

VÌ SAO

SARA
ECKEL

IT'S NOT
YOU



BẠN Ế?

NGÔ THẾ VINH dịch



VẠCH TRẦN 21 ĐỊNH KIẾN SAI LẦM GÁN LÊN
NHỮNG PHỤ NỮ ĐỘC THÂN

vi-sao-ban-e

Mục lục

1. [Những lời khen ngợi dành cho "Vì sao bạn ế?"](#)
2. [Mở đầu: Có vấn đề gì với em vậy?](#)
3. [1. Bạn có vấn đề](#)
4. [2. Bạn thiếu tự tin](#)
5. [3. Bạn quá tiêu cực](#)
6. [4. Bạn quá phóng khoáng](#)
7. [5. Bạn quá đáng sợ](#)
8. [6. Bạn quá tuyệt vọng](#)
9. [7. Bạn cần hạnh phúc khi sống một mình cái đã](#)
10. [8. Bạn quá kén chọn](#)
11. [9. Bạn quan tâm quá nhiều](#)
12. [10. Bạn không biết cách "chơi"](#)
13. [11. Bạn phải trưởng thành lên](#)
14. [12. Bạn quá ích kỷ](#)
15. [13. Bạn cần nói cho cả vũ trụ biết!](#)
16. [14. Bạn cần kế hoạch hành động!](#)
17. [15. Bạn quá tuyệt vời để ổn định gia đình](#)
18. [16. Bạn quá buồn bã](#)
19. [17. Bạn là hằng số](#)
20. [18. Bạn phải tiếp tục cố gắng!](#)
21. [19. Bạn bị mắc kẹt](#)
22. [20. Bạn lẽ ra phải cưới anh chàng đó rồi](#)
23. [21. Bạn không thực sự muốn một mối quan hệ tình cảm](#)
24. [22. Bạn cần luyện tập](#)
25. [23. Bạn quá già](#)
26. [24. Bạn không biết gì về tình yêu](#)
27. [25. Bạn thật kém cỏi](#)
28. [26. Bạn phải tìm được lý do "tại sao"](#)
29. [27. Bạn sẽ độc thân cả đời!](#)
30. [Kết luận: Bạn đang ở đây](#)
31. [Tài liệu tham khảo và những nguồn nên đọc](#)
32. [Các bài viết và nghiên cứu đã trích dẫn](#)
33. [Các tài liệu vỡ lòng về phật giáo](#)

34. Lời cảm ơn

NHỮNG LỜI KHEN NGỢI DÀNH CHO "VÌ SAO BẠN Ế?"

“Vì sao bạn ế? có vẻ ngoài là một cuốn sách kỹ năng, nhưng thực chất, nó là một tuyên ngôn, một tuyên bố đột phá về những điều vốn chẳng có gì khác thường. Sara Eckel đã làm điều mà chưa một tác giả viết về cuộc sống độc thân nào đủ dũng khí thực hiện. Cô ấy đã chỉ ra quan hệ tình cảm thường chỉ là do may mắn và những lời khuyên phổ biến về tình yêu chẳng thể nào thay thế được chân lý đích thực về cuộc sống – điều mà cô đã thu thập được rất nhiều từ kinh nghiệm sống của mình.”

— **MEGHAN DAUM**, tác giả cuốn *My Misspent Youth* (tạm dịch: *Thanh xuân uổng phí của tôi*)

“Thật may! Cuối cùng cũng có người nói ra điều này: Sống độc thân không có nghĩa là bạn có vấn đề. Cảm ơn Sara Eckel vì đã lên tiếng đáp trả những kẻ dám chỉ trích người độc thân lớn tuổi đang cố gắng tìm kiếm tình yêu. Vì sao bạn ế? cho người độc một quãng nghỉ thông minh và hợp lý giữa những lời khuyên nhủ không ngớt đặt người độc thân vào vị trí phải cải thiện bản thân vô thời hạn. Eckel khéo léo giải thích tại sao bạn không cần thực hiện bất cứ điều gì trong số đó, và cô ấy sẽ khiến bạn nhìn nhận chuyện hẹn hò với con mắt hoàn toàn khác. Cuốn sách của cô ấy thật tươi mới, dễ tiếp cận, hài hước và truyền cảm hứng, tôi chỉ bức bối chút xíu vì cô ấy đã không viết nó sớm hơn. Tôi muốn tặng cho cô ấy một cái ôm, và chắc hẳn bạn cũng vậy.”

— **RACHEL MACHACEK**, tác giả cuốn *The Science of Single* (tạm dịch: *Khoa học của sự độc thân*)

“Bằng cách lật tẩy những điều hoang đường và các lời khuyên có dụng ý tốt mà người ta ném vào những phụ nữ độc thân ngày nay, Vì sao bạn ế? giống như lời hướng dẫn dễ chịu từ người bạn thân

dưới dạng một cuốn sách. Dũng cảm, hài hước và thông thái, cuốn sách nhắc nhở những phụ nữ độc thân rằng cách đối mặt tốt nhất với các phản hồi tiêu cực quá phổ biến trong chuyện hẹn hò là lòng trắc ẩn với bản thân.”

— **AVA CHIN**, tác giả chuyên mục “*Urban Forager*” và cuốn sách *Eating Wildly* (tạm dịch: *Ăn một cách điên cuồng*)

“Sara Eckel đã đưa ra lời đáp trả đầy khí thế với một thế giới vẫn luôn gán giá trị người phụ nữ với tình trạng hôn nhân. Vì sao bạn ế? là một sự lật tẩy logic và thấu đáo những lời buộc tội sai trái đổ lên đầu những phụ nữ vẫn chưa (hoặc không bao giờ) tìm thấy người bạn đời của mình. Eckel hài hước, đầy lòng trắc ẩn, đã phản kháng lại một cách chính đáng với những lời dối trá mà phụ nữ phải nghe về những khiếm khuyết đẩy họ vào con đường độc thân như thế nào, đồng thời bác bỏ định kiến cho rằng cuộc sống độc thân là sai trái.”

— **REBECCA TRAISTER**, tác giả cuốn *Big Girls Don't Cry* (tạm dịch: *Cô gái trưởng thành thì sẽ không khóc*)

“Sara Eckel đã đối chọi lại những niềm tin hoang đường phổ biến về chuyện hẹn hò và kết hôn, đồng thời vỗ về an ủi và đưa ra lời khuyên vô cùng hữu ích cho những ai phải chịu cảnh độc thân trong thời gian dài. Hơn hết, cuốn sách này đồng cảm với người độc thân qua cách Sara chia sẻ về trái tim đầy đấu tranh và tổn thương của chính cô ấy.”

— **GABRIEL COHEN**, tác giả cuốn *Storms Can't Hurt the Sky* (tạm dịch: *Phong ba bão táp không thể xé nát bầu trời*)

“Vừa là người hướng dẫn về Phật giáo vừa là nhà phê bình xã hội, Sara Eckel nói với phụ nữ độc thân những điều mà người kết hôn muộn ước mình đã nói với bản thân hồi còn trẻ. Cuốn sách là một nghiên cứu khoáng đạt về những phụ nữ nhận ra tiềm năng tuyệt vời nhất của Chủ nghĩa nữ quyền: Chấp nhận một cách thực tế những thách thức và ưu điểm của việc sống theo cách của mình.”

— **PAULA KAMEN**, tác giả cuốn *Her Way* (tạm dịch: *Cách của cô ấy*), *All in My Head* (tạm dịch: *Chỉ là do tôi tưởng tượng*) và *Finding Iris Chang* (tạm dịch: *Đi tìm Iris Chang*)

Mở đầuCÓ VẤN ĐỀ GÌ VỚI EM VẬY?

Chúng tôi gặp nhau trong một quán bar ở Brooklyn – phiên bản hippy của một câu lạc bộ cũ kỹ phong cách Ý. Anh ta khá ưa nhìn, tóc hơi bạc và nặng nề hơn so với ảnh đại diện, nhưng dĩ nhiên là cả tôi cũng thế. Chúng tôi tán gẫu đủ thứ chuyện về khu phố, công viên dành cho chó mà cả hai đều ưa thích, nhà hàng châu Á sắp đóng cửa khiến chúng tôi tiếc nuối – và trao đổi những số liệu thống kê quan trọng – đã sống ở New York bao nhiêu năm, gia đình có mấy anh chị em.

“Lần cuối em yêu một ai đó cách đây bao lâu rồi?” Anh ta hỏi rành rọt, y như chuyên gia vệ sinh răng miệng tra hỏi việc dùng chỉ nha khoa của tôi.

“3 năm,” tôi nói dối. Sự thật là gần 6 năm rồi.

Anh ta ngả người ra sau, nhìn tôi bình thản với vẻ tò mò như thể tôi là một quán ăn vắng khách hay một ngôi nhà rao bán mãi không ai mua.

“Có vấn đề gì với em vậy?” Anh ta hỏi.

“Em không biết,” tôi đáp.

“Nhưng em hấp dẫn lắm mà?” Anh ta hỏi cứ như thể chính mình cũng không dám chắc nữa. Như thể tôi có thể giải đáp cho anh ta vậy.

“Phải nói với anh thế nào đây,” tôi nói. “Chính em cũng không biết.”

Dĩ nhiên tôi giận sôi lên. Tôi uống nốt ly cocktail gừng, nói rằng sáng mai mình còn phải dậy sớm. Thực ra câu hỏi của anh ta cũng chẳng tồi tệ hơn câu nói tôi vẫn tự vấn hàng ngày là bao. Đây hoàn toàn

không phải là sự ghê tởm bản thân, mà đúng hơn là một cảm giác đột ngột dâng trào, sự trống rỗng mà thỉnh thoảng tôi vẫn cảm thấy trong lồng ngực – một chuyến tàu điện ngầm thật dài về nhà sau buổi hẹn hò chẳng có gì đặc biệt; một cuộc tán gẫu qua điện thoại tối Chủ nhật với cô bạn đã có gia đình, rồi cô ấy đột ngột nói rằng phải cúp máy vì chồng cô ấy vừa lấy món thịt nướng ra khỏi lò.

Tại sao tôi không thể tìm được điều quan trọng nhất với bản thân mình? Tôi đã cố gắng rất nhiều – nghe theo những lời thúc giục liên hồi “hãy bước ra ngoài kia đi”, tự đào sâu trong tâm thức để xem liệu có chướng ngại cảm xúc nào đang ngăn cản tôi tìm thấy tình yêu của đời mình không. Tôi bỏ ra hàng tiếng đồng hồ đi dự tiệc sinh nhật bạn bè của đồng nghiệp và các buổi diễn đêm muộn do mấy ban nhạc của người quen hồi đại học trình diễn. Tôi đồ không biết bao nhiêu thời gian và tiền bạc vào yoga, gym và các hình thức chăm sóc bản thân khác. Vậy mà chẳng có gì biến chuyển. Tôi vẫn là một phụ nữ gần 40 tuổi độc thân. Sao thế nhỉ? Có vấn đề gì với tôi vậy?

Khi nói chuyện với những người dù đã khá nhiều tuổi rồi mà vẫn độc thân – dù đó không phải là lựa chọn của họ – tôi được nghe câu hỏi tai hại này nhiều hơn hết thảy. Họ đều rất thông minh, trưởng thành, có nghề nghiệp – phóng viên, giáo sư đại học, nhà sáng lập doanh nghiệp – những người thường lái xe chở mẹ mình đi khám bác sĩ và chăm sóc các cháu cẩn thận. Họ có nhiều bạn thân, những thói quen rèn luyện cơ thể lành mạnh, và một chân trong hội đồng địa phương.

Nhưng vẫn còn thiếu một thứ, và rất nhiều người độc thân không thể vờ coi như nó chẳng có ý nghĩa gì với mình.

Dù họ rất muốn sống với lý tưởng độc thân tự chủ hoàn hảo – linh hồn khao khát tự do cháy bỏng không để quan hệ tình cảm kìm hãm – nó lại không phải là thực tại của họ. Họ không muốn lập gia đình ổn định, nhưng họ vẫn muốn có người yêu. Và thế là họ đặt ra câu hỏi Tại sao. Khi nghiêm túc tự vấn bản thân, họ tìm thấy rất nhiều lời giải thích, thông thường là trái ngược nhau:

“Mình khó tính quá!”

“Mình tỏ ra tuyệt vọng quá!”

“Mình độc lập quá!”

“Mình lúc nào cũng đòi hỏi được quan tâm!”

“Mình đáng sợ quá!”

“Mình bi quan quá!”

“Mình phi thực tế quá!”

“Mình thiếu tự tin quá!”

Khi bạn vẫn chịu cảnh độc thân dù không mong muốn, danh sách những “chứng bệnh” như vậy cứ kéo dài vô tận. Ngay cả khi bạn phản bác lại: “Nói tôi độc lập quá nghĩa là sao? Không lẽ tôi phải bỏ việc và quay về sống cùng bố mẹ à?” – chỉ riêng số lượng quá lớn lý do cũng có thể khiến một người độc thân tự tin nhất phải hoài nghi về bản thân mình. Chắc hẳn một trong số đó là sự thật rồi.

Chúng ta đang sống ở một đất nước rất coi trọng tính hiệu quả về đời sống riêng tư – nếu có chuyện gì đó không như ý trong đời, chắc chắn điểm bắt đầu và kết thúc của nó nằm ở chính bản thân bạn. Ngay cả những người bị chẩn đoán mắc các chứng bệnh nghiêm trọng vẫn được chỉ định phải duy trì thái độ tích cực, cứ như thể làm vậy sẽ giúp khối ung thư ấy biến mất! Rất nhiều hướng dẫn kiểu này bắt nguồn từ dụng ý tốt – đương nhiên, rõ ràng việc tự lèo lái đời mình tới một tương lai hạnh phúc là ý tưởng hay. Tất nhiên, chúng ta hiểu rằng nếu muốn giành được những phần thưởng của cuộc đời – công việc thú vị, ngôi nhà đẹp, quan hệ xã hội rộng – thì phải cố gắng hết mình.

Nhưng điều huyền hoặc về khả năng chúng ta kiểm soát được 100% cuộc đời lại khiến ta vô cùng khát khe với bản thân, đặc biệt là những người độc thân nóng lòng muốn giải đáp câu hỏi Tại sao

này, họ thường sẵn lòng chấp nhận giả thuyết cho rằng một khiếm khuyết tính cách tai hại nào đó đang ngăn trở họ tìm thấy tình yêu của đời mình.

Với tôi, niềm an ủi đến từ nơi mà những phụ nữ độc thân thường tìm tới: Các cô bạn độc thân khác. Chúng tôi sẽ tụ tập vào các tối thứ Sáu và thứ Bảy, chia sẻ những câu chuyện tức cười hay bi thảm về việc hẹn hò thảm hại của mỗi người, tự trấn an nhau về vẻ đẹp, sự thông minh và lòng tốt bụng của các thành viên trong nhóm, tự hỏi tại sao đám đàn ông ngu ngốc không nhìn thấy những điểm đó ở bạn mình.

Trong những buổi gặp mặt đó, chúng tôi cố tìm lời giải thích cho mọi chuyện. Tại sao chuyện tình cảm không đến với chúng tôi? Phải chăng những người đã lập gia đình thực sự quyến rũ hơn hay ổn định hơn về mặt cảm xúc? Đôi khi, ai đó sẽ tuyên bố những phụ nữ đã lấy chồng thực ra rất khổ sở, và chính họ mới phải ghen tỵ với chúng tôi. Nhưng lý thuyết này chẳng bao giờ đứng vững được lâu – chúng tôi biết quá rõ những người bạn đã lập gia đình của mình sẽ chẳng bao giờ hoán đổi vị trí với chúng tôi, dù họ có than phiền về các ông chồng nhiều đến mức nào đi chăng nữa.

Dĩ nhiên, có rất nhiều cuốn sách và chương trình truyền hình khắc họa chi tiết cuộc sống của những phụ nữ đó, nhưng trong các câu chuyện này, những người đàn ông đáng yêu, khiêm tốn bao giờ cũng gặp nhân vật nữ chính ở công viên hay điểm chờ xe buýt rồi mời cô ta đi ăn tối. Ngay cả trong những trường hợp sóng gió hơn, người phụ nữ độc thân trong chương trình sitcom không bao giờ ở vậy quá lâu. Thay vào đó, cô ta nhảy hết từ anh chàng này tới anh chàng khác, toàn một kiểu đẹp trai nhưng lảm nhảm. Tôi cùng các bạn mình đều đã từng hẹn hò và có những mối quan hệ tình cảm ngắn ngủi, nhưng phần lớn thời gian là chúng tôi độc thân.

Đương nhiên chúng tôi vẫn còn có nhau, nhưng không phải theo kiểu tâm đầu ý hợp hoàn hảo như trên tivi. Chúng tôi không sống cùng một tòa chung cư, không đột ngột tới nhà nhau làm bánh kẹp phô-mát và thịt nướng hay bày cho nhau những chiêu trò phỏng vấn xin việc. Chúng tôi không phải lúc nào cũng có thời gian cùng nhau

ăn bữa sáng muộn trong chớp nhoáng hay tham gia chuyến đi tới Jamaica được lên kế hoạch vào phút chót. Ngược lại, chúng tôi đều có cuộc sống riêng độc lập đầy phức tạp, đi theo những con đường khác nhau, kiểu cuộc sống đôi khi buộc chúng tôi phải làm việc tới 16 tiếng/ngày, di chuyển sang các bang khác, chăm lo một mối quan hệ tình cảm đang chớm nở. Chúng tôi gặp nhau theo đúng cách mà những người bận rộn sống trong thành phố vẫn làm – lên lịch hẹn trước mấy ngày hoặc mấy tuần. Nghĩa là, chúng tôi thường xuyên ở một mình dù có thời gian rảnh.

Vì tôi tin vào lời khuyên “chính thống” rằng tôi có thể “tự cải thiện bản thân” để “sẵn sàng cho tình yêu”, tôi cố tiếp cận những buổi tối im ắng và các kỳ nghỉ cuối tuần sao cho hiệu quả nhất. Tôi biết nếu cố tìm người có thể khiến mình hạnh phúc, tôi sẽ chỉ thất vọng tột cùng mà thôi. Không ai có thể yêu tôi nếu tôi không học cách yêu bản thân mình. Vậy thì: Bắt tay vào việc thôi!

Trên nhiều phương diện, đúng là tôi có “cải thiện” thật. Tôi đã vượt qua nỗi sợ phát biểu trước đám đông, tự học nấu ăn, học cách “trồng cây chuối” trên hai tay. Tôi cũng mở rộng các mối quan hệ của mình – tổ chức những buổi tiệc tối, thuê chung nhà nghỉ mùa hè, tham gia hội nghệ sĩ. Quả thực tôi đã có quãng thời gian rất vui vẻ và gặp gỡ nhiều người bạn mới. Nhưng tôi vẫn chưa sánh đôi với ai, và trong bóng tối đêm thứ Bảy, tôi tiếp tục băn khoăn: “Có vấn đề gì với mình vậy?”

Trong buổi hẹn hò đầu tiên với Mark, anh ấy đã hỏi tôi đúng câu hỏi đáng sợ: “Bao lâu rồi?” Tôi nhìn xuống bàn, tay cầm cốc bia. Câu trả lời là 8 năm – điều mà tôi không muốn chia sẻ.

Thực tình có nói ra cũng chẳng sao. Tôi và Mark đã làm việc cùng nhau được 2 tháng. Anh ấy thường có mặt ở văn phòng tôi, gửi những bức e-mail tán tỉnh và – điều tôi luôn cảm thấy thật đáng yêu còn anh ấy thì sợ hết hồn – mỗi lần nói chuyện với nhau là mặt anh ấy lại đỏ bừng lên. Hẳn là anh ấy đã mê tôi như điều đỏ rồi.

Nhưng tôi vẫn không muốn trả lời.

“Lâu rồi,” tôi nói và đảo mắt, hy vọng với anh ấy thì 6 tháng đã “lâu” lắm rồi.

Tôi thú nhận với anh ấy vài tuần sau đó, khi chúng tôi trốn việc đi uống cà phê và trao cho nhau những nụ hôn. “Có điều này em phải nói với anh,” tôi nói với vẻ nghiêm trọng, hết như sắp sửa tiết lộ một căn bệnh chết người hay ông chồng bí mật ở New Jersey. Tôi hít sâu một hơi rồi nói mình đã không có bạn trai suốt gần 10 năm nay, dù tôi đã cố gắng cật lực.

Mark nhún vai: “Ồ, anh thật may mắn. Tất cả những gã đàn ông khác đều là lũ ngốc.”

Hóa ra là thế. Với Mark, tôi không phải là một vấn đề cần giải quyết, một câu đố cần tìm lời giải. Tôi là cô gái mà anh yêu, cũng như tôi yêu anh ấy vậy. Mark không tìm kiếm một hình mẫu phụ nữ chuẩn mực đáng để cưới – có trời biết cụm từ này nghĩa là gì. Chỉ đơn giản là anh ấy yêu tôi, thế thôi.

Gần một năm sau, tôi và Mark chuyển tới sống cùng nhau. Bốn năm sau, chúng tôi kết hôn. Bạn bè tôi tới dự buổi hôn lễ trong một công viên nhỏ ở Brooklyn – có người còn đưa cả chồng tới.

Tôi có những người bạn hiện vẫn đang tìm kiếm tình yêu của mình, những người bạn đã lập gia đình, và những người bạn giờ đã ly dị. Tôi nhận thấy sự khác biệt chủ yếu là do ngẫu nhiên chứ không phải ở tính cách. Bởi lẽ sau chừng ấy năm tự dần vật bản thân, những người bạn lập gia đình muộn và cả chính tôi đều đã tìm được người đàn ông sẵn sàng yêu thương mình, dù chúng tôi vẫn gàn dở, bốc đồng, dù sự nghiệp vẫn chưa đâu vào đâu, dù thỉnh thoảng lại lớn tiếng hoặc uống rượu say, hay chửi thề khi nghe bản tin trên tivi. Tóc chúng tôi đã ngả muối tiêu, ăn vận lỗi mốt, thái độ thì tồi tệ. Vậy mà họ vẫn yêu thương chúng tôi.

Có vấn đề gì với tôi vậy? Có vấn đề gì với bất kỳ ai trong số chúng ta? Thành thực mà nói, câu trả lời có lẽ là “rất nhiều”. Nhưng mấu chốt vấn đề không nằm ở đó.

BẠN NGHĨ MÌNH LÀ AI?

Vào những năm 1960, khi học giả Phật giáo Tây Tạng Chögyam Trungpa lần đầu tới phương Tây để nghiên cứu Tâm lý học tại Đại học Oxford, ông đã rất ngạc nhiên khi khám phá ra khái niệm “tội lỗi nguyên bản” không chỉ là một niềm tin tôn giáo mà còn là nền móng của những suy nghĩ thế tục. “Trong số các bệnh nhân, lý thuyết gia, chuyên gia trị liệu, dường như tất cả đều lo lắng với ý nghĩ về một tội lỗi nguyên bản nào đó, điều này dẫn tới những đau khổ sau này – một thứ hình phạt cho tội lỗi đó,” ông viết trong cuốn *The Sanity We Are Born With* (tạm dịch: Sự minh mẫn bẩm sinh). “Việc con người cảm nhận cảm giác tội lỗi hay bị tổn thương diễn ra khá phổ biến. Dù người đó có thực sự tin vào khái niệm tội lỗi nguyên bản hay tin vào Chúa trời không, dường như họ cảm thấy mình đã làm điều gì sai trái trong quá khứ và giờ đang chịu sự trừng phạt.”

Ông cũng giải thích rằng Phật giáo Tây Tạng có quan điểm khác hẳn: Mọi sự trên đời về cơ bản đều tốt. Một hình ảnh so sánh dễ hiểu là bức tượng bằng vàng bị chôn trong bùn. Thay vì lo lắng về những khiếm khuyết thâm căn cố đế cần phải loại trừ, chúng ta chỉ cần gột rửa tất cả những gì ô uế đã tự phủ lên mình trước đó – tội quá thế này, tội chưa đủ thế nọ. Khi đã lột bỏ những lớp phủ ngoài đen tối đó, chúng ta còn lại một sinh thể đơn giản không cần cải thiện gì thêm.

Ý tưởng cốt lõi đó khác hẳn với nền văn hóa chúng ta đang sống, nơi những giọng nói thay nhau động viên và chê trách không ngừng thúc giục chúng ta phải cải thiện bản thân. Tôi không nói điều đó lúc nào cũng sai trái, nhưng theo tôi, đây cũng là một ý niệm nên suy nghĩ, nhất là với những người mắc phải cái bẫy “Có vấn đề gì với mình vậy?” Với mục đích đó, tôi đã viết cuốn sách này xoay quanh các thông điệp mà những người độc thân, đặc biệt là phụ nữ, phải nghe mãi rằng họ là ai và họ phải làm gì. Chúng tôi từ các cuốn sách kỹ năng, bài phê bình xã hội, các câu chuyện nổi bật, những chương trình ghép đôi, dịch vụ hẹn hò qua mạng, bạn bè và gia đình – những người luôn mong muốn điều tốt nhất cho chúng ta nhưng thường không biết phải làm gì.

Tôi không có ý đả kích các chuyên gia hẹn hò – những người mà nói thật, có thể là những mục tiêu di chuyển chậm chạp; cũng không nhằm kích động sự ác cảm trong bạn với những người quan tâm bạn. Tôi muốn gỡ bỏ hết những lời góp ý khiến người ta phát điên với hy vọng giúp bạn khám phá ra bản năng của mình.

Trước khi bắt đầu, có vài điều cần chú ý:

Tôi không phải là chuyên gia – tôi không có bằng Tiến sĩ hay sở hữu chương trình truyền hình thực tế. Tôi chỉ là một cây viết tự do đã từng thuật lại những câu chuyện về cân bằng cảm xúc trong nhiều năm, đồng thời là học viên mới nhập môn Phật giáo Tây Tạng.

Tôi không dám mạo muội nói về tất cả những người đang độc thân. Đương nhiên là rất nhiều người trong số họ cảm thấy hạnh phúc với tình trạng này, hoặc đang tìm kiếm người yêu mà không bận tâm với câu hỏi “Có vấn đề gì với mình vậy?”

Đối tượng tôi hướng tới khi viết cuốn sách này rất cụ thể – những phụ nữ trung lưu có xu hướng tình dục bình thường, da trắng, không con cái. Quan điểm của tôi không đại diện cho tất cả mọi người – không phải mọi điều trong cuốn sách này đều đúng với đàn ông, các ông bố bà mẹ đơn thân, người đồng tính, và người lớn lên trong những gia đình không giống chương trình hài kịch của thập niên 1950 như tôi. Dù vậy, tôi tin rất nhiều người độc thân lâu năm đều có chung một trải nghiệm – một trải nghiệm vượt qua mọi ranh giới về giới tính, chủng tộc hay xu hướng tình dục – và tôi hy vọng cuốn sách sẽ hữu ích với bất kỳ ai đang vật lộn với những vấn đề này.

Những người mà tôi đã phỏng vấn khi viết cuốn sách này, dù được trích dẫn câu nói trực tiếp hay mô tả trải nghiệm chung chung, phần lớn đều là những phụ nữ như tôi, sống độc thân trong một khoảng thời gian dài khi đã trưởng thành – một số người đã lập gia đình, những người khác vẫn chưa. Tôi sử dụng cụm từ “lập gia đình” một cách tương đối – ý chỉ những mối quan hệ nghiêm túc giữa hai người, bất kể họ có quyền hưởng phúc lợi xã hội hay bảo hiểm của nhau hay không.

Sau cùng, tôi tập trung vào phụ nữ vì họ chính là những người luôn phải nghe nhiều lời khuyên bảo nhất về việc họ phải là người như thế nào, và hãy cùng thành thật với nhau, chúng ta cũng thường tin vào chúng.

Tuy vậy, khi câu chuyện đặc biệt của tôi được đăng trên tờ New York Times trong chuyên mục “Tình yêu hiện đại”, tôi nhận ra trải nghiệm của mình lan rộng hơn tôi tưởng rất nhiều.

“Tôi là một nam giới 25 tuổi, đang sống ở Sao Paulo, Brazil. Tối qua, khi đi ngủ, tôi nghĩ đến chính xác những điều mà chị đã nhắc tới trong bài viết: ‘Có vấn đề gì với mình vậy?’”

“Tôi là một nhà báo Ấn Độ, hiện đang sống và làm việc ở Dubai, Các Tiểu vương quốc Ả Rập Thống nhất. Một người bạn ở Mỹ đã gửi bài báo này cho tôi cách đây vài tuần khi tôi đang trong tâm trạng vô cùng bi đát. Tôi đã đọc đi đọc lại nó không biết bao nhiêu lần và chia sẻ cho những cô bạn dù đã lấy chồng hay chưa, tất cả đều cảm thấy y hệt như tôi sao mà đúng với mình thế!”

“[Bài báo của chị] ngay lập tức gây ấn tượng mạnh với tôi và những người bạn đọc thân của tôi, có rất nhiều người chia sẻ bài viết này sau khi đọc nó trên mạng xã hội ở Trung Quốc.”

Gần nơi tôi ở hơn, một nhà đầu tư ngân hàng 33 tuổi viết thư kể rằng cô ấy đã đánh dấu bài viết trên trình duyệt Internet và đọc lại mỗi tuần một lần. Một sinh viên Y khoa 24 tuổi đang học ở Harvard chia sẻ rằng bài viết đã đem lại sự tĩnh tâm cho cô giữa những lời mời dự đám cưới bay đến tấp. Một phụ nữ 71 tuổi kể về hôn lễ đầu tiên của mình vào mùa hè năm ngoái. “Ơn trời tôi đã sống đủ lâu!” bà hóm hỉnh nói.

Những phụ nữ đọc thân nói với tôi rằng họ đã in bài viết đó ra và kẹp trong ví để đọc mỗi khi mất hứng. Nhiều nam giới đọc thân chia sẻ họ cũng phải vật lộn với vấn đề tương tự mà không có được sự cảm thông từ bạn bè đồng giới (thực ra nhiều phụ nữ đọc thân cũng nói vậy). Những phụ nữ đã lập gia đình, giống như tôi, đã tìm thấy người bạn đời sau bao năm cô đơn lẻ bóng cũng có chung trải

nghiêm. Sau nhiều năm, thậm chí hàng thập kỷ tự dần vật bản thân, cuối cùng họ cũng gặp được người đàn ông thích mái tóc ngắn, lối nói đùa cay độc hay phần thịt thừa 10kg của họ. “Tất cả những điều tôi tưởng đàn ông không ưa (Này, tôi nuôi tận hai con mèo đấy!) thì anh ấy lại rất thích. Tất cả những điều kỳ quặc mà tôi tưởng cần phải xin lỗi, anh ấy đều hiểu được,” một phụ nữ 42 tuổi vừa kết hôn năm ngoái viết thư cho tôi.

Điều kinh ngạc nhất ở những lá thư là chúng giống hệt nhau. Dù các độc giả ở độ tuổi và điều kiện sống rất khác nhau, nhưng những gì họ nói lại gần như giống hệt nhau – Cô cũng giống như tôi. Câu chuyện của cô cũng là của tôi.

Với một cây viết, không gì mãi nguyện hơn khi khám phá ra mình đã kết nối trực tiếp với nhiều đối tượng đa dạng đến thế. Nhưng tôi nghĩ lý do chính khiến câu chuyện của tôi gây được tiếng vang không phải vì tôi kể ra điều gì đó mọi người chưa biết, mà vì tôi kể những điều họ đã biết. Tôi tin mình đã nhắc nhở họ về giá trị bên trong của họ, vốn bị vùi lấp trong vũng bùn của những lời khuyên và bàn tán. Tôi tin mình đã tái kết nối những người này với chân lý cốt lõi trong chính họ: Tôi không nghĩ mình cần thay đổi. Tôi hoàn toàn xứng đáng được yêu thương khi tôi là chính mình.

Cuốn sách này không hướng dẫn bạn cách tìm bạn đời – bởi chính tôi cũng không biết. Nó cũng không phải là kế hoạch hành động làm mới tâm hồn để bạn “sẵn sàng” cho tình yêu; khi bạn cầm cuốn sách này lên, tôi tin bên trong bạn đã có đủ điều đó rồi. Đây cũng không phải cuốn bách khoa thư do một bà biết-tuốt-đã-lập-gia-đình viết – bởi nghiêm túc mà nói, tôi chỉ đơn giản gặp được một người đàn ông, chỉ vậy thôi.

Thay vào đó, tôi muốn loại bỏ những rào cản xã hội đã kìm chân chúng ta, khiến chúng ta tự thấy xa lạ với bản năng của chính mình. Dĩ nhiên đây không phải là vấn đề của riêng ai – nó là vấn đề của tất cả mọi người. Nhưng khi bạn đọc thân, đúng là cần phải lội qua hàng đồng rác.

Chỉ khi nào dừng lại việc phân tích tính cách mình, ngừng lật đi lật lại những mối quan hệ trước đó, thì khi ấy bạn mới giải phóng được tâm trí. Khi không để những lời nói bên ngoài khiến mình sợ hãi – “Trời chật anh chàng đó đi!” “Cậu làm sao trở lại được nữa!” “Cậu nghĩ mình là ai?” – bước đầu bạn sẽ hiểu được ai và điều gì hợp với mình.

1BẠN CÓ VẤN ĐỀ

Hồi 31 tuổi, tôi bỏ việc và chia tay bạn trai chỉ trong cùng một tháng.

Sự trùng hợp về mặt thời gian này chỉ là ngẫu nhiên – nghỉ việc kéo theo một giai đoạn chuyển giao chậm rãi, có hệ thống sang nghề viết lách tự do, trong khi cuộc chia tay là hệ quả tất yếu của một quyết định nóng vội do những phút giây rung động nhất thời thoáng qua. Chỉ trong vòng vòn vài tuần, tôi đã phá nát cuộc đời mình. Tất cả những gì còn lại là một người phụ nữ điên rồ trong căn phòng chưa đầy 30m2 với một cái bàn nhỏ cùng chiếc ghế sofa nằm ọp ẹp, trái tim chất chứa sự chờ đợi vô vọng. Tôi thường thức giấc hằng đêm vào cái giờ chỉ dành cho phù thủy – 3, 4 giờ sáng – ngồi thẳng trên ghế, mắt nhìn trần trần qua ô cửa sổ duy nhất, tự dần vật bản thân đã làm cái quái gì thế này.

Nhưng tôi không hối hận. Phải, tôi đã phá tan cuộc đời mình thành từng mảnh vụn, nhưng tôi sẽ làm lại! Từ nền móng bê tông lạnh lẽo này, từng viên gạch một, tôi sẽ xây dựng lại cuộc đời tôi muốn, trở thành mẫu người tôi mơ ước – một phụ nữ mà khi yêu ai cũng sẽ được yêu lại.

Vậy là bắt đầu quá trình tái thiết Sara phiên bản 2.0, nhiệm vụ ăn khớp với sự nghiệp mới của tôi – viết các bài về quan hệ tình cảm và phát triển bản thân cho các tờ báo. Suốt vài năm sau đó, tôi phỏng vấn rất nhiều giáo sư Tâm lý học và nhà trị liệu, không ngần ngại thêm mắm muối vào cuộc thảo luận bằng vài mẫu chuyện từ cuộc đời của chính mình – những mối tình vô vọng, những cuộc hẹn hò thảm hại, những gã đàn ông hóm hỉnh và thông minh từ chối tôi một cách thẳng thừng.

Tôi cũng gặp nhiều tác giả mảng sách kỹ năng, mỗi người đều có một cách giải quyết vấn đề riêng. Có người Phụ Nữ Cứng Rắn Đã Kết Hôn, tuyên bố chìa khóa để tìm ra bạn đời là thôi than vãn đi, cứng rắn lên và vì Chúa, tô chút son môi vào. Lại có người chủ

trường tìm kiếm bạn đời bằng ma thuật, khuyên viết nhật ký, đi dạo giữa thiên nhiên, thấp nền quanh bồn tắm hay làm đủ thứ trò kỳ quặc khác. Ngoài ra, còn có Anh chàng – một tác giả nam khá đáng yêu – chuyên đưa ra lời khuyên cho các cô gái phải làm thế nào để hẹn hò với mình, thông thường điều này bao gồm để tóc dài và không phê phán quá nhiều.

Thế là tôi nuôi tóc dài, ngâm mình trong bồn tắm đầy bọt. Nhưng chủ yếu tôi bắt đầu soi xét bản thân mình. Có phải nguyên nhân thất bại của tôi là do chứng sợ ràng buộc (được ngụ ý trang khéo léo thành mong muốn ràng buộc người khác quá nhiều) theo như lý giải của một chuyên gia có kiểu đầu không khác gì chiếc mũ bảo hiểm? Có phải tôi cảm thấy bản thân mình đúng là đồ bỏ đi, đã thế lại còn bộc lộ sự thiếu tự tin ấy trước mọi gã đàn ông mà tôi gặp? (Đây cũng là một lời nhắc khéo nữa). Có phải vì “không yêu bản thân mình” mà tôi không thể yêu bất kỳ ai khác?

Tác giả của lý thuyết sợ ràng buộc này là một người nhỏ thó với giọng nói the thé, có chữ “Tiến sĩ” đứng trước tên, được biết đến với một lô lốc câu cách ngôn rất vần điệu đều đã đăng ký bản quyền. Bằng giọng hơi trách móc, cô ta giải thích: Nếu cho rằng một người đàn ông thôi gọi điện cho mình vì sợ ràng buộc, hãy tự hỏi bản thân xem liệu có phải chính tôi mới là người sợ ràng buộc hay không.

Tôi nhớ lúc ấy mình đang ngồi ở bàn làm việc, điện thoại kẹp dưới cằm, tự nhủ: Cô ta thật sến súa và đáng ghét, nhưng những gì cô ta nói cũng hợp lý đấy chứ!

Vì khi nhìn lại tất cả những anh chàng tôi từng hẹn hò, họ đều rơi vào hai nhóm khác hẳn nhau – những người tôi chủ động chia tay và những người chia tay tôi. Với những người đàn ông mà tôi chủ động chia tay, có lẽ nếu tôi không quá sợ hãi bị ràng buộc thì giờ họ vẫn gặp tôi đều đều. Tôi chống lại nỗi sợ này bằng cách tỏ ra ưa thích những anh chàng chia tay tôi trước (hoặc ngay từ đầu đã chẳng hứng thú gì với tôi) hay có thể gọi là những người không thích ràng buộc tình cảm. Hẳn là tôi yêu những người như thế vì chính tôi cũng sợ bị ràng buộc.

Thế là tôi lướt qua lướt lại những vòng tròn logic hoàn hảo đó; bỏ quên hết những lĩnh vực khác mà mình chẳng hề sợ bị ràng buộc – thuê nhà, công việc, kế hoạch ăn tối (điểm này chẳng thể đem lại cho tôi giải thưởng nhân văn nào, nhưng ở New York thì đây cũng là đức tính đáng nể đấy) – và gạt bỏ sự thật rành rành là những người đàn ông ngừng (hay chưa từng) tỏ ra quan tâm tôi rồi cũng sẽ gắn bó với người phụ nữ khác.

Tôi như trút được gánh nặng vì đã tìm ra một cách giải thích: Có gì đó để “giải quyết”, để làm. Tôi có thể đối mặt với vấn đề sợ ràng buộc tình cảm của mình chỉ bằng việc cố tỏ ra đáng tin cậy: Nuôi một chú chó.

Nhưng ngay cả khi tôi đã hài lòng với cách giải thích này, dĩ nhiên vẫn còn nhiều cách khác để khám phá. Có thể tôi lúc nào cũng đòi hỏi sự quan tâm hay do tôi quá độc lập? Quá tuyệt vọng, hay ngược lại, lúc nào cũng kén cá chọn canh? Quá giống bố, hay chưa đủ giống?

Tôi chăm chú nghiền ngẫm các số liệu, lập hẳn một danh sách vô cùng chi tiết những nhược điểm và thiếu sót của mình. Kết quả là, tôi có được bức chân dung tự họa một con người luôn luôn ý thức về bản thân, lúc nào cũng mất ngủ vì lo lắng, thích uống rượu hơi quá mức, có khả năng biến hình thành quái vật Harpy¹ với mái tóc đầy rắn độc mỗi khi tranh cãi về vấn đề chăm sóc sức khỏe hay kiểm soát súng đạn.

¹ Quái vật Harpy: Quái vật mặt người mình chim trong Thần thoại Hy Lạp và La Mã. Trong ngữ cảnh thông thường, hình ảnh này được dùng để chỉ người phụ nữ đánh đá, khó chịu.

Nhiều vấn đề cần giải quyết lắm đấy!

Và đúng là tôi đã bắt tay vào giải quyết thật: Để cải thiện sự tự tin, tôi đi học diễn xuất. Để mở mang tâm hồn, tôi dạy viết chữ cho bọn trẻ có hoàn cảnh khó khăn. Tôi cũng mua một căn hộ, nhận nuôi chú chó cứu nạn đáng yêu Taffy (thấy ràng buộc chưa!), sau đó trở thành thành viên tích cực ở trung tâm yoga. Tôi rà soát trong danh

sách tất cả những thứ có thể đang là “vấn đề” với mình và đề ra phương pháp thật hiệu quả để cải thiện. Mỗi khi đi tiệc tùng hoặc gặp những người đàn ông thông qua hẹn hò trên mạng, bao giờ tôi cũng giữ dáng đi thật thẳng cùng nụ cười tự tin trên môi. Thấy tôi tuyệt vời chưa? Thấy tôi hạnh phúc thế nào chưa? Thấy tôi là một phụ nữ độc thân tự chủ hoàn hảo – mà vẫn thể hiện sự ấm áp và yếu đuối cần thiết để người khác tiếp cận chưa?

Hồi đó, tôi đã có quãng thời gian rất vui vẻ, gặp gỡ thêm nhiều người bạn mới, đi du lịch nước ngoài – những đặc quyền của phụ nữ độc thân sung sướng. Nhưng mối quan hệ tình cảm của tôi, nếu có, chỉ toàn là những cuộc hẹn ngẫu nhiên, những màn hôn hít kỳ cục và những mối quan hệ vồn vện 2 tháng chẳng ai hiểu nổi đây là thứ của nợ gì.

Trong khi đó, những người quanh tôi cứ vô tư yêu như thể đó chẳng phải chuyện gì to tát. Họ chuyển tới sống cùng nhau, kết hôn, có con – mà chẳng mấy ai đến lớp học yoga cả! Tôi không hiểu. Tôi đã đọc biết bao nhiêu là sách vở. Tôi là người đối mặt với những vấn đề của mình cơ mà.

Sự bực bội trong tôi lên đến cực điểm trong chuyến thăm một người bạn ở Oregon. Cô ấy sống trong căn nhà gỗ bên hồ kiểu thập niên 1920 cùng người bạn trai nhạc công đáng yêu và thân thiện. Tôi ghen tỵ kinh khủng. Nhưng còn hơn thế, tôi thấy bối rối – tại sao mình chẳng bao giờ có được những điều đó? Tôi dành cả tuần để trút xả bực dọc, luôn miệng phàn nàn cuộc đời mới bắt công làm sao, gào thét rằng có vấn đề gì với mình thế không biết. Dĩ nhiên, cô bạn tôi dần dà cũng thấy khó chịu.

“Cậu sẽ không thể tìm được ai đâu, cho tới khi tự hài lòng với chính bản thân mình,” cô ấy nói.

Tới đây, tôi không tài nào kiềm chế được nữa – cô ta tưởng bấy lâu nay tôi làm gì? Và hơn nữa, cô ta lấy đâu ra ý nghĩ rằng hài lòng với bản thân là tiền đề cho một mối quan hệ tình cảm? Tôi quen vô vàn cặp vợ chồng sống với nhau hạnh phúc nhưng trong lòng vẫn còn bao điều ngổn ngang. Nếu ai cũng phải “tự hài lòng với bản thân”

trước khi tìm người yêu, chắc loài người đã tuyệt chủng từ lâu lắm rồi!

Về sau, tôi phát hiện ra những điểm này cũng được nghiên cứu hẳn hoi. John Gottman – nhà tâm lý học thuộc Đại học Washington, chuyên gia nghiên cứu về lĩnh vực hôn nhân nổi tiếng với khả năng dự đoán các cặp vợ chồng mới cưới sau này có ly dị hay không với độ chính xác tới 91% – đã khám phá ra những vấn đề thường nhật không cản trở hạnh phúc hôn nhân.

“Có thể bạn mặc định những người có vấn đề về cảm xúc thì không phù hợp với cuộc sống hôn nhân,” ông cùng đồng tác giả Nan Silver đã viết trong cuốn sách *The Seven Principles for Making Marriage Work* (tạm dịch: 7 nguyên tắc gìn giữ hạnh phúc hôn nhân). “Nhưng nghiên cứu đã chỉ ra rằng chỉ có một sợi dây liên kết mỏng manh giữa những lo lắng thường nhật và tình yêu mà thôi. Lý do là: Tất cả chúng ta đều có những điều dễ khiến mình phát điên – những vấn đề mà ta không hoàn toàn xử sự theo lý trí. Chìa khóa cho một cuộc hôn nhân hạnh phúc không phải là tìm được người ‘bình thường’ mà là người tâm đầu ý hợp với mình.”

Hóa ra chúng ta có thể có được cuộc sống hôn nhân hạnh phúc ngay cả khi không bao giờ giải quyết nổi những vấn đề với mẹ mình hay cân nặng của bản thân – điều bỗng trở nên vô cùng dễ hiểu khi bạn nghĩ tới 3 người bất kỳ mình quen biết đã lập gia đình.

Hiển nhiên, có những người bị rối loạn cảm xúc – từ những nỗi sợ hãi lật vật thảm kín tới vấn đề tính cách nghiêm trọng – ngăn trở quan hệ tình cảm. Vấn đề là những kết luận này đã được gán cho tất cả những người độc thân đang tìm kiếm một nửa của cuộc đời. Trừ khi bạn tuyên bố tình trạng độc thân của mình là hoàn toàn tự nguyện (điều sẽ làm dấy lên những mối nghi ngờ khác), câu hỏi “Có vấn đề gì với bạn vậy?” lúc nào cũng như đang treo lơ lửng trên đầu bạn.

Nếu “vấn đề” duy nhất chỉ là bạn đang tưởng mình có vấn đề và chính nó ngăn trở đời sống tình cảm của bạn thì sao? Nếu bạn ngừng coi mình là kẻ sợ phải gần gũi hay luôn bị hấp dẫn bởi những

người đàn ông không phù hợp với mình nữa thì sao? Nếu thay vào đó, bạn nhìn nhận mình dù có nhược điểm nhưng vẫn đáng được yêu thương thì sao? Nếu hiện giờ bạn vẫn cô đơn chẳng qua vì chưa gặp được ý trung nhân của mình thì sao?

