

The #1 New York Times bestseller that
has empowered millions of women worldwide!

WOMEN WHO LOVE TWO MUCH

Phụ nữ Yêu như thế nào?

ROBIN NORWOOD

Nhưng
hiếu biết
có thể làm
thay đổi
cuộc đời
phụ nữ

TRẦN THỊ HỒNG



LỜI NÓI ĐẦU

Khi tình yêu đồng nghĩa với đau khổ, nghĩa là bạn đang yêu mù quáng. Khi phần lớn những cuộc trò chuyện của bạn với người thân, bạn bè đều xoay quanh anh ấy, vấn đề của anh ấy, suy nghĩ của anh ấy, cảm xúc của anh ấy... thì nghĩa là bạn đang yêu mù quáng.

Khi bạn luôn biện hộ cho tâm tính thất thường, thái độ xa cách hoặc những thói xấu của anh ấy, coi những vấn đề đó xuất phát từ một tuổi thơ bất hạnh; đồng thời bạn cố gắng trở thành nhà trị liệu cho anh ấy, thì nghĩa là bạn đang yêu mù quáng. Khi bạn không thích hầu hết những tính cách cơ bản, giá trị con người và hành vi của anh ấy nhưng vẫn kiên nhẫn chịu đựng vì nghĩ rằng, nếu mình đủ sức hấp dẫn và đáng yêu thì anh ấy sẽ thay đổi, nghĩa là bạn đang yêu mù quáng.

Khi mối quan hệ giữa hai người hủy hoại sự bình yên trong tâm hồn, và thậm chí là gây tổn hại về mặt thể chất của bạn, nghĩa là bạn đang yêu mù quáng. Mặc dù là nguyên nhân gây ra biết bao nỗi đau khổ lẫn thất vọng cho người phụ nữ, nhưng tình trạng yêu mù quáng vẫn rất phổ biến ở nhiều người vì họ tin rằng tình yêu là phải như thế. Hầu như người phụ nữ nào cũng đã từng yêu mù quáng một lần trong đời, và với nhiều người, tình trạng này lặp đi lặp lại suốt cả cuộc đời họ. Thậm chí một số phụ nữ còn bị lệ thuộc vào người yêu và mối quan hệ với người ấy đến nỗi họ gần như không thể sống bình thường.

Trong cuốn sách này, chúng ta sẽ tìm hiểu xem vì sao rất nhiều phụ nữ, tuy mong muốn tìm thấy một tình yêu đích thực nhưng cuối cùng vẫn không tránh khỏi việc dính líu đến những người tình không xứng đáng và không hề yêu thương họ. Và chúng ta cũng sẽ khám phá xem vì sao tuy đã biết mối quan hệ hiện có không đáp ứng được nhu cầu của mình nhưng ta lại khó lòng chấm dứt nó.

Chúng ta sẽ nhận ra rằng tình yêu của mình đã trở nên mù quáng khi những người đàn ông mà ta yêu không biết cách cư xử đúng mực,

chẳng hề quan tâm và không sẵn sàng yêu thương ta, nhưng ta chẳng những không thể dứt bỏ được anh ta mà thậm chí trên thực tế, còn cần anh ta nhiều hơn. Chúng ta cũng sẽ biết vì sao nỗi khát khao yêu thương, ước ao được tìm thấy tình yêu đích thực cũng như chính tình yêu hiện có của ta lại có thể trở thành một *sự nghiện ngập*.

Từ “nghiện” nghe thật đáng sợ, phải không?

Nó khiến ta nghĩ đến hình ảnh những người nghiện ma túy vật vờ đang từng ngày tự hủy hoại cuộc sống bản thân. Chẳng ai trong chúng ta thích từ ấy, đồng thời cũng không thích việc mọi người dùng từ ấy để mô tả thái độ và cách cư xử của ta đối với đàn ông. Thế nhưng, rất nhiều phụ nữ đang sống trong trạng thái “*nghiện đàn ông*”. Và cũng giống như những kẻ nghiện ma túy, trước khi cai nghiện, ta cần phải thừa nhận mức độ nghiêm trọng của vấn đề này.

Nếu đã từng bị ám ảnh bởi một anh chàng nào đó, hẳn bạn không ngờ rằng nguyên nhân sâu xa của tình trạng đó không phải do tình yêu, mà chính là sự sợ hãi. Những người phụ nữ yêu mù quáng thường cảm thấy lo sợ: sợ cô đơn, sợ không được yêu thương và không xứng đáng, sợ bị lãng quên, bỏ rơi hay bị tổn thương. Chúng ta yêu đương trong niềm hy vọng đầy đau khổ rằng người đàn ông của mình sẽ quan tâm đến những điều ấy. Nhưng tiếc thay, những nỗi lo sợ và ám ảnh của ta càng trở nên sâu sắc đến nỗi một ngày nào đó, ta chỉ còn biết sống để yêu và mong chờ người khác yêu lại. Và do trong thực tế, suy nghĩ đó không thành hiện thực nên chúng ta lại càng yêu cuồng nhiệt hơn. Và cuối cùng, ta đã yêu mù quáng.

Sau nhiều năm tư vấn cho những người lạm dụng rượu và ma túy, tôi đã nhận ra triệu chứng của hiện tượng “*yêu mù quáng*” được biểu hiện qua suy nghĩ, cảm xúc và hành vi của họ. Khi tiến hành hàng trăm cuộc phỏng vấn với những người nghiện và gia đình họ, tôi đã khám phá ra một điều đáng ngạc nhiên. Một số bệnh nhân của tôi sinh ra và lớn lên trong các gia đình bất thường và phức tạp. Trong khi đó, gần như đa phần người yêu của họ đều xuất thân từ những gia đình có vấn đề nghiêm trọng và phải chịu đựng những nỗi đau cùng sự căng thẳng hơn mức bình thường. Để đối phó với những người yêu nghiện ngập, họ (còn được gọi là “*người đồng nghiện*” theo thuật ngữ chuyên môn của công tác điều trị bệnh nghiện rượu) đã phản ứng và tái hiện trong vô thức những mặt nổi trội của thời thơ ấu.

Tôi bắt đầu hiểu được bản chất của hiện tượng này nhờ vào việc tìm hiểu người vợ/người yêu của những anh chàng nghiện ngập. Họ mong muốn được thể hiện sự mạnh mẽ và chịu đựng của mình qua vai trò “*người cứu rỗi*” trong mối quan hệ với những anh chàng nghiện ngập cũng như nhu cầu lệ thuộc sâu sắc vào những người đàn ông ấy. Rõ ràng, cả hai đối tượng trong mối quan hệ này đều cần đến sự giúp đỡ như nhau. Trong thực tế, cả hai đều đang chết dần chết mòn theo nghĩa đen trong sự lệ thuộc và nghiện ngập ấy: với anh chàng nghiện ngập kia thì do chất kích thích, còn với người phụ nữ ấy thì do sự đau khổ cùng cực.

Những phụ nữ “*đồng nghiện*” này đã giúp tôi thấy rõ sức mạnh và tác động không ngờ của những trải nghiệm thời thơ ấu lên cách xử sự của họ với nam giới khi trưởng thành. Họ giúp ta hiểu được vì sao có những người cứ tìm đến những mối quan hệ rắc rối đồng thời kéo dài nỗi đau khổ của mình. Quan trọng nhất, họ giúp ta hiểu làm thế nào để có thể thay đổi và lấy lại cuộc sống lành mạnh.

Ở đây, tôi không hề có ý nói rằng chỉ có phụ nữ mới “yêu mù quáng”. Một số nam giới cũng yêu tha thiết, cuồng nhiệt đến mù quáng. Hành vi, cảm xúc của những người đàn ông này cũng khởi nguồn từ những trải nghiệm và động cơ tương tự ở thời thơ ấu. Tuy nhiên, đa phần những người đàn ông có tuổi thơ cay đắng thường không rơi vào tình trạng lệ thuộc đến ám ảnh vào các mối quan hệ tình cảm. Do sự tác động qua lại giữa các yếu tố văn hóa và sinh học, họ thường cố tự bảo vệ bản thân bằng cách tránh xa những vấn đề thuộc về nội tâm hay mang tính thiêng tư. Họ thường có xu hướng gắn bó với thể thao, công việc hoặc những thú vui khác.

Tôi hy vọng rằng cuốn sách này sẽ hữu ích cho những ai đang yêu mù quáng. Mục đích của tôi khi viết ra cuốn sách này rất rõ ràng: Giúp cho những phụ nữ đang sống trong các mối quan hệ không lành mạnh nhận ra tình trạng yêu mù quáng của bản thân, hiểu được nguồn gốc của những suy nghĩ, hành vi của mình đồng thời có được những công cụ hữu hiệu để thay đổi cuộc sống theo hướng tốt đẹp hơn.

Nếu bạn là một phụ nữ yêu mù quáng nhưng lại cảm thấy không thoải mái khi đọc cuốn sách này hoặc cho rằng những câu chuyện minh họa ở đây chẳng hề dính dáng gì đến mình thì tôi đề nghị bạn hãy đọc lại nó vào một dịp khác. Tất cả chúng ta đều khó lòng chấp

nhận những sự thật đau đớn hoặc có tính đe dọa. Phủ nhận vốn là một hình thức tự nhiên của sự phòng thủ, diễn ra tự động và không thể ngăn cản. Rất có thể, trong lần đọc sau bạn sẽ cảm thấy dễ hơn khi đối diện với các vấn đề và cảm xúc sâu xa của mình.

Hãy đọc thật chậm rãi để có thể thấm thấu cả về mặt tình cảm lẫn lý trí với những câu chuyện của các nhân vật được nêu trong cuốn sách này. Có thể bạn cho rằng những câu chuyện này có vẻ thái quá. Thế nhưng tôi đảm bảo với bạn rằng sự thật thậm chí còn tệ hơn thế rất nhiều. Hành vi, tính cách cùng hoàn cảnh của những phụ nữ yêu mù quáng mà tôi được biết qua hàng trăm cuộc gặp gỡ trong công việc lẫn đời thường đều không hề bị cường điệu chút nào. Thực tế, câu chuyện thật của họ còn đau đớn và phức tạp hơn rất nhiều. Nếu bạn cho rằng so với những rắc rối của họ thì vấn đề của mình ít trầm trọng, ít đau khổ hơn thì điều đó cũng không có gì khác thường. Hầu hết các khách hàng của tôi ban đầu đều có phản ứng như thế. Họ đều cũng tin rằng chuyện của mình “*chẳng đến nỗi tệ*”, thậm chí còn cảm thấy thương hại cho hoàn cảnh của những phụ nữ đang “*gặp rắc rối lớn*” khác.

Một điều trớ trêu là trong khi phụ nữ chúng ta vốn rất dễ cảm thông và thấu hiểu cho nỗi đau của người khác thì lại hoàn toàn mù tịt trước nỗi đau của chính mình. Bản thân tôi cũng từng trải nghiệm điều này. Tôi vốn là một người phụ nữ yêu mù quáng và phải trả giá đắt cả về mặt tinh thần lẫn thể chất để rồi cuối cùng buộc phải suy ngẫm lại những gì mình đã làm trong các mối quan hệ với nam giới. Và trong suốt nhiều năm gần đây, tôi đã nỗ lực rất nhiều để thay đổi điều đó. Nhưng có thể nói, đó cũng chính là những năm tháng quý giá nhất cuộc đời tôi.

Tôi hy vọng rằng cuốn sách này không chỉ giúp cho những phụ nữ đang yêu mù quáng nhận thức rõ hơn về thực tế mối quan hệ hiện tại mà còn tạo nên động lực giúp họ thay đổi, bằng cách thoát khỏi tình yêu ám ảnh đó và hướng đến một cuộc sống lành mạnh, tươi đẹp hơn.

- Robin Norwood

MỤC LỤC

[Lời nói đầu](#)

[Chương 1: Yêu người đàn ông không yêu mình](#)

[Chương 2: Những cuộc tình chỉ có sex](#)

[Chương 3: Nếu em chịu đựng đau khổ vì anh, anh sẽ yêu em chứ?](#)

[Chương 4: Nhu cầu được yêu thương](#)

[Chương 5: Vũ điệu thân quen](#)

[Chương 6: Mẫu người đàn ông chọn phụ nữ yêu mù quáng](#)

[Chương 7: Giai nhân và quái vật](#)

[Chương 8: Khi những chất gây nghiện nuôi sống lẫn nhau](#)

[Chương 9: Chết vì yêu](#)

[Chương 10: Con đường thoát khỏi đau khổ](#)

[Chương 11: Bình phục trong đời sống tình cảm](#)

[Phụ lục](#)

CHƯƠNG 4

NHU CẦU ĐƯỢC YÊU THƯƠNG

Nàng có trái tim nhân hậu

Yêu chàng, một kẻ điếm trai

Dẫu thế tình vẫn chẳng phai

Mà nào ai lý giải được.

- Cô gái nhân hậu

- Tôi không hiểu làm thế nào cô ấy có thể làm tất cả những chuyện đó. Nếu là tôi, chắc tôi sẽ phát điên mất!

- Vậy mà chẳng bao giờ tôi nghe cô ấy than lấy một tiếng!

- Tại sao cô ấy lại phải chịu đựng tất cả những điều đó kia chứ?

- Không hiểu cô ấy thấy cái gì hay ho ở anh ta nữa? Lẽ ra cô ấy phải có được một cuộc sống tốt đẹp hơn thế nhiều.

Mọi người thường nhận xét về những người phụ nữ yêu mù quáng như thế khi thấy họ nỗ lực vượt bậc để vun đắp cho mối quan hệ không xứng đáng. Nguyên nhân sâu xa của sự tận tụy và lệ thuộc đến quên mình ấy bắt nguồn từ tuổi thơ của họ. Khi lớn lên, đa phần chúng ta sẽ tái hiện vai trò của mình trong gia đình ngày còn bé. Đối với những phụ nữ yêu mù quáng, họ đã đóng vai trò hy sinh trong gia đình: quên đi nhu cầu của bản thân để đáp ứng nhu cầu của các thành viên khác. Có thể vì cha mẹ không đủ sức khỏe hay bận bịu mưu sinh nên họ buộc phải trưởng thành sớm để đảm nhận trách nhiệm lo lắng cho gia đình. Hoặc có thể cha/mẹ mất sớm nên họ phải nỗ lực thay thế vai trò để chăm sóc cho những thành viên còn lại. Hoặc có thể họ có đầy đủ cha mẹ nhưng một trong hai người luôn phiền muộn, cáu gắt, bất mãn và người còn lại thì không sẻ chia, thấu cảm nên họ phải đóng vai trò an ủi, lắng nghe những điều mà họ chưa đủ sức gánh vác.

Các nhu cầu được yêu thương, chăm sóc và bảo bọc của bản thân họ không được đáp ứng trong khi bề ngoài, họ luôn cố tỏ ra mạnh mẽ và chín chắn hơn tuổi đồng thời cũng ít đòi hỏi hơn những trẻ cùng lứa. Chính vì thế, khi lớn lên, họ luôn tìm kiếm cơ hội để thể hiện "năng khiếu" của mình: đáp ứng nhu cầu và đòi hỏi của người khác thay vì nhận ra nhu cầu không được đáp ứng, nỗi đau cũng như sự lo lắng của bản thân. Họ đóng vai người trưởng thành quá lâu, đòi hỏi quá ít và nỗ lực quá nhiều nên giờ đây, họ gần như không thể quay trở lại vai trò thật của mình. Do đó, họ cứ mãi giúp đỡ người khác đồng thời không ngừng hy vọng nỗi lo lắng, sợ hãi trong lòng mình sẽ mất đi và sẽ được nhận về tình yêu.

Câu chuyện của Melanie là một ví dụ điển hình cho thấy việc phải trưởng thành quá sớm để gánh vác trách nhiệm thay cho người lớn đã dẫn đến tình trạng cô chỉ biết sống cho người khác mà quên mất bản thân.

Lần đầu gặp nhau sau buổi thuyết trình cho một nhóm sinh viên trường y, tôi không thể không chú ý đến những nét tương phản rõ rệt trên gương mặt của Melanie. Chiếc mũi hếch nhỏ nhắn cùng đôi má lúm đồng tiền rất sâu trên làn da trắng sữa có vài đốm tàn nhang của cô toát lên vẻ nghịch ngợm và hấp dẫn. Nhưng những đường nét sống động đó ngược hẳn với quầng tối bên dưới đôi mắt màu xám trong veo của cô. Dưới chiếc nón kết hé lộ mái tóc nâu vàng dợn sóng, trông cô xanh xao và đầy mệt mỏi.

Cô đứng đợi một bên trong khi tôi trò chuyện khá lâu với từng sinh viên còn nán lại sau buổi học. Thông thường, hễ nói về đề tài gia đình nghiện rượu là một số sinh viên lại muốn trao đổi thêm những vấn đề cá nhân có liên quan đến bài giảng của tôi.

Khi sinh viên cuối cùng đã rời khỏi lớp, Melanie chờ tôi nghỉ chốc lát rồi tiến đến giới thiệu về mình, siết chặt tay tôi một cách nồng hậu.

Cô đã kiên nhẫn chờ đợi để được nói chuyện với tôi. Vì thế tôi đoán hẳn bài giảng sáng nay của mình đã chạm đến nỗi niềm sâu lắng của Melanie. Để Melanie có dịp chia sẻ nhiều hơn, tôi mời cô cùng tôi đi dạo quanh khuôn viên trường. Trong khi tôi thu xếp đồ đạc và rời khỏi giảng đường thì cô bắt đầu câu chuyện với vẻ rất tự nhiên, thân thiết. Tuy nhiên, khi bước ra ngoài, giữa bầu không khí của buổi chiều tháng Mười một xám xịt thì Melanie bắt đầu trở nên tự lự, lặng lẽ.

Chúng tôi đi dọc con đường mòn vắng vẻ, chỉ có tiếng lá cây sung dâu lạo xạo dưới chân. Melanie nhẹ nhàng nói:

- Mẹ em không phải là một người nghiện rượu, nhưng theo cách nói của cô trong bài giảng về những tác hại của căn bệnh này thì có thể mẹ em đúng là như vậy. Mẹ em bị bệnh tâm thần - điên thật sự và cuối cùng đã tự sát. Bà chịu đựng quá nhiều đau khổ, đến bệnh viện nhiều lần và đôi khi bà bỏ nhà đi rất lâu. Những thứ thuốc họ dùng để "chữa" cho bà thật ra lại càng khiến cho tình hình của bà tệ hại hơn. Từ một người điên còn nhận thức được sự việc, bà trở thành một người hoàn toàn không còn ý thức. Dù đã đuối sức vì các loại thuốc chữa trị nhưng cuối cùng bà đã dùng hết khả năng còn lại để tự tử. Thường ngày, mọi người trong gia đình em luôn cố ở bên bà nhưng hôm đó có việc nên ai cũng đi vắng. Thế là bà đã treo cổ tự tử trong nhà để xe.

Melanie lắc đầu thật nhanh, tựa như đang cố lực tung ký ức tối tăm và tiếp tục kể:

- Em cũng hiểu được nhiều điều mà cô đã nói sáng nay, nhưng việc cô bảo là những đứa trẻ sinh ra trong các gia đình bất ổn hoặc có người nghiện rượu như gia đình em thường cũng sẽ quan hệ với những người nghiện rượu hoặc ma túy thì không đúng, nhất là với Sean. Nhờ trời, anh ấy chẳng hề quan tâm đến chuyện rượu bia hay ma túy. Nhưng chúng em cũng có những rắc rối riêng.

Melanie nhìn đi chỗ khác, hơi ngước mặt lên.

- Thường thì em luôn tự xoay sở được mọi chuyện... - Melanie khẽ cúi xuống và nói, - nhưng giờ thì em bắt đầu thấy rắc rối...

Đến đây, cô bé nhìn thẳng vào tôi, mỉm cười và nhún vai:

- Em chẳng còn thức ăn lẫn tiền bạc và thời gian. Vậy đó!

Melanie nói như thể đó chỉ là một câu nói đùa, chẳng hề lấy làm nghiêm túc. Tôi buộc phải hỏi từng chi tiết và Melanie đã bộc bạch mọi thứ thật nhẹ nhàng.

- Sean lại bỏ đi. Chúng em có ba đứa con: Susie sáu tuổi, Jimmy bốn tuổi và Peter mới hai tuổi rưỡi. Hiện em đang làm thư ký y khoa

bán thời gian và theo học chuyên môn để trở thành y tá đồng thời cố gắng chăm sóc gia đình. Sean, hoặc ở nhà trông chừng bọn trẻ khi không đi học ở trường nghệ thuật, hoặc là anh ấy bỏ nhà đi vắng. - Melanie nói, tuyệt nhiên không lộ một vẻ gì cay đắng.

- Chúng em cưới nhau đã bảy năm nay. Hồi đó, em mười bảy và vừa tốt nghiệp phổ thông còn Sean thì hai bốn, vừa làm diễn viên vừa đi học ngoài giờ. Anh ấy có một căn hộ ở chung với ba người bạn.

Những ngày Chủ nhật, em thường tới đó chơi và nấu nướng cho cả nhóm. Chúng em thường hẹn hò nhau vào tối Chủ nhật, còn các buổi tối còn lại thì anh ấy đi diễn hoặc gặp gỡ người khác. Dù sao thì tất cả những người bạn ở cùng anh ấy đều yêu mến em. Những món em nấu là điều họ chờ đợi nhất trong tuần. Họ thường bảo Sean là phải cưới em nhanh để em còn chăm sóc cho anh ấy. Em đoán Sean cũng thích thế. Anh ấy đã hỏi cưới em và dĩ nhiên là em nhận lời. Em vui không tả xiết. Anh ấy đẹp trai lắm. Cô nhìn này!

Malanie mở ví và lấy ra một xấp hình nhỏ bọc trong bì nhựa. Tấm đầu tiên là hình của Sean - một anh chàng có đôi mắt sẫm, gò má cao và cái cằm chẻ sâu với vẻ suy tư. Tấm hình nhỏ để vừa chiếc ví được chụp theo kiểu bộ sưu tập của các người mẫu, diễn viên. Tôi bèn hỏi có phải thế không thì Melanie gật đầu. Tấm hình đó do một nhiếp ảnh gia nổi tiếng chụp cho Sean.

- Trông Sean đẹp trai cứ như nhân vật Heathcliff trong phim Đồi Gió Hú ấy nhỉ? - Tôi quan sát và nhận xét, khiến Melanie gật đầu tự hào. Chúng tôi cùng nhau xem qua những tấm hình khác. Đó là hình của bọn trẻ ở từng giai đoạn khác nhau: bò, đi lững chững, thối nển trong ngày thôi nôi. Vì muốn xem một tấm hình khác của Sean với vẻ tự nhiên hơn, tôi bèn hỏi Melanie là vì sao không thấy Sean chụp chung với bọn trẻ.

- Thường thì anh ấy là người chụp hình. Anh ấy biết đôi chút về nhiếp ảnh cũng như trong lĩnh vực diễn xuất và nghệ thuật.

- Thế hiện giờ Sean có làm trong những ngành nghề đó không? - Tôi hỏi.

- À không. Mẹ Sean vừa gởi cho ít tiền vậy nên anh ấy lại đi New York để tìm kiếm cơ hội cho mình rồi. - Melanie xuống giọng chút ít,

gần như không nhận ra.

Tôi cứ ngỡ hẳn Melanie phải có chút hy vọng vào chuyến đi của Sean. Vậy nên khi không thấy dấu hiệu đó, tôi bèn hỏi:

- Melanie này, có chuyện gì thế?

Lần đầu tiên tôi trông thấy vẻ mặt trách móc hiển hiện trên gương mặt Melanie. Cô chậm rãi trả lời:

- Vấn đề không phải ở cuộc hôn nhân của chúng em, mà là ở mẹ của Sean. Bà cứ gởi tiền cho Sean mãi. Cứ mỗi lần anh ấy gần như đã yên ổn với mẹ con em hoặc gắn bó với một công việc nào đó thì bà lại gửi đến một ít tiền và thế là Sean lại ra đi. Bà không thể từ chối Sean. Nếu bà ngưng gởi tiền, tụi em sẽ ổn.

- Nhưng nếu bà không bao giờ dừng thì sao? - Tôi hỏi.

- Thì Sean sẽ chẳng bao giờ thay đổi cả. Nhưng em sẽ làm cho anh ấy thấy anh ấy đã làm khổ mẹ con em như thế nào. - Nói đến đây, Melanie bắt đầu khóc, nước mắt rơi trên hàng mi cong dày của cô. - Anh ấy sẽ phải từ chối tiền của mẹ.

- Melanie, nhưng điều đó có vẻ sẽ không hợp với những gì em đã kể cho tôi nghe.

Melanie nhấn giọng đầy quyết liệt.

- Bà ấy không thể phá hỏng mọi thứ. Nhưng Sean sẽ thay đổi.

Melanie tiến thêm vài bước và đá văng chiếc lá nằm giữa đường.

Tôi bèn im lặng chờ đợi giây lát rồi hỏi:

- Còn gì nữa không?

Vẫn chăm chú nhìn vào chiếc lá, Melanie trả lời: - Anh ấy đã đi New York nhiều lần và mỗi lần như thế, anh ấy lại gặp gỡ ai đó ở đó. - Giọng của cô quay lại nhỏ nhẹ như lúc đầu, bình thản như không.

- Một phụ nữ khác ư? - Tôi hỏi và Melanie nhìn ra chỗ khác, gật

đầu. - Thế chuyện đó xảy ra bao lâu rồi? - À, thật ra là đã nhiều năm nay. - Đến đây Melanie lại nhún vai, vẻ xúc động thật sự. - Mọi chuyện bắt đầu từ khi em có thai lần đầu. Nhưng lúc đó, em gần như chẳng trách móc gì anh ấy cả, chỉ thấy đau khổ đến phát chết đi được.

Thật ngạc nhiên khi Melanie xem chuyện Sean phản bội là do mình cũng như việc cô phải có trách nhiệm lo lắng cho chồng và ba đứa con trong khi anh ta cứ nhảy hết nghề này đến nghề khác. Tôi bèn hỏi liệu có bao giờ Melanie nghĩ đến chuyện ly hôn hay không.

- Thật ra, chúng em đã từng xa nhau một lần. Nghe cũng buồn cười vì thật ra chuyện đó vẫn xảy ra mỗi khi anh ấy bỏ nhà đi. Nhưng có một lần, em nói em muốn ly thân - chủ yếu là để cho anh ấy một bài học - và chúng em đã không gặp nhau suốt sáu tháng. Thế mà anh ấy vẫn không thèm gọi điện cho em.

Thỉnh thoảng em còn phải gửi tiền cho anh ấy để anh ấy cầm cự cho đến khi có thêm cơ hội mới. Nhưng đa phần là chúng em tự lo cho mình. Nhưng cô biết không, trong thời gian đó, em thậm chí đã gặp gỡ hai người đàn ông khác!

Melanie tỏ vẻ ngạc nhiên khi thấy mình vẫn có sức hấp dẫn đối với những người đàn ông khác. Cô bối rối nói:

- Cả hai đều rất tử tế với bọn trẻ, đều muốn giúp em chăm lo công việc nhà cửa, sửa chữa lặt vặt trong nhà khi cần và thậm chí còn mua sắm cho em những món đồ nho nhỏ nữa. Được người khác quan tâm như thế thật là vui. Nhưng với họ, em chẳng bao giờ có được cảm giác như đã từng có với Sean - cảm giác thu hút kỳ lạ. Vì thế, cuối cùng em lại quay về với Sean. - Melanie mỉm cười. - Và phải giải thích với anh ấy vì sao mọi thứ trong nhà vẫn ổn thỏa như thế.

Chúng tôi đã đi được nửa khuôn viên trường và tôi muốn biết thêm về tuổi thơ của Melanie, để hiểu được tác động của chúng đối với những khó khăn hiện tại của cô.

- Thế bây giờ nghĩ lại thời bé, em còn nhớ gì không? - Tôi hỏi và theo dõi từng nét nhíu mày của Melanie khi cô hồi tưởng về quá khứ.

- Ồ, ngày đó vui lắm ạ! Em nhớ mình mặc chiếc tạp dề, đứng trên cái ghế đầu trước bếp và khuấy cái nồi. Em là con giữa trong gia đình

có năm người con và khi mẹ mất, em mới mười bốn tuổi nhưng đã biết nấu nướng và dọn dẹp từ rất lâu. Mẹ em không khỏe mạnh nên bà chẳng bao giờ rời khỏi căn phòng phía sau nhà. Hai người anh trai của em sau khi học xong đều đi làm để giúp đỡ gia đình, còn em thay mẹ đảm đương mọi việc trong nhà. Hai đứa em gái nhỏ hơn em từ ba đến năm tuổi nên gần như em phải cáng đáng hết mọi việc. Nhưng rồi mọi chuyện cũng đâu vào đấy. Lúc nào nhà em cũng thiếu tiền nhưng chúng em cũng sống được. Cha em làm việc cật lực, thường nhận hai công việc cùng lúc nên hầu như lúc nào ông cũng vắng nhà. Em nghĩ, ông không ở nhà thường xuyên một phần vì công việc và một phần là để tránh gặp mẹ. Tất cả chúng em đều hạn chế gặp mẹ càng nhiều càng tốt. Mẹ khó tính vô cùng.

Rồi cha em lấy vợ kế khi em vào năm cuối trung học. Mọi việc trở nên dễ chịu hơn vì mẹ kế cũng đi làm và có một đứa con gái mười hai tuổi, bằng tuổi với đứa em út của em. Mọi thứ diễn ra rất suôn sẻ. Tiền bạc không còn là một vấn đề đau đầu nữa. Cha em cũng hạnh phúc hơn. Lần đầu tiên mọi việc trong nhà em trông có vẻ ổn thỏa và không còn cảnh thiếu trước hụt sau nữa.

- Thế em cảm thấy thế nào khi mẹ em mất? - Tôi hỏi.

Melanie nghiêng chặt hai hàm khi trả lời.

- Người đó đã không còn là mẹ của em nhiều năm rồi. Bà chẳng khác gì một người xa lạ, một người chỉ biết ngủ vùi, la hét và gây phiền phức. Em vẫn còn nhớ hình ảnh của bà khi còn là mẹ em, nhưng cũng mờ nhạt lắm. Đó là một người nhẹ nhàng, dịu dàng và thường hay hát mỗi khi bà làm việc hoặc chơi đùa với các con. Mẹ em là người Ai-len và bà thường hát những giai điệu buồn buồn... Em nghĩ mọi người cảm thấy nhẹ nhàng hơn khi bà mất đi. Nhưng dù sao thì em cũng thấy mình có lỗi, vì nếu em hiểu mẹ nhiều hơn hoặc chăm sóc bà tốt hơn thì có lẽ bà cũng không đến nỗi như thế...

Chúng tôi đã về gần tới văn phòng và trong vài phút còn lại, tôi hy vọng mình có thể giúp Melanie nhìn thấy cội nguồn của những rắc rối trong hiện tại.

- Thế em có nhận thấy có điểm nào tương đồng giữa tuổi thơ của mình và ngày nay không, Melanie? - Tôi hỏi.

Cô gái gượng cười, trả lời:

- Hơn bao giờ hết ạ. Giờ đây, em thấy mình cũng đang chờ đợi Sean giống như đã từng đợi cha mỗi khi ông ấy đi xa. Em thấy mình chẳng bao giờ trách móc Sean về những gì anh ấy đang làm vì cứ nghĩ rằng anh ấy đi xa để tìm kiếm cơ hội chăm lo cho gia đình, giống như cha em ngày xưa. Em biết là hai chuyện này khác nhau, tuy nhiên em vẫn có cảm giác rất giống nhau và thấy mình cần phải chịu đựng, xoay sở sao cho tốt nhất.

Melanie dừng lời, đắm chiêu như thể nhìn sâu hơn vào những điều đang trải ra trước mắt mình.

- Em thấy mình vẫn y như ngày nào, vẫn là một Melanie bé nhỏ dũng cảm, đảm đương mọi thứ, khuấy nồi trên bếp và chăm sóc bọn trẻ. - Đôi má trắng sữa của Melanie ửng hồng khi nhìn vào hình ảnh của chính mình. - Vậy là cô đã nói đúng về những đứa trẻ có hoàn cảnh như em. Khi lớn lên, chúng em luôn tìm đến những người tạo cho mình điều kiện để tái hiện vai trò đã từng đảm đương thời bé!

Khi chúng tôi chia tay nhau, Melanie đã ôm tôi thật chặt và nói rằng:

- Cảm ơn cô đã lắng nghe em. Em nghĩ mình chỉ cần được chia sẻ giấy lát thôi. Giờ em cảm thấy dễ chịu hơn rất nhiều, nhưng vẫn chưa sẵn sàng để chấm dứt mọi chuyện, chưa thể được! Hơn nữa, Sean cũng cần phải trưởng thành hơn. Và anh ấy sẽ làm được. Anh ấy phải thế thôi, đúng không cô?

Rồi không đợi tôi trả lời, Melanie đã quay lưng rời những bước dài trên con đường ngập lá vàng. Melanie có những suy nghĩ khá sâu sắc nhưng thật ra, vẫn còn nhiều điểm tương đồng giữa tuổi thơ và hiện tại mà cô chưa thấu hiểu hết.

Vì sao một cô gái thông minh, quyến rũ và đầy năng lực như Melanie lại cần đến mối quan hệ đầy đau khổ, khó khăn như mối quan hệ giữa cô và Sean? Bởi vì đối với những người như Melanie hoặc các cô gái lớn lên trong những gia đình bất thường, khi phải đối đầu với những gánh nặng tinh thần và trách nhiệm quá lớn, họ không thể phân biệt rõ cái nào là tốt và cái nào là xấu. Chúng nhập nhằng với nhau để rồi cuối cùng trở thành một thứ như nhau.

Chẳng hạn, trong gia đình của Melanie thiếu hẳn sự quan tâm giữa các thành viên với nhau bởi cả nhà hầu như chỉ tập trung vào việc đối phó với tình trạng tồi tệ của người mẹ. Cuộc sống trong nhà hầu như cũng nằm ngoài tầm kiểm soát của mọi người. Những nỗ lực của Melanie trong việc quán xuyến gia đình được đền bù bằng sự lệ thuộc đầy biết ơn của người cha đối với cô, điều mà cô xem đó như là biểu hiện của tình yêu thương. Thay vì phải cảm thấy lo âu, sợ hãi trước gánh nặng gia đình như những đứa trẻ bình thường khác, Melanie lại cảm thấy tự hào về khả năng của mình do người cha luôn cần đến sự giúp đỡ của cô cũng như người mẹ hoàn toàn bất lực trong việc chăm sóc gia đình. Melanie buộc phải tỏ ra mạnh mẽ hơn cha mẹ và trở thành điểm tựa không thể thiếu của gia đình. Thật là một việc quá sức đối với cô! Chính trách nhiệm từ khi còn bé này đã hình thành nên tính cách của Melanie ngày nay, một người cứu rỗi luôn vượt lên mọi khó khăn để cứu giúp những người chung quanh mình.

Thật ra, "người cứu rỗi" nghe có vẻ tích cực hơn bản chất thật của sự việc trong thực tế. Thật ra, để có được sự tán dương của người khác vì đã tỏ ra mạnh mẽ trong những tình huống khó khăn, Melanie cũng như những phụ nữ lớn lên trong hoàn cảnh tương tự luôn cần đến một cuộc sống xáo trộn, khó khăn để chứng tỏ khả năng của mình. Nếu không có những thăng trầm, căng thẳng hoặc tình huống tuyệt vọng cần được kiểm soát, xoay sở, thì những cảm xúc thời thơ ấu vốn bị chôn vùi của họ sẽ trỗi dậy và khiến họ lo lắng. Khi còn bé, Melanie là cánh tay phải của cha lẫn của mẹ và các em. Nhưng đồng thời, cô cũng là đứa trẻ khát khao tình thương yêu và sự chăm sóc của cha mẹ. Do người cha luôn phải đi làm ăn xa và người mẹ thì ốm đau, không tinh tảo nên nhu cầu tình cảm của cô đã không được đáp ứng. Những đứa trẻ khác trong gia đình còn được Melanie chăm sóc, lo lắng, còn bản thân cô thì chẳng được ai quan tâm, chia sẻ. Chẳng những cô không có được tình thương yêu của mẹ mà còn phải tập suy nghĩ và hành động như người lớn. Melanie không có nơi nào và cũng không có thời gian để bộc lộ nỗi niềm của mình. Và chẳng mấy chốc, cô không còn khả năng cảm nhận đúng đắn về bản thân mình nữa. Chính vì thế, việc đóng vai một người trưởng thành mạnh mẽ ít ra cũng giúp Melanie quên được sự yếu đuối, sợ hãi trong lòng mình. Thế là, Melanie không chỉ xoay sở tuyệt vời trong những tình huống khó khăn mà còn cần đến những tình huống đó để được sống. Gánh nặng hàng ngày giúp cô né tránh được sự đau đớn, khổ sở của mình. Như vậy, gánh nặng đó vừa đè nặng trên vai cô vừa giúp cô khuây

khóa.

Thêm vào đó, cảm nhận về giá trị bản thân của Melanie bắt nguồn từ việc đảm nhận những trách nhiệm của người lớn vượt ngoài khả năng của một đứa trẻ như cô. Để được thừa nhận, cô phải làm việc cật lực, chăm sóc mọi người và hy sinh cả những nhu cầu lẫn mong muốn của bản thân. Vì vậy, chịu đựng trở thành một phần tính cách của cô và cộng với phức cảm cứu rỗi, cô trở thành nam châm thu hút những người chỉ mang đến rắc rối, chẳng hạn như Sean.

Việc điếm lại những khía cạnh quan trọng trong quá trình trưởng thành của Melanie rất có ý nghĩa vì nó giúp ta hiểu hơn về động cơ dẫn đến cuộc sống hiện tại của cô. Thông thường, những bé trai sẽ mong được hưởng trọn vẹn tình yêu thương và sự quan tâm của mẹ, còn những bé gái sẽ mong muốn có được vị trí đặc biệt trong trái tim cha. Có lẽ, rất nhiều bậc cha mẹ đã từng nghe con trẻ nói những câu nói đại loại như: "*Lớn lên con sẽ cưới người như mẹ!*". Những mong muốn rất đời bình thường này phản ánh cảm xúc mạnh mẽ nhất của trẻ. Thế nhưng, nếu điều đó xảy ra thật, chẳng hạn như khi cha mẹ phải vắng nhà hoặc gặp phải vấn đề nào đó, trẻ sẽ gánh chịu hậu quả nặng nề.

Chẳng hạn, khi người mẹ bị rối loạn tình cảm, đau ốm mãn tính, nghiện rượu hoặc chất kích thích nào đó (hoặc vì lý do gì đó không thể ở nhà hoặc chăm sóc con cái) thì đứa con gái (thường là đứa lớn nhất) phải đảm nhiệm vai trò đó thay mẹ. Melanie là một minh họa rõ nét cho trường hợp "thăng chức" này. Do người mẹ bị suy nhược thần kinh, Melanie phải thay mẹ đảm nhận vai trò của người phụ nữ lớn nhất trong nhà để coi sóc mọi việc. Trong giai đoạn hình thành tính cách của mình, hầu như Melanie đóng vai trò người vợ nhiều hơn là người con đối với cha cô. Trong những lúc phải bàn bạc để xoay sở chuyện nhà, họ phải hợp tác với nhau để giải quyết vấn đề chung. Ở một góc độ nào đó, mối quan hệ giữa hai cha con cô khác hẳn với các chị em gái còn lại trong gia đình. Cô gần như là bạn đồng hành, tâm giao của ông. Và sau nhiều năm, cô càng trở nên mạnh mẽ, vững vàng hơn mẹ mình rất nhiều. Điều đó có nghĩa là, mong muốn được sở hữu cha cho riêng mình từ lúc còn bé của Melanie đã trở thành hiện thực.

Nhưng điều gì sẽ xảy ra khi điều ấy trở thành hiện thực? Có ba hậu quả diễn ra một cách vô thức nhưng sẽ có tác động rất sâu sắc

đến việc hình thành tính cách của trẻ.

Thứ nhất là cảm giác tội lỗi.

Melanie cảm thấy tội lỗi khi nhớ lại chuyện tự tử của mẹ. Đó là cảm giác tội lỗi tự nhiên của mọi thành viên trong gia đình khi phải đối diện với bi kịch đó. Nhưng đối với Melanie, cảm giác tội lỗi này còn trầm trọng hơn vì cô tự cảm thấy mình phải có trách nhiệm với tất cả mọi người trong gia đình. Bên cạnh cảm giác tội lỗi có ý thức đó, Melanie còn mang trong lòng một cảm giác tội lỗi khác nặng nề hơn.

Đó chính là việc mong ước chiếm hữu cha cho riêng mình của Melanie đã trở thành hiện thực.

Chính vì thế, cô cảm thấy mình cần phải chuộc lỗi bằng cách gánh chịu mọi khó khăn. Điều đó, cộng với việc Melanie vốn đã quen với vai trò chịu đựng đau khổ, đã làm nảy sinh trong cô đặc tính ưa khổ nhục. Vì thế, cô cảm thấy thoải mái trong mối quan hệ đầy đau khổ, cô độc và trĩu nặng trách nhiệm với Sean.

Hậu quả thứ hai là cảm giác không thoải mái về giới tính một cách vô thức của Melanie khi chiếm hữu được người cha cho riêng mình. Thông thường, sự hiện diện của người mẹ (hoặc mẹ kế, bạn gái của cha trong những gia đình ly hôn) là bức bình phong an toàn cho mối quan hệ giữa cha và con gái. Khi đó, người con gái được tự do phát triển những cảm nhận cá nhân về sự quyến rũ, đáng yêu của bản thân trong mắt người cha mà vẫn được an toàn.

Dĩ nhiên, giữa Melanie và cha cô không hề nảy sinh mối quan hệ loạn luân nhưng môi trường gia đình họ rất dễ tạo điều kiện để điều đó xảy ra. Khi một người mẹ, vì lý do gì đó từ bỏ vai trò làm vợ, làm mẹ trong gia đình và để cho con gái thay mình đảm nhận trách nhiệm đó thì vô tình, bà đã đẩy con đến nguy cơ bị người cha lạm dụng. (Thoạt nghe, điều này dường như hoàn toàn thuộc về trách nhiệm của người mẹ, nhưng nếu xét kỹ thì trách nhiệm đó hoàn toàn nằm ở người cha. Bởi vì, với vai trò của một người cha, nhiệm vụ của ông là phải bảo vệ con mình chứ không phải là xâm hại và lợi dụng nó).

Ngoài ra, ngay cả khi người cha không bao giờ lạm dụng tình dục ở con gái thì sợi dây gắn bó lỏng lẻo giữa cha mẹ lẫn việc cô con gái

thay mẹ đảm đương mọi việc trong gia đình cũng góp phần gia tăng cảm giác hấp dẫn giới tính giữa người cha và con gái. Do có mối quan hệ hết sức mật thiết với nhau, người con gái có thể nhận thấy mối quan tâm đặc biệt của cha đối với mình phản ánh bóng dáng của vấn đề tình dục ở một mức độ nào đó. Hoặc cũng có thể tình cảm yêu thương hơn mức bình thường của người cha sẽ làm xuất hiện ở đứa con gái những cảm xúc không nên có. Và khi đó, để điều đáng tiếc không xảy ra cũng như không chạm vào điều cấm kỵ, cô gái có thể tự chai hóa mọi cảm xúc về giới tính của mình một cách vô thức. Và vì điều đó xảy ra trong vô thức nên cô gái đã quyết định mà không hề suy xét và cũng khó thay đổi về sau.

Kết quả là khi trưởng thành, người con gái đó sẽ cảm thấy không thoải mái đối với những cảm xúc về giới tính. Khi đó, họ thể hiện tình yêu của mình bằng cách chăm sóc và nuôi dưỡng đối phương.

Trong cuộc hôn nhân của mình, Melanie gắn bó với Sean là do cô cảm thấy mình phải có trách nhiệm với cuộc sống của anh ta. Theo cô nghĩ, đó là cách biểu lộ cảm xúc và tình yêu.

Khi Melanie lên mười bảy tuổi, cha cô đã "thay" cô bằng người vợ kế. Melanie cảm thấy hết sức nhẹ nhõm trước cuộc hôn nhân đó. Việc cô gần như cảm thấy bình thường dù mất đi vai trò làm chủ trong gia đình có thể là do khi ấy, cô đã gặp Sean và những người bạn cùng phòng của anh ta - những người luôn hoan nghênh và tạo điều kiện cho cô chăm sóc họ.

Nếu lúc đó không kết hôn với Sean, hẳn Melanie sẽ bị khủng hoảng tinh thần. Khi cưới nhau rồi, Melanie nhanh chóng có thai để tái tạo vai trò chăm sóc của mình, trong khi ngay từ đầu, Sean đã tái hiện vai trò của bố cô, người luôn vắng mặt trong gia đình.

Mỗi khi xa nhau, cô lại gửi tiền cho Sean, cạnh tranh với mẹ của anh ta để chứng tỏ không ai chăm sóc anh ta tốt bằng mình. (Ngày xưa, Melanie cũng từng cạnh tranh với mẹ mình và đã thành công trong việc chiếm hữu tình cảm của cha).

Trong thời gian xa Sean, những người đàn ông khác mà Melanie gặp đã không cần đến sự chăm sóc như người mẹ chăm con của cô. Trong thực tế, họ đóng vai trò ngược lại, nghĩa là luôn thể hiện sự quan tâm đối với cô. Chính vì thế, cô không có cảm tình với họ.

Mối dây gắn bó giữa Melanie và Sean không hề được xây dựng trên cơ sở yêu đương, hấp dẫn lẫn nhau mà lại dựa trên nhu cầu cần được chăm sóc của Sean. Thực tế, sự phản bội của Sean càng giúp Melanie nhớ đến những trải nghiệm của mình ngày xưa. Hình bóng của mẹ cô dần trở nên mờ nhạt trong gia đình và trở thành một người phụ nữ xa lạ với cô. Sau này, khi Sean ngoại tình với một người phụ nữ khác, vốn cũng xa xôi và mờ nhạt nên Melanie vẫn bình thản, chẳng khác gì cái cảm giác trước sự tồn tại của mẹ đối với quan hệ gắn bó giữa hai cha con cô ngày xưa. Bạn hãy lưu ý rằng hành vi của Sean không phải là bộc phát. Trước khi cưới, anh ta đã có quan hệ với nhiều phụ nữ trong khi vẫn để Melanie chăm lo cho mình. Melanie biết điều đó nhưng vẫn kết hôn với anh ta. Sau khi cưới, cô bắt đầu công cuộc thay đổi Sean bằng tình yêu và ý chí của mình. Điều đó đã dẫn đến hậu quả thứ ba: Niềm tin vào quyền năng tuyệt đối của cô đã thành hiện thực.

Con trẻ thường tin rằng bản thân, suy nghĩ và ước muốn của mình có một sức mạnh diệu kỳ. Chính điều đó đã dẫn đến nhiều sự kiện nổi trội trong cuộc đời của chúng. Tuy nhiên, dù một bé gái có khao khát được thay thế vai trò của mẹ đến mấy đi nữa thì cuối cùng, nó cũng sẽ nhận ra đó là điều không thể. Đây là một bài học lớn trong cuộc đời của trẻ, giúp trẻ hiểu rằng không phải lúc nào mọi mong muốn của chúng cũng thành hiện thực. Bài học đó giúp trẻ rũ bỏ được niềm tin vào quyền năng tuyệt đối của mình và chấp nhận những giới hạn của ý chí cá nhân.

Tuy vậy, trong trường hợp của Melanie thì ước muốn đó lại gần như trở thành hiện thực. Ở nhiều khía cạnh khác nhau, cô đã thay thế vai trò của mẹ mình. Rõ ràng, với sức mạnh kỳ diệu của ý chí và niềm khao khát, cô đã chiếm hữu được sự quan tâm và tình cảm của cha. Để rồi từ đó, với niềm tin tuyệt đối vào sức mạnh của ý chí, Melanie luôn cảm thấy bị thu hút trước những tình huống khó khăn và không ngừng cố gắng hòng thay đổi chúng. Khi lập gia đình, cô phải đối diện với vô vàn thử thách, chẳng hạn như một người chồng vô trách nhiệm, phản bội, một mình nuôi ba đứa con, vừa học vừa làm, thiếu hụt tiền bạc. Thế nhưng cô vẫn bình thản đối mặt, một mình xoay xở với vũ khí duy nhất là ý chí của bản thân.

Đến đây, ta nhận ra rằng Melanie không hề là nạn nhân của cuộc hôn nhân bất hạnh mà dường như ngược lại. Cô và Sean đã giúp nhau thỏa mãn những nhu cầu tâm lý sâu xa nhất. Họ quả là "đôi lứa

xứng đôi". Rõ ràng, việc mẹ Sean đều đặn gửi tiền cho anh ta đã ảnh hưởng không tốt đến cuộc hôn nhân của họ nhưng không đến mức sâu xa như Melanie nghĩ. Vấn đề thật sự chính là hai con người này, với thái độ sống không đúng đắn, không lành mạnh và dù rất giống nhau, hòa hợp với nhau nhưng lại đang tạo thành một cái vòng luẩn quẩn mà không ai thoát ra được.

Hãy tưởng tượng Sean và Melanie là hai vũ công trong một thế giới mà tất cả đều là vũ công với những điệu nhảy quen thuộc của mình. Với trải nghiệm và tính cách riêng, đặc biệt qua những điệu nhảy đã thực hành suốt trong thời thơ ấu, Sean và Melanie đã phát triển dần từng bước chuyển động và điệu bộ đặc trưng cho vũ điệu tâm lý của mình.

Thế rồi, một ngày nọ, họ tình cờ gặp nhau và phát hiện ra rằng các vũ điệu của họ tuy có khác nhau nhưng nếu ghép lại sẽ tạo thành cặp đôi hoàn hảo. Mỗi chuyển động của người này sẽ được người kia hòa điệu, tạo nên sự ăn khớp đồng bộ và điệu nhảy của họ diễn ra thật trôi chảy.

Hễ mỗi lần Sean rũ bỏ trách nhiệm thì Melanie lại nhanh nhẹn đảm trách. Khi đó, anh ta để mặc cô thoải mái thực hiện vai trò người chăm sóc. Khi anh ta đi tìm người phụ nữ khác, Melanie lại thờ dãi, khuây khỏa trong chốc lát rồi lại tiếp tục khiêu vũ nhanh hơn để lãng quên. Và khi anh ta biến khỏi sàn nhảy thì cô lại trình diễn vũ điệu chờ đợi. Mọi chuyện cứ thế xoay tròn, xoay tròn không dứt...

Đôi khi đối với Melanie, đó là một vũ điệu thú vị nhưng lại cô độc. Có lúc vũ điệu ấy khiến cô mệt mỏi đến kiệt quệ nhưng cô không hề muốn chấm dứt nó. Những bước nhảy, chuyển động, dáng vẻ, điệu bộ... đều quá ổn và cô tin rằng mình đang sống trong vũ điệu của tình yêu.

CHƯƠNG 1

YÊU NGƯỜI ĐÀN ÔNG KHÔNG YÊU MÌNH

Trong buổi trị liệu đầu tiên, Jill tỏ vẻ khá ngờ vực. Với vóc người nhỏ nhắn và từng lọn tóc vàng, cô ngồi cứng đờ trên mép ghế đối diện với tôi. Dường như mọi đường nét trên người của Jill đều tròn tròn: từ khuôn mặt đến những ngón tay đầy đặn. Đôi mắt xanh da trời của cô dán chặt vào những văn bằng và chứng nhận của tôi được đóng khung treo trên tường. Cô hỏi tôi một vài câu về giấy phép hành nghề và chuyên môn, rồi giới thiệu rằng mình đang học trường luật với vẻ rất tự hào.

Chúng tôi ngồi im lặng trong giây lát. Jill nhìn xuống những ngón tay đang đan vào nhau của mình.

- Có lẽ tốt hơn hết tôi nên nói rõ cho chị biết vì sao tôi lại đến đây.
- Jill nói thật nhanh như để lấy can đảm.

- Tôi đến đây, đến gặp chuyên viên trị liệu là vì... ý tôi là, tôi cảm thấy mình bất hạnh ghê gớm. Dĩ nhiên là trong chuyện tình cảm, trong mối quan hệ với nam giới. Lúc nào tôi cũng làm một điều gì đó để thu hút họ. Lúc nào mọi chuyện cũng bắt đầu rất tốt đẹp. Họ theo đuổi tôi thật sự, làm mọi điều vì tôi. Nhưng đến khi họ hiểu về tôi nhiều hơn... - Sự căng thẳng hiện rõ trên gương mặt Jill. - ...thì mọi chuyện bỗng tan rã.

Nói đến đây, Jill ngẩng lên nhìn tôi. Đôi mắt mọng nước, cô nói chậm lại.

- Tôi muốn biết mình đã làm gì sai cũng như cần phải làm gì để thay đổi. Tôi sẽ làm tất cả những gì cần làm. Tôi là người khi đã muốn thì sẽ làm đến nơi đến chốn. - Jill lại bắt đầu tăng tốc. - Chẳng phải tôi không có thiện chí đâu; chỉ là tôi không hiểu được vì sao những chuyện này cứ mãi xảy đến với tôi như vậy, đến độ giờ đây tôi cảm thấy sợ yêu. Lần nào tôi cũng chỉ nhận về toàn đau khổ. Tôi bắt đầu

cảm thấy sợ đàn ông!

Jill lắc lắc đầu khiến những lọn tóc quăn tung qua tung lại. Cô sôi nổi giải thích thêm:

- Tôi chẳng hề muốn như vậy vì bản thân tôi cảm thấy rất cô đơn. Tôi có rất nhiều việc phải làm, phải đi học và làm thêm để kiếm sống. Cuộc sống của tôi lúc nào cũng bận rộn. Thực tế, đó là tất cả những gì tôi đã làm được trong suốt nhiều năm qua: làm việc, đi học, học bài và ngủ. Và tôi hoàn toàn thiếu bóng dáng một người đàn ông cho đời mình.

Và rồi hai tháng trước, tôi đã gặp Randy nhân dịp đi thăm bạn bè ở San Diego. Anh ấy là một luật sư. Chúng tôi gặp nhau trong một buổi tối đi nhảy cùng bạn bè và ngay lập tức cuốn hút nhau. Thôi thì đủ thứ chuyện để nói, nhưng dường như nó đều là những câu chuyện của tôi. Nhưng anh ấy có vẻ thích thế. Thật là tuyệt vời khi quen với một anh chàng có cùng sở thích với mình.

Jill nhíu mày và kể tiếp:

- Có vẻ như anh ấy đã bị tôi thu hút. Anh ấy hỏi tôi đã có chồng chưa - tôi đã ly dị được hai năm - và tôi sống một mình hay với ai. Đại loại là như thế.

Tôi có thể hình dung được sự hào hứng của Jill khi trò chuyện cùng Randy đêm ấy, giữa tiếng nhạc ồn ào; cũng như sự nồng nhiệt mà cô đã dành cho Randy khi anh đi công tác tại Los Angeles và lái thêm vài trăm dặm đến thăm cô vào một tuần sau đó. Sau bữa cơm tối, Jill đã ngỏ ý mời Randy nghỉ lại căn hộ của cô, đợi đến sáng mai hãy lái xe về nhà. Randy đã nhận lời và cuộc tình của họ bắt đầu từ đêm đó.

- Thật là tuyệt vời! Randy đã để tôi nấu ăn và tỏ ra thích thú khi được tôi chăm sóc. Sáng hôm sau, chính tay tôi đã ủi áo sơ mi cho anh ấy. Tôi thích được chăm sóc đàn ông mà! Chúng tôi thật hòa hợp với nhau. - Jill mỉm cười với vẻ băng khuâng, tiếc nuối.

Và khi tiếp tục nghe những gì Jill kể, tôi thấy rõ ràng cô đã si mê Randy.

Khi vừa trở về San Diego, Randy nghe điện thoại nhà mình đổ chuông. Jill ân cần hỏi han và nói rằng cô đã rất lo lắng cho anh suốt chặng đường dài về nhà cũng như thật nhẹ nhõm khi biết anh đã về đến nơi an toàn. Khi nhận thấy Randy có vẻ hơi bất ngờ vì cuộc gọi đó, Jill xin lỗi đã làm phiền anh và gác máy. Dù vậy, trong lòng cô bắt đầu dấy lên cảm giác không thoải mái vì một lần nữa, cô nhận thấy rằng mình đang lo lắng quá mức cho một người đàn ông.

- Có lần, Randy nói với tôi rằng đừng gây áp lực cho anh ấy nữa kẻo anh ấy sẽ biến mất khỏi đời tôi. Tôi nghe thế và rất lo sợ. Tất cả là tùy thuộc ở tôi. Tôi hiểu rằng mình phải làm thế nào để vừa yêu anh ấy vừa phải để cho anh ấy được tự do. Tôi không làm được điều đó, thế là tôi lại càng lo lắng hơn. Càng đau khổ, tôi lại càng theo đuổi Randy. - Jill thổ lộ.

Chẳng bao lâu, hầu như tối nào Jill cũng gọi cho Randy. Họ thỏa thuận sẽ thay phiên nhau gọi điện mỗi tối. Nhưng khi đến lượt mình, Randy cứ thường xuyên trễ hẹn. Những lúc đó, Jill đứng ngồi không yên và không tài nào ngủ được. Thế là cuối cùng, cô lại cầm máy gọi cho anh. Những cuộc chuyện trò này thường rất mơ hồ và lê thê.

- Anh ấy nói rằng mình quên. Thế là tôi bèn bảo: *“Làm sao anh có thể quên được kia chứ?”*, bởi vì có bao giờ tôi quên đâu! Và thế là chúng tôi bắt đầu giải thích lý do cho nhau nghe. Dường như anh ấy rất sợ phải trở nên gần gũi hơn với tôi, trong khi tôi chỉ muốn giúp anh ấy vượt qua điều đó. Anh ấy cứ luôn nói rằng không biết mình muốn gì trong cuộc sống, còn tôi thì cố giúp anh ấy làm sáng tỏ các vấn đề của mình.

Cứ thế, Jill trở thành “chuyên viên trị liệu” của Randy và làm mọi cách để giúp anh ta gắn bó với mình hơn. Cô không thể chấp nhận việc Randy không yêu mình. Cô cho rằng anh ấy rất cần mình.

Và Jill đã hai lần bay đến San Diego để ở lại cuối tuần với Randy. Trong lần viếng thăm thứ hai, anh ta đã bỏ mặc Jill để xem ti-vi và uống bia suốt ngày Chủ nhật. Đó là một trong những ngày tệ hại nhất mà cô còn nhớ.

- Anh ta có nghiện rượu nặng không? - Câu hỏi của tôi khiến Jill có vẻ giật mình.

- À, không, không hẳn là thế. Thật tình, tôi cũng không biết nữa. Tôi chưa bao giờ nghĩ đến điều đó. Lần đầu gặp nhau, dĩ nhiên anh ấy có uống. Nhưng điều đó cũng không có gì lạ vì tối đó chúng tôi đang ở quán bar. Thỉnh thoảng nói chuyện qua điện thoại, tôi có nghe thấy tiếng đá khua trong ly và tôi đã chọc anh ấy là kẻ đơn độc uống rượu một mình. Thật sự, hầu như lúc nào ở bên cạnh tôi anh ấy cũng uống cả. Nhưng tôi nghĩ đó là vì anh ấy thích uống, thế thôi. Chuyện đó cũng bình thường mà, đúng không? - Jill ngừng lời, suy ngẫm và nói tiếp. - Chị biết không, thỉnh thoảng khi nói chuyện qua điện thoại, lời lẽ của anh ấy rất buồn cười, đặc biệt là với một luật sư như anh ấy. Cách anh ấy nói chuyện rất mơ hồ và thiếu chính xác, trước sau mâu thuẫn. Nhưng chưa bao giờ tôi nghĩ đó là do anh ấy uống quá nhiều cả. Tôi cũng chẳng biết phải giải thích thế nào, chỉ biết rằng tôi không suy nghĩ về điều đó nhiều lắm.

Jill nhìn tôi buồn bã:

- Có thể là anh ấy đã uống quá nhiều, nhưng chắc đó là vì tôi khiến anh ấy chán chường. Tôi nghĩ hẳn do mình kém hấp dẫn nên anh ấy không muốn ở bên tôi.

Vẻ lo lắng, cô tiếp tục chia sẻ:

- Người chồng trước của tôi cũng chưa bao giờ muốn ở gần tôi, rõ ràng là như thế! - Ánh mắt của Jill tràn đầy nỗi đau khổ. - Cả cha tôi cũng thế... Chẳng biết tôi bị làm sao nữa! Tại sao tất cả họ đều có cảm giác đó đối với tôi? Tôi đã làm gì sai kia chứ?

Rõ ràng, khi nhận thức được vấn đề giữa bản thân và những người quan trọng nhất đời mình, Jill không chỉ sẵn sàng cố gắng giải quyết nó mà còn nhận trách nhiệm về mình. Nếu như Randy, chồng cũ và cha của Jill đều không yêu cô, thì cô cảm thấy đó hẳn là do mình đã làm điều gì sai hoặc chưa xứng đáng.

Thái độ, cảm xúc, hành vi và những gì Jill đã trải qua là ví dụ điển hình về một người phụ nữ chỉ gặp toàn đau khổ trong tình cảm. Ở cô cũng chứa đựng những đặc điểm tính cách thường thấy ở người phụ nữ yêu mù quáng. Dù những tình tiết câu chuyện và nỗi khổ đau mà họ phải chịu đựng có khác nhau, dù với một hay nhiều người đàn ông khác nhau thì về cơ bản, vấn đề của họ cũng tương tự nhau. Yêu mù quáng không có nghĩa là yêu nhiều người, dễ yêu hay yêu sâu sắc một

ai đó. Yêu mù quáng là việc ta cứ mãi bị ám ảnh về một người đàn ông nào đó, nghĩa là lúc nào cũng để tình yêu với người đó làm chủ mọi cảm xúc và hành vi của bản thân, để rồi ảnh hưởng đến sức khỏe và tinh thần của mình. Với những người phụ nữ yêu mù quáng, tình yêu chỉ có thể đo bằng mức độ đau khổ mà họ phải hứng chịu.

Khi đọc cuốn sách này, có thể bạn sẽ nhận ra bóng dáng của mình ở Jill hoặc ở những người phụ nữ khác mà tôi sẽ lần lượt kể sau đây; và rất có thể bạn cũng sẽ tự hỏi liệu mình có phải là người yêu mù quáng hay không... Có thể mối quan hệ của bạn cũng có những vấn đề tương tự nhưng bạn khó lòng chấp nhận các “thuật ngữ” dành cho những phụ nữ ấy. Tất cả chúng ta khi nghe những từ như *nghiện rượu*, *loạn luân*, *bạo lực* và *nghiện ngập* đều phản ứng dữ dội. Đôi khi, ta trốn tránh những từ ngữ ấy vì sợ chúng miêu tả đúng những gì mà bản thân hoặc người ta yêu đang trải qua. Và đáng buồn thay, chính điều này đã ngăn ta tìm kiếm sự giúp đỡ cần thiết để chấm dứt tình trạng ấy. Tuy nhiên, cũng có thể những từ ngữ đó không thể áp dụng đối với cuộc sống của bạn. Có thể bạn đã từng trải qua một tuổi thơ khó khăn. Có thể vì cha bạn, trong vai trò trụ cột trong gia đình, lại có thành kiến đối với phụ nữ và việc ông ấy không hề yêu bạn đã khiến bạn không biết yêu quý bản thân mình.

Hoặc giả là mẹ bạn luôn tỏ ra ghét bỏ bạn dù trước đám đông, bà luôn khoe khoang, tự hào về bạn.

Chính điều đó đã khiến bạn lúc nào cũng nỗ lực để làm tốt mọi thứ với mong muốn được mẹ đón nhận nhưng đồng thời cũng e sợ điều đó sẽ càng khiến bà ghét bỏ bạn.

Chúng ta không thể đề cập hết những vấn đề bất hạnh của các gia đình trong cuốn sách nhỏ này. Vả lại, đó cũng không phải là mục đích chính của tôi khi viết sách. Điều quan trọng là chúng ta phải hiểu được rằng các gia đình bất hạnh ấy đều giống nhau ở điểm: họ không thể thảo luận với nhau những khó khăn cốt lõi. Họ chỉ đối diện với những vấn đề mang tính bề mặt, phủ lấp nguyên nhân sâu xa dẫn đến mỗi bất hạnh trong gia đình, khiến vai trò và chức năng của một gia đình bình thường hoàn toàn bị tê liệt. Chính trở ngại trong việc chuyện trò cởi mở về các khó khăn ấy đã quyết định mức độ tê liệt về chức năng của gia đình cũng như ảnh hưởng của nó đến các thành viên.

Một gia đình bất thường là gia đình mà trong đó vai trò của các thành viên trở nên cứng nhắc và đầy vẻ khắt khe. Trong những gia đình này, việc giao tiếp, trao đổi giữa các thành viên bị hạn chế đến mức thấp nhất và mỗi người chỉ được nói những điều phù hợp với vị trí, vai trò của mình. Các thành viên không được tự do nói lên những suy nghĩ, cảm nhận, mong muốn, nhu cầu của mình mà phải giới hạn bản thân trong khuôn khổ nhất định.

Mỗi thành viên đều có những vai trò nhất định trong gia đình. Nhưng do cuộc sống luôn thay đổi nên ta phải học cách thích ứng để có thể duy trì được bầu không khí lành mạnh trong gia đình mình. Chẳng hạn, vai trò đúng mực của một người mẹ đối với đứa con 1 tuổi sẽ khác với giai đoạn đứa con đó bước vào tuổi 13. Khi đó, người mẹ phải điều chỉnh bản thân để thích ứng với vai trò mới của mình. Nhưng trong các gia đình bất thường, phần lớn các thành viên đều không chấp nhận sự thay đổi của thực tế và dẫn đến tình trạng cứng nhắc khi thực hiện vai trò của mình.

Khi những vấn đề gây ảnh hưởng đến không khí gia đình không được đưa ra bàn bạc, có thể các thành viên trong gia đình ấy sẽ không còn tin vào nhận định hay cảm nhận của bản thân nữa. Điều này ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự phát triển nhân cách của mỗi cá nhân, cả trong quan hệ với mọi người cũng như cách ứng xử trước các tình huống xảy ra mỗi ngày. Đây chính là nguyên nhân cơ bản dẫn đến tình trạng yếu mù quáng ở phụ nữ. Họ không thể nhận thức được những điều tệ hại đang diễn ra trong cuộc sống của mình. Những tình huống hoặc cá nhân bị người khác né tránh và xem là nguy hiểm lại không hề khiến họ khó chịu bởi họ không có khả năng đánh giá bản thân một cách thực tế cũng như không biết bảo vệ chính mình. Họ không tin vào cảm nhận của bản thân hoặc không biết lấy đó làm kim chỉ nam để hành động. Họ bị lôi kéo đến gần những điều nguy hiểm, những mối bị kịch và thử thách mà những người được lớn lên trong môi trường lành mạnh sẽ tự động né tránh. Và điều đó càng khiến họ bị tổn hại nhiều hơn bởi phần lớn chúng đều là bản mô phỏng của môi trường mà họ đã lớn lên. Cứ thế, họ bị tổn thương hết lần này đến lần khác.

Chẳng ai ngẫu nhiên trở thành một người phụ nữ yếu mù quáng. Sở dĩ họ cư xử như thế là vì họ chịu tác động từ môi trường gia đình không lành mạnh cũng như các yếu tố xã hội khác. Sau đây là các đặc điểm điển hình của người phụ nữ yếu mù quáng:

1. Lớn lên trong một gia đình bất thường, không được đáp ứng các nhu cầu tình cảm.

2. Ít nhận được sự quan tâm, chăm sóc của người thân nên họ cố khóa lấp cảm giác thiếu vắng bằng cách quan tâm nhiều hơn đến cảm xúc của người khác và tự nguyện chăm sóc người ấy, đặc biệt là những ai có nhu cầu.

3. Vì không thể thay đổi cha mẹ của mình nên họ dễ dàng hướng đến tuýp đàn ông vô cảm tương tự cha mẹ với hy vọng thay đổi được người ấy bằng tình yêu của mình.

4. Vì lo sợ bị bỏ rơi nên họ sẽ làm tất cả để giữ mối quan hệ tránh xa bờ vực tan rã.

5. Để “giúp” được người đàn ông mình yêu thương, họ chẳng tiếc thời gian hay tiền bạc.

6. Vốn đã quen với việc thiếu thốn tình yêu trong các mối quan hệ, họ sẵn lòng chờ đợi, hy vọng và cố gắng nhiều hơn để làm vui lòng đối phương.

7. Họ sẵn sàng gánh chịu hơn 50% trách nhiệm đối với tội lỗi hay sai lầm trong mối quan hệ của đôi bên.

8. Lòng tự trọng của họ cực thấp và tụt sâu trong lòng, họ không tin mình xứng đáng được hạnh phúc. Họ một mực tin rằng mình cần phải làm một điều gì đó thì mới được quyền tận hưởng cuộc sống.

9. Vì trải qua tuổi thơ bất hạnh nên họ có nhu cầu tha thiết mong được kiểm soát người đàn ông mình yêu thương cũng như các mối quan hệ tình cảm khác. Họ biện hộ cho những nỗ lực kiểm soát đó là vì chúng “có ích có lợi cho mọi người”.

10. Họ thường mơ mộng về một tình yêu lý tưởng hơn là chấp nhận thực tại của mối quan hệ.

11. Họ không thể sống thiếu đàn ông và những nỗi đau tình cảm.

12. Về mặt cảm xúc cũng như về mặt sinh học, họ dễ rơi vào tình trạng lạm dụng ma túy, rượu hay một số loại thức ăn nào đó, đặc biệt

là những thức ăn ngọt.

13. Bằng cách hướng đến những người đang gặp rắc rối cần được giúp đỡ hoặc đau khổ, họ lãng tránh trách nhiệm đối với chính bản thân mình.

14. Họ có xu hướng giữ lấy những chuyện đau khổ lâu dài, trong đó họ cố ngăn chặn tình trạng bị kích động và gặm nhấm niềm vui trong mối quan hệ bấp bênh.

15. Họ không thích những người đàn ông tốt bụng, ổn định, đáng tin cậy và yêu thương họ bởi họ cho rằng những người đàn ông “tử tế” ấy thật đáng chán.

Ở Jill hiện diện hầu hết các đặc điểm này, chỉ là ở mức độ nhiều hay ít mà thôi. Chính vì điều này cộng thêm một số đặc điểm khác mà cô kể cho tôi nghe về Randy đã khiến tôi đi đến kết luận rằng có thể anh ta là một kẻ nghiện rượu. Những người phụ nữ thuộc tuýp tình cảm này không ngừng bị những người đàn ông không quan tâm đến chuyện tình cảm lôi cuốn. Và nghiện là một trong những nguyên nhân hàng đầu dẫn đến tình trạng phớt lờ tình cảm ở nam giới.

Ngay từ đầu, Jill đã sẵn lòng đảm nhận trách nhiệm về mình nhiều hơn Randy bằng cách khởi xướng mối quan hệ và nuôi dưỡng nó. Cũng giống như những người phụ nữ yêu mù quáng khác, Jill là một cô gái rất có trách nhiệm, một người thành đạt trong cuộc sống nhưng lại có rất ít lòng tự trọng. Sự thành đạt trong học tập và công việc không đủ khóa lấp thất bại đau đớn mà cô phải gánh chịu trong tình cảm. Mỗi lần Randy quên gọi điện thoại là một cú giáng vào nhận thức vốn mong manh của Jill về bản thân mình, khiến cô càng lao vào chống chọi với thực tế bằng cách tìm kiếm những dấu hiệu cho thấy anh ta cũng quan tâm đến mình. Rõ ràng, Jill luôn sẵn lòng nhận lấy lỗi lầm về mình, không có khả năng nhận định được tình trạng thực tế của sự việc cũng như yêu thương bản thân bằng cách rút lui khi mối quan hệ đã thiếu hẳn sự tương tác giữa hai bên.

Những người phụ nữ yêu mù quáng thường ít coi trọng quyền lợi của bản thân trong mối quan hệ với người đàn ông họ yêu. Họ dồn mọi công sức hòng thay đổi hành vi, tình cảm của đối tượng dành cho mình. Chẳng hạn, Jill không tiếc tiền của, công sức vào chuyện thường xuyên gọi điện thoại đường dài, đáp máy bay đến San Diego

(cần lưu ý rằng tài chính của Jill rất hạn hẹp). Và những “cuộc trị liệu” mà Jill đã áp dụng với Randy nhằm mục đích biến đổi anh ta thành người đàn ông mà cô mong muốn hơn là giúp anh ta nhận ra con người thật của mình. Thực tế, Randy không hề cần Jill giúp đỡ trong việc khám phá bản chất con người anh ta. Bởi nếu có, Randy đã tự làm điều đó chứ không tỏ ra thụ động như vậy. Trong khi đó, Jill đã nỗ lực hết mình nhằm thay đổi Randy vì nếu không, cô buộc phải chấp nhận rằng anh không hề quan tâm đến tình cảm cũng như mối quan hệ của họ.

Giờ, chúng ta hãy quay lại tìm hiểu thêm đôi chút, xem điều gì đã dẫn Jill đến gặp tôi ngày hôm ấy.

- Ông ấy là một người rất buồn bực. - Jill chuyển sang nói về cha mình. - Tôi đã từng thề rằng một ngày nào đó, tôi sẽ tranh cãi với ông ấy đến cùng. Tuy vậy, tôi chưa bao giờ làm điều đó cả. Nhưng đó cũng chính là lý do vì sao tôi chọn trường luật. Tôi thích cảm giác chiến thắng trong một cuộc tranh cãi! Jill thoáng cười nhưng rồi chẳng mấy chốc cô lại sụt sùi.

- Chị có biết tôi đã từng làm gì không? Tôi đã bắt cha tôi phải nói rằng ông ấy yêu tôi và ôm tôi để thể hiện tình yêu thương.

Jill cố gắng nhớ lại điều đó như một kỷ niệm đẹp của thời thơ ấu, nhưng thực tế nó chỉ khiến cô càng buồn hơn. Hình ảnh cô gái nhỏ bị tổn thương ngày trước trở về trong cô.

- Nếu tôi không ép, có lẽ cha tôi chẳng bao giờ làm thế. Nhưng tôi biết ông ấy yêu thương tôi, chỉ có điều là ông ấy không thể hiện ra mà thôi. Chẳng bao giờ cha tôi tự nguyện nói ra những lời yêu thương với tôi cả. Vì vậy, tôi rất vui khi buộc ông phải làm thế. Tôi đã chờ đợi nhiều năm, cho đến khi 18 tuổi tôi bảo với cha rằng: “*Cha hãy nói rằng cha yêu con đi!*”; và tôi đứng im chờ đợi cho đến khi ông nói ra những lời ấy mới thôi. Rồi tôi buộc cha phải ôm mình, nhưng thực tế thì tôi mới chính là người ôm ông trước. Ông chỉ đáp lại bằng cách hơi siết lấy vai tôi, nhưng thế cũng được. Tôi thật sự cần điều đó.

Nói đến đây, những giọt nước mắt lăn dài trên má Jill.

- Nhưng tại sao chuyện đó lại khó khăn với cha tôi đến thế kia chứ? Người cha nào mà chẳng thể nói yêu con cái?

Jill lại tiếp tục nhìn xuống đôi bàn tay đan chặt của mình.

- Tôi đã cố gắng rất nhiều. Thậm chí cũng chính vì thế mà tôi đã tranh cãi và chống đối ông rất nhiều. Tôi nghĩ rằng nếu tôi giành chiến thắng, ông sẽ phải tự hào về tôi và thừa nhận tôi tài giỏi. Tôi muốn được cha thừa nhận, bởi điều đó đồng nghĩa với việc ông yêu thương tôi. Tôi mong mọi điều đó hơn tất cả mọi thứ khác trên đời...

Jill được kể rằng sở dĩ người cha xa lánh cô vì ông chỉ mong mọi có một người con trai. Cách lý giải này khiến mọi người trong gia đình, kể cả Jill, dễ dàng chấp nhận thái độ lạnh nhạt của người cha đối với cô hơn là một sự thật sâu xa khác về bản chất con người ông. Nhưng sau một thời gian tham gia trị liệu, Jill nhận ra rằng bố cô không hề gần gũi với bất kỳ ai và bản chất của ông vốn là người không có khả năng biểu lộ tình thương yêu hoặc thừa nhận đối với người khác. Lúc nào ông cũng có “lý do” để biện hộ cho sự xa cách, lạnh nhạt của mình; chẳng hạn như do bất đồng quan điểm, xích mích hoặc như với trường hợp của Jill thì do cô là con gái. Mọi thành viên trong gia đình đều chấp nhận những lý do đó thay vì tìm hiểu nguyên nhân sâu xa khiến ông luôn xa lánh mọi người.

Trong khi đó, Jill không thể chấp nhận thực tế rằng cha mình là người ít biểu lộ tình cảm mà lại cho đó là vì bản thân mình. Và chừng nào phần lỗi còn ở phía mình thì Jill vẫn còn cảm thấy hy vọng bởi cô có thể thay đổi được bản thân và sẽ khiến ông phải đối xử với mình khác đi.

Rõ ràng, khi phải đối diện một nỗi đau nào đó về mặt tình cảm, nếu tự cho rằng lỗi lầm là do mình, ta cảm thấy rằng mình hoàn toàn có thể kiểm soát được tình huống. Ta nghĩ rằng khi đó, chỉ cần mình thay đổi thì mọi nỗi đau sẽ chấm dứt. Đó là cách biện hộ thường thấy ở những phụ nữ yêu mù quáng khi họ không ngừng nhận lấy lỗi lầm về mình. Bằng cách này, họ ôm ấp hy vọng sẽ tìm ra sai lầm của bản thân để sửa đổi, nhờ đó có thể cải thiện mối quan hệ đôi bên và chấm dứt phiền muộn.

Điều này được thể hiện rõ hơn ở Jill trong cuộc điều trị tiếp theo, khi cô kể cho tôi nghe về cuộc hôn nhân của mình. Do luôn cảm thấy thu hút trước những người đàn ông có khả năng bù đắp cho cô sự thiếu hụt tình cảm trong mối quan hệ với cha, Jill xem hôn nhân như một cơ hội thứ hai để giành được tình yêu từ sự lạnh nhạt.

Khi Jill thuật về cuộc gặp gỡ với chồng cô, tôi nghĩ đến câu châm ngôn mà một đồng nghiệp của mình từng nói: *“Kẻ dối thường mua phải món đồ”*. Khao khát tình yêu và sự thừa nhận của người khác đến mức tuyệt vọng, cộng thêm việc đã quen với cảm giác bị chối bỏ dù chưa bao giờ nhận thức rõ về vấn đề này, Jill đã tìm thấy Paul.

- Chúng tôi gặp nhau trong một quán rượu. Hôm đó, tôi đi giặt quần áo ở một hiệu giặt tự động và ghé sang cái quán rượu nhóp nhúa bên cạnh vài phút trong lúc chờ đợi máy giặt. Paul đang chơi bài và rủ tôi chơi chung. Tôi đồng ý và câu chuyện bắt đầu từ đó. Sau đó, anh ấy mời tôi đi chơi nhưng tôi từ chối vì tôi không có thói quen đi chơi với những người đàn ông gặp gỡ ở quán rượu. Thế là Paul leo đèo theo tôi đến tiệm giặt và huyền thuyên nói chuyện. Cuối cùng, tôi đã cho anh số điện thoại của mình và tối hôm sau thì chúng tôi đi chơi với nhau.

Jill kể tiếp:

- Có lẽ chị cảm thấy khó tin, nhưng hai tuần sau đó chúng tôi đã dọn đến sống cùng nhau. Paul không có nhà cửa còn tôi thì chỉ phải dọn ra khỏi căn hộ hiện tại. Chúng tôi phải tìm một nơi để sống chung. Cuộc sống đó chẳng có gì là thú vị, cả về mặt tình cảm, tình dục và mọi thứ khác. Nhưng một năm sau, do mẹ tôi tỏ ra lo lắng cho tôi nên chúng tôi đã làm đám cưới. - Jill lại lắc lắc những lọn tóc vàng của mình.

Mặc dù câu chuyện của họ bắt đầu rất bình thường nhưng chẳng bao lâu sau, Jill đã lệ thuộc vào mối quan hệ đó. Vì lớn lên với thói quen cố gắng sửa chữa mọi thứ nên trong cuộc hôn nhân với Paul, cô cũng suy nghĩ và hành xử như thế.

- Tôi đã hết sức cố gắng, ý tôi là tôi thật sự rất yêu Paul và làm mọi việc để anh ấy yêu mình. Tôi thấy mình cần phải trở thành một người vợ hoàn hảo. Suốt ngày, tôi lao vào nấu nướng và dọn dẹp nhà cửa, bên cạnh đó còn phải cố gắng đến trường. Nhưng Paul thì không làm ăn gì cả. Anh ấy nói dối quanh co và thỉnh thoảng biến mất vài ngày. Thật là một cảnh địa ngục! Tôi cứ phải chờ đợi rồi tự hỏi chuyện gì đang xảy ra... Và tôi cũng biết rằng không nên tra hỏi anh ấy đã đi đâu bởi vì... - Jill ngập ngừng, sửa lại dáng ngồi trên ghế rồi nói tiếp. - Kể lại chuyện này với chị thật chẳng dễ dàng gì... Tôi chắc chắn là mọi chuyện đều đã ổn thỏa nếu tôi cố gắng hơn. Nhưng đôi

khi tôi nổi cáu vì chuyện anh ấy bỏ đi và thế là anh ấy đã đánh tôi. Chưa bao giờ tôi kể cho ai nghe chuyện này cả. Tôi cảm thấy rất xấu hổ về điều đó. Tôi chưa bao giờ hình dung ra mình sẽ lâm vào tình thế như vậy cả...

Cuộc hôn nhân của Jill chấm dứt khi chồng cô cặp bồ với người phụ nữ khác từ những lần bỏ nhà ra đi của anh ta. Mặc dù cuộc hôn nhân đó đã khiến Jill chịu đựng nhiều nỗi đau khổ cùng cực nhưng cô vẫn tan nát cõi lòng khi Paul bỏ đi.

- Dù người đàn bà kia là ai đi nữa thì cô ta cũng đã có tất cả những điều mà tôi không có. Thật ra, tôi biết vì sao Paul bỏ tôi. Tôi chẳng mang lại cho anh ấy cũng như bất kỳ ai điều gì cả. Tôi không hề trách Paul. Ý tôi là, sau tất cả mọi chuyện, tôi cũng cảm thấy không chấp nhận được chính mình...

Phần lớn công việc trị liệu của tôi đối với Jill là nhằm giúp cô ấy hiểu được quá trình lệch lạc mà cô đã chìm đắm quá lâu trong đó, cũng như sự lệ thuộc của cô vào các mối quan hệ bất hạnh cùng những kẻ không hề yêu thương cô. Mức độ lệ thuộc này của Jill cũng tương đương với những kẻ nghiện ma túy. Mọi mối quan hệ của cô đều bắt đầu bằng cảnh rất vui vẻ, phấn khởi và cô luôn nghĩ rằng cuối cùng thì khát khao yêu thương, quan tâm và chăm sóc của mình đã được đáp ứng. Với niềm tin đó, Jill càng ngày càng lệ thuộc vào Paul và mối quan hệ của họ. Để rồi về sau, cũng giống như kẻ nghiện phải tăng liều khi đã lạm thuốc, cô càng bám riết vào mối quan hệ với Paul nhiều hơn để thỏa mãn nhu cầu yêu thương của mình. Càng cố duy trì những điều đẹp đẽ, đầy hứa hẹn của buổi ban đầu, Jill càng mù quáng bám theo Paul. Nhu cầu được chăm sóc, được ở bên cạnh, được cảm thấy an toàn, được yêu thương của Jill càng tăng lên khi những gì cô nhận được ngày càng ít dần. Nhưng rốt cuộc thì cô cũng không thể nào cứu được mối quan hệ đó.

Lần đầu gặp tôi, Jill hai mươi chín tuổi. Dù cha cô đã mất cách đó bảy năm nhưng ông vẫn đóng vai trò người đàn ông quan trọng nhất trong đời cô. Nói một cách nào đó, ông là người đàn ông duy nhất trong cuộc đời của cô bởi trong mọi mối quan hệ với nam giới, cô đều liên tưởng đến hình ảnh của cha mình - người đàn ông không có khả năng yêu thương.

Khi trải qua một tuổi thơ bất hạnh, chúng ta thường vô thức thúc

ép bản thân tìm đến các tình huống tương tự những gì mình đã trải qua nhằm kiểm soát và chinh phục nó.

Chẳng hạn, nếu chúng ta cũng như Jill, từng mong muốn nhận được tình yêu thương từ cha nhưng không được đáp lại, ta sẽ có xu hướng tìm đến tuýp người tương tự ông khi đã trưởng thành với nỗ lực “*chiến thắng trở ngại*” để được yêu. Ở Jill thể hiện rất rõ điều này khi cô không ngừng bị lôi cuốn trước những người đàn ông không thích hợp.

Có câu chuyện vui kể rằng, một anh cận thị nọ làm mất chìa khóa trong đêm khuya và không ngừng tìm kiếm nó dưới ánh đèn đường. Một người đi đến thấy vậy bèn đề nghị tìm giúp. Sau một lúc tìm kiếm, người ấy hỏi rằng:

- Anh có chắc mình đánh rơi ở đây không?

Anh chàng kia bèn trả lời:

- Không, nhưng ở đây mới có ánh sáng.

Cũng giống như người đàn ông đó, Jill đang tìm kiếm điều mình còn thiếu trong cuộc đời nhưng chỉ tìm đến nơi nào thuận lợi nhất, bởi cô vốn là một phụ nữ yêu mù quáng.

Trong cuốn sách này, chúng ta sẽ khám phá xem yêu mù quáng là gì; vì sao ta lại rơi vào tình trạng đó; làm thế nào để có thể thay đổi nó và có được mối quan hệ tốt đẹp hơn. Một lần nữa, tôi mời bạn hãy cùng nhìn lại những đặc điểm của người phụ nữ yêu mù quáng để có cái nhìn rõ nét hơn.

1. Lớn lên trong một gia đình bất thường, không được đáp ứng các nhu cầu tình cảm.

Có lẽ cách tốt nhất để hiểu được đặc điểm này là hãy nhìn vào vế sau “... *không được đáp ứng các nhu cầu tình cảm*”. Ở đây, nhu cầu tình cảm không chỉ nói đến nhu cầu được yêu thương, chăm sóc. Dù những điều này cũng rất quan trọng nhưng điểm cốt lõi ở đây chính là khi lớn lên trong một gia đình bất thường, phần lớn cảm xúc và nhận thức của trẻ bị phớt lờ, phủ nhận hơn là được thừa nhận. Ví dụ, bố mẹ cãi nhau khiến đứa con rất sợ hãi. Nó bèn hỏi mẹ: “*Sao mẹ lại*

nổi giận với bố vậy?”. Người mẹ trả lời: *“Mẹ không có giận bố”*; trong khi nét mặt lại tỏ ra cau có và khốn khổ. Đứa con lại càng lo sợ nên hỏi tiếp: *“Nhưng con nghe mẹ hét lên?”*. Thế là người mẹ giận dữ đáp: *“Mẹ đã nói là không, nhưng nếu con cứ hỏi mãi thì mẹ sẽ nổi nóng thật đó!”*. Lúc này, đứa trẻ sẽ thật sự cảm thấy lo sợ, khó hiểu, giận dữ và có lỗi. Rõ ràng, người mẹ đã khiến cho đứa trẻ ngẫm nghĩ rằng nhận thức của mình không đúng. Tuy nhiên, có thể trẻ sẽ băn khoăn rằng nếu điều nó nghĩ là đúng thì tại sao mẹ lại có thái độ như thế? Đứa trẻ buộc phải chọn giữa hai việc, hoặc là nó đúng và mẹ nó đã cố tình nói dối; hoặc những gì nó đã trông thấy, nghe thấy và cảm nhận đều sai lệch. Từ đó, đứa trẻ sẽ thường phải điều chỉnh cảm nhận của mình để không cảm thấy khó chịu khi bị người khác bác bỏ nhận định của mình. Điều này rất nguy hại bởi nó khiến trẻ không còn tin vào bản thân cũng như những cảm nhận của mình, cả khi còn bé lẫn lúc đã trưởng thành, đặc biệt là trong các mối quan hệ tình cảm thân thiết.

