

#1 INTERNATIONAL BESTSELLER

HELP! I'M LIVING WITH A ~~MAN~~ BOY
BETTY McLELLAN

Khi chàng không như bạn mong muốn

First News



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ



nhasach
phuongnam

Table of Contents

LỜI GIỚI THIỆU

Mục tiêu của quyển sách

Sự chân thành trong cuộc sống gia đình

Đôi điều về nam giới

Có phải chỉ đàn ông mới cư xử thiếu chín chắn?

Phụ nữ làm được những gì?

Bố cục của quyển sách

NHỮNG CÂU CHUYỆN THƯỜNG NGÀY

1 KHI CHỒNG BẠN CHẮNG KHÁC NÀO MỘT ĐỨA TRẺ

LỜI KHUYÊN

Đừng cố tìm cách bỏ qua cho họ

Cũng đừng cảm thấy tội nghiệp cho họ

Đối diện với bản thân

Tự tạo ra những khoảng cách nhất định trong cảm xúc(*)

2 KHI BẠN CÓ CẢM GIÁC NHƯ THỂ MÌNH LÀ MẸ ANH ẤY

LỜI KHUYÊN

Hiểu rõ những ảnh hưởng của xã hội đối với thiên chức làm mẹ của phụ nữ

Bạn là một người vợ (không phải một bảo mẫu)

Anh ấy là một người chồng (không phải một đứa trẻ)

3 KHI CHỈ CÓ VỢ NÓI CÒN CHỒNG KHÔNG MUỐN ĐÁP LỜI

LỜI KHUYÊN

Khi chàng không như bạn mong muốn

Đừng vội dẫn dắt mình nếu cuộc trò chuyện không được như ý muốn

Tin vào khả năng giao tiếp của bản thân

Nhìn nhận chính xác mức độ giao tiếp giữa bạn và chồng

Đừng để con cái cũng lạnh nhạt với mọi người

4 LÀM THẾ NÀO ĐỂ CUỘC TRÒ CHUYỆN ĐƯỢC HÀO HỨNG VÀ Ý NGHĨA?

LỜI KHUYÊN

Hãy nói cho chồng biết bạn cần gì

Cương quyết trước những phản ứng tiêu cực của chồng

Nên tìm những cuộc trò chuyện có ý nghĩa khác

5 KHI BẠN KHÔNG BIẾT CHỒNG ĐANG NGHĨ GÌ

LỜI KHUYÊN

Nói với chồng về cảm nghĩ của bạn

Dành nhiều thời gian chia sẻ với nhau hơn

6 KHI BẠN BỊ BIẾN THÀNH TRÒ CƯỜI CỦA CHỒNG

LỜI KHUYÊN

Nói rõ cho anh ấy biết rằng bạn cảm thấy xấu hổ và khó chịu thế nào khi bị đem ra làm trò cười

Đừng hưởng ứng bằng cách giả vờ cười theo

Bạn cũng có óc khôi hài riêng, vậy hãy phát huy nó

7 KHI BẠN BỊ PHÓT LỜ

LỜI KHUYÊN

Thay đổi cách suy nghĩ của bạn

Biến “vô hình” thành “hữu hình”

Chính bạn cũng không nên phớt lờ người khác

Khi chàng không như bạn mong muốn

8 KHI BẠN LUÔN LÀ NGƯỜI SAI

LỜI KHUYÊN

Không cần thiết phải tìm cho ra nguyên nhân

Cũng không nên tốn sức tranh luận tới cùng

Tin tưởng vào bản thân

9 KHI BẠN CÓ CẢM GIÁC ANH ẤY ĐANG LỪA DỐI

LỜI KHUYÊN

Nói với anh ấy rằng bạn cảm thấy không yên tâm

Tìm kiếm chứng cứ

Đối mặt với những lời dối trá và với người đã lừa dối bạn

10 KHI BẠN LUÔN PHẢI CHỜ ĐỢI “LÚC THÍCH HỢP” ĐỂ NÓI CHUYỆN VỚI ANH ẤY

LỜI KHUYÊN

Hãy tự tin quyết đoán, mặc kệ thái độ của anh ấy

Đừng tự chỉ trích mình

11 KHI BẠN LUÔN BỊ CHO LÀ KHÔNG BÌNH THƯỜNG (VÀ CHÍNH BẠN CŨNG DẪN TIN MÌNH NHƯ VẬY)

LỜI KHUYÊN

12 KHI BẠN PHẢI NUỐT GIẬN VÀO TRONG

“Ngậm bồ hòn làm ngọt”

Kiểm chế cơn giận dữ

Giải tỏa cơn tức giận

KHI ĐÀN ÔNG RA UY

13 KHI CHỒNG HAY ỨC HIẾP BẠN

LỜI KHUYÊN

Khi chàng không như bạn mong muốn

Đừng bỏ qua cho anh ấy

Đừng tỏ ra khiếp sợ trước những hành động của anh ấy

Phản ứng kiên quyết

14 KHI BẠN BỊ BẠO HÀNH

LỜI KHUYÊN

Chấm dứt với anh ấy

Sự an toàn của bạn và các con là trên hết

Đừng dằn vặt rằng anh ấy như vậy là do một phần lỗi ở bạn

Đừng bỏ qua cho anh ấy

15 KHI CON BẠN BIỂU HIỆN NHỮNG HÀNH VI GIỐNG CHA

LỜI KHUYÊN

Hãy mang con ra đi

Cho con cái tiếp xúc với những hình mẫu đàn ông lý tưởng

Nâng cao lòng tự trọng

16 KHI BẠN BỊ LẠM DỤNG TÌNH DỤC

LỜI KHUYÊN

Dứt khoát không để bị lạm dụng

“Không” là “không”

Tình dục cần có sự gắn kết bình đẳng giữa hai bên

Cự tuyệt mọi biểu hiện lệch lạc trong chuyện gối chăn

17 KHI BẠN PHẢI “CHIỀU” ANH ẤY ĐỂ ĐƯỢC YÊN THÂN

LỜI KHUYÊN

Đừng bạc đãi bản thân mình vì bất kỳ ai

Nhờ Hội phụ nữ hoặc các chuyên gia tư vấn giúp đỡ

Khi chàng không như bạn mong muốn

18 BỊ BỎ RƠI SAU CUỘC ÁI ÂN

LỜI KHUYÊN

Có những cử chỉ âu yếm của riêng bạn

Nếu bạn là người bị bỏ rơi sau cuộc ái ân, hãy nói cho anh ấy biết

19 KHI BẠN BỊ QUẤY RỐI TÌNH DỤC NGAY TRONG GIA ĐÌNH

LỜI KHUYÊN

Cho anh ấy biết rõ những hành động ấy chính là quấy rối tình dục

Nói cho anh ấy biết cảm giác của bạn

Dựng lên những rào chắn vô hình để tự bảo vệ

Ý thức rõ quyền cá nhân của bạn

20 KHI BẠN PHÁT HIỆN ANH TA QUẤY RỐI CON CÁI BẠN

LỜI KHUYÊN

Đừng bao giờ biện minh cho hành động của chồng

Không để anh ta đổ lỗi cho bạn

Báo với chính quyền

Chấm dứt ngay lập tức

Không để con cái tiếp xúc với anh ta lần nữa

21 KHI KHÔNG AI TIN TƯỞNG BẠN

LỜI KHUYÊN

Tin vào bản thân

Tin tưởng con cái

Tâm sự với những người tin tưởng bạn

22 KHI BẠN PHÁT HIỆN ANH ẤY CẤT GIẤU VĂN HÓA PHẨM ĐỒI TRUY

LỜI KHUYÊN

Khi chàng không như bạn mong muốn

[Đừng cố ép mình phải chấp nhận chúng](#)

[Nói cho anh ấy biết cảm giác của bạn](#)

[23 KHI ANH ẤY KHÔNG CHỊU THẢO LUẬN](#)

[LỜI KHUYÊN](#)

[ĐI KHÔNG NỮ, Ở KHÔNG XONG](#)

[24 KHI BẠN NGHI ANH ẤY ĐANG NGOẠI TÌNH](#)

[LỜI KHUYÊN](#)

[Hỏi thẳng chồng](#)

[Có thể bạn đang nghi ngờ vô lý](#)

[Đi tìm bằng chứng](#)

[Tìm kiếm những dấu hiệu đáng nghi](#)

[25 KHI BẠN PHÁT HIỆN ANH ẤY NGOẠI TÌNH](#)

[LỜI KHUYÊN](#)

[Đối mặt với anh ấy](#)

[Đừng tự nhận lỗi về mình](#)

[Đừng đổ lỗi cho người phụ nữ khác](#)

[Cũng đừng đổ lỗi cho người đàn ông khác](#)

[Đừng tha thứ cho chồng quá sớm](#)

[Quan tâm chăm sóc cuộc sống bản thân](#)

[26 KHI BẠN NHẬN RA BẤY LÂU NAY MÌNH SỐNG TRONG LỪA DỐI VÀ PHẢN BỘI](#)

[LỜI KHUYÊN](#)

[Tin vào bản thân](#)

[Đừng để mình bị ám ảnh đến mức lúc nào cũng lục lại quá khứ](#)

[27 KHI BẠN TRẦN TRỌC SUỐT ĐÊM SUY NGHĨ ĐỦ ĐIỀU](#)

Khi chàng không như bạn mong muốn

Suy nhược tinh thần

Tâm trạng lo lắng

Cố gắng tìm ra lời giải thích thuyết phục nhất

Cố gắng nghĩ xem mình nên làm gì

LỜI KHUYÊN

Phải nhận thức được bạn đang bị ám ảnh

Đừng nằm mãi trên giường

Học cách nạp vào đầu những suy nghĩ khác

28 KHI BẠN BỊ NỖI LO ÂU ĐỀ NÉN

LỜI KHUYÊN

Bước một: Chấp nhận nỗi lo sợ

Bước hai: Hiểu nỗi lo lắng của bạn

Bước ba: Nhìn nhận lại sự lo âu của bạn

Bước bốn: Ngừng bận tâm về nỗi lo âu

Bước năm: Tập trung vào hành động (hành vi) hơn là cảm xúc

Bước sáu: Tiến tới tận hưởng cuộc sống của bạn

29 KHI BẠN LUÔN SỐNG TRONG TRẠNG THÁI GIÀY VỎ

LỜI KHUYÊN

30 “BỎ THÌ THƯƠNG, VƯƠNG THÌ TỘI”

LỜI KHUYÊN

Cân nhắc thiệt hơn

Dự cảm tương lai

NGƯỜI ĐÀN ÔNG HÀO NHOÁNG

31 KHI MỌI NGƯỜI ĐỀU NGHĨ BẠN RẤT MAY MẮN

Khi chàng không như bạn mong muốn

LỜI KHUYÊN

Đừng chấp nhận danh hiệu “may mắn”

Hãy tìm đến những người thật sự biết thấu cảm

Cương quyết phản đối sự suy đồi nhân cách của người đàn ông

32 KHI BẠN BỊ ĐỖ TRÁCH NHIỆM VỀ HÀNH ĐỘNG CỦA ANH ẤY

LỜI KHUYÊN

Đừng nhận những trách nhiệm không phải của mình

Hãy tâm sự với những người biết động viên, chứ không phải những người chuyên chỉ trích

33 KHI BẠN SỐNG CHUNG VỚI MỘT ÔNG CHỒNG “TỐT MÃ”

LỜI KHUYÊN

Đừng để sự giả tạo của anh ấy ảnh hưởng nghiêm trọng đến bạn

Đừng để sự giả dối của anh ta lây nhiễm sang bạn

Tâm sự với những người tin tưởng và biết động viên bạn

PHỤ NỮ, HÃY MẠNH MẼ LÊN!

34 KHI NHỮNG RẮC RỐI CỦA BẠN CỨ NGÀY MỘT TIẾP DIỄN

35 KHI BẠN CẢM THẤY MÌNH CŨNG CÓ LỖI

LỜI KHUYÊN

36 KHI BẠN CỐ ÉP MÌNH PHẢI THA THỨ

LỜI KHUYÊN

37 NÂNG CAO LÒNG TỰ TÔN

LỜI KHUYÊN

Hãy trau dồi sự hiểu biết

Nhìn nhận khách quan ý kiến của mọi người

Khi chàng không như bạn mong muốn

Nuôi dưỡng sự tự tin và quyết đoán

Hãy thân thiết với những người yêu quý và cho bạn những lời nhận xét tích cực

38 KHI BẠN SỢ CÔ ĐƠN

LỜI KHUYÊN

Hiểu rõ sự khác biệt giữa một mình và cô đơn

Nhận thức được rằng mình là một cá thể độc lập và vì thế hãy tận hưởng sự tự do của bản thân

Chọn độc lập thay vì cô đơn

39 TẬP SỐNG QUYẾT ĐOÁN

LỜI KHUYÊN

Đừng phí thời gian sống trong sự thụ động

Tiến gần đến những giới hạn

Tìm hiểu thêm về sự quyết đoán

Sống quyết đoán

40 MỖI NGÀY MỘT MẠNH MẼ HƠN

Khi chàng không như bạn mong muốn

LỜI GIỚI THIỆU

“Thời trẻ tôi là một người mơ mộng. Tôi luôn tin rằng sau này mình sẽ gặp được một người đàn ông tuyệt vời. Chúng tôi sẽ yêu nhau say đắm, kết hôn, có ba đứa con kháu khỉnh và “sống hạnh phúc mãi mãi”. Còn bây giờ, sau mười bốn năm chung sống, thực tế chỉ có mình tôi với bốn đứa trẻ, đương nhiên một trong số đó chính là ông chồng của tôi.”

Đó là điều mà một phụ nữ đã bộc bạch với những chị em khác khi họ cùng ngồi tâm sự về các ông chồng của mình. Rất nhiều người trong nhóm cũng chia sẻ những kinh nghiệm tương tự như vậy.

Qua nhiều năm làm công tác tư vấn, tôi nhận thấy có một điều cơ bản thường gặp là trong số những chị em dám nói thẳng nói thật về mối quan hệ vợ chồng thì hầu như họ đều bộc lộ sự hụt hẫng và thất vọng nặng nề, trong đó nguyên nhân chính là vì sự thiếu chín chắn ở người đàn ông.

“Chồng tôi rất trẻ con, gặp điều gì không vừa ý là anh ấy lại cáu kỉnh.”

“Nếu tôi nói “không” khi chồng muốn “yêu”, anh sẽ hờn dỗi nhiều ngày. Việc gì phải như thế cơ chứ!”

“Suốt ngày chồng tôi chỉ chăm chăm làm việc riêng của anh ấy... chẳng ngó ngàng gì đến gia đình... Hình như anh ấy thích bù khú với bạn bè hơn thì phải. Mỗi lần có việc phải dẫn vợ con đi cùng, tôi và các con lúc nào cũng phải giả vờ như rất quan tâm và hứng thú, nếu không anh ấy lại khó chịu và bắt đầu lên giọng.”

Sự thiếu chín chắn của đàn ông trong quan hệ vợ chồng là điều phụ nữ thường xuyên đưa ra thảo luận với nhau. Có một điều thú vị là hầu hết đàn ông đều rất hài lòng với cuộc sống của họ còn phụ nữ thì không. Phụ nữ luôn kỳ vọng nhiều vào mối quan hệ và sự quan tâm chia sẻ mà người đàn ông dành cho họ. Vì vậy, một câu hỏi được đặt ra ở đây là, làm thế nào để giải quyết sự mất cân bằng trong mối quan hệ gia đình?

Nếu bạn phải sống với một ông chồng “trẻ con”, tôi tin chắc bạn sẽ cố gắng thử nhiều cách để có thể thay đổi anh ấy, chẳng hạn mĩ mai, chiều chuộng, âu yếm, tức giận, thậm chí là dọa sẽ chia tay... nhưng hầu như không mấy hiệu quả. Vậy bạn nên làm gì? Theo tôi, điều nên làm nhất chính là dừng lại nhìn nhận rõ ràng chuyện gì đang thực sự diễn ra giữa hai người, anh ấy muốn gì và bạn muốn gì. Đó chính là vấn đề mà quyển sách này muốn đề cập đến. Đây cũng là nỗ lực của tôi nhằm giúp chị em phụ nữ tạo dựng hạnh phúc gia đình. Phải thừa nhận đây hoàn toàn không phải là một điều dễ dàng, nhưng nó sẽ giúp giải quyết nhiều vấn đề. Có thể nó sẽ giúp mối quan hệ tiến triển tốt đẹp hơn và mang lại một cuộc sống hạnh phúc cho vợ chồng bạn.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Mục tiêu của quyển sách

Mục tiêu của tôi khi viết quyển sách này hết sức đơn giản và rõ ràng, đó là cố gắng đưa ra một cái nhìn chân thực trong suy nghĩ của mọi người về mối quan hệ giữa các ông chồng chưa chín chắn và những phụ nữ đang cố gắng để có thể hòa hợp được với chồng. Thực tế này được thể hiện qua hai mặt: Thứ nhất, những tình huống không hay xảy ra do sự thiếu chín chắn của phái nam mà tôi chọn để thảo luận trong quyển sách này đều được mô tả rất chân thực và thẳng thắn. Một cuộc điều tra nhỏ cho thấy, đàn ông quan tâm đến việc bảo vệ quyền tự do cá nhân của mình hơn là hoàn thiện ý thức trách nhiệm đối với mọi người. Đây chính là nguyên nhân giải thích vì sao hầu hết nam giới thường phải chịu trách nhiệm về những biểu hiện không tốt của họ đối với người khác, đặc biệt là với phụ nữ. Tuy nhiên đó cũng là cái cớ để ta có thể châm chước và bỏ qua cho họ. Do đó, một trong những mục tiêu của quyển sách này là tập trung nghiên cứu những kiểu biểu hiện thiếu chín chắn mà một người đàn ông thường mắc phải.

Vấn đề thứ hai tôi muốn gửi đến các bạn là những ảnh hưởng mà người đàn ông đã gây ra cho vợ mình. Đa số phụ nữ trong những tình huống này thường không mấy để ý đến mức độ căng thẳng mà họ đang đối mặt, tính cách họ đang dần bị ảnh hưởng, hoặc những hụt hẫng và trống trải mà họ phải chịu mỗi ngày. Khi tập trung vào vấn đề này, tôi hy vọng chị em sẽ biết cân nhắc về sự hy sinh cho đời sống gia đình, đừng hy vọng hão huyền rằng bạn đời của mình ngày nào đó sẽ thay đổi (vì rằng thật sự các ông chồng không muốn và cũng chẳng hề có ý định sẽ thay đổi). Tôi hy vọng các bạn sẽ nhận ra rằng cuộc sống riêng của mình cũng rất quan trọng, và có nhiều điều thú vị khác đang chờ đón bạn hơn là mãi vướng vào vòng luẩn quẩn cố tìm cách để làm vừa lòng người chồng vô tâm.

Sự chân thành trong cuộc sống gia đình

Sự phát triển về mặt tâm lý xã hội của một cộng đồng phụ thuộc vào việc những công dân trong cộng đồng đó có chịu đóng góp tích cực cho các mối quan hệ xung quanh hay không. Đó có thể là mối quan hệ giữa nam giới và nữ giới, người giàu và người nghèo, giữa dân bản xứ và người nhập cư, giữa chính trị gia và công dân mà họ đại diện. Xét về quan hệ tình cảm giữa hai giới, trạng thái tâm lý của cả nam lẫn nữ phụ thuộc vào tinh thần sẵn sàng nhìn nhận mối quan hệ giữa đôi bên và sự tự giác thay đổi khi cần thiết.

Nếu chúng ta nhắm mắt làm ngơ trước sự vô tâm vô tính của người đàn ông, hoặc viện lý do nào đó để bênh vực họ, thì quả thật là tai hại không chỉ đối với bản thân người đàn ông đó mà còn đối với cả vợ con họ - những người chịu ảnh hưởng trực tiếp từ hành vi của họ. Điều này sẽ tạo điều kiện cho nam giới không chịu nhìn nhận thực tế về bản thân cũng như thái độ của họ đối với phụ nữ, và cứ thế mối quan hệ sẽ dần bị rạn nứt. Một người đàn ông khi không bị góp ý về thái độ và cách cư xử của mình thì xem như đã bị lấy đi cơ hội để sửa đổi. Và như vậy, cơ hội để một người phụ nữ có được cuộc sống thoải mái và hạnh phúc cũng sẽ bị giảm đi đáng kể.

Không khí gia đình đòi hỏi phải có sự bày tỏ chân thành giữa hai bên, sao cho tất cả các thành viên đều có nghĩa vụ và quyền lợi ngang nhau. Nếu một người đàn ông bị cả gia đình

Khi chàng không như bạn mong muốn

góp ý thẳng thắn rằng họ không thể chấp nhận được những hành động thiếu chín chắn như vậy, anh ấy sẽ phải suy nghĩ và quyết định xem có nên tiếp tục hành xử như thế nữa không. Sự lựa chọn của anh ấy lúc này rất rõ ràng. Nhưng nếu như không được góp ý, nếu như người ta tiếp tục làm ngơ hoặc bênh vực thái độ không tốt của anh, chắc chắn anh chàng sẽ nghĩ rằng hành động của mình chẳng có gì quá đáng cả. Những ý kiến góp ý chân thành của các thành viên trong gia đình sẽ tạo điều kiện để thành viên còn lại sửa đổi.

Tương tự như vậy, khi người phụ nữ sống chung với một ông chồng có những hành vi không chín chắn, cô ấy cần ý thức rõ ràng về hoàn cảnh của mình và đưa ra những quyết định sáng suốt cho tương lai của bản thân.

Đôi điều về nam giới

Thưa các đấng mày râu, tôi cảm thấy hơi tiếc cho phái mày râu ở một vài phương diện. Từ trước đến nay phái mạnh luôn chiếm ưu thế. Đàn ông tin rằng họ luôn ở vị trí thượng phong, do đó ngang nhiên áp đặt quyền hành của mình lên phụ nữ cũng như tất cả các tạo vật khác. Nhưng thực chất đó chỉ là ảo tưởng mà thôi. Tuy vậy, chúng ta cũng chẳng nên lấy làm buồn cho họ bởi đây là một lầm tưởng mà nam giới vui vẻ chấp nhận. Nó giống như một thứ chất gây nghiện khó cưỡng lại, và họ thích tận hưởng quyền lực đó. Nó khiến họ nghĩ mình là kẻ chiến thắng, và đương nhiên không hề muốn từ bỏ đặc quyền này.

Trong khi đó, phụ nữ và những nhóm người thấp cổ bé họng lại phải chịu đựng sự áp bức “đầy uy quyền” này, chính điều đó đã khiến nhận thức cũng như khả năng chịu đựng của nữ giới ngày một cao hơn. Những người bị dồn nén thường phải tập điều chỉnh để thích nghi với hoàn cảnh, và đó chính là lý do vì sao phụ nữ luôn cố gắng hiểu và thông cảm với đàn ông, trong khi hầu hết đàn ông lại không đếm xỉa gì đến vấn đề đó. Thái độ bàng quan và vô tâm của phái mạnh cứ tiếp diễn, sự cố gắng chịu đựng của phái yếu cũng theo đó mà tồn tại. Cứ như thế, dần dần cả hai bên đều không cảm thấy hạnh phúc.

Vì thế tôi mong đợi có một phép hoán đổi nào đó khiến nam giới có thể nhận thấy sự trẻ con trong cách hành xử của mình, từ đó điều chỉnh bản thân cho chín chắn hơn.

Có phải chỉ đàn ông mới cư xử thiếu chín chắn?

Câu trả lời là không. Rất nhiều phụ nữ cũng cư xử thiếu suy nghĩ và thường khiến người bạn đời phải khó chịu.

Sẽ có nhiều người phê bình rằng quyển sách này có một cái nhìn phiến diện, và yêu cầu tác giả phải nhìn nhận cả hai mặt của vấn đề để có được sự công bằng. Họ sẽ phản đối việc chăm chăm nhắm thẳng vào sự thiếu chín chắn của người đàn ông trong khi phụ nữ cũng có những lúc như vậy. Tôi đồng ý là quyển sách này thiên về một phía, nhưng tôi hoàn toàn phản đối ý kiến cho rằng phải phân tích cả hai mặt thì mới gọi là công bằng. Những nhận xét kiểu nước đôi như thế sẽ làm mờ nhạt điểm mấu chốt mà chúng ta đang cần phải phân tích.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Xét về mặt tâm lý cũng như đạo đức, mọi sự việc đều phải được phân tích một cách riêng lẻ, có như vậy chúng mới không lẫn lộn vào nhau. Khi mọi người đều bị kết luận là có lỗi như nhau thì cũng đồng nghĩa với việc không ai thật sự có lỗi, và cũng chẳng giải quyết được điều gì. Sự thiếu chín chắn của phái nam và phái nữ là hai vấn đề tách biệt, do đó cần phân tích riêng để từ đó đưa ra những giải pháp nhằm tiến đến một mối quan hệ bền chặt khăng khít.

Phụ nữ làm được những gì?