2BẠN THIẾU TỰ TIN

Sau 9 năm độc thân, cô bạn Marcella của tôi đã hoàn toàn chắc chắn rằng có thiếu sót gì đó nghiêm trọng với mình. Cô ấy dành không biết bao nhiêu thời gian phân tích chúng với bác sĩ tâm lý. Là một nghệ sĩ và nhà khởi nghiệp, Marcella dễ dàng thừa nhận rằng niềm say mê công việc cùng sự thờ ơ với mọi thứ liên quan tới thời trang và làm đẹp chính là một phần vấn đề. Cô ấy phản khởi thực hiện ngay lời khuyên của bác sĩ tâm lý: Thuê chuyên gia trang điểm và người mua sắm cho riêng mình. Ngoài ra, cô ấy còn làm theo lời khuyên của một người bạn rằng lúc nào cũng phải cười lên. “Tôi đã tự nhủ: ‘Được thôi, mình sẽ đi chơi và mỉm cười suốt ngày.’ Cuối cùng, tôi duy trì được đúng 4 phút,” Marcella nói.

Và dĩ nhiên, cô ấy cũng cố gắng cải thiện sự tự tin của mình. “Nhưng tôi khó mà thoải mái với bản thân được khi anh chàng mình thích nói chuyện chẳng gọi lại nữa. Đang cảm thấy thực sự rung động thì bỗng nhiên lại... chẳng còn gì. Tôi cố thấu hiểu vấn đề và sau cùng kết luận tất cả chỉ do bản thân mình mà thôi, tất cả là vì nhược điểm của mình,” cô nói. Marcella tiết lộ với tôi rằng trên khuôn mặt cô có những mạch máu nhỏ li ti bị vỡ – dù đã quen nhau hàng năm trời nhưng tôi chưa bao giờ để ý thấy chúng. “Có lúc tôi nghĩ mình sẽ chẳng bao giờ kết hôn được chỉ vì những mạch máu nhỏ xíu ấy. Ở vào hoàn cảnh này, người ta sẵn sàng soi xét mọi thứ từng tí một,” cô nói.

Với một người quan sát bình thường, Marcella giống hệt như miêu tả trong sách giáo khoa về một phụ nữ độc thân cuồng loạn, cười nhiều đến mức điên rồ, luôn lo lắng vì những mạch máu hay niềm say mê công việc của mình, nghiên cứu về Klee và Kandinsky² trong khi lẽ ra phải học cách thắt khăn quàng hay kẻ mắt. Và cô cũng cảm thấy đúng như vậy. Tuy nhiên, ở tuổi 38, Marcella cuối cùng cũng gặp được một người đàn ông dễ mến trong một chuyến du ngoạn bằng xe đạp, hai người đã kết hôn và sinh được một bé gái vài năm sau đó.

² Paul Klee (1879-1940) và Wassily Kandinsky (1866-1944): Hai họa sĩ được coi là cha đẻ của trường phái biểu hiện.

Đây rõ ràng là một ca khó phải không nào? Phải chăng những cảm xúc tiêu cực về bản thân đã khiến Marcella khó lòng yêu ai được? Chẳng phải thế đâu. Marcella đã thổ lộ rằng cả cô ấy và chồng mình đều không tự tin về bản thân, nhưng người này coi người kia là cả thế giới đối với mình.

Bạn không thể yêu người khác khi chưa yêu thương bản thân mình. Chúng ta vẫn hay nói câu này với những người độc thân, thường là sau một biến cố đau đớn nào đó – anh chàng mà bạn đã có tới 5 buổi hẹn hò tuyệt vời bỗng dưng không gọi điện nữa, hay bạn vẫn cô đơn lẻ bóng vào đêm giao thừa hết như năm ngoái. Bạn cảm thấy đau khổ, cô đơn, giống như một kẻ kỳ quặc bị gạt ra bên lề của thế giới đầy những cặp đôi hạnh phúc bên nhau.

Vậy là bạn cầm một cuốn tạp chí lên, mở tivi xem một buổi đối thoại dành cho phụ nữ hay gọi điện cho bạn bè. Vì thế, bạn được nghe mãi lời chẩn đoán lặp đi lặp lại: Thiếu tự tin. Đặc biệt là với người độc thân, đây là căn nguyên của tất cả mọi tội lỗi, từ khó tính quá mức tới tỏ ra tuyệt vọng lộ liễu.

Chúng ta được khuyên rằng hãy tự yêu bản thân, tin tưởng vào bản thân, tự hài lòng với bản thân. Vấn đề duy nhất là: Thế quái nào mà tự tin được khi trong lòng cảm thấy vô cùng tồi tệ?

Câu trả lời vô cùng đa dạng, từ cách làm khiến người ta muốn rùng mình là đứng trước gương nói lời sáo rỗng ca tụng bản thân, tới những cách có lẽ cũng là ý tưởng hay ho như tham gia tình nguyện ở các quầy thực phẩm từ thiện. Ngoại trừ mục đích chính của bạn không phải là giúp đỡ người nghèo. Bạn làm vậy để nghĩ tốt đẹp hơn về bản thân mình – hơi giống với đi làm tình nguyện để gây ấn tượng với phòng tiếp nhận sinh viên trường Luật. Chỉ khác là lần này, người gác cổng trường Luật chính là bạn, trong khi lời chào mời – rằng bạn là người có tâm hồn hướng thiện và hào phóng thế nào – sẽ được đưa ra trước một nhà phê bình khắt khe bậc nhất.

Nhưng kìa, làm gì mà chẳng được, miễn là đạt được mục đích, phải không? Chúng ta càng yêu bản thân, người khác càng yêu quý chúng ta mà?

Thực ra thì không phải vậy. Nghiên cứu đã chỉ ra những người tự tin cũng không được ưa thích hơn những người kém tự tin – họ chỉ tự cho rằng mình được người khác ngưỡng mộ hơn thôi (theo Giáo sư Tâm lý học Kristin Neff thuộc Đại học Texas, Austin). Một nghiên cứu được thực hiện với các sinh viên đại học có độ tự tin cao đã chỉ ra: Những kẻ gièm pha vốn biết quá rõ sự thật – chính là bạn cùng phòng của họ, không hề ấn tượng với những người tràn đầy tình yêu bản thân – đối tượng của nghiên cứu, như các sinh viên này tự nghĩ về mình.

Nhưng vấn đề lớn hơn với lòng tự tin là sự phụ thuộc vào thành công của người đó. Vậy nên, nó không phát huy tác dụng vào những lúc bạn cần nó nhất – ví dụ như khi anh chàng bạn gặp trong một cuộc hẹn hò tuyệt vời (hay ít ra là bạn nghĩ thế) rũ bỏ bạn không thương tiếc. Trong cuốn sách Self-Compassion (tạm dịch: Lòng trắc ẩn với bản thân), Neff giải thích rằng khi phải nghe những nhận xét không tốt, người tự tin cũng cảm thấy mình thật tồi tệ không kém gì người tự ti. Khi những người tự tin phạm sai lầm – như quên lời thoại vở kịch hay để thua trận bóng mềm – nhiều khả năng họ cũng suy nghĩ hết như những người tự ti: “Mình là kẻ thất bại!” hay “Ước gì mình được chết ngay lúc này!”

Bà viết: “Những người tự tin thường thất bại ở thời điểm quan trọng nhất.”

Nhưng tin tốt là: Có những người có thể vượt qua sóng gió cuộc đời mà không cảm thấy giá trị bản thân bị hạ thấp. Khi gặp thất bại, tủi hổ hoặc phải nghe những nhận xét tiêu cực, họ không ôm mặt lẩm bẩm: “Đồ ngu, đồ ngu, đồ ngu!” Thay vào đó, họ tự nhủ: “Ai cũng có lúc phạm sai lầm” hay “Xét một cách tổng thể thì chuyện này cũng chẳng có gì.”

Đó là những người có lòng trắc ẩn với bản thân, một khái niệm mới bắt đầu được nghiên cứu rộng rãi bởi Neff và nhiều nhà nghiên cứu

khác. Những người có lòng trắc ẩn với bản thân không cố thuyết phục mình hoặc người khác về sự vĩ đại của họ; họ chỉ đơn giản tập trung đối xử tử tế với bản thân. “Hai điều này hoàn toàn khác nhau,” Neff nói.

Khi độc thân, dĩ nhiên phản xạ đầu tiên của bạn là cố thể hiện mặt đẹp dễ, tự tin của con người mình. Người ta thường nói điều này luôn hấp dẫn người khác giới. Nó cũng có thể giúp bạn duy trì lòng tự trọng giữa một thế giới vốn rất khắc nghiệt với người độc thân. Vấn đề là, trong khi cố gắng ngăn người khác tỏ ra thương hại mình, chúng ta lại vô cùng khắt khe với chính bản thân.

Bạn buồn bã vì mình là người độc thân duy nhất trong bữa tiệc tối, nhưng thay vì thừa nhận thử thách về mặt cảm xúc lúc đó, bạn tự dằn vặt mình vì không vượt qua được nó. Trợ lý của bạn thông báo cô ấy vừa đính hôn, và chính bạn cũng phải ghê tởm sự dối trá trong giọng nói của mình: “Chúc mừng em!” Bạn dành 20 phút tự hỏi tại sao anh ấy chưa gọi điện, sau đó nhieć móc mình sao suy nghĩ và cư xử giống mấy bộ phim tình cảm sến sẩm thế.

Hầu hết chúng ta đều khắt khe với bản thân hơn với bạn bè – hay thậm chí cả kẻ thù – và đó chính là lý do Neff khuyên chúng ta hãy trò chuyện với bản thân hết như với một người bạn tốt: “Thật tiếc hôm nay cậu xui xẻo quá. Nhưng những cảm xúc cậu có lúc này là hoàn toàn bình thường. Vậy sao cậu không bao dung với bản thân một chút nhỉ? Ai trong chúng ta chẳng có lúc yếu đuối hay lo lắng. Không phải chỉ mình cậu thấy thế đâu!”

Kiểu nói chuyện với bản thân này có thể đem lại sự thay đổi to lớn, bạn không chỉ đối xử tử tế hơn với bản thân mình mà cả với người khác nữa. Ví dụ, hãy cùng xem xét trường hợp kinh điển dễ làm tổn thương cái tôi của bạn: Anh chàng hứa sẽ gọi điện cho bạn cuối cùng lại chẳng thấy tăm hơi đâu. Vài ngày sau, bạn gửi cho anh ta một tin nhắn ngắn nhận xét vui vẻ về một chuyện đùa giữa hai người. Anh ta chỉ hồi âm gọn lỏn: “LOL!³” và thế là hết.

³ LOL – Laugh Out Loud: Cười lớn.

Vậy là bạn hiểu ngay. Anh ta chẳng thích bạn đâu. Bạn hiểu rằng mình không còn lựa chọn nào khác ngoài vứt bỏ, nhưng cảm giác thật đau đớn, vô cùng đau đớn. Lúc này, có nhiều cách đối thoại với bản thân. Bạn có thể tự tra tấn mình bằng câu hỏi Tại sao. Bạn không đủ xinh đẹp sao? Bạn không đủ thông minh ư? Có phải anh ta mất hứng vì bạn đã chia sẻ về sở thích xem phim truyền hình sến súa hay thú nhận mối quan hệ với em gái không được tốt? Cứ đặt ra những câu hỏi Tại sao như vậy khiến bạn cảm thấy mình đang làm một việc hữu ích – bạn đang học hỏi từ sai lầm của mình! – nhưng đó chỉ là một cách dằn vặt bản thân mà thôi! (Đặc biệt theo kinh nghiệm của tôi, câu hỏi dạng này nhanh chóng biến thành những khẳng định như: “Tôi không đủ xinh đẹp. Tôi không đủ thông minh...”)

Bạn cũng có thể chửi bới gã đàn ông kia thậm tệ – chiến lược hay được người tự tin ưa dùng. Sao lại có loại đàn ông khốn nạn không muốn ở cùng một cô gái tuyệt vời như bạn chứ? Rõ ràng là hấn sợ những người phụ nữ mạnh mẽ. Có lẽ hấn không thể chấp nhận được chuyện bạn sở hữu một căn nhà hay quen biết vị bếp trưởng. Hoặc cũng có thể hấn là một gã lẳng nhăng đáng khinh bỉ chuyên lợi dụng tình cảm phụ nữ. Dù là ai đi nữa, tên này đúng là có vấn đề nghiêm trọng.

Sau cùng là cách tiếp cận bằng lòng trắc ẩn với bản thân. Thay vì đổ lỗi cho ai đó, hãy dừng lại một thoáng thừa nhận cảm giác thất vọng đau đớn của mình lúc này. Đừng cố thuyết phục mình hết buồn – vì đây là phản ứng hoàn toàn tự nhiên khi bị từ chối. Thay vào đó, hãy dẫn đường chỉ lối cho người bạn tốt bên trong mình: “Chà, mình cũng thấy khổ tâm vì cậu phải trải qua chuyện này. Mình biết hấn là nó rất khó khăn và rối rắm. Giá mà mình giúp được gì để khiến cậu vui lên nhỉ, nhưng cảm giác này rồi sẽ trôi qua thôi. Tất cả chúng ta ai cũng có lúc bị từ chối. Bất chấp những chuyện đã xảy ra với anh chàng này, cậu xứng đáng có được một mối quan hệ tốt đẹp.”

Khi có lòng trắc ẩn với bản thân, bạn không phải nâng mình lên hay hạ thấp ai xuống. Bạn không phải lãng phí năng lượng vào những

câu hô hào động viên bản thân vì bạn hiểu mình vẫn ổn, bất kể gã này hay gã kia nghĩ gì.

Lòng trắc ẩn với bản thân không chỉ làm dịu đi những vấp ngã trong cuộc đời, nó còn giúp bạn đứng dậy dễ dàng hơn. Neff giải thích: Dù chúng ta cho rằng tỏ ra khắt khe với bản thân sẽ thúc đẩy mình hành động, nhưng sự thật lại trái ngược hoàn toàn. Thử nghĩ xem: Bạn có thể dành bao nhiêu ngày, bao nhiêu tuần sau khi bị bỏ rơi để nghiền ngẫm những lý do anh ta không coi bạn là người yêu – anh ta cho rằng thị hiếu âm nhạc của bạn tẻ nhạt, hay cảm thấy xấu hổ khi bạn không ném nổi cái đĩa Frisbee. Hoặc bạn có thể đối xử tử tế với bản thân – mua thẻ tập yoga, ăn trưa ngoài công viên, xem hai bộ phim liên tiếp của Bette Davis⁴. Con đường nào sẽ khiến bạn muốn hẹn hò trở lại hơn?

⁴ Ruth Elizabeth “Bette” David: Nữ diễn viên điện ảnh, truyền hình và sân khấu người Mỹ từng 2 lần đoạt giải Oscar.

3BẠN QUÁ TIÊU CỰC

Bạn lo lắng về vấn đề nóng lên toàn cầu? Kinh ngạc trước tình trạng tiền bạc làm lũng đoạn cả nền dân chủ? Để ý người quản lý quán ăn đang bắt nạt nhân viên? Nếu đang trong buổi hẹn hò, tốt nhất hãy giữ kín những gì mình quan sát được.

Các chuyên gia có thể bất đồng ý kiến về chuyện nên tỏ ra quyết đoán, mềm yếu hay cởi mở với người khác giới, nhưng với chủ đề về thái độ lạc quan thì gần như tất cả đều nhất trí: Hãy cười lên!

Ai có thể chống lại quan điểm đó cơ chứ? Chúng ta đều quen vài người luôn miệt mài than vãn, không ngừng phàn nàn, những người gần như bị chứng trầm cảm làm tê liệt. Vì vậy, rõ ràng mấy chuyện như ông bố nghiện ma túy hay ca phẫu thuật đầu gối của bạn thường là những chủ đề bất chuyện rất tệ.

Nhưng phần lớn mọi người đều có đủ sự khéo léo trong giao tiếp để không chia sẻ quá đà về kiểm toán thuế hay mụn cơm ở bàn chân. Tiếc thay, câu khẩu hiệu luôn được nhắc đi nhắc lại “Hãy tích cực lên” cũng ám ảnh những người không ưa công việc của mình hoặc có vấn đề trong quan hệ gia đình – chiếm số lượng khá lớn trong xã hội – buộc họ phải che đi sự thật phũ phàng này bằng những lời tăng bốc vô vị rằng mình có một ông sếp cực kỳ cứng rắn nhưng vẫn công bằng.

Mặc dù luôn có những quan điểm sống mà tôi xem là... thực tế, tôi luôn cố gắng tuân theo những quy tắc thông thường, giữ cho không khí buổi hẹn hò lúc nào cũng nhẹ nhàng và vui vẻ.

Có lúc không khí cuộc hẹn được duy trì đúng như vậy và chúng tôi có một buổi tối dễ chịu, cùng nhau tán gẫu về công việc mà cả hai đều ưa thích hay những chuyện nghỉ mát mình đang mong chờ. Nhưng những buổi hẹn như vậy hầu hết đều bị lãng quên. Cuộc hẹn hò thực sự tuyệt vời là những lần chúng ta vứt bỏ tám mặt nạ tích

cực thật nhanh, những lần chúng ta tâm sự về chuyện ly hôn, gia đình bố mẹ kế, bằng tan ở hai cực Trái đất, những lần chúng ta quên đi việc tự kiểm duyệt điều mình nói, quên đi việc tự quảng bá bản thân mà sống thật với đúng bản chất của mình – hai con người cô đơn cố gắng thấu hiểu mọi thứ. (Một đặc điểm của việc hẹn hò qua mạng mà tôi rất thích là nó khiến tất cả mọi người đều trở về với bản chất thật của mình – khi gặp nhau qua mạng vào lúc 10 giờ tối thứ Bảy, bạn không thể giả bộ cuộc sống của mình hiện giờ đang rất tốt đẹp được.)

Hiển nhiên tôi không phải là đối tượng hẹn hò trong mơ của tất cả mọi người. Chắc chắn một số người muốn khi được hỏi về công việc chán ngắt của mình, bạn sẽ trả lời đúng theo lời khuyên của các “nhà tâm lý học” hành nghề tràn lan trên thị trường: “Chà chà, tôi không chắc công việc của mình có gì thú vị, nhưng mọi người ở đó đều rất tuyệt!” Có người ghét phải nghe những chuyện không vui.

Ngược lại, một số người khác lại ghét nghe những lời sáo rỗng. Họ muốn được nghe câu: “Anh biết đấy, tôi đã làm nghề này 15 năm rồi và tôi hoàn toàn không thích chiều hướng phát triển sắp tới của nó, thực sự tôi rất bối rối không biết phải làm gì đây.” Một người bị coi là kẻ “chuyên than vãn” hay được đánh giá là thật thà tới mức khiến người khác thấy khoan khoái chỉ đơn giản tùy thuộc vào ý thích riêng của mỗi cá nhân mà thôi.

Tuy thế, ngay cả khi những chuyên gia hẹn hò đã nói quá nhiều, duy trì thái độ tích cực chẳng phải là điều nên làm hay sao?

Không hẳn. Trong cuốn *The Antidote: Happiness for People Who Can't Stand Positive Thinking* (tạm dịch: Thuốc giải độc: Hạnh phúc cho những người không thể chịu nổi lối suy nghĩ tích cực), nhà báo Oliver Burkeman đã giải thích việc dồn nén những suy nghĩ tiêu cực thực ra lại khiến chúng trở nên mạnh mẽ hơn, hiện tượng này gọi là “lý thuyết ngược đời”.

Hầu hết chúng ta đều từng làm thí nghiệm về con voi màu hồng: không nghĩ tới con voi màu hồng, để rồi sau đó nhận ra càng cố

ngăn tâm trí nghĩ tới một điều gì đó thì chỉ khiến nó càng sâu đậm thêm mà thôi – cố gắng không nghĩ tới con voi màu hồng khiến tâm trí bạn điên cuồng để tâm tới nó. Đây chính là lý do tại sao lời khuyên “Hãy suy nghĩ tích cực lên” chẳng có tác dụng gì. “Một người khi đã quyết tâm ‘suy nghĩ’ tích cực phải liên tục rà soát các ý nghĩ tiêu cực trong tâm trí mình – không có cách nào khác để tâm trí chúng ta đo lường tính hiệu quả của việc này – nhưng chính sự rà soát này khiến chúng ta chú ý tới những suy nghĩ tiêu cực,” Burkeman viết.

Trong một thí nghiệm, những người được khuyên nhủ rằng đừng buồn sau một việc không may hóa ra lại khổ tâm hơn những người không được khuyên nhủ gì cả. Một nghiên cứu khác khám phá ra những người mắc hội chứng lo lắng khi nghe các cuộn băng thư giãn có nhịp tim nhanh hơn những người nghe audiobook về các chủ đề không mang tính thư giãn. Khi người thân qua đời, những ai dồn nén sự đau khổ của mình sẽ mất nhiều thời gian hồi phục hơn những người tự cho phép mình cảm nhận nỗi đau đón mát mát. Hóa ra những lời tích cực tăng bốc bản thân không chỉ đáng xấu hổ – một nghiên cứu đã chỉ ra người thiếu tự tin thực ra còn cảm thấy tồi tệ hơn sau khi nhắc lại câu: “Tôi là người đáng yêu.”

“Theo quan điểm này, việc hô hào suy nghĩ tích cực bắt đầu không còn giống bày tỏ niềm vui nữa mà thành cố gắng gò ép xóa bỏ bất kỳ dấu hiệu tiêu cực nào... Một người suy nghĩ tích cực không bao giờ thư giãn được, bởi lẽ khi ấy ý thức về nỗi buồn và thất bại sẽ lại dâng lên,” Burkeman viết trên tờ New York Times.

Lời khuyên “Hãy tích cực lên” khiến bạn e sợ bóng tối. Bạn bật tất cả đèn lên, lúc nào cũng thận trọng. Thay vì cố xóa bỏ sự tiêu cực, Burkeman lấy cảm hứng từ Phật giáo: Sẽ tốt hơn rất nhiều nếu chúng ta nhìn nhận rõ ràng những sự việc không may hay những cảm xúc không mấy dễ chịu theo đúng bản chất của chúng – chúng là một phần của cuộc sống, chẳng có gì khiến ta phải phát cuồng lên cả. Ông đã tóm tắt triết lý này bằng câu nói của Alan Watts, nhà triết học phản văn hóa từ những năm 1960: “Khi cố nổi trên mặt

nước, bạn sẽ chìm xuống. Nhưng khi cố chìm xuống thì bạn lại nổi lên.”

Đây là lời khuyên hay nhất tôi từng được nghe về chuyện hẹn hò. Thay vì dồn nén món cocktail đủ thứ cảm xúc – nào là lo lắng, mâu thuẫn, ham muốn – hòa lẫn vào nhau khi bước vào quán ăn, tại sao ta không thừa nhận chúng rồi cứ thế tiến lên?

Hẹn hò là hành động thể hiện sự yếu mềm rõ ràng. Bạn rời khỏi ngôi nhà thoải mái và bạn bè để đặt mình dưới con mắt dò xét của những người xa lạ. Bạn lách mình vào bàn trong quán ăn, đặt máy tính xách tay và túi tập gym xuống rồi nói: “Xin chào, tôi là Sara. Hãy thử xem chúng ta có thể chuyển tới sống cùng nhau không nhé?”

Không gì có thể lạc quan hơn thế được nữa!

4BẠN QUÁ PHÓNG KHOÁNG

Năm 1970, một sinh viên đại học Úc đã viết dòng chữ Phụ nữ cần đàn ông như cá cần xe đạp lên tường hai phòng vệ sinh – một ở quán bar, một ở trường đại học. Cô nhại lại một câu nói trong sách triết học – “Con người cần Chúa như cá cần xe đạp” – chỉ để cho vui. “Tôi lấy cảm hứng từ việc tham gia phong trào nữ quyền hồi đó cùng với bản tính có phần thích tỏ ra biết tuốt của mình,” Irina Dunn viết. Cô gái ngày ấy sau này trở thành thành viên trong Quốc hội Úc.

Từ đó trở đi, khoảnh khắc nổi loạn táo tợn ấy của Dunn đã được rất nhiều người dẫn ra để giải thích cho việc những phụ nữ thông minh, tự lập lại lặn lội trong chuyện tình cảm. Giống như dự án Free to Be... You and Me⁵ và vụ đốt áo ngực (thực chất chưa từng diễn ra⁶), hình ảnh chú cá đi xe đạp trở thành biểu tượng văn hóa hữu ích giải thích cho việc phong trào nữ quyền đã làm rối loạn cuộc sống tình cảm của phụ nữ như thế nào.

⁵ Free to Be... You and Me: Một dự án giải trí cho trẻ em, do nữ diễn viên kiêm tác giả Marlo Thomas sáng lập và điều hành. Dự án này đề cao bình đẳng giới.

⁶ Để phản đối cuộc thi Hoa hậu Mỹ năm 1968, người ta đã bỏ áo ngực, thắt lưng, giày cao gót và mỹ phẩm vào sọt rác nhưng sau cùng không có ngọn lửa nào được đốt lên cả.

Đa số mọi người đều nhất trí với việc phụ nữ thời nay có thể vào đại học, sở hữu tài sản hay chạy đua vào Quốc hội là tốt. Chúng ta có thể tự mình phiêu lưu, theo đuổi những ngành nghề đòi hỏi nhiều trí tuệ, rèn luyện cái tôi, chiến đấu vì tình yêu đích thực. Chỉ có một vấn đề nhỏ: Chúng ta đã làm giảm cơ hội kết hôn một cách nghiêm trọng.

Trong các thập kỷ trước, nhiệm vụ nói với những phụ nữ đầy tham vọng rằng họ sẽ chẳng bao giờ tìm thấy tình yêu được đặt vào tay

các nhà báo và biên tập viên nam – những kẻ trắng trợn tỏ vẻ khinh thường thể hệ những cô gái-quái vật đời mới (được gọi với cái tên “người phụ nữ của công việc”). Sau này, giới truyền thông để cho số liệu tự nói lên tất cả, do đó, chúng ta được xem những bài phân tích ví von cơ hội kết hôn của mình ngang với khả năng bị khủng bố giết (sau này ngấm lại, đó quả là sự ví von đáng sợ đến rợn người). Bây giờ, nhiệm vụ thông báo tin xấu lại thuộc về phụ nữ – thường cũng là những phụ nữ độc thân, tự dùng câu chuyện cuộc đời mình để cảnh báo cho toàn thể nữ giới.

Dù được trình bày như thế nào, câu chuyện “người phụ nữ có sự nghiệp nhưng chẳng có tương lai” này cũng xưa như truyện cổ tích trong phim của Disney vậy, cùng một chủ đề nhưng được thay đổi về hình thức rồi truyền lại cho các thế hệ.

Dĩ nhiên, những người sắc sảo sẽ nhận ra ngay số liệu về khủng bố là sai sự thật. Susan Faludi đã cho chúng ta biết vậy trong cuốn Backlash (tạm dịch: Phản ứng). 20 năm sau, tờ Newsweek phải xin lỗi công khai vì đã viết những phụ nữ có bằng đại học gần như không còn cơ hội kết hôn sau tuổi 40, giải thích nghiên cứu họ từng trích dẫn không chính xác vì nó sử dụng những số liệu quá khứ để dự đoán tương lai mà không tính đến thay đổi trong quy luật hôn nhân vài thập kỷ gần đây – ai mà biết được phụ nữ ở năm 2006 sẽ xử sự khác hẳn với năm 1966? Các biên tập viên của tờ báo nói: “Những thay đổi không thể lường trước này khiến việc dự đoán các vấn đề nhân khẩu học trở nên vô cùng khó khăn, không khác gì dự báo thời tiết giữa cơn cuồng phong cả.”

Những luận điệu giải thích cho việc một số phụ nữ khó lấy chồng vẫn còn một điểm chung nữa với cơn cuồng phong: Bao giờ cũng sẽ có cơn tiếp theo. Bất kể những tiến bộ về kinh tế và giáo dục giúp ích cho phụ nữ như thế nào, bao giờ cũng có ai đó nghĩ ra công thức để giải thích tại sao những phụ nữ thông minh, tự lập muốn kết hôn lại không thể đạt được ước muốn.

Vấn đề chung với tất cả những điều này là: Chúng đều không đúng sự thật.

Thực chất, phụ nữ sở hữu bằng đại học có khả năng kết hôn cao hơn người có học vấn thấp – và ít khả năng ly dị hơn. Bằng cấp và lương bổng cao không làm giảm cơ hội kết hôn của phụ nữ. Nhà xã hội học Christine Whelan đã chỉ ra những phụ nữ ở độ tuổi 30-44 kiếm được trên 100.000 đô-la/năm có khả năng kết hôn cao hơn những người có thu nhập thấp hơn cùng lứa tuổi.

Phụ nữ thường được khuyên rằng chiến lược tốt nhất để sống sung sướng cả đời là nhắm sẵn một chàng trai khi còn đi học để cưới ngay sau khi tốt nghiệp. Những chân lý giả hiệu kiểu này đi ngược hoàn toàn với các số liệu về kết hôn và ly hôn. Thực tế là, cô dâu càng lớn tuổi, hôn nhân càng bền chắc.

Nhà kinh tế học Dana Rotz tại Viện Nghiên cứu Chính sách Mathematica đã chỉ ra: Cứ mỗi năm trì hoãn lập gia đình, phụ nữ lại giảm được nguy cơ ly hôn. Phụ nữ lấy chồng lần đầu khi gần 30 tuổi (27-29 tuổi) có khả năng ly hôn thấp hơn 15% so với những người lấy chồng lúc 25 tuổi. Nếu người đó chờ tới đầu 3 (30-34 tuổi), nguy cơ ly hôn lại giảm thêm 15% nữa. Bà nói: “Cuộc sống hôn nhân của những phụ nữ lấy chồng khi đã gần 40 (35-39 tuổi) bền chặt hơn, khả năng ly hôn thấp hơn tới 46% so với những phụ nữ lập gia đình ở độ tuổi 23-36. Đến khi bạn tới đầu 4, trì hoãn lập gia đình sẽ làm giảm nguy cơ ly hôn.”

Rotz cũng chỉ ra xu hướng này hoàn toàn có thể tiếp tục diễn ra với những phụ nữ kết hôn sau tuổi 40, nhưng các nhà nghiên cứu vẫn chưa có đủ số lượng đối tượng cần thiết để tiến hành nghiên cứu. “Mặc dù ngày nay, kết hôn sau tuổi 40 không phải là chuyện hiếm, nhưng chúng tôi cần tìm những người đã kết hôn cách đây một khoảng thời gian đủ lâu để biết liệu họ có ly hôn hay không. Vì việc kết hôn muộn đang ngày càng trở nên phổ biến, chúng tôi không có số liệu để tìm hiểu xem điều gì đang diễn ra,” Rotz nói.

Tôi sẽ nhắc lại tin tốt lành này, bởi nó không hẳn là điều mà các quý cô chúng ta vẫn được nghe suốt bao năm nay: Nếu dành thời gian học tập, xây dựng sự nghiệp và cuộc sống của mình như một người trưởng thành độc lập, các nghiên cứu gần đây cho thấy bạn không

chỉ dễ kết hôn hơn, mà còn duy trì được cuộc sống gia đình vững bền. Và bạn còn kiếm được nhiều tiền hơn nữa!

Vậy tại sao đám “chuyên gia” truyền thông và những người hoạch định chính sách luôn tin rằng trí tuệ sắc sảo và tinh thần độc lập sẽ phá hỏng cơ hội tìm kiếm tình yêu của phụ nữ? “Vì đó đã từng là sự thật,” nhà sử học nghiên cứu gia đình Stephanie Coontz nói.

Trong một khoảng thời gian rất dài, học thức đúng là tỷ lệ nghịch với cơ hội kết hôn của nữ giới. “Lời khuyên hãy tỏ ra ngây ngô để kiếm đàn ông đúng là đã có lúc chuẩn xác. Nhưng giờ thì không. Trước đây, phụ nữ bị hấp dẫn bởi những người đàn ông lớn tuổi quyền lực kiếm được nhiều tiền hơn họ. Nhưng giờ thì khác rồi,” Coontz viết trong cuốn *Marriage, a History* (tạm dịch: Lịch sử hôn nhân). “Thế nhưng, nhiều người vẫn tự lên kế hoạch cuộc đời mình và các nhà hoạch định chính sách vẫn đưa ra những chính sách xã hội dựa trên thành kiến lỗi thời đó.”

Chính chúng ta cũng vô thức ủng hộ thành kiến đó. Chúng ta đã quá quen với việc coi thành công trong công việc và đời sống riêng tư như hai điều đối nghịch nhau, để rồi “tập trung vào sự nghiệp” trở thành câu trả lời thường trực của những người độc thân khi được hỏi về chuyện tình cảm.

Bạn biết chuyện này thế nào rồi đấy. Ví dụ, bạn đang có mặt ở lễ cưới hay một bữa tiệc trưa tại chỗ làm, rồi người bên cạnh hỏi bạn đã lập gia đình chưa, và bạn đáp rằng chưa.

Bỗng nhiên hai người cảm thấy có... một khoảng trống. Thế là bạn phải lấp đầy nó: “Công việc khiến tôi lúc nào cũng bận bịu. Thậm chí tôi còn không có thời gian nghĩ tới chuyện hẹn hò nữa” hay câu nào đó đại loại thế.

Bạn nói vậy bởi đúng là như thế – công việc của bạn quả thực là rất bận rộn. Nhưng quan trọng hơn, đây không phải lúc để nhắc tới những yếu tố phức tạp dẫn tới tình cảnh bạn vẫn chưa lập gia đình ở tuổi 36. Giờ là lúc để nói tới giá euro hay chiến lược quảng bá mới của đối thủ cạnh tranh. Bạn không chỉ lái câu chuyện khỏi cuộc

sống riêng của mình vì nó quá tối tăm ảm đạm – bạn làm thế để tỏ ra trưởng thành.

Rủi thay, thủ thuật giao tiếp khéo léo này đã bị hiểu lầm nghiêm trọng. Rõ ràng chúng ta đã để lại ấn tượng với nhiều người rằng mình cũng lên kế hoạch cho cuộc sống riêng tư một cách chính xác hệt như với công việc – rằng chúng ta “trì hoãn” hôn nhân, như thể yêu đương là điều bạn có thể lên kế hoạch trước vậy. Như thể chúng ta nhìn thẳng vào đôi mắt long lanh của người đàn ông đang cầu hôn mình và nói: “Anh thật tuyệt, em yêu anh đến phát điên. Nhưng giờ em còn phải tập trung vào công việc. Về mặt thời gian thì đúng là phiền phức thật, nhưng đành chịu thôi.”

Quả thực, người ta có nói những câu như thế khi chia tay. “Tôi không có thời gian dành cho quan hệ tình cảm lúc này” là câu nói xưa như Trái đất của cả đàn ông và phụ nữ. Đôi khi, bản thân chúng ta cũng tin vào điều đó – rằng vì lý do nào đó, ngồi lại muộn hoàn thành nốt bản báo cáo marketing này hấp dẫn hơn là đi ăn tối với Todd.

Nhưng như thế không có nghĩa là bạn đang quan tâm quá mức tới công việc – nhiều khả năng là bạn chỉ không yêu Todd nhiều đến mức hy sinh nó mà thôi. Bạn không chia tay người mình yêu chỉ vì “công việc thật điên rồ”. Khi yêu, bạn cố “đánh cắp” bất kỳ khoảng thời gian quý giá nào mình có. Bạn lái xe chở người ấy tới sân bay để có thêm thời gian bên nhau trên đường đi. Bạn hôn người ấy ở góc phố trước khi chạy về văn phòng. Bạn đi xe của công ty tới thẳng nhà người ấy lúc 11 giờ tối rồi lại vội vàng lên xe từ đúng chỗ đó lúc 5 giờ sáng. Bạn bè và gia đình bị bỏ quên. Cây cối trong nhà chết khô. Hóa đơn không ai thanh toán. Bát đĩa không ai rửa. Nhưng bạn tìm được thời gian dành cho người ấy.

Vấn đề PR muôn thuở của phong trào nữ quyền, ngược đời thay, lại bắt nguồn từ chính thành công của nó. Thông điệp cốt lõi rằng phụ nữ có quyền và cơ hội bình đẳng như đàn ông đã hấp thụ vào văn hóa quá nhanh đến nỗi từ đó tới giờ chúng ta mặc định nó đã luôn là như thế. Người ta quên mất là đến tận thập niên 1970, vẫn có những phụ nữ không thể làm thẻ tín dụng hay mua ô tô nếu không

được chồng cho phép. Thời những năm 1970, khi tôi còn là một đứa trẻ, ý niệm phụ nữ có thể có cái tôi không bị định đoạt bởi người đàn ông của đời mình vẫn còn rất mới mẻ và gây tranh cãi. Vậy nên, liệu câu nói về con cá và chiếc xe đạp có đúng là hình ảnh phóng đại kỳ quặc? Tôi phải thừa nhận là thế. Nhưng ở thời đó, nó lại có tác dụng tốt, trở thành điểm tựa cho phụ nữ trong một xã hội luôn luôn nói rằng họ chẳng là gì nếu không có đàn ông.

Phong trào nữ quyền không hứa hẹn về một cuộc sống dễ dàng hơn cho nữ giới – một cuộc sống không còn những quyết định khó khăn và đánh đổi to lớn. Nó không bao giờ nhắc tới việc một viên luật sư không có ngày nghỉ cuối tuần nào suốt 4 tháng trời sẽ chẳng buồn ngẩng nhìn cô vợ hipster đan túi đựng điện thoại di động trong khi các con chơi ngoài công viên. Nó chỉ đơn giản nói rằng cô ấy phải được tự do đưa ra những quyết định của mình – và thậm chí phạm sai lầm – vì cô ấy đủ thông minh để tự định đoạt cuộc đời mình.

Vì vậy, sự tự do trong cuộc sống của bạn không làm giảm khả năng kết hợp bạn với người khác mà chỉ làm tăng khả năng đó lên thôi.

5BẠN QUÁ ĐÁNG SỢ

Khi Suzanne mới chân ướt chân ráo bước vào nghề quan hệ công chúng, vị quản lý cảnh báo sự tự tin của cô có thể trở nên rất đáng sợ đối với người khác. Suzanne tôn trọng lời nhận xét này – mối quan hệ giữa cô và sếp khá tốt – nhưng cô không biết làm thế nào để cải thiện nó. “Chẳng lẽ tôi phải tỏ ra thiếu tự tin sao? Tôi không biết phải làm gì, nhưng lời khuyên ấy vẫn đeo đẳng tôi suốt 20 năm nay,” cô nói.

Nhiều năm sau, với “tư cách” là một phụ nữ độc-thân-không-tự-nguyện dù đã hơn 30 tuổi, cô lại tiếp tục phải nghe những nhận xét kiểu như thế. Những người bạn nam giới nói sự tự tin và thành công trong công việc của cô khiến nhiều đàn ông e sợ. Thêm một lần nữa, điều này làm Suzanne bối rối. Cô không phải là Giám đốc Điều hành của một công ty đa quốc gia hay Bộ trưởng Bộ Ngoại giao – cô chỉ là nhà tư vấn marketing, sở hữu một căn hộ và vài chiếc xe, có đủ tự tin đi du lịch hay ăn tối ngoài hiệu một mình.

“Mấy anh bạn của tôi nói những thứ đó khiến đàn ông phát sợ, vì khi đó làm gì còn chỗ cho họ nữa? Họ cảm thấy bị hạ thấp. Họ nói tôi cần phải tỏ ra yếu đuối một chút. Tôi không biết tỏ ra như vậy nghĩa là thế nào. Làm sao để cho mọi người thấy họ vẫn có chỗ đứng trong cuộc đời tôi mà không cần tỏ ra yếu đuối hay đòi hỏi sự quan tâm?” Suzanne hỏi.

Vậy nên khi bạn trai cũ của Suzanne thốt lên rằng cô không giống với những người mà anh ta từng hẹn hò – điểm hấp dẫn ở những người đó là họ để anh ta lên kế hoạch tất cả các buổi hẹn – cô quyết định thực hiện một thử nghiệm. Trong buổi dã ngoại đi chơi bowling cùng một nhóm bạn, cô cố biến mình trở thành kiểu phụ nữ này.

“Tôi quyết định sẽ hỏi han thật nhiều để được nghe những lời khuyên từ anh ấy và giữ mình không hành động quá mạnh mẽ. Tôi

không cố tỏ ra yếu đuối mà chỉ hỏi anh ấy mình nên ăn gì – một chiếc hotdog hay hamburger? Ngoài ra, tôi liên tục cố tình ném bóng xuống rãnh. Anh ấy phản ứng rất tích cực với tất cả những điều đó.”

Những người khác trong nhóm cũng để ý thấy điều này. “Một phụ nữ đi cùng chúng tôi nói: ‘Tôi nghĩ Keith hợp với cô đấy, vì hình như cô yếu đuối hơn hẳn khi ở bên anh ta.’ Tôi nhớ rõ lúc ấy mình đã nghĩ: Vậy mình phải tỏ ra như thế này mãi ư? Mình không tin là mình chịu đựng được.”

Câu nói “Bạn khiến đàn ông phát sợ” chính là nhận xét phổ biến nhất trong các sách hướng dẫn hẹn hò. Và vì những phụ nữ thông minh, tự tin nhất sớm muộn gì cũng phải nghe câu nói này, đôi khi chúng ta hé nhìn giữa lớp bìa màu hồng của những cuốn sách này và biết chính những phẩm chất đem lại thành công cho chúng ta trong cuộc sống – có công việc ổn định, sở hữu một căn nhà, thích nhiều thứ khác ngoài quần áo và trang điểm – có thể chống lại chúng ta trong chuyện hẹn hò. Chúng ta thấy một bức chân dung kỳ lạ về đàn ông: Họ được khắc họa là người nắm tất cả quyền lực trong tay; ấy vậy mà cùng lúc đó, người ta lại nói họ chỉ là thứ hoa cảnh yếu ớt, phát hãi khi gặp phải bất kỳ phụ nữ nào biết sửa vòi nước bị rò hay hoán đổi nợ xấu.

Những cuốn sách này giải thích đàn ông luôn muốn cảm thấy người khác cần đến mình. Nếu bạn đã sở hữu nhà riêng và hành nghề nha khoa, thì anh ta còn vai trò gì nữa? “Dù được viết ra với ý định tốt, những cuốn sách hướng dẫn loại này luôn ám chỉ rằng thành công của phụ nữ trong xã hội vài thập kỷ gần đây đã khiến họ thất bại trong chuyện tình cảm. Chính những gì phụ nữ đạt được – đây mới là vấn đề cốt lõi – khiến đàn ông không thể yêu người phụ nữ đó,” Giáo sư Mari Ruti của Đại học Toronto đã viết trong cuốn sách đặc sắc *The Case for Falling in Love* (tạm dịch: Hãy cứ yêu đi).

Ruti quyết định kiểm chứng phát biểu “Việc thể hiện khả năng làm những việc cơ bản khiến phụ nữ trở nên kém hấp dẫn hơn”. Bà gửi cho những người bạn nam giới của mình bản khảo sát chỉ gồm một câu hỏi dựa trên lời khuyên trong một cuốn sách hướng dẫn hẹn hò:

Họ có cảm thấy mất hứng khi nhìn thấy vợ/bạn gái mình thay bóng đèn không?

Những người bạn của bà đều tỏ ra kinh ngạc – đương nhiên là không rồi. “Nếu một phụ nữ tiết lộ với tôi rằng cô ta không biết cách thay bóng đèn, đó đúng là dấu hiệu chứng tỏ cô ta là một cô nàng ngốc nghếch. Nói chung, tôi cảm thấy những người ngu ngốc không hấp dẫn chút nào,” một người bạn của bà cho biết.

“Tôi sẽ tụt hứng trầm trọng nếu biết bạn gái mình không thể thay nổi một cái bóng đèn. Với tôi, tình cảm dành cho phụ nữ cũng bao hàm một phần rất lớn sự tôn trọng và ngưỡng mộ. Khả năng làm được bất cứ điều gì chính là một trong những điều hấp dẫn tôi nhất,” một người khác viết.

Bản khảo sát của Ruti không hề mang tính khoa học. Bà chỉ hỏi câu đó theo một cách nhất định với một nhóm người nhất định. Bà đã biết trước câu trả lời của họ. Đây chính là điểm mấu chốt – bà lặp lại phương pháp nghiên cứu của những cuốn sách hướng dẫn hẹn hò đã đọc. “Không phải tất cả đàn ông đều giống như những người bạn của tôi. Nhưng không phải tất cả bọn họ đều khác. Những người ‘đàn ông’ mà bạn đọc trong các cuốn sách kỹ năng – những kẻ không muốn bạn thay được dù chỉ cái bóng đèn – cũng chẳng mang tính đại diện cho ‘mọi đàn ông’ hơn những ông bạn sáng láng của tôi.”

Vậy nên, trong khi bạn hoàn toàn có thể tỏ ra yếu đuối để nâng đỡ cái tôi dễ vỡ của một gã đàn ông nào đó, Ruti chỉ ra điều này thực ra lại có tác dụng ngược. “Bạn có thể nghĩ rằng tỏ ra yếu đuối sẽ đem lại cho bạn lợi thế trong chuyện tình cảm. Nhưng thực ra, nó chỉ xua đuổi hết những người đàn ông có tư tưởng bình đẳng mà thôi,” bà viết.

Dĩ nhiên, nhiều phụ nữ sở hữu những kỹ năng vượt xa các công việc bình thường hàng ngày. Họ quản lý nhiều nhân viên, tranh tụng những vụ kiện chưa từng có tiền lệ, thực hiện phẫu thuật mổ tim. Những phụ nữ độc thân đầy quyền lực như vậy – hay thậm chí chỉ ở mức trung bình – lúc nào cũng bị người khác nói rằng chính

những phẩm chất khiến họ thành công trong công việc đã chống lại họ trong tình cảm. Do đó, họ được khuyên rằng hãy tỏ ra là một con người khác hẳn khi rời khỏi văn phòng.

Tuy nhiên, lý thuyết này mặc định tất cả phụ nữ thành công trong công việc đều có tính cách siêu nam tính – rằng họ thường vượt trội nhờ tỏ ra cứng rắn, mưu mẹo hoặc hung hăng. Nhưng sự thực có đúng như vậy không?

Hãy thử nghĩ tới những người thành đạt nhất mà bạn biết – bất kể đàn ông hay phụ nữ. Chắc chắn sẽ có vài kẻ khốn nạn kiêu căng. Lịch sử các công ty cho chúng ta thấy có vô số người trở nên giàu có bằng phong cách làm việc không hề có tình người hay đoái hoài tới nhu cầu và cảm xúc của người khác.

Nhưng liệu đó có phải là cách làm việc của đa số người thành công?