Nhu cầu được yêu thương của trẻ cũng có thể bị từ chối hoặc không được đáp ứng đầy đủ. Trong những gia đình có cha mẹ bất hòa, trẻ thường không được quan tâm đúng mực bởi các bậc phụ huynh không còn thời gian để tâm đến chúng. Điều này dẫn đến tình trạng trẻ khao khát tình thương nhưng lại không biết cách để có được nó, rồi cảm thấy mình không xứng đáng có được tình thương đó.

Bây giờ, chúng ta hãy xét đến vế đầu tiên của đặc điểm này: *“Lớn lên trong một gia đình bất thường...”*. Gia đình bất thường thường có một hoặc những biểu hiện sau:

- Lạm dụng các chất gây nghiện như rượu, ma túy.
- Có hành vi thúc ép, bắt buộc, chẳng hạn như trong việc ăn uống, làm việc, lau dọn, cờ bạc, chi tiêu, giảm cân, luyện tập thể thao... Những việc làm này phá vỡ và ngăn chặn những mối liên hệ tình cảm giữa các thành viên trong gia đình, khiến tất cả đều cảm thấy bức bối, khó chịu.
- Hành vi lệch lạc về tình dục giữa cha mẹ đối với con cái theo nhiều mức độ khác nhau.
- Không khí căng thẳng và tranh cãi thường xuyên.

- Cha mẹ thường xuyên có “chiến tranh lạnh”.
- Cha mẹ có những thái độ, quan điểm mâu thuẫn nhau hoặc thể hiện các hành vi trái ngược nhau trong việc nuôi dạy con cái.
- Cha mẹ luôn có thái độ cạnh tranh nhau hoặc với con cái.
- Cha hoặc mẹ không có mối quan hệ tốt với các thành viên khác trong gia đình. Điều này dẫn đến tình trạng họ luôn chủ động tránh né và đổ lỗi cho người khác.
- Cha mẹ cực kỳ nghiêm khắc về mọi lĩnh vực trong cuộc sống, từ quan điểm về tôn giáo, chính trị, việc sử dụng tiền bạc, các tiện nghi vật chất, phân chia thời gian biểu, công việc nhà... Điều đó tạo nên rào cản trong việc xây dựng mối quan hệ thân thiết với các thành viên khác trong gia đình.

Bất kỳ gia đình nào có cha hoặc mẹ có một biểu hiện trên đây đều có thể gây ảnh hưởng xấu đến con cái. Nếu cả hai người đều mắc phải bất kỳ thói quen không tốt nào thì hậu quả có thể còn tệ hại hơn nữa. Điều thường thấy là các bậc cha mẹ hay mắc phải những thói tật bổ sung cho nhau. Chẳng hạn, khi một người nghiện rượu cưới một người có thói quen ăn uống nguyên tắc để rồi cả hai đều phải vất vả trong việc kiểm soát thú vui của nhau. Các bậc cha mẹ cũng thường bù đắp cho nhau theo hướng rất tệ hại, chẳng hạn một người vợ cần thận quá mức thường hay cưới phải người chồng bừa bãi. Chính những đặc điểm tính cách của họ đã tác động lẫn nhau để rồi bộc phát và không ngừng gây hại đến con trẻ.

Dù có nhiều khuôn mẫu khác nhau nhưng những gia đình bất thường đều tác động lên sự trưởng thành của con cái theo cùng một hướng: ảnh hưởng xấu đến khả năng cảm nhận và quan hệ trong cuộc sống về sau của trẻ.

2. Vì ít nhận được sự quan tâm, chăm sóc nên họ cố khóa lấp cảm giác thiếu vắng ấy bằng cách quan tâm nhiều hơn đến cảm xúc của người khác và tự nguyện chăm sóc cho người ấy, đặc biệt là với ai có nhu cầu.

Hãy nghĩ xem trẻ con, nhất là bé gái, sẽ hành xử thế nào khi

chúng thiếu thốn tình thương và sự quan tâm mà chúng mong đợi. Trong khi bé trai có thể giận dữ, đập phá đồ đạc hoặc thậm chí có hành vi bạo lực thì bé gái lại thường phản ứng bằng cách quay ra thui thủi chơi với búp bê. Các bé gái sẽ hát ru và vỗ về búp bê, qua đó tìm cách cảm nhận sự quan tâm cùng tình yêu thương mà mình không có được. Những người phụ nữ yêu mù quáng cũng hành xử tương tự, chỉ khác là ở mức độ tinh tế hơn. Đa phần họ sẽ làm những ngành nghề liên quan đến việc quan tâm, chăm sóc mọi người, chẳng hạn như y tá, tư vấn viên, chuyên viên trị liệu và hoạt động xã hội. Họ cảm thấy bị thu hút trước những người cần đến sự giúp đỡ hoặc có hoàn cảnh tương tự như mình. Sự thu hút này bắt nguồn từ chính ước muốn được yêu thương và giúp đỡ của bản thân họ.

Đối với họ, người đàn ông quyền rũ không nhất thiết phải là kẻ nghèo nàn hay ốm đau, bệnh tật. Có thể anh ta là người không biết cách giao thiệp với mọi người, lạnh lùng, vô cảm, ích kỷ, hay hờn dỗi hoặc sâu muộn. Cũng có thể anh ta là người vô trách nhiệm, không có khả năng gắn bó với việc gì. Cũng có thể anh ta là kẻ bội bạc hoặc chưa từng yêu ai. Tùy vào từng hoàn cảnh của mình, những người phụ nữ yêu mù quáng sẽ hướng đến đối tượng khác nhau. Nhưng tất cả họ đều có một điểm chung là tận tụy cố gắng với lòng trắc ẩn nhằm cải thiện người đàn ông khiếm khuyết đó vì cho rằng anh ta đang cần sự giúp đỡ của mình.

3. Vì không thể thay đổi cha mẹ của mình nên họ dễ dàng hướng đến tuýp đàn ông vô cảm tương tự cha mẹ với hy vọng sẽ thay đổi được người ấy bằng tình yêu của mình.

Có thể họ từng không hòa hợp với cha/mẹ hoặc với cả hai đấng sinh thành. Và cho dù điều sai lầm, thiếu thốn hoặc đau khổ trong quá khứ có là gì đi nữa thì hiện tại, họ cũng cố gắng hết sức để khắc phục nó. Đến đây, ta nhận thấy có điều gì đó bất ổn đang diễn ra. Sẽ chẳng có gì để nói nếu họ dành tất cả tình cảm, sự cảm thông và sẻ chia cho một người đàn ông lành mạnh, bình thường - người có thể đáp ứng được nhu cầu tình cảm của họ. Thế nhưng, là một người phụ nữ yêu mù quáng, họ lại không cảm thấy cuốn hút trước tuýp nam giới ấy. Trong mắt họ, những người đàn ông kia thật đáng chán. Họ chỉ cảm thấy thích thú trước những người đàn ông có thể tái hiện lại nỗi vất vả, khó khăn mà họ đã từng trải thời thơ ấu - khi mà họ luôn phải cố gắng tỏ ra đáng yêu, thông minh và xứng đáng để có được tình yêu, sự quan tâm, thừa nhận của cha mẹ. Giờ đây, họ hành xử

như thế tất cả tình yêu, sự quan tâm và thừa nhận sẽ không có giá trị trừ khi họ giành được nó từ người đàn ông cũng gặp phải rắc rối tương tự.

4. Vì lo sợ bị bỏ rơi nên họ tìm mọi cách giữ mối quan hệ tránh xa bờ vực tan rã.

Bỏ rơi là một từ có sức tác động ghê gớm. Nó chỉ tình trạng bị bỏ lại một mình, có thể dẫn đến tình trạng chết người vì không ai có thể sống cô độc. Nó bao gồm sự chia cắt về mặt địa lý lẫn sự xa cách về mặt tinh thần. Hầu như người phụ nữ yêu mù quáng nào cũng đã từng trải qua cảm giác bị bỏ rơi về mặt tinh thần sâu sắc, với tất cả nỗi sợ hãi và trống rỗng mà họ có thể biết đến. Khi đã trưởng thành, việc bị người đàn ông bỏ rơi có thể khơi dậy nỗi sợ hãi mà họ từng trải qua trong quá khứ. Do đó, họ sẽ làm mọi thứ để tránh đối diện với nó thêm lần nữa. Điều đó sẽ dẫn đến đặc điểm thứ năm ngay dưới đây.

5. Để “giúp” được người đàn ông mình yêu thương, họ chẳng tiếc thời gian, công sức, tiền bạc.

Mục tiêu của người phụ nữ yêu mù quáng khi thực hiện tất cả những cử chỉ đẹp đó là nếu chúng có tác dụng thì người đàn ông mà họ yêu thương sẽ được như mong muốn của họ. Điều đó có nghĩa là họ chiến thắng được khó khăn ấy và đạt được điều mình khao khát từ lâu.

Vì thế, trong khi tỏ ra rất tần tiện và chối bỏ nhu cầu của bản thân thì họ lại rất sẵn lòng vượt mọi khó khăn để giúp đỡ anh ta. Dưới đây là một số ví dụ mà họ sẵn lòng làm thay cho người đàn ông họ yêu thương:

- Mua áo quần để anh ta cải thiện hình ảnh bản thân
- Tìm chuyên viên trị liệu và năn nỉ anh ta đi tư vấn
- Chi trả cho những thú vui tốn kém để giúp anh ta sử dụng thời gian tốt hơn
- Không ngại vượt qua mọi khoảng cách về địa lý để có thể ở

bên anh ta vì *“anh ấy thấy sống ở đó không vui”*

- Chuyển một nửa hoặc toàn bộ tài sản cho anh ta để anh ta không cảm thấy mặc cảm, tự ti vì thấp kém
- Tìm cho anh ta nơi trú ngụ để anh ta cảm thấy an toàn
- Cho phép anh ta lạm dụng tình cảm của mình vì *“anh ta chưa bao giờ được phép bày tỏ cảm xúc với ai”*
- Tìm việc cho anh ta

Đây chỉ là một số ví dụ mà những người phụ nữ yêu mù quáng thường cố gắng thực hiện để giúp người đàn ông của mình. Họ cứ hành xử như thế mà hiếm khi tự hỏi liệu mình làm vậy có đúng hay không. Trong thực tế, họ dành rất nhiều thời gian và công sức nghĩ ra những cách thức mới để giúp người đàn ông kia nhiều hơn!

6. Vốn đã quen với việc thiếu thốn tình yêu thương trong các mối quan hệ nên họ sẵn lòng chờ đợi, hy vọng và cố gắng nhiều hơn để làm vui lòng đối phương.

Nếu một cô gái lớn lên trong gia đình lạnh nhạt gặp phải tình huống của người phụ nữ yêu mù quáng thì sẽ phản ứng ngay rằng: “Sao lại như thế? Gặp tôi, tôi sẽ chấm dứt ngay chuyện này!”. Thế nhưng, những người phụ nữ yêu mù quáng đều cho rằng, sở dĩ sự việc chưa có kết quả tốt đẹp và bản thân họ chưa tìm thấy hạnh phúc là do họ chưa cố gắng hết mức. Họ sống với hy vọng rằng ngày mai sẽ khác bởi vì chờ đợi anh ấy thay đổi dễ chịu hơn là thay đổi bản thân và cuộc sống của chính mình.

7. Họ sẵn sàng gánh chịu hơn 50% trách nhiệm đối với tội lỗi hay sai lầm trong mọi mối quan hệ.

Những người lớn lên trong các gia đình bất thường vốn có cha mẹ vô trách nhiệm và yếu đuối. Họ sớm trưởng thành và già dặn so với lứa tuổi thực. Thế nhưng, họ lại rất hài lòng với uy quyền mà mọi người gán ghép cho mình. Khi đã trưởng thành, họ tin rằng một mối quan hệ có tốt đẹp hay không là tùy thuộc ở họ và họ thường quan tâm đến những người vô trách nhiệm, hay đổ lỗi - những người mang

đến cho họ cảm giác mình chính là nguyên nhân thành bại của mối quan hệ. Họ hành động như thể mình có khả năng gánh vác mọi gánh nặng cuộc sống!

8. Lòng tự trọng của họ cực thấp và tụt sâu trong lòng, họ không tin mình xứng đáng được hạnh phúc. Họ một mực tin rằng mình cần phải làm một điều gì đó thì mới được quyền tận hưởng cuộc sống.

Nếu cha mẹ cho rằng bạn không xứng đáng với tình yêu và sự quan tâm của họ, thì làm thế nào bạn dám tin rằng mình là một người tốt thật sự? Rất ít phụ nữ yêu mù quáng nhận thức được rằng họ xứng đáng yêu và được yêu vì chính bản thân mình. Họ luôn nghĩ mình đầy khiếm khuyết nên phải làm thật nhiều điều tốt đẹp để bù đắp lại. Họ cảm thấy có lỗi vì những khiếm khuyết ấy và lo sợ bị mọi người phát hiện. Họ nỗ lực hết mình để chứng tỏ sự tốt đẹp của bản thân bởi chính họ cũng không tin vào mình.

9. Vì trải qua một tuổi thơ bất hạnh nên họ tha thiết mong được kiểm soát những người đàn ông mình yêu thương cũng như các mối quan hệ tình cảm khác. Họ biện hộ cho các nỗ lực kiểm soát đó là vì chúng “có ích có mọi người”.

Lớn lên trong những gia đình phức tạp và bất thường, trẻ sẽ khó tránh được cảm giác bị tổn thương. Trong khi đó, những người lớn có trách nhiệm nâng đỡ, làm điểm nương tựa cho trẻ thì lại không có khả năng bảo vệ được trẻ. Trên thực tế, những gia đình này lại là nguồn gốc của những mối nguy hại hơn là chiếc nôi an toàn cho trẻ. Vì phải trải qua một tuổi thơ như thế nên khi lớn lên, những đứa trẻ ấy sẽ tìm cách để đảo ngược vai trò của mình, nghĩa là trở thành người kiểm soát tình huống thay vì chịu đựng. Bằng cách tỏ ra mạnh mẽ và có ích đối với mọi người, họ tự bảo vệ bản thân khỏi những nỗi đau do cuộc sống bị người khác định đoạt mang đến. Họ hướng đến những người mà họ có thể giúp đỡ để cảm thấy an toàn và chủ động hơn.

10. Họ thường mơ mộng về một tình yêu lý tưởng hơn là chấp nhận thực tại của mối quan hệ.

Những người phụ nữ yêu mù quáng thường sống trong một thế giới rất tuyệt vời bởi họ tin rằng mình có thể biến đổi đối phương thành mẫu người mơ ước. Do hiểu biết ít ỏi về hạnh phúc cũng như

không có mấy kinh nghiệm yêu đương với một người bình thường nên thế giới ảo đó rất thân thiết với họ, nơi mà họ tin mình có thể đạt được những điều khao khát. Những người phụ nữ yêu mù quáng cho rằng nếu yêu một người đàn ông đã có sẵn mọi thứ mà họ mong muốn thì liệu anh ta cần họ để làm gì. Khi đó, khả năng giúp đỡ người khác của họ sẽ không có đất để hoạt động. Theo đó, phần lớn tính cách của họ cũng bị lu mờ đi. Vì thế, họ sẽ chọn một người đàn ông chưa hoàn hảo để mơ mộng đến một ngày với sự giúp đỡ của họ, anh ta sẽ hoàn toàn thay đổi.

11. Họ không thể sống thiếu đàn ông và những nỗi đau tình cảm.

Stanton Peele, tác giả của cuốn sách *Love and addiction* (Tình yêu và sự nghiện ngập), có viết rằng: *“Việc nghiện ngập sẽ khiến con người mất ý thức. Nó cũng như thuốc giảm đau, có thể giúp họ giảm thiểu nỗi lo lắng, bất an. Có lẽ không gì có thể làm con người ta mất ý thức tốt bằng loại tình yêu si mê đến phát nghiện. Khi đó, họ luôn khao khát hình bóng của đối tượng. Thêm vào đó, nó ảnh hưởng đến khả năng tập trung của họ vào những khía cạnh khác của cuộc sống”*.

Họ sống với hình bóng của người đàn ông mình yêu thương để né tránh mọi cảm giác đau khổ, trống vắng, sợ hãi và giận dữ. Họ coi tình yêu như một chất gây nghiện để trốn tránh thực tại. Càng đau khổ trong tình yêu, họ càng bị chi phối bởi tình yêu đó. Một mối quan hệ xấu cũng có tác hại tương tự những chất gây nghiện nặng vậy. Nếu không có người đàn ông để tập trung chú ý, họ sẽ rơi vào trạng thái cai nghiện và cảm thấy suy sụp, mất ngủ, đau khổ và vô cùng lo lắng. Để giảm thiểu những triệu chứng đó, họ tìm cách quay về với người cũ hoặc tìm kiếm người mới trong tuyệt vọng.

12. Về mặt cảm xúc cũng như về mặt sinh học, họ dễ rơi vào tình trạng lạm dụng ma túy, rượu hay một số loại thức ăn nào đó, đặc biệt là những thức ăn ngọt.

Điều này đặc biệt đúng với những phụ nữ yêu mù quáng từng lớn lên trong gia đình có cha mẹ nghiện ngập. Những phụ nữ yêu mù quáng thường mang trong mình vô vàn trải nghiệm có thể đẩy họ rơi vào tình trạng lạm dụng các chất gây nghiện để thoát khỏi cảm xúc tiêu cực trong hiện tại. Và những trẻ có cha mẹ nghiện ngập thường thừa hưởng một số yếu tố mang tính di truyền có liên quan đến sự

nghiện ngập. Có thể là vì đường tinh luyện có cấu trúc phân tử gần giống với cồn êtylic nên nhiều bé gái xuất thân từ những gia đình nghiện ngập thường nghiện thứ này. Đường tinh luyện không phải là thức ăn mà nó là một loại chất gây nghiện. Nó ít có giá trị dinh dưỡng nhưng có thể thay thế các thành phần hóa học cho não và trở thành chất gây nghiện đối với nhiều người.

13. Bằng cách hướng đến những người đang gặp rắc rối cần được giúp đỡ, họ lãng tránh trách nhiệm đối với chính bản thân mình.

Trong khi rất nhạy bén trong việc cảm nhận tình cảm và nhu cầu của người khác thì những phụ nữ yêu mù quáng lại không cảm nhận được tình cảm của bản thân cũng như không thể đưa ra những quyết định sáng suốt cho cuộc sống của mình. Họ không biết mình là ai và do bị cuốn theo những nỗi khổ đau nên họ không thể sống an lành cũng như tìm hiểu nguồn căn của chúng.

Nói như thế không có nghĩa là họ không xúc động. Họ có thể than khóc, la hét, rên rỉ nhưng lại không có khả năng dựa vào cảm xúc để đưa ra những quyết định cần thiết cho cuộc đời mình.

14. Họ có xu hướng giữ lấy những chuyện đau khổ lâu dài, trong đó họ cố ngăn chặn tình trạng bị kích động và gặm nhấm niềm vui trong một mối quan hệ bấp bênh.

Một khách hàng của tôi từng trải qua tuổi thơ bất hạnh và cười phải một kẻ nghiện rượu. Cô cho biết cuộc sống với người chồng nghiện rượu chẳng khác nào bị tai nạn ô tô mỗi ngày vậy. Cuộc sống thăng trầm với nhiều sự việc bất ngờ cũng như tính bất ổn của mối quan hệ dần trở thành một cơn sốc dai dẳng đối với cô. Nếu đã từng bị tai nạn xe cộ nghiêm trọng, chắc hẳn bạn sẽ biết được cảm giác “hạnh phúc” khi tỉnh dậy và thấy mình vẫn còn sống sót. Đó là vì cơ thể bạn đã trải qua một cơn sốc cực mạnh và lượng adrenalin trong máu đột ngột tăng cao, gây nên trạng thái phấn khích đó. Nếu bạn luôn phải đối diện với sự phiền muộn, bạn sẽ không ngừng tìm kiếm những tình huống khiến mình cứ phải “lên tim” một cách vô thức để duy trì cảm giác “phấn khích”.

Sự phiền muộn, nghiện rượu và rối loạn ăn uống thường có quan hệ mật thiết với nhau và dường như có liên quan đến yếu tố di truyền. Chẳng hạn, hầu hết những khách hàng mắc chứng biếng ăn của tôi

đều sinh ra trong gia đình có cả cha mẹ cùng nghiện rượu, còn những nữ khách hàng thường rơi vào trạng thái phiền muộn lại lớn lên bên cạnh cha hoặc mẹ nghiện rượu. Nếu bạn sinh ra trong một gia đình như thế, bạn sẽ đối mặt với hai nguyên nhân dẫn đến tình trạng phiền muộn: hoặc là do quá khứ đau buồn, hoặc là do yếu tố di truyền. Trớ trêu thay, bạn lại cảm thấy phẫn khích khi yêu một kẻ cũng nghiện rượu.

15. Họ không thích những người đàn ông tốt bụng, ổn định, đáng tin cậy và yêu thương mình bởi họ cho rằng những người đàn ông “tử tế” ấy thật nhạt nhẽo.

Với một người phụ nữ yêu mù quáng, những người đàn ông bất ổn lại thú vị, những người không đáng tin cậy lại hứa hẹn thử thách, những người trẻ con lại lãng mạn và những người thất thường lại bí ẩn. Ngoài ra, những người đàn ông nóng nảy, giận dữ lại cần đến sự thông cảm, những người đàn ông bất hạnh cần được an ủi, những người đàn ông yếu kém cần được động viên và những người đàn ông lạnh lùng cần sự ấm áp nơi họ.

Trong khi đó, với những người đàn ông vốn đã hoàn hảo, tử tế thì lại không có gì để cho họ “sửa chữa”. Và nếu những người đàn ông ấy tỏ ra quan tâm, tử tế thì họ lại không có cơ hội để sử dụng thiên hướng chịu đựng của mình. Bất hạnh thay, họ không thể nào yêu một người đàn ông nào đó một cách bình thường mà chỉ có thể yêu anh ta mù quáng!

Trong các chương tiếp theo, chúng ta sẽ có dịp gặp gỡ những phụ nữ yêu mù quáng với những tình huống khác nhau. Qua đó, tôi hy vọng bạn sẽ nhìn nhận rõ hơn về cuộc sống hiện tại của mình. Cuối cùng, bạn có thể sử dụng những gợi ý ở cuối cuốn sách này để thay đổi cách suy nghĩ, hành xử của bản thân và mang đến cho mình một cuộc sống mới tốt đẹp hơn. Đó là tất cả những gì tôi thật sự mong ước.

CHƯƠNG 2

NHỮNG CUỘC TÌNH CHỈ CÓ SEX

Ôi, ta yêu anh ấy biết bao - nào anh có biết! Cả cuộc đời ta chỉ toàn tuyệt vọng, nhưng ta mặc kệ. Và khi anh ôm ta trong tay, cả thế giới bừng sáng...

- Người đàn ông của tôi

Vẻ tuyệt vọng toát lên qua dáng vẻ của người phụ nữ trẻ đang ngồi trước mặt tôi. Trên khuôn mặt xinh xắn của cô còn lại một số vết bầm đã ngả vàng - dấu vết của hành động nông nổi lái xe lao xuống vực cách đây một tháng.

- Báo chí đăng tin ầm ầm...- Cô bắt đầu bằng giọng chậm chậm, đau khổ. - ...tường thuật mọi chi tiết với cả hình chiếc xe treo lủng lẳng... Thế mà anh ta chẳng hề liên lạc với tôi. - Cô hơi lên giọng, cho thấy một cơn giận vừa trào dâng để rồi lại chìm đắm trong nỗi đau buồn.

Đó là Trudi, người suýt mất mạng vì tình yêu. Nhưng giờ đây, khi ngồi trước mặt tôi, cô vẫn quay quắt với câu hỏi duy nhất: *"Tại sao mình lại bị bỏ rơi?"*.

- Tại sao chúng tôi luôn cảm thấy thật tuyệt vời, tràn đầy hưng phấn và gần gũi với nhau trong những cuộc ái ân đầy mãnh liệt, trong khi những điều còn lại thì tệ hại như thế? Tại sao chỉ có chuyện đó là ổn còn mọi vấn đề khác đều không đến đâu như vậy chứ? Và Trudi bắt đầu khóc, trông cô hết như một đứa trẻ đang bị tổn thương.

- Tôi cứ nghĩ mình có thể khiến anh ấy yêu mình bằng cách hiến dâng cho anh ấy. Tôi đã cho anh ấy tất cả, tất cả những gì tôi có. - Trudi nhào về trước, tay ôm lấy bụng và khẽ lắc lư người. - Thật đau khổ khi tất cả những gì tôi làm chỉ là đổ sông đổ biển!

Cô cứ co gập người lại và khóc một hồi lâu, chìm đắm trong cảm giác đau khổ vì tình yêu đã mất. Khi bình tĩnh nói chuyện trở lại, giọng của cô vẫn toát lên nỗi cay đắng không kìm nén được.

- Tất cả những gì tôi quan tâm là làm thế nào để Jim được hạnh phúc và giữ được anh ấy cho riêng mình. Tôi chẳng đòi hỏi bất kỳ điều gì ở Jim, ngoại trừ việc anh ấy phải ở bên cạnh tôi.

Chợt nhớ đến những gì Trudi đã kể về gia cảnh của cô, tôi nhẹ nhàng gợi chuyện:

- Có phải đó cũng là điều mẹ cô mong muốn ở cha cô không? Có phải bà chỉ mong ông dành thời gian cho bà?

Đột nhiên, Trudi ngồi thẳng lên ngay.

- Ôi trời, chị nói đúng quá! Tôi thật chẳng khác gì mẹ tôi, người mà tôi chẳng bao giờ muốn trở thành. Mẹ tôi suốt đời chỉ muốn tự tử để giải thoát cho chính mình. Ôi trời ơi! - Cô lặp lại và nhìn tôi, mắt đầm đìa rồi khẽ khàng nói: - Thật kinh khủng.

Trudi dừng lại và tôi bắt đầu nói:

- Nhiều khi chúng ta thấy mình hành xử y hệt như cha mẹ mình, dù luôn dặn lòng sẽ không bao giờ lặp lại vết xe đổ ấy. Đó là vì những hành động của họ vô tình trở thành hình mẫu trong ta.

- Nhưng tôi không hề tự tử để Jim quay lại với mình. - Trudi phản đối. - Chỉ là vì tôi không chịu đựng nổi cảm giác kinh khủng khi thấy mình thật vô dụng. - Đến đây, cô lại xuống giọng. - Có thể mẹ tôi cũng từng cảm thấy như thế. Tôi đoán nhiều người cũng có cùng cảm nhận đó khi cố níu giữ một người nhưng mà người ấy lại coi trọng những việc khác hơn.

Trudi đã cố gắng hết sức và cô đã dùng tình dục để cám dỗ người đàn ông mà mình yêu.

Trong lần trị liệu sau đó, khi nỗi đau của Trudi đã tạm nguôi ngoai theo thời gian, chúng tôi lại trao đổi về đề tài này.

- Lúc nào tôi cũng đáp ứng mọi nhu cầu tình dục của người yêu. -

Trudi thừa nhận với vẻ tự hào pha lẫn xấu hổ. - Nhiều đến mức hồi còn học phổ thông, tôi từng lo sợ mình mắc chứng cuồng dâm. Tất cả những gì tôi nghĩ trong đầu chỉ là các cuộc ái ân mà tôi và người yêu được tận hưởng trong các lần gặp gỡ. Lúc nào tôi cũng cố gắng thu xếp sao cho chúng tôi luôn có không gian riêng tư. Người ta nói rằng lúc nào nam giới cũng có nhu cầu đó. Nhưng tôi cảm thấy mình thậm chí còn ham muốn chuyện ấy hơn người yêu bởi vì tôi mới chính là người tạo điều kiện để chuyện đó diễn ra, chứ không phải là anh ấy.

Năm mười sáu tuổi, Trudi đã “khám phá tất cả” cùng người bạn phổ thông. Đó là một cầu thủ bóng đá vốn rất coi trọng chuyện luyện tập. Cậu ta tin rằng việc quan hệ tình dục quá nhiều sẽ ảnh hưởng không tốt đến sự nghiệp của mình. Và khi cậu ta viện cớ không thể ở lại quá khuya, Trudi đã thu xếp để hai người gặp nhau vào buổi chiều khi cô trông trẻ thuê cho người khác. Cô tận dụng thời gian bọn trẻ ngủ để quyến rũ chàng trai ngay trên chiếc trường kỷ trong phòng khách. Mặc dù vậy, cuối cùng thì tất cả những nỗ lực đầy sáng tạo của cô hồng chuyển hóa đam mê bóng đá của anh chàng sang bản thân cô cũng không thành công. Và người yêu của cô đã chọn đi theo một chương trình học bổng đào tạo cầu thủ bóng đá chuyên nghiệp.

Sau một thời gian dài than khóc và nhieć móc bản thân vì đã không thể giữ được người yêu bên cạnh, Trudi sẵn sàng thử lại lần nữa.

Đó là vào mùa hè trước khi vào đại học và Trudi vẫn còn ở nhà, ngôi nhà đang trên bờ vực của sự ly tán. Sau nhiều năm đe dọa, cuối cùng mẹ cô cũng đề cập đến việc ly hôn và tìm đến một luật sư nổi tiếng. Cuộc hôn nhân của cha mẹ Trudi là bức tranh đầy sóng gió. Cha cô là người nghiện việc trong khi người mẹ thì luôn tha thiết mong ông dành nhiều thời gian hơn cho gia đình và hai cô con gái là Trudi và chị gái Beth. Đôi khi bà can thiệp đến mức thô bạo và còn tự hủy hoại bản thân để thúc ép ông. Vào những dịp hiếm hoi ông có mặt ở nhà, mẹ cô thường bóng gió cay độc, gọi đó là “*địa ngục trần gian*”.

- Quả thật, những lúc ấy tôi thấy nhà mình chẳng khác nào địa ngục trần gian. - Trudi nhớ lại. - Mười lần như một, các cuộc viếng thăm của cha đều biến thành những trận chiến lê thê, khủng khiếp mà mẹ tôi thì gào thét, kết tội ông không yêu thương con cái trong khi ông thì khẳng khẳng bảo mình đã làm việc quần quật cũng chỉ vì chúng tôi. Và dường như cuộc gặp gỡ nào của cha mẹ tôi cũng kết

thúc bằng cánh hai người hét vào mặt nhau. Cha thường bỏ ra khỏi nhà, đóng sầm cửa lại và la lớn: “*Bởi vậy đừng hỏi tại sao tôi chẳng bao giờ muốn về cái nhà này!*”. Nhưng cũng có những lúc mẹ tôi tỏ ra mềm mỏng hơn. Bà thôi khóc lóc, dọa dẫm ông về chuyện ly dị hoặc tự tử để phải đi bệnh viện. Những lúc đó, cha tôi cũng thay đổi đôi chút, ông về nhà sớm hơn và dành thời gian để chơi đùa với chúng tôi. Thế là mẹ nấu những món thật ngon mà theo tôi đoán là để dành cho cha vì ông đã về nhà sớm. - Trudi cau mày rồi nói tiếp. - Được chừng vài ba hôm thì cha tôi lại trễ hẹn và gọi điện về nhà. Giọng mẹ lạnh lùng trong điện thoại: “*À, hiểu rồi! Vậy sao, thật ư?*”. Và chẳng mấy chốc, bà bắt đầu tru tréo lên, văng ra những lời tục tĩu rồi đập mạnh điện thoại. Cả chị Beth và tôi đều đã ăn mặc chỉnh tề chờ cha về ăn tối. Chúng tôi đã chuẩn bị bàn ăn thật tinh tươm, đẹp mắt với hoa và nến theo ý của mẹ. Thế nhưng lúc ấy, mẹ hùng hổ đi quanh gian bếp, la lối, đập nồi rồi chửi rủa cha bằng những lời tồi tệ. Sau đó bà bình tĩnh trở lại, lạnh lùng bảo cả nhà sẽ ăn tối mà không có cha. Nhưng mà như thế còn tệ hơn cả việc mẹ la mắng, chửi rủa. Bà lấy thức ăn cho chị em tôi rồi lạnh lùng ăn mà không thèm nhìn chúng tôi lấy một cái. Hai chị em tôi đều im lặng, thậm chí không dám nói lời nào trong lúc ăn. Chúng tôi cứ nán lại đó, cố tìm cách làm cho mẹ nguôi ngoai nhưng thường thì chẳng làm được gì. Sau những bữa cơm như thế, tôi thường cảm thấy phát ốm và vào nửa đêm, tôi cảm thấy buồn nôn kinh khủng. Không khí như thế thì làm sao mà tiêu hóa thức ăn cho nổi!

- Đúng vậy! Và cô cũng không thể nào học được cách hành xử tích cực trong các mối quan hệ. - Tôi gật đầu tán thành và hỏi tiếp. - Thế lúc đó cô cảm thấy thế nào?

Trudi suy nghĩ giây lát rồi gật đầu như thể khẳng định thêm cho câu trả lời của mình:

- Ngay lúc đó thì tôi cảm thấy rất sợ hãi, nhưng phần lớn tôi lại cảm thấy cô đơn. Chẳng ai đoán hoài đến tôi, xem tôi đang làm gì, nghĩ gì. Chị tôi rất nhút nhát nên hầu như rất ít nói. Khi không học nhạc, chị ấy thường ở lì trong phòng. Theo tôi nghĩ, chị ấy chơi sáo chỉ vì muốn át tiếng cãi cọ của cha mẹ cũng như có lý do để không phải chứng kiến những cảnh đau lòng ấy. Còn về phần mình, tôi cũng cố không gây thêm phiền phức. Tôi yên lặng, giả vờ như không biết cha mẹ đang làm gì và giữ kín những suy nghĩ của mình. Ở trường, tôi cố gắng học thật giỏi. Dường như đó là lý do duy nhất để cha tôi chú ý

đến tôi. Cha tôi thường bảo: “*Nào, đưa cha xem bảng điểm!*” và thế là chúng tôi có dịp nói chuyện với nhau đôi chút. Cha tôi rất thích tôi đạt được thành tích cao, vì thế tôi luôn cố gắng học thật tốt.

Nói đến đây, Trudi xoa xoa chân mày, rồi vờ vẽ tư lự, cô tiếp tục:

- Ngoài ra, tôi còn cảm thấy một điều khác nữa, đó là mình rất buồn. Hình như lúc nào tôi cũng cảm thấy buồn nhưng lại chẳng nói với ai. Nếu ai đó hỏi tôi cảm thấy thế nào, tôi sẽ trả lời là tôi bình thường, hoàn toàn bình thường. Vì nếu tôi nói là mình buồn, tôi cũng không biết phải giải thích vì sao. Làm sao tôi lại buồn được kia chứ? Tôi chẳng hề thiếu thốn hay chịu đựng điều gì cả. Tôi có tất cả mọi thứ trong cuộc sống. Ý tôi nói là tôi chưa từng bị đói ăn, chưa từng cần điều gì mà cha mẹ không cho.

Rõ ràng, đến giây phút này, Trudi vẫn chưa hiểu nguyên nhân sâu xa của sự cô độc mà cô đã trải qua trong gia đình. Cô thiếu thốn tình yêu thương cùng sự quan tâm, dưỡng dục của cha mẹ. Trong khi người cha ít khi tiếp xúc với con cái thì người mẹ chỉ quan tâm đến cảm giác giận dữ, thất vọng về chồng. Điều đó đã khiến Trudi và chị gái luôn khao khát tình cảm.

Lẽ ra, khi lớn lên, Trudi sẽ chia sẻ với cha mẹ những chuyện thầm kín để được họ quan tâm, chỉ dạy. Thế nhưng, cha mẹ cô không thể đón nhận điều đó bởi họ quá bận với những cuộc chiến của mình! Vì thế, Trudi đã mang chính bản thân và tình yêu của mình (dưới hình thức tình dục) tặng cho người khác. Nhưng tiếc thay, đó lại là những người không mong muốn hoặc không thể đón nhận tình yêu cũng như sự dâng hiến của cô! Thế thì Trudi biết phải làm gì đây? Đường như chẳng có điều gì trong cuộc sống có thể bù đắp được sự thiếu thốn tình thương mà cô vốn đã gánh chịu.

Khi mâu thuẫn giữa cha mẹ Trudi lên đến đỉnh điểm và mấp mé bờ vực ly hôn thì chị gái của cô bỏ nhà đi theo thầy dạy nhạc. Cha mẹ của Trudi tạm ngưng cãi vã khi chứng kiến thực tế phũ phàng rằng cô con gái lớn của mình đã bỏ nhà theo một người đàn ông gấp đôi tuổi cô và thậm chí còn không nuôi nổi bản thân. Về phía Trudi, cô quen hết người này đến người khác và gần như đã ngủ với tất cả bọn họ. Tận sâu trong lòng mình, Trudi nghĩ nguyên nhân của mọi rắc rối trong gia đình đều do mẹ cô gây nên bởi bà đã xua đuổi cha bằng những lời dọa nạt và chì chiết. Trudi thề với lòng mình sẽ không bao

giờ trở thành người phụ nữ như mẹ mà sẽ giành tình yêu của đàn ông bằng tình yêu thương, thấu hiểu và sự hiến dâng trọn vẹn. Và cô đã thử làm điều đó với anh bạn cầu thủ bóng đá của mình. Thế nhưng, mọi việc vẫn chẳng diễn ra như mong muốn của cô. Sau sự việc đó, Trudi kết luận rằng nguyên nhân không phải vì cách tiếp cận của mình sai mà chính là bởi cô chưa hiến dâng trọn vẹn. Và cô tiếp tục cố gắng, tiếp tục cho đi nhưng chẳng có anh chàng nào chịu ở lại với cô.

Sang học kỳ mới, Trudi gặp Jim, một người đàn ông đã có gia đình học cùng lớp tại trường đại học. Jim học khóa chuyên tu về luật để được thăng tiến trong ngành cảnh sát. Ba mươi tuổi, anh ta đã có vợ, hai con và sắp sửa có thêm đứa thứ ba. Qua câu chuyện trong một buổi chiều nọ, Jim bảo với Trudi rằng anh đã cưới vợ khi còn quá trẻ và giờ đang không hạnh phúc với vợ. Anh ta cảnh báo với cô, bằng giọng của bậc cha chú, rằng cô không nên sớm mắc vào cái bẫy hôn nhân vốn đầy trách nhiệm. Trudi cảm thấy rất tự hào vì được Jim thổ lộ những chuyện riêng tư như thế. Anh ta có vẻ tử tế, dễ bị tổn thương và dường như hơi cô độc. Jim còn bảo với Trudi rằng thật tuyệt vời khi được nói chuyện với cô vì anh chưa từng nói chuyện với ai nhiều như thế đồng thời rất mong được gặp lại cô. Trudi nhận lời ngay lập tức vì chưa bao giờ cô có dịp trò chuyện thân mật, sâu lắng với ai đến thế, dù hôm đó cô chỉ lắng nghe Jim nói mà thôi. Cuộc nói chuyện ấy đã hé mở cho cô thấy sự quan tâm mà bấy lâu cô hằng ao ước. Hai ngày sau, họ lại gặp nhau để trò chuyện nhưng lần này là trên một ngọn đồi phía sau khu nội trú của trường. Hôm đó Jim đã hôn cô trước khi họ quay về. Trong vòng một tuần, họ đã hẹn hò ba lần vào các buổi chiều cô đi học tại văn phòng của anh chàng cảnh sát này. Thế là cuộc sống của Trudi bắt đầu xoay quanh những khoảng thời gian hẹn hò bí mật ấy. Nhưng điều đáng nói là cô không chịu nhìn nhận ảnh hưởng của mối quan hệ này đối với bản thân cô. Trudi trốn học và lần đầu tiên trong đời, cô bỏ rơi sách vở. Cô nói dối bạn bè về lịch sinh hoạt thường ngày của mình và sau đó thì tránh mặt họ để không phải nói dối mãi. Trudi cắt đứt dần mọi hoạt động xã hội và chỉ quan tâm đến chuyện ở bên Jim bất cứ khi nào có thể hoặc nghĩ đến anh ta mỗi khi xa cách. Lúc nào cô cũng cố gắng sắp xếp để được ở bên anh ta lâu hơn.

Để đáp lại, Jim tỏ ra vô cùng quan tâm và chiều chuộng cô khi họ ở bên nhau. Anh ta chỉ nói những điều cô muốn nghe - rằng cô thật tuyệt vời, thật đặc biệt và cô đã mang đến cho anh ta cảm giác hạnh phúc hơn bao giờ hết. Những lời nói đó của Jim lại càng khiến Trudi

nỗ lực gấp bội để làm anh ta say mê và vui lòng hơn. Lúc đầu, cô mua những bộ đồ lót đắt tiền để anh thích thú, rồi đến nước hoa và các tinh dầu. Nhưng sau đó, anh ta đã ngăn cô lại vì sợ bị vợ phát hiện ra mùi hương lạ. Không nản lòng, cô tiếp tục tìm đọc những loại sách hướng dẫn nghệ thuật phòng the và thử nghiệm những kiến thức mới với anh. Sự phấn khích của Jim càng khiến Trudi hào hứng. Chẳng có điều gì khiến Jim cảm thấy hứng thú bằng niềm đam mê khoái lạc mà Trudi đã khơi gợi ở anh ta. Thế là cô đã hưởng ứng một cách mạnh mẽ trước sự quyến rũ của Jim. Cô đã cung phụng mọi nhu cầu tình dục của Jim để đổi lấy cảm giác được yêu thương, quan tâm qua sự thỏa mãn của anh ta mà không hề nghĩ gì đến bản thân mình. Chính vì thế, anh ta càng thỏa mãn thì cô càng cảm thấy hài lòng. Cô cho rằng thời gian mình dành cho Jim đã mang đến cho cô sự thừa nhận về giá trị bản thân mà cô hằng khao khát. Những khi không ở bên Jim, Trudi chỉ nghĩ cách để quyến rũ anh nhiều hơn. Lâu dần, bạn bè Trudi cũng không còn rủ cô đi chơi chung nữa và cuộc sống cô trở nên khép kín, chỉ xoay quanh một nỗi ám ảnh duy nhất: làm cho Jim hạnh phúc hơn nữa. Mỗi lần họ gặp nhau, Trudi lại cảm thấy trào dâng niềm vui chiến thắng: chiến thắng sự tẻ nhạt trong quan hệ chăn gối của vợ chồng Jim lần chiến thắng sự thất bại trong cuộc hôn nhân của anh ta. Và cô tìm cách khiến anh ta hạnh phúc để cũng có được cảm giác tương tự. Cuối cùng thì tình yêu của cô cũng mang đến sự kỳ diệu cho cuộc đời ai đó. Và đó chính là điều mà Trudi vẫn hằng mong muốn. Cô không hề giống mẹ mình, người chỉ khiến đàn ông xa lánh vì quá đòi hỏi. Cô đang tạo dựng sự gắn bó vĩnh cửu dựa trên tình yêu và lòng vị tha. Cô tự hào vì không đòi hỏi gì nhiều ở Jim.

- Những lúc không có anh ấy, tôi cảm thấy rất cô đơn và thời gian cứ dài đằng đẳng. Mỗi tuần, chúng tôi chỉ gặp nhau có ba lần vào các ngày thứ Hai, Tư, Sáu; mỗi lần khoảng hai tiếng đồng hồ. Còn lại thì anh ấy chẳng bao giờ liên lạc với tôi cả. Hễ mỗi lần gặp nhau là chúng tôi lại lao vào những cuộc ái ân nồng cháy. Nó tuyệt vời và nồng nàn đến nỗi chúng tôi nghĩ trên đời này khó có đôi nào hạnh phúc hơn mình. Nhưng rồi sau đó thì chúng tôi lại phải chia tay nhau. Những ngày giờ còn lại trong tuần, tôi cảm thấy rất cô đơn, trống trải. Tôi chẳng làm gì ngoài chuyện trông ngóng đến lúc được gặp lại Jim. Tôi gội đầu bằng loại dầu đặc biệt, chăm sóc móng tay và sống lơ đãng cả tuần, chỉ nghĩ đến Jim. Nhưng tôi không nghĩ nhiều đến vợ con anh ta. Tôi tin rằng Jim đã bị gài bẫy hôn nhân khi còn quá trẻ, chưa biết mình muốn gì. Việc anh không hề có ý định từ bỏ gia đình, trốn tránh trách nhiệm làm chồng, làm cha lại càng khiến tôi yêu mến anh nhiều

hơn.

“...Cũng như cảm thấy thoải mái hơn khi ở bên anh ta” - có lẽ Trudi cũng định thừa nhận như thế nhưng không tiện nói ra. Cô không có khả năng duy trì những mối quan hệ tình cảm; vậy nên việc Jim đã có gia đình không khiến cô bận lòng. Chúng ta thường cảm thấy thoải mái trước những điều quen thuộc. Việc Jim tỏ ra xa cách và không hứa hẹn điều gì lại chính là những gì Trudi đã từng trải nghiệm và biết rõ từ bé qua cách đối xử của cha mẹ cô. Chính vì thế, cô dễ dàng chấp nhận và thoải mái chịu đựng điều đó.

Khi học kỳ hai sắp chấm dứt và mùa hè sắp đến, Trudi bèn hỏi Jim về tương lai mối quan hệ của cả hai. Nếu nhà trường đóng cửa thì cô cũng không có cơ để trốn học gặp anh. Jim nhíu mày và trả lời mơ hồ: “*Anh cũng không biết nữa, để anh coi sao nhé!*”. Chỉ cái nhíu mày đó cũng đủ khiến Trudi dừng lại bởi điều duy nhất khiến họ gắn bó với nhau chính là niềm hạnh phúc mà cô có thể mang lại cho Jim. Nếu anh ta không hạnh phúc thì mọi chuyện coi như chấm dứt. Cô không thể khiến anh phải đau khổ.

Năm học kết thúc mà Jim vẫn chưa nghĩ ra được điều gì. “*Anh sẽ gọi cho em*” - anh ta bảo với Trudi như thế. Và Trudi đã đợi. Cha của một người bạn đã đề nghị cô đến làm việc cho khu resort của ông vào mùa hè. Một số người bạn của cô đã đến đó làm và thúc giục cô nhận lời. Họ bảo với cô rằng làm việc ở đó rất vui vì cả ngày được ở bên bờ hồ. Thế nhưng Trudi đã từ chối vì sợ bỏ lỡ điện thoại của Jim. Và dù cô gần như không ra khỏi nhà suốt ba tuần lễ thì vẫn chẳng có cuộc điện thoại nào cho cô.

Một buổi chiều tháng Bảy nóng bức, Trudi xuống phố thơ thẩn mua sắm. Vừa bước ra khỏi một cửa hiệu, hãy còn nheo mắt vì cái nắng gay gắt bên ngoài, cô bỗng trông thấy Jim - râm nắng, tươi cười tay trong tay với một người phụ nữ có lẽ là vợ anh ta. Hai đứa trẻ, một trai một gái, leo đèo theo sau họ và trên ngực Jim là một đứa bé sơ sinh nằm trong cái đai. Trudi đưa mắt nhìn Jim. Anh ta nhìn cô thật nhanh rồi quay đi, bước ngang qua cô cùng với vợ con của mình.

Không hiểu bằng cách nào đó, Trudi cũng chui được vào xe dù ngực cô đau đớn đến ngạt thở. Cô ngồi im trong xe, khóc nức nở và thở hổn hển mãi đến khi mặt trời đã lặn rất lâu. Trudi chậm chạp lái xe về trường, cho xe lên ngọn đồi cũ nơi họ đã từng dạo chơi và hôn

nhau lần đầu tiên. Cô cứ lái mãi cho tới khi đến bên một bờ vực rồi lao thẳng xuống dưới thay vì phải cua xe.

Việc Trudi vẫn sống sót sau tai nạn quả là điều kỳ diệu. Sự thật đã khiến cô quá thất vọng. Nằm trên giường bệnh, cô thề sẽ cố gắng làm lại ngay khi được ra viện. Các bác sĩ đã thực hiện mọi cuộc điều trị, phỏng vấn tâm thần cũng như sử dụng các loại thuốc cần thiết với Trudi. Cha mẹ cô thay nhau đến bệnh viện để chăm sóc cho cô và không ngừng dạy bảo cô. Cha cô liên tục đưa ra những bài thuyết giảng nghiêm khắc về việc yêu quý bản thân (Trudi nhận thấy ông không ngừng liếc nhìn đồng hồ khi nói). Và ông thường kết thúc bằng câu nói sáo rỗng này: *“Con thấy đó, cha mẹ yêu con biết bao nhiêu. Hãy hứa với cha là con sẽ không bao giờ lặp lại việc này?”*. Thế là Trudi hứa vì trách nhiệm phải làm, cố nở một nụ cười mà trong lòng cứ lạnh giá. Tiếp theo là những cuộc viếng thăm của mẹ cô. Bà cứ đi tới đi lui trong phòng bệnh, khẳng khẳng tra hỏi: *“Tại sao con lại có thể làm như thế với bản thân mình kia chứ? Tại sao con có thể làm thế đối với cha mẹ? Tại sao lại đến nông nỗi này kia chứ? Có phải con buồn cha mẹ không?”*. Rồi bà ngồi xuống ghế dành cho khách thăm bệnh, kể lể về diễn tiến cuộc ly hôn. Thường thì sau những cuộc viếng thăm như thế, Trudi cảm thấy lòng mình quặn thắt suốt đêm.

Vào đêm cuối cùng Trudi ở lại bệnh viện, một người y tá đã im lặng ngồi bên cô và nhẹ nhàng gọi chuyện. Thế là cả câu chuyện được tuôn ra. Cuối cùng, người y tá đã bảo Trudi: *“Chị biết em sẽ nghĩ đến chuyện thử lại một lần nữa. Tại sao không kia chứ, đúng không? Đêm nay và một tuần trước thì cũng chẳng có gì khác nhau cả. Nhưng trước khi làm như thế, chị muốn em gặp một người”*. Và người y tá đó, vốn từng là khách hàng của tôi, đã giới thiệu tôi cho Trudi.

Từ đó, tôi và Trudi bắt đầu làm việc với nhau, cố gắng khắc phục nhu cầu cho nhiều hơn nhận cũng như cho đi với sự trống rỗng trong tâm hồn của cô. Hai năm sau đó, Trudi quen thêm một vài người đàn ông khác và đó chính là dịp để cô kiểm nghiệm lại cách mình đã sử dụng tình dục trong các mối quan hệ như thế nào. Một trong những bạn trai của cô là giáo sư giảng dạy ngay tại trường đại học cô đang theo học. Đó là một người nghiện việc cỡ như cha cô và ban đầu, Trudi cố công quyến rũ để anh ta quên đi công việc của mình. Tuy nhiên, lần này, cô cảm thấy thật sự chán nản khi phải tìm cách thay đổi người khác và cô quyết định bỏ cuộc năm tháng sau đó. Ban đầu,

việc chinh phục thử thách này có vẻ khiến cô cảm thấy thú vị. Mỗi lần giành được sự quan tâm của anh ta vào ban đêm, Trudi cảm thấy giá trị bản thân mình được thừa nhận. Nhưng đến sáng hôm sau, cô lại cảm thấy lệ thuộc hơn vào người đàn ông kia bởi anh ta tỏ ra rất hào hứng. Trong một lần tư vấn điều trị, cô cho biết: *“Tối qua, tôi đã khóc và bảo với David rằng anh ấy có ý nghĩa quan trọng đối với tôi biết bao. Và cũng như bao nhiêu lần khác, anh ấy trả lời rằng tôi phải hiểu cho anh ấy bởi anh ấy có nhiều việc quan trọng cần phải hoàn thành nơi công sở. Thế là tôi không thêm nghe nữa. Tôi đã nghe những lời đó quá nhiều lần rồi. Đột nhiên, tôi nhớ đến mối quan hệ của mình với anh bạn cầu thủ trước đây. Tôi đã hiến dâng mình cho David hết như đã từng làm với người kia”*.

Trudi cười buồn bã.

- Cô không thể tưởng tượng hết những gì tôi đã từng làm để được đàn ông chú ý đâu. Tôi đã trình diễn những màn thoát y điệu nghệ, thì thầm vào tai họ những lời yêu đương và làm đủ trò khêu gợi mà tôi biết. Thậm chí với cả những người đàn ông không hề thích tôi, tôi cũng cố gắng để được họ quan tâm. Với tôi, điều thú vị nhất khi ở bên David là cảm giác rằng mình hấp dẫn đến mức anh ta phải bỏ công việc để ở lại bên mình. Tôi không thích phải thừa nhận điều này nhưng quả thật, việc được ai đó *quan tâm*, bất kể là David hay Jim hay bất kỳ ai, cũng là một sự khích lệ lớn đối với tôi. Trong khi những mối quan hệ luôn khiến tôi cảm thấy tồi tệ thì tình dục lại mang đến cho tôi cảm giác nhẹ nhõm. Dường như trong khoảnh khắc ngắn ngủi đó, mọi rào cản đều tan biến và chúng tôi hoàn toàn gắn bó với nhau. Và tôi mong mọi sự gần gũi đó hơn tất cả. Nhưng thật lòng tôi không muốn cứ hiến dâng mãi cho David. Tôi cảm thấy mình bị tổn thương quá nhiều!

Thế nhưng, David vẫn chưa phải là người đàn ông cuối cùng mà Trudi cố gắng chinh phục. Anh chàng tiếp theo của cô là một tay chơi chứng khoán trẻ tuổi đồng thời là một vận động viên ba môn thể thao phối hợp. Trudi cũng tỏ ra cạnh tranh không kém anh ta, nhưng không phải trong thể thao mà là trong tình trường, để giành lấy sự quan tâm của anh ta và cố dụ dỗ để anh ta quên đi các chương trình huấn luyện. Nhưng trong phần lớn những cuộc ân ái, anh ta thường tỏ ra mệt mỏi hoặc không hứng thú nên thời gian họ bên nhau không dài.

Một hôm, tại văn phòng tôi, khi Trudi kể lại một tình huống thất bại tương tự thì cô bỗng cười lớn.

- Nghĩ lại, tôi thấy chuyện này thật quá đáng!

Chẳng có ai lại như tôi, nỗ lực để được làm tình với một người không hề hứng thú với mình. - Cô cười lớn hơn nhưng ngay sau đó, cô nói một cách chắc chắn. - Tôi phải chấm dứt tình trạng này. Tôi sẽ không đi tìm nữa. Hình như lúc nào tôi cũng cảm thấy bị thu hút trước những người không thể mang đến cho mình điều gì cả, thậm chí còn không cần đến những gì tôi cho họ nữa.

Đó là một bước ngoặt quan trọng đối với Trudi. Cô đã biết yêu quý bản thân mình hơn qua quá trình tư vấn điều trị. Giờ đây, cô đã đánh giá được mức hy sinh cần thiết cho một mối quan hệ thay vì cứ nghĩ rằng mình chưa đáng yêu nên cần phải cố gắng nhiều hơn. Ý muốn sử dụng tình dục để tạo dựng mối quan hệ với một người đàn ông đã giảm thiểu. Hai năm sau khi kết thúc cuộc điều trị, Trudi đã hẹn hò với vài anh chàng nữa nhưng không hề ngủ với ai trong số họ.

- Giờ đây, mọi chuyện đã trở nên khác hẳn khi tôi nghĩ đến những vấn đề khác khi quyết định quen với một người đàn ông nào đó, chẳng hạn như liệu tôi có thích anh ta không, có đúng lúc không, anh ta có tử tế không... Đó là những điều mà tôi chưa từng nghĩ đến trước đây. Ngày trước, lúc nào tôi cũng cố gắng hết sức để chiều lòng đối phương, để anh ta cảm thấy hạnh phúc và thừa nhận mình dễ thương. Cô biết không, sau lần hẹn hò đầu tiên, tôi không bao giờ tự hỏi liệu mình có muốn gặp lại anh ta hay không mà chỉ lo không biết anh ta có thích mình và có liên lạc với mình nữa không.

Khi Trudi kết thúc việc điều trị, cô đã không còn làm những điều đó nữa. Ngược lại, cô có thể dễ dàng nhận ra mối quan hệ nào không có tương lai, thậm chí ngay cả khi giữa hai người có lóe lên ngọn lửa tình cảm thì nó cũng có thể tàn lụi bởi thái độ tỉnh táo của cô. Cô không còn chìm đắm trong sự đau khổ và cảm giác bị chối bỏ nữa. Cô cần một người bạn đồng hành thật sự gắn bó với mình đồng thời chấm dứt những mối quan hệ không rõ ràng. Tuy thế, Trudi vẫn chưa thể cảm nhận được cuộc sống dễ chịu và gắn bó trong hiện tại. Trước đây, cô chưa từng được cảm nhận một tình cảm mà ngày nay mình đang trải nghiệm. Mặc dù luôn khát khao có được một sự gắn bó thật sự nhưng chưa bao giờ cô được tận hưởng điều đó. Việc cô luôn cảm

thấy bị thu hút trước những người đàn ông không có ý định gắn bó nghiêm túc với cô cũng chẳng phải là ngẫu nhiên. Cô sinh ra và lớn lên trong một gia đình chỉ có những trận chiến và hiệp ước thỏa thuận. Sau mỗi hiệp ước lại có thêm một trận chiến giữa cha mẹ cô. Sự đau khổ và căng thẳng luôn hiện diện trong gia đình cô và nếu có vui đi thì cũng chỉ là tạm thời. Chưa bao giờ cô được trải nghiệm sự chia sẻ, gắn bó thân thiết hoặc yêu thương thật sự. Rút kinh nghiệm từ cách hành xử của mẹ, Trudi quan niệm về chuyện yêu đương là phải hiến dâng và cho đi vô điều kiện. Chỉ sau khi được tư vấn điều trị, Trudi mới biết rõ những điều nên và không nên làm. Đó là một sự tiến bộ lớn nhưng nó cũng chỉ đạt được một nửa thành công.

Nhiệm vụ tiếp theo của Trudi là học cách hòa hợp với những người đàn ông tử tế, ngay cả khi cô cảm thấy họ tẻ nhạt. Đây là điều thường thấy ở những phụ nữ yêu mù quáng. Họ thường cho rằng những người đàn ông tử tế thật tẻ nhạt bởi những người này không hào hoa, không nịnh đầm và không mang đến những bất ngờ thú vị. Khi mối quan hệ của cả hai được bắt đầu trong bầu không khí kém sôi nổi, hứng khởi, họ cảm thấy nó có vẻ kỳ quặc, không thoải mái, khó chịu... và nói chung là tẻ nhạt. Trudi không biết phải cư xử thế nào với người đàn ông tử tế, biết quan tâm và thật sự yêu mến cô. Cô cảm thấy không thoải mái trong mối quan hệ bình đẳng với nam giới bởi cô đã quá quen với những cảm giác níu kéo, đau khổ và đấu tranh không ngừng. Do đó, một mối quan hệ thiếu vắng những yếu tố trên lại trở nên bất ổn trong suy nghĩ của cô.

Những phụ nữ yêu mù quáng thường quen thuộc với các hành vi tiêu cực và sẽ cảm thấy thoải mái hơn với chúng thay vì với những điều ngược lại. Trừ khi Trudi học được cách sống hòa hợp với một người đàn ông biết quan tâm đến những sở thích của cô, coi trọng chúng thì cô mới có thể có được một mối quan hệ xứng đáng.

Khi còn chìm đắm trong những mối quan hệ thất bại, phụ nữ yêu mù quáng thường có những biểu hiện sau đây:

- Họ luôn tự hỏi: *“Anh ta yêu mình (hoặc cần mình) ở mức độ nào?”*, chứ không phải là: *“Mình quan tâm đến anh ta ra sao?”*.

- Hầu hết sự hưởng ứng của họ trong quan hệ chần chừ với người yêu đều xuất phát từ câu hỏi: *“Làm thế nào để anh ấy yêu thương (hoặc cần) đến mình nhiều hơn?”*.

- Với động cơ dâng hiến cho tất cả những ai cần đến mình, họ trở thành người có lối sống bừa bãi. Thế nhưng, mục đích của họ là làm hài lòng người khác chứ chẳng phải vì bản thân mình.

- Tình dục trở thành công cụ để họ lôi kéo hoặc thay đổi người yêu.

- Họ thường cảm thấy thích thú trước những mối quan hệ khó khăn. Họ quyến rũ đối tượng để đạt được mục đích của mình. Càng thất bại, họ càng cố gắng nhiều hơn.

- Họ nhăm lẩn giữa cảm giác lo lắng, sợ hãi và đau khổ với tình yêu và sự hưng phấn trong tình dục. Họ gọi cảm giác đau đớn trong lòng là “tình yêu”.

- Niềm vui và sự phấn khích của họ bắt nguồn từ cảm xúc của người đàn ông họ yêu thương. Họ không những không thể tự cảm nhận những điều tốt đẹp về mình mà cảm thấy bị đe dọa bởi chính những cảm xúc đó.

- Khi mối quan hệ thiếu vắng sự thách thức hay ít trắc trở, họ sẽ cảm thấy không yên. Họ không chú ý đến những anh chàng không khiến họ phải nỗ lực, phấn đấu bởi họ cho đó là tuýp người “tẻ nhạt”.

- Họ thường quan hệ với những người có ít kinh nghiệm về tình dục để luôn được đóng vai trò chủ động.

- Họ khát khao có được sự gần gũi về mặt thể xác nhưng vì lo sợ cảm giác được bảo bọc và chăm sóc nên họ chỉ cảm thấy thoải mái với tình trạng xa cách của những mối quan hệ căng thẳng. Khi người đàn ông có ý tiến xa hơn, sẵn lòng ở cạnh họ cả về mặt tình cảm lẫn thể xác thì họ lại bắt đầu cảm thấy lo sợ. Lúc đó, họ sẽ rút lui hoặc tìm cách xua đuổi người ấy.

Câu hỏi đầy xót xa của Trudi ngay buổi đầu gặp tôi: “*Tại sao chúng tôi luôn cảm thấy thật tuyệt vời, tràn đầy hưng phấn và gần gũi với nhau trong những cuộc ái ân đầy mãnh liệt còn những điều còn lại thì tệ hại như thế? Tại sao chỉ có chuyện đó là ổn còn mọi vấn đề khác đều không đến đâu như vậy chứ?*” là điều cần được quan tâm, xem xét kỹ lưỡng bởi những phụ nữ yêu mù quáng thường phải đối diện với tình trạng tiến thoái lưỡng nan trong mối quan hệ yêu

đương không hạnh phúc mà vấn đề tình dục lại rất tuyệt vời. Nhiều người trong chúng ta vẫn nghĩ rằng tình dục chỉ thăng hoa trong một tình yêu đích thực; và ngược lại, tình dục không thể nào thỏa mãn trọn vẹn nếu tình yêu gặp trắc trở. Nhưng điều này không đúng với những phụ nữ yêu mù quáng. Xuất phát từ động cơ của họ, tình dục hoàn toàn có thể thăng hoa trong một mối quan hệ tệ hại.

Họ rất khó để giải thích cho gia đình và bạn bè hiểu vì sao một người không có gì đặc biệt, không được ai yêu mến lại có thể khiến họ say mê đến vậy. Chẳng ai có thể tin rằng họ đang chìm đắm trong giấc mơ màu hồng, rằng mình có thể giúp đối phương phát huy tất cả những mặt tích cực tiềm ẩn trong con người anh ta, chẳng hạn như tình yêu, sự quan tâm, tính chính trực và cao thượng. Họ tin rằng những đức tính này sẽ thăng hoa trong tình yêu ấm áp của họ. Những người phụ nữ yêu mù quáng thường tự nhủ rằng người đàn ông của mình chưa bao giờ được yêu thương thật sự, kể cả với cha mẹ, vợ hay bạn gái trước kia của anh ta. Họ cảm thấy người ấy bị tổn thương và sẵn sàng đảm nhận trách nhiệm bù đắp cho anh ta. Nói một cách ví von, họ đảm nhận vai trò ngược lại với nàng công chúa ngủ trong rừng. Thay vì nằm trong rừng chờ hoàng tử đến đánh thức bằng nụ hôn tình yêu đích thực, họ muốn trở thành người phá bỏ lời nguyền, giải thoát cho người đàn ông của mình khỏi cuộc sống hiện tại mà trong mắt họ, đó chính là một nhà tù không hơn không kém. Họ chấp nhận sự hờ hững, vẻ nản chí, thái độ xa cách, cử chỉ bạo lực, gian dối hoặc nghiện ngập của anh ta và cho đó là hậu quả của sự thiếu thốn tình thương. Họ mang tình yêu của mình ra đổi chọi với những lỗi lầm, thất bại và thậm chí cả bệnh tật của anh ta. Họ quyết tâm cứu rỗi anh ta bằng sức mạnh của tình yêu.

Và tình dục là một trong những phương thức hàng đầu để họ thể hiện tình yêu đối với người đàn ông kia. Mỗi cuộc ân ái là một nỗ lực của họ nhằm thay đổi người mình yêu. Qua từng nụ hôn, từng cái vuốt ve, họ muốn thể hiện sự ngưỡng mộ, yêu chiều của mình đối với người yêu cũng như tầm quan trọng của anh ta đối với bản thân mình. Họ tin rằng một khi đã bị chinh phục, anh ta sẽ biến đổi thành một người với đầy đủ những đức tính mà họ mong đợi.

Nói một cách nào đó, tình dục trong những mối quan hệ như thế này thường rất tốt đẹp vì chính bản thân người trong cuộc muốn như thế. Họ đầu tư công sức với mong muốn đạt được kết quả tốt nhất. Và những gì được nhận về càng khiến họ cố gắng hơn nữa, tỏ ra yêu

thương, chiều chuộng người kia hơn nữa. Ngoài ra, còn phải tính đến những yếu tố khác. Chẳng hạn, dù nhiều người nghĩ rằng tình dục không thể thăng hoa khi mối quan hệ giữa hai bên xấu đi, nhưng ta cũng nên nhớ rằng đỉnh cao của tình dục chính là để giải phóng sự căng thẳng cả về tinh thần và thể chất. Trong khi một số phụ nữ né tránh những cuộc ái ân với bạn đời vì cả hai đang xảy ra mâu thuẫn hay căng thẳng thì ngược lại, cũng có nhiều phụ nữ khác lại nhận thấy tác dụng giải tỏa căng thẳng tuyệt vời của tình dục, ít ra là trong thời điểm đó. Và đối với một phụ nữ không hạnh phúc hoặc chung sống với người không tương xứng, thì có thể tình dục chính là khía cạnh thỏa mãn nhất trong mối quan hệ của họ hoặc là con đường gắn kết họ hiệu quả nhất.

Trong thực tế, mức độ thỏa mãn tình dục ở người phụ nữ có liên quan trực tiếp đến mức độ bất mãn của cô đối với người bạn đời. Điều này cũng dễ hiểu. Có nhiều cặp đôi đạt được cảm giác thỏa mãn trong quan hệ gối chăn sau khi đã cãi vã nhau. Bởi sau trận chiến, mỗi người đều thể hiện vai trò tích cực để tình dục thăng hoa: một ra sức tận hưởng để giải tỏa căng thẳng và một thì tận tụy dâng hiến sao cho cả hai đều cảm thấy hạnh phúc nhằm thắt chặt thêm mối dây gắn kết giữa đôi bên. Do đó, thực tế cho thấy tình dục thăng hoa sau những va chạm trong cuộc sống có thể góp phần củng cố thêm mối quan hệ của cả hai. Lúc đó, có thể họ cho rằng: *“Chúng mình gần gũi nhau đến thế kia mà; chúng mình còn yêu nhau lắm và vẫn mang lại hạnh phúc cho nhau đấy thôi. Chúng mình thật sự thuộc về nhau”*.

Tình dục, khi được thỏa mãn cao độ, sẽ có khả năng tạo dựng mối dây gắn bó sâu sắc giữa hai con người. Đặc biệt, đối với những phụ nữ yêu mù quáng, tình yêu của họ càng gian truân, trắc trở thì tình dục của họ càng trở nên mãnh liệt và mức độ gắn bó của họ với đối phương cũng tăng lên. Ngược lại, khi quan hệ với một người bình thường, không đòi hỏi phải nỗ lực hay cố gắng nhiều, tình dục đối với họ bỗng giảm độ nồng nàn, say mê. Vì không cảm thấy hứng thú, hồi hộp thường xuyên đối với người đàn ông ấy cũng như tình dục lúc này chẳng dùng để chứng tỏ điều gì nên họ cảm thấy nhàm chán, tẻ nhạt trong mối quan hệ của cả hai. So với những mối quan hệ đầy bão tố mà họ từng biết, kiểu tình cảm êm đềm này càng khiến họ khẳng định niềm tin rằng “tình yêu đích thực” phải chứa đầy chông gai, thử thách, đau đớn và thăng trầm.

Nhân tiện, tôi cũng xin bàn về khái niệm tình yêu đích thực. Xưa

nay, dù bản chất tình yêu vốn khó định nghĩa nhưng tôi xin thừa rằng đó là vì chúng ta đã cố kết hợp hai vấn đề của tình yêu thành một. Vì thế, càng nói về tình yêu, chúng ta càng cảm thấy mâu thuẫn khi nhận thấy hai mặt của nó đối lập nhau. Chúng ta bỏ cuộc trong tuyệt vọng, rối rắm và cho rằng tình yêu là một điều gì đó quá riêng tư, bí ẩn và không thể giải thích được nên cũng không thể giữ được.

Người Hy Lạp tỏ ra rất thông minh trong việc định nghĩa về tình yêu. Họ dùng hai từ "ái tình" và "yêu thương" để phân biệt rõ hai cảm nhận khác nhau mà ta thường gọi chung là tình yêu. "Ái tình" dùng để chỉ thứ tình yêu si mê, trong khi "yêu thương" để chỉ mối quan hệ gắn bó, ổn định, không hiện hữu sự đam mê giữa hai con người quan tâm sâu sắc đến nhau.

Sự tương phản giữa "ái tình" và "yêu thương" giúp chúng ta hiểu được tình trạng tiến thoái lưỡng nan khi ta tìm kiếm sự hiện hữu của cả hai khía cạnh này ở cùng thời điểm trong mối quan hệ với ai đó. Cả "ái tình" và "yêu thương" đều có những vẻ đẹp, bản chất lẫn giá trị rất đặc biệt. Đó chính là lý do vì sao mỗi khía cạnh đều được cho là tình yêu đích thực.

Tuy nhiên, cả hai khía cạnh đều thiếu vắng một điều gì đó quan trọng, quý giá mà khía cạnh còn lại đang nắm giữ. Chúng ta hãy cùng tìm hiểu xem "ái tình" và "yêu thương" có những điểm gì đặc biệt:

Ái tình: Khía cạnh khát khao đến tột cùng được yêu một người khác biệt và bí ẩn. Mức độ sâu sắc của tình yêu được đo bằng mức ám ảnh mãnh liệt về hình bóng người ấy. Người trong cuộc dường như còn rất ít thời gian để nghĩ đến những thú vui, mục tiêu khác trong cuộc sống bởi họ tiêu tốn quá nhiều năng lượng cho việc hồi tưởng những gì đã qua và tưởng tượng về những gì sắp đến. Thông thường, người trong cuộc nỗ lực hết sức để vượt qua mọi trở ngại. Chính vì thế, tình yêu đích thực thường gắn liền với đau thương. Một thước đo khác về độ sâu sắc trong tình yêu chính là lòng tận tụy, sẵn sàng gánh vác mọi khổ đau và khó nhọc vì tình yêu. Đi kèm với tình yêu đích thực là cảm giác phấn khích, ngây ngất, kịch tính, lo lắng, căng thẳng, bí ẩn và khát khao.

Yêu thương: Khía cạnh gắn bó mật thiết giữa hai con người có liên hệ sâu sắc với nhau. Họ cùng chia sẻ với nhau những giá trị, sở thích, mục tiêu và đón nhận những điểm khác biệt của nhau. Độ sâu

sắc của tình yêu được đo bằng niềm tin và sự tôn trọng lẫn nhau. Mỗi quan hệ giữa đôi bên mang đến cho họ cảm giác thoải mái, cởi mở, sáng tạo và tự tin hơn trong cuộc sống. Niềm vui hiện diện trong quá khứ, hiện tại và cả ở tương lai. Họ xem nhau như những người bạn thân thiết, gần gũi nhất trên đời. Một thước đo độ sâu sắc khác trong tình cảm của họ chính là thái độ sẵn lòng nhìn lại bản thân mình để phát triển tình cảm và mối quan hệ đôi bên. Đi kèm với tình yêu đích thực là cảm giác thanh bình, an toàn, thấu hiểu, đồng hành và thoải mái.

Người phụ nữ yêu mù quáng thường sở hữu tình yêu si mê, hay còn gọi là ái tình đối với người đàn ông không thể đáp ứng được nhu cầu tình cảm của họ. Thật ra, đấy mới chính là lý do khiến họ say mê người kia nhiều đến thế. Để duy trì được sự si mê đó, mối quan hệ giữa cả hai phải tồn tại những khó khăn, trắc trở để vượt qua. Si mê hiểu theo nghĩa đen chính là sự chịu đựng và thương thì sự chịu đựng càng lớn, niềm si mê càng sâu đậm. Cảm giác phấn khích mãnh liệt của mỗi tình si mê khác hẳn với cảm giác thoải mái, nhẹ nhàng của mối quan hệ gắn bó, ổn định. Do đó, nếu nhận được những gì đã từng khát khao, người phụ nữ yêu mù quáng sẽ không còn sống trong cảnh chịu đựng nữa và do đó, niềm si mê của cô cũng tàn lụi theo. Có thể khi đó, cô sẽ nghĩ rằng mình đã hết yêu người kia.

Xã hội và những phương tiện thông tin đại chúng đã khiến ta cảm thấy rối rắm trước hai khái niệm tình yêu này. Chúng ta tin rằng ái tình sẽ mang đến cho mình mối quan hệ đích thực, thỏa mãn; niềm si mê đúng mực sẽ tạo nên mối quan hệ bền vững, khăng khít. Tất cả những mối quan hệ thất bại khởi đầu từ tình cảm si mê đều cho thấy niềm tin đó hoàn toàn sai lệch. Sự khát khao, chán nản và chịu đựng không thể tạo nên một mối quan hệ ổn định và dài lâu dù chúng chính là những yếu tố tạo nên một tình yêu đam mê. Những thú vui, sở thích và mục tiêu chung cũng như khả năng thể hiện một tình cảm sâu sắc chính là các yếu tố cần thiết để một mối quan hệ biến chuyển từ tình yêu si mê ban đầu sang sự gắn kết dài lâu. Tình yêu si mê vốn chứa đầy cảm giác phấn khích, chịu đựng và đau khổ nhưng vẫn tồn tại cảm giác thiếu thốn một điều gì đó. Đó chính là sự gắn bó, hứa hẹn - những yếu tố mang lại cho người trong cuộc cảm giác an toàn. Nếu những trở ngại đó được giải quyết và một sự gắn bó thật sự xuất hiện, cả hai sẽ nhìn nhau và thắc mắc rằng cảm giác đam mê đã đi về đâu? Họ cảm thấy an toàn, ấm cúng trong tình yêu của nhau nhưng đồng thời cũng cảm thấy đôi chút thất vọng khi ngọn lửa đam mê đã tàn lụi

và họ không còn khao khát nhau như ban đầu.

Cái giá mà ta phải trả cho sự si mê chính là nỗi lo sợ và sự đau đớn - những điều vừa có tác dụng nuôi dưỡng vừa hủy hoại tình yêu si mê ấy. Cái giá mà chúng ta phải trả cho mối quan hệ gắn bó, ổn định thật sự chính là cảm giác tê nhạt và sự an toàn - những yếu tố vừa có tác dụng gắn kết vừa là nguyên nhân khiến cho mối quan hệ trở nên khô cứng, thiếu sức sống.

Để duy trì sự phấn khích và thú vị trong mối quan hệ sau hôn nhân, cả hai cần tạo dựng mối quan hệ trên nền tảng của sự khám phá bất tận (chứ không phải sự đau khổ hay khát khao) mà nhà văn Anh D. H. Lawrence gọi là *"những bí ẩn thú vị"* giữa hai người. Theo Lawrence, tốt nhất là nên áp dụng điều này với một trong hai người, bởi niềm tin và sự chân thành của "yêu thương" phải được gắn liền với sự khuyến khích và tính dễ tổn thương của "si mê" để tạo nên tình yêu thật sự. Tôi từng được nghe một người cai rượu thành công nói về điều này rất giản dị và đáng yêu như sau: *"Khi say, tôi ngủ với hàng tá phụ nữ và cơ bản là lần nào cũng như lần nào. Nhưng khi tỉnh táo, tôi chỉ ngủ với vợ mình và cảm giác lần nào cũng mới lạ"*.

Cảm giác phấn khích, hào hứng thường xuất phát từ sự tò mò nhiều hơn là sự quen thuộc. Đa số chúng ta khi đã đạt đến giai đoạn gắn bó ổn định trong mối quan hệ thường chấp nhận cuộc sống thoải mái, bình lặng bởi ta sợ phải khám phá ra những điều sâu kín trong người bạn đời của mình cũng như thể hiện mọi góc ngách tâm hồn của mình. Vì thế, vô tình chúng ta đã né tránh và bỏ quên món quà quý giá nhất: tình yêu đích thực.

Đối với những phụ nữ yêu mù quáng, họ chỉ có thể đạt được tình yêu đích thực sau khi trở lại cuộc sống khỏe mạnh, cân bằng. Ở phần sau của cuốn sách này, chúng ta sẽ gặp lại Trudi và có dịp chứng kiến cô đối diện với thử thách này khi đã bình phục hoàn toàn.

CHƯƠNG 3

“NẾU EM CHỊU ĐỰNG ĐAU KHỔ VÌ ANH, ANH SẼ YÊU EM CHỨ?”

Tôi phải nhào người ra phía trước mới đọc được bài thơ trên một bức tranh cũ, màu đã phai được đóng khung treo giữa những bức tranh bừa bộn trong phòng. Bài thơ như sau:

Mẹ yêu quý của con

Hỡi mẹ yêu quý!

Mỗi khi nghĩ về mẹ,

Con luôn muốn mình được hoàn hảo.

Sự thật là như thế.

Tất cả những điều tốt đẹp,

Cao quý và vĩ đại,

Đều từ mẹ mà nên,

Người đã có công dìu dắt con.

Lisa, một họa sĩ có thu nhập rất khiêm tốn sống trong căn phòng có đến phân nửa diện tích dùng làm xưởng vẽ. Cô chỉ về phía bức tranh và cười nhẹ:

- Nghe có vẻ hơi ủy mị đúng không?

Nhưng rồi những câu sau đó lại cho thấy nét đa cảm rõ rệt ở Lisa.

- Suýt nữa cô bạn thân của tôi đã quăng nó vào sọt rác lúc dọn

nhà. Cô ấy đã mua nó ở một cửa hàng rẻ tiền, chỉ để cho vui. Nhưng tôi thấy bài thơ cũng có phần đúng đấy chứ, phải không chị? - Lisa lại cười và buồn bã nói. - Vì yêu mẹ mà tôi luôn gặp phải những chuyện không hay trong mối quan hệ tình cảm với nam giới.

Nói đến đây, Lisa dừng lại trong chốc lát và trầm ngâm hồi tưởng. Cao ráo, với đôi mắt xanh mở to và mái tóc đen dài thẳng, Lisa là một cô gái đẹp. Cô ra hiệu bảo tôi ngồi xuống chiếc đệm may chân bông nơi góc phòng và mời tôi dùng trà. Trong lúc pha trà, cô chỉ im lặng.

Tôi biết đến hoàn cảnh của Lisa qua một người bạn. Lớn lên trong gia đình có người nghiện rượu, Lisa vô tình trở thành một người *đồng nghiện rượu*, nghĩa là có cách hành xử sai lệch trong các quan hệ tình cảm do ảnh hưởng của việc chung sống này.

Người đồng nghiện thường gánh chịu những "di chứng" từ việc sống chung với người nghiện rượu như: lòng tự trọng thấp, khao khát thay đổi, kiểm soát người khác và sẵn sàng chịu đựng đau khổ. Trong thực tế, phần lớn vợ và con gái của những kẻ nghiện đều trở thành những phụ nữ yêu mù quáng.

Tôi đã được nghe kể về tuổi thơ luôn phải che chở, bảo bọc cho người mẹ nghiện rượu của Lisa. Chính điều này đã ảnh hưởng sâu sắc đến cách xử sự của cô đối với nam giới sau này. Tuy nhiên, tôi vẫn kiên nhẫn chờ đợi lắng nghe và chẳng bao lâu sau, cô đã kể rõ mọi chuyện.

Lisa là con giữa trong gia đình có ba người con. Chị gái cô là nguyên nhân dẫn đến cuộc hôn nhân vội vã của cha mẹ cô, còn đứa em trai cũng là một bất ngờ khác đối với họ sau khi sinh Lisa được tám năm bởi lúc đó mẹ cô vẫn còn nghiện rượu. Chỉ có cô là đứa con được sinh ra theo kế hoạch của cha mẹ.

- Lúc nào tôi cũng nghĩ mẹ là người hoàn hảo bởi vì bà luôn cần có tôi để tồn tại. Tôi biến bà trở thành người mẹ như tôi mong muốn và tự nhủ mình cũng sẽ trở thành một người như bà. Tôi đã sống một cuộc sống thật tuyệt vời! - Lisa lắc đầu rồi tiếp tục nói. - Tôi được sinh ra giữa lúc cha mẹ yêu nhau tha thiết nên tôi là đứa con được bà yêu thương nhất. Mặc dù bà luôn bảo rằng bà yêu tất cả các con như nhau, nhưng tôi vẫn biết mình có ý nghĩa đặc biệt đối với bà. Lúc nào mẹ con tôi cũng tranh thủ quanh quẩn bên nhau. Khi tôi còn bé, mẹ là

người chăm sóc tôi nhưng rồi sau đó, tôi lại trở thành người chăm sóc cho bà.

Cha tôi lúc nào cũng kinh khủng. Ông đối xử với mẹ rất thô bạo và ham mê cờ bạc đến tán gia bại sản. Vốn là kỹ sư, cha tôi cũng kiếm được khá nhiều tiền, thế nhưng gia đình chúng tôi chẳng có được thứ gì quý giá và cứ phải dọn nhà liên tục. Bài thơ mà chị đọc khi này, thật ra là ước mơ của tôi nhiều hơn là sự thật. Cả đời tôi chỉ muốn mẹ mình trở thành con người được mô tả trong bài thơ đó, nhưng mẹ chẳng bao giờ gần gũi được với tôi vì lúc nào bà cũng nghiện ngập. Ngày nhỏ, tôi luôn dành cho mẹ tất cả tình yêu, lòng tận tụy và công sức của mình với hy vọng sẽ nhận lại những gì đã cho. - Lisa dừng lời, ánh mắt thoáng buồn. - Tôi đã nhận ra những điều đó qua quá trình điều trị và chị biết không, thật là đau đớn khi phải nhìn thẳng vào sự thật thay vì chỉ nhìn thấy ảo ảnh của những điều mình mong muốn như trước kia.

Mẹ con tôi rất gần bó với nhau. Nhưng ngay từ khi còn rất nhỏ, từ lúc tôi bắt đầu nhớ được cho đến bây giờ, tôi luôn hành động như thể mình là mẹ của bà vậy. Tôi lo lắng cho bà và luôn tìm cách bảo vệ bà trước cha tôi. Tôi cố gắng làm mọi chuyện để mẹ vui lòng vì bà là tất cả những gì tôi có. Tôi biết mẹ cũng quan tâm đến tôi vì rất nhiều lần bà bảo tôi đến ngồi bên bà. Hai mẹ con tôi cứ ngồi như thế rất lâu, rúc vào nhau và hầu như không nói năng gì. Giờ đây nhìn lại, tôi nhận ra rằng hồi đó lúc nào tôi cũng lo lắng cho mẹ, sợ sẽ có chuyện kinh khủng xảy ra với bà - và tôi hoàn toàn có thể ngăn chặn được điều đó nếu tôi can trọng. Đó là một cuộc sống không mấy dễ dàng nhưng quả thật tôi chẳng biết làm thế nào khác. Và nó đòi hỏi phải trả giá. Suốt giai đoạn thời niên thiếu, tôi đã phải gánh chịu nhiều nỗi khổ đau.

Lisa khẽ mỉm cười.

- Khi phải sống trong đau khổ, điều tôi lo lắng nhất là mình không thể chăm sóc cho mẹ tử tế. Chị thấy đó, có vẻ tôi là người rất chu đáo... và rất sợ phải bỏ rơi mẹ, dù chỉ là trong phút chốc. Cách duy nhất để tôi có thể rời xa mẹ là bám vào một ai đó. Lisa mang một khay trà sơn mài đen đỏ ra đặt xuống sàn nhà rồi tiếp tục câu chuyện.

- Năm mười chín tuổi, tôi cùng hai người bạn gái sang Mexico chơi. Đó là lần đầu tiên trong đời tôi xa mẹ. Chúng tôi ở đó chơi ba tuần và trong tuần thứ hai, tôi đã gặp một anh chàng Mexico rất đẹp

traí, nói tiếng Anh lưu loát lại rất ga lăng và quan tâm đến tôi. Đến tuần cuối cùng của kỳ nghỉ, ngày nào anh ta cũng đòi hỏi cưới tôi. Anh ta nói anh ta yêu tôi và không thể nào sống thiếu tôi. Có lẽ đó chính là lý do hoàn hảo khiến tôi bị thuyết phục. Điều đó có nghĩa là anh ta đang cần tôi. Ngoài ra, ở một chừng mực nào đó, tôi biết mình phải rời khỏi mẹ. Trong khi không khí ở nhà tôi đang rất nặng nề và đáng sợ thì người đàn ông này lại vẽ ra trước mắt tôi một bức tranh thật tuyệt vời. Gia đình anh ta giàu có. Bản thân anh ta là người có trình độ. Anh ta không làm gì cả, nhưng theo tôi đó là vì gia đình anh ta quá giàu nên không cần phải đi làm. Anh ta không thiếu tiền bạc nhưng lại cần tôi và chỉ hạnh phúc khi có tôi. Suy nghĩ ấy khiến tôi cảm thấy mình trở nên cực kỳ quan trọng và đáng giá.

- Thế là... - Lisa nói tiếp - tôi gọi điện cho mẹ và dùng những lời hoa mỹ để tả về anh chàng Mexico ấy. "*Mẹ tin là con quyết định đúng!*" - mẹ tôi trả lời thế. Nhưng lẽ ra bà không nên nói thế bởi quyết định lấy người đàn ông đó là một sai lầm của đời tôi!