Nếu những gì quyển sách này đang chỉ ra là đúng, tức sự thiếu chín chắn là điều thường thấy ở đại đa số các ông chồng, thì người phụ nữ sẽ phải làm gì? Khi mối quan hệ vợ chồng trở thành một gánh nặng và biến người phụ nữ thành một hình ảnh không ai muốn: chán nản, dễ cáu bẳn, chanh chua hoặc suốt ngày ảo não... thì liệu có sự lựa chọn nào khác cho họ không? Suốt một thời gian dài chúng ta chỉ nghĩ đến hai khả năng, cắn răng chịu đựng hoặc từ bỏ. Tuy nhiên, trải nghiệm của phụ nữ ngày nay cho thấy có ít nhất hai sự lựa chọn nữa cũng rất khả quan. Đó là tiếp tục thích nghi với hoàn cảnh, và cách thứ hai là cùng sống chung nhưng tìm cách chế ngự cảm xúc.

Cắn răng chịu đựng

Trong bốn lựa chọn trên đây, cách đầu tiên là kém hiệu quả nhất bởi đây chính là lựa chọn mang lại rất nhiều tổn thương về mặt thể xác cũng như tinh thần. Kiểu cam chịu này nghe giống như chỉ có ở thời xã hội xa xưa, nhưng điều đáng buồn là nó vẫn còn tồn tại cho đến tận ngày nay trong quan niệm của nhiều phụ nữ, những người luôn nghĩ rằng ngoài việc chịu đựng ra thì họ chẳng có lựa chọn nào khác cả. Những phụ nữ này phải chịu áp lực rất lớn từ phía các ông chồng vũ phu, hung hãn hoặc trăng hoa. Khi phải sống chung với người chồng như vậy, những ý kiến từ phía cha mẹ, con cái, bạn bè... các chuẩn mực đạo đức, dư luận xã hội, chuyện cơm áo gạo tiền, rồi việc lo lắng mình bị cô lập, những nỗi sợ hãi không tên, sợ ngã quy... tất cả gộp thành một áp lực vô cùng khủng khiếp.

Đối với những người phụ nữ này, quyết định cắn răng chịu đựng cũng đồng nghĩa với việc họ cam phận sống như một cái bóng. Họ từ bỏ tất cả, không dám đưa ra ý kiến, không có bạn bè, lúc nào cũng phải chôn chặt cảm xúc, không dám làm những điều mình thích, không dám mơ những ước mơ của riêng mình, cũng không dám lên kế hoạch cho tương lai. Cái bóng thì mãi mãi là một thứ gì đó không hiện hữu. Tất cả những gì mới chỉ nhen nhóm xuất hiện đều bị những yêu sách từ phía người bạn đời vô tâm bóp nghẹt. Thực chất không phải những phụ nữ này muốn thất bại, tự đánh mất bản thân hoặc chối bỏ con người tự do năng động trước đây. Tất cả bởi vì họ nghĩ rằng chỉ có cam phận mới mong giữ gìn được hạnh phúc vợ chồng. Họ nhận ra nửa kia của mình lúc nào cũng muốn o ép, muốn hạ thấp họ xuống để nâng bản thân lên. Nhưng họ không có cách nào tự thoát khỏi hoàn cảnh này. Và điều duy nhất họ có thể làm là tập yên phận với những niềm vui nhỏ nhoi trong giới hạn mà người chồng cho phép.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Chấm dứt mối quan hệ

Cách thứ hai trong số bốn lựa chọn trên chính là chấm dứt mối quan hệ. Đây là giải pháp hàng đầu cho những phụ nữ đang phải sống chung với một người chồng không hề coi mình ra gì và cũng không có ý định sửa đổi. Nếu bạn là một trong số những người phụ nữ đó, lời khuyên duy nhất tôi dành cho bạn lúc này là chấm-dứt-ngay-lập-tức. Ra đi thật không dễ dàng chút nào, nhưng đôi khi điều đó là rất cần thiết. Khi người chồng thường xuyên gây ra những tổn thương về mặt thể xác lẫn tinh thần và tình hình có vẻ không có gì thay đổi, tốt hơn hết bạn hãy suy xét kỹ lưỡng việc ra đi và thực hiện nó càng sớm càng tốt. Hãy làm điều đó vì chính bạn, và cho cả con cái bạn nữa.

Tuy nhiên, bạn phải đề phòng cơn thịnh nộ của chồng khi nhận ra “vật sở hữu” bấy lâu đang có nguy cơ rời bỏ mình. Sự ra đi của bạn khiến anh ta mất đi một thứ mà trước nay anh ta tưởng thuộc quyền sở hữu của riêng mình. Hơn nữa, việc bạn ra đi khiến anh ta không còn ai để hạ thấp hoặc coi thường nữa, cuộc sống của anh ta cũng vì vậy mà mất đi phần nào ý nghĩa. Đừng quên suy xét khả năng chồng bạn sẽ có những phản ứng hết sức gay gắt. Vì vậy, một khi đã nghĩ đến việc đường ai nấy đi, bạn cần tỉnh táo lường trước những hậu quả có thể xảy ra.

Ở một khía cạnh nào đó, gặp phải một ông chồng vô tâm cũng không hẳn là hoàn toàn bi đát. Cũng có những lúc buồn chán và những khi vui vẻ. Dĩ nhiên không thể đem những vui vẻ nhất thời ra để xóa bỏ sự bức bối thường ngày, nhưng chúng sẽ phần nào khiến suy nghĩ từ bỏ mối quan hệ của bạn bớt phức tạp. Khi phải đối mặt với những tình huống thế này, người phụ nữ thường mất nhiều thời gian suy nghĩ xem làm thế nào để có thể duy trì mối quan hệ mà không cần phải nhún nhường cam chịu.

Phép thắng lợi tinh thần

Đây chính là một trong những cách để có thể duy trì mối quan hệ nhưng không phải bằng việc nhún nhường cam chịu. Học cách thích nghi với hoàn cảnh là lời khuyên mà đa số các chuyên gia viết sách tâm lý đưa ra, và vì vậy đó cũng là lựa chọn của hầu hết những người phụ nữ đặt niềm tin vào loại sách này. Nếu một người có thể tự động viên mình rằng “chồng tôi là người ngoài hành tinh nên không cần phải bận tâm”, nếu cô ấy xem cách hành xử của anh ta là nhảm nhí và không có gì đáng để nói, nếu cô ấy có thể thông cảm và tha thứ... điều đó có nghĩa là cô ấy đã vận dụng cách này rất thành công.

Mặc dù lựa chọn này khả quan hơn nhiều so với lựa chọn thứ nhất nhưng nên nhớ rằng nó vẫn có gì đó thiệt thòi cho người phụ nữ. Họ đã tự đối xử không công bằng với chính mình khi an ủi bản thân rằng lối cư xử không hay của chồng thật sự vẫn chưa đến nỗi tệ lắm.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Đóng băng cảm xúc

Một cách tốt hơn cho những người không thể từ bỏ mối quan hệ gây nhiều đau khổ và mệt mỏi này, đó là học cách chế ngự cảm xúc. Cái hay của lựa chọn này là nó giúp người phụ nữ có những cách tránh được sự tổn thương.

Rất nhiều phụ nữ đã nỗ lực bền bỉ trong mối quan hệ của họ để mong muốn có được sự bình đẳng, họ tin rằng rồi sẽ đến lúc họ được đối xử tử tế. Cuộc đấu tranh mà họ nghĩ rồi cũng đến hồi thắng thế thực chất khiến họ tiêu tốn rất nhiều năng lượng. Sự dai dẳng của nữ giới và sự cố chấp ở nam giới dần dần sẽ khiến cho mối quan hệ hai bên ngày càng bế tắc.

Lấy ví dụ về cái vôi hoa sen trong phòng tắm. Nhiều ông chồng có thói quen quăng cái vôi dưới sàn, người vợ phải nhặt nó lên, mắc vào giá. Rõ ràng không công bằng khi một người luôn phải dọn dẹp những thứ người khác bày ra chỉ vì muốn giữ cho cuộc sống của cả hai dễ chịu. Vậy giá trị của người phụ nữ ở đâu, khi mà lúc nào họ cũng phải nhún nhường trong cuộc sống hàng ngày?

Khi muốn chế ngự cảm xúc của mình, việc đầu tiên người phụ nữ cần hiểu rõ đó là có những điều chồng mình không bao giờ thay đổi được. Khi ý thức được điều này rồi, bạn sẽ nhanh chóng đẩy lùi được những vấn đề hiện tại. Bạn sẽ không còn phải cố gắng đến kiệt sức để bắt chồng phải sửa đổi những thứ anh ấy không hề có ý định sửa đổi. Và đó chính là điểm mấu chốt của vấn đề.

Mặc dù vậy, thật không dễ gì khi nhắm mắt làm ngơ mọi chuyện, bởi bỏ qua, không đấu tranh cho sự bình đẳng chẳng khác nào chúng ta đang góp phần cổ vũ cho điều bất công, để rồi những bất công khác sẽ ngày càng lấn lướt. Khi tiếp tục nhặt chiếc vôi sen (hoặc bất cứ đồ vật gì khác) do chồng quăng bừa bãi, bạn tin rằng vẫn còn hy vọng. Một khi chấp nhận bỏ cuộc, có nghĩa là bạn chấp nhận từ bỏ hy vọng ấy. Khi niềm hy vọng là tất cả những gì bạn có để trông cậy, níu kéo và là lý do để bạn mãi ngập lặn trong tình cảnh đáng thất vọng, thì việc từ bỏ hy vọng đó sẽ là cả một vấn đề. Nếu người phụ nữ có thể bỏ qua những hy vọng mong manh này để đối diện với hoàn cảnh thực tế của bản thân thì những cảm giác tuyệt vọng, chán chường hoặc đau khổ sẽ nhường chỗ cho một niềm hy vọng mới, niềm hy vọng dựa trên những gì có thật chứ không phải là mơ ước hão huyền. Chấp nhận mọi thứ như lẽ vốn có của nó, rồi bạn sẽ không còn bị rối rắm và không đi theo con đường mòn ấy nữa. Bạn sẽ bắt đầu thẳng thắn nhìn nhận lại mối quan hệ hiện tại của mình và có những quyết định đúng đắn cho tương lai.

Trước khi quyết định tạo nên một khoảng cách nhất định trong cảm xúc của mình, bạn nên dành cho chồng mình một cơ hội cuối cùng để anh ấy thay đổi theo những gì bạn mong đợi. Hãy nỗ lực một lần nữa, bày tỏ một cách nhã nhặn rằng bạn mong muốn chồng mình phải thay đổi một số thứ. Nếu nửa kia đáp lại bằng một thái độ quan tâm và hợp tác, thì vẫn còn hy vọng về một mối quan hệ gần gũi và tích cực trong tương lai. Trong trường hợp anh ấy làm ngơ, giễu cợt, thậm chí nổi giận, thì đã đến lúc bạn cần lên kế hoạch kết thúc mối quan hệ này hoặc chế ngự cảm xúc của mình. Cái hay trong việc tạo khoảng cách cảm xúc

Khi chàng không như bạn mong muốn

(hay đóng băng cảm xúc) là bạn vẫn được tận hưởng những thời khắc vui vẻ và tự tránh những bức bối hoặc tổn thương không cần thiết. Bạn sẽ vẫn tiếp tục nhặt vôi hoa sen lên để đúng chỗ của nó. Và thay vì cảm thấy khó chịu khi phải dọn dẹp những bừa bộn của chồng, bạn có thể nghĩ rằng mình đang làm điều đó cho chính bản thân mình, để phòng tắm sạch sẽ ngăn nắp hơn. Nói cách khác, nếu như mục đích của bạn là chiến thắng bằng được trong vụ nhặt vôi sen thì cách giải quyết vấn đề này nghe sẽ giống như bạn đang cố tránh né không muốn làm việc đó. Nhưng nếu mục đích của bạn là tăng khả năng kiềm chế cảm xúc thì tính bừa bãi hay những hành động vô tâm của chồng sẽ không còn làm bạn khó chịu nhiều nữa. Lúc đó bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn.

Vậy thực chất đóng băng cảm xúc là gì? Thực tế, đóng băng cảm xúc không có nghĩa rằng bạn phải lạnh lùng hoặc cứng nhắc như mọi người vẫn quy kết. Khi người phụ nữ chọn cho mình thái độ hoàn toàn lãnh đạm trước những hành động vô tâm của chồng và không còn đau khổ vì chúng nữa, đó là lúc sức mạnh của họ tăng lên và làm người chồng phật ý. Anh ta sẽ cảm thấy mình giảm bớt uy thế và quyền hành vốn có. Lẽ dĩ nhiên, người chồng sẽ có những lời nói hoặc hành động với mọi nỗ lực để khôi phục lại vị trí trước đây.

Mặt khác, độc lập cảm xúc không có nghĩa là hoàn toàn cô lập cảm xúc của bản thân. Nó không có nghĩa là bạn không thêm đoái hoài đến trách nhiệm, cảm giác hoặc những mong muốn của người thân trong gia đình; cũng không hẳn là bạn chỉ biết có mình và bất hợp tác với những người xung quanh. Tôi muốn nhấn mạnh lại một lần nữa rằng độc lập về mặt cảm xúc không phải là cách ly hoàn toàn với bạn đời về mặt tâm lý cũng như sinh lý. Khi bạn muốn thể hiện cảm xúc hoặc “gần gũi” với anh ấy, chẳng có lý do gì mà ngại ngần cả. Mỗi quan hệ vợ chồng vẫn tiếp diễn, và còn có vẻ đầy hứng thú hơn một khi bạn biết tạo ra một khoảng cách nhất định để không phải chịu những tổn thương giống như trước nữa.

Vậy tóm lại, sự độc lập trong cảm xúc là gì? *Đó chính là khả năng tách biệt rõ rệt giữa bản thân với cảm xúc.* Kết quả của sự độc lập này là tạo ra một khoảng cách an toàn giữa bản thân bạn và những lời nói hay hành động gây tổn thương của người kia. Tuy nhiên cần hiểu rõ rằng con đường để đạt đến sự độc lập này không phải bằng cách tạo ra khoảng cách giữa bạn và chồng mà là giữa bạn với cảm xúc của bạn. Trên thực tế chúng ta có thể đạt được điều đó bằng cách nào? Trước tiên hãy bắt đầu bằng những tình huống trước nay vẫn khiến bạn khó chịu. Nhìn nhận lại chúng một cách khách quan, gạt chúng sang một bên và quan sát. Dần dần bạn sẽ tập cho mình cách phản ứng bằng lý trí chứ không phải bằng cảm xúc nữa. Bằng cách này bạn sẽ tạo ra một khoảng cách cần thiết để bảo vệ mình khỏi những tổn thương. (Mục tiêu của giải pháp này là nhằm khuyến khích các chị em học cách tạo ra một khoảng cách vừa đủ trong cảm xúc, và chỉ sử dụng nó để hạn chế những trường hợp đang tiếp diễn có thể gây tổn thương cho họ).

Trong số bốn lựa chọn khả thi được đề cập trên đây, lựa chọn thứ hai và thứ tư có vẻ được đánh giá cao hơn cả. Nếu người đàn ông của bạn cố tình không thay đổi thì việc rời bỏ anh ấy là lựa chọn đúng đắn và có thể thông cảm được. Đối với những người phụ nữ không muốn chia tay, chế ngự cảm xúc là lựa chọn thay thế tốt nhất vì nó giúp cho cuộc sống tinh thần của họ phần nào đó khả quan hơn.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Bố cục của quyển sách

Cách sắp xếp nội dung của quyển sách này cho phép bạn có thể chọn đọc những phần bạn thích. Tuy nhiên ngẫm từng phần một từ đầu đến cuối vẫn hiệu quả hơn, nhưng bạn cũng có thể chỉ đọc những phần nào bạn cảm thấy có liên quan đến mình. Bốn mươi tình huống trong sách nêu lên những ảnh hưởng nghiêm trọng từ thái độ và cách hành xử thiếu chín chắn của chồng mà người phụ nữ phải chịu đựng. Mỗi tình huống sẽ bao gồm phần phân tích và đề xuất những giải pháp khả thi.

Có những trường hợp vấn đề được giải quyết rất ngắn gọn, lại có những trường hợp được diễn giải chi tiết hơn. Nhiều tình huống có cách giải quyết rất ôn hòa, lại có những tình huống có cách giải quyết vô cùng dứt khoát. Một phần là do tính chất đa dạng của những tình huống nêu ra, một phần vì tôi muốn những phụ nữ đang phải chịu đựng mối quan hệ không thoải mái ấy tìm ra cách giải quyết vấn đề theo hai hướng: hoặc quan tâm một cách nghiêm túc đến vấn đề mình gặp phải; hoặc phải biết lạc quan cười đùa trong những tình huống đó.

Trong hàng trăm trường hợp khác nhau, tại sao tôi chỉ chọn bốn mươi trường hợp? Bởi vì, đó là những trường hợp thường gặp nhất ở hầu hết những phụ nữ tôi có dịp tiếp xúc. Một số độc giả sẽ thấy các tình huống dưới đây rất quen thuộc với mình, trong khi một số khác lại thấy trường hợp của mình là sự cộng gộp của nhiều tình huống. Bất kể bạn đang phải đối mặt với vấn đề gì đi nữa, tôi hy vọng những phân tích dưới đây sẽ trở nên thú vị và giúp ích cho bạn phần nào.

Như đã đề cập ở trên, tôi không cố đưa ra câu trả lời cho mọi vấn đề mình nêu ra, bởi như thế khác nào tôi mạo muội cho rằng mình thông tường hết mọi giải pháp cho chị em phụ nữ đang sống cùng những ông chồng vô tâm. Tuy nhiên hy vọng thông qua những lời khuyên tôi đưa ra, các bạn có thể tìm ra được câu trả lời riêng cho mình và thử áp dụng câu trả lời ấy vào thực tế.

Nếu bạn đang muốn tìm cho mình câu trả lời, nếu bạn muốn nâng cao sự tự tôn, nếu bạn đang cần mạnh mẽ và kiên định hơn, nếu bạn mong đợi mối quan hệ hiện tại của mình tốt đẹp và như ý thì hãy tiếp tục đọc hết những trang sách này...

Đối với người chồng: Quyển sách này sẽ được xem là thành công nếu như nó có thể giúp những người chồng hờn hợt nhìn nhận lại thái độ của mình đối với vợ, hiểu ra rằng họ cần phải quan tâm đến cảm xúc của bạn đời nhiều hơn, thừa nhận sự lạnh nhạt và bất công bấy lâu nay đối với nửa kia của mình, từ đó quyết tâm thay đổi.

Đối với người vợ: Sẽ là thành công nếu như quyển sách góp phần mở mang tầm nhìn về những gì đang thực sự diễn ra trong mối quan hệ của họ, quyết định không cố đánh thức sự chín chắn ở một người đàn ông không hề muốn hợp tác, ngừng tự nhận lỗi về mình và ý thức được mình đang cảm thấy thất vọng, trống trải và cô đơn, từ đó bắt đầu kiếm tìm những cơ hội cho một tương lai tốt đẹp hơn. Nói cách khác, mục đích cao nhất của tôi khi

viết cuốn sách này là nhằm động viên chị em vững vàng hơn để họ có thể san sẻ một cuộc sống đúng nghĩa với người đàn ông đích thực.

BETTY McLELLAN

Khi chàng không như bạn mong muốn

NHỮNG CÂU CHUYỆN THƯỜNG NGÀY

1

KHI CHỒNG BẠN CHẴNG KHÁC NÀO MỘT ĐỨA TRẺ

Bạn có còn nhớ mình từng mong đợi người trong mộng của mình thế nào không? Khuôn mẫu chung từ trước tới nay thường là: người ấy phải lớn tuổi hơn, cao lớn và mạnh mẽ hơn bạn. Người ấy phải kiếm nhiều tiền hơn bạn, lúc nào cũng yêu thương và đem lại hạnh phúc cho bạn. Người ấy sẽ sẵn sàng quên đi cuộc sống riêng của mình để che chở cho bạn cũng như những đứa con của hai người.

Hầu hết mọi phụ nữ khi bước vào đời sống hôn nhân hoặc bắt đầu sống chung với một người khác phái đều chủ ý hoặc vô thức tin rằng mình đang bước những bước đầu tiên hoàn thiện giấc mơ bấy lâu ấp ủ. Họ mong muốn chia sẻ cuộc đời của mình với người mà họ đặt nhiều kỳ vọng, sẽ cùng tâm sự, cùng cười đùa, cùng kết thân với bạn bè riêng của hai người. Cả hai sẽ yêu nhau thắm thiết, luôn bàn bạc và cùng nhau chia sẻ công việc để bảo đảm công bằng và bình đẳng cho cả hai bên cũng như cho con cái của họ. Đối với một số phụ nữ, mọi thứ diễn ra đúng như những gì họ mong đợi, nhưng một số khác thì họ sớm cảm thấy thất vọng nào nề, bởi thực tế người đàn ông trong mộng của họ cứ như là một đứa trẻ vậy.

Điều đó có nghĩa là gì? Một người đàn ông thiếu chín chắn là như thế nào? Để hiểu rõ về hội chứng “đàn ông-trẻ con” này, trước tiên ta hãy tìm hiểu thái độ và cách cư xử thường thấy của một đứa trẻ, sau đó đưa đứa trẻ ấy đối sánh với người đàn ông trưởng thành. Kết quả thật đáng sợ.

Thường thì trẻ con chỉ biết nghĩ đến bản thân mình. Nói cách khác, thế giới của trẻ con chỉ quanh quẩn trong chính bản thân và những nhu cầu của chúng mà thôi. Khi một đứa trẻ đói bụng, nó bắt đầu khóc cho đến khi được cho ăn mới chịu nín. Một đứa trẻ khi muốn tạo sự chú ý, nó sẽ gây ồn ào nhặng xị để mọi người để mắt đến nó. Nếu tức giận, nó sẽ trút bực dọc lên mọi thứ, đến lúc chán lại nổi “cơn tam bành”, và khi không làm được việc gì sẽ hờn dỗi bực bội (Bạn có thấy những biểu hiện này quen thuộc không?). Những phản ứng này hoàn toàn tự nhiên và dễ hiểu đối với một đứa trẻ, bởi vì chúng cần có thời gian để trưởng thành. Tuy nhiên, đối với người lớn thì những hành vi này không thể nào chấp nhận được.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Với những đứa trẻ phát triển khỏe mạnh bình thường, dần dần chúng sẽ nhận thức được rằng nhiều người khác trên thế giới này cũng có những nhu cầu riêng của họ, và những nhu cầu đó hoàn toàn chính đáng như của chúng vậy. Đối với hầu hết trẻ em, sự trưởng thành này không phải một sớm một chiều, mà cần trải qua một quá trình giúp đỡ, hướng dẫn và làm gương thường xuyên của người lớn.

Việc một đứa trẻ không chịu trưởng thành theo lẽ tự nhiên có thể xuất phát từ những lý do sau đây: Trước tiên, một số bậc cha mẹ không trang bị cho con cái mình những giúp đỡ cần thiết để chúng có thể trưởng thành, bởi họ không sở hữu khả năng đó. Thứ hai, một số phụ huynh có đủ khả năng hướng dẫn con cái nhưng lại không làm, vì họ quan niệm rằng trẻ nhỏ có quyền trở thành người chúng mong muốn. Do đó, họ không muốn cướp mất sự tự do phát triển của đứa trẻ bằng cách áp đặt những chuẩn mực riêng của họ. Nhiều phụ huynh khi thấy con cái cư xử vô lễ hoặc thiếu tôn trọng người xung quanh đã chọn cách im lặng, bởi họ nghĩ rằng việc khiển trách hoặc trừng phạt chúng không phải là nhiệm vụ của họ.

Nhân cách con người không phải bẩm sinh mà có, nó là do sự quan sát và thụ nhận. Nếu một đứa trẻ không nhận được nền tảng đạo đức từ cha mẹ để phát triển nhân cách, chúng sẽ chọn cách tiếp thu từ truyền hình, trò chơi điện tử, bạn bè hoặc từ những người lớn khác. Trẻ em cần một chuẩn mực có sẵn để so sánh tương tác, từ đó tự tạo cho mình một chuẩn mực riêng. Một số chỉ đơn giản bắt chước cách cư xử của cha mẹ, trong khi số khác điều chỉnh những cách cư xử này cho phù hợp với mình, hoặc một số khác thì chống lại và tự hình thành tính cách riêng cho bản thân. Một khi cha mẹ không để ý hướng dẫn con cái, không tạo ra cái khung cơ bản cho chúng, chúng sẽ rất dễ phát triển một cách lệch lạc.

Lý do thứ ba, cha mẹ và những người lớn cảm thấy quá khó khăn khi dạy dỗ một đứa trẻ bướng bỉnh nên đành bỏ cuộc, không đủ kiên nhẫn hướng dẫn để chúng có những hành vi đúng đắn. Những đứa trẻ ngỗ nghịch thường bị bỏ mặc, bởi việc gò ép chúng vào khuôn khổ hoặc khuyến khích chúng tôn trọng mọi người xung quanh là một viễn cảnh vô cùng khó khăn và căng thẳng cho gia đình chúng. Tôi không có ý chê trách các bậc phụ huynh đó, bởi thực chất họ đã thử mọi cách trước khi bỏ cuộc. Tôi chỉ đưa ra một cái nhìn khách quan rằng việc nỗ lực để những đứa con ngỗ nghịch này phát triển hành vi và thái độ tích cực dường như đã vượt ngoài khả năng của những bậc cha mẹ đó.