Hãy nghĩ tới người quản lý tuyệt vời nhất bạn biết – người mà vì họ, bạn sẵn sàng hy sinh cả ngày thứ Bảy để làm việc, người có khả năng khiến bạn cảm thấy được trân trọng ngay cả khi thông báo rằng năm nay chẳng ai được tăng lương cả. Người ấy có lạnh lùng vô cảm không? Người ấy có khiến bạn cảm thấy bị hạ thấp và thừa thãi không?

Hay cô ấy hiểu – giống như mọi nhà quản lý tốt khác – rằng cô ấy có thể khơi gợi lòng trung thành và sự chăm chỉ trong nhân viên của mình bằng cách cho họ thấy tầm quan trọng của họ. Những người thực sự thành công biết lời khen ngợi thể hiện sự trân trọng hay câu “Tôi biết phải làm sao nếu không có bạn đây?” đem lại hiệu quả lớn hơn rất nhiều trong việc quản lý nhân viên so với việc tỏ thái độ kẻ cả, hách dịch. Vì vậy, nếu sự nghiệp của bạn đang thành công mỹ mãn, nó chẳng nói lên rất nhiều điều tốt đẹp về kỹ năng con người của bạn hay sao?

Tất cả chúng ta đều muốn cảm thấy người khác cần đến mình, và tất cả chúng ta cũng muốn ở cạnh người có thể tự làm mọi thứ khi cần thiết. Vậy làm sao để phân biệt rạch ròi hai điều đó?

Hãy thử tự hỏi bản thân mình đã từng nhìn một đồng nghiệp, một người bạn hay họ hàng và thực lòng nói những điều sau đây hay chưa:

“Cảm ơn rất nhiều. Tôi không thể làm nổi việc này mà không có sự giúp đỡ của bạn.”

“Bạn biết rõ phần mềm này không? Tôi đã vật lộn suốt 20 phút mà nó cứ báo lỗi.”

“Này, bạn khiêng cùng tôi cái bàn này nhé. Nó nặng quá, tôi không bê một mình được.”

Nói cách khác, bạn đã bao giờ nhìn người khác và nói: “Bạn có những kỹ năng và thể mạnh mà tôi không có, vì tôi không hoàn hảo 100% về mọi lĩnh vực, nên bạn có thể giúp tôi một tay được không?”

Suzanne cũng vậy. Sau cùng, cô kết hôn với một người đàn ông có đủ tự tin để mặc cô chọn món sandwich ưa thích.

6BẠN QUÁ TUYỆT VỌNG

Đó là những ngày cuối tháng Mười hai, tôi than phiền với một người bạn đã lập gia đình rằng lại thêm một mùa Noel nữa tôi phải chịu cảnh độc thân. Không lấy gì làm khó hiểu khi anh ta tỏ vẻ sốt ruột: “Sara này, về tất cả các lĩnh vực khác, cậu đều rất bình tĩnh, nhưng sao cứ động đến chuyện này là cậu lại trở nên kỳ quặc vậy?”

Kết hôn và cuộc sống gia đình sẽ mãi mãi được ca ngợi là một điều quan trọng và đáng quý nhất cuộc đời – với những người có được nó. Nhưng nếu một phụ nữ độc thân nói: “Ừ, tôi cũng muốn thế” lại ngay lập tức bị gạt phắt đi, coi là ngớ ngẩn buồn bã. Khao khát được yêu bị xem là bằng chứng cho thấy bạn vẫn chưa sẵn sàng cho chuyện đó.

Có một kiểu hạ thấp người độc thân khác trái ngược hẳn với kiểu “Bạn quá đáng sợ”-và-do-đó-chẳng-ra-dáng-phụ-nữ-thực-thụ-nữa. Ở đây, bất kỳ dấu hiệu ham muốn nào cũng chứng tỏ bạn là kẻ suốt ngày phàn nàn, đầu óc trống tuếch chẳng quan tâm đến gì khác ngoài mua sắm, sửa móng chân, và hỏi: “Liệu anh ấy có gọi không?” Tôi và những người bạn độc thân của mình chẳng hề quan tâm tới mua sắm hay móng chân, nhưng cũng vô cùng xấu hổ vì khao khát tình yêu của mình.

Đó là lý do tôi cố gắng sống đúng với khẩu hiệu “Độc thân vui vẻ!” đến vậy. Này, hãy nhìn căn hộ đáng yêu của tôi đi! Sự nghiệp hoàn hảo của tôi! Những người bạn tuyệt vời của tôi! Phải, tôi đang hạnh phúc lắm – khỏi cần đàn ông nữa! (Mặc dù như đã nói, tôi biết mình không thể giờ trò đó quá thường xuyên, nếu không sẽ lại phải nghe “dàn đồng ca” nhao nhao lên rằng cuộc sống quá tốt đẹp của tôi chẳng còn chỗ nào cho tình yêu nữa.)

Tôi không hề nói dối. Gần như mọi lúc, tôi đúng là hạnh phúc thật – hay hạnh phúc vừa đủ. Thực ra, bình thường tôi không mấy khi nghĩ mình đang ở đâu trên thang đo hạnh phúc – tôi chỉ đơn giản sống

cuộc đời của mình thôi. Tôi có hạn nộp bài viết, những buổi họp với biên tập viên, kế hoạch đi ăn tối. Tôi có căn nhà cần phải lau dọn và một chú chó cần cho ăn. Giống như bao người khác.

Nhưng cũng có những đêm thứ Bảy lạnh lẽo của tháng Một, tôi nhìn ra những con phố phủ tuyết, suy ngẫm về cuộc sống độc thân này – cuộc sống vốn không phải lựa chọn của tôi. Tôi không cần ai mời tới bữa tiệc hào nhoáng hay đặt chỗ ở một quán ăn đông khách – tôi thậm chí chẳng ưa gì quán ăn như vậy. Tôi chỉ muốn có một người ngồi cạnh mình trên ghế sofa cùng xem những chương trình truyền hình thực tế dở tệ. Ai đó sẵn sàng hy sinh cơ bụng sáu múi để gọi món pad Thái và nói thẳng mình đang bắn khoản liệu Kayla cuối cùng có bị trừng phạt đích đáng không. Tôi muốn một người chồng, chỉ vậy thôi.

Điều này khiến tôi cảm thấy thật tồi tệ. Thừa nhận mong muốn có chồng – rằng thực ra tôi rất khổ tâm khi không có ai như thế – khiến tôi cảm thấy mình đang khiến bản thân thất vọng, khiến toàn thể nữ giới thất vọng. Không có nhà đấu tranh vì phong trào nữ quyền nào nói nhu cầu kiếm người yêu là sai trái – những e-mail tôi nhận được từ Tổ chức Kế hoạch hóa Gia đình (Planned Parenthood) và Tổ chức Phụ nữ Quốc gia (NOW) không bao giờ thể hiện quan điểm mong muốn gán bó cả đời với ai đó là đáng xấu hổ hay không. Không, đó là cuộc tranh luận không hồi kết về việc liệu sự độc lập mà nữ giới chỉ vừa giành được có thực sự đem lại hạnh phúc cho chúng ta không. Buồn cười quá nhỉ? Tự do có lẽ là giá trị cốt lõi nhất của nước Mỹ – trừ khi nói tới lĩnh vực giải phóng phụ nữ. Mỗi khi đã động tới chuyện đó, đột nhiên chúng ta lại biến thành những nhà lý luận lạnh lùng, tranh cãi về ưu điểm và nhược điểm như kẻ độc tài vậy.

Dĩ nhiên, tôi không hề muốn trở lại cái thời mà những người độc thân được mặc nhiên coi là tội nghiệp, khi người chưa kết hôn trở thành đối tượng đáng thương hại hay thậm chí là đối tượng nghi ngờ. Và tôi biết chắc chắn có rất nhiều người thực sự thích cuộc sống độc thân – được tự do, thoải mái đi du lịch, sự tĩnh tại đến từ ngôi nhà nơi mọi thứ được sắp xếp theo đúng ý muốn. Nhưng tôi

chưa bao giờ cảm thấy như vậy, và thất bại này trở thành một điểm nữa trong danh sách “Các Vấn Đề” với tôi.

Nhưng chính xác là tôi xấu hổ vì cái gì? Tại sao tôi cảm thấy nhu cầu tìm kiếm tình yêu của một người bình thường lại biến tôi thành con ngốc vậy?

“Nhu cầu có ai đó cùng chia sẻ cuộc sống đã nằm sẵn trong gen và nó chẳng liên quan gì tới việc chúng ta yêu bản thân hay cảm thấy viên mãn đến đâu khi độc thân,” Amir Levine – nhà tâm lý và thần kinh học thuộc Bệnh viện New York-Presbyterian – đã viết trong cuốn sách *Attached* (tạm dịch: Gắn bó) mà anh chấp bút cùng Rachel Heller.

Nếu bạn còn độc thân và cảm thấy có một khoảng trống – công việc, bạn bè, sách vở và du lịch vẫn không đủ – thì không phải do bạn bị loạn trí hay chưa đủ chín chắn, mà là vì bạn đang có một nhu cầu vô cùng chính đáng. “Chúng ta đang sống trong nền văn hóa luôn hạ thấp những nhu cầu cơ bản được yêu thương, gần gũi và đặc biệt là phụ thuộc vào người khác trong khi lại quá đề cao sự độc lập. Chúng ta có xu hướng chấp nhận thái độ này như một sự thật và điều này gây hại cho chính chúng ta,” Levine và Heller viết.

Dĩ nhiên cảm giác gắn bó này không cần thiết phải đến từ một mối quan hệ tình cảm – và nhiều người độc thân đã bày tỏ sự giận dữ chính đáng khi người khác ám chỉ tình trạng độc thân của họ là do thiếu những kết nối cảm xúc bền chắc.

Vấn đề là xã hội được xây dựng dựa trên các cặp đôi và gia đình – và nếu không thuộc một trong hai dạng đó, thường thì bạn phải xây dựng hệ thống hỗ trợ mình từ con số 0, một nhiệm vụ vô cùng to lớn. Bạn bè của bạn thay đổi chỗ ở, kết hôn hay bị cuốn vào những dự án choán hết thời gian. Nhưng họ có thường hỏi ý kiến bạn về những việc đó đâu.

Tất cả những điều này có vẻ khá tàn khốc. Cưng à, nếu em đang cảm thấy khổ sở, chà chà, khoa học đã chỉ ra rằng có lý do hẳn hoi

đấy. Đây cũng là một cái có nữa để bạn cuộn tròn trên ghế sofa hoặc điên cuồng lật tung cả ứng dụng hẹn hò OkCupid lên.

Dĩ nhiên, tất cả chúng ta dù ở hoàn cảnh nào cũng đều cố hết sức chấp nhận và trân trọng cuộc sống của mình – dù hiện tại có đang sống cùng ai hay không. Nhưng đôi khi, chúng ta lại không thể làm như vậy. Đôi khi, sự cô đơn, buồn bã, bức bối lấn át chúng ta. Đôi khi, lời từ chối phũ phàng không thể được rũ bỏ bằng lớp học Pilates⁷ hay một chiếc kem ốc quế. Đôi khi, chúng ta cảm thấy vô cùng đau đớn.

⁷ Pilates: Phương pháp giảm cân bằng cách kết hợp một chuỗi bài tập thể dục có kiểm soát để tăng sức mạnh cho cơ bắp và cải thiện sức khỏe.

Dần dần tôi nghiệm ra như vậy cũng chẳng sao. Thực ra, nỗi buồn ập đến vào những tối thứ Bảy đó sau cùng đã giúp tôi thấu hiểu nỗi đau theo một cách khác, điều rất hữu ích với tôi cho đến cuối đời dù còn độc thân hay không.

Tôi sẽ giải thích ở chương sau, giờ thì hãy cùng nhau ngẫm lại từ kinh khủng này: Tuyệt vọng. Stephanie Coontz đã chỉ ra việc dán cái nhãn này lên những phụ nữ chưa kết hôn thật là ngu xuẩn. “Chẳng có gì khó hiểu khi nhiều phụ nữ khao khát tìm được người chồng tốt,” Coontz viết trong cuốn *Marriage, a History*. “Nhưng chỉ một số ít phụ nữ hiện đại thèm muốn kết hôn tới mức tuyệt vọng. Trong lịch sử, muốn kết hôn tới mức tuyệt vọng nghĩa là đồng ý cưới một người đàn ông lớn tuổi hơn nhiều và có bề ngoài khiến bạn ghê tởm. Tuyệt vọng nghĩa là nhắm mắt làm ngơ lũ gái điếm và bồ bịch, cầu nguyện mình không mắc phải bệnh hoa liễu. Tuyệt vọng nghĩa là sinh hết đứa này tới đứa khác vì chồng không cho phép dùng biện pháp tránh thai hoặc che đi những vết bầm tím qua khi bạn chạy vội ra chợ mua đồ làm bữa tối. Phụ nữ ngày nay có thể rất muốn tìm được người bạn đời của mình, nhưng đa số không hề tưởng tượng tuyệt vọng tới mức ấy.”

Bạn không vội vàng trở lại với những mối quan hệ tầm thường. Bạn không tặc lưởi lao vào mối quan hệ không cảm xúc với một anh chàng dễ thương chẳng hiểu gì về mình. Đúng là có những người sợ cô đơn, sẵn sàng lao vào thân thể ấm nóng gần nhất sau mỗi cuộc chia tay hay duy trì các mối quan hệ khổ sở vì những lựa chọn khác với họ đều quá khủng khiếp. Nhưng bạn không phải người như thế, phải không?

7BẠN CẦN HẠNH PHÚC KHI SỐNG MỘT MÌNH CÁI ĐÃ

Những người như Sheba nghĩ họ biết thế nào là cô đơn. Họ hồi tưởng lại cảnh tượng chia tay bạn trai năm 1975 và chịu đựng suốt một tháng mới gặp người mới... Nhưng trong thời gian cô đơn chờ đợi đăng đăng không hồi kết, họ chẳng biết gì hết... Họ không biết thứ gì đã bị bỏ quên lâu đến nỗi chỉ cần một cái chạm tay vô tình của người bán vé xe buýt lên vai cũng đủ làm nỗi khát khao dấy lên cồn cào. Tôi đã ngồi trên ghế băng trong công viên, trên tàu hỏa hay trong lớp học, cảm nhận những tình cảm vô nghĩa, bị xếp xó như tảng đá trong bụng tới khi tôi chắc chắn mình sẽ khóc âm lên, lăn xuống đất giãy giụa. Về tất cả những điều này, Sheba và những người như cô ấy không hề hay biết.

Đây là đoạn trích trong cuốn tiểu thuyết ăn khách *What Was She Thinking? Notes on a Scandal* (tạm dịch: Cô ta nghĩ gì thế? Những ghi chú về một vụ bê bối) của Zoë Heller. Vài năm sau khi cuốn sách được xuất bản, tôi đã phỏng vấn Heller và nhắc lại đoạn văn này.

“Đây là đoạn văn được trích dẫn nhiều nhất của tôi, hơn bất cứ điều gì tôi từng viết ra,” Heller nói. Bà cũng nhận xét rằng nó gợi nên sự tò mò ghê gớm: Làm sao bà biết được điều này? “Người ta coi sự cô đơn như một điều sỉ nhục. Cứ như thể tôi đã miêu tả chi tiết về một thứ bệnh hoa liễu nào đó vậy.”

Sau khi bài viết của tôi trên tờ Times được xuất bản, nhiều phụ nữ trên khắp cả nước đã gửi thư cho tôi thú nhận nỗi hổ thẹn thầm kín của mình: Mặc dù họ vẫn nói với bạn bè và gia đình rằng họ thích cuộc sống độc thân, nhưng thực ra họ đều rất cô đơn.

Thật lạ lùng! Người ta có thể nói công khai về tật nghiện rượu, trầm cảm, rối loạn ăn uống và nghiện sex. Vậy mà ngoài những góa phụ

sau thời gian hôn nhân hạnh phúc, còn ai dám thừa nhận mình cô đơn? Đó quả là nỗi hổ thẹn tột cùng.

Điều lạ lùng nhất là: Cô đơn không phải một chứng bệnh. Nhà thần kinh học John Cacioppo của Đại học Chicago đã trình bày trong cuốn sách (viết chung với William Patrick) mang tên Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection (tạm dịch: Nỗi cô đơn: Bản chất con người và nhu cầu kết nối xã hội): Cô đơn cũng giống như cảm giác đói khát – nó là phản ứng tự nhiên của con người với ý nghĩa đơn giản báo hiệu người đó cần được nuôi dưỡng.

Sự cô đơn lại bị coi như điều cấm kị, đồng thời nó cũng bị xem là chuyện tầm phào. Một người ở tuổi 37 không nắm tay ai suốt 10 năm khi tới phòng khám cũng giống một thiếu niên 13 tuổi phát cuồng nhóm nhạc nào đó.

Một lần nữa, tôi biết “độc thân” không đồng nghĩa với “cô đơn”. Có nhiều người đã kết hôn nhưng vẫn cô đơn, và rất nhiều người độc thân có mạng lưới quan hệ xã hội sâu sắc – bạn bè, chị em, con gái, cháu trai... – đang sống cuộc đời khác hẳn với những miêu tả ảm đạm của Heller.

Nhưng với nhiều người, sống một mình trong một xã hội được xây dựng xung quanh các cặp đôi và gia đình hạt nhân quả là khó khăn về mặt tinh thần. Điều quan trọng là những cơn đau nhói bạn cảm thấy khi đi ngang qua những buổi picnic của các gia đình hay các cặp đôi sóng bước bên nhau trong công viên, không có nghĩa là bạn có khiếm khuyết – chúng là dấu hiệu cho thấy hệ thống báo động bên trong bạn vẫn hoạt động tốt.

Cacioppo giải thích sự cô lập từng là mối nguy hiểm chết người. Bạn cần được cả cộng đồng bao bọc, bảo vệ chống lại thú dữ, những kẻ xâm lăng và nạn đói. Giờ thì sống một mình không còn nguy hiểm đến mức như vậy (dù sự cô đơn có thể gây hại cho sức khỏe). Bạn có thể sống trong ngôi nhà chỉ có một phòng ngủ mà vẫn thăng tiến trong công việc, đi thăm các cô cháu gái con nhà anh chị, sống lâu và hiệu quả. Nhưng hệ thống sinh học bên trong bạn

không biết điều đó, và đó là lý do tại sao sự cô đơn lại gây ra nhiều đau đớn về mặt tinh thần đến vậy.

Với tôi, nỗi đau đó có lúc không thể chịu đựng nổi – những đêm thứ Bảy lạnh lẽo, các kỳ nghỉ cuối tuần vào mùa hè khi tất cả những người tôi quen biết đều chạy trốn khỏi thành phố để đi nghỉ mát. Nhưng sau này nhìn lại, tôi nhận ra học cách kiểm soát nỗi đau đó là một trong những điều giá trị nhất tôi từng làm.

Nỗi đau này bắt nguồn, giống như câu chuyện của nhiều phụ nữ độc thân khác, từ một lớp học yoga. Lúc đó đã gần tới buổi lễ sinh nhật trọng đại của tôi và tôi cảm thấy mình không còn nhiều thời gian nữa – nếu không thể tìm được mối quan hệ tình cảm nào, hẳn là sẽ chẳng dễ dàng gì hơn khi đồng hồ báo hiệu tôi đã bước sang tuổi 35. Tôi và một người bạn đã nói theo kiểu của chú lợn Porky⁸: “Th-th-thế là hết!” Tâm trí tôi chỉ có một luồng suy nghĩ liên tục về tương lai tồi tệ trước mắt.

⁸ Chú lợn Porky: Nhân vật hoạt hình của hãng Warner Bros, từng được đề cử giải Oscar, nổi tiếng với câu nói: “Th-Th-The, Th-Th-The, Th-Th... That’s all, folks! (“Đ-Đ... Đấy... Đấy là toàn bộ câu chuyện!”).

Giáo viên yoga của tôi, người có niềm tin đa tôn giáo mạnh mẽ tên Frank Jude Boccio đã hướng dẫn chúng tôi làm tư thế con bướm – gập đầu gối, ép gan bàn chân vào nhau – rồi gập người ra trước đồng thời ấn chân sát hết cỡ xuống sàn. “Một vài bạn hẳn đang thấy có cảm giác ở đùi,” anh ấy nói. “Tôi muốn các bạn đừng coi nó là đau đớn, hãy đơn giản cảm nhận nó mà không phán xét gì.”

Tôi hiểu ngay. Nếu tôi không chống lại cảm giác nóng ran ở chân mà đơn giản để mặc nó tồn tại, không để thêm ý nghĩ: “Ái chà, mình ghét cảm giác này. Khi nào nó mới kết thúc đây?” thì nó không còn quá tệ hại như trước nữa. Vấn đề không nằm ở sự đau đớn mà là ý nghĩ xung quanh nó.

Cuối giờ học, Frank yêu cầu chúng tôi nhìn lại một việc nào đó gây nên những đau khổ về mặt cảm xúc và để ý xem nó tạo ra cảm giác

như thế nào trong cơ thể. Sau đó, anh ấy yêu cầu chúng tôi đối xử với cảm giác đó với sự tò mò không thiên vị hệt như đã áp dụng với cảm giác ở hai đùi.

Đây là bài học vỡ lòng đầu tiên của tôi về thiền định tĩnh tâm, một chiến lược thích nghi không chỉ được giảng dạy bởi những người thần bí và các giáo viên yoga, mà ngay cả những bệnh viện tốt nhất nước Mỹ như Sloan Kettering, Mayo Clinic và Bệnh viện Đại học Massachusetts cũng đi tiên phong trong việc sử dụng cách tiếp cận bằng tâm trí bên cạnh y học chính thống.

Tôi đăng ký lớp học thiền định của Frank và nhanh chóng nhận ra nỗi đau khổ tôi cảm thấy trong những đêm đông ảm đạm không chỉ là sự cô đơn. Trong tôi cũng chất chứa đầy sự phán xét. Cảm giác cô đơn khiến tôi cảm thấy mình như một kẻ bỏ đi, một kẻ thất bại, một kẻ bị gạt ra ngoài lề. Với những cảm xúc đó, tôi tự tăng gấp đôi, gấp ba, thậm chí gấp bốn lần nỗi đau của mình.

Nhiều người cho rằng cốt lõi của thiền định là rũ bỏ mọi ý nghĩ. Thực ra, thiền định thực sự là nhận biết các ý nghĩ, lùi lại một bước và phân tích tâm trí mình. Tôi nhanh chóng nhận ra cuộc hội thoại bên trong mình diễn ra như sau: “Tại sao cuộc đời tôi lại trở nên thế này? Khi nào mọi sự mới thay đổi đây? Sao tôi chẳng bao giờ tìm được ai? Sao tôi không thể học cách sống vui vẻ một mình? Meghan cũng độc thân nhưng cô ấy tận hưởng sự tự do của mình chưa kia. Tại sao tôi không thể làm được như thế? Có vấn đề gì với tôi vậy?” Xoa xà phòng, xả nước, lặp lại.

Đúng như nữ tu sĩ Pema Chödrön từng nói, tôi đang “cố dập lửa bằng kerosene⁹”. Tôi tự biến ngọn lửa bếp thành ngọn lửa dưới địa ngục.

⁹ Kerosene hay parafin: Một chất dễ cháy chiết xuất từ dầu mỏ.

Dần dần, tôi học cách bám lấy nỗi đau nguyên bản: Sự cô đơn thuần túy. Tôi học cách nói: “Giờ tôi cảm thấy cô đơn. Điều này hoàn toàn chấp nhận được. Ai cũng có lúc cô đơn cả.” Tôi học cách nhìn nhận cảm giác quặn thắt trong lồng ngực đúng như bản chất

của nó: một cảm giác trung tính rồi sẽ qua đi, cũng giống như những thứ khác xảy đến với con người, bệnh cúm chẳng hạn. Tôi đối xử với nỗi đau khổ của mình giống như các vận động viên thể thao, đơn giản là cảm nhận chính nỗi đau đó.

Đúng là chẳng ai muốn ngồi ở nhà gặm nhấm nỗi đau cho qua buổi tối thứ Bảy cả. Và dĩ nhiên nó không giải quyết được vấn đề cuộc sống cô độc của tôi. Điện thoại không reo chuông với lời mời hay tin tức về anh chàng tôi thích hỏi xin địa chỉ e-mail của tôi. Phố xá ngoài kia vẫn băng giá và tối mịt. Nhưng khi ngừng bỏ thêm củ vào lửa – “Sao anh ấy không gọi điện?” “Sao tôi lại có thể vô dụng đến thế này?” – nó sẽ dần dần lụi tắt.

8BẠN QUÁ KÉN CHỌN

Vài năm trước, cô bạn Caitlin của tôi hẹn hò với một chàng trai. Khi vào quán, anh ta gọi ly Shirley Temple. Anh chàng đó vô cùng hay ho, nhưng buổi hẹn hò lại chẳng có gì đáng nhớ ngoại trừ món cocktail dành cho bé gái ấy. Caitlin cho đó là chi tiết khá buồn cười và kể lại với một người bạn.

Người bạn kêu ầm lên: “Anh ta có thể là người sẽ đi cùng cậu cả đời! Thế mà cậu lại phát rồ vì ly Shirley Temple!”

Dĩ nhiên, Caitlin cảm thấy tồi tệ khủng khiếp. Cô chỉ định kể lại một chuyện vui trong buổi hẹn hò mà thôi; vậy mà nó đã biến thành bản cáo trạng cho khả năng chọn bạn đời của cô. Vậy là lại thêm một bằng chứng nữa cho thấy tình trạng của cô đúng là vô phương cứu chữa, rằng bản tính kén chọn bệnh hoạn ngăn cô tìm được tình yêu của đời mình.

Bạn-quá-kén-chọn. Khi tôi hỏi nhiều phụ nữ rằng bạn bè và gia đình họ nói lý do họ độc thân là gì, đây chính là câu trả lời phổ biến nhất, bỏ xa những lý do khác. Nó rất an toàn vì khó có cách nào vặn lại được. Có thể anh ta vô cùng nhạt nhẽo hoặc chỉ biết thao thao bất tuyệt về bản thân trong buổi hẹn tối qua, nhưng biết đâu tối nay chàng ta lại cực kỳ tuyệt vời thì sao. Nếu anh ta tỏ ra thô lỗ với cô hầu bạn, có lẽ đó là vì anh ta đã có một ngày tồi tệ. Hãy cho anh ta cơ hội nữa! Một cơ hội nữa! là câu khẩu hiệu của những người “biết suy nghĩ”.

“Vậy cậu muốn tớ lập gia đình?” Tôi từng bực bội nói với bạn mình. “Chỉ vì chính cậu đã làm thế đúng không?”

“Chà, không đâu,” cô ta cẩn trọng nói, “nhưng tớ đã phải từ bỏ một số thứ.”

Giả định ngầm trong câu nói này – rằng tôi muốn mọi thứ phải hoàn hảo, bằng không thì chẳng cần người nào hết – khiến tôi tức điên

lên vì tôi không dám chắc điều đó là sai nữa. Sao tôi có thể như vậy? Cả đời tôi đã thất bại vì cố tìm kiếm mối quan hệ tình cảm như thế.

Để giảm bớt căng thẳng, những người đã lập gia đình khi khuyên nhủ người độc thân về vấn đề này thường tiết lộ điểm chưa lý tưởng ở người bạn đời của mình. Người không hoàn hảo mà họ đã kết hôn là kẻ ngớ ngẩn vụng về (hoặc bị tật sặc sẽ gợn gàng quá mức); không có óc hài hước (hoặc không thể ngừng đùa bỡn mà tỏ ra nghiêm túc nổi lầy một lần!); không biết thưởng thức phim nước ngoài (hoặc luôn thao thao bất tuyệt về nghệ thuật làm phim trong những tác phẩm giả mạo lố bịch họ bắt người khác phải xem). Điểm cốt lõi là người bạn đời của họ không hề hoàn hảo và nếu bạn cố tìm kiếm sự hoàn hảo, chà chà, vậy thì chúc may mắn nhé!

Tôi và những người bạn độc thân của mình suy nghĩ rất nhiều về vấn đề này – có phải tiêu chuẩn chúng tôi đặt ra quá nghiêm ngặt? Không ai đặt ra yêu cầu về mức lương cả – Chúng tôi không tìm kiếm người đàn ông chu cấp cho mình, mặc dù họ phải tự trang trải được cho chính họ. Một số người thích những anh chàng cao lớn hơn mình; những người khác thì không quan tâm. Một số cảm thấy xu hướng chính trị phù hợp cũng quan trọng; những người khác thì không cần như thế. Nhưng chúng tôi đều nhất trí ngay cả những điểm đó cũng có thể bị gạt sang một bên khi yêu thực sự.

Thực tế là, chúng ta thường nhận được những nhận xét hoàn toàn trái ngược nhau rằng mình đang quá mơ hồ. Bạn phải biết mình muốn gì chứ! Như thế nghĩa là phải lập ra hẳn một danh sách phẩm chất cần có ở đức ông chồng tương lai – yêu thiên nhiên, thân thiện với trẻ nhỏ... Bởi làm sao mà bạn tìm được anh ta nếu không biết trước mình cần một người như thế nào? Nhưng hãy nghĩ thoáng thôi nhé!

Tiêu chuẩn quan trọng duy nhất với tất cả phụ nữ tôi biết chính là điều đã được Caitlin diễn giải: “Tôi muốn tìm người khiến tôi vui vẻ và bất ngờ giống như bạn bè của mình, và còn phải khiến tôi muốn ôm hôn anh ta nữa.” Tôi vẫn chưa từng gặp ai có vợ hoặc chồng không vượt qua được tiêu chuẩn này cả.

Khi bạn bè nói chúng ta quá kén chọn, họ thường nhắc tới một chi tiết rất cụ thể – ly Shirley Temple – nhưng tất cả chúng ta đều biết đây không phải lý do thực sự khiến buổi hẹn coi như vụt đi. Thực tế bạn đã hẹn hò cùng anh ta – một chàng trai rất tốt – anh ta hỏi những câu cần động não và không bức bối khi người bồi bàn đem lên nhâm đồ uống – nhưng vì lý do nào đó, bạn không có cảm xúc gì với anh ta cả. Sau đó, anh ta bắt đầu gây tiếng động kỳ quặc hoặc gõ thìa đĩa trên bàn, mà đây thường là chi tiết bạn chia sẻ với bạn bè. Vấn đề là không hề có sự gắn kết nào giữa hai người, nhưng những người bạn chỉ nghe thấy chi tiết anh ta gõ cái đĩa lên bàn – thế nên hẳn là do bạn quá kén chọn.

Caitlin kết hôn trước tôi một năm – với một người đàn ông tuyệt vời. Nhưng trong thời gian độc thân, điều này khiến chúng tôi phát điên – những cái lừ mắt chán nản, bao cái lắc đầu mệt mỏi, câu hỏi thẳng thừng lặp đi lặp lại nhằm chán: “Cậu chắc chứ? Sao không thử hẹn hò với anh ta thêm lần nữa?”

Đây là điểm chúng ta không nhận thấy: Bạn bè của chúng ta không hề muốn chúng ta cảm thấy tồi tệ. Họ chỉ đang cố gắng giúp đỡ mà thôi. Họ ném phi tiêu vào thẳng vấn đề, và trong tâm trí họ, câu “Cậu quá kén chọn” là kết luận logic nhất. Suy cho cùng, kết tội người độc thân quá kén chọn cũng là một kiểu khen ngợi. Nó giả định rằng rất nhiều người muốn kết đôi với bạn và điều này rõ ràng tốt hơn là thúc giục bạn cần giảm 10kg hay phải cười nhiều lên.

Còn một lý do nữa giải thích cho việc tại sao chúng ta lại bị người khác nhận xét nhiều đến thế: Chính chúng ta tự xin điều đó. Hoặc có người lại luôn miệng than phiền đến nỗi bạn bè cảm thấy cần phải đưa ra lời khuyên.

Giải pháp thực ra lại rất dễ dàng, khi tôi đã tĩnh tâm suy nghĩ: Đừng nhắc đến chuyện đó nữa. Nếu tôi đoán được một người bạn sẽ nói gì đó khiến tôi phật ý khi kể lại mối tình kéo dài 5 ngày của mình, tôi... sẽ không kể với cô ấy.

Tránh dấn động đến chủ đề tình trạng độc thân của mình đúng là thành công mỹ mãn – hóa ra bạn bè tôi thậm chí chẳng quan tâm

đến những thất bại trong chuyện tình cảm của tôi nhiều như tôi tưởng. Sau khi ép mình phải nói sang những chuyện khác – ví dụ cuốn tiểu thuyết mới nhất của Lorrie Moore¹⁰ hay cuộc tranh luận bầu cử Tổng thống – bản thân tôi cũng sẽ nghĩ về những chuyện đó; e-mail khó hiểu từ buổi hẹn hò trên mạng tối qua mờ dần khỏi tâm trí.

¹⁰ Lorrie Moore: Nhà văn người Mỹ nổi tiếng với những truyện ngắn hài hước và sâu sắc.

Giữ im lặng về chuyện hẹn hò cũng có nghĩa là tôi phải dựa vào khả năng phán đoán của chính mình thay vì hỏi ý kiến 12 cô bạn thân nhất. Biện pháp này hóa ra lại giúp tôi thấy cực kỳ tự do. Bạn không phải tìm lý do giải thích tại sao tối qua mình không đến buổi hẹn hò thứ ba trên mạng nếu không ai biết về buổi đầu tiên.

Vậy có phải tôi và những người bạn của mình đã phạm sai lầm khi độc thân? Có thể. Có phải chúng tôi đã kiêu ngạo gạt bỏ những người đàn ông sau này biết đâu sẽ là những ông chồng tuyệt vời? Có thể lắm. Nhưng tôi hài lòng vì đã không nghe theo lời khuyên: “Chọn chồng cũng giống như chọn nhà. Hãy lựa chọn trong số những phương án mình đang có.”

Con người không phải là nhà cửa – bạn không thể bước vào và nói: “Nếu phá căn bếp và xây thêm một phòng tắm thứ ba nữa thì ổn” hay “Chỗ này không đẹp chút nào, nhưng nó nằm gần chỗ tôi làm việc và hiện tại tôi cũng chỉ có thể chi trả được từng này.” Không. Bạn yêu người ta vì chính con người họ, hoặc bạn sẽ để họ tìm kiếm người khác biết trân trọng họ hơn.

9BẠN QUAN TÂM QUÁ NHIỀU

Những chuyện tình của Rose thường không kéo dài được lâu; ngoại trừ một mối tình kéo dài 3 năm, phần lớn chỉ dài 3-6 tháng. Cô liên tục xin lời khuyên từ những người bạn đã kết hôn của mình. “Tôi từng nhìn những người đã lập gia đình với ánh mắt tò mò. Tôi coi những lời khuyên của họ đều là vàng ngọc, vì họ đã kết hôn rồi mà,” Rose nói.

Chẩn đoán của họ là: “Hầu hết mọi người đều nhất trí rằng tôi quan tâm tới đối phương nhiều quá, không biết làm sao mà lúc nào cũng gồng mình quá nhiều,” Rose nói.

Rose thường đau khổ sau mỗi mối tình, và nhiều người bạn của cô cũng nhanh chóng mất kiên nhẫn. Những lời khuyên của họ pha lẫn sự ngảm khó chịu rằng sao cô ta có thể khổ sở đến thế vì một chuyện tình kéo dài có vài tháng (rõ là họ không hiểu được nỗi đau của việc những mối quan hệ của mình hiếm khi “sống sót” nổi qua một mùa bóng chày). “Tôi nhận được rất nhiều lời khuyên đại khái kiểu: ‘Có vấn đề gì với cậu vậy? Sao mãi không yêu ai được nhỉ?’ Câu nói này ẩn chứa sự miệt thị ‘và Tái bút: Cậu đúng là đồ điên!’” Rose nói.

Những người bạn của Rose chỉ đang truyền bá lời khuyên kinh điển trong các cuốn sách hướng dẫn hẹn hò: Nếu yêu ai đó, đừng để cho họ biết. Phụ nữ không nên tỏ ra quá độc lập hoặc mạnh mẽ, nhưng cũng không được tỏ ra tử tế quá. Phải lạnh lùng một chút. Để anh ta không biết đường nào mà lần. Đàn ông thích săn đuổi mà.

Thậm chí nếu bạn chưa từng đọc những cuốn sách hướng dẫn hẹn hò khái quát quá mức hành vi của đàn ông và phụ nữ với những hình ảnh so sánh kỳ quặc – Đàn ông giống miếng bánh pho mát! Phụ nữ giống như chiếc cờ lê! – những lời khuyên trong các cuốn sách đó ăn sâu bám rễ vào văn hóa của chúng ta đến độ ngay cả

những phụ nữ độc thân dị ứng với sách kỹ năng nhất cũng thuộc lâu quy tắc này. Trong các cuộc đối thoại bàn tròn giữa những phụ nữ độc thân chúng tôi, kể cả người có bằng thạc sĩ hay nắm giữ vị trí quản lý trong công ty cũng phải miễn cưỡng thừa nhận rằng chủ động mời đàn ông hẹn hò cũng ngang với giết chết mối quan hệ trước khi nó kịp bắt đầu, rồi bạn nên để anh ấy trả tiền, trong khi đó hãy bạn hỏi câu: “Mối quan hệ này sẽ đi tới đâu?”, chắc chắn mọi sự sẽ tan vỡ hết.

Ở một chừng mực nào đó, chúng tôi đều nhất trí rằng mình chính là miếng mồi, và nếu muốn duy trì sự quan tâm của đàn ông, ta cần chạy zig zag như một món đồ chơi có dây dành cho mèo. Quan trọng nhất là không bao giờ được để người đó biết mình thích anh ta đến mức nào.

Chúng tôi căm ghét những cuốn sách đó, nhưng cũng tin rằng mình đang đánh cược khi chấp nhận một cuộc hẹn nữa vào thứ Bảy ngay sau buổi hẹn tối thứ Tư.

Tôi thường được nghe những chân lý đúc rút từ các cuốn sách hướng dẫn hẹn hò thông qua kiểu thẩm thấu này; bên trong tôi phần nào hiểu rằng thực sự đọc các cuốn sách này sẽ chỉ làm mục ruỗng tâm hồn. Vì vậy, tôi có cảm giác thật kỳ lạ khi đọc chúng lần đầu tiên sau khi đã “gài bẫy” được một anh chàng. Làm sao tôi thành công được thế? Bằng cách phạm những sai lầm sau:

Mở hộ chốt cửa xe bên ghế lái cho anh ấy sau khi anh mở cửa cho tôi ngồi vào ghế bên. Lẽ ra tôi phải ngồi im như công chúa trong khi anh ấy lục lọi chìa khóa. Chỉ với hành động nghiêng người vài phân và mở khóa, tôi đã tước đoạt ở anh ấy cái điểm phúc được quan tâm tôi (rõ ràng là lái xe chờ tôi đi vẫn chưa đủ). Mars and Venus on a Date (Đàn ông Sao Hỏa, đàn bà Sao Kim trong hẹn hò).

Nấu một bữa thật ngon trong buổi hẹn thứ ba. Hóa ra, tôi nên vớt cho anh ấy một gói bỏng ngô lấy từ lò vi sóng với bánh quy Oreo. Việc tôi nấu một bữa tối đẳng hoàng và chuẩn bị sẵn những tiện nghi nhỏ nhặt khác như khăn ăn và cốc uống bia nghĩa là tôi đã cố

gắng quá nhiều để làm hài lòng anh ấy, và vì thế sẽ bị xem thường. Why Men Love Bitches (tạm dịch: Tại sao đàn ông yêu gái hư).

Đi chơi với anh ấy 7 đêm liền sau buổi hẹn hò đầu tiên. Every Dating Guide Ever Written (tạm dịch: Mọi hướng dẫn hẹn hò từng được ghi lại).

Tôi đã liệt kê ra vài cuốn siêu dở, nhưng thông điệp cốt lõi của chúng – hãy giữ khoảng cách, đừng để anh ta biết mình quan tâm – đã được tôi và các bạn tiếp thu ngay cả khi chưa từng mở ra xem. (Thôi được rồi, có lẽ chúng ta đã mở ra xem một, hai cuốn.)

Ý tưởng chính được trình bày dưới hình thức tự tạo sức mạnh cho bản thân – tạo hình ảnh một người tự tin tới mức không cần tự chứng tỏ mình hay tìm kiếm sự đồng thuận từ người khác. Lòng tự tôn của bạn cao ngất trời, đến nỗi hoàn toàn không thể bị tổn thương bởi những gì anh ta suy nghĩ.

Cũng giống như những lời khuyên sai lầm khác, có một chút sự thật ở đây: Đừng để người khác quyết định giá trị của mình.

Nhưng với việc khuyên phụ nữ cư xử như nữ hoàng băng giá, thông điệp ẩn phía sau là: Bạn phải giấu đi cảm xúc thật và đóng giả thành một người khác, vì nếu họ thấy được con người thật của bạn hay biết cảm xúc thực sự của bạn, họ sẽ rời đi ngay.

Cái đó giúp bạn tự tin thế nào được đây?

Tỏ ra kiêu kỳ chỉ là tự tin giả hiệu. Thối phồng mình lên, làm người khác thấy bất an, kìm lại lòng tốt – không phải là cách xử sự của người thực sự tự tin.

Hãy nghĩ tới người tự tin nhất bạn biết. Họ có thờ ơ, ích kỷ hay bủn xỉn không? Họ có cố gắng khiến bạn cảm thấy nhỏ bé và bất lực? Hay họ chính là người xin phép cầm hộ áo khoác, dành cho bạn toàn bộ sự quan tâm khi bạn kể với họ về cuốn sách mình đang đọc? Họ có thấy những điều bạn làm tốt và nói cho bạn biết?

Hãy nghĩ tới bản thân mình khi cảm thấy tự tin nhất – bạn vừa mới được thăng chức hay khen ngợi, hoặc cũng có thể là vui vẻ chẳng vì lý do gì. Cảm giác hạnh phúc dâng trào này có khiến bạn thờ ơ hay xấu tính hơn? Bạn có muốn khiến người khác băn khoăn về bản thân mình? Bạn có muốn giữ lại những lời khen ngợi và biểu hiện tình cảm? Hay là bạn muốn nói: “Trông bạn thật tuyệt!” “Buổi thuyết trình tuyệt đỉnh!” “Tôi mang cho bạn một cốc cà phê kem không đường đây!”

Giáo sư Brené Brown thuộc Đại học Houston đã dành cả thập kỷ để nghiên cứu sự khác nhau giữa những người tự tin vào giá trị bản thân và những người không cảm thấy điều đó. “Chỉ có một yếu tố phân biệt hai loại người này,” bà nói trong một bài diễn thuyết TED Talk năm 2010. “Những người cảm thấy được yêu thương và gắn bó tin rằng họ đáng được yêu thương và gắn bó. Vậy thôi.”

Trong nghiên cứu của mình, Brown gọi những người có ý thức về giá trị bản thân này là “sống bằng cả trái tim”, và bà nhận thấy một trong những điểm đặc trưng nhất ở họ là sự sẵn sàng chịu đựng tổn thương. “Họ trân trọng sự yếu đuối của mình. Họ tin điều làm họ yếu đuối cũng khiến họ đẹp hơn. Họ không nói yếu đuối là dễ chịu hay khổ sở... Họ chỉ nói rằng nó là cần thiết. Họ sẵn lòng thổ lộ: ‘Em yêu anh’ trước, sẵn lòng làm những điều không thể biết trước kết quả, sẵn lòng chờ bác sĩ đọc hình chụp tia X, sẵn lòng đầu tư vào quan hệ tình cảm dù chưa biết nó có kết cục như mong muốn hay không.”

Đây không phải là kiểu cố ra vẻ yếu đuối để thỏa mãn cái tôi của đàn ông – “Golly ời, em yếu quá không mở nổi lọ dưa chuột này!” Đây là lòng dũng cảm thực sự để nói rằng bạn quan tâm đến người khác mà không cần gì đảm bảo họ cũng cảm thấy điều tương tự.

Yêu là mạo hiểm. Nó bao hàm những cảm xúc chúng ta không thể điều khiển. Nó khiến chúng ta cảm thấy hoang dại, bất kham. Đây là điều tốt, nhưng cũng thật đáng sợ. Những cuốn sách hướng dẫn hẹn hò bán chạy bởi chúng nói rằng chúng ta có thể kiểm soát được một trong những yếu tố bất kham nhất trong cuộc sống. Và dù bạn là ai – tài xế xe buýt, người tạo mẫu tóc, nhà vật lý nguyên tử – tình

yêu là thứ đôi lúc khiến bạn phải nhìn hai bàn tay và giật mình nghĩ thầm: “Hả?”

Không hề bất ngờ khi có những công thức và chỉ dẫn được đặt ra cho khoảng không gian rộng lớn đáng sợ này. Nhưng thường thì, những lời khuyên “đã được thời gian thử thách” này thực chất chỉ khiến bạn nghi ngờ bản năng cốt yếu nhất của mình, nói với bạn rằng để được yêu thì hãy cư xử như một người khác.

Điều này trái ngược hoàn toàn với cách tiếp cận cuộc sống của những chủ thể “sống bằng cả trái tim” trong nghiên cứu mà Brown tiến hành. Theo Brown, “Những người này đơn giản có lòng dũng cảm dám chấp nhận sự không hoàn hảo. Họ có lòng trắc ẩn để đối xử tử tế với bản thân mình trước, rồi sau đó là với người khác – bởi chúng ta không thể có lòng trắc ẩn với người khác nếu không đối tốt với chính mình. Và sau cùng, họ có sự kết nối – đây là phần khó nhất – vốn là kết quả của việc sống thành thật. Họ sẵn sàng bỏ qua lý tưởng về bản thân trong tương lai để được sống đúng với con người của hiện tại.” Bà cũng là tác giả của hai cuốn sách *Daring Greatly* (Sự liều lĩnh vĩ đại¹¹) và *The Gifts of Imperfection* (Món quà của sự không hoàn hảo).

¹¹ Cuốn sách đã được Alpha Books mua bản quyền và xuất bản năm 2015.

Dù phải chịu bao bực bội và nghi ngờ về bản thân, Rose vẫn mang trong mình một bản năng nhỏ bé nhưng mãnh liệt rằng một ngày nào đó cô sẽ gặp được người mà cô không phải gồng mình để khiến anh ta thích mình. “Từ khi còn nhỏ, tôi đã luôn tin rằng khi gặp được người phù hợp với mình, bạn sẽ biết ngay lập tức,” cô nói. “Tôi chưa từng hiểu được tại sao có những người hẹn hò với nhau suốt 4, 5 năm – vì còn gì để mà kiểm chứng nữa? Đây chính là bản năng mà tôi luôn giữ trong lòng nhưng không bao giờ nói ra, vì tôi biết mình sẽ bị vùi dập tơi tả. Bản năng của bạn cũng có thể bị đánh bật bởi những giọng nói từ bên ngoài.”