Chị biết không, tôi chẳng hề biết cảm giác của mình sao nữa. Tôi không biết mình có yêu anh ta và liệu anh ta có phải là điều mình mong muốn hay không. Tôi chỉ biết một điều, đó là cuối cùng cũng có người nói yêu tôi. Tôi vốn rất ít hẹn hò trai gái nên chẳng hiểu nhiều về đàn ông. Lúc nào tôi cũng lu bu dọn dẹp, chăm sóc nhà cửa. Tâm hồn tôi trống rỗng. Vậy nên những gì anh ta mang đến cho tôi thật quá sức tưởng tượng. Anh ta đã nói yêu tôi. Ròng rã bao nhiêu năm trời, tôi chỉ biết dành tình yêu thương cho người khác. Mãi đến giờ tôi mới được đón nhận điều mình khao khát. Tôi biết mình đã kiệt sức, trống rỗng và không còn khả năng để tiếp tục cho đi nữa.

Chúng tôi đã cưới nhau nhanh chóng, đến mức cha mẹ của anh ấy cũng không biết. Giờ nhìn lại đúng là không thể tưởng tượng được, nhưng khi đó tôi lại thấy anh ấy yêu tôi biết bao nhiêu, yêu đến mức có thể từ bỏ cha của mình để được đến với tôi. Tôi không nói được một chữ tiếng Tây Ban Nha, còn gia đình anh ấy tuy nói được tiếng Anh nhưng chẳng bao giờ dùng. Tôi hoàn toàn bị tách biệt và cô độc trong gia đình ấy. Tôi cảm thấy vô cùng lo lắng ngay từ những giây phút đầu tiên. Anh ấy thường bỏ tôi ở nhà một mình vào buổi tối. Những lúc đó, tôi chỉ biết quanh quẩn trong phòng mình và cuối cùng ngủ thiếp đi, bất kể anh ấy có về nhà hay không. Hồi còn ở nhà, tôi đã quen sống chịu đựng. Tôi nghĩ đó là cái giá mình phải trả để được sống với người nào đó yêu mình và chuyện này chẳng có gì là bất

thường cả!

Anh ấy thường về nhà say khướt. Thật là kinh khủng! Thậm chí trên người anh ấy còn có cả mùi nước hoa phụ nữ nữa. Một đêm nọ, khi tôi ngủ được lúc lâu thì bỗng thức giấc vì có tiếng ồn ào. Mở mắt ra, tôi thấy anh ấy đang đứng ngắm nghía mình trước gương, trên người mặc chiếc áo ngủ của tôi và gần như say khướt. Khi tôi hỏi anh ấy đang làm gì thế thì anh ấy trả lời rằng: "Em thấy anh có đẹp không?". Anh ta quay lại và tôi nhận ra anh đang tô son.

Cuối cùng thì sự việc cũng đổ bể. Tôi hiểu đến lúc mình phải chấm dứt tình cảnh đó. Từ trước tới nay, tôi chỉ toàn sống trong đau khổ nhưng lại cứ tin rằng đó là do lỗi của mình. Tôi cứ nghĩ rằng mình cần phải tỏ ra đáng yêu hơn để níu kéo chồng mình, để anh ta thuyết phục bố mẹ thừa nhận và yêu quý tôi... Tôi sẵn sàng nỗ lực nhiều hơn, cũng giống như đã từng làm với mẹ. Nhưng lần này thì khác. Chuyện này hết sức rồ dại!

Tôi không có tiền và cũng không có cách gì để kiếm tiền. Vì thế, ngày hôm sau, tôi bảo với anh ta rằng nếu anh ta không đưa tôi về San Diego, tôi sẽ kể hết sự thật cho cha mẹ của anh ta biết. Tôi nói dối với anh ta rằng tôi đã gọi điện cho mẹ mình và bà đang đợi tôi trở về. Nếu anh ta đưa tôi về nhà, tôi sẽ không bao giờ làm phiền đến anh ta nữa. Hẳn chị cũng đoán được là anh ta sợ cha mẹ biết chuyện của mình đến thế nào. Anh ta lẳng lặng chở tôi đến biên giới, đưa tôi tiền đi xe buýt về nhà và thêm mười lăm đô-la bỏ túi. Thế là tôi về nhà một người bạn ở San Diego. Tôi ở đó cho đến khi tìm được việc làm và một phòng trọ ở chung với ba người khác. Kể từ đó, tôi bắt đầu cuộc sống tự do của mình.

Đến giờ, tôi vẫn không biết cảm xúc của mình ra sao nữa. Tôi hoàn toàn tê dại về mặt cảm xúc nhưng trong lòng vẫn luôn tồn tại tình thương yêu, lòng trắc ẩn - những thứ đem đến cho tôi rất nhiều rắc rối. Trong suốt ba, bốn năm sau đó, tôi dặt về nhà không biết bao nhiêu người đàn ông vì cảm thấy thương hại họ. Được cái là tôi may mắn nên cũng không xảy ra chuyện gì nghiêm trọng. Hầu hết những người đàn ông đó đều nghiện rượu hoặc ma túy. Tôi gặp họ ở những buổi tiệc hoặc quán bar. Dường như tất cả họ đều cần đến sự quan tâm, giúp đỡ của tôi nên tôi cứ lao vào họ như bị nam châm hút.

Việc Lisa luôn bị thu hút bởi những người đàn ông thuộc tuýp đó

hoàn toàn phù hợp với mối liên hệ giữa cô và mẹ thời bé. Với cô, được yêu thương đồng nghĩa với việc cô phải giúp ích được cho ai đó. Đó là khái niệm gần nhất mà cô có thể hiểu được khi rút ra từ mối quan hệ mẹ con ngày trước. Vì thế, Lisa cho rằng người đàn ông nào cần đến cô thì có nghĩa là anh ta yêu cô. Người ấy không cần phải tỏ ra tử tế, tốt bụng, biết quan tâm, chăm sóc đến cô. Chỉ cần anh ta cần đến cô là đã gọi lên ở Lisa những cảm xúc thân quen và nhen nhóm ý muốn được quan tâm, chăm sóc cho anh ta ở cô.

Lisa tiếp tục kể cho tôi nghe câu chuyện của mình.

- Cuộc đời tôi là một mớ hổ lốn, chẳng khác gì cuộc đời mẹ tôi. Khó mà nói được giữa hai chúng tôi, ai là người tệ hại hơn. Năm tôi hai mươi bốn tuổi thì mẹ tôi cũng bỏ được rượu chè và bắt đầu tỉnh táo. Tất nhiên, để làm được chuyện đó thật không dễ chút nào. Bà đã tự gọi đến [A.A.](#) và đề nghị được giúp đỡ. Người ta cử hai nhân viên đến nói chuyện với bà ngay chiều đó. Kể từ lúc ấy, mẹ tôi không còn nghiện rượu nữa.

Lisa mỉm cười nhẹ nhàng khi nghĩ đến lòng can đảm của mẹ mình.

- Chuyện đó hẳn phải khó khăn lắm vì mẹ tôi vốn là một phụ nữ đầy tự hào, tự hào đến mức không bao giờ phải gọi điện thoại cho ai để xin được giúp đỡ. Nhờ trời là tôi đã không phải chứng kiến cảnh đó. Lẽ ra tôi nên cố gắng thật nhiều để giúp bà cảm thấy dễ chịu hơn cũng như không phải nhờ đến sự giúp đỡ nào từ bên ngoài cả.

Mẹ tôi bắt đầu nghiện rượu nặng khi tôi lên chín. Đi học về là tôi thấy bà nằm ngay trên trường kỷ, với chai rượu bên cạnh và không còn biết trời đất gì nữa. Chị tôi thường nổi nóng với tôi và nói rằng tôi quá yêu mẹ nên không chịu nhìn nhận sự thật đó. Nhưng có lẽ cũng vì quá thương mẹ nên tôi đã làm ngơ trước những điều sai trái của bà.

Hai mẹ con tôi vô cùng thân thiết với nhau. Vì thế, khi tình cảm giữa mẹ và cha rạn nứt thì tôi muốn bù đắp cho sự mất mát đó của bà. Hạnh phúc của bà là điều quan trọng nhất đời tôi. Tôi có cảm giác mình phải bù đắp cho mẹ tất cả những mất mát, tổn thương mà cha đã gây ra cho bà. Và điều duy nhất mà tôi biết làm là tỏ ra ngoan ngoãn, sống cho thật tốt và tử tế. Thế là tôi cố gắng giải quyết mọi

chuyện thật tốt. Tôi hỏi bà có cần giúp đỡ gì không. Tôi nấu nướng, giặt giũ mà không cần chờ bà yêu cầu. Tôi không đòi hỏi một thứ gì cho bản thân mình.

Thế nhưng, tất cả những cố gắng của tôi cũng chẳng ăn thua gì. Giờ đây, tôi nhận ra lúc đó cùng lúc mình đã gánh chịu hai vấn đề quá lớn: cuộc hôn nhân tan vỡ của cha mẹ tôi và tình trạng nghiện ngập ngày càng trầm trọng của mẹ. Tôi không thể thay đổi được tình thế đó nhưng lại không ngừng cố gắng và luôn tự trách mình mỗi khi thất bại.

Sự bất hạnh của mẹ đã khiến tôi đau lòng và tôi nhận ra rằng vẫn còn có chỗ để mình tự cải thiện bản thân, chẳng hạn như trong việc học. Chị biết đấy, tôi nào có học hành được cho tốt vì ngoài vô số áp lực trong gia đình, tôi còn phải cố gắng chăm sóc đứa em trai, nấu nướng và tìm một công việc gì đó làm để giúp đỡ gia đình. Tại trường, mỗi năm tôi chỉ đạt được một thành tích xuất sắc nào đó. Tôi lập kế hoạch học tập cẩn thận và cố gắng chứng tỏ để các giáo viên thấy mình không phải là đứa ngu ngốc. Nhưng phần lớn thời gian ở trường, tôi luôn bị các thầy cô la mắng vì cho rằng tôi thiếu cố gắng trong học tập. Họ nào có biết là tôi đã cố gắng như thế nào để mọi việc trong nhà được ổn thỏa! Nhưng số điểm của tôi chẳng khá hơn nên cha cứ la mắng còn mẹ thì khóc lóc. Tôi tự trách mình là kẻ kém cỏi nên lại càng cố gắng hơn gấp bội phần.

Trong những gia đình bất ổn như thế, khi có khó khăn gì đó không thể vượt qua được thì các thành viên sẽ chú tâm vào những vấn đề khác đơn giản hơn với hy vọng có thể giải quyết được chúng. Chính vì thế, cả gia đình Lisa và kể cả bản thân cô đã tập trung vào chuyện bài vở và điểm số của cô. Họ tin rằng nếu cô cải thiện được nó, mọi chuyện trong gia đình sẽ ổn thỏa.

Áp lực đè nặng lên vai Lisa. Cô không chỉ cố gắng giải quyết những vấn đề của cha mẹ, đảm nhận trách nhiệm của mẹ mà còn bị cho là nguyên nhân gây ra sự bất hạnh trong gia đình. Và vì có quá nhiều thứ phải làm, Lisa không thể hoàn thành được việc gì mặc dù đã cố gắng hết sức. Chính vì thế mà cô đã tự đánh giá thấp bản thân mình.

- Một lần, tôi gọi cho cô bạn thân nhất của mình và nói: "*Cậu hãy làm ơn nghe tớ trút bầu tâm sự. Cậu có thể vừa đọc sách vừa nghe*

nếu muốn và không cần phải lắng nghe những gì tớ nói. Tớ chỉ cần có ai đó bên kia đầu dây thôi!". Thậm chí, tôi cũng không dám nghĩ rằng mình xứng đáng được người khác lắng nghe và chia sẻ những khó khăn! Nhưng dĩ nhiên là lần đó, cô bạn tôi đã chăm chú lắng nghe. Cha của cô ấy là một người nghiện rượu đã cai thành công nhờ tổ chức A.A. Bản thân cô bạn đó cũng đã từng tham gia khóa huấn luyện Alateen chuyên giúp đỡ những người nghiện trẻ tuổi cai rượu. Có vẻ cô ấy đã áp dụng hiệu quả những gì mình được học qua cách lắng nghe tôi nói. Với tôi, mọi việc đều ổn thỏa và chỉ có một sai trái duy nhất, đó là cha tôi. Tôi thật sự ghét ông ấy. Lisa và tôi cùng nhâm nhi tách trà trong một lúc lâu, khi cô hồi tưởng lại những kỷ niệm cay đắng trong cuộc đời mình. Đến khi có thể tiếp tục câu chuyện, Lisa chỉ nói một cách đơn giản:

- Cha tôi bỏ đi năm tôi mười sáu tuổi. Trước đó, chị tôi cũng đã bỏ nhà đi. Chị ấy lớn hơn tôi ba tuổi và ngay khi vừa được mười tám tuổi, chị ấy đã tìm được một việc làm để được ra khỏi nhà. Cha tôi đi, bỏ lại mẹ tôi, tôi và thằng em trai. Chính từ lúc đó, tôi thấy mình có trách nhiệm bảo bọc và mang lại hạnh phúc cho cả mẹ tôi lẫn chăm sóc đứa em trai. Sau đó tôi đi Mexico, lấy chồng rồi ly dị và về nhà, tiếp tục lẩn quẩn trong mối quan hệ với vô số đàn ông suốt nhiều năm trời.

Khoảng năm tháng sau khi mẹ tôi tham dự khóa cai nghiện của tổ chức A.A, tôi đã gặp Gary. Lần đầu tiên đi chơi với nhau, anh ấy chẳng nói chẳng rằng. Chúng tôi lái xe vòng vòng cùng với cô bạn gái của tôi, người cũng quen Gary. Hôm đó anh ấy đang phê thuốc.

Gary thích tôi và tôi cũng thích anh ấy. Cả hai chúng tôi cùng chia sẻ điều đó với cô bạn chung và thế là chẳng bao lâu sau, anh ấy gọi điện cho tôi rồi đến thăm tôi. Tôi bảo anh ấy ngồi yên để tôi vẽ cho vui. Đến bây giờ tôi vẫn còn nhớ là hôm đó, mình đã thấy thương anh ấy vô bờ. Cảm giác đó rất mạnh mẽ, đến mức tôi chưa bao giờ cảm thấy như thế với một người đàn ông.

Hôm ấy Gary cũng ngồi im như tượng và nói năng rất chậm rãi. Tôi phải ngừng vẽ vì tay tôi bắt đầu run lên dữ dội. Tôi tỉ tấp giấy vẽ vào gối để che giấu bàn tay run rẩy của mình.

Ngày nay, tôi nhận ra rằng sở dĩ mình run rẩy là vì tôi thấy mình như đang đối diện với hình ảnh của mẹ xưa kia. Cách anh ta nói

chuyện y hệt như mẹ tôi khi bà đã say mềm sau một ngày chè chén: Kiểu nói ngắc ngứ, chọn từng lời từng chữ và gằn giọng thái quá. Lúc đó, lòng tôi trào dâng nỗi thương yêu từng dành cho mẹ lần cảm giác bị quyến rũ trước vẻ điển trai của Gary. Nhưng ngay lúc đó, tôi không hiểu vì sao mình lại cảm thấy như thế nên đã gọi đó là tình yêu.

Việc Lisa bị cuốn hút vào mối quan hệ với Gary chẳng bao lâu sau khi mẹ cô cai rượu chẳng phải là chuyện ngẫu nhiên. Mối dây liên hệ giữa hai người phụ nữ đó luôn rất mật thiết. Dù không gặp nhau nhưng Lisa luôn nghĩ về mẹ như một trách nhiệm đầu tiên và sâu sắc nhất của mình. Khi nhận ra bà đang thay đổi dần nhờ cai rượu mà không cần đến sự giúp đỡ của mình, tận sâu trong lòng Lisa bắt đầu xuất hiện cảm giác lo lắng vì cảm thấy mình không còn cần thiết nữa đối với bà nữa. Vì thế, cô đã nhanh chóng thiết lập mối quan hệ với một người nghiện khác. Sau cuộc hôn nhân đầu tiên, quan hệ với đàn ông đã trở thành một vấn đề tự nhiên đối với Lisa, cho đến khi mẹ cô trở lại thành người tỉnh táo. Cô muốn duy trì cảm giác "bình thường" như xưa bằng cách gắn bó với một người nghiện ngập.

Lisa đã kể cho tôi nghe về mối quan hệ kéo dài sáu năm với Gary. Anh ta gần như lập tức dọn đến nhà cô để ở. Ngay từ ngày đầu tiên, anh ta đã tuyên bố rõ rệt rằng nếu phải chọn giữa việc trả tiền nhà và mua ma túy, anh ta sẽ chọn cái thứ hai mà không cần phải suy nghĩ gì. Tuy thế, Lisa lại tin chắc rằng anh ta sẽ thay đổi, sẽ biết quý trọng những gì họ đã có với nhau và cố gắng giữ gìn chúng. Cô tin mình sẽ khiến cho anh ta yêu mình như ý.

Gary hầu như thất nghiệp và mỗi khi kiếm được ít tiền, anh ta chỉ dùng vào việc mua cần sa hoặc [hasit](#). Lúc đầu, Lisa cũng tập hút theo Gary nhưng khi nhận ra nó ảnh hưởng đến việc kiếm tiền của mình thì cô dừng lại. Cô gánh trách nhiệm nuôi sống cả hai và đã đảm nhiệm chuyện này rất nghiêm túc. Cứ mỗi khi cô nghĩ đến chuyện đuổi Gary đi vì anh ta lấy cắp tiền trong ví của cô, tổ chức tiệc tùng chè chén ở nhà hoặc đi thâu đêm suốt sáng thì anh ta lại nấu nướng những món ăn ngon chờ cô đi làm về hoặc làm món cocktail đặc biệt để cả hai cùng thưởng thức. Thế là ý định của Lisa tan biến và cô tự nhủ rằng dù sao đi nữa thì anh ta cũng yêu mình thật lòng.

Những câu chuyện về tuổi thơ của Gary khiến Lisa động lòng thương cảm và cô tin rằng tình yêu của mình sẽ bù đắp cho anh ta những mất mát ấy. Cô cảm thấy mình không nên đổ lỗi, quy tội hay

bắt Gary phải chịu trách nhiệm về cách hành xử của anh ta bởi cuộc đời của anh ta đã bị hủy hoại ngay từ bé. Lisa gần như quên hẳn tuổi thơ đau khổ của mình để dốc lòng chữa trị cho Gary.

Một lần, cả hai tranh cãi vì Lisa từ chối đưa cho Gary tấm séc mà cha cô đã gửi tặng nhân ngày sinh nhật. Thế là anh ta đã dùng dao đâm toạc tất cả các bức vẽ trong phòng.

- Tôi hết sức đau khổ và nghĩ rằng: *"Đó là tại mình, lẽ ra mình không nên để anh ấy nổi giận như thế"*. Lúc nào tôi cũng nhận phần lỗi về mình và cố gắng hàn gắn những điều không thể. Ngày hôm sau, trong khi Gary bỏ ra ngoài thì tôi dọn dẹp hậu quả của cuộc cãi nhau hôm trước, vừa khóc vừa vứt đi công sức mình đã vẽ suốt ba năm qua. Tôi vừa làm vừa bật tivi để khuây khỏa thì trông thấy cảnh phỏng vấn một người phụ nữ bị bạo hành. Người phụ nữ ấy kể về cuộc đời của mình cùng những cảnh kinh khủng mà mình đã phải chịu đựng. Chị ta nói: *"Tôi không hề nghĩ tình cảnh của mình tệ hại đến thế vì tôi cảm thấy mình vẫn còn có thể chịu đựng được"*.

Lisa lắc đầu chậm rãi, nói tiếp.

- Tôi cũng đang sống trong hoàn cảnh như thế và cũng cảm thấy mình vẫn còn chịu đựng được. Khi nghe người phụ nữ đó kể, tôi đã buột miệng nói lớn:

"Nhưng vẫn còn nhiều điều tốt đẹp khác xứng đáng với cô hơn điều tồi tệ mà cô đang chịu đựng!". Và đột nhiên tôi cũng nhận ra vấn đề của mình và bắt đầu khóc nức nở. Tôi xứng đáng được hưởng nhiều điều khác tốt đẹp hơn chứ không phải chỉ toàn thất vọng, tổn kém và đau đớn như thế này. Mỗi khi xem một bức tranh, tôi lại tự nhủ: *"Mình sẽ không sống như thế này nữa!"*.

Khi Gary về nhà, đồ đạc của anh ta đã được đóng gói và nằm ngoài cửa lớn. Lisa đã gọi cho vợ chồng người bạn gái thân nhất của mình đến. Hai người ấy đã giúp Lisa có đủ can đảm để đề nghị Gary ra đi.

- Vì có bạn bè tôi ở đó nên anh ta đã ra đi ngay lập tức. Nhưng sau đó, anh ta bắt đầu gọi điện và đe dọa tôi nhưng tôi vẫn kiên quyết không trả lời. Và cuối cùng thì anh ta cũng bỏ cuộc. Chị biết không, tôi đã không đơn độc trong suốt thời gian đó. Ngay chiều hôm đó, tôi

đã gọi cho mẹ và kể cho bà nghe tất cả. Bà bảo tôi nên đến dự những buổi họp mặt của hội Al- Anon dành cho con cái của những người nghiện rượu. Và tôi đã nghe lời bà vì cảm thấy quá đau khổ.

Cũng giống như Alateen, Al-Anon là hội ái hữu dành cho người thân, bạn bè của những người nghiện rượu. Những cuộc họp mặt dành cho con cái của người nghiện rượu nhằm giúp chúng thoát khỏi tình trạng bị ảnh hưởng khi lớn lên trong gia đình bất ổn trước đây.

- Từ lúc đó, tôi bắt đầu thấu hiểu về bản thân mình. Gary đối với tôi cũng giống như rượu đối với mẹ tôi ngày xưa: anh ta là một chất nghiện mà tôi không thể thiếu. Trước đây, lúc nào tôi cũng sợ Gary bỏ rơi mình nên đã làm tất cả mọi thứ để anh ta vui, như những gì mình đã làm từ khi còn nhỏ: lao động cật lực, tỏ ra tử tế, không đòi hỏi gì cho bản thân và đảm nhận cả trách nhiệm của người khác. Vì đã quen sống hy sinh như thế nên tôi chưa từng thấy ai sống mà không nhờ cậy đến người khác hoặc phải chịu đựng đau khổ.

Sự gắn bó sâu sắc với mẹ cùng sự hy sinh to lớn đến quên mình của Lisa đã đẩy cô lâm vào những mối tình nhiều đau khổ hơn là hạnh phúc. Ngay từ bé, cô đã có một quyết định quan trọng là sẽ tự mình giải quyết mọi khó khăn trong đời mẹ bằng sức mạnh của tình thương và lòng vị tha của bản thân. Quyết định đó nhanh chóng đi vào tiềm thức và không ngừng chi phối cuộc sống của cô. Lisa hoàn toàn không có thói quen chăm sóc và tự bảo vệ bản thân mà chỉ quan tâm đến người khác nên cô đã dấn vào những mối quan hệ tình cảm hứa hẹn cơ hội sửa đổi đối phương bằng tình yêu của mình. Và đúng như những gì diễn ra trong quá khứ, càng thất bại trong việc tìm kiếm tình yêu, cô lại càng cố gắng nhiều hơn.

Gary quả là sự kết hợp hoàn hảo những điều tệ hại nhất ở cha mẹ Lisa: nghiện ngập, lệ thuộc tình cảm và thô bạo. Mĩa mai thay, chính những điều đó lại khiến Lisa say mê anh ta. Nếu ngày bé, chúng ta được cha mẹ nuôi nấng trong tình yêu thương thì khi lớn lên, ta sẽ cảm thấy thoải mái, dễ chịu trước những người mang đến cho ta cảm giác an toàn, ấm áp và tự trọng. Không chỉ thế, chúng ta còn có xu hướng tránh xa những người chỉ mang đến cho ta những cảm xúc tiêu cực về bản thân qua những lời phê bình hay hành động lôi kéo của họ.

Ngược lại, nếu ta được nuôi dạy trong sự ghét bỏ, chỉ trích, dè

nén, lệ thuộc hoặc những bầu không khí sai lệch khác thì khi lớn lên, ta sẽ cảm thấy thân quen, "đúng mực" khi đối diện một người phảng phất những đặc tính hay hành vi đó. Chúng ta sẽ cảm thấy thoải mái khi ở bên cạnh những người tái hiện lại hình ảnh tiêu cực mà ta đã từng trải nghiệm trước đây, đồng thời có thể cảm thấy khó chịu khi ở bên cạnh những người tử tế, dịu dàng hoặc đúng mực. Cũng có thể là do luôn cố gắng thay đổi người khác để họ hạnh phúc hơn hoặc đạt được tình thương yêu, sự quan tâm nào đó, chúng ta cảm thấy thật tệ nhạt khi sống bên cạnh những người bình thường, tử tế. Mức độ tệ nhạt đó có thể dao động trong khoảng tương đối đến khó chịu mà hầu hết những người phụ nữ yêu mù quáng đều cảm thấy khi không còn được sống trong "*địa phận tình cảm*" quen thuộc của mình. Hầu hết những đứa trẻ sinh ra trong gia đình bất thường hoặc có cha mẹ nghiện rượu đều cảm thấy thích thú trước những người mang đến cho chúng rắc rối.

Lisa kể nốt đoạn kết câu chuyện của mình.

- Cuộc sống thanh bình và tĩnh lặng sau khi Gary ra đi khiến tôi cảm thấy vô cùng trống vắng. Tôi phải cố gắng hết sức mới không liên lạc với anh ta và quay lại cuộc sống cũ. Nhưng rồi tôi cũng dần quen với cuộc sống mới. Hiện giờ, tôi chẳng quen ai. Tôi biết mình vẫn chưa sẵn sàng cho một mối quan hệ mới và nếu làm lại bây giờ, rất có thể tôi lại tìm thấy một Gary thứ hai. Vì thế, tôi quyết định sửa đổi bản thân mình trước, thay vì cứ cố gắng thay đổi người khác.

Mối quan hệ giữa Lisa và Gary cũng giống như mối liên hệ giữa mẹ cô và rượu ngày trước. Cô sa vào hành trình hủy hoại bản thân mà không thể kiểm soát được. Cũng giống như mẹ cô không thể tự bỏ rượu, Lisa cũng dần nghiện Gary và không cách nào thoát khỏi mối quan hệ đó. Quả vậy, mẹ của cô đã lệ thuộc vào rượu, ma túy để tránh những nỗi đau khổ và tuyệt vọng sâu sắc trong cuộc sống. Những chất kích thích này một mặt giúp bà thoát khỏi cảm giác đau đớn, một mặt nó tác động lên hệ thần kinh của bà và sản sinh ra đúng những cảm xúc mà bà muốn né tránh.

Thế là cuối cùng, bà lại càng thêm đau khổ. Và cũng chính vì thế mà bà lại càng uống nhiều rượu hơn và sa vào nghiện ngập.

Lisa cũng cố tìm cách tránh khỏi những nỗi đau khổ và tuyệt vọng của mình. Cô đã phải chịu đựng sự phiền muộn sâu sắc trong lòng có

căn nguyên từ tuổi thơ đau khổ. Đây là một nỗi buồn rất đặc trưng ở những trẻ sinh ra và lớn lên trong các gia đình bất ổn dưới nhiều hình thức khác nhau. Trẻ có những cách xử lý, hay nói đúng hơn là cách né tránh khác nhau tùy vào giới tính, thiên hướng và vai trò của chúng khi còn bé trong gia đình. Đến tuổi vị thành niên, rất nhiều cô gái trẻ như Lisa, sẽ biến nỗi buồn đã đến mức đỉnh điểm đó thành biểu hiện yêu mù quáng. Khi dấn thân vào các cuộc tình phức tạp nhưng đầy thú vị với những người đàn ông không tử tế, họ say sưa đắm chìm vào nỗi buồn gợi nhắc những cảm xúc xưa mà không hề hay biết.

Khi đó, người tình tàn nhẫn, hững hờ, gian dối hoặc mối tình đầy gian truân sẽ trở thành chất nghiện đối với những phụ nữ này. Người ấy giúp họ né tránh cảm xúc thực của mình, giống như rượu hay các chất kích thích thần kinh khác có khả năng mang lại cho người sử dụng cảm giác phiêu linh, thoát khỏi hiện tại, ít nhất là trong một thời gian ngắn.

Và tình trạng của Lisa sẽ không cải thiện được khi nhan nhản xung quanh là những bộ phim, vở kịch ca ngợi những tình yêu quên mình, thiếu chín chắn. Chúng ta thường nghe câu: *"Yêu nhau lắm cắn nhau đau"*, hay tình yêu càng sâu đậm thì nỗi đau khổ càng lớn hoặc tình yêu là phải hy sinh. Chúng ta thừa nhận những điều này là bản chất tự nhiên của tình yêu và ca ngợi chúng mà không nghĩ đó chính là một biểu hiện tiêu cực.

Sở dĩ có rất ít ước lệ "tích cực" về tình yêu trong cuộc sống là vì hai lý do sau: thứ nhất, thật lòng mà nói, rất khó tìm thấy một mối quan hệ thật sự hạnh phúc, lành mạnh trong đời thường; và thứ hai, do cường độ cảm xúc trong những tình yêu lành mạnh thường nhẹ nhàng hơn so với diễn tiến đầy thăng trầm ở những mối quan hệ tiêu cực nên các loại hình nghệ thuật thường xoáy vào những tình huống này để khai thác. Có thể chúng ta quen thuộc và hài lòng với những mối quan hệ không lành mạnh đó là vì chúng thường xuất hiện trên các phương tiện báo đài, truyền thông giải trí nhiều hơn.

Mọi chuyện xảy ra đều có bối cảnh của nó, kể cả cách chúng ta yêu. Chúng ta cần nhận thức được những điều gì đã tác động đến quan niệm về tình yêu của mình. Cần ý thức phát triển hành vi cởi mở, chín chắn hơn trong quan hệ tình cảm thay vì chỉ làm theo những điều được trình chiếu trên phim ảnh để chứng tỏ một tình yêu sâu đậm.

CHƯƠNG 5

VỮ ĐIỀU THÂN QUEN

Vì sao phụ nữ yêu mù quáng lại gắn bó với những người đàn ông tạo điều kiện cho họ tái hiện những suy nghĩ, hành vi tiêu cực khi còn bé? Chẳng hạn, tại sao một phụ nữ lớn lên bên cạnh người cha lạnh lùng lại yêu tha thiết một người đàn ông không bao giờ quan tâm đến cô, dù cô luôn cố gắng hết sức? Tại sao một phụ nữ lớn lên trong gia đình bạo hành lại sống với một anh chàng vũ phu? Tại sao một phụ nữ lớn lên trong gia đình có cha/mẹ nghiện rượu lại dính líu đến người đàn ông đã từng hoặc sớm muộn cũng nghiện rượu? Và tại sao một phụ nữ từng là điểm tựa tinh thần của mẹ lại phải chung sống với một người chồng suốt đời chỉ biết dựa dẫm vào cô?

Trong số những người đàn ông xuất hiện trong cuộc đời người phụ nữ yêu mù quáng, tại sao họ chỉ chọn người có cùng điệu nhảy mà họ đã biết đến trong thời thơ ấu? Và họ đã phản ứng ra sao khi gặp một người đàn ông tử tế, trưởng thành, ít dựa dẫm và lạm dụng họ hơn - những người mà họ nghĩ có bước nhảy không phù hợp với mình?

Trong tâm lý học có một quan điểm quen thuộc đến mức cũ kỹ mà hầu như ai cũng biết, đó là khi trưởng thành, con người thường có xu hướng kết hôn với người giống với hình ảnh cha/mẹ mình khi còn bé. Thật ra, khái niệm này cũng không hoàn toàn chính xác. Không hẳn là chúng ta sẽ chọn người bạn đời y hệt như cha/mẹ mình, mà ta sẽ chọn người nào mang đến cho ta cảm giác tương tự như những gì ta đã từng trải nghiệm thời niên thiếu. Điều đó thường tạo nên cảm giác mà ta vẫn gọi là tình yêu. Khi đó, ta sẽ cảm thấy thoải mái, dễ chịu như ở nhà, "*hòa hợp và hoàn toàn ăn ý*" với người có thể tái tạo cho ta những cảm xúc và vũ điệu thân quen thời bé. Ngay cả trong trường hợp những vũ điệu đó không đẹp mắt hoặc không thoải mái thì chúng vẫn là điều thân quen nhất với ta. Trước những người đàn ông này, ta thường có một cảm xúc hết sức đặc biệt: cảm giác hoàn toàn thuộc về họ. Và điều tất yếu là ta sẽ quyết định cố gắng hết sức để tạo dựng mối quan hệ tốt đẹp với những người đàn ông như thế.

Chẳng có hoạt chất nào hấp dẫn bằng cảm giác thân quen bí ẩn khi một người đàn ông và một người đàn bà đến với nhau mà lại có những suy nghĩ, hành vi, lối sống tương hợp với nhau như các mảnh ghép hoàn hảo. Nếu người đàn ông còn có khả năng tạo cho người phụ nữ cơ hội để níu kéo và nỗ lực chiến thắng những nỗi đau, cảm giác cô đơn, vô dụng thì sự hấp dẫn đó càng trở nên mãnh liệt. Trong thực tế, nỗi đau tuổi thơ càng lớn, người phụ nữ càng có khuynh hướng tái hiện và chế ngự nỗi đau đó rõ rệt hơn khi trưởng thành.

Vậy thì tại sao lại như thế? Câu trả lời là nếu ngày bé, trẻ phải trải qua một cơn chấn động về tinh thần, tình cảm thì trẻ sẽ có xu hướng tái hiện lại những nỗi đau đó nhằm chế ngự, kiểm soát được chúng. Ví dụ, nếu một đứa trẻ từng bị phẫu thuật thì có thể em sẽ thích chơi trò bác sĩ với các con búp bê hoặc đồ chơi của mình. Trẻ sẽ tưởng tượng mình là bác sĩ hoặc bệnh nhân trong các tình huống tương tự cho đến khi nào không còn sợ cơn phẫu thuật đó nữa. Những người phụ nữ yêu mù quáng cũng hành động tương tự: họ tái hiện và trải nghiệm lại những mối quan hệ bất hạnh nhằm kiểm soát được chúng.

Một điều cần chú ý khác là tình yêu và hôn nhân không phải là do trùng hợp hay ngẫu nhiên. Khi một phụ nữ cho rằng mình "phải kết hôn" với ai đó mà không thể giải thích được lý do - một người mà có thể cô sẽ chẳng bao giờ chọn làm chồng khi cân nhắc kỹ lưỡng - thì trước hết, cần phải hỏi cô xem động cơ khiến cô quyết định chọn và liêu lĩnh có con với anh ta. Tương tự, khi một phụ nữ tuyên bố rằng cô đã lấy chồng khi còn quá trẻ nên không hiểu tại sao mình làm như vậy cũng như chưa thể chịu trách nhiệm cho chọn lựa của mình thì rõ ràng, những lý do đó cần được tìm hiểu kỹ hơn.

Thật ra thì cô ấy có chọn lựa, chứ không phải không, dù là chọn lựa trong vô thức. Và thường thì cô đã hiểu rất rõ về người chồng tương lai của mình. Chối bỏ điều đó tức là chối bỏ trách nhiệm đối với những chọn lựa của bản thân cô. Ngoài ra, điều đó cũng sẽ cản trở sự hồi phục của cô để có cuộc sống tốt đẹp hơn.

Nhưng tại sao cô lại hành động như vậy? Chính xác thì quá trình bí ẩn đó là gì mà lại có thể khiến cho những phụ nữ yêu mù quáng quyến luyến người đàn ông kia đến thế?

Nói cách khác, thì đâu là tín hiệu hấp dẫn giữa người phụ nữ thích chăm sóc người khác và người đàn ông thích dựa dẫm; giữa

người phụ nữ hy sinh bản thân tối đa và người đàn ông cực kỳ ích kỷ; giữa người phụ nữ tự cho mình là nạn nhân và người đàn ông độc đoán; giữa người phụ nữ thích kiểm soát mọi việc và người đàn ông yếu kém? Thực tế, giữa những người tham gia vũ điệu tình yêu luôn phát ra các dấu hiệu nhất định. Hãy nhớ rằng ở những phụ nữ yêu mù quáng luôn tồn tại hai vấn đề chính sau: 1) sự tương thích giữa lối sống, cách suy nghĩ của cô với người đàn ông mà cô chọn; 2) luôn muốn tái hiện và chiến thắng những nỗi đau trong quá khứ. Trước hết, chúng ta hãy cùng tìm hiểu về vấn đề đầu tiên đã góp phần tạo nên đối tượng giúp người phụ nữ yêu mù quáng cảm thấy hòa hợp, ổn thỏa trong mối quan hệ của họ. Những câu chuyện dưới đây cho thấy rõ sự trao đổi thông tin từ trong tiềm thức giữa người phụ nữ yêu mù quáng với người đã lôi cuốn được cô. Đây cũng là nền tảng để mối quan hệ hay vũ điệu chung của họ phát triển về sau.

Chloe: Sinh viên hai mươi ba tuổi, con gái của một người cha bạo hành

Tôi lớn lên trong một gia đình rất khủng khiếp. Giờ thì tôi hiểu được điều đó, nhưng ngày còn bé, tôi chẳng bao giờ nghĩ đến điều đó trừ việc luôn hy vọng sẽ không ai biết về chuyện cha tôi đánh mẹ tôi. Ông đánh cả mấy anh em chúng tôi nhưng tôi nghĩ có lẽ chúng tôi đáng bị đòn. Còn mẹ tôi, bà không đáng để bị đối xử như thế. Lúc nào tôi cũng ước phải chi ông ấy cứ đánh tôi chứ đừng có đụng vào mẹ. Tôi biết mình có thể chịu đựng được nhưng mẹ thì không. Các anh em tôi đều muốn mẹ bỏ đi nhưng bà không chịu. Cha tôi chẳng hề yêu thương mẹ nên lúc nào tôi cũng muốn thể hiện tình thương yêu với bà thật nhiều, để bà có đủ nghị lực thoát khỏi tình cảnh tệ hại đó. Nhưng mẹ tôi không bao giờ làm được điều đó. Năm năm sau, bà chết vì bệnh ung thư. Kể từ đó, tôi chẳng bao giờ về nhà cũng như nói với cha lời nào. Tôi có cảm giác chính ông đã giết chết mẹ chứ không phải căn bệnh ung thư kia. Bà nội có để lại cho anh chị em tôi một ít tiền nên nhờ đó, tôi có thể vào đại học và gặp được Roy.

Chúng tôi học chung lớp mỹ thuật cả học kỳ nhưng chưa bao giờ nói chuyện với nhau. Qua học kỳ hai, vài người trong lớp lại tiếp tục học chung với nhau. Ngay ngày đầu tiên, chúng tôi đã thảo luận gay gắt về quan hệ nam nữ. Roy khởi đầu câu chuyện bằng quan điểm rằng phụ nữ Mỹ ngày nay độc đoán, lúc nào cũng muốn mọi thứ theo ý mình và đối xử với nam giới thật tệ hại. Khi nghe anh ta dùng những lời lẽ chua cay với phụ nữ, tôi đã nghĩ: *"Hắn anh ta đã bị tổn*

thương dữ lắm mới nói như thế. Thật tội nghiệp!". Thế là tôi bèn hỏi: "Bạn nghĩ thật sự là như thế ư?" ; và bắt đầu chứng minh cho Roy thấy không phải phụ nữ nào cũng thế và bản thân tôi là một ngoại lệ. Rõ ràng tôi đã tự sắp đặt cho con người mình như thế! Về sau, khi đã quen nhau, tôi tuyệt nhiên không bao giờ đòi hỏi hay chăm sóc bản thân mình vì nếu không, tôi sẽ chứng minh những gì anh ấy nói là đúng. Cuối buổi học, anh ấy nói: "Anh sẽ trở lại lớp này. Không nhất thiết anh phải theo học lớp này nhưng anh muốn nói chuyện với em nhiều hơn". Tôi nhớ khi đó, mọi thứ diễn ra rất nhanh chóng vì rõ ràng, tôi cảm thấy mình đã để lại ấn tượng khác biệt trong anh.

Không đầy hai tháng sau, chúng tôi đã dọn đến sống chung với nhau. Và chỉ bốn tháng sau, tôi đã phải gánh vác tất cả các khoản, từ tiền nhà, hóa đơn đến thức ăn. Nhưng tôi vẫn cố gắng thêm hai năm nữa để chứng tỏ cho Roy thấy sự tử tế của mình, rằng tôi chẳng hề làm anh tổn thương như những người khác. Về phía mình, tất nhiên tôi cũng cảm thấy bị tổn thương đôi chút khi sống chung với Roy. Ban đầu chỉ là tổn thương về tình cảm, nhưng về sau thì cả tổn thương về thể chất. Không có ai dễ nóng giận với phụ nữ bằng Roy. Và dĩ nhiên, tôi cũng cho đó là lỗi của mình. Ngày nọ, tôi gặp người yêu cũ của Roy và cô này đã hỏi tôi: *"Anh ta có đánh cậu chưa?"*. Tôi bèn trả lời: *"À, chưa đến nỗi thế"*. Tôi nói như vậy một phần vì muốn bênh vực Roy và một phần là để mọi người không nhìn mình như một con ngốc. Nhưng tôi biết cô ấy hiểu hết vì cũng đã từng ở trong hoàn cảnh của tôi bây giờ. Ban đầu, tôi cảm thấy đau khổ, hết như cảm giác tôi từng có khi bé và tôi không muốn ai biết chuyện của mình. Tôi cảm thấy mình cần phải nói dối, phải tỏ ra mạnh mẽ và vững vàng. Nhưng cô gái đó đã nhìn tôi với ánh mắt thấu hiểu đến nỗi tôi chẳng thể nào giả vờ được.

Thế là chúng tôi nói chuyện với nhau rất lâu. Cô kể cho tôi nghe về nhóm trị liệu mà cô đã từng tham gia, về những phụ nữ đã từng trải qua các mối quan hệ tiêu cực cũng như việc họ đã cố gắng giúp nhau vượt qua khó khăn để trở lại cuộc sống bình thường ra sao. Cô cho tôi số điện thoại của mình nhưng phải mất đến hai tháng sau tôi mới gọi cho cô ấy. Cô ấy đã dẫn tôi đến nhóm trị liệu và tôi nghĩ, chính điều đó đã cứu vớt cuộc đời tôi. Những người phụ nữ trong nhóm cũng đã từng ở vào hoàn cảnh tương tự tôi. Họ đã quen chịu đựng những nỗi đau vô bờ mà đa phần đều có nguồn gốc sâu xa từ thời thơ ấu.

Tuy vậy, phải mất đến vài tháng tôi mới bỏ được Roy. Và mặc dù có sự giúp đỡ của mọi người, nhưng tôi cũng phải vất vả lắm mới làm được điều đó. Tôi cảm thấy mình có một nhu cầu kỳ lạ là phải chứng tỏ cho Roy thấy anh ta rất đáng yêu. Tôi đã nghĩ rằng nếu được yêu thương đầy đủ, anh ta sẽ thay đổi. Nhưng giờ thì cảm ơn trời là tôi đã vượt qua được chuyện này và trở lại cuộc sống bình thường.

Vì sao Chloe say mê Roy?

Khi Chloe, một sinh viên mỹ thuật gặp Roy - một người căm ghét phụ nữ - thì nó gần như đồng nghĩa với việc cô đã gặp lại câu chuyện của cha mẹ mình. Roy căm ghét và dễ nổi nóng với phụ nữ, cũng giống như cha cô, một người hay cáu gắt và tiêu cực. Chloe muốn thay đổi anh ta bằng tình yêu của mình, như việc cô đã từng cố thay đổi mẹ ngày xưa. Trong mắt cô, Roy là nạn nhân của những cảm xúc tiêu cực hiện hữu trong anh ta. Và cũng giống như những phụ nữ yêu mù quáng khác, cô muốn nỗ lực của mình mang về kết quả như mong muốn. Chính điều đó khiến cho Chloe rất khó chấm dứt được mối quan hệ tiêu cực với Roy.

Mary Jane: Ba mươi năm chung sống với một kẻ nghiện rượu

Chúng tôi gặp nhau trong một buổi tiệc Giáng sinh. Em trai của anh ấy bằng tuổi tôi và rất thích tôi. Anh ấy tên là Peter, ngồi hút ống điếu và mặc một chiếc áo jacket bằng vải tuyết có hai miếng đệm ở cùi chỏ. Ở anh ta toát lên vẻ hấp dẫn của những sinh viên đại học hạng nhất, khiến tôi rất ấn tượng. Bên cạnh đó, ở anh ta vẫn phảng phất nét u buồn và điều đó càng khiến tôi bị thu hút. Tôi đoán hẳn Peter đã từng bị tổn thương sâu sắc nên muốn tìm hiểu về anh ta nhiều hơn để "thấu hiểu". Thật buồn cười là buổi tối đó, tuy chúng tôi nói chuyện với nhau khá lâu nhưng anh ta gần như không bao giờ nhìn thẳng vào mắt tôi. Lúc nào anh ta cũng nhìn đâu đó, có vẻ như đang bận ngấm nhìn ai. Và mỗi lời anh ta nói ra đều hết sức quan trọng, quý giá với tôi vì tôi cho rằng hẳn anh ta còn nhiều thứ khác phải làm thay vì dành thời gian cho tôi.

Anh ta cũng giống hệt cha tôi vậy. Khi tôi lớn lên, ông hầu như không có mặt ở nhà. Nhà chúng tôi rất nghèo; cha mẹ tôi phải vào trung tâm thành phố làm việc và hầu như luôn để anh em tôi ở nhà một mình. Ngay cả cuối tuần ông cũng đi làm thêm. Cơ hội duy nhất để tôi gặp cha ở nhà là những khi ông sửa chữa đồ đạc trong nhà.

Những lúc ấy, dù cha không mấy quan tâm đến tôi nhưng tôi cũng không lấy làm buồn vì chỉ cần ông ở nhà là tôi vui lắm rồi. Tôi thường quanh quẩn bên cha, hỏi ông vô số thứ để cố thu hút sự chú ý của ông.

Và đến khi lớn lên, trong buổi tiệc tối hôm đó, tôi cũng đang làm y như thế với Peter, nhưng dĩ nhiên là khi đó tôi không nhận ra. Giờ nghĩ lại, tôi nhớ mình đã cố gắng thu hút để Peter nhìn thẳng vào mắt mình nhưng anh cứ luôn quay đi để phà hơi xì gà, để nhìn đâu đó, nhìn lên trần nhà hoặc bỏ lửng câu chuyện để đốt thuốc. Lúc đó, tôi thấy anh ta thật chín chắn với đôi mày nhíu lại và cái nhìn xa xăm. Tôi cứ lao đến anh ta như bị thôi miên vậy.

Vì sao Mary Jane say mê Peter?

Tình cảm của Mary Jane dành cho cha không hẳn giống với phần đông phụ nữ yêu mù quáng. Cô yêu quý cha, ngưỡng mộ ông và luôn khao khát được ông quan tâm, chú ý. Peter, với vẻ ngoài lớn tuổi và bận rộn, đã khiến Mary nhớ đến hình ảnh người cha của mình; từ đó dẫn đến ý muốn giành bằng được sự quan tâm của anh ta. Với Mary, ý muốn đó quan trọng hơn mọi thứ vì cũng giống như cha cô, Peter quá bận rộn và khó tiếp cận. Những người đàn ông sẵn lòng ngồi nghe Mary nói, quan tâm và thể hiện sự yêu thương với cô lại không khơi dậy được trong cô cảm giác xao xuyến và khát khao được yêu thương như đã từng có với cha. Sự lạnh lùng của Peter trở thành thách thức đối với Mary Jane, đồng thời mang đến cho cô cơ hội giành lấy tình yêu từ một người luôn tỏ ra xa cách với cô.

Peggy: Sống với người bà khắc khe và người mẹ thiếu tình thương, hiện là người mẹ đơn thân với hai cô con gái

Tôi chưa bao giờ biết mặt cha mình. Cha mẹ tôi ly dị từ trước khi tôi sinh ra. Mẹ tôi đi làm để nuôi nấng cả nhà, còn tôi thì ở nhà với ngoại. Giờ kể lại thì cũng không đến nỗi tệ nhưng hồi đó với tôi, cuộc sống quả thật bất hạnh. Bà ngoại tôi là người cực kỳ cay nghiệt. Tuy không đánh đập, nhưng mỗi ngày bà đều không ngớt lời chửi rủa hai chị em tôi. Bà mắng nhiếc chúng tôi thậm tệ, nào là chúng tôi là những đứa hư đốn, chỉ tổ mang lại phiền phức và vô tích sự. Mỉa may thay, càng nghe bà chửi rủa chị em tôi lại càng cố gắng tỏ ra tử tế hơn, xứng đáng hơn. Mẹ tôi thì không bao giờ đứng về phía chúng tôi cả. Mẹ sợ bà bỏ đi thì không ai coi sóc bọn tôi để mẹ đi làm. Vì vậy, mỗi

lần bà chì chiết bọn tôi thì mẹ chỉ nhìn đi chỗ khác. Tôi lớn lên với nỗi cô đơn khủng khiếp trong lòng, luôn sợ hãi và thấy mình vô dụng nên cố gắng để không trở thành gánh nặng của mọi người. Tôi thường sửa chữa các thứ đồ hư hỏng trong nhà vì muốn tiết kiệm tiền cho mẹ và nhờ đó có thể được mọi người coi trọng.

Năm mười tám tuổi, tôi lấy chồng vì lỡ có thai. Nhưng ngay khi mới chung sống, tôi đã rất khổ sở. Lúc nào anh ta cũng chỉ trích tôi, ban đầu còn nhẹ nhàng, càng về sau càng nặng nề. Thật ra, tôi biết mình chẳng hề yêu anh ta nhưng vẫn cứ lấy vì nghĩ mình không còn lựa chọn nào khác. Tôi sống với anh ta đến mười lăm năm mới đủ can đảm nhìn thẳng vào sự thật, vào nỗi thống khổ của mình để tiến hành ly dị.

Chấm dứt cuộc hôn nhân đó, tôi khao khát được ai đó yêu thương nhưng đồng thời lại nghĩ rằng mình không xứng đáng cũng như không có gì để thu hút một người đàn ông tử tế.

Rồi tôi gặp Baird trong một buổi tối đi nhảy ở vũ trường. Đó là lần đầu tiên tôi đi khiêu vũ mà không hề hẹn hò với ai cả. Hôm đó, tôi đi mua sắm với một người bạn gái. Cô ấy mua một mớ đồ mới, từ áo quần đến giày dép và muốn diện chúng đi chơi. Thế là chúng tôi đến một vũ trường. Có vài doanh nhân trong thành phố có mặt ở đó và họ đã đãi chúng tôi thức uống, mời chúng tôi nhảy. Không khí rất thân thiện, dễ chịu nhưng không có gì phấn khích cho lắm. Thế rồi tôi trông thấy một người đàn ông ngồi sát bức tường bên kia. Anh ta trông cao lớn, ăn mặc sành điệu và đẹp trai. Nhưng ở anh ta toát lên vẻ gì đó rất lạnh lùng. Tôi nhớ hôm đó mình đã tự nhủ: *“Đây là người đàn ông lịch lãm, kiêu ngạo nhất mà mình từng gặp. Nhất định mình sẽ làm cho anh ta trở nên gần gũi hơn!”*.

Tôi bỗng nhớ lại lần đầu gặp chồng mình. Lúc đó, chúng tôi đang ở trong trường trung học; anh đi thơ thẩn giữa khuôn viên trường và tôi đã tự nhủ: *“Nhìn anh chàng này thật ngang tàng. Nhất định mình sẽ quy phục được anh chàng”*. Vậy đó, lúc nào tôi cũng cố gắng thay đổi mọi thứ. Dù vậy hôm đó, tôi cũng tiến đến gặp Baird và mời anh nhảy. Baird tỏ vẻ rất ngạc nhiên và có phần hơi khoái chí. Chúng tôi nhảy được một lúc thì anh mời tôi và cô bạn đi chỗ khác chơi. Dù rất thích thú nhưng tôi vẫn từ chối và ở lại đó theo ý muốn của mình. Tôi tiếp tục nhảy với vài người khác và một lát sau, anh ta lại mời tôi nhảy. Và chúng tôi lại nhảy cùng nhau. Hôm đó quán bar rất đông

người, khách ra vào liên tục. Một lúc sau, tôi cùng cô bạn ra về thì thấy anh ta ngồi chơi với vài người khác ở một chiếc bàn trong góc phòng. Anh ta ra hiệu kêu tôi lại gần và nói: *“Em có số điện thoại của anh trên người rồi đó!”*. Thật tình là tôi không hiểu anh ta nói gì. Thế là anh ta chồm tới và rút từ trong túi áo thun của tôi một chiếc danh thiếp. Hôm đó tôi mặc chiếc áo thun có túi phía trước bụng và anh ta đã nhét danh thiếp của mình vào lúc nào tôi không rõ. Tôi cảm thấy hết sức bất ngờ và xúc động về điều đó. Và tôi cũng trao danh thiếp của mình cho anh ta.

Vài ngày sau, Baird gọi cho tôi và chúng tôi đi ăn trưa. Khi tôi đến nơi, anh ta nhìn tôi với vẻ không hài lòng chút nào. Tôi đi xe đời cũ và ngay lập tức cảm thấy mình không xứng với anh ta. Tuy vậy, ngay sau đó tôi thấy nhẹ nhõm khi nghĩ rằng dẫu sao anh ta cũng sẽ đi ăn trưa với mình. Baird tỏ ra rất lạnh lùng, cứng nhắc và tôi cứ nghĩ mình phải có trách nhiệm làm cho anh ta cảm thấy dễ chịu hơn, dù tôi chẳng hề có lỗi trong chuyện đó. Cha mẹ Baird tới chơi nhưng anh ta không hòa hợp được với họ. Anh ta không ngót than phiền về họ và dù rằng những chuyện đó chẳng hề liên quan gì đến tôi, tôi vẫn lắng nghe với lòng thương cảm cao độ. Bữa trưa hôm đó, tôi cảm thấy không thoải mái và chẳng thưởng thức được chút nào. Tôi cảm thấy anh ta quá khác biệt với mình. Hai ngày sau, khi anh ta gọi lại và mời tôi đi chơi tiếp, tôi mới cảm thấy nhẹ nhõm đôi phần vì nghĩ rằng nếu anh ta vẫn liên lạc với mình thì có nghĩa là mọi thứ đang diễn ra tốt đẹp.

Hầu như chúng tôi chưa bao giờ được thoải mái bên nhau. Giữa chúng tôi thường xảy ra điều gì đó trục trặc và tôi luôn là người dàn xếp mọi chuyện. Tôi cảm thấy rất căng thẳng khi gặp mặt Baird và chỉ cảm thấy dễ chịu đôi chút khi không khí đôi bên dịu bớt. Nhưng không hiểu sao tôi vẫn bị anh ta thu hút một cách mãnh liệt.

Tôi biết nói ra thì có vẻ không bình thường nhưng tôi đã cưới Baird mà không hề yêu anh ta.

Trước khi cưới, chúng tôi có vài lần xảy ra tranh cãi và anh ta đòi chấm dứt mối quan hệ đôi bên vì không thể ở bên tôi. Những lúc đó, tôi cảm thấy suy sụp ghê gớm. Tôi năn nỉ Baird nói rõ ràng lý do để tôi biết mình phải làm gì để anh dễ chịu hơn. Baird chỉ trả lời rằng: *“Em tự biết mình phải làm gì mà!”*. Nhưng tôi nào có biết phải làm gì đâu chứ. Tôi gần như điên dại vì phải cố sức suy đoán. Cuộc hôn nhân

của chúng tôi chỉ tồn tại được có hai tháng. Baird bỏ đi vĩnh viễn sau khi bảo với tôi rằng tôi chỉ khiến cuộc đời anh ta bất hạnh. Từ đó về sau, tôi chỉ tình cờ gặp lại Baird một lần trên phố. Lúc đó, anh ta giả vờ như không hề quen biết tôi.

Tôi không biết phải tả thế nào về sự nhớ nhung trong lòng mình. Cứ mỗi lần Baird có ý định rời xa tôi, tôi lại càng níu kéo. Đến khi quay lại, anh ta bảo rằng anh ta muốn được tôi chăm sóc như xưa. Đối với tôi, chẳng có gì quan trọng hơn điều đó! Thế là tôi lại ôm anh ta vào lòng, để cho anh ta khóc lóc và bảo rằng mình là một thằng ngốc. Nhưng cảnh đó thường chỉ tồn tại được một đêm và mọi chuyện lại quay về trạng thái cũ. Tôi lại phải cố gắng hết sức để làm cho anh ta hạnh phúc rồi anh ta lại bỏ tôi đi.

Lúc anh ta dứt khoát rời bỏ cuộc hôn nhân này, tôi hầu như tê liệt hoàn toàn. Tôi không thể làm việc, chỉ có thể ngồi thừ ra, ngẫm nghĩ và khóc. Tôi cảm thấy dường như mình đang chết dần đi vậy. Tôi cần được giúp đỡ để không phải liên lạc lại với anh ta. Tôi biết rằng mình không thể tiếp tục chịu đựng được thêm một cơn bão lòng nào như vậy nữa.

Vì sao Peggy say mê Baird?

Peggy không biết thế nào là cảm giác được yêu thương vì cô lớn lên không có cha và cũng không nhận được tình thương của mẹ. Cô cũng không hiểu biết gì về nam giới, nhất là những người đàn ông tử tế, yêu thương mọi người. Thế nhưng, qua những năm tháng sống với bà ngoại, cô lại rất quen thuộc với cảm giác bị chối bỏ và bị phê phán một cách thậm tệ. Cô cũng biết phải cố gắng thế nào để có thể giành được tình yêu thương của một người mẹ vì hoàn cảnh riêng mà không thể bày tỏ lòng yêu thương, thậm chí là bảo vệ con cái mình. Cuộc hôn nhân đầu tiên của cô diễn ra với một người cũng có thói quen chỉ trích như bà ngoại cô ngày xưa. Nhưng trong cuộc hôn nhân này, cô cũng có chút tình cảm với chồng mình. Tình dục trở thành công cụ để cô có được sự chấp nhận của anh ta hơn là biểu hiện của sự quan tâm. Cuộc hôn nhân mười lăm năm này càng khiến cô tin rằng mình là một người hoàn toàn vô dụng.

Bên cạnh đó, cô cũng tha thiết mong tái hiện sự cay nghiệt trong gia đình mình thời bé để có dịp giành lấy tình yêu thương của người khác, dù họ chẳng thể mang đến cho cô điều đó. Vì thế, cô luôn cảm

thấy bị thu hút trước những người đàn ông lạnh lùng, xa cách và hững hờ. Đối với Peggy, đây là cơ hội để biến đổi một người lạnh lùng thành người yêu cô. Và khi đã thành một cặp, những lần bỏ đi rồi trở lại của Baird khiến cô cảm thấy những nỗ lực của mình đang dần có kết quả. Thế là Peggy càng cố gắng nhiều hơn dù điều đó ngày càng hủy hoại cuộc sống của cô. Cô mong muốn thay đổi Baird (người đại diện cho hình ảnh của bà ngoại và mẹ cô năm xưa) một cách mãnh liệt.

Eleanor: Sáu mươi lăm tuổi, con của một phụ nữ ly hôn và thích chiêm hữu người khác.

Mẹ tôi không thể sống hòa hợp với bất kỳ người đàn ông nào. Bà đã hai lần ly dị giữa cái thời chẳng có ai ly dị. Tôi có một người chị gái lớn hơn tôi mười tuổi và một lần, mẹ đã nói với tôi rằng: *“Chị con là con riêng của bố, vì thế mẹ quyết định có một đứa con của riêng mình”*. Đó là lý do khiến bà sinh tôi - một sự sở hữu và là một phần của bản thân bà. Thậm chí mẹ chẳng bao giờ nghĩ rằng chúng tôi là hai con người khác nhau.

Sau khi cha mẹ tôi ly dị, tôi nhớ cha ghê gớm. Nhưng mẹ chẳng bao giờ cho cha đến gần tôi và bản thân ông cũng không muốn tranh cãi với bà. Chẳng ai có ý kiến gì về chuyện đó. Lúc nào tôi cũng có cảm giác mình bị mẹ cầm tù nhưng đồng thời phải có trách nhiệm làm cho bà hạnh phúc. Tôi không thể nào bỏ mẹ một mình dù lúc nào cũng thấy ngột thở khi sống với bà. Lên đại học, tôi ở trọ tại nhà một người họ hàng trong thành phố. Mẹ tôi tức giận đến độ bà không bao giờ nói chuyện với họ nữa.

Khi ra trường, tôi làm thư ký trong văn phòng cảnh sát tại một thành phố lớn. Một hôm, có một anh chàng cảnh sát rất đẹp trai mặc sắc phục đến hỏi tôi chỗ để nước trong văn phòng. Tôi bèn chỉ cho anh ta. Rồi anh ta lại hỏi tôi chỗ để ly tách. Thế là tôi cho anh ta mượn tách của mình để uống [aspirin](#). Tôi vẫn còn nhớ hình ảnh anh ta ngửa đầu ra sau khi uống mấy viên thuốc đó. Sau đó, anh ta nói như thanh minh với tôi: *“Chà, tối qua tôi uống dữ quá!”*. Ngay lập tức, tôi tự nhủ: *“Ôi tội nghiệp! Có lẽ do cô đơn quá nên anh ta mới uống quá nhiều như thế”*. Anh ta chính là người tôi cần - một người cần đến sự chăm sóc của tôi. Và tôi nhớ mình đã nghĩ như thế này: *“Mình sẽ thử làm cho anh ta hạnh phúc hơn xem sao!”*. Hai tháng sau, chúng tôi cưới nhau và suốt bốn năm sau đó, tôi đã không ngừng

“thử”. Tôi nấu những món thật ngon với hy vọng sẽ giữ được anh ở nhà. Thế nhưng, anh chỉ bỏ đi uống rượu và đến khuya lắc mới về. Khi anh ta về, chúng tôi cãi nhau, đánh nhau và sau đó thì tôi bắt đầu khóc lóc. Lần sau, mỗi khi anh ta về trễ, tôi cho đó là lỗi tại mình vì đã tỏ vẻ không vui lần trước và tự nhủ: *“Chẳng trách vì sao anh ấy không muốn về nhà!”*. Cứ thế, mọi chuyện diễn ra ngày càng tồi tệ cho đến một ngày, tôi phải bỏ anh ta. Chuyện đó xảy ra cách đây đã ba mươi bảy năm nhưng mãi đến năm ngoái, tôi mới biết anh ta là một người nghiện rượu. Trước kia, tôi cứ nghĩ đó là tại mình đã không mang lại hạnh phúc cho anh ta.

Vì sao Eleanor say mê chồng đến vậy?

Nếu mẹ bạn căm ghét đàn ông và luôn dạy bạn rằng đàn ông rất tồi tệ; trong khi bản thân bạn lại rất yêu mến cha mình và cảm thấy đàn ông thật hấp dẫn, thì rất có thể khi lớn lên, bạn sẽ luôn lo sợ bị người yêu bỏ rơi. Vì vậy, có khả năng bạn sẽ tìm một người đàn ông cần đến sự giúp đỡ của mình để được đóng vai trò “đảm đương” trong mối quan hệ đó. Đó là những gì Eleanor cảm thấy khi bị anh chàng cảnh sát đẹp trai thu hút. Dù có vẻ công thức này sẽ giúp bạn tránh được tổn thương và người đàn ông đó sẽ phải lệ thuộc vào bạn, nhưng vấn đề nằm ở chỗ: điều đó chỉ xảy ra khi người đàn ông đó có vấn đề! Nói cách khác, anh ta vốn đã thuộc dạng người “rất tồi tệ”. Eleanor muốn đảm bảo mình sẽ không bị bỏ rơi (như cha mẹ bà đã đối xử với nhau cũng như mẹ bà từng nhận xét về đàn ông), bà đã tự nguyện chăm sóc cho người đàn ông của mình. Thế nhưng, bản chất của người đàn ông thuộc tuýp này thường là *“rời bỏ nhiều hơn ở lại”*.

Sau khi kết hôn, thay vì cảm thấy đảm bảo chẳng bao giờ bị bỏ rơi, Eleanor lại phải đối diện với thực tế hoàn toàn trái ngược. Mỗi đêm người chồng không về nhà lại củng cố cho bà thấy nhận định của mẹ bà về đàn ông là chẳng sai. Và cuối cùng, cũng giống như mẹ, bà đã ly dị với người đàn ông thuộc tuýp người “rất tồi tệ”.

Arleen: Hai mươi bảy tuổi, lớn lên trong gia đình bạo hành nên phải đóng vai trò bảo vệ mẹ và các em

Chúng tôi làm việc chung trong công ty biểu diễn chuyên diễn tại một sân khấu kiêm nhà hàng. Ellis nhỏ hơn tôi bảy tuổi và chẳng có điểm nào hấp dẫn tôi về mặt hình thể. Tôi cũng chẳng hề có ấn tượng gì đặc biệt về cậu ấy cho tới hôm chúng tôi cùng đi mua sắm rồi ăn tối

chung. Trong buổi nói chuyện, tôi bỗng nhận thấy Ellis có một cuộc đời rất rối rắm và rõ ràng không được ai quan tâm, chăm sóc. Khi nghe chuyện của Ellis, tôi bỗng cảm thấy có điều gì đó thôi thúc mình phải tìm hiểu và giúp Ellis giải quyết mọi chuyện. Ngay buổi tối hôm ấy, Ellis đã cho tôi biết cậu là người lưỡng tính. Mặc dù chẳng hề thuộc tuýp người đó nhưng tôi vẫn biến chuyện ấy thành một trò đùa và tự nhận mình cũng như thế, rằng hễ khi có ai đó tỏ ra gần gũi quá mức thì tôi sẽ tránh xa. Mà quả thật, tôi cũng rất sợ những người đàn ông tấn công mạnh bạo. Người chồng cũ của tôi thường hay lạm dụng tôi và một người bạn trai khác cũng thế. Nhưng Ellis có vẻ an toàn đối với tôi, khiến tôi nghĩ mình sẽ không bị tổn thương như với những người đàn ông trước. Thế mà chẳng bao lâu sau, mối quan hệ giữa chúng tôi đã trở nên nặng nề. Mới sống chung được vài tháng, tôi đã có cảm giác như đang sống trong địa ngục trần gian, lúc nào cũng cảm thấy căng thẳng và sợ hãi. Tôi cảm thấy như thể mình đang ban ơn cho anh ta đến độ bản thân đang trở nên “thân tàn ma dại”. Cả lòng tự trọng của tôi cũng bị sút mẻ. Anh ta say mê nam giới hơn tôi. Có một đêm tôi nằm bệnh viện vì viêm phổi nặng đến sắp chết mà anh ta cũng chẳng thèm đến thăm tôi vì còn bận đi lại với một gã đàn ông khác. Ba tuần sau khi ra viện, tôi đã chấm dứt mối quan hệ với anh ta với sự giúp đỡ của rất nhiều người. Tôi đau khổ đến mức không thể tưởng tượng và thật lòng mà nói, tôi không hề muốn phải làm như thế chút nào. Tôi vẫn có cảm giác anh ta cần đến mình và tôi nghĩ chỉ cần mình cố gắng đôi chút là cả hai lại có thể hòa hợp với nhau.

Khi còn bé, tôi cũng thường cảm thấy y như thế. Lúc nào tôi cũng tìm cách sửa chữa, sắp đặt sao cho mọi thứ đều có vẻ ổn thỏa.

Gia đình chúng tôi có năm người và tôi là con gái lớn nhất trong nhà. Lúc nào mẹ tôi cũng cố làm cho cha vui lòng dù luôn thất bại. Tôi chưa từng thấy người đàn ông nào kém cỏi bằng cha mình. Và cuối cùng thì họ ly dị nhau cách đây mười năm. Có lẽ cha mẹ tôi nghĩ rằng họ nên sống vì con cái, đợi đến khi chúng tôi trưởng thành và ra ở riêng thì mới ly hôn. Nhưng thực tế thì việc lớn lên trong bầu không khí gia đình như thế quả thật khổ sở. Cha tôi đánh đập tất cả mọi người trong nhà, kể cả mẹ. Ông đặc biệt đối xử thô bạo với em gái tôi và thường chửi rủa em trai tôi rất thậm tệ. Ông phá hủy cuộc sống của từng chị em chúng tôi theo nhiều cách khác nhau. Trước tình cảnh đó, tôi chỉ có một suy nghĩ duy nhất là phải làm điều gì đó để mọi thứ trở nên tốt đẹp hơn dù chẳng biết phải làm gì. Tôi cố nói chuyện với mẹ nhưng bà quá thụ động. Thế là tôi tìm cách chống đối

lại cha nhưng cũng không làm được mấy vì điều đó khá nguy hiểm cho tôi. Tôi dạy các em mình phải tránh mặt cha và không trả lời ông. Thậm chí, đi học về là chị em chúng tôi lùng sục khắp nhà để xem liệu điều gì có thể khiến ông bức mình hay không và cố gắng sắp xếp lại trước khi ông đi làm về. Hầu như lúc nào chúng tôi cũng sống trong sợ hãi và bất hạnh như thế.

Vì sao Arleen say mê Ellis?

Do cảm thấy mình mạnh mẽ, trưởng thành và thực tế hơn Ellis, Arleen hy vọng mình sẽ đóng vai trò chủ đạo trong mối quan hệ với anh ta và nhờ thế sẽ tránh bị tổn thương. Arleen si mê Ellis vì một yếu tố rất quan trọng có liên quan đến tuổi thơ cơ cực của mình. Sự sợ hãi và chán ghét của Arleen đối với cha đã khiến cô nhìn thấy ở Ellis một hình ảnh hoàn toàn trái ngược: một người luôn nhẹ nhàng với cô. Không may là sau vài tháng chung sống, Arleen đã phải nếm trải tổn thương và những cơn đau tim chẳng khác gì những người đàn ông khác mà cô từng quen biết.

Nỗ lực để thay đổi cuộc sống của một người đàn ông đồng tính khó khăn chẳng kém những gì Arleen đã từng trải qua trong thời thơ ấu. Kể cả sự đau khổ trong mối quan hệ này cũng trở nên thân thuộc đối với cô: lúc nào cũng chờ đợi để bị tổn thương hoặc bị xúc phạm trong khi lẽ ra cô phải được quan tâm, chăm sóc. Chính suy nghĩ thay đổi Ellis thành con người mà mình mong muốn đã khiến Arleen khó lòng dứt bỏ mối quan hệ đó.

Suzannah: Hai mươi sáu tuổi, hai lần ly hôn những ông chồng nghiện rượu; là con gái của một người mẹ sống lệ thuộc tinh thần vào người khác

Lần đó, tôi tham dự một buổi hội thảo đào tạo ba ngày tại San Francisco để chuẩn bị thi lấy giấy phép hành nghề hoạt động xã hội của hội đồng bang. Trong giờ giải lao chiều ngày thứ hai, tôi nhìn thấy một anh chàng rất đẹp trai. Khi tình cờ giáp mặt nhau, tôi đã tặng cho anh một nụ cười tươi tắn nhất. Sau đó, tôi ra ngoài và ngồi nghỉ. Một lúc sau, anh tiến lại gần và hỏi tôi có muốn đi uống tách cà phê không. Tôi đồng ý ngay và khi đến quán, anh hỏi tôi với vẻ hơi chần chừ: *“Anh có thể đãi em món gì không?”*. Đoán là anh không đủ tiền nên tôi đáp: *“Ồ không. Không cần đâu ạ!”*. Và tôi tự mua cho mình ly nước trái cây rồi chúng tôi trở về lớp, trò chuyện cho đến hết giờ giải

lao. Chúng tôi giới thiệu sơ về bản thân mình như nhà cửa, công ăn việc làm. Anh tỏ ý muốn đi ăn tối cùng tôi. Thế là chúng tôi hẹn sẽ gặp nhau ở tiệm Fisherman's Wharf. Buổi tối hôm đó, trông anh thật khổ sở. Anh bảo với tôi rằng anh đang phải quyết định xem nên sống lãng mạn hay thực tế vì chỉ đủ tiền để mời tôi ăn tối hoặc là chở tôi đi chơi khắp vùng vịnh. Dĩ nhiên, tôi chọn ngay chuyển đi chơi và bảo: "*Còn em, em sẽ đãi anh buổi tối nay*". Và chúng tôi quyết định sẽ làm như thế, riêng tôi lại cảm thấy mình thật mạnh mẽ và thông minh vì đã tính toán vẹn cả đôi đường.

Hôm đó, thời tiết trên vịnh rất đẹp. Mặt trời đang lặn dần và chúng tôi ngồi bên nhau trò chuyện thân mật. Anh tâm sự rằng anh rất sợ gần gũi với người khác, rằng nhiều năm trước đã từng yêu một người nhưng cả hai không hợp nhau. Sở dĩ anh không dứt áo ra đi là vì quá yêu thương đứa con trai sáu tuổi của người kia, sợ đứa bé thiếu vắng sự dạy dỗ của người đàn ông. Ngoài ra, anh cũng tiết lộ rằng chuyện chăn gối giữa anh với người phụ nữ kia không tốt đẹp cho lắm bởi anh không thấy sự quyến rũ của người kia.

Lòng tôi cứ rộn lên khi nghe những tâm sự thầm kín của anh. Tôi thầm nghĩ: "*Đây quả là một người đàn ông tuyệt vời, đầy lòng trắc ẩn và trung thực. Vấn đề là anh ta chưa gặp đúng người mà thôi*". Chuyện anh đã ba mươi bảy tuổi và có thể đã từng có nhiều mối quan hệ chẳng khiến tôi bận lòng. Rất có thể, chỉ là có thể thôi, rằng anh có vấn đề gì đó.

Lúc đó, tôi đã nhìn thấy ở anh nhiều khuyết điểm, chẳng hạn như thụ động, né tránh tình cảm và gặp khó khăn về tài chính. Thế nhưng, cái ý nghĩ sẽ thay đổi cả cuộc đời anh đã làm lu mờ lý trí của tôi, khiến tôi chẳng còn cảnh giác trước những gì anh nói.

Đến khi đi ăn, dĩ nhiên tôi là người trả tiền. Anh phản đối vì cho rằng làm như thế chẳng phải phép chút nào. Tuy nhiên, tôi khẽ nháy mắt và bảo rằng nếu muốn thì lần sau anh có thể đến thăm và mời tôi đi ăn để bù lại. Anh bảo đó là một ý tưởng hay vì anh cũng muốn biết tôi sống thế nào và chỗ tôi có cơ hội việc làm gì không... Anh cho biết mười lăm năm trước anh đã từng là giáo viên và sau nhiều lần thay đổi công việc, mà mỗi lần thu nhập và uy thế đều ít đi, thì giờ đây, anh đang làm tại phòng tư vấn ngoại trú dành cho những người nghiện rượu. Chà, thật tuyệt vời! Trước đây, tôi đã từng yêu những người nghiện rượu và chịu đựng không ít đau khổ; nhưng anh chàng này là

một người hoàn toàn khác, một người không thể nghiện rượu vì chính anh đang giúp người khác cai nghiện kia mà. Anh nói người bồi bàn lớn tuổi có giọng nói rần rỏi khiến anh nhớ đến mẹ mình, vốn là một người nghiện rượu. Tôi biết những đứa con lớn lên trong các gia đình có cha mẹ nghiện rượu rất có khả năng trở thành kẻ nghiện rượu khi lớn lên. Thế nhưng suốt buổi tối, anh chẳng hề uống lấy một chút rượu bia nào, ngoại trừ không ngừng gọi nước khoáng có ga Perrier. Tôi cứ thầm nghĩ: *“Đây chính là một nửa của mình”*. Tôi chẳng hề quan tâm đến việc anh đã làm rất nhiều nghề và càng ngày càng xuống dốc, vì cho rằng đó chẳng qua là do vận đen mà thôi. Dường như số phận của anh không được may mắn cho lắm và điều đó càng khiến anh trở nên hấp dẫn đối với tôi. Tôi cảm thấy tội nghiệp anh.

Anh luôn bảo rằng tôi rất hấp dẫn, rằng ở bên tôi thật dễ chịu và chúng tôi thật xứng đôi vừa lứa với nhau. Tôi cũng cảm thấy như thế. Tối hôm đó, chúng tôi chia tay nhau đầy lãng mạn: anh ấy cư xử lịch thiệp không chê vào đâu được còn tôi thì dành cho anh một nụ hôn thật ấm áp. Trong lòng tôi trào dâng cảm giác an toàn. Người đàn ông này chẳng hề tỏ ý đòi hỏi gì về chuyện tình dục, anh chỉ thích được ở bên tôi, tận hưởng những khoảnh khắc bên nhau. Tôi không để ý rằng đó có thể là dấu hiệu cho thấy anh ta có vấn đề về tình dục. Lúc đó, tôi chỉ nghĩ rằng nếu có cơ hội, chắc chắn tôi sẽ giải quyết được mọi khó khăn nhỏ nhỏ của anh ta.

Hôm sau đã là ngày cuối cùng của cuộc hội thảo, vì thế chúng tôi bàn đến chuyện gặp lại nhau. Anh đề nghị sẽ đến thăm tôi vào tuần trước khi thi và sẽ ở lại chỗ tôi nhưng nhấn mạnh là anh chỉ muốn dùng thời gian đó để học bài thi. Tôi có vài ngày nghỉ phép nên đó sẽ là dịp tốt nhất để chúng tôi cùng đi chơi, ngắm cảnh với nhau. Tuy vậy, kỳ thi của anh ta quan trọng hơn! Thế là chẳng mấy chốc, tôi quên mất những điều mình muốn làm và chỉ cốt sao anh được vui. Thậm chí, tôi còn lo là anh sẽ không đến mặc dù nghĩ đến việc tôi đi làm còn anh ở nhà học bài thi cũng chẳng có gì vui. Tuy nhiên, tôi chỉ muốn làm anh vui lòng và sẵn sàng khắc phục mọi khó khăn. Và đây là dịp đặc biệt để tôi thể hiện điều đó. Anh đã tỏ ra rất say mê tôi, vậy nên nếu giờ đây tôi để anh cảm thấy mất hứng thú thì thật tệ hại. Vì thế, tôi nhất định phải giữ anh cho bằng được.

Thế là chúng tôi chia tay mà vẫn chưa thu xếp được việc gặp lại nhau, dù tôi đã cố gắng vạch ra kế hoạch khả quan nhất. Tôi cảm thấy

buồn sau khi chia tay nhau mà không hiểu vì sao, chỉ cảm thấy thật tệ vì mình đã không thu xếp được vấn đề và làm anh vui.

Chiều hôm sau, cú điện thoại của anh ấy khiến tôi sung sướng đến phát khiếp. Tôi cảm thấy như mình đã chuộc được lỗi lầm vậy.

Tối hôm sau, anh gọi điện cho tôi lúc mười giờ rưỡi và hỏi tôi là anh nên làm gì với người bạn gái hiện tại. Tôi không biết phải làm sao và bắt đầu cảm thấy khó chịu. Tôi bỗng nảy sinh ý nghĩ phản đối và lần đầu tiên, tôi không hành xử theo thói quen thường tình là nhảy vào tìm cách giải quyết sự việc. Rồi anh bắt đầu lớn tiếng với tôi và cúp máy đột ngột. Tôi sững cả người. Sau đó, tôi bắt đầu nghĩ rằng có thể là tại mình đã không giúp ích được gì nên anh ấy mới như vậy. Tôi thấy mình cần phải gọi lại cho anh ấy để xin lỗi và làm cho anh bớt giận. Nhưng vì đã từng tham gia một số buổi huấn luyện dành cho những người có quan hệ với người nghiện rượu nên tôi kiên quyết từ bỏ ý định đó và chấp nhận mọi lời đổ lỗi của anh. Vài phút sau, anh ấy gọi lại cho tôi và xin lỗi vì đã cúp máy giữa chừng. Nhưng rồi anh lại nhắc đến câu hỏi khi nãy và tôi không biết phải trả lời thế nào. Anh lại lớn tiếng và cúp máy. Lần này, tôi nhận ra anh đã uống rượu nhưng vẫn muốn gọi lại cho anh và giải quyết êm đẹp mọi việc. Nếu đêm đó tôi làm như thế và nhận lấy mọi trách nhiệm về mình thì có lẽ hôm nay, chúng tôi vẫn còn quan hệ với nhau. Nhưng cứ nghĩ đến điều đó là tôi lại thấy rùng cả mình! Vài ngày sau, tôi nhận được bức thư với lời lẽ rất lịch sự của anh. Trong thư, anh bảo rằng mình chưa sẵn sàng để xây dựng một mối quan hệ mới vào thời điểm này, đồng thời không hề nhắc gì đến chuyện đã la hét hay cúp máy đột ngột hôm nọ. Thế là mọi chuyện chấm dứt từ đó.

Nếu là một năm trước đây, có lẽ tôi sẽ lại bắt đầu mối quan hệ với một người như thế. Anh là người đàn ông hấp dẫn đến mức tôi không thể nào cưỡng lại được: đẹp trai, quyến rũ, nghèo, chứa nhiều tiềm năng. Trong những buổi huấn luyện dành cho người từng quan hệ với đối tượng nghiện rượu, hễ nghe ai đó nói rằng mình bị thu hút bởi tiềm năng thay vì con người thực tại của đối tượng thì chúng tôi lại cười, bởi đó là điều mà tất cả đều đã từng trải qua. Tất cả chúng tôi đều cảm thấy cuốn hút trước những người cần được giúp đỡ và động viên mới có thể phát huy hết tiềm năng của họ. Tôi đã từng cố gắng hết sức để giúp đỡ, làm vui lòng và đảm nhận mọi trách nhiệm trong một mối quan hệ. Thuở bé, tôi đã từng làm điều đó với mẹ ruột của mình và sau đó là với những người chồng của mình. Mẹ và tôi chưa

bao giờ hòa hợp được với nhau. Bà quên hết người đàn ông này đến người đàn ông khác; và mỗi khi có bạn trai mới, bà lại gọi tôi vào trường nội trú để không phải bận tâm chăm sóc. Nhưng mỗi khi bị người tình bỏ rơi, bà lại đến trường đón tôi về nhà để có người quanh quẩn, lắng nghe bà khóc lóc và ca cẩm. Những lúc ở bên mẹ, nhiệm vụ của tôi là an ủi, làm cho bà cảm thấy khuây khỏa. Nhưng hầu như là chẳng bao giờ tôi làm cho bà quên đi nỗi đau khổ và thế là bà lại cáu giận vì cho rằng tôi không thật lòng quan tâm đến bà. Và khi có người mới, bà lại quên khuấy tôi đi. Do vậy, khi lớn lên, tôi quyết định làm trong ngành hoạt động xã hội để giúp đỡ mọi người. Chỉ khi giúp ích được cho ai đó, tôi mới cảm thấy mình có giá trị và không ngừng cảm thấy phải làm cho mọi việc được tốt đẹp hơn. Vì thế, kiếm chế được cảm giác muốn chinh phục một người đàn ông chẳng có khả năng gì ngoài việc tạo cơ hội cho tôi quan tâm, chăm sóc quả là một kỳ tích đối với tôi.

Vì sao Suzannah say mê anh chàng ở San Francisco?

Suzannah chọn ngành hoạt động xã hội là điều tất yếu bởi cô chỉ quan tâm đến những người cần sự động viên và an ủi nơi cô. Dấu hiệu đầu tiên mà cô nhận thấy ở người đàn ông gặp tại buổi hội thảo chính là tình trạng khó khăn về tài chính của anh ta. Khi cô hiểu ý và tự trả tiền nước cho mình, giữa hai người đã trao đổi một thông tin quan trọng: anh ta là một người khá nghèo và cô tự trả tiền để không làm anh ta tổn thương - vốn là một hình thức bảo vệ cảm xúc của anh ta. Và điều này được lặp lại trong lần hẹn hò của đôi bên khi cô trả tiền bữa tối. Lẽ ra, đây phải là những dấu hiệu cảnh báo để cô nhớ lại mối quan hệ với những người đàn ông lệ thuộc vào mình trước kia. Nhưng chúng lại càng khiến cô cảm thấy bị cuốn hút bởi đã gọi lên ở cô lòng trắc ẩn, bản tính thích chăm sóc, bảo bọc người khác. Thật khó để Suzannah làm ngơ trước chi tiết “cám dỗ” mãnh liệt này: hình ảnh một anh chàng tuy chưa được hoàn hảo nhưng có vẻ sẽ khá hơn và trở thành một người đặc biệt nếu được cô quan tâm, giúp đỡ. Ngay từ lúc ban đầu, Suzannah đã không hề tự hỏi: “*Mình sẽ được gì từ mối quan hệ này?*”; nhưng nhờ đang trong quá trình điều trị tâm lý và dần lấy lại cân bằng nên cuối cùng cô cũng nhận ra thực tế của vấn đề. Lần đầu tiên, cô đã biết tập trung vào việc dứt khỏi mối quan hệ này thay vì cứ chú tâm vào việc tìm cách giữ cho anh ta luôn cần đến mình.

Rõ ràng, những người phụ nữ yêu mù quáng mà ta được biết

trong cuốn sách này đều tìm kiếm người có khả năng giúp họ tái hiện những thử thách mà họ đã từng trải qua thời bé và mang đến cho họ cảm giác thoải mái khi được là chính mình. Tuy nhiên, cũng cần lưu ý rằng chẳng có ai trong số họ nhận ra điều gì đã thu hút mình như vậy. Bởi vì nếu nhận ra được nguyên nhân, họ sẽ chọn lựa một cách tỉnh táo hơn trước khi quyết định dẫn thân vào những mối quan hệ đầy khó khăn, thử thách đó. Cũng có khi họ cảm thấy hấp dẫn trước những người có tính cách hoàn toàn trái ngược với cha mẹ mình, chẳng hạn như trường hợp của Arleen. Cô bị cuốn hút bởi một anh chàng lưỡng giới có thân hình mảnh dẻ và nhỏ tuổi hơn mình rất nhiều - người luôn hành xử nhẹ nhàng, mang đến cho cô cảm giác an toàn, khác hẳn với người cha thô bạo của cô.

Có những cặp đôi thậm chí còn khăng khít hơn, chẳng hạn như chuyện của Chloe - cô sinh viên mỹ thuật - và anh chàng bạo lực vốn căm ghét phụ nữ. Từng biểu hiện trong cuộc nói chuyện lần đầu tiên đã cho thấy rất rõ ràng con người và suy nghĩ của anh ta. Thế nhưng, nhu cầu đón nhận thử thách của Chloe quá lớn nên thay vì nhận biết anh ta thuộc tuýp người hung hăng, nguy hiểm thì cô lại xem anh ta như một nạn nhân cần được chia sẻ, cảm thông. Trong khi đa phần phụ nữ đều tránh xa anh ta thì Chloe lại bóp méo sự thật và thiết lập mối quan hệ với anh ta. Thế thì tại sao những mối quan hệ này lại thường khó chấm dứt như vậy? Ở đây, có một nguyên tắc rất cơ bản là, một mối quan hệ càng chứa đựng và tái hiện nhiều yếu tố khó khăn quen thuộc thời thơ ấu đối với người phụ nữ trong cuộc bao nhiêu thì nó càng khó chấm dứt bấy nhiêu. Sở dĩ họ yêu mù quáng là vì họ cố khắc phục những nỗi sợ hãi, giận dữ, phiền muộn và đau đớn đã trải qua khi còn bé cũng như cố chứng tỏ bản thân mình.