Một lý do phổ biến nhất cho nguyên nhân vì sao nhiều bé trai/bé gái khi trở thành người lớn vẫn không chín chắn là do ảnh hưởng từ người cha/người mẹ. Ví dụ: rất nhiều cô gái bị ảnh hưởng từ mẹ, lúc nào cũng nghĩ mình yếu kém, trở nên thụ động, phụ thuộc rồi suốt ngày bất mãn và hay than phiền. Họ dần dần tự hạn chế bản thân cũng như hạn chế những mong muốn chính đáng của mình, tập cam chịu mọi thứ trong khi rõ ràng họ có quyền hưởng nhiều hơn thế. Họ học cách bằng lòng với mối quan hệ vợ chồng không tốt đẹp và tự nhận lỗi về mình bất cứ khi nào mọi việc không diễn ra như mong muốn.

Trong khi đó, nhiều chàng trai lại bắt chước cha, kiểm soát cuộc sống bằng sự ngạo mạn và lúc nào cũng coi mình là trung tâm. Họ được dạy rằng luôn luôn phải chiến thắng và con đường để chiến thắng không gì khác ngoài đánh bại tất cả. Họ cũng được dạy rằng việc bày

Khi chàng không như bạn mong muốn

tổ cảm xúc của mình và quan tâm đến cảm xúc của người khác dành cho mình là yếu đuối. Chỉ có những người mạnh mẽ hơn, giàu có hơn và địa vị xã hội cao hơn mới là những người đáng được tôn trọng. Nhiều chàng trai bị ảnh hưởng từ cha mình lối suy nghĩ coi thường phụ nữ. Họ đùa cợt, chọc ghẹo phụ nữ, chế giễu và bạc đãi phụ nữ, không bao giờ nói chuyện nghiêm túc với phụ nữ. Một số lại phớt lờ, nhạo báng châm chọc, thậm chí bạo hành với phụ nữ vì cho rằng những suy nghĩ của phụ nữ không đáng để họ phải bận tâm. Một chàng trai có biểu hiện của một người không chín chắn thường là do bắt chước từ chính người cha hành xử không chín chắn của họ.

Khi một người đàn ông trưởng thành có đầy đủ sức khỏe, có ham muốn tình dục, nhưng suy nghĩ bông bột, thiếu chín chắn, cộng thêm việc họ được xã hội trọng nam khinh nữ ưu ái thì đúng là sẽ gây ra nhiều phiền toái cho những người xung quanh. Chẳng có gì ngạc nhiên khi người phải gánh chịu hậu quả từ hội chứng “đàn ông-trẻ con” này hầu hết là vợ và con cái họ.

Vậy, có cách nào hạn chế được hiện tượng này không? Nhiều phụ nữ nói rằng, cách tốt nhất để thay đổi kiểu đàn ông này là phải bắt đầu điều chỉnh họ từ khi họ còn nhỏ. Với những bé trai, cần dạy cho chúng một cách sống hoàn toàn khác, bắt đầu từ khi chúng mới được sinh ra. Chị em hào hứng cất nhắc về giải pháp này như thể chưa từng có ai nghĩ đến và nó chắc chắn sẽ mang lại sự thay đổi to lớn ở nam giới trong những thế hệ sau. Trên thực tế, giải pháp này đã được nêu ra từ lâu. Nhiều chuyên gia trong ngành giáo dục đã nghiên cứu vấn đề này trong một khoảng thời gian dài, nhưng kết quả thu được không mấy khả quan. Lý do chính là vì trong khi những nhà giáo dục nỗ lực hướng dẫn trẻ em thay đổi thái độ của chúng thì những ảnh hưởng tiêu cực từ phía người lớn xung quanh vẫn không thay đổi. Hàng ngày, những cậu bé ấy tiếp tục chứng kiến hình ảnh người đàn ông lấn lướt uy quyền; những cảnh bạo lực trên truyền hình, thời sự, bản tin thể thao hoặc trên phim ảnh. Trong gia đình cũng vậy, chuyện người đàn ông vắng mặt, vùi đầu vào những sở thích riêng của bản thân, từ đó xa cách với gia đình cũng là hết sức bình thường.

Việc các nhà giáo dục và các bậc phụ huynh định hướng cho trẻ có một cách nhìn khác về những chuẩn mực giữa hai giới là rất quan trọng, bên cạnh đó cũng cần phải chú ý đến thái độ và cách hành xử của những người đàn ông đã trưởng thành. Chúng ta cần tạo ra những áp lực nhất định để thay đổi sự thiên vị vẫn dành cho phái nam bấy lâu, từ đó các bé trai được sống trong một xã hội khuyến khích chúng phát triển thành một người đàn ông chín chắn, lịch thiệp và nhã nhặn.

LỜI KHUYẾN

Người phụ nữ nên làm gì khi phải sống chung với một người chồng không khác gì một đứa trẻ? Những lời khuyên sau đây có thể rất có ích cho bạn.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Đừng cố tìm cách bỏ qua cho họ

Khi một người phụ nữ cảm thấy mệt mỏi vì thái độ và cách cư xử của bạn đời, theo lẽ tự nhiên cô ấy sẽ suy nghĩ để tìm ra nguyên nhân vì sao chồng mình lại cư xử như vậy. Tuy nhiên, không nên để bản thân lún quá sâu vào những suy nghĩ này. Hầu hết những người phụ nữ có chồng khó tính đều dành khá nhiều thời gian để suy nghĩ, phân tích, tìm lời giải thích cho hành vi của bạn đời. Một số người còn thừa nhận rằng họ chẳng thể nghĩ được gì khác ngoài điều ấy.

Ảnh hưởng của học thuyết Freud và những phân tích tâm lý của xã hội phương Tây cho thấy người ta thường ngay lập tức hoặc tự động tìm kiếm những nguyên nhân sâu xa khi phải đối mặt với cách hành xử bất thường hoặc hành vi không thể chấp nhận. Điều đó không có gì sai. Đúng là cần phải nhìn nhận toàn cảnh vấn đề, cố gắng đặt những biểu hiện của một người vào bối cảnh chung, nhưng đi sâu phân tích quá khứ có khi sẽ bóp méo bản chất sự việc hiện tại. Cuối cùng, chúng ta thường vin vào những điều tốt đẹp trước đó mà bỏ qua cho hành động không thể chấp nhận được ở hiện tại.

Khi tìm hiểu về thời thơ ấu của một người, chúng ta sẽ dễ dàng “khám phá” ra những sự kiện và những mối liên hệ khó hiểu và những điều đó có thể ảnh hưởng đến sự hình thành nhân cách sau này của họ. Người phụ nữ khi đi tìm lời giải thích cho sự thiếu chín chắn của bạn đời thường chỉ tập trung vào những manh mối, những lời lý giải hoặc những nhân tố có khả năng tác động. Ví dụ để biện hộ cho hành vi của chồng, cô ấy sẽ tìm cách lập luận như: có thể lúc bé anh ấy không được mẹ quan tâm. Có thể do cha anh đã bỏ đi từ khi anh ấy mới lọt lòng. Anh ấy từng bị đám thanh niên đường phố bạo hành, khi còn trẻ anh ấy từng tham gia quân ngũ ở những vùng chiến đấu khốc liệt, hoặc bị người vợ trước phản bội, hoặc do công việc không được thuận lợi, v.v. Họ có thể tìm ra rất nhiều lý do tương tự như vậy, nhưng tất cả chỉ là suy đoán mà thôi. Đừng đem chúng ra để biện hộ. Bất kể điều gì đã xảy ra từ thời thơ ấu, thậm chí ở tuổi vị thành niên đi nữa thì cũng không thể lấy đó là lý do để bỏ qua cho hành vi tiêu cực của anh ấy. Người đàn ông cần phân biệt được hành vi của anh ta ở hiện tại với những gì đã xảy ra trước đây, phải tự tìm cách vượt qua những tổn thương đó bằng chính khả năng của mình, hoặc nhờ các chuyên gia tâm lý giúp đỡ. Nếu anh ta từ chối tức là anh ta thực sự không muốn sửa đổi. Và không ai có thể bỏ qua cho sự thờ ơ này.

Cũng đừng cảm thấy tội nghiệp cho họ

Một số phụ nữ sau khi cố gắng tìm hiểu lai lịch của người bạn đời để giải thích cho những hành vi của anh ta, thường sẽ cảm thấy tội nghiệp cho anh ấy. Ngay cả khi anh ta đang là thủ phạm gây ra những tổn thương và nạn nhân chính là họ đi nữa, họ vẫn cảm thấy anh ấy thật đáng thương. Họ nghĩ chồng mình là người kém may mắn, phải trải qua một tuổi thơ bất hạnh nên bây giờ mới như vậy. Nhưng bạn phải hiểu rằng trong trường hợp này, cảm thấy tội nghiệp và bỏ qua sẽ càng khiến người chồng tiếp tục gây ra những hành vi khiến bạn khó chịu mà thôi.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Đối diện với bản thân

Khi phải sống chung với một người đàn ông thiếu chín chắn, người phụ nữ thường cảm thấy rất bức bối. Đôi khi họ không còn ý thức rõ được mình là ai, không dám tin vào chính kiến và suy nghĩ của bản thân, bởi họ bị ám ảnh rằng mình chẳng bao giờ có một ý kiến nào hay ho cả.

Đúng là bạn sẽ khó mà tỉnh táo và sáng suốt nếu như lúc nào cũng có người nói rằng bạn không được bình thường, và bạn lại càng không dám thể hiện cảm xúc ra ngoài bởi biết chắc mình sẽ bị giễu cợt. Thật không dễ gì giữ được sự tự tin khi bản thân luôn bị soi mói, từ dáng điệu bên ngoài đến lời nói và hành động.

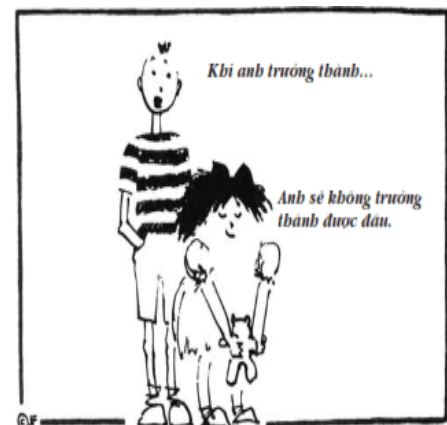
Nếu bạn đang là một trong số những người phụ nữ muốn duy trì mối quan hệ vợ chồng, tốt nhất hãy suy xét xem mình thực sự cần gì. Hãy tìm ra những ưu điểm để tự tin vào bản thân. Nếu những hành động tiêu cực gây tổn thương thì những việc làm tích cực sẽ có tác dụng xoa dịu, động viên bạn. Hãy tìm đến bạn bè thân thiết để chia sẻ. Những lời động viên chia sẻ của họ sẽ giúp bạn cân bằng những gì không hay mà người bạn đời mang lại.

Tự tạo ra những khoảng cách nhất định trong cảm xúc

Phụ nữ thường coi hôn nhân hoặc mối quan hệ lâu bền là một sự ràng buộc thiêng liêng về mặt tình cảm. Họ tự nguyện sẽ luôn bên cạnh người chồng, bất kể người ấy như thế nào đi nữa, bất kể người ấy có thể mang lại những điều họ cần hay không. Nói khác đi, phụ nữ luôn tự nguyện hy sinh. Họ chấp nhận mở lòng và đón nhận tổn thương vì người bạn đời của mình.

Đúng là yêu một ai đó nghĩa là bạn phải tin tưởng và sẵn lòng hy sinh vì người đó, nhưng nếu niềm tin của bạn liên tục bị phản bội thì sự hy sinh ấy sẽ trở nên vô nghĩa.

Nếu vì một số lý do nào đó khiến bạn không dứt ra khỏi mối quan hệ lúc nào cũng khiến bạn tổn thương, thì tốt nhất nên có những biện pháp tự bảo vệ mình. Thật không khôn ngoan tí nào nếu cứ tiếp tục mở lòng và hy sinh trong khi bạn biết rõ mình sẽ bị hạ thấp thêm nhiều lần nữa, giống như trước giờ vẫn vậy. “Các biện pháp tự bảo vệ” ở đây là gì? Hãy đầu tư vào những mặt khả quan trong mối quan hệ của hai người, và *cố trút bỏ hết những cảm xúc hoặc sự việc dễ gây tổn thương cho bạn*. Nếu bạn không đặt quá nhiều cảm xúc của mình vào một điều gì đó thì nó cũng không có khả năng gây ra nhiều đau khổ, tổn thương cho bạn nữa.



[Postcard] Jacky Fleming (1992). *When I grow up*. Leeds: Leeds Postcard.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Lấy một ví dụ thế này, bạn và ông xã thích chăm sóc cây cảnh và luôn cảm thấy thật gần gũi mỗi khi ở ngoài vườn cùng nhau, hãy tận hưởng những giây phút ấy và thể hiện cảm xúc của mình. Ngược lại, những khi anh ấy cộc cằn thô lỗ, bạn nên giữ một khoảng cách nhất định. Chẳng hạn nếu anh ấy có thói quen chế giễu bạn trước mặt bạn bè, hãy đề phòng điều đó. Hãy chuẩn bị tinh thần để lần sau nếu anh ta có làm như vậy thì bạn cũng không bị bất ngờ, lúng túng và xấu hổ. Nghĩa là bạn phải tập bình tĩnh, đừng để bị chi phối bởi những cảm xúc nhất thời. Đơn giản chỉ cần suy nghĩ thế này “Anh ấy lại bắt đầu giở tính trẻ con ra rồi!”, sau đó tự trấn tĩnh mình rằng “Ôi dào bận tâm làm gì, cái tật muôn đời của anh ấy là thế mà!”, và hãy cứ tiếp tục cuộc vui bên bạn bè của bạn.

Khi phát triển được khả năng phản ứng bằng lý trí thay vì tình cảm giống như các ví dụ trên đây, bạn sẽ thấy việc đồng hành với những hành động bông bột của chồng cũng chẳng có gì là quá khó khăn. Không phải bạn đang chấp nhận tật xấu của anh ấy, mà là bạn đang tập cho mình không bị ảnh hưởng bởi chúng nữa. Nếu bạn đã quyết định tiếp tục sống với một người chồng vô tâm thì tốt hơn hết nên tạo ra những khoảng cách cần thiết. Điều đó rất quan trọng, bởi nó sẽ giúp bạn tự bảo vệ mình.

2

KHI BẠN CÓ CẢM GIÁC NHƯ THỂ MÌNH LÀ MẸ ANH ẤY

Hầu hết phụ nữ khi bắt đầu lập gia đình đều mong muốn có được sự bình đẳng từ cả hai phía. Họ mong mình sẽ kết hôn hoặc chung sống với một người đàn ông chín chắn, cùng người ấy tạo ra một mối quan hệ nghiêm túc thật sự. Trên thực tế, rất nhiều cặp đôi rất cuộc lại có mối quan hệ giống kiểu cha mẹ-con cái chứ không giống kiểu vợ-chồng.

Sau nhiều năm làm công tác tư vấn tâm lý, tôi nhận thấy rất nhiều phụ nữ tỏ ra thất vọng khi họ luôn có cảm giác mình giống một người mẹ hơn một người vợ của anh ấy. Ngoài trừ một số trường hợp người vợ thích là người chi phối chủ chốt trong gia đình, còn lại đa phần phụ nữ đều mong muốn có một mối quan hệ yên ổn và bình đẳng với chồng. Hãy nhìn mỗi tương quan nam nữ trong xã hội chúng ta hiện nay, bạn sẽ thấy bình đẳng quả thật là một giấc mơ xa vời.

Nhìn chung, phụ nữ thường được nhắc đến với vai trò làm mẹ và chăm sóc gia đình. Thêm vào đó, đa số các ông chồng đều mong muốn vợ mình sẽ là người nội trợ, giặt giũ, nấu nướng, rửa soạn bàn ăn và dọn rửa mọi thứ trong nhà. (Cũng có một số cặp vợ chồng thể hiện sự bình đẳng bằng cách cùng nhau chia sẻ việc nhà, tuy nhiên đại đa số vẫn còn theo quan niệm cũ này). Một người phụ nữ lúc nào cũng phải biết kiên nhẫn lắng nghe những lo lắng phiền muộn của chồng, an ủi và khuyên nhủ anh ta. Ngoài ra, cô ấy còn phải biết cách khen ngợi chồng, tán dương cố vũ để anh ấy có cảm giác thành công đang nằm trong tầm tay.

Ngoài những nhiệm vụ trên, người phụ nữ còn phải làm gương để chồng mình trở thành người tốt hơn. Ví dụ bạn phải biết dọn dẹp quần áo mỗi khi chồng thay ra vứt bừa bãi trên sàn nhà. Đợi đến khi chồng bạn bắt đầu để ý đến việc làm này, hãy tiến thêm bước nữa bằng cách kiên nhẫn yêu cầu anh ấy tự dọn dẹp quần áo của mình. Khi anh ấy chịu làm như thế rồi, bạn hãy khen ngợi, thậm chí cảm ơn anh ấy vì hành động tích cực này. Nếu ngày hôm sau quần áo của chồng lại tiếp tục bừa bộn khắp nơi, một lần nữa hãy kiên nhẫn yêu cầu anh ấy dọn dẹp. Dần dần cứ như thế cho tới khi anh ấy thay đổi.

Nhiệm vụ thông thường của một người mẹ là giặt giũ, ủi đồ, nấu nướng dọn dẹp, lắng nghe, khuyên nhủ, an ủi động viên, hướng dẫn và dạy dỗ... Đó cũng là những việc mà xã hội đặt ra cho một phụ nữ, và nhiệm vụ của họ là phải hoàn thành thật tốt, không phải chỉ cho con cái họ mà còn cho cả người chồng nữa.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Tuy nhiên, việc người phụ nữ quán xuyến mọi thứ như vậy sẽ khiến người đàn ông trở nên ích kỷ. Phụ nữ sống vì người khác, còn đàn ông chỉ sống cho chính họ. Người đàn ông sẽ chiều theo sở thích cá nhân của anh ta bằng cách cố chấp, từ chối hợp tác và dần dần sẽ vô hiệu hóa mọi nỗ lực của người vợ trong việc cải thiện mối quan hệ tình cảm nghiêm túc giữa hai người. Kiểu quan hệ mẹ-con rõ ràng sẽ mang lại nhiều lợi ích cho người đàn ông, vì vậy chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi tất cả những nỗ lực thay đổi của người phụ nữ đều gặp phải sự phản đối dữ dội của bạn đời.

Một vấn đề khác là người đàn ông tiếp tục duy trì tính ích kỷ và cố chấp của mình. Bạn sẽ thấy không chỉ chồng mình mà rất nhiều người đàn ông khác ngoài xã hội hoặc nơi công sở cũng cố chấp như vậy. Họ không thèm nghe, không thèm trả lời, không thèm có bất kỳ một biểu hiện nào cho thấy họ quan tâm tới lời nói của bạn. Điểm khác biệt ở đây là không phải người đàn ông nào cũng có ý chống đối mọi người. Đơn giản, anh ta chỉ bảo thủ và cố chấp với những ai đang cần sự hợp tác của anh ta, mà những người này chính là vợ, bạn gái, mẹ, đồng nghiệp nữ hoặc khách hàng nữ... Sự phân biệt đối xử này cho thấy hành động của anh ta là có chủ đích và rõ ràng sẽ gây ra sự khó chịu chán nản cho những “nạn nhân” phải yếu xung quanh anh ấy.

Điều thường xảy ra trong trường hợp này là càng bị phớt lờ người phụ nữ càng cố gắng hơn. Cô ấy bắt đầu bằng việc cương quyết và tỏ thái độ cần thiết trong mối quan hệ giữa những người lớn với nhau. Kể đến, khi nỗ lực của mình tiếp tục bị phớt lờ, cô ấy sẽ thử nhiều cách khác với hy vọng nhận được sự hồi đáp từ phía bên kia. Nhưng càng cố gắng thì cô ấy càng bị phớt lờ, càng bị phớt lờ thì người phụ nữ càng thấy thất vọng, cứ thế cho đến khi cô ấy bùng nổ và bắt đầu cáu gắt. Rất nhiều phụ nữ khi thất vọng, không kiềm chế được bản thân thường thể hiện ra ngoài bằng cách la hét hoặc khóc lóc. Những cách thể hiện này cũng ít nhiều có kết quả, nhưng kết quả mang lại thường là sự miễn cưỡng hoặc bức bối từ phía chồng, mối quan hệ của họ cũng vì vậy mà chẳng hề tiến triển. Người chồng bức bối vì cơn nóng giận của vợ, còn vợ thì cảm thấy thật tệ vì đã cư xử như vậy. Anh ấy khó chịu khi bị đối xử như một đứa trẻ, còn cô ấy lại rất ghét cảm giác lúc nào cũng phải đóng vai một người mẹ khắt khe. Tất cả những điều đó sẽ dẫn đến việc anh ấy từ chối mong muốn xây dựng một mối quan hệ chín chắn và nghiêm túc với cô.

LỜI KHUYÊN

Làm thế nào để tránh được cảm giác rằng mình là mẹ anh ấy, bất kể là một người mẹ hiền dịu đảm đang, hay người mẹ cáu kỉnh và khó chịu?

Hiểu rõ những ảnh hưởng của xã hội đối với thiên chức làm mẹ của phụ nữ

Ngày nay, các bé gái thường được khuyến khích chơi búp bê. Người ta cho rằng đó là cách định hướng cho cô bé làm quen với vai trò của một người mẹ. Khi nhận được con búp bê đầu tiên, chúng sẽ học cách chăm sóc “em bé” của mình. Chúng tập ẵm bồng, cho búp bê ăn, mặc quần áo, chơi đùa và chăm sóc búp bê. Chúng cũng biết tự hy sinh những sở thích

Khi chàng không như bạn mong muốn

riêng của mình vì búp bê. Nếu một bé gái làm tốt tất cả những điều trên, cô bé sẽ được mọi người khen ngợi rằng “con đúng là một người mẹ tốt!”.

Ý thức về việc chăm sóc trẻ mà bé gái được học từ thời thơ ấu thật ra chỉ là một khía cạnh mà tôi muốn nói đến. Thực chất của vấn đề ở đây là các bé gái cùng con búp bê của mình đang được hướng dẫn để chăm sóc cho người khác. Và chúng ta cũng vậy. Trong suốt cuộc đời mình chúng ta chăm lo cho con cái, chăm lo cho người bạn đời, cho bạn bè và cho cha mẹ khi họ đã lớn tuổi.

Đã bao giờ bạn nhìn nhận về mối quan hệ của mình và tự hỏi tại sao bạn lại vô tình trở nên giống một bà mẹ đến vậy hay chưa? Một phần nguyên nhân ở đây chính là do ảnh hưởng của xã hội. Tất cả những việc bạn từng làm với con búp bê bé nhỏ giờ cũng là điều mà người chồng mong muốn nhận được từ bạn: quan tâm đến anh ấy, nấu ăn, chuẩn bị quần áo, mang lại sự thoải mái, an ủi mỗi khi anh ấy không vui... và hy sinh những lợi ích cá nhân của bạn vì anh ấy. Có thể bạn không muốn, nhưng bạn cũng nhận ra rằng mình cứ tiếp tục làm tất cả những điều này. Bạn có thể khó chịu vì chúng, nhưng để thoát ra khỏi những gì đã được hình thành trong bạn từ thời thơ ấu thực sự cần một nỗ lực lớn lao.

Bạn là một người vợ (không phải một bảo mẫu)

Điều tôi muốn đề nghị với bạn đó là hãy nỗ lực phá vỡ những chuẩn mực mà xã hội áp đặt lên bạn. Hãy xác định rõ ràng rằng bạn chỉ chăm sóc những đứa trẻ thật sự, những đứa trẻ cần có sự lo lắng quan tâm của bạn, hoặc cũng có thể là một số người lớn khác khi họ đang lâm vào tình cảnh khó khăn. Bạn không phải là người mẹ thứ hai của chồng mình mà là một người vợ, một người chia sẻ cuộc đời với anh ấy. Nếu muốn được chăm lo mỗi ngày, tốt nhất anh ấy hãy tự làm điều đó. (Điều này không có nghĩa rằng trong tình yêu không cần sự chăm sóc. Trong bất cứ mối quan hệ nào thì sự quan tâm lẫn nhau luôn hết sức quan trọng, nhưng nếu sự quan tâm chỉ đến từ một phía giống như cha mẹ đối với con cái thì cần phải xem lại).

Thay đổi tình cảnh hiện tại thực sự khó khăn, nhưng không phải là không làm được nếu bạn áp dụng các bước sau:

- Đầu tiên hãy đón nhận hoàn cảnh hiện tại của bạn. Hãy nhớ sở dĩ bạn có cách cư xử như vậy một phần là do xã hội từ trước đến nay vẫn xem điều đó là tự nhiên.

- Chuẩn bị những câu hỏi xem mình cần gì và mong muốn gì trong mối quan hệ với chồng. Sẽ có một số điều bạn muốn duy trì, và một số cần phải thay đổi.

- Đối với những vấn đề cần phải thay đổi, hãy xác định

Khi chàng không như bạn mong muốn



[Postcard] © Flying Fish, Inglewood (U.S.)

rõ bạn muốn thay đổi chúng theo chiều hướng thế nào.

