria cảm thấy thế nào? Chúng tôi không biết điều đó bởi Tom không cho cô cơ hội thổ lộ với mình. Nhưng nếu cô cũng như những người phụ nữ tôi từng tiếp xúc, thì có lẽ cô không thể hiểu tại sao một người đàn ông đã từng mất hàng tháng trời tâm trí để chỉ ngủ cùng cô một lần, và rồi hầu như không còn nhận biết sự tồn tại của cô nữa.

Tom nói rằng anh không còn quan tâm đến cảm xúc của Gloria. Thậm chí anh còn không quan tâm đến việc cô nghĩ mình đã làm gì đó khiến anh rút lui. Thực tế là mối quan hệ này chẳng còn cách nào khác ngoài việc tiếp tục gắn kết, và điều này khởi động hệ thống báo động của Tom. Sau đó, tất cả những gì anh có thể nghĩ tới là phát khùng.

Khi sự hoảng loạn nổi lên

Một số đàn ông mắc chứng sợ gắn kết nổi cáu theo chu trình thời gian. Một số khác, như anh bạn Tom của tôi, lại bình tĩnh chừng nào họ còn đang theo đuổi một phụ nữ miễn cưỡng. Nhưng khi cô ấy bắt đầu đáp lại, thì mọi thứ thay đổi. Cổ máy giận dữ của người đàn ông phản ứng lại như thể cuộc đời anh ta đang bị đe dọa.

Bằng việc chối từ mối quan hệ, không giải thích cho cô, và thậm chí là chạy trốn, người mắc chứng sợ gắn kết có thể giảm nhẹ nỗi bức bối của mình. Có thể anh ta cảm thấy tội lỗi, nhưng điều ấy không tồi tệ như khi anh ta thấy tức giận. Để giải quyết nỗi tức giận, giải pháp rất đơn giản: Nếu cuộc đời anh ta là ưu tiên số một, thì anh ta phải từ bỏ mối quan hệ và cả

người phụ nữ ấy nữa.

Chỉ trốn chạy khi mọi thứ quá tốt đẹp

Có lẽ điều thú vị nhất của người mắc chứng sợ gắn kết là anh ta hiếm khi trốn chạy hay chống trả khi mối quan hệ vẫn tồi tệ. Anh ta chỉ phản ứng khi mọi thứ tốt đẹp. Điều này nghe có vẻ hoàn toàn đối ngược với lẽ tự nhiên. Một mối quan hệ tồi là thứ cần phải chống trả hay trốn chạy, còn một mối quan hệ tốt đẹp thì đáng phải trân trọng và phát triển – không phải vậy sao? Nhưng điều này không đúng với người mắc chứng sợ gắn kết. Hành động của anh ta không bị chi phối bởi lẽ tự nhiên, chúng bị điều khiển bởi nỗi sợ gắn kết quá đáng. Bởi thế, khi mối quan hệ trở nên quá gần gũi và nồng nàn, anh ta cảm thấy bị trói chặt hơn bởi anh ta biết rằng mình không có lời biện minh nào cho việc chạy trốn. Còn trong khi mối quan hệ đang gặp vấn đề, anh ta biết mình có thể chạy trốn, và không sợ bị giam cầm. Vì thế, điển hình là, khi mối quan hệ đang tốt đẹp, báo động được bật. Lúc đó, sự giận dữ thể hiện ra bên ngoài và, trước khi bạn nhận ra điều đó, thì anh ta đã chống trả lại hoặc chạy trốn rồi. Một ví dụ nhiều phụ nữ đã cung cấp cho tôi là đàn ông bỏ chạy hay chống lại sau một ngày cuối tuần tốt đẹp nào đấy hay ngay sau khi người phụ nữ làm điều gì đó cực kỳ triu mến và quan tâm. Dường như người phụ nữ không lựa chọn được cách giải thích nào khác: Tôi gặp phải người đàn ông sợ yêu.

Kẻ căm ghét phụ nữ hay bệnh nhân của chứng sợ gắn kết?

Điều thú vị và đáng quan tâm là, nếu người đàn ông ở lại và chống trả sẽ bị gán mác kẻ căm ghét phụ nữ. Nhưng một khi bạn hiểu được động lực gây ra lỗi phản ứng này, thì quá rõ ràng, biệt danh này hoàn toàn không phù hợp. Anh ta không phải loại người ghét phụ nữ, mà là người ước rằng mình có thể yêu được họ. Anh ta là nạn nhân của chính nỗi sợ của mình – nỗi sợ đẩy anh ta đến hai lựa chọn: rời bỏ hoặc chống trả.

Phản ứng gây ra do chứng sợ gắn kết này cũng giải thích vì sao nhiều người trong số họ lại quá nồng ấm và ân cần trong chốc lát mà ngay ngày hôm sau lại trở nên thô bạo như vậy. Nếu thực sự ghét phụ nữ, thì họ phải luôn cư xử quá đáng. Nhưng đây không đơn giản chỉ là trường hợp một người đàn ông không thể yêu. Anh ta có thể thực sự nồng nàn và ân cần – thường là quá mức – cho tới khi đạt đến ngưỡng ám ảnh cá nhân. Chỉ đến khi đó, báo động bên trong anh ta mới bùng nổ, làm cho sự giận dữ phát tán ra bên ngoài. Tôi không bảo bạn khinh bỉ anh ta, nhưng tôi muốn bạn biết rằng con quỷ trong chính anh ta đã đẩy anh ta đến mức thảm hại – một người đàn ông bị giam cầm bởi chính nỗi sợ hãi của mình.

Một loạt những hậu quả của chứng sợ gắn kết

Theo như những gì tôi đã chỉ ra qua một loạt các cuộc phỏng vấn, chứng sợ gắn kết không chỉ giới hạn trong mối quan hệ giữa người với người. Người mắc chứng này thường sợ hãi sự gắn kết dưới bất kỳ dạng thức nào. Anh ta sợ hãi bất cứ điều gì hay tình huống nào có tính chất vĩnh viễn. Những vấn đề với phụ nữ của anh ta chỉ là một phần, mặc dù không phải là quan trọng, của một vấn đề còn lớn hơn.

Tom, một trong những người đàn ông được phỏng vấn đầu tiên, nói rằng anh ta bị trói

buộc trong nỗi sợ gắn kết. Anh nói rằng mình định sống cuộc đời của một kẻ lang thang vì không thể gắn bó với một nơi chốn hay công việc nào. Anh thuê một chiếc tivi bởi không thể đủ kiên nhẫn kiếm tiền mua nó, và phần lớn những lần mua bán đó đều khó hoặc không thể thanh toán được.

Tôi lập tức ngờ rằng những phản ứng của Tom không phải là duy nhất, tôi bắt đầu mở rộng buổi phỏng vấn, thêm vào những câu hỏi có liên quan khác. Buổi phỏng vấn kéo dài xoay quanh những câu hỏi: Anh có gặp khó khăn khi mua những thứ có giá trị lớn không? Anh có nhà riêng hay đi thuê? Anh thấy mình như vậy đã bao lâu rồi? Có công việc nào khiến bản thân anh thấy hạnh phúc không? Anh có nuôi thú cưng không? Anh có ô tô riêng không? Anh có gặp khó khăn khi lên những kế hoạch dài hạn không? Anh có gặp khó khăn khi đưa ra những quyết định nói chung không? Anh có những dấu hiệu lạ khác liên quan đến sự gắn kết hay không?

Câu trả lời cho những điều trên vừa thú vị vừa đáng sợ. Đối với đa số những người được phỏng vấn, chuyện tình cảm chỉ là một phần nhỏ trong tảng băng gắn kết. Nỗi sợ hãi gắn kết chi phối cuộc sống của họ. Với vài người, ngay cả việc đề cập đến những từ có liên quan đến gắn kết cũng đủ kích thích nổi tức giận to lớn của họ rồi.

Một số người thừa nhận họ bị ám ảnh với sự gắn kết... gặp rắc rối với nó... thường bị nó làm tê liệt. Họ cũng có những dấu hiệu lạ liên quan đến sự gắn kết mà tôi có thể mừng tượng ra. Phần đông không thích bị trói buộc vào những lễ đính hôn xã giao và tỏ ra không đáng tin cậy thái quá. Số đông ghét ý nghĩ tự trói buộc mình với một nhóm người. Một vài người miễn cưỡng chọn lựa bởi họ không muốn bị trói chặt với một bữa tiệc, hay thậm chí là tình trạng độc thân. Một số khác không viết thư bởi họ không thể chịu được việc phải trói buộc tâm trí của mình vào một tờ giấy "mãi mãi". Nhiều người không thu âm vào máy ghi âm hay bắt kể những công cụ ghi chép "vĩnh viễn" nào. Một vài người không thích viết bằng bút mực. Có người chỉ viết bằng bút chì và rồi xóa sạch mọi thứ vừa viết. Có người nói rằng mình phải miễn cưỡng ký tên vào hòm thư gia đình.

Tất cả đều quá rõ ràng. Chứng sợ gắn kết không đơn thuần chỉ là vấn đề giữa đàn ông và phụ nữ, nó còn là lối sống. Những người đàn ông này không ghét hay sợ phụ nữ - cũng như vậy với nghề nghiệp và gia đình họ. Điều họ ghét và sợ là bản thân sự gắn kết, bất kể là với ai hay với điều gì tạo nên sự gắn kết ấy. Chúng ta hãy tìm hiểu sâu hơn một số kiểu hành xử gây ra do chứng sợ gắn kết.

Một giai đoạn bất lực và lãnh đạm kéo dài quá lâu trên đường đến với bạn

Phần đông số đàn ông được phỏng vấn nói về nỗi sợ bị ép buộc hay sự bất lực theo một hay nhiều cách sau đây:

1. Kiểu ứng xử qua điện thoại rất khác thường.

Một số người đàn ông cố tình không để máy trả lời tự động ở nhà. Một số khác có máy nhưng không bật lên. Những người mắc chứng sợ gắn kết tồi tệ nhất hoặc là ngắt điện thoại, hoặc để mặc chúng gắn với dịch vụ hay máy trả lời tự động mãi mãi và nói với tất cả bạn bè

mình rằng họ không thể lúc nào cũng phụ thuộc vào những cuộc gọi thường xuyên.

Một vài tình huống điện thoại khác:

- Người bán lông thú khuyên phụ nữ gọi cho anh ta để biết thông tin về mẫu mã và thời gian, nhưng rồi không bao giờ anh ta đưa số điện thoại của mình.
- Giám đốc điều hành cấp cao chỉ cho biết một số điện thoại duy nhất: đó là của quán bar trong thành phố, nơi họ được dặn trước phải trả lời, “Anh ta vẫn chưa đến đây.”
- Luật sư cách vài tháng lại thay đổi số điện thoại bí mật của anh ta một lần.
- Người viết quảng cáo có một chiếc máy trả lời tin nhắn được cài đặt câu nói: “Bạn không thể gặp được tôi, và chiếc máy này cũng không thể lưu tin nhắn được.”

2. Anh ta hoặc miễn cưỡng tự gắn mình vào các kế hoạch, hoặc không tin rằng có thể chịu đựng chúng

Nhiều người thừa nhận trong cuộc sống riêng tư, họ không thể tin tưởng tất cả mọi người, bao gồm gia đình và bạn bè. Điều này lại không đúng trong những tình huống có liên quan đến công việc.

Mary, một nữ y tá mà tôi từng phỏng vấn, hồi tưởng về quá khứ rằng, nếu cô để ý cách bạn trai cũ của mình, Gordon, đối xử với gia đình và bạn bè anh ta kỹ hơn, cô sẽ không bao giờ dính vào anh ta, chứ không nói đến việc mong anh ta cưới mình.

“Thực sự Gordon yêu ba mẹ mình, nhưng anh ta lại đối xử tệ bạc với họ. Anh ta chưa bao giờ tới thăm họ bởi chúng tôi sống cách đó ba giờ đồng hồ xe chạy. Điều này khiến anh ta phải nghĩ đi nghĩ lại, anh ta không muốn đi thăm họ. Họ tới thăm anh ta vài tháng một lần. Anh ta ghét việc lúc nào cũng phải có nhà khi họ đến. Tôi biết điều này làm mẹ anh ta buồn, nhưng anh ta lại không nghĩ việc mình ích kỉ như thế là kì dị. Anh ta cũng từ chối trói buộc bản thân với bất kỳ sự kiện gia đình nào, bao gồm kỳ nghỉ lễ, đám cưới, và sinh nhật. Ngoại trừ việc đó, mối quan hệ của anh ta với cha mẹ khá tốt. Anh ta thường xuyên nói chuyện điện thoại với họ, nói về họ và thời thơ ấu của mình một cách triu mến. Cha mẹ anh ta đã bước sang tuổi bảy mươi, còn anh ta thì không có vẻ gì nhận ra rằng thái độ của mình đang khiến họ đau khổ.”

3. Khi gặp tình huống không mong muốn, anh ta cảm thấy bị lừa. Anh ta có vẻ khó chịu nhiều hơn đa số mọi người, tỏ ra giận dữ và thất thường.

Mọi người thường cảm thấy bị lừa bởi một tình huống xã hội – một bữa tiệc chúng ta không muốn dự, một buổi hòa nhạc không thích nghe, một sự kiện gia đình muốn tránh. Cảm giác khó chịu đôi chút là bình thường. Và cũng không có gì bất thường khi nhận ra điều đó sẽ sớm kết thúc bởi lý do này hay lý do khác, chúng ta có nghĩa vụ xã hội trước một tình huống hay một người. Khi điều này xảy ra, chúng ta tự nhủ phải chấp nhận và cố gắng hết sức. Không giống như những người khác, anh ta phản ứng kịch liệt. Tiếng khóc đau khổ của anh ta gay gắt

đến nỗi người ta chỉ có thể thấu hiểu được khi nhận ra anh ta thực sự cảm thấy “mắc kẹt”. Sự khó chịu của anh ta quá lớn đến nỗi anh ta không thể cố gắng vượt qua tình thế, làm tất cả mọi người, đặc biệt là người phụ nữ của mình, thấy tội lỗi với sự cáu giận của mình.

4. Anh ta mắc chứng sợ gắn kết trong công việc.

Giờ hãy tìm hiểu vai trò của người mắc chứng sợ gắn kết. Về cơ bản, anh ta không thể chịu nổi khi cảm thấy bị giam giữ. Vì thế, để người mắc chứng này thấy hạnh phúc trong công việc thì cần phải đảm bảo ít nhất một trong những tiêu chí sau.

- Không theo quy tắc: Một ví dụ tốt về điều này là họ chọn công việc tự do, tự lên lịch và những ưu tiên riêng cho mình.
- Không vĩnh viễn: Một người mắc chứng sợ gắn kết có khả năng giải quyết công việc theo quy tắc, nhưng chỉ khi nào anh ta thấy công việc đó không giam cầm mình hay không kéo dài vĩnh viễn.

Đối với một số người mắc chứng sợ gắn kết, sự giận dữ của họ thậm chí còn kích thích cả kiểu cư xử dữ dội hơn. Những người này không bao giờ chịu gắn bó với một việc hay một nghề. Họ có thể liên tục chuyển nghề này sang nghề khác hay thành phố này sang thành phố khác.

Những người mắc chứng sợ gắn kết có thể chống lại việc bị một công việc hoặc nghề nghiệp trói chân, ngay cả khi họ thành đạt. Một ví dụ cho điều này là luật sư hay nhà văn vừa dạy học vừa chơi trong một ban nhạc jazz vào cuối tuần.

Điều cuối cùng là, họ luôn muốn cảm thấy mình có cơ hội bỏ bất kỳ một vị trí nghề nghiệp nào mình muốn. Một số người muốn điều này xảy ra khá thường xuyên.

5. Nhiều đàn ông có điều kiện sống khá lạ. Ví dụ:

- Anh ta có thái độ tạm thời vĩnh viễn với gia đình. Điều này được phản ánh qua việc cho thuê lại hay cho thuê tạm thời, hay miễn cưỡng trói buộc bản thân mua đồ nội thất.
- Anh ta có thể sở hữu một căn hộ cho thuê, nhưng lại hiếm khi ở đó. Anh ta thích ngủ tại nhà bạn bè, vợ cũ, bạn gái...
- Ngôi nhà phản ánh hoàn toàn thái độ của anh ta đối với sự gắn kết. Nó quá thoải mái với anh ta, nhưng bạn không thể không thấy “cái ố” đó thốt lên, “Tôi muốn ở một mình”. (Một ví dụ cho kiểu căn hộ thoải mái này đó là một vị giám đốc bốn mươi sáu tuổi với căn hộ rất thoải mái và một cái giường đơn. Hay nhà của một nhà lập trình máy tính ba mươi tám tuổi có một phòng tắm mà không người phụ nữ nào sử dụng nổi.)
- Nhà anh ta thì thoải mái, nhưng nó đã được trang trí hay có dấu vết của bạn gái hay vợ cũ của anh ta, và gần như những gì còn lại của mối quan hệ đã qua ấy vẫn còn nguyên.
- Cách bài trí nơi ở của anh ta quá khác thường khiến anh ta không thể cho phụ nữ vào

nhà. Anh ta có thể phàn nàn vì nó, nhưng sẽ không thay đổi nó.

- Nhiều người mắc chứng sợ gắn kết tránh trói buộc bản thân với những thứ đắt tiền và thường hối hận với những thứ đã mua. Có những người đàn ông nói với tôi rằng việc mua một chiếc xe ô tô cũng giống như quyết định kết hôn vậy. “Một khi bạn đã đem nó về nhà, bạn sẽ bị ‘mắc kẹt’ với nó suốt một thời gian dài,” một người nói. Mặc dù lúc mua có thể phấn khởi, nhưng rồi quyết định này khiến họ tức giận, nghi hoặc, và dằn vặt.”

6. Phụ nữ có mắc chứng sợ gắn kết không?

Chỉ có thể công bằng khi chúng ta đề cập đến vấn đề này vào cuối chương. Một khi bạn đã hiểu nguồn gốc của chứng tâm lý này, thì thật logic, đây không phải là vấn đề của riêng một giới. Liệu những người phụ nữ có nhạy cảm với sự gắn kết như đàn ông không, có bị đe dọa bởi viễn cảnh trói buộc như thế hay không?

Câu trả lời là có và không. Có là vì, nhiều phụ nữ sợ – và kinh hãi – sự gắn kết. Nhưng sự quá mẫn cảm này không thể ngăn họ khỏi bị trói buộc, ít nhất là không giống như đàn ông. Tại sao lại vậy? Bởi ngay cả khi phụ nữ sợ bị trói buộc, cô vẫn còn nhiều nỗi sợ, nhu cầu, bản năng khác, những thứ vẫn tiếp tục thúc giục cô trói buộc mình.

Động lực mạnh nhất khiến phụ nữ trói buộc mình chắc chắn là bản năng làm mẹ – nhu cầu kết hôn và sinh sản tự nhiên. Sự tồn tại của giống loài phụ thuộc hoàn toàn vào sự nối tiếp giống loài, nhiệm vụ mà Mẹ Trái Đất chủ yếu ban cho phái yếu (không nghi ngờ gì, đó là sự lựa chọn thông minh). Ngoại trừ một vài ngoại lệ, còn lại tất cả những nỗi sợ và mong muốn khác hiện ra mờ đi dưới dạng tiềm lực sinh học lớn nhất. Bởi thế, ngay cả nếu phụ nữ thực sự sợ trói buộc theo cách nào đi chăng nữa, thì phần lớn hình dạng, cách thức, sự giục giã của bản năng làm mẹ vẫn luôn cố áp đảo nỗi sợ và sự tức giận... ít nhất là tạm thời.

Ngược lại, đàn ông không có lực đẩy và lực kéo lưỡng phân từ bên trong như vậy. Họ có thể có cỗ máy tình dục khá mạnh mẽ. Nhưng một khi đã hài lòng với cỗ máy ấy, họ được phép bỏ đi, bỏ phụ nữ lại với công việc quan trọng đó, thường là như vậy.

Vấn đề với sự gắn kết của phụ nữ cũng giống như người chơi trò numbers game . Họ buộc phải tham dự trong thế giới tình ái, những mối quan hệ, và sinh sản. Nói đơn giản, người phụ nữ càng già thì càng khó chọn được bạn đời ưng ý (một người không ưng ý còn khó), và tăng nguy hiểm trong việc sinh sản. Vì thế, ngay cả khi động cơ sợ gắn kết của cô la hét, “Từ bỏ đi, từ bỏ đi”, thì lý do sẽ luôn là, “Nếu bạn không chớp lấy cơ hội này thì sẽ chẳng có dịp nào khác nữa đâu.”

Một yếu tố quan trọng nữa ngăn phụ nữ khỏi việc trốn chạy là nỗi sợ bị cô đơn. Trong một xã hội vẫn còn bị lệ thuộc vào phái mạnh thì thật khó, đôi khi nguy hiểm khi là một người phụ nữ, đặc biệt là phụ nữ độc thân. Kết quả là, nhiều phụ nữ cảm thấy cần phải có sự ràng buộc vĩnh viễn với đàn ông, để an toàn, bảo đảm về tài chính, hay đơn giản là tránh khỏi nỗi cô đơn. Điển hình là, họ sẵn sàng gắn kết ngay cả khi không mong muốn. Họ định hình và điều chỉnh theo cách nào đó. Thật không may, đa số đàn ông, những người không gặp phải cùng một vấn

đề này, lại không nghĩ như vậy.

4. Đàn ông và mâu thuẫn: một thế giới đầy rẫy những thông điệp nước đôi và hành xử trái ngược

Người mắc chứng sợ gắn kết có hai nhân cách, mỗi nhân cách lại là một quan điểm riêng biệt. Một bên muốn có mối quan hệ tốt với người phụ nữ mình yêu, bên còn lại nhìn nhận mỗi quan hệ vĩnh viễn đó như một cái bẫy ngọt ngào. Có khả năng trong bất kỳ tình huống được đưa ra, cả hai quan điểm này sẽ biểu lộ theo cách nào đó. Dính vào một kẻ mắc chứng sợ gắn kết là bước vào một thế giới lạ lẫm với đầy những thông điệp nước đôi và cách hành xử trái ngược. Anh ta không thể nói đồng ý hay phản đối rõ ràng. Nếu gặp phải loại đàn ông này, bạn sẽ nhận ra một số những tính cách sau. Ví dụ:

- Khi điều ấy xảy ra với mối quan hệ của bạn, anh ta có nói hay làm gì khác không?
- Anh ta có lên kế hoạch rồi phá vỡ chúng không?
- Anh ta có lưỡng lự và đổi ý không?
- Anh ta có hứa mà không giữ lời không?
- Với từng bước nêu trên, anh ta có hành động theo kiểu nào khác không?

Điều quan trọng nhất phụ nữ có thể làm để tự bảo vệ mình về mặt tình cảm

Tôi thực sự cảm thông với những phụ nữ gặp phải loại đàn ông có vấn đề với sự gắn kết. Tôi biết rằng thường người đàn ông trải qua sự kháng cự và thận trọng theo lẽ tự nhiên của họ. Tôi cũng hiểu rằng đa số những người đàn ông ấy đưa ra một loạt bằng chứng có liên quan đến xu hướng sợ gắn kết. Phụ nữ thường cảm thấy bối rối vì không hiểu gì.

Houdini và sự biến mất

Điều gì khó hiểu hơn việc một người đàn ông nói với phụ nữ rằng anh ta muốn gắn bó với nàng và rồi lại biến mất?

Harry Houdini huyền thoại được biết đến như một nghệ sĩ ảo thuật vĩ đại, người không thể bị trói buộc hay giới hạn. Houdini thời nay lại mời phụ nữ trói anh ta lại. Rồi anh ta phá vỡ tất cả những sợi dây trói về tình cảm điêu luyện như Harry Houdini thoát khỏi những sợi dây và xích bẫy.

Nếu bạn không may mắn gặp phải một Houdini, anh ta sẽ quyến rũ bạn, không bao giờ từ

bỏ khi chưa chiếm được trái tim bạn và rồi sau đó biến mất ngay lập tức. Ban đầu, anh ta chẳng có gì là miễn cưỡng. Anh ta luôn cầu xin bạn trối buộc anh ta lại. Chính bạn, nạn nhân ngây thơ bước ra từ khán đài, sẵn sàng tuân theo yêu cầu của anh ta. Và như chính cái tên của mình, anh ta trượt khỏi dây trối và biến mất khỏi cuộc đời bạn. Có thể anh ta xuất hiện trở lại, nhưng ngay cả như vậy thì tình hình vẫn không thay đổi chút nào.

Đây là người đàn ông muốn gọi những cuộc điện thoại phút chót. Cách tốt nhất là dời nhà hát sau màn trình diễn đầu tiên của anh ta. Một khi bạn đã nhận ra trò lừa, mọi thứ là quá đủ rồi. Loanh quanh ở đó không giúp bạn có cái nhìn sâu sắc về cách thức và lý do xảy ra điều đó.

Marie, nhà nghiên cứu bệnh học ba mươi sáu tuổi đến từ Long Island, gặp một Houndini điển hình hai năm trước. Dưới đây là câu chuyện của cô ấy. Hãy học hỏi từ câu chuyện này!

“Thật xấu hổ, tôi quá ngu ngốc và ngây thơ, nhưng đây là những gì đã xảy ra. Tôi gặp Glen trên quốc lộ trong khi đang lái xe về sau khi đưa con gái tới trường. Anh ta chạy ngang qua tôi tại Lincoln Continental và nhìn tôi chăm chăm. Rồi anh ta đi chậm lại vì tôi vượt xe anh ta. Đi được hai mươi dặm, tôi dừng xe. Anh ta đứng ngay sau tôi tại Howard Johnson’s. Tôi mua cà phê và đi ra ngoài, còn anh ta theo sát tôi. Anh ta mỉm cười, tôi cười đáp lại. Anh ta thật quyến rũ, cao ráo, và ăn mặc đẹp. Tất cả những điều này có vẻ hơi hợt, nhưng khi gặp ai đó trên đường quốc lộ, bạn còn có thể để ý đến điều gì nữa chứ?

“Anh ta đến gần tôi, chúng tôi nói chuyện trong bãi đỗ xe khá lâu. Anh ta cố gắng chia sẻ nhiều điều về bản thân mình, tỏ ra cởi mở hơn tôi. Anh ta nói mình đã ly hôn, đang là quản lý cho một công ty ở New Jersey, ngay gần cây cầu kia. Anh ta nói mình có công việc mới, và giờ đang sống cùng bạn tại New York trong thời gian tìm thuê căn hộ. Vợ cũ của anh ta sống trong ngôi nhà cũ ở vùng ngoại ô. Anh ta đưa cho tôi danh thiếp và bảo tôi gọi cho anh ta, nhưng tôi đã không gọi. Một tuần sau, anh ta gọi cho tôi. Tôi tiết lộ cho anh ta biết họ của tôi và nơi làm việc. Và anh ta đã gặp được tôi, thật không dễ dàng, hãy tin tôi đi, bởi tôi làm ở một bệnh viện lớn.

“Anh ta đã cưa đổ tôi. Hai tuần tiếp theo, anh ta lái xe đến nhà tôi ở Long Island vào mỗi tối, rồi quay lại New York vì tôi không muốn lên giường cùng anh ta. Anh ta nói yêu tôi mãnh liệt. Anh ta muốn chăm sóc cho tôi và con gái tôi, làm mọi điều cho tôi. Sau hai tuần, tôi ngủ với anh ta đúng như anh ta muốn. Phải nói rằng tôi đã phải trải qua một thời gian khá khó khăn về mặt tài chính. Con gái tôi theo học trường đặc biệt, còn tôi lại có quá nhiều hóa đơn cần thanh toán. Glen nói chuyện với tôi và tôi không tìm được lý do nào để nghi ngờ anh ta. Phải thừa nhận rằng thật quá hấp dẫn khi có ai đó chịu gánh đỡ trách nhiệm cho mình. Anh ta tỏ ra muốn kết hôn với tôi, và tôi tin tưởng anh ta. Cơn lốc ái tình này tiếp diễn vài tuần sau đó. Tôi nói với tất cả mọi người rằng chúng tôi sẽ kết hôn, anh ta sẽ chuyển đến sống cùng tôi.

“Ngay khi chuyển đến, thái độ anh ta thay đổi. Bỗng nhiên anh ta không thể chịu nổi bốn mươi lăm phút lái xe mỗi chiều. Một tuần trước anh ta còn đi đi về về cả hai chiều hàng tối mà không phàn nàn gì, nhưng ngay khi chuyển đến đây, anh ta thấy khốn khổ vì điều đó. Đó cũng là những gì anh ta phàn nàn mỗi tối. Anh ta hành xử quá khác trước kia. Ví dụ, có một lần tôi lái

nhằm hướng, chúng tôi bị lạc trong khoảng năm phút. Anh ta bắt đầu nổi cáu thái quá và chê trách tôi, anh ta bảo tôi thật ngu ngốc. Một lần khác, khi tôi đang đứng trước tủ quần áo chọn đồ mặc, anh ta nhìn tôi và nói năng thật ghê tởm, ‘Nếu cô chưa bị béo phì, thì đã không rắc rối như thế.’

“Anh ta nói mình thực sự nổi cáu với tôi vì tôi lên giường với anh ta quá sớm. Chúng tôi tranh cãi về chuyện này một lúc. Việc đó chỉ kéo dài một vài tuần. Giáng sinh tới, chúng tôi dự kiến đến thăm bố mẹ anh ta ở vùng ngoại ô. Tôi chưa bao giờ gặp họ. Thực tế là, chưa bao giờ tôi gặp người bạn nào của anh ta. Tôi gọi cho anh ta ở công ty một lần, tôi biết nơi làm việc của anh ta theo chỉ dẫn của anh ta, nhưng không thể xác minh điều gì khác về chỗ đó.

“Khoảng hai hay ba ngày trước Giáng sinh, tôi về nhà. Tất cả đồ đạc của anh ta đã được dọn sạch. Có một mẫu giấy dán trên tủ lạnh có ghi: ‘Có chuyện xảy ra. Anh sẽ giải thích cho em qua điện thoại sau. Anh không thể sắp xếp mọi thứ ngay bây giờ được.’ Vậy đấy, anh ta đã bỏ đi. Tôi tưởng rằng anh ta sẽ gọi cho tôi ngay, nhưng chẳng có cuộc điện thoại nào từ anh ta cả. Tôi phát điên, lo không biết có chuyện gì xảy ra với anh ta không. Anh ta lái xe nhanh. Tôi lo vì quá buồn mà anh ta đã mất tập trung và bị tai nạn. Tôi nhận ra rằng nếu anh ta có chuyện thì không có ai biết để mà báo cho tôi cả. Tôi nghĩ chắc chắn đã có điều gì tồi tệ xảy ra, một mặt tôi chắc chắn anh ta sẽ gọi cho tôi.

“Tôi bới tung tất cả giấy tờ trong nhà hy vọng tìm ra cách nào đó gặp được anh ta. Cuối cùng tôi tìm thấy tờ hóa đơn điện thoại cũ. Có một số điện thoại ở vùng ngoại ô chắc chắn anh ta đã gọi đến. Tôi gọi theo số đó và gặp một người bạn của anh ta. Tôi nói mình đang rối trí. Người bạn đó nói chắc chắn đã liên lạc với Glen vì tối hôm đó anh ta có gọi điện. Anh ta nổi giận vì tôi đã ‘cưa đổ anh ta’. Anh ta nói vợ cũ của mình đang cố chiếm đoạt một phần tài sản, còn anh ta không thể giải quyết mọi chuyện cùng một lúc được. Anh ta nói, ‘Anh không thể làm được.’

“Anh ta là người đã điều khiển hoàn toàn mối quan hệ. Anh ta khiến tôi nói với cha mẹ và bạn bè mình về chuyện kết hôn. Anh ta khiến tôi gọi cho hai người đàn ông mình đã từng hẹn hò và bảo họ rằng tôi sắp kết hôn và không muốn gặp họ nữa. Tôi không thể tin rằng mình đã làm từng ấy việc như vậy. Tôi đoán mình đã từng hãnh diện khi ai đó gánh trách nhiệm dìm tôi.

