

tôi tôn trọng lẫn nhau, để mỗi người có thể tự thổ lộ vào thời điểm thích hợp.

Quy tắc thứ hai là khi việc thổ lộ làm người khác tổn thương thì chúng ta nên dừng lại và đề nghị vấn đề, cho đến khi người đó lấy lại sự cân bằng tâm lý thì sẽ tiếp tục. Sự giao tiếp khó khăn nhất nhưng cũng có kết quả nhất khi những vấn đề dễ bị tổn thương của Sandra và tôi gặp nhau. Khi đó, do sự tham gia chủ quan của mình, chúng tôi phát hiện ra rằng “khoảng trống giữa kích thích và phản ứng” không còn nữa. Mặc dù những cảm giác khó chịu có xuất hiện, nhưng vì đã chuẩn bị tinh thần nên chúng tôi có thể xử lý được chúng và tiếp tục sự giao tiếp cho đến khi giải quyết được vấn đề.

Chúng tôi đã hái được nhiều “trái ngọt” trong những ngày tháng đó. Khi rời khỏi Hawaii, chúng tôi quyết định vẫn tiếp tục thực hành giao tiếp như vậy. Nhiều năm sau, chúng tôi vẫn thường xuyên chở nhau đi trên xe máy chỉ để nói chuyện với nhau. Chúng tôi cảm thấy chìa khóa để duy trì tình yêu là luôn tâm sự với nhau, đặc biệt về vấn đề tình cảm. Điều đó giúp chúng tôi thực sự tìm về tổ ấm của mình, nơi cả tôi và Sandra đều tìm thấy niềm hạnh phúc, sự an toàn và các giá trị mà nó đại diện.

1. CUỘC SỐNG LIÊN THỂ HỆ

Những điều Sandra và tôi phát hiện ra vào cái năm tuyệt vời đó, tức biết tận dụng “khoảng trống giữa kích thích và phản ứng”, đồng thời luyện tập bốn khả năng thiên phú của con người, đã giúp chúng tôi có sức mạnh “bắt đầu từ bên trong”.

Chúng tôi cũng thử cách tiếp cận từ ngoài vào trong.