- Vạch ra những cách để thay đổi suy nghĩ và hành động của anh ấy theo chiều hướng bạn đã định sẵn.

- Lặp đi lặp lại những hành động này đến khi chúng trở nên quen thuộc. Bạn cũng nên xác định trước rằng lúc đầu việc điều chỉnh thói quen cố hữu này sẽ không được ủng hộ cho lắm. Thói quen cũ chỉ có thể được thay thế bằng sự lặp đi lặp lại của những thói quen mới, cho đến khi chúng hoàn toàn thế chỗ cho thói quen cũ.

Những bước giải quyết này có ý nghĩa thế nào nếu đặt trong hoàn cảnh của bạn? Đầu tiên, bạn sẽ cho phép bản thân chấp nhận quan niệm đã là một người phụ nữ thì phải chăm lo cho chồng mình. Tiếp đến, xác định lại tính chất mối quan hệ cho - nhận giữa hai người. Nếu cả hai đều cảm thấy thoải mái với mối quan hệ ấy thì bạn hãy tiếp tục duy trì. Nhưng nếu phía bên kia ngày càng đòi hỏi nhiều thì đã đến lúc bạn nên suy nghĩ xem mọi việc sẽ thế nào khi bạn ngừng đóng vai một người mẹ. Hãy trò chuyện với bạn đời về những điều bạn đang muốn thay đổi. Kế đến, bắt tay thiết lập mối quan hệ giữa hai người trưởng thành, hình thành những cách cư xử mới hợp lý hơn thay thế cho việc chăm chút từng ly từng tí trước kia của bạn. Bạn sẽ bắt đầu như thế nào nhỉ?

Ví dụ, bạn đang gặp vấn đề về thời gian biểu mỗi sáng thì hãy bắt tay vào thay đổi nó. Người đàn ông thực thụ là người có khả năng biểu lộ những hành vi chín chắn, chẳng hạn họ sẽ tự bắt đầu ngày mới của mình. Ngược lại, những người ỷ lại luôn mong đợi hoặc yêu cầu vợ phải có trách nhiệm bắt đầu ngày mới thay cho mình, như đánh thức họ, nắn nỉ họ bước xuống giường, chuẩn bị bữa ăn sáng và luôn miệng nhắc nhở bây giờ là mấy giờ để họ không đi làm trễ. Nếu bạn gặp tình huống tương tự như thế, hãy thay đổi ngay. Đầu tiên, hãy báo cho chồng biết rằng bạn muốn có một số thay đổi nho nhỏ về lịch trình mỗi sáng. Nói với anh ấy rằng bạn sẽ đặt đồng hồ báo thức phía bên giường anh ấy nằm hoặc mua cho anh ấy một cái đồng hồ báo thức riêng ngay trong ngày hôm nay. Không cần biết lúc đó bạn đã thức dậy hay chưa, anh ấy phải có trách nhiệm nghe tiếng chuông đồng hồ, tự thức dậy, bước xuống giường và canh giờ đi làm. Sẽ không có bất kỳ tranh cãi hoặc thảo luận nào thêm nữa. Tối hôm đó trước khi đi ngủ, hãy nhắc anh ấy rằng ngày mai sẽ bắt đầu áp dụng việc mỗi người tự lo phận sự của mình vào mỗi sáng. Những ngày sau cũng tiếp tục duy trì như thế.

Dĩ nhiên những điều diễn ra vào buổi sáng đầu tiên khi áp dụng sự thay đổi này sẽ khiến bạn căng thẳng đôi chút, nhưng một khi đã lên kế hoạch thì bạn phải hoàn thành nó. Nếu anh ấy tắt đồng hồ, ngủ tiếp, bạn cũng không nên bận tâm. Có thể bạn sẽ rất căng thẳng và muốn quay lại với nhiệm vụ mỗi sáng trước kia. Đừng để điều ấy chiến thắng! Người bị muộn giờ làm là anh ấy, anh ấy phải chịu trách nhiệm với chính mình. Hãy chuẩn bị trước nếu phải đối mặt với sự bực bội và chỉ trích của anh ấy, nhưng đừng nhượng bộ. Phải thật cứng rắn, đặc biệt là cứng rắn với bản thân bạn. Thay vì tiếp tục những thói quen cũ không được khích lệ trước kia, bạn hãy để mắt đến những điều mới mẻ và có ích hơn.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Anh ấy là một người chồng (không phải một đứa trẻ)

Sự thay đổi trong nhận thức không phải chỉ đến từ phía bạn mà còn cần đến từ phía chồng bạn nữa. Khi bắt đầu thương yêu ai đó chắc hẳn bạn sẽ đặt những kỳ vọng nhất định vào anh ấy. Vì vậy, khi quyết tâm thay đổi mối quan hệ hiện tại sang một trang mới nghiêm túc và có trách nhiệm hơn, bạn cũng nên kỳ vọng rằng chồng mình cũng sẽ thay đổi.

Đàn ông cũng có những mong muốn khi bắt đầu cuộc sống gia đình. Mặc dù không nói ra nhưng đa số họ đều muốn phụ nữ sẽ quán xuyến mọi chuyện trong nhà. Phụ nữ thường hết mình vì người đàn ông của họ, còn đàn ông sẽ vì chính mình.

Tuy nhiên, tôi cũng xin nói thêm rằng, thật ra có nhiều người đàn ông bước vào cuộc sống gia đình với mong muốn vợ chồng có mối quan hệ bình đẳng, trách nhiệm được san sẻ đều cho hai bên. Nhưng tình huống này trở nên rắc rối hơn một chút do bản thân người vợ không có cùng quan điểm với anh. Dần dần, khi mâu thuẫn xuất hiện nhiều hơn, người đàn ông thường thất vọng với bác sĩ tâm lý hoặc nhà tư vấn rằng anh ấy trở nên ỷ lại là do người vợ lúc nào cũng giành hết việc về phần mình. Nhiều phụ nữ hăm hở lao vào làm mọi việc mà không hề hay biết rằng sau này họ sẽ phải hối tiếc trước tình cảnh mà họ tự tạo ra. Đó chính là tình cảnh mà ở đó họ đóng vai trò người mẹ, còn ông chồng là đứa trẻ vô tích sự.

Khi người vợ giành tất cả phần việc về mình, một số ông chồng cảm thấy không thoải mái, nhưng số khác lại thích ứng rất nhanh. Họ muốn được chăm chút từng tí một, từ miếng ăn cho đến giấc ngủ. Dần dà vai trò chăm sóc như một người mẹ của người phụ nữ càng rõ rệt hơn và cô ấy bắt đầu cảm thấy thất vọng. Đến lúc này thì những nỗ lực để thay đổi mối quan hệ sẽ vấp phải sự cố chấp và khó chịu từ phía người chồng vì đã quen có người chăm lo tỉ mỉ.

Khi đã xác định rõ mình muốn là một người vợ đúng nghĩa chứ không phải một người mẹ, bạn cũng nên hiểu rằng thật sự chồng mình cũng muốn làm người chồng đúng nghĩa chứ không phải một đứa trẻ. Cách tốt nhất bạn có thể làm lúc này là ngồi lại cùng anh ấy để thảo luận việc bạn đang muốn cả hai thay đổi những gì. Nếu như anh ấy không chịu hợp tác, hãy áp dụng bước thứ hai là đối đãi theo cách của những người lớn với nhau (cho dù anh ấy vẫn cư xử như trẻ con). Ngừng tất cả sự quan tâm chăm chút bạn vẫn thường làm lại, và dĩ nhiên bạn cũng phải chuẩn bị đối mặt với những lời chỉ trích. Như tôi đã nói ở phần trên, khi bị mất đi những điều ưu ái bấy lâu, người đàn ông thường rất khó chịu. Do đó bạn cần ý thức rằng, những nỗ lực của anh ấy để khôi phục lại các đặc quyền của mình cũng đồng nghĩa với việc bạn sẽ phải trở lại vai trò một bảo mẫu trước đây. Hãy cương quyết, dù anh ấy khăng khăng không chịu làm người lớn hay bắt đầu có những biểu hiện trách nhiệm hơn. Nếu anh ấy chọn cách đầu tiên là không chịu làm người lớn thì xem như hy vọng của bạn về một mối quan hệ ngang hàng bình đẳng đã tiêu tan. (Nếu rơi vào trường hợp này bạn hãy tiếp tục quyết tâm không đóng vai một “bảo mẫu” của anh ấy nữa. Nếu không có “bảo mẫu”, đứa trẻ chẳng thể ỷ lại mãi được và sự tiến triển sẽ xuất hiện mà thôi). Nhưng nếu anh ấy chọn cách thứ hai thì hãy tự tin rằng mối quan hệ giữa hai người sẽ dễ chịu và tốt đẹp hơn trước.

Khi chàng không như bạn mong muốn

3

KHI CHỈ CÓ VỢ NÓI CÒN CHỒNG KHÔNG MUỐN ĐÁP LỜI

Đối với phụ nữ thì giao tiếp, trò chuyện trong gia đình là điều hết sức quan trọng. Nếu hai vợ chồng thường xuyên không trò chuyện cùng nhau thì mối quan hệ chẳng bao lâu sẽ trở nên nhàm chán, mà một khi đã nhàm chán thì mối quan hệ của họ sẽ dễ bị rạn nứt. Hầu hết phụ nữ đều cảm nhận như vậy. Đó là lý do vì sao chúng ta cần cố gắng tạo ra nhiều cuộc trò chuyện trao đổi giữa hai vợ chồng.

Trò chuyện đồng nghĩa với việc giao tiếp giữa hai người. Bản thân từ “giao tiếp” được cấu tạo bởi hai tiếng, trong đó “giao” nghĩa là sự tương tác qua lại giữa hai hoặc nhiều người. Vì vậy nếu chỉ có một người nói còn người kia im lặng thì đó không phải là “giao tiếp”. “Giao tiếp” mang đầy đủ ý nghĩa nhất khi đi sau nó là từ “cùng” hoặc “với”: “Tôi giao tiếp với người này”, “chúng ta nói chuyện cùng nhau”... bởi sự giao tiếp chỉ thực sự diễn ra khi ta cùng với ai đó hoặc một nhóm người nào đó mà thôi.

Nói một cách đơn giản hơn, giao tiếp bao gồm hai hành động chính là nói và nghe. Điều quan trọng khi nói là phải rõ ràng ngắn gọn, và nghe cần chú tâm cẩn thận. Điều đó không có nghĩa giao tiếp là một hoạt động đơn giản. Mặt phức tạp và cũng thú vị nhất của giao tiếp chính là những cách biểu đạt khác bên cạnh lời nói thông thường. Từ ngữ rất quan trọng, tuy nhiên đôi khi ngôn ngữ hình thể cũng có sức ảnh hưởng riêng của nó. (Ngoài lời nói, giao tiếp còn bao gồm nét mặt, giọng điệu, ánh mắt, các động tác cơ thể, điệu bộ, hành động thờ dãi, ngáp... và cả sự im lặng nữa). Khi lời nói và cử chỉ không nhất quán với nhau, hãy nhìn vào cử chỉ để đoán ý nghĩa. Ví dụ, một người đàn ông nói “anh đang nghe em nói đây”, nhưng tai mắt lại dán chặt vào màn hình ti-vi thì bạn có thể chắc chắn rằng anh ấy chẳng hề để tâm gì đến lời bạn nói. Hoặc nếu vẻ mặt chồng bạn biểu lộ sự khó chịu và miễn cưỡng khi bảo với bạn “Thề có Chúa, anh rất yêu em. Em còn muốn anh nói thêm điều gì nữa?” thì thật lòng là bạn nên tin vào nét mặt của anh ấy hơn là lời nói.

Nhưng vấn đề ở đây là có những người đàn ông không hề biểu lộ một dấu hiệu nào cả, không nói một lời, không thay đổi nét mặt, và ánh mắt cũng chẳng nói lên điều gì. Không có một dấu hiệu nào giúp bạn đoán được anh ấy đang nghĩ gì hoặc đang cảm thấy thế nào (xem tình huống số 6). Không phải anh ấy không có khả năng giao tiếp, bởi vì bạn biết anh ấy có thể bù khú hàng giờ với bạn bè và đồng nghiệp. Vấn đề là anh ấy không muốn trò chuyện với vợ con mình.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Nhiều phụ nữ gặp tình huống này thường cố gắng khóa lấp các cuộc trò chuyện “một chiều” bằng cách tự suy diễn thay chồng. Đây chính là tài tự biên tự diễn của phụ nữ. Đơn cử một ví dụ thể này:

Vợ: Công việc hôm nay thế nào anh?

Chồng: (Im lặng)

Vợ: Không được tốt hả. Em lấy cho anh một cốc bia nhé?!

Khi trả lời thay cho chồng như vậy nghĩa là người vợ đang tự an ủi mình, cô ấy không muốn nghĩ rằng chồng phớt lờ lời nói của cô. Và vì không muốn thất vọng nên người vợ đã tự suy diễn trong tình huống vừa rồi. Sự thật là anh ta im lặng nên chúng ta không thể biết ngày hôm ấy công việc của anh như thế nào. Ngoài cách diễn giải của người vợ thì có hàng ngàn những khả năng khác nữa. Có thể đó là một ngày suôn sẻ và anh ấy còn đang muốn ở lại làm việc thêm nữa. Cũng có thể anh ấy không được khỏe, nhưng không muốn vợ phải lo lắng. Hoặc hôm ấy anh không đến cơ quan và không muốn vợ biết mình đã đi đâu. Hay đơn giản hơn nữa là anh ấy không muốn trả lời, vì anh ấy không mấy tôn trọng phụ nữ, đặc biệt là vợ mình, do đó anh không bận tâm đến những điều người vợ nói.

Tất cả khả năng trên chính là những điều mà phụ nữ thường lo ngại. Ở một khía cạnh nào đó, người phụ nữ sẽ cảm nhận được rằng người bạn đời không tôn trọng mình, nhưng cô ấy vẫn tiếp tục tự biên tự diễn cho cả hai bên để không phải thừa nhận điều đó.

Ngoài ra, phụ nữ còn hay cố tình hiểu sai những hành động của chồng để an ủi bản thân. Ví dụ cô ấy sẽ tự nhủ: *“Mình biết là anh ấy vẫn rất yêu mình. Anh ấy chỉ cảm thấy không thoải mái mỗi khi diễn đạt cảm xúc thôi”*. Và một ví dụ khác thường thấy hơn là khi cô ấy quả quyết với con cái rằng: *“Không phải cha các con lúc nào cũng có ý chê bai các con đâu. Cha rất tự hào về các con, nhưng cha không biết cách thể hiện mà thôi”*.

Khi bạn cố tình diễn giải hành động của chồng theo một ý nghĩa khác với bản chất của nó, điều đó có nghĩa là bạn đang cố bảo vệ mình khỏi nỗi sợ hãi bị tổn thương, rằng bạn lấy phải một người chồng vô tâm hoặc anh ấy đã hết yêu bạn. Rồi bạn nhớ lại thời gian đầu chung sống, khi mà anh ấy luôn hào hứng trong các cuộc trò chuyện. Phải chăng anh ấy đã đánh mất đi khả năng giao tiếp, hay bởi tình yêu anh ấy dành cho bạn không còn nữa? Nghiên cứu cho thấy, những người đàn ông không chín chắn thường chỉ hứng thú chuyện trò khi anh ấy muốn điều gì đó (hoặc để tâm đến ai đó), và khi có được điều mình mong muốn rồi thì anh ta lại mặc kệ không thèm ngó ngang đến nó nữa.

Thêm một việc làm khác thường thấy ở phụ nữ là họ hay đặt những quyển sách thích hợp ở đâu đó trong nhà với hy vọng chồng mình sẽ hiểu ý, nhặt quyển sách lên và đọc chúng. Đàn ông một khi không quan tâm đến việc trau dồi khả năng giao tiếp của mình thì dĩ nhiên cũng chẳng hề thích đọc những quyển sách dạy họ cách giao tiếp. Nhưng dường như điều này không làm nhụt chí chị em phụ nữ. Họ luôn hy vọng rằng một ngày nào đó anh

Khi chàng không như bạn mong muốn

ấy sẽ ý thức được tầm quan trọng của giao tiếp trong đời sống gia đình, giống như họ vẫn ý thức được điều đó vậy.

Không có gì sai khi bạn đặt những quyển sách ở chỗ thích hợp, cũng không có gì sai khi hy vọng một ngày nào đó anh ấy sẽ thay đổi, miễn là bạn hiểu được mức độ quan tâm của anh ấy đến đâu. Nếu hiểu rõ anh ấy, bạn sẽ tránh được sự thất vọng khi anh ấy không quan tâm đến chúng. Còn nếu anh ấy biểu lộ sự quan tâm thì dĩ nhiên, bạn sẽ cảm thấy vô cùng hạnh phúc.

LỜI KHUYẾN

Nếu muốn thay đổi một mối quan hệ, trước tiên hãy thay đổi chính bản thân mình. Tại sao bạn lại ép chồng phải thay đổi thói quen giao tiếp khi mà anh ấy thực sự không muốn? Nếu cứ tiếp tục độc thoại cũng sẽ vô ích mà thôi. Dưới đây là một vài điều bạn có thể làm:

Đừng vội dẫn vật mình nếu cuộc trò chuyện không được như ý muốn

Nhiều phụ nữ thú nhận rằng họ rất bối rối, không biết làm cách nào để có thể nói chuyện được với chồng, và thường tự nhận lỗi về mình. Sự thật là không nên tự dẫn vật mình như vậy. Nhiều khi đàn ông xem việc chọc cho vợ mình giận dữ là một thú tiêu khiển, họ cứ im lặng cho tới khi nào người vợ bắt đầu lên tiếng trách móc. Khi ấy người vợ cảm thấy rất khó chịu và vô cùng bức tức. Hoặc có khi người vợ nói rất rõ ràng rành mạch thì anh ta lại tìm cách đánh trống lảng khỏi vấn đề chính và cuộc nói chuyện cũng vì thế mà chẳng mang lại kết quả gì. Nếu bạn luôn cảm thấy khó chịu và thất vọng mỗi khi kết thúc cuộc nói chuyện, cũng có thể là do chủ đích của anh ấy. Đàn ông nhiều khi giống như đứa trẻ hay tìm cách này cách khác để né tránh vấn đề nghiêm trọng.

Tại sao phụ nữ thường tự nhận là do mình trò chuyện không khéo léo trong khi kết quả các cuộc khảo sát đều cho thấy khả năng giao tiếp của phụ nữ vượt trội hẳn so với đàn ông? Có thể một phần do những lời ca thán mà người ta nhắm vào phụ nữ, đại loại như:

- Phụ nữ nói quá nhiều.
- Phụ nữ ưa ngồi lê đôi mách.
- Phụ nữ toàn nói càn mà thôi.
- Phụ nữ hay lái nhái.
- Phụ nữ quá nhạy cảm.
- Phụ nữ không thực tế.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Cách đây nhiều năm tôi từng có dịp đọc một quyển sách của Dale Spender – *Man Made Language* (Đàn ông kiến tạo ngôn ngữ), trong đó tác giả đưa ra các lập luận lý giải cho những lời chỉ trích trên. Theo Dale Spender, sự giao tiếp của phái nữ thường bị công kích bởi họ đang phải sống trong một xã hội trọng nam, ở đó đàn ông nghiễm nhiên cho rằng mình mới là người làm chủ ngôn ngữ. Những lời phê bình trên được lý giải như sau:

- **Phụ nữ nói quá nhiều**

Vì xã hội coi trọng nam giới cho nên chỉ có những lời nói, ý kiến, nhận xét hoặc phát ngôn của người đàn ông mới được xem là có ý nghĩa. Phụ nữ phải biết vị trí của họ và tốt nhất là nên giữ im lặng. Phụ nữ phải biết lắng nghe đàn ông. Phụ nữ có thể nói, nhưng chỉ ở mức độ là đưa ra câu hỏi và lời ủng hộ để tạo thêm hứng khởi tự tin cho người đàn ông tiếp tục thao thao bất tuyệt. Trong môi trường làm việc và ngoài xã hội, chỉ cần một người phụ nữ tỏ ra hơi quan tâm tới một vấn đề nào đó và bàn luận đôi điều thì cũng bị xem là “nói quá nhiều”. Còn đối với gia đình, những lời nói của người vợ vẫn bị coi là “quá nhiều” bởi chúng phá vỡ không khí im lặng mà các ông chồng lúc nào cũng đòi hỏi.

- **Phụ nữ ưa ngồi lê đôi mách**

Khi phụ nữ tụ họp lại với nhau thì cuộc trò chuyện dĩ nhiên sẽ rôm rả hơn bình thường. Họ thích chuyện trò, cười đùa. Nghiên cứu của Dale Spender chỉ ra rằng đàn ông rất ngại phụ nữ tụ tập cùng nhau. Vì vậy họ thường tìm cách chỉ trích các cuộc trò chuyện đó, bằng cách gán cho chúng cái mác “ngồi lê đôi mách”.

- **Phụ nữ chỉ toàn nói càn**

Bất cứ khi nào bạn đưa ra một ý kiến khác với chồng, bạn sẽ có nguy cơ bị quy kết là đang nói những điều nhảm nhí. Có thể điều bạn nói là đúng, nhưng nếu nó không hợp ý chồng bạn thì xem như điều đó chỉ là vớ vẩn mà thôi.

- **Phụ nữ hay cãi nhai**

Đối với nhiều phụ nữ, khi lời nói của họ không nhận được sự chú ý và đáp lời, họ sẽ lặp lại những lời nói đó bằng một cách khác. Và vì nghĩ rằng cách chuyển tải của mình chưa được rõ ràng nên họ tìm cách khác để người nghe dễ hiểu. Mỗi lần bị phớt lờ, họ lại càng quyết tâm cao hơn, dần dần người phụ nữ cứ lặp đi lặp lại một vấn đề nào đó như vậy. Kết quả người ta nói rằng phụ nữ suốt ngày cãi nhai. Thực ra mà nói, phụ nữ buộc phải lặp đi lặp lại như thế chẳng qua là vì họ muốn nhận được hồi đáp từ phía người chồng, trong khi các ông chồng lại chẳng mấy may để ý đến lời nói của vợ.

- **Phụ nữ quá nhạy cảm và không thực tế**

Rất nhiều phụ nữ không kiềm chế được cảm xúc của mình, ví dụ: xúc động khi nói đến những chuyện buồn, hoặc không thể bình tĩnh khi đang giận dữ. Buồn bã và tức giận là những sắc thái cảm xúc, vì vậy chúng phải được diễn tả theo đúng cảm xúc đó. Chẳng có gì sai nếu như bạn khóc khi buồn và nổi nóng khi tức giận. Thế nhưng các ông chồng lại không

Khi chàng không như bạn mong muốn

thích và thường chỉ trích rằng vợ mình quá nhạy cảm. “Làm sao chúng ta có thể bình tĩnh nói chuyện nếu em cứ dễ xúc động thế này?”. Nhiều ông chồng khẳng khái không chịu nói chuyện nếu người vợ cứ tiếp tục như vậy. Đáng buồn là nhiều phụ nữ lại chấp nhận yêu cầu đó, và tự trách mình khi họ không ngăn được cảm xúc của bản thân.

Theo tôi, nếu cứ cố lấp liếm cảm xúc của mình, chúng ta sẽ vướng mắc vào những vấn đề sau:

1. Cố vũ suy nghĩ của người đàn ông cho rằng lý trí quan trọng hơn cảm xúc.
2. Phủ nhận giá trị cũng như tầm quan trọng của cảm xúc.
3. Nhượng bộ yêu cầu của người đàn ông, rằng một vấn đề chỉ nên được thảo luận và giải quyết theo ý họ.

Đàn ông thích lý luận (mặc dù có nhiều lúc lý lẽ của họ hết sức... vô lý!), vì vậy họ cho rằng những gì được giải quyết theo lý lẽ sẽ tốt hơn nhiều so với cảm xúc. Còn đối với phụ nữ chúng ta, những người tin vào cảm xúc thì bất kể một cuộc trò chuyện nào cũng phải hội đủ hai yếu tố là cảm xúc và lý trí.

Tin vào khả năng giao tiếp của bản thân

Hiển nhiên là phụ nữ chúng ta phản đối những lời chỉ trích trên đây, và luôn tin rằng mình có khả năng giao tiếp tốt với mọi người.