“Bất chấp mọi thứ, tôi viết cho anh ta một lá thư dài. Tôi nghĩ giọng điệu của lá thư đó có vẻ rất hối hận. Tôi mong nhận được lời giải thích cho những việc đã xảy ra. Bất kỳ lời giải thích nào cũng được, tôi rất muốn biết sự thật.

“Khoảng một tháng sau, anh ta gọi cho tôi vào lúc tối muộn. Anh ta thực sự xin lỗi tôi và nói mình không thể duy trì mối quan hệ, nó đã tiến triển quá nhanh rồi. Anh ta xin tôi tha thứ, và muốn gặp lại tôi lần nữa. Tôi từ chối bởi tôi cảm thấy quá tệ sau những gì đã xảy ra. Tôi rất đau khổ.

“Tôi biết lẽ ra tôi nên nghi ngờ từ đầu, nhưng phụ nữ thường muốn tin vào những điều kỳ

diệu. Tôi muốn đồng tình với những gì anh ta nói và tin rằng đó là một bộ phim lãng mạn.”

Không phải tất cả những tập phim có Houdini đều ly kì như trường hợp của Marie và Glen, nhưng cũng không khó thấy. Houdini là ví dụ tồi tệ nhất của một người mắc chứng sợ gắn kết, anh ta bị ám ảnh và tự dưng hoảng loạn. Tất cả những gì anh ta muốn là bỏ chạy. Anh ta không muốn giải thích hay cố gắng giải quyết rạch ròi vấn đề. Anh ta nhận ra rằng rất khó thay đổi cách cư xử của mình, và anh ta cũng chẳng quan tâm đến chuyện đó.

Anh ta biến mất bởi anh ta biết nếu dừng lại đủ lâu để nói với người phụ nữ về cảm xúc của mình, cô ấy sẽ đề nghị cố gắng giải quyết vấn đề cho ra nhẽ. Đây chính là điều anh ta không muốn. Anh ta chỉ muốn trốn chạy. Sự khó chịu của anh ta quá lớn đến nỗi anh ta không thể và cũng không cho phép điều gì làm chậm quá trình bỏ trốn này lại.

Những người đàn ông tôi từng nói chuyện có nói về trải nghiệm của mình giống như bị say xỉn và tỉnh rượu. Họ sẵn sàng với trải nghiệm tình yêu mới, lao vào nó không cân nhắc. Rồi một ngày, chẳng nghĩ ngợi gì, họ khẳng định mình đã tỉnh táo trở lại và biết mình phải phá vỡ mối gắn kết.

Sau khi chuyện đã rồi, những người đàn ông này thường cảm thấy tội lỗi, xấu hổ, muốn quên hết trải nghiệm vừa rồi. Còn phụ nữ rõ ràng luôn muốn có lời giải thích nào đó.

Chạy trốn khi mọi thứ đang tốt đẹp – Một bước tiến bằng hai bước lùi

Tất cả chúng ta đều biết đàn ông là người khiến mối quan hệ trở nên tồi tệ. Tuy nhiên, những người mắc chứng sợ gắn kết lại có xu hướng rời bỏ hay trốn chạy khi mọi thứ yên ổn. Nếu một trong số họ có một ngày cuối tuần gần gũi, nồng nàn, và tràn đầy niềm vui cùng người phụ nữ mình yêu, anh ta thường chạy trốn điều ấy trong trạng thái bị hoảng loạn. Theo như anh ta biết, một ngày cuối tuần tuyệt vời như vậy đồng nghĩa với việc có điều gì khác nữa kỳ vọng ở mình. Sau cùng, anh ta tự nhủ, có bao nhiêu ngày cuối tuần tuyệt vời có thể duy trì một mối quan hệ mà phụ nữ không mong muốn nhiều hơn?

Kiểu lý lẽ này khích lệ anh ta giữ khoảng cách với mối quan hệ. Có thể anh ta đang hạnh phúc, nhưng thay vì muốn gặp cô ấy nhiều hơn, anh ta lại quyết định gặp cô ấy ít đi bởi anh ta không muốn mối quan hệ trở thành gắn kết.

Người phụ nữ từng vui vẻ bên anh ta hiếm khi hiểu được thứ logic phức tạp này. Phản ứng của Greta là một ví dụ điển hình:

“Tôi biết mối quan hệ của mình với Daniel có vấn đề sau khi chúng tôi ở bên nhau vào ngày nghỉ cuối tuần dài đầu tiên. Chúng tôi đã rất hạnh phúc. Tôi trở về nhà, đắm chìm trong tình yêu. Anh ta cũng cảm thấy như vậy. Khi đặt chân đến căn hộ của mình, tôi hy vọng anh ta muốn vào, chúng tôi chưa từng xa nhau trong suốt năm ngày. Tôi cho rằng anh ta cũng muốn kéo dài cảm giác ấy. Anh ta nói mình mệt, rồi hai ngày không gọi điện. Tôi đã gọi cho anh ta một lần vì tôi rất nhớ anh ta, còn anh ta tỏ ra lạnh nhạt. Anh ta không rủ tôi đi chơi nữa cho tới tối Chủ nhật sau đó. Tôi đã không gặp anh ta quá lâu rồi. Rõ ràng là anh ta không thích thú với

sự thân mật như tôi, và anh ta cũng không muốn mối quan hệ này tiến triển.

Greta là người phụ nữ rất mạnh mẽ và từng trải. Cô có thể đánh giá hành xử của Daniel, tự đẩy mình ra xa trước khi bị tổn thương. Nhiều phụ nữ không nhạy cảm nhanh như vậy. Họ cảm thấy có điều không ổn, nhưng vẫn cố gắng chấp nhận những rào cản và hạn chế về thời gian của người mắc chứng sợ gắn kết, cho rằng thời gian sẽ chế ngự nỗi sợ hãi của anh ta. Ý nghĩ này hầu như là sai lầm.

Người đàn ông có thể thỏa hiệp với sự gắn kết hiếm khi lặp đi lặp lại như vậy. Anh ta bước chậm, nhưng vẫn tiếp tục di chuyển theo cùng một hướng.

Khi anh ta muốn trốn chạy nhưng không thể nói vậy được

Khi những người đàn ông này muốn trốn chạy khỏi mối quan hệ, họ hiếm khi nói ra điều đó. Thay vì vậy, họ vẫn tiếp tục nói, “Anh yêu em”, nhưng lại bắt đầu thể hiện mâu thuẫn của mình bằng việc cư xử kỳ quặc mỗi khi hai người bên nhau. Trong những trường hợp thế này, điều đó biểu hiện khá rõ qua ngôn ngữ cơ thể.

Ngôn ngữ cơ thể

Biểu hiện khi ngủ

Những người đàn ông và phụ nữ tham gia phỏng vấn đều nói chuyện xoay quanh thói quen ngủ kỳ quặc mà theo họ điều này phản ánh mâu thuẫn gắn kết. Maureen, một thư ký xuất bản, vẫn không quen cách bạn trai cũ của mình, Bob, thể hiện mâu thuẫn của mình thông qua cách ngủ.

“Bob và tôi có mối quan hệ lúc hợp lúc tan đến hàng năm trời. Tôi luôn nhận ra lúc nào anh ta chuẩn bị ra đi lần nữa dựa vào cách anh ta ngủ với tôi. Đó không phải là tình dục, mà chỉ đơn thuần là việc ngủ thôi. Nếu êm ả, anh ta luôn nằm ôm lấy tôi, chúng tôi thức dậy và ăn sáng cùng nhau. Nhưng khi có ý định rút lui, anh ta lại phàn nàn rằng mình không thể ngủ được. Lúc đã thiếp ngủ, anh ta nằm xa cách ở một góc giường. Buổi sáng, anh ta dậy đi bộ ngày càng sớm hơn. Tôi còn nhớ một trong những lần cuối cùng ấy. Đó là vào ba rưỡi sáng, ngoài trời tối đen. Bob đi ra từ phòng tắm, mặc quần áo chuẩn bị đi làm. Tôi nghĩ anh ta bị mộng du. Dĩ nhiên là anh ta không thể đi khỏi nhà nhanh được.”

Có một vài biểu hiện lúc ngủ phản ánh được sự tức giận liên quan đến việc gắn kết. Rất nhiều biểu hiện trong số đó nói ra thì khá hài hước, nhưng tất cả những điều này đã được thử nghiệm với nhiều phụ nữ và đàn ông mà tôi phỏng vấn.

1. Anh ta có thức dậy và ngủ trên giường khác hay ngoài đi-văng không?
2. Anh ta có gặp vấn đề khi ngủ trên giường bạn không?
3. Anh ta có đẩy bạn ra khỏi giường khi đang mơ không?

4. Thay vì ôm bạn, anh ta có đẩy bạn ra xa cả đêm không?
5. Anh ta có bỏ đi lúc nửa đêm không?
6. Có phải anh ta chưa bao giờ để bạn ngủ tại nhà mình?
7. Có phải anh ta suýt quên qua đêm tại nhà bạn không?
8. Có phải anh ta chưa bao giờ có thời gian ăn sáng không?
9. Giường của bạn có phải là nơi duy nhất trên thế giới khiến anh ta mất ngủ không?
10. Giường của anh ta có quá nhỏ cho hai người không?

Tay trong tay, nhưng không còn thiết tha bên nhau nữa

“Đáng ra tôi phải nhận ra rằng anh ta chưa bao giờ kết hôn với tôi... thậm chí còn không thể dạo phố cùng tôi nữa.”

Rất nhiều phụ nữ có những cảm nhận tương tự như trên. Đi bộ là một việc bình thường. Hàng ngày có hàng triệu người đi bộ. Nhưng ngay cả hành động giản đơn ấy cũng khiến người đàn ông mắc chứng sợ gần kết đau khổ khi đi cùng người phụ nữ anh ta không thể yêu. Anh ta biểu lộ nhu cầu cần xa cách theo hàng tá cách đơn giản: từ cách anh ta ngồi gần bạn, đứng bên bạn, vào phòng sau bạn. Đó là những biểu hiện khi anh ta cảm thấy bị trói buộc và muốn chạy trốn. Hãy tự hỏi mình những câu sau đây:

1. Anh ta có luôn đi quá nhanh so với bạn không?
2. Anh ta có thay đổi tốc độ mỗi khi bạn nghĩ mình đã theo kịp anh ta không?
3. Anh ta có đi vòng vo cách xa bạn không?
4. Anh ta có vẻ không thoải mái khi buộc phải ngồi gần bạn ở rạp chiếu phim, rạp hát, ... hay không?
5. Anh ta có bỏ rơi bạn đi chỗ khác trong những bữa tiệc hay không?
6. Anh ta có thoải mái khi chơi thể thao cùng bạn (như tennis, đạp xe, nhảy, trượt tuyết) hay không?
7. Anh ta có sẵn sàng đỡ bạn việc nhà không? Ví dụ, cả hai người có nấu ăn, dọn dẹp, giặt giũ cùng nhau không?
8. Anh ta có thấy thoải mái khi đi siêu thị và mua đồ ăn cùng bạn không?

Chứng sợ gần kết tình dục – ham muốn nhưng lại sợ hãi

Đàn ông hiểu chuyện quan hệ tình dục với một phụ nữ độc thân hay ở độ tuổi trưởng thành không thể kéo dài mãi mãi mà không mong đợi gì. Điều được mong đợi ấy chính là sự gắn kết. Vì thế, đối với người mắc chứng sợ gắn kết, cho dù anh ta có muốn làm tình đến mấy, thì chuyện tình dục kéo dài cũng sẽ khiến anh ta thấy khó chịu.

Theo thứ logic méo mó của anh ta, mục đích là đảm bảo người phụ nữ không bao giờ đòi hỏi gắn kết. Có vài trò tương tự được sử dụng để duy trì cảm giác bất an và làm phụ nữ luôn mất thăng bằng. Anh ta đơn giản chỉ không muốn phụ nữ đòi hỏi điều gì vượt quá khả năng hiện tại của mình. Nghe có vẻ kỳ quặc, nhưng rất nhiều lần anh ta cố gắng không để cô kỳ vọng vào mình.

Đêm nay anh hoàn toàn thuộc về em

Một trong số những trò đùa vô tâm nhất của người mắc chứng sợ gắn kết là một đêm tình ái hoàn hảo. Trong trò đùa này, người mắc chứng sợ gắn kết hấp dẫn và chiếm lấy người phụ nữ cả đêm. Đêm ấy, anh ta luôn tỏ ra như thể mình cởi mở, tình cảm, nhạy cảm, quan tâm, có những phẩm chất cao thượng và cảm xúc chân thật. Anh ta có thể khiến người phụ nữ tin rằng đêm nay là sự khởi đầu. Và lúc đó chính anh ta cũng tin vào điều này. Nhưng rồi sau đó anh ta không bao giờ gọi cho cô, khiến cô không thể biết được chuyện gì đã xảy ra.

Khi bị đối xử theo cách này, người phụ nữ cảm thấy mất tinh thần và bị hạ nhục. Điều đó khiến cô băn khoăn không biết mình đã làm gì sai hay có điều gì ở cô khiến anh ta bỏ đi. Tôi còn thấy họ lo lắng không biết anh ta có bị tai nạn xe hơi hay không. Vì có gì mà anh ấy không gọi điện? Trong một số trường hợp, một đêm tình ái kéo theo những tuần quyến rũ trực tiếp hay qua điện thoại. Người phụ nữ thực sự tin rằng mình đang bắt đầu một mối quan hệ có thực. Nhưng tự nhiên, như bạn nhận thấy trong câu chuyện dưới đây, hậu quả này không phụ thuộc hành động làm tình đã kết thúc hay không.

“Tôi có thể yêu ít nhất mỗi tháng một lần. Vào một đêm, tôi hẹn hò với một phụ nữ lạ. Chúng tôi ăn tối, rồi đi nhảy. Thật lãng mạn. Tôi bị cô ấy quyến rũ thực sự. Cô ấy rất xinh đẹp và ngọt như mía lùi. Sau đó chúng tôi quay về nhà cô ấy, làm tình trong phòng khách hàng tiếng đồng hồ. Thật tuyệt vời và lãng mạn. Cô ấy không muốn tôi ở lại đây cả đêm vì cô còn có đứa con gái nhỏ, và chúng tôi thì chưa quen nhau cho lắm. Lúc sắp về nhà, tôi hỏi liệu tôi có thể gọi lại cho cô được không. Và cô nói, ‘Anh nên làm như vậy.’

“Tôi quyết định không đi chơi với cô lần nào nữa. Có quá nhiều sai lầm. Tôi không muốn cưới cô ấy, còn cô ấy lại muốn kết hôn. Tôi không ngừng suy nghĩ. Tôi thấy có quá nhiều điểm không ổn ở mọi người. Bạn phải hiểu trái tim mình, còn tôi chưa bao giờ hiểu được nó. Tôi nhìn ngắm từng người phụ nữ và không chỉ nghĩ về những điều bản thân tôi thấy không ổn ở cô ấy mà còn nghĩ về cả những gì gia đình và bạn bè tôi thấy ở cô ấy nữa. Đôi khi tôi không nghĩ mình sẽ kết hôn. Tuần trước, tôi nói chuyện này cho một người bạn. Anh ta không tin chuyện này. Anh ta nói tôi quá kén chọn, anh ta làm tôi cảm thấy như đó là một ưu điểm của mình. Tôi khao anh ta bữa tối và rất nhiều đồ uống vì những gì mình đã được nghe, nhưng tôi phải cho bạn biết một sự thật : Tôi có thể ở với bảy phụ nữ khác nhau vào bảy đêm khác nhau. Từng

người trong số họ thật tuyệt khi ở bên tôi. Tôi nghĩ về người tiếp theo và nói cô ấy thật tuyệt, và không bao giờ đi chơi với người nào trong số đó lần nữa bởi tôi bắt đầu tìm điểm yếu của họ. Tôi gọi cho tất cả, ngay cả khi không đi chơi cùng họ. Tôi nói với họ rằng mình bận, còn nhiều việc phải làm... Rồi vài tuần sau, tôi gọi lại, thậm chí là nhắn tin cho họ nữa.”

Hãy chỉ là bạn bè

Đây là một biến thể của kiểu “Đêm nay anh hoàn toàn thuộc về em”. Trong trường hợp này, người mắc chứng sợ gần kết quyến rũ và thành công theo kiểu truyền thống. Sau đêm tình ái đó, trong vòng vài ngày hay một tuần, anh ta gọi điện rủ cô đi chơi lần nữa. Khi gặp cô, anh ta tỏ ra không muốn ngủ với cô. Thường thì anh ta đưa ra lý do hoàn toàn hợp lý cho việc về nhà sớm.

Sau cùng, người phụ nữ cảm thấy mình bị bỏ rơi và rối trí. Đã có thay đổi nào đó cô không thể hiểu nổi. Anh ta bắt đầu tỏ ý muốn được là người tình của cô, nhưng rốt cuộc chỉ là phát triển một tình bạn với hoạt động tình dục ngầm. Logic trong chuyện này rất giống tình huống “Đêm nay anh là của em...”, nhưng lại có điểm khác biệt đặc trưng. Khi “Hãy chỉ là bạn” tiếp nối “Đêm nay anh là của em”, anh ta thường có một lịch trình bí mật với một phụ nữ khác mình đang theo đuổi. Cùng lúc đó, người phụ nữ anh ta muốn chỉ là bạn không ngừng thắc mắc tại sao anh ta lại muốn ngủ với mình.

Hãy nhớ rằng, ban đầu, người mắc chứng sợ gần kết thực sự rất nồng nàn, anh ta có thể duy trì điều đó. Nhưng nếu anh ta là một người sợ gần kết thực sự, và khi bạn đi tới đỉnh điểm của mối quan hệ, có thể sẽ có thay đổi trong cách hành xử của anh ta. Điều này có thể rất khó đoán biết, anh ta không cứ phải mất hứng thú với tình dục, hay với bạn. Nhưng điểm khác biệt nằm ở thái độ của anh ta. Trước kia anh ta từng lãng mạn, nhưng giờ lại thực tế. Trước kia anh ta là cậu học trò vụng về và nhút nhát, còn bây giờ lại là một gã kỳ cựu về tình dục. Đây là thay đổi rõ ràng và đáng chú ý, và điều này không phải do mọi thứ đã trở nên quá dễ dàng.

Anh ta còn khéo léo biến bạn thành một người tình hung hãn. Sự thay đổi này thật quá ngạc nhiên. Anh ta như bị bạn áp đảo quá đến nỗi thấy bất an khi nhìn thấy bạn, và cuối cùng anh ta tỏ ra như thể bạn bắt ép anh ta.

Những giọt nước mắt vô nghĩa

Tôi không biết liệu những người mắc chứng sợ gần kết có phải là những người khóc nhiều nhất không, nhưng có quá nhiều phụ nữ đã nói đến chuyện khóc khiến tôi bắt đầu dò hỏi đàn ông về chuyện này. Từ những người được phỏng vấn, có vẻ như những người đàn ông này rất có khả năng khóc trong những điều kiện sau:

Trong giai đoạn đầu - vào buổi hẹn hò đầu tiên hoặc thứ hai:

Một số lượng phụ nữ đáng ngạc nhiên nói rằng những người đàn ông này khóc ngay trong giai đoạn đầu của mối quan hệ. Điều này thường xảy ra khi anh ta nói với phụ nữ câu chuyện “nhạy cảm” nào đó về cuộc sống của mình, hay khi biểu lộ cảm xúc về một chủ đề nào đấy. Tôi

không có ý giấu cợt chuyện này, nhưng tôi phải thừa nhận rằng tôi thấy những người đàn ông này cởi mở như thế với người lạ là điều thật không bình thường. Thông điệp được chuyển tải đến người phụ nữ là: Anh tin em bằng cả con tim mình, và anh cũng muốn em tin anh. Và người phụ nữ thường thuận theo đề nghị đó.

Ở giai đoạn giữa, anh ta hứa sẽ thay đổi nhưng lại không làm vậy.

Lần thứ hai những anh chàng này khóc là ở giai đoạn giữa của mối quan hệ. Nếu chán ngấy với tính cách thất thường của người mắc chứng sợ gắn kết, phụ nữ có khả năng cố gắng kết thúc mối quan hệ. Khi điều đó xảy ra, anh ta chồm lấy cô và xin lỗi, hứa hẹn sẽ thay đổi. Thường trong lúc đó anh ta khóc.

Điều này không quá khó hiểu. Hãy nhớ, nếu đang ở điểm giữa của cuộc tình, anh ta thực sự bị người phụ nữ quyến rũ. Trong thâm tâm anh ta, những cơn giận liên quan đến sự gắn kết của anh ta có thể phá hoại cảm xúc và khiến anh ta trở nên quá nhạy cảm với mọi thứ. Sự hoảng loạn khiến anh ta không thể kiểm soát cảm xúc của mình. Anh ta cũng không muốn mất cô, mặc dù cô đang làm cơn giận của anh ta tồi tệ hơn.

Paul, người từng trốn chạy về mặt tình dục với Linda, nhớ lại lúc mình khóc:

“Linda chán nản. Chúng tôi đã yêu nhau được khoảng hai năm, và tôi không muốn tiến đến hôn nhân. Cô ấy từ chối trả lời điện thoại, thậm chí còn không nói chuyện với tôi. Tôi đến nhà cô ấy, đứng ở cửa phòng xin cô mở cửa. Khi cô đi ra, tôi đã khóc. Nhưng ngay cả lúc rơi nước mắt, tôi cũng không biết tại sao nữa. Tôi không muốn mất cô. Nhưng tôi cũng biết rằng nếu điều này xảy ra, thì tôi không thể sống cùng cô thêm một phút nào nữa. Đó là sự ích kỷ.”

Người đàn ông với lịch trình bí mật – một lợi thế không công bằng

Một số người mắc chứng sợ gắn kết có một lịch trình bí mật, gần như luôn có liên quan đến một người phụ nữ khác, để duy trì khoảng cách. Chính xác hết như tên gọi, lịch trình này là hoàn toàn bí mật. Bạn phải quan sát rất kỹ mới có thể nhận ra nó. Một lịch trình bí mật luôn phức tạp, và không bao giờ công bằng cả.

Dưới đây là ví dụ về một mối quan hệ có lịch trình bí mật. Câu chuyện này có thể có ích cho phái nữ:

Câu chuyện của Teri

Teri là một cô gái năng động, ưa thể thao, tóc vàng hoe, rất cá tính và quyến rũ. Tất cả bạn bè đều yêu quý cô vì cô rất tốt bụng và xởi lởi. Tuy vậy, không thể phủ nhận rằng những phẩm chất này đã cấu thành các vấn đề của Teri với đàn ông. Gần đây Teri đang trong một mối quan hệ có nguy cơ đổ vỡ. Giờ cô hiểu ra điều này bởi sau khi mối quan hệ chấm dứt, cô có thể xâu chuỗi những sự kiện để tìm ra điều bất ổn. Nhưng vào lúc đó, cô không hiểu có chuyện gì xảy ra. Vậy làm thế nào cô có thể nhận ra điều đó được? Jack, người tình của cô, chưa bao giờ cho cô biết tất cả thông tin cô cần để tự bảo vệ mình...

Teri sống trong một gia đình trung lưu thuộc trung tâm nước Mỹ. Gia đình cô sống tại bang Ohio. Cha cô là một vị thẩm phán đáng kính, còn mẹ cô là giáo viên dạy tiếng Pháp. Từ nhỏ cô được dạy phải sống trung thực. Jack, nhà tâm lý học lâm sàng bốn mươi lăm tuổi, quen cô qua lời giới thiệu của bạn bè. Cô không tìm ra lý do nào để “nghĩ ngờ” tất cả những gì anh ta kể. Cô bảo những gì anh nói thật hơi hợt. Cô đoán tất cả những điều đó là thật. Nhưng tại sao cô lại mong đợi điều gì khác?

Nếu không có sự an ủi nào cho Teri, ít nhất cô nên biết rằng Jack không thành thật với cô hơn hay kém bản thân anh. Jack là một người mắc chứng sợ gắn kết. Anh ta luôn có một lịch trình bí mật. Điều này đồng nghĩa với việc có điều gì đó khác đang diễn ra ngăn cản anh xây dựng mối quan hệ vững chắc và thành thật. Chỉ có Jack có tất cả những mảnh ghép của mọi lúc, và để hoàn toàn công bằng, anh ta không có ý định nói dối ai cả.

Tôi nói chuyện với Teri trong phòng khách của căn nhà ở Victoria mà cô thuê cùng một người bạn ở ngoại ô Boston. Teri, giáo viên mẫu giáo ba mươi ba tuổi, từng mời tôi bữa trưa. Đó là tính cách của cô ấy, rất tốt bụng. Tôi vừa ăn ngẫu nhiên vừa dõi theo lời cô ấy. Như bạn đã thấy đây, hãy tránh không nghĩ về những gì cô ấy có thể làm để tìm ra sự thực từ lúc ban đầu.

“Một người bạn giới thiệu Jack với tôi trong một bữa ăn tối. Đó là một cuộc gặp gỡ rất bình thường. Mặc dù hợp nhau, nhưng lúc đầu tôi không chú ý mấy. Jack thì lại quá nồng nhiệt, và điều ấy thật hấp dẫn. Khi gặp một người đàn ông lạ và anh ta tỏ ra rất thích bạn, bạn càng thấy chuyện này thú vị. Tôi phải thừa nhận điều đó, anh ta thích tôi, điều này khiến tôi tôn trọng đánh giá của anh ta.”

Teri cười khi nói về điều này. Tôi hỏi cô rằng anh ta bộc lộ sở thích đó bằng cách nào.

“Anh ta lừa dối tôi. Mặc dù không khéo miệng, nhưng anh ta vẫn rất tình cảm. Mỗi khi đi dạo, anh lại nắm lấy tay tôi. Anh ta bắt đầu gọi cho tôi hàng ngày, còn tôi biết anh ta ở đâu mỗi đêm. Anh ta thăm con mình ít nhất ba buổi tối một tuần, và luôn kể cho tôi nghe những gì mình đang làm, có con khi nào. Anh ta có vẻ muốn gặp tôi bất cứ lúc nào anh ta rảnh. Anh ta có quá nhiều vấn đề với bọn trẻ, và nói với tôi tất cả những thông tin mật thiết về cuộc sống của mình. Anh ta nói mình có vấn đề với người vợ cũ, một phụ nữ ghen tuông và theo dõi anh ta. Mặc dù không nói, ‘Anh yêu em, anh cần em,’ nhưng thông qua hành động của mình, anh ta có ý nói mình muốn nhiều hơn một mối quan hệ thông thường.

“Phải một thời gian sau chúng tôi mới quan hệ tình dục. Tôi cứ lần lữa mãi, còn anh ta lại sắp xếp những cuộc hẹn theo một tiến trình dẫn đến quan hệ tình dục. Cuộc hẹn thứ hai, chúng tôi đi nhảy. Đến tối, anh ta nắm tay tôi. Chúng tôi nhảy cùng nhau thật gần gũi, gọi cảm, và thoải mái. Anh ta quá tình cảm đến nỗi việc lên giường xảy ra thật chậm rãi và dễ dàng.

“Tôi vẫn nhớ có một buổi hẹn vào chiều thứ Bảy mình phải về sớm. Jack quá nồng nhiệt, anh ta không muốn tôi đi. Nhưng tôi không dám chắc mình muốn mối quan hệ tiến xa đến đâu nữa. Anh ta không nói mình muốn điều gì đó lâu dài, nhưng chắc chắn ý anh ta là vậy. Tôi cho

đó chính là hai cuộc hẹn sau khi chúng tôi ngủ cùng nhau lần đầu tiên, và điều này thật tuyệt vời.

“Sau đó, chúng tôi gặp nhau ba đến bốn lần một tuần. Hầu như ngày nào anh ta cũng gọi cho tôi. Ý anh ta là luôn muốn cho tôi biết mình đang ở đâu. Anh ta rủ tôi đi chơi vào thứ Ba, thứ Năm, và thứ Bảy, đó là những buổi tối anh ta không phải chăm lũ trẻ.

“Dù thế nào đi nữa, một khi chúng tôi đã ngủ với nhau, có điều gì đó đang thay đổi. Tôi cảm nhận được điều này ngay. Chúng tôi vẫn gặp nhau thường xuyên, nhưng anh ta hơi khác đi. Anh ta đã từng rất nồng nhiệt, ân cần, nhưng giờ đột nhiên im lặng. Tôi nghi ngờ đó là do những gì mình đã làm. Điều này khiến tôi rất cảnh giác. Tôi cố gắng bàn chuyện này với anh ta, nhưng anh ta lại có vẻ phủ nhận cố gắng của tôi. Bạn biết đấy, khi mối quan hệ chỉ mới bắt đầu, bạn không hiểu rõ người đàn ông. Dù gì, anh ta cũng có vấn đề. Tôi không muốn trở thành một vấn đề khác của anh ấy, tôi chỉ muốn cố gắng tỏ ra ủng hộ và thấu hiểu.

“Anh ta trở nên khó chịu với tình dục. Anh ta không muốn ngủ ở nhà tôi. Anh ta bắt đầu đi về và nói mình phải gặp bọn trẻ vào buổi sáng. Rõ ràng là anh ta không muốn ngủ với tôi nữa. Tôi thấy có lỗi với anh ta. Tôi bắt đầu yêu anh ta quá mức. Tôi nhớ đã gọi điện chỉ để chào anh ta, và tôi chắc điều ấy làm anh ta khó chịu. Anh ta nói đứa con trai nhỏ của mình nói với vợ anh ta rằng ‘Người phụ nữ tên là Teri, cô ấy cứ liên tục gọi cho bố’. Đây thực sự là vấn đề lớn với anh ta... Tôi không để ý chuyện này lắm, nhưng anh ta lại khá căng thẳng. Anh ta nói giữa mình với lũ trẻ đã xảy ra cơn giận dữ, và anh ta thấy bất tiện khi tôi gọi cho anh ta.

“Dù thế nào đi nữa, mối quan hệ tiến triển không như tôi mong đợi. Tôi không hiểu chiến, tranh cãi với anh ta hay cố gắng kéo dài nó. Tôi nói, hãy quên nó đi.

“Ban đầu, tôi không nhận ra anh ta tình cảm thế nào với người vợ cũ. Điều này hoàn toàn không rõ ràng. Tôi biết anh ta rất thân với lũ trẻ, nhưng anh ta lại không đề cập đến vợ.

“Khi nói về bất kỳ người vợ nào của mình, anh ta đều dùng thì quá khứ... Anh ta tỏ ra rất có lỗi với họ, đặc biệt là người đầu tiên... rất rắc rối. Tôi nghĩ cuộc hôn nhân thứ hai diễn ra trong khoảng thời gian khá ngắn. Anh ta có rất nhiều vấn đề với người vợ thứ ba.

“Nhưng anh ta lại rất trù ối và nhạy cảm. Tôi nghĩ anh ta hẳn phải là một người dễ thương, tôi vẫn giữ những ấn tượng tốt về anh ta. Nếu bộc lộ sự giận dữ của mình, tôi nghĩ mình sẽ muốn nói với anh ta rằng, ‘Tại sao anh lại đến với em? Chúng ta không cần phải lên giường, chúng ta đã có thể là bạn bè... Tại sao lại bắt đầu, rồi kết thúc, và tạm biệt?’ Nhưng thật khó để nổi giận thật sự vì tôi nghĩ anh ta không tỉnh táo. Tôi không nghĩ anh ta lại muốn để mọi thứ kết thúc như vậy. Tôi cho rằng anh ta bị hoảng sợ.

“Anh ta viết cho tôi một lá thư nói rằng tôi xứng đáng có một mối quan hệ tốt đẹp hơn những gì anh ta mang lại cho tôi. Tôi gọi cho anh ta. Chúng tôi đi ăn tối, và tôi đã khóc. Tôi nói rằng mình rất buồn bởi cả hai không thể giữ được mối quan hệ. Anh ta kể cho tôi nghe mình đã thuê căn hộ, TV, ô tô, và mọi thứ trong cuộc đời của anh ta rất tạm thời. Anh ta không thể chắc chắn sẽ mua thứ gì cả. Tôi thấy có lỗi với anh ta vì tôi không nghĩ anh ta muốn làm tổn thương

tôi. Tôi không nghĩ anh ta lại hẹn hò nhiều đến thế. Anh ta có vẻ cô đơn, và không thích cảm giác ấy chút nào.”