Bản năng của Rose đã đúng. Cô gặp chồng mình khi 34 tuổi. Một năm sau, họ kết hôn. Khi nhìn lại những mối quan hệ không đi tới đâu trước kia, cô thực sự ước gì mình đã không quá luyến tiếc những người bỏ cô ra đi – “Tôi ước hồi đó mình đi chạy bộ còn hơn,” cô nói.

Nhưng cô không nghĩ “quan tâm quá nhiều” là vấn đề của mình. Sau cùng, cô vẫn rất mực quan tâm tới chồng mình – và anh ấy cũng hạnh phúc về điều đó. Thái độ này giúp duy trì tuổi thọ hôn nhân, như nghiên cứu của Tiến sĩ Gottman đã chỉ ra: Thoải mái dành những lời yêu thương cho bạn đời sẽ giúp kéo dài hôn nhân hơn là tỏ ra thờ ơ hay giấu giếm.

Đây chỉ là một câu chuyện nhỏ – cũng giống như những câu chuyện khác trong cuốn sách này, kể cả câu chuyện của tôi, và chúng chẳng chứng tỏ điều gì cả. Phương pháp nghiên cứu của Brown là khoa học; của tôi thì không.

Nhưng đúng như Mari Ruti đã chỉ ra, phần lớn các cuốn sách hướng dẫn hẹn hò cũng chẳng có cơ sở khoa học. Phụ nữ độc thân thường xuyên phải nghe các câu chuyện kể về những cô gái không may phạm phải “sai lầm ngớ ngẩn” và thế là bị người yêu bỏ rơi. Nhưng cũng chẳng khó khăn gì để tìm được những phụ nữ làm những điều y hệt và sau đó có được cuộc sống hôn nhân hạnh phúc.

Bạn có thể duy trì quan hệ với một kẻ thất thường sáng nắng chiều mưa bằng cách giấu đi tình cảm của mình? Có thể lắm. Nhưng tại sao bạn lại muốn thế?

10 BẠN KHÔNG BIẾT CÁCH “CHƠI”

Giới truyền thông biến chuyện hẹn hò trở nên hết như trận tennis khổng lồ – ở đó, phụ nữ ngoài 30 luôn bị coi là kẻ thua cuộc. Chúng ta luôn luôn phải nghe những lời cảnh báo rằng giá trị của mình đã xuống thấp đến thế nào trên “thị trường hôn nhân”: Cảnh báo về hàng loạt cô gái đôi mươi nhan nhản mà nam giới có thể lựa chọn.

Trong khi đó, đàn ông độc thân lại là kẻ thắng lợi vĩ đại, tha hồ tận hưởng những lựa chọn hẹn hò đa dạng của mình, thích thú với sự tự do mà cuộc sống độc thân đem lại, hưởng bao trái ngọt của cuộc đời mà không phải đánh đổi gì cả. Họ chính là những người có được tiếng cười sau cùng của phong trào nữ quyền. Sao cơ? Cô sẽ ngủ với tôi mà tôi chẳng cần trả tiền bữa tối à? Chà chà, cảm ơn nhé, Gloria Steinem¹²!

¹² Gloria Marie Steinem: Nhà hoạt động nữ quyền, nhà báo, nhà hoạt động chính trị xã hội người Mỹ, đồng thời là nhà lãnh đạo và phát ngôn viên cho phong trào nữ quyền tại Mỹ vào cuối thập niên 1960-đầu thập niên 1970.

Chính vì vậy, các cô gái thường có xu hướng phòng thủ. Dù gì thì chúng ta cũng ở thế yếu, có trách nhiệm phải canh giữ những pháo đài không lấy gì làm kiên cố – phẩm giá, giá trị bản thân, và cả cái đó nữa. Vậy nên, đôi khi chúng ta dấn thân vào quan hệ tình cảm với tâm thế phòng thủ và nghi ngờ, sẵn sàng chống lại bất kỳ sự xâm phạm nào.

Anh ta đã hoãn kế hoạch ăn tối? Không gọi điện đúng giờ đã hẹn? Dành nửa giây ngắm cô bồi bàn 23 tuổi kia? Thế thì, cô gái ơi, bỏ quách hấn đi. “Bất cứ khi nào một chàng trai không toàn tâm toàn ý 100% với bạn, bạn sẽ được nghe câu: ‘Bạn không đáng phải chịu đựng chuyện đó,’” Melanie Notkin nói. Bà là người sáng lập Savvy

Auntie (cộng đồng trực tuyến dành cho những người di và những phụ nữ yêu thương trẻ em), đồng thời là tác giả của cuốn sách cùng tên.

Tất cả chúng ta đều đồng tình với việc rũ bỏ một mối quan hệ tình cảm khiến mình khó chịu. Và bản thân tôi đã lãng phí rất nhiều thời gian biện minh cho những anh chàng không gọi điện cho tôi chỉ bởi vì họ không muốn làm thế. Trong tất cả những điều sáo mòn người ta ném cho tôi những năm độc thân, câu: “Anh ta không yêu cô nhiều đến thế đâu” đáng ra phải là câu tôi cần được nghe nhất.

Nhưng giữa tình táo và cứng nhắc có sự khác nhau rõ ràng. Cho tới giờ, hầu hết tất cả chúng ta đều khinh bỉ những cuốn sách “Quy tắc” của thập niên 1990, với những tác giả khoa trương ngớ ngẩn cùng các câu chuyện hôn nhân đáng ngờ (dẫn tới ly hôn chẳng bao lâu trước khi cuốn sách được xuất bản). Nhưng chúng ta vẫn chưa rũ bỏ sự nghi ngờ – một cuộc gọi nhớ, một câu nhận xét thiếu suy nghĩ, một gợi ý là đủ để hai người chia tài sản và chia tay ngay lập tức!

Vậy nên, hãy khiến anh ta không biết đường nào mà lần – hẹn hò giống như bà nội của bạn ấy. Nhưng đừng cố tỏ ra lẳng lơ hoặc đe dọa vì làm thế chỉ tổ chuốc vạ vào thân. Như Samhita Mukhopadhyay – tác giả cuốn sách Outdated (tạm dịch: Lạc hậu) – đã chỉ ra: Bạn phải tỏ ra lẳng lơ một cách đúng điệu, kiểu phụ nữ đòi ăn tối miễn phí và muốn hẹn hò thì phải lên lịch từ trước. Chứ không phải kiểu con gái có thể làm những việc như thương thảo hợp đồng hoặc giành phần thắng trong cuộc tranh luận chính trị. Bạn phải giả bộ mình có đầy quyền lực thay vì thực sự sở hữu quyền lực đó.

Cách đây không lâu, có một chương trình sitcom được xây dựng kịch bản dựa trên một cuốn sách lấy ý tưởng từ blog giải thích với phụ nữ tại sao họ vẫn chưa thể kết hôn. Đó đúng là kiểu “mồi gây tranh luận” cổ điển với những luận điểm xấu xa gây chú ý – “Cô là đồ lẳng lơ,” “Cô là đồ đĩ thối,” “Cô thật nông cạn.”

Lời khuyên trong đó chẳng có gì mới, chỉ nhắc lại những lời cũ mèm rằng đừng kén chọn quá nhưng cũng đừng ngu lang. Điểm hay ho ở đây là người viết kịch bản chương trình truyền hình đó lấy tư cách cá nhân của mình ra: Cô ta đã kết hôn – và ly hôn – 3 lần. Nói cách khác, tác giả đúng là một chuyên gia, không phải trong lĩnh vực hôn nhân hạnh phúc mà là về việc phải làm gì để đàn ông sẵn sàng cầu hôn mình.

Người viết kịch bản này đúng là một mục tiêu dễ tấn công – cô ta tự đặt mình vào vị trí đó và hoàn toàn tin vào những tranh luận nảy lửa mình khơi mào. Nhưng thái độ của cô ta phản ánh góc nhìn vụ lợi kỳ quặc về chuyện tình cảm – trong đó vợ chồng được xem là chiến lợi phẩm phải nhét vào túi rồi treo trên tường, mục đích chỉ là gắn một viên đá lên ngón tay để chứng tỏ cho người ta thấy mình là người đáng yêu và hấp dẫn đến thế nào.

Người ta nói với chúng ta rằng hôn nhân thực ra là một loại “thị trường”. Như thế khác nào ám chỉ chúng ta chỉ là những “món hàng”. Vì thế chúng ta được khuyến khích hãy tự “quảng bá bản thân” bằng cách duy trì các tiêu chuẩn chăm sóc nghiêm ngặt (có ai còn nhớ chuyện sơn móng chân từng là một thú vui đầy nữ tính thay vì bắt buộc như bây giờ?), tạo nên ảo giác khó khăn (“Lạy Chúa, Kyle à, giá mà anh gọi điện sớm hơn thì tốt biết mấy vì em đã có lịch hẹn kín hết tháng Ba rồi!”) và che giấu tất cả những khiếm khuyết trong tính cách dưới lớp vải vóc chân giường hay giảm bớt ánh sáng chiếu vào.

Giữa những chiêu trò phòng thủ trong hẹn hò này, mục đích thực sự của cả hai người lại bị đánh mất: Muốn tìm kiếm một mối quan hệ yêu đương.

Ai đã từng có quan hệ tình cảm đều hiểu đây không phải là một trò chơi với tổng số bằng 0. Những người đàn ông có cuộc sống gia đình hạnh phúc thường có những người vợ hạnh phúc – và ngược lại. Hoặc cả hai đều thắng, hoặc cả hai đều thua. (Và nếu thực sự có ai đó “thắng” trong việc tìm kiếm người tình, đó là đàn ông – các nghiên cứu về sức khỏe và hạnh phúc cho thấy đàn ông chứ không phải phụ nữ có được sự cải thiện lớn nhất từ hôn nhân.)

Điểm buồn cười là phần lớn đàn ông đều hiểu điều này. Hiển nhiên là có những gã chỉ muốn làm tình rồi bỏ trốn, và đúng là đôi khi cũng khó phân biệt được đàn ông tốt với dạng hư hỏng – đặc biệt là khi lũ trai hư thường có vẻ ngoài cực kỳ đáng yêu. Những khát vọng che mờ tâm trí, và việc bạn chối bỏ chính điều mình muốn nghe rõ ràng là một trong những thử thách lớn nhất cuộc đời.

Tất cả chúng ta dù là nam hay nữ đều từng có lúc biện minh cho một người không thực sự “sợ hãi” hoặc “rối loạn cảm xúc” mà chỉ đơn giản là không yêu chúng ta. Và nếu lời khuyên nhẹ nhàng “Quên anh ta đi” đến với bạn từ nhiều nguồn khác nhau, tốt thôi, hãy làm theo nó.

Nhưng hãy nhớ: Những kẻ đối xử tệ bạc với bạn không đại diện cho tất cả đàn ông. Phần lớn đàn ông ở đây là đồng nghiệp, anh em trai của bạn và người đàn ông dễ mến bạn vẫn hẹn đi uống cà phê mà không yêu. Phần lớn đàn ông không coi mình là phần thưởng mà bạn đang cạnh tranh để có được – giống như bạn đang đóng một tập trong chương trình truyền hình *The Bachelors* (Thị trấn Tình yêu) hơn là ngồi ở Starbucks. Phần lớn đàn ông mong muốn có được điều tương tự như bạn: Có một người để yêu trong cuộc đời rối rắm này.

Làm sao bạn biết được mình đang biện minh cho một kẻ vô lại? Khi nào bạn đang tỏ ra quá khát khe với một anh chàng chỉ hơi đáng trí chút đỉnh?

Với tôi, lời khuyên hay nhất ở đây là: “Anh ta khiến mình cảm thấy thế nào?” Gạt những ham muốn cuồng nhiệt sang một bên (tôi biết đây là một điều rất khó) – câu nhận xét vô ý ấy chỉ là lời vô tình thốt ra từ một người thực sự yêu thương bạn? Hay nó sẽ rung lên hồi chuông cảnh tỉnh, khiến bạn phải cuống quýt dùng đến thủ thuật bán hàng do khách hàng đang bước ra khỏi cửa?

Và bạn biết không, có lẽ bạn sẽ phạm sai lầm và đánh giá nhầm một người đàn ông – kẻ hóa ra chỉ là một gã vô lại. Tất cả chúng ta dù kết hôn hay chưa đều gặp rủi ro một ngày nào đó phát hiện ra người mà mình chọn gửi gắm tình yêu sẽ phản bội mình. Vậy nên

thay vì thu mình trong các lời răn về những điều chúng ta nên chấp nhận hoặc không chấp nhận, chẳng phải sẽ mạnh mẽ và dũng cảm hơn khi dấn thân vào một mối quan hệ tình cảm – và những cuộc hẹn đầu tiên – trong khi biết rõ rằng mình có thể bị tổn thương, nhưng rồi cũng sẽ vượt qua?

11 BẠN PHẢI TRƯỞNG THÀNH LÊN

Những người đã kết hôn hay nói: Lấy nhau là phải bỏ “công sức” – như thể họ phải đi cày cả ngày trong khi những người độc thân thì ngồi khểnh thưởng thức Martini táo vạy. Hồi còn độc thân, tôi đã tin vào điều này. Đúng là có lúc tôi cảm thấy cô đơn thật, nhưng những hoạt động chính của tôi ngoài việc viết lách còn có học yoga, hẹn hò qua mạng và đi chè chén với hội bạn gái. Ít ra tôi không phải nấu bữa tối cho mẹ chồng hay đi mua rèm cửa.

Thực ra là tôi có đi mua rèm cửa – vì tôi muốn sống trong căn nhà có cửa sổ được trang trí thật đẹp. Với lại, bữa tối đâu phải tự nhiên mà có!

Một ngày, tôi đang nói chuyện với một người bạn về tài khoản lương hưu cá nhân của mình. Tôi dự tính cần phải đầu tư đa dạng hơn và kiểm danh sách trái phiếu thật tốt. Cô bạn tôi nhún vai và nói cô không biết nhiều về chủ đề này: Chồng cô lo liệu hết chuyện hưu trí. Lúc ấy, tôi mới sực tỉnh: Tôi đang tự làm tất cả mọi thứ.

Tôi tự nấu nướng, lên kế hoạch lương hưu, khai thuế. Tôi vay tiền mua nhà, lo liệu tài chính, mua đồ đạc xếp vào căn hộ, mua đồ ăn chất đầy tủ. Tất cả đều tự tay tôi làm. Khi đường ống bị vỡ, tôi gọi người sửa ống nước. Khi muốn đặt vé máy bay, tôi săn vé tốt nhất. Khi cần thay pin máy dò khói, tôi lôi thang ra và lắp pin vào. Và dĩ nhiên, khi phải trả hóa đơn – tiền vay mua nhà, tiền điện, bảo hiểm y tế – tất cả đều được trừ vào tài khoản ngân hàng của tôi.

Từng việc kể trên không có cái nào thực sự quá khó – chỉ là khối lượng công việc quá lớn mà thôi. Và phải làm chúng với nguồn lực eo hẹp hơn, bởi thu nhập từ việc viết lách của tôi thấp hơn hẳn tất cả những gia đình hai vợ chồng cùng đi làm. Sau khi chi trả cho hãng điện Con Ed và hãng cho vay thế chấp Chase Mortgage, tôi

chẳng còn lại nhiều tiền để mua túi xách và kem dưỡng da nữa. Và mặc dù tôi đi ăn ngoài khá thường xuyên – vì dù sao thì có lúc một cô gái cũng phải được ra khỏi nhà chứ – tôi không đủ tiền để tới những nhà hàng tiếng tăm 4 sao mà những người bạn đã kết hôn của tôi thường ca ngợi.

Những phân tích số liệu của Cục Lao động Hoa Kỳ cho thấy lối sống của phần lớn phụ nữ độc thân khác hẳn với định kiến về sự phô trương của họ. Năm 2008, trung bình một phụ nữ độc thân tiêu khoảng 2.500 đô-la vào quần áo, dịch vụ và giải trí. Phần lớn thu nhập của họ dùng để trang trải thực phẩm và nhà cửa, chứ không phải để mua giày dép hay quần áo.

Vậy tại sao tôi lại phải sống giữa định kiến của người đời rằng độc thân là chuyện du ngoạn mê ly, còn tôi thực chất chỉ là một thiếu niên mới lớn có thể ghi nợ? Nếu những người đã kết hôn được quyền khoe khoang cuộc hôn nhân của mình là “tổn bao công sức”, vậy sao tôi lại xấu hổ không dám thừa nhận sống một mình thực chất còn nhiều việc hơn?

Bạn đừng hiểu lầm – dĩ nhiên tôi hiểu làm cha mẹ là việc cực kỳ khó khăn và tốn thời gian. Nhưng việc so sánh kia là vô cùng sai lầm – tất cả chúng ta đều biết tới sự tồn tại của các ông bố bà mẹ đơn thân hay những cặp đôi không con cái. Một số thăm dò gần đây cho thấy những phụ nữ độc thân không con cái cũng gặp khó khăn trong việc cân bằng công việc và cuộc sống riêng tư ngang với những phụ nữ đang làm mẹ, theo bài báo “Single and Stepping Off the Fast Track” (tạm dịch: Độc thân an nhàn) trên tờ Wall Street Journal.

Sau bài báo đó, tôi đọc bài viết của một phụ nữ độc thân lo ngại rằng liệu nó có khiến những người đã kết hôn có thêm cơ để thương hại người độc thân hay không. Hình ảnh bóng bẩy sung túc mà họ đã dày công xây dựng liệu có phải nhường chỗ cho hình ảnh một kẻ nghiện công việc khốn khổ suốt ngày chỉ ăn sandwich cá ngừ?

Tuy nhiên, tôi cho là chúng ta chỉ cần hiểu tất cả những thành kiến đó đều sai lầm. Sống độc thân có thể rất sung sướng, và cũng có

thể rất khổ sở. Bạn sẽ thấy vô cùng tự do vì chẳng phải hỏi ý kiến ai nếu muốn chuyển tới California hay gia nhập Lực lượng Gìn giữ Hòa bình. Nhưng có thể bạn sẽ rất căng thẳng khi thương thảo mua nhà hay tự mình bươn chải ở nước ngoài.

Ấy vậy, người độc thân vẫn làm những điều này thường xuyên. Họ mua nhà, tổ chức tiệc tối trong kỳ nghỉ, dạy tiếng Anh ở Hàn Quốc. Không chỉ thực hiện những việc đó với nguồn lực tài chính ít ỏi hơn những người đã kết hôn, họ còn phải chịu đủ thiệt thòi về tiền bạc ở gần như tất cả các khía cạnh trong xã hội – bảo hiểm xe, bảo hiểm y tế, thẻ tập gym, dịch vụ an ninh – theo Bella DePaulo – nhà tâm lý xã hội học, Giáo sư thỉnh giảng của Đại học California và là tác giả cuốn sách Singlism (tạm dịch: Chủ nghĩa độc thân). Những chi phí cuộc sống phát sinh của một người phụ nữ độc thân có thể lên tới 1 triệu đô-la, Lisa Arnold và Christina Campbell – đồng sáng lập trang Onely.org, đã đưa ra kết luận sau khi nghiên cứu kỹ lưỡng số liệu.

DePaulo còn chỉ ra luật pháp cũng công khai kỳ thị người độc thân (đây là một lý do khiến cộng đồng LGBT đấu tranh giành quyền kết hôn). Ví dụ, Đạo luật Gia đình và nghỉ phép vì lý do y tế chỉ cho phép vợ chồng, con cái đã lớn và cha mẹ được nghỉ phép để chăm sóc người thân bị ốm. Nếu một người độc thân không có con ốm bệnh, chỉ cha mẹ cô ta mới có quyền nghỉ phép để chăm sóc cô ta. Nếu họ đã chết hoặc không thể thực hiện việc này, cô ta đã không gặp may. Ngay cả khi cô ta có chị em gái, cháu gái hoặc bạn thân sẵn sàng xin nghỉ phép để chăm sóc, họ cũng không có quyền hợp pháp để làm điều đó. Không ai có quyền chăm sóc cô ta cả.

Điểm cốt lõi ở đây không phải là bạn nên cảm thấy buồn bã hoặc cho những người đã kết hôn thêm cơ để thương hại. Đây là để ghi nhận sự thật rằng bạn vẫn sống ổn dù phải chịu nhiều thiệt thòi.

Tôi không nói kết hôn lúc nào cũng dễ chịu hơn. Tôi khẳng định sống với một kẻ ăn bám không lấy nổi bát đĩa ra khỏi máy rửa – hiển nhiên con số này không ít – chắc chắn sẽ vô cùng vất vả cho bạn.

Đó chính là lý do phụ nữ buộc phải kén chọn. Kết hôn với nhầm người sẽ rất vất vả. Kết hôn với một gã vô lại sẽ rất vất vả. Và chắc chắn, trao đời mình cho một gã đàn ông mà bạn phải “cẩn rằng chịu đựng” sẽ rất khổ cực – đặc biệt khi anh ta phát hiện ra cuộc hôn nhân này là do sợ hãi nhiều hơn là yêu thương.

Nhưng bạn có biết điều gì sẽ xảy ra khi bạn kiên nhẫn chờ đợi một người tử tế và biết suy nghĩ, người mà bạn hết lòng yêu thương và tôn trọng? Khi bạn chờ đợi tới khi mình đủ trưởng thành trước lúc gấn bó cuộc đời với một người khác? Đa số những phụ nữ kết hôn muộn mà tôi phỏng vấn nói rằng cuộc sống hôn nhân thực ra... chẳng đến nỗi vất vả như vậy. Chắc chắn là đôi khi cũng có tranh cãi xích mích. Nhưng vẫn còn nhàn nhã chán so với sống độc thân.

Ở nhiều khía cạnh, kết hôn đem lại cho chúng ta không ít cơ hội để tạm thời được trở lại như trẻ con.

Mỗi lần tôi và Mark thuê một căn nhà nghỉ mát, chúng tôi đều nhận được bản hướng dẫn chi tiết cách mở và đóng các vật dụng trong nhà – máy sưởi, điện, nước... Tôi chưa từng đọc qua chúng – thay vào đó, tôi giao phó hết cho Mark, yên tâm mọi thứ sẽ được lo liệu đàng hoàng. (Anh ấy cũng là người phải tìm đường rồi lái xe đưa cả hai tới đó.)

Đây không phải kiểu phó mặc cho hôn nhân như thời xưa, để người đàn ông là trụ cột gia đình. Tôi chỉ phân chia các công việc của mình khác đi mà thôi – khi chúng tôi bán căn hộ cũ để mua một căn nhà, tôi là người nói chuyện với nhân viên môi giới và luật sư, lo liệu hầu hết giấy tờ (vì tôi đã mua căn hộ đó khi còn độc thân, tôi là chủ nhân hợp pháp của nó). Đôi lúc, Mark cảm thấy không thoải mái vì điều này, nhưng hôn nhân là vậy; bạn có thể hoàn toàn mù tịt về một vài khía cạnh cơ bản trong cuộc sống mà vẫn được hoàn toàn thừa nhận là một người trưởng thành – hơn là tự lo liệu tất cả một mình.

Giờ thì tôi đã hiểu những năm sống độc thân ấy đã buộc tôi phải phát triển những cơ bắp lẽ ra chẳng bao giờ dùng đến nếu kết hôn ở tuổi 26 (và nói thật là đang có nguy cơ thoái hóa). Trên nhiều

phương diện, tôi chẳng hề trưởng thành hơn chút nào so với hồi
độc thân.

12BẠN QUÁ ÍCH KỶ

Sau chiến dịch bầu cử Tổng thống năm 2012, các bình luận viên của kênh Fox News đã thảo luận về lý do đa số phụ nữ độc thân bầu cho Đảng Dân chủ chứ không phải Đảng Cộng hòa. Họ rút ra kết luận: Những phụ nữ đã kết hôn quan tâm nhiều hơn tới tương lai của đất nước. “Những phụ nữ đã lập gia đình thường ổn định hơn, họ phải quan tâm tới con cái, lo nghĩ tình hình đất nước sẽ thế nào khi chúng trưởng thành,” một bình luận viên nói.

Những phụ nữ độc thân thì khác, họ chủ yếu chỉ quan tâm tới việc nạo phá thai và xin trợ cấp Chính phủ dành cho “y tế” – một bình luận viên khác nói, tay làm dấu ngoặc kép tỏ ý nhạo báng.

Toàn một lũ lẳng lơ, ích kỷ chuyên ăn bám Chính phủ. Quan điểm của đa số người Mỹ về phụ nữ độc thân không đến nỗi ghê tởm như vậy, nhưng không chỉ những bình luận viên đầu óc bảo thủ mới cho rằng cuộc sống độc thân thật nông cạn và hẹp hòi, những người độc thân không bao giờ quan tâm đến thế giới ngoại trừ mấy hộp sơn móng chân, trong khi những người đã lập gia đình thì lao vào xây dựng cộng đồng.

Hai nhà nghiên cứu xã hội học là Naomi Gerstel và Natalia Sarkisian đã khám phá ra điều trái ngược hoàn toàn. Sau khi phân tích những số liệu từ cuộc Khảo sát các gia đình và hộ dân, cùng số liệu từ Khảo sát chung toàn xã hội, họ phát hiện ra nhiều điều đáng kinh ngạc: Những người độc thân dành nhiều thời gian hơn cho họ hàng, bạn bè và cộng đồng hơn so với những người đã kết hôn.

Những phụ nữ và đàn ông độc thân thường xuyên gọi điện, tới thăm và giúp đỡ bố mẹ già trong các công việc hàng ngày (làm việc nhà, lái xe chở bố mẹ tới khám bác sĩ...) hơn là những người đã lập gia đình. Trái với hình ảnh người cô đơn ngoài rìa xã hội mà người ta vẫn hay gán cho người độc thân, chính những người này lại có nhiều bạn bè hơn và cũng quan tâm tới họ nhiều hơn – gọi điện và

tới thăm nhiều hơn, giúp đỡ việc nhà... Những người độc thân cũng thường xuyên giúp đỡ hàng xóm và anh chị em hơn. Những phụ nữ cả đời không kết hôn cũng tới dự các buổi sinh hoạt chính trị và ký vào nhiều yêu sách hơn những người đã lập gia đình – hai tác giả đã viết trong bài báo có tựa đề *“Marriage: The Good, the Bad, and the Greedy”* (tạm dịch: *Hôn nhân: Người tốt, kẻ xấu và kẻ tham lam*).

Khi lần đầu tiên nhìn vào các số liệu, Giáo sư Gerstel đã nói với tôi rằng họ mặc định sự chênh lệch là do khả năng có con của những người đã lập gia đình cao hơn. Suy cho cùng, nghĩa vụ nuôi ăn và tắm rửa cho bọn trẻ cũng là lý do chính đáng để không tới dự sinh nhật bạn bè hay một buổi đọc thơ.

Vì vậy, hai tác giả này đã giảm bớt tầm quan trọng của biến số nghĩa vụ làm cha mẹ trong công thức khi tính toán và phát hiện lũ trẻ hóa ra không phải “thủ phạm”. Thực ra, những người tách rời xã hội nhất lại chính là những cặp vợ chồng không con. Việc đưa con tới trường và dự các hoạt động ngoại khóa kéo các cặp cha mẹ hòa nhập trở lại với đời sống xã hội.

Con cái cũng là lý do chính, ngoài việc đi lễ nhà thờ, khiến những người đã kết hôn thường được coi là hay tham gia các hoạt động tình nguyện hơn người độc thân – họ sẵn sàng giúp gây quỹ cho nhà trường hay huấn luyện bóng đá. Thế nhưng, những hoạt động tình nguyện phổ biến nhất với những người Mỹ độc thân là dạy dỗ và hướng dẫn con cái của gia đình khác, gây quỹ từ thiện và phân phát thực phẩm. Vậy nên trong khi chúng ta có thể ca tụng các cặp vợ chồng về thành tích tham gia hoạt động từ thiện của họ, cũng nên chú ý rằng gây quỹ cho ban nhạc của trường nơi con bạn đang theo học chẳng thể nào so sánh được về khía cạnh vị tha so với việc rửa bát cho cửa hàng phân phát súp.

Nghiên cứu này không nhằm so sánh người độc thân và người đã kết hôn xem ai cao quý hơn, mà chỉ đơn giản là để xem xét kỹ hơn những thành kiến mà mọi người gán cho người độc thân, tự hỏi đâu mới là sự thực và đâu là những điều chúng ta hấp thụ từ các quảng cáo son môi.

Ngoài ra, điều này cũng là để ghi nhận vai trò quan trọng của người độc thân trong đời sống cộng đồng. Eric Klinenberg đã chỉ ra trong cuốn *Going Solo* (tạm dịch: Sống một mình), những người độc thân đơn giản đi ra ngoài nhiều hơn – dành nhiều thời gian hơn so với những cặp vợ chồng để đi ăn tiệm, đi bar, mua sắm và tới dự các sự kiện công cộng. Họ cũng thường xuyên tới các lớp học nhạc hơn. Trong khi đó, những người độc thân chiếm tới một nửa dân số. Klinenberg chỉ ra rằng năm 2012, 49% người Mỹ trưởng thành chưa kết hôn, 28% các hộ dân ở Mỹ chỉ có một người ở (con số này đã tăng lên gấp đôi kể từ năm 1960).

Vì vậy, giờ đã tới lúc chúng ta rũ bỏ thành kiến rằng người độc thân chỉ sống ngoài rìa xã hội, chẳng quan tâm tới chuyện gì ngoài làm đẹp cho bản thân và chăm lũ mèo. Họ không hề sống ngoài rìa xã hội – họ chính là bản thân xã hội.

13 BẠN CẦN NÓI CHO CẢ VŨ TRỤ BIẾT!

Có những phụ nữ dường như lúc nào cũng như đang rơi vào lưới tình. Tại điểm bán hàng xa kho, bến xe buýt, hiệu giặt là. Có người xinh đẹp, có người không. Có người cực kỳ thân thiện hoặc nhanh nhẹn, tháo vát; còn một số người thì, chà...

Với nhiều người chúng ta, mỗi lần tới tiệm giặt là chẳng gặp chuyện gì hay ho hơn ngoài tẩy sạch vết bẩn trên quần áo, những phụ nữ thích rơi vào lưới tình này đúng là khó hiểu. Có thể bạn không có vóc dáng như người mẫu, nhưng cũng chẳng chuốt dàng hoang và đánh son môi cơ mà. Và được rồi, có lẽ bạn không thể đùa những câu thâm thúy, sắc sảo kiểu dân nội thành Washington – nhưng nói chung bạn là người thân thiện, biết cách tương tác với những người xung quanh mà không cần tới điện thoại.

“Hãy nói cho cả vũ trụ biết đi!” người ta sẽ lên lớp cho bạn. “Hãy nhắn gửi” rằng bạn đang tìm kiếm bạn đời (như thể vũ trụ là một tổng đài điện thoại khổng lồ). Bản chất của bạn sẽ được thể hiện ra ngoài trong khi chờ đèn giao thông hay đi đổ rác. Ngoài ra, nó cũng không kỳ quặc hay trông tuyệt vọng như khi bạn gửi tín hiệu sẵn sàng yêu đương tới tất cả mọi người ở nơi quay xổ số Quick Pick. Chỉ là, bạn biết đấy, sức hút ấy mà.

Kiểu lời khuyên như thế này có vẻ tử tế và gợi cảm hứng nhiều hơn là “hãy cư xử và hành động sao cho tử tế”. Và còn giàu chất thơ hơn nữa. Bạn có thể ngồi trên đỉnh núi mừng tượng ra người bạn đời của mình. Bạn có thể đứng trên vách đá ném một lời nhắn trong chai xuống mặt biển như đang sục sôi. Bạn có thể viết những ý nghĩ sâu kín vào một cuốn nhật ký bọc vải trong khi ngâm mình trong bồn tắm sục mùi oải hương.

Có điều gì đó cực kỳ sôi nổi và lãng mạn trong việc tin tưởng vào vũ trụ. Nó sẽ giúp bạn bớt cô đơn khi biết các vì sao đang phù hộ cho bạn.

Và khi lại tới dịp sinh nhật hay năm mới, kiểu suy nghĩ này có sức hấp dẫn thật khó cưỡng. Tôi ước ao được sống như những câu chuyện lãng mạn về hai người sinh-ra-để-dành-cho-nhau ấy. Đó là điều kỳ lạ nhất. Tôi đang lái xe thì đột nhiên có gì đó mách bảo tôi cần phải tới hàng thịt – điều này thật vô lý vì tôi đã ăn chay 12 năm nay.

Tôi cũng muốn một lần được sống trong câu chuyện thần tiên đó. Tôi muốn tận hưởng cảm giác chắc chắn Chúa trời đang phù hộ cho mình. Rằng mọi thứ đều có tiền định. Một con đường định sẵn. Một cái gì đó. Tôi muốn thế lực siêu nhiên nào đó hướng dẫn mình tới đúng quán cà phê ấy, đúng điểm chờ taxi ấy, đúng điểm xếp hàng ở siêu thị Bed Bath & Beyond. Tôi muốn kết thúc một ngày với nhiều hơn một cái bánh việt quýt và những tấm chăn dày.

Tôi tin chắc nhiều người đã thu được lợi ích lớn từ kiểu lời khuyên này. Nó đem lại cảm giác an toàn trong một thế giới đầy loạn lạc, thậm chí có thể dẫn đến sự hiển linh của thế lực siêu nhiên. Có thể việc im lặng suy tưởng đã khiến bạn nhận thấy mình cần phải từ bỏ công việc tư vấn quản trị hiện tại để đi học nấu ăn (hoặc từ bỏ quán ăn nơi bạn đang làm việc để đi học kinh doanh). Có thể bạn nhận ra đã tới lúc gạt bỏ người bạn xấu xa kia ra khỏi cuộc đời mình. Nhưng nếu bạn đã lôi quả cầu pha lê ra và bắt đầu tìm hiểu các luân xa để nhanh chóng tìm được bạn đời, hẳn sẽ rất đau khổ nếu người đó không hề có thật.

Giờ bạn không chỉ cô đơn mà còn lạc nhịp với cả vũ trụ. Và điều này thật đáng buồn.

Đặc biệt là khi mọi người cố gắng khiến bạn vui lên bằng những câu chuyện thần kỳ “chúng tôi đã gặp nhau như thế nào” của mình. Những câu chuyện kiểu này đôi khi cũng có tác dụng khích lệ, nhưng chúng cũng gợi ra câu hỏi: “Tại sao những chú lùn và nàng tiên lại cứ mãi gạt bỏ bạn? Tại sao mỗi khi bạn gặp được một anh

chàng nào đó ở siêu thị thì anh ta lại là dạng người đang sống dưới tầng hầm nhà mẹ mình?

Lòng tin vào những điều thần kỳ bám rễ trong văn hóa của chúng ta, từ “mọi chuyện xảy ra đều có lý do” cho tới “chuyện đó hay xảy ra nhất khi bạn không để ý” đều có xuất phát điểm tốt, nhưng có điều gì vừa nhấn tâm, vừa ngu ngốc ở đó.

Nhấn tâm bởi lẽ nếu mọi chuyện xảy ra đều có lý do, vậy thì lý do nào dẫn tới việc một đứa trẻ bị bắt cóc hay giàn khoan dầu nổ tung? Đây là lý do một phụ nữ “chiến thắng” bệnh ung thư vú trong khi chị gái của bạn thì “thua cuộc”? Ngu ngốc bởi nó khiến chúng ta trốn tránh điều mà bất cứ ai đã từng mở một tờ báo ra đọc đều hiểu – rằng cuộc sống này hoàn toàn ngẫu nhiên và không công bằng.

Khi tôi bắt đầu hẹn hò qua Internet, việc đó dường như là một thất bại. Tôi đã không thể gặp được ai đó “một cách tự nhiên”; tâm hồn tôi đúng là đồ bỏ đi. Đây là khi chuyện hẹn hò qua mạng hãy còn khá mới mẻ, khi câu “một anh chàng tôi gặp qua Internet” khiến những người bạn đã lập gia đình phải rung mình. Khi cái ý nghĩ rằng bạn trai cũ có thể bất chợt bắt gặp hồ sơ của bạn trên mạng và nghĩ Trời, bị kịch chưa! có vẻ sắp trở thành sự thật.

Vậy nên, trong khi tôi đã chuẩn bị tinh thần đối mặt với những kẻ kỳ quặc và gàn dở, sự thật lại rất khác. Những anh chàng tử tế. Những anh chàng đáng yêu. Người có công việc ổn định. Những anh chàng tử tế, đáng yêu, có công việc ổn định muốn đi hẹn hò lần thứ hai với tôi.

Thôi được, tôi công nhận hẹn hò qua mạng giờ cũng không mới lạ gì. Thay vì khiến những người bạn đã lập gia đình của bạn co rúm người lại, biện pháp này đã được mặc định là giải pháp cho mọi vấn đề. Tương tự những cặp vợ chồng không con được người ta gợi ý nên nhận con nuôi – Cái gì? Thật à? Có một hệ thống cho phép người ta nuôi những đứa trẻ do người khác sinh ra à? Nói thêm cho tôi biết đi! – những người độc thân cũng suốt ngày phải nghe rằng mình có thể hẹn hò qua mạng.

Vậy thì hẳn là bạn phải biết về việc hẹn hò qua mạng, bạn đã hẹn hò qua mạng... rồi bây giờ bạn vẫn đang đọc cuốn sách này.

Nếu bạn đã lên trang hẹn hò OkCupid và quyết định nó không dành cho mình thì được thôi. Hẹn hò qua mạng đã đem lại kết quả viên mãn cho một số người, nhưng với nhiều người khác thì không (tôi cho rằng điều này là do cấu trúc nhân khẩu học tại một số địa điểm hơn là do tính cách cá nhân). Nhưng đây là điều mà tất cả chúng ta đều thừa nhận: Nó đã cho thấy việc tìm kiếm bạn đời chẳng liên quan gì tới việc thanh lọc tâm hồn cả.

Trước khi dịch vụ hẹn hò qua Internet ra đời, người ta dễ dàng tin rằng bạn có thể biến mình thành một chiếc âm thoa, đặt tinh thần mình ở một tần số radio cụ thể nào đó thì anh ta sẽ xuất hiện. Đó quả là một ý nghĩ ngộ nghĩnh nhưng cũng mang theo sự phán xét nặng nề. Bởi triết lý này thực chất nói rằng những người mà bạn quen biết nay đã lập gia đình tìm được người bạn đời không phải vì họ đã tới đúng lớp hóa học hữu cơ hay làm công việc pha đồ uống ở quầy bar. Không, họ thành công không chỉ vì ngẫu nhiên – cả vũ trụ đứng về phía họ. Vũ trụ đang bỏ công sức làm thêm giờ để đảm bảo những sự việc tưởng như ngẫu nhiên ấy sau cùng sẽ dẫn đến kết quả một gia đình ấm cúng gồm 4 thành viên ngồi quây quần bên bàn ăn. Và nếu bạn cố gắng, biết đâu đấy một ngày, bạn sẽ hiện lên hệ thống GPS của các vì sao.

Hẹn hò qua mạng chẳng có gì là thơ mộng hay có hồn. Thế nhưng, nó vẫn phát huy hiệu quả. Có thể không phải với bạn, hoặc là chưa, nhưng với một số người thì nó đã có tác dụng rồi. Cái cách chẳng có gì thần kỳ, chẳng có gì quý giá ấy lại là cách hiệu quả nhất. Một nghiên cứu của Đại học Stanford đã chỉ ra hẹn hò qua mạng chiếm vị trí thứ hai trong các phương pháp gặp gỡ phổ biến nhất, và những người hưởng lợi nhiều nhất từ nó nằm ở độ tuổi 35-44. Một thăm dò do Đại học Chicago tiến hành trên 19.000 cặp vợ chồng cho thấy 1/3 các cuộc hôn nhân ngày nay bắt đầu từ hẹn hò qua mạng.

Trong cả hai nghiên cứu này, người ta đã khám phá ra những mối quan hệ bắt đầu từ hẹn hò trực tuyến không hề thua kém về chất

lượng hay độ bền lâu so với hẹn hò thông thường. “Chúng tôi không tìm ra sự khác nhau nào: những mối quan hệ tình cảm bắt đầu từ hẹn hò trực tuyến có chất lượng không thua kém gì các mối quan hệ khác, và những mối quan hệ bắt đầu từ hẹn hò trực tuyến cũng không hề dễ đổ vỡ hơn quan hệ tình cảm thông thường trong cùng một khoảng thời gian,” hai tác giả Michael J. Rosenfeld và Reuben J. Thomas viết. Nghiên cứu của Đại học Chicago chỉ ra những cuộc hôn nhân bắt nguồn từ hẹn hò qua mạng có nhiều khả năng tồn tại lâu dài hơn. (Nghiên cứu của Đại học Chicago được trang hẹn hò eHarmony tài trợ nhưng được rà soát độc lập, và eHarmony đã đồng ý trước rằng nghiên cứu này sẽ được công bố rộng rãi bất luận kết quả ra sao.)

Cho tới giờ, chưa có số liệu nghiên cứu nào về hiệu quả của việc viết nhật ký bên ánh nến.

Như thế không có nghĩa đây không phải là một việc làm tuyệt vời. Thật sung sướng khi được sống trong một căn nhà với đồ đạc sắp xếp hài hòa, và ai lại không thích ngâm mình trong bồn tắm pha hương thảo? Nhưng dựa vào điều đó để kiếm người yêu sẽ chỉ khiến những vui thú này giảm đi mà thôi.

Hẹn hò qua mạng, cũng giống như vắc-xin và kính đeo mắt, là thứ cho chúng ta thấy mình không phải là nô lệ của những gì “diễn ra tự nhiên”. Chúng ta sở hữu một bộ não có khả năng chế tạo ra các công cụ chống lại điều đó.

Quan trọng hơn, chúng ta có thể dùng cách tiếp cận chín chắn hơn và nhận ra Chúa trời, vũ trụ (hay bạn có gọi nó là gì đi nữa) có lẽ không phải một cô bảo mẫu vô thời hạn sẵn sàng ban phát những món quà và kẹo hình viên than.

Bạn không thể điều khiển để người kỳ diệu đó xuất hiện trong đời mình, nhưng nếu bạn đã mệt mỏi với việc chờ đợi số phận thôi ngủ nướng, có lẽ bạn sẽ tìm được chút an ủi bởi việc điền bảng câu hỏi trực tuyến và hẹn đi uống latte với những người lạ mặt ngẫu nhiên ít nhất cũng hiệu quả không kém việc đốt hương và cầu khẩn các vị thần cổ xưa.

Nếu bạn muốn ma thuật, thì đây! Giờ chúng ta đã có những chiếc máy có thể cho ta biết phải tìm những người cũng đang kiếm tìm tình yêu và muốn hẹn hò với mình ở đâu. Chúng ta có thể dùng những chiếc máy đó để lên lịch hẹn và các loại máy khác để đưa ta tới đó.

Ấn nút “gửi đi” có thể không gợi cảm hứng để bạn viết một bài thơ sonnet, nhưng chính điều đó đang kết nối bạn với vũ trụ.

14 BẠN CẦN KẾ HOẠCH HÀNH ĐỘNG!

Chúng tôi, 5 người phụ nữ đã gần 40 tuổi bước vào một quán bar ở Manhattan.

“Có thấy ai không?” Một người bạn của tôi nói.

Chúng tôi cùng dò xét căn phòng. Có vài cặp đôi, một nhóm phụ nữ, vài anh chàng nhìn có vẻ chăm chú tán chuyện với nhau hơn bất kỳ phụ nữ nào trong phòng. Chúng tôi lắc đầu và bỏ qua.

Chúng tôi lặp lại chiêu này 3-4 lần đến khi cuối cùng phải ép mình chui vào một quán bar đông nghẹt người, uống rượu merlot dở tệ, mắt nhìn vô định, sốt ruột chờ tới lúc có thể về nhà xem loạt phim có Barbara Stanwyck đóng trên kênh TCM.

Nói cách khác, chúng tôi là hiện thân của khuôn mẫu tồi tệ nhất về người độc thân: một nhóm phụ nữ cô đơn, không còn trẻ nữa, đi lang thang hết quán bar này tới quán bar khác, dò xét y như cảnh sát săn lùng kẻ tình nghi giết người.

Nhưng đó chẳng phải là điều chúng tôi cần làm hay sao? Hành động, kiểm soát tình hình đi chứ? Những người luôn miệng giấu cợt còn muốn chúng tôi làm gì hơn nữa? Bạn bộ pajama ngồi ở nhà bấm điều khiển tivi sao?

Ngược lại với kiểu suy nghĩ tin vào phép màu là lời khuyên phụ nữ phải tập trung cao độ vào việc tìm kiếm chồng tương lai không khác gì khi kiếm việc làm hoặc tìm cách chữa bệnh Parkinson. Cái hay của kiểu lời khuyên này là tạo cho chúng ta ảo tưởng mình đang kiểm soát mọi việc. Bạn đã quá bận rộn với kế hoạch hành động 12 điều và những buổi thảo luận chiến lược theo nhóm đến nỗi ngay cả khi chưa thể tìm thấy anh ta tối nay, ít nhất bạn có thể đoán chắc

mình là một phụ nữ độc thân mẫu mực. Bạn đang dồn hết tâm sức! Bạn đang cố gắng!

Cuối cùng, sẽ đến lúc bạn cảm thấy mình kiệt sức sau những buổi tối tìm kiếm quá vô vị như vậy. Thế là bạn nói: Thôi bỏ quách đi, và dành 5 buổi tối thứ Bảy tiếp theo ngồi trước màn hình tivi. Kể cả nếu chuyện tình cảm không bao giờ đến với bạn – ít nhất bạn cũng không phải lượn lờ ở quán bar giả vờ quan tâm tới giải Stanley Cup¹³.

¹³ Stanley Cup: Giải đấu thuộc khuôn khổ giải đấu nhà nghề NHL (National Hockey League) dành cho môn khúc côn cầu trên băng tại Mỹ.

Nhưng rồi việc đó khiến bạn chán nản và lại quyết định “ra ngoài kia”. Vậy là vòng tròn luẩn quẩn lại bắt đầu.

Chắc chắn có nhiều lần bạn không nằm ở hai thái cực này – khi đang trong lớp học leo núi, đi xem buổi diễn kịch của đứa cháu, chơi guitar ở quán bar yêu thích trong đêm hát tự do. Nhưng ngay cả lúc đó cũng khó mà dập tắt tia hy vọng trong bạn được – biết đâu lại có một ông bố độc thân ngọt ngào nào đó ở quầy bán đồ ăn vặt thì sao! – và rồi bạn lại chịu một phen thất vọng nữa: Không phải tối nay rồi.