Dù nền tảng tâm lý vô thức đã khiến những phụ nữ yêu mù quáng bị cuốn vào các mối quan hệ đau thương, nhưng chúng lại không hề giúp họ nhận định được những xúc cảm mãnh liệt từ trải nghiệm ý thức.

Có thể nói, gánh nặng mà những mối quan hệ này đặt lên vai người phụ nữ thật khó diễn tả hết. Khi cố dứt khỏi mối quan hệ đó, họ cảm thấy như có một luồng điện đau thương đang chạy khắp người mình! Cảm giác trống rỗng ngày xưa trở lại và không ngừng ám ảnh họ.

Gánh nặng tình cảm đó, bao gồm cảm xúc hưng phấn, say mê lẫn

cảm giác thôi thúc phải tìm đến người đàn ông thuộc tuýp cần được chăm sóc, bảo vệ và ý nghĩ phải thay đổi anh ta, khiến cho mỗi quan hệ dù có trở nên tốt đẹp cũng không hề giống những mối quan hệ bình thường. Chính ý muốn điều chỉnh, sửa đổi mọi thứ cho đúng hơn, tốt hơn cùng tham vọng giành lại tình yêu đã mất thời thơ ấu cũng như đạt được sự thừa nhận của người khác là những lý do vô thức đã khiến họ, những người phụ nữ yêu quá mức, lao vào tình yêu.

Đó cũng là lý do vì sao họ không cảm thấy thú vị trước những người đàn ông tử tế, yêu thương họ, chăm lo cho hạnh phúc của họ. Rõ ràng, những người đàn ông như thế có xuất hiện trong cuộc đời của họ chứ không phải không. Những khách hàng của tôi đều có thể nhớ lại ít nhất là một người đàn ông tử tế mà họ đã gặp trong đời, những người *“thật dễ thương... tử tế... thật sự quan tâm đến tôi...”*; để rồi cuối cùng họ mỉm cười mỉa mai và tự hỏi: *“Vậy mà không hiểu tại sao mình lại không yêu anh ta nhỉ?”*. Và thường thì chính họ sẽ tự trả lời được câu hỏi đó: *“Tôi cảm thấy không hứng thú khi ở bên anh ta, dù anh ta cũng dễ thương”*.

Câu trả lời chính xác nhất là vì những điều mà người ấy làm và phản ứng của họ không tương thích với nhau, nên không thể tạo nên một vũ điệu hoàn hảo. Dù rằng việc làm quen với người đàn ông tử tế có thể mang lại cho họ cảm giác dễ chịu, chắc chắn và thoải mái nhưng họ vẫn không đánh giá cao mối quan hệ này cũng như có ý muốn tiến xa hơn. Những người đàn ông tử tế này thường bị lãng quên hoặc bỏ rơi nhanh chóng, hoặc nếu may mắn hơn thì được xếp vào danh sách “chỉ là bạn” vì họ không có khả năng khơi dậy trong người phụ nữ yêu mù quáng cảm xúc rạo rực, háo hức, hồi hộp khi nói đến tình yêu.

Đôi khi, những người đàn ông đó chỉ đóng vai trò “làm bạn” với họ trong suốt nhiều năm, thỉnh thoảng gặp nhau, đi uống nước, trò chuyện để rồi chia sẻ, lắng nghe họ khóc lóc, kể lể về sự đau khổ, phản bội, xúc phạm mà họ gặp phải trong mối tình hiện tại. Đó là vì những người đàn ông đầy cảm thông, chia sẻ đó không thể nào mang đến cho họ những tình cảm đầy kịch tính, đau đớn, căng thẳng lẫn những cảm xúc hưng phấn. Đó là vì ở những phụ nữ yêu mù quáng, khái niệm đúng đắn và sai lệch đã hoán chỗ cho nhau. Những điều lẽ ra rất tệ hại lại mang đến cho họ cảm giác tốt đẹp, thân quen trong khi những điều thật sự tốt đẹp lại khiến họ cảm thấy xa lạ, nghi ngờ và không thoải mái. Kinh nghiệm sống cùng những trải nghiệm lâu dài

trong quá khứ đã khiến họ cảm thấy gần gũi với sự đau khổ. Một người đàn ông bình thường, biết quan tâm, yêu thương sẽ không bao giờ đóng vai trò quan trọng trong đời của họ trừ khi họ rũ bỏ được nhu cầu tái hiện những khó khăn đã qua để chứng tỏ bản thân mình.

Một người phụ nữ lớn lên trong gia đình bình thường, hạnh phúc sẽ có những phản ứng và mối quan hệ khác hẳn. Đó là vì những người này vốn xa lạ với việc phải chịu đựng, phải nỗ lực và chưa từng trải qua đau khổ lúc còn nhỏ nên họ sẽ cảm thấy khó bề chấp nhận những mối quan hệ tiêu cực đó. Nếu gặp phải người đàn ông khiến họ cảm thấy tổn thương, lo lắng, thất vọng, cáu giận, ghen tuông hoặc phải chịu đựng những cảm xúc tiêu cực khác, họ sẽ lập tức cảm thấy bất bình và do vậy, sẽ tránh né mối quan hệ đó thay vì theo đuổi nó. Mặt khác, họ sẽ tìm cách thiết lập những mối quan hệ mang lại cho mình cảm giác thoải mái, được quan tâm, chăm sóc và dễ chịu. Có thể nói, sự quyến rũ giữa hai con người có khả năng tạo nên một mối quan hệ tích cực có nền tảng từ những tương tác lành mạnh, dù sự mãnh liệt và thú vị của nó có thể không hấp dẫn bằng mối quan hệ của những người phụ nữ yêu mù quáng.

CHƯƠNG 6

MẪU NGƯỜI ĐÀN ÔNG CHỌN PHỤ NỮ YÊU MÙ QUÁNG

Nàng là bến bờ cho ta nương tựa.
Nàng là tia nắng của ngày mai.
Dầu cho miệng đời điều tiếng không hay,
Nàng vẫn đã tạo nên ta của ngày hôm nay.

- Nàng là bến bờ của ta

Có thể bạn đang băn khoăn về những người đàn ông được phụ nữ yêu mù quáng. Họ cảm thấy như thế nào trong giây phút đầu tiên gặp nhau? Tiếp theo đó, khi mối quan hệ của họ tiến triển, đặc biệt nếu nó chuyển sang tình trạng tiêu cực hoặc tích cực hơn, những người đàn ông này cảm thấy như thế nào?

Những câu chuyện dưới đây sẽ giúp bạn hình dung rõ hơn về những người đàn ông này. Tuy rằng câu chuyện về cuộc đời họ có khác nhau nhưng tất cả đều có chung một điểm, đó là họ bị hấp dẫn bởi những người phụ nữ mạnh mẽ hứa hẹn bù đắp những khiếm khuyết vốn có trong cuộc đời họ.

Tom: 48 tuổi, cai rượu được 12 năm, có cha và anh trai chết vì nghiện rượu

Tôi vẫn nhớ buổi tối đầu tiên gặp Elaine khi đi nhảy ở một câu lạc bộ ngoại thành. Hồi đó, chúng tôi đều mới hơn hai mươi tuổi và đều đã có người yêu. Chúng nghiện rượu của tôi thật tệ hại. Tôi từng bị bắt vì lái xe khi say rượu vào năm hai mươi tuổi và hai năm sau, tôi gây ra một tai nạn nghiêm trọng cũng vì say xỉn. Nhưng dĩ nhiên lúc đó, tôi không hề nghĩ đó là tại rượu mà chỉ nghĩ mình là một thanh niên trẻ người non dạ, đang tập tành tận hưởng các thú vui trong đời.

Elaine đi cùng với một người quen của tôi và người ấy đã giới thiệu chúng tôi với nhau. Trông cô ấy rất quyến rũ và tôi rất vui vì

đêm đó chúng tôi chơi trò "đôi bạn nhẩy". Tối đó, nhờ có rượu nên tôi cảm thấy mình khá bạo dạn và cũng muốn gây ấn tượng với Elaine khi nhẩy nên đã thử phô diễn vài đường bút phá. Tôi cố gắng bước thật đều luyện nhưng lại đâm sầm vào cặp bên cạnh đến nỗi khiến người phụ nữ đó suýt té. Trong lúc tôi bối rối không biết nói gì ngoài việc lắp bắp xin lỗi thì Elaine lại tỏ ra rất nhanh nhẹn. Cô đỡ lấy người phụ nữ đó, xin lỗi cả hai người và đưa họ về tận chỗ ngồi. Cô ấy cư xử dịu dàng đến nỗi người đàn ông gần như rất vui vẻ trước sự cố đáng tiếc ấy. Khi quay lại, cô ấy cũng tỏ ra rất quan tâm đến tôi. Nếu là người khác hẳn đã phải cáu tiết lên và có thể sẽ không thêm nói chuyện với tôi nữa. Vì thế, tôi không thể nào để cô ấy biến mất sau sự việc đó.

Tôi và cha của Elaine rất thân thiết với nhau cho đến khi ông qua đời. Dĩ nhiên, ông cũng là một người nghiện rượu. Trong khi đó, mẹ tôi lại rất yêu quý Elaine. Lúc nào bà cũng bảo tôi cần được một người như Elaine chăm sóc, lo lắng.

Suốt một thời gian dài, lúc nào Elaine cũng tỏ ra quan tâm, bảo bọc cho tôi như trong đêm đầu tiên gặp gỡ. Cuối cùng, khi cô ấy hiểu ra vấn đề và chấm dứt việc nuông chiều thói quen uống rượu của tôi, tôi lại cho rằng cô ấy không còn yêu mình nữa nên chuyển sang quen với một cô thư ký hai mươi tuổi. Sau đó, tôi tụt dốc rất nhanh. Sáu tháng sau, tôi tham dự khóa huấn luyện giúp người nghiện cai rượu và kể từ đó, tôi đã sống tỉnh táo.

Chúng tôi quay lại với nhau sau khi tôi cai rượu được một năm. Quả là một việc không dễ dàng nhưng chúng tôi vẫn còn yêu nhau lắm. Tất nhiên, chúng tôi đã khác rất nhiều so với thời mới cưới hai mươi năm trước. Ngày nay, chúng tôi biết yêu thương bản thân mình và yêu thương lẫn nhau nhiều hơn xưa, nhưng đồng thời cả hai luôn xử sự với nhau thật chân thành.

Vì sao Tom say mê Elaine?

Câu chuyện gặp gỡ giữa Tom và Elaine mang đậm đặc trưng của mối quan hệ giữa người nghiện rượu và người đồng nghiện. Tom gặp rắc rối, và Elaine - thay vì cảm thấy bị xúc phạm - lại tìm cách giúp Tom giải quyết vấn đề và tất cả mọi người đều cảm thấy thoải mái hơn. Elaine mang lại cho Tom cảm giác an toàn, một điều vốn vô cùng hấp dẫn đối với anh bởi cuộc sống của anh đang ngày càng mất kiểm

soát.

Khi Elaine tham gia khóa huấn luyện dành cho những người có liên quan đến chứng nghiện rượu, cô đã học được cách giúp Tom thoát khỏi cuộc sống say xỉn triền miên bằng cách không bảo bọc, chăm sóc anh nữa. Lúc ấy, Tom đã hành động hệt như những người nghiện khác khi người yêu của họ tìm cách giúp họ thoát khỏi cuộc sống tiêu cực ấy. Tom đã tìm cách trả đũa thật cay nghiệt. Vì mỗi người nghiện rượu đều có rất nhiều bạn gái đồng nghiện sẵn sàng hy sinh bản thân để thực hiện vai trò chăm sóc, bảo vệ cho anh ta, nên Tom đã nhanh chóng tìm được người thay thế cho Elaine. Người con gái này sẵn sàng thay Elaine để tiếp tục “*sứ mệnh cứu vớt*” Tom. Chỉ đến khi buộc phải chọn giữa việc cai rượu hoặc chết vì nó thì Tom mới tìm cách thay đổi.

Mối quan hệ hiện nay giữa Tom và Elaine vẫn tốt đẹp như xưa bởi cả hai đã tham dự những khóa huấn luyện đặc biệt dành cho người nghiện rượu và đồng nghiện. Ở đó, lần đầu tiên trong đời họ học được cách cư xử với nhau lành mạnh để nuôi dưỡng một mối quan hệ tích cực.

Charles: 65 tuổi, kỹ sư về hưu, hai con, ly hôn rồi tái hôn và hiện nay góa vợ

Helen mất được hai năm thì tôi mới bắt đầu hiểu ra mọi việc. Trước đây, chưa bao giờ tôi nghĩ mình lại cần đến sự giúp đỡ của chuyên viên trị liệu tâm lý khi đã ở vào lứa tuổi này. Nhưng từ sau cái chết của cô ấy, tôi cảm thấy giận dữ nhưng lại lo sợ vô cùng. Tôi luôn cảm thấy muốn làm tổn thương Helen. Tôi mơ thấy mình đánh đập cô ấy và tỉnh dậy mà miệng vẫn còn la hét. Tôi nghĩ chắc mình phát điên mất. Cuối cùng, tôi lấy hết can đảm kể cho bác sĩ nghe. Ông ấy đã lớn tuổi và cũng bảo thủ như tôi. Thế nên khi ông ấy bảo tôi nên đến gặp một chuyên viên tâm lý thì tôi đã dẹp bỏ niềm kiêu hãnh và nghe theo lời ông. Tôi liên hệ với tổ chức Hospice và được tư vấn bởi một chuyên viên chuyên giúp mọi người vượt qua đau buồn. Dù chúng tôi đã làm việc với nhau nhưng nỗi buồn trong tôi vẫn cứ biến thành cơn giận dữ đến nỗi cuối cùng, tôi bắt đầu tin là mình điên thật sự và cần được giúp đỡ để tìm ra nguyên nhân.

Helen là vợ sau của tôi. Người vợ đầu của tôi là Janet hiện đang sống trong thành phố với người chồng mới của cô ấy. Nói đến từ

“mới” thật là buồn cười. Mọi chuyện bắt đầu từ hai mươi lăm năm trước. Khi gặp Helen, tôi là một kỹ sư dân sự của tỉnh còn cô ấy làm thư ký trong phòng kế hoạch. Tôi thường trông thấy Helen tại cơ quan và đôi khi được gặp cô ấy ở quán cà phê nhỏ trong phố. Hồi đó, Helen trông rất xinh, lúc nào cũng ăn mặc đẹp đẽ, hơi rụt rè nhưng rất thân thiện. Chỉ cần nhìn ánh mắt và nụ cười của Helen là tôi biết ngay cô ấy thích mình. Điều đó khiến tôi có phần hãnh diện. Tôi được biết Helen đã ly dị chồng và đang một thân nuôi hai con nhỏ. Tôi cảm thấy thương cho hoàn cảnh của cô ấy. Thế rồi, một bữa nọ, tôi mời Helen một tách cà phê và chúng tôi đã có một cuộc chuyện trò rất thú vị. Tôi nói rõ rằng mình cũng đã lập gia đình và có lẽ hôm đó, tôi cũng đã phàn nàn không ít về cuộc hôn nhân đáng chán của mình. Tôi không hiểu được vì sao trong mắt Helen, tôi là người đàn ông tuyệt vời đến nỗi không thể nào có một cuộc sống bất hạnh được. Hôm đó, tôi ra về với cảm giác lâng lâng, thấy mình chẳng khác gì một anh hùng đồng thời muốn gặp lại Helen để được cảm nhận sự ngưỡng mộ và niềm hạnh phúc mà cô ấy đã mang đến cho mình. Có thể do Helen thiếu vắng và nhớ nhung hình ảnh người đàn ông trong đời mình nên mới có suy nghĩ về tôi như vậy. Nhưng dù sao đi nữa, cuộc nói chuyện ngắn đó đã khiến tôi cảm thấy mình vĩ đại và đặc biệt vô cùng.

Lúc đó, tôi vẫn chưa có ý định sẽ quen Helen. Trước kia, tôi chưa bao giờ làm những việc như thế. Giải ngũ về là tôi ổn định cuộc sống gia đình với người vợ đang chờ ở quê nhà và cứ thế mà sống. Tuy chẳng phải là cặp vợ chồng hạnh phúc nhất nhưng mối quan hệ giữa Janet và tôi cũng chưa phải là tồi tệ nhất. Và tôi chưa bao giờ có ý nghĩ sẽ dính líu đến Helen.

Helen đã từng có hai đời chồng và phải chịu đựng rất nhiều đau khổ trong cả hai cuộc hôn nhân đó. Cả hai người đàn ông đều ra đi và mỗi người để lại cho cô một đứa con. Giờ đây, cô phải tự nuôi con mà không có ai hỗ trợ cả.

Điều tệ nhất mà chúng tôi đã làm là quan tâm tới nhau. Tôi cảm thấy tội nghiệp cho Helen dù biết rằng mình không thể làm gì được. Thời đó, người ta không thể cứ muốn ly hôn là được và tôi cũng không giàu có đến mức có thể đánh mất tất cả để bắt đầu lại từ đầu với một người phụ nữ khác. Ngoài ra, tôi thật sự không muốn ly dị. Dù không còn tha thiết với vợ như xưa nhưng tôi thương mấy đứa nhỏ và muốn cả nhà có nhau. Nhưng mọi chuyện bắt đầu thay đổi khi tôi và Helen cứ liên tục gặp gỡ nhau. Cả hai chúng tôi đều không thể

dừng lại. Helen cô đơn và bảo rằng thà được gặp gỡ tôi đôi chút còn hơn không có gì. Còn tôi, tôi hiểu là cô ấy nói thật lòng. Và một khi cả hai đã bắt đầu quan hệ với nhau, thì chẳng có cách gì chấm dứt mà không làm cho nhau đau lòng. Chẳng bao lâu, tôi bắt đầu cảm thấy mỗi một trước gánh nặng trách nhiệm của mình. Cả hai người phụ nữ đều trông cậy vào tôi, còn tôi thì lại chỉ làm cho họ đau buồn. Helen phát điên lên vì tôi. Cô ấy làm tất cả mọi thứ để được gặp tôi. Khi tôi cố chấm dứt mối quan hệ với Helen, cô ấy đến gặp tôi với nét mặt buồn bã, tha thiết đến não lòng. Khoảng một năm sau thì Janet biết chuyện và đề nghị tôi, hoặc chấm dứt với Helen hoặc ly hôn. Và mặc dù đã cố gắng nhưng tôi không tài nào dứt khỏi được Helen. Bên cạnh đó, tình cảm giữa tôi và Janet giờ cũng khác xưa rất nhiều. Chính vì thế, tôi lại càng khó rời bỏ Helen hơn.

Quả là một câu chuyện dài. Tôi và Helen yêu nhau đến chín năm, và trong suốt thời gian đó, vợ tôi hết níu kéo lại quay sang trừng phạt tôi vì đã bỏ cô ấy. Tôi và Helen chuyển về sống chung với nhau vài lần trong suốt chín năm đó, mãi cho đến khi Janet chịu hết nổi và đồng ý ly hôn.

Thật tình tôi không thích nghĩ đến hậu quả mà cả ba chúng tôi phải chịu đựng qua chuyện này. Thời đó, sống chung với nhau đâu phải là chuyện đơn giản. Tôi nghĩ mình đã đánh mất tất cả niềm tự hào về bản thân trong suốt thời gian đó. Tôi cảm thấy xấu hổ cho bản thân, cho các con của mình, cho Helen và cho các con cô ấy, thậm chí cho cả Janet.

Sau khi ly hôn với Janet, tôi và Helen đã cưới nhau. Nhưng rồi ngay trong thời điểm đó, tôi nhận thấy giữa hai chúng tôi có điều gì đó khác lạ đã xảy ra. Suốt bao nhiêu năm, Helen lúc nào cũng là một người phụ nữ ấm áp, tình cảm và rất quyến rũ. Và dĩ nhiên, tôi yêu tất cả những điều đó. Chính những điều đó đã giữ tôi lại bên cô ấy, bất chấp mọi khổ đau đã gây nên với gia đình hai bên. Cô ấy mang đến cho tôi cảm giác mình là người đàn ông tuyệt vời nhất trần đời. Dĩ nhiên, trước lúc cưới nhau chúng tôi cũng đã từng tranh cãi vì những căng thẳng không thể tránh khỏi. Tuy nhiên, lần nào chúng tôi cũng kết thúc những “cuộc chiến tranh” đó bằng giây phút ái ân mặn nồng và tôi càng cảm thấy mình quan trọng, được cô ấy quan tâm, chăm sóc hết mực. Tôi có cảm giác những gì mà Helen và tôi có với nhau thật đặc biệt, đến nỗi cái giá mà chúng tôi phải trả xem chừng cũng xứng đáng.

Nhưng đến khi được sống bên nhau thì Helen lại thay đổi. Tuy vẫn chăm sóc đầu tóc khi đi làm nhưng đôi lúc ở nhà, cô ấy không còn quan tâm đến bề ngoài của mình nữa. Dù không lấy làm phiền lòng nhưng tôi vẫn nhận ra điều đó. Và chuyện chăn gối của chúng tôi cũng giảm sút; cô ấy không còn hứng thú như trước nữa. Tuy cố hết sức để không gây áp lực cho Helen nhưng tôi không thể không buồn chán. Trong khi tôi đã xóa bỏ được mọi cảm giác tội lỗi để đến với cô ấy thì cô ấy lại hững hờ, xa cách.

Chỉ được hai năm thì chúng tôi đã phòng ai nấy ngủ. Và mọi chuyện cứ thế, lạnh lùng, xa cách cho đến ngày cô ấy mất. Nhưng tôi chẳng hề nghĩ đến chuyện bỏ cô ấy. Tôi đã trả giá quá đắt để được sống với cô ấy, nay sao có thể làm được điều đó chứ.

Khi nhìn lại, tôi nhận ra rằng Helen đã chịu đựng nhiều hơn tôi trong những năm chúng tôi quan hệ bí mật với nhau. Hồi đó, Helen không biết được tôi sẽ chọn ai, Janet hay cô ấy. Helen thường khóc rất nhiều và đôi lần còn dọa tự tử nữa. Cô ấy ghét phải làm "*người thứ ba*". Nhưng chính những năm khủng khiếp đó, chúng tôi lại được sống trong bầu không khí tràn đầy yêu thương, quan tâm, thú vị và đặc biệt.

Tôi có cảm giác chuyện chúng tôi cưới nhau là một sai lầm lớn vì nó đã không thể mang lại cho cô ấy hạnh phúc.

Nhờ khóa trị liệu, tôi đã hiểu ra được nhiều điều và sẵn lòng nhìn lại một số vấn đề về Helen mà trước đây tôi không muốn đối diện. Rõ ràng, cô ấy thể hiện vai trò của mình trong những hoàn cảnh căng thẳng, áp lực tốt hơn là trong điều kiện bình thường. Đó là lý do vì sao tình yêu của chúng tôi đã nhanh chóng lụi tàn khi cả hai bước vào cuộc sống vợ chồng hợp pháp.

Khi đã có thể nhìn thẳng vào sự thật này, tôi bắt đầu cảm thấy giận dữ trước cái chết của Helen. Tôi tức giận vì mình đã phải trả cái giá quá đắt cho cuộc sống chung với Helen: gia đình, tình yêu của các con tôi, sự tôn trọng của bạn bè đối với tôi đều mất cả. Tôi có cảm giác như mình bị lừa.

Vì sao Charles say mê Helen?

Ngay từ buổi đầu gặp gỡ, vẻ xinh đẹp và quyến rũ của Helen đã

cuốn hút Charles. Sự say mê quá lớn mà anh dành cho Helen, bất chấp cuộc hôn nhân hiện tại khá ổn định và thỏa mãn, gần như không cần phải giải thích gì. Về phía Helen, cô xem nhiệm vụ của mình là khơi sâu tình yêu của Charles, đồng thời giúp anh cảm thấy việc thoát khỏi sự ràng buộc của cuộc hôn nhân hiện tại không hề quá sức chịu đựng với anh, thậm chí là còn xứng đáng.

Điều cần giải thích ở đây chính là thái độ thờ ơ, hững hờ đột ngột của Helen dành cho người đàn ông mà cô đã từng chờ đợi suốt một thời gian dài mới có được. Vì sao cô đã từng yêu Charles điên cuồng khi anh ta chưa ly hôn rồi lại nhanh chóng tỏ ra chán chường khi anh ta thật sự đến được với mình?

Nguyên nhân là vì Helen chỉ muốn điều mà cô không thể có. Để có được cảm hứng lâu dài với một người đàn ông, cả về mặt tinh thần lẫn tình dục, cô cần sự cản trở từ cuộc hôn nhân của Charles. Chỉ trong hoàn cảnh đó, cô mới có thể thể hiện tình yêu của mình. Cô cảm thấy không thoải mái trong một mối quan hệ bình thường, khi không có căng thẳng. Helen cần một mối quan hệ đầy thử thách, có thể mang lại cho cô cảm giác phấn khích lẫn khổ đau. Một khi bị tách khỏi môi trường quen thuộc đó, nghĩa là không còn phải phấn đấu, nỗ lực để giành được Charles, cô hầu như buông trôi cảm xúc yêu thương lẫn sự dịu dàng của mình.

Tuy vậy, trong suốt những năm còn chờ đợi Charles, Helen cũng thể hiện rõ cô là một người phụ nữ yêu mù quáng. Cô phải chịu đựng mòn mỏi và than khóc rầu rĩ vì không có được người đàn ông mình yêu thương. Đối với cô, Charles quan trọng hơn mọi thứ cho đến khi cô thật sự có được anh. Để rồi khi đã là vợ chồng của nhau, tình yêu đầy ngọt ngào lẫn cay đắng trong cô lại biến mất. Cô không còn cảm thấy niềm say mê của chín năm yêu đương chờ đợi ngày xưa nữa, dù là với cùng một người đàn ông.

Người ta quan sát thấy rằng, khi những cặp tình nhân yêu nhau thật lâu và thật sâu đậm quyết định lấy nhau thì thường xảy ra nhiều thay đổi, hoặc họ hết yêu nhau hoặc tình cảm đôi bên không còn nồng nàn như xưa. Điều này xảy ra không hẳn vì họ không còn quan tâm nhau nữa mà là vì quyết định đó đã vượt quá khả năng của một hoặc của cả hai người. Một chuyện tình dang dở thường mang đến cho chúng ta cảm giác an toàn và sâu đậm hơn khi nó trọn vẹn. Sau khi kết hôn, tình cảm thường dễ phai nhạt vì ta co mình lại nhằm bảo vệ

bản thân.

Đây chính là điều đã diễn ra trong chuyện tình cảm của Charles và Helen. Về phía mình, Charles đã bỏ qua những dấu hiệu cho thấy tình cảm của Helen thiếu sâu sắc vì lúc nào cô ấy cũng mang đến cho anh cảm giác được quan tâm, chăm sóc. Không chỉ là một nạn nhân của ý đồ lôi kéo của Helen, bản thân Charles cũng có lỗi khi không chịu nhìn nhận thực tế là tính cách của Helen không hề phù hợp với hình ảnh mà cô đã tạo nên cho anh, vốn cũng chính là hình ảnh mà anh muốn tin, rằng anh là một người rất đáng yêu và hấp dẫn. Anh sống trong một thế giới kỳ diệu do Helen tạo dựng một cách cẩn thận suốt nhiều năm trời và không muốn phá vỡ ảo ảnh đó. Phần lớn cơn giận dữ của anh sau cái chết của Helen đều nhằm vào chính mình, như sau này anh đã thừa nhận. Charles cũng thừa nhận rằng anh đã chối bỏ thực tế đồng thời đã góp phần tạo ra và sống trong cái thế giới tưởng tượng về một tình yêu đầy ám ảnh. Tất cả những điều đó đã dẫn đến cuộc hôn nhân bất hạnh, chết dần chết mòn của họ.

Russell: 32 tuổi, nhân viên hoạt động xã hội, chịu trách nhiệm xây dựng các chương trình cộng đồng dành cho những phạm nhân trẻ tuổi

Những đứa trẻ do tôi phụ trách trong chương trình hỗ trợ phạm nhân trẻ tuổi luôn ấn tượng với hình xăm trên cánh tay trái của tôi. Hình xăm đó đã nói lên rất nhiều về cuộc sống của tôi ngày xưa. Tôi đã xăm tên mình vào năm mười bảy tuổi vì nghĩ rằng có thể một ngày nào đó mình sẽ nằm chết ở ngoài đường mà không ai biết tôi là ai. Tôi nghĩ mình đã từng là một thằng nhỏ tệ hại, xấu xa.

Tôi sống với mẹ đến khi lên bảy tuổi. Sau khi mẹ tôi tái hôn thì tôi bỏ nhà đi vì không thể nào hòa hợp được với dượng. Vào thời đó, việc bỏ nhà ra đi có thể sẽ bị bắt nhốt vào tù. Đầu tiên, tôi bị bắt vào nhà giam dành cho trẻ vị thành niên, sau đó chuyển qua nhà nuôi trẻ vô gia cư và rồi tiếp tục bị bắt trở lại vào nhà giam dành cho trẻ vị thành niên. Lớn hơn một chút, tôi đã quen thuộc với việc ra vào các nhà giam địa phương. Đến năm hai mươi lăm tuổi, tôi đã trải qua tất cả các hình thức cải tạo từng có tại bang California, từ giam lỏng cho đến nhà tù được canh gác nghiêm ngặt.

Phần lớn tuổi trẻ của tôi trải qua trong nhà tù chứ không được sống tự do ngoài xã hội. Thế nhưng tôi vẫn có dịp gặp Monica. Một

tối nọ ở San Jose, tôi cùng một người bạn cũ quen trong một trại giam mượn tạm một chiếc xe của ai đó lái đi chơi vòng vòng. Chúng tôi ghé vào một tiệm ham-bơ-gơ phục vụ khách ngay trong ô-tô và đậu xe cạnh hai cô gái. Chúng tôi trò chuyện, vui đùa với nhau và chẳng mấy chốc đã sang ngồi băng xe sau của họ.

Giờ nghĩ lại, tôi thấy anh bạn của tôi quả là người hùng trong mắt của các cô gái. Cậu ấy có nhiều biệt tài hấp dẫn, vậy nên mỗi khi ở gần các cô gái là tôi lại để cho anh đảm nhiệm việc trò chuyện làm quen. Hôm đó, gần như cậu ấy đã quyến rũ được cả hai cô gái cùng lúc, và dĩ nhiên cậu ấy được quyền chọn lựa trước. Dù tối hôm đó cậu bạn tôi chọn cặp bồ với cô gái tóc vàng nhỏ nhắn, hấp dẫn cầm lái nhưng tôi cũng chẳng phàn nàn gì khi quen Monica. Lúc ấy Monica 15 tuổi, rất xinh, dịu dàng với đôi mắt to và *rất thú vị*. Ngay từ đầu, ở Monica đã toát lên vẻ rất dịu dàng và quan tâm đến người khác.

Khi đã phạm tội nhiều lần, bạn sẽ học được cách nhận biết hai loại phụ nữ khác nhau. Có những phụ nữ sẽ ghê tởm và xa lánh những người như tôi; nhưng cũng có những người lại cảm thấy hấp dẫn. Họ nghĩ những người như tôi là sự kết hợp giữa cái tốt và cái xấu, nên họ càng cảm thấy thích thú trước ý nghĩ sẽ thay đổi được tôi. Hoặc cũng có thể họ cho rằng những người như tôi đã từng bị tổn thương nên cảm thấy thương cảm và sẵn lòng giúp đỡ. Monica thuộc tuýp phụ nữ thứ hai. Không những thế, cô ấy còn rất dễ thương nữa. Trong khi anh bạn tôi huyền thuyên trở tài tán tỉnh yêu đương thì chúng tôi chỉ đi dạo dưới ánh trăng và trò chuyện. Cô ấy hỏi đủ thứ về cuộc đời tôi. Dĩ nhiên, tôi cũng lược bớt một số tình tiết về mình để cô ấy không cảm thấy e dè, đồng thời kể cho cô ấy nghe rất nhiều chuyện buồn xảy ra trong đời mình, chẳng hạn như việc cha dượng không ưa tôi hay một số nhân viên trong trại trẻ mồ côi luôn cho tôi mặc quần áo cũ để dành tiêu chuẩn của tôi cho các con họ. Trong lúc tôi kể chuyện, Monica siết chặt lấy tay tôi, vỗ về và thậm chí còn rom róm nước mắt. Quả thật là tôi đã phải lòng Monica ngay trong đêm hôm đó. Lúc về, Monica có cho tôi địa chỉ và số điện thoại của cô ấy. Tôi nghĩ chắc chắn hôm sau mình sẽ gọi cho cô ấy. Thế nhưng, khi vừa lái xe khỏi thành phố thì chúng tôi bị cảnh sát chặn lại vì chiếc xe chúng tôi đang dùng là xe ăn cắp. Lúc đó, điều duy nhất tôi nghĩ đến chính là Monica. Tôi tin chắc mọi chuyện đã kết thúc vì tôi vừa hứa với Monica rằng mình sẽ cố gắng hoàn lương và sống tử tế.

Khi bị bắt trở lại Trại quản lý trẻ vị thành niên, tôi quyết định thử

viết thư cho Monica. Tôi báo cho cô ấy biết rằng mình đã tái phạm nhưng lần này hoàn toàn không phải do lỗi của tôi, rằng sở dĩ cảnh sát bắt tôi vì tôi đã từng có tiền án và họ không ưa những người như tôi. Monica trả lời thư tôi ngay và từ đó trở đi, suốt hai năm sau, gần như ngày nào cô ấy cũng viết thư cho tôi. Chúng tôi tâm sự về tình yêu, sự nhớ nhung và những dự định chung khi tôi được mãn hạn.

Vì mẹ của Monica không cho cô ấy gặp tôi tại Stockton nên khi được mãn hạn, tôi phải đáp xe về San Jose để gặp cô ấy. Nghĩ đến giây phút gặp lại Monica, tôi vừa hồi hộp vừa cảm thấy lo ngại vì sợ nàng không còn thích mình nữa. Thế là thay vì đi gặp ngay Monica, tôi lại liên hệ với một số bạn cũ và gặp gỡ hết người này đến người khác. Chúng tôi bù khú với nhau mãi đến bốn ngày sau, mấy người bạn tôi mới chở tôi đến nhà Monica. Lúc đó, tôi đã rất suy nhược nên cần phải nạp thuốc mới đủ can đảm gặp lại cô ấy. Tôi rất sợ cô ấy bảo mình hãy quên mọi chuyện đi.

Nhờ trời là hôm đó mẹ của Monica đã đi làm. Mấy người bạn thả tôi trên vỉa hè trước nhà của Monica. Cô ấy bước ra, mỉm cười và bảo rằng rất vui vì được gặp lại tôi dù chẳng hề nghe tin tức gì từ khi tôi được thả. Tôi nhớ hôm đó chúng tôi đã cùng nhau đi dạo rất vui. Và mặc dù tôi không có cả tiền lẫn xe để chở cô ấy đi chơi nhưng dường như Monica cũng không để ý lắm đến chuyện đó thì phải.

Suốt một thời gian dài, trong mắt Monica, tôi vẫn là người đàn ông không có gì đáng phàn nàn. Cô ấy tha thứ cho tất cả những thiếu sót lẫn lỗi lầm của tôi. Tôi cứ ra vào nhà tù nhiều năm mà cô ấy vẫn cười tôi và bám chặt lấy tôi. Cha Monica bỏ gia đình đi từ khi cô ấy còn rất nhỏ. Mẹ cô ấy khá cay đắng về chuyện đó và bản thân Monica cũng rất buồn. Có lẽ đó cũng chính là lý do vì sao chúng tôi cưới nhau. Lần nọ, sau khi tôi bị khám xét vì tội sử dụng giấy tờ và tiền giả, mẹ Monica đã không cho phép cô ấy đến gặp tôi trong thời gian tôi được tạm tha chờ ngày ra tòa. Thế là chúng tôi đã cùng nhau bỏ trốn và cưới nhau. Năm ấy, Monica mới tròn mười tám tuổi. Chúng tôi thuê khách sạn ở với nhau cho đến ngày tôi ra tòa. Lúc đó, công việc của Monica là làm bồi bàn nhưng cô ấy đã bỏ việc để có mặt tại tất cả các ngày tòa nghị án. Cuối cùng, tôi dĩ nhiên là phải vào tù còn Monica thì quay trở về nhà mẹ ruột. Hai mẹ con xung đột đến nỗi Monica phải dọn đến sống tại thành phố gần nhà tù nơi tôi bị giam và đi làm bồi bàn trở lại. Ở thành phố đó có một trường đại học và tôi muốn Monica đi học lại vì tôi biết cô ấy thông minh và ham học. Thế nhưng,

Monica bảo rằng cô ấy chỉ muốn chờ tôi về. Và chúng tôi thường xuyên viết thư cho nhau, thỉnh thoảng cô ấy lại đến thăm tôi khi được phép. Cô ấy thường kể cho người giáo sĩ trong tù nghe rất nhiều về tôi, mong ông cố gắng trò chuyện và giúp đỡ tôi, mãi đến khi tôi yêu cầu thì cô ấy mới chấm dứt chuyện đó. Tôi không thích nói chuyện với ông ta vì không muốn nhắc lại mọi chuyện.

Ngay cả khi thăm nuôi tôi thường xuyên, Monica vẫn giữ thói quen viết thư cho tôi. Cô ấy gửi cho tôi rất nhiều sách và bài viết nói về sự phục thiện và cải tạo bản thân. Monica bảo rằng cô ấy luôn cầu nguyện cho tôi thay đổi. Tôi cũng rất muốn được tự do nhưng có lẽ vì đã sống trong tù quá lâu nên tôi gần như không còn nhớ được cuộc sống bên ngoài nữa.

Cuối cùng, một sự thay đổi cũng xảy đến bên trong con người tôi khi tôi tham gia vào một chương trình hỗ trợ phạm nhân quay lại với thế giới bên ngoài. Khi còn trong tù, tôi đã được các quản giáo cho học nghề. Thêm vào đó, tôi cũng đã học xong trung học và bắt đầu chương trình cao đẳng. Khi ra tù, tôi gần như từ bỏ cuộc sống trước đây và tiếp tục theo đuổi chuyện học hành cho đến khi nhận được bằng thạc sĩ chuyên ngành xã hội học. Nhưng cũng đúng khi ấy, tôi mất vợ. Ban đầu, khi chúng tôi cùng nhau nỗ lực thì mọi chuyện diễn ra rất êm đẹp. Nhưng khi mọi thứ bắt đầu suôn sẻ, cuộc sống trở nên dễ dàng hơn và chúng tôi dần đạt được những điều mình ao ước thì Monica lại tỏ ra hay cáu kỉnh hơn. Chưa bao giờ tôi thấy cô ấy như thế, kể cả trong những năm tháng khó khăn nhất. Cô ấy bỏ tôi khi cuộc sống đang hồi tốt đẹp nhất. Đến bây giờ, tôi thậm chí cũng không biết cô ấy đang ở đâu. Mẹ Monica không nói cho tôi biết chỗ ở của cô ấy. Cuối cùng, tôi hiểu rằng mình không cần phải đi tìm Monica mãi khi mà cô ấy đã không còn muốn sống với tôi nữa. Nhiều lúc, tôi có cảm tưởng Monica sẽ dễ chịu hơn khi sống với hình ảnh của tôi thay vì với chính con người của tôi. Chúng tôi đã yêu nhau thắm thiết khi không có dịp sống bên nhau, khi chỉ có thể viết thư qua lại, thỉnh thoảng viếng thăm nhau và cùng mơ mộng về tương lai. Còn khi tôi bắt đầu biến những điều mơ ước đó thành sự thật thì cô ấy lại quay lưng đi. Tôi nghĩ có lẽ cô ấy đã không còn thương cảm tôi nữa.

Vì sao Russell say mê Monica?

Russell lớn lên trong hoàn cảnh bất hạnh nên không hề biết cách ứng xử trong các mối quan hệ tình cảm. Gần như anh luôn chủ động

đi tìm cảm giác an toàn và mạnh mẽ bằng cách bỏ đi xa hoặc tham dự những hành động phiêu lưu, nguy hiểm. Những hành động đó khiến anh luôn bận bịu và nhờ vậy mà tránh né được nỗi tuyệt vọng của mình. Anh tìm đến chúng để khỏi phải đối mặt với cảm giác bơ vơ và đau đớn vì bị chối bỏ.

Khi gặp Monica, anh cảm thấy bị cuốn hút trước vẻ dịu dàng quyến rũ lẫn thái độ mềm mỏng của cô. Thay vì né tránh và xem anh là “người xấu”, cô đã chia sẻ với anh bằng thái độ chân thành và lòng thương cảm sâu sắc. Ngay lập tức, cô đã thể hiện thiện chí sẽ làm tất cả vì anh. Khi anh bắt tâm, Monica kiên nhẫn chờ đợi. Dường như ở cô tồn tại một tình yêu bền vững và sức chịu đựng đủ lớn để đối diện với tất cả những gì Russell gây ra. Tuy nhiên, thực tế lại hoàn toàn trái ngược. Có một điều mà cả hai con người trẻ tuổi này đều không nhận ra, đó là Monica chỉ có thể tận tụy, hết lòng với Russell khi anh không đáp ứng trọn vẹn nhu cầu tình cảm của cô. Chỉ khi sống xa nhau, Monica mới thể hiện mình là một người vợ hoàn hảo, đặc biệt là trong vai trò vợ của một tù nhân. Cô sẵn lòng chờ đợi và hy vọng rằng Russell sẽ thay đổi và họ sẽ đoàn tụ. Những người vợ tù nhân như Monica điển hình cho hình ảnh người phụ nữ yêu mù quáng. Bởi vì chưa bao giờ biết đến những cảm xúc yêu đương tích cực nên họ thà sống trong ảo tưởng, mơ ước về một tình yêu hoàn hảo trong tương lai khi người chồng, người tình của họ thay đổi và thuộc về họ hơn là chấp nhận thực tại. Do vậy, họ chỉ có thể yêu trong ảo tưởng mà thôi.

Khi Russell thay đổi và bắt đầu trở thành người tử tế thì Monica lại tỏ ra xa lánh anh. Trong thực tế, Monica cảm thấy dễ chịu hơn trong quãng thời gian sống xa Russell nhưng lại cảm thấy lo ngại cho tình cảm giữa hai người khi có được anh thật sự. Cũng như vậy, việc cô được sống mỗi ngày bên Russell không thể cạnh tranh với viễn ảnh lý tưởng về tình yêu của cả hai mà cô từng ấp ủ khi xa cách. Những người phụ nữ như Monica thường sống với sự tưởng tượng về một hình ảnh lãng mạn nào đó, tượng trưng cho tình yêu mà họ khao khát. Chẳng hạn, họ luôn tưởng tượng đến hình ảnh một cỗ xe sáu ngựa chờ sẵn ngoài cửa và đón họ đi trong một tình yêu hoàn hảo. Khi sống chung với những người chồng tội lỗi, họ dễ dàng chấp nhận thực trạng tệ hại và sống trong mơ mộng, ước ao thay vì cố gắng biến ước mơ đó thành hiện thực.

Điều quan trọng mà ta cần hiểu ở đây là, Russell là một người

không có khả năng yêu ai một cách sâu đậm trong khi Monica, với tất cả lòng cảm thương và sự kiên nhẫn, lại rất hoàn hảo về mặt này. Thực tế, cả hai đều không biết thế nào là một tình yêu sâu sắc. Đó chính là lý do vì sao tình yêu của họ rất thắm thiết khi họ sống xa nhau nhưng lại tàn lụi khi họ có cơ hội sống gần nhau. Cần nói thêm rằng, cho đến giờ phút này, Russell vẫn sống cô độc vì bản thân anh đang phải vật lộn với vấn đề tình cảm.

Tyler: 42 tuổi, doanh nhân, đã ly hôn, không có con

Ngày trước, tôi thường kể đùa với mọi người rằng lần đầu tiên gặp Nancy, tim tôi đập nhanh đến nghẹt thở. Thực tế thì cũng đúng như thế thật. Chúng tôi gặp nhau vào một ngày khá buồn tẻ khi tôi đến chỗ Nancy khám bệnh về đường hô hấp. Hôm đó, sếp tôi bảo tôi phải đi khám vì thấy tôi lên cân quá nhanh và thường than bị đau lồng ngực. Thực tình, đáng người tôi lúc đó là quá khổ. Một năm rưỡi trước, vợ tôi đã đi theo một người đàn ông khác. Và thay vì sa vào rượu chè bê tha như những người đàn ông khác trong cùng hoàn cảnh, tôi lại ngồi lì ở nhà, xem ti-vi và ăn.

Dạo đó, hầu như lúc nào tôi cũng chỉ thích ăn. Trước kia, hai vợ chồng tôi thường chơi tennis cùng nhau và nhờ vậy mà thân hình tôi khá cân đối. Nhưng từ khi cô ấy bỏ đi, hể nhìn thấy tennis tôi lại buồn. Gần như cái gì cũng làm tôi buồn! Hôm đó, trong phòng khám của Nancy, tôi được biết mình đã lên khoảng ba mươi ba ký trong vòng mười tám tháng. Trước đó, tôi chẳng bao giờ thêm leo lên bàn cân dù thấy mình đang phải mặc đồ quá khổ. Tôi có còn gì để quan tâm nữa đâu chứ!

Lúc đầu, Nancy chỉ đơn thuần trò chuyện về bệnh tình của tôi, rằng tôi cần phải giảm cân đi. Nhưng tôi cảm thấy mình già nua và thật sự chẳng có lòng dạ nào thay đổi.

Có lẽ, tôi chỉ cảm thấy thương hại cho bản thân mình. Một lần, vợ cũ gặp lại tôi cũng lên tiếng quở mắng rằng: *“Tại sao anh lại có thể để mình ra nông nổi này kia chứ?”*. Hồi đó, tôi cứ hy vọng cô ấy sẽ quay lại để cứu vớt mình, nhưng mà chẳng phải.

Nancy hỏi liệu có phải tôi vừa trải qua một sự kiện gì đó đặc biệt nên mới dẫn đến tình trạng tăng cân đột ngột như thế này không. Khi nghe tôi kể về chuyện ly hôn, Nancy bỗng tỏ vẻ thân thiện hẳn và nắm

nhẹ tay tôi ra chiều cảm thông. Tôi thoáng xúc động trước hành động đột ngột đó và cảm thấy hơi bất ngờ vì đã lâu lắm tôi không có cảm giác gì trước một người hay một vật nào đó. Nancy hướng dẫn tôi chế độ ăn kiêng cần thiết và cho tôi tham khảo hàng tá tài liệu, biểu đồ rồi dặn tôi hai tuần sau quay lại để kiểm tra. Tôi mong đến ngày đó vô cùng. Hai tuần trôi qua, tôi chẳng hề ăn kiêng theo lịch hay giảm được cân nào nhưng tôi tin chắc mình đã giành được sự thông cảm của Nancy. Suốt buổi gặp lần thứ hai đó, chúng tôi chỉ nói chuyện về tác hại của cuộc ly dị đối với tôi. Nancy lắng nghe và khuyên tôi những điều mà mọi người vẫn khuyên bảo: tham gia các khóa học, tập thể dục, đi du lịch cùng bạn bè và phát huy những sở thích cá nhân. Tôi đồng ý tất cả nhưng lại chẳng làm điều gì và chỉ mong sao chóng qua hai tuần để gặp lại Nancy. Đến lần gặp thứ ba thì tôi mời cô ấy đi chơi. Tôi biết mình rất to béo và trông thật thảm hại nhưng lại chẳng hiểu vì sao lại can đảm đến thế. Thật may là cuối cùng Nancy đã nhận lời. Khi tôi đến đón Nancy vào tối thứ Bảy, cô ấy thậm chí còn đưa thêm cho tôi một số tài liệu hướng dẫn, các bài báo viết về đề tài ăn kiêng, bệnh tim mạch, rèn luyện thể dục và nỗi đau buồn. Đó là những vấn đề mà đã từ rất lâu tôi chẳng hề quan tâm.

Sau ngày hôm đó, chúng tôi bắt đầu hẹn hò thường xuyên hơn và chẳng bao lâu thì nảy sinh tình cảm thật sự. Tôi nghĩ Nancy sẽ giúp tôi xua đi những nỗi đau. Và thật sự cô ấy đã cố gắng hết sức. Thậm chí, tôi còn dọn đến ở chung với Nancy. Cô ấy nấu cho tôi những món ít cholesterol và giám sát nghiêm ngặt chế độ ăn uống của tôi mỗi ngày. Không những thế, cô ấy còn chuẩn bị luôn cả bữa trưa cho tôi mang đi làm. Và mặc dù đã chấm dứt tình trạng ngồi một mình trước tivi ăn uống vô tội vạ, nhưng tôi vẫn không giảm được một ký-lô-gram nào. Tình trạng tôi vẫn như vậy, không béo lên mà cũng chẳng ốm đi. Có thể nói, Nancy vất vả gấp mấy lần tôi trong cuộc chiến giảm béo của tôi, cứ như thể đó là việc của cô ấy và chỉ có cô ấy mới là người phải chịu trách nhiệm vậy. Tôi nghĩ để thay đổi tình trạng hiện tại, tôi cần phải tích cực luyện tập mới mong đốt cháy được năng lượng thừa. Thế nhưng tôi lại chẳng vận động mấy. Nancy thường chơi golf và thỉnh thoảng tôi cũng tham gia với cô ấy, nhưng đó không phải là môn thể thao ưa thích của tôi.

Sống chung với Nancy được tám tháng thì tôi trở về quê nhà Evanston của tôi để công tác. Hai ngày sau, tôi gặp lại vợ chồng người bạn thời trung học. Tôi vốn chẳng muốn gặp ai nhưng vì họ là bạn cũ nên cũng có nhiều điều để nói. Cả hai rất ngạc nhiên khi nghe tin tôi

đã ly dị. Vợ tôi cũng sống trong thành phố này. Sau một hồi trò chuyện, họ rủ tôi đi chơi tennis - môn thể thao ưa thích của chúng tôi hồi còn ở trường. Mặc dù tôi từ chối, bảo rằng mình khó lòng mà chơi được hết một ván, nhưng họ vẫn cứ nằng nặc rủ tôi tham gia cùng.

Cảm giác chơi lại tennis thật thú vị, dù tôi chậm chạp hơn trước rất nhiều và luôn bị thua. Tôi hứa với hai người bạn của mình là sẽ quay trở lại vào năm sau và hạ gục cả hai.

Khi tôi về nhà, Nancy bảo rằng cô ấy đã tham dự một buổi hội thảo về dinh dưỡng và yêu cầu tôi thử áp dụng những điều cô ấy mới học được. Nhưng tôi từ chối và bảo sẽ làm theo cách của mình một thời gian.

Từ trước tới nay, tôi và Nancy chưa bao giờ cãi nhau. Lúc nào cô ấy cũng quan tâm đến tôi. Nhưng từ khi tôi chơi tennis lại thì chúng tôi bắt đầu tranh cãi. Tôi chơi tennis vào buổi chiều để vẫn có thời gian dành cho cô ấy. Thế nhưng, tình cảm giữa chúng tôi không bao giờ còn được như trước nữa.

Nancy là một cô gái quyến rũ, trẻ hơn tôi đến tám tuổi nên khi bắt đầu lấy lại vóc dáng gọn gàng, tôi cứ nghĩ chúng tôi sẽ càng hòa hợp nhau hơn vì cô ấy sẽ tự hào khi đi bên tôi. Và về phía mình, tôi cũng cảm thấy tốt hơn rất nhiều. Nhưng mọi chuyện lại không diễn ra như thế. Nancy phàn nàn rằng tôi đã thay đổi và cuối cùng cô ấy đề nghị tôi dọn đi chỗ khác. Tại thời điểm đó, tôi đã giảm được gần 30 ký so với buổi đầu gặp Nancy và chỉ còn nặng hơn thời gian trước khi ly dị khoảng ba ký rưỡi. Tôi khó lòng quên được Nancy. Tôi đã hy vọng chúng tôi sẽ cưới nhau. Nhưng có lẽ Nancy đã nói đúng khi cho rằng mọi chuyện giữa chúng tôi không còn được như trước nữa khi tôi đã giảm được cân.

Vì sao Tyler say mê Nancy?

Tyler là một người có nhu cầu lệ thuộc vào người khác rất cao và điều này tạo ra một cú sốc rất lớn khi anh bị vợ ly hôn. Sự sa sút có chủ ý của anh, nhằm mục đích khơi dậy lòng thương hại của người vợ cũ đã không thành công, nhưng lại tạo nên sức hấp dẫn đối với một người phụ nữ thuộc tuýp yêu mù quáng như Nancy - người luôn xem niềm vui, hạnh phúc của người khác là tất cả đối với mình. Tình trạng

cô đơn, đau khổ của Tyler và sự nhiệt tình của Nancy chính là nền tảng cơ bản tạo nên sự hấp dẫn đối với cả hai. Cho đến lúc gặp Nancy, Tyler vẫn còn nhức nhối trước sự tan vỡ của cuộc hôn nhân và sự bỏ rơi của vợ. Lúc ấy, chính con người Nancy không hấp dẫn Tyler bằng vai trò y tá và những việc làm của cô. Chúng hứa hẹn sẽ chấm dứt những nỗi đau khổ triền miên mà Tyler đang chịu đựng.

Tương tự như việc đã từng lấy ăn uống vô tội vạ làm nguồn vui để khóa lấp nỗi trống vắng và xoa dịu sự mất mát của mình ngày trước, Tyler đã tận dụng sự quan tâm, lo lắng của Nancy để tạo nên cảm giác an toàn cũng như bệ đỡ cho tình trạng sa sút giá trị của bản thân. Tuy nhiên, nhu cầu được Nancy quan tâm của Tyler chỉ là tạm thời. Một khi Tyler đã xóa bỏ được hình bóng của người vợ cũ và sự tổn thương của mình thì sự quan tâm, bảo vệ quá mức của Nancy lại khiến anh khó chịu. Trong khi đó, nhu cầu được chăm sóc người khác lại là điểm cốt lõi trong tính cách của Nancy, đồng thời là nền tảng cơ bản trong các mối quan hệ của cô. Trên thực tế, Nancy chính là “y tá” cả trong công việc lẫn trong cuộc sống gia đình. Và mặc dù nhu cầu được sống lệ thuộc vào người khác của Tyler vẫn còn đôi chút sau khi anh lấy lại cân bằng, thì nó vẫn không thể nào thích ứng được với nhu cầu muốn kiểm soát và điều khiển cuộc đời người khác ở mức độ cao của Nancy. Sự khỏe mạnh của anh, cả về thể chất lẫn tinh thần, chính là mục tiêu mà Nancy không ngừng nỗ lực để đạt được, lại chính là hồi chuông báo tử cho mối quan hệ của cả hai.

Bart: 36 tuổi, cựu quản lý, nghiện rượu từ năm 14 tuổi, cai rượu được hai năm

Trước khi gặp Rita, tôi đã ly hôn và sống đơn độc khoảng một năm. Rita là một cô gái chân dài, mắt sẫm và nhìn rất lập dị. Ban đầu, chúng tôi cùng nhau hút xách rất nhiều. Do dạo đó tôi vẫn còn rất nhiều tiền nên cả hai được sung sướng tận hưởng một thời gian. Nhưng thực chất, Rita chẳng phải là một cô gái lập dị. Cô ấy rất có trách nhiệm nên không thể nào sống buông thả được. Rita có thể cùng tôi hút cần sa nhưng bên trong cô ấy vẫn còn sự đúng mực của người Boston. Căn hộ của cô ấy lúc nào cũng gọn gàng, sạch sẽ. Quen với Rita, tôi cảm thấy rất an toàn vì luôn nghĩ rằng cô ấy sẽ chẳng bao giờ để mình sa đà quá mức.

Tối hôm đầu tiên hẹn hò với nhau, chúng tôi đi ăn một bữa thật thịnh soạn rồi về nhà cô ấy. Lúc đó tôi đã say mềm và chẳng còn biết

gì nữa. Nhưng khi tỉnh dậy, tôi thấy mình nằm trên trường kỷ, được đắp một tấm chăn bông mềm mại còn đầu thì gối trên một cái gối thơm tho chẳng khác nào được ở nhà. Cảm giác bình yên tràn ngập trong lòng tôi! Rita biết rõ phải làm gì khi chăm sóc một người say rượu. Cha cô ấy, vốn là một chủ ngân hàng, đã qua đời vì bệnh tật. Và chỉ vài tuần sau đó, tôi đã dọn đến ở chung với Rita, cứ thế sắm vai người khéo mặc cả trong vài năm vì nếu không, tôi sẽ mất tất cả.

Sống với nhau được chừng sáu tháng, Rita bắt đầu ngừng hút cần sa. Tôi đoán cô ấy cảm thấy cần phải kiểm soát mọi thứ vì tôi tỏ ra không quan tâm mấy đến mọi việc. Sau khi cưới nhau, tôi bắt đầu cảm thấy lo sợ khi nghĩ đến trách nhiệm của mình. Tôi vốn dĩ là người không mấy có trách nhiệm trong cuộc sống. Thêm vào đó, đúng lúc chúng tôi cưới nhau thì tiền bạc của tôi cũng đã cạn kiệt. Làm sao tôi có thể giữ được tiền bạc khi cứ uống rượu suốt cả ngày cơ chứ! Nhưng Rita không hề biết chuyện đó bởi tôi giấu giếm rất khéo. Mỗi sáng, tôi bảo với cô ấy là mình đi gặp khách hàng nhưng thực tế lại lái chiếc Mercedes ra thẳng bờ biển và ngồi đó uống rượu. Cuối cùng, tiền bạc hết và nợ nần khắp nơi, tôi lâm vào cảnh bế tắc thật sự.

Chẳng còn cách nào khác, tôi bèn thực hiện một chuyến đi dài, dự định sẽ tự sát dưới hình thức một tai nạn giao thông. Thế nhưng, cô ấy đã đuổi theo tôi, tìm thấy tôi trong một khách sạn nhếch nhác và đưa tôi về nhà. Dù chẳng còn tiền bạc nhưng cô ấy vẫn đưa tôi vào một bệnh viện cai nghiện. Cuộc sống ở đó vui nhưng tôi chẳng hề biết ơn cô ấy vì điều đó. Không những thế, tôi còn tỏ ra cáu gắt đồng thời lạnh nhạt hẳn với cô ấy trong chuyện vợ chồng suốt năm đầu tiên. Dù cũng không biết chúng tôi có làm được không nhưng giờ đây, mọi chuyện cũng đang dần tốt đẹp hơn.

Vì sao Bart say mê Rita?

Ngay trong lần hẹn hò đầu tiên, Bart đã say mềm và Rita - với sự chăm sóc chu đáo của cô - đã mang đến cho anh cảm giác bình yên, thoải mái. Trong một quãng thời gian ngắn ngủi, Bart cảm thấy Rita có thể giúp mình tránh khỏi sự hủy hoại bản thân vì chứng nghiện rượu. Chính sự che chở của Rita đã tạo điều kiện để Bart kéo dài tình trạng nghiện ngập mà không cần phải lo nghĩ đến hậu quả và càng dung dưỡng thói hư tật xấu của anh. Bart không cần người giúp mình cai nghiện mà chỉ cần ai đó có thể tạo cho anh cảm giác sống bám an toàn. Và Rita là một mẫu người hoàn hảo, cho đến khi Bart đã trở nên

tệ hại đến đôi cô không còn giúp được gì nữa.

Khi Rita tìm thấy Bart trong khách sạn và đưa anh vào bệnh viện cai rượu, Bart bắt đầu bỏ rượu và lấy lại cuộc sống cân bằng. Trong khi đó, Rita lại phân vân khi đứng giữa một bên là người yêu và một bên là cơn nghiện của anh ta. Vì vậy mà cô không còn thể hiện sự quan tâm, an ủi và luôn giúp đỡ anh trong mọi việc. Chính điều đó đã khiến Bart nổi giận với Rita vì nghĩ rằng cô đã phản bội cũng như đã lừa dối khi đã cố tạo vẻ mạnh mẽ lúc anh yếu đuối và đơn độc.

Cho dù chúng ta có làm hỏng một việc gì đó ở mức độ nào chẳng nữa thì ta cũng cần ghi nhớ rằng không ai có thể thay ta gánh chịu trách nhiệm cả. Khi được người khác giúp đỡ, ta thường cảm thấy khó chịu khi nghĩ rằng họ mạnh mẽ và có khả năng hơn mình. Ngoài ra, nam giới luôn muốn tỏ ra mạnh mẽ để tự tin là mình vẫn hấp dẫn trong mắt người phụ nữ mà họ thương yêu. Trong khi đó, việc Rita mang Bart vào bệnh viện điều trị trở thành bằng chứng rõ rệt chứng minh cho sự yếu đuối của anh. Không những thế, sự quan tâm của Rita càng khiến anh cảm thấy sức hấp dẫn của mình bị suy giảm, ít nhất là trong thời điểm đó.

Bên cạnh yếu tố tâm lý, mối quan hệ của Bart và Rita còn phải kể đến một yếu tố sinh lý cũng không kém phần quan trọng. Đối với một người đàn ông đã từng dính líu đến rượu và ma túy như Bart, thì khi ngừng sử dụng những chất trên, họ phải cần ít nhất một năm để những yếu tố sinh hóa trong cơ thể lấy lại cân bằng và sinh hoạt tình dục bình thường mà không cần đến sự trợ giúp của các chất kích thích. Trong suốt thời gian này, cả hai người cần hiểu và chấp nhận rằng có thể anh ta sẽ cảm thấy không hứng thú hoặc không có khả năng quan hệ.

Nhưng cũng có thể xảy ra tình huống ngược lại, tức là ham muốn tình dục của anh ta trở nên mạnh mẽ bất thường, do sự mất cân bằng về hoóc-môn hoặc tâm lý gây nên. Một thanh niên đã cai rượu và ma túy được vài tuần cho biết: *“Hiện giờ chỉ có tình dục mới giúp tôi đạt được đỉnh cao hưng phấn”*. Vì thế, tình dục có thể trở thành yếu tố thay thế cho ma túy hoặc rượu, giúp họ thoát khỏi cảm giác lo lắng, bất an vốn rất phổ biến trong giai đoạn đầu cai nghiện.

Chấm dứt tình trạng nghiện ngập và đồng nghiện là quá trình vô cùng phức tạp và khó thực hiện đối với các cặp tình nhân hoặc vợ

chồng. Có thể Rita và Bart đang phải hứng chịu hệ lụy tiêu cực của sự biến đổi đó, mặc dù ban đầu chính sự nghiện ngập và đồng nghiện đã khiến họ cảm thấy hấp dẫn về nhau. Nhưng để vẫn duy trì tình cảm trong trạng thái bình thường, không có chất gây nghiện, họ phải tạm xa rời nhau một thời gian và chú tâm vào việc cai nghiện của mình. Cả hai phải tự nhìn nhận và gìn giữ giá trị bản thân mà họ đã cố gắng tạo dựng bằng cách yêu nhau hơn, dịu dặt nhau để tránh lặp lại vết xe đổ.

Greg: 38 tuổi, cai nghiện được 14 năm tại trung tâm Narcotics Anonymous, hiện đã lập gia đình và có hai con, hoạt động trong lĩnh vực tư vấn cho các thanh niên nghiện ma túy

Chúng tôi gặp nhau tại công viên vào một buổi chiều hè thứ Bảy, trời khá nóng nực nhưng yên tĩnh. Cô ấy đang đọc báo còn tôi thì chỉ đi dạo hóng mát. Tôi hai mươi hai tuổi và đã bỏ học từ năm thứ nhất đại học nhưng luôn miệng bảo với mọi người là sẽ đi học lại. Nhờ thế, cha mẹ tôi vẫn đều đặn gửi tiền cho tôi mỗi tháng. Vì luôn mong đến ngày tôi tốt nghiệp đại học và có nghề nghiệp ổn định nên họ đã nuôi tôi suốt một thời gian dài.

Alana là một cô gái khá béo và cũng chẳng xinh. Và chính vì thế nên nếu có bị cô ấy từ chối thì tôi cũng chẳng lấy làm e ngại hay xấu hổ. Tuy vậy, bắt chuyện với Alana cũng không mấy khó khăn, tôi chỉ cần hỏi thăm về tờ báo cô đang đọc thế là quen nhau. Cô ấy cười rất nhiều, khiến cho tôi có cảm giác như mình là một anh chàng rất vui tính vậy. Cô ấy kể cho tôi nghe về Mississippi, Alabama, rồi Martin Luther King và chuyện về những con người luôn nỗ lực tạo ra sự khác biệt.

Lúc đó, tôi chẳng hề có ý gì mà chỉ muốn nói chuyện với cô ấy để khuây khỏa. Trước nay, tôi chưa bao giờ nghiêm túc chú tâm đến điều gì ngoài việc chơi bời, hút xách. Phương châm sống của tôi là: *“Thà quá liều còn hơn không đủ ‘đô’”*. Alana tỏ vẻ căng thẳng khi bảo rằng cô ấy thích được trở lại California nhưng lại thấy mình không có quyền được sống thoải mái quá trong khi biết bao người đang phải sống trong cảnh cơ hàn.

Cứ thế, chúng tôi ngồi nói chuyện đến hai ba tiếng đồng hồ trong công viên, kể cho nhau nghe về bản thân mình và tìm hiểu về đối phương. Lát sau, chúng tôi về phòng tôi để hút xách nhưng Alana

than đói bụng. Thế là cô ấy xuống nhà bếp nấu nướng và dọn dẹp trong khi tôi phê thuốc nằm lại trong phòng khách đầy tiếng nhạc. Tôi vẫn còn nhớ lúc Alana bước ra, tay cầm lọ bơ đậu phộng và bánh quy rồi ngồi xuống bên cạnh tôi. Chúng tôi cười nói như điên. Tôi nghĩ rằng, trong giây phút đó, chúng tôi đã để lộ cho nhau biết mình là kẻ nghiện một cách khéo léo nhất. Chẳng có gì để thanh minh về những hành động đó. Và cả hai chúng tôi đều đang làm những gì mình thích và còn tìm cách chia sẻ với nhau khoảnh khắc dễ chịu ấy. Chỉ đơn giản là thế. Không cần phải giải thích nhiều, tự chúng tôi biết mình hợp nhau.

Sau này, chúng tôi cũng đã có rất nhiều cơ hội vui vẻ bên nhau nhưng tôi nghĩ chẳng có lần nào dễ chịu như vậy, khi cả hai được hoàn toàn tự do và không phải biện hộ về bất kỳ điều gì. Những người nghiện thường rất hay biện hộ cho hành vi của mình.

Tôi còn nhớ chúng tôi thường cãi nhau về chuyện tôi được hay không được phê thuốc khi quan hệ với nhau. Alana biết rõ bất lợi về hình thể của mình nên cứ hễ mỗi lần tôi phê thuốc trước khi quan hệ thì cô ấy lại cho rằng tôi làm thế là để có thể chịu đựng cô ấy. Thực ra, tôi phải phê thuốc thì mới có thể quan hệ với bất kỳ ai. Cả hai chúng tôi đều tự ti về bản thân mình. Nhưng rõ ràng, Alana khó che giấu sự tự ti của mình hơn vì vóc người quá khổ cứ hiển hiện ra trước mắt. Cuộc sống bồng bềnh, vô định và thiếu động lực của tôi lại khó bị phát hiện hơn con số hai mươi lăm cân thừa của Alana. Và thế là chúng tôi rất thường cãi nhau về chuyện tôi có thật lòng yêu cô ấy hay không. Alana bắt tôi phải nói rõ tôi yêu cô ấy vì tâm hồn chứ chẳng phải vì hình dáng bên ngoài của cô ấy. Và nhờ thế, mối quan hệ của chúng tôi được bình yên trong một thời gian.

Alana bảo sở dĩ cô ấy ăn nhiều vì cảm thấy mình thật bất hạnh. Còn tôi bảo mình phải phê thuốc vì cảm thấy mình thật yếu kém khi không thể mang đến hạnh phúc cho cô ấy. Với lý do bệnh hoạn đó, chúng tôi đã biện hộ và tạo điều kiện cho nhau dung dưỡng thói tật của mình.

Hầu như lúc nào chúng tôi cũng cố làm ra vẻ không có chuyện gì bởi cho rằng trên thế gian này có vô số người đang ăn uống vô tội vạ và nghiện ma túy như mình. Vì vậy, chúng tôi cứ phớt lờ mọi chuyện đi. Sau đó, tôi bị bắt vì tội tàng trữ thuốc gây nghiện trái phép. Tôi bị bắt giam mười ngày và cha mẹ tôi chạy tìm luật sư giỏi nhất biện hộ

cho tôi. Người đó đã khuyên tôi nên gặp chuyên viên tư vấn. Trong thời gian đó, Alana dọn đi ở chỗ khác khiến tôi hết sức giận dữ. Tôi có cảm giác mình đã bị bỏ rơi. Thật ra thời kỳ đó, chúng tôi ngày càng bất đồng với nhau hơn. Giờ nhìn lại, tôi nhận ra rằng lúc ấy, tôi gần như không thể sống chung được với bất kỳ ai.

Tôi bắt đầu bị chứng hoang tưởng thường thấy ở những người nghiện ma túy. Thêm vào đó, lúc nào tôi cũng muốn được phê thuốc nhiều hơn. Alana đứng ra gánh nhận mọi trách nhiệm, lúc nào cũng cho rằng nếu cô ấy khác đi một chút thì tôi hẳn đã muốn được ở bên cô ấy nhiều hơn, tỉnh táo hơn và không phải phê thuốc suốt ngày như thế. Cô ấy cứ nghĩ rằng tôi làm thế là để né tránh cô ấy mà đâu hay rằng tôi đang né tránh chính bản thân mình.

Alana biến mất khoảng độ mười tháng. Trong thời gian đó, chuyên viên tư vấn của tôi đã khuyên tôi tham dự chương trình cai nghiện Narcotics Anonymous. Và vì không có chọn lựa nào khác ngoài chuyện đi tù hoặc cai nghiện nên tôi đã đồng ý. Ở đó, tôi đã gặp một số người từng quen biết trong những ngày lang bạt ngoài phố trước kia. Sau một thời gian, một sự thay đổi đã diễn ra trong tôi khi tôi nhận ra tác hại của ma túy đối với bản thân mình. Và trong thời gian ấy, tôi thấy những người quen của mình đang dần bắt nhịp với cuộc sống mới còn tôi vẫn cứ phê thuốc suốt ngày. Thế là tôi bắt đầu học cách chấm dứt cuộc sống vô bổ của mình qua việc tham dự những buổi giao lưu của chương trình cai nghiện và nhờ vào sự giúp đỡ của một người bạn. Anh ấy trở thành người đỡ đầu của tôi xuyên suốt chương trình và mỗi ngày hai lần vào các buổi sáng tối, tôi đều gọi điện cho anh ấy để được tư vấn, giúp đỡ. Cuộc sống của tôi hoàn toàn thay đổi - từ các mối quan hệ bạn bè, các buổi tiệc, nói chung là mọi thứ. Người bạn đỡ đầu ấy am hiểu tất cả những gì sắp xảy ra với tôi nên luôn cảnh báo trước để tôi chuẩn bị tinh thần. Dù sao đi nữa, tôi cũng đã thành công và tránh xa được rượu và ma túy. Alana quay lại khi tôi đã dần tỉnh táo sau bốn tháng cai nghiện tại N.A. Và ngay lập tức, chuyện cũ lại tái diễn. Chúng tôi lặp lại trò chơi cũ. Người bạn tư vấn của tôi gọi đây là “sự thông đồng”, nghĩa là chúng tôi tận dụng cảm xúc riêng của mỗi người để thỏa mãn cơn nghiện của mình. Tôi biết mình sẽ lại phê thuốc nếu để bản thân tái diễn các thói quen cũ với Alana. Chính vì thế giờ đây, chúng tôi thậm chí còn không làm bạn với nhau nữa. Nỗ lực của tôi chẳng thể có hiệu quả nếu chúng tôi cứ bám vào nhau một cách bệnh hoạn như thế.

Vì sao Greg say mê Alana?

Ngay từ đầu, giữa Greg và Alana đã có mối dây ràng buộc rất vững chắc. Cả hai đều có những thú nghiện riêng chi phối cuộc sống của mình. Ngay từ buổi đầu tiên gặp nhau, họ chú tâm vào thú nghiện của đối phương hòng giảm nhẹ tầm quan trọng và tác hại của thú nghiện của chính mình. Thế rồi dần dần, khi mối quan hệ giữa đôi bên đã phát triển, họ kín đáo và sau đó là công khai thể hiện sự đồng tình đối với thú nghiện của nhau. Đây là điều rất thường thấy ở những cặp nghiện ngập, bất kể họ có cùng thú nghiện hay không. Họ tận dụng những hành vi và rắc rối của nhau để tránh nhìn thẳng vào sự suy sụp của bản thân. Càng suy sụp, bệ rạc, họ càng tìm đến một điều gì đó có thể khiến mình phân tán tư tưởng và không phải tập trung vào bản thân. Chính điều này lại càng khiến họ trở nên bệnh hoạn và mất tự chủ.

Bên cạnh đó, trong mắt Greg, Alana là một cô gái rất biết cảm thông và sẵn lòng chịu đựng vì một niềm tin nào đó. Điều này luôn có sức hút rất lớn đối với những người nghiện như anh ta, bởi thái độ cam chịu chính là điều kiện tiên quyết trong mối quan hệ với một người nghiện. Nó giúp Greg yên tâm rằng mình sẽ không bao giờ bị bỏ rơi khi mọi việc trở nên tồi tệ. Dù trải qua một thời gian dài cãi vã nhau nhưng phải đợi đến khi Greg đi tù thì Alana mới có đủ sức mạnh để từ bỏ anh ta, dấu chỉ là tạm thời. Nhưng cuối cùng, cô lại quay lại, sẵn sàng sống tiếp cuộc đời cũ để cả hai cùng nuông chiều nhau tận hưởng thú nghiện của mình.

Greg và Alana thiết lập một mối quan hệ có hại cho cả đôi bên. Với chứng nghiện ăn uống không thể kiểm soát, Alana chỉ cảm thấy ổn thỏa và tự tin khi Greg không ngừng phê thuốc. Tương tự, Greg chỉ có thể cảm thấy chứng nghiện ngập của mình là không đáng kể khi so với thói quen ăn uống vô độ và tình trạng béo phì của Alana. Chính sự thay đổi của Greg đã khiến cho Alana cảm thấy sự bất ổn trong cuộc sống của mình, để rồi cả hai không thể nào sống thoải mái bên nhau được nữa. Và để mối quan hệ của cả hai trở lại trạng thái cân bằng như trước kia, có lẽ Greg phải trở lại cuộc sống nghiện ngập như cũ.

Erik: 42 tuổi, đã ly hôn rồi tái hôn

Sau khi ly hôn được một năm rưỡi, tôi đã gặp Sue. Dịp đó là bữa

tiệc tân gia của một giáo viên trợ giảng trong trường đại học nơi tôi huấn luyện đá bóng, tôi đã đến chơi và ngồi một mình trong phòng ngủ lớn của gia đình, xem trò Rams-Forty Niners trong khi mọi người vui vẻ dự tiệc ngoài phòng khách.

Sue bước vào phòng tôi đang ngồi để treo áo khoác và chúng tôi chào hỏi nhau. Sau đó cô ấy bỏ ra ngoài, độ tiếng rưởi sau thì quay lại xem tôi có còn ở đó không. Cô ấy trêu chọc tôi vì cứ ngồi ru rú trong phòng với cái ti-vi. Chúng tôi ngồi tán gẫu với nhau một lát thì Sue lại bỏ đi. Sau đó cô ấy quay lại, mang theo một đĩa đầy các món ngon. Tôi ngắm Sue và lần đầu tiên nhận ra vẻ xinh xắn của cô ấy. Khi chương trình ti-vi kết thúc, tôi ra ngoài chơi cùng mọi người thì Sue đã về. Tìm hiểu thêm, tôi được biết Sue là trợ giảng tiếng Anh bán thời gian của trường. Và thế là sang hôm thứ Hai, khi gặp lại Sue ở trường, tôi đã ngỏ lời mời cô ấy đi ăn trưa để đáp lại chuyện cô ấy đã mang thức ăn vào cho tôi hôm trước.

Sue nhận lời ngay, với một điều kiện là đi ăn ở chỗ nào không có ti-vi! Câu nói đùa ấy khiến cả hai chúng tôi cùng cười vui vẻ. Tuy nhiên, đó cũng không hẳn là một câu nói đùa bởi có thể nói, trước khi gặp Sue, thể thao là tất cả cuộc sống của tôi. Ngày nào tôi cũng tập chạy. Tôi tham gia công tác huấn luyện cho các vận động viên marathon và đưa họ đi khắp nơi để tham dự các giải thi đấu. Tôi liên tục theo dõi các bản tin thể thao trên ti-vi mỗi ngày.

Trong khi cuộc sống của tôi rất cô đơn thì Sue trông thật hấp dẫn. Ngay từ buổi đầu, cô ấy đã tỏ ra rất quan tâm đến tôi khi tôi cần nhưng lại không can dự vào các nhu cầu hay sở thích của tôi. Sue có một đứa con trai sáu tuổi tên là Tim và tôi cũng thích thằng bé. Chồng cũ của Sue sống ở tiểu bang khác và rất hiếm khi đến thăm con, vì thế tôi và Tim nhanh chóng thân thiết với nhau. Thằng bé quả rất thích được chơi đùa với một người đàn ông.

Chúng tôi làm đám cưới sau một năm tìm hiểu, nhưng chẳng mấy chốc thì bắt đầu lục đục. Sue than phiền rằng tôi chẳng quan tâm đến hai mẹ con cô ấy, rằng lúc nào tôi cũng đi vắng và mỗi khi có mặt ở nhà chỉ biết ôm lấy cái ti-vi xem thể thao. Còn tôi, tôi lại thấy cô ấy suốt ngày càu nhàu trong khi đã hiểu tôi rất rõ từ khi mới gặp. Nếu cô ấy không thích như thế thì tại sao lại chấp nhận lấy tôi kia chứ? Nhiều lúc tôi phát điên lên với Sue nhưng hiểu rằng mình không thể đối xử như thế với bé Tim. Tôi cũng biết nếu chúng tôi cứ lục đục như thế sẽ

làm tổn thương thằng bé. Mặc dù chưa bao giờ thừa nhận với Sue nhưng quả thật tôi thấy cô ấy có lý. Đúng là tôi đang né tránh hai mẹ con cô ấy. Thể thao cho tôi cái để làm, đề tài để nói và mỗi khi nghĩ đến thể thao, tôi thấy rất an toàn, thoải mái. Tôi đã lớn lên trong một gia đình mà thể thao là đề tài duy nhất có thể bàn luận được với cha tôi. Để giành được sự quan tâm của cha, tôi buộc lòng phải am hiểu thể thao. Và gần như đó là tất cả những gì tôi biết để trở thành một người đàn ông.

Và gia đình nhỏ của chúng tôi gần như sắp đi đến chỗ tan vỡ bởi chúng tôi ngày càng cãi nhau nhiều hơn. Sue càng gây áp lực thì tôi càng xa lánh cô ấy. Suốt ngày tôi chỉ biết vui đầu vào việc chạy bộ hoặc tham gia các môn thể thao khác. Thế rồi một chiều thứ Bảy nọ, khi hai đội Miami Dolphins và Oakland Raiders đang thi đấu trận quyết định thì điện thoại nhà tôi reo. Hôm đó, cả Sue và Tim đều đi vắng nên tôi rất bức bối vì bị làm phiền giữa lúc đang theo dõi trận đấu. Hóa ra đó là điện thoại của anh trai tôi, báo tin cha tôi đã qua đời vì một cơn đau tim đột ngột. Tôi đi dự đám tang một mình. Đạo đó, tôi và Sue thường cãi nhau nên tôi chỉ muốn đi một mình. Việc trở lại quê nhà đã làm thay đổi toàn bộ cuộc sống của tôi. Tại đám tang của cha, tôi cảm thấy xốn xang khi đứng trước người cha đã khuất - người mà tôi chưa bao giờ được trò chuyện một cách bình thường. Tôi nghĩ đến cuộc hôn nhân lần thứ hai sắp tan vỡ của mình. Lúc đó, tôi cảm thấy mất mát ghê gớm đồng thời không tài nào hiểu được vì sao mọi chuyện lại xảy ra như thế. Tôi là một người tử tế, chăm chỉ làm ăn và chưa từng làm tổn thương ai. Tôi cảm thấy xót xa cho bản thân mình và cô độc vô cùng.

Trên đường về, tôi đi cùng đứa em trai út của mình. Nó đã khóc khi bảo rằng chưa bao giờ nó gần gũi được với cha và mọi chuyện bây giờ đã trở nên muộn màng. Khi về đến nhà, mọi người lại thay nhau nói về cha, về những môn thể thao yêu thích và thói quen theo dõi tin thể thao thường xuyên của ông. Thậm chí anh rể của tôi còn cố pha trò cho mọi người khuây khỏa: “Đây là lần đầu tiên anh về nhà mà không thấy cha ngồi trước ti-vi!”. Trong khi đó anh trai tôi thì khóc một cách cay đắng. Ngay trong phút giây đó, tôi hình dung được tất cả những gì cha tôi đã làm trong suốt cuộc đời ông và nhận thấy mình đang trở thành bản sao của ông. Tôi chẳng để cho ai đến gần mình, hiểu mình hay trò chuyện với mình. Chiếc ti-vi là bộ áo giáp mà tôi đã mặc hết ngày này sang ngày khác, ngăn cách tôi với mọi thứ chung quanh.

Tôi theo anh trai bước ra ngoài. Chúng tôi lái xe xuống phía hồ và trò chuyện với nhau rất lâu. Khi nghe anh nói về những cố gắng của anh nhằm thu hút sự chú ý của cha, tôi như nhìn thấy hình ảnh khác của mình bởi tôi cũng chẳng khác gì cha. Tôi nghĩ đến Tim; thằng bé lúc nào cũng buồn bã chờ đợi để được tôi quan tâm chú ý trong khi tôi cứ né tránh bằng cách tỏ ra bận bịu liên tục.

Trên chuyến bay về nhà, tôi suy nghĩ xem mình muốn mọi người nhắc đến mình như thế nào một khi mình qua đời. Chính điều đó đã giúp tôi biết phải làm gì trong hoàn cảnh này.

Về nhà, tôi đã có cuộc trò chuyện rất chân thành với Sue. Có lẽ đó là lần đầu tiên trong đời tôi làm điều đó. Chúng tôi đã khóc và gọi cả Tim vào, thằng bé cũng khóc nốt.

Mọi thứ trở nên tuyệt vời trong một thời gian. Chúng tôi dành thời gian cho nhau, cùng đạp xe, đi cắm trại, đi chơi và còn rủ cả bạn bè tham gia cùng. Đối với tôi, việc từ bỏ các môn thể thao là điều rất khó khăn nhưng trong một thời gian ngắn, tôi phải cố gắng làm điều đó để mọi thứ được đâu vào đấy. Tôi thật sự muốn gần gũi với những người mình yêu thương và không muốn lặp lại vết xe đổ của cha tôi. Nhưng hóa ra, mọi chuyện lại khó khăn với Sue hơn là với tôi. Được chừng vài tháng sau, cô ấy bảo sẽ làm thêm một công việc bán thời gian vào những ngày cuối tuần. Tôi gần như không tin vào tai mình. Chúng tôi đã cố hết sức để dành thời gian cho nhau, thế mà giờ đây mọi thứ lại đảo lộn. Cô ấy đang né tránh tôi! Cuối cùng, chúng tôi quyết định đi gặp chuyên viên tư vấn để được giúp đỡ.

Trong quá trình tư vấn, Sue bảo rằng thời gian chúng tôi ở bên nhau đã khiến cô ấy muốn phát điên lên vì cô ấy không biết phải cư xử với tôi thế nào cho phải. Cả hai chúng tôi đều cảm thấy khó khăn khi hiện diện bên người khác. Khi tôi tỏ ra thân thiết với Tim, quan tâm, giáo dục thằng bé thì Sue lại cảm thấy mình bị ra rìa và mất quyền kiểm soát đối với thằng bé. Dù ngày trước Sue vẫn thường can nhần về sự hờ hững của tôi nhưng bây giờ, sự quan tâm của tôi lại khiến cô ấy không thoải mái. Sue không quen với điều đó bởi cô ấy đã lớn lên trong một gia đình còn tệ hơn gia đình tôi, nếu xét về tác hại từ sự hờ hững của cha mẹ. Cha của Sue là một thuyền trưởng và ông thường xuyên đi vắng; còn mẹ cô ấy thì lại rất thích như vậy. Sue lớn lên cô độc, lúc nào cũng muốn được gần gũi với ai đó nhưng lại chẳng biết phải làm thế nào, giống hệt như tôi.

Theo đề nghị của chuyên viên tư vấn, chúng tôi gia nhập hội dành cho các gia đình có cha mẹ kế có tên là Stepfamily Association. Việc tham gia vào hội này đã giúp ích cho tôi rất nhiều. Họ tổ chức những buổi họp nhóm cho các gia đình có hoàn cảnh tương tự gia đình tôi và nhờ thế, tôi có dịp lắng nghe tâm sự của các ông bố khác. Những buổi gặp gỡ đó giúp tôi có thể trò chuyện với Sue về các vấn đề của gia đình mình. Ngày nay, chúng tôi vẫn thường xuyên chia sẻ với nhau đồng thời học cách để sống và tin tưởng lẫn nhau. Tuy vẫn còn nhiều khiếm khuyết nhưng cả hai chúng tôi vẫn không ngừng hoàn thiện bản thân. Đây quả thật là một trò chơi mới mẻ cho cả tôi và Sue.

Vì sao Erik say mê Sue?

Lớn lên trong sự cô độc tự áp đặt cho mình, Erik khát khao được yêu thương và chăm sóc mà không dám mở lòng để người khác gần gũi. Cho đến ngày Sue xuất hiện với cử chỉ ngụ ý rằng cô chấp nhận thái độ né tránh mọi người và chỉ quan tâm đến thể thao trong cuộc sống của Erik thì anh tự hỏi có phải mình đã gặp được người phụ nữ lý tưởng - một người quan tâm đến anh nhưng đồng thời để cho anh được tự do một mình. Mặc dù Sue đã tể nhị trách móc Erik khi đề nghị hẹn nhau ở chỗ không có ti-vi, anh vẫn phỏng đoán rằng cô là người có khả năng chịu đựng sự xa cách bởi nếu không, cô đã né tránh anh ngay từ buổi đầu.

Thực ra, chính những khiếm khuyết về kỹ năng giao tiếp xã hội lẫn trong quan hệ tình cảm của Erik lại là những yếu tố hấp dẫn Sue. Đối với Sue, sự vụng về của anh vừa khiến anh trở nên dễ thương hơn vừa là dấu hiệu đảm bảo rằng anh không có khả năng thu hút người khác, nhất là phái nữ. Cũng giống như những phụ nữ yêu mù quáng khác, Sue rất sợ bị bỏ rơi. Sue thà sống với một người không đáp ứng được mọi yêu cầu của cô nhưng chẳng bao giờ bỏ rơi cô còn hơn với một người đáng yêu nhưng có thể xa rời cô bất cứ lúc nào.

Ngoài ra, lối sống cô lập của Erik tạo nên một hố sâu ngăn cách mà nhờ đó, Sue có thể đóng vai trò nhíp cầu giữa anh và xã hội. Cô sẽ giúp anh chuyển tải mọi suy nghĩ, cảm xúc đến với mọi người. Nói tóm lại, anh sẽ cần đến cô trong cuộc đời này.