Như chúng ta đã biết, một cuộc trò chuyện cần phải hội đủ hai yếu tố: nói và lắng nghe. Chính xác hơn thì ý nghĩa của một cuộc hội thoại là chuyển tải thông điệp và tiếp nhận thông điệp. Khi bạn nói nghĩa là bạn đang truyền thông tin đi, không phải chỉ bằng lời nói mà còn nhiều phương cách khác như ngữ điệu, thái độ và cảm xúc. Khi một người lắng nghe tức là họ đang tiếp nhận thông tin bằng cách chú ý đến cả lời nói lẫn ngôn ngữ không lời của bạn. Vì vậy, để phát huy khả năng giao tiếp, bạn phải chú trọng đến những điều sau:

Nói (truyền tải thông điệp):

Rõ ràng

Ngắn gọn

Tự tin

Khéo léo

Hợp lý

Nghe (tiếp nhận và phân tích thông điệp):

Khi chàng không như bạn mong muốn

Thận trọng

Chính xác

Tin tưởng

Kiên nhẫn

Khéo léo

Nhìn nhận chính xác mức độ giao tiếp giữa bạn và chồng

Giao tiếp giữa bạn và chồng bạn hiện nay như thế nào? Cho dù tốt hay xấu, bạn cũng nên nhìn nhận thẳng thắn, đừng giả vờ nhắm mắt làm ngơ. Hãy nhìn nhận thực tế thay vì suy diễn nó theo một cách khác để tự phỉnh nịnh mình. Phỉnh nịnh bản thân là không thành thật. Có thể bạn sẽ cảm thấy thoải mái nhất thời khi tự nói thay cho chồng những lúc anh ấy im lặng, nhưng về lâu dài khoảng cách giữa hai người sẽ ngày càng lớn đồng thời phát sinh thêm nhiều vấn đề khác. Cách tốt nhất là phải làm sao để có được sự trò chuyện theo đúng nghĩa của nó. Hãy yêu cầu chồng bạn rằng nếu anh ấy ra ngoài giao tiếp thế nào thì ít nhất khi về nhà cũng phải duy trì được mức độ như thế.

Đừng để con cái cũng lạnh nhạt với mọi người

Cần phải dạy cho trẻ biết giao tiếp với mọi người. Bé trai thường thô lỗ với bạn bè xung quanh, thậm chí với cả người lớn, bởi chúng nghĩ rằng “con trai vốn dĩ là như thế”. Nhiều bà mẹ hay du di cho con trai mình những hành động mà họ không bao giờ chấp nhận ở con gái. Đừng quên rằng, nếu chồng bạn hiếm khi mở miệng chuyện trò thì chẳng bao lâu con trai bạn cũng sẽ bắt chước y như thế và sau này cậu bé sẽ trở thành một người đàn ông hết sức “kiệt lời”.

Hãy dạy cho con cái bạn hiểu rằng, không phải chỉ khi nào được lợi ích gì đó thì mới cần lắng nghe và đáp lại người khác. Hãy dạy chúng biết tôn trọng mọi người, vì sự tôn trọng chính là điều mà bất cứ người chín chắn và lịch sự nào cũng cần phải có.

Khi chàng không như bạn mong muốn

4

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CUỘC TRÒ CHUYỆN ĐƯỢC HÀO HỨNG VÀ Ý NGHĨA?

Mỗi khi cần bàn luận gì đó với vợ, người đàn ông thường xử sự theo ba cách sau: Thứ nhất, họ sẽ chẳng mấy may để tâm đến. Thứ hai, cũng có quan tâm đôi chút nhưng chẳng bao lâu sẽ xao nhãng. Và thứ ba, chỉ chú tâm khi nào họ là người có quyền điều khiển cuộc thảo luận.

Hiển nhiên, người vợ lúc nào cũng mong muốn được trò chuyện hào hứng với chồng và cảm thấy ngán ngẩm với cả ba khả năng trên đây.

“Luôn luôn bàng quan”

Nếu chẳng may bạn kết hôn với một người đàn ông thuộc nhóm đầu tiên, hãy tự hỏi tại sao mình lại rơi vào tình huống như vậy. Thật ra mọi chuyện cũng đơn giản thôi. Trong xã hội của chúng ta có rất nhiều áp lực khiến một người phụ nữ phải kết hôn, vì vậy khi một người đàn ông nào đó xuất hiện và chỉ cần đáp ứng được một số tiêu chuẩn nhất định nào đó thì đa số chị em sẽ chấp nhận. Tiếp đến, phụ nữ lại nuôi ảo tưởng rằng sau khi kết hôn họ có thể thay đổi người chồng theo ý muốn. Và rồi mong muốn kết hôn mạnh mẽ đến nỗi họ bất chấp tất cả. Những ông chồng “luôn luôn bàng quan” này cũng có hai kiểu:

- Lúc nào cũng lạnh nhạt, lạnh nhạt đến nỗi họ không mở miệng nói với ai tiếng nào, đi làm về liền dán mắt vào màn hình ti-vi hoặc máy tính. Họ hiếm khi mở lời và cũng chẳng quan tâm đến điều gì cả.

- Là người ưa chế giễu. Những ông chồng kiểu này ưa bỡn cợt, châm biếm và xem nhẹ tất cả mọi chuyện. Khi mới quen, họ rất vui tính và thu hút, dường như lúc nào cũng là trung tâm của mọi bữa tiệc. Nhưng nếu chịu khó nhìn nhận, phân tích sâu hơn ta sẽ thấy mọi chuyện không hẳn như vậy. Lúc này người phụ nữ mới nhận ra những câu bông đùa thường nhật là cách mà anh ta dùng để lảng tránh không muốn nói những chuyện nghiêm túc.

Cho dù đó là một ông chồng lạnh nhạt hay một người luôn đùa cợt quá trớn đi nữa thì người vợ lúc nào cũng đau đầu với câu hỏi tại sao chồng mình lại như vậy. Tại sao anh ấy không bao giờ muốn nói chuyện nghiêm túc? Lý do có thể là vì họ là những ông chồng “trẻ con to xác”. Một số phụ nữ thì nghĩ đơn giản rằng đàn ông rất kém trong việc giao tiếp. Hoặc cũng có thể họ sợ rằng việc trò chuyện nghiêm túc sẽ lộ ra những điểm yếu của họ. Đôi khi lý do đơn giản chỉ vì những người đàn ông này không muốn thay đổi. Trò chuyện một cách

Khi chàng không như bạn mong muốn

ngghiêm túc là dấu hiệu của việc trưởng thành, trong khi họ chỉ muốn vô tư, thích tự do và nghịch ngợm.

Tôi nhận thấy phụ nữ luôn mong muốn phải tìm cho ra một lý do nào đó về sự thờ ơ khi giao tiếp với vợ của người chồng. Tìm hiểu nguyên nhân đúng là rất quan trọng trong quá trình giải quyết vấn đề, nhưng bạn nên nhớ rằng không phải cứ tìm ra nguyên nhân thì vấn đề sẽ được giải quyết. Thái độ bàng quan của người chồng sẽ khiến các bà vợ cảm thấy chán nản.

“Đã từng rất hứng khởi”

Kiểu đàn ông thứ hai là kiểu người trước kia từng rất hào hứng trò chuyện với vợ nhưng bây giờ thì không, một phần bởi vì người bạn đời của họ thường nói những chuyện nhạt nhẽo vô nghĩa.

Khi kỳ trăng mật kết thúc, mối quan hệ vợ chồng dần đi theo một lịch trình có sẵn, và những cuộc chuyện trò cũng dần dần buồn chán tẻ nhạt. Những lời có cánh trước đây như *“Em thật đáng yêu”* giờ chuyển thành *“Đưa giúp anh lọ muối”*, hoặc những trao đổi kiểu *“Em nghĩ gì về chính sách một con của Trung Quốc?”* sẽ thay thế bằng *“Tối nay em đến sân bóng rổ đón con đấy nhé”*.

Sự lạnh nhạt xuất hiện bởi cả hai vợ chồng dần dần đều bị cuốn vào cuộc sống bận rộn hối hả. Thường thì phụ nữ dành thời gian để trò chuyện vì họ cần và muốn nói chuyện, nhưng người chồng thì lại không. Cô ấy sẽ nhớ lại những năm tháng đầu hai người bên nhau, nhớ lại giây phút hào hứng cùng nhau chia sẻ những ý tưởng, thảo luận các đề tài thú vị. Chính những cuộc trò chuyện đó khiến họ gắn bó chặt chẽ với nhau hơn. Thông thường điều phụ nữ cảm thấy thu hút nhất ở một người đàn ông chính là sự sâu sắc và những ý tưởng độc đáo mà anh ấy đưa ra.

Vậy người đàn ông đầy nhiệt huyết, thú vị và sâu sắc trước kia đâu rồi? Giả định đầu tiên đặt ra rằng có thể người đàn ông ấy cảm thấy quá sức với trọng trách mà xã hội đặt lên vai mình. Kết quả là họ dần chỉ biết chú tâm vào công việc và tất cả những gì liên quan đến công việc như tình hình tài chính, tham vọng, cạnh tranh và thắng thua. Một giả thuyết khác lại cho rằng bởi người đàn ông đã cảm thấy thỏa mãn với những thứ mình đang có nên chỉ biết đến mình mà không muốn thay đổi gì nữa. Kết quả là những gì mà họ quan tâm chỉ giới hạn trong những vấn đề có ảnh hưởng trực tiếp tới cuộc sống riêng của họ mà thôi.

Cả hai giả thuyết trên đều gây ảnh hưởng nghiêm trọng tới giao tiếp giữa hai vợ chồng. Người đàn ông khi đã giới hạn sự quan tâm của mình ở những vấn đề có liên quan trực tiếp tới anh ta thì chắc chắn sẽ khó mà mở lòng ra trò chuyện nghiêm túc được nữa.

“Thích làm chủ tọa”

Kiểu đàn ông thứ ba là những người thích khoe khoang những điều mình biết. Kiểu người này hiếm khi tuân thủ quy tắc trao đổi và lắng nghe khi thảo luận. Họ thường không

Khi chàng không như bạn mong muốn

thích tiếp thu ý kiến của ai cả. Họ nghĩ là không cần tiếp thu bất kỳ một ý kiến nào, bởi họ đã biết tất tần tât rồi. Lấy một ví dụ điển hình thế này:

Những gì diễn ra giữa hai vợ chồng tôi không thể gọi là một cuộc trò chuyện đúng nghĩa được. Không có sự trao đổi nào ở đây cả. Anh ấy nói liên tục, và nếu tôi có đưa ra ý kiến, anh ấy cũng không chịu lắng nghe. Anh ấy chỉ thích thao thao bất tuyệt và lúc nào cũng cho rằng mình đúng.

Dĩ nhiên là với người đàn ông kiểu như thế thì không thể có một cuộc trò chuyện đúng nghĩa được. Người đàn ông đó sẽ luôn miệng thuyết giảng, không thèm để tâm xem người nghe có đáp lại hay không, và buổi trò chuyện trở thành một cuộc độc thoại. Và như vậy chắc chắn sự ích kỷ tẻ nhạt của họ sẽ chiếm hết thời gian của buổi trò chuyện.

LỜI KHUYÊN

Hãy nói cho chồng biết bạn cần gì

Nếu bạn muốn được chuyện trò một cách nghiêm túc và hứng thú, hãy nói cho chồng biết những yêu cầu ấy. Có thể bạn đã làm điều này rất nhiều lần rồi, nhưng hãy cố gắng thêm một lần nữa. Hãy nói với anh ấy rằng bạn muốn dành thời gian trò chuyện về những vấn đề mà cả hai cùng quan tâm. Nếu bạn may mắn, anh ấy sẽ đồng ý với yêu cầu của bạn. Nếu không, bạn cũng đừng ngạc nhiên trước những phản ứng tiêu cực của anh ấy. Bạn có thể bị cho là “dở hơi”, “đòi hỏi quá nhiều” hoặc “ích kỷ”. Đừng bận tâm những điều ấy. Bạn sẽ phải đối diện với sự im lặng lạnh lùng hoặc những lời chế giễu ác ý. Cũng có thể chồng bạn sẽ đi thẳng đến mở ti-vi hoặc máy tính và dán mắt vào đó cho đến khi anh ấy nghĩ rằng bạn đã quên. Đừng nản lòng, hãy cứ tiếp tục cố gắng.



Cương quyết trước những phản ứng tiêu cực của chồng

Đừng bao giờ nhượng bộ và làm như không có gì xảy ra mỗi khi một yêu cầu chính đáng nào đó của bạn bị người bạn đời phớt lờ hoặc giễu cợt. Vấn đề chính là ở đây. Bạn vừa mới đưa ra một yêu cầu chính đáng nhưng không được đáp lại như mong đợi. Hãy nhớ bạn cũng là một con người và những yêu cầu của bạn có quyền được ghi nhận. Tôi không nói rằng những yêu cầu của bạn sẽ được đáp ứng, tôi chỉ nói rằng bạn có đủ tư cách để mong muốn chúng được “nhìn nhận” một cách nghiêm túc.

Điều tối thiểu bạn có thể làm chính là bày tỏ rằng bạn muốn những ý kiến của mình phải được nhìn nhận một cách nghiêm túc. Hãy nói với chồng bạn rằng, nếu anh ấy không muốn hàn huyên tâm sự với bạn thì ít ra cũng phải nói cho bạn biết như thế. Bên cạnh đó

Khi chàng không như bạn mong muốn

cũng có rất nhiều việc khác bạn có thể làm, chỉ cần nắm rõ bạn muốn việc giao tiếp giữa hai vợ chồng thay đổi đến đâu, rồi xác định xem bước tiếp theo bạn sẽ phải yêu cầu những gì.

Nên tìm những cuộc trò chuyện có ý nghĩa khác

Đúng là bạn nên chia sẻ tâm tư với người mình đã chọn chung sống trong suốt cuộc đời, nhưng nếu điều đó không như ý muốn thì cũng đừng vì vậy mà đặt dấu chấm hết cho mối quan hệ vợ chồng. Nhiều phụ nữ có thể hàn huyên và tìm thấy sự chia sẻ ở những người bạn cùng giới, hoặc khác giới, hay đồng nghiệp nơi công sở, một số tham gia các câu lạc bộ. Đừng bao giờ dập tắt nhu cầu giao lưu, giao tiếp của bạn. Lời khuyên của tôi rất đơn giản, hãy mở rộng tâm hồn và đón nhận những cơ hội mới.

KHI BẠN KHÔNG BIẾT CHỒNG ĐANG NGHĨ GÌ

“Trạng thái mất cân bằng cảm xúc” cũng là một trong số những vấn đề mà nhiều người gặp phải trong đời sống hôn nhân. Sự đồng điệu giữa hai tâm hồn phụ thuộc vào việc mỗi người có sẵn lòng chia sẻ suy nghĩ và cảm xúc của mình với đối phương hay không. Nói một cách dễ hiểu hơn, đàn ông thích nghe những lời động viên từ phía vợ, trong khi phụ nữ lại cảm thấy thiếu thốn về mặt tình cảm. Một số ông chồng từng tìm đến nhà tư vấn, tâm sự thế này: *“Tôi không hiểu có gì mà cô ấy cứ ca cẩm suốt ngày như vậy. Quan hệ của chúng tôi khá ổn, ngoại trừ việc cô ấy suốt ngày than phiền điều này điều nọ”*. Những người đàn ông này không hiểu rằng vợ họ cảm thấy chán nản bởi suốt một thời gian dài không nhận được sự hồi đáp từ phía chồng, thậm chí một dấu hiệu cho thấy anh ấy đang nghĩ gì cũng không. Sự khác biệt này cùng với những ảnh hưởng của nó đã được chứng minh trong công trình khoa học của Tiến sĩ Shere Hite - một nhà nghiên cứu người Mỹ và cũng là một người bệnh vực nữ quyền nổi tiếng đã dành trọn 15 năm tìm hiểu về những giá trị khác biệt giữa hai giới.

Một trong số những thông tin thú vị mà Hite nêu lên trong đề tài nghiên cứu *“Phụ nữ và tình yêu”* là “có đến 98% phụ nữ được hỏi cho biết họ muốn người đàn ông của mình thường xuyên bày tỏ những suy nghĩ, cảm xúc, mong muốn... cũng như biết quan tâm đến họ nhiều hơn”. Nói cách khác, mức độ chia sẻ cảm xúc và suy nghĩ của người chồng hiện tại vẫn chưa đủ so với những gì người phụ nữ mong đợi. Trong cuộc điều tra ý kiến, Hite đưa ra một câu hỏi thế này: “Đâu là vấn đề nan giải nhất trong mối quan hệ của bạn?”. Dưới đây là một số câu trả lời:

“Tôi cảm thấy khó chịu khi anh ấy từ chối chia sẻ với tôi. Tôi muốn anh ấy thoải mái hơn, nói nhiều hơn về những cảm giác, lo lắng... hay bất kể cái gì cũng được. Nhưng anh ấy cứ im lặng. Thế cho nên tôi chỉ tìm thấy được sự chia sẻ nơi bạn bè của mình. Ước gì chồng tôi có thể thân thiện hơn, trò chuyện nhiều hơn, thoải mái hơn và đừng quá nghiêm trọng hóa các vấn đề của anh ấy như thế.”

“Mỗi khi tôi chia sẻ với anh ấy những suy nghĩ hoặc mong muốn của bản thân, anh ấy đều bảo rằng chúng thật vớ vẩn.”

“Hình như tôi nói nhiều hơn chồng thì phải. Tôi muốn cả hai trò chuyện thân thiện hơn, muốn anh ấy nói về những điều anh ấy mong đợi ở tương lai, nhưng anh ấy chẳng nói gì cả. Dường như có một khoảng cách nào đó cứ lớn dần lên giữa chúng tôi. Đôi khi tôi cảm giác ngay cả chính mình cũng không còn quan tâm đến anh ấy nhiều nữa, trong khi thật sự tôi rất muốn cả hai gần gũi và hiểu nhau hơn. Tôi cũng không biết rằng chúng tôi có thể gần gũi với nhau bao lâu nữa.”

“Tôi muốn vợ chồng phải chia sẻ với nhau nhiều điều. Mặc dù chúng tôi có những giây phút bên nhau, nhưng thật vô cùng hiếm hoi. Lúc nào tôi cũng phải nghĩ thật kỹ xem mình nên nói những gì và phải nói như thế nào.”

Đã hơn mười năm kể từ khi Hite công bố nghiên cứu của mình, mọi thứ vẫn không mấy thay đổi. Phụ nữ vẫn tiếp tục tâm sự với bạn bè, bác sĩ tâm lý hoặc chuyên viên tư vấn về sự lạnh nhạt thờ ơ của chồng mình.

LỜI KHUYÊN

Nếu bạn cũng là một trong số 98% phụ nữ ở tình huống nêu trên, hãy tham khảo một số lời khuyên dưới đây:

Nói với chồng về cảm nghĩ của bạn

Hành động đầu tiên và dễ dàng nhất chính là bày tỏ cho chồng biết rằng bạn cảm thấy thế nào khi phải đứng bên lề cuộc sống của anh ấy, cũng như việc anh ấy chia sẻ những tâm sự là quan trọng như thế nào đối với bạn. Anh ấy có thể chịu lắng nghe bạn, cũng có thể không. Anh ấy có thể quan tâm, cũng có thể không. Nhưng trước tiên bạn cần bắt đầu bày tỏ lòng mình cái đã.

Dành nhiều thời gian chia sẻ với nhau hơn

Nếu cả hai đồng ý rằng cần phải cải thiện mối quan hệ, hãy dành thời gian thực hiện điều đó ngay. Tôi vẫn còn nhớ một câu nói rất đơn giản mà tôi đọc được cách đây một năm, trong quyển sách nói về tầm quan trọng của việc đặt ra mục tiêu và theo đuổi mục tiêu đó: *“Nếu bạn muốn một điều gì đó, hãy dành thời gian cho nó”*. Hãy cố gắng giảm bớt những lý do thoái thác vì bận rộn chuyện này chuyện kia... để dành chỗ cho những điều thật sự mới mẻ được bắt đầu.

Tốt nhất nên dành ra khoảng nửa giờ mỗi ngày (hoặc mỗi cuối tuần) để chia sẻ những cảm xúc và suy nghĩ với nhau. Hãy chắc chắn rằng bạn đang “chia sẻ”, đừng để cuộc nói chuyện diễn biến theo kiểu bạn đọc thoại còn chồng thì chỉ ngồi im. Tôi muốn lưu ý thêm rằng có những lúc im lặng cũng là một cách chia sẻ. Trò chuyện hân nhiên là rất quan trọng, nhưng không nhất thiết phải nói liên tục bất cứ lúc nào hai bạn bên nhau.

Khi đặt ra thời gian biểu, cũng cần phải chú trọng đến việc hai bạn đã có con chưa, và con cái của bạn đang ở độ tuổi nào. Có những cặp vợ chồng thích ngồi bên nhau nhiều giờ liền sau một ngày làm việc. Họ nhâm nhi một ít bia và rôm rả đủ mọi thứ chuyện rồi mới bắt tay vào chuẩn bị bữa tối. Trong khi đó, một số cặp vợ chồng có con nhỏ lại không bao giờ trò chuyện vào khoảng thời gian này trong ngày. Họ thích sáng sớm hoặc tối muộn. Không phải vì lúc đó họ có thể tránh việc con cái, chỉ đơn giản là họ có thói quen dậy sớm cùng đi dạo và trò chuyện. Đi dạo và trò chuyện vào mỗi buổi sáng là một cách lý tưởng để

Khi chàng không như bạn mong muốn

bắt đầu ngày mới, thêm vào đó tập thể dục cũng rất tốt cho việc rèn luyện thân thể và giúp tinh thần của bạn trở nên sáng khoái hơn.

Trong trường hợp chồng bạn không thích cùng hợp tác xây dựng mối quan hệ vợ chồng, hãy thử cách trên xem sao. Ai biết trước chuyện gì sẽ xảy ra! Nếu chồng bạn chịu đi bộ tập thể dục cùng bạn mỗi sáng, rồi thì cũng có ngày anh ấy chịu mở miệng mà thôi.

KHI BẠN BỊ BIẾN THÀNH TRÒ CƯỜI CỦA CHỒNG

Khiếu hài hước, sự vui nhộn là một trong những điều tôi thực sự thích và đánh giá cao. Những câu chuyện cười, những lời đả kích hóm hỉnh sâu cay về cái xấu như thói đạo đức giả, tham lam hoặc dối trá... có thể xem là thứ “vũ khí lợi hại” nhằm nhắc nhở người ta sửa đổi và sống tốt hơn.

Trong các mối quan hệ hàng ngày chúng ta vẫn nhận thấy sự hiện diện của tính hài hước. Vấn đề là sự hài hước được thể hiện như thế nào. Sự hóm hỉnh rất cần thiết cho một mối quan hệ khi nó được chia sẻ và hưởng ứng từ hai phía. Nhưng điều đáng buồn là có những trường hợp sự bông đùa khiến người này sảng khoái nhưng lại làm người khác tổn thương.

Cách đây khoảng một năm, tôi từng nghe một cuộc phỏng vấn trên đài phát thanh, một người đàn ông tâm sự về người bạn quá cố của anh ấy. Người bạn này khi còn sống rất thông minh và cũng có tên tuổi trong xã hội. Ban đầu những câu chuyện về cuộc đời của anh ấy thực sự thu hút tôi. Sau đó, người đàn ông được phỏng vấn bắt đầu nói về thứ anh ta gọi là “khiếu hài hước đặc biệt” của bạn mình. Để chứng minh, anh ta kể một câu chuyện về cách bạn mình đối phó với người vợ thế nào khi cô ấy yêu cầu anh sửa lại hòm thư bị hỏng khiến thư hay bị rớt ra ngoài. Người vợ nói rằng nếu chồng không chịu sửa thì cô sẽ gọi thợ sửa chữa đến. Dĩ nhiên là người chồng chẳng thèm để tâm, và hòm thư cứ trong tình trạng ấy nhiều năm liền. Một ngày nọ, khi cô vợ cứ liên tục ca cẩm, người chồng đã lấy cưa và búa ra phá luôn hòm thư và đặt vào đó một cái xô nhựa.

Người kể chuyện cười ngặt nghèo đến mức không thể nói tiếp được. Tình huống vui nhộn này làm anh ta vô cùng khoái trá và phải cố gắng lắm anh ấy mới lấy lại trạng thái quân bình để tiếp tục cuộc phỏng vấn. Tôi thì thấy không có gì vui ở đây cả. Với tôi, người chồng trong câu chuyện chỉ là một người đàn ông cố chấp ngạo mạn, và thật tội nghiệp cho người vợ khi có một người chồng như vậy. Không những không giúp đỡ vợ, anh ta còn đem cô ra làm trò cười. Tôi có thể tưởng tượng ra sự thất vọng của cô ấy khi thấy hòm thư bị phá và cả cảm giác tủi thân khi suốt những tuần sau đó bị chồng và bạn bè anh ta đem chuyện này ra cười cợt. Đây gọi là “*khiếu hài hước đặc biệt*” sao? Đó có thể gọi là “*hài hước*” sao?

Trong lời đề tựa của Dale Spender cho quyển truyện tranh *Life on the Edge* của tác giả Judy Horacek, ông có đề cập đến sức mạnh của sự hài hước. Spender cho rằng bởi vì đàn ông luôn chiếm được ưu thế trong xã hội nên “*đương nhiên đàn ông là những người có quyền được châm chọc. Cũng bởi vậy, lẽ dĩ nhiên phụ nữ sẽ bị cho là những người không có óc khôi hài, và họ chỉ có thể là đối tượng để đàn ông đem ra chế giễu mà thôi*”.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Tôi đã nghiên cứu nhiều trường hợp, và tất cả đều đúng như lời của Spender. Đàn ông luôn là người tạo ra “chuyện khôi hài”, và phụ nữ là trò cười của họ. Mỗi khi phụ nữ cảm thấy khó chịu và lên tiếng, họ sẽ bị chụp mũ ngay là “không có óc hài hước”. Lúc nào đàn ông cũng nắm quyền hài hước nên phụ nữ biết rằng họ phải chuẩn bị sẵn tâm lý bị đàn ông châm chọc. Ở công ty, các buổi dã ngoại hoặc tiệc tùng, phụ nữ thường phải cố chịu những trò châm chọc của đàn ông. Họ phải giả vờ lắng nghe một cách chăm chú và cười phá lên đúng lúc, dù cho những câu chuyện đó chẳng có gì hay ho và thậm chí còn gây tổn thương cho chính họ.