Teri không thừa nhận, nhưng tôi biết sự từ chối của Jack đã làm cô tổn thương. Nhiều phụ nữ không may mắn như Teri. Họ không có một gia đình ủng hộ, yêu thương và nhiều bạn bè như cô. Họ có thể gây ra những vấn đề nghiêm trọng. Dù người phụ nữ có “thiết tha” thế nào đi nữa, thì cũng thật đau lòng khi người đàn ông bắt đầu mối quan hệ về mặt thể xác và rồi lại bỏ đi.

Jack là ví dụ điển hình về người đàn ông ban đầu cực kỳ quyến rũ, nhưng sau lại bỏ đi. Vậy chuyện gì đã trở nên tồi tệ?

Trong trường hợp giữa Jack và Teri, tình cờ tôi biết có một đôi đã giới thiệu họ với nhau. Sau đó họ đã liên lạc với Jack, và anh ta đồng ý kể cho tôi điều tồi tệ gì đã xảy ra. Như bạn thấy, mối quan hệ này đã được định đoạt ngay từ đầu bởi Jack có lộ trình khá rõ ràng còn Teri thì lại không biết gì cả.

Dù thế nào đi nữa, Jack vẫn có tiền sử gặp rắc rối với sự gắn kết. Anh ta nhất nhất không trung thực với người vợ đầu tiên rồi lại bỏ rơi một người phụ nữ nữa, người mình không cưới. Cuộc hôn nhân thứ hai của anh ta ngắn ngủi, và một lần nữa Jack lại bỏ người vợ này để đi theo người phụ nữ khác. Anh ta kết hôn với người phụ nữ này chỉ vì cô ấy đã có thai.

Đây là lời kể của Jack về những gì đã xảy ra với Teri:

“Tôi yêu Teri. Chúng tôi đã rất vui vẻ trong lần hẹn hò đầu tiên. Tôi mời cô đi chơi vào tối hôm sau. Chúng tôi đi ăn tối vào thứ Sáu. Sau đó tôi đưa cô ấy về nhà. Tôi nhớ hôm sau mình đã gọi cho cô ấy để rủ cô đi xem phim với tôi vào buổi tối. Cô nói, ‘Thật tuyệt’. Chúng tôi đã hẹn hò khá nhiều, bốn hay năm tối liền. Tôi bị cô ấy hút hồn ngay từ giây phút đầu tiên.

“Lần đầu tiên chúng tôi ngủ với nhau, cô ngủ qua đêm với tôi. Sau đó tôi đoán mình không muốn có cô bên cạnh nữa. Đôi khi tôi thấy căng thẳng, tôi nghĩ cô ấy muốn điều gì đó hơn. Thỉnh thoảng tôi rất căng thẳng vì lũ trẻ sắp gọi điện cho tôi hay có chuyện gì đó sắp xảy ra. Tôi đã trải qua khoảng thời gian rất khó khăn khi phải giải quyết chuyện với một phụ nữ khi lũ trẻ vây quanh bởi những vấn đề với lũ trẻ thường liên quan đến mẹ của chúng.

“Vợ cũ và tôi có mối quan hệ khá kỳ quặc... một số người không hiểu được... Chúng tôi vẫn ngủ cùng nhau, như thế tốt hơn. Khi sống với nhau, cô ấy chưa bao giờ có hứng thú tình dục. Giờ đây chúng tôi gặp nhau thường xuyên hơn, ‘yêu’ nhau mười ngày một lần. Làm sao tôi có thể nói chuyện này với Teri được?

“Khi Teri ở đây vào buổi tối, tôi muốn cô về vào lúc tám giờ để phòng khi vợ hay lũ trẻ gọi điện. Tôi chưa bao giờ nói với vợ tôi rằng mình có quan hệ với những phụ nữ khác, cô ấy sẽ nổi điên lên nếu biết chuyện này. Tôi thường nói với Teri rằng lũ trẻ đang ở đây. Cô nói điều đó nghe như thể lũ trẻ cần được đón sớm hơn. Tôi chưa bao giờ ngủ tại nhà cô bởi tôi lo rằng vợ tôi sẽ gọi tới. Tôi sẽ vắng nhà nếu cô ấy gọi vào nửa đêm, thỉnh thoảng lại như vậy.

“Khi tình cảm của Teri tiến triển, tôi càng ít xuất hiện hơn. Một đêm, cô ấy mời tôi tới nhà ăn tối. Bạn cùng phòng cô ấy đi vắng, và hiển nhiên là cô ấy mong tôi ở lại. Khi nhận thấy tôi không ở lại, cô nói, ‘Anh sẽ không ở lại à?’ Tôi nói, ‘Không’. Cô nói, ‘Em tức giận, thực sự tức giận... Không phải là do anh, nhưng em thực sự tức giận. Tại sao anh không đi khỏi đây ngay bây giờ?’

“Tôi đã đi khỏi đó. Về nhà tôi viết cho cô bức thư dài. Tôi bảo cô xứng đáng hơn những gì tôi dành cho cô. Cô là một phụ nữ dễ thương và tôi không muốn làm cô tổn thương. Cô đọc thư và mời tôi đi ăn tối để nói về chuyện này.

“Chúng tôi đi ăn tối, và cô nói đáng lẽ tôi không nên ngủ với cô. Nếu trước đây chúng tôi không là bạn bè, thì giờ cô cũng không muốn coi tôi là bạn. Cô nói mình đã có quá nhiều bạn. Và ý cô là, như tôi nghĩ, cô muốn có một mối quan hệ thực sự bền chặt và lâu dài.

“Tôi nghi lý do cơ bản cho việc mối quan hệ không thể tiếp tục được là vì những gì đang xảy đến với vợ tôi. Nếu không phải vì chuyện đó, nếu tôi gặp Teri vào dịp khác, thì mọi chuyện đã khác rồi. Những gì phụ nữ luôn nói với tôi là: họ ước gặp tôi trong một khoảng thời gian khác, khi tôi đã sẵn sàng hơn về mặt tình cảm. Tôi nghĩ họ muốn xét đoán tôi, nhưng chưa bao giờ tôi thấy có ai đủ kiên nhẫn để nhận cơ hội đấy cả.

“Trong đời sống tình cảm của mình, tôi thường có hai người phụ nữ, nhưng không ai trong số họ thỏa mãn cả. Tôi rời bỏ người vợ đầu tiên của mình để đến với người phụ nữ khác, và điều tương tự xảy ra với người vợ thứ hai. Giờ tôi đã ly dị cô vợ thứ ba, nhưng chúng tôi vẫn sống cùng một nhà. Tôi vẫn gặp những phụ nữ khác.

“Một lý do nữa khiến mọi việc với Teri không trôi chảy là tôi không thực sự thích những cô gái tóc vàng cho lắm. Tôi thích phụ nữ có mái tóc tối màu hơn. Tôi bị cô ấy hút hồn, và bắt đầu mối quan hệ. Cô ấy rất nữ tính, nhưng không phải tuýp người của tôi. Tuy vậy, như tôi đã nói, tôi nhận ra rằng nếu không phải do vợ tôi, nếu tôi gặp riêng Teri, thì cô ấy rất quyến rũ với tôi.

“Có một vấn đề nữa với Teri, và điều này làm tôi thấy phiền toái. Cô ấy quá tình cảm... cô ấy luôn chạm vào người tôi, không phải là lúc ban đầu, mà khi kết thúc. Tôi cảm thấy như sự động chạm đó thực sự tồn tại. Nếu tôi dịch chuyển, cô ấy cũng dịch chuyển cùng tôi... Tôi không thể đi đâu mà cô ấy không bám theo. Cô ấy thật dai dẳng. Nếu không phải vì vợ tôi, và tôi nghĩ rằng có lý do cho việc tiếp tục mối quan hệ này, tôi có lẽ sẽ nói gì đó về chuyện này. Nhưng điều này không có nghĩa là làm cho cô ấy điên lên bằng việc nói bất cứ điều gì.”

Đáng lẽ Teri nên lưu ý điều này:

Khi nhìn lại, thật dễ dàng khi nói rằng chắc chắn có những điều bạn đáng ra đã phải để ý đến hay đáng lẽ không nên bắt đầu, nhưng khi người đàn ông khởi động hành trình bí mật, thì không phải bao giờ mọi chuyện cũng dễ dàng như vậy. Đa số phụ nữ lo lắng về cách cư xử hung hãn, áp lực, đòi hỏi, và tò mò của mình. Vì vậy, họ chấp nhận những lời nói về mình mà không tìm hiểu thêm. Tuy nhiên, khi bắt đầu hành trình bí mật, anh ta thường để những điều dĩ nhiên

rò rỉ vì, theo một cách nào đó, anh ta muốn bạn biết rằng có những thứ khác đang điều khiển cuộc sống anh ta. Nếu muốn tự bảo vệ mình trong mối quan hệ, bạn phải chú ý và tính trước trách nhiệm của việc cố gắng tìm hiểu những gì đang diễn ra. Đừng lo về việc bị coi là tò mò, bởi đó là cuộc sống và cảm xúc của bạn. Bạn phải tự bảo vệ mình. Bạn là ưu tiên số một.

Dưới đây là thông điệp Jack gửi tới Teri:

1. Anh ta kể cho cô về ba cuộc hôn nhân. Mặc dù trong trường hợp của Jack, chắc chắn có lý do cho chuyện này, thực tế là anh ta biết mình có lỗi với ít nhất một người trong số họ. Đáng ra anh ta phải tiết lộ cho Teri biết rằng mình có lý do cho những lỗi lầm này. Rõ ràng quá khứ của Jack cho thấy anh ta luôn có kiểu đưa những phụ nữ khác ra nhằm chống lại một người phụ nữ. Đáng ra Teri nên lưu tâm điều này.

2. Anh ta bảo Teri rằng vợ cũ của mình vẫn còn ghen tuông. Thay vì giả định rằng Jack là người phải chịu áp lực, đáng ra Teri nên nghĩ đến khả năng nếu bà vợ cũ là người ghen tuông, bà ta vẫn yêu cầu chính đáng với Jack.

3. Jack sống xa vợ ba năm. Có thể hình dung được một người đàn ông giờ đang sống ly thân lại quá quan tâm đến việc con cái anh ta đánh giá cuộc sống xã hội của mình. Nhưng sau ba năm, thái độ của Jack nói lên một điều rằng anh ta chưa thực sự thành thật về lý do tại sao bọn trẻ lại tỏ ra “lạ lẫm” với Teri và các cuộc điện thoại của cô. Thực tế là anh ta không muốn lũ trẻ biết về sự tồn tại của cô, điều này chỉ ra rằng đây không hoàn toàn là vấn đề về mặt tâm lý.

4. Ngay từ đầu Jack đã có vấn đề về thời gian. Anh ta giải thích rõ với Teri rằng có vài ngày anh ta phải trông bọn trẻ, những ngày còn lại mới có thể gặp cô. Những kiểu hạn chế thời gian ngặt nghèo này cho thấy đây là một người đàn ông có “những cuộc sống riêng biệt”, không muốn bất kỳ ai can thiệp vào. Hơn nữa, với những người đàn ông độc thân và tự do, những rào cản này nói lên rằng có một người phụ nữ khác muốn anh ta dành thời gian cho mình.

Teri chịu trách nhiệm về việc đã đi theo hành trình bí mật của Jack ra sao

Teri làm những gì phụ nữ thường làm: Cô cho rằng người vợ cũ của Jack khó tính và quá đáng. Cô lập tức tin rằng mình có lý và phù hợp với Jack hơn người phụ nữ ấy. Jack nói rằng vợ cũ của mình gặp vấn đề trong việc yêu anh ta, và Teri chấp nhận lời giải thích đó. Cô cảm thấy có lỗi với Jack vì anh ta đã cưới phải một người phụ nữ không thể chấp nhận được, người lợi dụng bản chất tốt đẹp của Jack. Anh ta ủng hộ điều này.

Lần đầu tiên gặp Teri, anh ta thẳng thắn nói về những cô vợ của mình, vấn đề với họ và lũ trẻ. Teri không muốn nghe chuyện đấy cho lắm. Cô để ý đến cách theo đuổi của anh ta, nghe những gì mình muốn nghe, và nghĩ rằng anh ta sẽ thay đổi khi ở bên cô, bởi cô “khác biệt”.

Nếu một người đàn ông có xu hướng muốn duy trì loại lợi thế không công bằng của cuộc hành trình bí mật, bạn có thể nhận ra điều đó trong những gì anh ta kể với bạn về các mối quan hệ trước của mình. Có một số câu hỏi cho bạn trước khi vướng vào mối quan hệ này: Anh ta từ bỏ mối quan hệ gần nhất như thế nào? Anh ta có bao giờ làm cho nhiều phụ nữ thù hận lẫn

nhau không? Anh ta đã từng không thành thật với người phụ nữ khác chưa?

Bạn cũng có thể tìm đầu mối từ cách anh ta sắp xếp thời gian. Khi một người đàn ông có nhu cầu hạn chế thời gian hết sức kỳ quặc, thường là vì có một người phụ nữ khác muốn anh ta dành thời gian cho mình. Và mỗi phụ nữ đều nên hiểu điều này: *Nếu người phụ nữ yêu cầu anh ta dành thời gian cho mình, điều đó cho thấy người phụ nữ đó ủng hộ và cho phép người đàn ông làm vậy.*

5. Quá gần tình yêu: Khi anh ta dẫn quá sâu vào mối quan hệ, và nhận thức được điều đó.

Việc tránh “dạo bước tay trong tay” có liên quan đến chứng sợ gần kết. Vì sao lại vậy? Bởi đối với những người đàn ông này, làm như vậy tức là mong đợi gần bó mãi mãi, một điều hết sức có lý trong cuộc sống, nhưng họ không thể đối mặt. Tuy vậy, họ vẫn tiếp tục mối quan hệ, thậm chí còn kết hôn. Vậy điều gì xảy ra khi người mắc chứng sợ gần kết nhận ra anh đang ở trong mối quan hệ đã được lên kế hoạch trước? Để hiểu được phản ứng của anh ta, bạn cần phải nghĩ về ý nghĩa của điều làm nên mối quan hệ vĩnh viễn.

Với một người đàn ông bình thường, mối quan hệ với người khác giới có thể là một trải nghiệm thoải mái và hài lòng. Nhưng một mối quan hệ kéo dài lại đồng nghĩa với nghĩa vụ, trách nhiệm, kỳ vọng, và (lại một lần nữa) gần kết. Mối quan hệ nào cũng có một cấu trúc. Hãy nhớ rằng, với người mắc chứng sợ gần kết nặng, bất kỳ cấu trúc dù lỏng lẻo thế nào chẳng nữa đều kích thích nổi tức giận và sự khó chịu.

Khi một trong số những người đàn ông này bắt đầu nhận ra mối quan hệ của mình như một cấu trúc trói buộc, tất cả phản ứng chống trả hay trốn chạy của anh ta đều xảy ra. Đột nhiên, những gì từng được cho là nồng nàn và tình cảm giờ lại bị coi như nhà tù. Không có lý do đúng đắn nào cả, anh ta lo mình sẽ bị giam giữ vĩnh viễn.

Duy trì khoảng cách – Mục đích của người mắc chứng sợ gần kết

Bạn nhận ra tình cảnh sau: gã ta không dừng lại cho tới khi đã có bạn. Giờ bạn luôn ở bên gã. Bạn có thể sống cùng, kết hôn, hay chỉ đơn giản là gần kết về mặt cảm xúc với gã, bạn cũng có thể giống như vợ gã.

- Mục đích của bạn: duy trì, củng cố và phát triển mối quan hệ.
- Mục đích của gã ta: tìm một nơi nào hay khoảng cách nào đó trong mối quan hệ.

Việc gã tìm một không gian bao xa phụ thuộc vào mức độ ám ảnh của chính gã. Người đàn ông với cách ứng xử hơi giận dữ hài lòng với việc làm một trong những điều sau: về nhà muộn vài đêm một tuần, có những sở thích khác ngoại trừ phụ nữ, biến mất để sang một căn phòng khác nhằm cố tìm một không gian lớn hơn, v.v...

Một người mắc chứng này nặng hơn thậm chí sẽ tự tách mình xa hơn, và làm một trong những việc sau: ở lại chỗ làm cả ngày, thành thạo một môn thể thao hay sở thích nào đó giúp

gã vắng mặt chính đáng trong nhiều ngày vào một thời điểm.

Người mắc chứng sợ gần kết cực nặng có cảm giác bị trói buộc nặng nề và sẽ chọn những phương pháp tìm khoảng cách kỳ quái. Gã có thể làm những điều sau: trở nên lý luận và lạnh mại, không muốn được tin tưởng, dùng những phụ nữ khác như một cách thiết lập và duy trì khoảng cách.

Người mắc chứng sợ gần kết duy trì mối quan hệ ra sao trong khi vẫn giữ khoảng cách

Một số người mắc chứng sợ gần kết có khả năng giải quyết hiệu quả vấn đề của mình. Điều này thường thấy trong đám cưới khi khoảng cách và không gian sống giữa hai người có thể chấp nhận được.

Một ví dụ tuyệt vời cho loại hôn nhân này là mối quan hệ của Don và Joan. Tôi quen Don, kiến trúc sư dự án ba mươi tám tuổi, đã lâu. Cho đến khi gặp và cưới Joan, anh ta chưa từng đi chơi với ai nhiều hơn sáu tháng. Trên thực tế, tôi không nghĩ anh ta lại kết hôn. Anh ta khiến nhiều phụ nữ đau lòng bằng một kiểu sợ gần kết thường gặp. Với Joan, điều này khác biệt ngay từ đầu. Nghề của cô, bác sĩ trị liệu giấc ngủ, liên quan đến việc nghiên cứu, và điều đó khiến cô vắng nhà nhiều đêm và ngày nghỉ cuối tuần (nhiều đêm cô phải ngủ trong phòng thí nghiệm). Cô cũng đi du lịch khá nhiều, diễn thuyết và dạy học. Don rảnh hơn và lịch của anh cũng ít hạn chế hơn. Đôi khi anh trêu đùa bằng việc phàn nàn công việc của Joan, nhưng về cơ bản điều đó phù hợp với nhu cầu của anh ta.

Một kiểu hôn nhân khác mà trong đó người mắc chứng sợ gần kết có thể thấy thoải mái là người đàn ông đi làm vào những giờ đặc biệt, hiếm khi về nhà, hay đắm mình trong những sở thích và thú vui bên ngoài.

Một ví dụ tiêu biểu là Bob, người thừa nhận mắc cả chứng sợ chỗ vây kín và sợ gần kết. Anh ta cũng là một người yêu thể thao. Vào mùa đông, anh ta chơi quần vợt và xem đấu bóng đá. Vào mùa xuân và hè, anh ta chơi tennis và xem bóng chày. Vào mỗi ngày cuối tuần, anh ta tham gia một số hoạt động thể thao. Vợ anh ta, người có những sở thích của riêng mình, không chơi thể thao cùng anh ta. Nhưng ngay sau khi con trai anh ta đủ lớn, anh ta dẫn nó đi bất cứ nơi nào mình lui tới. Và anh ta bắt đầu huấn luyện một Liên Minh nhỏ. Sự sum họp không phải là thói quen của họ. Mặc dù cả hai nói rằng họ có cuộc hôn nhân khá hài lòng và đầy đủ, họ vẫn hiếm khi ở chung một phòng vào cùng một thời điểm.

Khi người mắc chứng sợ gần kết cảm thấy bị giam giữ mãi mãi

Và rồi có những người mắc chứng sợ gần kết, những gã đàn ông bắt đầu mối quan hệ bền vững, một ngày nào đó tỉnh dậy và thấy mình hoàn toàn bị trói buộc. Khi một người đàn ông như vậy hoảng loạn, anh ta không tìm được cách nào thoát khỏi tình huống khó xử của mình mà không phá hỏng mối quan hệ. Người đàn ông này không thể quyết định rời bỏ mối quan hệ một cách khéo léo.

Để làm phức tạp vấn đề, anh ta thậm chí còn không chắc mình muốn bỏ đi hay không. Anh

ta chỉ muốn biết rằng mối quan hệ đã đủ tồi tệ, nên anh ta có thể rời đi bất cứ lúc nào nếu muốn mà không cần mất công giải thích. Người đàn ông này tệ đến nỗi anh ta vui nhất khi mối quan hệ trở nên khó khăn bởi anh ta không chỉ tìm được lý do hợp lý cho hành động trốn chạy của mình mà còn đổ lỗi cho phụ nữ.

Chắc chắn người đàn ông này không muốn tiếp tục mối quan hệ. Chắc anh ta nghĩ mình có thể bị mắc kẹt vĩnh viễn. Anh ta quá hoảng loạn đến nỗi không thể tìm ra giải pháp hợp lý nào cho nỗi đau khổ của mình.

Giống như người mắc chứng sợ chỗ vây kín bị nhốt trong thang máy, anh ta thực sự nghĩ bản thân mình bị nhốt trong bức tường gạch vĩnh viễn. Quá mất kiểm soát đến không thể tìm được một cánh cửa trong bức tường hay mở nó khi nhìn thấy nó, theo nghĩa bóng, người đàn ông này bắt đầu cào xé bức tường và cả mối quan hệ có thực. Phụ nữ gặp phải kiểu đàn ông như vậy nên học cách chịu đựng, bởi anh ta thường bắt đầu ném từng viên gạch ẩn dụ này vào người phụ nữ mà anh ta cho là kẻ đã giam giữ mình.

Người chồng như một kẻ bới lỗi: khi với anh ta, “có” lại là “không”

Một số đàn ông có khả năng vượt qua tất cả các bước trên, bao gồm cả lễ cưới, trước khi phát điên. Thường thì quả bom nổ chậm này bắt đầu nhận thấy những gì xảy ra trước đám cưới, nhưng không bộc lộ sự hoảng loạn cho đến khi đã kết hôn.

Người đàn ông này thường bị nhầm với kẻ căm ghét phụ nữ. Từ vị trí thuận lợi của tôi, tôi nhận thấy lý do cho cách cư xử của đàn ông hoàn toàn khác. Người mắc chứng sợ gắn kết không ghét vợ mình, anh ta căm thù sự giam cầm trong hôn nhân. Anh ta biết rằng mình cần chuẩn bị lời xin lỗi vì đã kết thúc mối quan hệ nếu một ngày anh ta thức dậy và cảm thấy không thể chịu nổi chuyện này nữa. Vì thế, anh ta bắt đầu đi tìm lý do tại sao vợ lại không hợp với mình và tại sao cuộc hôn nhân không hạnh phúc. Thường thì anh ta hủy hoại mối quan hệ ngay từ ngày đầu tiên.

Tất cả những người đàn ông đó đều nói với tôi về cảm giác tội lỗi sau này, nhưng đa số họ nói rằng trong khi bới lỗi phụ nữ, họ thường thấy tức giận và bất mãn khi bị cô ấy giam cầm. Một số người cũng nói rằng khi phụ nữ cư xử tốt một cách khác thường, hay mềm mỏng với việc bới lỗi, họ cho rằng cô ấy chỉ đang cố điều khiển và thắt chặt dây trói hơn.

Vince, đã kết hôn và ly hôn hai lần, nhớ rõ rằng anh ta luôn cố gắng trốn chạy khỏi người vợ đầu tiên:

“Tôi biết mình muốn bỏ đi sau lễ cưới vài tuần, nhưng lại không biết làm điều đó thế nào. Tất nhiên tôi không thể bỏ đi nếu đó là một cuộc hôn nhân hạnh phúc. Vì thế, khi mọi thứ giữa chúng tôi đều ổn, thay vì hạnh phúc, tôi bắt đầu lo rằng mình sẽ không thể chạy trốn được nữa... Tôi nổi điên với cô ấy, đổ lỗi cho cô ấy vì đã bắt tôi phải lấy cô. Tôi bắt đầu gây chiến với cô. Tôi biết mối quan hệ phải tiến triển, nhưng tôi không muốn cùng cô vun đắp nó. Tôi bắt đầu nghĩ có ai đó ngoài kia phù hợp với tôi hơn. Lúc bắt đầu nghĩ mình vĩnh viễn bị trói buộc với một người phụ nữ, lập tức tôi nghi ngờ người phụ nữ này không hoàn hảo. Tôi biết điều

này là ngớ ngẩn, và chẳng ai hoàn hảo cả, ít nhất là tôi, nhưng đó là những gì tôi cảm nhận.”

Phụ nữ thường thắc mắc không biết người đàn ông có cảm thấy tội lỗi khi hấn cư xử tồi tệ như thế hay không. Vince nói rằng lúc làm vậy, anh ta thấy day dứt vì đã làm mất thời gian của vợ mình. Cô ấy có thể đã hẹn hò và cưới được một người đàn ông khác, có những đứa con như mong muốn. Nhưng anh ta không thấy tội lỗi vì đã làm tổn thương bản ngã hay lòng tự trọng của cô ấy:

Một vài người đàn ông cũng nói rằng một phần lý do cho việc cãi lộn liên tục là bởi họ nghĩ khi người phụ nữ quá buồn, chính phụ nữ sẽ là người kết thúc mối quan hệ, và như vậy họ không cần phải chịu trách nhiệm hoàn toàn cho cuộc hôn nhân đổ vỡ nữa. Vince đồng tình với điều này:

“Chắc chắn tôi cũng đã thử cô ấy, hy vọng phần nào cô ấy sẽ chán ghét và đuổi tôi đi, một phần lại sợ điều đó sẽ xảy ra. Tôi nhớ có lần vợ tôi đã nói, ‘Nếu anh thấy mọi thứ đều không ổn, vậy tại sao anh lại sống cùng em?’ Tôi không đủ dũng cảm tiết lộ cho cô biết tôi gần như không muốn ở lại. Cuối cùng, cô ấy bỏ tôi.”

Sử dụng người phụ nữ khác nhằm giữ khoảng cách

Nếu bạn là người đàn ông muốn phá hủy cuộc hôn nhân, còn cách nào tốt hơn bằng việc bắt đầu một hay nhiều cuộc tình mới? Thường thì người mắc chứng sợ gắn kết đối xử với “những phụ nữ khác” không khác gì vợ anh ta. Anh ta thường theo đuổi cho tới khi cô đáp lại, và rồi cảm thấy như bị trói buộc với cô giống như với vợ mình, anh ta rút lui.

Nhiều phụ nữ gặp phải những người đàn ông nói rằng họ yêu cô và sẽ bỏ vợ. Nếu bạn nằm trong số đó, điều quan trọng là phải nhận ra rằng, với người mắc chứng sợ gắn kết mất kiểm soát, bạn tượng trưng cho cánh cửa sổ mở và đường lui, nhưng chỉ là tạm thời.

Nếu bạn bắt đầu chăm sóc anh ta, kỳ vọng, và ngay cả muốn có mối quan hệ bền lâu, anh ta sẽ bỏ cuộc và trốn chạy, còn bạn sẽ không bao giờ là một phần cuộc sống của anh ta nữa. Thay vào đó, bạn sẽ trở thành quá khứ. Anh ta sẽ kể chuyện này với một người phụ nữ thứ ba nào đó, hay thậm chí là vợ mình, rằng điều này ngu ngốc ra sao.

Karen: ba mươi sáu tuổi, đã ly hôn mười năm trước.

Karren là nhà sản xuất cho một rạp hát nhỏ ở Colorado. Cô là một phụ nữ rất tháo vát, sâu sắc, và đáng mến, luôn tỏ ra sáng suốt và thấu hiểu. Đó là kiểu phụ nữ hấp dẫn đàn ông. Cô không phải người lẳng nhăng với một người đàn ông có vợ, bởi cô quá sâu sắc và phức tạp. Nhưng David, người đã kết hôn và có ba đứa con nhỏ, lại tìm ra cách chiếm lấy cô.

Như bạn thấy đấy, mối quan hệ này có đầy đủ các giai đoạn từ mở đầu đến kết thúc. Chúng ta hoàn toàn đoán trước được kết cục khi người đàn ông không thể trói buộc mình với bất kỳ người phụ nữ nào.

Ban đầu, David và tôi không yêu nhau. Mỗi sáng, tôi đi bộ vào thị trấn để mua giấy. Tôi luôn thấy người đàn ông này, anh ta trông khá quen. Tôi thấy anh ta đi một mình trong vài tháng. Rồi tôi thấy anh ta đi với một đứa bé. Tôi tự nhủ, ‘người đàn ông đã kết hôn đi cùng một đứa trẻ’, chắc chắn sẽ không có chuyện gì nếu bắt đầu nói chuyện với anh ta.

Karen chào anh ta. Té ra họ đã biết nhau từ trước hồi còn học đại học, nhưng không thân lắm. Lúc chia tay, David đưa cho Karen tấm danh thiếp, nó hơi giả tạo và kỳ lạ.

“Không lâu sau đó, anh ta bắt đầu gọi cho tôi vào thứ Hai hàng tuần, ngày rạp hát đóng cửa. Tôi đã bị căng thẳng. Đó là một rạp mới mở. Tôi đã đổ tiền và thời gian để sửa sang nó, nhưng vẫn không có hiệu quả. Tôi không thể trả tiền phí tổn. Tôi bị suy sụp, lo lắng, và sợ hãi. Cả cuộc đời tôi sau vụ việc đó là đi làm, và vào những ngày rảnh rỗi, tôi đi ngủ và ẩn mình. Nếu anh ta có gọi, tôi thắc mắc, ‘Tại sao người đàn ông này lại gọi cho mình?’ Tôi không thể nhớ được gì về anh ta ngoại trừ đứa bé đi cùng. Anh ta đã từng là một trong những chàng trai hấp dẫn nhất hồi đại học. Về giận dữ của anh ta biến mất khi nói chuyện, nhưng qua điện thoại, tôi không thể không nhận thấy điều đó. Anh ta hỏi, ‘Em đang làm gì đấy?’ Tôi nói, ‘Em đang nằm trên giường.’ Anh ta lại hỏi, ‘Em ở một mình à?’ Tôi nghĩ anh ta không chỉ xấu xí và giả tạo, mà còn vô duyên nữa. Rồi anh ta rủ tôi đi ăn trưa, tôi từ chối. Thỉnh thoảng anh ta lại gọi cho tôi vài lần một ngày. Trong thâm tâm tôi muốn hét lên, ‘Không’. Tôi không phù hợp với đàn ông, nhưng lại làm vậy với David. Anh ta bắt đầu kéo tôi ra khỏi nỗi buồn, còn tôi thấy tội lỗi. Sau vài tuần như thế, anh ta không có vẻ tồi tệ nữa. Tôi cũng nghĩ tôi sẽ thấy tốt hơn khi đi chơi.”

Tôi phải dừng lại tại đây để nói rằng có một số lượng phụ nữ đáng kinh ngạc gặp phải loại đàn ông có vấn đề với sự gắn kết tự nhủ trong buổi hẹn hò đầu tiên rằng họ cần phải đi chơi nhiều hơn. Tôi không nói rằng những phụ nữ này đang nguy hiểm, mà tôi nghĩ đó là phản ứng thực. Tuy vậy, tôi cho rằng, câu chuyện của Karen nói lên rằng nhiều phụ nữ trong xã hội vẫn thấy cần một người đàn ông giúp họ “đi chơi” theo nhiều cách hơn.

Karen nói cô không biết David muốn gì ở mình. Cô thấy mình đi ăn trưa với anh ta. Anh ta động viên cô kể về bản thân mình, và cô đã làm vậy. Cô nói, anh ta chú ý lắng nghe như thể anh ta quan tâm đến chuyện này vậy.