Nhưng rồi Erik đã thay đổi rõ rệt nhờ sự kiện lớn diễn ra trong cuộc sống của anh. Anh sẵn sàng đối diện với phần chìm khuất trong con người mình, tức tính dè dặt để không lặp lại vết xe đổ của người

cha lạnh lùng đã mất. Nhận ra bóng dáng của mình qua hình ảnh chú bé Tim cô độc là bước ngoặt lớn trong cuộc đời Erik. Tuy nhiên, sự thay đổi của bản thân anh đòi hỏi các thành viên trong gia đình cũng phải thay đổi. Sue, vốn quen với cảm giác bị lãng quên, sẽ cảm thấy khó chịu khi nhận được sự quan tâm mà cô hằng khao khát. Có thể cả hai sẽ cảm thấy dễ chịu hơn khi dừng lại ở thời điểm này. Họ có thể thay đổi vai trò của nhau, luôn giữ mức độ xa cách cần thiết và duy trì trạng thái thoải mái vừa phải đó. Thế nhưng, cả Erik và Sue đều muốn tìm hiểu sâu hơn về mối quan hệ của họ và tìm đến sự giúp đỡ của chuyên gia tâm lý cùng sự ủng hộ của bạn bè trong hiệp hội Stepfamily Association, để có thể sống gắn bó với nhau như một gia đình thật sự.

Ấn tượng của lần gặp mặt đầu tiên có ý nghĩa hết sức quan trọng đối với mỗi người chúng ta. Với tôi - một chuyên gia trị liệu tâm lý, thì những ấn tượng trong cuộc gặp gỡ đầu tiên với thân chủ có thể cung cấp cho tôi những thông tin quan trọng nhất về người đó. Thông qua những điều được nói ra hoặc còn giấu kín, hay cử chỉ điệu bộ như tư thế, cách ăn mặc, nét mặt, văn phong, giọng nói, cách tiếp xúc bằng mắt và phong cách của người đối diện, tôi có thể có được vô số thông tin về người ấy, nhất là đối với những người đang bị stress. Tất cả những yếu tố đó giúp tôi rút ra ấn tượng chủ quan mạnh mẽ không thể phủ nhận, từ đó vận dụng trực giác để cảm nhận xem đâu là liệu pháp tư vấn, chữa trị tốt nhất dành cho người đó. Và cũng với kinh nghiệm của một chuyên gia trị liệu tâm lý, tôi nhận ra rằng đằng sau những câu hỏi được nêu trong các buổi hẹn hò ban đầu giữa hai người, điều mà những người phụ nữ yêu mù quáng thật sự quan tâm chính là: *“Anh có cần em không?”*, trong khi những người đàn ông đến với họ lại muốn biết: *“Liệu em có sẵn lòng chăm sóc và giải quyết các vấn đề cho anh không?”*.

CHƯƠNG 7

GIAI NHÂN VÀ QUÁI VẬT

Trong các câu chuyện ở hai chương trước, chúng ta đã thấy rằng những người phụ nữ yêu mù quáng đều thể hiện nhu cầu được quan tâm, giúp đỡ người họ yêu thương. Thật ra, chính cơ hội được giúp đỡ những người đàn ông đó lại là yếu tố hấp dẫn chủ yếu đối với họ. Trong khi đó, những người đàn ông thuộc đối tượng của họ lại đang đi tìm một người phụ nữ có thể mang lại cho anh ta cảm giác an toàn hoặc thậm chí là “cứu rỗi”.

Hình ảnh những người phụ nữ chuyên bù đắp cho nam giới bằng cách chấp nhận tất cả và quên đi bản thân mình không phải là mới. Những câu chuyện cổ tích từ bao thế kỷ dường như đã tạo ra và tác động đến suy nghĩ, cảm nhận của mọi người, khiến họ có phần quen thuộc với những dáng dấp, hình ảnh tương tự. Trong câu chuyện “*Giai nhân và Quái vật*”, một cô gái ngây thơ xinh đẹp đã gặp phải con quái vật ghê tởm, đáng sợ. Để cứu gia đình, cô gái đã đồng ý ở lại với nó. Nhưng dần dà, cô hiểu hơn về con quái vật và càng có thiện cảm với nó. Cho đến một ngày, cô đem lòng yêu con quái vật, bất kể vẻ ngoài gớm ghiếc và bản chất thú tính của nó. Và rồi, với tình yêu của cô, con quái vật thoát khỏi hình thù xấu xí, trở lại với bản chất vốn có của mình là một hoàng tử lịch thiệp, tài hoa. Khi trở lại làm người, hoàng tử biết ơn cô gái và đáp trả lại tình yêu của cô. Như vậy, tình yêu và sự hy sinh của cô gái đã được đền đáp khi cô gái được sánh vai cùng chàng hoàng tử giàu có, tài hoa. Và họ sống hạnh phúc bên nhau trọn đời.

Như biết bao câu chuyện cổ tích khác, “*Giai nhân và Quái vật*” đã được lưu truyền qua hàng thế kỷ, chuyển tải một giá trị tinh thần sâu sắc. Giá trị tinh thần thường rất khó hiểu và mơ hồ vì nó thường đi ngược lại với những giá trị đương thời. Vì thế, chúng ta thường có khuynh hướng hiểu sai ý nghĩa của câu chuyện cổ tích này, dẫn đến quan niệm sai lệch về nó. Chúng ta sẽ khám phá giá trị nhân văn sâu sắc của “*Giai nhân và Quái vật*” trong phần sau. Trước hết, tôi muốn mời bạn tìm hiểu về quan niệm sai lệch mà dường như câu chuyện này đã tạo nên cho mỗi người chúng ta, rằng phụ nữ có thể thay đổi

người yêu của mình, miễn là tình yêu trong cô đủ lớn.

Niềm tin đó phổ biến, mạnh mẽ và bén rễ sâu trong suy nghĩ của mỗi người. Trong mọi hành vi và lời nói hàng ngày của chúng ta đều ngấm ngấm phản ánh giả định rằng với tình yêu, ta có thể thay đổi một ai đó và khiến họ trở nên tốt đẹp hơn. Khi người ấy không hành động hay cảm nhận như cách mà ta mong muốn, ta sẽ tìm mọi cách để thay đổi họ và thường là theo sự gợi ý, khuyên bảo của bạn bè, người thân... Những lời khuyên của mọi người thì vô vàn và cũng lắm mâu thuẫn. Thế nhưng, hầu như bạn bè, người thân của chúng ta ai cũng muốn góp lời khuyên bảo. Ngay cả giới truyền thông cũng tham gia và họ không chỉ phản ánh niềm tin này mà còn tác động, củng cố và duy trì niềm tin ấy sống mãi, đồng thời tiếp tục giao cho phụ nữ đảm nhiệm trọng trách thay đổi người mình yêu. Ví dụ, các tạp chí dành cho phụ nữ cùng một số chuyên mục dành cho phụ nữ trên các tờ báo được mọi người ưa thích dường như luôn có những bài viết đại loại như: *“Làm thế nào để anh ấy trở thành...”*, trong khi những đề tài như *“Làm thế nào để cô ấy trở thành...”* lại không bao giờ xuất hiện trên các tạp chí dành cho nam giới.

Và thế là, phụ nữ chúng ta cố gắng làm theo những lời khuyên trên các tạp chí ấy với hy vọng sẽ giúp được người đàn ông mình yêu trở thành mẫu hình mình mong muốn.

Vậy thì tại sao ý nghĩ thay đổi một ai đó, từ trạng thái tiêu cực, bất hạnh hoặc ốm yếu thành một người yêu hoàn hảo lại hấp dẫn chúng ta đến thế? Tại sao cái ý nghĩ đầy quyến rũ ấy cứ tồn tại mãi thế?

Câu trả lời rất rõ ràng: hầu hết chúng ta đều được dạy dỗ rằng phải luôn giúp đỡ những người bất hạnh hơn mình và thương xót, bao dung trước những hoàn cảnh khó khăn. Nói tóm lại, giúp đỡ thay vì phán xét gần như là phương châm sống của nhiều người.

Đáng tiếc thay, đây chính là động cơ dẫn đến trạng thái yêu mù quáng ở hàng triệu phụ nữ - những người chấp nhận sống bên người bạn đời hoặc bạn tình nhẫn tâm, xa cách, nghiện ngập, lạm dụng và không hề có ý định gắn bó với họ. Sở dĩ như thế là vì họ luôn mong muốn được kiểm soát người mình yêu thương. Mong muốn đó có thể bắt nguồn từ tuổi thơ dữ dội khi phải đối mặt với những cảm giác tiêu cực như sợ hãi, giận dữ, căng thẳng, tội lỗi, xấu hổ, thương hại cho người khác và cho cả bản thân mình. Cảm xúc của những đứa trẻ

lớn lên trong môi trường như thế có thể bị hủy hoại đến độ không còn khả năng cảm nhận bình thường, trừ khi chúng biết cách tự bảo vệ mình. Và công cụ tự vệ thường thấy ở những trẻ này chính là *sự phủ nhận* cùng động cơ vô thức không kém phần quan trọng, đó là *tính kiểm soát*. Trong suốt cuộc đời mình, tất cả chúng ta đều sử dụng phương thức chối bỏ này một cách vô thức, từ việc lớn đến việc nhỏ. Vì nếu không như thế, chúng ta sẽ phải đối diện với những thực tế không mong muốn về hình ảnh và cảm xúc của bản thân. Sự phủ nhận này đặc biệt tỏ ra hữu ích trong việc giúp ta bỏ qua những thông tin thực tế mà bản thân ta không muốn giải quyết. Ví dụ, việc không nhìn thấy hoặc cảm thấy (tức phủ nhận) thực tế rằng cơ thể mình đang dư cân khi đứng trước gương hoặc thử quần áo có thể cho phép ta thỏa sức ăn những món mình ưa thích.

Sự phủ nhận được xem như là sự chối bỏ thực tế ở hai cấp độ: chối bỏ thực tế sự việc và chối bỏ cảm nhận của bản thân trước sự việc đó. Chúng ta hãy tìm hiểu xem vì sao sự phủ nhận lại giúp một bé gái trở thành người phụ nữ yêu mù quáng. Chẳng hạn khi còn bé, cô bé ít khi được gặp cha buổi tối vì ông bận ra ngoài với người tình. Thế nhưng, người khác bảo với cô bé (hoặc bản thân cô bé tự nhủ) rằng cha “đi làm”. Khi đó, cô bé đã chối bỏ thực tế rằng giữa cha mẹ mình đang xảy ra rắc rối hoặc có điều gì đó bất thường đang diễn ra trong gia đình. Điều này sẽ giúp cô không cảm thấy lo sợ cho gia đình cũng như quyền lợi của bản thân. Thậm chí cô bé còn tự nhủ rằng cha phải làm việc vất vả nên càng thương ông, thay vì giận dữ hoặc xấu hổ nếu đối diện sự thật. Do vậy, cô bé đã phủ nhận cả thực tế sự việc lẫn cảm xúc của mình và tạo ra một ảo ảnh để sống. Nếu cứ tiếp tục sống như thế, cô bé sẽ thành thực trong việc tự bảo vệ bản thân tránh khỏi đau khổ nhưng đồng thời cũng đánh mất khả năng được tự do lựa chọn những điều mình muốn làm. Sự phủ nhận này tự động diễn ra mà không hề gặp bất kỳ sự cản trở nào.

Hầu như lúc nào sự phủ nhận cũng xuất hiện trong những gia đình bất ổn. Bên cạnh đó, nếu bất kỳ thành viên nào trong gia đình cố gắng loại trừ sự phủ nhận ấy bằng cách nêu chính xác các vấn đề đang diễn ra thì lập tức những người còn lại sẽ lên tiếng phản đối quan điểm đó. Thông thường, mọi người sẽ chế nhạo khiến thành viên đó phải im lặng trở lại hoặc sẽ cô lập thành viên “nổi loạn” đó khỏi những sinh hoạt gia đình hoặc mối quan hệ chung.

Chẳng ai chủ ý chối bỏ hoặc nhìn nhận sai lệch về thực tế; cũng

không ai “quyết tâm” chối bỏ cảm xúc của chính mình cả. Tất cả chỉ là “điều tự nhiên” bởi trong lúc đấu tranh tự vệ trước những mâu thuẫn, gánh nặng, nỗi sợ hãi quá mức trong cuộc sống, cái tôi của ta đã loại bỏ những thông tin hoặc sự việc quá phức tạp.

Ví dụ, một cô bé mời bạn về chơi và ngủ lại nhà mình. Nhưng suốt đêm đó, cả hai đều thao thức vì bố mẹ của cô bé chủ nhà cãi nhau âm ỉ. Cô bạn bèn hỏi: “*Này, sao bố mẹ cậu to tiếng thế? Có chuyện gì vậy?*”. Cô bé chủ nhà - vốn đã quen thuộc với những đêm trằn trọc vì bố mẹ cãi nhau như thế này - bối rối đáp lại trong mơ hồ: “*Tớ không biết!*”, và nằm im đau khổ. Trong khi đó, vị khách trẻ tuổi thì không tài nào hiểu được vì sao sau đó, bạn mình lại trở nên xa cách như vậy.

Sau đó, có thể cô bé chủ nhà sẽ tránh mặt người bạn đã chứng kiến điều bí mật của gia đình mình, bởi việc gặp lại bạn sẽ càng gợi nhắc đến thực tế mà cô bé muốn chối bỏ. Những sự việc khó xử tương tự như việc bố mẹ cãi nhau đêm ấy khiến cho cô bé đau lòng đến độ muốn phủ nhận sự thật để cảm thấy dễ chịu hơn. Chính vì thế, cô bé sẽ tránh né tất cả những gì có thể phá vỡ lớp phòng vệ của mình trước nỗi đau ấy. Cô bé không muốn phải cảm thấy xấu hổ, sợ hãi, giận dữ, đơn độc, tuyệt vọng, thương hại hay oán giận. Vậy là cô bé chọn cách sống vô cảm thay vì đối diện thực tế và chiến thắng những cảm xúc tiêu cực của mình. Đó chính là lý do vì sao cô bé luôn mong muốn kiểm soát mọi vấn đề trong cuộc sống của mình. Bằng cách đó, cô bé sẽ có được cảm giác an toàn nhất định. Không ngạc nhiên, không gây sốc và không cảm giác.

Bất kỳ ai khi gặp phải tình huống không thoải mái đều tìm cách kiểm soát nó ở mức độ cho phép. Phản ứng tự nhiên này càng trở nên thái quá đối với những người trưởng thành trong gia đình bất thường bởi vì họ đã phải trải qua quá nhiều đau khổ. Chuyện của Lisa là một ví dụ điển hình. Cô bé bị áp lực phải học thật tốt ở trường để làm cha mẹ vui lòng. Nguồn căn của mọi sự bất ổn trong gia đình Lisa nằm ở thói quen rượu chè của người mẹ. Thế nhưng, thay vì phải đối diện với thực tế rằng họ hoàn toàn bất lực trước thói hư tật xấu của bà mẹ, thì các thành viên trong gia đình lại xoay sang vấn đề điểm số của Lisa, cho rằng không khí gia đình chỉ có thể tốt hơn nếu cô đạt nhiều điểm cao hơn ở trường.

Ngay cả Lisa cũng tin vào điều đó. Thế là cô không ngừng cố gắng để cải thiện không khí gia đình bằng cách tỏ ra “ngoan ngoãn, tử tế”.

Những điều tốt đẹp cô làm chẳng phải để thể hiện tình yêu thương hay đem lại niềm tự hào cho gia đình mà ngược lại, nó chính là cố gắng tuyệt vọng của cô nhằm khắc phục những tình huống tệ hại trong gia đình mà ở vai trò một đứa con, cô nghĩ mình cũng gánh phần trách nhiệm.

Trẻ thường không tránh khỏi cảm giác tội lỗi và muốn nhận lãnh trách nhiệm trước một số vấn đề nghiêm trọng xảy đến với gia đình. Bắt nguồn từ trí tưởng tượng về sức mạnh của bản thân, trẻ nghĩ mình vừa là nguyên nhân gây nên các vấn đề ấy vừa có khả năng thay đổi chúng. Cũng giống như Lisa, rất nhiều trẻ không may mắn đã tự nhận lãnh trách nhiệm do cha mẹ hoặc các thành viên khác trong gia đình đặt để trước những sự việc mà chúng hoàn toàn không có khả năng kiểm soát. Nhưng ngay cả khi mọi người không trực tiếp đổ lỗi, trẻ vẫn tự nhận phần lớn trách nhiệm về mình trước các vấn đề không may của gia đình.

Thật khó để nhận ra rằng những hành vi quên mình và cố gắng giúp ích cho mọi người lại chính là biểu hiện của nỗ lực kiểm soát mọi thứ ở trẻ chứ chẳng hề mang ý nghĩa vị tha. Tôi đã thấy một hình ảnh mô tả súc tích điều này qua một tấm bảng treo bên ngoài cửa văn phòng làm việc trước đây của mình. Trên tấm bảng đó, nửa trên có màu vàng trong khi nửa dưới lại được tô màu đen. Tấm bảng có in dòng chữ: *“Sự giúp đỡ chính là mặt sáng của việc kiểm soát”*. Nó nhắc nhở chúng tôi - những người làm công tác tư vấn - lẫn các khách hàng luôn ghi nhớ đến động cơ nằm sau nhu cầu thay đổi người khác của bản thân mình.

Đặc biệt, nếu sự giúp đỡ ấy đến từ những người xuất thân trong một gia đình bất thường hoặc đang có những mối quan hệ căng thẳng, thì ta cần phải xét đến nhu cầu kiểm soát người khác của họ. Khi ta giúp một ai đó điều mà họ có thể làm, khi ta lên kế hoạch tương lai hoặc hoạt động hàng ngày cho một ai đó, khi ta thúc giục, khuyên bảo, nhắc nhở, cảnh báo hoặc lừa phỉnh một người đã lớn, khi ta không thể để một ai đó phải đối diện với những hậu quả đã gây ra và giúp người ấy sửa đổi hành vi hoặc ngăn ngừa hậu quả, nghĩa là chúng ta đang cố gắng kiểm soát tình huống. Chúng ta hy vọng khi kiểm soát được người ấy, ta sẽ kiểm soát được cảm xúc của chính mình. Và dĩ nhiên, càng cố gắng kiểm soát người ấy, chúng ta càng thất bại nhưng lại không thể nào chấm dứt được.

Một phụ nữ có thói quen phủ nhận và kiểm soát sự việc thường cảm thấy bị lôi cuốn trước những tình huống đòi hỏi các đặc điểm ấy. Sự phủ nhận - thông qua việc giữ mình tránh xa những tình huống và cảm xúc liên quan - sẽ dẫn người phụ nữ ấy đến các mối quan hệ đầy ắp khó khăn. Khi đó, cô sẽ phải tận dụng kỹ năng kiểm soát để mọi thứ diễn ra ổn thỏa hơn đồng thời phủ nhận tình trạng tệ hại của sự việc.

Điều này được thể hiện trong các câu chuyện mà tôi sắp kể dưới đây. Qua quá trình trị liệu, những phụ nữ này đã khám phá được động cơ dẫn đến hành vi kiểm soát của mình. Họ đã nhận ra rằng bản chất của hành vi giúp đỡ của mình chính là nỗ lực trong vô thức nhằm chối bỏ nỗi đau của bản thân. Với những phụ nữ này, khao khát được giúp đỡ người yêu một cách mãnh liệt xuất phát từ nhu cầu nhiều hơn là sự chọn lựa.

Connie: 32 tuổi, ly hôn, sống với con trai 11 tuổi

Trước khi tham gia trị liệu, tôi không thể hiểu được lý do tại sao ngày trước cha mẹ tôi lại cãi nhau thường xuyên đến vậy. Mỗi ngày, mỗi bữa cơm, hầu như là từng giờ từng phút, họ chỉ trích và xúc phạm nhau trước mặt anh em tôi. Cha tôi thường xuyên vắng nhà, nhưng ngay khi về đến nhà là ông lại cãi nhau với mẹ. Ban đầu, tôi giả vờ như không có gì xảy ra. Nhưng sau đó, tôi lại tìm cách bày trò vui để chi phối cha hoặc mẹ, hoặc cả hai. Tôi thường lúc lắc cái đầu, cười thật lớn, hoặc làm bất cứ trò gì có thể. Thật ra, những lúc đó tôi sợ chết khiếp đi nhưng vẫn cố diễn trò thật hoàn hảo. Thế là tôi trở thành cô bé dễ thương trong mắt cha mẹ. Nhưng một thời gian sau, tôi bắt đầu diễn trò ở mọi nơi. Lúc nào tôi cũng cố luyện tập cho vai diễn của mình được thành thực hơn. Và rồi, mỗi khi xảy ra sự cố gì, tôi lại cố phớt lờ và tìm cách che đậy nó đi. Đó cũng chính là điều tôi đã làm trong cuộc hôn nhân của mình sau này.

Tôi gặp Kenneth tại hồ bơi trong khu nhà ở vào năm hai mươi tuổi. Là dân lướt sóng, Kenneth trông rất điển trai với làn da rám nắng. Chúng tôi gần bó đến độ quyết định chung sống với nhau chỉ sau một thời gian quen biết. Kenneth cũng là người rất vui tính. Chính vì thế, tôi cho rằng cả hai đang có mọi yếu tố cần thiết để xây dựng một gia đình hạnh phúc. Kenneth khá mơ hồ và thiếu quyết đoán về sự nghiệp tương lai cũng như về những mong muốn đạt được trong đời. Tôi phải thường xuyên động viên, khuyến khích và giúp

anh định hướng khi cần thiết. Tôi cũng chính là người thực hiện những dự định chung mà cả hai đã thống nhất ngay từ khi mới chung sống, trong khi Kenneth chỉ làm những gì anh thích. Tôi cảm thấy mình thật mạnh mẽ, còn anh thì cảm thấy thoải mái khi nương tựa vào tôi. Tôi nghĩ, có lẽ chính vì thế mà chúng tôi cần có nhau.

Chúng tôi sống chung với nhau được chừng ba bốn tháng thì có người bạn gái cũ làm chung với Kenneth gọi tới nhà. Cô ấy rất ngạc nhiên khi biết tôi đang sống chung với anh. Cô ấy bảo Kenneth chưa bao giờ nói về mối quan hệ của chúng tôi với cô ấy, mặc dù họ thường xuyên gặp nhau tại công ty. Và cô gọi điện đến nhà là để xin lỗi Kenneth về chuyện gì đó. Tôi thật sự bị sốc và hỏi Kenneth đầu đuôi câu chuyện. Kenneth bảo rằng anh không nghĩ chuyện này quan trọng đến mức phải báo cho cô bạn đó biết. Tôi cảm thấy rất giận dữ và đau đớn nhưng rồi cảm giác đó cũng mau chóng qua đi. Tôi lấy lại sự tỉnh táo cần thiết khi nghĩ về vấn đề này. Tôi nhận ra mình chỉ có hai chọn lựa: hoặc cãi vã với Kenneth hoặc chấm dứt mọi chuyện. Và tôi đã chọn điều thứ hai: bỏ cuộc và xem mọi chuyện như một trò đùa bởi tôi không muốn mình rơi vào tình thế cãi vã như bố mẹ ngày trước. Nhưng trên thực tế, cảm giác giận dữ khiến tôi phát ốm. Bên cạnh đó, do chưa bao giờ trải nghiệm những cảm xúc dữ dội như những gì đang diễn ra nên tôi cảm thấy vừa sợ hãi vừa mất thăng bằng. Cuối cùng, với mong muốn giữ cho mọi việc được yên bình, ổn thỏa, tôi chấp nhận lời giải thích của Kenneth và chôn kín những nghi ngờ của mình về sự trung thực của anh. Và vài tháng sau đó, chúng tôi đã cưới nhau.

Mười hai năm trôi qua thật nhanh, và vào một ngày nọ, tôi tìm gặp một bác sĩ tâm lý theo lời đề nghị của đồng nghiệp. Tôi nghĩ mình vẫn hoàn toàn có thể kiểm soát cuộc sống riêng nhưng người bạn ấy cứ cảm thấy lo lắng cho tôi nên buộc tôi phải đi gặp chuyên viên tâm lý.

Tôi và Kenneth lấy nhau gần ấy năm và tôi nghĩ cả hai đều rất hạnh phúc. Thế nhưng bây giờ, chúng tôi lại chia tay theo lời đề nghị của tôi. Chuyên viên tâm lý hỏi về những chuyện đã xảy ra trong gia đình tôi. Tôi kể về nhiều điểm khác nhau giữa vợ chồng tôi, trong đó có cả chuyện Kenneth thường vắng nhà vào buổi tối, ban đầu là một đến hai đêm một tuần, sau đó là ba đến bốn đêm và rồi lên đến sáu đêm một tuần trong vòng năm năm trở lại đây. Cuối cùng, tôi bảo với Kenneth rằng nếu anh ta thích sống ở chỗ khác hơn cứ việc dọn ra

khỏi nhà.

Khi chuyên viên tư vấn hỏi tôi có biết những lúc ấy Kenneth đã đi đâu không thì tôi trả lời là không biết. Thật sự, tôi chưa bao giờ hỏi anh về điều đó. Tôi còn nhớ cô ấy đã rất ngạc nhiên khi nghe tôi nói vậy: *"Từng ấy đêm trong suốt bấy nhiêu năm, vậy mà chị chưa bao giờ hỏi anh ấy ư?"*. Tôi gật đầu bởi tôi vẫn cho rằng mỗi người cần có không gian riêng của mình. Dù vậy, tôi vẫn thường nhắc Kenneth phải dành nhiều thời gian hơn cho Thad, con trai của chúng tôi. Lúc nào anh cũng đồng ý nhưng rồi sau đó thì vẫn thối nào tạt nấy. Tôi đành phải nghĩ rằng Kenneth là một người chưa trưởng thành nên tôi cứ phải luôn giảng giải, uốn nắn anh không ngừng. Thực tế, mọi chuyện ngày càng trở nên tệ hại hơn, bất kể mọi cố gắng của tôi. Trong suốt giai đoạn đầu của quá trình trị liệu, chuyên viên tâm lý cứ hỏi tôi về nơi Kenneth có thể đến vào những tối vắng nhà. Điều đó khiến tôi phát cáu lên. Thật sự, tôi không muốn nghĩ về điều đó vì nó chỉ càng khiến tôi đau lòng thêm mà thôi.

Giờ đây nghĩ lại, tôi biết Kenneth không thể chỉ chung sống với mỗi mình tôi, dù anh ưa thích sự yên ổn, an toàn trong mối quan hệ hiện tại. Có rất nhiều dấu hiệu của Kenneth cho thấy điều này, cả trước lẫn sau hôn nhân, chẳng hạn trong những buổi cắm trại của công ty, Kenneth thường đi đâu đó hàng giờ hoặc tại các bữa tiệc, anh làm quen với một cô gái nào đó và sau đó thì cả hai biến mất cùng nhau. Trong những tình huống đó, tôi thường lấy vẻ duyên dáng của mình để đánh lạc hướng sự chú ý của mọi người và để chứng tỏ mình là một con người đáng yêu chứ chẳng phải như trên thực tế là một người bị chồng bỏ rơi.

Phải qua điều trị một thời gian dài thì tôi mới nhận ra rằng vấn đề giữa Kenneth và tôi cũng tương tự như chuyện đã xảy ra với cha mẹ tôi ngày trước. Hồi đó, cha mẹ tôi luôn cãi vã về chuyện cha tôi vắng nhà thường xuyên. Mẹ tôi dù không nói thẳng ra nhưng vẫn bóng gió xa xôi rằng cha là một kẻ bội bạc và không ngừng nhieếc móc ông đã bỏ rơi chúng tôi. Ngày đó, tôi vẫn nghĩ chính mẹ đã đẩy cha rời xa gia đình và quyết định sẽ không bao giờ lặp lại vết xe đổ của mẹ. Vì thế, lúc nào tôi cũng cố gắng mỉm cười chịu đựng. Thậm chí, ngay cả khi con trai lên chín của tôi có ý định tự tử, tôi vẫn cười vui vẻ như không. Tôi nhìn mọi thứ như một trò đùa và chính điều đó đã khiến bạn đồng nghiệp của tôi phải lên tiếng cảnh báo. Từ rất lâu, tôi vẫn tin rằng nếu mình tỏ ra tử tế và không bao giờ giận dữ thì mọi

chuyện sẽ diễn ra êm đẹp.

Việc xem Kenneth là người chưa trưởng thành cũng "có lợi" cho tôi. Khi đó, tôi có dịp giáo huấn và giúp anh sắp xếp cuộc sống. Nhưng thực tế, nó là cái giá quá rẻ mà Kenneth phải trả để có người dọn dẹp, nấu nướng trong khi anh ta thỏa sức làm những gì mình muốn mà không phải lo lắng gì.

Mức độ phủ nhận sự thật trong tôi lớn đến nỗi tôi không tài nào từ bỏ được nếu không có ai đó giúp đỡ. Con trai tôi cực kỳ bất hạnh nhưng tôi lại không thể nhìn nhận sự thật đó. Tôi cứ tìm cách né tránh, xem nhẹ hoặc pha trò về sự thật ấy mà không để ý rằng chính điều đó càng khiến thằng bé cảm thấy tệ hại hơn. Tôi cũng không chịu nhìn nhận rằng mọi việc đã trở nên tồi tệ hơn. Kenneth đã bỏ nhà đi sáu tháng nhưng tôi không thông báo cho bất kỳ ai biết về chuyện này. Điều đó lại càng khiến cho con trai tôi cảm thấy đau lòng hơn. Giống như tôi, thằng bé cũng phải giữ kín mọi chuyện và che giấu nỗi đau của mình. Tôi cấm thằng bé không được nói cho bất kỳ ai nghe về chuyện gia đình mình mà không nhận thấy rằng nó cần được chia sẻ với mọi người xiết bao. Chuyên viên tư vấn tâm lý thúc giục tôi kể cho mọi người nghe về cuộc hôn nhân tan vỡ của mình. Nhưng điều đó thật khó khăn bởi tôi vẫn không thể thừa nhận sự thật. Giờ đây, tôi hiểu rằng có thể việc Thad tự tử chính là nhằm mục đích thông báo cho mọi người biết sự bất ổn trong gia đình tôi.

Giờ thì mọi việc đã bắt đầu tốt hơn. Hai mẹ con tôi đang tham dự khóa trị liệu tâm lý và học được cách chia sẻ với nhau những cảm xúc riêng của mình. Có một nguyên tắc mà tôi buộc phải tuân thủ suốt trong thời gian chữa trị là không được xem nhẹ hay tìm cách pha trò trên sự thật. Thật chẳng dễ dàng khi từ bỏ thói quen tự phòng thủ ấy của mình, nhưng chắc chắn là tôi đã khá hơn rất nhiều. Khi hẹn hò với những người đàn ông khác, thỉnh thoảng tôi vẫn nghĩ đến việc giúp họ nhưng rồi tôi hiểu rằng tốt hơn là mình cứ để mọi chuyện diễn ra tự nhiên. Và đó cũng chính là những dịp tôi tự pha trò đả kích bản thân trong suốt quá trình điều trị. Nhưng thà tự cười nhạo vào mặt tiêu cực của bản thân còn hơn là pha trò để che đậy chúng.

Khi còn bé, Connie đã chọn cách pha trò để chi phối bản thân và cha mẹ. Bằng cách vận dụng tất cả khiếu hài hước và vẻ đáng yêu của mình, Connie đã khiến cha mẹ bỏ qua cuộc cãi vã, ít nhất là ngay trong thời điểm đó. Cứ mỗi lần như vậy, Connie lại tự biến mình

thành nhịp cầu hàn gắn cha mẹ và luôn cố gắng hết mình để hoàn thành trách nhiệm đó. Chính điều này đã làm nảy sinh nhu cầu kiểm soát mọi thứ ở Connie, giúp cô luôn cảm thấy an toàn, yên ổn. Cùng với thời gian, Connie trở nên nhạy cảm trước những biểu hiện của sự giận dữ và thái độ thù địch ở những người chung quanh. Cô tìm cách thoát khỏi tình huống ấy bằng những trò khôi hài đúng lúc.

Có hai nguyên nhân dẫn đến tình trạng chối bỏ cảm xúc bản thân ở Connie. Thứ nhất, cô không thể chịu đựng được ý nghĩ rằng bố mẹ sắp ly hôn. Thứ hai, mọi cảm xúc xuất hiện trong thời điểm đó sẽ ảnh hưởng đến khả năng pha trò của cô. Chính vì thế, cô sẽ tìm cách chối bỏ mọi cảm xúc của mình và thao túng, kiểm soát mọi tình huống chung quanh. Sự nhiệt tình giả tạo đó của Connie sẽ khiến một số người xa lánh cô. Tuy nhiên, với những người vốn không hề có ý định gắn bó lâu dài và chỉ tìm đến những mối quan hệ hời hợt như Kenneth thì cô lại có sức hút rất lớn.

Việc Connie có thể sống gần gũi năm với một người đàn ông bỏ nhà đi hàng đêm nhưng lại không hề thắc mắc anh ta đi đâu, làm gì, với ai... chính là biểu hiện chính xác khả năng phủ nhận thực tế siêu hạng cùng nỗi sợ hãi tương đương đằng sau đó. Connie không muốn tìm hiểu sự việc, cũng không muốn đấu tranh hay đối diện với sự thật. Và trên tất cả, cô không muốn sống lại cảm giác khiếp sợ ngày bé - cảm giác sụp đổ khi gia đình có sự chia rẽ, bất đồng.

Tham gia quá trình trị liệu tâm lý quả là việc không dễ đối với Connie bởi yêu cầu tiên quyết của nó là cô phải từ bỏ thói quen pha trò để phòng thủ. Điều đó chẳng khác gì bắt Connie phải ngừng thở bởi ở một mức độ nào đó, cô chẳng thể sống mà không lặp lại thói quen của mình. Sự van nài của cậu con trai trước thực trạng đau lòng của gia đình đã chọc thủng lớp vỏ che đậy sự thật của Connie. Cô đã xa rời sự thật đến mức gần như điên dại. Trong suốt thời gian dài điều trị, cô cứ mãi nói về những vấn đề của Thad mà phủ nhận vấn đề của bản thân mình. Lúc nào Connie cũng đóng vai "một người mạnh mẽ" và không hề có ý định từ bỏ vị trí chiến đấu của mình! Nhưng dần dà, khi sẵn lòng trải nghiệm nỗi đau, bớt thói quen pha trò trước thực tế tệ hại, Connie bắt đầu cảm thấy an toàn hơn. Giờ đây, Connie học được một kinh nghiệm mới mẻ, đó là việc đối diện và giải quyết những khó khăn trong cuộc sống có lợi hơn so với việc phủ nhận nó. Cô bắt đầu đối diện, bộc lộ cảm xúc cũng như nhu cầu của bản thân. Cô cũng học được cách sống trung thực hơn với chính bản thân

mình lẫn với mọi người. Và cuối cùng, cô đã có thể cải tạo tính hài hước hóa đau khổ của mình để tạo ra những nụ cười vui vẻ thật sự.

Pam: 36 tuổi, ly hôn hai lần, hai con trai ở tuổi thiếu niên

Tôi lớn lên trong một gia đình bất hạnh. Cha bỏ đi từ khi tôi chưa ra đời và mẹ phải một thân một mình nuôi tôi khôn lớn. Thời ấy, tình trạng ly hôn chưa phổ biến nên chúng tôi bị xem là một gia đình khác biệt so với mọi người trong cái thị trấn nhỏ bé ấy.

Ở trường, tôi học tập rất chăm chỉ và lại khá xinh xắn nên được nhiều thầy cô yêu mến. Điều đó rất hữu ích với tôi bởi ít ra tôi cũng thành công về mặt học hành. Tôi trở thành một học sinh xuất sắc với toàn điểm A trong suốt các năm học cấp I. Nhưng lên cấp II, những áp lực trong cuộc sống tinh thần đã khiến tôi không thể tập trung vào việc học nữa. Điểm số ở trường của tôi bắt đầu trượt dốc dù tôi chưa bao giờ dám xao lãng việc học. Lúc nào tôi cũng có cảm giác mẹ thất vọng về mình.

Mẹ tôi làm thư ký cho một công ty và bà luôn làm việc cật lực để nuôi sống gia đình. Bây giờ nhìn lại, tôi nhận ra rằng hồi đó gần như lúc nào mẹ cũng kiệt sức vì quá tải. Mẹ tôi là một người rất kiêu hãnh nên bà rất hổ thẹn về việc ly hôn. Bà thường tỏ ra khó chịu mỗi khi có đứa trẻ nào đến nhà tôi chơi. Chúng tôi nghèo nên quanh năm phải vật lộn với miếng ăn. Thế nhưng mẹ bắt chúng tôi phải cố giữ cho vẻ ngoài được tươm tất để không ai biết được cuộc sống thật của mình. Khi bạn bè mời tôi đến nhà chúng chơi và ngủ lại, mẹ tôi bèn phản đối: *"Tụi nó không thích con đến chơi đâu"*. Sở dĩ mẹ bảo thế là vì bà lo một ngày nào đó tôi phải mời bạn bè đến nhà mình chơi. Thế nhưng ngày đó, tôi chưa hiểu hết ẩn ý của mẹ nên chỉ biết tin vào lời bà, nghĩa là tin rằng mọi người không thích chơi với mình.

Tôi lớn lên với niềm tin rằng mình là một người bất ổn. Tôi không biết cụ thể đó là gì mà chỉ cảm nhận mơ hồ rằng mọi người không chấp nhận và không yêu mến mình. Trong gia đình tôi không hề tồn tại tình yêu thương mà tất cả chỉ có trách nhiệm. Điều tệ hại nhất là chúng tôi không bao giờ đề cập đến sự lừa dối đang bao phủ trong gia đình. Chúng tôi tìm cách che giấu sự thật mỗi khi bước ra ngoài, để mọi người đều nghĩ rằng gia đình mình hạnh phúc và giàu có. Điều đó tạo nên một áp lực ghê gớm đối với chúng tôi, nhưng chẳng ai thừa nhận nó cả. Bản thân tôi cũng rất sợ khi phải đối diện

với sự thật nên cố gắng phớt lờ nó như mọi người. Những lúc ăn vận đẹp đẽ và thể hiện năng lực ở trường, tôi thấy mình chẳng khác gì một kẻ lừa dối. Dưới lớp vỏ hoàn hảo đó là đầy rẫy những vết rạn và khiếm khuyết. Mọi người yêu mến tôi bởi vì tôi không để họ biết con người thật của tôi.

Thật tệ hại khi lớn lên trong một gia đình không có cha bởi không ai dạy tôi cách giao tiếp đúng mực với đàn ông. Trong suy nghĩ của tôi, họ là những sinh vật kỳ lạ, vừa hấp dẫn vừa đáng sợ. Mẹ tôi hiếm khi kể cho tôi nghe về cha, nhưng qua những điều ít ỏi mà tôi được biết thì ông chẳng có gì đáng để tự hào. Chính vì thế, tôi chẳng dám hỏi thêm mẹ bởi sợ phải nghe những điều không hay khác về ông. Mẹ tôi không thích đàn ông nên thường bóng gió nói rằng họ là những người nguy hiểm, ích kỷ và không đáng tin cậy. Mặc dù vậy, tôi luôn cảm thấy thích thú trước nam giới, mà khởi đầu là những đứa bạn trai học cùng lớp mẫu giáo. Tôi luôn có cảm giác mình phải đi tìm điều mà mình không có được trong cuộc sống nhưng lại không biết rõ đó là điều gì. Tôi đoán có thể đó là do tôi quá mong muốn được gần gũi với ai đó, được yêu thương và yêu thương người khác. Tôi biết giữa đàn ông và đàn bà, chồng và vợ có sợi dây yêu thương ràng buộc. Thế nhưng, mẹ tôi lại bảo rằng đàn ông sẽ chỉ mang đến cho tôi toàn khổ đau, bất hạnh bằng cách chạy theo đám bạn hữu hoặc phản bội tôi. Đó là điều tôi đã học được ở mẹ trong suốt những năm tháng trưởng thành. Ngay từ bé, tôi quyết định sẽ tìm cho mình một người đàn ông không bao giờ và cũng không thể bỏ rơi tôi, có thể đó là một người mà không ai muốn tranh giành với tôi cả. Nhưng rồi tôi quên khuấy đi quyết định ấy mà chỉ biết chú tâm vào thực hiện nó.

Trong suy nghĩ của tôi, cách duy nhất để xây dựng được mối quan hệ với ai đó, đặc biệt là với nam giới, là tôi phải tỏ ra hữu ích đối với họ. Khi đó, anh ta sẽ không những không thể rời bỏ tôi mà còn phải biết ơn tôi.

Bởi thế, chẳng có gì là ngạc nhiên khi người yêu đầu tiên của tôi là một người tàn tật. Anh bị gãy xương sống trong một tai nạn ô tô nên phải chống nạng khi đi lại. Mỗi tối, tôi thường cầu xin Thượng đế hãy để tôi bị tàn tật thay cho anh ấy. Những lúc đi khiêu vũ, tôi thường ngồi bên cạnh anh ấy suốt cả buổi tối. Anh ấy là một chàng trai dễ thương nhưng tôi yêu anh vì còn có một lý do khác nữa. Đó là vì tôi cảm thấy mình đang giúp ích cho anh ấy và anh chẳng có lý do gì để chối bỏ hay làm tổn thương tôi cả. Điều đó cũng giống như một

chiếc áo chống đạn giúp tôi không bị thương. Khiếm khuyết của anh ấy quá rõ ràng nên tôi có thể cảm thấy an tâm và thoải mái bày tỏ lòng trắc ẩn của mình đối với anh. Cho đến bây giờ, anh ấy là người bạn trai "lành mạnh" nhất của tôi. Sau anh ấy, tôi quen thêm nhiều người là tội phạm thanh thiếu niên hoặc những người thất bại trong cuộc sống.

Tôi gặp người chồng đầu tiên của mình vào năm 17 tuổi. Hồi ấy, anh vừa thi trượt và đang gặp rắc rối ở trường. Cha mẹ anh ấy đã ly hôn nhưng vẫn thường xuyên gây gỗ, đánh chửi nhau. So với hoàn cảnh của anh thì gia đình tôi vẫn còn khá hơn nhiều! Với anh, tôi cảm thấy thoải mái đôi chút và không phải xấu hổ về gia cảnh của mình. Thêm nữa, tôi còn cảm thấy tội nghiệp cho anh. Dù anh khá nổi loạn nhưng tôi cho rằng đó là vì chưa có ai thật sự hiểu được anh.

Bên cạnh đó, chỉ số IQ của tôi còn hơn anh ấy những hai mươi điểm. Chừng đó yếu tố đã khiến tôi tin rằng mình xứng đáng với anh ấy và anh ấy sẽ không bao giờ bỏ rơi mình để đi theo người khác.

Mối quan hệ giữa chúng tôi, bao gồm cả mười hai năm chung sống sau khi cưới, là cả một quá trình chối bỏ thực tế về con người thật của anh ấy lẫn nỗ lực của bản thân tôi nhằm biến đổi anh thành con người mà tôi mong muốn. Tôi luôn nghĩ rằng anh ấy sẽ hạnh phúc và tự tin hơn về bản thân nếu để tôi hướng dẫn cách dạy dỗ con cái, làm ăn lẫn đối xử với bên gia đình anh ấy. Lúc đó, tôi đang học đại học chuyên ngành tâm lý học. Thật buồn cười khi bản thân tôi không thể kiểm soát được cuộc sống khốn khổ của mình nhưng lại theo học chuyên ngành tư vấn cho mọi người. Trước tình huống đó, tôi nhận thấy để công bằng với bản thân mình, tôi phải tìm ra lời đáp cần thiết cho tất cả hành động của mình. Và tôi nhận ra rằng chìa khóa hạnh phúc của mình nằm ở chỗ phải làm cho anh ấy thay đổi. Rõ ràng, anh ấy cần được tôi giúp đỡ. Anh ấy không thể trả các hóa đơn chi tiêu lẫn những khoản thuế. Anh hứa hẹn với mẹ con tôi nhưng chẳng bao giờ thực hiện. Anh bỏ dở nhiều công việc khiến các khách hàng tức điên lên và gọi điện phàn nàn với tôi.

Mãi cho đến khi đã nhìn ra sự thật về chồng mình, tôi mới có đủ can đảm để rời bỏ anh ấy. Ba tháng cuối cùng sống chung với nhau, tôi chẳng làm gì khác ngoài chuyện quan sát. Tôi im lặng quan sát thay vì tuôn ra những tràng lên lớp bất tận như trước. Chính lúc đó, tôi nhận ra mình không thể sống với con người này được nữa. Suốt

thời gian qua, tôi đã luôn hy vọng anh ta thay đổi thành con người tuyệt vời mà mình mong muốn. Trong suốt gần ấy năm, tôi đã sống chỉ với mỗi hy vọng đó.

Thế nhưng, tôi cũng chưa nhận ra xu hướng chọn lựa người yêu của mình có vấn đề, rằng mình đã không chọn một người đàn ông có sẵn những bản tính tốt mà chỉ thích những ai cần được giúp đỡ. Chỉ sau này, khi tiếp tục quen biết thêm một vài người đàn ông khác - những người không hề mang đến cho tôi hạnh phúc, thì tôi mới nhận ra điều đó. Sau khi chia tay người chồng đầu tiên, tôi đã quen một người nghiện cờ bạc, một người đồng tính, một người bất lực, và rồi kết hôn với một người khác. Cuộc hôn nhân đó khá dài lâu nhưng vẫn chứa đầy bất hạnh. Và khi chấm dứt nó, tôi không thể tiếp tục huyền hoặc mình rằng mọi chuyện xảy ra là do mình kém may mắn nữa. Tôi biết hẳn bản thân mình cũng là một phần nguyên nhân của những điều tệ hại đó.

Thời gian đó, tôi đã trở thành một chuyên viên tâm lý có giấy phép hành nghề. Tôi dành tất cả thời gian trong ngày để giúp đỡ mọi người. Giờ đây, tôi biết nhiều người trong ngành cũng rơi vào tình huống tương tự như tôi, tức họ giúp đỡ người khác nhưng vẫn cần được "giúp đỡ" trong cuộc sống riêng của mình. Đối với các con trai của mình, tôi chỉ biết nhắc nhở, động viên và lo lắng cho chúng. Tất cả những hiểu biết của tôi về tình yêu chỉ là giúp đỡ và quan tâm đến người khác. Tôi không biết gì về việc chấp nhận bản thân người khác như vốn có, có lẽ vì tôi chưa bao giờ biết chấp nhận chính mình.

Nhưng rồi sau đó, cuộc đời đã ban cho tôi một ân huệ thật sự khi đẩy tôi vào một bước ngoặt thật khó khăn. Cuộc sống của tôi bỗng như sụp đổ khi hôn nhân tan vỡ, cả hai con trai đều dính dáng đến pháp luật còn sức khỏe của tôi thì hoàn toàn kiệt quệ. Tôi không thể tiếp tục quan tâm đến mọi người được nữa. Chính người quản chế của con trai tôi đã khuyên tôi nên chăm sóc bản thân mình nhiều hơn. Và tôi đã nghe lời ông ấy. Sau gần ấy năm gắn bó với ngành tâm lý, ông ấy là người khiến tôi phải thay đổi suy nghĩ. Tôi đã gần như đánh mất cả cuộc đời mình, bỏ qua mọi thứ để rồi khi nhìn lại bản thân, tôi thấy vừa thương cảm, vừa căm thù sâu sắc.

Một trong những điều tệ hại nhất mà tôi từng phải đối diện chính là sự thật rằng mẹ tôi không hề muốn nuôi nấng tôi. Bà không hề muốn có tôi trên đời. Giờ đây khi đã trưởng thành, tôi hiểu điều đó

hắn đã từng khó khăn với bà biết bao. Và việc bà thường nói rằng những người chung quanh không hề thích tôi thật ra chính là những điều bà mô tả về *chính bản thân mình*. Khi còn bé, tôi lơ mờ hiểu được điều đó nhưng vì không thể đối diện với nó nên đành phớt lờ đi. Và rồi tôi dần dần phớt lờ rất nhiều thứ trong cuộc sống. Tôi bỏ ngoài tai những lời chỉ trích lẫn thái độ giận dữ của mẹ mỗi khi bà thấy tôi vui vẻ. Thật đáng sợ nếu cứ để bản thân mình đau khổ trước thái độ thù nghịch, tiêu cực của bà. Vậy nên tôi nhủ lòng phải vô cảm và cảm lạnh trước thực tế, đồng thời dồn hết năng lượng vào việc rèn luyện bản thân thành một người tốt. Và mỗi khi tập trung vào vấn đề của người khác, tôi không còn thời gian để chú ý đến bản thân, không còn cảm thấy đau đớn, khổ sở nữa.

Tuy lòng kiêu hãnh có bị tổn thương nhưng tôi đã tìm đến với một nhóm phụ nữ có hoàn cảnh bất hạnh trong mối quan hệ với nam giới tương tự như mình. Trong công việc, tôi thường là người hướng dẫn những nhóm như thế này nhưng khi đến đây, tôi chỉ tham gia với vai trò thành viên. Dù cảm thấy cái tôi của mình lên tiếng phản đối nhưng tôi phải thừa nhận rằng nhóm sinh hoạt này đã giúp tôi nhìn lại nhu cầu thích kiểm soát của bản thân và học cách từ bỏ thói quen ấy. Tâm hồn tôi dần lạnh lặn và tôi bắt đầu biết chăm sóc mình. Và một khi đã bỏ được khát khao chinh sửa người khác, tôi tập giữ im lặng! Trước nay, tôi luôn tỏ ra "hữu ích" khi mãi đưa ra các nhận xét, ý kiến của mình. Tôi hết sức ngạc nhiên khi nhận ra một con người ưa kiểm soát và quản lý trong mình. Việc thay đổi hành vi của bản thân đã nhanh chóng dẫn đến sự thay đổi rõ rệt trong sự nghiệp của tôi. Thay vì cảm thấy mình phải có trách nhiệm sửa chữa những sai lầm của người khác, tôi bắt đầu tìm cách hỗ trợ họ nhưng vẫn để họ tự giải quyết vấn đề. Và quan trọng hơn cả là tôi đã có thể hiểu được tâm tư tình cảm của họ.

Thời gian trôi qua và một người đàn ông tử tế xuất hiện trong đời tôi. Anh không hề cần đến sự giúp đỡ của tôi và cuộc sống của anh cũng không hề có vấn đề gì. Ban đầu, tôi cảm thấy rất khó chịu khi phải học cách sống với anh. Nhưng khi tôi áp dụng bài thực hành không làm gì cả ngoài việc là chính mình thì mọi thứ bắt đầu ổn thỏa. Tôi cảm thấy cuộc sống của mình trở nên có ý nghĩa hơn. Bên cạnh đó, tôi thường xuyên tham gia sinh hoạt với nhóm hỗ trợ của mình để tránh lặp lại các thói quen cũ. Thỉnh thoảng, tôi vẫn có cảm giác muốn hành động như xưa nhưng ngay lập tức, tôi gạt bỏ ngay nhu cầu không lành mạnh đó.

Vậy, tất cả những điều này liệu có liên quan gì đến nhu cầu kiểm soát mọi việc và thói quen từ chối sự thật?

Ban đầu, Pam không chịu nhìn nhận sự thật về lòng căm thù và thái độ giận dữ của mẹ qua cách bà đối xử với mình. Cô không chấp nhận thực tế rằng mình sinh ra không được chào đón nên không cho phép mình cảm nhận về nó. Khi trưởng thành, vì không còn khả năng cảm nhận và trải nghiệm cảm xúc của bản thân nên cô chọn lấy những người đàn ông chỉ mang đến cho mình bất hạnh. Thói quen chối bỏ sự thật được hình thành quá lâu trong cô đã khiến cho bộ phận cảnh báo cảm xúc của cô hoạt động sai lệch. Vậy là thay vì nhận biết và tránh xa những người đàn ông ấy, cô lại cảm thấy họ cần đến sự giúp đỡ và cảm thông của mình.

Thói quen hình thành những mối quan hệ mà trong đó bản thân đóng vai trò thấu hiểu, động viên và giúp cho người mình yêu thương ngày càng tiến bộ chính là công thức quen thuộc của hầu hết phụ nữ yêu mù quáng. Nhưng điều này thường chỉ mang lại những kết quả trái ngược với điều họ mong muốn. Thay vì tìm kiếm một người đàn ông chung thủy, tận tụy và gắn bó lâu dài với mình, họ lại tìm đến với mẫu người đàn ông nổi loạn, đầy lòng căm hận và thường xuyên chỉ trích họ. Bên cạnh nhu cầu được duy trì quyền tự trị và lòng tự trọng của mình, những người đàn ông này xem người phụ nữ yêu mù quáng vừa là giải pháp vừa là nguyên nhân của mọi khó khăn trong cuộc đời anh ta.

Khi điều này xảy ra và mối quan hệ giữa đôi bên bắt đầu rạn vỡ, người phụ nữ sẽ chìm sâu trong cảm giác thất bại và tuyệt vọng. Nếu cô không thể khiến một người đàn ông kém cỏi yêu mình thì làm sao cô có thể hy vọng tìm và giữ được một người đàn ông đáng hoàng, tử tế hơn chứ? Chính suy nghĩ này đã đẩy những người phụ nữ yêu mù quáng tìm đến với các mối quan hệ tệ hại hơn. Càng thất bại, họ càng cảm thấy thiếu tự tin và kém xứng đáng hơn.

Thật khó để một người phụ nữ yêu mù quáng có thể tự phá bỏ thói quen của mình, trừ khi cô hiểu được cội nguồn sâu xa của vấn đề. Cũng như những phụ nữ hoạt động trong các ngành nghề tư vấn, Pam dùng sự nghiệp để hỗ trợ cho sự yếu đuối về mặt cảm xúc trong mình. Pam có thể cảm nhận được nhu cầu của người khác, còn trong cuộc sống riêng tư, cô lại luôn tìm cách né tránh cảm giác thua kém của mình. Chỉ đến khi tham gia nhóm hỗ trợ và được trải nghiệm những

yếu tố giúp chữa lành tâm hồn, Pam mới học được cách chấp nhận sự thật cũng như phát huy được lòng tự trọng của mình, từ đó hình thành nên những mối quan hệ tích cực với mọi người chung quanh.

Janice: 38 tuổi, mẹ của ba đứa con vị thành niên

Khi bạn phải làm việc cật lực để giữ thể diện và hình thức bên ngoài của mình thì rất có thể bạn không còn khả năng để bộc lộ những điều đang thật sự diễn ra bên trong mình nữa. Thậm chí bạn cũng cảm thấy khó lòng hiểu được bản thân. Trong suốt nhiều năm, tôi đã che giấu sự thật về gia đình mình dưới vẻ ngoài hoàn hảo trong mắt mọi người. Ngay từ khi mới đến trường, tôi đã tỏ ra là người có khả năng nhận lãnh mọi trách nhiệm. Cảm giác đó thật tuyệt. Nhiều lúc tôi nghĩ nếu được sống mãi cái thời ấy thì tuyệt vời biết bao. Khi đó, tôi cảm thấy mình thật thành công. Tôi không chỉ là nữ hoàng của nhóm mà còn là lớp phó kỷ luật hảnh hoi. Thậm chí, tôi và Robbie còn được bình chọn là cặp đôi đẹp nhất trong cuốn niên giám của trường. Mọi thứ đều thật tuyệt !

Ở nhà, mọi việc cũng rất suôn sẻ. Cha tôi là một nhân viên bán hàng thành công. Chúng tôi sống trong một ngôi nhà đẹp đẽ, có hồ bơi và mọi tiện nghi vật chất. Thế nhưng, vấn đề duy nhất của gia đình tôi nằm ẩn sâu bên trong, không hề lộ diện.

Hầu như lúc nào cha tôi cũng rong ruổi bên ngoài. Ông thích sống ở các nhà trọ và qua đêm với các cô gái bán quán bar. Và cứ mỗi lần ông về nhà là lại cãi nhau với mẹ tôi, thậm chí còn đánh nhau dữ dội. Ông thường đem mẹ tôi ra so sánh với những người đàn bà khác. Mỗi lần như thế, hoặc anh trai tôi tìm cách can ngăn họ hoặc tôi phải gọi cảnh sát tới. Thật là kinh khủng!

Khi cha tôi bỏ ra ngoài thì mẹ tôi thường gọi anh em tôi đến và nói chuyện rất lâu. Mẹ hỏi chúng tôi rằng liệu bà có nên bỏ cha không. Cả hai anh em tôi thường lảng tránh câu trả lời bởi cả hai đều không muốn phải chịu trách nhiệm về quyết định đó, dù rằng chúng tôi rất ghét những màn cãi vã, đánh chửi nhau của cha mẹ. Thế nhưng, chẳng bao giờ mẹ tôi bỏ được cha bởi bà sợ mất khoản trợ cấp mà ông mang về. Vậy là bà đến gặp bác sĩ và uống hàng đồng thuốc để tiếp tục chịu đựng hoàn cảnh ấy. Sau đó, mẹ hầu như chẳng còn quan tâm đến chuyện cha đi đâu và làm gì nữa. Bà chỉ biết ra khỏi phòng, uống thuốc rồi quay trở vào ở lì trong căn phòng đóng kín cửa mình.

Sau khi mẹ về phòng, tôi phải đảm nhận tất cả những gì bà vẫn làm nhưng lại không cảm thấy phiền lòng chút nào. Dù gì thì làm việc vẫn tốt hơn là phải nghe họ cãi nhau.

Trước khi gặp người chồng tương lai của mình, tôi đã hoàn toàn thành thạo trong việc đảm nhận trách nhiệm của người khác.

Hồi chúng tôi mới gặp nhau vào năm lớp mười, Robbie đã tập tành uống rượu bia. Thậm chí, anh còn có biệt danh là "*Burgie*" vì thường uống bia Burgermeister. Nhưng điều đó chẳng khiến tôi bận lòng. Tôi tin rằng mình có thể quản mọi thói hư tật xấu của Robbie. Người ta thường nhận xét rằng tôi già dặn so với tuổi và tôi thấy quá là đúng như thế thật.

Ở Robbie có điểm gì đó rất ngọt ngào mà tôi luôn cảm thấy bị cuốn hút. Chuyện hẹn hò của chúng tôi bắt đầu khi tôi bày tỏ tình cảm của mình với Robbie trước mặt người bạn thân nhất của anh. Và tôi là người chủ động bởi Robbie quá nhút nhát. Từ đó, quan hệ giữa chúng tôi tiến triển đều đặn. Thỉnh thoảng, anh thất hẹn với tôi để rồi hôm sau lại tha thiết xin lỗi với lý do say quá. Tôi trách mắng, giảng giải một hồi rồi cũng tha thứ cho anh. Robbie tỏ vẻ biết ơn vì nhờ có tôi mà anh không đi sai đường. Có vẻ tôi giống như mẹ của anh hơn là một người bạn gái. Tôi thường sắm sửa quần áo cho anh, nhắc anh nhớ ngày sinh nhật của các thành viên trong gia đình anh, khuyên nhủ anh nên làm thế nào ở trường và ở chỗ làm thêm. Cha mẹ của Robbie rất dễ mến nhưng gia đình anh có đến sáu người con cộng thêm người ông đau yếu nên cuộc sống khá chật vật. Vậy nên tôi sẵn lòng bù đắp cho Robbie sự quan tâm, chú ý mà anh không có được trong gia đình.

Tốt nghiệp phổ thông được vài năm thì Robbie đến tuổi phải vào quân dịch. Hồi đó là giai đoạn ác liệt của cuộc chiến tranh Việt Nam. Nhưng theo quy định lúc bấy giờ thì nếu một thanh niên cưới vợ, anh ta sẽ được miễn đầu quân. Tôi không dám tưởng tượng về những điều có thể xảy đến với Robbie nếu anh tham gia chiến trường Việt Nam. Tất nhiên, tôi lo sợ anh bị thương hoặc thiệt mạng ở đó. Nhưng thành thật mà nói, tôi còn sợ Robbie sẽ thay đổi khi tham chiến và khi trở về Mỹ, anh sẽ không còn cần đến tôi nữa. Tôi nói rõ với Robbie ý định của mình, rằng tôi sẵn lòng tổ chức đám cưới để anh được miễn quân dịch. Vậy là chúng tôi cưới nhau khi cả hai đều mới hai mươi tuổi. Sau tiệc cưới, Robbie say mèm đến nỗi tôi phải lái xe đưa cả hai

đi hưởng tuần trăng mật. Nghe thật là nực cười!

Những đứa con trai của chúng tôi lần lượt ra đời, nhưng tật nhậu nhẹt của Robbie thậm chí còn trở nên nghiêm trọng hơn trước. Anh bảo rằng chúng tôi cưới nhau hãy còn quá trẻ nên chưa hiểu hết sự đời. Và thế là anh cứ mãi vắng mặt để đi câu, qua đêm với đám bạn nhậu của mình. Nhưng chưa bao giờ tôi nổi giận vì điều đó. Lúc nào tôi cũng cảm thấy tội nghiệp cho Robbie. Cứ mỗi lần Robbie say xỉn, tôi lại tìm cách bào chữa cho anh và cố gắng thu xếp chuyện nhà được tốt hơn.

Tôi cứ nghĩ chúng tôi sẽ tiếp tục sống mãi như thế, dù sự việc ngày càng tồi tệ hơn. Thế nhưng cuối cùng, công ty Robbie cũng phát hiện ra thói nghiện ngập của anh. Sếp và đồng nghiệp của Robbie quyết định giải quyết vấn đề một cách triệt để: hoặc cai rượu hoặc mất việc. Và thế là Robbie đã chọn cách cai rượu. Nhưng rắc rối cũng bắt đầu từ đó. Trong suốt những năm Robbie nghiện rượu, tôi chỉ biết có hai điều: một là anh ấy cần có tôi và hai là không ai có thể chịu đựng được anh ấy ngoài tôi. Và đó là điều duy nhất trong cuộc sống có thể mang đến cho tôi cảm giác an toàn. Phải, dù phải sống trong sự chịu đựng nhưng tôi cảm thấy rất ổn thỏa. Ngày trước, cha tôi còn làm những điều tệ hơn cả Robbie bây giờ. Ông không những cặp bồ với các cô gái phục vụ quán bar mà còn đánh đập mẹ tôi nữa. Vì vậy, việc sống với người chồng nghiện rượu cũng không phải là quá tệ đối với tôi. Bên cạnh đó, tôi còn có thể làm chủ căn nhà theo ý mình. Mỗi lần Robbie bỏ nhà đi, tôi lại la khóc khiến anh tu tỉnh được một hoặc hai tuần, nhưng sau đó lại chứng nào tật nấy. Tuy vậy, thật lòng mà nói, tôi chẳng mong gì hơn thế.

Dĩ nhiên, tôi cũng chẳng nhận ra điều này nếu Robbie không cai rượu. Ngày nọ, đột nhiên anh chồng tội nghiệp của tôi bỗng dưng tham dự các buổi gặp gỡ hằng đêm của tổ chức cai nghiện rượu A.A., kết bạn và nói năng rất nghiêm chỉnh qua điện thoại với những người mà tôi thậm chí còn không hề biết. Sau đó, anh tìm được một chuyên viên hỗ trợ tại tổ chức cai nghiện. Cứ mỗi lần có vấn đề hay thắc mắc gì là anh lại tìm đến người tư vấn đó. Tôi có cảm giác như mình bị thất nghiệp và bắt đầu giận dữ vì điều đó! Một lần nữa, thành thật mà nói thì tôi vẫn thích cuộc sống trước kia hơn, khi Robbie vẫn còn nghiện rượu. Hồi đó, mỗi lần Robbie say xỉn không thể đi làm được là tôi lại gọi cho sếp của anh để xin lỗi. Tôi nói dối mọi người về những rắc rối mà anh gặp trong công việc hoặc khi say xỉn. Tóm lại, tôi là

chiếc cầu nối giữa anh với cuộc sống xung quanh. Còn bây giờ, tôi thậm chí còn không thể chen chân vào cuộc sống của anh được nữa. Cứ hễ có bất kỳ khó khăn gì là anh lại gọi điện ngay cho chuyên viên tư vấn của mình. Và lúc nào anh chàng kia cũng bảo với Robbie là anh đang có vấn đề. Thế là Robbie đối diện với nó, rồi sau đó lại gọi điện báo cáo kết quả cho anh ta nghe. Rõ ràng, tôi hoàn toàn bị ra rìa.

Cuộc sống của tôi khá ổn định sau nhiều năm sống chung với người đàn ông vô trách nhiệm, không đáng tin cậy và thiếu trung thực. Nhưng khi Robbie cai rượu được chín tháng và bắt đầu tiến bộ rõ rệt thì chúng tôi lại nảy sinh mâu thuẫn. Điều làm tôi giận nhất là anh dám gọi cho cả chuyên viên tư vấn để tìm cách đối phó với tôi. Robbie cứ làm như tôi là mối cản trở lớn nhất đối với việc cai nghiện của anh ấy vậy! Khi tôi đang chuẩn bị mọi thủ tục để ly hôn thì vợ của chuyên viên tư vấn gọi điện mời tôi đi uống nước. Trong lúc tôi đang phân vân chưa biết trả lời thế nào thì chị ấy bộc bạch thẳng thắn. Chị cho biết chị cũng gặp rất nhiều khó khăn trong thời kỳ chồng cai rượu. Lúc ấy chị cảm thấy mình không còn quản lý được chồng cũng như mọi khía cạnh khác trong cuộc sống chung. Chị cho biết lúc ấy, đã cảm hận cái tổ chức A.A., nhất là chuyên viên tư vấn của anh ấy biết bao. Nhưng bây giờ, theo chị thì quả là phép màu khi hai vợ chồng họ vẫn chung sống với nhau, mà lại còn rất hạnh phúc là đằng khác. Chị cho biết tổ chức Al-Anon dành cho những người sống chung với người nghiện rượu đã giúp ích cho chị rất nhiều và khuyên tôi hãy thử tham dự một vài buổi gặp mặt của tổ chức ấy xem sao.

Thật tình, tôi chẳng để tâm đến những lời khuyên của chị ấy. Tôi tin rằng mình chẳng có vấn đề gì còn Robbie thì nợ tôi rất nhiều bởi tôi đã chịu đựng anh suốt gần ấy năm. Tôi cảm thấy anh nên tìm cách bù đắp lại cho tôi thay vì cứ tham dự các buổi gặp gỡ ấy mãi. Tôi không hề biết rằng việc cai rượu rất khó khăn với Robbie và sợ dĩ anh không dám nói với tôi vì lo ngại tôi sẽ can thiệp trong khi chẳng hề biết gì về lĩnh vực ấy!

Cũng trong thời gian này, một trong các con trai của tôi bắt đầu có dấu hiệu bất ổn ở trường. Vợ chồng tôi đến trường họp phụ huynh và mọi người nhận ra Robbie đang tham dự khóa cai rượu của A.A.. Thế là người tư vấn bèn đề nghị chúng tôi đưa con trai đến trung tâm giáo dục dành cho trẻ vị thành niên Alateen, đồng thời hỏi tôi đã tham dự các khóa tư vấn của Al-Anon chưa. Tôi cảm thấy như bị dồn vào chân tường. Thế nhưng, người tư vấn ấy dường như đã có rất

nhieu kinh nghiệm đối với những gia đình như chúng tôi nên hỏi han tôi rất dịu dàng. Sau đó, tất cả các con trai tôi đều tham dự khóa huấn luyện của Alateen, nhưng tôi thì vẫn tránh xa Al-Anon. Tôi tiếp tục hoàn tất thủ tục ly hôn và chuyển cả gia đình, tất nhiên là trừ Robbie, đến một căn hộ mới. Vào giây phút cuối cùng, các con trai của tôi khê bảo rằng chúng muốn sống với cha. Mọi thứ như sụp đổ dưới chân tôi. Khi rời bỏ Robbie, tôi đã nói với bọn trẻ rằng tôi dành hết tình yêu thương và sự quan tâm cho chúng, nhưng chúng lại quyết định chọn sống với cha, chứ không phải tôi! Tôi buộc phải để bọn trẻ ở lại với Robbie bởi dẫu sao chúng cũng đã lớn để tự quyết định lấy cuộc sống của mình. Chỉ còn lại tôi sống đơn độc trong căn hộ mới, điều mà trước kia tôi chưa từng nghĩ đến. Tôi cảm thấy vừa sợ hãi, vừa đau đớn đến gần như điên loạn.

Sau một vài ngày, tôi gọi cho vợ của chuyên viên tư vấn hôm nọ. Tôi đổ lỗi cho chị về những gì đã xảy ra với chồng con tôi, về tất cả! Chị im lặng lắng nghe tôi la hét và khóc lóc. Ngày hôm sau, chị dẫn tôi đến tham dự một cuộc nói chuyện của tổ chức Al-Anon. Tôi lắng nghe chăm chú, dẫu lòng vẫn còn giận dữ và sợ hãi. Tôi dần nhận ra những điều bất ổn ở bản thân mình và đều đặn tham dự các cuộc họp mặt mỗi ngày trong suốt ba tháng. Sau đó, tôi giảm dần xuống còn ba hay bốn lần một tuần.

Trong những cuộc họp mặt đó, tôi đã học được cách nhìn nhận nhẹ nhàng hơn đối với những sự việc mà trước kia luôn rất nghiêm trọng trong mắt tôi, chẳng hạn như việc luôn tìm cách thay đổi, kiểm soát và quản lý cuộc sống của người khác. Tôi được nghe những người khác chia sẻ rằng họ đã rất khó khăn mới có thể học được cách chăm sóc bản thân, thay vì tập trung vào việc rượt chèo. Điều đó cũng đúng cả với bản thân tôi. Trước đây, tôi luôn tin rằng mình sẽ hạnh phúc nếu Robbie tu tỉnh. Tôi nhận thấy những người ở đó thật đẹp và một số người thậm chí vẫn đang sống với cha mẹ nghiện rượu. Nhưng họ đã học cách phớt lờ điều đó và tiếp tục chú tâm vào cuộc sống của bản thân. Tôi hiểu rằng để làm được điều đó thật chẳng dễ dàng gì, nhất là khi phải gạt bỏ thói quen cứ gánh vác mọi chuyện. Khi được nghe họ kể về quá trình vượt qua cảm giác cô đơn và trống rỗng, tôi cảm thấy như được tiếp thêm sức mạnh. Tôi học cách loại bỏ cảm giác thương hại bản thân cũng như học cách hài lòng về những gì mình đã làm được trong cuộc sống. Chẳng bao lâu sau, tôi không còn cảnh ngồi than khóc hàng giờ nữa đồng thời nhận ra mình đã đánh mất quá nhiều thời gian vào việc ấy. Thế là tôi trở lại làm việc bán

thời gian và điều này giúp tôi cảm thấy ổn thỏa hơn rất nhiều. Một thời gian sau, tôi và Robbie tính đến chuyện quay lại với nhau. Tôi chỉ muốn nắm lấy cơ hội ấy ngay lập tức nhưng người tư vấn của tôi khuyên nên đợi thêm một thời gian nữa. Cả người tư vấn của Robbie cũng bảo như thế với anh. Lúc đó, quả thật tôi không hiểu được dụng ý của họ cho lắm nhưng do tất cả những cặp khác cùng tham gia khóa học đều đồng tình với họ nên chúng tôi cũng nghe theo. Giờ thì tôi đã hiểu lý do vì sao phải như thế. Tôi cần phải lấy lại được sự cân bằng thật sự, để không còn cảm thấy trống rỗng và đơn độc dù sống một mình.

Ban đầu, tôi cảm thấy trống rỗng như thể có một cơn gió lớn thổi ngang qua và cuốn sạch mọi thứ trong tôi. Nhưng mỗi quyết định tôi dành cho mình đã dần lấp đầy khoảng trống trong lòng. Tôi cần phải tìm hiểu những vấn đề quanh mình như: tôi là người thế nào, tôi thích cái gì và không thích cái gì, tôi mong muốn điều gì trong cuộc đời này. Và tôi không thể nào khám phá được những điều đó nếu không ở trong trạng thái cô độc hoàn toàn. Hễ có ai đó bên cạnh là lập tức tôi lại bỏ rơi chính mình và chạy theo những mối bận tâm của họ.

Khi bắt đầu nghĩ đến chuyện quay lại với nhau, tôi nhận thấy hễ có chuyện gì là tôi cũng gọi điện thoại cho Robbie, đòi gặp anh và kể lể mọi chi tiết. Nhưng tôi nhận thấy mỗi lần mình gọi điện cho Robbie thì bản thân mình lại đi lùi một bước. Vậy nên cuối cùng, hễ khi nào cần trò chuyện với ai đó, tôi lại đến các cuộc gặp mặt ở hội Al-Anon hoặc gọi điện cho người nào đó cùng hội. Tập làm điều đó chẳng khác gì tập cai sữa cho mình vậy, nhưng tôi biết tôi và Robbie cần giữ cho nhau một không gian riêng và để mọi việc diễn tiến tự nhiên, thay vì cứ cố tìm cách giải quyết, điều chỉnh nó theo ý mình. Việc kìm nén bản thân như thế thật khó khăn với tôi vô cùng. So sánh ra, tôi cảm thấy việc tôi học cách để Robbie được một mình cũng khó khăn như việc cai rượu của anh ấy vậy. Nhưng tôi biết đó là điều mình phải làm. Nếu không, tôi sẽ lại rơi vào vết xe cũ. Và thật buồn cười khi tôi nhận ra rằng mình thích được sống một mình thì cũng chính là lúc tôi sẵn sàng quay lại cuộc hôn nhân với Robbie. Gần một năm sau đó thì cả gia đình chúng tôi sum họp bên nhau. Thật ra, anh ấy chưa bao giờ muốn ly dị, dù đến tận bây giờ tôi cũng không thể hiểu được lý do vì sao. Trước đây, tôi kiểm soát tất cả mọi người. Nhưng khi tôi bắt đầu thay đổi bằng việc học cách xem nhẹ mọi việc và chấp nhận sự độc lập tương đối thì tất cả mọi người đều cảm thấy ổn thỏa. Tôi nghĩ hiện nay, mỗi thành viên trong gia đình chúng tôi đều đã có được thái độ

sống tích cực hơn trước kia bởi mỗi người đều đang thật sự sống cuộc đời của riêng mình.

Ở đây, không có gì nhiều để nói thêm về câu chuyện của Janice. Nhu cầu mãnh liệt được sống với một người đàn ông yếu đuối, phụ thuộc và quản lý cả cuộc đời anh ta chính là những biểu hiện của thái độ chối bỏ, sự né tránh cũng như sự trống rỗng trong tâm hồn cô, vốn là kết quả của tuổi thơ bất hạnh. Theo nghiên cứu, những đứa trẻ lớn lên trong các gia đình bất ổn thường cảm thấy có lỗi trước những rắc rối của gia đình. Chính vì vậy, chúng luôn tìm cách để giải quyết mọi vấn đề. Trẻ thường sử dụng ba cách cơ bản sau để "cứu" gia đình mình: Tỏ ra không hiện hữu, tỏ ra tệ hại hoặc tỏ ra tốt đẹp.

"Tỏ ra không hiện hữu" nghĩa là trẻ không bao giờ đòi hỏi bất kỳ thứ gì cho mình cũng như không bao giờ gây rắc rối. Sở dĩ trẻ chọn cách này là vì không muốn tạo thêm gánh nặng cho bầu không khí vốn đã căng thẳng của gia đình. Lúc nào nó cũng ở lì trong phòng, nói rất khẽ và tạo cho mọi người cảm giác những gì nó nói không hề có ý cam kết. Ở trường, trẻ học không giỏi nhưng cũng không tệ và hầu như không hề đọng lại trong trí nhớ của bạn bè. Và nó tê liệt trước nỗi đau của chính mình, không hề cảm nhận được điều gì.

"Tỏ ra tệ hại" nghĩa là trẻ nổi loạn và phạm tội ở tuổi vị thành niên. Khi một đứa trẻ chọn cách xử sự này thường nghĩ rằng đời mình coi như bỏ đi và chấp nhận trở thành tâm điểm của nỗi đau khổ, sự giận dữ, sợ hãi và thất vọng của gia đình. Nó sẽ trở thành đề tài chung cho cha mẹ quan tâm - bất kể họ có mối bất hòa gì chẳng nữa. Có thể họ sẽ phải hỏi nhau: "*Mình nên làm gì với con bé Joan bây giờ?*", thay vì băn khoăn: "*Mình sẽ làm gì với cuộc hôn nhân này?*". Bằng cách này, trẻ tin rằng mình đang "giải cứu" cho gia đình. Riêng với bản thân, trẻ chỉ có duy nhất một cảm xúc, đó là sự giận dữ. Cảm xúc đó che lấp cả nỗi đau và sự sợ hãi bên trong nó.

Trong khi đó, những đứa trẻ "tỏ ra tốt đẹp" lại tương tự như trường hợp của Janice. Những thành tích đạt được của cô chính là nhằm mục đích khóa lấp tình trạng tệ hại của gia đình cũng như sự trống vắng trong lòng cô. Bên ngoài, trông cô thật hạnh phúc, sáng ngời và đầy sức sống trong khi bên trong cô chính là sự lo sợ, cảm phần và căng thẳng. Với cô, việc tỏ ra mình đang sống thật tốt đẹp còn quan trọng hơn cả việc cảm thấy mình tốt đẹp hoặc bất kỳ điều gì khác.

Và điều không thể tránh khỏi là Janice cần chăm sóc một ai đó để bổ sung vào danh sách thành tích của mình. Và do đó, Robbie - bản sao của người cha nghiện rượu và một người mẹ sống lệ thuộc thụ động - chính là sự lựa chọn hoàn hảo của cô. Robbie (và sau này là những đứa con) trở thành sự nghiệp và mục tiêu để cô né tránh cảm xúc thật của mình.

Khi không còn chồng con để bận tâm chăm sóc, Janice không tránh khỏi cảm giác đổ vỡ và hụt hẫng. Không có họ, những cảm xúc ấy sẽ chế ngự cô. Trước nay, Janice luôn nghĩ mình là một phụ nữ mạnh mẽ, có thể giúp đỡ, động viên và khuyên bảo mọi người khác. Thế nhưng thật ra, vai trò của Robbie và bọn trẻ đối với cô quan trọng hơn là vị trí của cô đối với họ. Dù họ thiếu "sự mạnh mẽ" và "chín chắn" của cô, nhưng họ vẫn có thể tồn tại mà không có cô. Trong khi đó, cô lại không thể sống bình thường mà không có họ. Việc gia đình của Janice được cứu vãn chủ yếu là do họ đã gặp được cặp vợ chồng chuyên viên tư vấn giàu kinh nghiệm và tốt bụng. Họ nhận ra rằng bệnh tình của cả Janice lẫn Robbie đều nguy hại như nhau và mỗi bước tiến nhỏ trong quá trình bình phục của Janice đều hết sức quan trọng.

Đối với những phụ nữ được đề cập đến trong chương này, để thật sự hồi phục, họ phải đối diện với nỗi đau của mình, cả trong quá khứ lẫn hiện tại. Khi còn bé, họ phải tự tạo cho mình một hình thức để tồn tại, trong đó có cả việc chối bỏ thực tại và kiểm soát tình huống. Khi lớn lên, hình thức đó đã trở thành những khiếm khuyết của họ.

Đối với những phụ nữ yêu mù quáng, thói quen chối bỏ thực tế đã được tái diễn dưới suy nghĩ rất cao thượng là *"bỏ qua những khuyết điểm của anh ấy"* hoặc *"giữ quan điểm lạc quan"* đồng thời xem khiếm khuyết của người bạn đời chính là cơ hội để thực hành vai trò quen thuộc ngày trước. Dưới lớp suy nghĩ ngụy trang *"có ích và khuyến khích người khác"*, họ phớt lờ nhu cầu kiểm soát của bản thân.

Chúng ta cần hiểu rằng việc chối bỏ sự thật và tìm cách kiểm soát mọi việc không giúp ta cải thiện được các mối quan hệ quanh mình. Tệ hơn nữa, nó sẽ dẫn ta đến các mối quan hệ giúp tái hiện những khó khăn ngày trước và buộc ta phải đấu tranh không ngừng để kiểm soát mọi việc và thay đổi người khác thay vì thay đổi chính bản thân mình.

Bây giờ, chúng ta hãy quay lại với câu chuyện cổ tích "Giai nhân và Quái vật" mà tôi đã đề cập ở phần đầu chương. Như đã lưu ý với bạn, câu chuyện này chuyển tải niềm tin rằng người phụ nữ hoàn toàn có khả năng thay đổi nam giới, chỉ cần cô yêu anh ta hết mình. Hiểu như thế, dường như câu chuyện này đã bào chữa cho thái độ chối bỏ thực tế và nhu cầu kiểm soát mọi thứ nhằm đạt được hạnh phúc trong tình yêu của người phụ nữ. Bằng tình yêu không suy tính (nghĩa là chối bỏ thực tế) dành cho con quái vật, cô gái trong câu chuyện đã có một sức mạnh để thay đổi (kiểm soát) anh ta. Tuy nhiên, tôi lại cho rằng sự diễn giải này không hề góp phần tạo nên giá trị của câu chuyện. Câu chuyện này tồn tại không phải vì nó củng cố đạo lý hay khuôn mẫu văn hóa của thời đại mà là do nó tiêu biểu cho một định luật siêu hình, một bài học sống động về cách sống khôn ngoan. Câu chuyện chính là một tấm bản đồ bí mật mà chúng ta, nếu đủ khôn ngoan để giải mã ý nghĩa và đủ can đảm để thực hành theo, có thể sẽ tìm thấy được một kho tàng vô giá. Đó chính là "hạnh phúc vĩnh hằng" của bản thân ta.

Thế thì, ý nghĩa của câu chuyện "*Giai nhân và Quái vật*" là gì ? Đó chính là sự thừa nhận. Thừa nhận là phản đề của sự chối bỏ và kiểm soát. Đó là tinh thần sẵn sàng nhận biết thực trạng của vấn đề và cho phép thực trạng đó tồn tại mà không có ý định thay đổi nó. Khi đó, con người sẽ cảm nhận được niềm hạnh phúc từ cảm giác yên bình nội tại chứ không phải từ tác động bên ngoài, ngay cả khi họ phải đối diện với thử thách và hiểm nguy.

Bạn hãy nhớ rằng trong chuyện cổ tích, "Người đẹp" không hề có ý muốn thay đổi con quái vật. Cô ngợi ca và chấp nhận chính bản thân con quái vật cũng như trân trọng những đức tính của nó. Cô không hề có ý biến đổi nó từ con quái vật thành hoàng tử. Cô ta không hề nói: "*Tôi sẽ hạnh phúc nếu chàng biến thành người*". Cô cũng không hề thương hại nó. Và bài học nằm ngay ở đây. Nhờ thái độ chấp nhận của "Người đẹp", con quái vật cảm thấy tự do để thể hiện những mặt tốt nhất ở mình. Việc con quái vật hóa thân thành hoàng tử điển trai (và trở thành người bạn đời hoàn hảo của "Người đẹp") chính là sự tưởng thưởng cho việc biết chấp nhận thực tế của cô. Đó là một phần thưởng lớn lao bởi về sau, họ đã sống hạnh phúc cùng nhau đến đầu bạc răng long.

Chấp nhận bản chất vốn có của một con người mà không hề cố ý thay đổi người ấy là sự thể hiện của một tình yêu cao cả nhưng lại rất

khó thực hiện đối với hầu hết chúng ta. Thật ra, nguồn căn của những nỗ lực thay đổi người khác trong chúng ta chính là động cơ mang tính ích kỷ, với niềm tin rằng sự thay đổi của người ấy sẽ mang đến hạnh phúc cho mình. Ở đây, mong muốn được sống hạnh phúc không có gì là sai trái cả, nhưng đi tìm hạnh phúc từ những yếu tố bên ngoài bản thân hoặc đặt nó trong tay người khác đồng nghĩa với việc ta đã tránh né khả năng lẫn trách nhiệm của bản thân trong việc thay đổi cuộc sống của mình.

Trong khi đó, chính hành động chấp nhận thực tế của ta lại có khả năng thay đổi được người khác. Hãy cùng phân tích xem vì sao lại như thế nhé. Giả sử một cô gái có người yêu nghiện việc và cô không ngừng giảng giải, tranh cãi với anh ta về việc anh ta cứ vắng nhà biệt. Vậy thì kết quả thông thường của hành động này là sao? Anh ta sẽ vắng nhà nhiều hơn và cảm thấy mình có quyền làm thế để thoát khỏi những lời ca thán bất tận của cô. Nói cách khác, khi la rầy, van xin và cố gắng thay đổi người yêu của mình, cô gái ấy lại khiến cho anh ta tin rằng vấn đề của họ không phải nằm ở tật tham công tiếc việc của anh ta mà chính là thói ca cẩm của cô. Không những thế, việc cô gái không ngừng thúc bách người yêu của mình thay đổi có thể đào sâu thêm hố ngăn tình cảm giữa hai người. Do vậy, nỗ lực xóa bỏ khoảng cách trong tình yêu của cô gái đó lại càng đẩy người yêu của cô đi xa cô hơn.

Tham công tiếc việc cũng là một chứng rối loạn nghiêm trọng và nó cũng giống như mọi hành vi mang tính ép buộc khác. Có thể anh ta nghiện việc là nhằm bảo vệ bản thân khỏi những trải nghiệm tình cảm khiến anh ta cảm thấy sợ hãi, đồng thời giúp ngăn chặn việc nảy sinh những cảm xúc bất ổn khác, mà trước hết là sự lo lắng và tuyệt vọng. Cần nói thêm rằng nghiện việc là biện pháp mà những người đàn ông xuất thân từ các gia đình bất ổn dùng để tránh né bản thân mình, giống như bản chất của thái độ yêu mù quáng của những phụ nữ lớn lên từ các gia đình tương tự. Cái giá mà anh ta phải trả cho thái độ né tránh của mình chính là cuộc đời đơn điệu, không tận hưởng hết được những niềm vui trong cuộc sống. Chỉ khi nào thật sự thức tỉnh, anh ta mới có thể chấp nhận đương đầu với mọi rủi ro để thay đổi mình. Và nhiệm vụ của người phụ nữ đứng sau những người đàn ông này không phải là cố gắng sửa chữa anh ta mà chính là cải thiện bản thân mình.

Phần lớn chúng ta đều có khả năng được sống hạnh phúc và thỏa

mãn nhiều hơn những gì ta có thể nhận biết. Nhưng thường thì ta lại không nhận ra điều đó vì mãi bị chi phối bởi hành vi của người khác. Chúng ta phớt lờ trách nhiệm của mình trong việc phát triển bản thân nhưng lại luôn tìm cách thay đổi và lôi kéo người khác, để rồi trở nên giận dữ, thất vọng và đau khổ khi gặp thất bại. Cố gắng thay đổi người khác thường chỉ mang lại cho ta đau khổ và bức dọc; trong khi sử dụng sức mạnh vốn có để thay đổi bản thân lại có thể giúp ta tạo ra nhiều niềm vui lớn. Để vợ của người nghiện việc có thể tự do sống một cuộc đời trọn vẹn bất kể người chồng có làm gì chẳng nữa thì cô ấy phải tin rằng vấn đề của anh ta cũng như việc thay đổi anh ta nằm ngoài khả năng, trách nhiệm và quyền hạn của cô. Cô cần phải học cách tôn trọng quyền tự do của anh ta.

Một khi làm được điều đó, người phụ nữ ấy sẽ cảm nhận được cảm giác tự do: không còn oán giận vì sự bất tài của chồng mình, thoát khỏi gánh nặng và cảm giác tội lỗi khi không thể thay đổi được anh ta (vốn là điều cô không thể làm được). Khi đó, cô có thể yêu thương và trân trọng chồng mình nhiều hơn vì những phẩm chất tốt đẹp ở anh.