Việc so sánh giữa nam giới và nữ giới trong vấn đề “óc khôi hài” này của Spender cho chúng ta thấy thật ra phụ nữ chẳng mấy hứng thú với những trò tếu táo của đàn ông và cũng không hề muốn làm trò cười cho thiên hạ.

Trên thực tế, đàn ông cũng nghiêm nhiên coi chuyện bông đùa là một trò chơi dành riêng cho họ và phụ nữ không nên tham dự vào. Và phụ nữ cũng không hề có ý định tham gia vào trò chơi đó, bởi vì thật sự họ không hề muốn.

Điều này một phần là vì thông thường một người thích châm biếm sẽ chộp lấy thời cơ, cố gắng gây chú ý và thao thao kể lể theo cách họ suy nghĩ, ngược lại phụ nữ lại rất khó chịu với tất cả những hành động đó.

Trong khi những chuyện cười của người đàn ông thường mang tính khiêu khích và gây hấn thì chuyện vui của phụ nữ lại đằm thắm và tinh tế hơn. Phụ nữ chia sẻ sự hài hước và vui vẻ cùng nhau. Hài hước là cách để họ hiểu nhau, thân thiết và gần gũi nhau hơn.

Thêm một điểm nữa, quá trình khảo sát cho thấy đối với đàn ông thì một câu chuyện cười nhất thiết phải có ai đó là trung tâm, ai đó làm “nạn nhân” để mọi người cười cợt. Trái lại, chuyện cười của phụ nữ có thể chỉ chế giễu, châm chọc hoặc đả kích một điều gì đó mà thôi. Hầu hết phụ nữ không thích cười trên sự kém may mắn của người khác, và cũng không muốn giả vờ tán thưởng khi chính họ bị đem ra làm trò cười cho đàn ông.

LỜI KHUYÊN

Nói rõ cho anh ấy biết rằng bạn cảm thấy xấu hổ và khó chịu thế nào khi bị đem ra làm trò cười

Ước gì tôi có thể nói với bạn rằng anh ấy sẽ thay đổi ngay lập tức sau khi bạn bày tỏ thái độ trước những trò châm chọc của anh ấy, nhưng thực tế những người thích đùa cợt chẳng dễ dàng thay đổi đến vậy. Không phải chỉ cần bộc lộ sự khó chịu và mong muốn của mình là có thể khiến anh ấy ngừng chế giễu bạn. Vấn đề ở đây là một người thích đùa dai thường chẳng thêm quan tâm xem người khác nghĩ gì. Nếu bạn quyết tâm giữ bộ mặt lạnh tanh, không thêm đáp lại, không cười cợt và cũng không thêm nhăn mặt khó chịu; nếu bạn vẫn làm ngơ dù anh ta có châm chọc cỡ nào chẳng nữa thì chẳng bao lâu anh ta sẽ mất hết hứng thú. Cố gắng pha trò thì có ích gì khi mà chẳng ai thêm hưởng ứng, đúng không? Cho nên

Khi chàng không như bạn mong muốn

anh ấy sẽ ngừng lại, không phải là để đừng gây tổn thương cho bạn mà chỉ đơn giản vì “bạn không có óc hài hước”.

Bước đầu tiên tôi khuyên bạn nên cho anh ấy biết bạn đang nghĩ gì. Nếu cảm xúc của bạn thật sự quan trọng với anh ấy thì chắc chắn anh ấy sẽ không đùa cợt như thế nữa. Nhưng nếu chồng bạn chỉ chăm chăm gây chú ý thì anh ta sẽ tiếp tục châm chọc mà không thèm đếm xỉa đến cảm giác của bạn. Khi đó hãy:

Đừng hưởng ứng bằng cách giả vờ cười theo

Dù cho người khởi xướng ra trò đùa là chồng bạn hay bất kỳ ai đi nữa thì bạn cũng không cần phải hưởng ứng chỉ để làm vui lòng người ta. Đừng giả vờ cười theo. Thậm chí nếu bạn thấy trò đùa của người khác có vẻ ác ý, hãy nói với họ và yêu cầu họ ngừng lại.

Bạn cũng có óc khôi hài riêng, vậy hãy phát huy nó

Khi nam giới và nữ giới để ý nhau, giữa họ tự khắc sẽ phát sinh một cảm giác vui vẻ thoải mái. Người này sẽ quan sát người kia, đón nhận và hưởng ứng những câu bông đùa qua lại. Phụ nữ đặc biệt hơn một chút vì sự nhạy cảm của họ, biết phân tích tình huống và cảm nhận được những gì đang biến đổi trong mối quan hệ của hai người. Trên thực tế, khiếu hài hước của phụ nữ rất tinh tế nhưng chính những áp lực và định kiến xã hội đã làm hạn chế khả năng của họ. Hãy đánh thức óc khôi hài trong con người bạn.

Hãy vui vẻ đón nhận những chuyện hài hước bạn thật sự thấy thích thú, chia sẻ niềm vui với những người hóm hỉnh như bạn. Nụ cười luôn là phương thuốc hữu hiệu nhất, vì vậy san sẻ nụ cười đúng nghĩa luôn là một việc nên làm.

KHI BẠN BỊ PHÓT LỜ

Có khi nào bạn phải bực bội mà thốt lên rằng *“Này, có thấy tôi ở đây không? Ít ra cũng phải nể mặt tôi chứ!”*. Bạn cảm thấy thế nào khi mình có nói gì cũng chẳng ai nghe, chẳng ai đáp lại. Họ làm như thể không có mặt bạn ở đó, dù rằng bạn đang cố gắng giao tiếp với họ.

Đây là một trong những tình huống chị em phụ nữ hay gặp phải. Trong gia đình, đôi khi lời nói và những lời hỏi han của họ không được chồng và con cái quan tâm đúng mức. Ở môi trường làm việc như vậy. Vấn đề đáng nói ở chỗ không phải người ta từ chối ý kiến của phụ nữ sau khi đã tiếp nhận và phân tích, mà là ngay từ đầu họ đã không mấy may để ý đến những lời nói ấy. Tôi từng rơi vào tình huống như vậy. Thoạt tiên tôi cảm thấy hơi khó chịu, sau đó là giận dữ.

Đó là lần tôi liên lạc với bộ phận kỹ thuật để nhờ họ nâng cấp bộ nhớ máy vi tính. Bên công ty máy tính cử đến một thanh niên hỗ trợ tôi phần cài đặt, cậu ấy rất thân thiện. Khi cậu ấy đang thực hiện vài thao tác đơn giản, tôi có hỏi ý kiến cậu ấy về một vết ố xuất hiện phía trên máy tính ngay từ lúc tôi mới mua về, giờ nó đang dần sậm màu hơn. Cậu thanh niên trả lời: *“Ai làm đổ cà phê ra đấy phải không chị?”*. Tôi đáp lại một cách lịch sự: *“Chắc không phải đâu. Chỉ có tôi sử dụng chiếc máy này thôi, mà tôi thì không bao giờ mang cà phê lại gần đây cả”*. Cậu ấy không trả lời và tiếp tục công việc của mình. Vài phút sau, cậu ấy lặp lại: *“Ồ, chỉ có khả năng đó thôi. Ai đó đã làm đổ cà phê lên cái máy này rồi!”*.

Nhiều phụ nữ ước rằng thà họ làm người vô hình còn hơn sự hiện diện của họ không được ai để ý đến. Đó là một cảm giác rất bẽ bàng và tủi thân. Ví dụ bạn cùng chồng tham dự một bữa tiệc do đồng nghiệp anh ấy tổ chức. Ngay khi vừa bước vào, anh đồng nghiệp đã kéo chồng bạn đi khắp nơi, giới thiệu với người này người khác và bỏ quên bạn một cách không thương tiếc. Mọi chuyện sẽ không đến nỗi tệ và bạn cũng chẳng cần phải phiền lòng vị chủ tiệc làm gì nếu như chồng bạn tinh ý một chút và để mắt tới bạn, nhưng điều đó lại hiếm khi xảy ra. Những lúc như thế dường như đàn ông bận rộn với việc làm trung tâm chú ý hơn là để tâm đến sự lạc lõng của người đi cùng mình. Tệ hơn nữa, anh ta bỏ mặc bạn một mình để đi vòng quanh giao du với mọi người. Bạn sẽ thấy chồng mình đi lòng vòng trong căn phòng, nâng cốc, trò chuyện, cười phá lên một cách thoải mái với tất cả mọi người, trong khi bạn suốt buổi phải cố gắng bắt chuyện với những người hoàn toàn xa lạ, và ai cũng chỉ hỏi một câu duy nhất: *“Chị là ai thế?”*.

Một lý do khác, đàn ông thường là người điều khiển cuộc thảo luận hơn phụ nữ. Hầu hết các đề tài thường tập trung vào những gì đàn ông quan tâm, và khi phụ nữ tham dự vào sẽ rất dễ bị phớt lờ, át lời hoặc cắt ngang. Khi một người phụ nữ đưa ra ý kiến, thì cuộc trò chuyện vẫn tiếp tục một cách bình thường và không ai thêm ghi nhận ý kiến đó. Ví dụ thế

Khi chàng không như bạn mong muốn

này, có một người đàn ông tên là Marco đưa ra ý kiến của mình về một vấn đề nào đó và tiếp sau đó là ý kiến nhận xét của một người phụ nữ tên là Lucia. Tiếp đến, một người thứ ba trong nhóm đứng dậy và nói: *“Tôi không đồng ý quan điểm của anh Marco, tôi nghĩ...”*. Cuộc thảo luận sẽ tiếp tục theo *“hướng của anh Marco”*, còn người phụ nữ tên là Lucia thì sẽ tự hỏi có phải vì ý kiến của cô ấy quá tẻ nhạt nên mọi người mới phớt lờ hay không. Phụ nữ là thế, họ thường bị lãng quên, theo một cách nào đó.

LỜI KHUYẾN

Có một việc mà chắc chắn bạn không nên làm khi đối diện với tình huống này, đó là chấp nhận nó. Chúng ta thường che đậy sự khó chịu và tự nhủ rằng mình bị phớt lờ như vậy có thể là do bản thân quá ngốc nghếch. Rồi chúng ta nghĩ rằng thật nhỏ mọn nếu lên tiếng phản nản, chúng ta vờ như chẳng có chuyện gì nghiêm trọng, trong khi thật sự đó là một vấn đề rất nghiêm trọng.

Bị phớt lờ không phải là chuyện nhỏ nhất, bởi nó là một sự xúc phạm và ảnh hưởng đến tâm lý tình cảm của con người. Sự lo lắng, tâm thần hoảng loạn và chứng sợ chỗ đông người... đều bắt nguồn từ việc bị bỏ rơi và phớt lờ như vậy. Trong đó, triệu chứng suy nhược thần kinh chính là trạng thái phổ biến nhất.

Thay đổi cách suy nghĩ của bạn

Thay vì cứ chăm chăm đổ lỗi cho bản thân *“Mình đã làm gì sai thì phải?”*, bạn nên quay ra đặt câu hỏi *“Có vấn đề gì với họ vậy?”*. Cũng đừng nên tự mạt sát bản thân rằng mình quá *“tẻ nhạt”* hoặc *“không đáng để được lắng nghe”*, hãy nhìn nhận khách quan hơn, phân tích thái độ của mọi người khi họ phớt lờ bạn. Nếu bạn nhận ra rằng phớt lờ người khác là một hành động hết sức ngạo mạn và thô lỗ thì cảm giác trống rỗng tự ti trong bạn sẽ biến mất. Thật ra ở tình huống này bạn nên bất bình với cách đối xử của họ hơn là mặc cảm tự ti về mình.

Biến “vô hình” thành “hữu hình”

Bởi vì việc bị phớt lờ có thể gây ra những tác hại nhất định, người phụ nữ nên cải thiện tình hình để tránh những tổn thương cho mình. Hãy nhớ rằng không ai có thể ngó lơ bạn nếu như bạn không đồng ý như vậy, hãy hành động làm sao để mọi người ý thức được sự hiện diện của bạn. Dưới đây là một số lời gợi ý cho bạn:

Khi những điều bạn nói bị bỏ ngoài tai, hãy tiếp tục như thế này chẳng hạn: *“Tôi sẽ nói cho đến khi nào mọi người nghe thì thôi”*.

Trong trường hợp bạn bị ngắt lời, hãy thử một trong hai cách sau: Thứ nhất, hãy cắt ngang người vừa mới ngắt lời bạn: *“Vui lòng để tôi nói xong đã”*, hoặc *“Tôi muốn nói cho xong”*. Đừng đợi người ta đồng ý bạn mới nói tiếp bởi bạn hoàn toàn có quyền tự do ngôn

luận. Cách thứ hai, hãy đợi người ta nói xong và tiếp lời: “*Lúc này tôi nói thế này...*”. Hoặc nếu muốn, bạn có thể nhấn mạnh: “*Như tôi đã nói trước khi bị ngắt lời là...*”.

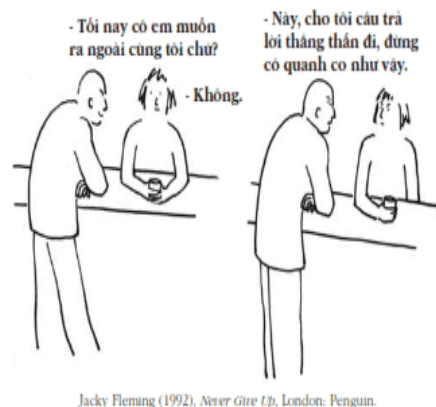
Đối với tình huống chồng bạn được giới thiệu, chào đón trong khi bạn thì bị lơ đi, hãy bước đến, nở nụ cười tự tin thân thiện và nói: “*Còn tôi là..., rất hân hạnh được làm quen*”.

Có thể với một số chị em, biện pháp trên không dễ gì thực hiện; nhưng vì hạnh phúc của bản thân, hãy cố gắng gạt bỏ sự thụ động, cam chịu. Hãy quyết tâm luyện tập những lời gợi ý tôi đưa ra ở trên để rồi một ngày kia giả sử có ai cố tình quên đi sự hiện diện của bạn, bạn sẽ biết cách để khẳng định sự có mặt của mình.

Để khẳng định vị trí của mình, một số chị em còn áp dụng những cách khác như đội những chiếc mũ cầu kỳ, hoặc tạo ấn tượng bằng những chiếc khăn choàng cổ, hoặc các kiểu tóc “lạ mắt”. Nếu việc chăm chút ngoại hình khiến bạn trở nên thu hút hơn thì rất đáng khích lệ, tuy nhiên bạn cần phải thật tự tin và tinh tế, có như vậy mới thật sự gây được chú ý với mọi người.

Chính bạn cũng không nên phớt lờ người khác

Không phải chỉ có đàn ông mới là người hay làm ngơ hoặc cắt ngang ý kiến của người khác mà ngay cả một số phụ nữ vì muốn sự gây chú ý trước mọi người nên đã vô tình có những hành động giống hệt đàn ông vậy. Khi ta tìm mọi cách nhảy vào một cuộc trò chuyện, ta rất dễ quên khuấy, át lời hoặc thậm chí là cắt ngang câu nói của người khác. Vì vậy, hãy vừa nỗ lực tự khẳng định mình, vừa duy trì sự nhạy cảm đối với phản ứng của những người xung quanh.



Jacky Fleming (1992), *Never Give Up*, London: Penguin.

8

KHI BẠN LUÔN LÀ NGƯỜI SAI

Nếu bạn đang chung sống với một người đàn ông luôn luôn “đúng”, tôi đảm bảo bạn sẽ nhiều lần tự hỏi chính mình rằng “*Làm sao một người có thể lúc nào cũng đúng một trăm phần trăm và một người lúc nào cũng sai một trăm phần trăm như thế?*”. Dĩ nhiên điều đó là không thể, và nó thật phi lý. Nhưng những người đàn ông vô tâm và thiếu chín chắn thì có khi nào làm điều gì hợp lý đâu! Đó cũng là do cách nhìn nhận của con người vốn thiên về cảm tính.

Bản thân tôi cũng từng có một kỷ niệm nhớ đời khi tự cho rằng mình đúng. Đa số chúng ta khi ở tuổi vị thành niên đều như thế, nhưng ít ai còn nhớ bởi vì đó là đặc trưng của quá trình trưởng thành. Cảm giác nhận ra rằng không phải lúc nào mình cũng đúng thực sự là một cảm giác sâu sắc. Khi còn trẻ không phải tôi kiêu căng ngạo mạn, lớn tiếng khẳng định mình không bao giờ sai, tôi chỉ thầm cho rằng mình là người rất hiểu biết. Tôi tưởng tôi có mọi câu trả lời và muốn rằng mọi người đều bị thuyết phục trước những ý kiến cũng như lời phản biện của mình.

Đến độ tuổi mười chín hai mươi, khi bắt đầu trưởng thành về mặt cảm xúc và tinh thần, tôi dần nhận ra rằng không phải tôi có thể trả lời hết tất cả các câu hỏi, và không phải bao giờ những câu trả lời của tôi cũng chính xác. Chín chắn là khi chúng ta đang bị choáng ngợp bởi những định kiến riêng của mình nhưng vẫn có đủ nhận thức để hiểu rằng người khác cũng có cái nhìn riêng của họ. Và khi quan điểm của họ khác với ta, không có nghĩa tất cả chỉ đơn giản theo kiểu “*bạn sai - tôi đúng*”. Mỗi người đều đứng ở một phương diện nào đó dựa trên nhận thức riêng của từng người. Đó là lý do vì sao những người trưởng thành lại hiểu rõ giá trị của sự thương thảo. Đầu tiên phải tôn trọng lắng nghe để hiểu thêm về ý kiến của người xung quanh, tiếp đến cùng thảo luận và thương lượng để đi đến một quyết định hợp lý cho cả hai bên.

Cũng có khi sự thương thảo bất thành bởi một bên nào đó không thể tìm thấy sự thỏa mãn và đồng cảm thì lúc này cần phải biết chấp nhận những khác biệt. Người trưởng thành sẽ biết tôn trọng quyền bảo vệ ý kiến của mỗi cá nhân, và do đó họ cũng biết tôn trọng quan điểm riêng của mỗi người dù không nhất thiết phải đồng ý với quan điểm đó.

LỜI KHUYẾN

Nếu chồng bạn lúc nào cũng nhất nhất cho rằng bạn sai và anh ấy đúng (trong trường hợp bạn không muốn bỏ mặc anh ấy với cái mà anh ta gọi là “*lẽ phải*”), thì có một số gợi ý sau dành cho bạn:

Khi chàng không như bạn mong muốn

Không cần thiết phải tìm cho ra nguyên nhân

Như tôi đã nói ở trên, nhiều phụ nữ cứ tiêu tốn hàng giờ, hàng tháng hàng năm để tìm ra cách lý giải cho thái độ của chồng mình. Họ nghĩ rằng chỉ cần tìm ra nguyên nhân tại sao anh ấy luôn cho là mình đúng thì sẽ có cách phân tích cho anh ấy hiểu, rồi anh ấy sẽ vỡ lẽ và thay đổi quan điểm. Thực sự đây không phải là vấn đề thuộc về nhận thức. Nó có liên quan đến ý muốn chủ quan nhiều hơn. Anh ấy không muốn hiểu. Anh ấy không muốn ngừng lại phân tích gì cả. Anh ấy không muốn giải thích. Đơn giản là vì anh ấy không muốn thay đổi. Người đàn ông của bạn thích được “đúng”. Và “đúng” có nghĩa là phải chứng minh được rằng người khác đang sai lầm.

Cho nên bạn biết rồi đấy, không cần thiết phải bỏ thời gian ra ngẫm nghĩ vì sao anh ấy luôn muốn giành phần đúng, bởi thực tế chẳng có gì phải lý giải cả. Hãy nghĩ đơn giản thế này, anh ấy vẫn chưa thoát khỏi suy nghĩ nông nổi, trẻ con, lúc nào cũng muốn mình là trung tâm của sự chú ý. Và chừng nào vẫn còn tiếp tục lối suy nghĩ ấy thì chừng đó hành động của anh ấy sẽ chẳng có gì thay đổi cả.

Cũng không nên tốn sức tranh luận tới cùng

Những người đàn ông chưa trưởng thành thường nghĩ việc thừa nhận mình sai là một hành động vô cùng mất mặt, trong khi thực tế thì sai lầm là một điều vô cùng bình thường trong cuộc sống. Nói đúng hơn, dám thừa nhận rằng mình sai chính là biểu hiện của một con người mạnh mẽ và trưởng thành.

Khi một người đã khẳng định anh ta không bao giờ sai thì có góp ý hay phản đối cũng vô ích mà thôi. Không thể thay đổi được một con người khi anh ta đã quyết tâm đóng kín tâm trí mình.

Bạn có bao giờ tự hỏi tại sao phụ nữ lại tranh luận hoặc cố gắng tìm ra nguyên nhân lý giải cho sự cố chấp của đàn ông hay không? Tôi nghĩ đó là vì họ muốn được công bằng. Nhiều người nói với tôi rằng: *“Rõ ràng anh ấy không đúng. Không có chút lý lẽ nào cả. Không thể để anh ấy nghĩ rằng mình lúc nào cũng đúng như thế được”*. Tôi đồng ý với bạn điều đó. Nhưng một người đàn ông cố chấp sẽ tiếp tục cho rằng anh ta không hề sai lầm, mặc cho bạn có hao tâm tổn trí thuyết phục anh ấy đến mức nào đi nữa. Thế nên đừng tốn công vô ích như vậy. Tốt hơn hết bạn nên cố gắng giảm thiểu những cuộc tranh cãi mà kết quả hầu như đã được biết trước, nghĩa là những người vừa tranh luận đã định ninh trong đầu rằng mình đúng. Hãy tự nhủ rằng những điều bạn suy nghĩ đều rất cần trọng và hợp lý, thế là được rồi.

Tin tưởng vào bản thân

Thật không may là khi sống chung với một người luôn cho rằng mình đúng thì sẽ đến một lúc chúng ta tự hoài nghi chính bản thân mình. Nếu một phụ nữ ngày nào cũng bị tiêm vào đầu suy nghĩ rằng cô ấy sai lầm, rằng cô ấy thật sự chẳng biết cái gì cả... thì đến một lúc

Khi chàng không như bạn mong muốn

nào đó chính cô ấy cũng tin như vậy. Một phụ nữ sau mười tám năm kết hôn đã chia sẻ với tôi thế này:

Khi còn trẻ tôi rất năng động, thông minh và tự tin. Giờ đây, sau khi chung sống với một người lúc nào cũng cho rằng mình biết tất tần tật mọi chuyện, tự nhiên tôi có cảm giác mình đúng là đại ngốc. Tôi không dám nói gì nữa bởi tôi sợ mình sẽ nói sai. Thực ra là tôi mất hết tự tin đến nỗi chẳng nói được điều gì ra hồn cả.

Nếu bạn cũng rơi vào trường hợp như vậy, nhất thiết phải ý thức được rằng thật tồi tệ khi cứ tiếp tục bực bội trí óc của mình như thế. Hãy luyện tập khả năng bàng quan trước những lời nói gây tổn thương của người chồng và đón nhận ý kiến của những ai biết tôn trọng quan điểm của bạn. Sự tự tin trong mỗi con người sẽ tăng dần lên khi chúng ta biết kết thân với những người luôn tin tưởng và tôn trọng suy nghĩ của các cá nhân khác.

Khi chàng không như bạn mong muốn

KHI BẠN CÓ CẢM GIÁC ANH ẤY ĐANG LỪA DỐI

Dối trá có nghĩa là nói những lời bịa đặt hoặc cố tình giấu giếm sự thật để lừa một ai đó. Trong hôn nhân, việc hai bên lừa dối nhau không phải là điều quá hiếm hoi. Nếu đi sâu nghiên cứu vấn đề này, chúng ta sẽ nhận ra rằng mặc dù mức độ không thành thật giữa nam giới và nữ giới tương đương nhau nhưng cách biểu hiện của họ lại có rất nhiều điểm khác biệt.

Vấn đề chung mà cả hai bên đều muốn giấu nhem là những vụ ngoại tình. Cả đàn ông lẫn phụ nữ đều cố gắng che đậy những chứng cứ về hành vi không chung thủy của mình. Họ làm ra vẻ rất bình thường như chẳng có chuyện gì xảy ra và tự biện minh rằng vợ (chồng) mình không biết sự thật có khi lại tốt hơn cho cô ấy (anh ấy). (Xem tình huống 25 để hiểu rõ trường hợp nghi ngờ người chồng/vợ đang ngoại tình).