“Anh ta là một nhà viết kịch, và chưa bao giờ cho ra một vở kịch nào cả. Anh ta kiếm được chút tiền từ việc kinh doanh bất động sản. Anh ta nói những điều như, ‘Họ phải trả cho tôi nhiều tiền để tôi làm việc.’ Tôi nghĩ anh ta thật tuyệt vời. Trước khi gặp David, tôi tin bất cứ điều gì một người đàn ông nói. Anh ta nói mình không sống để làm việc. Tôi đoán đây là người đàn ông thông minh với tất cả quyền lực sẵn có, và rằng anh ta đã chọn lựa như vậy. Điều này không tuyệt sao? Chúng ta suốt ngày chỉ biết có công việc, công việc, công việc, nhưng có người lại không chọn con đường đó. Tôi chưa từng nghĩ anh ta sợ làm việc, hay không phù hợp với công việc, hay có vấn đề gì đó. Anh ta tỏ ra rất bình tĩnh và có kiểm soát. Anh ta nói mình có một cuộc hôn nhân hạnh phúc, và anh ta chỉ muốn nói về vấn đề của tôi. Tôi đoán đó là thú tiêu khiển của anh ta.”

Sau một năm đi ăn trưa, David bắt đầu mời Karen đến nhà mình ăn trưa. Cô để ý thấy vợ

anh ta không bao giờ có ở nhà. Thỉnh thoảng lúc thì cô ấy ở nhà chị gái với bọn trẻ, lúc thì đi vắng để anh ta trông bọn trẻ. Karen, và nhiều phụ nữ khác, đều thấy rằng anh ta và vợ chưa bao giờ ở cùng một nơi vào cùng một thời điểm, và vợ anh ta không có vẻ gì là quan tâm đến những gì chồng mình làm.

“Rồi một ngày, David bắt đầu nói về việc mát-xa cho nhau, và đó là lần đầu tiên anh ta cho tôi thấy rằng anh ta quyến rũ biết bao. Tôi bối rối, và nói điều này cho bác sĩ trị liệu của mình. Anh ta thẳng thắn khuyên tôi nên bắt đầu một mối quan hệ. Anh ta nói, ‘Karen, em đang ở trong sa mạc và chết đói... Rồi có ai đó đến và cho em một suất McDonald, nhưng em lại đang mơ về một bữa tối có món bít tết. Vậy tại sao không nhận suất McDonald’s đó và đợi chờ cho đến bữa tối có món bít tết?’

Karen nói rằng, lần tiếp theo anh ta nói về chuyện mát-xa, họ đã lên giường ở nhà anh ta. Cô đã nghĩ đến chuyện đó là giường của vợ anh ta, nhưng anh ta không hề quan tâm, và điều này thực sự rất kỳ lạ.

Thời gian trôi qua, David càng ngày càng dính vào cuộc sống của Karen nhiều hơn. Nhưng cô không có những kế hoạch dài hạn như David đã đề cập đến. Như nhiều người mắc chứng sợ gần kết, David chơi trò ong bướm với đời mình. Đùa giỡn với thảm họa, anh ta khuyến khích cô đòi hỏi gì đó ở mình và gọi cho anh ta lúc ở nhà. Lúc đó Karen tưởng anh ta chỉ ngây thơ và sẽ thật điên rồ khi đe dọa cuộc hôn nhân của anh ta hay vợ anh ta.

Sau khi đã ngủ cùng nhau được chín tháng, Karen gặp một người đàn ông khác và đi chơi với người này vào dịp năm mới. Đêm giao thừa, cô ở một mình.

“David gọi điện khi người đàn ông kia đang ở trong căn hộ của tôi, chúc tôi năm mới vui vẻ. Anh ta tỏ ra bất thường khi tôi nói mình có một cuộc hẹn hò. Tôi thực sự bị sốc. Tôi không nghĩ David và tôi đang yêu nhau. Tôi tưởng giữa hai chúng tôi chỉ là một mối quan hệ lỗi thời, anh ta muốn nhiều hơn tôi.

“Ngày hôm sau, anh ta đến nơi làm việc của tôi, và nổi điên lên, nổi điên thật sự. Anh ta nói yêu tôi. ‘Nhưng anh yêu em’, anh ta nói. ‘Anh nói vậy là ý gì?’ tôi liên tục thắc mắc. ‘Ý anh là gì khi nói yêu em? Anh đang sống cùng vợ, ngủ cùng vợ.’ Ngoài ra, còn có gì to tát nữa không? Tất cả những gì tôi muốn là một cuộc hẹn hò.

“Anh ta thờ dốc. Tôi phải dìu anh ta ngồi xuống chiếc đi-văng sau rạp hát. Tôi quá thất vọng. Tôi chỉ muốn làm việc, nhưng thay vì vậy tôi lại phải cố trấn tĩnh một người đàn ông đã có vợ chỉ vì tôi đã hẹn hò. Thật là ngớ ngẩn. Nhưng tôi lại bắt đầu tin anh ta khi anh ta nói tôi quan trọng với anh ta.

Karen và David cứ tiếp tục như vậy cho tới mùa hè. Cô nhớ rõ lúc đó anh ta vẫn không ngừng tôn thờ mình. Rồi Karen đi nghỉ mát. Một lần nữa, David lại nổi giận.

“Tôi nhận ra đòn bẩy kỳ lạ của anh ta là tình dục. Anh ta sợ tôi sẽ ngủ với người khác. Tôi nói, nếu lo lắng như thế, tại sao anh không đi nghỉ với tôi. Và anh ta làm như vậy. Bạn phải hiểu

rằng vợ anh ta coi mọi chuyện như thế này rất bình thường. Hè nào cô ấy cũng tới thăm cha mẹ mình ở trên núi, và thông cảm cho việc David ghét miền núi. Vợ anh ta không quen với việc ở với anh ta vào mùa hè, nên chúng tôi đồng ý rằng cô sẽ không nhớ anh ta. Lúc đó tôi nghĩ cô ấy thật ngốc vì đã không chọn địa điểm nghỉ mát mà David thích. Nhưng giờ, tôi nhận ra anh ta có thể bói lỗi mọi thứ.”

Karen và David tới California, lái xe dọc bờ biển. Karen nhớ mình đã vui lòng dừng lại giúp David chọn quà cho vợ mình. Hãy nhớ, cô ấy vẫn chưa nghĩ đến điều gì vĩnh viễn cả. Nhưng mọi chuyện hoàn toàn thay đổi từ lúc David cầu hôn cô trong sân bay trên đường về nhà.

“Tôi nói mình sẽ suy nghĩ thêm về chuyện này, và tôi đã làm vậy. Tôi đã từng kết hôn, vậy nên tôi cũng không muốn chen vào chuyện gì, nhưng tôi đã bắt đầu coi David rất quan trọng với mình. Chưa có gì bất ổn giữa hai chúng tôi cả. Anh ta luôn luôn trù mẫn, không bao giờ cáu kỉnh hay ủ rũ, luôn bao dung. Chúng tôi có thể nói cho nhau nghe về những khác biệt nho nhỏ của mình. Tôi nghĩ tình yêu của chúng tôi rất ngọt ngào.

“Và rồi, một ngày sau khi trở về nhà, đột nhiên David rơi vào trạng thái hoàn toàn hoảng loạn, điều ấy khiến tôi phát khóc. Anh ta nghĩ vợ mình ngoại tình, và không thể chịu nổi chuyện ấy. Tôi sợ mình sẽ phát điên lên. Tôi hỏi, ‘Cái gì? Anh rời nhà để đi cùng em trong hai tuần, chỉ cho em những khoản tiền mà đáng ra nên dành cho vợ con anh. Anh chi tiền cho em, và giờ anh ở đây kêu ca rằng vợ mình có bồ? Có chuyện gì với anh vậy? Hãy nói chuyện này với bác sĩ trị liệu của anh, em không muốn nghe.’ Tôi điên lên.

“Anh ta nhìn tôi rên rỉ, ‘Nhưng em là bạn anh.’

“‘Em là người tình của anh,’ tôi nói. ‘Anh không hiểu điều đó sao?’

“Anh ta không biết điều gì khiến tôi bị tổn thương. Anh ta không thể hiểu được phản ứng của tôi. Anh ta về với vợ mình, khóc lóc và nói cho cô ấy nỗi sợ của mình. Cô ấy nói, ‘David, em yêu anh quá nhiều để có thể làm điều gì tương tự như vậy.’ Anh ta nói điều này cả với tôi nữa!”

Đó là một khía cạnh của David mà trước đó Karen chưa từng thấy. Thật quá khác so với bề ngoài của anh ta, đến nỗi cô ấy nói cô nghĩ đó chỉ là một phút sai lầm của anh ta bởi quá căng thẳng khi phải quyết định rời xa một người phụ nữ để kết hôn với người khác. Giờ cô lại nói rằng cô nhận ra đó là một thông điệp. Đáng ra cô nên phản ứng lại trước những gì xảy ra trong thực tế, nhưng thật quá kỳ lạ và khó hiểu. Anh ta cũng tiếp tục đưa cho cô một thông điệp nữa: anh ta vẫn đang nghĩ về chuyện kết hôn.

“Trong suốt mùa thu và mùa đông năm đó, chúng tôi đều đồng tình rằng cả hai sẽ kết hôn. Tất cả những gì David phải làm là bỏ vợ. Anh ta nói mình không chắc chắn khi nào hay sẽ làm thế nào với chuyện này. Thỉnh thoảng, khi tôi giục anh ta đôi chút, anh ta nói, ‘Chúng ta có thời gian, có cả quãng đời còn lại.’ Tôi cho rằng anh ta nhạy cảm và biết nghĩ cho vợ mình, và tôi coi trọng điều đó. Tôi không giục anh ta nữa.

“Có một khoảng thời gian tôi nghĩ mối quan hệ sẽ không đi đến đâu cả. David gọi cho tôi

năm hay sáu lần mỗi ngày. Điều đó khiến tôi không thể làm việc được, vì thế tôi bảo anh ta đừng gọi tôi vào ban ngày. Tôi thừa biết rằng, dù ý tôi có như vậy hay không, tôi cũng đang đưa ra yêu cầu với anh ta, đó là gọi cho tôi vào buổi tối. Ngay khi nói như vậy, tôi cảm thấy David sẽ không làm theo những gì mình đã nói. Tôi nghĩ cảm giác đau đớn và mất mát lúc đó đã góp phần làm tăng cảm giác bị kích thái quá này.”

Phần lớn phụ nữ đều nói với tôi rằng họ đã có khoảng thời gian kiểu này với những người đàn ông như David, và khi nhìn lại, họ cho rằng đó là sự khởi đầu cho kết thúc. Trong trường hợp này, Karen đòi hỏi khoảng thời gian lớn dành riêng cho mình mà cô không nói ra có lẽ chính là đề nghị cô dành cho David, và điều này bắt đầu bộc lộ sự thay đổi thái độ của cô. Cô không còn hạnh phúc khi được làm bạn gái của David nữa. Cô muốn kết hôn. Cô muốn có sự gắn bó bền vững, và muốn anh ta bỏ vợ. Thay đổi của cô sau này lại kéo theo thay đổi về cách cư xử của David.

“Sắp đến Ngày Chiến sĩ Diệt vong vào thứ Hai, tôi nghĩ chúng tôi sẽ đi chơi với nhau như mọi ngày thứ Hai trước. Lúc đầu, tôi cáu vì phải ở một mình trong những ngày lễ lớn thế này. Lẽ ra ngày này, đó phải là ngày của “chúng tôi”. Khi David nói anh ta phải ở nhà với vợ và gia đình, tôi đã nổi điên lên. Tôi nói những câu cũ rích đến ngạc nhiên như, ‘Nhưng thứ Hai là ngày dành cho em’, và ném cái cốc xuống sàn nhà nhưng nó thậm chí còn không vỡ. Anh ta nổi giận với tôi, thắc mắc tại sao tôi có thể cư xử với anh ta như vậy. Một lần nữa, anh ta nói chúng tôi còn cả đời bên nhau. Lần này, tôi đẩy anh ta ra ngoài cửa.

“Trong vài tiếng đồng hồ, anh ta gọi cho tôi từ bộ điện thoại. Anh ta cảm thấy tồi tệ, tôi cũng vậy. Chúng tôi làm lành.”

Karen thực sự miễn cưỡng đẩy David. Cô muốn chấm dứt giai đoạn này, muốn David hành động như những gì gã đã nói, nhưng cô cảm giác gã không còn mãnh liệt nữa. Bác sĩ trị liệu của cô nói rằng có một số người cần ra tối hậu thư và gợi ý dùng nó như một cách giúp David bỏ đi. Nhưng Karen lại thấy khó chịu với cách giải quyết này. Cô nói chuyện này cho David.

“Tôi nói với David gợi ý của bác sĩ trị liệu, và một lúc sau chúng tôi xoay quanh chủ đề về tối hậu thư. Cuối cùng, vào cuối tháng Sáu, tôi nói, ‘Thôi được. Chúng ta có ba tháng để giải quyết chuyện này.’”

Cũng trong lúc đó, Karen thấy rõ ràng rằng vợ David nghi ngờ có chuyện gì đang xảy ra. David nhắc lại những cuộc nói chuyện với cô ấy, trong đó vợ anh ta nói rõ rằng cuộc hôn nhân này không ổn, và hỏi xem anh ta có muốn ly hôn không. Vợ David không ngại ngần mở cửa, khiến David có cảm giác anh ta không bị giam cầm trong hôn nhân.

Tất cả những gì anh ta nói và cả cách nói của anh ta khiến Karen cảm thấy như thể mình là tên sát nhân. Đột nhiên, cô thấy việc người vợ anh ta bị tổn thương là do lỗi của mình. Anh ta nói với Karen rằng mình sẽ ở đây vào cuối tuần, và có lẽ sẽ gọi lại cho cô sau khi về nhà. Karen không thể không chú ý từ “có lẽ”. Hãy nhớ rằng, đây là người đàn ông cô đã yêu cầu không gọi điện liên tục cho mình. Và giờ thái độ của anh ta thay đổi hoàn toàn, còn cô thì không biết có

chuyện gì đang diễn ra.

“Anh ta đã gọi điện khi về nhà. Trước đó anh ta đã nói với vợ mình sẽ đi, nhưng lại tiếp tục sống cùng cô ấy và lũ trẻ. Anh ta nói mình không thể sống trong căn hộ của tôi, lý do là vì nó quá nhỏ, ngay cả khi chỉ là tạm thời. Anh ta thay đổi hoàn toàn. Đã có lúc anh ta không khó khăn gì để chiều lòng tôi, vậy mà đột nhiên tất cả trở nên quá khó khăn. Đi lòng vòng quanh khu căn hộ với tôi giờ trở thành công việc chứ không còn là thú vui nữa. Trước kia anh ta nhiệt tình, yêu thương, dịu dàng, nhưng giờ lại bi quan... về tất cả. Khoảng thời gian này chỉ kéo dài vài ngày bởi tôi nghĩ về David và nghĩ, ‘Vậy ra đó là cách anh ta luôn sống cùng vợ mình.’”

David không chuyển đến sống cùng Karen, nhưng trong suy nghĩ, anh ta đã nói với vợ rằng mình sẽ bỏ đi. Và mặc dù đau khổ, cô vẫn phải chấp nhận chuyện đó. Giờ anh ta có thể ở bên Karen bao lâu tùy thích, nhưng Karen từ nguồn vui trở thành kẻ giam giữ anh ta. Đến mức như Karen đã đề cập tới, chẳng có chuyện sự thay đổi thái độ của David khiến cô thấy bấp bênh và rối loạn.

“Đột nhiên tôi thấy mình có quá nhiều vấn đề với người đàn ông này. Tôi nói chuyện này với bác sĩ trị liệu của mình. Anh ấy nói, ‘Bạn có rất nhiều vấn đề. Bạn còn không biết mình đang gặp vấn đề gì.’ Anh ta khuyên chúng tôi nên tới gặp tư vấn viên tình yêu. David, người vẫn thờ ơ với sự gắn bó của cả hai, đồng ý. Tôi định nói với tư vấn viên rằng David nói anh ta sẽ ly dị vợ để lấy tôi, nhưng khi đã gần như chắc chắn, thì mọi thứ lại thay đổi.

“Trên đường tới gặp tư vấn viên, ngay sau khi đỗ xe xong, David ôm tôi và nói anh ta yêu tôi hơn bất kỳ điều gì trên thế giới này. Lúc đó tôi vẫn bị thuyết phục, chính David đã thuyết phục tôi, rằng anh ta sẽ yêu tôi cho đến chết, và không gì có thể khiến anh ta ngừng yêu tôi. Trong hoàn cảnh ấy, mọi thứ trở nên lờ mờ, tôi không còn nhớ được gì nữa. Tôi đã nói với tư vấn viên rằng tôi nghĩ David có vẻ không hiểu những gì đang xảy ra giữa chúng tôi và điều đó khiến tôi bị tổn thương, nhưng anh ta chẳng buồn chú nào. Tư vấn viên đã nói, ‘Cô không hiểu sao, Karen? David không quan tâm đến nỗi buồn của cô. Có phải vậy không, David?’ David chỉ ngồi đó và đồng tình với nhận xét của cô. ‘Ngay cả tôi còn biết rằng có gì đó thực sự tồi tệ khi quan tâm đến nỗi buồn và đau khổ của anh ta.’ tư vấn viên nói, ‘David không thể tạo nên sự gắn kết, có đúng vậy không David?’ Và một lần nữa, David đồng ý, điều đó là đúng.

“Tất cả kết thúc, ngay tại nơi ấy. Những gì tôi cảm nhận được là sốc và đau khổ. Không phải là tôi không thể sống thiếu David, mà là sự vô nghĩa hoàn toàn của tất cả mọi thứ anh ta từng nói với tôi. Đó là trải nghiệm khủng khiếp với tôi. Tôi không thể ăn, không thể ngủ. Tôi gặp anh ta một tuần sau đó. Anh ta vẫn ổn, hồng hào và khỏe mạnh. Tôi thì lại đau đớn kinh khủng khi biết anh ta hoàn toàn không bị ảnh hưởng gì. Tôi nghĩ David bị điên rồi.”

Thật dễ hiểu tại sao Karen lại nghĩ rằng David mất trí. Cô không hiểu làm thế nào một người đàn ông hoàn toàn bình thường lại vượt qua biến động đó mà không chút đau buồn. Cô chắc rằng David đã nói dối mình trong vài năm. Ai có thể có quá nhiều rắc rối đến thế? Điều này hoàn toàn không rõ ràng, vì thế cô kết lại rằng anh ta đang trải qua sự cố. Khi đã hồi phục và nhận ra những gì mình đã làm, anh ta sẽ quay lại.

Mặc dù Karen vẫn tiếp tục mối quan hệ, nhưng cô giữ khoảng cách với David. Cô bị kiệt quệ về mặt cảm xúc do hội chứng theo đuổi - hoảng loạn của anh ta.

Khi bắt đầu mối quan hệ với David, Karen tin rằng rắc rối của David là việc anh ta có cuộc hôn nhân tẻ nhạt với một người vợ không đáp ứng nhu cầu của mình. Khi mọi thứ chấm dứt, cô biết mối quan hệ này không có thực.

“Đồ thị hình sin trong mối quan hệ giữa tôi và David là đường đi của tự hào và ngạo mạn. Tôi quá vị kỉ. Tôi giả sử mình là nữ anh hùng. Tôi tưởng mình khác vợ anh ta, hay tốt hơn thế. Nhưng cuối cùng, tôi giống hệt cô ấy. Tôi cũng hỏi anh ta, ‘Anh có yêu em không, có yêu em không?’ David vẫn chỉ trả lời, ‘Anh đang làm những gì tốt nhất có thể.’ Tôi tưởng tình yêu giữa chúng tôi là có thật, một tình yêu ngọt ngào. Tôi cứ nghĩ đã yêu nhau ba năm thì không thể chia tay nhanh đến thế được. Hóa ra tôi đã lầm. Nhưng tôi cho rằng David thật không công bằng. Anh ta biết sự thật về mình, còn tôi lại không.”

Vậy còn người vợ thì sao?

Bạn rất dễ nghĩ về người vợ đó với ý nghĩ khác lạ. Anh ta nói cô ấy không quan tâm đến những gì mình làm, và có thể bạn tin điều này. Anh ta nói cô ấy có cuộc sống riêng, còn bạn nghĩ cuộc sống đó bao gồm cả những người đàn ông khác nữa. Anh ta nói, “Chúng tôi chưa bao giờ gắn bó với nhau thực sự”, và bạn đoán đó là lỗi của cô ấy. Nhưng thực ra, người vợ chỉ là người phụ nữ cố gắng duy trì mối quan hệ chân thành với một người đàn ông mà thôi.

JOYCE: Bốn mươi tuổi, là mẹ của năm đứa trẻ, trong đó có một cặp sinh đôi, độ tuổi từ mười đến mười tám.

Joyce là ví dụ cụ thể cho loại phụ nữ đã kết hôn, và duy trì cuộc hôn nhân với người chồng mắc chứng sợ gắn kết. Cô ấy khá quen với nhu cầu cần xa cách của Hal và thậm chí còn học cách làm quen với những mối tình thường xuyên của anh ta nữa. Nếu là người phụ nữ khác thì sẽ giận dữ hay bỏ đi. Từ đầu, cô ở lại vì bọn trẻ, nhưng giờ là bởi theo thời gian, mọi chuyện đã trở nên đơn giản hơn. Cô ấy nói rằng những cân nhắc về vật chất có tác động đến quyết định của mình. Tôi cho rằng cô yêu chồng mình thực sự, và cô là một phụ nữ mạnh mẽ và quyết đoán hiếm gặp.

Joyce là một người New York quyến rũ, phức tạp, lịch lãm, và thích đi du lịch, nhưng điều này không phải lúc nào cũng đúng. Mười chín năm trước, khi kết hôn, cô là một cô gái ngây thơ đến từ vùng nông thôn Vermont.

“Giờ đây, tôi biết rằng nếu không phải do cuộc Chiến tranh Việt Nam thì Hal sẽ không kết hôn với tôi. Chúng tôi đã đi chơi, có lẽ là mỗi tuần một lần, trong hơn một năm. Anh ta không phải người con trai duy nhất đang hẹn hò với tôi, nhưng chắc chắn là người quyến rũ nhất. Anh ta không có một xu nào, và luôn hoang tưởng, nhưng tôi lại thực sự thích anh ta. Anh ta có cái nhìn chăm chú, và có vẻ như cần tôi mặc dù chưa bao giờ bộc lộ điều đó. Tôi phải thừa nhận rằng, anh ta thậm chí không hoàn toàn đáng tin khi anh ta gọi điện hay đến gặp, ngay cả khi

anh ta nói sẽ làm như vậy. Thế nhưng, bạn biết đấy, tôi là người khoan dung và độc lập. Thậm chí tôi còn chưa bao giờ phải bận tâm vì điều gì. Và mặc dù học cùng một trường, chúng tôi chưa bao giờ hiểu nhau nhiều đến vậy. Bạn cùng phòng với tôi đang hẹn hò với bạn cùng phòng anh ta. Họ rất nồng nhiệt và nóng bỏng. Tôi nghĩ chúng tôi đến với nhau nhờ có họ hơn là do anh ta. Lúc đó, đa số mọi người nghĩ anh ta là một người thiếu trách nhiệm, không thận trọng, và vô tâm. Tôi có thể cũng đã nghĩ như vậy nếu hiểu anh ta hơn. Dù gì đi nữa, anh ta sắp tốt nghiệp và có bản dự thảo của mình. Anh ta hỏi cưới tôi. Anh ta không nói quá nhiều những câu đại loại như, ‘Chúng ta hãy cưới nhau đi, như vậy anh không phải đến Việt Nam’, nhưng khi nhớ lại, đó có lẽ là những gì anh ta đang nghĩ. Lúc đó tôi chỉ nghĩ anh ta không muốn rời xa tôi.

“Anh ta rủ tôi đi chơi vào cuối tuần. Tôi nói tôi không thể đi. Anh ta nói, ‘Chúng ta hãy kết hôn đi.’ Tôi nói, ‘Vâng’. Một số người tốn nhiều thời gian gọi món ở nhà hàng hơn khoảng thời gian tôi đưa ra quyết định của mình. Tôi nghĩ mình muốn ngủ với anh ta, nhưng không biết làm việc đó thế nào nếu không kết hôn. Tôi vẫn còn trẻ. Tôi được giáo dục trong một môi trường nghiêm khắc và linh thiêng. Mặc dù vài người bạn tôi đã từng ngủ với bạn trai, điều này có vẻ vẫn là cấm kỵ với tôi. Dù gì đi nữa, lúc anh ta cầu hôn cũng đã là nửa đêm thứ Bảy. Chúng tôi gọi cho cha mẹ anh ta và cả cha mẹ tôi. Tuần sau đó, chúng tôi nhận bằng tốt nghiệp và tổ chức một buổi lễ kỷ niệm nho nhỏ. Cha mẹ tôi đến dự. Tuần sau đó, tức là vào thứ Bảy kế tiếp, chúng tôi kết hôn.”

Tạo sự gắn kết để tránh gắn kết có vẻ kỳ cục, nhưng tôi nhận ra rằng có nhiều người đàn ông mắc chứng sợ gắn kết làm như vậy. Họ thường lấy một người phụ nữ để tránh một thứ khác. Trong trường hợp này, cuộc hôn nhân của Hal giúp anh ta không phải gia nhập quân đội. Một tiêu chí khác thường khi những người đàn ông kiểu này kết hôn đó là tốc độ. Họ thường kết hôn theo cách có ít thời gian trốn chạy. Khi dừng nghĩ về chuyện này, cuộc hôn nhân là một tiêu chí gần như ngẫu nhiên.

“Tôi biết anh ta không thể dành quá nhiều thời gian cho gia đình. Vào những ngày nghỉ lễ, anh ta luôn là người muốn tổ chức ngày gia đình truyền thống thật lớn. Sau khi tụ tập, anh ta đi vào phòng khác, đóng cửa đọc báo. Anh ta muốn biết rằng chúng tôi ở đây bất cứ khi nào anh ta muốn, nhưng lại lo lắng khi ở bên chúng tôi quá nhiều. Tôi biết điều này là điên rồ, nhưng đó là tính cách của anh ta. Anh ta là chồng tôi”.

Người chồng mắc chứng sợ gắn kết

Thế còn người chồng mắc chứng sợ gắn kết thì sao? Loại đàn ông nào lại khiến phụ nữ buồn như vậy?

Có lẽ điều đáng ngạc nhiên nhất về người chồng này là anh ta tỏ ra cực đoan để cảm thấy không bị giam giữ. Sự khó chịu của anh ta thường quá lớn, đến nỗi anh ta không thể nhận ra thực tế rằng vợ mình cũng chỉ là con người. Khi yêu, anh ta luôn đề cao tính cách của cô. Nhưng sau khi kết hôn, anh ta trở nên khó chịu, cáu bẳn, và mất kiểm soát đến nỗi không thể quan sát cô kỹ được. Thường thì anh ta là người đàn ông vô tâm. Sự giận dữ khi tìm không gian và tự do trong một mối quan hệ anh ta thấy bị giam cầm chẳng khác nào sự hung hãn của một con thú

bị nhốt. Anh ta đập phá, không nhận ra rằng vợ mình chỉ là một người phụ nữ, và có lẽ cô ấy yêu anh. Anh ta không còn thấy thực tế vấn đề nữa. Trong suy nghĩ của anh ta, cô đơn thuần chỉ là kẻ giam giữ.

ROBERT: giáo viên tiếng Anh bốn mươi một tuổi, đã li hôn và có ba con.

Cuộc hôn nhân của Robert kéo dài gần mười năm. Trong khoảng thời gian đó, anh ta vận dụng gần như tất cả những chiêu thức của chứng sợ gắn kết để tách xa vợ mình. Anh ta là ví dụ tuyệt vời về một người đàn ông rất muốn và cần chạy trốn đến nỗi không thể tìm được cửa ra cho đến khi đã làm vợ mình tổn thương hoàn toàn. Robert là một người đàn ông nhạy cảm, là giáo viên dạy tiếng Anh. Anh ta để ý đến mọi người, tâm trạng và nhu cầu của họ. Anh ta cũng thích phụ nữ. Khi kết hôn, anh ta yêu người phụ nữ trẻ mình lấy làm vợ. Chắc chắn cô ấy không làm điều gì khiến tâm hay kỳ quặc với anh ta, ngoại trừ việc kết hôn.

Robert kết hôn khi mới hai mươi tuổi khi vợ anh đã có thai. Robert rất thẳng thắn và rõ ràng khi nói đến quan niệm về sự gắn kết của mình.

“Tôi nhớ cái ngày sau đám cưới, lần đầu tiên giới thiệu Beth là vợ mình, tôi thấy như bị hủy diệt. Tôi không muốn điều này. Tôi cảm thấy như thể mình vừa đi qua một căn phòng nhỏ tối om, một cái hộp đen mà tôi không thích. Ngay cả lúc đó tôi yêu vợ mình, ít nhất một nửa con người tôi vẫn cảm thấy bị giam cầm và bó buộc.”

Beth là người yêu đầu tiên của Robert, và anh ta chân thành cho đến sau khi kết hôn. Một vài người đàn ông được phỏng vấn đã đề cập đến kiểu quan hệ tương tự. Họ thành thật cho đến khi kết hôn và sau đó lại đối trá thái quá. Trong trường hợp của Robert và Beth, từ khi hai người cưới nhau chưa được sáu tháng, anh ta đã có bồ.

“Tôi bắt đầu ngủ với những phụ nữ khác như một nhu cầu thường xuyên. Công việc của tôi phải đi vắng nhiều đêm, tôi sử dụng điều này như một lời giải thích, lời biện hộ cho việc luôn vắng nhà. Sự gắn kết và hôn nhân đã thay đổi bản chất của mối quan hệ. Tôi tức giận bởi sự lệ thuộc của Beth. Tôi càng tức giận, cô ấy càng thấy bất an và đeo bám. Điều này trở thành cái vòng luẩn quẩn.”

Tôi nhận ra rằng phụ nữ đã kết hôn là những người cực kỳ vô dụng với thái độ phụ thuộc như trẻ con, như thể họ cảm thấy rằng nếu hành động như người lớn, họ sẽ lập tức bị đẩy ra ngoài mối quan hệ. Có vài người đã nói rằng họ “đeo bám” với hy vọng đàn ông sẽ che chở cho mình. Họ nghĩ rằng mình có thể khiến người đàn ông trở nên tốt đẹp hơn. Nhưng điều này hiếm khi có hiệu quả.

Trong trường hợp của Robert, vấn đề nảy sinh khi anh cũng cảm thấy phụ thuộc vào vợ mình. Anh ta không muốn cô ấy bỏ đi hay từ chối mình, nên anh ta không hoàn toàn chân thật về những gì mình đang làm và cảm xúc của mình.

“Tôi không muốn cuộc hôn nhân của mình kết thúc vì tôi cũng phụ thuộc vào cô ấy. Tôi không kể với cô về những người phụ nữ khác, nhưng lại đưa ra đầu mối, và cô ấy sẽ tìm ra sự

thật. Và rồi, không biết phải giải quyết chuyện này thế nào, cô ấy luân phiên giữa việc nổi điên và cố gắng tìm cách giải quyết. Tôi thì vừa phủ nhận những gì mình đang làm, rồi sau lại để cô ấy thấy sự thật.

“Ngày qua ngày, chúng tôi đứng bên bờ vực của sự đổ vỡ. Ngay khi đưa con thứ ba chào đời, chúng tôi gần như đã tan vỡ. Tôi đến một nơi khá xa đủ để sống cuộc đời khác. Tôi coi cuộc hôn này như thể là một sợi dây cao su của mối quan hệ, để tự tách mình khỏi nó, tôi không thể làm gì ngoài việc bỏ đi. Nó chứng tỏ sự giận dữ của tôi mà không phải là chạy trốn.

Nhưng rồi cả hai chúng tôi sợ hãi và quay lại bên nhau... Chúng tôi giống như hai con người sợ hãi bám lấy cùng một chiếc bè bị thủng để sống sót.”

Robert là người đầu tiên thừa nhận rằng hành vi của anh ta đã làm tổn thương lòng tự trọng của vợ. Sự khó chịu của anh ta quá lớn đến nỗi anh ta không thể ngăn mình khỏi việc công kích người phụ nữ kết hôn với mình, người phụ nữ mà anh ta cho rằng phải chịu trách nhiệm cho cảnh ngộ của anh ta.