Một khi từ bỏ thói quen thay đổi người bạn đời của mình và chuyển nguồn năng lượng của bản thân sang việc phát triển những sở thích cá nhân, người phụ nữ ấy sẽ trải nghiệm được những mức độ khác nhau của hạnh phúc. Cuối cùng, cô có thể đạt được những mục tiêu của mình và được tận hưởng cuộc sống xứng đáng với mình mà không cần phải dựa dẫm quá nhiều vào chồng. Hoặc có thể khi ấy, cô sẽ quyết định sống một cuộc đời tự do, không ràng buộc với cuộc hôn nhân không xứng đáng. Và cả hai tình huống đó chỉ xảy ra khi cô từ bỏ mong muốn thay đổi người bạn đời của mình. Nếu không, cô mãi mãi sẽ sống trong cuộc đời ảo mộng, luôn chờ đợi viễn cảnh một ngày nào đó người ấy sẽ thay đổi và cô có thể bắt đầu một cuộc đời mới cho mình.

Khi một phụ nữ yêu mù quáng chấm dứt việc tìm cách thay đổi người đàn ông của mình, thì người đàn ông ấy sẽ cảm thấy bị bỏ rơi. Và trong khi người phụ nữ trở nên tự tin hơn thì người đàn ông lại rơi vào trạng thái trái ngược, nghĩa là trăn trở nhiều hơn về sự tồn tại của bản thân mình. Lúc đó, có thể anh ta sẽ phải đấu tranh để thoát khỏi mọi sự ám ảnh của đời mình, để sống đàng hoàng, tử tế và gần bó với cô hơn, cả về mặt tinh thần lẫn thể chất. Hoặc cũng có thể anh ta sẽ không làm được điều đó. Nhưng dù cho anh ta có chọn lựa thế

nào chẳng nữa thì người phụ nữ vẫn sẽ cảm thấy tự do khi biết chấp nhận bản chất vốn có của người bạn đời của mình, để có thể sống một cuộc đời hạnh phúc cho riêng mình mãi mãi.

CHƯƠNG 8

KHI "NHỮNG CHẤT GÂY NGHIỆN" NUÔI SÓNG LẦN NHAU

Cuộc sống đầy rẫy khổ đau và có lẽ, nỗi khổ đau duy nhất mà ta có thể tránh được chính là nỗi khổ đau do ta cố tình vùi lấp.

- R. D. Laing

Vấn đề tệ hại nhất của người phụ nữ yêu mù quáng chính là đeo bám đến "phát nghiện" vào những mối quan hệ đầy rẫy đau khổ, sợ hãi và khát khao. Nhưng dường như chừng đó vẫn chưa đủ, bởi đàn ông không phải là điều duy nhất khiến họ quan tâm và dính líu. Để chôn chặt cảm xúc sâu xa trong tâm hồn mình, nhiều người trong số họ đã tìm đến với các chất gây nghiện như các chất cần hoặc ma túy. Và phổ biến nhất ở những phụ nữ yêu mù quáng chính là nghiện thức ăn. Họ ăn quá nhiều hoặc quá ít nhằm né tránh thực tế, quên lãng bản thân cũng như cảm giác trống rỗng trong lòng.

Tuy không phải phụ nữ yêu mù quáng nào cũng ăn uống vô độ, say sưa bết nhè hoặc lạm dụng ma túy, nhưng đối với những người rơi vào tình trạng này thì việc điều trị để giúp họ thoát khỏi các mối quan hệ kém lành mạnh phải đi đôi với việc cai nghiện các chất đó. Vì sao phải như vậy? Lý do là càng lệ thuộc vào rượu, ma túy hay thức ăn, họ càng cảm thấy tội lỗi, sợ hãi và căm ghét bản thân mình. Càng cảm thấy đơn độc, họ càng khao khát tìm kiếm một người đàn ông có thể mang lại cho họ cảm giác yên bình. Do không thể tự yêu quý bản thân nên họ cần đến người đàn ông ấy để có lòng tin vào sự đáng yêu của chính mình. Thậm chí, họ còn tự nhủ rằng một khi đã tìm đúng người, họ sẽ không còn lệ thuộc vào các thứ gây nghiện đó nữa. Họ xem mối quan hệ tình cảm ấy chẳng khác gì một chất gây nghiện thay thế bởi nó giúp họ tránh được cảm giác đau đớn. Và khi mối quan hệ đó tan vỡ, họ thậm chí còn nghiện các chất kia hơn để cảm thấy nhẹ nhàng, khuây khỏa. Và thế là cái vòng nghiện ngập luẩn quẩn ấy cứ

diễn ra liên tục. Để biện hộ cho sự nghiện ngập của mình, họ đổ lỗi rằng đó là do họ yêu phải một người không xứng đáng hoặc đang phải chịu đựng tình cảnh cô đơn. Trong khi đó, việc tiếp tục sử dụng những chất gây nghiện đó lại giúp họ cố gắng chịu đựng những mối quan hệ thiếu lành mạnh của mình nhiều hơn. Và thế là càng ngày họ càng lún sâu vào cả hai thứ nghiện ngập.

Chừng nào những người phụ nữ yêu mù quáng còn cố tìm cách né tránh bản thân lẫn nỗi đau của mình thì họ vẫn còn mắc kẹt trong vấn đề đó. Càng vùng vẫy và tìm cách thoát khỏi nó, tình trạng của họ lại càng trở nên trầm trọng hơn bởi khi đó, họ có thể vừa nghiện ngập vừa bị chìm đắm trong những nỗi ám ảnh của mình. Cuối cùng, họ sẽ nhận ra rằng nỗ lực tìm kiếm giải pháp của bản thân mình lại chỉ khiến cho vấn đề trở nên trầm trọng hơn.

- Luật sư của tôi đã đề nghị tôi đến đây. - Brenda gần như thì thầm khi thú nhận trong buổi gặp gỡ đầu tiên tại văn phòng của tôi. - Tôi... tôi... đánh cắp một ít đồ... và bị bắt quả tang. Và luật sư của tôi bảo có lẽ tôi nên đến gặp một chuyên viên tư vấn... Như thế sẽ tốt hơn khi tôi ra hầu tòa, bởi họ nghĩ tôi cần được giúp đỡ để giải quyết các vấn đề của mình.

Trong lúc tôi còn chưa kịp gạt đầu thì cô đã vội vàng nói tiếp:

- Nhưng có một điều là... tôi nghĩ mình không có vấn đề gì cả. Tôi lấy vài thứ ở hiệu thuốc và quên trả tiền. Thật kinh khủng khi mọi người đều nghĩ là tôi ăn cắp, trong khi thật ra đó chỉ là một sơ suất. Điều tệ nhất trong chuyện này là nó đã khiến tôi phải lúng túng, xấu hổ chứ tôi thật sự không hề có vấn đề gì cả.

Brenda là một trong các trường hợp khó tư vấn nhất bởi cô không những không chủ động tìm kiếm sự giúp đỡ mà còn từ chối mọi sự giúp đỡ của người khác.

Trong khi Brenda mãi miết nói về vấn đề của mình thì tôi ngồi quan sát cô. Đó là một phụ nữ cao ráo và thanh mảnh, mặc chiếc áo đầm bằng vải lụa màu san hô sẫm, điểm xuyến những trang sức màu vàng pha ánh ngà. Trông cô thật xinh đẹp với mái tóc màu vàng mật ong và đôi mắt xanh lơ như nước biển. Thế nhưng khi quan sát kỹ, tôi lại cảm thấy ở cô có điều gì đó bất ổn. Đôi mày của cô nhíu chặt tạo nên một rãnh sâu ở giữa. Cánh mũi cứ phập phồng liên tục. Mái tóc

của cô, tuy được cắt tỉa rất cẩn thận và che dưới một chiếc mũ ni nhưng vẫn lộ vẻ khô và xơ. Làn da của cô tái tái mặc dù chúng có màu nâu rám quấy rầy. Cô thường xuyên mím chặt môi, ít khi để lộ răng, kể cả khi nói hoặc cười. Tôi bắt đầu ngờ rằng Brenda bị chứng nôn mửa do cường ăn hoặc tự bỏ đói bản thân.

Những phụ nữ bị rối loạn về đường ăn uống thường hay sa vào thói quen ăn cắp vặt do cảm thấy mình bị thôi thúc một cách vô thức. Và đó cũng chính là một dấu hiệu khác để tôi khám phá ra những vấn đề của Brenda. Tôi còn ngờ rằng cô chung sống với một người nghiện rượu. Theo kinh nghiệm của tôi, gần như mọi phụ nữ bị rối loạn về ăn uống đều sinh ra trong gia đình có cha hoặc mẹ mắc chứng nghiện rượu, hoặc cả hai đều nghiện rượu, hoặc một người nghiện rượu còn người kia mắc chứng ăn uống vô độ. Hai tuýp người này thường kết hôn với nhau, vậy nên chẳng có gì ngạc nhiên khi con gái của họ có khả năng bị rối loạn trong vấn đề ăn uống và thường có xu hướng kết hôn với người nghiện rượu. Người mắc chứng rối loạn ăn uống thường có nhu cầu phải kiểm soát cho bằng được lượng thức ăn, cơ thể mình cũng như người bạn đời thông qua ý chí của bản thân. Tôi nhìn Brenda, tự nhủ cả hai sẽ có nhiều việc để làm với nhau.

- Hãy kể cho tôi nghe về bản thân cô nào. - Tôi nhẹ nhàng đề nghị, mặc dù biết rõ điều gì sẽ xảy ra.

Và quả thật, phần lớn những điều Brenda kể cho tôi nghe trong lần gặp gỡ đầu tiên ấy toàn là dối trá, rằng cô hoàn toàn ổn thỏa, cô hạnh phúc và không hề nhớ chuyện gì đã xảy ra trong cửa hiệu thuốc cũng như cô chưa bao giờ lấy cắp thứ gì cả. Rồi cô ca ngợi rằng viên luật sư và tôi rất tử tế; cô cũng không muốn ai biết về chuyện hiểu nhầm này bởi sẽ chẳng ai có thể thông cảm và hiểu được sự việc như hai chúng tôi cả. Càng nói cô càng tăng bốc tôi nhằm thuyết phục tôi tin rằng chẳng có chuyện gì xảy ra, rằng sự việc kia chỉ là một sự nhầm lẫn và là sự trùng hợp tình cờ.

May thay, khoảng thời gian từ buổi gặp gỡ đầu tiên cho đến khi vụ việc của cô được phân xử khá ngắn và do biết tôi có liên hệ với luật sư của mình nên cô luôn tỏ ra là một "khách hàng tốt". Lúc nào cô cũng có mặt đúng hẹn và sau mỗi lần nói chuyện thì cô lại tỏ ra thành thật hơn trước. Và dần dần, cô bắt đầu trải nghiệm được cảm giác nhẹ nhàng khi thôi nói dối.

Cuối cùng, cô tham gia vào chương trình điều trị để ít nhất cũng gây ấn tượng tốt với vị quan tòa thụ lý vụ việc. Đến khi bị kết án (sáu tháng tù treo, bồi thường tổn thất cho chủ hiệu cộng với 40 giờ lao động công ích tại câu lạc bộ *Các cô gái tại địa phương*), cô đã rèn luyện được lối sống thành thực - một việc làm khó nhọc chẳng kém gì việc cô luôn tìm cách che đậy bản thân ngày trước.

Brenda đã chia sẻ với tôi câu chuyện thật của cô vào buổi gặp mặt lần thứ ba. Hôm đó, trông cô rất mệt mỏi và u sầu. Khi nghe tôi nhận xét như thế, cô thừa nhận rằng mình đã mất ngủ suốt cả tuần. Tôi bèn hỏi nguyên nhân vì sao lại như vậy. Ban đầu, cô bảo buổi hầu tòa sắp tới khiến cô lo lắng đến mất ngủ. Tuy nhiên, nhận thấy đó chưa phải là nguyên nhân thật sự nên tôi hỏi tiếp:

- Liệu còn có chuyện gì khiến cô phải bận tâm trong tuần này nữa không?

Cô im lặng trong giây lát, khẽ mím môi. Rồi cuối cùng cô thốt ra:

- Tôi đã đuổi chồng tôi ra khỏi nhà và giờ cảm thấy rất hối hận. Tôi không thể ngủ được; và cũng không làm việc được. Toàn thân tôi rã rời vì lo lắng. Tôi không thích những gì anh ấy làm, việc anh cứ ngang nhiên cặp kè với cô đồng nghiệp trước mắt tôi. Nhưng quả thật, thà im lặng chịu đựng cảnh đó còn hơn là sống mà không có anh ấy. Giờ tôi không biết phải làm gì cả. Tôi đang băn khoăn không biết liệu đó có phải là do lỗi của mình không nữa. Lúc nào chồng tôi cũng bảo tôi quá lạnh lùng, xa cách và không nữ tính. Và tôi nghĩ có lẽ anh ấy nói đúng. Tôi hay cáu giận và sống khép kín, nhưng đó là do anh ấy chỉ trích tôi quá nhiều. Tôi luôn bảo với anh ấy rằng: "*Nếu muốn em ngọt ngào, dịu dàng thì anh phải cho em thấy là anh thích em và nói năng ngọt ngào với em, chứ sao lại cứ chê em đần độn, khó ưa và không quyến rũ?*".

Brenda lập tức trở nên sợ hãi, cặp chân mày của cô thậm chí còn nhíu cao hơn. Và cô bắt đầu tìm cách bào chữa cho những điều đã tiết lộ. Vẫy vẫy đôi bàn tay được chăm sóc cẩn thận, cô nói như muốn đính chính:

- Thật ra, chẳng phải chúng tôi bỏ nhau mà chỉ là tạm xa nhau một thời gian thôi. Và thật sự thì Rudy cũng không hẳn là người thích chỉ trích cho lắm; tôi nghĩ mình cũng đáng bị như thế thật. Nhiều lúc

đi làm về mệt quá nên tôi cũng chẳng buồn nấu nướng, mà cũng là vì anh ấy không thích những món tôi làm. Rudy thích được ăn những món ăn do mẹ mình nấu hơn nên nhiều lần anh ấy bỏ về nhà bà mãi đến tận hai giờ sáng hôm sau mới về. Nhưng tôi không thích cứ phải cố gắng làm cho anh hạnh phúc bởi nó chẳng mang lại kết quả gì. Dù vậy, mọi chuyện cũng không đến nỗi tệ phải không? Khổ phụ nữ còn gặp những cảnh tệ hơn tôi ấy chứ.

- Thế anh ta làm gì đến tận hai giờ sáng? Anh ta không thể nào ở nhà mẹ ruột đến giờ đó được. - Tôi lên tiếng phản bác.

- Tôi đoán anh ta đi chơi với bạn gái, nhưng tôi không quan tâm cho lắm. Tôi thích được ở nhà một mình hơn bởi anh ta hay gây chuyện khi về nhà. Chính vì cảm thấy quá mệt mỏi nên cuối cùng, tôi đã đề nghị anh ta ra khỏi nhà.

Rõ ràng, Brenda là một mẫu phụ nữ nhất định không chịu cảm nhận hay tiết lộ cảm xúc của mình. Khi chúng càng gào thét để được quan tâm thì cô càng cố gắng tạo nên nhiều tình huống khó khăn trong đời để nhấn chìm chúng.

Sau cuộc trò chuyện lần thứ ba với Brenda, tôi đã gọi cho luật sư của cô và đề nghị ông nên khuyên nhủ để cô ấy tiếp tục đến chỗ tôi tư vấn. Tôi có thể giúp được cô ấy và không muốn vượt mất cơ hội này. Ngay khi mở đầu buổi tư vấn thứ tư, tôi bắt đầu xoáy sâu vào vấn đề của Brenda.

- Hãy kể cho tôi nghe về bản thân cô và thói quen ăn uống của cô đi, Brenda! - Tôi nhẹ nhàng đề nghị. Đôi mắt xanh của Brenda mở to cảnh giác, mặt cô chợt biến sắc và cô tỏ ra phòng thủ thấy rõ. Thế rồi đôi mắt ấy thu lại và cô mỉm cười, vẻ thành thật:

- Ý chị là sao, bản thân tôi và thói quen ăn uống của tôi à? Thật là một câu hỏi ngớ ngẩn!

Tôi bèn nói cho Brenda biết về những gì tôi đã quan sát thấy ở cô lần nguyên nhân khoa học gây nên các chứng rối loạn về đường ăn uống. Được biết đó cũng là một căn bệnh mà nhiều phụ nữ khác cũng mắc phải, thậm chí còn tệ hơn cả trường hợp của mình nên chẳng mấy chốc, Brenda đã dốc lòng tâm sự.

Chuyện của Brenda là một câu chuyện dài và phức tạp. Phải mất một lúc chuyện trò, cô mới nhận ra thực tế là mình luôn muốn tìm cách bóp méo, che đậy và phớt lờ thực tế. Cô thành thực trong việc che đậy đến mức bị mắc bẫy ngay trong chính thế giới dối trá của mình. Brenda đã cố gắng tạo nên một hình ảnh thật hoàn hảo về bản thân trước mọi người, để có thể che giấu sự sợ hãi, cô đơn và cảm giác trống vắng khủng khiếp trong lòng mình. Do không hiểu biết rõ về tình trạng của bản thân nên Brenda cũng khó có thể đáp ứng được nhu cầu của mình. Và cảnh túng thiếu chính là nguyên do khiến cô có xu hướng đánh cắp, ăn uống vô độ, nôn mửa và lại ăn tiếp, rồi nói dối và tuyệt vọng tìm cách che đậy sự thật.

Theo những gì Brenda nhớ được thì mẹ của cô là một phụ nữ có thói quen ăn uống vô độ và béo phì. Cha cô, một người gầy gò nhưng dẻo dai và đầy năng lượng. Vì quá ngán ngẩm bởi hình dáng bên ngoài và lòng mộ đạo thái quá của vợ nên từ nhiều năm qua, cha cô không còn coi trọng cuộc hôn nhân hiện tại. Mọi người trong nhà đều biết ông ngoại tình nhưng chẳng ai đề cập đến chuyện đó. Biết và thừa nhận sự thật là hai chuyện hoàn toàn khác nhau, bởi từ lâu, gia đình cô đã có một thỏa thuận ngầm rằng những gì không nói ra nghĩa là không tồn tại. Đó cũng chính là nguyên tắc mà Brenda đã khắt khe áp dụng trong suốt cuộc đời mình. Cô cho rằng nếu mình không thừa nhận những rắc rối của cuộc đời thì điều đó đồng nghĩa với việc chúng không hề tồn tại trong cuộc sống của cô. Chính vì thế, chẳng có gì ngạc nhiên khi Brenda cứ liên tục nói dối để rồi hủy hoại cả bản thân cũng như vì sao việc tham gia điều trị lại khó khăn với cô đến thế.

Lớn lên, Brenda có thân hình mảnh khảnh và dẻo dai hệt như cha. Cô luôn tin rằng dù có ăn nhiều mấy thì cô cũng không thể phát phì như mẹ mình. Đến năm mười lăm tuổi, đột nhiên cơ thể Brenda có những dấu hiệu bất thường cho thấy hậu quả của thói quen ăn uống vô độ của cô. Đến năm mười tám tuổi, cô đã cân nặng tới 130 ký và đau khổ hơn bao giờ hết. Cha cô bắt đầu buông những lời nghiêm ngặt với cô con gái yêu quý trước kia, rằng chẳng mấy chốc cô cũng sẽ giống như mẹ cô mà thôi. Khi tỉnh táo, ông không bao giờ nói ra những lời cay nghiệt đó, nhưng điều đáng nói là hầu như lúc nào ở nhà ông cũng say mèm. Mẹ cô liên tục cầu nguyện trong khi cha cô thì không ngừng uống rượu và lảng nhãng khắp nơi. Về phần mình, Brenda ăn uống vô độ để né tránh cảm giác đau đớn không ngừng giằng xé trong lòng.

Khi lần đầu tiên xa nhà đi học, cô phát hiện ra một điều lạ thường. Một mình trong phòng, giữa cuộc chè chén say sưa, cô chợt nhận ra mình có thể nôn mửa tất cả những gì đã ăn vào và như thế, cô không phải lo đến chuyện tăng cân. Thế là dần dần, cô chuyển từ trạng thái cuồng ăn sang chứng chán ăn.

Trong vài năm sau, Brenda đã chuyển từ cuộc chiến đấu với chứng béo phì sang tình trạng gầy quá mức. Thế nhưng, trong suốt thời gian đó, hầu như ngày nào cô cũng bị ám ảnh bởi chứng thèm ăn. Mỗi sáng thức dậy, cô hy vọng mọi chuyện hôm nay sẽ khác và mỗi tối lại lên giường với quyết tâm sẽ "bình thường" vào hôm sau, để rồi giữa đêm lại thức giấc và đánh chén say sưa. Brenda không hiểu chuyện gì đang xảy ra với mình. Cô không hề biết mình bị chứng rối loạn tiêu hóa - một biểu hiện thường thấy ở con cái của những người nghiện rượu hoặc ăn uống vô độ. Cô cũng không biết rằng bản thân cô và mẹ đều bị chứng nghiện những thực phẩm có chứa chất hydrat cacbon, vốn chẳng khác gì chứng nghiện rượu của cha cô. Và cũng giống như mối quan hệ giữa cha cô với rượu, Brenda phải không ngừng đấu tranh để chống lại sự kiểm soát của thức ăn, mà nhất là các loại bánh ngọt.

Kể từ khi "phát hiện" ra mọt này, Brenda thường cố tình làm cho mình nôn suốt nhiều năm. Cuộc sống cô độc và khép kín của cô ngày càng trở nên nghiêm trọng. Thật ra, lối sống này đã được gia đình và căn bệnh của cô nuôi dưỡng trong nhiều năm. Gia đình của Brenda không muốn nghe bất kỳ điều gì tiêu cực từ phía cô. Họ không muốn nhìn nhận sự thật về cả con người lẫn cuộc sống của cô. Và chính vì họ luôn lãng tránh sự thật nên cô cũng phải như thế để tránh gây xáo trộn. Với sự đồng lõa ngầm của cha mẹ, Brenda ngày càng lún sâu vào việc tự lừa dối mình. Cô tin rằng chỉ cần giữ cho hình dáng của mình tốt đẹp thì mọi việc sẽ được ổn thỏa, hay ít ra nó cũng có vẻ như thế.

Ngay cả khi Brenda kiểm soát được hình dáng của mình trong nhiều năm liền thì trong lòng cô vẫn dấy lên sự xáo trộn. Và mặc dù đã làm mọi thứ để có được hình thức ưa nhìn, từ cách ăn mặc đến kiểu tóc và cách trang điểm, cô vẫn không thể trấn áp được nỗi sợ hãi và cảm giác trống rỗng trong lòng. Một phần là do sự phủ nhận những tình cảm của bản thân và một phần là do ăn uống kém nên tinh thần của Brenda ngày càng trở nên yếu đuối.

Trong quá trình tìm kiếm sự thanh thản cho tâm hồn, Brenda đã

lặp lại thói quen của mẹ bằng cách gia nhập một nhóm tôn giáo đầy nhiệt huyết mà cô gặp trong trường đại học. Chính tại đây, vào năm cuối đại học, cô đã gặp người chồng tương lai của mình. Rudy thuộc tuýp người bí ẩn và đó chính là điều hấp dẫn Brenda nhất bởi cô vốn thích thú trước những điều như thế. Những câu chuyện mà Rudy kể ngầm chứng tỏ anh từng dính dáng đến các hoạt động phức tạp như cá ngựa và cờ bạc tại quê nhà New Jersey. Anh mập mờ nhắc đến những khoản tiền lớn đã kiếm ra và tiêu xài, những chiếc xe hơi bóng loáng, những cô gái sành điệu, hộp đêm, rượu chè và ma túy. Thế mà giờ đây, Rudy lại biến thành sinh viên nghiêm túc thuộc một trường đại học yên tĩnh phía bắc Hoa Kỳ, sinh hoạt trong nhóm tôn giáo của những người trẻ tuổi, bỏ lại sau lưng quá khứ u tối để hướng đến một tương lai tốt đẹp hơn. Anh đột ngột cắt đứt quá khứ đến độ không còn liên hệ gì đến gia đình. Thế nhưng, Brenda lại cảm thấy ấn tượng trước quá khứ bí ẩn và nỗ lực trong hiện tại của Rudy đến nỗi không cần phải tìm hiểu thêm về anh. Dẫu sao, chính bản thân cô cũng có những bí mật của riêng mình.

Thế là cả hai con người đó đã cố gắng sống giả tạo, cốt tạo nên một hình ảnh hoàn toàn khác với bản chất thật của mình: một tội phạm trong lớp vỏ kẻ ngoan đạo và một người mắc chứng cuồng ăn dưới bề ngoài hoàn mỹ. Họ yêu nhau vì cái ảo ảnh bên ngoài ấy. Và cũng chính vì thế mà Brenda không còn lối thoát nào ngoài việc phải tiếp tục cuộc sống giả tạo đó, ở mức độ trầm trọng hơn: áp lực hơn, căng thẳng hơn, thèm ăn nhiều hơn, nôn mửa nhiều hơn và che đậy nhiều hơn.

Việc kiêng cử thuốc lá, rượu bia và ma túy của Rudy kéo dài đến khi anh hay tin gia đình đã chuyển đến California. Khi biết chắc khoảng cách xa xôi ấy hoàn toàn có thể giúp anh che lấp quá khứ cũng như yên tâm trở lại với những nếp sống cũ đồng thời nối lại quan hệ với gia đình, anh ta đã gói ghém mọi thứ và đưa Brenda đến California. Ngay khi vừa đặt chân về đây, Rudy đã đổi thành con người trước khi gặp Brenda. Tuy vậy, về phía mình, Brenda vẫn cố gắng ngụy trang cho đến khi cả hai dọn về sống chung với cha mẹ của Rudy. Giữa đại gia đình, cô không thể tiếp tục thói quen nôn mửa của mình. Trong khi đó, thói quen ăn uống vô độ cũng khó bề giấu giếm được. Càng chịu áp lực, Brenda lại càng dễ dàng tăng cân. Chẳng mấy chốc, cô đã tăng gần 25 kg. Vậy là cô vợ tóc vàng xinh đẹp của Rudy biến mất, nhường chỗ cho một người đàn bà có thân hình phì nộn. Cảm thấy bị lừa dối, Rudy bỏ mặc cô ở nhà, la cà rượu chè và tìm đến

một người phụ nữ có thể thay thế hình ảnh của Brenda ngày xưa. Càng tuyệt vọng, Brenda lại càng ăn nhiều hơn. Nhưng cô tự hứa với bản thân mình lần Rudy rằng chỉ cần cả hai có được một không gian sống riêng biệt thì cô sẽ lại thanh mảnh như xưa. Và quả thật, khi họ đã chuyển ra sống riêng trong một căn hộ thì Brenda sụt cân hẳn. Nhưng tiếc thay, Rudy lại chẳng mấy khi có mặt ở nhà để tán thưởng điều đó. Rồi sau đó Brenda mang thai và bốn tháng sau thì mất con vào một đêm Rudy đang la cà đâu đó.

Đến lúc ấy, Brenda tin chắc rằng mọi chuyện đều do lỗi của cô. Người đàn ông tráng kiện, hạnh phúc đã từng chia sẻ cùng cô mọi niềm tin, mọi giá trị trong cuộc sống giờ trở nên xa lạ như một người cô chưa từng quen thân. Họ thường cãi nhau vì những thói quen xấu của Rudy và tật cảm râm của cô. Thế là cô cố gắng không càu nhàu nữa, hy vọng Rudy cũng sẽ thay đổi. Thế nhưng, cô đã thất vọng và ngày càng cảm thấy đau đớn.

Hồi còn ở tuổi vị thành niên, Brenda đã từng ăn cắp, không phải cùng với bạn mà là một mình và thầm lặng. Tuy vậy, cô lại hiếm khi sử dụng hay lưu giữ các món đồ đã đánh cắp ấy. Giờ đây, khi đang trải qua cuộc hôn nhân bất hạnh với Rudy, cô lại bắt đầu đánh cắp như vô thức muốn bù đắp vào những gì mà cuộc sống đã không mang lại cho cô. Đó là tình yêu, sự hỗ trợ, thấu hiểu và thừa nhận. Nhưng điều đó chỉ càng khiến cô cảm thấy bị cô lập, đồng thời nó tạo nên một mảng tối bí mật khác mà cô cần phải che đậy, một niềm tủi hổ và tội lỗi mới. Trong khi đó, vẻ bề ngoài càng trở thành bức bình phong để Brenda che đậy con người kiệt quệ, sợ sệt, trống rỗng và cô độc bên trong. Một khi đã lấy lại thân hình thanh mảnh, cô bèn tìm kiếm một công việc có thể mang đến cho cô các loại áo quần đắt tiền như mong ước. Cô tự thiết kế một số mẫu thời trang và hy vọng điều đó sẽ khiến cho Rudy cảm thấy tự hào. Và tuy Rudy khoe khoang với bạn bè về cô vợ người mẫu của mình nhưng thực tế, anh chẳng buồn về nhà để ngắm Brenda.

Do luôn làm mọi cách để có được sự tán thưởng và công nhận của Rudy, nên Brenda càng cảm thấy bị tổn thương trước thái độ dửng dưng của anh ta. Lòng tự trọng của cô, vốn đã rất mong manh, giờ lại càng xuống thấp hơn. Rudy càng dửng dưng với cô thì cô lại càng cần anh nhiều hơn. Brenda không ngừng làm đẹp bản thân nhưng vẫn cảm thấy mình thiếu một yếu tố hấp dẫn bí ẩn nào đó như người đàn bà có mái tóc đen mà Rudy đang say đắm. Brenda buộc mình phải trở

nên gầy hơn nữa, bởi cô cho rằng sự thanh mảnh đồng nghĩa với sự hoàn hảo. Bên cạnh đó, cô cũng cố gắng chăm sóc nhà cửa thật cẩn thận. Lúc nào cô cũng bận bịu với các công việc như lau dọn, ăn cắp, đánh chén và nôn mửa. Trong lúc Rudy la cà uống rượu bên ngoài thì Brenda lại dọn dẹp nhà cửa đến tận khuya, đi ngủ trong cảm giác tội lỗi và giả vờ ngủ say khi nghe tiếng xe của chồng trở về.

Rudy thường cần nhần về sự khó tính của Brenda trong cách sinh hoạt hằng ngày và luôn phá hỏng mọi thành quả dọn dẹp của cô. Kết quả là, Brenda ra tay lau dọn lại mọi thứ mà không chờ đợi đến khi chồng mình đi khỏi. Bởi thế, những tối Rudy chè chén, vui đùa ngoài đường lại khiến Brenda cảm thấy nhẹ nhõm. Và cuộc sống của họ ngày càng trở nên tồi tệ.

Rõ ràng, việc Brenda bị bắt tại tiệm thuốc tây là một điều may mắn với cô, bởi nó mang cô đến gặp chuyên viên tư vấn tâm lý và có dịp nhìn lại cuộc đời mình. Từ lâu, cô đã muốn rời bỏ Rudy nhưng không thể làm được bởi cô cảm thấy mình có thể khắc phục mối quan hệ đôi bên bằng cách hoàn thiện bản thân mình. Nhưng nực cười thay, khi cô càng tỏ rõ ý định rời xa Rudy thì anh ta càng nồng nhiệt nối lại quan hệ với cô bằng cách tặng hoa, gọi điện và thậm chí xuất hiện bất ngờ tại nơi cô làm việc với vé xem ca nhạc trong tay. Những đồng nghiệp của cô lần đầu nhìn thấy Rudy làm những việc đó đều cho rằng cô là kẻ ngốc vì đã bỏ rơi một anh chàng tận tụy, hết lòng vì mình như thế. Phải mất hai cuộc hòa giải mà mỗi lần đều kéo theo sự chia tay đau đớn, Brenda mới nhận ra rằng Rudy chỉ muốn những gì mà anh ta không thể có. Một khi về lại sống chung với nhau, anh ta lại trở về với những thói tật trước đây. Trong lần chia tay thứ hai, Brenda bảo với Rudy rằng cô nghĩ anh có vấn đề về rượu và ma túy. Thế là Rudy bảo sẽ tìm cách chứng minh điều đó là sai. Trong hai tháng sau đó, anh ta luôn tỉnh táo và không hề đụng đến ma túy. Họ hòa giải thêm lần nữa và lần này, họ cãi nhau ngay sau vài ngày về ở chung vì Rudy lại say sưa và đi thâu đêm suốt sáng. Khi điều này xảy ra, cộng với sự giúp đỡ của quá trình trị liệu, Brenda đã nhận ra toàn bộ bức tranh về cuộc sống của họ. Rudy đã cố tình sử dụng những rắc rối do mình tạo ra trong mối quan hệ với Brenda để nguy trang và thanh minh cho lối sống bê tha của mình. Trong khi đó, Brenda thì sử dụng sự căng thẳng trong mối quan hệ của họ làm lời bào chữa để dung dưỡng và buông thả bản thân. Họ dùng nhau để né tránh thực tế của mình. Khi nhận ra điều đó, Brenda chấm dứt hy vọng về một cuộc hôn nhân hạnh phúc cùng Rudy.

Sự hồi phục của Brenda có liên quan chặt chẽ đến ba yếu tố cực kỳ quan trọng. Đó là cô tham gia khóa điều trị tâm lý, gia nhập tổ chức Al-Anon để giải quyết tình trạng đồng nghiện của mình và chấm dứt được thói quen ăn uống vô độ nhờ vào sự hỗ trợ của tổ chức *Overeaters Anonymous (O.A.)*. Đối với Brenda, việc gia nhập tổ chức O.A. chính là yếu tố quan trọng nhất trong quá trình hồi phục của cô và cũng là điều mà cô đã kịch liệt từ chối vào lúc đầu. Thói quen ăn uống, nôn mửa và bỏ đói bản thân một cách cưỡng bức trở thành vấn đề nghiêm trọng nhất, khởi nguồn cho mọi rắc rối trong cuộc sống của Brenda. Nỗi ám ảnh về thức ăn đã làm cạn kiệt mọi năng lượng cần thiết để cô có thể đạt được mối quan hệ lành mạnh với những người chung quanh và với chính bản thân mình. Một khi còn bị ám ảnh về cân nặng, lượng thức ăn, calories, chế độ ăn kiêng... thì cô vẫn không thể cảm nhận được những cảm xúc thật sự của mình về mọi sự việc khác trong cuộc sống cũng như chưa thể thành thật với bản thân và với mọi người xung quanh.

Do chai lỳ cảm xúc vì rối loạn ăn uống, Brenda không thể tự chăm sóc bản thân, không đưa ra được những quyết định đúng đắn và thậm chí là không thể sống bằng chính cuộc đời thật của mình. Lúc nào cuộc sống của cô cũng chỉ có thức ăn và thức ăn. Không những tuyệt vọng trong trận chiến kiểm soát thức ăn, Brenda còn phải đối mặt với cuộc chiến khác khắc nghiệt hơn với chính bản thân cô, với gia đình và với Rudy. Dù luôn đặt ra giới hạn ăn uống cho mình nhưng Brenda lại chưa bao giờ đặt ra giới hạn về những gì người khác có thể hoặc không nên nói với cô. Để bình phục, cô cần phải tập xác định ranh giới cho tất cả những điều trên. Cô cũng phải bắt đầu biết cho phép bản thân nổi giận với người khác chứ không chỉ với chính mình, vốn là điều đã ăn sâu trong cô.

Tại O.A., lần đầu tiên Brenda tập sống thành thật, điều mà cô đã không bao giờ làm trong suốt nhiều năm qua. Brenda nhận ra rằng không có lý do gì để cô nói dối vì tất cả mọi người ở đây đều hiểu và chấp nhận con người thật của cô. Và dần dần, tâm hồn cô bắt đầu lành lặn. Chính điều đó đã mang đến cho cô sức mạnh để mở rộng cách sống thành thật với gia đình, bạn bè và cả những người bạn trai quanh mình.

Tổ chức Al-Anon giúp cô hiểu rõ nguồn gốc của những rắc rối trong gia đình mình ngày trước, các rối loạn mà cha mẹ cô đã mắc phải cũng như cách thức mà chúng đã tác động đến cô. Nhờ vậy, cô

đã học được cách đối xử với họ tốt hơn.

Rudy tái hôn ngay sau khi hoàn tất thủ tục ly hôn với Brenda. Ngay đêm trước ngày cưới, anh ta gọi điện cho cô và bảo rằng người mà anh thật sự muốn chung sống chính là Brenda chứ không ai khác. Cuộc trò chuyện đêm đó càng giúp Brenda hiểu rõ thêm về Rudy, rằng anh ta không biết trân trọng những gì đang có và luôn tìm cách né tránh hiện tại. Cũng giống như cha của cô, anh ta là người thích lang bạt nhưng đồng thời lại muốn có vợ và một mái nhà.

Brenda cũng nhanh chóng nhận ra rằng cô cần duy trì khoảng cách nhất định, cả về mặt không gian lẫn tình cảm đối với gia đình mình. Hai lần về thăm nhà đều khiến cô quay lại thói ăn uống vô độ rồi sau đó phải dùng đến thuốc xổ. Chính vì thế, cô hiểu mình không nên quá gần gũi với gia đình khi chưa học được cách kiểm soát sự căng thẳng của bản thân.

Giờ đây, sống lành mạnh là điều quan trọng nhất với Brenda, dù cô hiểu rằng để làm được điều đó thật không dễ chút nào vì bản thân cô có quá ít kỹ năng sống. Tìm cho mình một công việc thú vị, gặp gỡ thêm nhiều bạn bè mới đồng thời quan tâm đến những niềm vui thú trong cuộc sống là cả một quá trình dài. Vốn chưa từng biết đến cảm giác hạnh phúc, thoải mái và thanh thản thật sự, nên Brenda phải cố gắng để không tạo ra các rắc rối có thể dẫn đến những thói quen và cảm giác tiêu cực ngày trước.

Brenda vẫn tiếp tục tham dự các buổi họp mặt của tổ chức O.A., Al-Anon và thỉnh thoảng lại tìm đến chuyên viên tư vấn tâm lý. Cô vẫn phải đối mặt với chứng bệnh rối loạn ăn uống mãn tính, nhưng nó không còn ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe hay tinh thần của cô như ngày xưa nữa.

Tuy vậy, quá trình hồi phục của Brenda vẫn còn rất mong manh. Sẽ phải mất một thời gian dài nữa cô mới có thể sống lành mạnh một cách tự nhiên được. Trong quá trình đó, rất có thể cô sẽ quay lại các thói quen tiêu cực cũ như ăn uống vô độ, né tránh cảm xúc của bản thân cũng như có thể sẽ lại bị ám ảnh bởi một mối quan hệ không lành mạnh nào đó. Chính vì thế, Brenda rất dè dặt trong các mối quan hệ với nam giới và cô không bao giờ vì hên hò ai đó mà bỏ lỡ các cuộc gặp gỡ với O.A. hay Al-Anon. Cô cho biết: *"Tôi đã học được cách không giấu giếm bản thân mình. Bây giờ, hễ gặp một người đàn ông*

có ý định tiến xa trong mối quan hệ đôi bên, tôi đều nói cho anh ta biết về căn bệnh của mình cũng như tầm quan trọng của các chương trình huấn luyện mà tôi đang tham gia. Nếu người ấy không thể chấp nhận hoặc không thể cảm thông với sự thật ấy, tôi tự nhủ rằng đó không phải là lỗi của mình. Tôi sẽ không đi ngược lại quyền lợi của bản thân để làm vừa lòng đàn ông nữa. Giờ đây, mục tiêu quan trọng nhất đối với cuộc đời tôi đã thay đổi. Sự bình phục của tôi phải là điều đáng được ưu tiên trước hết. Nếu không, tôi chẳng còn gì để mang đến cho người khác cả".

CHƯƠNG 9

CHẾT VÌ YÊU

Hút hết điều nọ đến điều kia, hai vai nhô cao và cứng nhắc, Margo dùng đưa đôi chân bắt chéo của mình, bàn chân thỉnh thoảng lại giật giật. Cô chồm người về phía trước, mắt đắm đắm nhìn ra một trong những khung cảnh đẹp nhất thế giới ngoài cửa sổ phòng đợi. Những mái ngói đỏ thẫm của khu Santa Barbara nhấp nhô trên dãy đồi xanh lơ. Tuy vậy, khung cảnh nhẹ nhàng nhuộm sắc hồng và vàng của một chiều hè yên ả đậm phong cách Tây Ban Nha ấy lại không hề ảnh hưởng đến nét mặt Margo. Trông cô đầy vẻ thấp thỏm, lo âu.

Khi tôi vừa bước vào phòng làm việc, cô vội vàng tiến vào theo, khua giày rồi ngồi xuống mép ghế, nhìn tôi với ánh mắt thăm dò.

- Làm sao chắc chắn là chị sẽ giúp được tôi? Tôi chưa từng kể về đời mình với ai cả. Làm sao tôi biết được rằng thời gian và tiền bạc của tôi bỏ ra là xứng đáng? Tôi biết thật ra cô muốn hỏi là: *“Liệu tôi có nên tin rằng chị sẽ quan tâm đến tôi nếu tôi phơi bày con người thật của mình?”*. Do vậy, tôi cố gắng trả lời cả câu hỏi của Margo như sau:

- Trị liệu đòi hỏi sự cam kết cả về thời gian lẫn tiền bạc. Nhưng mọi người sẽ chẳng bao giờ tìm gặp chuyên viên tư vấn trừ khi trong cuộc sống của họ đang xảy ra điều gì đó rất đáng sợ hoặc đau khổ mà bản thân họ không thể giải quyết được. Chẳng ai vô cớ đến gặp chuyên viên tâm lý cả. Tôi tin chắc là cô cũng đã suy nghĩ rất lâu trước khi quyết định đến đây gặp tôi hôm nay.

Dường như những lời nói chính xác của tôi đã giúp Margo cảm thấy nhẹ nhàng và yên lòng hơn. Cô ngồi sâu vào bên trong ghế, khẽ thở dài.

- Lẽ ra, tôi nên làm điều này cách đây 15 năm hoặc thậm chí là sớm hơn nữa kia, nhưng lúc đó tôi đâu có biết rằng mình cần được ai đó giúp đỡ chứ! Tôi cứ nghĩ là mình rất ổn. Và nói một cách nào đó thì tôi đã và đang ổn cả. Tôi có một công việc tốt và kiếm được khá

nhiều tiền. - Margo đột ngột dừng lời rồi lại tiếp tục, vẻ trầm ngâm hơn. - Nhiều lúc tôi có cảm giác như mình đang sống hai cuộc đời vậy. Ở công ty, tôi là một người có năng lực, làm việc hiệu quả và được mọi người nể trọng. Mọi người thường hay tham khảo ý kiến của tôi và giao cho tôi nhiều trọng trách. Điều đó khiến tôi cảm thấy rất tự tin vào năng lực và sự chín chắn của mình. - Cô nhìn lên trần nhà, nuốt nước bọt để kiểm soát giọng nói của mình rồi tiếp tục. - Nhưng khi về đến nhà, cuộc đời tôi chẳng khác gì một tiểu thuyết rẻ tiền dài lê thê. Nó tệ đến mức nếu có in thành sách thì tôi cũng chẳng buồn đọc. Một tác phẩm tồi, chị có hiểu không? Nhưng đời tôi là thế đó. Tôi chỉ mới có 35 tuổi mà đã kết hôn đến bốn lần! Tôi cảm thấy mình già cỗi quá đi mất! Tôi bắt đầu lo sợ rằng mình sẽ chẳng bao giờ có thể sống thật sự, khi mà thời gian thì cứ vụt đi như thế. Tôi đã mất đi vẻ trẻ trung và cũng không còn xinh xắn như trước kia. Tôi sợ sẽ chẳng còn ai thích mình, sợ không còn cơ hội để yêu đương và sẽ mãi mãi cô đơn.

Vẻ sợ sệt toát lên từ giọng nói của Margo tương ứng với những nếp nhăn trên trán khi cô thốt ra những lời này. Cô nuốt nước bọt nhiều lần và chớp mắt liên tục:

- Thật khó để có thể nhận biết được cuộc hôn nhân nào là tệ nhất trong số đó. Lần nào cũng như một thảm họa, chỉ có điều là dưới hình thức khác nhau thôi.

Tôi lấy chồng lần đầu tiên vào năm hai mươi tuổi. Hồi mới quen, tôi đã biết anh ấy là một người phóng dăng. Trước khi cưới, anh ấy hay la cà khắp nơi. Tôi cứ nghĩ cưới nhau rồi thì mọi chuyện sẽ khác, nhưng rồi vẫn cứ dẫu vào đó. Khi sinh đứa con gái đầu lòng, tôi hy vọng nó sẽ giữ chân anh ấy ở nhà đôi chút nhưng mọi chuyện thậm chí còn tồi tệ hơn. Những lúc ở nhà, anh ta lại rất hèn hạ. Tôi có thể chịu được cảnh anh ta chửi mắng mình nhưng đến khi anh ta đánh mắng con bé Autumn vô tội thì tôi buộc phải lên tiếng. Khi không thể chấm dứt được sự việc, tôi quyết định mang con ra sống riêng. Nhưng chuyện đó cũng chẳng dễ dàng chút nào, vì Autumn còn quá bé mà tôi thì lại không có việc làm. Anh ta chẳng bao giờ chu cấp hay mua sắm gì cho mẹ con tôi. Nhưng tôi sợ anh ta gây chuyện nên chẳng dám nhờ văn phòng luật sư địa phương hay bất kỳ ai khác. Tôi cũng không thể về nhà mẹ ruột vì ở đó cũng tồi tệ chẳng kém gì nhà tôi. Mẹ tôi đã phải chịu đựng cha tôi rất nhiều, kể cả về mặt thể xác lẫn tinh thần. Cả mấy chị em tôi cũng phải hứng chịu điều đó. Tôi luôn tìm cách ra

khỏi nhà và cuối cùng đã chọn việc lấy chồng để được toại nguyện. Vậy nên khi xảy ra chuyện với chồng mình, tôi cũng chẳng thể nào quay trở về nhà.

Phải mất hai năm sau tôi mới có đủ can đảm để ly hôn với anh ta và chỉ có thể nguôi ngoai nỗi buồn khi gặp được người đàn ông mới. Anh chàng luật sư giúp tôi thực hiện các thủ tục ly hôn cuối cùng lại trở thành người chồng thứ hai của tôi. Anh ta khá lớn tuổi so với tôi và cũng vừa ly hôn. Tôi không nghĩ là mình yêu anh ta, nhưng lúc ấy, tôi cần một người có thể chăm sóc cho bé Autumn và cả bản thân mình. Anh ta nói rất nhiều về việc làm lại cuộc đời, xây dựng lại gia đình mới với một người mà anh ta thật sự yêu thương. Tôi nghĩ mình đã cảm thấy rất hạnh diện về điều đó. Thế là ngay sau khi hoàn tất thủ tục ly hôn, tôi đã làm đám cưới với anh ta. Mọi chuyện diễn ra rất suôn sẻ. Tôi tìm cho Autumn một trường học tốt và bản thân mình cũng đi học trở lại. Hầu như buổi chiều nào mẹ con tôi cũng ở nhà với nhau. Sau đó tôi nấu cơm tối rồi đến lớp học ban đêm, để Autumn ở nhà với Dwayne - chồng tôi. Thế rồi một sáng nọ, khi chỉ có hai mẹ con với nhau, Autumn đã kể cho tôi nghe những điều thật kinh khủng đã diễn ra giữa con bé và Dwayne. Lúc đó, dù ngờ rằng mình đang có thai nhưng tôi vẫn quyết tìm cách giải thoát cho hai mẹ con mình. Tôi cố gắng tỏ ra bình thường cho đến khi anh ta đi làm thì tôi dọn đồ và bế con bỏ đi. Tôi viết cho Dwayne một lá thư, kể rõ những chuyện Autumn đã nói và cảnh báo anh ta đừng cố tìm chúng tôi làm gì, nếu không tôi sẽ tố cáo tất cả mọi chuyện anh ta đã làm với con bé. Tôi rất sợ anh ta sẽ tìm ra mẹ con tôi và buộc chúng tôi trở về nên quyết định rằng, dù có thai thì tôi cũng sẽ tự mình lo liệu mọi thứ. Tôi chỉ muốn rời bỏ hẳn con người đó.

Dĩ nhiên là anh ta cũng tìm ra chỗ hai mẹ con tôi sinh sống và gửi cho tôi một lá thư, nhưng lại không đề cập gì đến chuyện của Autumn cả. Thay vào đó, anh ta đổ lỗi tại tôi, rằng do tôi lạnh lùng, để mặc anh ta mà đi học ban đêm. Điều đó khiến tôi cảm thấy day dứt suốt một thời gian dài vì cứ nghĩ mọi chuyện xảy ra với Autumn đều là do mình cả. Tôi cứ nghĩ mình đang tìm cách mang đến cho con gái một cuộc sống an toàn nhưng thật ra lại đặt cháu vào một tình huống tệ hại hơn.

Nét mặt của Margo toát lên vẻ ám ảnh khi cô nhớ lại khoảng thời gian đó.

- May thay, tôi tìm được căn phòng chung nhà với Susie - một bà mẹ trẻ khác. Giữa cô ấy và tôi có rất nhiều điểm giống nhau. Cả hai chúng tôi đều lấy chồng khi còn quá trẻ và đều lớn lên trong những gia đình bất hạnh. Chúng tôi có những ông bố rất giống nhau và người chồng đầu tiên cũng chẳng khác gì nhau. Tuy nhiên, cô gái đó chỉ mới có một đời chồng. - Margo lắc đầu và nói tiếp. - Thế là chúng tôi giúp nhau trông con để có thể tiếp tục đi học và ra ngoài khi cần. Đó là lúc tôi cảm thấy được tự do hơn bao giờ hết, dù rằng lúc đó tôi đang mang thai. Dwayne vẫn chưa biết chuyện đó và tôi cũng chẳng bao giờ có ý định báo cho anh ta biết. Tôi vẫn còn nhớ tất cả những mẹo mà anh ta vẫn dùng để gây khó khăn cho mọi người nhưng lại hoàn toàn hợp pháp. Và tôi biết rằng anh ta cũng có thể sẽ gây rắc rối cho tôi theo những cách tương tự. Trước khi lấy nhau, những chuyện đó khiến tôi nghĩ anh ta là một người mạnh mẽ. Nhưng giờ thì chúng khiến tôi ghê sợ anh ta.

Susie đã giúp tôi sinh bé Darla, đưa con gái thứ hai của mình. Nghe thật buồn cười nhưng đó lại là một trong những quãng thời gian tốt đẹp nhất của đời tôi. Chúng tôi rất nghèo, suốt ngày chỉ lo đi học, đi làm, chăm sóc con cho nhau, mua sắm quần áo ở những cửa hàng tiết kiệm và mua thực phẩm giá rẻ. Nhưng điều quan trọng là chúng tôi được sống tự do theo ý mình. - Margo nhún vai, nói tiếp. - Tuy vậy, tôi luôn cảm thấy thiếu thốn. Tôi cần có một người đàn ông trong đời. Tôi luôn hy vọng sẽ tìm được một ai đó mang đến cho mình một cuộc sống như mong ước. Thậm chí đến bây giờ tôi vẫn suy nghĩ như thế. Và đó là lý do vì sao tôi đến đây gặp chị. Tôi muốn biết mình phải làm thế nào để tìm được một người đàn ông tử tế. Bởi từ trước tới nay tôi chỉ toàn thất bại.

Gương mặt xinh xắn nhưng đầy căng thẳng của Margo nhìn tôi, vẻ cầu khẩn. Liệu tôi có thể giúp cô ấy tìm được người đàn ông hoàn hảo không? Đó là nỗi trăn trở chính của Margo đồng thời cũng là lý do cô đến đây để được tư vấn và điều trị tâm lý.

Sau đó Margo kể nốt cuốn tiểu thuyết đời mình. Nhân vật tiếp theo trong chuỗi hôn nhân của cô là Giorgio, anh chàng đi chiếc Mercedes Benz mui trần và kiếm sống bằng nghề cung cấp cocaine cho những tay chơi giàu nhất vùng Montecito. Cuộc tình đó là một trò chơi mạo hiểm ngay từ đầu và chẳng mấy chốc Margo đã chìm đắm vào thế giới của ma túy lẫn sự say mê cuồng dại đối với anh chàng nguy hiểm và bí ẩn đó. Đột nhiên, cuộc sống của cô trở nên hào

nhoáng và đầy quỵến rũ. Mọi thứ trong cô đều thay đổi một cách nhanh chóng, cả thể chất lẫn tinh thần. Cô mất hẳn khả năng chịu đựng thường thấy và rất dễ nổi cáu. Thậm chí cô có thể la rầy bọn trẻ vì những chuyện cỏn con. Chẳng mấy chốc, những trận cãi vã giữa cô và Giorgio chuyển thành các trận chiến tay chân. Sau khi cứ than phiền không dứt với Susie về những thói hư tật xấu của Giorgio, nào là vô tâm, phản bội và phạm pháp, Margo thật sự sốc khi Susie đưa ra tối hậu thư cho cô: hoặc bỏ Giorgio hoặc dọn ra khỏi nhà. Susie không muốn nghe hay chứng kiến thêm bất kỳ điều gì về vấn đề này nữa. Trong cơn giận dữ, Margo đã sà vào vòng tay của Giorgio. Anh ta cho phép cô và bọn trẻ tạm thời dọn về sống chung trong căn nhà vốn là nơi anh ta tiến hành phần lớn công việc buôn bán phạm pháp của mình. Chẳng lâu sau, Giorgio bị bắt vì tội mua bán ma túy. Trước khi ra tòa, anh ta và Margo đã cưới nhau dù trong thời gian đó, mối quan hệ giữa họ đã xấu đi rất nhiều.

Lý do khiến Margo kết hôn lần thứ ba là vì Giorgio gây áp lực buộc cô phải đồng ý cưới để không thể tố cáo anh ta trước tòa. Khả năng cô sẽ chống lại anh ta trước tòa là điều hoàn toàn có thể xảy ra, bởi giữa họ thường xuyên xảy ra mâu thuẫn. Sau khi cưới nhau, Giorgio đã từ chối mọi quan hệ gổĩ chẵn với Margo vì cho rằng mình bị mắc bẫy. Cuộc hôn nhân của họ tan rã khi Margo gặp anh chàng thứ tư, một người mãi chẳng chịu trưởng thành, cứ mãi đi học để khỏi phải đi làm kiếm sống. Margo tin rằng anh chàng sinh viên nghiêm túc này chính là người mình cần sau cuộc hôn nhân thê thảm với Giorgio, và nhất là giờ đây cô rất sợ cô đơn. Margo làm việc cật lực để nuôi sống cả hai cho đến khi anh ta bỏ cô để gia nhập một cộng đồng tôn giáo. Trong lần kết hôn thứ tư này, Margo đã thừa hưởng một số tiền khá lớn từ một người thân quá cố và cô đã chia sẻ với chồng, hy vọng anh ta sẽ cảm nhận được lòng tận tụy, trung thành, niềm tin lẫn tình yêu nơi cô (điều mà anh ta luôn đòi hỏi). Anh ta đã sung phần lớn số tiền đó vào tổ chức tôn giáo và rồi thẳng thừng bảo không còn muốn sống chung với cô cũng như không muốn cô hiện diện trong cộng đồng tôn giáo của anh ta. Thậm chí, anh ta còn đổ lỗi rằng sở dĩ cuộc hôn nhân của họ thất bại là do “*tính trần tục*” của cô mà ra.

Những cuộc hôn nhân đó đã để lại trong Margo những vết thương sâu sắc. Thế nhưng, cô vẫn hăm hở đi tìm người chồng thứ năm của mình, lòng nghĩ thầm lần này mọi việc sẽ ổn nếu tìm được người thích hợp. Cô đến phòng tư vấn tâm lý với gương mặt bơ phờ, đôi

mắt trũng sâu và nỗi lo lắng rằng sẽ không thể thu hút được đàn ông với nhan sắc tàn tạ của mình. Cô hoàn toàn không ý thức được những thói quen cố hữu của mình trong mối quan hệ với những người đàn ông thiếu tử tế, những người mà cô không hề tin cậy và thậm chí là cũng không hề có cảm tình. Mặc dù phải thừa nhận là Margo không may mắn trong chuyện hôn nhân, nhưng rõ ràng, chính nhu cầu của bản thân cô đã đẩy cô rơi vào những cái bẫy của hôn nhân.

Hình ảnh hiện tại về con người của Margo đang lên tiếng báo động. Ngoài việc có một số biểu hiện liên quan đến sự căng thẳng quá mức, cô còn rất gầy gò, xanh xao (mà cô khẳng định là do thiếu máu), các móng tay bị cắn trụi và mái tóc thì khô ráp. Không những thế, Margo cho biết cô còn mắc một số bệnh như nấm da, tiêu chảy và mất ngủ. Huyết áp của cô rất cao so với lứa tuổi của cô và mức năng lượng thì thấp đến mức báo động.

- Nhiều lúc, tôi thậm chí còn không thể thức dậy để đi làm nữa. Tôi xin nghỉ ốm và nằm lì ở nhà mà khóc. Tôi cảm thấy có lỗi nếu khóc trước mặt các con nên chỉ trải lòng mình khi chúng đã đi học. Những lúc ấy, tôi cảm thấy rất nhẹ nhàng. Thật sự tôi cũng không biết mình có thể tiếp tục sống thế này được bao lâu nữa.

Margo cho biết cả hai con gái của cô đều gặp vấn đề về mặt học hành và giao tiếp với bạn bè ở trường. Trong khi đó, chúng thường xuyên đánh nhau ở nhà. Bản thân cô rất dễ nổi cáu với chúng. Hiện cô vẫn dùng cocaine vào những lúc cần "*gia tăng tinh thần*", điều mà cô vốn đã quen khi còn sống với Giorgio.

Tuy vậy, tất cả những khó khăn đó lại không khiến Margo quan tâm bằng tình trạng cô đơn hiện tại. Ngay từ khi còn bé, Margo luôn cần đến một người đàn ông bên mình, bất kể tính chất mối quan hệ của cô với họ ra sao. Lúc nhỏ, cô bất hòa với cha mình; còn khi lớn lên, cô lại bất hòa với những người đàn ông cùng chung sống, dưới hình thức này hay hình thức khác. Sở dĩ cô chịu sống cảnh đơn độc bốn tháng nay là vì quá ám ảnh trước những gì đã xảy ra trong quá khứ.

Nhiều phụ nữ do đời sống khó khăn nên luôn cần được một người đàn ông chu cấp tài chính, nhưng Margo không thuộc số đó. Cô có được công việc yêu thích, lại có thu nhập cao. Vì vậy, nhu cầu có một người đàn ông của cô bắt nguồn từ một lý do hoàn toàn khác. Cô

nghiện các mối quan hệ với đàn ông, mà lại là những mối quan hệ tiêu cực.

Mọi người phụ nữ trong gia đình cô đều bị lạm dụng, từ mẹ cô cho đến các chị em cô. Lúc nào họ cũng gặp rắc rối, cảm thấy bất an và luôn phải sống trong cảnh chịu đựng. Tuổi thơ căng thẳng đã để lại hậu quả nghiêm trọng đối với tinh thần của Margo.

Đầu tiên, cô mắc chứng suy nhược trầm trọng, một triệu chứng thường thấy ở những phụ nữ lớn lên trong hoàn cảnh tương tự. Mãi mai thay, chính sự suy nhược đó, lẫn các nhiệm vụ giống nhau mà cô đảm nhận khi sống chung với những người chồng của mình, đã khiến Margo luôn bị lôi cuốn bởi những anh chàng không tử tế. Những mối quan hệ đó chỉ toàn cãi vã, thậm chí là đánh nhau, nhất quyết bỏ nhau rồi lại hòa giải.

Hẳn chỉ nghe qua bạn cũng cảm thấy mệt mỏi trước những mối quan hệ như thế? Quả nhiên là vậy. Nhưng nếu xét trong một quãng thời gian ngắn, thì cũng giống như khi dùng ma túy hoặc các chất kích thích khác, những mối quan hệ này cũng giúp mang lại cho người trong cuộc cảm giác giải thoát tuyệt vời, nhất là giúp họ che đậy được sự suy nhược. Bởi khi phấn khích, bất kể là phấn khích tiêu cực hay tích cực, thì con người ta cũng không cảm thấy đau khổ, suy sụp nữa. Khi ấy, cơ thể ta tiết ra chất adrenalin giúp kích thích thần kinh, mang lại cảm giác sảng khoái, dễ chịu. Nhưng quá nhiều cảm giác mạnh có thể khiến cơ thể suy kiệt khả năng phản ứng, dẫn đến tình trạng suy nhược nặng nề hơn trước, và lần này cả trên [phương diện tinh thần lẫn thể chất](#).

Rất nhiều phụ nữ cũng giống như Margo, do suốt thời thơ ấu sống trong không khí căng thẳng (và còn do họ thừa hưởng đặc tính dễ bị tổn thương từ các bậc cha mẹ nghiện ngập hoặc chịu di truyền về sinh hóa) nên thường cảm thấy đau khổ, suy nhược, thậm chí ngay trước khi họ bước vào chuyện yêu đương.

Những người phụ nữ đó có thể vô thức tìm đến sự kích thích mạnh mẽ từ những mối quan hệ đầy bi kịch và trắc trở để đánh thức tuyến tụy tiết ra chất adrenalin. Điều này cũng tương tự như khi ta dùng roi đánh một con ngựa đang kéo nặng để nó cố đi thêm vài dặm đường vậy. Đó là lý do vì sao khi yếu tố kích thích gây nên cảm giác thăng trầm mạnh mẽ trong các mối quan hệ tiêu cực mất đi, hoặc khi

người đàn ông bỏ đi hay bắt đầu bình phục và cải thiện các sai lầm của mình, đối xử với người yêu tốt hơn thì những người phụ nữ thuộc tuýp này lại rơi vào trạng thái suy sụp. Khi đó, họ hoặc sẽ tìm cách níu kéo mối quan hệ đau khổ cũ hoặc sẽ điên cuồng tìm kiếm một anh chàng tệ hại khác thay thế.

Ở đây diễn ra một quy trình song song giữa việc sử dụng chất gây nghiện và việc cai nghiện. Để né tránh những cảm xúc của bản thân, người phụ nữ “sửa chữa” bằng cách sử dụng một người đàn ông như chất gây nghiện. Để bình phục, cô lại cần được hỗ trợ để sống với nỗi đau trong lòng và cho phép chúng trôi dạt. Lúc này, cả cơ thể và cảm xúc của cô đều cần được chữa trị. Chẳng có gì quá khi nói rằng quy trình này chẳng khác gì việc cai nghiện ma túy. Những người phụ nữ thuộc tuýp yêu mù quáng cũng phải trải qua những cảm giác sợ hãi, đau đớn, khó chịu đồng thời phải đối diện với nhu cầu tìm nguồn an ủi từ một người đàn ông khác là rất lớn.

Một người phụ nữ xem các mối quan hệ tình cảm như một chất kích thích sẽ hoàn toàn chối bỏ thực tế nhưng lại vừa lo sợ vừa không muốn chấm dứt suy nghĩ ám ảnh lẫn những cảm xúc thăng trầm trong chuyện yêu đương. Tuy vậy thông thường, nếu biết đối xử nhẹ nhàng nhưng cương quyết đối diện với thực tế và các cảm xúc thật của mình, cô sẽ nhận biết được ở một chừng mực nào đó thực trạng của mối quan hệ tiêu cực đang diễn ra cũng như việc bản thân mình đang mất dần khả năng tự kiểm soát.

Để giúp đỡ những người phụ nữ này, cũng giống như đối với trường hợp nghiện các chất kích thích khác, bước đầu tiên cần làm là phải giúp họ nhận thức về tình hình bệnh tật của họ, rằng nó sẽ trở nên nghiêm trọng nếu không được chữa trị. Và quan trọng hơn, phải cho họ thấy được rằng mọi chuyện có thể khắc phục bằng phương pháp điều trị riêng. Họ cần hiểu rằng họ “nghiện” đau khổ và những mối quan hệ không xứng đáng - mà nguyên nhân sâu xa là do họ đã phải trải qua một tuổi thơ bất ổn, kém hạnh phúc.

Chờ một người phụ nữ như Margo tự nhận ra mình yêu quá mức, rằng căn bệnh của họ ngày càng trầm trọng và thậm chí có thể hủy hoại cả cuộc đời họ chẳng khác gì lắng nghe một bệnh nhân mô tả các triệu chứng của họ rồi đợi họ tự chẩn bệnh và nghĩ ra cách điều trị thích hợp. Nhưng thành thật mà nói thì những người như Margo khó có thể tự chẩn bệnh được, bản thân họ cũng không thể tự bình phục

hay chỉ cần có sự giúp đỡ đơn thuần của bác sĩ hay chuyên viên tâm lý. Bởi sự bình phục thật sự đòi hỏi họ phải chấm dứt ngay những chất kích thích hay hành vi mang lại cho họ sự khuây khỏa.

Bản thân việc trị liệu không thể mang lại cho đối tượng sự hỗ trợ cần thiết thay thế chất kích thích mà họ nghiện phải hoặc người đàn ông mà họ lệ thuộc. Khi bắt đầu “cai nghiện”, họ sẽ phải trải qua cảm giác “chân không”, nghĩa là cảm thấy vô cùng trống trải, dù cho họ có gặp chuyên viên tư vấn hàng giờ đồng hồ mỗi tuần. Lúc ấy, họ cần đến sự hỗ trợ của mọi người để thoát khỏi cảm giác sợ hãi cũng như cảm thấy yên tâm và được thấu hiểu. Và những người có thể làm tốt điều này chính là bạn bè cùng cảnh ngộ đã từng trải qua quá trình tương tự.

Một sai lầm của cách trị liệu truyền thống đối với mọi hình thức nghiện là xu hướng xem sự lệ thuộc vào các cơn nghiện chỉ là triệu chứng chứ không phải là nguyên nhân thiết yếu cần được giải quyết *đầu tiên*. Trong quá trình trị liệu, bệnh nhân thường được phép tiếp tục hành vi nghiện cũ song song với việc tìm kiếm các nguyên nhân gây ra những hành vi đó. Cách điều trị này thường hiếm khi mang lại hiệu quả. Chẳng hạn, khi một người đang lâm vào tình trạng nghiện rượu, thì vấn đề cơ bản nhất ở đây chính là việc nghiện rượu. Đây cũng chính là vấn đề mà chuyên viên điều trị cần phải quan tâm, nghĩa là phải chấm dứt việc uống rượu của bệnh nhân trước khi muốn cải thiện bất kỳ khía cạnh nào khác trong cuộc sống của họ. Việc tìm kiếm các nguyên nhân sâu xa chỉ càng khiến cho việc lạm dụng rượu trở nên trầm trọng và chẳng mang lại kết quả điều trị như mong muốn. “Nguyên nhân” duy nhất của tình trạng uống rượu đó chỉ là đối tượng mắc bệnh nghiện rượu mà thôi. Chỉ khi chọn đương đầu với vấn đề nghiện rượu đầu tiên thì bệnh nhân mới có cơ hội bình phục.

Đối với những phụ nữ yêu mù quáng, căn bệnh cốt lõi của họ chính là nghiện đau khổ và quá quen thuộc với các mối quan hệ không xứng đáng. Chính vì thế, trước hết họ phải đối diện và giải quyết mọi thói quen tiêu cực đó trong hiện tại để có thể bắt đầu quá trình bình phục của mình. Với sự giúp đỡ của bác sĩ hoặc chuyên viên trị liệu, họ phải hiểu được rằng mọi nỗ lực nhằm thay đổi, giúp đỡ, kiểm soát hoặc đổ lỗi cho chồng hoặc người yêu của mình đều là biểu hiện của căn bệnh yêu mù quáng. Đồng thời, họ phải chấm dứt ngay những hành vi, thói quen đó thì mới mong các khía cạnh khác trong

cuộc sống họ thay đổi theo hướng tốt đẹp. Trong chương tiếp theo, chúng ta sẽ phác thảo những bước cụ thể mà những phụ nữ này cần làm để có thể bình phục và thoát khỏi các mối quan hệ không tích cực.

Hãy quan sát sự giống nhau của những người nghiện rượu và các phụ nữ yêu mù quáng thông qua bảng so sánh các đặc điểm trước và trong giai đoạn hồi phục của họ. Điều duy nhất mà bảng so sánh dưới đây không thể hiện được chính là nỗ lực đấu tranh nội tại của các đối tượng này. Việc chấm dứt tình trạng lệ thuộc về tình cảm (hay tình trạng yêu mù quáng) cũng khó khăn không kém việc cai rượu. Đối với những người này, sự hồi phục mang ý nghĩa quan trọng như việc họ được sinh ra một lần nữa.

Các đặc điểm trong giai đoạn mắc bệnh

Người nghiện rượu	Phụ nữ yêu mù quáng
Bị rượu ám ảnh	Bị ám ảnh bởi các mối quan hệ tình cảm
Chối bỏ thực tế của tệ nạn	Chối bỏ thực tế của tệ nạn
Nói dối để che đậy mức độ nghiện ngập	Nói dối để che đậy những gì đang xảy ra trong mối quan hệ
Tránh né mọi người để che đậy các vấn đề liên quan đến rượu	Tránh né mọi người để che đậy các vấn đề của mối quan hệ.
Luôn tìm cách kiểm soát việc uống rượu	Luôn tìm cách kiểm soát mối quan hệ
Tính khí thất thường	Tính khí thất thường
Cảm thấy giận dữ, đau buồn, tội lỗi, oán hận	Cảm thấy giận dữ, đau buồn, tội lỗi, oán hận
Có những hành vi gây khó chịu	Có những hành vi gây khó chịu
Bạo lực	Bạo lực
Gặp phải các tai nạn do say xỉn	Gặp phải các tai nạn do ưu tư, lo lắng
Căm ghét và phán xét bản thân	Căm ghét và phán xét bản thân
Thể chất yếu đuối do lạm dụng rượu	Thể chất yếu đuối do căng thẳng

Các đặc điểm trong giai đoạn hồi phục

Người nghiện rượu	Phụ nữ yêu mù quáng
Thừa nhận sự bất lực trong việc kiểm soát cơn nghiện	Thừa nhận sự bất lực trong việc kiểm soát cơn nghiện

Không đổ lỗi cho người khác trước những rắc rối của bản thân	Không đổ lỗi cho người khác trước những rắc rối của bản thân
Tập trung vào bản thân, chịu trách nhiệm về những hành vi của mình	Tập trung vào bản thân, chịu trách nhiệm về những hành vi của mình
Tìm kiếm sự giúp đỡ từ bạn bè để bình phục	Tìm kiếm sự giúp đỡ từ bạn bè để bình phục
Bắt đầu đối diện với những cảm xúc của mình thay vì né tránh chúng	Bắt đầu đối diện với những cảm xúc của mình thay vì né tránh chúng
Xây dựng các mối quan hệ bạn bè tích cực, quan tâm đến các thú vui bổ ích	Xây dựng các mối quan hệ bạn bè tích cực, quan tâm đến các thú vui bổ ích

Để bình phục mỗi khi bị ốm, trước hết chúng ta cần nhận biết rõ căn bệnh của mình. Khi ta đến khám bác sĩ, thì với hiểu biết và kinh nghiệm của mình, họ sẽ giúp chúng ta chẩn đoán bệnh và đưa ra phương pháp điều trị thích hợp hiệu quả nhất.

Ở đây, tôi muốn sử dụng phương pháp điều trị tương tự cho phụ nữ mắc phải căn bệnh yêu mù quáng. Đây là một nhiệm vụ khó khăn và nếu bạn từ chối đề nghị này thì ít nhất tôi cũng mong bạn sẽ chịu khó nhìn vào những điểm giống nhau giữa bệnh lý của một người nghiện rượu và biểu hiện của người phụ nữ yêu mù quáng. Dĩ nhiên, nguyên nhân gây nên đau khổ cho người phụ nữ yêu mù quáng *không giống* với quá trình diễn biến của bệnh nghiện nhưng bản chất của tình trạng yêu mù quáng lại *chẳng khác gì mấy*. Do đó, tình trạng này cần được chẩn đoán lẫn điều trị theo phương pháp thích hợp.

Trước hết, chúng ta hãy cùng tìm hiểu nghĩa đen của từ “*bệnh*”: Bệnh là hình thức hoạt động rối loạn hay sai lệch của cơ thể, thể hiện qua nhiều triệu chứng khác nhau ở người bệnh và có thể được chữa khỏi nhờ những phương pháp thích hợp.

Như vậy, định nghĩa này không đòi hỏi việc bị bệnh là phải có sự hiện diện của virus, siêu vi khuẩn hay các loại mầm bệnh cụ thể nào đó mà chỉ đề cập đến việc người bệnh có những triệu chứng đặc thù và có thể được chữa trị hoàn toàn khi thực hiện một số phương pháp điều trị thích hợp.

Tuy nhiên, sẽ rất khó khăn cho các y bác sĩ áp dụng việc điều trị khi căn bệnh đang ở giai đoạn đầu hoặc giữa, nghĩa là đoán bệnh qua biểu hiện của hành vi thay vì thể chất. Đó là một trong những nguyên

nhân khiến hầu hết các bác sĩ chỉ nhận ra bệnh nghiện rượu ở bệnh nhân vào giai đoạn cuối, khi mà các triệu chứng bệnh đã biểu hiện rõ nét.

Thậm chí, để có thể nhìn nhận hiện tượng yêu mù quáng như một căn bệnh thật sự cũng không phải là điều dễ dàng, bởi ở đây, đối tượng không nghiện một chất cụ thể nào mà nghiện một người nào đó. Rào cản lớn nhất khiến ta không nhận ra đó là một dạng bệnh lý và cần được chữa trị thích đáng lại chính là do các bác sĩ, các chuyên gia tư vấn cũng như phần lớn mọi người đều nuôi dưỡng niềm tin sâu sắc về phụ nữ và tình yêu. Chúng ta tin rằng có khổ đau và chịu đựng thì mới gọi là tình yêu đích thực, rằng kẻ không thích chịu đựng là kẻ ích kỷ, rằng nếu người yêu có khuyết điểm thì phải giúp họ sửa chữa, thay đổi. Chính quan niệm này đã dung dưỡng cho các căn bệnh đó, cả nghiện rượu lẫn yêu mù quáng.

Ban đầu, cả nghiện rượu lẫn yêu mù quáng đều diễn ra ở mức độ rất nhẹ. Cho đến khi các biểu hiện suy sụp của cơ thể đã xuất hiện rõ rệt thì chúng ta lại tập trung nghĩ đến việc điều trị các bộ phận có liên quan trên cơ thể như gan, tụy ở người nghiện rượu hay thần kinh, huyết áp ở phụ nữ yêu mù quáng mà không chịu nhìn tổng thể bức tranh để đối diện với nguyên nhân sâu xa nhất. Điều cốt lõi là ta phải quan sát tất cả các “triệu chứng” này trong bức tranh toàn cảnh của căn bệnh, đồng thời nhận biết sự tồn tại của căn bệnh sớm nhất có thể để ngăn chặn sự hủy hoại của nó đối với bệnh nhân, cả về mặt thể chất lẫn tinh thần.

Sự tương ứng giữa diễn tiến của bệnh nghiện rượu và bệnh yêu mù quáng được mô tả rõ nét trong các biểu đồ bên dưới đây. Mỗi biểu đồ sẽ biểu thị rõ cách mà tình trạng nghiện nói chung, dù là nghiện rượu hay nghiện một mối quan hệ đau khổ, lại có thể ảnh hưởng và ngày càng hủy hoại mọi khía cạnh trong cuộc sống của người bệnh. Nó diễn ra cả trong lĩnh vực tình cảm lẫn thể chất, cũng như không chỉ liên quan đến các cá nhân khác (con trẻ, bạn bè, đồng nghiệp, hàng xóm) mà còn đi kèm với nhiều triệu chứng như ăn uống vô độ, trộm cắp không kiểm soát hoặc thói tham công tiếc việc. Các biểu đồ còn mô tả sự giống nhau giữa quá trình bình phục của người nghiện rượu và phụ nữ yêu mù quáng. Chỉ có điều, biểu đồ thể hiện diễn tiến cơn nghiện và quá trình bình phục của người nghiện rượu có phần tiêu biểu cho nam giới, trong khi biểu đồ còn lại có phần tiêu biểu cho người phụ nữ yêu mù quáng. Những khác biệt giới tính chỉ đóng vai

trò nhỏ và có thể đối chiếu dễ dàng qua hai biểu đồ. Tuy nhiên, tôi sẽ không đi sâu vào từng điểm khác biệt ấy bởi mục đích cốt lõi của cuốn sách này là hiểu rõ vì sao phụ nữ yêu mù quáng lại lâm vào tình trạng bệnh hoạn vì đau khổ và làm thế nào để họ có thể chấm dứt được tình trạng đó.

Ngoài ra, xin bạn nhớ rằng câu chuyện của Margo không hề dựa theo biểu đồ dưới đây đồng thời biểu đồ này cũng không hề được xây dựng dựa trên câu chuyện của cô ấy. Các bước phát triển bệnh tình của Margo cũng chẳng khác gì những phụ nữ yêu mù quáng khác. Và nếu yêu mù quáng có các biểu hiện tương tự bệnh nghiện rượu thì ta hoàn toàn có thể nhận biết các giai đoạn cũng như dự đoán được tiến trình phát triển của nó.

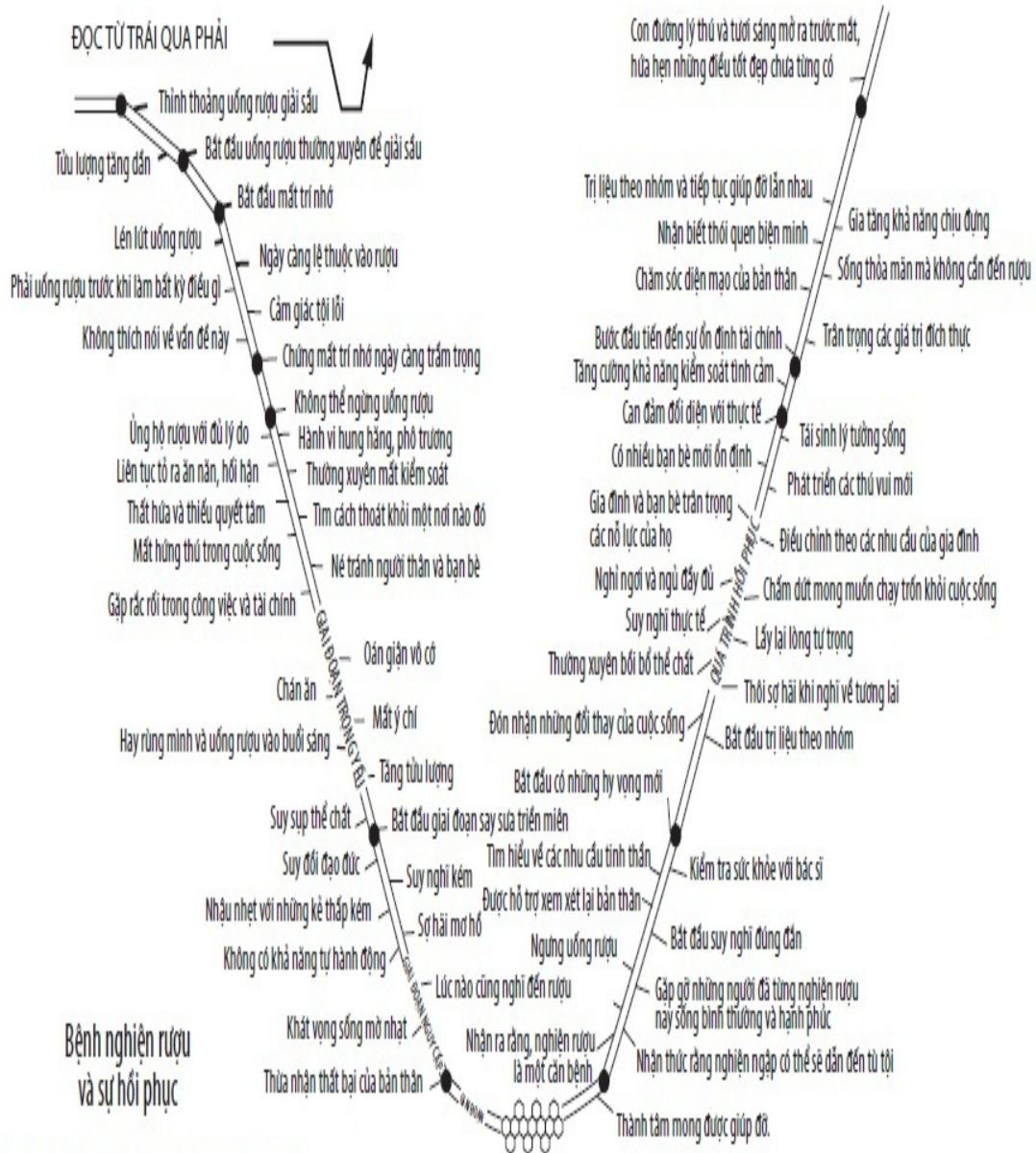
Ở chương sau, chúng ta sẽ tìm hiểu chi tiết về tiến trình hồi phục của bệnh nhân. Còn trước hết, ta hãy tập trung vào các biểu hiện tình cảm, hành vi được mô tả trong phần biểu đồ thể hiện cả quá trình hình thành lẫn tác hại của căn bệnh yêu mù quáng.

Như đã trình bày ở các câu chuyện trong cuốn sách này, những phụ nữ yêu mù quáng thường xuất thân từ gia đình bất hạnh với tuổi thơ cô đơn, bị chối bỏ hoặc phải đảm nhận những gánh nặng trách nhiệm quá sức. Hoặc họ đã từng trải qua những tình cảnh rối rắm nên có nhu cầu kiểm soát mọi người lẫn mọi tình huống để không phải đối diện với con người thật của mình. Do vậy, lẽ tự nhiên, những người phụ nữ này chỉ có thể làm được điều mình mong muốn khi thiết lập mối quan hệ với người đàn ông ưa thích hoặc mong đợi điều đó. Thế là cô sẽ bắt đầu tìm cách thay đổi anh ta bằng cách sử dụng sức mạnh của tình yêu và sự hy sinh.

Chính sự khởi đầu này đã hé mở cho ta thấy trước tình trạng của mối quan hệ về sau, khi người phụ nữ bắt đầu chối bỏ sự thật của nó. Cần lưu ý rằng sự chối bỏ là một tiến trình vô thức, xảy ra tự động và không thể ngăn cản được. Ước muốn cùng nỗ lực của người phụ nữ nhằm đạt được điều họ mong muốn đã bóp méo nhận thức của họ về thực trạng của vấn đề. Mỗi sự thất vọng, thất bại và phản bội trong tình cảm đều bị phớt lờ hoặc biện minh, chẳng hạn như: *“Cũng đâu đến nỗi tệ”*; *“Bạn chẳng biết được anh ấy thật sự thế nào đâu”*. *“Anh ấy cũng đâu cố ý như thế”* hoặc *“Chẳng phải là lỗi của anh ấy đâu”*... Những phụ nữ yêu mù quáng thường dùng những câu nói này để bảo vệ cho người đàn ông lẫn mối quan hệ của mình.

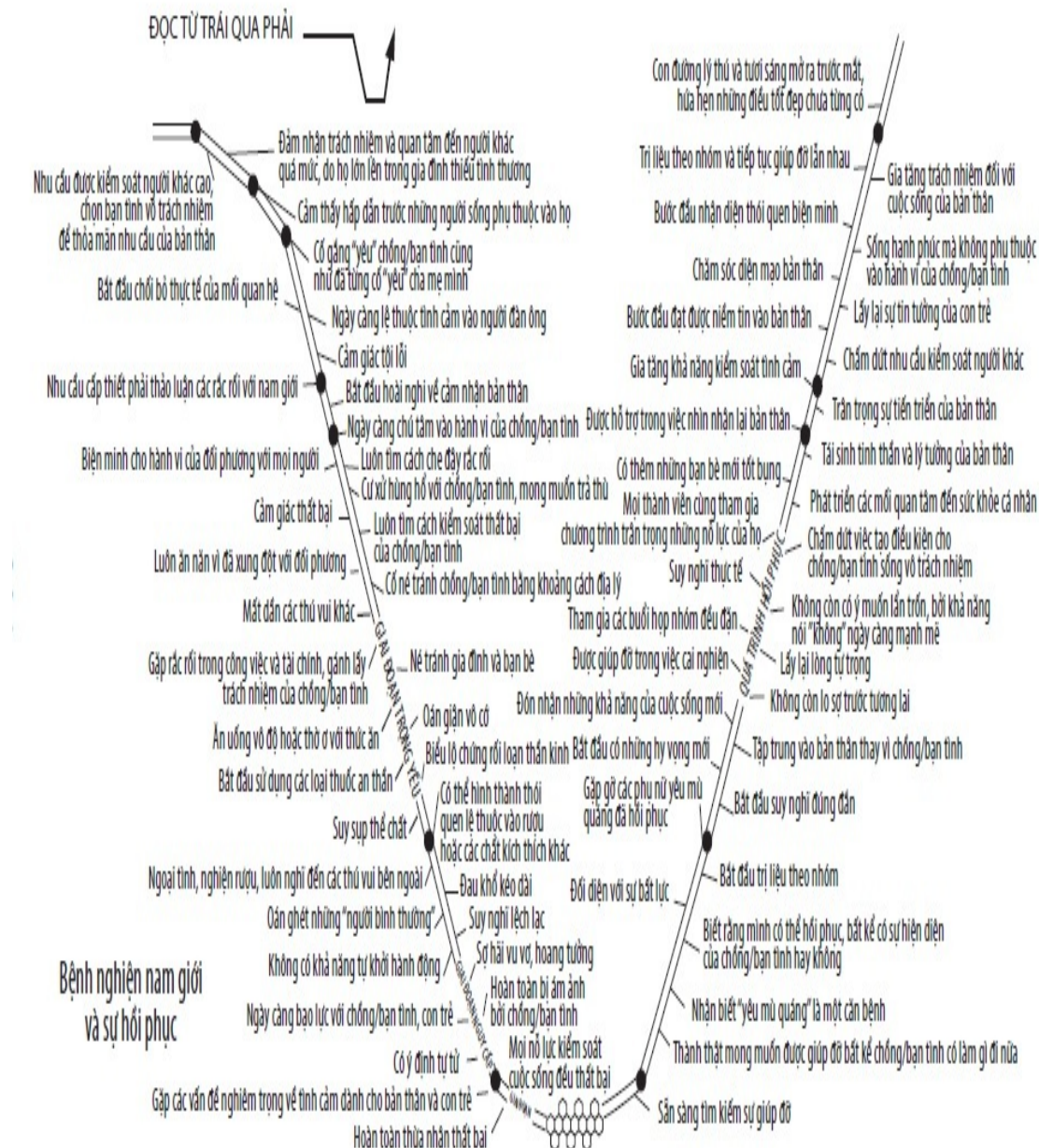
Khi người đàn ông mà họ thương yêu phản bội hoặc làm cho họ thất vọng thì họ lại càng lệ thuộc vào anh ta nhiều hơn. Đó là do họ chỉ còn biết chú tâm vào người đàn ông kia cùng những vấn đề của anh ta. Càng tiếp tục tìm cách thay đổi anh ta thì họ càng bị suy kiệt. Chẳng mấy chốc, người đàn ông kia trở thành nguồn vui, nguồn sống của cuộc đời họ. Nếu mối quan hệ giữa hai người xấu đi, lập tức họ sẽ tìm cách sửa chữa bản thân hoặc người kia để khắc phục. Quá bận rộn với việc tìm cách khắc phục tình cảm của mình, họ chẳng còn thời gian để tìm niềm vui ở những nơi khác. Họ tin rằng chỉ cần họ làm cho người đàn ông họ yêu thương hạnh phúc, thì anh ta sẽ đối xử tử tế hơn với họ và nhờ vậy, họ cũng hạnh phúc. Vậy là họ trở thành người canh gác cần mẫn, luôn tìm cách giữ cho cuộc sống của anh ta được ổn thỏa. Họ cảm thấy có lỗi mỗi khi anh ta không vui, không hạnh phúc hoặc khi anh ta gặp thất bại. Nhưng có lẽ trên hết, họ cảm thấy có lỗi khi bản thân mình không thể sống hạnh phúc.