Chủ động tìm kiếm người yêu có thể vô cùng mê mẩn, nhưng như chúng ta đã biết triết lý “để tình yêu đến tự nhiên” – hãy để tình cảm đến với bạn dù ở trong lớp tập Pilates hay khi đang làm công việc marketing của mình – cũng có vấn đề nghiêm trọng. Và dù bạn làm gì, lúc nào người ta cũng nói bạn đang làm sai, lúc thì nói “thoải mái đi” nhưng lúc thì lại nói “hãy ra ngoài kia đi”, tùy thuộc khi đó bạn đang không làm gì.

Vậy làm thế nào để tìm được lần ranh mỏng manh nhằm bật tung cửa, hít sâu một hơi và nói: “Xin chào cả thế giới. Tôi sẽ sống hết mình hôm nay, nhưng cũng sẵn sàng mở lòng đón nhận tình yêu!” Làm sao bạn có thể nuôi dưỡng thứ năng lượng thần kỳ mà những người kết hôn ở tuổi 22 dường như đều có từ khi lọt lòng, vừa tỏ ra

thoải mái chấp nhận thay đổi vừa mãn nguyện với cuộc sống, kèm thêm một chút xiu hấp dẫn tình dục nữa?

Trước tiên, hãy cùng gạt bỏ suy nghĩ rằng bất kỳ ai đang trong một mối quan hệ tình cảm ổn định đã đạt tới trạng thái thần diệu này. Hãy xem cô bạn của bạn gặp được chồng tương lai trong bữa tiệc của Hội sinh viên lúc 3 giờ sáng, sau khi nôn mửa trong bụi cây.

Ở đây vẫn còn một câu hỏi thú vị nữa: Như những giáo viên yoga thường nói, làm sao bạn tìm được sự cân bằng giữa nỗ lực và đầu hàng?

Tôi đã may mắn có dịp hỏi sư thầy Ciprian Iancu câu hỏi ấy. Trong một buổi nói chuyện, ông miêu tả hình ảnh một buổi tối giống như chúng tôi đã trải qua, la cà ở quán bar lúc 2 rưỡi sáng sau khi uống quá nhiều, trong khi người mà bạn để ý tới lại chẳng hồi đáp theo ý bạn.

“Cuộc vui đã tàn cách đây vài tiếng rồi, nhưng bạn vẫn nán lại, hy vọng có thể tìm thêm chút niềm vui tối hôm đó,” ông nói.

Sau đó, ông giải thích đây chính là hiện thân của định nghĩa cổ điển về sự khổ ải trong Phật giáo: Thêm muốn thứ mình không thể có được.

Nếu bạn may mắn, có thể chuyện gì đó sẽ diễn ra. Bạn uống một hớp nước rồi gọi taxi về nhà. Đây không hẳn là khoảnh khắc hạnh phúc, nhưng đó chính là lúc bạn tìm lại được phẩm giá của mình. Đó là lúc bạn đối mặt với sự thật phũ phàng: Tối nay không phải là đêm định mệnh rồi. Và có thể sau đó, bạn còn giác ngộ ra chân lý sâu xa hơn nữa. Mình không thể sống thế này mãi được. Mình mệt mỏi vì cái của nợ này lắm rồi.

Theo quan điểm của Phật giáo, nguyên nhân gây ra khổ ải là sự thèm khát và thiếu hiểu biết. Bạn tìm kiếm niềm hạnh phúc từ bên ngoài. Bạn không cảm thấy thoải mái với hiện tại. Con đường thoát khỏi khổ ải là chấp nhận mọi sự đúng như bản chất của chúng, chấp nhận những nỗi đau mà hoàn cảnh gây ra cho mình – sự cô

đơn, bực bội, thậm chí ghê tởm bản thân – mà không phán xét. Khi bắt đầu hiểu những cảm xúc đó chỉ là cảm giác thông thường rồi cũng qua đi, bạn sẽ nhận ra thực tế mình có thể kiểm soát được chúng. Chính những ý nghĩ bao quanh chúng mới gây rắc rối: Mình đang làm gì ở cái nơi trông như chẳng ai đủ tuổi lái xe thể này? Mình đã phạm sai lầm ở đâu? Đó chính là thứ muối mà tất cả chúng ta vẫn không ngừng xát lên vết thương.

“Nhưng đôi khi cố gắng đạt được những điều mình muốn hẳn là tốt chứ?” Tôi hỏi Iancu. “Ví dụ một người muốn có công việc mới, nên phải gửi hồ sơ đi khắp nơi. Do đó, nếu muốn có được quan hệ tình cảm, người ta mới phải đi chơi.”

“Hẳn rồi,” ông nói. “Phật giáo không hề phản đối việc con người cố gắng theo đuổi những gì mình muốn. Vấn đề không phải ở nhu cầu, mà là ở chỗ điều gì sẽ xảy ra khi bạn không đạt được điều mình muốn.” Nói cách khác, vấn đề không phải là bạn nói: “Lạy trời, hy vọng tôi gặp được anh chàng đáng yêu nào đó tối nay. Hãy cùng đến chỗ nào khiến chuyện đó dễ dàng hơn.” Vấn đề là khi chúng ta đinh ninh rằng nếu tối nay mình không thể trao đổi số điện thoại hoặc thực hiện một màn hôn hít kỳ quặc trong ngõ vắng thì đó quả là thất bại.

Vậy làm thế nào để tìm được lần ranh cân bằng? “Chỉ có bạn mới biết được điều đó thôi,” Iancu nói.

Theo tôi, chiến thuật đó thực chất nghĩa là: Điều này khiến tôi cảm thấy mạnh mẽ hơn hay kiệt sức hơn? Tôi có đang cho phép những khát vọng dâng lên trong lòng tối nay tới mức biến thành tuyệt vọng, hay tôi vẫn đang duy trì phẩm giá của mình?

Phẩm giá là khi bạn không bị cuốn vào những phản ứng vô thức đó. Đó là khi bạn đáp trả lời xúc phạm phân biệt giới tính của đồng nghiệp bằng cái nhìn chế nhạo rồi tiếp tục làm việc. Đó là khi bạn nhận được e-mail nói: Tôi không nghĩ hai ta hợp nhau, sau đó dừng lại một lát để khóc – nếu đó là sự thật – rồi đáp lại: Rất tiếc phải nghe điều đó. Chúc may mắn. Đó không phải là kìm nén hay phủ

nhận nỗi đau, mà là chấp nhận sự tồn tại của nó mà không hổ thẹn. Phẩm giá vượt lên trên hoàn cảnh.

Cái đêm tôi và bạn bè đi lang thang từ quán bar này tới quán bar khác quả là kinh khủng. Nhưng vấn đề không nằm ở chỗ chúng tôi đang tìm kiếm, hay thậm chí ở trạng thái cô đơn. Vấn đề là chúng tôi không có được chút vui thú nào. Chúng tôi chỉ đang cố gượng ép buổi tối hôm đó theo ý mình, sau đó bị cuốn vào hàng loạt giả thuyết giải thích tại sao nó lại không như ý muốn.

Và đây chính là câu trả lời hay nhất cho câu hỏi: Bạn nên cố gắng tới mức nào? – hãy cố hết mức bạn mong muốn.

Tôi đoán bạn đang đứng giữa hai thế giới – ít nhất thỉnh thoảng bạn cũng chủ động tìm kiếm người yêu, những lúc khác thì không. Nhưng nếu bạn cứ bị giằng xé giữa hai thế giới ấy – không bao giờ cảm thấy những gì mình đang làm là “đúng đắn” – đã đến lúc bạn nên từ bỏ rồi. Nếu bạn đang tìm bạn trai trên mạng, hãy cứ tìm đi. Bạn không cần phải thêm dòng ghi chú Lạy Chúa, đây đúng là một việc ngớ ngẩn để làm vào tối thứ Sáu. Lẽ ra mình phải đi nhảy swing mới đúng. Và nếu bạn đang nhảy swing thật, hãy nhảy đi! Bạn không cần phải lo rằng trái ngược với những gì viết trong bài báo “10 địa điểm tốt nhất để tìm kiếm những người đang độc thân”, độ tuổi trung bình của mọi người trong phòng là 85.

Giờ nhớ lại con người xưa kia của mình – cố nhắc mông ra khỏi ghế để tới một buổi hẹn hò qua mạng nữa, hít một hơi thật sâu trước khi bước vào bữa tiệc nơi tôi biết chắc mình sẽ gặp lại bạn trai cũ cùng người yêu mới của anh ta – tôi không hề cảm thấy khinh bỉ hay ngượng ngùng. Tôi dành sự ngưỡng mộ có phần hơi buồn cười dành cho cô gái ngày ấy luôn tìm cách đứng dậy sau khi bị chỉ trích. Đó chính là tôi, khi đó đang cố gắng hết sức mình. Hiển nhiên đó là tất cả những gì mỗi người trong chúng ta có thể làm.

15 BẠN QUÁ TUYỆT VỜI ĐỂ ỔN ĐỊNH GIA ĐÌNH

“Cuộc sống của cậu có vẻ thú vị thật đấy! Đầy hào nhoáng!” Những người bạn đã kết hôn sẽ nói vậy sau khi nghe bạn kể về chuyện bạn chuẩn bị đi xem phim cùng một anh chàng trong khi chờ bảo dưỡng xe. Câu nói này thường đi sau màn dạo đầu khiêm tốn giả tạo như: “Tớ chỉ là một bà mẹ tẻ nhạt thôi.” “Và những kế hoạch hoành tráng nhất của tớ chỉ là chơi đóng vai nàng tiên với Bella và làm sao đưa được Connor vào bồn tắm...”

Nghe những so sánh kiểu đó cũng không hẳn là không sung sướng. Suy cho cùng, nếu bạn có thể lựa chọn sống khác đi, tại sao lại không khiến nó thật sôi động cơ chứ!

Thế là bạn hòa theo họ. Buổi hẹn hò qua mạng tối qua có thể chẳng có gì đặc biệt, nhưng anh ta là bác sĩ (bác sĩ da liễu, nhưng vẫn cứ là bác sĩ!) và anh ta mang theo mấy tấm vé nghe nhạc giao hưởng được đồng nghiệp cho. Vậy nên trong cuộc nói chuyện, bạn đã đề động đôi chút tới tấm bằng cử nhân y khoa và dàn nhạc dây, tại sao lại không chứ? Nếu cuộc sống và những chương trình truyền hình đã cho bạn từng này đồng xu, chẳng tội gì mà không đồng dạc đặt nó vào giữa sỏi bạc. Thoải mái thôi: Cố tình nhắc đến tên vài anh chàng bí ẩn nữa – “Matt – nhà đầu tư ngân hàng”, “Trey – tay chơi guitar bass”.

“Bọn tớ không phân biệt nổi nữa!” Họ nói.

“Tớ cũng thế!” Bạn làm bộ kêu lên.

Cuộc sống gắn với công việc có thể được đánh bóng hết cỡ, vì như Melanie Notkin đã chỉ ra, tất cả những phụ nữ độc thân thành đạt đều là “người phụ nữ của công việc”. Lấy chồng? Sinh con? Ai nghĩ

tới những chuyện đó khi đang phải lập hồ sơ báo cáo thu nhập hàng quý cơ chứ!

Và bạn cần phải là “người phụ nữ của công việc”, nếu không làm sao bạn có thể trang trải những thú vui nho nhỏ cho cuộc sống độc thân tuyệt vời: Các kỳ nghỉ cuối tuần ở Paris, khóa học nếm rượu vang, dịch vụ chăm sóc tóc giá 200 đô-la. Bạn không màng đến những chuyến dã ngoại trong công viên hay thẻ giảm giá. Chúng chỉ dành cho những bà mẹ tẻ nhạt mà thôi!

Nghề viết tự do khiến tôi khó có thu nhập dư dả, nhưng nó vẫn có bề ngoài khá hào nhoáng. Tỉ dụ như phỏng vấn tác giả nổi tiếng, đánh giá một spa làm đẹp, dự buổi tiệc khai trương mà ở đó người ta phục vụ rượu champagne đắt tiền và những chiếc bánh canape xinh xắn. Đó là những viên đá sáng choang lấp lánh tôi dùng để tạo nên lớp áo giáp hào nhoáng của mình – đừng quan tâm tới người phụ nữ ăn mì spaghetti thừa trước màn hình tivi. Tôi nhặt ra những điểm tốt đẹp nhất trong cuộc đời mình giống như người ta hay làm trên Facebook. Tôi chỉnh sửa mình thành một gói toàn những điều tốt đẹp hào nhoáng và nói: “Đây chính là tôi.”

Và một phần lớn trong cái “tôi” đó chính là đàn ông – bởi vì, vẫn còn đàn ông nữa mà. Tôi nhanh chóng nhận ra điều quan trọng nhất trong sự hào nhoáng – còn hơn cả thành công trong sự nghiệp, những chuyến du lịch hay các ly cocktail pha thủ công – là tôi phải thể hiện thật rõ mình không cần đàn ông.

Việc tôi phải sống độc thân trong nhiều năm chẳng hề có ý nghĩa gì. Cách duy nhất để chứng tỏ tôi không cần đàn ông là cặp kè với một người đàn ông – rồi thể hiện rõ anh ta thừa thãi tới mức nào.

Nói thật tôi chẳng giỏi khoản này chút nào. Tôi đã để lộ trái tim phập phồng cô đơn của mình quá nhiều lần để có thể thuyết phục ai đó rằng tôi không quan tâm tới chuyện tình cảm. Nhưng thỉnh thoảng tôi cũng gặp gỡ ai đó trông có vẻ hoành tráng trên giấy tờ – vì anh ta có công việc thật ngầu hay đến từ đất nước nào đó hay ho – nhưng tôi không tạo được sự kết nối nào sâu hơn mức độ hấp dẫn về ngoại hình ban đầu. Tôi biết bên trong có gì đó khiếm khuyết,

nhưng vẫn mặc kệ vì nhìn bề ngoài mọi thứ cũng tuyệt đấy chứ. Một người đàn ông thông minh, điển trai mời tôi ăn tối; sau đó cả hai quay lại căn hộ của tôi và anh ta hôn tôi. Có lẽ đây là tất cả những gì tôi có thể đạt được. Có lẽ thế này là đủ rồi.

Tôi cố thuyết phục bản thân rằng cảm thấy thờ ơ cũng là một dấu hiệu của sức mạnh – hẹn hò theo kiểu của đàn ông hay đại loại thế. Những mối quan hệ nửa vời này cũng giúp giảm bớt căng thẳng trong các buổi gặp mặt gia đình hay ở bất cứ nơi nào tôi có thể bị hỏi có đang cặp kè với ai không. Câu trả lời “Tôi đang hẹn hò với một kiến trúc sư – cho vui thôi chứ cũng không có gì nghiêm túc cả” nghe hay hơn hẳn câu “Chẳng có ai cả.”

Nhưng thường thì tôi chẳng cảm thấy dễ chịu chút nào vào buổi sáng sau mỗi cuộc hẹn hò cho vui ấy. Hai người từ biệt nhau bằng những câu kỳ quặc, mơ hồ (“Anh sẽ gọi điện sau nhé.” “Được thôi, thế nào cũng được.”) và tôi cảm thấy thư giãn trong phút chốc. Nhưng sau đó, khi tự rót cho mình một tách cà phê nữa và nhìn ra cửa sổ, tôi nhận ra mình chỉ đánh đổi cảm giác tẻ nhạt này lấy cảm giác tẻ nhạt kia mà thôi.

Vậy nên tôi ngừng lại. Ở vậy và không kết hôn có thể nghe không hào nhoáng bằng, nhưng ít ra nó còn chân thật. Và một trong những điều tôi hài lòng nhất ở việc hẹn hò qua mạng là trái với suy nghĩ thông thường, trải nghiệm của tôi về nó hoàn toàn trong sạch. Những người đàn ông đó chỉ là những người lạ mặt được nhật ra từ hư không – chứ không phải là bạn của bạn bè – cũng có nghĩa tất cả đều hiểu quan hệ tình dục hãy còn xa vời lắm.

Tôi không tiếc những mối quan hệ nửa vời này – chúng hợp với con người tôi lúc đó, và trong một khoảng thời gian cũng rất thú vị. Tôi cũng hiểu nhiều người không gặp phải vấn đề này – họ có thể thoải mái tận hưởng lạc thú mà không phải nghĩ ngợi lẩn tránh gì. Điều đó đúng là tuyệt vời. Nếu bạn đang sung sướng với anh chàng hấp dẫn đến từ châu Âu – và cũng sung sướng khi anh ta phải về Madrid 2 tuần/lần – làm ơn đừng để tôi ngăn cản bạn.

Tôi không hề phản đối sự hào nhoáng. Vấn đề của tôi bắt nguồn từ việc không cho phép mình chỉ là một phụ nữ bình thường sống trong căn hộ tầm trung và có công việc tạm ổn. Chỉ có các bà mẹ mới được phép tỏ ra nhàm chán với sự hào nhoáng đó – vì cuộc đời của họ đã tràn đầy ý nghĩa rồi.

Khi tôi cẩn thận vẽ nên câu chuyện thể hiện mình tuyệt vời thế nào, tôi chỉ hành động hệt như những bậc phụ huynh “trực thăng” – kiểu cha mẹ không chịu thừa nhận rằng Jackson nhà mình học dốt toán hay Stella không phải tay violin cừ nhất thế giới. “Con thật đặc biệt! Con thật đặc biệt!” họ luôn miệng nói với con mình như thế, hy vọng những lời này sẽ giúp chúng tự tin. Nhưng thông điệp thực tế ở đây lại thể hiện sự sợ hãi: Con buộc phải đặc biệt. Bình thường là không được. Khi tôi bước vào một bữa tiệc với vẻ ngoài hào nhoáng – một cô nàng chịu chơi, có công việc đáng ngưỡng mộ – thực chất tôi cũng đang làm điều giống hệt các bậc cha mẹ kia.

Vứt bỏ trò đóng kịch đó có nghĩa là tôi có thể thư giãn và trở lại đúng bản chất đơn giản của Sara ngày xưa – chưa từng hẹn hò suốt gần một năm, dành cả ngày làm việc để viết bản tin cho một chuỗi siêu thị. Đây chẳng phải là để khiêm tốn – ha ha, tôi chỉ là một kẻ thất bại ấy mà – nó có nghĩa là tôi không thực sự nâng cao bản thân mình. Tôi cho phép mình lùi về phía sau một chút. Điều lạ lùng là việc này khiến tôi cảm thấy mạnh mẽ và tự tin hơn khi cố tỏ ra hào nhoáng.

Tôi cũng nhận thấy bạn bè, gia đình và những người mà tôi gặp ở đám cưới thực ra chưa từng đòi hỏi tôi phải hào nhoáng. Đó chỉ là kịch bản tôi bày ra để tất cả mọi người thoải mái mà thôi.

Không phải ai cũng có vẻ hào nhoáng hay trở thành mẹ được, nhưng chúng ta đều có thể sống cuộc đời ý nghĩa. Dĩ nhiên với mỗi người quan niệm này lại khác nhau, nhưng có một điều chắc chắn: Nó không bắt bạn phải đuổi theo một đũa nhóc trần truồng với chiếc khăn tắm trong tay, hay yêu cầu bạn phải có đủ tiền để diện một đôi giày thiết kế.

16 BẠN QUÁ BUỒN BÃ

Một trong những khó khăn khi bạn thổ lộ với người khác về tình trạng độc-thân-không-tự-nguyện của mình là nhiều người sẽ nghĩ ngay khoảng cách từ “chẳng sung sướng gì khi sống độc thân” tới “buồn thảm” là cực gần. Thà kể với mọi người rằng bạn sung sướng thế nào khi đi chèo thuyền kayak và chơi với chú chó của mình còn hơn. Suy cho cùng, đúng là những việc này đem lại cho bạn nhiều niềm vui, vậy nên tại sao cứ phải nhấn mạnh vào khía cạnh không được như ý muốn trong cuộc sống?

Khi bạn kể những chi tiết này cho bạn bè và người thân trong gia đình, thỉnh thoảng họ sẽ hỏi: “Bạn có hạnh phúc không?”

Đây gần như lúc nào cũng là câu hỏi với dụng ý tốt, ngoài ra lại thể hiện mình là người bẽ trên. Hãy thử tưởng tượng hỏi một người đã kết hôn rằng người đó có hạnh phúc không. Rõ ràng câu hỏi này vô cùng khiếm nhã. Những người đã lập gia đình có một bức màn bí mật. Chúng ta hiểu cuộc sống hôn nhân đôi khi có thể rất khó khăn, nhưng sau cùng vẫn đáng giá. Khi bạn có gia đình, người ta mặc định bạn đang sống hạnh phúc trừ khi có bằng chứng cho thấy điều ngược lại.

Câu hỏi về cuộc sống hạnh phúc của phụ nữ độc thân luôn gây ra tranh cãi. Các tờ báo và tạp chí lúc nào cũng dò hỏi phụ nữ độc thân ngoài 30 xem họ cảm thấy thỏa mãn tới mức nào về công việc, tình bạn, những đứa cháu. Các bài báo được đăng kèm với những tấm ảnh của đối tượng điều tra đang nhảy dù hoặc mỉm cười hạnh phúc trước căn nhà có tầng gác xây từ những năm giữa thế kỷ trước mà họ đã tự tay sửa sang (Tôi biết rõ chứ, chính tôi cũng viết 1, 2 bài kiểu đó mà). Những ô báo xung quanh thì viết một loạt danh sách đầy phần khích về những điều tuyệt vời của cuộc sống độc thân – không phải chia sẻ điều khiển tivi! Ăn tối bằng ngũ cốc! Woo-hoo!

Thêm một lần nữa, tôi khẳng định ngày nay, quan điểm cho rằng cuộc sống độc thân như một lựa chọn hoàn toàn hợp lý là một điều rất tiến bộ, lựa chọn này lại thường dễ chịu hơn cả gấn bó cùng ai đó. Rõ ràng đây là tiến bộ không nhỏ so với cái thời phụ nữ độc thân luôn bị mặc định là sống rất khổ sở. Nhưng nó cũng biến câu hỏi “Những phụ nữ độc thân có hạnh phúc không?” thành chủ đề tranh luận có rất nhiều quan điểm đối lập xung quanh.

Các phóng viên lòng sục khắp nơi để tìm những người có góc nhìn đối lập, và cũng không khó để tìm thấy họ. Chỉ cần gọi điện cho một người có xu hướng bảo thủ, bạn sẽ được kết nối ngay với một nhà phê bình xã hội sẵn sàng đưa ra chủ kiến về việc những phụ nữ độc thân có địa vị, quá yêu bản thân sẽ không được hưởng hạnh phúc. Bà ta sẽ cảnh báo những người độc thân lớn tuổi về đám đàn ông “ngắm nhìn tụi con gái 20 qua cốc rượu Chardonnay” (trích dẫn một câu nói lúc nào cũng vang vọng trong tâm trí tôi những năm 30 tuổi – các vị đã thành công đấy, những nhà phê bình bảo thủ!)

Tuy thế, người ta gần như mặc định: Đã kết hôn thì phải hạnh phúc. Nhưng Bella DePaulo đã chỉ ra điều này sai rành rành, vì các nghiên cứu “chứng minh” việc người đã kết hôn hạnh phúc hơn người độc thân chỉ đúng với trường hợp những người hiện đang sống cùng nhau, bỏ qua gần 40% những người đã ly dị. “Nó cũng giống với việc ta nói loại thuốc Shamster mới là rất hiệu quả, dựa trên nghiên cứu mà trong đó gần nửa dân số bị loại trừ vì thuốc này không có tác dụng với họ,” bà viết.

Lỗi suy nghĩ phổ biến đã thay đổi về trái ngọt của hôn nhân: những đứa con. Khi những nghiên cứu đầu tiên chỉ ra rằng người có con kém hạnh phúc hơn người không con, những người không có con tỏ ra vui mừng trong khi các bậc cha mẹ phản đối kịch liệt. Sau này, những ông bố bà mẹ lại hả hê khi có những nghiên cứu kết luận họ mới là nhóm người sống hạnh phúc hơn.

Tất cả trở thành một cuộc chiến bằng số liệu. Suy cho cùng, nếu thực sự hạnh phúc, bạn có cần nghiên cứu nào chỉ ra điều đó không? Tại sao chúng ta phải cạnh tranh nhau xem ai hạnh phúc hơn?

Về khía cạnh đó, tại sao hạnh phúc được coi là thước đo duy nhất cho sự thành công? Tại sao không bao giờ có những cuộc tranh luận và các bài báo nói về chủ đề ai là người giàu lòng trắc ẩn hơn? Ai thông thái hơn? Ai rủ đi uống bia cùng thì thú vị hơn?

Đánh giá người khác dựa trên mức độ hạnh phúc thì sẽ tốt hơn là căn cứ vào cửa cải, chẳng hạn như xem họ có sở hữu xuống máy không. Nhưng thật đáng buồn khi người ta cứ phải thi thố xem ai hạnh phúc hơn ai.

Bởi vì điều chúng ta thực sự tìm kiếm là cảm giác yên tâm trên sự khó khăn của người khác. Hồi còn độc thân, tôi nhận thấy khi đi cùng 3 phụ nữ độc thân trở lên, sớm muộn gì cũng có người bắt đầu nói tới sự khổ sở của những người bạn đã kết hôn. Đây luôn là chủ đề nóng hổi. Khi ai đó phản bác lại rằng thực ra những người bạn đã kết hôn của họ có vẻ rất hạnh phúc đấy chứ, tất cả mọi người ngồi quanh bàn đều im lặng.

Bạn có hạnh phúc không? Nếu thành thật, phần lớn chúng ta sẽ trả lời: “Dĩ nhiên – thỉnh thoảng. Và đôi khi tôi cũng buồn. Các cảm xúc khác nữa bao gồm: giận dữ, hài lòng, lo lắng và phấn khích.”

Theo quan điểm Phật giáo, đây là trạng thái đúng đắn nhất. Cố gắng gạt bỏ cảm xúc của mình và thay bằng cảm xúc khác chính là gạt bỏ cuộc sống của chính mình. Nó cũng giống như nói rằng tôi chỉ thích nêm vị đường chứ muối thì không đời nào. Tôi chỉ muốn thấy màu xanh lơ còn màu da cam thì không.

“Một cách tiếp cận thú vị hơn, tử tế hơn, phiêu lưu hơn và hạnh phúc hơn với cuộc sống là phát triển trí tò mò trong mình, không cần quan tâm đối tượng tò mò của ta là cay đắng hay ngọt ngào,” Pema Chödrön viết trong cuốn *The Wisdom of No Escape* (tạm dịch: Chân lý không trốn chạy).

Tôi đã dành rất nhiều thời gian trong những năm độc thân ngủ thiếp đi trong tiếng nói của Pema – những bản ghi âm *Sounds True* của bà nhẹ nhàng nhắc tôi hàng đêm rằng chẳng cần phải tỏ ra là một phụ nữ độc thân hoàn hảo hạnh phúc. Chúng nhắc nhở tôi hết lần

này tới lần khác rằng mong mỏi không phải là tuyệt vọng, và cô đơn không phải là thất bại. Ngược đời thay, càng ít cố điều khiển trải nghiệm bên trong mình, tôi càng cảm thấy tĩnh tâm và thỏa mãn.

Nếu đôi khi bạn cảm thấy buồn bã, đó không phải vì bạn đang độc thân – mà là vì bạn đang sống.

17BẠN LÀ HẰNG SỐ

Caitlin đang trút bầu tâm sự với Dan về sự khó chịu của cô với đàn ông – có một quy luật là mỗi lần cô gặp gỡ và thấy ưa một anh chàng nào đó, họ sẽ hẹn hò một thời gian, sau đó anh ta cứ xa cách dần. Khi ấy, cô chắc hẳn Dan sẽ lắc đầu nói: Điều đó thật điên rồ. Ai lại bỏ rơi cậu được cơ chứ? Cậu rất tuyệt vời mà. Bởi lẽ đó là những lời người ta thường nói với bạn bè. Nhưng lần này, Dan nghiêm nghị nhìn cô và nói: “Trong tất cả những chuyện kiểu này chỉ có cậu là không hề thay đổi. Cậu có nghĩ rằng có khi chính mình là vấn đề không?”

“Anh ấy không hề tỏ ra xấu tính khi nói thế,” Caitlin nói. “Nhưng tôi nhớ rõ lúc ấy mình đã nghĩ: Lạy Chúa, gió đã đổi chiều rồi đây. Hồi tôi còn trẻ, trong tất cả các vụ việc thì lúc nào hấn cũng là đồ tồi. Tôi chợt nhận ra: Giờ mình mới là người có vấn đề.”

Caitlin không cảm thấy có vấn đề gì với mình, ít nhất là chưa. “Tôi không cảm thấy phải thay đổi bản thân, nhưng tôi cảm thấy người khác sẽ nghĩ về tôi đúng như thế: Nếu mọi chuyện không thuận lợi, chỉ có tôi là người không chịu thay đổi. Sau một thời gian, chính tôi cũng cảm thấy mình như thế.”

Bạn là mẫu số chung trong tất cả những mối tình không đi đến đâu. Đó là một kiểu logic luẩn quẩn thường được coi là “yêu cho roi cho vọt”.

Phép toán này khá dễ hiểu – hiển nhiên bất kỳ ai dù muốn nhưng không có mối quan hệ tình cảm lâu dài nào thì vẫn chưa thành công trong việc tìm kiếm một mối tình vĩnh cửu. Nhưng bất kỳ ai hiện đang có quan hệ tình cảm cũng chưa chắc đã tìm ra người ấy. Chỉ có bố mẹ bạn mới có quyền tự hào về điều đó khi ăn mừng lễ kỷ niệm 70 năm ngày cưới. Với những người khác, câu trả lời vẫn còn bỏ ngỏ.

Tuy thế, ít nhất là ở thời điểm hiện tại, câu chuyện dường như dễ thở hơn đối với một số người.

Vậy nên, bạn mới phải sống cùng ý nghĩ: Tôi là hàng số. Và bạn cố suy nghĩ điều gì mình làm hết lần này đến lượt khác khiến họ hoặc bạn phải ra đi. Có phải bạn đang tỏ vẻ thèm khát sự quan tâm quá mức đến độ khiến người ta mất hứng, hay đơn giản là bạn không có khả năng gần gũi thực sự?

Bạn nghiền ngẫm chứng cứ như một viên thám tử bướng bỉnh không chịu từ bỏ khi chưa tìm ra thủ phạm (bất chấp mệnh lệnh của vị sếp có đầu óc thực tế với tách cà phê trong tay rằng: “Hãy bỏ qua nó đi”). Bạn nhìn lên bức tường dán chi chít những tờ báo cắt rời, các ghi chú chép tay, những tấm ảnh chụp chân dung thời còn đi học, cần trọng phân chia đinh ghim và mắc chúng với nhau trên chiếc dây phơi màu sắc sặc sỡ. Bạn sắp tìm tới gốc rễ vấn đề rồi. Bạn đang kết nối các chứng cứ với nhau mà!

Và rồi: Aha! Hóa ra bạn lúc nào cũng sợ hãi sau khoảng 3 tháng. Những người đàn ông mà bạn hẹn hò đều hơi gần gũi quá với mẹ mình – người gần đây nhất gọi điện cho mẹ tất cả các ngày Chủ nhật. Bạn lúc nào cũng chọn những người đàn ông có việc làm rất vất vả – chà, ngoại trừ anh chàng đưa thư bằng xe đạp/diễn viên hài độc thoại lúc nào cũng rảnh rỗi hay diễn viên múa rối thất nghiệp. Thế nhưng, những ngoại lệ chứng minh cho quy luật mà!

Dần dần, bạn gắn tất cả những mẫu vụn vặt đó thành câu chuyện hoàn chỉnh. Tùy theo tâm trạng, nó có thể vui hoặc buồn. Có kiểu câu chuyện nói về sự dũng cảm và độc lập của bạn, rằng không giống như những kẻ hèn nhát ngoài kia, bạn chọn không bị ràng buộc vào ai – cố lên nào! Ngoài việc bạn muốn tìm được ai đó, và ghét phải ở một mình, câu chuyện sẽ giải thích lý do tại sao bạn nói “Không” với những anh chàng tiềm năng. Ngay cả khi nếu bạn không thể chẩn đoán mình mắc phải chứng bệnh gì trong danh sách đã liệt kê, câu chuyện này vẫn sẽ nói về điều gì đó mà bạn đang thiếu. Những người khác hẳn phải có điều đặc biệt ấy, một thứ kỹ năng bí mật, một kiểu còi gọi chó khiến một lượng đáng kể đối tượng hẹn hò phải đồng tai lên nghe. Tôi sẽ sống chung với điều đó.

Hoặc là bạn khá giỏi trong việc đi tới giai đoạn đi-mua-sofa-cùng-nhau; vấn đề duy nhất là đến một lúc nào đó, hai người sẽ tranh chấp quyền sở hữu chiếc sofa. Bạn có những mối quan hệ tình cảm nghiêm túc; chỉ là chúng luôn luôn đổ vỡ. Trong trường hợp này, bạn được khuyến khích là hãy thoải mái vì bạn đã có khả năng đạt tới giai đoạn hai người dùng chung thẻ tập gym. Bạn đã đưa người yêu về nhà trong những kỳ nghỉ, đi du lịch nước ngoài cùng nhau. Bạn có kinh nghiệm. Bạn đang học hỏi. Nhưng mà, lần nào bạn cũng phá hỏng nó phải không? Thế nghĩa là sao?

Một lần nữa, câu chuyện lặp lại – về một phụ nữ chọn nhầm người yêu, hoặc trốn chạy khi gặp khó khăn, hoặc có đủ dũng khí ra đi trong khi người khác cố chịu đựng mối quan hệ chẳng còn ý nghĩa.

Dù bạn coi mình là vĩ nhân hay không, nhu cầu tạo ra câu chuyện hoang đường riêng tư đó quả thực rất hấp dẫn. Đó là vì nhờ nó, ít ra bạn tìm được một cách giải thích. Tại sao mọi chuyện lại xảy ra như vậy? Tại sao lần nào cũng thế?

Vấn đề với câu chuyện kiểu này là: Chúng đều do bạn tự nghĩ ra. Chúng đưa ra những phỏng đoán rắc rối về lý do anh ta nói: “Anh không thực sự cảm thấy phù hợp.” Với câu chuyện của mình, bạn điền vào chỗ trống như sau: Anh ta không cảm thấy phù hợp vì mình tỏ ra quá thờ ơ. Và mình thờ ơ như vậy là bởi mình chưa bao giờ sống cùng với bố cả.

Không phải lúc nào câu chuyện cũng sai. Có trời mới biết được, lẽ đúng là bạn sợ ràng buộc thì sao? Nhưng tôi nhận ra khi lùi lại một bước và xem xét câu chuyện hoang đường của mình, tỷ lệ những giả định khó tin so với sự thật quả là rất cao.

Khi tôi ngừng phỏng đoán, điều duy nhất tôi biết chắc chắn là anh chàng hôn tôi trên ghế sofa cuối tuần trước không muốn hôn tôi trên ghế nữa.

Và sự thật này tuy khó chịu nhưng lại chẳng nói lên điều gì cụ thể về bản thân tôi cả. Nó chỉ khẳng định về một trường hợp cụ thể và

dù khiến ta đau đớn hơn những câu dạng như “Tối qua trời có tuyết”, bản chất của nó chẳng hề phức tạp hơn chút nào.

Một vấn đề nữa với việc tạo ra những câu chuyện về “cô gái luôn yêu lắm người” cho tới “anh chàng mà trong thâm tâm không hề mong muốn quan hệ tình cảm” là chúng ta thường chia sẻ chúng cho bạn bè, những người cũng có xu hướng nghĩ ra một lời giải thích – vì họ yêu thương ta, và họ cũng muốn chúng ta bớt lải nhải. Và từ đây, một người dẫn chuyện không đáng tin cậy nữa xuất hiện, phân tích cuộc đời bạn qua cặp kính đen những trải nghiệm cá nhân mình. (Đừng kỳ vọng cô bạn đang có cuộc sống hôn nhân hạnh phúc từ bỏ lời chẩn đoán “Bạn quá kén chọn”.)

Khi tranh cãi với cô bạn ở Oregon – cô gái với căn nhà gỗ bên hồ và anh bạn trai nghệ sĩ ngọt ngào – tôi đã tỏ ra là một người không ai chịu đựng nổi, liên tục nhắc đi nhắc lại điệp khúc: Thật không công bằng, không công bằng, không công bằng.

Mãi tới khi lên chuyến bay đêm về New York – sau 3 tiếng ngồi trên ghế máy bay, mắt nhìn chăm chăm vào chiếc bàn gấp, tôi mới ngộ ra: Phải rồi, chẳng công bằng chút nào.

Tôi không gặp may – thế thì sao? Tại sao tôi phải dẫn vật bạn bè mình vì chuyện đó? Tôi nhận ra lý do thực sự là tôi chỉ muốn nhận được sự đồng thuận từ họ mà thôi. Tôi muốn có ai đó gạt đi mối hồ nghi trong mình – Tôi là một hằng số – và nói: “Bậy nào! Cuộc đời nhiều chuyện ngẫu nhiên lắm. Cậu không cần phải làm gì khác đi, không cần phải trở thành con người khác. Cậu chỉ cần một chút may mắn thôi.”

Khi ngấm bình minh qua ô cửa kính hình oval, tôi nhận ra sẽ không ai nói như vậy với tôi cả. Nhưng lần đầu tiên, tôi thấy như vậy cũng ổn. Cuối cùng, tôi đã tin vào điều đó thật.

Những nhà sư thường nói: “Trong hai nhân chứng, hãy giữ lấy nhân chứng chủ chốt”, nghĩa là bạn là người duy nhất biết mình đang trải qua điều gì. Dù những phân tích của chúng ta kém hoàn thiện – bị

che mờ bởi những phán xét, lo lắng và tưởng tượng – chúng vẫn là những gì tốt nhất mà ta có.

Thật vui khi có người thân cho chúng ta lời khuyên, nhận xét, chocolate và rượu. Nhưng chúng ta không thể kỳ vọng họ nói ta là ai. Như vậy thật không công bằng cho họ và ta cũng tự hạ thấp trí thông minh tự nhiên của mình.

Bạn là người duy nhất biết được. Bạn là hằng số.

18BẠN PHẢI TIẾP TỤC CỐ GẮNG!

Vậy là tôi đã tuyên bố rằng dự án cải thiện bản thân tới đây là kết thúc. Tôi đã hơn 36 tuổi. Có thể tôi sẽ tìm được ai đó, mà cũng có thể không. Nhưng dù người đó là ai, anh ta phải chấp nhận con người thật của tôi.

Nếu cuộc đời tôi là một bộ phim, đây sẽ là phân cảnh tôi gặp được tình yêu đích thực của mình – hoặc khả thi hơn là bỗng dưng cảm thấy yêu cuồng nhiệt anh chàng nghiện máy tính ở tầng dưới, người đã ở ngay đó suốt bấy lâu nay.

Thay vào đó, cuộc sống của tôi nói chung vẫn tiếp diễn như cũ. Tôi làm việc, đi chơi cùng bạn bè, thỉnh thoảng hẹn hò. Và bất chấp sự xuất thần xuyên lục địa này, tôi vẫn thường trải qua rất, rất nhiều khoảnh khắc nghi ngờ bản thân.

Đại khái cuộc sống của tôi thì vẫn thế, nhưng có gì đó đã thay đổi: Tôi đã quyết định ngưng đổ lỗi tình trạng độc thân cho chính mình. Tôi giảm bớt được biết bao thời gian dành vật bản thân về những điều không đạt được trong cuộc sống và dành nhiều thời gian hơn để tận hưởng cuộc sống hiện tại.

Nhưng vẫn còn một câu hỏi khó chịu: Nếu chuyện tình cảm chủ yếu chỉ là do may mắn, ta phải đối mặt với tương lai bất định đó như thế nào?

Vào một buổi tối mùa thu bão bùng, khi đang uống rượu với một người bạn đã kết hôn, tôi kể mình cảm thấy kỳ lạ thế nào khi sống cuộc đời lẽ ra chỉ dành cho những người ở tuổi 25 – cố gắng tìm gặp các anh chàng, về thăm bố mẹ dịp Giáng sinh – trong khi phần lớn bạn bè đã chuẩn bị cho con học lớp 2. “Tớ đang cố hiểu làm sao

để sống độc thân khi đã ở tuổi này. Tôi sẽ nghĩ về cuộc đời mình thế nào khi biết mình có nguy cơ độc thân mãi mãi.”

Bạn tôi ngừng lại một thoáng. “Cứ thế mà tiến,” cô nói.

Tôi hiểu ý cô ấy. Nếu chưa hài lòng với cuộc sống hiện tại của mình, tôi phải tiếp tục thử những điều mới, tiếp tục gặp gỡ những con người mới. Đó chính là lời khuyên mà chính tôi đã đưa ra cho mình suốt bao năm qua.

Nhưng giờ cảm giác thật kỳ cục. “Cứ thế mà tiến” có cảm giác hơi giống như tôi đang hoảng sợ bỏ trốn, kinh hoàng trước hình ảnh bà lão móm răng xấu xí sẽ là chính tôi trong tương lai. Hãy cứ lao mình vào những nhóm nghệ sĩ, lớp học nếm chocolate và các dự án làm báo hào nhoáng. Đừng yên vị một chỗ vì vị trí hiện tại của tôi là không thể chấp nhận được.

Không, như thế có vẻ không đúng. Phải, phải, tôi sẽ tiếp tục – thử dài thườn thượt – ra ngoài kia với hy vọng nâng cao cơ hội sau cùng sẽ gặp được ai đó.

Vấn đề là dự định đằng sau hành động đó, nỗi sợ hãi nằm sâu bên trong. Tôi cần tìm cách thoải mái với cuộc sống độc thân mà không từ bỏ hy vọng về một mối tình lãng mạn.

Vì sự thật là nhiều thứ tôi làm dưới danh nghĩa cải thiện bản thân đúng là đã khiến cuộc đời tôi tốt đẹp hơn. Tôi từng là một đứa ngốc, nhưng sau 10 năm tập luyện yoga, bàn chân dù có bị trượt trên mặt đường phủ băng thì tôi vẫn có thể thực hiện cú vặn người trên không để đáp xuống an toàn. Tôi từng có khả năng dành cả chuyến đi trên tàu điện ngầm để tranh luận trong đầu một lời phàn nàn cũ rích. Thiền định đã đem lại cho tôi khả năng bỏ qua những tràng diễn văn đả kích trong đầu và làm điều gì đó hữu ích hơn, như đọc mẫu quảng cáo chất tẩy da viết bằng tiếng Tây Ban Nha. Tôi từng sợ phải nói trước đám đông. Sau 2 năm theo lớp học diễn xuất, tôi có thể đứng trên sân khấu ở East Village, nói với một nhóm người lạ mặt những tâm sự về vấn đề tình dục giữa mẹ và con hồi tôi 10 tuổi.

Hồi còn độc thân, ngày nào đối với tôi cũng như năm mới. Tôi liên tục hô hào bản thân phải thực hiện những mục tiêu mới – “Tổ chức tiệc tối 1 tháng/lần!” “Gửi tin nhắn cho một anh chàng mới trên trang Match 2 lần/tuần!” Nhưng điều đó cũng có nghĩa là tôi luôn luôn mở rộng thế giới của mình.

Nói tóm lại, tôi đã làm rất nhiều điều hay ho. Tôi thúc đẩy chính mình theo kiểu mình sẽ không bao giờ làm được nếu kết hôn ở tuổi 30. Vấn đề là tôi gán những trải nghiệm đó với một điều kiện nhất định. Trong đầu tôi vẫn luôn vang vọng câu hỏi: “Tại sao tôi vẫn chẳng đi đến đâu?”

Tôi coi những trải nghiệm này là những viên gạch phục vụ cho mục tiêu chung, là một phần của danh sách:

Nghề nghiệp thỏa mãn

Cho đi

Phiêu lưu

Ổn định tài chính

Bạn bè tốt

Cảm xúc cân bằng

Khỏe mạnh về thể chất

Không hiểu sao tôi tin rằng khi đạt được tất cả những điều này, tôi sẽ trở thành người phụ nữ có được tình yêu bền chặt suốt đời. Như thể có ai đó trên trời đang theo dõi tỷ số, một Obi-Wan Kenobi¹⁴ trong chuyện tình cảm đến lúc nào đó sẽ gật gù nói: “Phải rồi, con ta! Con đã sẵn sàng.”

¹⁴ Obi-Wan Kenobi: Nhân vật hiệp sĩ thông thái trong loạt phim “Star wars” (Chiến tranh giữa các vì sao) của đạo diễn George Lucas.

Khi điều đó không tới, tôi trở nên bức bối và cay đắng – và vô cùng hẹp hòi khi thấy người khác tìm được tình yêu cho mình.

Tôi sẽ nói: “Tuyệt quá!” kèm nụ cười gượng gạo trong khi người kia thuật lại hàng loạt chi tiết trùng hợp điên rồ giúp họ tìm thấy người bạn đời của mình. Tôi ôn luyện chăm chỉ và cật lực cho kỳ thi, để rồi phải chứng kiến cảnh người khác không thêm sò đến sách vở mà vẫn đạt điểm cao. Thật không may, tôi đã để lối suy nghĩ xem trọng mục tiêu này rút cạn chính niềm hạnh phúc mình đang tìm kiếm.

Tuy nhiên, sau cùng tôi cũng học được cách vá lỗ thủng trên đường ống – hay ít ra là quen với tiếng gió rít qua lỗ thủng trước khi tôi xẹp hẳn xuống.

Chẳng hạn một lần, tôi đang đi chơi cùng một người bạn trong công viên bên bờ sông – uống cà phê đá, ngắm nhìn khách du lịch. Cô ta nhắc tới một phụ nữ mà tôi lơ mơ đoán rằng đang chuẩn bị kết hôn. Ngay lập tức, trái tim tôi tối sầm lại. Tôi cảm thấy sự tự ti quen thuộc – sao lúc nào cũng là một người khác thế? Nhưng lần này thì khác – tôi nhìn thấy phản ứng của mình từ bên ngoài, giống như đang xem một bộ phim vậy. Cô ấy đã chạm tới một dây thần kinh. Tôi phản xạ lại – giống như khi bác sĩ đập búa cao su vào đầu gối. Tôi nhìn thấy phản xạ ấy mà không phán xét, và nhanh chóng lấy lại bình tĩnh. Một người quen sắp sửa lập gia đình. Chuyện lớn đấy nhỉ! Vậy là chúng tôi trở lại tận hưởng ngày đẹp trời đó.

Đây không phải là đầu hàng số phận, mà là khai sáng tư duy. Bằng mọi cách, hãy tiếp tục khiến cuộc sống của mình phong phú và thú vị hết mức có thể. Học nói tiếng Quan thoại, đóng vai Chị Cả, một mình đi du ngoạn Peru. Nhưng hãy thực hiện những điều đó một cách thoải mái, đừng coi chúng là phương tiện đánh bóng hồ sơ, trấn an bản thân và thế giới về giá trị của bạn. Bản thân bạn đã có đầy đủ giá trị rồi. Chẳng còn gì phải chứng minh nữa.