Người mắc chứng gắn kết và con cái anh ta

Người ta có thể cho rằng người mắc chứng sợ gắn kết không đáng tin với con cái như với vợ mình. Thật thú vị, điều này có vẻ không đúng. Mặc dù đa số đàn ông trong cuộc phỏng vấn thừa nhận mình sợ hãi viễn cảnh có con, những người đã làm bố lại không hề kém quan tâm tới con cái hơn những bậc cha mẹ bình thường khác. Trên thực tế, trong một số trường hợp, họ tỏ ra tận tụy và quan tâm đến con cái quá mức. Bởi họ nghĩ, lũ trẻ lớn lên và đi khỏi nhà, còn vợ thì không.

PHẦN II.

NHỮNG ĐIỀU NGƯỜI PHỤ NỮ THÔNG MINH CÓ THỂ LÀM

6. Hiểu được mối quan hệ của người mắc chứng sợ gắn kết

Điều mà một người phụ nữ thông minh có thể làm

Giờ bạn đã biết vì sao một số người đàn ông lại sợ yêu. Bạn có thể làm được điều gì trong chuyện này? Câu trả lời là có, có một điều bạn có thể làm được, và đó cũng là nội dung của cuốn sách này.

Dĩ nhiên, *một số* người đàn ông mắc chứng sợ gắn kết nặng đến nỗi bạn gái của họ vượt cả Đại Tây Dương mà họ vẫn cảm thấy bị giam cầm. Đa số những người đàn ông này không bao giờ có thể yêu. Và điều thông minh và có tác dụng tự bảo vệ bản thân nhất mà người phụ nữ có thể làm đó là xác định vấn đề và tránh khỏi nó trước khi anh ta hành động. Sau khi đọc xong chương này, bạn sẽ có cái nhìn thấu đáo cần thiết nhằm nhận biết chân dung những kẻ mắc chứng sợ gắn kết tồi tệ nhất.

Nhưng không phải tất cả những gã này đều rắc rối như vậy. Đa số họ có khả năng yêu thương và gắn kết. Nhưng hãy lưu ý: một mối quan hệ có thể đi theo nhiều hướng – cả tốt lẫn xấu – phụ thuộc vào việc người phụ nữ tự giải quyết và xử sự với anh ta ra sao.

Nếu gặp phải một người đàn ông như vậy, có lẽ bạn sẽ nhận thấy hai mặt trong con người anh ta: một phần khát khao yêu đương, phần khác lại muốn trốn chạy. Thế nên, chính bạn phải định ra những quy tắc chung nhằm xây dựng nền tảng cư xử thành công.

Đến đây, cuốn sách đã dừng lại chủ yếu ở những hành động của người mắc chứng sợ gắn kết. Giờ đã đến lúc nói về bạn, người phụ nữ quyết rũ anh ta ngay từ lần gặp đầu tiên.

Xác định kiểu phụ nữ gặp phải người mắc chứng sợ gắn kết

Nếu bạn đang hoặc đã từng gặp phải người mắc chứng tâm lý này, chắc chắn bạn có những nét tính cách nhất định khiến người đàn ông này phải chú ý. Thường thì những nét tính cách ấy đại diện cho những phẩm chất thiếu hụt ở anh ta. Những điểm khác biệt trong tính cách và cá tính này góp phần giải thích tại sao mối quan hệ của người mắc chứng sợ gắn kết lại bắt đầu, cũng như tại sao nó lại có cái kết thường quá tồi tệ như vậy.

Ban đầu, khi mới gặp, người mắc chứng sợ gắn kết thường tỏ ra nhiệt tình, một kiểu tiếp cận thái quá và không ngại ngần gì cả. Anh ta khao khát bạn, nên gọi điện, viết thư, cố ép mình để làm sao được ở bên bạn, và nói chung làm bất cứ điều gì có thể để khiến bạn hồi đáp. Những

người này thường tỏ ra khá lẳng mạn. Nhưng sự thực là, anh ta hoàn toàn bị hoang tưởng. Anh ta không biết mình thực sự muốn gì, và cũng không biết cách cư xử của mình được hiểu ra sao nữa.

Có lẽ trong quá khứ, độ tin cậy và độ dựa dẫm của anh ta không đáng kể. Kiểu cư xử của anh ta phần lớn gây ra bởi chứng sợ gắn kết. Nhưng vì thấy khó chịu bất cứ khi nào nghĩ về điều này, anh ta không nghĩ nhiều về nó.

Mặt khác, bạn lại là người đáng tin cậy. Bạn tự hào vì thực tế là mọi người có thể tin tưởng bạn. Bạn làm những gì đã nói. Lẽ tất nhiên, bạn suy nghĩ kỹ và lâu trước khi nói ra mình sẽ thực hiện điều đó. Nếu bạn chấp nhận tiếp tục mối quan hệ với ai đó, nó đồng nghĩa với việc bạn đã sẵn sàng làm tất cả những gì có thể để cố gắng và vun vén cho một mối quan hệ thực sự và lâu dài.

Vì vậy, ngay từ đầu, bạn không hứa quá nhiều. Lần đầu gặp mặt, bạn không tiến quá nhanh. Bạn cần đảm bảo những cảm xúc và sự chú tâm của anh ta là chân thành trước khi bạn đáp lại. Điều này hoàn toàn hợp lý. Rắc rối là, bạn dùng tiêu chuẩn sai để đánh giá những gì anh ta nói và cảm nhận về mình. Bạn đánh đồng cách cư xử của anh ta cũng giống như cách cư xử của chính bản thân mình. Bạn cho rằng những gì anh ta nghĩ cũng giống như bạn nghĩ. Bạn cho rằng anh ta có cùng những mục tiêu giống bạn. Bạn cho rằng anh ta cũng có độ chân thành về cảm xúc giống bạn. Nhưng làm sao anh ta có thể như vậy được? Anh ta là người đàn ông hoàn toàn mâu thuẫn: Không phải là anh ta không muốn bạn, mà chỉ là anh ta không thể đáp ứng những gì bạn muốn. Không phải là anh ta không mong tình yêu, mà là khi nghĩ về sự gắn kết thật sự mà tình yêu mang lại, anh ta lại bị nỗi sợ hãi lấn át.

Xác định mối quan hệ liên quan đến chứng sợ gắn kết

Trong phần này, tôi chia nhỏ mối quan hệ thành các giai đoạn khác nhau. Mỗi giai đoạn có một động lực riêng thể hiện qua nhiều bước dễ nhận biết.

Hãy nhớ rằng, không phải tất cả đàn ông đều chỉ hành động cùng một kiểu trong từng giai đoạn. Nói ngắn gọn, mối quan hệ càng sâu sắc, người mắc chứng sợ gắn kết càng dễ hoảng loạn sớm. Khi đó, phần lớn Giai đoạn giữa và Giai đoạn cuối có thể bị lược bớt, anh ta tiến thẳng đến Giai đoạn cuối đau đớn. Trong những trường hợp như vậy, nhiều mâu thuẫn xuất hiện trong đầu người mắc chứng sợ gắn kết. Nhưng đa phần trong các mối quan hệ này là những bước căn bản.

7. Giai đoạn đầu tiên trong mối quan hệ của người mắc chứng sợ gần kết

Có một điều chắc chắn là: Trong giai đoạn đầu tiên, người mắc chứng sợ gần kết hoàn toàn mãnh liệt và lảng mạn. Những gì mà người phụ nữ phải nhớ đó là anh ta hoàn toàn phi thực tế và không có cảm giác thực về những gì mình nói hay làm. Anh ta chỉ nghĩ tới việc làm sao khiến bạn yêu anh ta càng sớm càng tốt. Anh ta nói bất kể từ lảng mạn nào hiện ra trong đầu mình, mua bất kể món quà nào anh ta nghĩ bạn thích, làm bất kể điều gì hay nói những câu khiến bạn muốn và yêu anh ta. Chỉ đơn giản như vậy.

Những gì người phụ nữ phải làm trong giai đoạn này là: luôn thực tế và làm chậm quá trình tiến triển của mối quan hệ. Lúc này, bạn có đòn bẩy bản ngã và khả năng kiểm soát tuyệt vời. Vì thế, hãy sử dụng chúng để điều khiển tốc độ và thái độ. Dù có bị anh ta dụ dỗ hành động theo kiểu “Hollywood” đến mức nào, đừng bao giờ làm vậy. Và hãy ghi nhớ những điều sau đây:

- Giai đoạn đầu có thể kéo dài một giờ, một tuần, một tháng, thậm chí một năm. Tất cả tùy thuộc vào việc bạn mất bao lâu để đáp lại.
- Nếu “cưa đổ” bạn quá nhanh, anh ta sẽ trở nên sợ hãi trước mức độ mong đợi sự gần kết của bạn.
- Bạn phải điều khiển tốc độ, dĩ nhiên là chậm nhưng chắc.

Kiểu mẫu điển hình

1. Anh ta tỏ ra mãnh liệt và hứng thú với bạn hơn bạn tỏ ra với anh ta.

Kiểu phản ứng đặc trưng của bạn:

Khi gặp anh ta lần đầu tiên, có thể bạn không có hứng thú với anh ta. Đa số những người phụ nữ nói chuyện với chúng tôi kể lại rằng, ban đầu họ nghĩ người đàn ông ấy thật quá “khác biệt” dựa trên sở thích và lối sống của anh ta. Kiểu phản ứng đặc trưng của phụ nữ là: “Tôi không rõ điều gì khiến tôi bị anh ta cuốn hút như vậy. Nhưng chắc chắn anh ta đã hấp dẫn tôi.”

Lịch trình của anh ta:

Người mắc chứng sợ gần kết phá vỡ tất cả những rào cản trong quá trình theo đuổi, bởi

anh ta đang nghĩ về hôm nay chứ không phải ngày mai. Hoàn toàn định hướng về hiện tại, anh ta đang cố gắng biến mọi thứ ngày hôm nay thành đặc biệt, tuyệt vời, và lãng mạn. Lúc đó, anh ta không quan tâm đến hậu quả lâu dài của những gì mình nói hay làm. Anh ta chỉ muốn bạn đáp lại. Một trong những cách rõ ràng nhất khiến bạn đáp lại là thông qua tình dục. Một người đàn ông biết rằng, khi phụ nữ đồng ý lên giường với mình, điều đó thường cho thấy sự chấp nhận từ phía cô ấy. Anh ta muốn sự chấp nhận.

Cách phản ứng thông minh:

Anh ta càng tấn công mạnh, bạn càng nên thận trọng.

Khi một người đàn ông lập tức si mê bạn, bạn nên nghĩ đến những dấu hiệu cảnh báo.

Trừ phi bạn rèn luyện sự cẩn trọng, nếu không điều này sẽ quay trở lại phá hoại mối quan hệ, và sau nữa là chính bạn. Thay vì hãnh diện, hãy chú ý đến anh ta. Lưu ý mọi điều anh ta nói và làm cũng như những gì anh ta *không* nói và *không* làm.

Lắng nghe bản năng của bạn chứ không phải những lời đường mật của anh ta, và đừng để bản thân sa ngã hay bị anh ta kéo vào vùng đất mơ mộng.

Ngay cả khi anh ta đòi hỏi gần gũi, hãy duy trì khoảng cách. Hãy đánh giá tính cách và kiểu cảm xúc của anh ta dựa trên bản năng chính xác nhất của bạn, chứ không phải dựa vào những gì anh ta kể với bạn về bản thân mình. Anh ta càng đòi hỏi, bạn càng phải ghìm anh ta lại. Nếu mất kiên nhẫn, anh ta sẽ bỏ đi. Nếu bạn dăng hiến quá sớm, anh ta có thể sẽ làm như vậy vào lần sau, và điều này càng khiến bạn đau lòng hơn.

Một khả năng cần nghĩ đến là: Liệu anh ta có hứng thú với bạn chỉ vì bạn không quan tâm đến anh ta?

2. Anh ta có quá khú khà rắc rối với phụ nữ, nhưng lại khiến bạn tin rằng anh ta sẽ thay đổi khi có bạn ở bên.

Kiểu phản ứng đặc trưng của bạn:

Khi nghe anh ta kể về những mối quan hệ trước của mình, bạn thấy thông cảm cho anh ta. Cách anh ta diễn giải những thất bại của mình làm bạn nghĩ rằng có điều gì đó không ổn ở những phụ nữ khác trong đời anh ta. Có lẽ họ không yêu anh ta nhiều lắm. Có lẽ anh ta không thích họ nhiều như thích bạn. Có lẽ họ khó tính và đòi hỏi. Bạn tin rằng với mình, điều này sẽ khác bởi cả hai người có thể có chung điều đặc biệt nào đó.

Lịch trình của anh ta:

Khi anh ta kể cho bạn nghe những vấn đề trong các mối quan hệ trước, đó chính là cách anh ta cảnh báo bạn không nên quá kỳ vọng. Nhưng anh ta cũng không muốn rời xa bạn. Vậy nên anh ta phải giải thích lý do vì sao những mối quan hệ ấy lại không thành, cũng như hàm ý rằng với bạn, mọi chuyện sẽ khác. Thực sự thì anh ta không tin lắm vào điều đó.

Cách phản ứng thông minh:

- Nếu anh ta đã từng đối xử tệ bạc với người phụ nữ khác, thì đừng mong đợi anh ta sẽ thay đổi khi có bạn ở bên.
- Nếu anh ta hoàn toàn đổ lỗi cho phụ nữ về những vấn đề trong quá khứ, hãy cảnh giác.
- Nếu anh ta đổ lỗi cho bản thân mình về những vấn đề trong quá khứ, có lẽ anh ta đang nói thật, và có lẽ anh ta cũng làm thế với bạn.

Quá khứ của anh ta là thông tin quan trọng nhất bạn có. Ở điểm này, vì anh ta hành động như thể mình sẽ luôn là người bạn thân nhất và người ủng hộ bạn nhiệt tình nhất, đừng tin lời anh ta cho tới khi bạn đã biết rõ về anh ta để đánh giá chính xác liệu anh ta có duy trì mối quan hệ nào trong thời gian dài hay không.

3. Anh ta làm mọi điều có thể để gây ấn tượng với bạn: Nếu có tiền, anh ta dùng nó; nếu có tài năng đặc biệt, anh ta trình diễn nó; nếu có “sự nhạy cảm” hay “chiều sâu cảm xúc”, anh ta bộc lộ nó.

Kiểu phản ứng đặc trưng của bạn:

Thật thú vị khi có một ai đó đối xử với bạn như thể bạn quá đặc biệt. Bạn thấy cảm động trước sự chăm sóc của anh ta. Bạn tin rằng việc một người đàn ông dành quá nhiều thời gian và công sức để chinh phục phụ nữ chứng tỏ anh ta muốn ở bên cô ấy “mãi mãi”, hay gần như vậy.

Lịch trình của anh ta:

Chắc chắn là anh ta đang cố gắng, nhưng chỉ là tạm thời. Anh ta không nghĩ về tương lai, nhưng lại làm bất kể điều gì có thể để chinh phục bạn trong hiện tại. Nếu anh ta có tiền, bạn sẽ nhận được quà, hay ít nhất là những bữa ăn tối và những lần đi chơi. Nếu anh ta không mạnh về tài chính, có lẽ bạn sẽ cảm nhận được từng chút một tâm hồn anh ta được chuyển tải trong những lần sắp đặt tính toán kỹ từ trước. Nếu có những tài năng mà anh ta nghĩ bạn sẽ thích thú, anh ta để bạn biết về chúng. Bất kể anh ta đang sử dụng chiêu thức gì, rất có thể chúng đã được gọt dũa và chuẩn bị từ trước.

Cách phản ứng thông minh:

Người đàn ông này không nghĩ giống như bạn. “Đặc biệt” lúc này không có nghĩa là đặc biệt mãi mãi, ít nhất không phải với anh ta. Hãy thưởng thức bữa ăn, sự giải trí, nhưng coi đó chỉ đơn thuần là như vậy chứ không phải những gì bạn muốn trở thành. Hãy luôn nhớ điều đó, và đừng là một món hàng mua nhanh bán gọn. Hãy để người mua hàng cảnh giác! Anh ta có thể giống như người bán ô tô cũ, câu kéo dai dẳng, bởi anh ta biết cửa hàng của mình có một sản phẩm lỗi. Thận trọng luôn là giải pháp tốt nhất.

Hãy dùng khoảng thời gian này, trước khi tự gắn kết bản thân bạn với điều gì, để có cái nhìn thực tế hơn về anh ta. Hãy để anh ta gặp bạn bè của bạn. Hãy gặp và xem anh ta cư xử thế nào với họ và với thế giới xung quanh. Hãy đảm bảo rằng có chỗ cho bạn trong thế giới của anh ta, và rằng anh ta không giấu bạn điều gì. Nếu anh ta cư xử như thể muốn loại bỏ bạn hay tách bạn khỏi phần cuộc đời còn lại của mình, thì tốt hơn hết là bạn nên biết chuyện ấy ngay từ bây giờ.

Thật dễ bị cuốn theo cơn lốc tán tỉnh của người đàn ông này, nhưng bạn không nên để điều đó xảy ra. Nếu là tình yêu đích thực, về sau sẽ lãng mạn hơn – trong suốt cuộc đời bạn. *Hãy chắc rằng bạn luôn để chân lên chiếc phanh của anh ta, còn chân kia đặt lên phanh của bạn.*

4. Anh ta thể hiện, dù bằng lời nói hay hành động, rằng mình đang kiếm tìm một mối quan hệ ý nghĩa, chung thủy, chứ không chỉ là một cuộc tình hời hợt

Kiểu phản ứng đặc trưng của bạn:

Bạn hạnh phúc khi gặp được một người đáng tin cậy. Mọi điều anh ta nói đều có vẻ hợp lý để bạn tin rằng, một khi gặp được người phụ nữ phù hợp, anh ta sẵn sàng xây dựng mối quan hệ nghiêm túc.

Lịch trình của anh ta:

Anh ta không cố lừa bạn. Ý anh ta thế nào thì nói vậy. Anh ta thực sự mong mỗi một mối quan hệ tốt đẹp. Nhưng điều này không đồng nghĩa với việc anh ta có thể vun vén cho một mối quan hệ như thế. Một lần nữa, anh ta bộc lộ nhu cầu hảo huyền của mình. Nhưng anh ta không bắt tay hành động ngay những gì mình nói. Có thể anh ta nghĩ sẽ bắt đầu mối quan hệ này vào năm tới, hay chỉ là trong tương lai.

Cách phản ứng thông minh:

Bạn phải biết rằng anh ta không nghĩ giống bạn. Trước khi nói những điều như anh ta, bạn phải cân nhắc lời nói rất cẩn thận. Đừng nghĩ rằng anh ta cũng đang làm giống bạn.

Đừng vì những lời nói của anh ta mà bạn nghĩ ngay đến gia đình, chồng con, và tương lai lâu dài. Đừng quá tin tưởng lòng chân thành của anh ta để rồi bị cuốn theo. Hãy nghĩ về điều này: Người đàn ông thực sự hứng thú với sự gắn kết có lẽ sẽ không bắt đầu nói về chuyện đó quá sớm; và kể cả khi đúng là như vậy, anh ta sẽ đi vào chi tiết chứ không chỉ nói hời hợt, chung chung.

Nếu anh ta thể hiện những giá trị truyền thống, đừng cho rằng anh ta sẽ hết mình với người phụ nữ có tất cả những phẩm chất của người bạn đời hoàn hảo. Và quan trọng nhất: Đừng cố gắng trở thành người phụ nữ/người vợ/người mẹ hoàn hảo nhằm cố gắng thuyết phục anh ta rằng bạn là người phụ nữ anh ta đang kiếm tìm.

Giờ là lúc nhớ rằng bạn là người phụ nữ thông minh, tự lập, vững vàng về mặt cảm xúc,

người nên khẳng định cá tính của bản thân. Hãy suy nghĩ kỹ về những gì bạn muốn có trong một mối quan hệ lâu dài, gắn bó. Bạn có chắc người đàn ông này có thể mang lại điều đó nếu anh ta muốn hay không? Nói cách khác, anh ta có phải đúng là người phù hợp với bạn, hay bạn đang bỏ qua nhiều điều bởi bạn đang bị lóa mắt trước sự sẵn đón của anh ta?

5. Anh ta suốt ngày gọi điện chỉ để “chào hỏi” hay “nghe giọng bạn”.

Kiểu phản ứng đặc trưng của bạn:

Anh ta luôn muốn có bạn ở bên. Điều này khiến bạn muốn làm thế, và chắc rằng anh ta luôn tìm được bạn. Sau cùng, bạn tự nhủ, tôi biết anh ta sẽ ở đây vì tôi. Điều đó khiến bạn tin rằng bạn có thể phụ thuộc hoàn toàn vào anh ta nếu muốn.

Lịch trình của anh ta:

Anh ta luôn nghĩ đến bạn. Anh ta gọi điện cho bạn mỗi khi nghĩ về bạn. Bạn cho rằng điều này đồng nghĩa với việc bạn có thể tin tưởng anh ta, nhưng anh ta thì lại không nghĩ như vậy.

Cách phản ứng thông minh:

Những người đàn ông mắc chứng này đều có điện thoại. Họ dễ dàng gọi cho bạn bất cứ lúc nào. Biết rằng phụ nữ có thể dễ dàng bị điều khiển, bạn nên ngăn anh ta “thuần hóa” bạn qua đường điện thoại.

Đừng có thói quen đặt mọi thứ sang một bên chỉ vì những cuộc gọi của anh ta. Nếu bạn để lỡ cuộc gọi, và anh ta không gọi lại, cũng chẳng sao. Đừng lúc nào cũng gửi tin nhắn lại chỉ để nói rằng bạn đang ở đâu. Đừng lo về việc anh ta sẽ cảm thấy bất an nếu không tìm thấy bạn ở nhà. Đừng nói chuyện điện thoại với anh ta ở chỗ làm lâu hơn nói chuyện với bạn bè. Đừng bỏ lỡ chương trình tivi yêu thích của mình, hay mang một lô quần áo bẩn của bạn đến tiệm giặt là chỉ vì bạn không muốn nói cho anh ta biết mình đang bận.

Và quan trọng nhất, đừng cho rằng điều đó đồng nghĩa với việc anh ta muốn nói chuyện với bạn “mãi mãi”, ngay cả nếu anh ta có gọi điện cho bạn năm lần một ngày.

6. Anh ta đề cập thẳng thắn đến việc “nói chuyện về tương lai”, lên kế hoạch về những việc cả hai sẽ cùng nhau thực hiện. Thậm chí anh ta còn gọi cả hai là “chúng ta”.

Kiểu phản ứng đặc trưng của bạn:

Thật tuyệt vời khi gặp được một người đàn ông không sợ hãi việc lên kế hoạch cho tương lai. Bạn nghĩ anh ta làm vậy vì muốn đem lại cho bạn cảm giác yên tâm. Phản ứng đặc trưng sẽ là: “Anh ấy nói rằng tôi sẽ thích mê ngôi nhà ở biển của gia đình anh ấy. Tôi tin là anh đang sắp xếp để chúng tôi được ở bên nhau lâu dài... Tôi nghĩ mình bắt đầu tin anh.”

Lịch trình của anh ta:

Ý niệm về tương lai của anh ta khác với bạn. Ở mặt này, anh ta đang nghĩ về tất cả những khoảnh khắc “lý tưởng” mình muốn tận hưởng cùng bạn mà không nghĩ về tất cả những chuyện xen giữa (ví dụ, cuộc sống thường ngày) mà một người phải trải qua để có được những khoảng thời gian đặc biệt như vậy. Anh ta không cho rằng mình đang hứa hẹn, và sẽ bị sốc nếu bạn cố gắng gắn anh ta với những gì anh ta nói về một điểm nhất định trong tương lai. Ở đây cũng có yếu tố điều khiển. Anh ta biết người phụ nữ sẽ đáp lại nhiệt tình cuộc nói chuyện kiểu này, và cô ấy sẽ coi hứng thú của anh ta với mình là chân thành. Ngay cả khi đó là một cuộc sắp đặt, trong đầu anh ta vẫn nghĩ mình chân thành, và không nhận ra mâu thuẫn.

Cách phản ứng thông minh:

Đừng để cuộc nói chuyện của anh ta về tương lai làm bạn nghĩ rằng mình đang trong một mối quan hệ dài lâu và vững chắc. Đừng hành động như một người vợ, và bỏ qua những điểm xấu của anh ta trước một kế hoạch thông thường cho tương lai. Đừng lên kế hoạch ăn tối với anh ta.

Vì những kế hoạch trong tương lai khiến bạn nghĩ rằng anh ta đang cố gắng làm bạn thấy an tâm hơn, vì vậy thường thì bạn sẽ tốn thời gian làm mọi thứ để chắc rằng anh ta thấy an tâm hay thoải mái trong mối quan hệ này. Đây là sai lầm nghiêm trọng. Từ “chúng ta” của anh ta không đồng nghĩa với cách hiểu từ “chúng ta” của bạn.

Đừng nghĩ đến chuyện lên kế hoạch đi nghỉ hay thưởng thức lễ hội cùng anh ta cho đến khi anh ta thực sự nhắc đến bạn trong những kế hoạch ấy. Đừng thay đổi cuộc đời mình vì anh ta. Dù thế nào, đã đến lúc cân bằng sự tự do và cuộc đời của chính mình.

Đến khi nào anh ta nói đến tất cả các mặt trong cuộc đời mình cho bạn, bạn có thể làm như vậy với anh ta, chứ không phải trước đó. Anh ta gặp gia đình bạn, thì bạn cũng được quyền gặp gia đình anh ta...

7. Anh ta tỏ ra nhạy cảm trước những vấn đề của phụ nữ, và coi thường những người đàn ông vô tâm và đối xử tệ với họ.

Kiểu phản ứng đặc trưng của bạn:

Bạn thực sự bị ấn tượng! Anh ta nhạy cảm và chu toàn. Thật dễ dàng cho rằng anh ta chưa bao giờ vô tâm hay đối xử tệ với phụ nữ. Anh ta có vẻ có thành kiến với những người đàn ông cư xử tồi tệ, đến nỗi bạn chắc rằng anh ta sẽ không bao giờ cư xử kiểu đó được.

Lịch trình của anh ta:

Đây gần như là một cách giúp anh ta thấy ổn hơn về bản thân mình. Anh ta biết rằng mình đang tự dối lòng, và cần trấn an bản thân và cả bạn, rằng anh ta không tệ như những người đàn ông khác. Anh ta cho rằng mình đáp ứng được nhu cầu của phụ nữ, và không nghĩ sẽ lợi dụng bạn để làm tình. Nói ngắn gọn, anh ta muốn tin mình là một anh chàng tuyệt vời.

Cách phản ứng thông minh:

Một người đàn ông đã từng làm phụ nữ tổn thương trong quá khứ thường nhạy cảm và thận trọng với chuyện này. Anh ta có xu hướng càng ngày càng thành kiến hơn với cách cư xử của những người đàn ông khác. Hãy xem xét khả năng những gì anh ta nói có thể phản ánh con người anh ta, và rằng “lòng nhạy cảm” trước những vấn đề của phụ nữ chỉ đơn thuần là phương tiện che giấu quá khứ rắc rối và những ý muốn của anh ta.

8. Anh ta thuyết phục bạn tạo mối gắn kết (về tình cảm và / hoặc tình dục) với mình.

Kiểu phản ứng đặc trưng của bạn:

Thôi được, bạn đã thua cuộc. Nếu tình dục là vấn đề, bạn sẵn sàng chấp nhận nó. Nếu tính độc nhất là điều anh ta muốn, bạn chỉ là của riêng anh ta. Nếu anh ta muốn bắt đầu mối quan hệ, đính hôn, hay cưới, bạn sẽ làm điều đó. Sự kháng cự cuối cùng đã hết, và bạn sẵn sàng làm bất cứ loại gắn kết nào anh ta muốn.

Bạn suy nghĩ cẩn trọng, và bạn biết mình đang làm gì. Bạn biết sự gắn kết có nghĩa ra sao, bạn biết chấp nhận một người khác và vun vén cho mối quan hệ là như thế nào. Bạn cho rằng anh ta cũng nghĩ như mình. Nói cách khác, bạn cho rằng anh ta nghĩ như bạn và biết những gì bạn biết.

Bạn hài lòng, bởi bạn cho rằng giờ anh ta có thể thư giãn, và bạn cũng vậy. Bạn tiếp tục những gì anh ta muốn, cho rằng đó là bước khởi đầu tuyệt vời cho mối quan hệ của mình. Nhưng bạn lại không thể ngờ rằng đây lại là bước khởi đầu cho sự kết thúc.

Lịch trình của anh ta:

Sự mơ mộng của anh ta giờ đã tan biến. Giờ đây anh ta phải đối mặt với hiện thực. Anh ta không hề biết sự gắn kết này đối với bạn quan trọng thế nào. Tuy vậy, anh ta không thể nghỉ ngơi cho tới khi cảm thấy mình được cách ly khỏi bạn. Giờ anh ta đã đạt được nó, nhưng lại không biết làm gì với nó. Trong phút chốc, anh ta thấy thực sự tuyệt vời. Và rồi anh ta bỗng nhiên hiểu được những gì mình đã làm. Trừ phi anh ta sẵn sàng tiếp tục, còn không anh ta sẽ bắt đầu muốn bỏ đi.

Cách phản ứng thông minh:

Trong mối quan hệ, đây là giai đoạn rất nguy hiểm. Nếu anh ta chưa đưa ra tất cả những dấu hiệu mà, theo anh ta, đó là toàn bộ những gì anh ta đòi hỏi ở bạn, thì đừng vội là người đi trước.

Nếu bạn chưa ngủ với anh ta và sắp làm vậy, hãy chắc rằng trước khi chuyện đó xảy ra, suy nghĩ về tình dục của anh ta cũng giống như những gì bạn nghĩ.

Mặc dù sự theo đuổi của anh ta thuyết phục bạn rằng bạn có chỗ đứng trong cuộc đời anh ta, đừng nghĩ và hành động với lòng chung thủy và sự tận tụy của một người vợ. Nếu nói mình

cũng đã sẵn sàng cho việc gắn kết, anh ta nên gắn kết sâu sắc giống bạn, và cả hai người nên biết chính xác ý nghĩa của việc này.

Xây dựng một mối ràng buộc than thiết theo bất kỳ cách nào nên hoàn toàn do nỗ lực của cả hai bên. Bạn cũng nên biết chính xác những gì mình đang làm, bạn là ai khi làm vậy, và việc đó có nghĩa gì.

Ngay cả nếu anh ta đáp ứng tất cả những yêu cầu trên, và bạn đã sẵn sàng ngừng đọc cuốn sách này ở đây, hãy nhớ rằng: Luôn độc lập, cảm nhận về bản thân, và quan tâm đến nhu cầu của mình.

8. Giai đoạn giữa trong mối quan hệ của người mắc chứng sợ gần kết

Giai đoạn giữa bắt đầu khi người mắc chứng sợ gần kết tỉnh dậy từ giấc mơ “tại đây và ngay bây giờ”, và nhận ra rằng không chỉ bạn muốn anh ta, mà có lẽ bạn còn đang nghĩ về lâu về dài.

Trong suốt giai đoạn này, anh ta hoàn toàn tập trung vào việc thuyết phục phụ nữ tin rằng anh ta xứng đáng với sự chấp nhận và tình yêu của cô. Giờ anh ta đã đạt được mục đích, và đang nghĩ về ý nghĩa của việc này. Anh ta biết mình quan trọng. Anh ta thấy an tâm với cảm giác này. Thật không may, với anh ta, sự an toàn lại mang đến cảm giác bị giam giữ, và khi cảm thấy bị giam giữ, anh ta sẽ lo lắng, nếu không muốn nói là rất hoảng loạn.

Nói cách khác, việc người phụ nữ chấp nhận anh ta khiến mối quan hệ đi tới một mức khác. Trước kia anh ta thấy không chắc chắn và bất an, thì giờ đây lại thấy tự tin và đủ an tâm, trên thực tế, là để bắt đầu đánh giá cô và tự hỏi liệu mình có muốn kéo dài mối quan hệ này hay không. Nhưng anh ta sợ hãi khi nhìn về tương lai lâu dài. Đột nhiên, anh ta không chắc chắn liệu mình có thực sự điều khiển được nó hay không.