CÁI VÒNG LẶN QUẢN CỦA BỆNH YẾU MÙ QUÁNG



Bệnh nghiện rượu
và sự hồi phục

Nguồn: M.M. Glatt, M.D., D.P.M The British Journal of Addiction 54, no.2



Tuyệt vọng vì những lời than phiền nhỏ nhặt và các rắc rối vặt vãnh, họ tha thiết muốn được nói chuyện với người mình yêu thương. Thế là sẽ có một cuộc thảo luận dài (trong trường hợp anh ta chịu trò chuyện) nhưng lại không hề đề cập đến các vấn đề cần thiết. Nếu anh ta mắc tật uống rượu quá nhiều, họ, với thói quen chối bỏ thực tế, cứ tìm cách hỏi anh ta vì sao buồn bã đồng thời cho rằng tật uống rượu đó không quan trọng bằng việc anh ta đang buồn. Nếu anh ta ngoại tình, họ sẽ hỏi anh ta mình phải làm gì để hấp dẫn hơn đồng thời tự đổ lỗi cho bản thân vì sự việc đã xảy ra.

Mọi chuyện dần trở nên tệ hại hơn. Nhưng do anh chàng kia lo sợ sẽ mất đi chỗ hỗ trợ về mặt tình cảm, tài chính, xã hội hay trong mọi vấn đề của cuộc sống hàng ngày, hoặc lo người phụ nữ nản lòng, nên

anh ta sẽ bảo mọi chuyện đều vẫn rất ổn thỏa, rằng cô chỉ tưởng tượng quá mức, rằng anh ta vẫn yêu cô và mối quan hệ của họ đang dần cải thiện. Và thế là cô sẽ tin lời anh ta bởi chính bản thân cô cũng đang mong điều đó vô cùng. Cô đồng tình với anh ta rằng mình đã phóng đại các vấn đề của họ và vì thế, cô lại càng rời xa thực tế.

Thế là người đàn ông kia trở thành phong vũ biểu, là ra-đa, là thước đo cảm xúc của cô. Còn cô sẽ không ngừng theo dõi từng cử chỉ, động thái của anh ta. Mọi cảm xúc của cô đều xuất phát từ những gì anh ta đã làm. Trong khi cho phép anh ta cái quyền xoay chuyển và chi phối đời sống tình cảm của mình, cô cũng đồng thời tích cực can thiệp vào cuộc sống của anh ta. Cô cố gắng cải thiện vẻ ngoài của anh ta và luôn chứng tỏ mình là một đôi hạnh phúc trước mắt mọi người. Cô biện minh cho những thất bại của anh ta lẫn những thất vọng của bản thân. Trong lúc che giấu sự thật với mọi người, cô đồng thời che giấu sự thật đối với bản thân mình. Do không thể chấp nhận được thực tế con người của người đàn ông mình yêu thương cũng như sự thật rằng rắc rối của anh ta không hề liên quan đến mình, cô cảm thấy hoàn toàn thất bại trong việc nỗ lực nhằm thay đổi anh ta. Sự thất vọng và đau buồn đó sẽ dấy thành cơn giận dữ, dẫn đến các cuộc tranh cãi và thậm chí ẩu đả do cô khởi xướng. Cũng như đã từng biện minh cho những lỗi lầm của anh ta, giờ đây, cô lại tự gánh lấy mọi trách nhiệm. Cô cảm thấy chỉ có mình là người duy nhất phải nỗ lực vun đắp cho mối quan hệ của đôi bên. Cô cảm thấy có lỗi và không ngừng tự hỏi tại sao mình lại giận dữ như thế và tại sao mình lại không đủ đáng yêu để anh ta phải thay đổi vì mình.

Với thiết tha muốn thay đổi người mình yêu thương, người phụ nữ sẵn sàng làm mọi thứ để đạt được điều đó. Họ bắt đầu hứa hẹn với nhau, rằng cô sẽ không cảm râm nếu anh không say xỉn, về khuya hoặc lãng nhãng nữa. Thế nhưng, chẳng ai trong số họ giữ được những lời hứa và cô lờ mờ nhận ra rằng mình hoàn toàn mất kiểm soát, chẳng những đối với anh ta mà còn đối với chính bản thân mình. Cô không thể ngăn mình khỏi việc tiếp tục đánh nhau, la mắng, dụ dỗ và năn nỉ anh ta. Lòng tự trọng của cô hoàn toàn tuột dốc.

Có thể họ vẫn tiếp tục mối quan hệ và cho rằng nguyên nhân của mọi rắc rối là các yếu tố bên ngoài chi phối, chẳng hạn như gia đình, bạn bè hay công việc. Cũng có thể mọi chuyện sẽ khá hơn trong một thời gian, nhưng chỉ là một thời gian ngắn mà thôi. Và chẳng mấy chốc, chuyện cũ sẽ lại tái diễn.

Đến lúc này thì người phụ nữ đã cạn kiệt mọi năng lượng lẫn thời gian. Khi đó, nếu họ có con cái thì đứa trẻ sẽ thiếu sự quan tâm của người lớn, thậm chí là bị bỏ rơi. Do vậy, mọi thứ đều trở nên ngừng trệ. Cuộc sống của họ chất đầy cay đắng và việc giữ thể diện trước mọi người trở thành một thử thách lớn. Việc thiếu tiếp xúc với thế giới bên ngoài càng khiến người phụ nữ yếu mù quáng trở nên cô độc hơn. Họ đã đánh mất mối dây liên kết quan trọng với thực tế cuộc sống. Và chính vì thế, mối quan hệ với người đàn ông kia lại càng có dịp chiếm lĩnh toàn bộ cuộc sống của họ.

Ngày xưa, chính lối sống vô trách nhiệm và nhu cầu được giúp đỡ của người đàn ông kia đã khiến họ say mê. Lúc ấy, họ tin rằng mình hoàn toàn có thể thay đổi được anh ta. Còn giờ đây, họ nhận ra mình đang phải đảm đương những gánh nặng của anh ta. Dù cảm thấy oán giận anh ta ghê gớm nhưng họ vẫn cảm thấy thích thú khi được kiểm soát mọi thứ, từ tài chính cho đến con cái trong gia đình.

Hãy quay lại biểu đồ trước, bạn sẽ nhận ra rằng chúng ta đang ở vào “*giai đoạn trọng yếu*”, nghĩa là thời điểm của sự hủy hoại - đầu tiên là về mặt tình cảm và sau đó là đến mặt thể chất. Trong giai đoạn này, có thể người phụ nữ mắc phải chứng rối loạn ăn uống mà trước đây họ chưa từng bị. Nhằm tưởng thưởng cho những nỗ lực của bản thân cũng như để đè nén cơn giận và sự oán hận sôi sục trong lòng, cô bắt đầu sử dụng thức ăn như một chất gây nghiện nhẹ. Hoặc cũng có thể cô sẽ quên hẳn việc ăn uống do các chứng bệnh liên quan đến da dày cũng như thái độ sống “tôi chẳng còn thời gian để ăn”. Hoặc cũng có thể cô sẽ quan tâm đặc biệt đến chế độ ăn uống của mình để bù lại trạng thái mất kiểm soát đối với những cảm xúc cá nhân. Đến đây, những người phụ nữ này có thể bắt đầu lạm dụng rượu hoặc “*các chất gây nghiện có tính tiêu khiển*” khác, và các loại thuốc an thần sẽ thường xuyên có mặt trong cuộc sống của họ nhằm đối phó lại những tình huống mà họ cảm thấy hoàn toàn bất lực. Khi không thể chẩn đoán được nguồn căn chứng rối loạn của họ, các bác sĩ có thể càng làm cho tình huống trở nên trầm trọng hơn bằng cách cho họ uống các loại thuốc an thần nhằm dập tắt nỗi lo lắng trong họ. Việc làm này chẳng khác gì cho họ uống vài hớp rượu mạnh. Cả rượu mạnh lẫn thuốc an thần đều có tác dụng truyền giảm cơn đau trong chốc lát nhưng sẽ để lại những hậu quả đáng tiếc trong khi chẳng hề giải quyết được gì.

Ở giai đoạn này, người phụ nữ thường khó tránh khỏi sự suy sụp,

cả về thể chất lẫn tinh thần. Các rối loạn đi kèm với tình trạng căng thẳng kéo dài hoặc trầm trọng bắt đầu lộ diện. Họ có thể sẽ bị lệ thuộc vào thức ăn, rượu hoặc một chất gây nghiện nào đó. Song song đó, họ cũng có thể sẽ bị các rối loạn thể chất như loét dạ dày, các bệnh về da, huyết áp cao, co giật thần kinh, mất ngủ và các chứng bệnh về đường ruột. Các triệu chứng này đánh dấu giai đoạn suy sụp của họ. Hoặc trong hầu hết các trường hợp, một khi đã xảy ra, các triệu chứng này đều kéo dài và trở nên trầm trọng đến mức báo động.

Và khi cơ thể bắt đầu suy kiệt vì căng thẳng, họ bắt đầu chuyển sang giai đoạn nguy kịch. Dấu hiệu nhận biết giai đoạn này rõ nhất chính là việc họ mất hẳn khả năng tư duy. Theo đó, họ không còn khả năng nhận định tình thế của mình được nữa. Lúc này, sự quân trí của người phụ nữ yêu mù quáng bắt đầu phát triển ở mức cao. Họ không còn khả năng đưa ra những chọn lựa của mình trong cuộc sống. Hầu hết những gì họ làm chỉ nhằm phản ứng lại người yêu của mình. Đáng buồn thay, đối với họ, việc chuyển mối bận tâm sang người khác hoặc các thú vui khác cũng mang đầy sự ám ảnh.

Họ bắt đầu cay đắng và ghen tị với những người không phải chịu những tình cảnh như họ. Càng ngày, họ càng cảm thấy khó chịu đối với mọi điều xảy ra trong cuộc sống, thể hiện qua các mối xung đột ngày càng gia tăng với người bạn đời hoặc con cái trong gia đình. Rõ ràng khi ấy, cả bản thân họ lẫn mọi người bên cạnh họ đều đang sống trong tình trạng bệnh hoạn thật sự, cả về mặt tình cảm lẫn thể chất.

Một điều mà chúng ta không nên bỏ qua chính là tác động tiêu cực của người phụ nữ lên con cái. Như bạn đã thấy, rất nhiều phụ nữ trong cuốn sách này đều lớn lên trong những gia đình như thế.

Khi một người phụ nữ yêu mù quáng nhận ra rằng dù đã làm mọi thứ để thay đổi người đàn ông của đời mình nhưng vẫn thất bại, họ sẽ tìm kiếm sự giúp đỡ từ một người nào đó, chẳng hạn như một nhà chuyên môn, để thay đổi được người họ yêu. Và điều quan trọng nhất ở đây là, nhà chuyên môn đó phải giúp họ nhận ra rằng, người cần được giúp đỡ và thay đổi chính là bản thân họ chứ không phải ai khác.

Điều này rất quan trọng bởi yêu mù quáng là một căn bệnh có quá trình tiến triển hần hoi. Với trường hợp của Margo, ta thấy rằng cô đang tiến dần đến cái chết. Rất có thể, cô sẽ chết vì đau tim, đột quỵ

hoặc các chứng bệnh khác do căng thẳng gây nên. Hoặc cũng có thể cô chết vì nạn bạo lực vốn luôn hiện diện trong cuộc sống của cô, vì tai nạn giao thông khi không ngừng bị ám ảnh. Cũng có thể cô chết dần chết mòn trong suy kiệt. Dù nguyên nhân gì chẳng nữa thì điều mà tôi muốn nhấn mạnh ở đây là: Yêu mù quáng có thể sẽ giết chết con người chúng ta.

Bây giờ, chúng ta hãy trở lại trường hợp của Margo. Thật sự lúc này, Margo chỉ có hai chọn lựa. Và cô cần phải nhận biết rõ hai chọn lựa này để có thể đi đến quyết định cuối cùng.

Cô có thể tiếp tục tìm kiếm người bạn đời hoàn hảo. Với thói quen của mình, cô sẽ lại bị cuốn hút trước những người đàn ông hung bạo và không đáng tin cậy như trước đây. Hoặc cô phải bắt đầu thực hiện một nhiệm vụ đầy khó khăn, đó là phải nhận thức rõ thói quen tiêu cực của mình trong các mối quan hệ, đồng thời xem xét kỹ lưỡng các yếu tố giúp gia tăng “*sự hấp dẫn*” giữa bản thân với những dạng đàn ông khác nhau. Cô có thể tiếp tục tìm kiếm người đàn ông mang đến cho mình cảm giác hạnh phúc hoặc chọn lấy quá trình học cách yêu thương và nuôi dưỡng bản thân đầy gian khổ nhưng cuối cùng sẽ mang lại phần thưởng nhiều hơn.

Đáng buồn thay, phần lớn những phụ nữ như Margo sẽ chọn phương án đầu tiên và tiếp tục thói quen cũ của mình, tìm lấy một người đàn ông kỳ diệu khiến họ cảm thấy hạnh phúc đồng thời không ngừng tìm cách kiểm soát và cải tạo người đàn ông ấy.

Rõ ràng, việc tìm kiếm nguồn hạnh phúc bên ngoài bản thân có vẻ dễ dàng và thân thuộc hơn so với việc nghiêm túc xây dựng thế giới nội tâm cũng như lấp những khoảng trống trong tâm hồn mình. Tuy vậy, những ai thật sự muốn thay đổi chính mình, thì hãy cùng tôi tìm hiểu các bước để đạt được sự bình phục trong chương sau đây.

CHƯƠNG 10

CON ĐƯỜNG THOÁT KHỎI ĐAU KHỔ

Một người thật sự biết cách yêu là khi người ấy biết yêu chính bản thân mình.

- Erich Fromm

Sau khi đã đọc rất nhiều câu chuyện về những người phụ nữ có thói quen tiêu cực gần như giống nhau trong các mối quan hệ tình cảm, hẳn bạn đã phần nào tin đây là một căn bệnh thật sự. Thế thì, phương pháp điều trị đúng đắn nhất cho căn bệnh này là gì? Làm thế nào để một phụ nữ yêu mù quáng có thể hồi phục và lấy lại nếp sống lành mạnh, cân bằng? Làm thế nào để cô có thể từ bỏ đấu tranh với “anh ta” và học cách sử dụng năng lượng của bản thân vào việc tạo dựng cho mình một cuộc sống phong phú, hạnh phúc? Và làm thế nào để cô khác biệt với những phụ nữ không bao giờ bình phục, không bao giờ tự giải thoát bản thân khỏi vũng lầy của những mối quan hệ đầy đau khổ, bất hạnh kia?

Một điều chắc chắn rằng việc người phụ nữ có thể lấy lại cuộc sống thăng bằng hay không không hề phụ thuộc vào mức độ trầm trọng của những rắc rối mà họ gặp phải. Trước khi hồi phục, những người phụ nữ yêu mù quáng thường có tính cách rất giống nhau, dù câu chuyện của họ khác nhau. Thế nhưng, khi đã khắc phục được những thói quen cũ, họ sẽ tạo dựng được một hình ảnh khác hẳn với mình ngày trước.

Vậy liệu có phải là do số phận đưa đẩy hoặc do may mắn mà có người thì hồi phục trong khi nhiều người khác thì không? Theo quan sát của bản thân tôi, tất cả những phụ nữ đã bình phục đều phải thực hiện một số bước nhất định mới có thể đạt được kết quả đó. Trải qua bao thử nghiệm rồi thất bại, thường là vì không được hướng dẫn, cuối cùng họ cũng chọn thực hành theo chương trình hồi phục mà tôi sẽ trình bày sau đây. Thêm vào đó, theo kinh nghiệm cá nhân và

chuyên môn của tôi thì những phụ nữ tuân thủ các bước này thường sẽ đạt được kết quả cao trong việc bình phục.

Những bước dưới đây tuy rất đơn giản nhưng lại không hề dễ thực hiện. Và tất cả các bước đều có vai trò quan trọng như nhau, được liệt kê theo trình tự như sau:

1. Chủ động tìm kiếm sự giúp đỡ
2. Xem việc bình phục là điều quan trọng nhất trong cuộc sống
3. Tham gia một hội/nhóm biết cảm thông để được hỗ trợ
4. Phát triển đời sống tâm linh qua việc tập luyện hàng ngày
5. Dừng việc kiểm soát và quản lý người bạn đời
6. Cố gắng không để bị “mắc bẫy”
7. Can đảm đối mặt với những vấn đề của bản thân lẫn hậu quả của chúng
8. Làm phong phú bản thân
9. Sống “ích kỷ” hơn
10. Chia sẻ những trải nghiệm và học hỏi Sau đây, chúng ta sẽ lần lượt tìm hiểu ý nghĩa, yêu cầu của từng bước cũng như sự cần thiết và mục tiêu hướng đến của chúng.

1. Chủ động tìm kiếm sự giúp đỡ

Ý nghĩa?

Để thực hiện bước này, bạn cần làm nhiều việc, chẳng hạn như tra cứu trên mạng hoặc hỏi han mọi người để tìm một chuyên viên trị liệu tâm lý và đặt hẹn với họ. Bạn cũng có thể gọi điện cho họ và kể về những điều mà mình luôn cố giữ bí mật, hoặc liên hệ với một tổ chức cộng đồng nào đó chuyên về vấn đề mà bạn đang gặp phải. Hoặc bạn cũng có thể tham dự một hội/nhóm tự giúp đỡ nhau, hoặc theo học một lớp đặc biệt về kỹ năng dành cho người lớn. Hoặc bạn cũng có

thể tìm đến sự giúp đỡ của cảnh sát và những người có thẩm quyền. Về cơ bản, chủ động tìm sự giúp đỡ nghĩa là bạn phải chủ động làm một điều gì đó để giải phóng bản thân. Quan trọng là bạn cần hiểu rằng điều này không có nghĩa để bạn đe dọa người bạn đời khi báo cho anh ta biết ý định của mình. Tốt hơn hết, bạn nên gạt bỏ anh ta ra ngoài dự định này. Nếu không, việc chủ động tìm sự giúp đỡ của bạn (hoặc bạn dọa anh ta như thế) chỉ nhằm mục đích quản lý và kiểm soát anh ta hơn mà thôi. Hãy ghi nhớ rằng, bạn làm điều này là vì chính bạn.

Yêu cầu?

Với bước này, bạn phải từ bỏ ý định thực hiện nó một mình, ít nhất là trong giai đoạn khởi đầu. Bạn phải đối diện với một sự thật rằng theo thời gian, mọi chuyện đã trở nên tệ hại chứ chẳng hề tốt lên chút nào; và dù đã nỗ lực hết sức nhưng bạn vẫn không thể tự giải quyết chúng. Nói như vậy để thấy rằng bạn cần phải thành thật với chính mình, bất kể sự thật có tệ đến mấy. Nhưng không may là chúng ta thường chỉ có thể thành thật khi cuộc đời đã giáng cho ta những cú chao đảo và khiến ta gần như ngã quỵ. Tuy vậy, đó cũng chỉ là một trạng thái nhất thời bởi khi lấy lại được sự cân bằng trong cuộc sống, chúng ta sẽ cố gắng tìm lại cuộc đời mạnh mẽ, tự chủ và độc lập. Đừng đầu hàng trước trạng thái nhất thời đó. Một khi đã đọc xong cuốn sách này, bạn hãy chủ động áp dụng những bài học mà bạn rút ra được.

Nếu hẹn gặp chuyên viên tư vấn, bạn hãy tìm hiểu xem liệu người đó có thấu hiểu nguyên nhân sâu xa của vấn đề mà bạn đang phải đối mặt hay không. Bạn có thể kiểm tra mức độ sâu sắc trong những buổi nói chuyện của mình với chuyên gia tư vấn bằng cách so sánh nó với các trường hợp được nêu trong cuốn sách này.

Theo cá nhân tôi, các nữ bệnh nhân nên tìm đến các chuyên viên tư vấn cũng là phụ nữ. Nhờ những trải nghiệm ở góc độ một phụ nữ, họ dễ dàng đồng cảm và thấu hiểu bạn hơn. Hơn nữa, điều đó cũng giúp bạn tránh được sự cảm dỗ trong mối quan hệ có thể có với người tư vấn nam.

Tuy nhiên, chỉ tìm gặp chuyên viên tư vấn thì vẫn chưa đủ. Bạn cần phải nhận thức rõ đâu là phương pháp điều trị hiệu quả nhất và tùy thuộc vào trường hợp cụ thể của mình mà tìm đến một hội/nhóm

thích hợp để được trợ giúp.

Chẳng hạn, tôi sẽ không bao giờ nhận tư vấn cho những ai sống chung với người nghiện rượu mà lại không chịu tham gia vào tổ chức cai rượu Al-Anon. Theo kinh nghiệm bản thân tôi, nếu không tìm đến sự giúp đỡ của các tổ chức như Al-Anon, người bệnh sẽ rất khó bình phục. Họ sẽ lại tái diễn các thói quen cũ, tiếp tục sống và suy nghĩ tiêu cực.

Một khi đã tìm được chuyên viên phù hợp với mình, bạn phải cố gắng theo chương trình điều trị của họ và làm theo những gì họ yêu cầu bởi chẳng ai có thể thay đổi thói quen cả đời của mình chỉ sau một vài lần được tư vấn cả.

Chủ động tìm kiếm sự giúp đỡ có thể sẽ khiến bạn phải tốn kém tiền bạc nhưng cũng có thể không. Mỗi tổ chức thường có nhiều cấp độ tư vấn khác nhau, tùy thuộc vào khả năng tài chính của bạn; và một chuyên viên tư vấn lấy phí cao nhất không hẳn là người điều trị hiệu quả nhất cho bạn. Hãy tìm cho mình một chuyên viên tư vấn có kinh nghiệm và chuyên môn cao về vấn đề mà bạn đang gặp phải, nhất là người ấy phải tạo cho bạn cảm giác thoải mái. Hãy tin vào cảm nhận của bản thân bạn và đừng ngại gặp nhiều chuyên viên tư vấn khác nhau nếu cảm thấy điều đó là cần thiết.

Chủ động tìm kiếm sự giúp đỡ không đòi hỏi bạn phải chấm dứt ngay mối quan hệ hiện tại hoặc tại một thời điểm nào đó trong quá trình điều trị. Khi bạn tuân tự làm theo những bước được hướng dẫn trong cuốn sách này, thì mối quan hệ của bạn sẽ tự được cải thiện. Những phụ nữ khi đến gặp tôi thường có ý định chấm dứt ngay mối quan hệ dù bản thân họ chưa thật sự sẵn sàng. Điều đó có thể khiến họ quay trở lại với người tình cũ hoặc tìm đến một người đàn ông mới cũng chẳng khá hơn người cũ. Nếu kiên nhẫn thực hiện đầy đủ các bước này, quan điểm của họ về việc nên chấm dứt hay tiếp tục mối quan hệ hiện tại cũng sẽ thay đổi. Khi đó, việc tiếp tục quan hệ tình cảm với người bạn đời sẽ không còn là “*một vấn nạn*” và việc chấm dứt nó cũng không còn là “*sự giải thoát*”. Thay vào đó, mối quan hệ này sẽ trở thành một trong vô số điều mà họ cần xem xét trong bức tranh toàn cảnh về cuộc đời họ cũng như làm thế nào để có được cuộc sống hạnh phúc.

Vì sao cần phải thực hiện bước này?

Đây là bước đi bạn cần phải thực hiện bởi cả một thời gian dài trước đây, dù đã cố gắng rất nhiều nhưng bạn chưa đạt được thành công. Mặc dù thi thoảng những cố gắng đó cũng mang lại cho bạn sự giải thoát tạm thời nhưng nhìn chung, trên thực tế, cuộc sống của bạn đang dần bị hủy hoại. Vấn đề đáng nói ở đây là bạn hầu như không nhận ra được sự thật tệ hại đó bởi bạn luôn cảm thấy vui sướng vì đã chối bỏ thực tế. Đó cũng là bản chất của căn bệnh yêu mù quáng. Chẳng hạn, tôi đã nghe nhiều bệnh nhân của mình kể rằng con cái của họ không hề biết gì về sự bất ổn trong gia đình hoặc vợ chồng họ chỉ cãi nhau khi con cái đã ngủ say. Đây là một ví dụ rất phổ biến về việc chối bỏ thực tế để bảo vệ bản thân. Nếu những người phụ nữ đó chịu nhìn nhận sự thật rằng các con của họ đang phải hứng chịu tổn thương nặng nề, họ sẽ cảm thấy có lỗi và ảm đạm. Không chỉ vậy, sự chối bỏ thực tế còn khiến họ không nhận ra mức độ trầm trọng của vấn đề và nhu cầu cấp thiết cần được giúp đỡ của bản thân.

Hãy tin rằng tình huống của bạn thật ra đang tệ hại hơn những gì bạn nghĩ và căn bệnh của bạn đang ngày càng trở nên trầm trọng. Chỉ khi nghĩ được như thế, bạn mới thật sự mong muốn tìm đến chương trình điều trị thích hợp. Cuối cùng, hãy ghi nhớ rằng bạn không bao giờ có thể thực hiện điều đó một mình. Mục tiêu hướng đến?

Một trong những khả năng đáng sợ nhất của bước này chính là mối quan hệ của bạn có thể sẽ đi đến chỗ kết thúc. Dù vậy, điều này không nhất thiết sẽ xảy ra. Nếu bạn thực hiện đầy đủ mười bước nêu ra ở đây, tôi xin đảm bảo rằng mối quan hệ của bạn có thể sẽ được cải thiện thay vì đi đến chỗ kết thúc. Mối quan hệ đó, lẫn chính bạn, sẽ không còn giống như trước nữa. Một điều đáng sợ khác là bạn sẽ phải tiết lộ những bí mật của mình. Nhưng một khi đã thành tâm mong được giúp đỡ, bạn sẽ không cảm thấy hối tiếc. Tuy nhiên, trước khi làm được điều đó, có thể bạn sẽ cảm thấy lo lắng và sợ hãi. Dù cuộc sống của bạn có bất hạnh hay đang bị hủy hoại và đe dọa, quyền quyết định tìm đến sự giúp đỡ vẫn là ở nơi bạn. Chính mức độ của nỗi lo sợ và đôi khi là cả sự kiêu hãnh của bạn sẽ quyết định việc bạn có tìm đến sự giúp đỡ hay không, chứ không phải là mức độ trầm trọng của vấn đề mà bạn đang gặp phải.

Đối với nhiều phụ nữ, tìm kiếm sự giúp đỡ bên ngoài dường như không phải là một chọn lựa hay. Đúng hơn, lựa chọn đó có vẻ như là một quyết định liều lĩnh không cần thiết, nhất là trong tình trạng vốn đã bấp bênh của họ. “*Tôi không muốn làm anh ấy giận dữ*” là câu trả

lời cổ hũu của những người vợ bị bạo hành khi được hỏi vì sao không gọi cho cảnh sát. Chính nỗi lo sợ sẽ làm cho sự việc trở nên tệ hại hơn và niềm tin ngoan cố, dù rất nực cười, rằng mình vẫn còn khả năng kiểm soát tình huống đã phần nào ngăn cản họ tìm đến các cơ quan chức năng hoặc những người có thể giúp đỡ được họ. Ở những gia đình có mức độ bị kịch thấp hơn thì điều này quả cũng có phần đúng. Có thể một người vợ tuyệt vọng sẽ không muốn gây thêm sóng gió trong gia đình trước thái độ lạnh nhạt, xa cách của người chồng “*cũng không đến nỗi tệ*”. Cô tự nhủ rằng về cơ bản thì chồng mình cũng là người tốt và không vướng phải các thói hư tật xấu như những người đàn ông khác. Và thế là cô chịu đựng một cuộc sống vợ chồng tẻ nhạt cùng thái độ ơ hờ hoặc những đam mê cá nhân của chồng trong những giây phút sum họp gia đình. Đó không phải là chuyện chịu đựng hay khoan dung ở người phụ nữ. Thực tế, vấn đề ở đây chính là người phụ nữ không dám tin rằng mối quan hệ của mình sẽ sống sót nếu bản thân không tiếp tục chịu đựng; và quan trọng hơn cả là cô không dám tin rằng mình xứng đáng được sống hạnh phúc hơn hiện tại. Đây chính là nhận thức chủ chốt trong quá trình hồi phục của cô. Bạn có xứng đáng được sống tốt hơn hiện tại hay không? Và bạn có sẵn sàng làm mọi việc để có được điều đó? Hãy bắt đầu từ vạch xuất phát, bằng cách chủ động tìm sự giúp đỡ bên ngoài.

2. Xem việc bình phục là điều quan trọng nhất trong cuộc sống

Ý nghĩa?

Điều này có nghĩa là bạn tự quyết định rằng sẽ làm bất kỳ điều gì cần thiết để tự giúp đỡ bản thân. Nếu điều này nằm ngoài khả năng của bạn, hãy nhớ lại xem bạn đã từng cố gắng và sẵn sàng làm mọi thứ để thay đổi người bạn đời cũng như giúp anh ta khắc phục khó khăn ra sao. Giờ đây, điều bạn cần làm là dùng năng lượng đó để giúp đỡ chính bản thân mình. Điều kỳ diệu ở đây là, mặc dù nỗ lực ấy không thể giúp bạn thay đổi được anh ta nhưng lại hoàn toàn có thể giúp thay đổi chính bạn! Vì vậy, hãy sử dụng năng lượng của bản thân đúng chỗ để giúp ích cho cuộc đời mình.

Yêu cầu?

Bước này đòi hỏi bạn phải cương quyết với chính mình. Có thể đây sẽ là lần đầu tiên trong đời bạn nhận thấy bản thân mình quan trọng và xứng đáng được quan tâm, chăm sóc. Có thể việc làm này

không dễ đối với bạn nhưng nếu bạn duy trì nỗ lực, đều đặn đến gặp bác sĩ tư vấn, tham dự các hội/nhóm hỗ trợ cùng các hoạt động thích hợp khác thì bạn sẽ nhận được sự giúp đỡ cần thiết đồng thời biết cách nhìn nhận và phát huy giá trị bản thân. Vì vậy, trong thời gian đầu, hãy cố gắng luôn có mặt đúng hẹn để quá trình hồi phục của bạn được bắt đầu. Khi mọi chuyện diễn ra suôn sẻ, bạn sẽ tự động cảm thấy mong muốn tiếp tục tham gia quá trình điều trị.

Để quá trình điều trị diễn ra tốt đẹp, bạn hãy tự chuẩn bị về vấn đề của mình. Chẳng hạn, nếu bạn lớn lên trong gia đình nghiện rượu thì hãy tìm đọc những cuốn sách nói về đề tài này. Hãy tham dự các hội thảo nói về tác động của hoàn cảnh sống đó đối với cuộc đời con người. Có thể điều đó sẽ khiến bạn cảm thấy khó chịu hoặc thậm chí đau đớn, nhưng dẫu sao nó vẫn khá hơn việc bạn cứ tiếp tục sống theo nếp cũ mà không hề hay biết về tác động của quá khứ đối với cuộc sống hiện tại của mình. Một khi đã chọn lựa con đường tìm hiểu các vấn đề của bản thân, thì việc thấu hiểu chúng sẽ giúp bạn nhanh chóng được giải thoát.

Một điều khác mà bạn cũng cần phải làm là hãy sẵn lòng dành thời gian và tiền bạc cho quá trình bình phục của mình. Nếu bạn còn do dự trong việc chi tiêu và nghĩ đó là một sự lãng phí thì xin bạn hãy nhớ lại những khoản thời gian và tiền bạc khổng lồ mà mình đã từng đầu tư để tránh né đau khổ trong mối quan hệ hoặc phải chấm dứt mối quan hệ đó. Uống rượu, sử dụng ma túy, ăn uống vô độ, đi khắp nơi để né tránh thực tại, thay mới đồ đạc (dù là của người ấy hay của bạn) mà bạn đã làm hư hỏng trong cơn nóng giận, bỏ việc, gọi điện đường dài cho anh ta hoặc cho ai đó để được chia sẻ, thấu hiểu, mua quà cho anh ta để làm lành, mua quà cho bản thân bạn để nguôi ngoai... là tất cả những gì bạn đã làm nhưng vẫn không cảm thấy thoải mái. Vậy thì giờ đây, để hồi phục, bạn cũng phải đầu tư tương tự như thế. Và bởi đây là sự đầu tư nghiêm túc, nên chắc chắn bạn sẽ nhận được những kết quả xứng đáng.

Quyết tâm đạt được sự hồi phục còn đòi hỏi bạn phải gia giảm đáng kể hoặc bỏ hẳn thói quen uống rượu hay sử dụng các chất kích thích khác trong quá trình điều trị. Lý do là vì các chất kích thích đó sẽ cản trở bạn cảm nhận trọn vẹn những cảm xúc mới mẻ mà bạn sẽ khám phá trong thời gian này. Cảm giác sợ hãi và khó chịu khi phải đối mặt với những cảm xúc này có thể sẽ khiến bạn tìm cách khóa lấp chúng, nhưng tôi thành thật khuyên bạn đừng làm như thế. Hầu hết

“công việc” của quá trình điều trị sẽ diễn ra khi bạn ở một mình chứ không phải tại các cuộc gặp gỡ hội/nhóm hay trò chuyện với chuyên viên tư vấn. Từ kinh nghiệm của mình, tôi nhận thấy bất kỳ sự tương tác có giá trị nào trong cuộc điều trị cũng đều diễn ra khi bệnh nhân tỉnh táo.

Vì sao bạn cần phải làm điều này?

Bạn buộc phải thực hiện bước này bởi nếu không, bạn sẽ không bao giờ có khả năng lấy lại được cuộc sống cân bằng, tích cực. Bởi bạn sẽ luôn bận bịu với hàng tá công việc - vốn chỉ càng khiến bạn thêm yếu đuối cả về mặt tinh thần lẫn thể chất.

Quá trình bình phục của bạn diễn ra tương tự như khi bạn học một ngôn ngữ mới vậy. Nó buộc ta phải tiếp cận với cách phát âm hoàn toàn mới mẻ mà bạn sẽ không thể thuần thục được nó nếu không thường xuyên thực hành. Chỉ khi thực lòng theo đuổi chúng thì bạn mới có thể biến chúng thành thói quen của mình suốt đời.

Cũng cần nói thêm để bạn có thể hình dung rằng quá trình điều trị này chẳng khác gì việc bạn bị ung thư mà có người mang đến cho bạn hy vọng được chữa trị. Hãy sẵn sàng đương đầu với một quãng thời gian dài gian khó để lấy lại cuộc sống tích cực và giải thoát bản thân khỏi căn bệnh yêu mù quáng vốn đang từng bước hủy hoại cuộc đời bạn.

Mục tiêu hướng đến?

Các cuộc hẹn của bạn với chuyên viên tư vấn hoặc thời gian bạn dành cho các hội/nhóm là quan trọng hơn cả. Nó quan trọng hơn:

- Bữa ăn trưa với người yêu/chồng bạn
- Việc gặp gỡ anh ta để nói cho ra lẽ mọi chuyện
- Việc né tránh lời chỉ trích hoặc cơn giận của anh ta
- Mang đến hạnh phúc cho anh ta (hoặc bất kỳ ai khác); có được sự tán thưởng của anh ta (hoặc bất kỳ ai khác)

- Việc đi du lịch đâu đó một thời gian để né tránh sự thật

3. Tìm đến một hội/nhóm biết cảm thông để được hỗ trợ

Ý nghĩa?

Việc tìm đến một hội/nhóm để được hỗ trợ đòi hỏi bạn phải nỗ lực. Nếu bạn là nạn nhân của tệ bạo hành gia đình, hãy liên hệ với hội phụ nữ địa phương để được hỗ trợ. Nếu không thể tìm ra tổ chức nào phù hợp với vấn đề của bạn thì bạn có thể tự đứng ra thành lập lấy một nhóm cho riêng mình.

Nhóm hỗ trợ không phải là một đơn vị vô tổ chức để các chị em đến đó kể lể về những điều tệ hại của nam giới hay những bất hạnh trong cuộc sống của mình. Đó phải là nơi để bạn thực hành quá trình hồi phục của chính mình. Dĩ nhiên bạn cần phải chia sẻ với họ những bi kịch mà mình từng phải chịu đựng trong quá khứ, nhưng nếu chỉ sa đà vào những câu chuyện đó thì có thể bạn sẽ xa rời mục tiêu của mình. Chỉ việc thông cảm không thôi sẽ không thể dẫn đến sự bình phục. Một nhóm hỗ trợ tốt là nhóm có nhiệm vụ giúp đỡ và mang đến cho tất cả các thành viên cảm giác thoải mái hơn, trong đó những người đã đạt được một số thành quả nhất định có thể chia sẻ với những người mới các nguyên tắc đã giúp họ đạt được kết quả đó.

Yêu cầu?

Trước hết, những hội nhóm này sẽ yêu cầu bạn phải toàn tâm tham dự một số buổi họp mặt nhất định của họ, bất kể kết quả có thể nào đi nữa. Đây là điều cần thiết bởi bạn phải cần đến một lượng thời gian nhất định mới có thể cảm thấy thật sự hòa nhập và trở thành thành viên của nhóm, để hiểu được những thuật ngữ chuyên biệt và bắt đầu cảm nhận sự bình phục đang dần xuất hiện bên trong mình.

Dù thế nào thì bạn cũng cần phải tham dự đều đặn các buổi họp nhóm. Có thể sự tham dự của bạn sẽ hữu ích đối với nhiều người trong nhóm, nhưng trên hết, bạn làm điều đó vì chính bản thân bạn! Để có thể tiếp nhận được những quyền lợi mà nhóm hỗ trợ mang đến cho bạn thì điều kiện tiên quyết là bạn phải có mặt ở đó.

Ở đó, bạn sẽ cảm nhận được niềm tin cậy lẫn nhau giữa các thành

viên. Nhưng ngay cả khi mới tham gia và chưa quen biết được ai, bạn vẫn có thể tỏ ra thành thật với các thành viên khác. Hãy chia sẻ với mọi người những băn khoăn của mình về cuộc sống, về nhóm, về quá trình điều trị... Và khi đó, niềm tin sẽ đến với bạn.

Vì sao bạn cần phải làm điều này?

Có thể bạn nhận thấy cuộc sống của mình có nhiều điểm tương đồng với những điều mà một số phụ nữ đã chia sẻ trong phần trước cuốn sách này. Qua đó, có thể bạn nhận ra rằng mình cũng không thật sự sống theo đúng nghĩa, tức là không nhận thức rõ các sự kiện và cảm xúc của bản thân. Và nhờ thế, bạn sẽ hiểu và gần gũi với chính mình hơn.

Một khi nhận thấy mình cũng giống họ và biết cảm thông với họ, bạn sẽ dần biết chấp nhận tính cách và cảm xúc của chính mình. Đây chính là bước đầu của việc hình thành ý thức chấp nhận bản thân, vốn là điều kiện tiên quyết của toàn bộ quá trình bình phục. Khi đã sẵn sàng, có thể bạn sẽ chia sẻ kinh nghiệm của bản thân với mọi người và qua đó, bạn sẽ sống thành thật hơn, ít che giấu hơn. Nhờ sự chấp nhận của các thành viên trong nhóm, ý thức chấp nhận bản thân trong bạn sẽ dần phát triển.

Nếu có dịp quan sát cách mọi người vận dụng những kỹ năng nhất định trong cuộc sống và đạt được hiệu quả, bạn sẽ đủ lòng tin để áp dụng điều đó trong cuộc sống của mình. Bên cạnh đó, bạn cũng có thể rút ra những kinh nghiệm cần thiết cho mình từ sai lầm của họ.

Bên cạnh việc nhận được sự thấu hiểu và sẻ chia kinh nghiệm từ hội/nhóm mà mình đã tham gia, bạn còn cảm nhận được sự hiện diện của niềm vui trong cuộc sống của mình, vốn là yếu tố rất quan trọng trong quá trình bình phục. Những nụ cười thông cảm khi ai đó vẫn còn cố tìm cách kiểm soát người khác, những lời chúc tụng vui vẻ khi một người trong nhóm vượt qua rào cản nào đó, những tiếng cười sảng khoái vì nhận ra những tính cách giống nhau...đều có thể chữa lành tâm hồn bạn.

Dần dà, bạn sẽ cảm thấy hội/nhóm như là gia đình thứ hai của mình vậy. Điều này đặc biệt có ý nghĩa quan trọng đối với những ai lớn lên trong gia đình thiếu tình thương và luôn cảm thấy cô đơn. Được sinh hoạt chung với những người vừa thấu hiểu vừa có kinh

nghiệm sẽ mang đến cho bạn cảm giác an toàn mà bạn hằng tìm kiếm.

Mục tiêu hướng đến?

Mọi bí mật sẽ được bật mí. Sự thật là như thế, dù không phải là ai cũng biết nhưng chắc chắn sẽ có một số người biết được những bí mật của bạn.

Vì lo sợ mọi người sẽ biết được bí mật của mình nên rất nhiều người đã không dám tìm kiếm sự giúp đỡ để cứu lấy cuộc đời lẫn mối quan hệ của mình. Hãy nhớ rằng, ở các nhóm/tổ chức hỗ trợ có uy tín, sự hiện diện cũng như những tâm sự được chia sẻ tại đây sẽ hoàn toàn được giữ kín. Mọi người đều tôn trọng và bảo vệ sự riêng tư của nhau.

Hy vọng khi đọc đến đây, bạn sẽ hiểu rằng việc chia sẻ bí mật của bản thân với một người nào đó, nhất là khi họ cũng chia sẻ những bí mật của họ với bạn, chính là cách để thoát khỏi sự cô đơn của mình.

4. Phát triển đời sống tâm linh qua việc tập luyện hàng ngày

Ý nghĩa?

Nói đến bước này, mỗi người đều có những suy nghĩ khác nhau. Với một số người, ngay cả cái tên gọi này cũng đã rất khó nghe nên họ chỉ muốn bỏ qua nó. Họ cho rằng điều này cũng giống như một niềm tin ngây thơ mà họ, những người đã trưởng thành, chẳng nên quan tâm nghiêm túc làm gì.

Một số người khác lại cho rằng mình đã cầu nguyện lắm rồi bởi Thượng đế dường như chẳng hề lắng nghe họ. Họ nghĩ mình đã kể lể mọi sự tình cho ngài, nói rõ những điều họ mong ước thế mà vẫn phải chịu khổ sở. Hoặc giả một số người sẽ bắt đầu tỏ ra cáu tiết, bỏ cuộc và cảm thấy mất niềm tin vì đã cất công nguyện cầu rất lâu mà không hề có kết quả. Bên cạnh đó, họ tự hỏi mình đã gây nên điều gì khủng khiếp để rồi phải chịu đựng sự quả báo này.

Dù bạn có tin vào Thượng đế hay không, dù bạn có trò chuyện với ngài hay không thì bạn vẫn có thể áp dụng bước thực hiện này. Phát triển đời sống tâm linh có thể hiểu là đi theo bất cứ con đường nào bạn đã chọn. Ngay cả khi bạn là người vô thần thì bạn vẫn có thể tận

hưởng được niềm vui và sự thanh thản khi đi dạo, khi được ngắm hoàng hôn hoặc một cảnh sắc thiên nhiên nào đó. Bất cứ điều gì khiến bạn thoát ra khỏi giới hạn bản thân và đạt đến một tầm nhìn rộng lớn hơn đều chính là điều mà bước này đề cập đến. Hãy tìm hiểu xem điều gì có thể mang đến cho bạn sự thanh bình, yên tĩnh và hãy dành ra ít nhất nửa giờ đồng hồ mỗi ngày để thực hiện điều đó. Dù hoàn cảnh của bạn có bất hạnh đến như thế nào thì phương pháp này cũng có thể mang lại cho bạn sự khuây khỏa, thậm chí là bình yên.

Nếu bạn còn hồ nghi vào sự tồn tại của đáng quyền năng trong vũ trụ, thì bạn hãy thử hành động như thể mình tin rằng điều đó là có thật. Khi giao phó những gì mình không thể kiểm soát cho một đáng cao hơn, bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng, thanh thản hơn rất nhiều. Hoặc giả sử nếu bạn bị buộc phải đưa ra một lựa chọn nào đó, vậy sao bạn không thử tận dụng sự giúp đỡ của bạn bè và xem đó là một quyền năng cao hơn khả năng của bản thân mình? Bởi một lẽ dĩ nhiên là sức mạnh của tập thể bao giờ cũng lớn hơn của một cá nhân. Hãy cho phép bản thân sử dụng sức mạnh và sự hỗ trợ của tập thể hoặc kiên trì liên hệ với một cá nhân nào đó có thể giúp bạn vượt qua nghịch cảnh trong thời điểm khó khăn nhất. Hãy ý thức rằng, bạn không hề đơn độc.

Nếu bạn sẵn có một niềm tin và thường xuyên cầu nguyện một đáng tối cao nào đó, bạn hãy tin tưởng rằng mọi sự xảy đến trong cuộc đời của bạn đều có những lý do và hậu quả nhất định của nó, đồng thời đáng bề trên mới phải chịu trách nhiệm về người đàn ông ấy, chứ không phải là bạn. Hãy dành thời gian tĩnh lặng để thiền định và cầu nguyện, gặp gỡ những người hiểu biết để có được những lời hướng dẫn hữu ích cho cuộc đời của mình.

Dù bạn thuộc bất kỳ tôn giáo nào thì về cơ bản, việc phát triển đời sống tâm linh cũng có nghĩa là buông, là rũ bỏ sự bướng bỉnh của bản thân khi cứ muốn mọi thứ phải diễn ra theo ý mình. Hãy biết chấp nhận thực tế là đôi khi bạn cũng hoàn toàn không biết được đâu là điều tốt nhất cho bản thân cũng như cho người khác. Cuộc sống có thể đẩy đưa đến cuộc đời bạn những hậu quả và giải pháp mà bạn chưa hề nghĩ đến, hoặc giả những gì mà bạn e sợ nhất và luôn tìm cách lãng tránh hóa ra lại chính là những điều cần thiết để mọi việc chuyển biến tốt hơn. Từ “bướng bỉnh” được dùng ở đây có ý đề cập đến việc lúc nào bạn cũng tin rằng tự mình có thể tìm thấy mọi câu trả lời. Còn “rũ bỏ sự bướng bỉnh” có nghĩa là bạn sẵn sàng dừng lại, mở

lòng và chờ đợi sự hỗ trợ của người khác. Điều này có nghĩa là bạn bắt đầu học cách rũ bỏ sự sợ hãi (tức là sợ những cái “nếu như...” và nỗi thất vọng (tức là tất cả những điều “giá như...” và thay thế chúng bằng những suy nghĩ tích cực hơn về cuộc đời mình.

Yêu cầu?

Bước thực hiện này đòi hỏi ở bạn thái độ sẵn lòng chứ không phải là một niềm tin. Và thông thường, thái độ sẵn lòng đó sẽ dẫn đến niềm tin về sau. Bạn có thể không cần đến niềm tin nhưng ít ra bạn sẽ có được cảm giác thanh bình mà mình chưa từng biết đến.

Phát triển tâm linh còn đòi hỏi bạn phải quyết tâm thay đổi những lối suy nghĩ và cảm nhận cũ, và thậm chí là cả hệ thống niềm tin cũ. Dù bạn có tin vào đấng quyền năng hay không thì quyết tâm này cũng sẽ giúp bạn thay đổi cuộc đời mình. Hãy tạo cho mình những niềm tin, suy nghĩ và câu nói mới đầy tích cực và lặng lẽ lặp lại chúng trong cuộc sống hàng ngày, hoặc nói to chúng vào bất cứ lúc nào bạn có thể. Bạn có thể thử nghiệm với câu nói này: “Tôi không còn phải chịu đựng trong cuộc sống. Cuộc sống của tôi đầy niềm vui, đủ đầy và thỏa mãn”.

Vì sao bạn cần phải thực hiện bước này?

Vì nếu bỏ qua bước này, có thể bạn sẽ không thể bỏ được thói quen kiểm soát và quản lý của mình cũng như luôn tin rằng mọi điều diễn ra trong cuộc sống đều bắt nguồn từ một lý do nhất định.

Rèn luyện tâm linh sẽ mang đến cho bạn sự điềm tĩnh và giúp bạn thay đổi góc nhìn của bản thân, từ thua thiệt, bị quan trở nên lạc quan, tích cực. Mỗi cuộc khủng hoảng đều tiềm tàng một nguồn sức mạnh. Khi cảm xúc và hoàn cảnh chi phối cuộc sống của bạn, bạn cần có một nguồn sức mạnh lớn hơn cả chính bản thân mình để nương tựa.

Nếu không có quá trình phát triển tâm linh, bạn sẽ khó lòng rũ bỏ thói бурong bình cố hữu của mình và rồi sẽ không thể bước sang giai đoạn kế tiếp của quá trình bình phục. Bạn vẫn cố gắng kiểm soát và quản lý người đàn ông của mình thay vì nhường việc đó lại cho đấng tối cao.

Mục tiêu hướng đến?

Bước thực hiện này sẽ giúp bạn cảm thấy nhẹ nhõm khi thoát khỏi trách nhiệm phải thay đổi mọi thứ, kiểm soát người đàn ông của đời mình và ngăn chặn các thảm họa trong cuộc sống.

Bạn sẽ có được những công cụ cần thiết để tìm thấy sự thanh thản, nhẹ nhàng mà không cần phải vận động, lôi kéo bất kỳ ai. Chẳng ai phải thay đổi để làm bạn cảm thấy hạnh phúc hơn. Và do đã bắt đầu biết nuôi dưỡng thế giới tâm linh của mình nên cuộc sống và hạnh phúc của bạn sẽ thuộc về tầm kiểm soát của bạn đồng thời bạn sẽ thấy ít bị tổn thương vì người khác hơn.

5. Dừng việc kiểm soát và quản lý người bạn đời

Ý nghĩa?

Dừng việc kiểm soát và quản lý người bạn đời nghĩa là chấm dứt việc giúp đỡ và khuyên bảo anh ta. Bạn hãy cho rằng người đàn ông trưởng thành mà bạn vẫn hằng chăm sóc, hỗ trợ và khuyên bảo ấy cũng có đầy đủ khả năng như bạn trong việc kiếm tiền, tìm việc làm, tìm nhà... hoặc làm bất kỳ việc gì cần thiết. Nhưng khi được bạn làm giúp, anh ta đã thoát khỏi trách nhiệm đối với cuộc sống của chính mình. Khi đó, bạn phải chịu trách nhiệm về cuộc đời của anh ta và nếu có chuyện gì không hay xảy ra, anh ta sẽ đổ lỗi cho bạn.

Chẳng hạn, tôi thường xuyên nhận được điện thoại của nhiều phụ nữ đặt hẹn tư vấn giúp người yêu hoặc chồng của mình. Và lúc nào tôi cũng bảo với họ rằng hãy để cho những anh chàng đó tự đặt hẹn. Nếu họ không thể chủ động đặt hẹn với tôi thì làm thế nào họ có đủ động lực để theo đuổi quá trình trị liệu và tự luyện tập để bình phục? Khi mới bước chân vào nghề này, tôi thường chấp nhận lời đề nghị đó để rồi sau đó phải nghe họ gọi lại và bảo rằng anh ta đã đổi ý hoặc không muốn gặp tư vấn viên nữ hoặc muốn gặp một tư vấn viên khác. Không những thế, những phụ nữ đó còn hỏi thăm xem tôi có biết ai khác để họ gọi điện đặt hẹn cho chồng/người yêu của họ. Dần dà, tôi rút ra kinh nghiệm rằng không bao giờ nhận những cuộc hẹn do người khác đặt hộ đối tượng cần tư vấn đồng thời luôn yêu cầu những phụ nữ đó hãy đến gặp tôi vì lợi ích cho *chính bản thân của họ*.

Dừng việc kiểm soát và quản lý người bạn đời còn có nghĩa là bạn hãy từ bỏ vai trò động viên và tán thưởng người đàn ông của mình. Rất có thể bạn sử dụng phương thức này để khiến người ấy làm theo những gì bạn thích. Điều đó có nghĩa là cách làm đó đã trở thành công cụ để bạn lôi kéo, vận động anh ta. Tán thưởng và động viên cũng gần như trừng phạt; và khi bạn làm như thế nghĩa là bạn đang cố tìm cách kiểm soát cuộc sống của anh ta. Hãy nghĩ xem vì sao bạn lại khen ngợi người bạn đời của mình sau một việc làm nào đó? Liệu đó có phải là nhằm tôn vinh giá trị anh ta hoặc để anh ta tiếp tục làm những gì bạn đã khen ngợi? Thực tế, đó là để vận động, lôi kéo anh ta. Hay bạn phải làm thế để người ấy biết rằng bạn rất tự hào về anh ta? Nếu thế thì những lời khen ngợi của bạn sẽ trở thành gánh nặng đối với anh ta. Hãy để người ấy tự phát triển niềm tự hào riêng từ những gì anh ta đã đạt được trong cuộc sống. Nếu không, bạn sẽ phải gánh vác vai trò đáng ngại là trở thành mẹ của anh ta. Hãy nhớ rằng anh ta không cần có thêm người mẹ thứ hai (dù mẹ của anh ta có tẻ đến mấy) và điều đáng nói là, bạn không muốn anh ta sống như con của mình!

Bước thực hiện này còn có nghĩa là bạn phải tập chấm dứt việc luôn dõi theo cuộc sống của anh ta đồng thời tập trung vào cuộc đời của mình nhiều hơn. Thỉnh thoảng, khi bạn bắt đầu buông lỏng mọi việc thì anh ta lại bắt đầu làm những việc khiến cho bạn lúc nào cũng phải chú ý đến anh ta và cảm thấy có trách nhiệm với hậu quả sự việc. Cuộc sống của anh ta có thể sẽ càng tệ hại hơn trước. Nhưng bạn hãy mặc kệ! Chính anh ta mới phải là người chịu trách nhiệm về cuộc sống của mình, chứ không phải bạn. Hãy để anh ta gánh chịu trách nhiệm cũng như tìm cách giải quyết vấn đề của anh ta. (Nếu bạn tập trung vào bản thân và phát triển đời sống tâm linh của mình, bạn sẽ dễ rời mắt khỏi anh ta hơn).

Dừng việc kiểm soát và quản lý người bạn đời còn có nghĩa là tách biệt, nghĩa là bạn phải tách biệt cái tôi của mình khỏi những cảm xúc của anh ta, đặc biệt là các hành động và hậu quả có liên quan. Để làm được điều đó, bạn phải để anh ta tự đương đầu với mọi hậu quả và không nên “*cứu rỗi*” bất kỳ nỗi đau nào của anh ta. Bạn có thể vẫn tiếp tục quan tâm nhưng đừng chăm sóc người ấy quá mức. Hãy để anh ta tự tìm lấy con đường của chính mình, cũng như bạn đang nỗ lực tìm lấy con đường của bạn.

Yêu cầu?

Để thực hiện được bước này, bạn phải biết *nói không* và *không làm gì cả*. Đây là một trong những nhiệm vụ khó nhất mà bạn phải thực hiện trong quá trình bình phục. Những khi cuộc sống của anh ta gặp trở ngại, những khi bạn tha thiết muốn khuyên bảo, động viên hoặc giúp anh ta giải quyết hậu quả vấn đề và tác động lên tình huống theo ý muốn riêng của mình, bạn hãy tìm cách từ bỏ ngay ý muốn đó. Hãy thể hiện sự tôn trọng của mình bằng cách xem đó là những vấn đề của anh ta chứ không phải của bạn.

Bên cạnh đó, bước này còn đòi hỏi bạn phải dám đối diện với những nỗi lo sợ khi nghĩ đến những gì có thể sẽ xảy đến với anh ta và mối quan hệ của hai người nếu bạn không còn kiểm soát mọi thứ nữa. Hãy tập trung tìm cách chấm dứt nỗi lo sợ của mình thay vì tìm cách tác động đến anh ta.

Ngoài ra, hãy chú tâm vào việc phát triển đời sống tâm linh hàng ngày của mình để giữ vững tinh thần mỗi khi cảm thấy lo sợ. Việc này đặc biệt quan trọng khi bạn bắt đầu tập bỏ dần mong muốn điều khiển mọi thứ. Có thể việc từ bỏ đó sẽ khiến bạn cảm thấy bơ vơ, hụt hẫng và tựa như mất hẳn chỗ dựa. Nhưng hãy yên tâm rằng việc rèn luyện phát triển tâm linh sẽ giúp bạn thoát khỏi những cảm giác đó, bỏ được thói quen kiểm soát những người mình yêu thương và giao lại điều đó cho đáng quyền năng.

Cuối cùng, bước thực hiện này đòi hỏi bạn phải can đảm nhìn vào thực tế chứ không phải những gì bạn mong muốn nhìn thấy. Khi học cách từ bỏ thói quen kiểm soát, bạn cũng phải bỏ đi suy nghĩ *“mình sẽ hạnh phúc nếu anh ấy thay đổi”* bởi rất có thể người bạn đời của bạn sẽ chẳng bao giờ thay đổi. Vì vậy, hãy học cách sống cuộc đời hạnh phúc cho riêng mình.

Vì sao bạn cần phải thực hiện bước này?

Một khi còn tập trung vào chuyện thay đổi một người nào đó mà mình lại hoàn toàn không thể (tất cả chúng ta đều không thể thay đổi người khác, mà chỉ có thể thay đổi được chính bản thân mình) thì bạn vẫn chưa thể tập trung mọi nguồn năng lượng của bản thân vào việc giúp đỡ chính mình. Nhưng điều đáng nói là việc thay đổi người khác thường hấp dẫn hơn thay đổi chính bản thân chúng ta rất nhiều. Bởi thế, chỉ khi nào ta từ bỏ quan niệm cũ thì mới có thể tiếp tục con đường bình phục của mình.

Phần lớn cảm giác tuyệt vọng và sự điên cuồng mà bạn trải qua đều là do bạn luôn cố tìm cách quản lý và kiểm soát những gì mình không thể. Hãy thử nghĩ về những điều mà bạn đã cố làm: không ngừng giảng giải, van xin, đe dọa, dỗ dành, thậm chí là dùng cả bạo lực nhưng vẫn không thể làm cho mọi thứ khác đi. Và hãy nhớ lại cảm giác của bạn sau mỗi lần thất bại mà xem. Lòng tự trọng của bạn bị sút giảm nhiều hơn trong khi bạn lại cảm thấy lo lắng, tuyệt vọng và giận dữ hơn. Cách duy nhất để thoát khỏi tình trạng này là hãy chấm dứt nỗ lực kiểm soát những điều mình không thể kiểm soát.

Cuối cùng, bạn nhất thiết phải chấm dứt thói quen kiểm soát của mình bởi vì người bạn đời của bạn hầu như không bao giờ thay đổi trước áp lực từ bạn. Dù anh ấy tìm cách xoa dịu bạn bằng cách hứa hẹn sẽ thay đổi, thì chắc chắn một lúc nào đó anh ta cũng sẽ trở lại thói quen cũ và khi đó, bạn sẽ càng cảm thấy oán giận hơn. Hãy nhớ rằng, nếu bạn là lý do để anh ta từ bỏ một thói quen nào đó thì chính bạn cũng sẽ là lý do để anh ta trở lại đường cũ.

Một ngày nọ, có hai bạn trẻ đến văn phòng của tôi. Chàng trai, vốn dính líu đến pháp luật vì đã phạm tội gì đó liên quan đến say xỉn hoặc ma túy, đã được một cán bộ quản lý tù treo giới thiệu đến gặp tôi. Còn cô gái thì đến theo vì cô luôn kề cận với anh chàng kia mọi lúc mọi nơi. Cô cảm thấy mình phải giúp anh ta tu tỉnh và sửa đổi. Và cũng giống như hầu hết các trường hợp khác, cả hai đều xuất thân từ những gia đình bất ổn. Ngồi trước mặt tôi, tay trong tay, họ cho biết mình sắp làm đám cưới.

- Em nghĩ, cưới nhau xong em sẽ giúp được anh ấy. - Cô gái trẻ nói với giọng ngượng ngùng nhưng cũng rất cương quyết.

- Đúng vậy. - Chàng trai gật đầu. - Cô ấy khiến em phát điên lên được. Cô ấy đã giúp em rất nhiều. Giọng nói của chàng trai có vẻ nhẹ nhõm, tựa hồ như đã trút được gánh nặng; còn gương mặt cô gái thì ngời sáng vì cảm thấy được người yêu tin tưởng khi giao phó trọng trách đời mình cho cô.

Trước niềm tin và tình yêu đó của họ, tôi đã cố gắng nhẹ nhàng giải thích cho họ hiểu rằng nếu anh ta có vấn đề về rượu hay ma túy và bây giờ cô gái là nguyên nhân để anh ta thay đổi thì một ngày nào đó, chính cô sẽ là nguyên nhân để anh bắt đầu quay lại thói quen cũ. Tôi cũng cảnh báo cho họ biết rằng một ngày nào đó, anh ta sẽ nói với

cô, giữa trận cãi vã, rằng: “*Anh đã tu tỉnh vì em, nhưng được gì nào? Em chẳng bao giờ hài lòng, vậy thì tại sao anh cứ phải cố gắng cho khổ?*”. Chẳng mấy chốc, mối quan hệ của họ sẽ đổ vỡ vì chính những lý do đã mang họ đến với nhau hôm nay.

Mục tiêu hướng đến?

Người bạn đời của bạn có thể sẽ rất giận dữ và kết tội bạn vì không còn chăm sóc anh ta nữa. Đó là do anh ta đau khổ khi phải tự gánh lấy trách nhiệm của đời mình. Anh ta có thể sẽ cãi vã, đánh nhau với bạn, buộc bạn phải hứa hẹn hoặc cố tìm cách níu kéo bạn. Tuy nhiên về thực chất, tất cả những điều đó chỉ là hành động hướng ngoại chứ không phải hướng vào bản thân anh ta. (Nghe rất quen thuộc phải không? Đó là vì bạn cũng đang làm như thế, tức là chỉ biết tranh đấu với anh ta mà không phải là với chính bản thân mình).

Khi đã chấm dứt những trò đồ dành, cãi vã, đánh nhau và làm lành, có thể bạn sẽ cảm thấy trống rỗng. Nhưng không sao cả. Hãy tự an ủi mình bằng những lời quyết tâm bình phục.

Một lẽ đương nhiên là khi bạn không còn ý muốn kiểm soát và quản lý người bạn đời của mình nữa, một số lớn năng lượng của bạn sẽ được giải phóng và bạn có thể dùng chúng vào việc khám phá, phát triển và củng cố bản thân. Tuy nhiên, bạn cũng nên ghi nhớ rằng bản thân bạn rất dễ bị cám dỗ trong việc tìm kiếm lẽ sống bên ngoài mình. Vì thế, hãy kiềm chế xu hướng trượt dốc này và tập trung vào bản thân!

Cần nói thêm với bạn rằng khi bạn rũ bỏ vai trò “bôi trơn” cho cuộc sống của người bạn đời của bạn, mọi thứ sẽ trở nên rối loạn và bạn có thể bị mọi người xung quanh lên án. Hãy tỏ ra mạnh mẽ và đừng mất công giải thích cặn kẽ với họ làm gì. Nếu không, hãy lánh xa họ một thời gian.

Thông thường, những lời phê phán như thế cũng không diễn ra thường xuyên và căng thẳng như chúng ta vẫn thường lo ngại. Chỉ khi chính bản thân ta phê phán mình thì mới đáng lo ngại. Chúng ta cũng nên biết chấp nhận miệng đời và dư luận xã hội. Hãy đứng về phía bản thân mình và thế giới này sẽ trở nên dễ chịu hơn trong mắt bạn.

Một điều khác mà bước thực hiện này muốn đề cập đến là bạn

cần phải từ bỏ thói quen tỏ ra “hữu ích” đi. Điều nực cười là việc bạn ngừng kiểm soát người mình yêu thương lại chính là điều hữu ích nhất mà bạn có thể và nên làm cho họ. Thật ra, cốt lõi của việc tỏ ra “hữu ích” chỉ là nhằm thể hiện cái tôi của mình. Nếu bạn thật sự muốn tỏ ra hữu ích, hãy ngừng kiểm soát và quản lý người mình yêu thương.

6. Cố gắng không để bị “mắc bẫy”

Ý nghĩa?

Đây là một vấn đề khá phức tạp và tôi tạm gọi đó là những thói quen phản ứng được sắp đặt mà những người trong cuộc thường sử dụng để né tránh chuyện tình cảm. Đó cũng là cách mà họ thường dùng để đáp trả lại người bạn đời của mình nhằm che đậy những thông tin và cảm xúc thật trong lòng, đồng thời đổ trách nhiệm về phía người kia. Thông thường, người phụ nữ yêu mù quáng và người bạn đời của họ sẽ thay nhau đóng các vai anh hùng, kẻ ngược đãi hoặc nạn nhân. Chúng ta tạm gọi tắt A là vai trò của *Anh hùng*, nghĩa là người “*cố gắng giúp kẻ khác*”, K là vai trò của *Kẻ khủng bố*, nghĩa là người “*luôn đổ lỗi cho người khác*” và N là vai trò *Nạn nhân*, nghĩa là “*người vô tội và bất lực*”. Màn kịch dưới đây sẽ giúp bạn hình dung “*cái bẫy*” này hoạt động như thế nào:

Tom, vốn thường xuyên về nhà trễ, vừa bước vào phòng ngủ. Lúc đó đã là 11 giờ 30 phút khuya và vợ anh là Mary bắt đầu lên tiếng.

Mary (đầm đìa nước mắt) (N): Suốt chiều giờ anh đi đâu vậy hả? Anh có biết là em lo lắng không? Em không thể nào nhắm mắt được, lúc nào cũng lo anh bị tai nạn. Anh biết em lo như thế nào mà. Nỡ lòng nào anh để em nằm đây lo lắng mà không hề gọi về cho em lấy một phút để em biết là anh vẫn an toàn kia chứ?

Tom (dịu giọng) (A): Cưng à, anh xin lỗi. Anh cứ nghĩ em đã ngủ rồi nên không muốn gọi điện đánh thức em làm gì. Thôi đừng buồn nữa. Thì anh cũng về nhà rồi mà, lần sau anh hứa sẽ gọi cho em. Lên giường anh sẽ xoa lưng cho em ngay, rồi em sẽ bớt buồn.

Mary (nổi giận) (K): Đừng có chạm vào người em!

Lần sau anh sẽ gọi ư? Chỉ là hứa suông. Lần trước anh cũng bảo

hết như thế, nhưng anh có làm đâu? Không!

Anh không hề quan tâm đến chuyện em nằm đây mà lo lắng cho sự an toàn của anh. Anh chưa bao giờ nghĩ đến người khác, bởi vậy, có bao giờ anh biết được thế nào là lo lắng cho người mình yêu thương đâu.

Tom (tỏ ra tuyệt vọng) (N): Cung à, không phải như vậy đâu. Anh có nghĩ đến em chứ. Chỉ là anh không muốn đánh thức em dậy thôi. Anh không biết là mình đã làm em buồn đến vậy. Anh đã cố suy nghĩ thật chu đáo nhưng có vẻ như, dù có làm gì thì anh vẫn sai. Nếu anh gọi về nhà trong lúc em đang ngủ thì sao? Lúc đó anh lại thấy mình có lỗi vì đã đánh thức em. Đằng nào thì anh cũng thua cả.

Mary (mủi lòng) (A): Không phải như thế. Chỉ là anh rất quan trọng đối với em nên em muốn biết là anh vẫn ổn. Em không có ý làm anh buồn, em chỉ muốn anh hiểu là em rất lo lắng cho anh vì em yêu anh vô cùng. Em xin lỗi vì đã nổi cáu lên như thế.

Tom (cảm nhận được bước ngoặt tình thế) (K): Nếu em lo như thế thì sao em lại không vui khi thấy anh về nhà chứ? Sao em có thể căn vặn anh gay gắt thế? Em đâu có tin anh, đúng không? Anh đã quá mệt vì cứ phải luôn giải thích mọi thứ với em. Nếu tin anh, em đã đi ngủ trước và vui sướng khi thấy anh về thay vì cứ nặng xị cả lên! Nhiều lúc anh cứ nghĩ, em chỉ muốn kiếm chuyện với anh.

Mary (cao giọng) (K): Vui sướng khi thấy anh về ư? Sau hàng tiếng đồng hồ nằm đây và tự hỏi anh đang ở đâu ư? Nếu em không tin anh thì đó là do anh chẳng làm được gì để em có thể tin anh cả. Anh không gọi điện về, giờ còn đổ lỗi cho em đã khiến anh buồn và kết tội em đã không tỏ ra vui vẻ khi thấy anh đã về đến nhà ư? Sao anh không đi luôn đi, đến cái chỗ mà tối nào anh cũng ở đó đó!

Tom (xoa dịu) (A): Cui kìa, anh biết là em không vui mà. Ngày mai anh có chuyện quan trọng phải làm. Thôi để anh pha cho em một tách trà nhé? Em cần uống cái gì đó. Rồi anh đi tắm và trở lại ngay. Được chưa nào?

Mary (khóc) (N): Anh không thể nào hiểu được cái cảm giác chờ đợi mỗi mòn đâu. Anh hoàn toàn có thể gọi điện về nhưng lại không làm, bởi vì em chẳng có ý nghĩa gì đối với anh cả...

Có lẽ chúng ta dừng vở kịch này ở đây được rồi. Như bạn thấy đó, hai người này có thể tiếp tục câu chuyện như thế hàng giờ, hàng ngày, thậm chí là hàng năm và không ngừng thay nhau đóng hết vai trò này đến vai trò khác trong bộ ba đó. Nếu bạn đang trả lời hoặc phản ứng lại người khác bằng một trong ba vai trò trên thì hãy cẩn thận! Có thể bạn đang tham dự vào cái vòng kết tội, cự tuyệt, đổ lỗi và đổ lỗi dây chuyền không phân thắng bại. Hãy ngừng ngay lại. Hãy thôi điều khiển sự việc theo ý mình bằng cách tỏ ra dễ thương, giận dữ hoặc bất lực nữa. Hãy thay đổi những gì bạn có thể, nghĩa là thay đổi bản thân bạn!

Yêu cầu?

Để thực hiện được bước này, bạn phải biết kiềm chế để không phản ứng lại bằng bất kỳ hình thức nào. Thay vào đó, hãy tìm cách chấm dứt được cái vòng luẩn quẩn có nguy cơ đang xảy ra. Việc làm này đòi hỏi bạn phải tỏ ra tỉnh táo. Tuy nhiên, bạn cũng đừng lo lắng bởi nếu luyện tập thường xuyên, bạn sẽ dễ dàng kiểm soát được tình huống.

Chúng ta hãy cùng xem xét lại màn kịch trên và thử xem làm cách nào Mary không bị “mắc bẫy” khi trả lời Tom nhé. Hiện nay, Mary đã học được cách phát triển đời sống tinh thần của mình và nhận ra rằng, cô không việc gì phải kiểm soát và quản lý Tom cả. Giờ đây, cô đã dần học được cách chăm sóc bản thân nên khi thấy Tom chưa về, thay vì cứ cảm thấy lo lắng bất an vì chuyện đó, cô đã gọi cho một người bạn trong nhóm hỗ trợ. Mary cần một người biết lắng nghe cảm xúc của mình và người bạn đó đã hoàn thành tốt nhiệm vụ ấy mà không khuyên nhủ cô bất kỳ điều gì. Sau khi gác máy, Mary lặp lại với chính mình câu nói “kim chỉ nam” mà cô thường dùng: *“Cuộc sống của mình rất tuyệt và mình lớn lên trong sự thanh bình, an toàn và yên ả suốt nhiều năm”*. Vì không ai có thể suy nghĩ hai điều cùng lúc nên Mary dần tập trung vào điều này và cảm thấy thanh thản hơn. Và khi Tom về nhà vào lúc 11 giờ 30 phút thì cô đã ngủ. Anh ta bước vào phòng và làm Mary thức giấc. Ngay lập tức, cô cảm thấy tức giận. Tuy nhiên, cô lại tự nhủ bằng những câu “kim chỉ nam” của mình vài lần. Sau đó cô bảo: *“Chào Tom. Em mừng vì anh đã về”*. Lúc này, Tom lại cảm thấy lúng túng vì anh ta vốn đã quen với những trận cãi nhau giữa hai người. *“Anh định gọi cho em, nhưng...”* - Tom bắt đầu giải thích. Mary đợi đến khi Tom dứt lời mới bảo: *“Sáng mai mình nói chuyện nhé. Bây giờ em buồn ngủ lắm rồi. Chúc anh ngủ ngon”*. Nếu

họ cãi nhau, Tom sẽ đổ lỗi cho thói cảm ràm của Mary và thế là Mary sẽ trở thành người chịu trách nhiệm cho việc anh ta về trễ. Còn bây giờ, lỗi của anh ta vẫn còn nguyên đó và Mary không còn phải hứng chịu những hành vi sai trái của anh ta nữa. Đó là giải pháp đúng đắn nhất trong hoàn cảnh này.

Khi cả hai bạn cùng chơi trò luân quần giữa tam giác *Người hùng - Kẻ khủng bố - Nạn nhân*, chẳng khác nào các bạn đang chơi trò bóng bàn. Cả hai cứ luôn phải tìm cách đánh bóng trở lại đối phương. Để tránh không “mắc bẫy”, bạn phải học cách để quả bóng đi suốt qua mình và văng ra khỏi bàn mà không cần phải đưa nó trở lại cuộc chơi. Hãy tập trung vào bản thân bạn, lòng tự trọng của bạn và học cách tự hào về mình. Khi làm được như vậy, nghĩa là bạn đã tiến thêm một bước vào trong quá trình bình phục.

Vì sao bạn cần phải thực hiện bước này?

Trước hết, hãy hiểu rằng bước này không chỉ nói đến “*cái bẫy*” trong lời nói. Bước này còn có thể áp dụng cả trong cuộc sống hàng ngày của mỗi người, trong vai trò mà họ thích đảm nhận.

Có thể, bạn thích đóng vai trò *Người hùng* hơn. Điều này thật quen thuộc và dễ chịu với những phụ nữ yêu mù quáng, vốn luôn thích chăm sóc (thực chất chính là kiểm soát và quản lý) người khác. Sau tất cả những rối rắm và sự bất hạnh trong cuộc sống, họ chọn vai trò này để cảm thấy được an toàn và có thể thừa nhận giá trị của bản thân. Họ áp dụng vai trò này trong mối quan hệ với tất cả người thân, bạn bè và cả trong công việc.

Hoặc cũng có thể bạn thích làm *Kẻ khủng bố*, nghĩa là người chuyên vạch lá tìm sâu, để từ đó điều chỉnh, sửa chữa mọi thứ. Khi còn là đứa trẻ, người phụ nữ thuộc tuýp này luôn tranh đấu với những lực lượng u tối và luôn bị đánh bại. Còn khi đã trưởng thành, họ hy vọng việc đấu tranh sẽ mang lại cho mình một mối quan hệ tốt đẹp hơn. Việc nuôi dưỡng cảm giác giận dữ từ khi còn bé và mong muốn trả thù quá khứ trong cuộc sống hiện tại đã khiến họ trở thành một “chiến binh”, một người thích ẩu đả, tranh cãi và cay nghiệt.

Hoặc cũng có thể bạn thích đóng vai *Nạn nhân*, nghĩa là vai trò bất lực nhất trong bộ ba vai trò đã nêu. Khi đó, bạn sẽ không đưa ra bất kỳ ý kiến gì mà ngược lại, phải gánh vác những gì người khác đã

gây ra. Dường như khi còn bé, bạn không có chọn lựa nào khác ngoài việc trở thành nạn nhân của mọi rắc rối trong gia đình. Và khi lớn lên, vai trò ấy trở nên quen thuộc với bạn đến mức nó mang lại cho bạn một nguồn sức mạnh thật sự.

Khi đóng bất kỳ vai trò nào nêu trên, đầu là trong lời nói hay trong cách sống, bạn đều không còn tập trung vào chính bản thân mình nữa mà luôn sống lại những nếp cũ trong sự sợ hãi, thịnh nộ và tuyệt vọng. Bạn không thể phát triển tiềm năng của bản thân để trở thành một người trưởng thành có khả năng đảm nhận trách nhiệm của đời mình nếu không từ bỏ những vai trò làm giới hạn sự phát triển đó của bạn. Khi để bị “*mắc bẫy*”, nghĩa là bạn đã để người khác cản trở mình đi đến hạnh phúc. Nhưng một khi thoát khỏi cái bẫy đó, bạn chỉ còn phải chịu lấy trách nhiệm về cuộc sống của chính mình. Nghĩa là khi đó, trò giăng bẫy đã chấm dứt và những lựa chọn của bạn trong cuộc sống (cả trong quá khứ lẫn hiện tại) sẽ trở nên rõ ràng hơn, dễ nắm bắt hơn.

Mục tiêu hướng đến?

Bạn phải tạo ra những cách giao tiếp mới với chính bản thân mình và với mọi người xung quanh, đồng thời thể hiện thái độ sẵn sàng đảm nhận lấy trách nhiệm của đời mình. Hãy từ bỏ những ý nghĩ như: “*Nếu không vì...*” và thay vào đó bằng những câu nói tích cực hơn, đại loại như: “*Hiện giờ, tôi quyết định chọn...*”.

Bạn sẽ cần đến nguồn năng lượng được giải phóng từ việc chấm dứt nỗ lực kiểm soát và quản lý người khác khi bắt tay vào thực hành bước này. Tuy nhiên, càng về sau, bạn sẽ thấy nó càng dễ và dần dần, nó sẽ trở thành thói quen củng cố bản thân của bạn.

Bạn cũng sẽ phải học cách sống không có những cao trào cảm xúc như khi sống trong những mối quan hệ thăng trầm, căng thẳng. Đây là điều không phải dễ dàng. Nhiều phụ nữ yêu mù quáng đã chôn vùi cảm xúc của bản thân sâu đến nỗi họ cần phải có tác động từ những cảm xúc căng thẳng, hồi hộp từ những lần cãi vã, đánh nhau, chia tay rồi tái hợp thì mới cảm thấy mình đang sống. Hãy cảnh giác! Có thể lúc đầu, bạn cảm thấy cuộc sống thật tẻ nhạt vì chẳng cảm thấy gì ngoài thế giới nội tâm của mình. Nhưng nếu bạn vượt qua được cảm giác đó, bạn đã bước qua được giai đoạn tiếp theo của quá trình bình phục.

7. Can đảm đối mặt với các vấn đề của bản thân lẫn hậu quả của chúng

Ý nghĩa?

Đối mặt với các vấn đề của bản thân nghĩa là sau khi đã không còn kiểm soát và quản lý người khác lẫn không để mình bị “mắc bẫy” thì giờ đây, bạn không còn bị chi phối bởi bất kỳ điều gì khác ngoài chính bản thân mình, cuộc sống của mình, vấn đề và cả nỗi đau của chính mình. Đây chính là lúc bạn cần phải nhìn lại bản thân một cách toàn diện và sâu sắc, với sự giúp đỡ của các tổ chức xã hội, của chuyên viên tư vấn (nếu có) cộng với sự rèn luyện phát triển tinh thần của mình mỗi ngày. Thật ra, không nhất thiết bạn phải cần đến một chuyên viên tư vấn trong quá trình này. Bạn có thể học tập kinh nghiệm từ những người đi trước khi tham gia các tổ chức hoặc hội/nhóm.

Thực hiện bước này còn có nghĩa là bạn sẽ phải nhìn nhận lại cuộc sống hiện tại của mình, về những điều khiến bạn hạnh phúc lẫn bất hạnh. Hãy viết chúng ra trên một tờ giấy. Bạn cũng nên nhìn lại quá khứ của mình, xem xét lại mọi kỷ niệm vui buồn, những thành tựu, những thất bại, những lần bị tổn thương và cả những lần bạn làm người khác tổn thương. Hãy nhìn lại tất cả những điều đó và viết chúng ra giấy. Cuối cùng, hãy tập trung vào những điều khó khăn nhất. Chẳng hạn, nếu tình dục là vấn đề khó khăn nhất của bạn thì hãy viết ra một danh sách những vấn đề có liên quan. Tương tự, nếu đàn ông là nỗi khổ của bạn thì hãy viết ra mọi mối quan hệ mà bạn có với họ, từ mối quan hệ đầu tiên cho đến mối quan hệ hiện tại. Còn nếu bạn đau khổ vì cha mẹ ư? Cũng hãy áp dụng cách làm tương tự. Trước tiên, hãy viết ra mọi thứ đã từng xảy ra trong cuộc đời bạn. Đây là một công cụ vô giá giúp bạn nhìn lại cuộc sống của mình một cách rõ ràng đồng thời nhận ra những thói quen, khuynh hướng của bản thân mình.

Khi thực hiện bước này, bạn hãy cố hoàn tất nhiệm vụ của mình trước khi dừng. Đây là một kỹ năng mà có thể bạn sẽ phải vận dụng nhiều lần sau này, khi cuộc sống của bạn lại nảy sinh rắc rối. Có thể ban đầu, bạn chỉ cần tập trung vào lĩnh vực tình cảm. Dần dần, bạn có thể phát triển ra nhiều vấn đề khác, chẳng hạn như về công việc của bạn, từ lúc bắt đầu, những diễn tiến cũng như thành quả mà bạn đã đạt được. Hãy để ký ức, suy nghĩ, tình cảm của bạn được tuôn trào và

hãy khoan đúc kết chúng thành những thói quen cá nhân ngay trong thời điểm ấy.

Yêu cầu?

Bạn sẽ phải viết ra rất nhiều điều. Vì thế, hãy dành thời gian và công sức để hoàn tất chúng. Có thể bạn không phải là người có năng khiếu văn chương và hiếm khi thoải mái khi phải viết lách. Tuy vậy, đừng e ngại chuyện bạn viết hay hay dở. Cứ thoải mái viết ra những gì có ý nghĩa đối với bạn. Điều đáng chú ý là trong quá trình viết, bạn phải hoàn toàn trung thực và không che giấu bất kỳ cảm xúc nào.

Khi đã viết xong những điều có thể viết, hãy chia sẻ nó với một người nào đó quan tâm đến bạn mà bạn cảm thấy tin tưởng. Người này phải hiểu được những nỗ lực của bạn đồng thời chỉ cần lắng nghe những gì bạn đã viết về tình yêu, về mối quan hệ gia đình, về chính mình cũng như về những sự kiện đã xảy ra trong đời bạn, cả tốt lẫn xấu. Người đó cần có cả lòng trắc ẩn lẫn sự cảm thông và thấu hiểu. Bên cạnh đó, họ cũng không cần phải đưa ra lời khuyên bảo hay nhận xét gì cả. Và bạn cũng nên nói rõ với họ về những điều này ngay từ đầu. Không khuyên bảo. Không động viên, khích lệ. Chỉ cần biết lắng nghe.

Ở giai đoạn này, đừng buộc người yêu hoặc bạn đời của bạn phải lắng nghe những điều này. Sau này bạn có thể chia sẻ với anh ấy những gì mình đã viết, mà cũng có khi không cần phải làm thế. Còn lúc này, bạn kể cho người khác nghe câu chuyện về đời mình để cảm nhận cảm giác được người khác thừa nhận. Việc này không nhằm mục đích giúp bạn giải quyết những khúc mắc trong mối quan hệ của mình mà chỉ là tạo ra giai đoạn tự bình phục cho bạn.

Vì sao bạn cần thực hiện bước này?

Phần lớn những phụ nữ yêu mù quáng đều tìm cách đổ lỗi cho người khác về những bất hạnh xảy ra trong cuộc đời mình, đồng thời luôn chối bỏ những sai lầm và lựa chọn của bản thân. Đây là một lối sống sai lầm cần phải được loại bỏ triệt để. Để làm được điều đó, họ cần nhìn lại bản thân một cách thành thật và toàn diện. Chỉ khi nào họ xem những rắc rối và sai lầm của mình (lẫn những mặt tốt và thành công của bản thân) đều do mình gây ra, thay vì cứ đổ lỗi cho người khác, thì họ mới có thể tiếp tục thực hiện những bước còn lại.

Mục tiêu hướng đến?

Trước hết, bạn phải dứt bỏ cảm giác tội lỗi bí mật liên quan đến các sự kiện và cảm xúc trong quá khứ. Điều đó sẽ dọn đường để thái độ sống tích cực đến với cuộc sống của bạn.

Bên cạnh đó, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy an toàn hơn khi mà việc chia sẻ những bí mật tệ hại nhất vẫn không ảnh hưởng đến cuộc sống hiện tại của bạn. Khi không còn đổ lỗi cho người khác và bắt đầu gánh lấy trách nhiệm trước những chọn lựa của bản thân, bạn sẽ tự do đưa ra những lựa chọn mà trước đây, trong vai trò nạn nhân, bạn không thể nào làm được. Điều này sẽ giúp bạn sẵn sàng để bắt đầu thay đổi những điều khiến bạn không thỏa mãn hoặc không hài lòng.

8. Làm phong phú bản thân

Ý nghĩa?

Làm phong phú bản thân nghĩa là tự thân vận động mà không chờ đợi người bạn đời của mình thay đổi. Điều này còn có nghĩa là bạn sẽ không chờ đợi sự hỗ trợ của anh ta nữa, cả về mặt tài chính, tình cảm, sự nghiệp hay bất kỳ điều gì mà bạn muốn làm. Thay vì luôn lập kế hoạch với sự giúp đỡ của người bạn đời, bạn hãy tự thực hiện như thể chẳng có ai để nương tựa ngoài bản thân mình. Hãy tự đảm đương tất cả mọi việc xảy đến trong cuộc sống của bạn như chăm sóc con cái, quản lý tiền bạc, thời gian, phương tiện đi lại mà không cần đến sự trợ giúp của người ấy. Nếu đọc đến đây, bạn băn khoăn không biết làm thế nào có thể thực hiện được điều đó thì tôi đề nghị bạn hãy nghĩ, hoặc thảo luận với một người bạn nào đó, xem cuộc sống của bạn sẽ ra sao trong trường hợp ấy. Lúc đó, hẳn bạn sẽ thấy rằng đây là điều bạn hoàn toàn có thể làm được.

Làm phong phú bản thân còn có nghĩa là bạn hãy chủ động tìm kiếm cho mình những niềm vui trong cuộc sống. Nếu bạn quá bận bịu vì lúc nào cũng chạy theo người ấy đồng thời đánh mất cuộc sống riêng của mình thì hãy thử bắt đầu tìm kiếm xem liệu còn có điều gì khác thu hút bạn hay không. Tất nhiên, đối với những phụ nữ yêu mù quáng thì làm được điều này quả không dễ dàng. Vì đã xem người đàn ông đó là tất cả cuộc đời mình trong suốt một thời gian dài nên họ sẽ cảm thấy khó chịu khi chuyển mối quan tâm của mình sang chính bản thân. Mỗi tuần, hãy cố gắng tìm kiếm niềm vui bằng cách

thực hiện một điều gì đó mới mẻ. Hãy xem cuộc đời là một bữa tiệc và hãy cho mình cơ hội được trải nghiệm những hương vị khác nhau, để từ đó tìm ra đâu là món mà bạn ưa thích nhất.