Ngoài việc không chung thủy ra, những vấn đề xoay quanh hành vi không thành thật của phụ nữ rất khác so với đàn ông. Có hai việc mà người phụ nữ thường tìm cách nói dối hoặc che đậy chồng là tiền tiêu vật hàng ngày và những chuyện liên quan tới con cái. Phụ nữ thường nói dối về những món tiền họ chi trả vặt vãnh, ví dụ như lúc nào cũng nói giá của cái áo đầm, bộ đồ tắm hoặc vài đôi giày của họ thấp hơn một ít so với giá thực, hoặc là giấu nhem chúng đi cho đến khi tìm được thời điểm thích hợp để “thú tội” với người chồng.

Bên cạnh đó, những lời nói dối của phụ nữ về con cái cũng khá thú vị. Các bà mẹ thường thông đồng che giấu “sai phạm” của con. Nếu một đứa trẻ nghịch ngợm đến mức nhà trường phải mời phụ huynh lên nói chuyện, người mẹ chắc chắn sẽ che đậy không nói với chồng việc này, với hy vọng rằng đứa con sẽ sửa đổi tính cách. Hoặc khi con cái thú nhận rằng nó vừa phạm lỗi, chẳng hạn ăn cắp ở siêu thị và bị bắt thì thường người mẹ sẽ xin cảnh sát đừng báo với cha chúng. Mặc dù lời giải thích đưa ra khi phụ nữ che giấu tội lỗi của con cái là “*vì không muốn chồng lo lắng*” nhưng thực chất họ sợ chồng mình sẽ đưa ra những hình phạt nặng nề, không phù hợp với con cái.

Đàn ông lại không thành thật trong những chuyện to lớn hơn. Cũng là vấn đề tiền bạc, nhưng khi đàn ông đã nói dối thì đó thường là những khoản tiền thật sự đáng kể. Một số người giấu vợ đem tiền mua một chiếc thuyền, một cái xe mới hoặc một mảnh đất và họ chỉ thú nhận khi nào hợp đồng mua bán đã xong xuôi. Số khác đánh bạc và thua đậm, không còn cách nào khác ngoài việc giấu giếm những khoản vay mượn của mình và các hóa đơn nợ chồng chất qua từng tháng.

Dối trá hoặc giấu giếm một khoản tiền lớn như thế thường khiến mối quan hệ của hai vợ chồng đi vào ngõ cụt. Một người đàn ông có thể dùng số tiền chung của cả hai cho những

mục đích riêng của anh ta hoặc chỉ đơn giản là để đánh bạc, nhưng số nợ thì cả vợ chồng đều phải gánh chung trong suốt nhiều năm về sau.

Còn một vấn đề khác mà đàn ông thường phạm phải là đọc và xem những loại sách báo và phim ảnh khiêu dâm. Hầu hết những bà vợ khi phát hiện ra văn hóa phẩm khiêu dâm ấy trong nhà đều cảm thấy ghê tởm và bị xúc phạm. Lúc đó, người chồng chắc chắn sẽ hứa hẹn rằng anh ta không bao giờ tái phạm nữa, còn người vợ thì tự hỏi không biết có tin được hay không. Họ hoàn toàn muốn tin những điều chồng nói, nhưng lại bị ám ảnh vì nỗi lo lắng rằng những dối trá và xúc phạm ấy sẽ vẫn tiếp tục diễn ra sau lưng họ.

LỜI KHUYẾN

Khi bạn có linh cảm rằng anh ấy đang giấu mình điều gì đó, hãy tìm cho ra sự thật. Biết được sự thật, dù sự thật đó không tốt đẹp, thì vẫn tốt hơn là không biết gì cả. Bước đầu tiên và dễ dàng nhất chính là:

Nói với anh ấy rằng bạn cảm thấy không yên tâm

Có thể bạn nghĩ đây là một việc làm ngờ nghệch bởi nếu nói cho chồng biết bạn đang nghi ngờ anh ấy trong khi sự thực anh ấy đang có những điều muốn giấu bạn thì chẳng khác nào *“bứt dây động rừng”*. Và rằng nếu bạn nói với anh ấy bạn cảm thấy bất an, nghi ngờ anh ấy có điều gì đó dối bạn, chắc chắn anh ấy sẽ chối bay chối biến cho mà xem. Nhưng tôi khẳng định lại rằng, đây là bước đầu tiên.

Nếu quyết định bày tỏ mối nghi ngờ của mình đối với anh ấy thì bạn nên chuẩn bị từ trước. Người đàn ông khi cảm thấy chột dạ sẽ càng cố gắng tự bảo vệ mình. Anh ta có thể sẽ phớt lờ bạn, bỏ ngoài tai những gì bạn hỏi, hoặc đánh trống lảng. Cũng có khi anh ấy diễn kịch đạt đến mức bạn sẽ cảm thấy thật tội lỗi vì đã nghi ngờ anh ấy. Hoặc là anh ấy tức giận, nhục mạ bạn, bảo bạn vừa “điên”, vừa “hoang tưởng” lại còn “không biết điều”.

Nếu bạn vẫn còn cảm thấy nghi ngờ, bước kế tiếp chính là phải đi tìm hiểu sự thật.

Tìm kiếm chứng cứ

Khi linh cảm thôi thúc bạn rằng người đàn ông kia đang cố tình lừa dối bạn hoặc vì một lý do nào đó khiến anh ấy phải giấu giếm một số chuyện, hãy tin tưởng vào linh cảm đó. Hãy tìm hiểu cho ra mọi chuyện. Càng sớm biết sự thật thì mọi vấn đề sẽ càng được giải quyết nhanh chóng. Trong trường hợp bạn không tìm thấy điều gì khả nghi thì nỗi lo lắng trong bạn sẽ giảm đi đáng kể. Nhưng cũng có khi nỗi lo lắng ấy vẫn ám ảnh, khi ấy bạn lại phải đối mặt với một quyết định khó khăn hơn. Hãy tin tưởng rằng chồng bạn không hề lừa dối, nếu như bạn đã tìm hiểu mà vẫn không thấy điều gì bất thường cả. Khi không tìm ra chứng cứ thì làm sao có thể bắt anh ấy thay đổi được. Tình huống tệ hơn là nếu bạn vẫn không thể tin tưởng chồng thì tốt hơn nên kết thúc mối quan hệ để giải thoát mình ra khỏi những khủng hoảng tinh thần mà bạn phải đối mặt hàng ngày.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Đối mặt với những lời dối trá và với người đã lừa dối bạn

Khi tìm ra được những chứng cứ cho thấy nỗi nghi ngờ của bạn là đúng, bạn cần cân nhắc những lựa chọn cho mình. Điều đầu tiên bạn cần nhận thức được là lúc này đã có một sự thay đổi lớn trong cảm xúc của bạn. Cảm giác lo lắng trước kia biến mất, thay vào đó là một chuỗi cảm giác tồi tệ hơn. Thông thường, một người phụ nữ khi nghi ngờ sẽ cảm thấy lo lắng bất an, đến khi tìm ra sự thật rồi lại chuyển sang cảm giác bị xúc phạm và giận dữ. Mặc dù những biến đổi cảm xúc thứ hai chẳng hơn thứ nhất là bao nhiêu, nhưng nó ít gây ảnh hưởng nặng nề đến tâm lý hơn. Khi bạn thấy được sự thật anh ấy đang giấu bạn điều gì rồi, sẽ dễ dàng để quyết định xem mình phải làm gì với mối quan hệ của hai người hơn.

Lựa chọn thứ nhất, hãy mạnh dạn quyết định rời bỏ người đàn ông của bạn. Nếu mức độ lừa dối khá trầm trọng và bạn cảm thấy bị tổn thương nặng nề, không thể hàn gắn thì tốt nhất là nên ra đi. Khi nào bình tĩnh lại bạn có thể nói chuyện với anh ấy hoặc bày tỏ những cảm xúc hiện thời của bạn sau.

Một lựa chọn khác, không làm gì cả mặc dù bạn đã biết chuyện gì đang xảy ra. Bạn chấp nhận việc anh ấy là một tên cờ bạc, chấp nhận để anh ấy đánh cược hết tiền bạc của mình đến khi cả hai đều cháy túi, chấp nhận việc anh ấy ngoại tình, và chấp nhận cả những hành động suồng sã của anh ấy đối với những người phụ nữ khác, thậm chí là cả trẻ em. Bạn vẫn cố gắng duy trì mối quan hệ, nhắm mắt làm ngơ trước những giả tạo và lừa lọc của anh ấy. Một số phụ nữ biết hết, nhưng cố tình làm như mình không biết, họ chấp nhận sống chung với sự giả dối. Dĩ nhiên, tôi không bao giờ khuyến khích bạn thỏa hiệp với sự giả tạo này.

Lựa chọn thứ ba có vẻ phổ biến với chị em hơn là: Đối mặt với những lời dối trá của đàn ông. Phụ nữ đa phần đều tin rằng trong tình yêu, khi một người phát hiện ra người kia lừa dối thì tiếp theo sau đó sẽ là những lời xin lỗi mong được tha thứ để hàn gắn mối quan hệ. Thực chất, điều mà bạn nên làm là tự hàn gắn vết thương lòng cho mình, đừng trông đợi vào sự thành khẩn và hối lỗi từ phía người kia. Kinh nghiệm của nhiều phụ nữ cho thấy, hiếm khi nào họ nhận được lời thú nhận và sự hối lỗi chân thành.

Khi những dối trá của một người đàn ông bị phát hiện, họ thường “lành làm gạo vỡ làm muôi”, quay sang chỉ trích vợ hoặc tiếp tục phỉnh nịnh bằng thái độ giả vờ ăn năn (khóc lóc, xin lỗi, hứa hẹn đủ điều). Nhưng chỉ được vài tuần, mọi chuyện sẽ lại tái diễn như cũ.

Điều quan trọng nhất không phải là việc người đàn ông sẽ phản ứng lại như thế nào với bạn, mà là bạn sẽ phản ứng thế nào để bảo vệ mình khỏi những tổn thương và có những quyết định đúng đắn cho tương lai.

Khi chàng không như bạn mong muốn

KHI BẠN LUÔN PHẢI CHỜ ĐỢI “LÚC THÍCH HỢP” ĐỂ NÓI CHUYỆN VỚI ANH ẤY

Những ngày mới bắt đầu làm công việc tư vấn tâm lý, tôi thực sự ngạc nhiên khi nghe khá nhiều chị em tâm sự rằng tôi là người đầu tiên chịu lắng nghe họ trong suốt thời gian qua. Sau nhiều năm, tôi vẫn luôn nhận được những lời ấy, và bây giờ thì tôi nhận ra lý do là vì: khi người phụ nữ muốn nói một điều gì đó thì những người gần gũi nhất bên cạnh họ lại không muốn lắng nghe.

Khi rơi vào tình huống này, chị em phụ nữ thường có nhiều cách xử sự khác nhau. Một số sẽ tiết kiệm lời cho đến khi được đáp lại. Số khác lại không ngừng nói liên thoảng để trả đũa. Cũng có một số người chỉ bày tỏ chính kiến và cảm xúc của mình khi nào cuộc trò chuyện chỉ toàn là phụ nữ với nhau. Số còn lại tập thư giãn và tìm niềm vui trong việc chăm sóc con cái.

Tuy nhiên, phần đông phụ nữ thường quyết tâm nói chuyện bằng được với chồng, và bởi vì đây là điều rất quan trọng nên họ thường chờ đợi lúc thích hợp để bắt đầu câu chuyện. Ở một khía cạnh nào đó, những phụ nữ này rất đáng hoan nghênh vì sự chủ động của họ, dám chấp nhận thái độ bàng quan phớt lờ của chồng. Nhưng, thật đáng tiếc khi tôi phải nói rằng những phụ nữ này cũng thật đáng thương vì họ dường như đang tổn công vô ích. Trong giao tiếp, cần có một người nói còn người kia lắng nghe và đáp lại. Khi một người nói nhưng người kia không lắng nghe và đáp lại thì bạn nên hiểu thế này: *“Anh chưa sẵn sàng nói về những chuyện này”*, hoặc *“Anh cần thêm thời gian suy nghĩ. Sáng mai mình nói chuyện sau đi em”*.

Một cuộc trò chuyện phải rõ ràng và có sự bình đẳng từ hai phía. Khi bạn luôn phải canh chừng và chờ đợi xem lúc nào người chồng muốn nghe bạn nói, hoặc nơm nớp sợ anh ấy sẽ nổi cáu vì bạn nói không đúng lúc thì cuộc trò chuyện có khác gì một cơn ác mộng.

Phụ nữ có thể bỏ ra hàng giờ, thậm chí cả ngày để chuẩn bị cho một cuộc nói chuyện nghiêm túc với chồng. Lý do là vì cô ấy không muốn lặp lại những thất bại tệ hại trước đây – những lúc chồng không chịu lắng nghe, cắt ngang, hoặc bực bội thốt ra những lời lẽ không mấy lọt tai. Do đó cô ấy suy nghĩ cẩn thận, lên kế hoạch và chuẩn bị một cách chu đáo.

Sau khi đã chuẩn bị xem nên nói gì và nói như thế nào, lúc này người vợ bắt đầu đợi. Nếu nói chuyện trong khi chồng chưa sẵn sàng lắng nghe thì sự chuẩn bị bấy lâu sẽ thành công cốc; và thế là cô ấy quan sát và chờ đợi một biểu hiện nào đó từ phía anh ấy. Khi thời cơ thích hợp đến, cô ấy sẽ chớp ngay lấy trước khi nó kịp tuột mất.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Nếu bạn gặp phải tình huống này, hãy nghĩ về thời gian và trạng thái tinh thần căng thẳng mà bạn phải chịu đựng hàng ngày. Hãy nhìn lại xem bạn đã lãng phí bao nhiêu thời gian để chờ đợi, cân nhắc lời nói, phập phồng hồi hộp... thay vào đó, hãy chú tâm vào những việc khác có ích hơn.

LỜI KHUYẾN

Hãy tự tin quyết đoán, mặc kệ thái độ của anh ấy

Để có được những cuộc trò chuyện thực sự có ích và hiệu quả như mong muốn, đầu tiên bạn phải thật quyết đoán. Sự quyết đoán rất cần thiết trong các cuộc trò chuyện nghiêm túc và chín chắn. Chờ đợi thời cơ và lôi kéo anh ấy bằng đủ mọi cách dĩ nhiên không phải là biểu hiện của một cuộc chuyện trò đúng nghĩa. Điều quan trọng là bạn phải làm sao để anh ấy đáp lời một cách tự nguyện. Khi bạn có chuyện muốn nói, hãy cứ nói. Không cần phải éo nhẹm nó đến lúc thích hợp. Không cần phải lệ thuộc quá nhiều vào cảm xúc của anh ấy. (Tuy nhiên quyết đoán không có nghĩa là bạn có thể nói bất cứ lúc nào. Chẳng hạn, nếu bạn đề cập đến một vấn đề thực sự nghiêm túc ngay trước lúc khách khứa sắp đến nhà dùng bữa tối, chắc chắn bạn sẽ thất bại).

Tiếp đến, hãy nói năng thật rành mạch vì bạn hoàn toàn có quyền được bày tỏ những gì bạn đang suy nghĩ.

Có một điều bạn cần phải nhớ: *“Thà là nói thẳng một lần và chấp nhận mọi chuyện ra sao thì ra, còn hơn cứ phải phập phồng chờ đợi một thời cơ nào đó mà bạn không chắc nó có đến hay không”*. Nếu bạn cư xử với chồng mình một cách chín chắn, thì anh ấy cũng sẽ đáp lại tương tự như vậy với bạn. Biết đâu anh ấy lại khiến bạn bất ngờ!

Đừng tự chỉ trích mình

Khi người phụ nữ đợi đến “đúng lúc” để đưa ra ý kiến với người bạn đời nhưng mọi thứ lại không diễn ra như mong đợi, phản ứng sau đó của họ sẽ là tự trách mình xác định sai thời điểm. Thực chất không phải lúc nào lỗi cũng nằm ở bạn. Khi người đàn ông không muốn nói đến điều gì đó thì sẽ chẳng có lúc nào gọi là “đúng thời điểm” cả. Họ sẽ quay sang phản đối vợ để tự bảo vệ chính mình theo kiểu “Sao em suốt ngày ca cẩm thế?”, *“Tại sao em luôn thích bới móc quá khứ như vậy?”* hoặc *“Đang yên đang lành tự nhiên em lại nói những chuyện làm anh bức mình quá thế!”*. Bạn hãy nhớ, đừng bao giờ chấp nhận những lời buộc tội đó.

Không cần biết anh ấy sẽ phản ứng thế nào, bạn chỉ cần tâm niệm rằng một cuộc trò chuyện hiệu quả nhất thiết phải theo kiểu bạn nói những điều bạn nghĩ. Tôi không nói rằng như vậy nghĩa là bạn có thể tùy tiện phát ngôn thô lỗ và không suy nghĩ, nhưng bạn hoàn toàn có quyền tự tin bày tỏ quan điểm của mình, đúng không? Hãy nói điều bạn nghĩ và lường trước những phản ứng tiếp đến của anh ấy.

Khi chàng không như bạn mong muốn

KHI BẠN LUÔN BỊ CHO LÀ KHÔNG BÌNH THƯỜNG (VÀ CHÍNH BẠN CŨNG DẪN TIN MÌNH NHƯ VẬY)

Tin tôi đi, nếu chỉ có chồng bạn và những người cùng phe với anh ấy nói rằng thần kinh của bạn có vấn đề thì chắc chắn rằng bạn hoàn toàn bình thường. Cách đơn giản nhất là hỏi ý kiến một trong số bạn bè của bạn xem lối suy nghĩ, ăn nói và cư xử của bạn có bình thường hay không.

Từ khi trở thành chuyên viên tâm lý, có rất nhiều phụ nữ tìm đến tôi tâm sự, với mục đích duy nhất là để tôi nhận xét xem họ có thực sự bị “điên” hay là không. Dĩ nhiên họ đều không phải là người mất trí, nhưng vì có người suốt ngày ra rả bên tai là họ bị “điên” nên họ đâm ra hoang mang. Điều này sẽ khiến sự tự tin trong họ giảm đi đáng kể, rồi đến một lúc họ cũng đình ninh mình đúng là mất trí thật.

LỜI KHUYẾN

Khi bạn sống chung với một người chồng kiểu ấy, hãy nhớ rằng “bất bình thường” nghĩa là *“Em phản đối anh và anh không thích như vậy tí nào”, “Sao em dám nghi ngờ lời anh nói như thế?”* hoặc hãy hiểu rằng *“Anh ta cảm thấy bất an, cho nên để giải tỏa cách tốt nhất là lảng mạ và làm tổn thương người khác”*.

Có khi nào bạn tự hỏi rằng: *“Ai mới thực sự là người bất bình thường đây?”*.

KHI BẠN PHẢI NUỐT GIẬN VÀO TRONG

Không nên giữ những nóng giận trong lòng. Nhiều người cho rằng nếu họ có thể kiềm chế được cơn bức bối của bản thân thì nó sẽ mau chóng tan biến. Nhưng thực tế không phải vậy. Cơn giận dữ bị dồn nén trong người sẽ có lúc bùng nổ và khi ấy nó sẽ rất khủng khiếp. Có thể lấy sự suy sụp làm một ví dụ cho việc không chịu giải tỏa bức bối. Gay gắt, cau có, cáu kỉnh và xét nét từng ly từng tí... cũng là những biểu hiện của việc kìm hãm sự tức giận.

Khi một người phụ nữ phong tỏa cơn giận dữ thì đồng thời cô ấy cũng sẽ bắt lực đứng nhìn tính cách của mình dần thay đổi theo. Có thể cô ấy không hiểu tại sao mình trở nên suy sụp, cau có khó chịu như vậy, và cũng không biết làm thế nào để trở về con người trước kia. Nổi tức giận bị kìm nén bên trong có thể thay đổi cả tính cách của một con người.

Đứng trên phương diện chuyên môn, tôi luôn khuyến khích mọi người kiểm soát sự giận dữ của bản thân, nhìn nhận nó, cảm nhận nó và bộc lộ nó ra bên ngoài. Sẽ dễ chịu hơn khi giải tỏa sự bức tức thay vì giấu kín nó bên trong, bộc lộ nó hơn là cố gắng nín nhịn. Tuy nhiên, khi bạn chung sống với một người vô tâm thì việc giận dữ không hề đơn giản như những chuyên gia tâm lý thường nói một chút nào.

Nhiều chị em tâm sự với tôi rằng khi họ bộc lộ sự tức giận của mình, phản ứng của chồng lại càng tồi tệ hơn. Thay vì nhìn nhận sự nóng giận của vợ là một dấu hiệu cho thấy mối quan hệ cần có sự điều chỉnh, đa phần các ông chồng đều phản ứng lại cơn nóng giận đó. Họ không nhận thức được rằng nguyên nhân của sự bức tức nằm ở chỗ người vợ cảm thấy không hài lòng trước một số chuyện. Tất cả những gì đàn ông quan tâm chỉ là cơn giận dữ đó đã ảnh hưởng đến họ thế nào. Họ có cảm giác mình đang bị tấn công và chỉ trích, do đó họ tìm cách phòng thủ.

Cách phòng thủ phổ biến nhất của người đàn ông là phản kháng lại. Nhiều người cho rằng khi phụ nữ tức giận nghĩa là họ đang muốn gây chuyện với đàn ông, bất cứ một cuộc “tấn công” nào rồi cũng sẽ được dẹp yên nếu bị “phản công” lại mạnh mẽ hơn. Thế là họ tự vệ bằng những lời la lối, đe dọa, thậm chí nói những lời tục tĩu thóa mạ vợ trước mặt mọi người. Một số người còn dùng bạo lực như: xô đẩy, đấm, đá... vợ. Tệ hơn nữa, nhiều người còn trấn áp vợ bằng bạo hành và đe dọa sẽ đánh đập con cái. Họ thừa biết rằng kế sách này chắc chắn sẽ khiến vợ mình phải dui giọng ngay. Mục đích duy nhất của người đàn ông ích kỷ lúc này là chiến thắng, còn việc chiến thắng bằng cách nào và ai đó bị tổn thương không phải là điều anh ta quan tâm.

Thật ra không phải người đàn ông nào cũng có thái độ gây hấn như thế mỗi khi phụ nữ nóng giận. Cũng có những người phản ứng ngầm. Họ không trò chuyện, không biểu hiện

Khi chàng không như bạn mong muốn

thái độ gì, thờ ơ chuyện chăn gối và không quan tâm đến sự hiện diện của người vợ. Đôi khi họ còn lôi cả con cái vào cuộc chiến tranh lạnh kiểu này nữa.

Chính vì những phản ứng tiêu cực như thế mà khi gặp chuyện bực mình, đa số phụ nữ đều cố gắng nín nhịn. Nhưng tôi muốn nhắc lại rằng, dù thái độ của chồng thế nào đi nữa thì bạn vẫn phải để cơn nóng giận của mình được giải tỏa.

Thật ra, giận dữ là một trong những biểu hiện hết sức bình thường, nhưng lại dễ gây hiểu lầm nhất. Nhiều người cho rằng đó là một thái độ tiêu cực và có hại cho bản thân người giận, nhưng thực ra không phải như vậy. Khi ta trút giận một cách hợp lý và những người xung quanh cũng xử sự một cách hợp lý, sự khó chịu sẽ nhanh chóng tan biến. Nhưng hầu hết mọi người lại không quan niệm như thế.

Nói chung, phụ nữ hoàn toàn muốn tránh xa những cơn tức giận. Ngay từ bé họ đã có suy nghĩ rằng phải biết kiềm chế cơn tức giận của mình. Chỉ con trai mới có quyền chửi thề, la lối, đập phá đồ đạc... trong khi điều đó đặc biệt tối kỵ đối với con gái. *“Phụ nữ dịu dàng thì không được tức giận”* là điều họ được nhắc nhở hàng ngày. Kết quả là người phụ nữ tin rằng không nên để sự nóng giận chen vào cuộc sống, và cần phải tìm mọi cách để kiềm chế nó.

Đôi dòng phân tích dưới đây sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn về sự nóng giận và vai trò nhất định của nó trong cuộc sống hàng ngày.

Khi một người gặp chuyện bực bội, có ba lựa chọn cho họ: nín nhịn, kiềm chế hoặc bộc phát. Không có lý do gì để phải nín nhịn, còn kiềm chế thì có vẻ dễ chịu hơn một tí nhưng vẫn chưa thể là một cách khả thi. Bộc phát là lựa chọn tốt nhất, nếu như chúng ta biết chọn những cách phù hợp.

“Ngậm bồ hòn làm ngọt”

Để dễ hiểu hơn, chúng ta có thể so sánh việc nín nhịn với kiềm chế cơn giận dữ. *“Kiềm chế cơn tức giận”* là giữ nỗi bực bội ấy trong lòng, còn *“nín nhịn”* là việc bạn không cho mình có cơ hội để nổi giận. *“Ngậm bồ hòn làm ngọt”* nghĩa là tự lừa dối bản thân rằng chẳng có gì phải tức giận hết. Điều này sẽ gây ra cảm giác khó chịu hơn là kiềm chế cơn tức giận và nó sẽ khiến tâm lý của bạn bị ảnh hưởng nghiêm trọng.