Với ý nghĩ đó, anh ta bắt đầu kéo mối quan hệ đi ngược lại thay vì tiến lên, bằng cách sử dụng một hay cả hai phương pháp sau:

- *Dựng lên giới hạn:* Người mắc chứng sợ gần kết biết rằng không gì có thể kiềm chế sự phát triển của mối quan hệ tốt hơn những ranh giới nhân tạo. Chúng không chỉ kìm hãm sự phát triển, mà còn khiến người phụ nữ phát điên. Một số đàn ông nói với người phụ nữ bất kể dù họ đã gần gũi hay quen biết anh ta bao lâu, rằng cô ấy sẽ không có mặt trong những kế hoạch lớn, kỳ nghỉ, sự kiện gia đình... của anh ta. Một số người gửi thông điệp của mình bằng việc hạn chế khoảng thời gian định kỳ ở bên người phụ nữ.

- *Bó rối:* Thay vì tận hưởng mối quan hệ và để tình yêu phát triển, anh ta lại bắt đầu cách ly cô ấy ra khỏi nó. Trước kia anh ta tôn thờ cô, vậy mà giờ lại thổi phồng mọi sai lầm và vấn đề của cô. Anh ta bắt đầu từ những vấn đề có thể giải quyết được, như nơi sống hay tình trạng kinh tế hiện tại của cô. Thậm chí anh ta quan tâm chủ yếu đến những điều không thể thay đổi ở người phụ nữ.

Không thể phủ nhận rằng nếu mối quan hệ đã đạt đến giới hạn hay giai đoạn bó rối, đó là bởi anh ta bị ảnh hưởng. Anh ta yêu người phụ nữ này, bị cô ấy quyến rũ, và có lẽ yêu cô nhiều

nhất có thể. Trên thực tế, ý nghĩ sẽ mất cô khiến anh ta hoàn toàn hoảng loạn. Nhưng khi cảm thấy khả năng gắn kết càng ngày càng rõ rệt, người mắc chứng sợ gắn kết thường tức giận với cô vì đã kích thích những cảm xúc cực đoan này.

Trong tâm trí anh ta, nỗi hoảng loạn do sự gắn kết gây ra thường vượt qua bất kỳ đức tính tốt đẹp nào của người phụ nữ. Anh ta nhận ra rằng mình đã khuyến khích cô ấy đòi hỏi nhiều hơn, nhưng thường anh ta lại bỏ qua điều này. Về cơ bản, anh ta chỉ nghĩ được rằng cô ấy đang cố gắng giam cầm anh ta; và thậm chí càng say mê và yêu cô, cũng giống như cô ấy say mê anh, anh ta càng thấy mình như con thú bị săn đuổi. Anh ta trở nên như vậy là do nhu cầu chạy trốn.

Bạn, người phụ nữ đó, có suy nghĩ hoàn toàn khác biệt về điểm này. Khi Giai đoạn giữa bắt đầu, bạn đắm chìm trong tình yêu. Trong khi anh ta thối phồng lỗi lầm của bạn, bạn lại phủ nhận tất cả những điểm yếu của anh ta. Một ví dụ điển hình là: “Anh ấy không thông minh như mong muốn của tôi. Anh ấy hơi béo. Anh ấy bị hói. Chắc chắn anh ấy không giàu bằng Fred. Nhưng anh ấy yêu tôi, điều đó đáng giá hơn nhiều tất cả những nét xấu kia cộng lại.”

Đây là bước chuyển biến quan trọng trong hành trình của mối quan hệ. Bạn đã thôi nghi ngờ, nhưng gã lại bắt đầu nghi ngờ. Bạn cho rằng sự chấp nhận hoàn toàn của mình khiến gã thấy an tâm. Nhưng không phải như vậy. Nó chỉ khiến gã thấy bị giam cầm mà thôi.

Ngay cả khi gã cư xử theo kiểu hoàn toàn tiêu cực, nhiều phụ nữ vẫn hy vọng gã vẫn có những cảm xúc như đã có trong Giai đoạn đầu, nhằm quay lại và khiến mọi thứ ổn định trở lại. Dù có tiêu cực, đau đớn, từ bỏ, hay trắng trợn thế nào, người mắc chứng sợ gắn kết vẫn cố gắng tự thuyết phục mình và người phụ nữ rằng gã không bị giam cầm. Nhưng nhiều người phụ nữ lại không muốn tin vào những gì đang xảy ra.

Người mắc chứng sợ gắn kết không giúp phụ nữ xử lý thực tế. Thay vào đó, dù mối quan hệ trong đầu gã rõ ràng đến thế nào, gã vẫn thường đưa ra những thông điệp lộn xộn khiến cô hoàn toàn khó xử. Ví dụ, ngay cả khi bắt đầu để ý đến người phụ nữ khác, gã vẫn tiếp tục gọi điện đều đặn và ngụy biện với cô theo những chiêu có thể chấp nhận được, như đi làm muộn, rắc rối trong gia đình, hay mệt mỏi.

Ở giai đoạn giữa, từ khóa cho người mắc chứng sợ gắn kết là “mâu thuẫn”; còn với phụ nữ, đó là “phân vân”. Cô không biết chuyện gì đang diễn ra, và thường thì có lẽ cô không đánh giá cách cư xử của gã. Cô tin vào mối liên hệ giữa hai người, và cho rằng tình yêu sẽ giúp cả hai vượt qua tất cả.

Trong giai đoạn này, mức độ cảm xúc của cô ấy dựa trên việc người đàn ông này đã từng gắn bó mật thiết và có tình yêu sâu đậm với mình. Ngay cả khi gã ta mâu thuẫn, những điểm xấu vẫn không lấn át được những điều tốt đẹp. Nếu một người phụ nữ thông minh muốn có mối quan hệ này, và cho rằng người đàn ông này đáng để mình phải bận tâm, cô ấy phải dùng đòn bẩy này để đưa mối quan hệ quay lại Giai đoạn đầu, nơi nó có thể được sắp xếp lại để trở nên mạnh mẽ, phụ thuộc lẫn nhau, rộng rãi, và không gây hoảng loạn. Nếu bạn sắp đánh bại một người mắc chứng sợ gắn kết, bản thân bạn phải giống như Giai đoạn đầu, khi anh ta còn

chưa quan trọng với bạn, còn bạn thì bạn rộn và hạnh phúc mà không cần có anh ta.

Và đừng nói rằng mối quan hệ luôn phải tiến triển. Hãy nghĩ về nó như một cái cây không khỏe mạnh. Nếu muốn nó lớn lên lần nữa, bạn phải nhổ nó đi và trồng lại bằng loại đất khác. Nếu bạn tiếp tục tưới nước cho nó, nó sẽ chết.

Kiểu mẫu điển hình

1. Anh ta như đang chạy trốn, như thể có điều gì đó dọa nạt gã. Gã không gọi điện thường xuyên, không quan tâm đến bạn nữa, v.v...

Kiểu phản ứng đặc trưng của bạn:

Giờ đây, bạn đang si đắm gã. Bạn không hề nghĩ rằng mâu thuẫn của gã bắt đầu nổ ra. Như bạn thấy, gã vẫn thích bạn nhiều như trong Giai đoạn đầu. Bạn thực sự mong gã mãnh liệt với mình hơn.

Bạn hoàn toàn không mảy may chú ý rằng đã có chuyển biến trong thái độ của anh ta. Bạn hành động như thể gã ta là người đàn ông cần tình yêu và sự chấp nhận của bạn nhiều hơn bất cứ điều gì khác. Bạn luôn tỏ ra âu yếm và che chở gã như gã muốn, đến nỗi bạn có lẽ không nhận ra hay đánh giá những dấu hiệu đầu tiên về việc gã bỏ trốn.

Lịch trình của anh ta:

Gần như khi cuộc tình hai người gần như viên mãn, anh ta lại bắt đầu thấy bị giam cầm khi nghĩ về tương lai. Những suy nghĩ về việc đó khiến gã ta hoảng sợ. Anh ta cảm thấy những ngọn sóng đầu tiên của chúng sợ hãi kết, và không thích điều đó. Gã biết mình đã khuyến khích bạn kỳ vọng nhiều hơn, nhưng đột nhiên gã không chắc mình có muốn hay có thể hy sinh nhiều hơn hay không. Sự thân mật của mối quan hệ đang đóng lại với gã, rắc rối nảy sinh, và có điều gì đó thôi thúc gã rút lui. Giờ đây, thay vì lo lắng làm thế nào để chinh phục bạn, thì ngược lại, có thể một ngày nào đó gã muốn tránh xa bạn. Gã nhận ra rằng bất kỳ ai từng chứng kiến gã miệt mài theo đuổi bạn sẽ thấy những suy nghĩ này thật kỳ quặc. Gã bắt đầu, gần như một cách vô thức, khiến bạn kỳ vọng ít hơn vào những gì gã hứa hẹn lúc trước. Gã bày ra nền tảng cần thiết để chạy trốn hoàn toàn.

Cách phản ứng thông minh:

Hãy coi dấu hiệu đầu tiên về việc anh ta chạy trốn như điều gì đó đặc biệt nghiêm trọng xảy ra.

Mặc dù bản năng đầu tiên của bạn là tới gần hơn, nhưng tốt nhất là lùi ra xa. Bạn cho rằng sự trấn an và chấp nhận của bạn sẽ xoa dịu vấn đề của gã. Ngược lại, chính điều này gây ra rắc rối. Vì thế, đừng cố gắng che chở, yêu thương, quan tâm, v.v... Bởi đó là phản ứng sai.

Thay vào đó, hãy đánh giá những gì đang xảy ra, và đừng cố đùa giỡn bản thân mình. Hãy biết rằng có lẽ bạn đang ở bên người đàn ông coi sự gắn kết như một cái bẫy. Nếu bạn cho rằng

anh ta đáng để mình phải bận tâm, bạn hãy thử vài hành động để gã biết rằng ngay cả khi yêu bạn, anh ta sẽ không bị bạn làm cho ngạt thở.

Hãy lên kế hoạch cho những hoạt động của bản thân hay những thứ kéo bạn ra khỏi nhà. Cần hiểu rằng bạn cũng có cuộc sống riêng của mình, và không thể từ bỏ nó.

Dù có làm gì, đừng để bị thâm tóm, cũng như đừng hoạch định đời mình chỉ để quanh quẩn bên anh ta.

2. Những ý định của anh ta rõ ràng, nhưng lời nói và hành động lại chứa đầy thông điệp hỗn tạp.

Kiểu phản ứng đặc trưng của bạn:

Bạn lắng nghe những thông điệp mình muốn nghe và không quá để tâm tới những thông điệp khác. Không phải vì bạn không nghe được thông điệp đó khi gã ta bắt đầu cư xử tồi tệ, mà bởi bạn đã quá quen với những gì đẹp đẽ đến nỗi bạn không coi những thông điệp tồi tệ kia quá nghiêm trọng.

Trong giai đoạn này, thường thì bạn cho rằng mình quá may mắn mới gặp được người đàn ông tuyệt vời như vậy. Vậy làm sao bạn có thể tin rằng anh ta đang bắt đầu đổ lỗi lên bạn cơ chứ?

Lịch trình của anh ta:

Gã thực sự rối trí. Gã thích bạn, thậm chí còn yêu bạn nữa. Gã thích thú với chuyện có thể tin tưởng bạn và sự chấp thuận của bạn, và không muốn bạn ra đi. Nhưng gã biết rằng mình không thể tạo nên sự gắn kết. Gã cũng hiểu được rằng nếu nói cho bạn điều này sẽ phá hỏng mối quan hệ, và gã không muốn điều đó xảy ra. Nhưng gã cũng không muốn bạn mong chờ điều gì cả. Vậy nên gã không chọn cách này hay cách khác nhằm truyền đạt cảm xúc của mình đến bạn.

Những thông điệp hỗn tạp của gã ta có thể tự hủy bằng cách cư xử với bạn theo cách sắp đặt khác. Ví dụ: Khi cả hai đang ở nhà với nhau, chỉ có tình yêu và ấm áp nồng nàn; nhưng khi có một hoạt động trong thế giới thực, đặc biệt là hoạt động có liên quan đến những người khác, thì gã trốn tránh, gần như nhằm từ chối những gì đang có giữa hai người. Để biện hộ cho hành động ấy, gã nhại lại những gì gã coi như nhược điểm của bạn.

Vấn đề duy nhất ở đây là, khi bắt đầu cho rằng bạn có thể là “người phụ nữ” dành cho gã, thì thay vì tiếp tục nghĩ như vậy, gã phản lại nó. Con người mắc chứng sợ gắn kết trong hsc bắt đầu đưa ra những lý do giải thích vì sao bạn “không phù hợp” hay chuyện này không đi tới đâu cả.

Nói cách khác, gã là người đàn ông rối trí, đưa ra những thông điệp mâu thuẫn.

Cách phản ứng thông minh:

Bạn phải chắc rằng mình đang lắng nghe cả hai thông điệp. Bạn không thể chỉ nghe thông điệp tình yêu của anh ta và giả vờ rằng những thông điệp khác không tồn tại.

Trong suy nghĩ của bạn, thời gian ở bên anh ta chỉ đơn giản là ở bên, trên giường hay trong một bữa tiệc. Hãy hiểu rằng, trong suy nghĩ của anh ta, có một khoảng thời gian mơ mộng bao gồm tình yêu và tình dục, và một khoảng thời gian thực bao gồm những hoạt động thường nhật như giặt ủi.

Ngay cả khi người phụ nữ cảm nhận được điểm khác biệt này, cô ấy vẫn thường nghĩ rằng sự nồng ấm và gần gũi sẽ chiến thắng. Bằng những gì mình làm – những bữa ăn thân mật, các buổi tối sum vầy ở nhà, v.v... - cô nhấn mạnh khía cạnh này trong mối quan hệ. Cô cho rằng mình đang thổi bùng lên ngọn lửa tình yêu, khi trong thực tế cô ấy đang thổi bùng lên nỗi sợ.

Điều quan trọng nhất ở đây là, bạn không cho phép tính hai mặt trở thành một kiểu mẫu vĩnh viễn. Nếu anh ta có những nỗi sợ lớn, tốt hơn hết cả hai nên hiểu về chúng. Bằng cách đó bạn có thể tự đánh giá độ rủi ro của anh ta.

3. Anh ta phân định rành mạch những phần quan trọng nhất đời mình như bạn bè, gia đình, công việc là “những vùng bí mật”. Anh ta loại bạn ra khỏi một hay nhiều phần trong số đó. Dường như anh ta luôn biện hộ mỗi khi làm vậy.

Kiểu phản ứng đặc trưng của bạn:

Tất nhiên, bạn bị tổn thương. Trên thực tế, bạn thấy mình như một thiếu niên vô danh bị loại trừ khỏi trường học, nhưng bạn lại không biết phải làm gì với chuyện này. Bạn cho rằng mối quan hệ của mình dựa trên sự gần gũi và tin tưởng. Bởi vậy, bạn không muốn đòi hỏi anh ta phải tính đến bạn. Một ý nghĩ còn kinh khủng hơn: Bạn không nghĩ anh ta sẽ làm như vậy. Bạn không thể tưởng tượng được rằng người đàn ông này lại tàn nhẫn như vậy. Bạn không hiểu điều đó. Vì thế, bạn đổ lỗi lên người nào đó.

Lịch trình của anh ta:

Rõ ràng là anh ta đang cố gắng hạn chế tầm ảnh hưởng của bạn trong cuộc sống của mình. Anh ta không muốn bạn quá liên quan đến mọi điều mình làm đến nỗi không thể thoát khỏi bạn. Anh ta nhận ra rằng mình đang bị tổn thương, do vậy nên biện hộ hơn là nói sự thật. Ở một mức nào đó, anh ta hiểu rằng cách cư xử của bản thân đang giẫm cọt bản ngã của bạn, nhưng nhận thức ấy không lấn át được nỗi sợ hãi của anh ta khi nghĩ đến việc cho phép bạn có mặt trong toàn bộ cuộc sống của mình.

Cách phản ứng thông minh:

Nếu đã đến thời kỳ này thì bạn đang gặp rắc rối. Hãy giải quyết rắc rối ấy trước khi nó trở nên tồi tệ hơn. Nếu anh ta luôn cố tình gây cho bạn đau khổ như vậy, hãy tin rằng anh ta biết mình đang làm gì. Về cơ bản, không có lời giải thích nào cho sự nhấn tâm về cảm xúc. Đừng để

bị mắc bẫy bằng việc chấp nhận lời biện hộ của anh ta.

Hãy nghĩ điều này: Bạn sẽ làm gì nếu một người bạn làm điều đó với bạn? Phản ứng của bạn nên hợp lý với những gì đang diễn ra. Nhưng hãy biết rằng phản ứng của anh ta sẽ không như ý bạn muốn. Nếu bạn nói với anh ta rằng bạn bị tổn thương, thường thì anh ta sẽ nghĩ bạn đang cố gắng giam cầm mình. Nếu anh ta là người gây ra đau khổ cho bạn, đừng tin rằng anh ta sẽ xoa dịu nỗi đau khổ đi.

Thái độ của bạn nên dựa trên mức độ anh ta chối bỏ bạn. Nếu anh ta chỉ chậm giới thiệu bạn với bạn bè, nhưng bạn có thể thấy anh ta đang cố gắng, đó là một chuyện. Nhưng nếu anh ta thực sự cư xử tàn nhẫn, không đưa bạn tới những bữa tối trong ngày lễ, các sự kiện xã hội, hay cư xử với bạn theo kiểu khinh thường, thì bạn phải rút lui.

Hãy để tâm vào những gì anh ta đang làm. Hãy hiểu và chấp nhận ý nghĩa của những việc đó, và phản ứng lại theo cách tương tự, chứ không phải theo kiểu trừng phạt. Hãy hiểu ý nghĩa của những rào cản. Đừng cố gắng vượt qua những rào cản của anh ta, mà hãy có lập trường vững vàng của bạn. Nếu anh ta còn tiếp tục loại bỏ bạn, bạn phải từ bỏ, có lẽ là mọi thứ. Bạn không thể cho phép bản thân mình bị đối xử kiểu đó được.

4. Anh ta nghi ngờ mọi thứ liên quan mật thiết với bạn, bao gồm gia đình và bạn bè, và tránh mất quá nhiều thời gian với những người này, cứ như thể anh ta chắc rằng có ai ở đó biết sự thật về mình, và điều này không tốt chút nào.

Kiểu phản ứng đặc trưng của bạn:

Bạn muốn chia sẻ những điều tốt đẹp trong cuộc sống với anh ta. Bạn muốn anh ta yêu mến những người bạn yêu mến. Nhưng thay vì mong đợi gặp gia đình và bạn thân của bạn, anh ta lại muốn trốn tránh họ. Khi đến những sự kiện này, anh ta thấy căng thẳng và không giống như anh ta lúc ở nhà cùng bạn. Trong những trường hợp này, có lẽ bạn sẽ đổ lỗi cho một người bạn hay ai đó trong gia đình vì đã khiến anh ta thấy không thoải mái. Bạn kết lại rằng người đó không hiểu hay ghen tị với anh ta.

Lịch trình của anh ta:

Người mắc chứng sợ gần kết chắc chắn không thấy dễ chịu gì khi phải tham dự những sự kiện như vậy. Khi ở cùng bạn theo kiểu sắp đặt xa cách, anh ta có thể tự lừa dối mình. Nhưng khi ở cùng gia đình bạn, anh ta thấy mình như một kẻ lừa gạt. Anh ta cho rằng “sự lừa dối” hiện rõ trên mặt mình. Bạn thấy đấy, anh ta cho rằng những người này muốn anh ta kết hôn với bạn. Thậm chí anh ta còn thấy như thể mình nên lấy bạn. Anh ta không nghĩ mình nên ở đây trừ khi anh ta đã sẵn sàng cho sự gần kết... nhưng anh ta lại không được như vậy.

Cách phản ứng thông minh:

Bạn phải biết rằng gia đình và bạn bè của bạn có cái nhìn sáng suốt trong chuyện này hơn bản thân bạn. Họ đã quen biết bạn một thời gian dài, và ngay cả khi bạn không thích họ, họ vẫn

rất yêu quý bạn. Đừng cho rằng không ai yêu và hiểu anh ta như bạn.

Đừng tách mình khỏi gia đình và bạn bè để thể hiện lòng trung thành với anh ta – hay đây còn được gọi là hội chứng “bạn và tôi chống lại thế giới”. Anh ta không phải là Romeo, còn bạn cũng chẳng là Juliet.

5. Anh ta đối xử với bạn như thể bạn còn kém một ưu tiên nào đó của anh ta, và có một ngàn lời biện hộ cho chuyện này.

Kiểu phản ứng đặc trưng của bạn:

Ngay lập tức bạn không lưu ý đến thay đổi này – cách anh ta cư xử trong giai đoạn đầu tiên để lại quá nhiều ấn tượng đến nỗi phản ứng của bạn vẫn dựa trên cách hành xử ấy, chứ không phải là con người hiện tại của anh ta. Rồi khi lưu tâm, bạn lại chấp nhận lời biện hộ của anh ta. Nếu anh ta nói giờ mình bận việc ở công ty hơn, bạn tin là như vậy. Nếu anh ta có hàng nghìn việc phải làm, hay hàng trăm người phải gặp, bạn cho rằng mối quan hệ đang dần ổn định lại theo nhịp sống thường nhật, gần như một cuộc hôn nhân. Bạn hoàn toàn không cho rằng cảm xúc của anh ta có gì khác.

Bạn tin anh ta khi anh ta nói rằng chuyển biến của mình chỉ là tạm thời. Bạn thông cảm cho việc anh ta phải làm việc quá vất vả, đợi những cuộc gọi của anh ta, và khiến anh ta ngạc nhiên bằng những bữa tối muộn hay những cách đối xử đặc biệt.

Lịch trình của anh ta:

Bạn giờ không bằng một ưu tiên. Anh ta muốn bạn để ý đến việc này, nhưng lại không nghĩ điều đó khiến mối quan hệ bị đe dọa. Hệ quả là, anh ta đưa ra những lời biện hộ và hy vọng bạn sẽ cho phép anh ta giữ khoảng cách với bạn.

Những lời biện hộ của anh ta khiến bạn nghĩ rằng mình cần phải hành động như một cô vợ có trách nhiệm.

Đây là cách câu chuyện xảy ra: Trước đó anh ta gặp bạn vào mỗi thứ Sáu, thứ Bảy, Chủ nhật, nhưng giờ anh ta chỉ muốn gặp bạn vào thứ Bảy. Anh ta nói rằng mình phải làm việc. Và rồi anh ta gọi cho bạn, có lẽ là vài lần, vào tối thứ Sáu, và ngay cả Chủ nhật nữa. Anh ta không chắc mình mong đợi chuyện gì xảy ra, nhưng lại biết rằng mình cần khoảng cách. Anh ta đang cố gắng dựng lên một kiểu cư xử khiến cho anh ta xa bạn được nhiều hơn. Một tình huống khác: Thay vì đến thăm bạn vào sáu giờ và ăn tối, anh ta viện cớ và không đến trước mười giờ.

Cách phản ứng thông minh:

Đừng cho rằng cách hành xử của anh ta là tạm thời. Anh ta không phải là người chồng đáng tin cậy, cũng chẳng phải người đàn ông đủ kiên nhẫn để vun vén một mối quan hệ vững chắc. Đây là người đàn ông mà trước kia bạn tưởng rằng hứa hẹn mọi thứ, giờ lại đang chạy trốn. Nếu muốn vượt qua điều này, bạn phải biết rằng mình có rắc rối.

Hãy dừng việc cư xử như một cô vợ thấu hiểu chồng. Đừng luôn chờ đợi những cuộc gọi của anh ta hay mong anh ta dành thời gian cho bạn. Tôi không gợi ý bạn chơi đố anh ta. Nhưng tôi muốn nói rằng bạn phải làm chủ cuộc sống của mình. Nếu anh ta không coi bạn là ưu tiên trong đời mình, thì cũng đừng coi anh ta quá quan trọng như vậy.

Thật phi lý khi bạn gửi những giỏ thức ăn nhỏ, những tấm thiệp dễ thương, hay bất kỳ thứ gì khác nhằm cho anh ta thấy rằng bạn yêu anh ta trong khi anh ta đang làm việc.

Đừng nấu bữa tối và hâm nóng thức ăn hàng giờ đồng hồ cho anh ta. Trên thực tế, đừng làm điều gì trừ khi bạn bị bắt buộc. Một khi mối quan hệ đã đi đến giai đoạn này, người mắc chứng sợ gần kết diễn hình thấy quá day dứt khi đòi hỏi điều gì từ phụ nữ, bởi anh ta không muốn cô ấy đòi hỏi quá nhiều từ mình. Vậy nên nếu anh ta yêu cầu bạn nấu cơm và đợi mình đến, thì có lẽ anh ta nói thật.

Tôi hiểu rằng những tình huống khẩn cấp có thể xuất hiện ở chỗ làm, và mọi người đều có những lời xin lỗi chân thật. Nhưng một người phụ nữ thông minh thường phân biệt được mọi chuyện. Bạn biết khi nào anh ta đang biện hộ. Có lẽ bạn không muốn phải đối mặt với điều này, nhưng chắc chắn bạn phải đối diện với thực tế.

6. Kiểu sinh hoạt tình dục của anh ta thay đổi, và có lẽ anh ta đang khéo léo biến bạn thành người tấn công trước.

Kiểu phản ứng đặc trưng của bạn:

Khi kiểu sinh hoạt tình dục của anh ta thay đổi, ngay lập tức bạn lưu ý đến việc này. Thường thì phản ứng của bạn khá phức tạp: một phần trong bạn hy vọng rằng đây chỉ là hiện tượng bình thường xảy ra khi mối quan hệ ổn định hơn, nhưng một phần khác lại cố quyến rũ anh ta. Nếu cách hành xử này của anh ta tiếp tục tái diễn, bạn thấy bị bỏ rơi thậm tệ và lo rằng có điều gì ở bạn khiến anh ta mất hứng.

Lịch trình của anh ta:

Trong suy nghĩ của anh ta cũng như của bạn, điều gì có thể củng cố một mối quan hệ tốt hơn sự thân mật về mặt tình dục? Anh ta cho rằng những biểu hiện thích thú với tình dục theo cách nào đó đang điều khiển bạn. Chính vì vậy, anh ta phải làm gì đó về tình dục nhằm cho bạn thấy rằng anh ta đang mất hứng. Trước kia mọi thứ đều lãng mạn, còn giờ đây nó chỉ đơn thuần là kỹ thuật.

Hãy hồi tưởng lại giai đoạn đầu tiên. Anh ta sẵn sàng nhận việc tắt từng công tắc đèn, khóa cửa, làm mọi thứ dù là nhỏ nhất. Nhưng giờ anh ta lại trái ngược hoàn toàn. Không phải anh ta là người tình bất đắc dĩ. Anh ta chỉ không muốn chịu trách nhiệm về tình dục, vì với anh ta, điều đó đồng nghĩa với việc chịu trách nhiệm duy trì và tiếp tục mối quan hệ. Nếu gần như hầu hết các lần trước bạn là người chủ động, anh ta có thể nói rằng đó là ý của bạn. Và tất nhiên, anh ta không cần day dứt vì đã tiếp tục “dắt mũi bạn”.

Cách phản ứng thông minh:

Điều đầu tiên cần phải biết là bạn phải đối mặt với hiện thực. Nếu anh ta mất hứng thì đúng là như vậy. Đó là về mặt cảm xúc. Đừng đổ trách nhiệm lên tình dục, và đừng cho rằng tình dục theo cách nào đó sẽ gắn kết hai người.

Dĩ nhiên bạn thấy bị bỏ rơi và bất an. Nhưng đừng cố thay đổi những gì đang xảy ra bằng việc đột nhiên trở nên quyến rũ hơn. Đừng tự gói mình vào trong nilon Saran và gặp anh ta. Sự gắn kết giữa hai người sẽ chẳng chặt chẽ hơn qua từng lần bạn kéo anh ta lên giường. Hãy nhớ rằng, sự gắn kết là điều anh ta sợ hãi.

Đừng đổ trách nhiệm cho bất cứ thứ gì liên quan đến tình dục. Không có những bữa tối lãng mạn, không có những bộ đồ mỏng mảnh (hay ăn được) để anh ta xé toạc hay ngẫu nhiên, ... Không phải đột nhiên anh ta mất hứng thú với bạn, mà bởi tình dục đại diện cho một trong những cầu nối bền vững nhất giữa hai người. Điều này khiến anh ta càng thận trọng với tình dục hơn, chứ không phải không còn hứng thú với nó nữa.

Vậy bạn nên làm gì? Hãy đừng quan tâm đến tình dục, quên nó đi một thời gian. Hãy nói rằng bạn mệt và muốn đi ngủ, và thiếp đi trước khi anh ta ngủ. Hãy khéo giữ khoảng cách cho bản thân mình, đừng nắm tay hay ở bên cạnh anh ta. Và khi anh ta hứng thú trở lại, đừng ngủ với anh ta chỉ vì anh ta muốn vậy và bạn nghĩ mình nên chiều ý anh ta. Hãy để anh ta liên tục quyến rũ bạn. Và nếu việc tách bản thân khỏi anh ta thành công, đừng nói cho anh ta biết bất kỳ điều gì bạn làm.

Điều quan trọng nhất là: Đừng cảm thấy bị bỏ rơi. Bạn chẳng có gì không ổn cả.

7. Anh ta tỏ ra không “lắng nghe” những điều bạn nói và càng ngày càng lơ đãng những nhu cầu của bạn.

Kiểu phản ứng đặc trưng của bạn:

Bạn càng ngày càng để ý đến mọi điều anh ta nói, mổ xẻ và phân tích nó trong đầu mình. Thường thì bạn dành khá nhiều thời gian nói về điều đó với bạn bè. Thậm chí bạn còn nói với cả bác sĩ trị liệu để có thể nói chuyện với anh ta như một chuyên gia.

Vậy điều gì đã xảy ra? Trong giai đoạn đầu, anh ta làm bạn thấy như thể cuối cùng bạn đã tìm ra sự kết hợp hoàn hảo giữa một người tình và một người bạn thân. Nhưng giờ anh ta lại không muốn nói đến điều gì cả, ít nhất là tất cả những vấn đề trong mối quan hệ. Anh ta gần như gạt đi những đề nghị của bạn, và hành động như thể không quan tâm bạn vui hay buồn.

Bạn cho rằng chắc chắn có điều gì đó tồi tệ xảy ra mà mình không biết, và bạn tự hỏi có phải có hiểu lầm lớn gì không. Kết quả là, bạn cố gắng thấu hiểu sâu hơn những gì anh ta có thể đang trải qua.

Vì anh ta sẽ không nói chuyện với bạn về những gì đang diễn ra, trong đầu bạn hiện lên

những cuộc nói chuyện dài với anh ta, mà trong đó bạn cố gắng tiếp cận theo các cách khác nhau và tự bảo vệ mình.

Thỉnh thoảng bạn cho rằng anh ta sẽ hiểu được ngầm ý của bạn. Vì thế, bạn làm mọi điều có thể nhằm trao đổi với anh ta về những vấn đề của anh ta, và đồng thời cũng để thấu hiểu và ủng hộ anh ta, hiểu kiểu tâm lý của anh ta hơn.

Nói cách khác, bạn làm mọi điều có thể nhằm cố gắng làm rõ điều gì đang diễn ra!

Lịch trình của anh ta:

Trong suy nghĩ của mình, anh ta đang loại bỏ bạn. Nếu như trong giai đoạn đầu, chú ý là một trong những cách cho bạn biết anh ta quan tâm đến bạn nhiều đến thế nào, thì giờ đây, tảng lờ là cách anh ta cho bạn hay rằng anh ta sợ quan tâm. Đó không phải là vấn đề về những ưu tiên. Đó cũng không phải vì anh ta có nhiều thứ quan trọng hơn để chú ý. Mà đó là bởi anh ta không muốn nghe những gì bạn nói. Trên thực tế, anh ta có lắng nghe, anh ta biết bạn buồn. Bạn không phải thuyết phục anh ta rằng bạn tuyệt vời, vì anh ta thừa biết điều đó. Đó không phải là vấn đề. Mà vấn đề là anh ta đang tránh xa bạn. Không để ý những gì bạn nói chỉ là một trong những cách nhằm đạt được mục đích của anh ta. Anh ta đang loại bỏ bạn ra khỏi cuộc sống của mình.