19 BẠN BỊ MẮC KẸT

Vài năm trước, khi đang chuyển nhà, một người bạn của tôi tìm thấy hộp đựng mấy cuốn nhật ký cũ từ hồi học sinh. Khi đọc lại, cô nhận ra một chủ đề cứ lặp đi lặp lại – “Liệu có bao giờ tôi tìm được ai đó không?” Chỉ có một ngoại lệ: một mối tình tuyệt đẹp kéo dài 4 năm hồi cô mới 20, nhưng sau đó kết thúc bi thảm khi bạn trai cô qua đời vì tai nạn xe hơi.

Trong giai đoạn đó, cô tìm thấy nhiều hơn những trang nhật ký viết về triết học, chính trị, nghệ thuật, nhà hát. Khi cô ấy kể với tôi chuyện này, tôi hiểu rằng nếu ghi lại tỉ mỉ những chuyển động tinh thần của mình giống như vậy, tôi sẽ khám phá ra điều tương tự. Không phải tôi chỉ có mỗi ý nghĩ: “Liệu có bao giờ tôi tìm được ai đó không?” Dĩ nhiên, tôi đã nghiền ngẫm cuốn tiểu thuyết mới nhất của Richard Ford và điều luật cải cách tài chính cho các chiến dịch tranh cử. Tôi đọc bài viết dài 800 từ về vụ bê bối Enron¹⁵ và thảo luận về những ứng viên chạy đua vào Thượng viện với bạn bè trong lúc đi uống cocktail.

¹⁵ Enron từng là tập đoàn năng lượng hùng mạnh nhất nước Mỹ nhưng qua nhiều vụ làm ăn man trá, hối lộ, những ông chủ Enron đã gây ra vụ phá sản lớn nhất trong lịch sử Hoa Kỳ tính tới tháng 12/2001. Các nhà đầu tư mất trắng hàng tỷ đô-la, 20.000 nhân viên mất việc làm và thậm chí mất cả khoản tiền dành dụm cả đời. (theo Sài Gòn Đầu tư Tài chính)

Nhưng từ sâu trong tâm khảm, câu hỏi về tình trạng độc thân của tôi vẫn còn đó, dần dần rút cạn năng lượng tinh thần quý giá của tôi.

Tôi đã nói ở Chương 17 rằng chìa khóa để có được sự thanh thản là gạt bỏ câu chuyện bạn tự đặt ra, nhưng điều đó thật khó thực hiện khi những ý nghĩ như: “Tại sao tôi vẫn cô đơn?” “Tại sao anh ấy không thích tôi?” luôn liên tục trở dậy.

“Cậu phải vượt qua chuyện đó,” bạn bè và người thân khuyên nhủ. “Cậu phải ngừng cản trở bản thân đi.” Những lời này có vẻ rất hợp lý, vì sự thật đúng là bạn dường như đang có rất nhiều suy nghĩ làm kiệt quệ tâm hồn. Nhưng lời khuyên “Bạn bị mắc kẹt” lại có một giả định sai lầm – rằng cảm giác quay cuồng và quặn thắt ấy là nguyên nhân của vấn đề thay vì chỉ là triệu chứng. Nó mặc định rằng nếu bạn ngừng nhai đi nhai lại vấn đề, tự khắc bạn sẽ có khoảnh khắc định mệnh tại siêu thị nơi bạn giành ổ bánh mì chua cuối cùng với viên bác sĩ thú y rụt rè.

Nó cũng mặc định những người đã tìm được bạn đời không còn bị các ý nghĩ vô bổ và có hại làm phân tâm. Tôi có thể cam đoan với bạn điều này không hề đúng chút nào.

Nhưng tôi cũng nhận thấy ý nghĩ “Tại sao tôi vẫn độc thân” quả là dai dẳng. Đặc biệt là khi chúng ta thường được khuyến khích phân tích câu đố này – viết về chúng vào nhật ký, trả lời những câu hỏi y như trong sách về lỗi làm mắc phải ở các mối tình trước kia và những dư âm cảm xúc mình thể hiện trong mối quan hệ sau này.

Đa số chúng ta không nghi ngờ giá trị của việc nghiền ngẫm những câu hỏi này trên mặt giấy, nhưng một nghiên cứu gần đây đã hoài nghi tác dụng của việc làm này.

Trong một thí nghiệm của Đại học Arizona, nhà tâm lý học David Sbarra và các đồng nghiệp đã cố gắng xác định phong cách viết nhật ký có thể giúp ích cho những người đang trải qua cảm xúc tiêu cực – ở đây là việc ly hôn - như thế nào. Có 90 tình nguyện viên tham gia nghiên cứu này, bao gồm những người sống ly thân hoặc đã ly hôn, được chia thành 3 nhóm. Nhóm thứ nhất được yêu cầu phân tích những cảm xúc sâu kín nhất về cuộc chia tay. Nhóm thứ hai ghi lại cuộc ly hôn của mình theo cấu trúc truyện kể với phần mở đầu, thân và kết. Nhóm tiêu chuẩn thì ghi nhật ký những hoạt động thường ngày mà không đả động gì tới vấn đề cảm xúc.

Kết quả khiến các nhà nghiên cứu ngạc nhiên: Nhóm tiêu chuẩn đạt được kết quả tốt nhất. Đặc biệt với những đối tượng được coi là “hay suy nghĩ”, tốt nhất là họ không nên viết lại những dòng đầy

cảm xúc phân tích ý nghĩa của điều đã qua, mà hãy ghi lại các chuyện như ăn sáng món gì hay việc dọn dẹp máng dẫn nước mưa.

Khi nhìn lại, Sbarra nói rằng điều này cũng hợp lý bởi những người hay suy nghĩ tiêu cực nhất chẳng có được lợi ích gì từ hành động nghiền ngẫm vấn đề thêm nữa. “Nếu ai đó cứ để tâm mãi điều gì trong đầu, sau đó chúng ta nói: ‘Hãy viết lại những ý nghĩ sâu kín đến tối nhất rồi đọc lại,’ chúng ta sẽ chỉ càng khoét sâu nỗi buồn của họ mà thôi,” ông nói.

Là người hay suy nghĩ, tôi nhận ra thiền định rất hữu ích vì thực chất nó là một phương pháp chống lặp lại các suy nghĩ tiêu cực trong tâm tưởng. Nhưng các học viên mới tập thường không tin việc từ bỏ ý nghĩ là ý tưởng hay. Suy cho cùng, những ý nghĩ có thể dẫn tới âm nhạc, thơ ca, hiệp định hòa bình cơ mà!

Đó là sự thật – đôi khi chúng ta có những khoảnh khắc thiên tài. Nhưng khi nhìn lại, tôi nhanh chóng nhận ra phần lớn hoạt động tinh thần của mình hoặc là cực kỳ vụn vặt (“Trưa nay ăn gì?”) hoặc là những điều tôi đã nghĩ tới từ trước – rất nhiều lần. Đúng như sự thầy Ethan Nichtern đã diễn tả: “Tôi đang nói với bản thân mình, nhưng đã biết trước mình sắp nói gì.”

Trong phim, nhân vật chính thường có khoảnh khắc xuất thần – “Tôi không việc gì phải thay đổi! Tôi vốn đã xứng đáng với tình yêu rồi!” – và thế là hết phim. Nhưng ngoài đời thực, những bước lùi vẫn xảy ra hết lần này tới lần khác. Thế nên, có lúc bạn tìm được niềm tin sắt đá vào giá trị của bản thân để rồi sau đó... đánh mất nó. Những ý nghĩ độc hại quay trở lại. “Tại sao tôi vẫn cô đơn? Tại sao anh ấy lại rời bỏ tôi? Tại sao tôi phải tới dự một bữa tiệc chết tiệt nữa để mừng em bé sắp chào đời?”

Nó cũng giống như việc ăn kem chua và khoai tây chiên hành vậy (bạn có thể tự chọn bất cứ món ăn vặt nào không tốt cho sức khỏe nhưng lại khiến mình sưng mồm). Bạn biết chúng rất có hại cho mình, và xét trên quan điểm ẩm thực, chúng hoàn toàn chẳng có giá trị dinh dưỡng gì, chỉ toàn muối, dầu và thứ chất hóa học đáng sợ

nào đó cầu thành món “kem chua”. Thế nhưng, bạn vẫn tặc lưỡi: “Ồi dào, một miếng nữa thôi.”

Những ý nghĩ tua đi tua lại trong đầu chúng ta là kết quả của sự bất ổn tinh thần – theo cách gọi của nhà tâm lý học Mihaly Csikszentmihalyi. “Tâm trí chúng ta có xu hướng tự nhiên nghĩ về bất cứ điều gì khiến ta bận tâm nhiều nhất,” ông nói với tôi trong một cuộc gặp gỡ cách đây nhiều năm. Mỗi khi có thời gian rảnh rỗi, chúng ta sẽ không nghĩ “Chà, tôi thật may mắn khi sinh ra trong gia đình trung lưu tại đất nước giàu có nhất thế giới này” hay “Lạy trời, thật may tôi không mắc phải chứng bệnh nào.” Thay vào đó, chúng ta lại nghĩ: “Mình đang tăng cân vù vù” hoặc “Sự nghiệp của mình đang chững lại.”

Có một lý do tiến hóa giải thích cho điều này – một cô gái thông thái thời đồ đá sẽ không dành nhiều thời gian nghiền ngẫm những điểm phúc mình có được; cô ta phải luôn đề phòng những động vật có hàm răng sắc nhọn chầu chực ăn thịt mình hoặc các con. Chúng ta không cần đề phòng tới mức ấy khi tới dự lễ cưới cuối tuần của người bạn thời đại học, nhưng rủi thay, cơ chế sinh học này gần như không hề thay đổi.

Một lý do nữa khiến chúng ta cứ nghĩ mãi về những điều tiêu cực là nó đem lại sự giải tỏa ngắn hạn rất cụ thể. Pema Chödrön đã so sánh điều này với việc gãi chỗ bị ngứa do cây thường xuân độc gây ra. “Nó tạm thời xoa dịu cơn ngứa, nhưng cũng khiến chất độc lan ra,” bà nói.

Hiểu được rằng những ý nghĩ vô ích này chẳng khác gì bọn quỷ hút cạn sinh khí cũng sẽ giúp ích cho chúng ta. Chúng là tay đồng nghiệp khoác lác tại bàn làm việc của bạn trong khi bạn đang cố tập trung; chúng là kênh radio AM dở tệ của ai đó trên bãi biển. Bản thân chúng không có ý nghĩa hay nội dung gì; đơn giản chúng chỉ gây khó chịu.

Thiền định đã giúp tôi phát triển kỹ năng nhận biết – và nhờ vậy khống chế – những ý nghĩ rác rưởi đó. Phương pháp căn bản này vô cùng đơn giản nhưng cũng cực kỳ khó. Bạn ngồi trên một tấm

đệm trong vài phút, vài giờ hay thậm chí vài ngày, cố gắng tập trung vào hiện tại – tập trung vào hơi thở đi vào và đi ra từ mũi, tập trung vào tam giác ánh sáng trên mặt sàn gỗ vân ngoằn ngoèo, tập trung vào mùi món ăn trưa (món lasagna) tỏa ra từ phòng bếp.

Khi thực hiện mục tiêu khiêm tốn này, bạn sẽ thất bại – hết lần này tới lần khác. Nhưng thực chất, đó không phải là thất bại. Thực tế, bạn nhận ra mình đã dành 5 phút vừa rồi tự tranh luận liệu có sai lầm khi lựa chọn chế độ “ăn chay hoàn toàn” ngay cả khi bạn không phải người ăn chay 100%. Lẽ ra không nên nghiêm khắc như vậy vì một số người chúng ta đang nỗ lực giảm ăn thịt, ngay cả khi chúng ta không hề hoàn hảo. Một lúc nào đó, bạn sẽ cắt đứt dòng suy nghĩ “Ồ, lại suy nghĩ kìa.” Và sau đó, bạn khéo léo gạt tất cả những luận điểm tài tình đó sang một bên, tập trung vào tiếng thở của mình như vỏ ốc trên bãi biển. Vài phút sau, bạn lại mất kiểm soát. “Tại sao anh chàng kia lại mặc áo hoa hòe hoa sói kiểu Hawaii trong lớp học thiền? Chẳng lẽ anh ta không nhận ra như vậy nghĩa là suốt hai ngày cuối tuần, tôi sẽ phải nhìn chăm chăm vào cô gái thổ dân này? Lẽ ra phải có quy định về việc...” Ô kìa, tôi lại suy nghĩ rồi.

Việc hàng ngày tập luyện cách ngăn bản thân tự nghĩ đến các cuộc tranh luận nhỏ đó cũng khiến tôi có thể nhanh chóng lấy lại kiểm soát khi tâm trí bị cuốn đi bởi những ý nghĩ dai dẳng hơn, ví dụ như khi một người quen của tôi cao giọng kể cả: “Có cho tiền tôi cũng không quay lại cuộc sống độc thân nữa đâu.” Thay vì tức giận, tôi sẽ ngừng lại, hít thở ba lần và nhớ mình đang ở đâu – ngồi bên bàn làm việc trong một buổi sáng mưa tầm tã. Tôi sẽ không phải nghe ai đã kích hay buộc tội. Vì thế, tôi không cần chống lại bất cứ điều gì. Chiến thuật cũ rích của tôi là thế này: Nhìn vào khoảng không và nghĩ “Phải rồi, có người đang phải gào thét đòi mình hẹn hò trở lại kìa...”

Thiền định giúp tôi gạt đi lớp sương mờ tạo ra bởi những ý nghĩ đó và tìm được khoảng trời quang đãng mà ta gọi là sự minh mẫn. Khi tâm trí tôi lên cơn giận dữ như trẻ con, phương pháp này giúp tôi nhận ra nó và bà mẹ hiền từ bên trong tôi có thể nói dịu dàng: “Này này, con đang làm gì thế?”

Tôi xin nhắc lại, đây không phải là cải thiện bản thân, hay sống độc thân chỉ để độc thân. Đây là khai quật phần thông thái, mình mãi mãi có trong con người bạn.

Chúng ta thường đồng hóa bản thân với kẻ chuyên ăn vặt, kẻ gãi chỗ ngứa, nhưng sao lại không đồng hóa với phần thông thái hơn bên trong mình hay phần biết anh chàng kia không hề tốt cho bạn? Nó không ngăn những ý nghĩ tiêu cực trỗi dậy, nhưng nhờ tập luyện, tôi cảm thấy chúng bớt hằn phần dai dẳng.

20 BẠN LỄ RA PHẢI CƯỚI ANH CHÀNG ĐÓ RỒI

Một buổi sáng Giáng sinh không lấy gì làm vui vẻ, Julia đang lau dọn bếp cùng mẹ và chị gái thì hai người kia yêu cầu một buổi nói chuyện. Trong khi những đứa cháu của Julia đang chơi ở phòng bên, mẹ và chị gái vào thẳng chủ đề: Họ lo lắng về Julia vì cuộc chia tay với Joe – người mà ai cũng công nhận là anh chàng tử tế nhất đời – trong khi cô đã 38 tuổi rồi. Có khi cô đang đòi hỏi quá nhiều từ chuyện tình cảm chẳng?

Vừa giận dữ vừa xấu hổ, Julia tự bào chữa cho mình trong khi bỏ bát đĩa vào máy rửa. Cô đã sống cùng Joe 2 năm vì thực sự cô cũng muốn đi tới cái đích cuối cùng. Cô muốn kết hôn và có con. Cô cũng muốn thôi hẹn hò và ngừng đóng vai bà cô không chồng mỗi dịp Giáng sinh.

Bản thân cô cũng muốn yêu Joe, nhưng cô không thể. Sau 2 năm, cô không còn giả vờ như chuyện đó không quan trọng được nữa. “Đó là chàng trai vô cùng tử tế – hào phóng, rộng lượng và muốn kết hôn. Nhưng tôi vẫn cảm thấy có gì đó không ổn, như thể đang bị gượng ép vậy. Tôi chỉ nhớ mình đã không dám tỏ ra là chính mình, không dám thành thật. Tôi biết mình đang hẹn hò với một người tuyệt vời – một người chú, người anh tốt. Vậy nên, tôi tự hỏi bản thân: Mình có vấn đề gì thế này? Tại sao mình không muốn lập gia đình với anh ấy?”

Julia không biết. Cô ấy chỉ biết những lập luận phản đối đầy hợp lý của gia đình chẳng đem lại tác dụng gì. Cô không thể, và sẽ không kết hôn với anh ấy.

Đó là chàng trai tử tế. Mọi người đều mến anh ấy. Còn anh ấy thì yêu cô. Có vấn đề quái gì ở đây thế?

Cô gái 38 tuổi chia tay với một anh chàng như thế không còn lạ lẫm gì với người thân của cô ấy nữa – rõ ràng số phận cô đã an bài bởi sự kiêu ngạo và ngoan cố của cô. Chúc cô và những tiêu chuẩn cao ngút trời của mình ngủ ngon!

Nhưng bạn không nhất thiết phải cắt đứt một mối quan hệ ở tuổi đó rồi bắn khoản liệu quyết định “hãy xem những anh chàng khác nào” của mình cách đây 5, 10 hay 20 năm đã định đoạt số phận mình. Gần đây, một người bạn đã tâm sự rằng cô ấy nghĩ mình dính một cái dóp chia tay với những anh chàng học cùng thời đại học mê cô như điên đảo. “Cứ như thể tôi chưa sẵn sàng đón nhận tất cả những tình cảm đó,” cô nói.

Ký ức về người yêu cũ có khi còn gây đau đớn, âm ỉ và ghê gớm hơn cả những cuộc chia tay mới đây – vì ở trường hợp thứ hai này, ít nhất bạn vẫn còn nhớ rõ những bữa tối trong im lặng hay các trận cãi nhau vật vãnh.

Thế còn anh chàng từ thời đại học hay hồi bạn 20 tuổi thì sao? Chính là người tới đón bạn tận nhà, tổ chức tiệc sinh nhật cho bạn, có lúc còn nói với bạn rằng không biết con của hai người về sau trông sẽ như thế nào.

Anh ta chắc hẳn sẽ cưới bạn ngay lập tức, nhảy lên một chuyến bay tới Vegas mà không cần nghĩ. Nhưng còn bạn, cô gái gốc gác nghèo chưa muốn yên bề gia thất? Bạn từ chối anh ta để theo gã nhạc công với đôi mắt to, nhạy cảm với mọi thứ trên đời ngoại trừ cảm xúc của bạn. Giờ thì người yêu cũ của bạn đã kết hôn hạnh phúc với một phụ nữ thông minh hơn bạn, và theo như trên Facebook, hai người họ đang tận hưởng cuộc sống trung lưu tuyệt vời kiểu Mỹ. Bạn đã thấy ảnh chụp chuyến du ngoạn trên du thuyền Disney của họ, ngày đầu tiên tới trường của những đứa trẻ đáng yêu, nôi tằm hầm đãi khách đêm giao thừa. Lẽ ra tất cả những thứ đó đã thuộc về bạn nếu hồi xưa bạn không bất cẩn và phù phiếm đến thế.

Với những ai đã chia tay những người đàn ông tử tế với các lý do mà giờ ngẫm lại thấy quá mơ hồ – như “chưa sẵn sàng”, “muốn gì đó hơn thế” – thật không vui vẻ gì khi phải nhìn từng tờ lịch vụn bay

qua mà mãi chẳng thấy ai sánh được với anh chàng người yêu cũ ở tuổi 19 hay thậm chí là 30. Bạn tưởng rằng rồi sẽ có ai đó cũng yêu bạn nhiều như thế, nhưng bạn đã lầm.

Và nếu bạn không tự nói điều đó với chính mình hoặc không thấy người thân nào lo lắng chuyện này, cứ chờ đi – bao giờ cũng có những thứ cấm đoán gọi nhắc những phụ nữ kén chọn rằng họ đang phải trả giá đắt thế nào cho sự kiêu ngạo của tuổi 25. Nhân quả thật ngu ngốc!

Hãy cùng bàn về nhân quả. Đầu tiên, khái niệm nhân quả trong Phật giáo không phải là bạn được thưởng hay trừng phạt vì tất cả những điều xấu hoặc tốt bạn đã làm trong một đời người – nhân quả còn xa hơn thế, đến nỗi bạn vẫn không thấy được ảnh hưởng của những hành động tốt hay xấu của mình khi tới sinh nhật 80 tuổi.

Thứ hai, nếu bạn, giống như tôi, không tin vào sự tái sinh (tôi không tin vào những lý thuyết về kiếp sống sau khi chết, nhưng bạn cứ thoải mái tìm cách thuyết phục tôi!), thì khái niệm này trở nên khá lộn xộn. Hẳn là tất cả chúng ta đều hiểu tỏ ra tử tế và hay giúp đỡ người khác sẽ biến thế giới này trở thành một chốn thân thiện hơn, và những kẻ xấu xa phải chịu tai họa. Nhưng trong bất cứ người có suy nghĩ nào cũng vẫn còn tồn tại quá mạnh tính háu đói của trẻ con và bản tính phá hoại tự nhiên để tin rằng mình đang nhận được tất cả những gì mà mình xứng đáng.

Tôi đã theo học một khóa về luật nhân quả trong chương trình nghiên cứu Phật giáo Tây Tạng, và thực tình mà nói, tôi thấy môn này khá buồn tẻ – toàn danh sách và thuật ngữ, chẳng có gì đảm bảo cô ả đánh cắp ý tưởng của bạn ở cơ quan sẽ phải chịu quả báo. Nhưng điểm hay là luật nhân quả không bị coi như một kiểu ông già Noel – phân biệt rạch ròi những đứa bé ngoan và những đứa bé hư. Thay vào đó, lời răn căn bản là: Chúng ta đều được sinh ra với xu hướng nhất định – sở thích, sở ghét, năng khiếu... Chúng ta hướng tới những điều nhất định và lẩn tránh các thứ khác, xu hướng này – và cách chúng ta phản ứng – định đoạt số phận của chúng ta.

Ví dụ, bạn chọn một công việc cạnh tranh với mức lương thấp, như nghề viết lách tự do chẳng hạn. Do theo đuổi đam mê, mặc dù đã 30 tuổi, bạn vẫn còn ngủ trên ghế gấp, tranh cãi với cô bạn cùng phòng xem ai đã ăn mất ngũ cốc. Trong khi đó, cô bạn thời đi học giờ đã có một căn nhà cạnh bờ biển và cứ 3 năm lại thay xe ô tô mới.

Đây là nhân quả: Những lựa chọn đã đưa bạn tới những kết quả khác nhau. Nhưng ở đây, bạn không bị trừng phạt vì tỏ ra “xấu xa”, hay cô ấy đang được thưởng vì tỏ ra “tốt bụng”. Bạn đưa ra những quyết định đó dựa trên khả năng và sở thích của riêng mình – chỉ hoàn toàn do may mắn mà những khát vọng và năng khiếu của cô ấy rơi vào đúng ngành nghề được trả lương cao mà thôi. Hoặc nếu cô ấy chọn lựa ngành nghề hoàn toàn vì những lý do thực tế – nếu thực ra cô ấy ghét lập trình phần mềm – vậy thì kết quả là cô ấy phải dành 40 tiếng/tuần làm công việc mình không hề ưa thích. Một lần nữa, điều này không khiến cô ấy trở thành người xấu xa; chỉ là đang phải chịu đựng hậu quả của quyết định cô ấy đưa ra mà thôi.

Tôi không nói tất cả mọi lựa chọn đều có giá trị trung lập. Nếu bạn đưa ra lựa chọn gây hại cho mình hoặc người khác – giả dụ như hít cocaine mỗi dịp cuối tuần – vậy thì hãy quyết định làm việc gì đó khác đi, như tập chạy marathon, nhiều khả năng sẽ đem lại ảnh hưởng tích cực lên tương lai bạn. Nhưng ta chẳng cần biến nó thành một kiểu thưởng/phạt nào cả – chỉ là logic đơn thuần mà thôi.

Bạn tôi cho rằng mình gặp phải “nghiệp chương” vì không chịu kết hôn khi có cơ hội. Nhưng “chưa sẵn sàng” cũng chẳng có gì là xấu cả – đơn giản chỉ là chưa sẵn sàng thôi. Nếu hỏi đó, cô ấy quyết định gạt bỏ bản năng của mình và lập gia đình với người đàn ông đó, có thể sau khi vượt qua được sự e dè ban đầu, cô ấy sẽ có được cuộc sống hôn nhân hạnh phúc. Nhưng ngược lại, cô ấy cũng có thể làm khổ cả hai khi phải sống cuộc đời mình theo cách không mong muốn.

Chúng ta không thể biết được mọi chuyện sẽ chuyển biến thế nào ở một vũ trụ khác nơi chúng ta lựa chọn khác đi. Chúng ta chỉ có thể đưa ra những quyết định sáng suốt nhất dựa trên thông tin mình có.

Quyết định của Julia có thể bị cả gia đình coi là ngớ ngẩn, nhưng một diễn biến khác đã xảy ra thay đổi tất cả.

Vài tháng sau khi chia tay Joe, cô được tin về người đàn ông mà cô đã gặp (và thầm yêu) từ một lần tham dự lễ cưới 10 năm trước. “Hồi đó tôi đã kể với bạn mình rằng tôi chỉ muốn gặp được ai đó đúng như anh ấy,” Julia nói.

Hồi đó, Matt đã kết hôn; giờ anh ta đã ly dị. Họ đính hôn 6 tháng sau buổi hẹn hò đầu tiên. “Việc gặp Matt thực sự khẳng định lại với chính tôi rằng suốt bao năm qua, mình đâu có xử sự điên rồ. Tôi biết chuyện này sẽ đem lại cảm giác hạnh phúc đến thế nào và sẵn sàng chờ đợi nó,” Julia nói.

Vậy thì ổn định gia đình thực chất là gì? Tôi đã có dịp nói chuyện cùng hai phụ nữ và được nghe những câu chuyện bổ ích.

Suốt tuổi 20 và đầu 30, Laurie chưa từng có một người yêu nào gọi là nghiêm túc cả – người cuối cùng từ hồi trung học. Nhưng cô ấy đúng là đã lập ra hẳn một danh sách tiêu chuẩn bắt buộc ở người đàn ông mà cô muốn kết hôn cùng. Anh ta phải yêu nghệ thuật, không quá sùng đạo và muốn sống ở Manhattan. Sau đó, cô gặp được một người đàn ông cực kỳ hài hước và có duyên tên là Dave – anh ta là con chiên ngoan đạo, sống ở ngoại ô và chẳng quan tâm gì tới bảo tàng hay nhà hát. Họ lấy nhau khi Laurie 35 tuổi, và ngay trước buổi nói chuyện với tôi, họ đã kỷ niệm 10 năm ngày cưới. Tôi hỏi Laurie liệu cô ấy có phải hạ mình tự hài lòng với cuộc hôn nhân này, cô tỏ ra hoài nghi. “Đương nhiên là không! Tôi cảm thấy mình thật may mắn,” cô gửi tin nhắn từ nhà mình ở Westchester.

Suzanne, chuyên viên truyền thông tôi đã nhắc đến ở Chương 5, từng than phiền với bạn bè rằng cô và bạn trai không hợp nhau vì anh ta “mê mẩn NASCAR¹⁶.” Nhưng họ nói cô thật ngớ ngẩn – ai thèm quan tâm anh ta thích NASCAR cơ chứ! Suzanne cặp với anh ta trong 2 năm.

¹⁶ NASCAR (Hiệp hội Đua xe thương mại Mỹ): Giải đua danh giá bậc nhất nước Mỹ, đồng thời cũng là đường đua nguy hiểm nhất thế

giới.

Cô biết mình phải chia tay với anh ta từ khi nào? “Khi tôi không thể chịu đựng ở chung một căn phòng với anh ta nữa. Khi tôi không muốn anh ta chạm vào người tôi,” cô nói.

Làm sao bạn biết mình đang tự hạ thấp tiêu chuẩn của bản thân? Dễ thôi. Bạn đang tự hạ thấp tiêu chuẩn của bản thân khi bạn nghĩ mình đang tự hạ thấp nó.

Hạ thấp tiêu chuẩn của bản thân không phải là trưởng thành – mà là tàn nhẫn. Tất cả chúng ta đều xứng đáng được yêu thương và thêm muốn bởi chính con người mình, bản chất thật của ta – không phải tài khoản ngân hàng, kỹ năng nuôi dạy con cái, cũng chẳng phải vì ta chẳng may nhẹ bước vào cuộc đời ai đó ở đúng giai đoạn sinh lý phù hợp nhất. Khi bạn tự hạ thấp mình, nhắm mắt đưa chân chấp nhận kết hôn với một người đàn ông, bạn đang ngăn anh ta tìm được người phụ nữ yêu thương con người thật của anh ta. Và đó mới là nghiệp chướng.

21 BẠN KHÔNG THỰC SỰ MUỐN MỘT MỐI QUAN HỆ TÌNH CẢM

Còn được biết đến với dạng khác là: “Nếu muốn có chồng, bạn sẽ có.”

Câu bình luận này đến từ hai nguồn – một nguồn tử tế còn nguồn kia không lấy gì làm tử tế lắm.

Khi bạn nghe được từ nguồn tử tế, thông thường đây là do một người bạn thân hoặc người dì bạn yêu quý nhất nói: Tôi thấy bạn là một người hấp dẫn, có đầy đủ khả năng cho đi và nhận lại tình cảm. Vậy nên nếu hiện chỉ sống một mình, chắc chắn ở một chừng mực nào đó, đây là lựa chọn của bạn. Nó thường mang âm hưởng khen ngợi – bạn quá ngẫu để mà thêm muốn một lão chồng già ngu ngốc! Có khi họ sẽ tung ra một lời than phiền nhẹ nhàng về chồng mình – những chuyện kiểu như tắt bản vút trên sàn – và tỏ ý thêm muốn được tự do, tha hồ đi hẹn hò như bạn...

Bạn bè của bạn có thể phân tích đúng hoặc không đúng, nhưng chủ ý của cô ấy là muốn nói: Tôi thấy cuộc sống của bạn rất ổn, vậy nên cứ thoải mái đi. Nếu thực sự muốn ai đó, cứ cưới đại đi. Cô ấy tôn trọng hệ thống giá trị của bạn đặt nặng tình cảm hơn là lối sống, sự chân thực xếp trên địa vị.

Tuy thế, bạn cũng có thể đã phải nghe quan điểm kém rộng rãi hơn về lý do tại sao trong thâm tâm bạn không thực sự muốn quan hệ tình cảm nghiêm túc: Bạn không kiểm soát nổi nó.

Có thể bạn nghe điều này một cách trực tiếp, từ gã anh rể đáng ghét, kẻ thậm chí còn nói thẳng ra rằng không biết liệu bao giờ bạn mới “trưởng thành” và “ổn định” (như thể bạn đang đi từ nhà nghỉ xoàng xĩnh này tới nhà nghỉ tuềnh toàng khác, kiếm tiền hút thuốc

bằng cách đánh bạc vậy). Hoặc bạn vừa mới lĩnh hội thành kiến của cả nền văn hóa rằng người ta sống độc thân để khỏi phải đối mặt với những thử thách của cuộc sống hôn nhân – điều duy nhất ngăn bạn gia nhập “Hội những người trưởng thành” là tính khó gần cố hữu và thiếu khả năng nhượng bộ. Tại sao bạn lại phải tranh luận những triết lý khác nhau về cách bóp tuýp thuốc đánh răng? Nhớ anh ấy không hiểu rằng chỉ có Một Kiểu Cách Chuẩn Mực để xếp những chiếc điều khiển trên mặt bàn uống nước?

Trước kia, những người độc thân lớn tuổi bị coi là gàn dở lập dị – bà cô nội trợ kỹ tính quá mức, ông chú độc thân nhu nhược. Giờ đây, điều này ít xảy ra hơn vì những người độc thân chiếm tới nửa dân số. Thay vào đó, họ đã trở thành một phần trong câu chuyện u ám – “từ chối kết hôn.”

Độ tuổi kết hôn lần đầu đang ngày càng tăng – với phụ nữ là gần 27, còn với đàn ông là 29. Nghe thì không có vẻ già, nhưng tuổi hôn nhân tăng lên kết hợp với số lượng cặp vợ chồng giảm xuống khiến rất nhiều người lo lắng đám người sợ ràng buộc kia đang phá tung những sợi dây liên kết cấu thành xã hội. (Việc ngày nay nhiều người đồng tính kết hôn với nhau hình như vẫn chưa xua đi được nỗi sợ hãi trong nhóm người này.)

Trong các bài bình luận hoặc báo cáo của giới trí thức, phe Những Kẻ Hay Lo Lắng chỉ ra trong số những phụ nữ không có bằng đại học, tỷ lệ bà mẹ đơn thân là rất cao – một nỗi lo chính đáng. Mặc dù vậy, giải pháp được đưa ra không phải là giúp họ tiếp cận những biện pháp tránh thai hay giáo dục ở bậc đại học dễ dàng hơn (để giảm khả năng sinh con ngoài giá thú), mà là buộc họ phải kết hôn sớm. Và sức ép này không chỉ đè lên những người bỏ học từ cấp ba – thông điệp “lấy chồng khi còn trẻ” còn tác động tới cả những phụ nữ từng học qua các trường đại học danh tiếng nhất.

Dĩ nhiên, người ta làm vậy chỉ vì muốn tốt cho bạn – rồi bạn sẽ thấy hạnh phúc hơn!Ồ, đúng là bạn sẽ không thể đi chề chén với đám bạn tới 3 giờ sáng, và cũng phải từ bỏ chứng nghiện túi xách trị giá tới 1.500 đô-la. Nhưng rồi mọi chuyện sẽ ổn thôi vì khi kết hôn, bạn sẽ được tận hưởng những lạc thú sâu sắc hơn nhiều. Chỉ cần nói

câu: “Con đồng ý” trong lễ cưới, bạn sẽ chuyển từ cô gái ham rượu chè chơi bời thành một công dân mẫu mực – đơn giản thế thôi!

Vấn đề với kiểu bịa đặt này cũng giống như vấn đề tôi đã nói trong Chương 4, những người kết hôn muộn thường hạnh phúc – đặc biệt nếu họ đã tốt nghiệp đại học. Họ ít ly hôn hơn, kiếm được nhiều tiền hơn, và cũng tăng khả năng có con sau khi kết hôn với cha chúng.

Thực chất, thay vì hạ thấp tầm quan trọng của hôn nhân, tôi cho rằng những người độc thân thích kén chọn, tập trung vào sự nghiệp lại chính là đồng minh lớn nhất của nó. Bởi lẽ một điều khá buồn cười là trong khi người dân Mỹ thực hiện quyền trì hoãn chờ đợi một mối quan hệ tình cảm phù hợp với mình thì tỷ lệ ly hôn giảm đi. Con số 50% hay được trích dẫn ấy đúng với những người kết hôn thời những năm 1970, nhưng sau mỗi thế hệ, khả năng ly hôn đều giảm đi. Hai nhà kinh tế học Betsey Stevenson và Justin Wolfers đã nghiên cứu tỷ lệ những cặp đôi thuộc nhiều thành phần xã hội khác nhau duy trì hôn nhân tới năm thứ 10. Họ khám phá ra những phụ nữ tốt nghiệp đại học kết hôn từ thập niên 1990 có tỷ lệ ly hôn thấp hơn (16%) so với những phụ nữ kết hôn từ thập niên 1980 (20%), và những người này lại có tỷ lệ ly hôn thấp hơn thập niên 1970 (23%).

Với lý do tỷ lệ không chứng minh được quan hệ nhân quả, Stevenson cho rằng có thể lý do là thời nay mọi người thường hẹn hò nhiều hơn trước khi kết hôn. “Nhờ thế, họ thử thách quan hệ tình cảm nhiều hơn trước khi đi tới hôn nhân. Đây có thể là một lý do khiến tỷ lệ ly hôn giảm. Một vài mối quan hệ kém bền chặt không thể vượt qua giai đoạn thử thách này,” bà viết.

Quan hệ hôn nhân không hề giảm sút – trái lại, nó còn trở nên mạnh mẽ nhất sau hàng thập kỷ. Tôi khẳng định điều này chủ yếu là nhờ chính những người không chịu đầu hàng sức ép từ xã hội chỉ để kết hôn.

Nhưng đừng chờ đợi người khác cảm ơn mình vì những nghĩa cử vì xã hội đó. Người độc thân vẫn bị xã hội coi là lũ trẻ con chỉ biết nghĩ đến bản thân, trong khi những người đã lập gia đình – đặc biệt là

những người kết hôn từ khi còn trẻ – đang tỉnh táo duy trì các giá trị từ một thời đã qua.

Điều khôi hài là trong khi những lời trách móc này luôn đề cao hôn nhân như một lựa chọn cao cả hơn về mặt đạo đức, chúng lại thường chứa những từ hoành tráng như “nghĩa vụ”, “hy sinh” và “truyền thống”. Kết quả là chúng khiến hôn nhân nghe có vẻ chẳng còn là sự hòa hợp hạnh phúc của hai người nữa mà giống như tuyến quân đi Afghanistan vậy.

Tôi không kết hôn với chồng mình vì nghĩa vụ – tôi cưới anh vì anh là một người tuyệt vời. Tôi cưới anh vì anh khiến tôi cười mỗi ngày, vì anh có lòng trắc ẩn dành cho những người yếu thế, vì anh đối xử với tôi cũng giống như tôi đối xử với anh – bằng tình yêu, lòng tốt và sự tôn trọng. Và lại, anh ấy còn đẹp trai nữa. Tôi không bị bó buộc trong truyền thống – mà đang vui vẻ với người bạn tuyệt vời nhất của đời mình.

Phần lớn những cô gái kết hôn muộn mà tôi biết đều miêu tả cuộc sống hôn nhân của mình như vậy. Dĩ nhiên một số người nói kết hôn là “làm việc”, trong khi nhiều người khác đã nhận thấy những phức tạp nảy sinh khi gắn hai cuộc đời đã phát triển ổn định làm một – con riêng, người yêu cũ... Nhưng vấn đề họ không phải đối mặt là sự mâu thuẫn trong tư tưởng – thứ khí không màu không mùi găm mòn biết bao mối quan hệ. Điều này khiến mọi chuyện trở nên dễ dàng hơn nhiều khi những xích mích và thỏa hiệp không thể tránh khỏi bắt đầu nảy sinh.

Thật vậy, nhà kinh tế học Dana Rotz đã khám phá ra rằng một cặp đôi cưới nhau càng muộn, họ càng dành nhiều thời gian với nhau, tranh cãi nổ ra ít hơn và cũng văn minh hơn. (Tuy thế, bà cũng đã ghi rõ số liệu này chưa được chia thành từng nhóm tuổi cụ thể – chúng ta vẫn chưa thể biết được liệu chỉ cần tốt nghiệp trung học trước khi lấy nhau có đem lại lợi ích này hay không.)

Hãy cùng xem xét câu chuyện của Julia – cô gái phải nghe rằng cô đang đòi hỏi quá nhiều trong quan hệ tình cảm vào một buổi sáng Giáng sinh. Julia đã phải đánh đổi rất nhiều để ở bên Matt. Cô phải

bỏ căn hộ ở Brooklyn Heights, chuyển tới một căn nhà ở ngoại ô Denver với Matt và con trai anh. Cô phải sống xa bạn bè và gia đình hàng trăm dặm, ở một thành phố mà cô chẳng hề quen biết ai. Trong vòng vài tháng, cô chuyển từ một phụ nữ độc thân có thừa thời gian rảnh vào dịp cuối tuần để viết tiểu thuyết thành bà mẹ kế luôn phải dậy lúc 6 giờ sáng chở con đi chơi khúc côn cầu.

Những điều này đều ảnh hưởng tới Julia, nhưng cô không cảm thấy bị ép buộc phải hy sinh bởi được sống cùng Matt cũng đáng để đánh đổi tất cả những thứ đó – vì cô yêu anh. Đó là điều bạn sẽ giành được khi kiên quyết đấu tranh cho lẽ phải. Bạn không cảm thấy cao sang hơn ai – mà chỉ đơn giản là hạnh phúc.

Đây là điều đáng suy ngẫm: Có thể bạn vẫn độc thân dù đã nhiều tuổi vì... bạn biết mình đang làm gì. Vì lẽ phải ở bên bạn. Nền văn hóa của chúng ta có thể khắc họa người độc thân lớn tuổi như những kẻ thất bại và quá đam mê bản thân, nhưng sự thực là chính những người kết thúc cuộc tình tầm thường trước khi đi đến hôn nhân – hoặc thậm chí không bao giờ khởi đầu mối quan hệ kiểu đó – mới chính là trụ cột của cả nền văn hóa.

Bạn không kết hôn với anh chàng ngọt ngào nhưng chẳng bao giờ trả được hóa đơn tiền điện. Bạn cũng đã bỏ qua anh chàng luật sư được mọi người trọng vọng nhưng chỉ khiến bạn cảm thấy tồi tệ. Có lẽ thứ mà mọi người vẫn hay gọi là tính ương bướng hay kiêu ngạo thực chất lại là suy nghĩ chín chắn và trực giác – và sự trưởng thành để hiểu rằng có những thứ không thể ép buộc.

22BẠN CẦN LUYỆN TẬP

Ý tưởng ban đầu của tôi cho cuốn sách này là kể các câu chuyện của những phụ nữ kết hôn sau tuổi 35. Khi biên tập viên gợi ý tôi nên viết về đề tài cuộc sống độc thân, ý nghĩ đầu tiên là tôi không còn đủ “tư cách” viết chủ đề này nữa. Tôi đã bước vào thế giới của những người đã lập gia đình – tôi là một người trong số họ.

Nhưng tôi nhận ra những phụ nữ đã kết hôn sau một khoảng thời gian dài sống độc thân lại thường là kẻ loan truyền thành kiến tệ hại nhất. Bạn có thể thường xuyên thấy điều này trong chương trình “Hạnh phúc sau cùng cũng tới” phỏng vấn những nữ diễn viên lập gia đình ở tuổi 30 hay 40. Để chân trần ngồi thu lu trên ghế, người nổi tiếng kể lại với phóng viên rằng cô ta đã lạc lối thế nào hồi còn độc thân – hẹn hò với những người không phù hợp, quá chú tâm làm hài lòng người khác... nhưng may thay, cô ta đã tỉnh ngộ kịp lúc để nhận phần thưởng cho sự trưởng thành đó (mà cô ta đã phải rất khó khăn mới giành được) – anh chàng nóng bỏng đang nấu món pasta carbonara trong bếp.

Những câu chuyện kiểu này lẽ ra phải truyền cảm hứng – tôi đã thành công, và bạn cũng thế, người chị em ạ! Nhưng thông điệp ẩn sâu bên trong là một mối quan hệ tình cảm hạnh phúc không phải thứ bạn tìm thấy, mà bạn phải làm sao giành được nó. Bạn phát triển những kỹ năng và thu thập tri thức thông qua trường Đại học Các Mối Quan Hệ Khác. Đây là nơi bạn rèn giũa khả năng đàm phán lịch lau dọn, tranh cãi công bằng và khẳng định vị thế bản thân. Đây là nơi mà sau cùng, bạn cũng hiểu rằng phải ngừng mê mẩn những gã đàn ông nghiện cờ bạc hoặc vô cảm. Sau khi chia tay, bạn lục lại đống đồ nát của sự đau khổ làm tan nát trái tim ấy để lấy những hạt ngọc của ý nghĩa và chân lý sau này sẽ giúp bạn trong những mối quan hệ khác.

Đây là điều tuyệt vời – nếu bạn đã trải qua nhiều mối quan hệ tình cảm nghiêm túc. Nhưng nhiều người lại không như vậy – hoặc

chúng ta cũng đã từng trải qua mối quan hệ kiểu đó nhưng chẳng thu thập được gì cả. Khi còn độc thân, điều này khiến tôi có phần lo lắng. Ai ai cũng đã có bằng Tiến sĩ trong chuyện tình cảm còn tôi thì mãi vẫn chưa qua nổi lớp 2!

Vì chưa từng trải qua nhiều mối quan hệ tình cảm, tôi lo mình không hợp với các mối quan hệ kiểu này. Có lẽ tôi đã bỏ lỡ một giai đoạn quan trọng nào đó của cuộc đời và giờ đã quá muộn – bao năm cô đơn đã biến tôi trở thành con người không thể chia sẻ cuộc sống với người khác.

Tôi và Mark chỉ mới hẹn hò chưa đầy một năm khi anh ấy chuyển tới sống cùng căn hộ nhỏ một buồng ngủ của tôi. Tôi đã 40 và chưa từng sống chung với bạn trai. Hiển nhiên tôi mặc định rằng mình còn rất nhiều điều phải học hỏi phía trước. Thế nhưng, tôi lại được một phen ngạc nhiên dễ chịu khi khám phá ra điều này thật... tuyệt vời. Được rồi, được rồi, đúng là cũng có cái màn thường lệ chia ngăn tủ đựng thuốc sao cho công bằng và quan điểm khác hẳn nhau về việc đọc tạp chí trong khi ăn. Chúng tôi cũng có khi tâm trạng thế này thế khác, cũng có lúc cãi vã. Nhưng điều cốt lõi là: Chúng tôi yêu nhau, và cả hai đều đã trưởng thành, nên mọi chuyện đều được thu xếp ổn thỏa.

Giờ đây, tôi nhận ra mối nguy hiểm khi đặt cuộc sống hôn nhân của người khác làm hình mẫu hòa hợp: Chỉ vì chúng tôi chung sống hòa bình được 7 năm không có nghĩa chúng tôi không thể phá hỏng nó. Tôi biết điều tôi tệ vẫn có thể xảy ra.

Nhưng tôi cũng biết mình không phải là kẻ đua đòi yêu đương nhảy cóc 14 lớp. Tôi từng nghe nhiều người kể rằng công việc nghèo nàn không hề cản trở họ tìm được những mối quan hệ hạnh phúc ở tuổi 38, 42 hay thậm chí 57.

“Mọi chuyện đều rất dễ dàng,” Ellen – một nhà báo kết hôn lần đầu ở tuổi 52 – cho biết. Mặc dù hồ sơ các mối quan hệ của bà cũng lộn độn y như tôi, giờ Ellen đang sống hạnh phúc cùng chồng và hai chú mèo trong căn hộ nho nhỏ của họ ở New York. “Những điều phiền toái xảy ra không phải từ bản thân cuộc sống hôn nhân. Có

thể anh ấy bỏ quên đồ trên sàn và mấy con mèo tè lên đó, nhưng dù gì thì cũng không phải vấn đề hôn nhân. Nếu chúng tôi giao tiếp tốt, thương thảo và nhường nhịn nhau, những chuyện đó không bao giờ là vấn đề,” bà nói.