Làm phong phú bản thân cũng có thể mang đến cho bạn một số lo lắng: gặp gỡ nhiều người, trở lại lớp học sau nhiều năm bỏ dở, đi du lịch một mình, xin việc làm... Nói tóm lại là bạn phải làm những điều mà trước nay không đủ can đảm thực hiện. Cuộc sống vốn không có thất bại hay sai lầm; tất cả chỉ là những bài học. Vì vậy, hãy cố gắng đứng lên và học lấy những bài học kinh nghiệm mà cuộc đời đã mang đến cho bạn. Hãy tìm kiếm sự giúp đỡ của hội/nhóm hỗ trợ. (Đừng trông đợi sự động viên, giúp đỡ từ người bạn đời hay gia đình thiếu tình thương của bạn bởi họ chỉ muốn bạn không thay đổi để họ vẫn được sống y như cũ. Đừng hủy hoại bản thân lẫn sự trưởng thành của bạn bằng cách dựa vào họ).

Yêu cầu?

Để bắt đầu bước này, mỗi ngày, bạn hãy cố gắng làm hai điều mà bản thân bạn không muốn làm, nhằm mở rộng tư duy của bạn về con người cũng như năng lực bản thân. Hãy đối mặt với các vấn đề của bản thân thay vì giả vờ rằng mọi chuyện vẫn ổn hoặc phản ứng lại những gì khiến bạn bất mãn. Hãy nhắc điện thoại lên để gọi dù thật lòng bạn chỉ muốn né tránh nó. Hãy học cách chăm sóc bản thân tốt hơn và bớt quan tâm đến mọi người xung quanh mình. Hãy biết nói “không” để làm an lòng mình thay vì cứ phải “vâng” để làm vừa lòng người khác. Hãy nói rõ những gì bạn muốn và chấp nhận khả năng bị từ chối.

Tiếp theo, hãy học cách “trao tặng” cho bản thân mình. Hãy trao tặng cho chính bạn thời gian, sự quan tâm cũng như nhiều món quà vật chất khác. Mỗi ngày, hãy mua cho mình một món gì đó để có thể gia tăng tình yêu đối với bản thân. Những món quà đó không nhất thiết phải đắt tiền, thậm chí càng ít thực tế và càng linh tinh càng tốt. Đây là cách để bạn tăng cường nuông chiều *bản thân*. Bạn cần ghi nhớ rằng bản thân bạn chính là cội nguồn của mọi điều tốt đẹp. Nhưng nếu tiền bạc không là vấn đề đối với bạn và nếu thật sự bạn đã từng tiêu xài vô độ để khuây khỏa cơn giận hay nỗi đau buồn của mình thì bài học này cần phải được thực hiện theo hướng khác. Hãy chiêu đãi bản thân bằng những trải nghiệm mới thay vì chỉ gom về những món đồ (và món nợ) mới. Hãy đi dạo trong công viên hay leo

núi. Hãy dừng chân để ngắm mặt trời lặn. Vấn đề ở đây là bạn hãy nghĩ đến bản thân và những gì mà bạn muốn diễn ra trong cuộc sống hiện tại của mình, để từ đó cho phép bản thân trải nghiệm cả việc trao tặng lẫn đón nhận. Chúng ta thường rất thành thạo trong việc cho đi nhưng lại không biết cách đón nhận trong cuộc sống. Vì vậy bây giờ, bạn hãy luyện tập cách đón nhận đi!

Khi thực hiện bước này, bạn cần phải làm một số nhiệm vụ không hề dễ dàng. Bạn sẽ phải đối diện với cảm giác trống trải khi không còn chú tâm vào người khác nữa. Đôi lúc, sự trống trải đó lớn đến nỗi bạn cảm thấy hoang hoác trong lòng! Hãy để bản thân cảm nhận tất cả những cung bậc cảm xúc đó (nếu không, bạn sẽ lại tìm đến một hình thức tiêu cực nào đó để chi phối bản thân). Hãy sống chan hòa với sự trống trải đó và hiểu rằng đây chỉ là cảm xúc nhất thời mà thôi. Một khi đã trải nghiệm thấu đáo cảm xúc đó và biết chấp nhận bản thân mình, bạn sẽ cảm thấy ấm áp hơn. Hãy để nhóm hỗ trợ giúp bạn vượt qua giai đoạn này. Thái độ thừa nhận, thông cảm của họ cũng như các hoạt động cá nhân sẽ giúp bạn khóa lấp nỗi trống trải trong lòng. Hãy nhớ rằng chúng ta cảm nhận về bản thân thông qua những gì đã làm cho chính mình cũng như cách ta phát triển những tiềm năng của mình. Nếu mọi nỗ lực của bạn chỉ nhằm phát triển người khác thì việc bạn cảm thấy trống trải là điều tất yếu. Vì vậy, đã đến lúc bạn cần chăm sóc chính bản thân mình.

Vì sao bạn cần phải thực hiện bước này?

Nếu không phát huy được tối đa năng lực của bản thân, bạn sẽ luôn cảm thấy thất vọng. Và có thể bạn sẽ đổ lỗi điều đó cho người bạn đời của mình, trong khi thật ra điều đó bắt nguồn từ việc bạn đã không sâu sát với cuộc sống của chính mình. Phát triển bản thân sẽ giúp bạn thôi trách móc người ấy và đặt trách nhiệm của đời mình về đúng vị trí của nó, tức là của bạn. Những hoạt động mà bạn chọn tham gia sẽ làm bạn bận rộn và không còn chú ý đến người bạn đời của mình nữa. Còn nếu bạn đang độc thân, lựa chọn này sẽ giúp bạn cảm thấy sảng khoái hơn, thay vì cứ ngồi nghiền ngẫm nỗi đau cũ hoặc chờ đợi cuộc tình tiếp theo trong tuyệt vọng.

Mục tiêu hướng đến?

Điều đầu tiên mà bạn cần chú ý khi thực hiện bước này là bạn không cần phải tìm một người yêu hay bạn đời hoàn toàn trái ngược

với mình để cân bằng cuộc sống. Chẳng hạn, cũng giống những phụ nữ yêu mù quáng khác, bạn thường quá nghiêm khắc và thường nhận lãnh mọi trách nhiệm trong cuộc sống. Trừ khi biết phát triển đời sống tinh thần của mình, bằng không bạn sẽ cảm thấy bị cuốn hút trước những người đàn ông có các đặc tính mà mình thiếu. Khi đó, một anh chàng vô tư và vô trách nhiệm sẽ trở nên quyến rũ đặc biệt đối với bạn nhưng lại không thể mang đến cho bạn một mối quan hệ tốt đẹp.

Bên cạnh đó, việc trau dồi bản thân sẽ giúp bạn trưởng thành hơn. Khi đã phát huy hết mọi tiềm lực của bản thân, bạn sẽ tự động nhận lấy trách nhiệm về những hành động, lựa chọn và cuộc sống của chính mình. Và chỉ khi làm được điều đó, bạn mới có thể trưởng thành một cách toàn diện.

Cuối cùng, việc trau dồi bản thân giúp bạn trở thành một người yêu, người bạn đời tốt hơn. Bởi khi đó, bạn là một phụ nữ sáng tạo và biết bộc lộ giá trị bản thân chứ không còn là một người tự ti nữa. Điều đáng nói là bạn càng độc lập với nam giới thì bạn càng có khả năng trở thành một người vợ, người yêu lý tưởng. Và một phụ nữ hấp dẫn bao giờ cũng có khả năng tìm được một người đàn ông tốt hơn!

9. Sống “ích kỷ” hơn

Ý nghĩa?

Cũng giống như từ “*tâm linh*” ở bước 4, khái niệm “*ích kỷ*” ở đây đòi hỏi được giải thích cặn kẽ bởi rất có thể nó sẽ tạo nên một hình ảnh mà bạn không hề mong muốn: xa cách, tàn nhẫn, vô tâm và chỉ biết có bản thân mình. Với một số người, từ “*ích kỷ*” có thể hàm chứa những ý nghĩa trên nhưng xin hãy nhớ rằng, bạn đang là một phụ nữ yêu mù quáng. Vì vậy đối với bạn, sống ích kỷ là một điều cần thiết để giúp bạn thoát khỏi nỗi thống khổ đang giày vò bạn. Chúng ta hãy cùng tìm hiểu ý nghĩa của thái độ sống ích kỷ dưới góc độ tích cực dành cho một phụ nữ yêu mù quáng:

- Bạn biết ưu tiên cho bản thân, khát vọng, công việc, sự giải trí, kế hoạch và các hoạt động khác của mình thay vì chỉ biết quan tâm đến những nhu cầu của mọi người. Ngay cả khi có con nhỏ,

bạn cũng dành cho mình những hoạt động có ý nghĩa trau dồi, nuôi dưỡng tinh thần mỗi ngày.

- Bạn mong đợi và thậm chí đòi hỏi những tình huống, những mối quan hệ phù hợp, có thể mang lại cho mình cảm giác thoải mái, dễ chịu. Bạn không cố sức thay đổi bản thân để làm vừa lòng ai đó.
- Bạn tin rằng những mong muốn và nhu cầu của bản thân là rất quan trọng và nhiệm vụ của bạn là phải thỏa mãn được chúng. Đồng thời, bạn để cho người khác tự đáp ứng những nhu cầu và mong muốn của bản thân họ.

Yêu cầu?

Khi bắt đầu thực hiện bước này, bạn phải tập đối mặt và chịu đựng sự giận dữ của mọi người xung quanh. Đây là điều không thể tránh khỏi. Đừng tranh cãi, xin lỗi hay biện minh gì cả. Hãy cứ sống ung dung và vui vẻ, đồng thời tiếp tục các hoạt động của bản thân. Sự thay đổi mà bạn đang cố gắng tạo ra trong đời mình đòi hỏi mọi người quanh bạn cũng phải thay đổi theo. Do vậy, việc họ kháng cự lại là điều tất yếu. Tuy nhiên, thái độ đó chỉ diễn ra nhất thời nếu bạn không để tâm đến nó. Họ làm thế chỉ nhằm mục đích khiến bạn quay lại lối sống cũ mà thôi.

Bạn phải lắng nghe thật kỹ tiếng nói của bản thân trong việc nhận định đâu là cái tốt, cái đúng cho mình và làm theo sự chỉ bảo của nó. Đây là cách để bạn phát triển những niềm vui tích cực cho mình. Trước nay, bạn gần như phát cuồng lên vì cứ luôn phải nắm bắt những tín hiệu của người khác để hành xử cho vừa lòng họ. Hãy hành động ngược lại, nếu không, chúng sẽ tiếp tục rút cạn sức lực của bạn.

Sống “ích kỷ” hơn còn đòi hỏi bạn phải nhận rằng bản thân mình có một giá trị rất lớn và bạn cần thể hiện điều đó, rằng việc thỏa mãn các nhu cầu bản thân cũng quan trọng không kém việc đáp ứng nhu cầu của người khác và bản thân bạn là món quà lớn nhất mà bạn có thể dành tặng cho cuộc đời, đặc biệt là cho những người bạn thương yêu.

Vì sao bạn cần phải thực hiện bước này?

Nếu không thực hiện bước này, việc phát triển bản thân của bạn sẽ không nhằm vào mục đích thể hiện những tiềm năng của chính bạn mà nhằm mang lại lợi ích cho người khác. Mặc dù sống ích kỷ hơn (cũng có nghĩa là sống thành thật hơn) sẽ giúp bạn trở thành một người yêu, người bạn đời tốt hơn nhưng đó vẫn chưa phải là mục đích cuối cùng của bạn. Mục tiêu mà bạn cần đạt đến chính là tìm thấy con người cao đẹp nhất trong bản thân mình.

Vượt lên những khó khăn mà bạn phải đối diện vẫn chưa đủ. Cuộc sống phía trước của bạn vẫn còn rất dài và có rất nhiều tiềm năng của bản thân mà bạn cần phải khám phá. Những điều này sẽ diễn ra một cách tự nhiên một khi bạn học được cách tôn trọng chính mình và bắt đầu trân trọng những mong ước của bản thân.

Nhận lấy trách nhiệm về cuộc sống và hạnh phúc của bản thân còn mang lại cho các con bạn - những đứa trẻ vốn luôn cảm thấy có lỗi và phải chịu trách nhiệm trước những bất hạnh của bạn - sự tự do cần thiết. Một đứa trẻ sẽ không bao giờ dám hy vọng rằng nó sẽ bù đắp hay trả hết món nợ mà cha mẹ đã hy sinh vì cuộc sống, hạnh phúc và sự no ấm của chúng hay của cả gia đình. Khi được nhìn thấy cha mẹ sống trọn vẹn, trẻ sẽ học tập theo lối sống đó. Nhưng nếu thấy cha mẹ sống quá bất hạnh thì đứa trẻ sẽ tự hiểu rằng cuộc sống chẳng có gì ngoài sự chịu đựng.

Mục tiêu hướng đến?

Các mối quan hệ của bạn sẽ tự động trở nên tốt đẹp hơn. Bạn chẳng “nợ” ai điều gì bởi bạn đã thật sự sống cho mình và được là chính mình.

Bạn để cho người khác được tự do sống cuộc đời của họ, tự chăm sóc lấy bản thân họ mà không phải lo lắng cho bạn. (Cũng giống như các con của bạn luôn cảm thấy có trách nhiệm phải làm cho bạn bớt đau buồn. Khi bạn tự chăm sóc bản thân mình tốt hơn, chúng sẽ được giải thoát khỏi cảm giác nặng nề đó và có thời gian để chăm sóc bản thân tốt hơn).

Giờ đây, bạn có thể nói “không” hoặc “có” tùy theo ý muốn của bản thân.

Khi bạn chọn bước ngoặt chuyển từ vai trò chăm sóc mọi người

sang tự chăm sóc bản thân, hành vi của bạn sẽ tự động được cân bằng. Nếu sự thay đổi đó quá bất ngờ đối với người đàn ông của bạn, có thể anh ta sẽ đi tìm một người nào đó giống như bạn trước kia. Và như thế, bạn sẽ không còn phải gắn chặt đời mình với người không xứng đáng với mình nữa.

Và một điều đáng ngạc nhiên khác là khi bạn bắt đầu biết chăm sóc bản thân thì bạn càng có khả năng thu hút về mình những người biết quan tâm đến bạn. Quả thật, khi có được một đời sống tinh thần cân bằng và lành mạnh, chúng ta sẽ có sức hấp dẫn đối với những người cũng có đời sống tinh thần tương tự. Khi sống ít đòi hỏi hơn, ta sẽ được thỏa mãn nhu cầu nhiều hơn. Và khi đã chấm dứt vai trò “người chăm sóc”, ta sẽ được người khác quan tâm trở lại nhiều hơn.

10. Chia sẻ những trải nghiệm và học hỏi

Ý nghĩa?

Chia sẻ những trải nghiệm và học hỏi là bước cuối cùng của quá trình bình phục. Tổ ra quá hữu ích và luôn tập trung vào người khác là một phần của căn bệnh mà bạn đang mang. Vậy nên chỉ khi bạn đã thực hành các bước trên thật nhiều và đạt được một mức độ bình phục nhất định thì mới có thể chuyển sang bước cuối cùng này.

Trong nhóm hỗ trợ hoặc các tổ chức xã hội thì bước này có nghĩa là bạn chia sẻ với những người mới gia nhập những gì đã xảy đến với bạn trước kia cũng như tình trạng hiện tại của bạn. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là bạn gọi tên hay đổ lỗi cho một số người nào đó bởi một khi đã đạt đến bước này, bạn sẽ nhận ra rằng việc đổ lỗi chẳng mang lại lợi ích gì. Điều đó cũng không có nghĩa là bạn sẽ đưa ra lời khuyên cho những người mới gia nhập. Tất cả những gì bạn cần làm chỉ là giải thích về những điều đã tác động tích cực đối với bạn.

Chia sẻ với người khác còn có nghĩa là khi gặp một ai đó xuất thân hoặc đang sống trong hoàn cảnh tương tự mình, bạn sẽ sẵn sàng trò chuyện với họ về sự bình phục của bản thân nhưng không hề có ý muốn bắt họ phải rập khuôn theo cách làm đó. Đến đây, bạn không được phép kiểm soát và quản lý bất kỳ ai ngoài chính bản thân mình.

Chia sẻ còn có nghĩa là bạn dành ra vài giờ làm tình nguyện viên để giúp đỡ những phụ nữ khác, chẳng hạn như phụ trách đường dây

nóng hoặc gặp gỡ trực tiếp những ai đang cần được giúp đỡ.

Cuối cùng, chia sẻ còn có nghĩa là giúp bản thân bạn và các phụ nữ có hoàn cảnh sống tương tự bạn ngày trước hiểu biết hơn về những phương thức tư vấn và điều trị y học thích hợp.

Yêu cầu?

Bạn phải tự hình thành cho mình lòng biết ơn sâu sắc đối với những người hoặc những điều đã giúp bạn có được ngày hôm nay.

Bạn cần tỏ ra chân thành và nhiệt tâm chia sẻ mọi bí mật của mình cũng như cả nhu cầu được “xinh tươi”.

Cuối cùng, bạn cần sống với thái độ cho đi vô điều kiện. Hầu hết những điều mà bạn đã cho đi khi yêu mù quáng đều nhằm một mục đích nào đó. Giờ đây, bạn hoàn toàn có thể cho đi mà không đòi hỏi bất kỳ sự đáp trả nào. Mọi nhu cầu của bạn đã được đáp ứng và cuộc sống của bạn tràn ngập niềm vui lẫn tình yêu. Và điều tự nhiên nhất mà bạn cần làm bây giờ là chia sẻ tình yêu đó với mọi người mà không mong đợi sự đền đáp của họ.

Vì sao bạn cần phải thực hiện bước này?

Nếu tin rằng mình có bệnh, bạn cũng cần nhận thức rằng căn bệnh đó có thể sẽ tái phát. Nếu không thường xuyên cảnh giác, có thể bạn sẽ đi vào vết xe đổ trước đây, tức là suy nghĩ, cảm nhận và hành động như xưa. Làm việc với những người mới tham gia chữa trị sẽ giúp bạn nhớ lại những khoảnh khắc yếu đuối của mình ngày trước cũng như làm thế nào mình đạt được một cuộc sống tinh thần khác biệt như ngày nay. Thông qua câu chuyện của người mới điều trị, bạn sẽ nhìn nhận rõ hơn về thực tế quá khứ của mình cũng như sẽ thấu cảm hơn cho tình trạng của cả hai. Khi kể về căn bệnh của mình, bạn sẽ mang lại hy vọng cho những người mới điều trị cũng như sẽ củng cố những gì bạn đã phải vất vả đấu tranh để đạt được. Bạn sẽ sống với niềm tin và quan điểm mới về lòng can đảm cũng như về cuộc sống của chính mình.

Mục tiêu hướng đến?

Khi giúp được người khác bình phục, bạn đồng thời cũng tăng

cường sức mạnh để duy trì trạng thái cân bằng, lành mạnh của bản thân.

Khi đó, sự chia sẻ sẽ trở thành một hành vi ích kỷ lành mạnh. Và bạn sẽ phát huy được trạng thái tích cực của bản thân nhờ luôn thực hành những nguyên tắc bình phục hữu ích.

CHƯƠNG 11

BÌNH PHỤC TRONG ĐỜI SỐNG TÌNH CẢM: SAN BẰNG KHOẢNG TRỐNG

Hôn nhân là một hành trình không có điểm dừng mà trong đó, chúng ta không những chia sẻ những gì cả hai chưa biết về nhau mà còn khám phá những điều ta chưa hiểu về chính mình.

- Michael Ventura

- Tôi chỉ muốn biết mọi ham muốn vợ chồng của tôi đã đi đâu cả rồi?

Trudi (người mà chúng ta đã gặp ở chương 2) không ngừng đi lại trong văn phòng tôi. Cô vừa nói vừa liếc nhìn tôi, mắt ánh lên vẻ kết tội. Trên ngón tay áp út của cô, chiếc nhẫn đính hôn với mặt đá kim cương cũng ánh lên và tôi chợt hiểu vì sao cô lại tìm đến đây. Đã tám tháng kể từ lần cuối cùng tôi gặp Trudi. Hôm nay trông cô đã khá hơn rất nhiều. Đôi mắt nâu ấm áp của cô linh động hơn còn mái tóc nâu đỏ bồng bênh mềm mại thì đã dài ra và dày hơn trước. Gương mặt dịu dàng của cô đã mất đi nét đau buồn và được thay bằng sự rạng rỡ của một phụ nữ tự tin. Ba năm qua, cô đã trải qua một quãng đường dài kể từ ngày có ý định tự tử khi cuộc tình giữa cô và Jim, người cảnh sát đã có gia đình, chấm dứt.

Tôi rất vui khi nhận thấy quá trình bình phục của cô vẫn đang diễn tiến. Nhưng Trudi lại chưa biết đó là điều tất yếu trong quá trình bình phục của cô. - Cô cứ kể cho tôi nghe đi, Trudi! - Tôi giục cô ngồi xuống chiếc ghế dài trong phòng tôi.

- Tôi đã gặp được một người đàn ông tuyệt vời trong đời. Chị còn nhớ Hal không? Tôi đã hẹn hò với anh ấy trong lần cuối cùng gặp chị đấy.

Tôi vẫn còn nhớ rất rõ cái tên ấy. Hal là một trong số vài chàng trai trẻ mà Trudi đã hẹn hò sau khi kết thúc khóa điều trị. Hồi đó, cô từng bảo: *“Hal dễ thương, nhưng khá tế nhị. Mỗi khi trò chuyện, anh ấy thường tỏ ra chín chắn và đáng tin cậy. Anh ấy cũng đẹp trai nhưng chẳng hiểu sao tôi thấy cứ nhàn nhạt sao ấy. Có lẽ đó chẳng phải là người đàn ông của tôi đâu”*. Đạo đó, Trudi đã đồng ý với tôi rằng cô cần phải tập xây dựng mối quan hệ với những người đàn ông chín chắn và đáng tin cậy nên đã quyết định gặp Hal một thời gian nhằm *“rèn luyện bản thân”*.

Còn giờ đây, Trudi kể về Hal với vẻ tự hào:

- Anh ấy thật khác so với những người đàn ông mà tôi từng yêu. Cám ơn trời, chúng tôi sẽ đính hôn vào tháng Chín tới... Nhưng chị biết không, chúng tôi, đúng vậy, chúng tôi đang gặp một vấn đề. Thật ra là chính bản thân tôi đang gặp vấn đề mới đúng... Tôi không cảm thấy ham muốn như ngày xưa. Trước nay tôi chưa bao giờ bị như thế cả. Tôi muốn biết chuyện gì đang xảy ra với mình. Chị cũng biết trước kia tôi thế nào rồi đó. Hầu như lúc ấy, tôi luôn van xin tình yêu của những người đàn ông không hề yêu mình. Vậy mà kể từ khi bình phục, tôi lại chẳng khác nào một bà cô cả thẹn và hay rụt rè. Bên cạnh một người vừa đẹp trai, đầy trách nhiệm, đáng tin cậy và thật lòng yêu mình, nhưng tôi cứ dơ ra, chẳng khác gì một khúc gỗ.

Tôi gật đầu, hiểu rằng Trudi đang đối diện với một khó khăn mà phần lớn phụ nữ yêu mù quáng đều phải vượt qua khi bình phục. Do đã từng dùng tình dục như một công cụ để lôi kéo, dụ dỗ người đàn ông không yêu mình nên giờ đây, khi điều đó biến mất, họ lại không biết đóng vai một người tình đầy yêu thương, chia sẻ về mặt này.

Trudi tỏ ra khó chịu; cô dấm nhẹ vào đầu gối và nhấn mạnh gần như từng chữ:

- Tại sao tôi lại không cảm thấy ham muốn trước Hal? - Và rồi cô ngược lên nhìn tôi với ánh mắt lo sợ.

- Có lẽ nào tôi không thật sự yêu anh ấy? Có phải giữa chúng tôi đã có điều gì sai trái chẳng?

- Thế cô có nghĩ mình thật sự yêu Hal không? - Tôi hỏi.

- Tôi nghĩ là có, nhưng tôi đang hoang mang vì mọi thứ đều rất khác so với những gì tôi đã từng trải qua. Tôi rất thích ở cạnh anh ấy. Chúng tôi có thể trò chuyện hàng giờ về bất kỳ điều gì. Anh ấy biết rõ mọi chuyện của tôi nên giữa chúng tôi chẳng hề có gì giấu giếm nhau. Với Hal, tôi hoàn toàn được là chính mình và cảm thấy thoải mái hơn việc ở bên cạnh bất kỳ người đàn ông nào trước đây. Tôi chẳng cần phải giả vờ hay cố làm điệu bộ gì cả. Điều đó cũng hay nhưng đôi lúc, tôi cảm thấy thà cứ diễn trò như trước kia lại dễ chịu hơn là cứ sống thanh thản và tin rằng chỉ cần là chính mình cũng đủ để khiến người khác yêu thương mình.

Trudi tiếp tục:

- Chúng tôi có nhiều sở thích rất giống nhau như là bơi thuyền, đạp xe và leo núi. Chúng tôi cùng có quan điểm chung về nhiều giá trị sống và mỗi khi cãi nhau, anh ấy tỏ ra rất chừng mực. Nói thẳng ra, việc cãi nhau với Hal lại là một niềm vui của tôi. Hồi đầu, ngay cả một cuộc trò chuyện cởi mở, thẳng thắn về những bất đồng giữa đôi bên cũng khiến tôi sợ. Tôi không quen sống với người nào thẳng thắn trong việc bày tỏ cảm xúc của mình đồng thời cũng muốn tôi phải cư xử tương tự. Hal giúp tôi dám nói ra những suy nghĩ hoặc mong muốn của mình. Chúng tôi luôn giải quyết ổn thỏa mọi vấn đề và sau đó càng cảm thấy gần nhau hơn. Hal là người bạn tốt nhất của tôi và tôi rất vui vì đã gặp được anh ấy. Tôi nghĩ là tôi có yêu anh ấy, thế thì tại sao tôi lại không hề cảm thấy vui thú trong chuyện chăn gối chứ? Hal không hề có lỗi gì trong chuyện này. Anh ấy rất chu đáo và luôn muốn làm vừa lòng tôi. Điều này cũng thật mới đối với tôi. Hal không hề tỏ ra hung hăng như Jim nhưng tôi nghĩ đó cũng không phải là vấn đề. Tôi biết anh ấy luôn say mê mình nhưng điều đáng nói là tôi lại chẳng cảm thấy gì cả. Tôi luôn tỏ ra lạnh lùng và bối rối. Sau tất cả những gì tôi đã từng trải qua thì chuyện này quả là rất vô lý, đúng không chị?

Tôi lựa lời an ủi Trudi:

- Thật ra mọi chuyện lại rất có lý đấy, Trudi à. Những gì cô đang trải qua chính là điều mà rất nhiều phụ nữ có cùng hoàn cảnh như cô phải đối diện khi quen với người đàn ông tử tế, thích hợp. Họ không còn cảm thấy phấn khích, thử thách và thăng trầm như xưa bởi “tình yêu” trong quá khứ của họ luôn gắn liền với những cảm giác đó. Bởi thế họ cứ cảm thấy mối quan hệ hiện tại của mình đang thiếu thốn

một điều gì đó rất quan trọng. Thật ra, điều thiếu thốn ở đây chính là sự đau khổ, sợ hãi, chờ đợi và hy vọng. Lần đầu tiên trong đời cô được một người đàn ông ổn định và tử tế yêu thương mình, trong khi cô không cần làm gì để thay đổi anh ta cả. Bản thân Hal đã sẵn có những đức tính mà cô mong đợi ở một người đàn ông và anh đã tình nguyện gắn bó cuộc đời mình với cô. Vấn đề ở đây là cô chưa bao giờ được trải nghiệm những điều mình mong muốn. Cô chỉ biết đến cảm giác thất vọng đồng thời không ngừng cố gắng để có được tình yêu. Cô đã quen với sự khát khao, hoài nghi và chờ đợi - những cảm xúc khiến cô luôn trong trạng thái hồi hộp, lo lắng. Hẳn cô đã biết tôi đang nói gì rồi phải không?

Trudi mỉm cười:

- Vâng! Rất hiểu ạ. Nhưng tại sao những điều này lại ảnh hưởng đến những ham muốn của tôi kia chứ? - Đó là vì chúng ta thường cảm thấy kích động khi không có được điều mình mong muốn. Một người đàn ông tử tế, tận tụy và thật lòng yêu thương cô sẽ không bao giờ khiến cho trái tim cô đập rộn lên vì lo lắng, hồi hộp như điều Jim đã từng làm trước kia.

-Ồ, đúng vậy! Tôi cứ luôn tự hỏi về mối quan hệ này bởi tôi không bao giờ cảm thấy ám ảnh về Hal. Tôi tự hỏi liệu mình có quá thờ ơ với anh ấy không.

Đến đây, Trudi không còn câu gắt nữa mà tỏ ra rất háo hức trong việc khám phá bí mật quan trọng kia. Tôi bèn khẳng định thêm lần nữa:

- Có thể cô đã phần nào thờ ơ và xem tình yêu của Hal như một điều hiển nhiên. Cô biết rằng anh ấy sẽ luôn ở bên mình, rằng anh ấy sẽ không bao giờ bỏ rơi mình đồng thời cô có thể nương tựa vào anh ấy trong mọi hoàn cảnh. Vì vậy, cô không cảm thấy ám ảnh về Hal. Thật ra, sự ám ảnh không phải là tình yêu, Trudi à. Nó đơn giản chỉ là một sự ám ảnh mà thôi.

Trudi gật gù:

- Tôi biết! Tôi biết!

- Và đôi khi, - tôi tiếp tục, - đời sống tình dục lại hoàn toàn thỏa

mãn khi chúng ta sống trong nỗi ám ảnh về người đàn ông đó. Những cảm xúc mạnh mẽ như hồi hộp, lo lắng, thậm chí là cả khiếp sợ, đã góp phần tạo nên cái mà chúng ta gọi là tình yêu. Thật ra, đó không phải là tình yêu. Tuy nhiên, đó lại là điều mà chúng ta thường nghe thấy trong những bản nhạc viết về tình yêu, kiểu như “*Em không thể sống thiếu anh!*”. Hầu như các nhạc sĩ hiếm khi viết về tình yêu theo chiều hướng tích cực mà chỉ toàn đề cập đến sự đau khổ, tan vỡ, sợ hãi... Thế là chúng ta cho đó là tình yêu và không biết phải cư xử như thế nào khi có được một dạng tình cảm không mang đến những cảm xúc cuồng nhiệt như thế. Khi đó, chúng ta lo lắng tự hỏi liệu đó có phải là tình yêu không.

Trudi đồng tình.

- Chính xác! Đó quả là những gì tôi đang cảm nhận. Tôi thậm chí cũng chưa dám gọi đó là tình yêu bởi cảm thấy sao mà nó dễ dàng quá đi mất. Tôi chưa quen với dạng tình cảm dễ chịu như thế. - Cô cười và nói tiếp. - Sau khi làm bạn với nhau được vài tháng, tôi đã cảm thấy rất thoải mái khi được là chính mình mà không lo anh ấy sẽ bỏ rơi mình. Cảm giác đó thật khó tin. Chưa bao giờ tôi quen ai như Hal. Chúng tôi đợi một thời gian dài mới quyết định tính đến việc đẩy mối quan hệ của mình tiến xa hơn. Càng ngày, tôi càng thích Hal đồng thời cảm thấy thật dễ chịu và hạnh phúc khi được ở bên anh ấy. Cuối cùng, khi chính thức đến với nhau, tôi cảm thấy mọi chuyện diễn ra thật nhẹ nhàng, còn bản thân mình lại trở nên mong manh, dễ bị tổn thương và thường hay khóc. Đến bây giờ, thỉnh thoảng tôi vẫn còn khóc nhưng Hal dường như chẳng lấy đó làm phiền.

Nói đến đây, Trudi chợt nhìn xuống.

- Tôi nghĩ có lẽ đó là do mình vẫn còn bị ám ảnh bởi những kỷ niệm đau thương trong quá khứ liên quan đến vấn đề này. - Im lặng một lúc, cô lại nói tiếp. - Về chuyện chăn gối với Hal, tôi là người có vấn đề nhiều hơn anh ấy. Hal chỉ muốn cả hai cùng cảm thấy hứng thú trong chuyện đó nhưng cũng chưa bao giờ lên tiếng phản nản. Còn tôi thì lại cảm thấy áy náy, vì tôi biết chuyện đó còn có thể tuyệt hơn như thế nào.

- Được rồi Trudi! Hãy nói cho tôi biết chuyện giữa cô và Hal bây giờ ra sao rồi? - Tôi bèn hỏi.

- Anh ấy vẫn yêu tôi, điều đó thể hiện rõ qua cách anh ấy cư xử với tôi. Mỗi lần gặp một người bạn nào đó của Hal, tôi nhận ra rằng anh ấy đã nói tốt về tôi với họ qua cách họ chào đón tôi. Nhưng khi ở riêng với nhau, anh ấy tỏ ra rất nồng nhiệt và luôn muốn làm tôi hạnh phúc. Trong khi đó, tôi lại luôn kiêu cách, lạnh nhạt và cứng nhắc với anh ấy. Thậm chí tôi còn không thể nào tỏ ra nồng ấm với anh ấy được. Tôi chẳng hiểu điều gì đã ngăn cản tôi nữa...

- Thế cô cảm thấy như thế nào khi cả hai bắt đầu chuyện chăn gối?

Trudi im lặng một lúc, suy nghĩ. Rồi cô ngược lên nhìn tôi, trả lời bằng một câu hỏi:

- Có lẽ là e sợ chẳng? - Nhưng rồi cô tự trả lời. - Phải, chính thế. Tôi sợ, rất sợ!

- Cô sợ... - Tôi ướm lời.

Trudi tiếp tục im lặng. Một lúc lâu sau cô mới tiếp tục:

- Tôi không chắc. Có lẽ là *sợ bị người khác hiểu mình*. Tôi cảm thấy mình không thể dâng hiến trước anh ấy được. Tôi thấy sợ!

- Thế điều gì sẽ xảy ra nếu cô chiều lòng anh ấy?

- Tôi hỏi một câu hiển nhiên.

- Ôi trời, tôi cũng không biết nữa. - Trudi bắt đầu vắn vẹo trên ghế. - Tôi cảm thấy mình bị tổn thương khi nghĩ về điều đó. Tôi cảm thấy thật là ngu xuẩn khi nói về tình dục như thế này, nhất là sau tất cả những gì đã xảy ra trước kia. Nhưng giờ đây, mọi việc dường như đã khác đi. Thật không dễ để yêu đương với một người thật sự muốn gắn bó với cuộc đời mình. Tôi khép kín như một con sò hoặc né tránh cảm xúc của bản thân trong khi một phần nào đó trong tôi lại đang cố níu kéo. Tôi cư xử cứ như một cô gái trinh trắng cả thẹn vậy!

- Trudi này! - Tôi trấn an cô. - Nói đến sự riêng tư đã có giữa cô và Hal cũng như những gì hai người sẽ đạt được trong tương lai, cô chẳng khác gì một cô gái trinh trắng cả. Mọi thứ đều mới mẻ và cô hoàn toàn không có kinh nghiệm trong mối quan hệ với một người

đàn ông, mà thật ra là với bất kỳ ai như Hal. Cô cảm thấy sợ.

- Chính thế! Tôi cảm thấy mình đang phòng thủ, như thể sắp đánh mất một điều gì đó rất quan trọng.

- Trudi đồng ý.

- Phải. Cô đang sợ đánh mất bộ áo giáp đã giúp cô phòng thủ để tránh bị tổn thương. Mặc dù trước đây vẫn luôn buông thả trong mối quan hệ với nam giới, nhưng cô chưa bao giờ dám gần gũi thật sự với một ai cả. Cô chưa bao giờ phải đối diện với tình huống gần gũi thật sự bởi chẳng ai trong số họ có thể gần gũi thật sự với cô. Giờ đây, cô ở bên Hal, người luôn gần gũi với cô từng ngày và cô lại cảm thấy hoang mang.

Những khi cả hai trò chuyện với nhau thì không sao, nhưng khi đối diện với chuyện chăn gối, nghĩa là khi mọi rào cản giữa hai người đều cần được rũ bỏ, thì mọi chuyện lại khác hẳn. Với những người yêu trước của cô, chuyện tình dục không những không xóa bỏ được rào cản giữa hai người mà thậm chí còn chôn vùi mọi thứ bởi cô đã dùng tình dục để tránh phơi bày về con người và cảm xúc thật của mình. Bởi vậy, dù cô và người kia có quan hệ với nhau như thế nào đi nữa thì cả hai cũng không bao giờ thật sự gần gũi được. Bởi cô đã dùng tình dục để điều khiển mối quan hệ của mình và tôi đoán cô cảm thấy không dễ để thoát khỏi thói quen kiểm soát đó.

Tôi thích cụm từ mà cô đã dùng, Trudi. Đó là “*sợ bị người khác hiểu mình*”. Đây chính là ý nghĩa của quan hệ yêu đương giữa cô và Hal trong hiện tại. Cô và Hal đã chia sẻ với nhau về chính mình nhiều đến nỗi giờ đây, tình dục đã trở thành một hình thức giúp hai người có thể hiểu nhau sâu sắc hơn. Và đó là điều không thể tránh khỏi.

Trudi long lanh nước mắt, hỏi tiếp:

- Thế tại sao mọi việc lại như thế? Tại sao tôi không thể cảm thấy thư giãn, thoải mái? Tôi biết chắc là người đàn ông này sẽ không bao giờ làm tôi tổn thương. Ít ra thì tôi cũng nghĩ là như thế... - Ngay lập tức, Trudi nhận ra mình đang tự nghi ngờ nên liền thay đổi cách nói. - Được rồi, chị bảo rằng tôi chỉ biết quyến rũ những người đàn ông không hề yêu tôi trong khi lại không thể tỏ ra say đắm với một người tử tế như Hal bởi tôi sợ sự gần gũi. Thế thì tôi phải làm gì đây?

- Cách duy nhất là cô phải *vượt qua* nó. Trước hết, hãy rũ bỏ ý nghĩ “*phải quyến rũ*” và cho phép mình được sống với những cảm xúc nồng nàn. Quyến rũ là một hành vi khiêu gợi. Còn nồng nàn lại là sự biểu lộ tình cảm bằng ngôn ngữ cơ thể. Cô sẽ phải bộc lộ cho Hal thấy chính xác những gì đang diễn ra bên trong cô, tức là mọi cảm xúc, bất kể nó phi lý ra sao. Hãy cho anh ấy biết những gì cô đang e sợ, những lúc cô muốn một mình và cả những lúc cô sẵn sàng để gần gũi. Nếu cần, hãy chủ động hơn trong chuyện chăn gối và hãy làm tất cả những gì mà cô cảm thấy thoải mái. Hal sẽ hiểu nếu cô đề nghị anh ấy giúp đỡ vượt qua nỗi sợ ấy. Và cô cũng đừng đánh giá những gì xảy đến với mình. Tình yêu và niềm tin là hai điều mà cô chưa có nhiều kinh nghiệm. Bởi vậy, hãy cứ tiến thật chậm và sẵn sàng dang hiến để Hal hiểu được con người thật của cô. Cô biết không, Trudi, trong những mối quan hệ trước, cô thật sự chỉ dang hiến rất ít mà quản lý và kiểm soát thì nhiều; nghĩa là cô vận động, lôi kéo người khác thông qua tình dục. Nhìn lại những gì cô đã làm trước kia và những gì cô đang cố thực hiện bây giờ, ta sẽ thấy sự khác biệt nằm ở chỗ một bên, cô phải trở thành một người tình tuyệt vời và một bên là cho phép bản thân mình được yêu thương. Trở thành người tình tuyệt vời là một niềm vui, đặc biệt là khi cô đang có một “khán giả” đang toàn tâm chú ý đến mình. Trong khi đó, cho phép bản thân mình được yêu là việc làm khó hơn vì nó đến từ một góc riêng trong tâm hồn, nơi cô đã biết yêu quý bản thân mình. Nếu như đã từng biết yêu thương bản thân thì cô sẽ dễ dàng cho phép người khác yêu thương mình. Ngược lại, cô sẽ khó lòng đón nhận tình yêu đến từ bên ngoài. Cô đã nỗ lực rất lâu để tập yêu quý bản thân mình. Giờ thì cô đang đứng trước thử thách tiếp theo: tin tưởng để đón nhận tình yêu của Hal.

Trudi nhớ lại:

- Tất cả những say đắm của tôi trước đây đều có tính toán. Tôi có thể thấy rõ điều đó. Vậy mà chúng chỉ mang đến cho tôi niềm hưng phấn chứ chẳng có chút niềm vui nào. Vậy nên tôi phải chấm dứt thói quen đó và bắt đầu học cách sống thật với chính mình. Thật nực cười là điều này lại khó hơn bao giờ hết. Cho phép mình được yêu... - Trudi trầm ngâm. - Tôi biết mình phải còn cố gắng nhiều lắm. Nhiều lúc tôi nhìn Hal rồi tự hỏi vì sao anh ấy lại say mê tôi kia chứ? Tôi chẳng biết mình có gì hay ho khi không còn diễn trò che giấu sự thật nữa. - Cô mở to mắt. - Có phải đó là điều đã khiến sự việc trở nên khó khăn hơn với tôi chẳng? Ý tôi là sống thật với chính mình ấy. Chẳng phải cố tạo ra điều quan trọng, cũng chẳng cần phải cố *gắng* gì cả. Tôi

đã từng sợ yêu Hal vì tôi không biết mình phải yêu anh ấy như thế nào. Tôi cứ nghĩ nếu không giờ trò quynh rũ như trước ra thì anh ấy sẽ nhanh chóng chán mình mất. Nhưng tôi không thể làm thế vì chúng tôi từng là bạn tốt của nhau và tôi không thể nào đột nhiên diễn trò trước mặt anh ấy được. Thêm nữa, điều đó cũng không cần thiết. Bởi anh ấy đã thích tôi mà không cần đến những trò đó.

Nhưng tình yêu cũng giống như tất cả những điều chúng tôi đã từng chia sẻ với nhau vậy. Nó dễ dàng hơn nhiều so với những gì tôi vẫn nghĩ. Chỉ cần thật lòng là đủ rồi! - Trudi dừng lời, nhìn tôi bên lên. - Chị có hay gặp chuyện như thế này không?

- Cũng không được nhiều như tôi mong đợi. - Tôi trả lời. - Bởi những gì mà cô đang trải qua đây chính là điều mà một phụ nữ yêu mù quáng bình phục thật sự sẽ phải đối diện... Nhưng thường thì hầu hết phụ nữ đều thất bại. Họ tiêu tốn sức lực, thời gian, sử dụng tình dục như một công cụ đồng thời luôn cố tìm cách thay đổi người đàn ông không hề yêu mình. Dù mọi nỗ lực của họ chẳng đem lại kết quả như mong muốn, nhưng nó giúp họ cảm thấy an toàn vì chừng nào còn được sống trong cuộc đấu tranh đó thì họ không phải đối diện với cảm xúc thật sự của mình. Phần lớn mọi người đều rất sợ điều đó. Vì thế, trong khi sự đơn độc dẫn dắt họ đến với các mối quan hệ thì sự lo sợ lại khiến họ chọn lấy những người không có khả năng mang lại cho họ hạnh phúc.

Trudi bèn hỏi:

- Liệu Hal có làm thế với tôi chẳng? Chọn một người mà anh ta không thể gần gũi?

- Có thể lắm.

- Vậy là giờ tôi đang trở thành người ở đầu bên kia, nghĩa là kẻ chạy trốn sự gần gũi. Thật là khéo đổi vai.

- Điều đó xảy ra nhiều lắm. Cô cũng biết đấy, tất cả chúng ta đều có thể đóng hai vai. Hoặc là kẻ theo đuổi, chính là con người trước kia của cô, hoặc người trốn chạy, tức là người yêu cũ của cô. Bây giờ thì Hal đang đóng vai trò của kẻ theo đuổi. Nếu đứng lại, cô sẽ thấy rất thú vị khi chứng kiến những điều sẽ xảy ra. Và điều có khuynh hướng giữ nguyên trong suốt cuộc chạy đuổi này chính là khoảng cách giữa

cô và người đó. Cô có thể thay đổi vai trò, nhưng khoảng cách đó thì mãi mãi tồn tại.

- Như vậy là, cho dù đóng vai kẻ theo đuổi hay người trốn chạy thì chẳng ai trong hai người trải nghiệm được cảm giác gần gũi thật sự. - Trudi nói rồi ngừng lại trong giây lát. Đoạn, cô thận trọng tiếp tục. - Như vậy, vấn đề ở đây chẳng phải là tình dục, đúng không? Mà điều đáng lo nghĩ ở đây chính là sự gần gũi. Nhưng thật sự tôi cảm thấy muốn đứng yên để Hal có thể bắt kịp mình. Dù điều đó khiến tôi cảm thấy lo sợ lắm, nhưng tôi muốn lấp khoảng cách này đi.

Rõ ràng, Trudi đang nói đến thái độ sẵn sàng bước vào một mối quan hệ với người khác phái mà rất ít người có thể đạt được. Đằng sau mâu thuẫn giữa những phụ nữ yêu mù quáng với những người đàn ông của họ chính là do cả hai muốn né tránh sự gần gũi thật sự. Vai trò giữa kẻ theo đuổi và người trốn chạy có thể thay đổi và đảo ngược nhưng để chấm dứt tình trạng, cả hai phải có lòng can đảm thật sự. Và tôi chỉ có thể đưa ra một số lời hướng dẫn mà tôi nghĩ có thể giúp cho hành trình bình phục của họ.

- Tôi đề nghị cô nên nói hết những điều này với Hal, ngay cả lúc trên giường với nhau. Hãy cho anh ấy biết những cảm nhận của cô. Hãy sống thật chân thành và mọi chuyện còn lại sẽ đâu vào đó cả thôi. Trudi tỏ vẻ nhẹ nhõm khi nghe tôi nói vậy.

- Thật là tuyệt vời khi biết được chuyện gì đang xảy ra. Chị đã đúng khi bảo rằng tôi hầu như không có kinh nghiệm gì đối với những chuyện này và do đó cũng không biết phải làm gì. Cố tỏ ra cuồng nhiệt như xưa chẳng những không giúp ích được gì mà còn làm mọi thứ trở nên rối rắm thêm. Nhưng tôi đã tin tưởng Hal hết lòng. Giờ đây, tôi chỉ cần thể hiện điều đó qua ngôn ngữ cơ thể nữa mà thôi. - Cô mỉm cười, lắc đầu.

- Chẳng dễ chút nào, phải không chị? Nhưng quả là mọi chuyện đang diễn ra như thế. Tôi sẽ liên lạc để chị biết tình hình ra sao... Cảm ơn chị rất nhiều.

- Tôi rất vui được giúp cô, Trudi ạ. - Tôi trả lời với tất cả tấm lòng của mình và chúng tôi ôm nhau tạm biệt.

Để biết Trudi đã làm được những gì trong quá trình bình phục,

chúng ta chỉ cần so sánh sự tự tin và cách hành xử của cô trong các mối quan hệ với những đặc điểm thường thấy ở người phụ nữ yêu mù quáng. Hãy nhớ rằng bình phục là cả một quá trình dài đòi hỏi nhiều nỗ lực chứ không chỉ là những cột mốc riêng lẻ.

Sau đây là những đặc điểm của một người phụ nữ đã thoát khỏi tình trạng yêu mù quáng:

1. Họ hoàn toàn chấp nhận bản thân, ngay cả khi muốn thay đổi một phần nào đó trong con người mình. Đây chính là nền tảng của tình yêu bản thân và lòng tự trọng, nghĩa là họ biết nuôi dưỡng bản thân cẩn thận đồng thời phát triển cá nhân có mục đích.
2. Họ chấp nhận con người thật của mọi người xung quanh mà không hề có ý muốn thay đổi người đó.
3. Họ cảm nhận sâu sắc nhu cầu và thái độ của bản thân về mọi khía cạnh diễn ra trong cuộc sống của mình, kể cả đời sống tình dục.
4. Họ nâng niu mọi khía cạnh của bản thân: tính cách, diện mạo, niềm tin và giá trị cá nhân, thú vui cũng như những thành tựu đạt được. Họ công nhận giá trị bản thân thay vì phụ thuộc vào một mối quan hệ nào đó để cảm nhận được điều đó.
5. Họ tự tin về bản thân và có thể sống thoải mái cùng mọi người, đặc biệt là những nam giới cũng tốt đẹp như họ. Họ không cần được người khác nương nhờ mới cảm thấy mình có giá trị.
6. Họ cho phép bản thân sống cởi mở và tin cậy vào những người thích hợp. Họ không ngại bộc lộ bản thân ở mức độ sâu sắc nhưng cũng không để những người không thật sự yêu mến họ lợi dụng.
7. Họ biết bản khoăn về mối quan hệ hiện tại: *“Mối quan hệ này có tốt cho mình không? Liệu nó có giúp mình phát huy mọi khả năng của bản thân?”*.

8. Khi mối quan hệ ảnh hưởng không tốt đến mình, họ có thể dứt bỏ nó mà không cảm thấy đau khổ hay tuyệt vọng. Họ có bên cạnh nhiều người thân, bạn bè và các thú vui lành mạnh khác để có thể vượt qua được điều đó.

9. Họ coi trọng sự bình yên trong tâm hồn mình. Tất cả mọi mâu thuẫn, đấu tranh, bi kịch, xáo trộn của quá khứ đều không còn hấp dẫn với họ nữa. Họ biết tự bảo vệ bản thân, sức khỏe cũng như sự an vui của mình.

10. Họ hiểu rằng để có được một mối quan hệ tốt đẹp thì hai người phải cùng chia sẻ những giá trị, thú vui, mục tiêu chung, đồng thời cả hai đều phải có khả năng yêu thương. Họ cũng hiểu rằng mình xứng đáng nhận được những gì tốt đẹp nhất mà cuộc sống trao tặng.

Quá trình bình phục bao gồm nhiều giai đoạn khác nhau. Đầu tiên, ta phải nhận ra những gì mình đang làm và phải có mong muốn chấm dứt chúng. Tiếp đến, ta cần có thái độ sẵn sàng giúp đỡ chính mình, sau đó nỗ lực tìm kiếm sự giúp đỡ từ mọi người. Tiếp theo, ta sẽ bước qua giai đoạn đòi hỏi sự quyết tâm chữa lành vết thương cả trong tâm hồn lẫn ở thể chất, đồng thời quyết tâm theo đuổi đến cùng chương trình điều trị. Trong suốt giai đoạn này, ta sẽ dần thay đổi cách hành xử, suy nghĩ và cảm nhận của bản thân.

Những gì ta cảm thấy bình thường và quen thuộc trước đây giờ bỗng khiến ta khó chịu. Qua giai đoạn tiếp theo, ta quyết tâm từ bỏ mọi thói quen cũ; tập trung củng cố cuộc sống và sự yên vui của mình. Khi đã hoàn thành các giai đoạn của quá trình bình phục, tình yêu bản thân trong ta sẽ dần phát triển, tuy chậm nhưng chắc. Đầu tiên, ta sẽ không còn cảm thấy căm ghét bản thân nữa và dần dần sẽ biết tha thứ cho chính mình. Sau đó, chúng ta sẽ biết trân trọng và chấp nhận bản thân nhờ những đức tính tốt đẹp của mình. Và cuối cùng, chúng ta sẽ biết yêu bản thân một cách thực thụ.

Nếu không biết chấp nhận và yêu quý bản thân mình, chúng ta sẽ không thể nào chịu được cảm giác *“bị người khác hiểu mình”* như Trudi đã dùng từ một cách chính xác. Khi ấy, chúng ta không tin rằng mình xứng đáng được yêu thương đồng thời luôn cố tìm cách đạt được tình yêu bằng việc cho đi, kiên nhẫn, chịu đựng, hy sinh, khiêu

gọi thể xác, trở tài nấu nướng, v.v.

Một khi đã chấp nhận và yêu quý bản thân, chúng ta đã sẵn sàng thực hành có ý thức bài tập “*là chính mình*” mà không phải diễn trò có tính toán để được người khác yêu thương hay thừa nhận. Có thể điều này sẽ khiến bạn cảm thấy lo sợ. Ta cảm thấy mình kỳ quặc hoặc dễ bị tổn thương khi chỉ là chính mình. Khi phải tự đấu tranh để bản thân tin rằng mình thật sự đáng yêu (mà thực tế là thế), và xứng đáng với tình yêu của một ai đó, rất có thể đôi lúc ta cảm thấy thêm được diễn một trò nào đó để làm vừa lòng người ấy. Tuy nhiên, nếu quá trình bình phục của ta đã đạt được một mức độ nhất định thì ta sẽ biết cách từ chối ý muốn quay trở lại cách sống và lối suy nghĩ cũ. Đó chính là cái ngã tư mà Trudi đang phải đối diện: không còn muốn diễn trò quyến rũ Hal nhưng lại sợ dẫn thân vào một tình cảm say đắm thật sự, tự nhiên (thật ra tất cả những trò quyến rũ trước kia đều do cô điều khiển và kiểm soát). Khi không còn sử dụng cơ thể một cách có tính toán để đạt được mục đích nào đó, ta sẽ phải trải qua giai đoạn không biết phải làm gì cho đến khi nào những động cơ tình cảm thật sự trong ta trỗi dậy.

Chấm dứt những chiến lược cũ không có nghĩa là ta sẽ không bao giờ tiếp cận ai khác, không bao giờ yêu, chăm sóc, giúp đỡ, an ủi, động viên hay quyến rũ người yêu, người bạn đời của mình. Nhưng với sự bình phục đạt được, ta sẽ cư xử với người ấy trên cơ sở mong muốn thể hiện bản chất của mình chứ không phải tìm kiếm sự hưởng ứng hoặc tạo nên một sự thay đổi nào đó ở anh ấy. Điều ta cần làm là sống thật với chính mình, không che giấu, không tính toán và cởi bỏ hoàn toàn lớp vỏ nguy trang bên ngoài.

Để làm được điều này, trước hết chúng ta cần vượt qua nỗi lo sợ bị người khác thấu hiểu mình. Sau đó, ta phải bình tĩnh khi mọi giới hạn cảm xúc của mình bị phá vỡ (vốn được ta tạo ra để tự vệ, phòng thủ). Về mặt tình dục, trạng thái tình cảm mới mẻ này đòi hỏi ta phải phơi bày mọi khía cạnh tinh thần, cảm xúc và thể chất của mình.

Chính vì thế, chẳng có gì ngạc nhiên khi có rất ít người đạt được mức độ gắn bó sâu sắc. Chúng ta cứ lo sợ rằng nếu không có những ranh giới ấy thì ta sẽ không còn là chính mình nữa.

Thế thì, điều gì đáng để chúng ta phải làm như thế? Đó chính là tình yêu. Khi cư xử với người khác bằng con người thật của mình,

bằng giá trị cốt lõi của mình, thì nếu ai đó yêu thương ta thì đó chính là vì tình yêu. Không gì giá trị hơn thế ở góc độ con người và tự do hơn thế ở góc độ tình cảm. Tuy vậy, cũng cần lưu ý rằng, cách hành xử này chỉ có thể có được trong điều kiện bạn không sợ hãi. Vì vậy, chúng ta không chỉ phải chiến thắng nỗi sợ của chính mình mà còn phải tránh cả những người có khả năng lây truyền cảm xúc ấy cho ta. Dù bạn có sẵn lòng cố gắng và quyết tâm bình phục đến đâu chăng nữa, vẫn sẽ có người cảm thấy tức giận, căm ghét, hung hăng tồn tại quanh bạn và khiến bạn không dám sống thật lòng mình. Nhưng đau khổ vì những người như thế chẳng khác nào đọa đày bản thân. Vì thế, bạn chỉ nên xóa bỏ những giới hạn của bản thân khi sống giữa những người thân, bạn bè hay người yêu - vốn là những quan hệ được thiết lập dựa trên sự tin cậy, tình yêu, lòng tôn trọng và sự sùng kính.

Một điều khác cũng thường xảy ra trong quá trình bình phục là, do nếp sống của ta sẽ thay đổi nên thế giới quanh ta cũng sẽ thay đổi theo. Chúng ta sẽ thay đổi trong cách cư xử với cha mẹ, con cái của mình. Với cha mẹ, chúng ta sẽ bớt đòi hỏi, câu giận cũng như không còn tìm cách lấy lòng họ nữa. Ta sẽ sống chân thật hơn, bao dung hơn và đôi khi tỏ ra gần gũi với họ thật sự. Với con cái, chúng ta sẽ bớt kiểm soát, lo lắng đồng thời ít cảm thấy có lỗi với chúng hơn. Ta cảm thấy thoải mái và yêu thương con cái của mình hơn vì giờ đây, ta đã biết yêu thương bản thân mình. Khi ta đáp ứng những nhu cầu của bản thân thì con trẻ của ta cũng sẽ có được tự do để làm y hệt như ta.

Những người mà trước đây từng khiến ta phải thương xót giờ bỗng trở nên nguy hiểm với ta. Thế là thay vì chia sẻ với họ như trước kia, ta sẽ từ chối đảm nhận trách nhiệm trước cuộc đời của họ. Những tình bạn chỉ toàn là “*chia buồn*” dần được thay bằng những tình bạn “*sẻ ngọt*” nhiều hơn.

Nói tóm lại, bình phục sẽ làm thay đổi toàn bộ cuộc đời bạn nhiều hơn những gì tôi có thể liệt kê ra trên trang giấy này. Đừng để cuộc sống của bạn phải chìm đắm trong sự khó chịu. Cảm giác lo sợ khi phải thay đổi hay từ bỏ những điều quen thuộc đã níu kéo, cản trở ta đến với một cuộc sống tốt đẹp hơn.

Chẳng phải sự đau khổ đã níu chân chúng ta. Chúng ta vẫn thường chịu đựng những mức độ khác nhau của sự đau khổ mà không hề biết đến khái niệm giải thoát, trừ khi ta chịu thay đổi. Điều níu chân chúng ta chính là sự sợ hãi, sợ những điều mình chưa biết.

Và theo tôi, cách tốt nhất để chiến đấu với nỗi sợ hãi đó chính là gia nhập vào những hội/nhóm cũng đang đi trên con đường giống bạn. Hãy tìm một hội/nhóm hay tổ chức hỗ trợ có cùng mục đích như bạn. Hãy tham gia cùng họ để có được một cuộc sống hoàn toàn mới mẻ.

PHỤ LỤC

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÓ ĐƯỢC MỘT NHÓM HỖ TRỢ CỦA RIÊNG BẠN?

Trước hết, hãy tìm hiểu xem nơi bạn sinh sống có các tổ chức xã hội nào có thể hỗ trợ bạn không. Bạn có thể tra cứu thông tin trên các phương tiện thông tin đại chúng, internet hoặc gọi đến các tổng đài. Tuy vậy, bạn cũng đừng quá hy vọng rằng một cú điện thoại đến đơn vị hữu quan sẽ mang đến những thứ bạn cần bởi có thể họ không nắm bắt đầy đủ mọi thông tin về lĩnh vực bạn quan tâm.

Hãy tự thân vận động. Hãy gọi điện đến những địa chỉ cần thiết như hội phụ nữ hoặc các tổ chức xã hội. Hãy tham gia các khóa huấn luyện cùng những buổi họp mặt của tổ chức. Điều đó sẽ giúp ích cho bạn. Nếu sau khi đã tìm hiểu kỹ lưỡng mà vẫn không tìm thấy tổ chức nào phù hợp với vấn đề của mình, bạn có thể tự thành lập một tổ chức riêng bằng cách đăng trên báo hoặc internet. Một nhóm lý tưởng nhất thường có khoảng 7 đến 12 thành viên. Tuy nhiên, bạn cũng có thể bắt đầu với số lượng ít hơn.

Hãy nhớ rằng, những phụ nữ có mặt trong buổi gặp gỡ đầu tiên đó đều đang gặp phải một vấn đề nghiêm trọng cần được giúp đỡ. Vì thế, đừng mất nhiều thời gian cho việc sắp đặt kế hoạch hoạt động trong tương lai, dù điều đó cũng không kém phần quan trọng. Để bắt đầu, bạn hãy kể câu chuyện của chính mình, bởi điều đó sẽ tạo nên mối dây liên hệ giữa các thành viên và góp phần đưa mọi người đến gần nhau hơn. Những người phụ nữ yêu mù quáng thường gặp phải nhiều vấn đề giống nhau nên họ sẽ nhanh chóng cảm nhận được ngay điều đó. Vì vậy, điều quan trọng nhất là bạn phải chân thành kể câu chuyện của chính mình.

Bạn có thể dùng lịch trình sau cho buổi gặp mặt đầu tiên của bạn. Chú ý, đừng kéo dài buổi gặp mặt đầu tiên quá một giờ đồng hồ.

1. Bắt đầu đúng giờ. Điều này sẽ giúp mọi người hiểu rằng họ phải nhanh nhẹn trong các cuộc họp mặt tiếp theo.

2. Giới thiệu những thông tin cần thiết về mình, chẳng hạn như bạn chính là người đã đăng thông tin thành lập nhóm cũng như giải thích rõ bạn muốn cả nhóm sẽ hỗ trợ nhau vượt qua những vấn đề của mỗi người.

3. Nhấn mạnh rằng mọi điều được bàn luận trong buổi gặp đều phải được giữ kín đồng thời mọi người không được bàn bạc gì thêm sau khi kết thúc buổi họp mặt. Đề nghị những người có mặt giới thiệu tên của họ.

4. Hãy giải thích để mọi người hiểu về lợi ích của việc tự giới thiệu sơ lược lý do vì sao họ tham gia nhóm hỗ trợ cũng như hãy dành ra năm phút để họ nói về điều đó. Hãy xung phong làm mẫu bằng cách giới thiệu tên và kể câu chuyện của chính bạn một cách ngắn gọn.

5. Khi mọi người đã chia sẻ câu chuyện của mình, hãy trở lại với những người còn chưa muốn kể về câu chuyện của họ và nhẹ nhàng đề nghị họ đóng góp ý kiến. Tuy nhiên, đừng buộc họ phải nói. Hãy thể hiện cho tất cả thấy rõ rằng dù có nói hay không thì ai cũng được hoan nghênh cả.

6. Và sau đây là những nguyên tắc mà bạn nên trình bày với nhóm. Bạn có thể ghi lại những điều sau và phát cho các thành viên trong nhóm:

- Không khuyến bảo. Hoan nghênh việc các thành viên chia sẻ kinh nghiệm bản thân cũng như những việc làm đã giúp cuộc sống của họ trở nên tốt đẹp hơn. Tuy nhiên, không ai được khuyến bảo người khác phải làm gì. Nếu ai đó sa đà vào điều này, hãy nhẹ nhàng nhắc nhở người ấy.

- Vai trò trưởng nhóm nên được thay đổi hàng tuần. Người trưởng nhóm có nhiệm vụ phải bắt đầu đúng giờ, chọn đề tài trao đổi cho buổi gặp mặt cũng như dành thời gian tổng kết lại những điều đã làm được và chọn ra người trưởng nhóm cho buổi họp mặt sau.

- Cuộc họp chỉ nên kéo dài trong một khoảng thời gian nhất định, mà theo đề nghị của tôi là một tiếng đồng hồ. Chẳng ai có thể giải quyết được mọi vấn đề của mình chỉ trong một buổi và cũng không nên cố gắng như thế. Mỗi cuộc họp nên bắt đầu và kết thúc đúng giờ (thà kết thúc sớm chứ không nên kéo dài hơn dự định. Sau này, mọi người trong nhóm có thể quyết định kéo dài thời gian hơn nếu cảm thấy cần thiết).

- Địa điểm họp mặt nên ở bên ngoài thay vì tại nhà một thành viên nào đó. Bởi vì nếu tổ chức tại nhà, có thể các bạn sẽ bị nhiều yếu tố chi phối như trẻ con, điện thoại đồng thời lại thiếu tính riêng tư, đặc biệt là đối với chủ nhà. Bạn có thể liên hệ với các tổ chức để mượn phòng vào buổi tối.

- Không nên ăn uống trong buổi họp mặt để tránh bị chi phối. Nếu muốn, các bạn có thể ăn uống trước hoặc sau giờ họp mặt. Không bao giờ được uống rượu bia bởi nó sẽ ảnh hưởng đến cảm xúc cũng như phản ứng của các thành viên và làm mất tác dụng của buổi họp mặt.

- Tránh nói về “anh ấy”. Đây là điều rất quan trọng. Các thành viên trong nhóm cần học cách tập trung vào chính bản thân mình, những suy nghĩ, cảm xúc và hành vi của mình thay vì vào con người luôn ám ảnh họ. Có thể sẽ không tránh khỏi việc nhắc đến người ấy vào lúc đầu nhưng khi chia sẻ câu chuyện của mình, mỗi người cần ý thức rõ và hạn chế tối đa việc nhắc đến “anh ấy”.

- Không nên chỉ trích bất kỳ ai trong nhóm về những hành động mà họ đã làm hoặc không làm, dù họ đang hiện diện hay vắng mặt. Mọi người được tự do tham khảo ý kiến của nhau nhưng không vì thế mà cố tình thuyết phục hay phê phán nhau. Chỉ trích và khuyên bảo là hai điều tối kỵ trong những cuộc họp mặt như thế này.

- Bám sát chủ đề đã đưa ra và tránh nói về những vấn đề liên quan đến tôn giáo, chính trị hoặc ngoài đề như bàn về các sự kiện đương thời, các nhân vật nổi tiếng... Tuyệt đối không gây tranh cãi hoặc chia rẽ nội bộ trong buổi họp mặt. Hãy nhớ rằng các bạn gặp nhau không phải để than phiền về những người đàn ông mà nhằm phát triển bản thân mình. Dưới đây là một vài

chủ đề gợi ý mà bạn có thể sử dụng:

- Vì sao tôi tham gia nhóm này?
- Tội lỗi và sự oán giận
- Những nỗi sợ hãi của đời tôi
- Những điều tôi thích và ghét nhất về bản thân mình
- Cách chăm sóc và thỏa mãn những nhu cầu của bản thân
- Sự cô độc
- Cách đối diện với đau khổ
- Thái độ của tôi về tình dục: nguồn gốc và hiện trạng
- Sự giận dữ: cách tôi kiềm chế bản thân và những người khác
- Cách xử sự của tôi với đàn ông
- Mọi người nghĩ gì về tôi
- Xem xét lại các động cơ cá nhân
- Trách nhiệm của tôi đối với bản thân và những người khác
- Thế giới tâm linh (đây không phải nơi để bàn về những niềm tin tôn giáo mà phải là những trải nghiệm của mỗi người về các khía cạnh tinh thần của mình)
- Bỏ thói quen đổ lỗi, kể cả đổ lỗi cho bản thân
- Các nếp sống của tôi

Mỗi tháng, nhóm nên dành thêm mười lăm phút để giải quyết các vấn đề về nội dung hay cơ cấu họp mặt, để đánh giá xem các nguyên tắc đưa ra đã tốt hay chưa hoặc có vấn đề nào cần giải quyết không. Còn bây giờ chúng ta hãy quay trở lại nội dung của buổi họp mặt đầu

tiên:

7. Cùng nhau thảo luận các nội quy chung của nhóm

8. Hỏi xem ai xung phong làm trưởng nhóm trong lần gặp mặt kế tiếp.

9. Bàn bạc rõ về địa điểm của buổi gặp mặt lần sau và quyết định xem sẽ tiến hành các hoạt động vui chơi, thư giãn trước hay sau khi gặp nhau.

10. Kết thúc cuộc họp mặt bằng cách đứng thành vòng tròn, nắm chặt tay nhau và nhắm mắt lại trong giây lát.

Xin chốt lại các vấn đề quan trọng liên quan đến nguyên tắc của nhóm hỗ trợ, đó là mọi thành viên đều phải tuyệt đối tuân thủ tính bảo mật, luân phiên nhau làm trưởng nhóm, không chỉ trích, không khuyên bảo, không thảo luận về các vấn đề có khả năng gây tranh cãi hoặc các vấn đề không liên quan, và điều quan trọng nhất là phải giữ được hòa khí trong nhóm. Các thành viên không được vi phạm nguyên tắc vì lợi ích chung của nhóm. Lợi ích chung của nhóm phải luôn được đặt lên hàng đầu.

Như vậy, trên tinh thần đó, bạn đã có được những công cụ cơ bản để bắt đầu tạo dựng một nhóm hỗ trợ cho những phụ nữ cũng có vấn đề trong tình cảm như mình. Đừng đánh giá thấp hiệu quả của những buổi gặp gỡ ban đầu bởi cùng với thời gian và sự gắn bó, các bạn sẽ mang đến cho nhau cơ hội để bình phục. Chúc các bạn may mắn!

1. Lone Ranger: Nhân vật người hùng miền Viễn Tây trong loạt phim truyền hình cùng tên nổi tiếng của Mỹ.
2. Zoro: Người anh hùng giấu mặt trong bộ phim Huyền thoại Zorro.
3. Người dơi: Siêu anh hùng trong bộ phim Người dơi.
4. Các chàng trai Bonanza: Phim Bonanza kể về cuộc phiêu lưu thú vị của Ben Cartwright và các con trai của ông khi bảo vệ trang trại và giúp đỡ người khác.
5. Peter Gunn: Thám tử tài ba trong bộ phim cùng tên của Mỹ.
1. Viết tắt của Alternative captain: đội trưởng dự bị – (ND)
2. Mùa Thu (tiếng Anh) - ND
3. Nơi trú ẩn (Tiếng Anh) – ND
4. Những người chủ trì hôn lễ ở Las Vegas thường đóng giả làm Elvis Presley – ND
9. Tên nữ nhân vật chính trong bộ phim truyền hình dài tập Leave it to Beaver của Mỹ – ND
10. Một người Mỹ da đen đã bị một nhóm cảnh sát Los Angeles đánh liên tiếp bằng dùi cui, cùng lúc một nhóm cảnh sát khác bàng quan đứng nhìn. Cảnh này đã được một người đi đường ghi lại từ xa và làm dấy lên làn sóng phản nộ trong cộng đồng người Mỹ da đen. Sau đó trong một lần truyền hình, Rodney King đã nói câu “Chúng ta không thể sống hòa thuận được sao?” – ND
11. Một loại axit amin có trong thịt gà tây, L-tryptophan sản sinh ra vitamin B và axit nicotinic trong cơ thể, nhưng nó cũng gây buồn ngủ. – ND
12. Một lễ hội đấu bò kéo dài mười ngày được tổ chức hàng năm ở Calgary, Alberta, Canada. – ND
5. Một loại thuốc nhuận tràng – ND
6. Split-level: ngôi nhà được chia làm hai khu và sàn của khu bên này nằm cao hơn so với khu bên kia. Hai khu được nối với nhau bằng cầu thang – ND
7. Foam finger: một đồ vật có hình bàn tay nắm lại với ngón trỏ giơ lên cao, tượng trưng cho vị trí số một, thường dùng để cổ vũ trong các môn thể thao – ND.
8. Tên một bài hát của Elvis Presley, dịch sang tiếng Việt là Chó Săn – ND
- 16\ . Tác giả chơi chữ, dùng một từ tiếng lóng vừa chỉ thám tử tư, vừa chỉ bộ phận sinh dục.
- 17\ . Running Base: thuật ngữ bóng chày, chỉ việc cầu thủ của đội tấn công cố gắng chiếm chốt của đội phòng thủ.
- 18\ . File rất nhỏ lưu giữ những lần lướt web của người sử dụng trên máy tính.
- 19\ . Đơn vị đo trọng lượng của Anh Mỹ, một pound xấp xỉ 4,45kg.
- 3\ . Đơn vị đo chiều dài của Anh: 1 foot = 0,3m.
- 4\ . Vị thần cai quản âm phủ trong thần thoại Hy Lạp.

5\ Cảm giác đau đớn và khó thở của những người lặn sâu ở biển khi đột ngột ngoi lên mặt nước.

6\ Ý nói khu sang trọng.

7\ Abraham Zapruder, người duy nhất quay được đoạn phim chi tiết vụ ám sát tổng thống John Kennedy năm 1963.

20\ Một nhân vật phản diện trong bộ phim A Christmas Carol, chuyển thể từ truyện ngắn cùng tên của Charles Dickens, được viếng thăm bởi ba hồn ma Giáng Sinh quá khứ, hiện tại và tương lai.

8\ Đây là những thành tố thường xuất hiện trong tên người Do Thái.

9\ tên một hiệu quần áo thời trang.

10\ Một môn thể thao gần giống với bóng chày, nhưng sử dụng bóng to hơn, và bóng được lăn về đích thay vì được ném, và các cầu thủ đá bóng thay vì đập.

11\ Chứng bệnh mà bệnh nhân thường chuyển tiếp giữa trạng thái cực đoan, từ kích động cho tới trầm cảm.

21\ Kiểu để tóc quen thuộc của những người hói, nuôi dài lọn tóc ở một bên đầu rồi ép nó nằm che phần hói.

22\ Fonzaelli, nhân vật trong phim hoạt hình những năm 70.

12\ Hội chứng Stockholm là một hiện tượng tâm lý đôi khi xảy ra với con tin bị bắt cóc, theo đó nạn nhân bị bắt cóc thường tỏ dấu hiệu đồng cảm với kẻ bắt cóc mà không tính đến hoàn cảnh nguy hiểm hay rủi ro mà nạn nhân lâm phải.

23\ Đồ ăn thanh khiết theo luật Do Thái.

13\ Với người Do Thái, sinh nhật 15 là một dịp quan trọng, đánh dấu ngưỡng cửa trưởng thành của con trai.

24\ Những hồ sơ hoàn tất là kết quả của nhiều năm nghiên cứu khoa học kết hợp với kinh nghiệm nhiều năm.

14\ Con số trung bình của thị dân.

15\ Nguyên văn là “Dying Nun” - di phước chết, và “Flying Nun” - di phước bay.

1\ 90 - 95 điểm.

2\ Nhóm trường danh giá nhất ở Mỹ.

A.A. (Alcoholics Anonymous): Tổ chức hỗ trợ những người nghiện rượu trên toàn thế giới.

Hasit: Một loại thuốc lá có khả năng kích thích và gây nghiện giống như cần sa.

Aspirin: Tên thuốc “aspirin” chính thức ra đời từ năm 1899 và ban đầu được bào chế dưới dạng bột, dùng để chữa bệnh cúm, cảm sốt.

Có hai loại suy nhược, ngoại sinh và nội sinh. Suy nhược ngoại sinh xảy ra khi cơ thể phản ứng lại những sự kiện bên ngoài và thường có liên quan mật thiết đến cảm giác đau buồn. Trong khi đó, suy nhược nội sinh là kết quả của

cơ chế sinh hóa sai lệch và thường có liên quan đến yếu tố di truyền, ví dụ như chứng ăn uống vô độ hoặc nghiện rượu hay nghiện ma túy. Trong thực tế, tất cả những điều này chính là những biểu hiện khác nhau của cùng một hoặc các rối loạn sinh hóa tương tự trong cơ thể.

1. Hai nhân vật chính đã bước vào giai đoạn học đại học và đổi cách xưng hô, không gọi “cậu” như trước nữa mà gọi là “anh” như cách gọi khi kể chuyện ở hiện tại.

Palliative cure - Điều trị xoa dịu: Liệu pháp làm giảm các triệu chứng của rối loạn nhưng không chữa khỏi được nó. Ví dụ, điều trị ung thư ở giai đoạn cuối thường là điều trị xoa dịu. (Theo Từ điển Bách khoa Y học, giáo sư Ngô Gia Hy chủ biên.)

'Mizaru - Mikazaru - Mazaru' - Ba chú khỉ khôn ngoan đến từ Nhật Bản.

Thông thường khi đôi tay khỉ che lại một nơi nào đó chính là để tự mình thanh tịnh, cách ly khỏi những điều xấu xa, cảm dỗ. Mizaru với đôi tay bịt tai 'không nghe điều xấu, Mikazaru với đôi tay che mắt 'không nhìn điều xấu' và Mazaru với đôi tay che miệng 'không nói điều xấu'. Đôi khi người ta còn thấy xuất hiện chú khỉ thứ tư mang tên Shizaru với đôi tay khoanh trước ngực, ngụ ý 'không làm điều xấu'.

Nữ bác sĩ người Mỹ gốc Thụy Sĩ, tác giả công trình 'On Death and Dying'(Chết và Chờ chết) rất nổi tiếng trong lĩnh vực tâm thần học.

1. Ngày giải phóng Hải Phòng.

1. Maria Montessori (31/8/1870 - 6/5/1952) là một bác sĩ và cũng là một nhà giáo dục nổi tiếng người Ý. Bà nổi tiếng với phương pháp giáo dục mang tên mình, được sử dụng phổ biến trên toàn thế giới. Montessori chia sự phát triển con người làm bốn giai đoạn; từ sơ sinh đến 6 tuổi; từ 6 - 12 tuổi; từ 12 - 18 tuổi và từ 18 - 24 tuổi. Mỗi giai đoạn có những đặc trưng không giống nhau và tương ứng là các phương pháp tiếp cận giáo dục khác nhau cho từng giai đoạn.

1. Bó hẹp hoạt động là cụm từ được dịch thoát nghĩa từ câu thành ngữ “Họa địa vi lao”, có nghĩa là vẽ cái nhà tù trên mặt đất. Ý chỉ phạm vi hoạt động bị bó hẹp, không được vượt ra ngoài khuôn phép.

2. Lawrence Kohlberg (1927 - 1987) là một nhà tâm lý học người Mỹ nổi tiếng với lý thuyết về sáu giai đoạn của sự phát triển đạo đức.

1. Jean Piaget (1896 - 1980) là một nhà tâm lý học và triết học người Thụy Sĩ. Ông nổi tiếng với những nghiên cứu nhận thức luận với trẻ em.

1. Vách đá trực quan hay còn gọi là Visual cliff do hai nhà tâm lý học người Mỹ R.D. Walk và E.J.Gibson thiết kế ra.

1. Abraham (Harold) Maslow (1908 - 1970) là một nhà tâm lý học người Mỹ gốc Nga, ông được biết đến qua mô hình tháp nhu cầu nổi tiếng. Tháp nhu cầu của ông có năm tầng, tầng thứ nhất là các nhu cầu cơ bản; tầng thứ hai là nhu cầu an toàn; tầng thứ ba là nhu cầu được giao lưu tình cảm và được trực

thuộc; tầng thứ tư là nhu cầu được kính trọng, quý mến và tầng thứ năm là nhu cầu tự thể hiện bản thân.

2. Trường thiên tiểu thuyết “Jean Christophe” của Romain Rolland (1866-1944) được lấy cảm hứng từ cuộc đời Beethoven. Đây là tác phẩm mang tính tự truyện, trình bày mọi vấn đề liên quan đến chính trị, văn học và nghệ thuật, tác phẩm đã mang lại cho tác giả giải Nobel năm 1915.

3. Tiểu thuyết của nhà văn Mỹ Theodore Dreiser, ra đời vào năm 1900.

1. Édouard Séguin (1812 - 1880) là một bác sĩ và nhà giáo dục sinh ra ở Clamecy, Nièvre, Pháp. Ông được ghi nhớ bởi những đóng góp cho các trẻ em suy giảm nhận thức ở Pháp và Hoa Kỳ.

2. Nguyên văn tác giả nói là Thiên (Tiên/trời), em bé phát âm ngọng thành Diên (Diàn/Đĩnh), dịch giả dịch thành “Trời” và “Tời” để chuyển tải cách phát âm ngọng của cháu bé.

3. Jean Piaget (1896 - 1980) là một nhà tâm lý học và triết học người Thụy Sĩ. Ông nổi tiếng về những nghiên cứu nhận thức luận về trẻ em. Lý thuyết về phát triển nhận thức và góc nhìn nhận thức luận của Piaget được gọi chung là 'Nhận thức luận di truyền' (genetic epistemology).

4. Sách do Nxb Tổng hợp thành phố Hồ Chí Minh xuất bản năm 2012.

5. Karl Witte (1800 - 1883) là nhà nghiên cứu về Dante của Đức, người lập kỷ lục tiến sĩ trẻ nhất thế giới ở tuổi mười hai, hiện kỷ lục này vẫn chưa bị phá vỡ.

1. Bertrand Arthur William Russell, Bá tước Russell III (1872 - 1970): một triết gia, nhà logic học, nhà toán học người Anh.

1. Jack London (1876 - 1916), nhà văn Mỹ nổi tiếng với tác phẩm “Tiếng gọi nơi hoang dã”, “Gót sắt”, “Tình yêu cuộc sống”, “Nanh trắng”.

1. Trung Quốc tính thang điểm 100.

1. Nguyên văn dùng một từ “kiêu ngạo”, nhưng do sắc thái biểu đạt và hoàn cảnh áp dụng trong tiếng Việt có đặc thù khác biệt so với tiếng Trung, nên dịch giả lựa chọn dịch thành hai từ “kiêu ngạo” và “kiêu hãnh (BTV).

1. Con lừ trong tiếng Trung phát âm là “lú”, con cá là “yú”. Bởi vậy ở đây bé nghe không rõ nên đã nhầm hai từ này với nhau.

2. Sigmund Freud (tên đầy đủ là Sigmund Schlomo Freud; 1856 - 1939) là một bác sĩ về thần kinh và tâm lý người Áo. Ông được công nhận là người đặt nền móng và phát triển lĩnh vực nghiên cứu phân tâm học.

1. Tam đoạn thức là công thức biện chứng phổ quát của mọi sự tồn tại, vận động và phát triển. Tam đoạn thức có ba thành phần chính: Chính đề, tức luận đề chủ yếu; Phản đề, phủ định của chính đề theo nghĩa phủ định biện chứng; Hợp đề, tổng hợp chính đề và phản đề, là sự thống nhất mâu thuẫn giữa chính đề và phản đề, là sự phủ định của phủ định nguyên đề.

2. Chuỗi thức ăn (quan hệ thức ăn) là một dãy gồm nhiều loài sinh vật có quan hệ dinh dưỡng với nhau, loài đứng trước là thức ăn của loài đứng sau.

1. “Hoàng tử bé”: Tác phẩm nổi tiếng của nhà văn Antoine de Saint-Exupéry, xuất bản năm 1943.

2. Để phát triển năng lực tư duy, rèn luyện kỹ năng làm việc và quản lý công việc của trẻ, Montessori dành cho trẻ những khoảng thời gian mở để thực hiện các “dự án” của mình. Dựa trên quan sát, bà đưa ra kết luận rằng, trẻ em thể hiện sự tập trung cao độ khi được tự do khám phá vô số những điều thú vị xung quanh. Do đó các giáo viên Montessori cho phép trẻ tự chọn công việc mà chúng sẽ làm, tự quyết định cách làm và thời gian hoàn tất. Như vậy, học sinh thì được tự do tìm hiểu và trải nghiệm trong khi giáo viên có thời gian để quan sát và giúp đỡ trẻ khi cần. Giáo viên không yêu cầu trẻ bỏ dở công việc của chúng, trừ khi thực sự cần thiết.

3. Montessori phát triển bộ đồ dùng dạy học để phát triển năm lĩnh vực: giác quan, kỹ năng cuộc sống, ngôn ngữ, toán, địa lý và văn hóa. Bộ đồ dùng dạy học này bao gồm 134 trò chơi khác nhau dành cho trẻ. Các trò chơi này được thiết kế để trẻ tự chơi và tự kiểm chứng kết quả công việc của mình (ví dụ bộ xếp hình bản đồ thế giới, nếu các mảnh ghép sẽ chưa khớp lại được với nhau, trẻ tự biết là mình chưa xếp đúng). Giáo viên được đào tạo để hiểu rõ ý nghĩa của mỗi trò chơi, quy trình và cách giải thích cho trẻ. Trong giờ học, trẻ tự lựa chọn trò chơi cho mình - mỗi trò nhằm phát triển một hay một vài trong số năm lĩnh vực trên. Nếu trẻ gặp khó khăn, giáo viên sẽ đưa ra chỉ dẫn hợp lý cho trẻ. Ở đây, tác giả muốn hướng con thao tác các đồ dùng dạy toán.

1. Ở đây nguyên văn là “Hộp thứ ba là sắc thái màu của cả hai hộp đầu tiên”, nhưng trên thực tế không phải vậy, hộp thứ hai đã bao gồm ba màu của hộp thứ nhất, trong khi hộp thứ ba chỉ có chín màu. Tham khảo thêm tại:

<http://www.infomontessori.com/sensorial/visual-sense-color-tablets.htm> và <http://www.nienhuis.com/en/third-box-of-color-tablets-1-2.html>

2. Paul Cézanne (1839 - 1906) là một họa sĩ người Pháp thuộc trường phái hậu ấn tượng, là người được coi là cây cầu nối giữa trường phái ấn tượng thế kỷ 19 và trường phái lập thể thế kỷ 20.

3. Claude Monet (1840 - 1926) họa sĩ nổi tiếng người Pháp, một trong những người sáng lập ra trường phái ấn tượng.

4. Triết lý loại suy, hay suy luận loại suy xuất phát từ sự giống nhau có thực của hai đối tượng đó để đưa ra kết luận.

1. Erich Seligmann Fromm (1900 - 1980) là nhà tâm lý học xã hội, nhà phân tâm học, nhà xã hội học, triết gia nhân văn và nhà xã hội học dân chủ người Đức.

2. Alfred Adler: Bác sĩ và nhà tâm lý học người Áo, được biết tới nhiều nhất với tư cách người sáng lập ra Tâm lý học cá nhân (Individual psychology). Được tín nhiệm ngang với Carl Jung và Sigmund Freud như một trong những nhà sáng lập có ảnh hưởng nhất tới tâm lý học hiện đại. Trong số

những đóng góp chủ yếu của Adler phải kể tới kỳ vọng bẩm sinh (birth order) trong sự hình thành nhân cách, sự ảnh hưởng của việc bỏ bê hoặc nuông chiều trong sự phát triển của trẻ em, khái niệm một động lực về “bản ngã hoàn hảo” (self perfecting) trong sự tồn tại của con người, và ý tưởng rằng người ta cần nghiên cứu và đối xử với bệnh nhân như là “con người toàn thể” (a whole person). Một nguyên lý quan trọng khác trong lý thuyết của Adler đó là những mơ tưởng của con người trong tuổi thơ có thể hướng dẫn cho sự nhận thức và các lựa chọn theo suốt cuộc đời họ, và khả năng cùng làm việc với người khác vì một lợi ích cộng đồng là tiêu chuẩn chính yếu về sức khỏe tâm thần.

3. Trích bài thơ “Lời tự thú” Pushkin, Tạ Phương dịch.

1. CCTV (China Central Television) - Đài truyền hình trung ương Trung Quốc.

1. Giáo dục Waldorf là một phương thức giáo dục dựa vào lý thuyết nuôi dạy trẻ của triết gia người Áo Rudolf Steiner.

1. Anton Pavlovich Chekhov (1860-1904) là nhà viết kịch người Nga nổi tiếng và có ảnh hưởng lớn trên thế giới với thể loại truyện ngắn.

2. “Ruồi trâu” là cuốn tiểu thuyết của nhà văn Ethel Lilian Voynich, xuất bản năm 1897 tại Hoa Kỳ và Anh.