Cách phản ứng thông minh:

Đừng kể cho anh ta nghe những hoạt động của bạn. Hãy tự ép mình dừng những cuộc nói chuyện miên man với bạn bè về anh ta. Đừng cho phép mình nghĩ về anh ta, đừng để anh ta trở thành nỗi ám ảnh của bạn.

Cũng đừng nói chuyện dài dòng với anh ta về vấn đề của anh ta. Bạn không phải là bác sĩ trị liệu, và càng không phải mẹ anh ta. Cho dù bạn hiểu nhiều hay ít về vấn đề của anh ta, thì nói rõ chuyện này với anh ta cũng không phải việc của bạn.

Hãy xóa tất cả những mộng mơ kiểu tiểu thuyết lãng mạn nói rằng anh ta sẽ cảm động và quỳ dưới chân bạn ra khỏi đầu bạn ngay.

Mỗi lần anh ta không chú ý đến nhu cầu của bạn, đừng đáp lại ngay bằng cách làm việc gì đó gây chú ý đặc biệt với hy vọng rằng nếu nhận ra bạn yêu anh ta nhiều đến nhường nào, anh ta sẽ thay đổi cách cư xử của mình. Một lần nữa, anh ta không phải đang thử xem liệu tình yêu của bạn có thể chịu đựng được mọi chuyện hay không. Anh ta biết bạn yêu anh ta nhiều, đó là phần lớn vấn đề.

Thay vì gắn mình vào các vấn đề của anh ta, hãy lo cho hạnh phúc của chính mình, và suy nghĩ kỹ về việc có nên từ bỏ người đàn ông này và tiếp tục sống cuộc đời của mình hay không.

8. Anh ta bắt đầu thể hiện những việc chứng tỏ anh ta đang nghĩ về, hay thực sự theo đuổi người phụ nữ khác. (Thường thì đó là người trong quá khứ của anh ta.)

Kiểu phản ứng đặc trưng của bạn:

Bạn tìm những dấu hiệu chỉ ra rằng có người phụ nữ khác đã từng ở trong căn hộ của anh ta, hay bạn bắt quả tang anh ta nói dối trắng trợn. Khi điều ấy xảy ra, thường thì bạn sẽ thấy bất an. Bạn không mong đợi điều này. Bạn lo lắng, nhưng lại tưởng rằng anh ta quá quan tâm đến bạn. Bạn tưởng tình yêu của mình là có thật. Điều này không nghĩa lý gì với bạn. Trên thực tế, hoàn toàn không thể tin nổi những điều anh ta nói với bạn. Có thể bạn cãi nhau với anh ta với hy vọng anh ta sẽ thừa nhận điều đó.

Lịch trình của anh ta:

Người mắc chứng sợ gần kết tội tệ nhất thường sử dụng một người phụ nữ khác như cách cuối cùng để chấm dứt mối quan hệ với người phụ nữ khác. Anh ta không muốn gấn bó gì với người phụ nữ này như với bạn. Nhưng sự có mặt của cô trấn an anh ta rằng anh ta vẫn có cách thoát khỏi bạn.

Đôi khi điều này xảy ra khi mối quan hệ sắp chuyển sang giai đoạn khác. Có lẽ bạn đang dự tính cả hai sẽ sống chung, hay thậm chí là nói về việc kết hôn.

Thường thì, vì chưa có thời gian gặp người lạ nào cả, anh ta lấy tạm một người phụ nữ mình đã biết trước đó – đôi khi đây được gọi là “người nhắc lại” trong quá khứ, một cô vợ hay người bạn gái xuất hiện bất cứ khi nào cần thiết.

Nếu anh ta thực sự đang kiếm tìm người phụ nữ khác, đừng cho rằng đây chỉ là chuyện nhỏ. Mặc cho anh ta có nói gì đi nữa, thì đây cũng là một bằng chứng rõ ràng rằng anh ta đang trên đường chạy trốn. Anh ta chỉ không thể sống cùng bạn và thấy thoải mái hơn được nữa. Có điều gì trong mối quan hệ này đã đạt tới điểm mà ở đó mối quan hệ này không thể tiếp tục được như trước nữa.

Thi thoảng anh ta lại quá sợ gần kết, mà bằng chứng là anh ta không thể đánh giá chính xác bạn, cảm nhận của mình về bạn, hay những cảm nhận của bạn dành cho anh ta. Anh ta xem mọi điều bạn làm như một công cụ đưa mình vào sự gần kết. Nếu bạn nấu một bữa tối thịnh soạn, tặng anh ta một món quà, hay chú ý đặc biệt tới anh ta, anh ta cho rằng bạn đang cố gắng gài bẫy anh ta. Nếu bạn làm bất cứ điều gì khiến anh ta nổi cơn ghen, anh ta cũng cho rằng bạn đang dùng sự ghen tuông để gài bẫy anh ta.

Đi chơi với những phụ nữ khác là cách để anh ta không cảm thấy bị giam cầm. Khi anh ta cho bạn thấy anh ta đang làm vậy, thường thì cách biểu hiện của anh ta nói rằng anh ta sẽ không có sự gần kết nào với bạn.

Cách phản ứng thông minh:

Vậy bạn nên làm gì đây? Đầu tiên, nếu bạn là người phụ nữ nhạy cảm, chưa từng có phản ứng thái quá trước đó, thì hãy tin vào những dấu hiệu ấy. Đối mặt với anh ta sẽ không ích gì bởi có lẽ anh ta sẽ từ chối việc đó. Nếu đã đạt đến mức này, mối quan hệ có lẽ sẽ ngoài tầm

kiểm soát. Những gì bạn cần nhất là một khoảng dừng từ phía anh ta.

Dưới đây là danh sách những điều nên và không nên làm.

- Rút lui càng xa càng tốt.
- Đừng gọi điện để hỏi anh ta đang ở đâu.
- Nghĩ về tương lai của mình với những người đàn ông khác.
- Đừng cho rằng bạn làm điều gì sai.
- Đừng dẫn vật phán xét của bạn.
- Đừng lục lọi đồ vật, giấy tờ, hay hóa đơn điện thoại của anh ta nhằm tìm thêm chứng cứ.
- Đừng cho rằng anh ta chỉ đang trải qua một điều gì nhỏ nhặt mà anh ta sắp vượt qua được.

• Nghĩ đến điều gì đó khác, bất kể thứ gì. Một số gợi ý sau: tham gia một câu lạc bộ thể thao và đến đó đều đặn, đi học trở lại, xem tất cả các bộ phim, gọi điện cho những người bạn cũ, nấu bữa tối cho bất kỳ ai bạn nghĩ tới và không nói về anh ta cả buổi tối.

- Đừng làm thêm điều gì cho anh ta nữa.
- Đừng cố gắng gắn bó về mặt tình dục như thể nó sẽ ra khỏi cuộc chơi. Nó sẽ không đi đâu cả.
- Đừng cố gắng chứng minh cho anh ta thấy bạn tốt hơn, thông minh hơn, gợi cảm hơn,... bất kỳ người phụ nữ nào khác.
- Tránh nói chuyện điện thoại với anh ta.

Ở đây, điều quan trọng nhất là bạn vẫn giữ cảm xúc của mình, không bị chìm đắm trong sự chối từ. Nếu bạn thấy mình bị chối bỏ, họ có thể điều khiển được bạn. Bạn sẽ thấy rằng anh ta là người duy nhất khiến bạn thấy khá hơn. Suy nghĩ theo cách này có thể dẫn tới suy sụp kinh khủng. Vì thế đừng làm như vậy.

Hãy nhớ rằng, anh ta sẽ coi bất kỳ điều gì bạn làm nhằm khiến bạn hấp dẫn hơn, bao gồm cả việc đáp ứng bản ngã của anh ta, như cách dẫn anh ta đến sự gắn kết.

Tôi cho rằng điều duy nhất bạn có thể làm bây giờ là lánh xa một thời gian, làm chủ lại cảm xúc, và cân nhắc cẩn thận những phản ứng của anh ta.

9. Giai đoạn cuối cùng trong mối quan hệ của người mắc chứng sợ gắn kết

Giai đoạn cuối cùng bắt đầu khi cả hai bên thấy rõ ràng rằng họ không thể tiếp tục mà không có sự thay đổi nào. Mối quan hệ này đã thất bại, và chỉ một điều có thể cứu vãn được nó: sự gắn kết từ phía anh ta.

Giai đoạn cuối cùng thường được thúc đẩy bằng một sự kiện bên ngoài, như một ngày lễ lớn, một bữa tiệc cưới trong gia đình, ốm đau, hay một kỳ nghỉ. Những sự kiện này thường buộc người mắc chứng sợ gắn kết phải chọn lựa: hoặc anh ta và bạn sẽ cùng nhau dự những sự kiện ấy, từ đó công bố cho cả thế giới biết rằng anh ta gắn bó với bạn; hoặc anh ta sẽ loại bạn ra, và điều này chứng tỏ rằng hai người không thực sự là một đôi. Nhưng thật không may, ngay cả khi lỗi lầm của anh ta hay những lời phàn nàn của bạn khiến anh ta nhận ra rằng mình không thể tiếp tục chối bỏ bạn, chứng sợ gắn kết không cho phép anh ta làm bất kỳ điều gì.

Trong Giai đoạn giữa, anh ta không chắc chắn về cảm xúc của mình. Nhưng giờ, ở Giai đoạn cuối cùng, anh ta đã hiểu điều đó. Anh ta thấy lo sợ khi ở bên bạn hơn lúc không ở bên bạn. Vậy nên nếu bạn phải quyết định, bạn nên chọn cách kết thúc mối quan hệ này.

Nhưng hãy nhớ rằng, dù gì anh ta vẫn là một người mắc chứng sợ gắn kết. Điều này đồng nghĩa với chuyện anh ta không thể có sự gắn kết vĩnh viễn theo bất kỳ hướng nào, ở lại hay chạy trốn. Hệ quả là, anh ta muốn mọi chuyện xảy ra một cách gián tiếp, và bạn nhận phần lớn trách nhiệm.

Vì thế, mọi điều anh ta làm từ đây trở đi khiến bạn nhận ra thực tế rằng anh ta đang bỏ đi mà không nói cho bạn biết.

Anh ta cũng sắp xếp mọi đường trốn thoát cho mình. Anh ta gây sự với bạn, hay cư xử quá khả ố đến mức bạn bị ép phải hành động. Cho dù có dùng chiêu thức gì đi nữa, anh ta cũng biết rằng mình sẽ bỏ đi, nhưng lại chưa chắc mình sẽ bỏ đi như thế nào.

Ngược lại, có lẽ bạn không phản ứng lại một cách hợp lý, thậm chí trong đầu bạn còn văng vẳng lời của người đàn ông nói rằng anh ta yêu bạn. Anh ta cũng nhớ những lời đó, và đó là một trong số những lý do giải thích tại sao anh ta lại cố lẩn trốn mà không nói chuyện thẳng thắn.

Cùng lúc đó, anh ta khiến bạn thấy quá bất an đến mức cái tôi của bạn có thể bị tổn thương nghiêm trọng. Có vẻ bạn đang luân chuyển giữa sự sợ hãi cao độ và khủng hoảng trầm trọng.

Thay vì lo cho bản thân mình, bạn lại nghĩ tới anh ta, mong mọi chuyện với anh ta sẽ ổn cả. Nhưng thường thì điều này không có tác dụng gì.

Nếu mối quan hệ đã đến Giai đoạn cuối cùng, thì hầu như bạn không còn đòn bẩy nào nữa. Theo tôi, điều tốt nhất bạn có thể làm là thoát khỏi đây trước khi anh ta chạy trốn, và càng cố giữ được nhiều lòng tự trọng và cái tôi càng tốt.

Kiểu mẫu điển hình

1. Thái độ của anh ta đối với bạn gần như thay đổi hoàn toàn. Anh ta đưa ra những chứng cứ hiển nhiên chứng minh rằng mình đang trốn chạy.

Kiểu phản ứng đặc trưng của bạn:

Một lần nữa, bạn ở trong trạng thái cảm xúc hoàn toàn khác anh ta. Đến giai đoạn này, có lẽ bạn đã nhận ra rằng mặc dù không làm bạn vui, nhưng rõ ràng anh ta không muốn rời xa bạn. Điều này có khả năng củng cố lòng chung thủy của bạn. Bạn thường có cảm giác mình như vợ anh ta, mặc dù cả hai đều biết rằng lý do của đa số những rắc rối là bởi anh ta chưa sẵn sàng cho sự gắn kết.

Lịch trình của anh ta:

Anh ta cho rằng mình đã sẵn sàng kết thúc chuyện này, nhưng lại thấy day dứt. Anh ta cũng bị giằng xé về mặt tâm lý. Hãy nhớ rằng đây là người đàn ông không thể gắn kết với điều gì cả, bao gồm cả việc không có sự gắn kết.

Vì không thể đối mặt và nói ra những cảm nhận của mình với bạn, anh ta để bạn tự suy ra mọi chuyện. Hầu như tất cả mọi thứ anh ta làm đều phản ánh sự bất lực trong việc hành động dứt khoát của bản thân. Dưới đây là một số cách thể hiện thông điệp của anh ta:

- Anh ta đề cập đến chuyện chuyển đi, rời thị trấn, hay đi nghỉ dài ngày một mình.
- Anh ta thể hiện rõ mình đang để ý đến người phụ nữ khác. (Ví dụ, anh ta để bạn phát hiện ra mình nói dối một cách lộ liễu.)
- Anh ta bới lỗi bạn hay gây sự với bạn, hầu hết như để kích thích sự giận dữ của bạn.
- Anh ta muốn xa bạn càng lâu càng tốt, và biện hộ cho chuyện này bằng những câu như, “Anh phải phân định rõ những gì phải làm”, hay “Anh phải suy nghĩ về chuyện của hai chúng ta.”

Khi hành động như vậy, anh ta mệt mỏi và bối rối. Đôi khi rõ ràng anh ta nhận thức được rằng nếu đồng cảm với anh ta, bạn sẽ ít gây sự với anh ta vì những gì anh ta nhận là điểm yếu của mình. Đừng quên rằng anh ta chỉ lưu tâm đến cách lừa dối bạn. Anh ta biết bạn đòi hỏi nhiều hơn thế, nhưng anh ta lại hy vọng bạn sẽ đồng cảm với mình và không làm quá mọi chuyện lên.

Cách phản ứng thông minh:

Đừng đồng cảm với anh ta chỉ vì anh ta mệt mỏi và bối rối. Đừng cố gắng làm một người tình tốt đẹp hơn, mạnh mẽ hơn, hay chín chắn hơn. Bạn là người bị hại chứ không phải anh ta.

Thường thì người phụ nữ biện hộ cho kiểu hành xử của đàn ông và chấp nhận câu “Anh phải tìm lại chính mình”. Đối với tình huống này, cô ấy thường nói rằng “Em sẽ đợi anh”. Điều này chẳng những không giúp gì cho cô ấy mà còn khiến cô giận dữ đến cùng cực. Dù cô có cư xử như nàng Penelope cũng chẳng biến anh ta thành Ulysees được.

Thay vì mất công giúp anh ta tìm lại bản thân, giờ đã đến lúc bạn phải gom hành lý của mình và chạy thoát khỏi đây.

2. Anh ta nhấn mạnh vào sự linh hoạt và khoảng cách.

Kiểu phản ứng đặc trưng của bạn:

Vẫn nhớ cách cư xử của anh ta trong Giai đoạn đầu, bạn hy vọng nếu mình chấp nhận những gì anh ta nói, anh ta sẽ hiểu rằng sự gắn kết không đáng sợ đến vậy. Bạn cố gắng giữ khoảng cách đúng như anh ta muốn, nhưng lại không biết chắc nên làm thế nào.

Lịch trình của anh ta:

Hoàn toàn dị ứng với khái niệm gắn kết, anh ta bị nhu cầu không gian của mình lấn át. Thậm chí điều nhỏ bé nhất cũng khiến anh ta thấy bức bối. Khi ở bên bạn, anh ta thấy như không thể thở được. Anh ta khao khát cảm giác tự do, và coi bất kể điều gì bạn làm như một công cụ trói buộc. Ngay cả nếu bạn nghe theo anh ta, anh ta cũng chỉ nghĩ rằng bạn đang cố gắng khiến anh ta phải gắn bó với bạn. Trong thâm tâm anh ta, bạn là kẻ giam giữ anh ta.

Cách phản ứng thông minh:

Hãy biết rằng bạn chẳng thể làm được gì đúng đắn cả. Đừng nói với anh ta rằng bạn sẽ cho anh ta nhiều “không gian” hơn, khi nghĩ rằng bạn đang ở vị trí điều khiển “khoảng không gian” chật chội của anh ta khiến anh ta khẳng định bạn chính là người giam giữ và nổi điên lên với mình.

Việc duy nhất bạn có thể làm là tách mình khỏi anh ta càng xa càng tốt, có thể là một trăm dặm hay nhiều hơn thế. Tất nhiên, điều này trái ngược hẳn mọi điều bạn muốn thực hiện. Ngay lúc này, bạn muốn làm rõ mọi chuyện với anh ta, nhưng bạn phải biết rằng điều đó là không thể.

Bây giờ bạn đang ở vào tình thế không thuận lợi, và có thể còn cảm thấy khổ tâm và buồn bã nữa. Đây chính là người đàn ông bạn muốn gắn bó cả đời mình. Nhưng bạn phải quên điều đó đi và chọn loại khoảng cách mình cần để có thể chủ động xem xét khách quan những gì đã xảy ra.

Hãy nói với anh ta rằng cả hai người cần thêm thời gian và khoảng cách để nghĩ kỹ về mọi chuyện. Nhưng trên thực tế, chính bạn mới là người cần thời gian và khoảng cách, vì bạn là người bị sự điên loạn của anh ta vây kín.

Hãy dọn dẹp căn hộ của mình. Tránh khỏi mọi thứ gợi nhớ đến anh ta. Nếu không thể vứt chúng đi, thì hãy cất chúng vào một cái hộp, dán lại, và đặt sau tủ quần áo. Hãy nghĩ xem bạn sẽ tồi tệ thế nào nếu trót kết hôn với anh ta.

3. Anh ta hủy cuộc hẹn và thay đổi kế hoạch.

Kiểu phản ứng đặc trưng của bạn:

Nếu vẫn còn ở bên anh ta, đầu óc bạn sẽ rối tung trước cách cư xử đầy mâu thuẫn của anh ta, đến mức bạn chỉ cần một lời giải thích. Nếu không muốn gặp bạn, tại sao anh ta lại lên lịch hẹn chứ? Nếu không muốn nói chuyện với bạn, thì tại sao anh ta lại gọi điện? Có lẽ phán đoán của bạn đã sai. Bản ngã của bạn bị vùi dập.

Bạn đã tốn quá nhiều năng lượng cảm xúc vào người đàn ông này, và tất cả những gì bạn muốn là đưa con người anh ta quay lại như Giai đoạn đầu. Nhưng bạn lại không biết thực hiện điều đó ra sao. Vì thế, bạn cố gắng bằng mọi cách, từ giận dữ lạnh lùng cho tới lòng khoan dung chân thành nhất. Nhưng thật không may, mọi phương cách đều không có tác dụng.

Lịch trình của anh ta:

Anh ta sẽ thấy ít day dứt trong suy nghĩ, và bản khoản không biết có nên cố gắng thuyết phục bạn rằng anh ta không yêu bạn, giống cách thuyết phục bạn trong Giai đoạn đầu hay không. Như thế giờ đây anh ta đang cố gắng lấy lại mọi thứ đã trao cho bạn trong Giai đoạn đầu. Còn nhớ một vài cảm xúc anh ta dành cho bạn (cảm giác an toàn, được yêu, và sự gần gũi nồng nhiệt) chứ? Giờ anh ta muốn lấy lại tất cả.

Bạn buộc phải hiểu rằng mối quan hệ này đã quá gần sự gắn kết đến mức hệ thống báo động bên trong anh ta đang rung ầm ĩ, ngay chính bản thân anh ta còn không thể nghe thấy mình nghĩ gì. Chính vì thế, anh ta không suy nghĩ, mà đang chống trả, cố tìm đường thoát.

Từ việc lắng nghe những người đàn ông tôi đã phỏng vấn, có vẻ như khá công bằng khi nói rằng anh ta nổi giận với bạn vì bạn đã kích thích những cảm giác đó. Anh ta nhận ra rằng việc đổ lỗi cho bạn thật phi lý, nhưng đó là cảm nhận của anh ta.

Cách phản ứng thông minh:

Hãy nhận ra những điều anh ta đang làm, và biết rằng bạn không thể làm hay nói gì nhằm “khiến anh ta thay đổi suy nghĩ của mình và ở lại”. Đừng lo về việc anh ta cần làm gì để thấy khá hơn. Đừng tốn công nghĩ về những cách tiếp cận khác nhau. Điều duy nhất có hiệu quả bây giờ là tự tách mình khỏi anh ta. Nếu bạn cố lại gần anh ta và chống lại chuyện này, thì phải nói là bạn sẽ thành người bị tổn thương nhiều nhất. Bạn phải từ bỏ vì việc anh ta bỏ đi giờ chỉ còn

là vấn đề thời gian mà thôi.

4. Anh ta vẫn khiến bạn rối bời bằng lời nói của mình và đưa ra những thông điệp đầy mâu thuẫn:

Kiểu phản ứng đặc trưng của bạn:

Khi anh ta nói điều gì thuận tai bạn, bạn bám vào điều đó và hy vọng. Nhưng khi anh ta nói điều gì không hay, bạn cầu cho điều ấy qua đi. Có thể bạn buồn bã, lo lắng, bất an, và dĩ nhiên là đau khổ.

Lịch trình của anh ta:

Tất nhiên anh ta vẫn có tình cảm với bạn. Bất cứ khi nào nghĩ về việc sẽ rời xa bạn mãi mãi, anh ta lại nhớ về những điều tốt đẹp. Chúng xuất hiện trong suy nghĩ của anh ta quá thường xuyên đến nỗi anh ta không thể xóa sạch được hết mọi thứ.

Thậm chí anh ta còn không thể tự nhủ với chính mình rằng chuyện này đã kết thúc rồi. Anh ta không thể tiếp tục, cũng không thể quay trở lại. Vì thế, anh ta bị lung lay.

Khi anh ta thấy day dứt, anh ta có thể nói những điều khiến bạn thấy ổn hơn. Anh ta vẫn liên lạc nhiều với bạn qua điện thoại, thậm chí còn có những cuộc gọi ngắn dễ thương, gần giống như Giai đoạn đầu. Điều này càng khiến tâm trí bạn bị xáo trộn hơn.

Nhân tiện, những cuộc gọi này cũng có thể biến thành những trận cãi nhau nảy lửa vì bạn đang cố gắng kìm nén anh ta. Trong khi đó, anh ta phải trải qua cuộc chiến đấu như thường lệ hay những triệu chứng đối nghịch nhau. Khi rời xa bạn, anh ta thấy nhẹ nhõm và nhớ bạn, nhưng chỉ cần liên lạc với bạn một chút cũng làm kích thích cảm giác bị giam cầm của anh ta.

Anh ta đưa ra những thông điệp lộn xộn là bởi cảm xúc của anh ta cũng đang rối bời như vậy.

Cách phản ứng thông minh:

Gặp bạn nhiều hơn không khiến anh ta thấy ít rối trí hơn, mà ngược lại càng làm anh ta muốn chạy nhanh hơn. Đừng yêu cầu anh ta phải giải thích lý do tại sao mình lại cư xử quá đối ngược như vậy, bởi nó giống như yêu cầu giải thích từ Sở Thuế vụ.

Có thể bạn cho rằng anh ta đang cố gắng tránh bạn đủ để khiến bạn không chạy trốn mối quan hệ này. Đừng cho rằng điều đó đồng nghĩa với việc anh ta biết mình đang làm gì, và nếu bạn không chạy trốn khỏi mối quan hệ, thì anh ta sẽ thương bạn tình yêu của anh ta. Anh ta không làm vậy và sẽ không bao giờ làm vậy.

Nếu đã đến mức này, thì chắc bạn cũng quen với việc anh ta chà đạp lên bản ngã của mình. Đừng xấu hổ, vì điều đó cũng đã xảy ra với rất nhiều phụ nữ khác. Thật không may, nhưng đó là sự thực. Bạn phải làm bất cứ điều gì cần thiết để thoát khỏi anh ta về mặt tình cảm theo cách

càng tích cực và lành mạnh càng tốt. Tôi biết điều này nói dễ hơn làm, nhưng bạn buộc phải cố gắng.

Bạn không thể cho rằng sự thân mật giữa hai người là tình bạn. Đừng mong anh ta là bạn thân nhất của mình hay sẵn sóc cho bạn về mặt cảm xúc. Bạn phải tự chăm sóc bản thân. Đừng ngồi chờ những cuộc điện thoại của anh ta, hay khẳng khẳng tin chắc rằng miễn là bạn ở đây vì anh ta, anh ta sẽ không trốn chạy khỏi bạn, vì điều này là vô ích.

Bạn phải chấp nhận thực tế là anh ta không còn tình cảm với bạn nữa, và bạn phải chắc rằng mình cũng không còn cảm xúc gì với anh ta.

10. Giai đoạn cuối cùng đau đớn trong mối quan hệ của người mắc chứng sợ gắn kết

Tôi hy vọng đa số các bạn chưa bao giờ đến giai đoạn này. Tuy vậy, nếu đã đến mức này, thì có thể sẽ hữu dụng nếu nhận ra rằng người đàn ông đang khiến bạn phải khổ não như thế không “đặc biệt” gì cả. Anh ta là người mắc chứng sợ gắn kết với kiểu cư xử thủ đoạn dễ dàng nhận ra. Việc nhận biết những thủ đoạn và trò hề của anh ta có lẽ không xóa đi nỗi đau trong bạn, nhưng lại giúp bạn nhận biết một tình huống “thua-thua”.

Giai đoạn cuối cùng đau đớn là chiêu cuối cùng của người mắc chứng sợ gắn kết. Nếu bạn quá xui xẻo đến nỗi gặp phải người đàn ông này, thì hãy nhớ rằng cho dù anh ta có nói gì chẳng nữa, có đấm ngực thùm thụp, hay diễn trò thế nào, thì anh ta chẳng phải là Laurence Olivier , và giải Oscar duy nhất anh ta nhận được là dành cho những hiệu ứng đặc biệt.

Tôi không cố tình đùa giỡn quá đáng, và tôi cho rằng thật phi lý khi che đậy nỗi buồn của bạn bằng sự hài hước. Anh ta khiến bạn phải khổ não, còn bạn có quyền cảm thấy khổ não. Nhưng tôi chắc rằng bạn sẽ có thể quay lại cuộc sống bình thường nhanh hơn nếu nhận ra trò hài kịch của người đàn ông này.

Anh ta không thể ở lại, và cũng sẽ không tự bắt mình phải rời đi

Nếu bạn cần bằng chứng chứng minh anh ta là người mắc chứng sợ gắn kết, hãy quan sát cách anh ta rời bỏ những mối quan hệ. Anh ta không thể tự bắt mình rời bỏ dễ dàng được. Kết quả là: Ngay cả trong Giai đoạn cuối cùng đau đớn, anh ta vẫn đưa ra những thông điệp lộn xộn và mơ hồ. Anh ta gần như không thể miêu tả cảm xúc hay mục đích của mình một cách chân thành, thẳng thắn.

Tại sao mối quan hệ lại kết thúc?

Mối quan hệ này kết thúc bởi khi ở bên bạn, anh ta thấy như thể mình bị treo lơ lửng trên không trung. Anh ta có lẽ vẫn yêu bạn, nhưng lại không có cảm giác tự do – điều anh ta khao khát. Khi mối quan hệ của bạn đi đến Giai đoạn cuối cùng đau đớn, người mắc chứng sợ gắn kết không thể làm chủ được mình. Anh ta quá nhạy cảm với những biểu hiện của bạn đến nỗi không thể giải quyết mọi chuyện với bạn theo cách xử sự bình thường. Anh ta giống như một kẻ mắc chứng sợ độ cao bị treo một chân lủng lẳng bên bờ của tòa nhà Empire State. Với anh ta, tất cả những gì bạn làm là cù ngón chân anh ta. Anh ta muốn kết thúc cảm giác khó chịu này.

Có gần năm mươi cách rời bỏ người yêu

Người mắc chứng sợ gần kết tẻ hại nhất kết thúc những mối quan hệ theo một hay tất cả ba cách sau: Anh ta khiêu khích bạn kết thúc mối quan hệ trước; anh ta dần dần rút lui cho tới khi không còn mối quan hệ; hoặc đơn giản là anh ta biến mất.

Dù là cách nào chẳng nữa, anh ta thường ép bạn, người phụ nữ yêu mình, phải chấp nhận một hay tất cả những vị trí sau:

Mẹ

Bác sĩ trị liệu

Bạn thân

Chấp nhận những vị trí này đồng nghĩa với việc bạn ưu tiên đặt hạnh phúc của anh ta lên trên hạnh phúc của chính mình. Vì thế, anh ta thành người quan trọng hơn trong mối quan hệ này.

Khi đó, nhu cầu của bạn bị mờ đi, lạc mất trong sự bối rối. Mọi thứ bị đảo lộn theo một cách nào đó. Anh ta dùng những chiêu nói trên để giữ bạn bên mình, và đến khi không còn cần bạn nữa, anh ta đóng sầm cánh cửa lại. Cũng trong lúc đó, thường thì bạn không thể tin – là mối quan hệ này lại kết thúc được. Chỉ đến khi anh ta đã đi rồi, sự thực mới trở nên rõ ràng một cách bi đát. Thường thì bạn vẫn tiếp tục bối rối kéo dài, khiến cho giai đoạn hồi phục khó khăn hơn gấp đôi.

Ba cách rời bỏ người yêu của người mắc chứng sợ gần kết

1. Anh ta ép bạn phải kết thúc mối quan hệ bằng cách nổ ra trận cãi nhau nảy lửa hay không ngừng cư xử cực kỳ quá đáng.

Kiểu phản ứng đặc trưng của bạn:

“Tôi không thể tin mình đã phải chịu đựng những gì. Anh ta bắt đầu để ý đến những phụ nữ khác, càng ngày càng gặp họ nhiều hơn, và ngược lại, càng ngày càng ít gặp tôi hơn. Nhưng khi tôi hỏi anh ta có muốn chia tay không, thì anh ta luôn nói không. Trải qua tất cả những chuyện này, tôi không bao giờ biết mình sẽ gặp anh ta khi nào nữa – chuyện đó giống như đi chơi cùng một người đàn ông đã kết hôn vậy. Tôi cố gắng phá vỡ mối quan hệ này nhiều lần, nhưng anh ta lại nói yêu tôi và anh ta không biết tại sao tôi lại chịu đựng được anh ta. Tôi khóc lóc và hỏi anh ta có muốn chia tay không, nhưng câu trả lời của anh ta luôn là không. Ý anh ta muốn nói mình cần thêm thời gian. Anh ta gọi cho tôi hàng ngày, tôi tưởng anh ta thay đổi. Một ngày nọ, tôi gọi điện đến nhà anh ta, có một người phụ nữ cầm máy và nói anh ta đang tắm. Tôi thấy quá nhục nhã... Tôi không thể chịu đựng thêm được nữa. Tôi từ chối gặp anh ta, và lần này mọi chuyện thực sự chấm dứt.”

Thường thì khi người mắc chứng sợ gần kết làm quá lên, bạn đang ở bước đường cùng. Bạn

quá đau buồn, quá căm thù, quá thất vọng đến mức không thể tiếp tục chịu đựng thêm một phút nào nữa. Cuối cùng bạn đã tìm ra sự thực, bạn nói chuyện với anh ta về điều này. Ngay khi anh ta đóng cánh cửa lại trước mắt, bạn bắt đầu khóc lóc và băn khoăn không biết mình có làm gì sai không. Giờ đây, anh ta không còn ở bên bạn. Bạn sẽ làm gì đây? Bạn chỉ có thể nghĩ cách kéo anh ta quay trở lại. Bạn vẫn nhớ cách cư xử của anh ta trong Giai đoạn đầu và tự hỏi bạn đã làm gì khiến anh ta ngừng yêu bạn.