Cô bạn Marcella của tôi – người nghệ sĩ ở Chương 2 gặp được người chồng George sau 9 năm cô đơn lẻ bóng – đã chuyển tới sống cùng George khoảng 1 năm sau khi họ bắt đầu hẹn hò. Cô ấy đã chắc chắn mình sắp phải chịu những đau khổ ghê gớm. Nhưng không, Marcella vô cùng ngạc nhiên khi phát hiện ra mình rất giỏi giải quyết những vấn đề trong quan hệ tình cảm lâu dài.

“Thật khôi hài khi chuyển từ cảm giác mình như đồ bỏ đi sang trạng thái nhận thức được khả năng giữ gìn cuộc sống hôn nhân vững bền khiến mình tự hào. Ai biết được sẽ có lúc tôi cảm thấy như thế này sau khi tự coi mình nằm dưới đáy xã hội suốt bấy lâu?” Marcella chia sẻ.

Nếu thông minh, nhạy cảm, bạn sẽ học hỏi và trưởng thành – bất kể bạn làm gì. Nếu cô bạn yêu hết người này tới người khác của bạn dần dần khám phá ra cách không đánh mất cái tôi của mình trong những mối quan hệ, đó quả thực là điều tuyệt vời. Nhưng có lẽ lý do bạn không theo khóa học dành cho người lớn này là vì bạn không cần đến nó. “Bạn luôn bắt gặp những lời khuyên trong các sách hướng dẫn hẹn hò rằng phải thôi hẹn hò với những anh chàng không phù hợp đi,” Ellen nói. “Nhưng với tôi, nó cũng giống như nói: ‘Để giữ gìn sức khỏe, đừng hút thuốc.’ Nếu tôi không hút thuốc thì sao? Tôi chưa từng cần đến lời khuyên rằng đừng hẹn hò với người không phù hợp – điều đó quá dễ dàng.”

Vẫn còn những kỹ năng quan hệ hữu ích khác mà bạn phải tự phát triển. Bạn học cách chăm sóc bản thân, không phải phụ thuộc vào lời động viên của người yêu sau mỗi thất bại hoặc khi gặp chuyện thất vọng. Bạn học cách chấp nhận sự từ chối, nghĩa là bạn có thể thích nghi được khi chồng mình về nhà với tâm trạng không vui và không chịu chia sẻ với bạn. Bạn hoàn toàn tự tin vào khả năng tự sắp xếp ổn thỏa cuộc sống của mình, nghĩa là bạn không gặp vấn

đề gì khi ngừng kiểm soát cách sắp xếp trong tủ chén bát hay lựa chọn phương án tiết kiệm để nghỉ hưu.

Tôi xin nhắc lại – những kỹ năng này không phải là tiền đề cho một mối quan hệ hạnh phúc, nhưng chúng cũng có ích. Kinh nghiệm tôi thu thập được khi còn độc thân không hề giúp tôi tìm thấy người chồng tương lai của mình – đó hoàn toàn là do ngẫu nhiên – nhưng đúng là nó đã giúp cuộc sống của tôi dễ chịu hơn, cả hồi đó và bây giờ.

23 BẠN QUÁ GIÀ

Ở tuổi 36, Sasha Cagen thực hiện một điều mà sau này cô gọi là phút bốc đồng không thể lý giải – bỏ việc ở Thung lũng Silicon rồi du lịch khắp Brazil. Dùng số tiền kiếm được sau khi bán công ty mạng xã hội của mình, Sasha đi du lịch suốt nhiều tháng trời, và bản năng bên trong cô mách bảo điều này sẽ đưa cô thoát khỏi tình trạng bí bách về tâm hồn và tình dục bấy lâu nay.

Nhưng cô sợ hãi – không phải vì điều này làm thay đổi hẳn cả cuộc đời cô, mà vì cô là một phụ nữ độc thân luôn cảm thấy “ngày hết hạn sử dụng” của mình đang tới gần. “Lúc ấy tôi nghĩ: ‘Khi mình trở về nhà thì đã 37 tuổi và chẳng ai còn muốn hẹn hò với mình nữa. Ai cũng sẽ bỏ qua mình khi hẹn hò trên mạng và thế là xong phim,’” Cagen nói. Cô là tác giả cuốn sách *Quirkyalone: A Manifesto for Uncompromising Romantics* (tạm dịch: Sống kỳ quặc một mình: Tuyên ngôn của kẻ lãng mạn nhưng không thỏa hiệp).

Cái thời hạn ấy – thứ cảm giác đeo bám dai dẳng rằng bạn sẽ ngủ dậy vào một ngày sinh nhật định mệnh nào đó và thế là hết. Bạn không còn thuộc diện hẹn hò được nữa – hãy đem lũ mèo đến đây. Phụ nữ nhận được thông điệp này từ rất nhiều nguồn, nhưng có lẽ thứ dễ gây nản chí nhất là hồ sơ trực tuyến của những người đàn ông mà họ muốn hẹn gặp.

Liệu còn có điều gì khiến tâm trí một phụ nữ độc thân tối sầm lại hơn là dòng chữ bắt đầu bằng “tìm kiếm bạn gái ở tuổi...”? Hay cảm xúc đặc biệt khi bạn khám phá ra một người đàn ông hơn bạn 10 tuổi coi bạn quá già so với anh ta?

Ít nhất đó là thông tin hữu ích. Ai muốn cặp kè với một gã không đủ bản lĩnh đàn ông để hẹn hò với người cùng tuổi cơ chứ? Tuy thế nhưng cũng đáng buồn thật.

Nhiều nam giới phản biện rằng điều này chẳng có gì riêng tư cả – đây không phải do sự phù phiếm, tôn sùng tuổi trẻ hay sợ thua cuộc khi tranh luận khiến họ tìm đến những cô gái trẻ. Chẳng qua là họ muốn có con. Nếu công nghệ cho phép họ định đoạt người lạ mặt nào trên mạng có nhiều khả năng kết hôn với mình, tại sao lại không sử dụng công cụ đó cơ chứ?

Điều tồi tệ nhất của luận điểm này là... nó cũng không hoàn toàn vô lý. Điều hay ho đáng kinh ngạc của hẹn hò trên mạng là khám phá ra con người thật phía sau cái tên trên màn hình. Nhưng một khi chưa gặp nhau, tất cả chúng ta chỉ là những điểm ảnh trong hư không. Nếu phụ nữ có thể kiểm soát khả năng có con của đối tác bằng một cái click chuột, liệu chúng ta có dám thành thật thừa nhận mình sẽ không tận dụng điều đó?

Đương nhiên, những người đàn ông coi trọng chuyện con cái ở tuổi 40 hay 50 nên hiểu nếu chúng ta áp dụng quy luật của Darwin lên nhau, chính họ cũng không hẳn là con sói mạnh nhất trong đàn. Những nghiên cứu gần đây cho thấy đàn ông cũng có đồng hồ sinh học, và các nhà khoa học đã khám phá ra mối quan hệ tỷ lệ thuận giữa tuổi của người cha và các chứng bệnh như tự kỷ hay tâm thần phân liệt ở con cái.

Sinh lý con người là thế – nó không quan tâm thế nào là đúng, công bằng hay phù hợp với lối sống của chúng ta hiện nay. Nó là bản chất tự nhiên. Và điều này rủi thay lại khiến nhiều người độc thân phải đối mặt với một lựa chọn tàn nhẫn: Chờ đợi mối quan hệ tình cảm phù hợp hay nóng vội sinh con theo quy luật sinh học.

Trước khi tôi bước sang tuổi 33 không lâu, một cuốn sách được quảng bá rộng rãi viết về những phụ nữ trên 35 tuổi có ít cơ hội mang thai như thế nào. Đây chẳng phải thông tin mới lạ gì – tôi đã được khai sáng về nó khi học môn Sinh học lớp 7 – nhưng tôi cũng thấy chẳng thú vị gì khi phải đọc một lô cột báo và tạp chí viết về buồng trứng héo hắt của mình (nhưng đúng là tôi đã đọc chúng!) Vì tôi biết việc khơi gợi sự bất an của phụ nữ là chiêu trò phổ biến của giới truyền thông (và vì hồi tôi học lớp 7 đã cách đây lâu lắm rồi), tôi quyết định kiểm chứng lại với bác sĩ của mình. Trong buổi khám tiếp

theo, tôi bảo bác sĩ hãy nói thẳng cho tôi biết: “Tôi còn bao nhiêu thời gian nữa?”

Cô ấy nói ngay không do dự: “Nếu tôi là chị thì bây giờ sẽ chưa lo lắng về chuyện đó đâu, nhưng khi chị 37 hay 38 tuổi mà chưa lấy chồng, khi ấy chúng ta sẽ cùng tính đến việc trở thành bà mẹ đơn thân.”

Hắn lúc đó trông tôi có vẻ kinh ngạc quá vì cô ấy nói thêm: “Tôi sẽ làm thế nếu ở tuổi đó vẫn chưa tìm được ai làm chồng.”

“Tôi không làm vậy đâu,” tôi nói, “tôi không muốn làm mẹ đơn thân.”

Cô ấy gật đầu và kể về ca đỡ đẻ tuần trước cho một phụ nữ 42 tuổi. Điều đó làm tôi thấy thoải mái hơn, nhưng thông điệp rất rõ ràng: Nếu chờ đến lúc lấy chồng rồi mới sinh con, có thể tôi sẽ chẳng bao giờ có con. Đó chính là điều sau này đã xảy đến.

Những phụ nữ lập gia đình muộn mà tôi biết thì may mắn hơn – hoặc do họ cố gắng nhiều hơn. Một người bạn của tôi lấy chồng ở tuổi 40, sau đó sinh 2 đứa con mà không cần biện pháp can thiệp y tế nào. Những người khác phải trải qua quá trình thụ tinh trong ống nghiệm đầy khó khăn và mang thai (có người cũng làm vậy mà vẫn không có thai được).

Tôi và những người bạn ngoài 40 của mình đã đưa ra quyết định tốt nhất có thể ở thời điểm đó, và chúng tôi đạt được những gì mình xứng đáng. Nhưng với những phụ nữ đang ở tuổi 20 và 30, sự lựa chọn đang thay đổi theo hướng rất lý thú. Một cuộc cách mạng thầm lặng về y học đang diễn ra, dù hiện giờ chưa phổ biến rộng rãi nhưng ngày càng nhiều phụ nữ trữ đông lạnh trứng khi còn độc thân, sau đó tiếp tục sống bình thường.

Khái niệm trữ đông lạnh trứng đã được biết tới từ lâu – tôi và bạn bè mình từng tán gẫu về chuyện đó, nhưng theo kiểu mơ hồ giống như lúc bàn chuyện di cư sang Canada hay gia nhập Lực lượng Gìn giữ Hòa bình. Kiểu chủ đề đưa ra khi đã hết chuyện để nói.

Tuy thế, giờ đây, phụ nữ có thể trữ đông lạnh trứng chưa thụ tinh và kỳ vọng tỷ lệ thành công cũng cao ngang với trứng bình thường khi thụ tinh nhân tạo.

Dĩ nhiên quy trình này hẳn còn rất mới và khá đắt đỏ – dao động từ 7.000 tới 15.000 đô-la/lần. Và nhiều phụ nữ độc thân không bị thu hút bởi lời khuyên của những người đã kết hôn hay tỏ vẻ lên mặt: “Bạn nên trữ đông lạnh trứng của mình đi.” Cũng được thôi. Nhưng tôi thực sự cho rằng chúng ta nên ngừng lại để lĩnh hội được hiệu quả tuyệt vời của phát minh này – phát minh đột phá nhất trong việc sinh đẻ kể từ thuốc tránh thai. Giờ phụ nữ có thể có con bằng trứng để đông lạnh từ khi còn độc thân – trong khi người chồng mà mãi nhiều năm sau này họ mới gặp được sẽ thụ tinh cho số trứng này. Điều này thật tuyệt vời và đáng mừng, các phương tiện truyền thông cũng đừng nên gọi những phụ nữ tận dụng công nghệ này là “hoảng loạn”. Phụ nữ không trữ đông trứng vì tuyệt vọng hay dễ xúc động. Họ làm vậy bởi vì họ có quyền.

Với phụ nữ nhiều tuổi chúng tôi, tôi thừa nhận mình có phần ghen tỵ với những phụ nữ trẻ có thể sử dụng lựa chọn này. Nhưng tôi vẫn sung sướng khi bác sĩ của mình giảng giải về các lựa chọn từ những năm đầu 2000 theo cách không hề phán xét chút nào – ngay cả khi nó khiến tôi hoảng sợ đôi chút. Nó khiến tôi phải định rõ mỗi ưu tiên của mình. Nếu phải lựa chọn giữa tìm được tình yêu đích thực và sinh con, tôi sẽ chọn tình yêu.

Tôi đã phỏng vấn nhiều phụ nữ phải đối mặt với quyết định khó khăn này – những phụ nữ đã lựa chọn giống như tôi là trở thành mẹ đơn thân, và một phụ nữ nhắm mắt đưa chân kết hôn với anh chàng tử tế mà cô đã gặp trên trang Match (sau này cô ta có 1 đứa con với người này). Khi họ kể lại câu chuyện của mình, tôi nghe được những chuyện dở vớ hay đôi khi là khao khát, nhưng không bao giờ có sự hối hận. Đó là lựa chọn khó khăn, nhưng nó là lựa chọn của chúng ta.

Với Sasha Cagen, cô đã đúng khi cho rằng việc sống ở Brazil sẽ giúp cô lấy lại tinh thần, và sai khi lo sợ sẽ không bao giờ hẹn hò được nữa. “Điều này hoàn toàn sai lầm. Người ta thêm muốn tôi

hơn cả khi trước và cho tới tận bây giờ vẫn thế,” cô nói với tôi từ căn nhà hiện tại của mình ở Buenos Aires (Argentina), nơi cô đang học nhảy tango, làm hai công việc khác nhau (tư vấn các vấn đề trong cuộc sống và tổ chức khóa học trực tuyến “Hãy sống thật kỳ quặc nào!”) đồng thời viết hồi ký về những trải nghiệm của mình.

Mặc dù tới giờ vẫn chưa tìm được ai, Cagen nói càng gần tuổi 40 cô càng ít lo lắng về nó hơn. Đây là điều đặc trưng khi tới tuổi đó – chuyện cứ thế xảy đến và bạn nhận ra thực tế mình đã không bị biến thành bà cô không chồng từ thời Victoria. Bạn vẫn là chính mình.

“Nếu gạt vấn đề con cái sang một bên, thực sự tuổi tác chẳng có gì quan trọng,” Cagen nói. “Tôi vẫn còn nhiều năm của cuộc đời phía trước. Tôi có thể chấp nhận quan điểm bi quan, nhưng sao phải thế? Có quá nhiều lý do để lạc quan.”

24 BẠN KHÔNG BIẾT GÌ VỀ TÌNH YÊU

Hoặc ít ra là không biết gì về tình yêu đích thực. Dĩ nhiên bạn biết rõ về những si mê cuồng dại ngớ ngẩn và màn hôn hít trên ghế sau của chiếc taxi, nhưng về tình yêu kiểu trưởng thành thì không.

Những người độc thân thường cảm thấy họ buộc phải báo cáo về các mối tình nghiêm túc từng có trong quá khứ. Những người đã từng sống chung với bạn trai trong 5 năm hoặc “suýt nữa đã đính hôn” thường được coi là hiểu biết về chuyện tình cảm hơn người chưa từng trải qua điều đó bao giờ. Người đã từng ly hôn thậm chí còn được đánh giá cao hơn nữa. “Tình huống này mãi mãi thay lại thường được người khác nhìn nhận là: ‘Có ai đó yêu bạn đủ nhiều để kết hôn, thế chứng tỏ bạn cũng không đến nỗi tệ,’” Pamela Paul, tác giả cuốn *The Starter Marriage* (tạm dịch: Hôn nhân khởi động), trả lời tờ *USA Today* về những bình luận mà cô phải nghe sau khi ly hôn.

Người ta ít coi trọng những người có đủ sự nhạy cảm và thông minh để tránh cảnh suýt đính hôn hoặc ly dị – những người chỉ mất vài tháng thay vì hàng năm trời để nhận ra mối quan hệ tình cảm chẳng thể đi tới đâu. Không ai ghi nhận những người không chịu để mình bị điều khiển – nhờ thế buộc những kẻ khốn nạn phải chuyển sang con mồi khác để xử lý hơn. Người ta mặc định bạn bị thiếu một thứ gen tình yêu nào đó.

Nhưng những người có người yêu lâu dài không hiểu được một điều: Tình yêu vẫn luôn luôn ở đó, chỉ là nó được thể hiện dưới dạng hoàn toàn khác mà thôi.

Một trong những giáo lý Phật giáo chủ chốt là nuôi dưỡng trái tim đã thức tỉnh. Thông thường chúng ta nghĩ về nó dưới dạng tình yêu lứa đôi – trái tim em đang mở rộng, anh ơi – chứ không phải sống một

mình, nơi trái tim người ta ngủ yên. Nhưng người sống độc thân khi đã trưởng thành hiểu mọi chuyện không phải như thế.

Bạn vẫn có luồng năng lượng đó, và mặc dù đôi lúc nó “đề nặng trong tâm can như viên đá” như lời kể của Zoë Heller (xem Chương 7), nó cũng có thể mở rộng ra – tới ông lão bán hàng người Ấn Độ ở góc phố, tới người nhân viên quán ăn hút thuốc trong lúc giải lao trên cầu thang sau nhà, cho đến những khuôn mặt ngái ngủ trên chuyến tàu lúc sáng sớm.

Đây là góc cạnh ngọt ngào của việc chờ đợi. Tầm quan trọng của mỗi cuộc gặp mặt đều được phóng đại lên – đùa bỡn với anh chàng trong cửa hàng thịt, cùng về nhà với người phụ nữ bạn mới quen ở lớp yoga, đi ăn tối cùng bạn thân,... không chỉ đơn giản đem lại một buổi tối dễ chịu – nó chính là cuộc sống. Những màn tâm sự dồn dập kéo dài 2 tiếng, 3 tiếng hay 7 tiếng – thốt lên giận dữ vì những tội lỗi của viên quản lý hẹp hòi, trầm trồ vì cuốn tiểu thuyết tuyệt vời bạn đang đọc, hay phân tích những phát biểu mới nhất của một chính trị gia nam giới về bộ phận sinh dục của phụ nữ – khiến ta cảm thấy mình phải chịu đựng những thứ rác rưởi hàng ngày để đổi lấy điều này thì cũng đáng.

Nhà nghiên cứu tâm lý Barbara Fredrickson của Đại học Bắc Carolina nói rằng mối liên hệ chúng ta có được trong những cuộc chuyện trò với bạn bè hay thậm chí với người lạ chính là tình yêu, một cảm giác về mặt sinh học cũng giống với tình yêu mà chúng ta vẫn cảm thấy dưới dạng được ca tụng nhiều hơn của nó – tình cảm lứa đôi, gia đình.

Fredrickson nói tình yêu không phải là một căn phòng ấm cúng mà bạn bước vào; nó thậm chí không phải một mối quan hệ gắn bó nào. Thay vào đó, nó là cảm giác gắn kết bạn có được khi người khác đáp lại ánh mắt, nụ cười của bạn, chia sẻ những chuyện đùa với bạn. Khi “tắt màn ngăn cách giữa bạn và những gì không phải bản thân bạn” – thứ nằm bên ngoài lớp da của bạn – trở nên dễ dãi và dễ thấm thấu hơn. Khi say sưa trong tình yêu, bạn sẽ nhận thấy ít sự ngăn cách giữa mình và người khác hơn,” bà viết trong cuốn *Love 2.0: How Our Supreme Emotion Affects Everything We Feel*,

Think, Do and Become (tạm dịch: Tình yêu 2.0: Cảm xúc tối thượng ảnh hưởng tới tất cả mọi thứ chúng ta cảm nhận, suy nghĩ, hành động và trở thành như thế nào).

Fredrickson và các cộng sự đã khám phá ra mục đích nghiên cứu của họ là đem tới nhiều hơn những “khoảnh khắc quyết định tức thời” của sự gắn kết vào cuộc đời mình bằng cách thực hiện một dạng thiền định gọi là yêu thương-tử tế.

Kỹ thuật này được dạy ở hầu hết trung tâm dạy thiền định, và nó đơn giản đến nỗi ta có thể tưởng như đây chỉ là một bài thuốc vô vị nhạt phèo bắt người ta phải mỉm cười. Nhưng mặc dù Fredrickson rất tin tưởng vào việc nuôi dưỡng những cảm xúc tích cực, cũng giống như Oliver Burkeman, bà không tin vào trường phái “hãy tích cực”. Gò ép cảm xúc không thể đem lại tác dụng, và theo Fredrickson, nó còn tạo ra thứ gọi là “sự giả dối độc hại”.

Bằng kỹ thuật thiền định yêu thương-tử tế, bạn chúc người khác có được hạnh phúc thông qua những câu niệm chú ngắn – câu tôi hay dùng là: “Chúc bạn hạnh phúc. Chúc bạn bình an. Chúc bạn thoát khỏi khổ ải.” Nếu theo sau đó là những cảm xúc thành thật thì quá tuyệt vời. Nếu không thì cũng chẳng sao.

Bạn bắt đầu bằng cách cầu chúc những điều tốt đẹp tới ai đó bạn yêu thương một cách đơn giản, ví dụ như một đứa trẻ hay thú cưng. Sau đó, bạn tự làm vậy với bản thân (nhiều giáo viên nói bạn nên bắt đầu với chính mình trước; nhưng tôi thấy thứ tự như thế kia dễ làm hơn), rồi tới một người bạn, một người trung lập (một đồng nghiệp ở phòng ban khác cùng công ty, người phụ nữ tán gẫu với bạn ở phòng tập gym), và rồi sau đó là một người “khó chịu”. Sau cùng, bạn mở rộng nhóm người đó để bao gồm tất cả mọi người – ở Boston, khắp bờ biển phía Đông, ở Tây bán cầu, trên khắp thế giới...

Nghe thì có vẻ sến, nhưng khi thực hiện thường xuyên, tôi nhận thấy những góc cạnh của mình được mềm hóa đi – những cuộc gặp gỡ siêu nhỏ ám áp này xảy đến thường xuyên hơn. Khi tôi thấy người “trung lập” của mình trên phố – anh chàng chuyển đồ của

hãng UPS, một cậu bé nhà ở gần đó – tôi cảm thấy sự ấm áp dâng lên trong mình giống như khi gặp lại người bạn cũ. Hồi trước, mỗi khi vô tình gặp phải người hàng xóm phiền toái ở tầng trên – “người khó chịu” của tôi – tôi có thể chưa hẳn cảm thấy tình yêu, nhưng lòng trắc ẩn khiến tôi từ bỏ sự thù địch. Câu niệm chú “Chúc bạn thoát khỏi khổ ải” giúp tôi thấy được đúng là ông ta đang gặp khó khăn, thế nên mới tỏ ra thô lỗ, nạt nộ người khác.

Kỹ thuật thiền định yêu thương-tử tế khiến tôi bình tĩnh và giàu lòng trắc ẩn hơn. Nghiên cứu của Fredrickson chỉ ra rằng nó có thể đem lại những thay đổi hóa học trong cơ thể con người, những người tập gần 1 tiếng/tuần cải thiện đáng kể các dây thần kinh nối giữa não và tim. Chúng được gọi là dây thần kinh phế vị, phối hợp tạo nên cảm giác yêu thương của con người, hỗ trợ khả năng mỉm cười, tiếp xúc bằng mắt và lắng nghe chăm chú hơn.

Nghiên cứu của Fredrickson tập trung vào mối liên hệ giữa con người với nhau, nhưng dĩ nhiên khi bạn sống độc thân, hẳn sẽ có nhiều khoảnh khắc cô đơn – khi thậm chí chẳng có người nhân viên bán hàng nào để nhận lời chúc ấm áp của bạn. Những lúc đó, tôi nhận thấy mình yêu ánh nắng hắt lên tán cây trong khu phố lúc sáng sớm, tiếng còi tàu vọng lại xa xa.

Giờ tôi đang sống với Mark và vẫn trân trọng tất cả những điều này nhưng với mức độ thấp hơn. Khi đã có đôi có cặp, những ý nghĩ về bạn bè, người quen và người lạ chẳng còn chỗ để nảy sinh. Sống trên đời với biết bao tình cảm và gắn bó dành cho một người (nếu chúng tôi có con thì sẽ là 3-4 người) quả thực là rất ấm áp, nhưng cũng có thể biến cuộc đời thành một vòng tròn khép kín chỉ có hai người với nhau.

Khi tập thiền định, thường thì tôi cố lấy lại một cảm xúc đến tự nhiên khi còn độc thân – khi năng lượng mở rộng tới chân trời và những gì tôi nhận lại tinh tế hơn nhiều so với các phần thưởng nhỏ giọt của cuộc sống lứa đôi.

Tôi chẳng thể hiểu nổi khái niệm này – cảm giác gắn kết không thể miêu tả cụ thể. Bạn chỉ có thể cảm nhận được nó khi bạn ở một

mình, và dường như cảm giác ấy sẽ mất đi khi bạn sống cùng người khác. Những người độc thân mà tôi tâm sự chuyện này chỉ chậm rãi gật đầu trong khi tôi phải vật lộn với nó – họ không nói gì thêm, nhưng đều hiểu ý tôi. Cô bạn Bethany của tôi, một người đã lập gia đình, nhận ra sự khác biệt ở vẻ bên kia của đẳng thức, nhắc tới một người bạn độc thân mà cô mong được gặp hơn hết thấy những người khác. Cô nói những buổi tối với Juliet mang hơi hướng gần như lãng mạn, vì Juliet (chính là tên thật của cô ấy đấy!) dành cho cô sự chú ý hoàn toàn, không giới hạn. “Tôi nghĩ tất cả mọi người đều có một phần dự trữ năng lượng nhất định, và nếu bạn dành phần lớn năng lượng cho những người mình sống cùng, sẽ chẳng còn lại nhiều cho bất kỳ ai khác,” Bethany nói.

Tôi nhận ra sống một mình không có nghĩa là bạn phải trở nên bí ẩn. Giống như tôi đã thể hiện ra ở mức độ nguy hiểm, nhiều khi ta có xu hướng chui vào vỏ ốc chỉ biết tới bản thân mình. Và dĩ nhiên những cặp đôi cũng có đủ khả năng thoát khỏi bong bóng bao quanh chỉ riêng hai người. Sự khác biệt là khi độc thân, bạn chẳng phải chọc vỡ bong bóng nào cả – hoặc nếu có thì cũng không cứng bằng. Chỉ có bạn và khoảng không gian mênh mông.

Một lần nữa, tôi không hề muốn khơi ra một cuộc thi xem ai có tâm hồn cao đẹp hơn – dĩ nhiên, quan hệ tình cảm đem lại những cơ hội đặc trưng để phát triển về mặt tinh thần. Nhưng trong một thế giới luôn coi phụ nữ độc thân ở tuổi 41 như thiếu niên không được mời đi dự tiệc bế giảng, tôi cho rằng việc ghi nhận sự từng trải đặc biệt của cuộc sống độc thân là vô cùng quan trọng – sự từng trải được xây dựng từ từ qua nhiều năm, về bản chất khác hẳn với người chỉ sống độc thân giữa hai mối tình ở tuổi 26.

Khi phải sống một mình hết năm này tới năm khác, ta dễ đặt ra câu hỏi: “Có điều gì mọi người đều biết nhưng chỉ mình tôi không biết vậy nhỉ?” Tôi khuyên bạn hãy lật ngược câu hỏi ấy.

25BẠN THẬT KÉM CỎI

Đây là câu chuyện quen thuộc: Một bà mẹ viết trên blog khoe khoang chuyện sinh con, gây nên làn sóng phản nộ trên Internet.

Bài viết tai tiếng này là một lá thư gửi tới người mà hóa ra chỉ là một người bạn tưởng tượng Doris – hiện thân của tất cả những thành kiến tồi tệ nhất về phụ nữ độc thân không con: chẳng hiểu biết gì, chỉ quan tâm tới bản thân, không thể ngẩng mặt lên khỏi điện thoại. “Nếu bạn cũng đang làm mẹ, hẳn bạn sẽ biết tới Doris. Ở tuổi trên 30, cô tự coi mình là người chú trọng vào sự nghiệp. Cô biết thời gian đang trôi đi. Cô nói rằng chẳng có gì phải sợ hãi cả, nhưng chúng ta thì biết rõ hơn – thực chất cô đang hoảng loạn... Đôi khi Doris khiến tôi nhớ lại hồi mẫu giáo – ‘Lỡ ngày mai con bị ốm không đi học được rồi vì thế không bao giờ biết đọc thì sao?’ Có lúc Doris lại khiến tôi nhớ tới hai đứa con sinh đôi của mình – đứa nọ đòi bằng được phải có đồ chơi như đứa kia.”

Kinh khủng quá phải không? Tổng thể bài viết này cũng không tệ lắm – chỉ vô cùng hẹp hòi và kẻ cả. Vậy là mọi người lao tới máy laptop của mình, vui dập không thương tiếc tác giả bài viết và gọi cô là “bà mẹ kẻ cả”. (Có những lời vô cùng thông thái và có suy nghĩ bị lẫn trong những bình luận cay độc, nhưng điều này khiến những chỉ trích thậm chí càng thêm nặng nề).

Rồi một điều lạ thường xảy ra: Tác giả xin lỗi. Cô thực sự đã đọc những chỉ trích, nhận trách nhiệm về những tranh cãi mình gây ra và (gần như) thừa nhận sự thô lỗ của mình xuất phát từ sự bất an. “Có những người đưa ra bình luận chính đáng. Trong khi tôi tự hào mình đã sắp xếp được lịch làm việc theo cách đặc biệt để mỗi khi các con cần đến là có thể bỏ hết công việc, tôi lại vô cùng ghê tởm cách mà tôi cho rằng người ta phán xét mình vì đặt các con lên trên hết. Nhưng điều đó không cho tôi cái quyền đả kích người khác.”

Đó quả thực là hành động ẩn tượng thể hiện sự ăn năn và khiêm tốn. Nhưng những gì cô không dám nói rõ cũng tiết lộ nhiều điều. Câu nói có cấu trúc ngữ pháp kỳ quặc: “Tôi lại vô cùng ghê tởm cách mà tôi cho rằng người ta phán xét mình” kết hợp với lời buộc tội gián tiếp (những người tồi tệ đã cho rằng đặt các con mình lên trên hết là điều sai trái!)

Tôi chỉ ra điều này không phải để đả kích một người đã bị vùi dập tơi tả, nhưng nó là hiện thân hoàn hảo của cái hồ cảm xúc tiêu cực và phán xét tạo thành những luận lý về phụ nữ hiện đại.

Chúng ta cảm thấy tổn thương. Chúng ta thấy mình đang bị phán xét. Vậy là chúng ta giải tỏa bằng cách ném những mũi tiêu tẩm độc vào người khác. Phải rồi, sống độc thân cũng khó khăn thật đấy, nhưng ít nhất tôi không như Sally đằng kia đang phải chịu đựng một cuộc hôn nhân tồi tệ. Cô ta mới phải cảm thấy mình đúng là kẻ thua cuộc.

Phản xạ muốn tăng bốc những lựa chọn của mình trong cuộc sống rõ ràng có sẵn trong mỗi chúng ta. Trong một loạt nghiên cứu, nhóm nghiên cứu do Giáo sư Tâm lý học Kristin Laurin thuộc Đại học Stanford phụ trách đã khám phá ra những người coi tình trạng của mình là ít có khả năng thay đổi – dù đã kết hôn hay độc thân – đều thần tượng hóa tình trạng quan hệ của mình và có xu hướng ưa thích những người cùng quan điểm.

Các tác giả đã viết trong bài báo có tên “Bạn nên có tình trạng quan hệ giống như tôi” đăng trên tạp chí Psychological Science: “Khi nói về tình trạng quan hệ tình cảm, chúng ta ít khi hài lòng nói đơn giản ‘với tôi độc thân cũng tốt’ hay ‘quan hệ tình cảm phù hợp với tôi.’” Các nhà nghiên cứu đặt ra giả thuyết rằng nhu cầu giải thích cho những lựa chọn của mình khiến chúng ta có xu hướng coi tình trạng của mình là lý tưởng cho cả thế giới – và vì thế khinh rẻ những ai đi theo hướng khác.

Nhưng cũng giống như điều mà blogger không may của chúng ta khám phá ra, trút những bất an của mình lên người khác chẳng hề

giúp bạn giảm bớt nỗi đau – nó chỉ gây thêm đau khổ cho mọi người và thế giới giờ đã có quá đủ điều đó rồi.

Vậy thì tại sao trong khi ủng hộ tình yêu và ánh sáng, tôi lại xây dựng cuốn sách này dựa trên những điều khó chịu và lãnh đạm mà người ta vẫn hay nói với những người độc thân? Thành thực mà nói, ý tưởng ban đầu đến từ nỗi buồn tràn ngập của chính tôi. Tôi có thể biến tấu câu nói của bà mẹ kiêu kỳ kia thành: Tôi ghê tởm khi thấy mình bị phán xét do tin tưởng bản năng của mình.

Nhưng quan trọng hơn, khi nhận ra danh sách vô tội này là ngu ngốc đến thế nào: mình quá để ý tới bản thân, quá ương bướng..., tôi bỗng được giải phóng khỏi chúng. Một khi tự thuyết phục được chính bản thân rằng mình vẫn sống ổn, tôi không còn cần phải chứng tỏ điều đó với người khác nữa – điều này sau đó lại khiến tôi trở thành người dễ mến hơn.

Trong cuộc đời, có người hiểu được bạn và cũng có người không hiểu. Bạn không cần phải thuyết phục họ rằng bạn đang hạnh phúc hoặc là một người trưởng thành đúng nghĩa. Bạn cũng không cần xác định liệu khái niệm hài lòng với bản thân của người khác bắt nguồn từ sự bằng lòng đúng nghĩa hay bất an. Bạn chỉ có một việc là chăm sóc bản thân mình để tới gặp gỡ những người khác.

Sẽ luôn có những đồng nghiệp đã kết hôn lên giọng dạy đời bạn, hàng loạt bài báo nói rằng thời gian đang cạn dần với phụ nữ độc thân, các nhà phê bình văn hóa tung ra một cách có tính toán một miếng mồi gây tranh cãi nữa.

Những chuyện này sẽ không bao giờ chấm dứt. Nhưng hãy nhớ lại câu nói nổi tiếng của Eleanor Roosevelt: “Không ai có thể khiến bạn cảm thấy kém cỏi mà không được bạn chấp thuận.” Chúng ta đã biết câu nói này qua dòng chữ in trên cốc uống cà phê và gối đầu, nhưng có bao nhiêu người trong số chúng ta thực sự làm theo? Rõ ràng phản bác lại cái người mà chúng ta cho là một bà mẹ tồi hay một người nông cạn tập trung làm ăn thì dễ dàng hơn là đối mặt với phần “chấp nhận”.

Một lần nữa, bạn không cần có sự tự tin cao hoặc “giải quyết mọi vấn đề với bản thân” để tìm được quan hệ tình cảm – rõ ràng nhiều cặp đôi hạnh phúc cũng đầy hoài nghi bản thân. Nhưng tôi tin xã hội của chúng ta sẽ là một chốn nhẹ nhàng hơn nhiều nếu tất cả học được cách đối mặt với sự bất an và kết thúc cuộc chạy đua vũ trang về lối sống.

Một giáo viên dạy diễn xuất từng nói với tôi rằng nếu cô gọi tôi là kẻ rối loạn nhân cách, không có gì phải buồn cả. Tôi lẽ ra phải tự tin khi biết mình không phải là quái vật vô cảm và thế là lời xúc phạm đó chẳng thể đeo đẳng tôi được. Những lời buộc tội đau đớn nhất chính là những gì mà ta phần nào tin tưởng – hay đơn giản là tự mình đặt ra.

Quá nông cạn.

Quá thiếu chín chắn.

Quá thiếu hấp dẫn.

Về bản chất không thể yêu được.

Chúng ta nổi giận khi người khác ám chỉ những điều đó, nhưng tất cả chúng ta đều biết vị quan tòa khắt khe nhất trên đời là ai. Thế nên, đây là một giáo lý Phật giáo nữa mà tôi thấy hữu ích: “Khi những con quỷ trong bạn xuất hiện, hãy mời chúng một miếng bánh.” Thay vì cố gắng biện minh cho bản thân hoặc chỉ ra ai đó sai để nâng mình lên, hãy làm điều hoàn toàn ngược lại với trực giác: Để con quỷ vào nhà. Hãy cho những cảm xúc đen tối sâu thẳm về bản thân có đủ không gian.

Đừng tự kể với bản thân một câu chuyện hoành tráng rằng mình là kẻ kém cỏi thế nào – điều này sẽ chỉ phóng đại những ý nghĩ có hại đó mà thôi. Thay vào đó, đừng dùng lý trí suy nghĩ nữa mà hãy cho phép bản thân cảm nhận bất cứ điều gì mà bạn đang cố chống lại. Hãy đối xử với những cảm giác đó hết như chúng là đối tượng thí nghiệm khoa học. Để ý xem những gì đang xảy ra trong cơ thể mình. Bạn có cảm thấy nặng nề, cảm giác như các cơ chứa đầy

cát? Bạn có thấy ngực mình thắt lại? Dạ dày bạn có còn cào không? Hãy để mặc những cảm giác đó, chỉ quan sát mà thôi.

Thông thường, chúng ta đối xử với những cảm xúc khó khăn này như quan tòa hoặc sếp – giống như một hình phạt dành cho tội lỗi mà ta phạm phải. Khi bạn không còn sợ hãi những cảm xúc phía sau sự phán xét, bạn trở thành người chỉ huy. Bạn có thể cho phép cô trợ lý đang bắt mẫn vào văn phòng mình, cho phép cô ta kể lể bao nhiêu cũng được về việc bạn là viên quản lý tệ nhất thế giới. Những lời của cô ta có thể gây đau đớn, một số thậm chí còn chính xác nữa. Nhưng chúng không thể nuốt chửng được bạn. Vì bạn đang ở vị trí quyền lực, bạn có thể nghe cô ta nói mà không phải tin tất cả những điều đó. Bạn có thể lùi lại và nói: “Đúng là tôi thấy bồn chồn ở các buổi tiệc và ghét cặp đùi của mình, nhưng tôi không nghĩ là chúng khiến tôi thành kẻ khó ưa.” Hoặc: “Phải, đúng là tôi có hơi bồn chồn khi một anh chàng nào đó bắt đầu nói về việc lập gia đình ở buổi hẹn thứ ba, nhưng đó cũng là phản ứng rất đối bình thường khi ai đó chỉ vừa quen đã nói tới những chuyện xa xôi đến thế.”

Kristin Neff, nhà nghiên cứu về lòng trắc ẩn với bản thân (và cũng là một sư thầy), nói rằng lòng trắc ẩn với bản thân không chỉ đơn giản là tự mua cho mình một cây kem ốc quế – mấu chốt là bạn phải chấp nhận sự thật bạn là một người bình thường với những điểm không hoàn hảo. Đó là lý do tại sao những người có lòng trắc ẩn cao với bản thân thực chất lại nhìn thấy những thiếu sót của mình dễ dàng hơn – họ không buộc mình phải tốt đẹp hơn người khác. Điều này khiến họ dễ dàng nhận trách nhiệm về sai sót của mình. Chà, tôi vừa nói một điều quá thiếu nhạy cảm. Xin lỗi – có lẽ tôi đang tỏ ra hơi ghen tỵ.

Những con quỷ sống được là nhờ sự phản kháng của bạn, vậy nên khi bạn không sợ chúng – khi bạn có thể đơn giản nhìn chúng một cách khách quan và gọi tên chúng – chúng chẳng còn gì để tác oai tác quái nữa. Và khi làm vậy, tôi thấy chúng từ từ rút lui.

26 BẠN PHẢI TÌM ĐƯỢC LÝ DO “TẠI SAO”

Một trong những thay đổi lớn lao nhất mà tôi nhận thấy từ khi kết hôn thực ra cũng rất tinh tế: Tôi không còn bị buộc phải trả lời về tình trạng quan hệ của mình.

Không ai hỏi: “Tại sao bạn kết hôn?” mặc dù câu hỏi này cũng hợp thức chẳng khác gì câu: “Tại sao bạn độc thân?” Suy cho cùng, người ta kết hôn vì nhiều lý do khác chứ không chỉ bởi tình yêu thuần túy – nỗi sợ hãi chỉ có một mình, nhu cầu có con, an ninh kinh tế, địa vị xã hội, bảo hiểm y tế.

Tôi và Mark kết hôn với nhau ở tuổi 40, không theo tôn giáo (mặc dù nghiên cứu Phật giáo, bản thân tôi không theo tôn giáo này), không có con, sống cùng nhau 4 năm trước khi chuyển tới New York. Vậy nên trong trường hợp của chúng tôi, câu hỏi “Tại sao?” cũng chính đáng đấy chứ. Nhưng chẳng ai hỏi câu đó cả. Thay cho những câu hỏi và lời nói bóng gió về chuyện tôi đã quá tập trung vào công việc, giờ chỉ còn lại sự yên tĩnh ngọt ngào.

Trong một xã hội lịch thiệp, người ta hiểu rằng hỏi han lý do hai người kết hôn với nhau là vô cùng khiếm nhã. Những người độc thân thì không có được sự riêng tư này. Thay vào đó, những câu hỏi thô lỗ được ngụy trang bằng lời khen ngợi rằng bạn hấp dẫn và tự tin đến thế nào. Vậy thì có vấn đề quái gì thế?

Đôi khi người hỏi chỉ đơn giản gợi chuyện ra để nói, hoặc người đó quá già – chúng ta hãy cùng tha thứ cho tất cả những người trên 75 tuổi – đúng là những người độc thân ở một độ tuổi nhất định nào đó khiến những người xung quanh cảm thấy cực kỳ khó chịu và những câu hỏi này bắt nguồn từ đúng phản xạ nhấm nháp tâm nhiều người vẫn thể hiện khi nghe tin ai đó bị ung thư. Cô ấy hút thuốc à?

Dĩ nhiên, sẽ còn tồi tệ hơn nếu người hỏi là một nhân vật dễ mến bạn gặp ở bữa tiệc, đặc biệt là khi cách họ nói nghe hết như một nhà tư vấn nghề nghiệp hỏi về những năm bạn không ghi trong lý lịch – những người khác biết điều gì mà tôi không biết?

Vậy là nhân vật nữ chính gan dạ của chúng ta trả lời bằng một câu khôi hài: “Có lẽ là do may mắn đấy!” Hoặc cũng có khi cô ta nói thẳng mình là người kén chọn – thế thì đã sao nào? Câu nói cũ rích “chưa gặp được đúng người” có cảm giác khá ôn hòa, nhưng ngay cả câu này cũng gợi nên những lời cợt nhả rằng hẳn anh chàng nào đó tới dự đám cưới đã lọt vào mắt xanh của cô nàng.

Thông điệp ẩn phía sau là bạn phải giải thích về mình. Nếu bạn không tự nguyện sống độc thân, tốt hơn hết là bạn phải đưa ra được lý do cho người lạ mặt đó. Việc của bạn là trấn an họ rằng bạn đang (a) cố gắng cải thiện tình trạng hiện tại! hoặc (b) hoàn toàn xứng đáng phải chịu tình cảnh bây giờ. Đổ lỗi cho vận may hay hoàn cảnh không đem lại hiệu quả mong muốn – trừ khi hiệu quả mong muốn ở đây là bị người đó gạt đi, coi như một kẻ hay than vãn hoặc một nạn nhân.

Câu trả lời có tác dụng tốt nhất ở trường hợp của tôi là câu mà tôi đã dùng để đáp lại một anh chàng hỏi có vấn đề gì với tôi thế (phải thừa nhận rằng câu hỏi “Tại sao bạn vẫn độc thân?” vẫn còn có phần lịch sự hơn câu này): “Tôi không biết.”

Tôi cho là câu trả lời thẳng thừng này khiến mọi người bất ngờ, vì tôi không chịu thực hiện cái việc khó khăn là đưa ra một tính cách làm lạ cho phù hợp với hoàn cảnh khác thường của tôi. Thay vào đó, tôi dồn sự khó chịu trở lại người xứng đáng phải chịu đựng nó – kẻ hỏi cái câu tọc mạch kia.

Tuy hồi ấy còn chưa nhận thức được, thực chất tôi đã có được đặc ân của những người đã kết hôn – những lựa chọn của tôi trong cuộc đời chẳng dính dáng gì đến ai ngoại trừ bản thân tôi.

Tại sao bạn vẫn độc thân? Có thể có nhiều lý do, có thể chẳng có lý do nào cả. Câu hỏi thực sự là tại sao những người hầu như xa lạ

với bạn gần như lúc nào cũng đòi hỏi câu trả lời?

27 BẠN SẼ ĐỌC THÂN CẢ ĐỜI!

Melanie Notkin đang đứng trên bờ biển cùng người bạn thân là mẹ của ba đứa con. Người bạn nói chính điều mà cô biết những người khác cũng đang nghĩ tới: lẽ ra cô cũng nên có con.

Từ trước tới giờ, Notkin luôn muốn có con, nhưng cô cũng muốn yêu và kết hôn với người sẽ là cha chúng. Tiếc thay, điều này vẫn chưa tới. Notkin giải thích cô không muốn làm mẹ đơn thân không chỉ vì đây là một vai trò căng thẳng và vất vả, mà còn vì cô sợ nó sẽ khiến cô không còn đủ thời gian và sức lực hẹn hò nữa. Cô sẽ kiên nhẫn chờ đợi tình yêu.

“Tớ chỉ không muốn thấy cậu phải sống đơn độc trong suốt quãng đời còn lại,” bạn cô nói.

“Nhưng đây chính là cuộc đời tớ,” Notkin nói. “Ngay ở đây, ngay lúc này. Đây là cuộc đời.”

Mặc dù nó không hẳn đi theo những gì cô đã vạch sẵn, cuộc đời cô quả thực tuyệt vời. Notkin sở hữu và quản lý Savvy Auntie, sự nghiệp viết lách đang nở rộ, và dĩ nhiên cô có những đứa cháu thiên thần nữa. Cô ấy vẫn hy vọng sẽ gặp được người đặc biệt đó, nhưng cô không còn coi cuộc đời mình như khoảng thời gian chờ đợi cho tới ngày ấy.

Tuổi trẻ là lúc để phấn đấu, để chuẩn bị cho “tương lai”. Đó là lúc bạn phải học tập chăm chỉ, bùng cả phê lên cho gã sếp luôn nhăn mặt cáu kỉnh, hẹn hò với những anh chàng trong quán bar tối tăm. Đó là khoảng thời gian bạn phạm sai lầm, lóng ngóng và dần dần hiểu được con người thực của mình – hay ít nhất là vội vã lắp ghép thành thứ mà sau này bạn gọi là “tính cách” của mình.