Lịch trình của anh ta:

Trong sâu thẳm trái tim, anh ta biết bạn mãi mãi không thể chịu nổi chuyện này. Anh ta đẩy bạn đến mức phải chia tay. Cho dù anh ta có hoàn toàn tỉnh táo hay không, động cơ vẫn là như vậy: Anh ta muốn bỏ đi, nhưng lại muốn đổ trách nhiệm lên đầu bạn. Cánh đàn ông biết điều gì sẽ đẩy phụ nữ đến bước đường cùng. Kiểu cư xử này thường gây ra nhiều cuộc chiến. Dưới đây là vài ví dụ tiêu biểu:

“Tôi đưa Joan tới căn hộ của Donna và làm tình với cô khi Donna đang ở công ty. Dĩ nhiên là Donna phát hiện ra chuyện này, vì cô cảm giác đã có người phụ nữ khác mặc áo choàng tắm của cô. Tôi không thể tin mình lại ngu ngốc đến vậy.”

“Lúc nào tôi cũng chê trách cô ấy. Tôi không biết sao mình lại làm vậy. Một tối nọ, cô ấy nấu bữa tối mừng sinh nhật tôi. Dĩ nhiên cô ấy rất tận tâm, cô ấy tặng tôi ba món quà mà tôi rất thích. Chúng tôi làm tình sau bữa tối. Sau đó, tôi vào bếp. Tôi thấy cô để lẫn những chiếc đĩa đựng đồ tráng miệng lẫn cùng bánh sinh nhật trong chạn. Tôi tỏ rõ sự khó chịu với cô. Cô ấy tức giận, và nổi điên lên. Có lẽ chúng tôi chia tay, vì cả hai quá khác nhau.”

“Tôi không đưa cô ấy tới đám cưới của chị họ mình.”

“Tôi thuê một căn hộ mới, và vì vài lý do, tôi không muốn cô ấy thấy nó. Tôi không biết tại sao, tôi chỉ không muốn cô ấy ở đây. Nhưng vào một đêm nọ, cô ấy đứng trước cửa nhà tôi. Khi tôi mở cửa, cô ấy ném tất cả đồng quần áo của tôi để ở nhà cô ấy xuống sàn.”

Cách phản ứng thông minh:

Đừng tiếc nuối quyết định của mình. Hãy biết rằng anh ta muốn bạn làm như vậy. Đó không phải lỗi của bạn, mà vì anh ta khiêu khích bạn. Điều duy nhất bạn nên buồn đó là bạn đã không làm như vậy sớm hơn.

Khi đã đến mức này, bạn cũng nên cân trọng, đừng làm điều gì biến bạn thành một con ngốc. Nếu bạn thấy nhục nhã đến cùng cực vì đã công khai “đánh mất mối quan hệ này”, hãy nhìn xem: kiểu cư xử của người đàn ông này có thể biến một thánh nữ thành một người đàn bà điên loạn.

2. Anh ta rút lui hoàn toàn (thậm chí anh ta còn chuyển đi nữa) đến mức mối quan hệ héo mòn.

Kiểu phản ứng đặc trưng của bạn:

“Chúng tôi đã trải qua tất cả mọi chuyện... những lần chia tay đến điên cuồng, cãi nhau, hòa giải... nhưng cuối cùng mỗi quan hệ chấm dứt chẳng vì điều gì cả. Anh ta lấy tất cả mọi thứ đi, chẳng còn gì nữa. Anh ta gặp tôi ít hơn, và bịa ra hàng đống lý do. Anh ta mua một căn nhà nghỉ mát, ở đó cùng bạn bè mình, và nói rằng không có đủ chỗ cho khách trong đó bao gồm cả tôi. Tôi nói dĩ nhiên là anh ta không còn muốn gặp tôi nữa, nhưng anh ta gạt phăng điều đó. Phải mất gần một năm mỗi quan hệ giữa chúng tôi mới chấm dứt hoàn toàn. Càng ngày, chúng tôi càng gặp nhau ít hơn. Thậm chí tôi còn không nhớ cái kết thực sự như thế nào nữa.”

Kiểu cư xử của anh ta khiến bạn càng ngày càng mất hy vọng hơn. Bạn hành động như một cô vợ có người chồng vô tâm đang đi nghỉ dài ngày. Vì anh ta nói rõ bạn là người phụ nữ của đời mình, nên bạn hy vọng chuyện này rồi sẽ thay đổi. Nhưng khi mọi sự không suy chuyển, thường thì bạn quá quen với việc ngồi nhà đợi điện thoại hay những lần thăm hỏi của anh ta đến nỗi đánh mất cuộc sống thật của bản thân mình.

Lịch trình của anh ta:

Vì quá day dứt khi phải kết thúc chuyện này, nên anh ta hy vọng mỗi quan hệ sẽ tự tan biến. Anh ta đã chịu đựng nó quá mức, và không muốn tiếp tục chuyện này thêm một lúc nào nữa. Anh ta có đủ mọi kiểu biện hộ cho những hành động của mình:

“Anh không biết... Anh cần thêm thời gian...”

“Anh phải thấy kết quả công việc của mình... Tùy thuộc khá nhiều vào động lực.”

“Anh còn quá trẻ để kết hôn... Có thể để sang năm đi...”

“Anh quá già rồi... Anh không biết giờ mình có thể kết hôn không... Nhưng từ mai anh sẽ nghĩ khác đi.”

“Anh biết công việc mới này phải đi xa hàng trăm kilomet, nhưng điều đó không có nghĩa chúng ta không thể gặp nhau.”

Cách phản ứng thông minh:

Đừng tốn thêm thời gian vàng bạc của mình bên người đàn ông này. Ngay cả những người phụ nữ thông minh cũng tốn hàng năm trời chờ đợi với mong muốn những gã đàn ông này sẽ đưa ra quyết định. Khi người đàn ông dần bỏ đi như vậy, người phụ nữ thường bị tê liệt trước thực tế rằng cô không có quyền gì trong mối quan hệ này. Điều này ảnh hưởng đến mọi việc cô làm. Hệ quả là, cô chẳng làm được gì cả. Đây không phải là lúc từ bỏ cuộc sống của bạn. Hãy tự bắt mình bước ra bên ngoài, lên kế hoạch, và đi tìm những mối quan hệ mới.

Khi chuyện này xảy ra, bạn buộc phải bắt bản thân mình ngừng chờ đợi và mơ mộng. Hãy quên tất cả mọi ý tưởng lãng mạn, và tiếp tục sống thực tế. Nếu bạn cần một bác sĩ trị liệu nhằm giúp mình chạy trốn khỏi anh ta về mặt cảm xúc, thì hãy làm vậy. Nhưng đảm bảo rằng

bạn không sử dụng trí liệu như công cụ để tiếp tục nói hay ám ảnh về những gì đáng lẽ phải xảy ra.

3. Anh ta ngừng gọi điện và biến mất hoàn toàn khỏi cuộc đời bạn theo cách kỳ quái và tàn nhẫn.

Kiểu phản ứng đặc trưng của bạn:

“Thật tồi tệ, nhưng đó là những gì đã xảy ra. Chúng tôi đính ninh sẽ kết hôn, nhưng anh ta hẹn hò với người phụ nữ khác ở công ty nên tôi đã chấm dứt mọi chuyện. Nhưng rồi anh ta xuất hiện trước cửa nhà tôi, khóc nức nở và nói mình đã hối hận thế nào, yêu tôi nhiều ra sao. Tôi tin anh ta, rồi chúng tôi lại tiếp tục gặp nhau. Hai tuần tiếp theo, qua ngày Lễ Tạ Ơn, anh ta không gọi cho tôi, còn tôi lại không thể liên lạc qua điện thoại với anh ta được. Tôi tới nhà anh ta, nhưng anh ta đi vắng. Tôi lo lắng đến phát ốm... Tôi cứ nghĩ có điều gì đó kinh khủng đã xảy đến với anh ta. Tôi không ngừng gọi điện. Vào thứ Hai, tôi gặp anh ta tại công ty. Anh ta nói không thể gặp tôi nữa vì anh ta và một người bạn gái cũ đã quyết định thử sống với nhau. Tin hay không tùy bạn, nhưng tôi vẫn thấy lo đến phát ốm. Tôi tưởng anh ta đang phải trải qua một cơn suy sụp nghiêm trọng... Thậm chí tôi còn gọi điện cho mẹ anh ta...”

Thường thì khi một người đàn ông biến mất theo cách này, bạn không ngừng lo lắng và giận dữ. Hôm trước còn ở bên nhau, thế mà hôm sau anh ta đã biến mất. Bạn không hiểu tại sao anh ta lại không đủ lịch sự để đối mặt và nói cho bạn cảm giác của mình. Bạn không hiểu tại sao anh ta lại đối xử tồi tệ với bạn như vậy. Bạn chẳng hiểu gì cả. Vì vậy, bạn kết lại rằng anh ta ắt hẳn đã mất trí. Thường thì bạn phủ nhận những gì đã xảy ra, và không ngừng hy vọng anh ta quay lại con người trước kia của mình.

Phải mất một khoảng thời gian dài bạn mới hồi phục được sau chuyện này. Bạn không chỉ thấy mình bị phản bội, mà thường thấy mộng tưởng với mọi thứ đang diễn ra. Không hẳn là thật. Làm sao anh ta có thể bỏ rơi bạn nhanh đến vậy cơ chứ?

Lịch trình của anh ta:

Anh ta biết mình đã đẩy mối quan hệ này đi quá xa. Giờ anh ta không thể tiếp tục thêm được nữa. Anh ta không tìm cách để nói chuyện với bạn về cảm xúc của mình. Anh ta thấy mình như một tù nhân, và việc trốn thoát đối với anh ta là cách giải thoát duy nhất. Nhưng điều đó không đồng nghĩa với việc anh ta không thích bạn. Chỉ là anh ta đẩy mối quan hệ đi quá xa, đó là điều anh ta không muốn.

Anh ta kiểm soát sự day dứt của mình bằng cách không gặp bạn, không đối diện với bạn. Anh ta hy vọng rằng bằng việc giả vờ như bạn không tồn tại, xóa sạch bạn ra khỏi đầu, ít nhất là tạm thời, sự day dứt của anh ta sẽ biến mất. Dưới đây là vài kiểu phản ứng thường gặp:

“Tôi không thể chịu nổi chuyện này hơn nữa. Tôi thấy tồi tệ. Tôi biết mình nên gọi cho cô ấy, nhưng lại không thể ép mình làm vậy được. Thế nên tôi từ bỏ. Càng ngày tôi càng không thể liên lạc được với cô ấy.”

“Một ngày nọ, tôi thức dậy và nhận ra những gì mình đã làm. Chắc chắn là tôi không muốn kết hôn. Tôi thậm chí còn không muốn gặp lại cô ấy nữa.”

Cách phản ứng thông minh:

Điều đầu tiên cần biết đó là đây là một kiểu người mắc chứng sợ găng kết. Tôi gọi anh ta là Houdini, người sau buổi trình diễn không thể bị giam cầm hay ràng buộc. Một Houdini thường hay đau khổ vì anh ta gần như luôn là người đòi găng kết. Nhưng khi bạn chiều theo ý anh ta thì anh ta lại biến mất. Khi xuất hiện trở lại, anh ta hoàn toàn khác, hoặc có người phụ nữ khác, một trợ lý sân khấu đi cùng mình. Cuộc chạy trốn của Houdini thường rất phổ biến. Houdini mất kiểm soát bản thân quá sớm, anh ta không thể thoát ra ngoài được.

Hãy nhận dạng loại đàn ông này, và hiểu rằng anh ta là một trong những người mắc chứng sợ găng kết kinh khủng nhất. Khi anh ta biến mất, bạn lập tức phải nhận ra tất cả những điều sau đây: Anh ta không chết. Anh ta không khóc gọi tên bạn. Anh ta cũng không bị một nước nhỏ và hung hãn nào đó bắt cóc mà không gọi điện. Anh ta biến mất chỉ vì anh ta muốn vậy, anh ta là kẻ không ai ưa.

Việc từ bỏ anh ta còn khó khăn hơn bỏ thuốc lá, nhưng bạn bắt buộc phải làm được điều này. Bạn thực hiện điều này càng sớm, thì càng mau chóng được quay trở lại cuộc sống của mình.

Nếu gặp phải chuyện này, thì hãy nhớ rằng chuyện ấy cũng xảy ra với nhiều, rất nhiều phụ nữ khác. Đừng vì thế mà xấu hổ. Đừng liên tục tự nhủ rằng anh ta thực sự yêu bạn. Đừng lãng mạn hóa những vấn đề và mâu thuẫn của anh ta. Đừng tự cho mình là quan trọng trong đời anh ta.

Trở lại sau cánh gà

Mọi chuyện đã kết thúc. Bạn dần bắt đầu trở lại cuộc sống của mình. Đã đến lúc quên anh ta đi và tiếp tục sống. Mặc dù có quá nhiều nỗi đau và thương tổn, những gì tồi tệ nhất đã qua. Nhưng đột nhiên có một lá thư chuyển tới bạn, điện thoại reo, hoặc có ai đó gõ cửa. Lại là anh ta. Anh ta chán nản, đau khổ, và tuyệt vọng.

Anh ta cầu xin bạn chấp nhận lời xin lỗi của mình, và cho anh ta một cơ hội nữa. Anh ta hứa mọi chuyện sẽ khác đi... tốt đẹp hơn. Bạn kinh ngạc. Bạn vừa bình phục lại, thì giờ mọi nỗi đau lại khơi lại. Mọi thứ đổ xô đến. Bạn khó có thể tin vào tai mình, bởi đó là tất cả những gì bạn muốn nghe.

Hãy dừng lại. Hãy hỏi bản thân mình xem chuyện gì đang diễn ra. Anh ta đang nghĩ gì?

Chẳng nghĩa lý gì cả. Anh ta vẫn như vậy. Anh ta lại bắt đầu theo đuổi bạn như Giai đoạn đầu trước đây. Thường thì anh ta lặp lại cả chu trình quan hệ này, trải qua tất cả các giai đoạn, chỉ có điều chúng diễn ra nhanh chóng hơn mà thôi.

Nếu anh ta muốn gặp nhà tư vấn tâm lý, thì có lẽ bạn đã gặp may. Tuy vậy, qua tất cả mọi người từng nói chuyện với tôi, tôi biết rằng nếu anh ta đạt tới mốc này sau khi đã đưa bạn qua tất cả các giai đoạn nói trên, thì anh ta gần như không thể vượt qua nỗi sợ gắn kết của mình được. Trên thực tế, có lẽ anh ta đã tự đặt ra một kiểu mẫu cho bản thân mình, khiến việc lặp lại lần thứ hai được dễ dàng hơn.

Những điều ngu ngốc – chứng sợ gắn kết

Một chi tiết nhỏ đặc biệt khác mà nhiều phụ nữ từng đề cập tới: Sau khi mối quan hệ chấm dứt, người đàn ông thường từ chối, hay tảng lờ việc trả lại đồ của cô ấy. Ví dụ, cô ấy đã để quần áo, sách, hay những bản thu âm trong căn hộ của anh ta. Merilee, một nhà thiết kế, đã bị đánh bại hoàn toàn bởi kiểu cư xử của người bạn trai cũ:

“Larry bỏ tôi để chạy theo người phụ nữ khác. Tôi không mấy may đau buồn vì chuyện đó, mặc dù cách anh ta bỏ đi quá nhẫn tâm. Tuy vậy, tôi để lại một đôi áo ngủ, chiếc mũ ưa thích, và một cái áo khoác jacket trong căn hộ của anh ta. Và hai đêm trước khi anh ta nói không còn muốn gặp tôi nữa, tôi cho anh ta vay năm mươi đô-la vì máy rút tiền của anh ta và của tôi đều bị hỏng. Nhưng giờ anh ta không trả lại gì cả. Thu nhập của anh ta gấp mười lần tôi, nhưng cũng chẳng có nghĩa lý gì. Đồ của tôi là của tôi, và trong trường hợp này, tôi tức tối vì đã để anh ta cầm tiền của mình. Tôi cho rằng anh ta phải quá day dứt, hay chí ít thì cũng phải trả tôi tiền, nhưng anh ta không làm vậy. Tôi đã cố gắng làm mọi điều có thể. Tôi gửi thông báo. Tôi gửi cho anh ta một chiếc phong bì đựng bưu phẩm đã dán sẵn tem và ghi địa chỉ để anh ta có thể gửi đồ luôn được. Nhưng anh ta cũng không gửi, còn tôi không biết tại sao lại như vậy.”

Đây là lý do vì sao anh ta không trả lại đồ cho bạn. Bạn biết câu nói, “Mọi chuyện chưa kết thúc cho đến khi nó hoàn toàn kết thúc” chứ? Trong cách nghĩ méo mó của anh ta, đồ đạc của bạn là sợi dây kết nối với bạn. Anh ta biết điều đó, và cũng biết là bạn hiểu điều này. Anh ta bỏ mặc bạn, nhưng điều đó không có nghĩa là anh ta muốn bạn đến một bờ biển xa lạ. Nói thực thì anh ta muốn như vậy nếu bạn đợi anh ta. Nhưng đợi cái gì chứ? Anh ta không biết. Có thể một ngày nào đó sẽ có cú sét giáng xuống đầu anh ta, khiến anh ta thay đổi suy nghĩ. Nếu điều đó có thật, anh ta cần lời biện minh để giữ bạn lại. Tôi nhắc lại, đây là ví dụ rõ ràng cho sự bất lực trong việc gắn kết của anh ta.

11. Làm thế nào để tránh khỏi mối quan hệ với người mắc chứng sợ gắn kết – Những quy tắc sống còn

Quy tắc 1: Hãy biết rằng bạn không nghĩ giống anh ta.

Thật dễ dàng cho rằng người mắc chứng sợ gắn kết cũng nghĩ giống như bạn, nhưng thực ra điều này là sai. Những gì khiến bạn thấy an tâm lại làm anh ta ngạt thở. Những gì bạn cho là tình yêu thì anh ta lại coi là sự giam cầm. Người mắc chứng sợ gắn kết thường rất hay chạy trốn vì phụ nữ chỉ đưa cho anh ta những gì cô ấy cho rằng anh ta cần. Kiểu đáp ứng cảm xúc này không có hiệu quả. Đã đến lúc bạn cần nghĩ nhiều hơn đến những gì mình muốn.

Quy tắc 2: Bạn là người chủ động

Cho dù việc để anh ta làm bạn ngã lòng và toàn quyền kiểm soát bạn có hấp dẫn thế nào đi nữa, thì bạn buộc phải làm chủ tốc độ của mối quan hệ, vì đó là cách duy nhất tránh khỏi viễn cảnh của người mắc chứng sợ gắn kết. Anh ta muốn một cơn lốc lãng mạn – nhanh và điên cuồng, nhưng chỉ có sự phát triển mối quan hệ chậm và ổn định mới có thể là nền tảng cho sự vĩnh viễn. Từ chủ chốt ở đây là “chậm”. Nếu mối quan hệ ấy đi quá nhanh, anh ta sẽ bị hoảng loạn. Chỉ đơn giản như vậy thôi. Chậm và cởi mở là rất quan trọng. Chậm để chấp nhận anh ta, để anh ta nói thật với bạn, để bước tới phòng ngủ. Hãy luôn nhắc nhở bản thân mình rằng nếu đây là tình yêu lãng mạn của thế kỷ, thì bạn còn có cả một thế kỷ để tận hưởng nó. Vậy nên đừng bị sa đà quá nhiều bằng việc kiểm chế chặt chẽ, bởi bạn có thể đạt được mọi thứ. Nếu anh ta không thể chấp nhận được tốc độ chậm của bạn, thì đó là chứng cứ xác thực nhất nói rằng anh ta không thể duy trì như vậy được lâu.

Quy tắc 3: Thực tế, chứ đừng mơ mộng

Tất cả chúng ta đều muốn có một mối tình lãng mạn như trong truyện cổ tích, nhưng có lẽ giờ bạn đã hiểu rằng những câu chuyện quá lãng mạn như vậy thường có cái kết buồn. Người mắc chứng sợ gắn kết thường lãng mạn quá đáng, anh ta bị lạc trong thế giới mơ mộng và cố gắng kéo bạn vào đó với mình đến cùng. Bạn không thể tin vào sự mơ mộng ấy cho dù nó có hấp dẫn đến thế nào đi chăng nữa. Và nó hấp dẫn bởi đó chỉ là mộng tưởng. Sớm hay muộn, tất cả mộng tưởng đều phải kết thúc, và đối với người mắc chứng sợ gắn kết, thì điều này thường xảy ra sớm hơn. Một mối quan hệ vững chắc khởi đầu, phát triển, và bền vững trong thực tế. Điều này đúng, ngay cả khi thực tế thường không hấp dẫn như mộng tưởng (mà tại sao nó có thể hấp dẫn được chứ?) Nếu bạn không thể điều khiển bản thân cũng như cảm xúc của mình,

thì hãy dừng ngay lại, và nhanh chóng chọn con đường thực tế hơn cho bản thân mình.

Quy tắc 4: Hãy hiểu rằng tình yêu của bạn sẽ không khiến anh ta thay đổi, nhưng sự độc lập của bạn có thể làm được điều đó

Có một huyền thoại mà nhiều phụ nữ tin, được củng cố bằng những bộ phim của những năm 1940 và những cuốn tiểu thuyết lãng mạn những năm 1980, nói rằng tình yêu của một người phụ nữ tốt có thể vượt qua bất kỳ trở ngại nào. Người ta khiến một phụ nữ bình thường tin rằng nếu tình yêu đủ lớn, cô ấy thậm chí còn được tưởng thưởng vì nỗ lực của mình. Tình yêu đủ lớn nghĩa là thực sự chân thành, chung thủy, ủng hộ,... Hãy ở bên người đàn ông của bạn, anh ta sẽ nhận ra mình cần có bạn đến nhường nào. Điều này đúng trong phim ảnh, nhưng với cuộc sống thực thì không. Anh ta và bạn cùng xem một bộ phim, anh ta coi trọng nỗ lực trói buộc mình bằng tình yêu của bạn, nhưng “trói buộc” là từ chủ chốt ở đây. Tác dụng của tất cả gánh nặng tình yêu này là khiến anh ta thấy bị choáng ngợp trong nỗi sợ hãi.

Mặt khác, chính sự độc lập của bạn khiến anh ta thấy dễ thở. Sự tự lập và tình yêu không loại trừ lẫn nhau. Đối với một người mắc chứng sợ gắn kết, giây phút người phụ nữ bày tỏ “tình yêu” với anh ta, anh ta nghĩ mình đang bị chết đuối.

Quy tắc 5: Không chơi trò gia đình

Nếu bạn chưa kết hôn, thì đừng hành động như thể bạn là người phụ nữ đã có chồng. Vậy nghĩa là thế nào? Rất đơn giản. Đừng khiến anh ta quen với việc cư xử với bạn như vợ mình trong khi anh ta lại hành động như một người khách vắng lai.

Chuyện này diễn ra như sau. Bạn muốn gặp anh ta, được thôi, và đừng đòi hỏi thêm gì nữa. Bạn thực sự không ngại nấu bữa tối và ở nhà. Nhưng thường thì đây là cái vòng luẩn quẩn. Cuối cùng bạn cắm đầu vào làm những việc của một cô vợ, gần như thể cả ngày bạn không có gì làm ngoài việc chăm lo cho anh ta. Trong khi đó, anh ta về nhà, nét mặt hiện chữ “Anh mệt”. Và khi anh ta vất vẻo trên đi-văng xem tivi, thì bạn đóng vai Donna Reed /Marabel Morgan . Và tồi tệ nhất là anh ta thực sự lơ đãng sự chăm sóc ân cần của bạn, những điều mà bạn đã mất cả ngày chỉ để thu hút sự chú ý của anh ta. Tất nhiên điều này khiến anh ta thấy rất khó chịu.

Trò chơi gia đình chỉ phản tác dụng mà thôi.

Quy tắc 6: Hãy tin vào những gì anh ta làm, đừng tin những điều anh ta nói

Người mắc chứng sợ gắn kết là loại đàn ông nói nhiều nhưng làm chẳng được bao nhiêu. Hãy học cách phân biệt giữa hai điều đó. Mặc dù muốn tin lời anh ta, nhưng bạn không nên hòa theo (tuyệt đối không được) hay thay đổi cuộc sống của mình vì những lời nói đó cho tới khi anh ta thực hiện những lời hứa đó và đối mặt với vấn đề của mình. Còn nếu không, bạn buộc phải chấp nhận thực tế rằng lời nói của anh ta chỉ là lời nói suông mà thôi.

Quy tắc 7: Hãy duy trì các mối quan hệ xã hội của bạn

Người đàn ông không gắn kết vẫn mãi là người đàn ông không gắn kết, cho dù bạn có nghĩ hay hy vọng anh ta có thể, hoặc thậm chí sẽ trở thành một người khác. Bạn không thể tách mình ra khỏi xã hội (ví dụ, tách khỏi những người đàn ông khác) để cho rằng anh ta sẽ chấp nhận sự gắn kết. Dĩ nhiên, việc hẹn hò và hòa đồng với mọi người đôi khi có thể cực kỳ khó chịu; ở nhà, xem tivi, và nghĩ về người đàn ông bạn yêu thương dễ dàng hơn. Nhưng kiểu cách ly xã hội này là phản tác dụng, và thường tai hại. Vì thế, trừ khi có sự gắn kết chắc chắn từ phía anh ta, bạn đừng bao giờ từ chối cơ hội mở rộng các mối quan hệ xã hội của mình. Nếu anh ta ghen thì sao? Hãy để mặc anh ta đối mặt với chuyện đó.

Quy tắc 8: Đừng tìm lời biện minh cho thái độ của anh ta

Anh ta có tuổi thơ rắc rối... mẹ anh ta khó tính... anh ta không được bao bọc, yêu thương... anh ta yêu quá nhiều... công việc của anh ta quá căng thẳng... công việc của anh ta nhàm chán... cuộc hôn nhân đầu tiên của anh ta thật tồi tệ... cuộc hôn nhân thứ hai cũng chẳng khá hơn... Bạn luôn tìm một lời giải thích hợp lý nhằm chấp nhận thái độ của một người đàn ông mắc chứng sợ gắn kết. Gần như tất cả đàn ông đều có vài vấn đề lớn trong đời mình, tất cả phụ nữ cũng vậy, nhưng nhiều người đàn ông dù có quá nhiều mối căng thẳng cá nhân vẫn không đối xử tệ bạc với phụ nữ giống như những kẻ mắc chứng sợ gắn kết. Nếu anh ta khiến bạn bị tổn thương, thái độ của anh ta thật không thể tha thứ được, cho dù đó là do những yếu tố có thật, và bạn cũng không phải đóng vai bác sĩ trị liệu không chuyên cho anh ta. Nói tóm lại, đừng chấp nhận hay cố giải thích kiểu thái độ không thể chấp nhận này.

Quy tắc 9: Đừng đổ lỗi cho thất bại của mối tình với người mắc chứng sợ gắn kết

Khi một mối quan hệ tan vỡ, những người phụ nữ tốt bụng sẽ thấy việc chấp nhận sai lầm và trách nhiệm là quá dễ dàng. Tuy nhiên, khi người đàn ông này mắc chứng sợ gắn kết, bạn buộc phải nhớ rằng vấn đề của anh ta không phải là chuyện của bạn. Những mối quan hệ kia của anh ta tan vỡ chính bởi khủng hoảng từ bên trong anh ta, chứ không phải vì bạn là người tình tồi. Một số người đàn ông này phá vỡ những mối quan hệ quá giỏi đến nỗi họ giống như những chuyên gia dọn dẹp kinh nghiệm. Đừng đổ lỗi và tự nhốt bản thân mình vì sai lầm của anh ta.

Quy tắc 10: Hãy chăm sóc bản thân bạn

Điều quan trọng nhất là đừng bao giờ quên thực tế rằng người quan trọng nhất trong cuộc đời bạn là chính bạn, bây giờ và mãi mãi là bạn. Anh ta sẽ tự lo được cho bản thân mình. Còn bạn phải tự lo cho bạn. Bạn có nhu cầu, công việc, bạn bè, gia đình, những ưu tiên của riêng mình, và phải luôn để tâm tới chúng. Bạn không thể để mình quá chìm đắm trong thế giới của anh ta đến nỗi quên mất người phụ nữ đã quyến rũ anh ta ngay từ lần gặp đầu tiên.

Bạn cần không gian – cả về vật chất và cảm xúc – và anh ta cũng vậy. Bạn cần sự tự lập, anh ta cũng vậy. Đừng mong anh ta rời bỏ khoảng không gian của mình. Và dù có làm gì đi nữa, đừng từ bỏ không gian của mình. Chắc chắn là có vài thỏa hiệp cần thiết, nhưng nó yêu cầu sự đồng ý của cả hai bên nhằm tiến tới kết quả tốt đẹp của mối quan hệ.

Đừng lo rằng sự tự lập và tự bảo vệ bản thân của bạn xúc phạm, đẩy, hay làm anh ta rút lui. Anh ta có thể phàn nàn về điều này, nhưng hãy tin tôi đi, nếu bạn lo cho bản thân mình (chỉ tốt cho bạn thôi), bạn ít có khả năng kích thích những nỗi lo sợ gắn kết của anh ta.

Quy tắc 11: Đừng nói “Tôi không thể thay đổi”

Một lời khuyên cuối: Đã quá nhiều lần tôi gặp phải người phụ nữ ở giai đoạn cuối của một mối quan hệ đầy đắng cay với một người đàn ông không thể gắn kết. Cô ấy nói với tôi rằng, “Tôi không thể thay đổi. Một ngày nào đó tôi sẽ tìm được người đàn ông coi trọng con người tôi, người sẽ yêu tôi dù thế nào đi chăng nữa.” Đôi khi chính người phụ nữ này cũng sẽ gặp một người đàn ông khác, cũng chân thật, dễ bị tổn thương, sẵn sàng chấp nhận tình huống của mình, và khiến cô ấy bị tổn thương một lần nữa.

Tôi đã đưa ra tương đối nhiều thay đổi mà mình cảm thấy quan trọng trong tiến trình của mối quan hệ. Nhưng khi nói về cách thay đổi, tôi không định đề cập đến việc thay đổi những phẩm chất cần thiết làm nên con người bạn. Tôi không gợi ý cho bạn, hay bất kỳ người phụ nữ nào, thay đổi “cái tôi” của mình. Tôi chỉ có ý nói rằng bạn nên lo cho “cái tôi” ấy hơn mà thôi.

Trớ trêu thay, cũng những người phụ nữ ấy, những người nói rằng họ không thể thay đổi, lại là những người thay đổi quá nhiều với hy vọng trở thành hình mẫu người tình/vợ/mẹ hoàn hảo trong mắt người đàn ông mắc chứng sợ gắn kết. Nói cách khác, trong mối quan hệ này, họ không còn hành động như chính họ nữa. Nếu là một trong số những người phụ nữ này, bạn buộc phải biết rằng bạn chắc chắn đã thay đổi theo hướng tiêu cực.

Thay vào đó, tôi lại yêu cầu bạn phải có những thay đổi thông minh và tích cực hơn nhằm cho phép bạn tự bảo vệ bản thân mình. Điều này không đồng nghĩa với việc bạn trở nên ít ân cần, chân thành, quyến rũ, hay kém nữ tính hơn. Mà điều này có nghĩa là bạn phải chăm chú cho những phẩm chất mà bạn trân trọng, và không lao vào một cuộc tình nào khác cho đến khi bạn biết chúng xứng đáng với mình. Hãy tin vào bản năng của mình và cẩn trọng. Nếu bạn gây dựng mối quan hệ của mình chậm và hợp lý, chắc chắn bạn sẽ tìm được một tình yêu bền chặt và dài lâu.

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>