Hôn nhân từ lâu đã được coi là thời khắc tuyên bố tuổi trẻ chấm dứt. Giờ bạn đã tới đích. Chào mừng tới phần còn lại của cuộc đời.

Vậy điều gì sẽ xảy ra nếu ngày đó đến với chúng ta muộn mất hàng chục năm so với kỳ vọng, hay thậm chí chẳng bao giờ tới? Khi nào thì “phần còn lại của cuộc đời” mới bắt đầu?

Những tấm poster in hình mặt trời mọc và những thảm cỏ ẩm sương nói với chúng ta rằng ngày đó chính là hôm nay, nhưng đôi khi rõ ràng chúng ta không cảm thấy thế. Hôm nay cảm giác có phần quá giống với hôm qua, và cả ngày trước đó nữa. Phải, bạn không còn phải bưng cà phê nữa – có khi bạn thậm chí còn có người khác bưng cà phê lên cho mình. Căn hộ của bạn có lẽ đã đẹp hơn. Có thể bạn không còn mua đồ hiệu H&M nữa và có lẽ bạn đã tặc lười mua cho mình một bộ gồm sứ thật đẹp.

Nhưng những điều này nhiều khả năng đến với bạn một cách từ từ. Ngược với lễ cưới nhộn nhịp, khi tất cả họ hàng, tiệc tùng, những món đồ đắt tiền, địa chỉ mới và chăn gối mịn màng đều đến với bạn cùng một lúc. Kết hôn đem đến cho bạn cảm giác đặc biệt về Trước và Sau, và dĩ nhiên những đứa con khiến ta có cảm giác thời gian trôi đi vùn vụt, không ngừng lớn lên và phát triển phức tạp hơn.

Một trong những điều khó khăn nhất mà một người trưởng thành sống độc thân không con cái phải đối mặt là thời gian có vẻ trơn tru và khó theo dõi hơn – tháng, năm, thậm chí hàng thập kỷ có thể hòa lẫn vào nhau. Cảm giác giống như đi trên một con đường không cột mốc – như một cánh đồng trải rộng. Trong trạng thái không bị ràng buộc, bạn rất dễ cảm thấy mình sẽ lơ lửng bay mất nếu không có ít nhất vài chiếc chảo rán giá 200 đô-la trong tủ.

Nhưng trong khi nghe Notkin kể về cuộc đời mình, tôi nhận ra cách cô ấy nói mới giống sư thầy Phật giáo của tôi làm sao. Cô giải thích rằng lúc này khi đã ở tuổi 40, cô còn thích hẹn hò hơn trước, vì cô không còn canh cánh lo nghĩ: “Liệu Đây Có Phải Người Đó?” khi đi gặp mặt ở quán cà phê. Cô đã học được cách tận hưởng, để mặc cho mỗi buổi hẹn hò muốn ra sao thì ra, không đặt ra những điều kiện buộc mọi chuyện phải diễn ra như thế nào.

“Khi đã nhiều tuổi mà vẫn còn hẹn hò, gần như bạn chào đón cả những tổn thương và bầm dập từ nó. Giống như kiểu có mụn vậy.

Ồ, anh ta làm tôi bực. Anh ta đã khiến tôi phải phản ứng cơ đấy – chà chà!” Cô nói.

Điều này cũng giống như một giáo viên dạy thiền định của tôi thường nói, rằng đây là bài tập rất sâu sắc. Cuộc sống độc thân là món quà tuyệt vời: Nó đặt bạn vào giữa hiện tại, khiến bạn có cái nhìn thực tế rằng cuộc sống không cứng nhắc như chúng ta vẫn tưởng.

Kết hôn có thể tạo nên ảo giác về sự vĩnh viễn. Đây là cuộc sống của chúng ta, và nó sẽ không thay đổi nữa. Hãy cùng lập kế hoạch 20 năm thôi. Nó có thể che lấp sự thực không lấy gì làm dễ chịu: trên đời chẳng có gì là vĩnh cửu, chẳng có gì là đảm bảo. Trái đất vẫn luôn luôn quay.

Sau khi bài báo của tôi được đăng trên tờ New York Times, một người bình luận than phiền về việc mãi tới cuối bài tôi mới tiết lộ mình đã kết hôn. “Thế mà tôi cứ tưởng cô ta là một trong số chúng ta cơ đấy,” cô ấy nói.

“Tôi đúng là một trong số các bạn,” tôi nói với chiếc máy tính của mình. Nhưng tôi cũng hiểu ý cô ấy. Vào đêm tân hôn, tôi đã gặp một cuộc khủng hoảng nho nhỏ về bản ngã của mình. “Giờ khi đã kết hôn rồi, mình là ai đây?” Tôi nói với Mark: “Em là một người độc thân. Đó là con người thực của em.”

Chúng ta bám lấy trạng thái kết hôn và làm cha mẹ như thể nó là những phần cố định với mình. Một cô gái độc thân! Một bà mẹ! Người sung sướng vì không có con!

Nhưng những hình ảnh đó luôn luôn thay đổi. Những người độc thân kết hôn, người đã kết hôn thì ly dị (hoặc biến dạng đến mức không còn nhận ra được nữa), và người mẹ – người phụ nữ trước đây đã từng là trung tâm của những nhu cầu và ham muốn cháy bỏng nhất trong bạn – giờ trở thành một bà lão mà bạn vẫn rủ đi ăn trưa mỗi Chủ nhật. (Một bà lão mà bạn rất quý – chào mẹ của con – nhưng dần dần bắt đầu phải phụ thuộc vào bạn thay vì ngược lại.)

Chúng ta luôn thay đổi không ngừng – ngay cả những tế bào trong cơ thể cũng được thay thế sau 7 năm. Chúng ta là những người hoàn toàn khác với cách đây một thập kỷ theo đúng nghĩa đen.

Nhìn từ quan điểm này, câu hỏi “Làm sao tôi có thể sống hết mình với tư cách là một người độc thân, nhưng vẫn sẵn sàng đón nhận quan hệ tình cảm lâu dài?” quả là ngớ ngẩn. Tận hưởng mọi thứ ở tình trạng hiện tại nhưng cũng vươn tới sự thay đổi không phải là sống cuộc đời hạng hai; đó chính là sống hết mình – ở đó bạn thấy rõ được điều mà những nhà sư Tây Tạng vẫn gọi là “Sự thật về cái vô thường.”

Nhiều người trong cuộc đời Notkin – đặc biệt là những người đã tới hạn cuối cùng về văn hóa và sinh lý – không hiểu được điều này. “Nhưng người yêu thương ta và mong muốn những điều tốt đẹp đến với ta đôi khi không hài lòng khi thấy cuộc đời chúng ta không nằm trong hộp quà thất nỡ,” cô nói.

Nhưng cô nói một trong những điều tuyệt vời nhất khi đến tuổi 40 là cuộc đời cô đã trở thành một điều khó hiểu với người thân đến nỗi những lời bàn ra tán vào ngừng hẳn. “Đây là món quà của tuổi 40,” cô nói. “Người ta bắt đầu bỏ mặc bạn, theo nghĩa tích cực. Tôi không còn phải đối mặt với những câu hỏi nữa.”

Kết luận BẠN ĐANG Ở ĐÂY

Tôi gặp Dan không lâu trước dịp kỷ niệm 20 năm họp lớp trung học. Tôi tìm thấy tám ảnh ưa nhìn và hồ sơ khiêm tốn của anh trên mạng, và tới buổi hẹn thứ 3, cảm giác của tôi đã dần dần chuyển từ “Hừm, biết đâu đấy” sang “Chà chà, mình nghĩ mình thực sự thích anh ấy.”

Đó là năm bầu cử Tổng thống, và Dan đã huy động được 1.800 đô-la cho Đảng Dân chủ bằng việc tổ chức bán đồ ngoài sân cùng bạn bè. Tôi thích điều này ở anh ấy – cách tiếp cận thiên về hành động với các hoạt động chính trị và môi trường, lối ăn nói thẳng thừng của anh ấy khi nói về chuyện này. “Vấn đề với phong trào bảo vệ môi trường hiện nay là họ luôn rêu rao ‘Hãy cứu lấy Trái đất’ trong khi câu này còn quá trừu tượng. Trái đất tất nhiên sẽ vẫn tồn tại. Đáng ra chúng ta phải nói: ‘Hãy cứu lấy con người,’” anh ấy nói.

Đó là anh chàng ngọt ngào và thông minh, quan tâm đến những vấn đề của thế giới – càng nói chuyện nhiều, tôi càng thấy anh ấy đáng yêu hơn. Chúng tôi hôn nhau trên cầu thang dẫn vào nhà anh, sau đó tôi dành cả chuyến đi về nhà trên taxi tận hưởng ý nghĩ cuối cùng mọi thứ cũng ổn thỏa.

Cảm giác ấm áp ấy vẫn đi cùng tôi qua buổi họp lớp mà ở đó tôi là 1 trong 5 người còn độc thân cuối cùng. Các cuộc nói chuyện đi theo đúng như kịch bản tôi đã lường trước – bạn bè cùng lớp kể với tôi về những kỳ nghỉ cả gia đình, các hoạt động sau giờ học của lũ trẻ, còn tôi kể với họ về cuộc sống viết lách của mình ở thành phố. Tôi hơi sốt ruột vì mình vẫn còn độc thân, nhưng vẫn giữ được bình tĩnh khi mọi người khoe ảnh con cái và thảo luận về những khoản hỗ trợ sau khi tốt nghiệp trung học của thành phố (Tốt nghiệp! Con họ tốt nghiệp rồi cơ đấy!). Điều này được các giáo viên của tôi gọi là bài tập – không ngồi trên nệm nhưng phải đối mặt với cản trở từ bất cứ nơi nào. Tuy thế, chẳng bao lâu sau, tôi lại trở về với cuộc sống thực của mình, nơi tình trạng độc thân ở tuổi 38 cũng chẳng phải là

điều gì quá ghê gớm. Rồi tôi trở về Brooklyn, nơi một anh chàng ngọt ngào với lối suy nghĩ khoáng đạt đang chờ trao cho tôi một nụ hôn.

Khi trở về nhà, tôi gửi e-mail cho Dan nói rằng tôi rất mong gặp anh ấy để kể về buổi họp lớp. Ngày hôm sau, tôi nhận được một lời đáp rất lịch sự rằng anh ấy đã bắt đầu hẹn hò với người khác gần như cùng thời điểm chúng tôi gặp nhau, và trong kỳ nghỉ cuối tuần vừa rồi mọi chuyện đã “thăng hoa”.

Cũng trong tuần đó, chú chó Taffy của tôi qua đời.

Tôi khóc mấy ngày liền. Tôi khóc vì Taffy và Dan, nhưng chủ yếu là khóc cho tình trạng cuộc đời mình. Tôi đã 38 tuổi rồi. Mới đây tôi còn về nhà kể lại cuộc đời mình đã thay đổi ra sao. Thế đấy!

Tôi không thể nhớ nổi bao nhiêu đêm tôi tỉnh giấc lúc 4 giờ sáng rồi khóc; bao nhiêu lần khi ăn tối với bạn, tôi nhìn trân trân vào khoảng không, nhất quyết không cần lời an ủi. Tôi cô đơn. Tôi sẽ mãi cô đơn. Dù tôi có đọc bao nhiêu cuốn sách, thực hiện bao nhiêu lần tư thế yoga chó úp mặt, nuôi dưỡng tình bạn hay tỏ ra tử tế với người lạ như thế nào đi chăng nữa, mọi thứ cũng chẳng có ý nghĩa gì.

Và dĩ nhiên tôi nghĩ tới cô ấy – Cô Gái Được Lựa Chọn. Dan có lẽ đã gặp cô ở một cuộc tuần hành phản chiến, nơi vận động tranh cử hoặc buổi tiệc của phong trào cấp tiến MoveOn. (Ồ Josh M. và Cara B., tại sao tôi lại từ chối lời mời lịch sự của hai người cơ chứ!) Có lẽ anh ấy đã ký yêu sách của tổ chức Hòa bình Xanh. Có lẽ cô ấy đã xuất hiện với ví đựng tiền xu và nhãn giá trong tay, sẵn sàng hỗ trợ buổi bán hàng quyên tiền.

Vậy là tôi có thêm lý do mới để tự ghét mình. Anh ấy mới sáng suốt làm sao khi lựa chọn cô gái ấy, người tốt đẹp hơn. Suy cho cùng, tôi đã làm gì khiến thế giới tốt đẹp hơn? Một vài dự án tình nguyện, nhưng cũng chẳng nhiều nhận gì.

Suốt vài tuần, tôi chìm trong đám mây đau đớn và tủi hổ này. Dù được huấn luyện ngược lại, tôi vẫn dồn sự thất vọng vào một giả

thuyết to lớn hơn về lý do tôi luôn độc thân. Tôi có thể là người mà bạn sẵn sàng hẹn hò, hoặc ngủ cùng, uống bia chung, nhưng không phải người để yêu, vì tình yêu chỉ dành cho những phụ nữ khác, những người tốt đẹp hơn, người sở hữu lòng tốt khó diễn tả mà tâm hồn đen tối của tôi không có được.

Tôi chìm đắm vào dòng suy nghĩ đó trong một chiều Chủ nhật mưa rơi rả rích, tưởng tượng Dan và Cô Gái Được Lựa Chọn cảm biến ngoài sân và nghiên cứu số liệu cử tri. Cuối cùng, phần thông thái hơn trong tôi cũng lên tiếng: Nếu cảm thấy tồi tệ vì không hoạt động chính trị, hãy hoạt động đi.

Sau cùng, lý do mà tôi đặt ra – giống như được tạo nên từ hư không – giải thích cho lời từ chối của Dan khác hẳn với những phỏng đoán xưa kia của tôi. Trong những trường hợp đó, tôi chẳng thể làm gì nhiều nếu không đủ xinh đẹp, thông minh hoặc hào nhoáng. Nhưng còn “chưa tham gia hoạt động cộng đồng”? Rào cản giờ đã cao ngang ngửa với cửa chắn trong trò bóng vồ.

Và nếu lương tâm tôi bị khuấy động – tốt thôi. Sau cùng, tôi nói về chính trị suốt, cụ thể là nỗi sợ hãi ngày càng tăng trước thực trạng cuộc sống mỗi người dân trên đất nước này đang dần dần bị phá hủy. Vậy tại sao tôi không dành nhiều thời gian cho hoạt động cộng đồng hơn chứ?

Đó chính là lúc tôi quyết định làm một điều vừa đáng xấu hổ vừa tuyệt vời: Bắt chước anh ta. Tôi tổ chức một buổi bán hàng trong tòa nhà để gây quỹ cho Đảng Dân chủ. Rõ ràng động cơ của tôi không thuần khiết. Hiển nhiên tôi vẫn chịu ảnh hưởng của người mình yêu, cố thực hiện việc điên rồ này để kéo anh ta trở lại – mặc dù tôi biết thừa nó chẳng có tác dụng gì.

Nhưng tôi gần như không còn nghĩ tới Dan vào ngày thứ Bảy ngập nắng tháng Chín đó, khi tôi và cô bạn Jessica bán quần áo cũ và sách trên khoảng sân chung trước nhà. Việc bán hàng rất thuận lợi khi hàng xóm dừng lại tán chuyện và vui vẻ trả thêm tiền ủng hộ. Sau khi quyên góp tiền qua mạng – 600 đô-la – tôi đi uống cà phê.

Quán cà phê có một thác nước nhỏ, tôi nhìn chăm chăm vào nó khi nhấm nháp cốc latte, tiếng róc rách hòa lẫn với tiếng dao đĩa lạnh canh và tiếng nhạc jazz nhẹ. Tôi có một cảm giác khá buồn cười mà không tài nào định nghĩa được. Tôi nhìn làn nước được chiếu sáng từ phía sau chảy qua những viên đá giả khoảng 10 phút thì sực tỉnh: Ồ, hóa ra cảm giác hài lòng với bản thân chính là đây.

Sau chừng ấy năm đào hầm xuyên qua đám bùn, cuối cùng tôi cũng thấy ánh sáng lóng lánh của vàng, bản chất tốt đẹp của tôi. Sau tất cả những phản biện – “Tôi không kén chọn!” “Tôi không sợ bị ràng buộc!” – tôi đã tìm thấy nơi mà các danh sách hay lý do không còn quan trọng nữa: Tôi cũng tốt đẹp không kém bất kỳ ai khác.

Dù tôi có tìm được người yêu tử tế hay không, bản chất tốt đẹp trong tôi vẫn vậy – luôn luôn ở đó. Nó không ở đó vì tôi hấp dẫn, tài năng hay đặc biệt. Nó không ở đó vì tôi đã trưởng thành. Nó ở đó vì tôi là con người, vậy thôi.

Thế giới không nói rằng chúng ta đều có bản chất tốt đẹp. Thay vào đó, nó nói: Bạn gần đạt tới mục tiêu rồi, cưng ạ! Chỉ còn 1, 2 hay 18.000 thứ phải điều chỉnh nữa thôi. Con người tốt đẹp của bạn đang ở gần lắm rồi – hãy nhìn cô ta trong chiếc xe mui trần, những lọn tóc nâu nhuộm ánh màu cuộn bay. Hãy nhìn cô ta làm bài thuyết trình PowerPoint mới đỉnh làm sao. Hay làm món salad trong căn bếp hiện đại (toàn đá granite và thép không gỉ!), còn anh chàng bí ẩn bước tới phía sau cô, đặt một cái hôn lên thái dương và đeo cho cô chuỗi vòng ngọc trai hoàn hảo kia là ai? Cứ thoải mái đi – chỉnh lại cặp kính trên mũi nào, nhìn cho rõ người phụ nữ lẽ ra mình sẽ trở thành nếu tự dàn xếp ổn thỏa được với bản thân.

Thế nhưng, đó là thứ chúng ta không bao giờ đạt được. Sự hoàn hảo luôn đi trước chúng ta vài bước, vung vẩy chiếc vali.

Phiên bản hàng ngoài sân không thay đổi cách tôi nhìn nhận bản thân: Nó đã diễn ra âm thầm trong nhiều năm, một quá trình chậm chạp và khó khăn như thể leo lên máy tập StepMill ở phòng gym. Nhận ra suy nghĩ; hít thở trong đau đớn. Nhận ra suy nghĩ; hít thở trong đau đớn. Nhận ra suy nghĩ; hít thở trong đau đớn.

Bạn không cần chú tâm tới chuyện đó. Tôi cho rằng riêng việc sống độc thân đã đủ mạnh để rèn luyện tâm trí bất cứ ai sang chế độ chiến đấu.

Bạn đã quên được anh chàng đó, rồi chuyển sang anh chàng khác. Bạn viết thư cho 5 người trên mạng và không nhận được hồi âm nào. Bạn nói với người cố vấn quản trị rất tử tế đó rằng: “Tôi không nghĩ đây là một cuộc hẹn.”

Bạn một mình đến dự đám cưới của cháu gái, nơi bạn ngồi thẳng lưng, nói những điều tốt đẹp về ảnh chụp con cái của mọi người. 3 năm sau, bạn tới dự lễ rửa tội của đứa cháu mới sinh, người chị họ hỏi bạn “có người đặc biệt chưa” và trong khi bạn đang suy nghĩ có nên nói “thực ra có rất nhiều người đặc biệt trong cuộc đời em – giống như chị!” bạn biết cô ấy không hỏi với ý đó, và đành mỉm cười đáp: “Hiện giờ thì chưa.”

Bạn có một ngày tồi tệ ở công sở, thoáng ước gì có ai đó vuốt ve chân bạn và nghe bạn than vãn. Nhưng chẳng có ai như thế cả, vậy là bạn nhảy vào bồn tắm.

Bạn cố chống lại những cản trở, giữ gìn phẩm giá khi gặp khó khăn. Và tới một ngày, bạn nhận ra mình có sức mạnh mà trước đây chưa từng biết tới.

Khi điều đó xảy ra, thường thì không ai để ý thấy cả – thậm chí ngay cả chính bạn. Vài chuyện buồn thoáng qua hoặc cực kỳ tồi tệ xảy đến. Bạn đang dự tiệc tối, và một người đáng tuổi ông bạn bắt đầu tán tỉnh bạn. Một phụ nữ đã kết hôn kém bạn 10 tuổi than phiền công khai về đồng hồ sinh học của mình. Cô bé xinh xắn ngồi cạnh bạn có vẻ hết hoảng khi bạn nhắc tới một khoảnh khắc tại kỳ Olympic cách đây nhiều năm. Gì cơ, hỏi đó cô đã ra đời rồi sao?

Chính là những thứ trước đây đã từng đè bẹp bạn, nhưng tới nay thì... đơn giản là không. Bạn cắn một miếng bánh cua nữa, mọi thứ tan ra, bay theo đám bụi. Bạn quay sang người phụ nữ kể bên hỏi tình hình bất động sản thế nào.

Không có gì xảy ra cả, nhưng thực chất quá nhiều thứ đã xảy ra.

Bạn đang ở đó, giữa một khoảng không gian tuyệt đẹp: thảm cỏ nơi những ngọn cỏ cao đứng đưa; bờ sông cuộn sóng mờ sương, đỉnh núi với những chú chim xanh và chim sẻ bay lượn bên trên; sân thượng nơi những tiếng ồn ào của thành phố chỉ rì rầm bên dưới.

Bạn đang tận hưởng cuộc sống, cảm thấy “thoải mái với bản thân”. Nhưng bạn vẫn đang chờ đợi khoảnh khắc không sớm thì muộn cũng phải đến ấy. Xin chào, chỗ này đã có ai ngồi chưa?

Tôi chưa bao giờ tìm được cách xua đi cảm giác đó, để giảm bớt nỗi đau đớn từ từ dâng lên trong lồng ngực. Thay vào đó, tôi chỉ đơn giản để mặc mọi chuyện, coi nó như một khoảng tối đến rồi đi.

VẬY GIỜ THÌ SAO?

Tôi từng dự lớp học thiền mà giáo viên yêu cầu tất cả mọi người nhắm mắt tưởng tượng mình đang hấp hối trên giường. “Hãy nghĩ tới tất cả những khoảnh khắc mà bạn cảm thấy biết ơn trong đời,” anh ta nói.

Nghe có vẻ sến sẩm, nhưng sau khi bạn đã dành nửa tiếng lắng nghe nhịp thở của mình, bài tập kiểu này có thể hé lộ nhiều điều. Đó là vì bạn không nhất thiết phải nghĩ tới những sự kiện trọng đại như lễ tốt nghiệp hay chuyến đi tới Paris. Thay vào đó, bạn nhớ mình tìm nắp chai cũ trong sân sau hồi 8 tuổi hay ngồi trong bãi đỗ xe siêu thị với đám bạn thời thiếu niên, uống bia loãng và ăn khoai nướng. Những khoảnh khắc mà bạn cảm kích nhất không nhất thiết phải “tốt đẹp” – có những đêm xuân lạnh buốt, bạn hít sâu một hơi, bước vào quán cà phê và nói: “Xin lỗi, anh có phải là Rob không?”

Khi nhìn lại một lượt những năm tháng độc thân – nghĩa là phần lớn cuộc đời – tôi nghĩ tới lần mình bất chợt gặp bạn bè trong hội chợ trên phố và chúng tôi ngồi ở một bàn phía ngoài quán bar nghe ban nhạc biểu diễn. Tôi nghĩ tới buổi tiệc tối mình chuẩn bị cho 5 người bạn gái, hôm ấy ai cũng ở lại tới 2 giờ sáng, than vãn về công việc, người yêu cũ, tay không ngừng rót rượu vang. Tôi nghĩ tới ngày

cuối cùng của năm mà lần ấy tôi đi dọc Manhattan nghe nhạc của nhóm Spiritualized.

Hạnh phúc vẫn song hành với tôi suốt thời gian đó. Vấn đề là tôi đã quá kén chọn loại hạnh phúc mình muốn đến nỗi thường xuyên phá hỏng những điều tốt đẹp. Hồi ấy tôi chỉ muốn loại hạnh phúc khiến tôi cảm thấy bình thường. Tôi muốn tình cảm lứa đôi, phải, nhưng tôi cũng muốn có được sự an toàn và địa vị đi kèm với nó.

Giờ khi đã có được điều đó, tôi thừa nhận nó cũng không phải không đáng kể. Sống cùng Mark nghĩa là tổng khay đựng tài liệu đầy lo lắng vào lò thiêu. Tôi yêu cuộc sống của mình khi ở cùng Mark, nhưng giờ tôi nhận ra cuộc sống của tôi cũng phong phú như vậy hồi còn độc thân – nó luôn luôn rộng lớn và tuyệt đẹp.

Tôi có thể than vãn rằng hồi đó đi du lịch một mình khổ sở thế nào – không có ai đứng đó trông hành lý trong khi tôi đi mua một cuốn tạp chí. Đúng là thế. Nhưng còn khoảng thời gian một tiếng ngồi ở quán cà phê espresso đáng yêu đó, nhìn những chiếc máy bay trên bầu trời. Tôi từng cảm thấy tội tệ về những kỳ nghỉ cuối tuần và những ngày nghỉ lễ mà tôi chẳng có kế hoạch nào, nhưng khoảng thời gian tự do đó cho phép tôi dành cả hai ngày viết một truyện ngắn thể nghiệm hoặc đọc cuốn *Tess of the d'Urbervilles* (tạm dịch: Cô gái dòng họ d'Ubervilles). Tôi từng than phiền rằng mình đã mất quá nhiều thời gian để tìm kiếm người đặc biệt đó, nhưng lòng quyết tâm tìm kiếm giúp tôi gặp được nhiều người khác nữa.

Điều đó nghĩa là lái xe ngang qua bang Wyoming cùng Suki và Jonathan, 3 đứa cùng há hốc mồm nhìn khung cảnh thay đổi từ núi non sang lãnh nguyên rồi tới đồng quê kiểu Anh sau mỗi 48 cây số.

Điều đó nghĩa là nấu món gà quay cho câu lạc bộ sách nhân dịp sinh nhật thứ 37 của mình, Daphne và Kristin tắt bếp trong bếp cùng tôi trong khi những thành viên khác có mặt từ sớm.

Điều đó nghĩa là đứng trên cầu vượt chờ tàu hỏa ở Virginia cùng Coleman và Janet lúc nửa đêm, cây cầu rung lên và gió hút lên trên khi tàu chạy ngang qua.

Điều đó nghĩa là đổi căn hộ với Scout và sống ở Seattle một tháng, chỉ để xem mọi thứ thế nào.

Điều đó nghĩa là khám phá ra những người tốt bụng ở Cleveland thân thiện một cách đáng ngạc nhiên khi bạn bước tới trước cửa nhà họ, tay cầm bìa kẹp hồ sơ, nhắc họ nhớ đi bỏ phiếu vào thứ Ba.

Có rất nhiều cảm xúc bồn chồn khó chịu buộc tôi phải làm điều này – khao khát gặp gỡ đàn ông, chứng tỏ với mình rằng tôi là kiểu con gái độc thân hào nhoáng.

Nhưng mặc dù những trải nghiệm đó thường sinh ra từ những điều khó chịu, chúng cũng là khoảng thời gian tuyệt vời nhất trong cuộc đời tôi. Khi còn độc thân, tôi đi ngang dọc khắp đất nước, cố gắng tìm kiếm cuộc sống thật của mình. Tại sao tôi lại không nhận ra rằng mình đã tới đích rồi?

TÀI LIỆU THAM KHẢO VÀ NHỮNG NGUỒN NÊN ĐỌC

Brené Brown, Tiến sĩ có chứng chỉ Công tác xã hội, *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent and Lead* (Sự liều lĩnh vĩ đại: Việc dũng cảm để tổn thương có thể thay đổi cách chúng ta sống, yêu thương và dạy dỗ con cái như thế nào), Gotham, 2012.

Oliver Burkeman, *The Antidote: Happiness for People Who Can't Stand Positive Thinking* (tạm dịch: Thuốc giải độc: Hạnh phúc cho những người không thể chịu nổi lối suy nghĩ tích cực), Faber and Faber, 2012.

John T. Cacioppo và William Patrick, *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection* (tạm dịch: Nỗi cô đơn: Bản chất con người và nhu cầu kết nối xã hội), Norton, 2008.

Sasha Cagen, *Quirkyalone: A Manifesto for Uncompromising Romantics* (tạm dịch: Sống kỳ quặc một mình: Tuyên ngôn của kẻ lãng mạn nhưng không thỏa hiệp), HarperOne, 2006.

Pema Chödrön, *No Time to Lose: A Timely Guide to the Way of the Bodhisattva* (tạm dịch: Không còn thời gian để mất: Hướng dẫn tuần tự về đạo lý Bodhisattva), Shambhala, 2007 và *The Wisdom of No Escape* (tạm dịch: Chân lý không trốn chạy), Shambhala, 1991.

Gail Collins, *When Everything Changed: The Amazing Journey of Women from 1960 to the Present* (tạm dịch: Khi tất cả thay đổi: Hành trình tuyệt vời của phụ nữ từ năm 1960 tới nay), Little, Brown, 2009.

Stephanie Coontz, *Marriage, a History: How Love Conquered Marriage* (tạm dịch: Lịch sử hôn nhân: Tình yêu đã xâm chiếm hôn nhân như thế nào?), Penguin, 2006 và *A Strange Stirring: The*

Feminine Mystique and American Women at the Dawn of the 1960s (tạm dịch: Sự phấn khích lạ lùng: Về thần bí của phụ nữ và phụ nữ Mỹ trong những buổi đầu của thập niên 1960), Basic, 2010.

Mihaly Csikszentmihalyi, Flow: The Psychology of Optimal Experience (tạm dịch: Dòng chảy: Tâm lý trải nghiệm lý tưởng), Harper Perennial Modern Classics, 2008.

Bella DePaulo, Tiến sĩ, Singlism: What It Is, Why It Matters, and How to Stop It (tạm dịch: Chủ nghĩa độc thân: Nó là gì, có vai trò gì, làm cách nào để ngăn chặn nó), DoubleDoor, 2011 và Singled Out: How Singles Are Stereotyped, Stigmatized, and Ignored, and Still Live Happily Ever After (tạm dịch: Bị cách ly: Bằng cách nào mà những người độc thân phải chịu thành kiến, bị xúc phạm và xa lánh nhưng vẫn sống hạnh phúc), St.Martin's Griffin, 2006.

Barbara L. Fredrickson, Tiến sĩ, Love 2. 0: How Our Supreme Emotion Affects Everything We Feel, Think, Do and Become (tạm dịch: Tình yêu 2.0: Cảm xúc tối cao của chúng ta ảnh hưởng đến mọi thứ ta cảm thấy, suy nghĩ, hành động và trở thành như thế nào), Hudson Street Press, 2013.

John M. Gottman, Tiến sĩ và Nan Silver, The Seven Principles for Making Marriage Work (tạm dịch: 7 nguyên tắc gìn giữ hạnh phúc hôn nhân), Three Rivers Press, 2000.

Zoë Heller, What Was She Thinking? Notes on a Scandal (tạm dịch: Cô ta nghĩ gì thế? Những ghi chú về một vụ bê bối), Henry Holt, 2003.

Betsy Israel, Bachelor Girl: The Secret History of Single Women in the Twentieth Century (tạm dịch: Cô gái độc thân: Lịch sử bí mật về những phụ nữ độc thân ở thế kỷ XX), William Morrow, 2002.

Eric Klinenberg, Going Solo: The Extraordinary Rise and Surprising Appeal of Living Alone (tạm dịch: Sống một mình: Sự trỗi dậy khác thường và sức hấp dẫn đáng ngạc nhiên của việc sống độc thân), Penguin, 2012.

Amir Levine, Bác sĩ y khoa và Rachel S. F. Heller, Thạc sĩ văn chương, *Attached: The New Science of Adult Attachment* (tạm dịch: Gắn bó: Khoa học mới về sự gắn bó của người trưởng thành), Tarcher Penguin, 2010.

Rachel Machacek, *The Science of Single* (tạm dịch: Khoa học của sự độc thân), Riverhead, 2011.

Samhita Mukhopadhyay, *Outdated: Why Dating Is Ruining Your Love Life* (tạm dịch: Lạc hậu: Tại sao việc hẹn hò lại đang hủy hoại cuộc sống tình cảm của bạn?), Seal, 2011.

Kristin Neff, Tiến sĩ, *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind* (tạm dịch: Lòng trắc ẩn cho bản thân: Hãy ngừng dằn vặt mình và bỏ lại sự bất an phía sau), William Morrow, 2011.

Melanie Notkin, *Savvy Auntie: The Ultimate Guide for Cool Aunts, Great- Aunts, Godmothers, and All Women Who Love Kids* (tạm dịch: Bà cô biết tuốt: Hướng dẫn dành cho những bà cô thật ngẫu, thật vĩ đại, những bà mẹ đỡ đầu và tất cả phụ nữ yêu quý trẻ con), William Morrow, 2011.

Tara Parker-Pope, *For Better: How the Surprising Science of Happy Couples Can Help Your Marriage Succeed* (tạm dịch: Sống tốt hơn: Những phát hiện khoa học đáng ngạc nhiên về các cặp đôi hạnh phúc có thể giúp bạn thành công trong cuộc sống hôn nhân như thế nào), Plume, 2011.

Susan Piver, *The Wisdom of a Broken Heart* (tạm dịch: Chân lý của một trái tim tan vỡ), Free Press, 2010.

Sara Elizabeth Richards, *Motherhood, Rescheduled: The New Frontier of Egg Freezing and the Women Who Tried It* (tạm dịch: Làm mẹ, tái sắp xếp: Giới hạn mới về đông lạnh trứng và những phụ nữ đã thử phương pháp này), Simon & Schuster, 2013.

Mari Ruti, Tiến sĩ, *The Case for Falling in Love? Why We Can't Master the Madness of Love – and Why That's the Best Part* (tạm dịch: Hãy cứ yêu đi: Tại sao chúng ta không thể làm chủ được sự điên rồ của tình yêu – và tại sao đây là điều tuyệt vời nhất), Sourcebooks Casablanca, 2011.

Chögyam Trungpa, *The Sanity We Are Born With: A Buddhist Approach to Psychology* (tạm dịch: Sự minh mẫn bẩm sinh: Cách tiếp cận của Phật giáo với Tâm lý học), Shambhala, 2005; *Training the Mind and Cultivating Loving-Kindness* (tạm dịch: Huấn luyện tâm trí và bồi đắp sự yêu thương-tử tế), Shambhala Classics, 1993 và *Shambhala: The Sacred Path of the Warrior* (tạm dịch: Shambhala: Con đường thiêng liêng của chiến binh), Shambhala Classics, 1984.

Christine B. Whelan, Tiến sĩ, *Why Smart Men Marry Smart Women* (tạm dịch: Tại sao đàn ông thông minh kết hôn với phụ nữ thông minh), Simon & Schuster, 2006 và *Marry Smart: The Intelligent Woman's Guide to True Love* (tạm dịch: Kết hôn thông minh: Hướng dẫn về tình yêu đích thực dành cho phụ nữ thông minh), Simon & Schuster, 2009).

CÁC BÀI VIẾT VÀ NGHIÊN CỨU ĐÃ TRÍCH DẪN

Hiệp hội Y học Sinh sản Hoa Kỳ (ASRM), “Fertility Experts Issue New Report on Egg Freezing. ASRM Lifts Experimental Label from Technique” (tạm dịch: Các chuyên gia khoa sản công bố báo cáo mới về đông lạnh trứng. ARSM dỡ bỏ mức thử nghiệm với phương pháp này), ngày 22 tháng 10 năm 2012.

Lisa Arnold và Christina Campbell, “The High Price of Being Single in America” (tạm dịch: Cái giá cao ngất phải trả khi sống độc thân ở Mỹ), TheAtlantic. com, ngày 14 tháng 1 năm 2013.

Olivia Barker, “Singled Out by Society’s Stare” (tạm dịch: Bị gạt ra ngoài lề bởi cái nhìn của xã hội), USA Today, ngày 13 tháng 2 năm 2005.

Oliver Burkeman, “The Power of Negative Thinking” (tạm dịch: Sức mạnh của suy nghĩ tiêu cực), New York Times, ngày 4 tháng 8 năm 2012.

Cục Thống kê Lao động, “Spotlight on Statistics: Women at Work” (tạm dịch: Tập trung vào các số liệu: Những phụ nữ đang làm việc), tháng 3 năm 2011.

Ewen Callaway, “Fathers Bequeath More Mutations as They Age” (tạm dịch: “Những ông bố truyền lại nhiều gen đột biến hơn khi về già), Nature, ngày 22 tháng 8 năm 2012.

John T. Cacioppo, Stephanie Cacioppo, Gian C. Gonzaga, Elizabeth L. Ogburn và Tyler J. VanderWeele, “Marital Satisfaction and Break-ups Differ Across On-line and Off-line Meeting Venues” (tạm dịch: Sự thỏa mãn với cuộc sống hôn nhân và chia tay là khác nhau giữa các tụ điểm gặp nhau trên mạng và ngoài đời thực), Viện Hàn lâm Khoa học Quốc gia Hoa Kỳ, tháng 6 năm 2013.

Elizabeth Cohen, “Freezing Your Eggs: The Costs and Other Realities” (tạm dịch: Đông lạnh trứng: Chi phí và những sự thật khác), CNN, ngày 6 tháng 10 năm 2011.

Paula England và Jonathan Bearak, “Women’s Education and Their Likelihood of Marriage: A Historic Reversal” (tạm dịch: Học vấn của phụ nữ và xác suất kết hôn của họ: Xu hướng đảo ngược có vai trò lịch sử), Trang thông tin cho Hội đồng Gia đình đương đại Hoa Kỳ, ngày 11 tháng 4 năm 2012.

Naomi Gerstel và Natalia Sarkisian, “Marriage: The Good, the Bad, and the Greedy” (tạm dịch: Kết hôn: Người tốt, kẻ xấu và kẻ tham lam), Contexts, Fall 2006 và “Single and Unmarried Americans as Family and Community Members” (tạm dịch: Những người Mỹ độc thân với vai trò là thành viên của gia đình và xã hội), Trang thông tin cho Hội đồng Gia đình Đương đại Hoa Kỳ, ngày 15 tháng 9 năm 2011.

Eric Klinenberg, “Solo Nation: American Consumers Stay Single” (tạm dịch: “Đất nước độc thân: Những người tiêu dùng Mỹ duy trì trạng thái độc thân”), Fortune, ngày 25 tháng 1 năm 2012.

Kristin Laurin, David Kille và Richard Eilbach, “The Way I Am Is the Way You Ought to Be” (tạm dịch: Tôi thế nào thì người khác cũng nên thế ấy), Psychological Science, ngày 26 tháng 6 năm 2013.

Leslie Mann, “Women Say ‘I Do’ to Education, Then Marriage” (tạm dịch: Phụ nữ nói ‘Tôi đồng ý’ với giáo dục, sau đó là hôn nhân), Chicago Tribune, ngày 2 tháng 5 năm 2012.

Melanie Notkin, “Why I Choose Love Over Motherhood” (tạm dịch: Tại sao tôi đặt tình yêu lên trên việc làm mẹ), Huffington Post, ngày 21 tháng 8 năm 2012.

Pew Research Social & Demographic Trends, “Barely Half of U.S Adults Are Married— A Record Low” (tạm dịch: Chỉ xấp xỉ một nửa người trưởng thành ở Mỹ đã kết hôn – Con số thấp kỷ lục), ngày 14 tháng 12 năm 2011.

Michael J. Rosenfeld và Thomas J. Reuben, "Searching for a Mate: The Rise of Internet as a Social Intermediary" (tạm dịch: Tìm kiếm bạn đời: Sự trỗi dậy của Internet với vai trò cầu nối xã hội), American Sociological Review, 2012.

Dana Rotz, "Why Have Divorce Rates Fallen? The Role of Women's Age at Marriage" (tạm dịch: "Tại sao tỷ lệ ly hôn giảm? Tuổi tác phụ nữ đóng vai trò như thế nào trong hôn nhân), ngày 20 tháng 12 năm 2011.

David Sbarra, Adriel Boals, Ashley Mason, Grace Larson và Matthias Mehl, "Expressive Writing Can Impede Emotional Recovery Following Marital Separation" (tạm dịch: Thở lộ tâm tình thông qua viết lách có thể làm chậm quá trình hồi phục cảm xúc sau khi ly hôn), Clinical Psychological Science, ngày 15 tháng 2 năm 2013.

Sue Shellenbarger, "Single and Stepping Off the Fast Track" (tạm dịch: Độc thân an nhàn), Wall Street Journal, ngày 23 tháng 5 năm 2012.

Betsey Stevenson và Justin Wolfers, "Divorced from Reality" (tạm dịch: Ly hôn khỏi thực tế), New York Times, ngày 29 tháng 9 năm 2007.

CÁC TÀI LIỆU VỜ LÒNG VỀ PHẬT GIÁO

Có rất nhiều nơi tuyệt vời để học thiền định hoặc nghiên cứu những nguyên tắc của Phật giáo – từ phòng tập yoga nơi bạn ở tới trung tâm Thiền. Tôi theo một nhánh Phật giáo Tây Tạng gọi là Shambhala và nhánh này có các trung tâm ở hầu hết thành phố lớn (Shambhala.org). Trung tâm thiền định Insight Meditation Center do Sharon Salzberg sáng lập cũng rất nổi tiếng (dharma.org).

Phần lớn trung tâm dạy thiền định tổ chức các buổi diễn thuyết rất rẻ hoặc miễn phí, và đây là một cách hữu ích để bạn tìm được nơi phù hợp với mình. Nếu bạn đang sống ở nơi có ít trung tâm yoga hoặc thiền định – hoặc không có cái nào – hãy tìm hiểu về Dự án Susan Piver's Open Heart Project: susanpiver.com/open-heart-project. Susan là giảng viên thiền định trực tuyến tuyệt vời. Ngoài ra cũng có những nơi cung cấp địa điểm yên tĩnh để bạn nghiên cứu trong một tuần lễ hoặc trong kỳ nghỉ cuối tuần – nơi ưa thích của tôi là: Sky Lake Lodge ở Rosendale (New York).

Trước khi bước vào trung tâm dạy thiền định hoặc Phật giáo, tôi đã đọc sách về chủ đề này. Dưới đây là một số tác giả Phật giáo ưa thích của tôi:

Pema Chödrön. Thông minh, hài hước, đầy lòng trắc ẩn và thông thái. Tôi đã tặng sách của bà cho bạn bè khi họ gặp khó khăn và chính tôi cũng tìm đến chúng khi cuộc đời khiến tôi nản chí. Tôi bắt đầu với cuốn *The Wisdom of No Escape* (Shambhala, 1991) và *When Things Fall Apart* (tạm dịch: Khi mọi thứ tan vỡ) (Shambhala, 2002) nhưng thực ra tất cả các cuốn sách của bà đều rất tuyệt vời.

Tara Brach, Tiến sĩ. *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of the Buddha* (tạm dịch: Chấp nhận cấp tiến: Yêu cuộc sống bằng trái tim của Phật), Bantam Books, 2004.

Mark Epstein, Bác sĩ Y khoa. Going to Pieces Without Falling Apart (tạm dịch: Buồn nhưng không buông), Broadway, 1999.

Steve Hagen. Buddhism Plain and Simple (tạm dịch: Phật giáo đơn giản), Broadway, 1998.

Sakyong Mipham. Turning the Mind Into an Ally (tạm dịch: Biến tâm trí thành đồng minh), Riverhead, 2003 và Ruling Your World (tạm dịch: Cai trị thế giới của bạn), Doubleday, 2005).

Sharon Salzberg. Loving-kindness (tạm dịch: Sự yêu thương-tử tế), Shambhala, 2002.

LỜI CẢM ƠN

Tôi thật may mắn khi cuốn sách được Meg Leder – một người rất thông thái và hiểu biết biên tập. Meg đã giúp tôi định hình cuốn sách ngay từ đầu, và những bình luận, gợi ý của cô trong suốt quá trình viết đã giúp cải thiện cuốn sách rất nhiều. Tôi cũng biết ơn một vài thành viên khác trong nhóm Perigee đã dành thời gian gặp tôi và đánh giá cuốn sách. Tôi xin gửi lời cảm ơn đặc biệt tới John Duff, Marian Lizzi, Jeanette Shaw, Lisa Amoroso và Lindsay Boggs.

Người đại diện của tôi, Gail Hochman là người ủng hộ cuốn sách nhiệt tình nhất – cô quả thực là một người đại diện tuyệt vời và tốt bụng. Jody Klein cũng thế.

Tôi muốn gửi lời cảm ơn nồng nhiệt tới những độc giả của tôi: Meghan Daum, Caitlin Dixon, Mary O'Connell, Kris Puopolo và Michele Suchomel-Casey. Tôi cũng muốn cảm ơn Bethany Lyttle, Paul Braverman, Marialisa Calta, Daphne Eviatar, Michelle Goodman, Paula Kamen, David Kidd, Suki Kim, Helene Stapinski và Nancy Woodruff vì đã đưa ra những lời khuyên về tựa sách, cấu trúc và các vấn đề liên quan tới xuất bản.

Tôi đã nói chuyện và trao đổi thư từ với nhiều người khi viết sách, nhưng vì một vài người trong số họ không muốn được nêu tên, tôi chỉ đơn giản muốn cảm ơn tất cả những ai đã dành thời gian nói chuyện với tôi hoặc trả lời câu hỏi của tôi qua e-mail. Cuốn sách này có được ngày hôm nay chính là nhờ các bạn.

Một vài phần trong cuốn sách này đã được xuất bản dưới dạng các bài viết trên tờ New York Times và Self. Tôi cảm ơn Daniel Jones, Christina Tudino và Paula Derrow vì đã giúp tôi viết những bài đó.

Tôi thật may mắn khi có được rất nhiều giảng viên Phật giáo tuyệt vời đã đóng góp kiến thức của mình cho cuốn sách theo vô số cách khác nhau, trong đó bao gồm nhưng không giới hạn ở: Vegan

Aharonian, John Ankele, Jenny Bates, Frank Jude Boccio, Stephen Clark, Steve Clorfeine, Andrea Darby, Ciprian Iancu, Ethan Nichtern, Susan Piver và Laura Simms. Hai giảng viên quan trọng nữa: giáo viên diễn xuất Elizabeth Browning và giáo viên đầu tiên dạy tôi viết, Verlyn Klinkenborg.

Cảm ơn gia đình tôi. Cảm ơn bố mẹ tôi, Bob và Mary Alice Eckel, em trai Mark Eckel của tôi vì đã luôn luôn ủng hộ tôi. Và đương nhiên, tôi muốn gửi lời cảm ơn sâu sắc tới chồng tôi, Mark Holcomb, người đàn ông đáng để tôi chờ đợi.