Hầu hết chúng ta bắt đầu tập nín nhịn nhục từ khi còn nhỏ. Khi trẻ em gặp chuyện ấm ức hoặc ai đó bắt nạt, chúng thường im lặng vì sợ không đủ sức chống chọi lại. Đây là một biểu hiện đơn giản nhất của sự nín nhịn, và thường khi nín nhịn như vậy mọi chuyện sẽ trở nên êm đẹp. Tuy nhiên về lâu dài, điều này sẽ dẫn đến những ảnh hưởng về mặt tâm lý. Những ký ức ấy khó lòng phai nhạt, chúng tồn tại trong tâm thức chúng ta và là nguyên nhân của những vấn đề sâu xa. Đó là lý do vì sao khi bạn đến gặp bác sĩ tâm lý để tâm sự về những lo lắng, suy sụp, hoặc đơn giản là chứng rối loạn tiêu hóa hay bất kể chuyện gì đi nữa... thì vị bác sĩ ấy sẽ yêu cầu bạn kể rõ những chuyện trong quá khứ hơn là hiện tại. Nếu nguyên nhân của những vấn đề đó là do sự dồn nén tâm lý lâu nay của bạn, chúng phải được giải tỏa ngay để bạn có thể thoải mái bộc lộ những cảm xúc tích cực khác.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Sự dồn nén bắt nguồn từ thời thơ ấu và có thể kéo dài cho đến mãi về sau, trong đó phụ nữ là những người hay nín nhịn cơn tức giận nhất. Sau nhiều năm nó sẽ trở thành một “*phản xạ có điều kiện*”. Và rồi đến lúc họ không ý thức được rằng mình đang dè nén cơn tức giận, bởi chúng trở nên quen thuộc và âm ỉ đến mức họ không nhận ra nữa. Vì thế, khi một người phụ nữ nói rằng “*tôi chẳng bao giờ cảm thấy bức bối*”, có thể cô ấy đã đúng. Nhưng điều đó không có nghĩa là sự tức giận không tồn tại trong con người cô ấy. Như tôi đã nói, giận dữ là một biểu hiện hoàn toàn bình thường của con người. Dù có cảm nhận được sự tức giận hay không thì nó vẫn ẩn lấp sâu bên trong con người và chực chờ gây ra những tác hại nghiêm trọng đến thể trạng cũng như tâm lý.

Kiểm chế cơn giận dữ

Nếu *dồn nén* là một hành động vô thức thì kiểm chế cảm xúc lại là hành động chúng ta chủ động thực hiện, do đó nó cũng gây ra những tổn thương về mặt tâm lý. Khi bạn quyết định kiểm chế cơn tức giận tức là bạn quyết định sẽ giữ nó trong lòng thay vì biểu hiện ra bên ngoài.

Nếu bạn quen kiểm chế sự bức bối của mình thì tôi rất tiếc khi phải nói với bạn rằng không phải lúc nào kiểm chế sự tức giận cũng là một hành động khôn ngoan. Nó sẽ gây ra sự chán nản và những vấn đề về tâm sinh lý. Nếu bạn chọn cách kìm hãm cơn tức giận, cần chắc chắn rằng chúng phải đúng thời điểm và có những lý do hoàn toàn hợp lý. Nếu không, cách đơn giản nhất là hãy biểu lộ nó ra bên ngoài.

Mặt khác, có một hệ quả không hay khi kiểm chế cơn tức giận là thói quen “*giận cá chém thớt*”. Ví dụ: người vợ giận chồng nhưng lại không nói với chồng mà quay sang trút hết bức dọc lên đầu con cái. Một ví dụ khác thường thấy ở phụ nữ là khi không thể giải tỏa cơn giận dữ trực tiếp lên người chồng, họ đâm ra bức bối với bản thân. Không nên ôm khư khư tâm trạng khó chịu như vậy; cũng không nên tự trách mình ngốc nghếch bởi người đáng trách là người đã gây ra sự bức bối ấy. “*Giận cá chém thớt*” là một hành động sai lầm nhất khi con người ta tức giận. Cách đơn giản và thực tế nhất là cái gì gây ra sự bức mình cho ta thì hãy trút giận lên cái đó.

Tôi không đưa ra một lời khuyên cụ thể nào về việc khi nào nên tức giận và khi nào không, nhưng bạn có thể tham khảo một số cách mà tôi từng thử áp dụng. Khi không biết nên giải tỏa hay kìm nén cơn giận dữ, tôi thường nhắm trong đầu rằng “*không được để bất cứ chuyện gì luẩn quẩn trong đầu óc mình qua ngày hôm sau*”. Có những lúc việc kìm nén sự bức tức trong lòng khiến tôi có cảm giác bức bối không yên, nhưng cũng có khi bộc lộ ra rồi tôi lại cảm thấy hối hận. Chính sự nửa vời này kéo theo nhiều vấn đề khác, do đó việc suy xét xem có nên nổi giận trước một vấn đề nào đó hay không là rất quan trọng.

Giải tỏa cơn tức giận

Chúng ta vừa mới so sánh giữa dè nén và kiểm chế cơn giận xem cái nào tốt hơn, nhưng bạn hãy nhớ rằng bộc lộ nó ra ngoài mới là lựa chọn sáng suốt nhất. Đó cũng là cơ hội giúp

Khi chàng không như bạn mong muốn

mối quan hệ của bạn trở nên nghiêm túc và chín chắn hơn. Tuy nhiên bạn cần biết rằng phải bộc lộ sự tức giận một cách thẳng thắn và cách trút giận cũng phải thích hợp.

Khi bày tỏ sự tức giận của mình một cách thẳng thắn, ta sẽ tránh làm tổn thương người khác. Cách thường thấy nhất khi người ta tức giận là la lối, mĩa mai cạnh khóe, chiến tranh lạnh, từ chối chuyện chăn gối hoặc chấp nhận một cách miễn cưỡng. Tuy nhiên đó hoàn toàn không phải là những biểu hiện của sự tức giận đúng nghĩa. Những người trút giận một cách thẳng thắn sẽ không cần phải nói những lời ác ý nhục mạ, mặt ủ mày chau hoặc là đem chuyện sinh hoạt vợ chồng ra gây sức ép.

Sau khi quyết định bày tỏ cơn nóng giận của mình một cách thẳng thắn, câu hỏi kế tiếp trong đầu bạn chắc chắn sẽ là: *“Vậy thì ta sẽ trút giận thế nào đây?”*. Bộc lộ cơn giận dữ một cách thích hợp nghĩa là: cách trút giận của bạn phải hợp với hoàn cảnh, bên cạnh đó nó không được quá xa lạ với tính cách của bạn.

Mặc dù tôi đã nói với bạn giận dữ là một cảm xúc hết sức bình thường và tự nhiên nhưng điều đó không có nghĩa là ta chấp nhận nó một cách máy móc. Chúng ta phải cân nhắc xem mình nên thể hiện sự khó chịu theo cách nào, có như thế mới không lâm vào cảnh *“nóng giận mất khôn”*.

Dưới đây là một số cách giải tỏa cơn giận dữ mà bạn có thể tham khảo:

Bùng nổ

Bùng nổ là cách biểu lộ khi một sự việc nào đó bất ngờ xảy ra khiến bạn nổi giận. Tuy nhiên, cũng có những người sau khi đã suy nghĩ vẫn muốn chọn cách này. Họ cho rằng khi giận dữ mà không la ó, chửi bới và nhục mạ người khác thì cơn giận không thể nào tan biến được. Nhiều cặp vợ chồng khẳng định rằng mọi chuyện sẽ dễ thở hơn sau khi họ “quyết chiến” một trận ra trò. Điều này thật khó hiểu. Nếu cách làm ấy có thể giúp họ hàn gắn được thì tôi hoàn toàn ủng hộ, nhưng nếu đựng chuyện gì cũng nổi giận thì quả là đáng sợ.

Giữ trong lòng

Nhiều người (đặc biệt là phụ nữ) chọn cách giữ kín sự giận dữ trong lòng và hờn dỗi, nhấm nhẳng rồi có những hành động tự dày dũa mình. Cách xử sự kiểu này chỉ làm tổn thương bản thân và sút mẻ mối quan hệ thêm mà thôi.

Biểu lộ thẳng thắn

Nói năng và cư xử một cách thẳng thắn là cách mà tôi cho là hiệu quả nhất để bộc lộ sự tức giận, nghĩa là bạn có thể nói thẳng với ai đó rằng bạn đang bức bối mà không cần đến những hành động thô lỗ và gây hấn. Nếu bạn cảm thấy khó chịu vì lời nói hoặc thái độ của một ai đó thì hãy thẳng thắn nói cho họ biết.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Người bộc trực là người biết tôn trọng bản thân mình, ý thức được những giá trị của bản thân, với những suy nghĩ và quan điểm riêng của mình. Nếu bạn là một người bộc trực, bạn sẽ không ngần ngại cho người ta thấy bạn đang nghĩ gì và hy vọng người khác sẽ lắng nghe bạn. Bạn nên nói ra quan điểm riêng của mình, bảo vệ ý kiến đó, phát biểu một cách trung thực, bày tỏ sự nóng giận của bạn (nếu có)... và tự quyết định cuộc sống riêng của mình.

Sống thẳng thắn không những là tôn trọng chính bản thân mình mà còn thể hiện sự tôn trọng người khác. Bạn sẽ nói thẳng nói thật, tự đưa ra quyết định thay vì phải ngồi đó trông chờ người khác quyết định cho mình... và còn rất nhiều biểu hiện khác cho thấy sự độc lập và tôn trọng của bạn đối với mọi người.

Hành xử thẳng thắn là cách hành xử chín chắn. Không phải tất cả những gì bạn làm đều được những người đàn ông chưa chín chắn nhiệt liệt hưởng ứng. Một con người đùng chuyện nghiêm túc thì ừ lì nhưng bản chất lại rất thích gây hấn rõ ràng sẽ có cảm tình với những ai giống họ, trong khi thái độ nghiêm túc của bạn lại chứng tỏ bạn hoàn toàn độc lập và có khả năng sẽ gây ảnh hưởng lên anh ta. Anh ta không hề thích như vậy và sẽ phản ứng gay gắt. Nhưng hãy cố gắng kiên định để xây dựng cho mình một mối quan hệ khả quan hơn.

Một người phụ nữ mạnh mẽ sẽ biết tận dụng nội lực của cô ấy, nói năng mạch lạc và bình tĩnh. Trong những khóa học tâm lý người ta thường luyện tập kỹ năng lặp đi lặp lại ý kiến của mình. Khi những điều bạn nói ra có vẻ kỳ cục và bị phản đối hoặc chế giễu, cách đơn giản nhất là hãy đứng lên, bày tỏ ý kiến của mình lần nữa. Rồi thêm một lần, hai lần hoặc nhiều lần nữa...

Đếm từ một tới mười

Bạn cũng có thể giải tỏa cơn giận của mình bằng cách đếm nhẩm từ một đến mười. Khi gặp điều gì đó khiến bạn phật ý, hãy tạm thời gạt nó sang một bên và lấy bình tĩnh trước khi quay trở lại đối diện với vấn đề ấy. Bạn có thể nói: *"Bây giờ em không muốn nói gì cả. Để em bình tĩnh suy nghĩ, nửa giờ nữa mình sẽ nói chuyện sau"*.

Đây là một phương pháp hữu hiệu cho những ai đang tránh những cách xử sự tiêu cực trước kia và tập giải tỏa sự tức giận một cách tích cực. Nhưng bạn phải nhớ rằng sau khi dành thời gian để bình tĩnh, bạn cần quay lại bày tỏ cảm xúc của mình chứ không để mọi chuyện trôi qua luôn. Nếu sau khi đã bình tĩnh mà bạn lại phớt lờ vấn đề gặp phải thì chẳng khác nào đã dồn nén sự tức giận của bạn, dần dần sẽ gây ra những bức bối khó chịu trong người.

Bằng cách đếm từ một đến mười, dần dần bạn sẽ không cần quá nhiều thời gian để tĩnh tâm lại trước khi đối mặt với một vấn đề nào đó nữa và cũng sẽ cảm thấy rất thoải mái khi bộc lộ cảm xúc của mình một cách thẳng thắn.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Gạt nổi bọc dọc sang một bên

Thực tế không nên gạt nổi bọc dọc sang một bên mà không giải quyết, nhưng trong một số trường hợp đây lại là một lựa chọn tốt. Nhiều người cho rằng làm như thế khác gì “trốn chạy”, họ không cần biết tình hình tồi tệ đến đâu, kéo dài bao lâu và bạn đã phải bỏ bao nhiêu công sức để cố gắng thay đổi nó, họ chỉ nghĩ rằng chịu đựng mới là mạnh mẽ và chỉ có những người yếu đuối mới buông xuôi mà thôi. Tôi không nghĩ vậy. Đối với tôi, tiếp tục nín nhịn và chịu đựng những bức bối tổn thương chẳng có ý nghĩa gì cả. Nếu bạn đã cố gắng hết cách để thay đổi tình hình hiện tại (có thể là trong mối quan hệ, trong công việc hoặc ngoài xã hội chẳng hạn) mà vẫn không có tiến triển thì chẳng có gì sai khi bạn quyết định không cố gắng nữa. Hãy rút lui và bỏ mọi thứ lại phía sau để tiếp tục cuộc sống của bạn.

Sự nóng giận nên được thể hiện ra bên ngoài hơn là cố gắng kìm nén trong lòng. Bạn có quyền lựa chọn cách thể hiện sự tức giận của mình tùy vào từng trường hợp khác nhau và phù hợp với tính cách riêng của bạn. Cũng đều là giải tỏa cơn giận, nhưng bạn phải khéo léo chọn cách biểu lộ thẳng thắn, dành thời gian để lấy lại bình tĩnh hoặc gạt bỏ nó qua một bên.

KHI ĐÀN ÔNG RA UY

13

KHI CHỒNG HAY ỨC HIẾP BẠN

Sống chung với người chồng ưa hà hiếp mình quả là một sự chịu đựng. Dĩ nhiên cách người đàn ông hiếp đáp vợ khác hẳn cách họ hiếp đáp phái nữ ở thời loai choai trung học. Cũng có những “đại ca” là nữ giới, nhưng thường thì nam giới chiếm nhiều hơn. Nghiên cứu cho thấy những “đàn chị giang hồ” thường chỉ gây hấn với những người con gái hiền lành khác, trong khi các “đàn anh” thì lại giương vuốt đối với cả nam lẫn nữ và những nạn nhân này thường yếu đuối hơn họ về mặt thể chất. Con gái thường bắt đầu “chiến dịch hà hiếp” bằng việc cô lập người đó, tẩy chay và nhiếc móc không tiếc lời. Con trai lại khác: trêu chọc, hăm dọa hoặc thượng cẳng chân hạ cẳng tay. Đàn ông thích khiêu chiến và luôn mong muốn chiến thắng để làm bẽ mặt người khác.

Những người ưa gây chuyện không bao giờ định sẵn một kế hoạch cụ thể trong đầu, dù đó là con nít hay người lớn đi nữa. Họ chỉ cần có cơ hội là sẽ lập tức “ra uy” trước người khác. Hiếp đáp người khác là một hành động hết sức bất công, nhưng dường như có một số người ngoài việc đó ra thì họ chẳng còn biết cách cư xử nào khác cả.

Nhiều người chồng bắt đầu bộc lộ bản chất thô lỗ ngay sau khi kết hôn hoặc bắt đầu thời gian chung sống. Họ nghiễm nhiên nghĩ rằng vì vợ con yếu đuối hơn mình nên dễ bề hiếp đáp. Một số khác lại vô thức tái diễn những hành vi bạo lực nông nổi thời mới lớn. Dĩ nhiên khi bạn lớn lên thì những hành vi thô lỗ phải được chấm dứt. Đối với con gái thì đúng là như vậy, còn con trai thì lại khác. Một số bậc phụ huynh mới đầu cũng để tâm giáo dục con trai, nhưng rồi khi những nỗ lực đó không mang lại kết quả, họ đâm ra nản chí và bỏ cuộc với lời bào chữa rằng “con trai là như vậy đấy”. Nói cách khác, người ta chấp nhận rằng thô lỗ là bản chất tự nhiên của nam giới, và khi đã là bản chất thì không cần phải phản đối làm gì.

Nhưng nếu đặt giả thuyết rằng bản chất tự nhiên của nam giới không phải là thô lỗ cộc cằn, vậy thì họ đã tiếp thu chúng từ đâu, và làm sao trẻ con lại học được thói cư xử cộc cằn như vậy?

Có hai khả năng chính dẫn đến việc một đứa trẻ trở nên hung hăng lỗ mãng. Khả năng thứ nhất là do cha mẹ cũng đối xử với chúng cộc cằn như thế. Một số phụ huynh sai lầm khi nghĩ rằng cách tốt nhất là để bọn trẻ ý thức được “*ai là người có quyền trong gia đình*”, và muốn chúng ngoan ngoãn vâng lời thì cần phải hà khắc với chúng. Nếu thường xuyên bị cha

mẹ đánh đập, dọa nạt, nhiếc móc... thì chắc chắn khi lớn lên bọn trẻ sẽ phát triển một cách không bình thường. Một số trở nên trầm cảm nhút nhát sợ sệt, số khác lại rất hung hăng. Nói cách khác, nếu những ký ức sơ khai của một đứa trẻ chỉ toàn là sự cay nghiệt như thế thì hoặc nó sẽ co mình lại, hoặc nó sẽ có những phản ứng cay nghiệt hệt như vậy.

Khả năng thứ hai là do đứa trẻ bị ảnh hưởng xấu từ cha mẹ, thầy cô và những người lớn xung quanh. Có khi đứa trẻ ấy không bị cha mẹ đối xử tàn tệ nhưng lại phải sống trong một môi trường đầy sự không công bằng. Khi đối mặt với những cảnh hiếp đáp này thường xuyên (ở nhà hoặc trường học), đến một ngày chúng sẽ cảm thấy điều đó vô cùng quen thuộc, rồi dễ dàng bắt chước. Phụ nữ bị chồng hà hiếp là một điều đáng buồn, và càng đáng buồn hơn nữa nếu người phụ nữ đó phát hiện ra con trai mình cũng đối xử với chị em nó như vậy. Và quả là không còn gì tồi tệ hơn nếu như đứa con trai đó tiếp tục nối gót bố mình, thô lỗ và thiếu tôn trọng người mẹ giống như ông ấy đã làm.

Do đó, chúng ta có thể hạn chế sự lỗ mãng trong cách cư xử của trẻ em từ sớm bằng việc tránh cư xử thô lỗ với chúng và với những người lớn khác. Điều này hoàn toàn không có nghĩa là để mặc bọn trẻ muốn làm gì thì làm mà là chúng ta cần làm gương tốt cho chúng, khuyến khích chúng và chỉ phạt chúng bằng những hình thức hợp lý để chúng có thể tiến bộ.

Tuy vậy, dù hành vi thô lỗ này xuất phát từ nguyên nhân nào đi nữa, ta vẫn phải thừa nhận rằng chúng không thể chấp nhận được. Biết được nguyên nhân chồng bạn cư xử như vậy không có nghĩa là bạn phải thông cảm với anh ấy. Một con người cộc cằn sẽ không bao giờ biến chuyển nếu như những hành động sai trái của họ cứ tiếp tục được du di. Bạn cần nhớ rằng: Bất kỳ một người trưởng thành nào cũng có thể thay đổi cách cư xử vốn có từ thời thơ ấu nếu họ thực sự có quyết tâm. Một người chuyên bắt nạt người khác vẫn có thể thay đổi được nếu như anh ta thực sự muốn và anh ta sẽ chỉ thay đổi khi sức ảnh hưởng của anh ta đối với người khác tỏ ra không hiệu quả nữa. Vì vậy, hãy thẳng thắn yêu cầu anh ấy dừng ngay việc hăm dọa người khác. Đừng để anh ấy biết rằng những hành động cộc cằn của anh ấy làm bạn khiếp sợ.

LỜI KHUYẾN

Hai lời khuyên đầu tiên đã được tôi đề cập đến ở trên:

Đừng bỏ qua cho anh ấy

Thông cảm và bỏ qua sẽ không bao giờ khiến anh ấy thay đổi. Thay vào đó, hãy cho anh ấy biết rằng sẽ không ai chấp nhận lối cư xử ấy, vì vậy chúng phải được chấm dứt ngay.

Đừng tỏ ra khiếp sợ trước những hành động của anh ấy

Điều này nói thì dễ nhưng không phải ai cũng làm được. Nếu những lời lẽ thô lỗ của anh ấy có nguy cơ chuyển thành hành vi bạo lực, bạn cần suy nghĩ trước xem mình phải phản ứng như thế nào. Tuy nhiên bạn nên quan sát thật kỹ xem trong trường hợp này chồng bạn

Khi chàng không như bạn mong muốn

có thật sự đáng sợ hay không, vì cũng có khi anh ấy chỉ đang cố tạo cho mình một **cái vỏ bọc để chứng tỏ mình là người mạnh mẽ mà thôi**.

Phản ứng kiên quyết

Nếu bạn có thể mạnh dạn đối diện với người bạn đời và không sợ những hành vi bạo lực thì đây là hai lời khuyên tôi dành cho bạn:

1. Nói thẳng với anh ấy bạn cảm thấy khó chịu vì thái cư xử cộc cằn, và yêu cầu anh ấy chấm dứt.

2. Nếu anh ấy vẫn tiếp tục, hãy thể hiện cho anh ấy biết rằng bạn hoàn toàn không sợ những hành động thô lỗ của anh ấy. Hãy nhìn thẳng vào mắt anh ấy khi anh ấy đang cố hăm dọa bạn, ngẩng cao đầu và đáp lại một cách kiên quyết. Hãy tập đứng vững với anh ấy, xây dựng một rào chắn vô hình xung quanh bạn để gián tiếp cho anh ấy hiểu rằng *“đừng có mà động vào tôi!”*.

Hầu hết những người thích hăm dọa người khác sẽ càng được thể lẫn tới nếu họ thấy đối phương sợ hãi. Nếu bạn đáp lại với một thái độ hiên ngang và không thêm bận tâm những hành động đe dọa đó tức là bạn đã không cho họ cơ hội thỏa mãn với ý nghĩ đã đe dọa được bạn. Khi trò tiêu khiển không còn tác dụng hoặc cảm giác mình mạnh hơn người không tồn tại nữa, dĩ nhiên họ sẽ thay đổi. Tôi không dám chắc rằng cách cư xử của những người này sẽ khác hoàn toàn, nhưng ít nhất nó cũng sẽ tiến triển ở một mức độ nào đó.



[Postcard] Jacky Fleming (1992). *Where's my dinner?* Leeds: Jacky Fleming Cartoons.

Khi chàng không như bạn mong muốn

KHI BẠN BỊ BẠO HÀNH

Hầu như ngày nào tôi cũng được nghe những câu chuyện về phụ nữ bị bạo hành, và người ta vẫn vô tư chấp nhận nó như thể đó là một phần tất yếu của cuộc sống. Mới hôm qua đây tôi vừa lái xe vừa nghe một chương trình trên sóng radio. Phát thanh viên là một người tôi rất mến mộ. Để giới thiệu một số bản nhạc của chương trình hôm đó, phát thanh viên này bắt đầu kể một câu chuyện mà theo anh ta là *“một truyền thuyết thú vị”* lý giải về sự tích những vì sao trên bầu trời: Có một chàng trai đem lòng thầm yêu trộm nhớ và muốn chung sống với một nàng tiên cá, nhưng bất cứ khi nào chàng trai đến gần thì người con gái ấy đều vội vàng nhảy xuống nước và bơi xa khỏi chàng. Một ngày nọ chàng trai “bắt” được nàng tiên cá (“bắt” là từ mà chương trình truyền thanh ấy sử dụng). Khi “bắt” được nàng rồi, nàng vùng vẫy mạnh đến mức hàng ngàn giọt nước bắn tung tóe lên bầu trời và biến thành những vì sao. Còn chàng trai cũng kéo theo nàng tiên cá lên trời sống chung với những vì sao đó. Thật là một câu chuyện lãng mạn.

Trước đây tôi cũng từng nghĩ rằng những câu chuyện cổ tích kiểu này vô cùng thú vị, nhưng bạn hãy thử một lần đứng ở vị trí của nàng tiên cá trong truyện mà xem. Rõ ràng nàng tìm mọi cách trốn chạy và không muốn chung sống cùng chàng trai. Mỗi quan hệ của họ ở đây là một người săn đuổi còn một người lẩn trốn. Cuối cùng thì chàng đã “bắt cóc” nàng dù nàng không thật sự muốn như vậy. Đó là một hành động vô cùng thô bạo. Nhưng chúng ta thường không để ý đến nó mà chỉ quan tâm đến sự tích những vì sao, do đó thường dễ dãi khen rằng đó *“thật là một câu chuyện lãng mạn”*.

Dùng bạo lực với phụ nữ không bao giờ có thể coi là *“một câu chuyện lãng mạn”*, cho dù người ta có tô vẽ nó dưới hình thức nào đi nữa. Hãy hỏi người phụ nữ sống chung với một ông chồng vũ phu, cô ấy sẽ kể cho bạn nghe về những cảm giác tổn thương, tự ti, sợ hãi, chán nản... Tất cả những cảm giác ấy đều tồn tại trong mối quan hệ của cô, trừ sự “lãng mạn”.

Nếu bạn gặp một ông chồng ưa bạo lực, đôi lúc bạn sẽ tự hỏi tại sao trước đây mình lại chấp nhận lấy anh ta. Giả sử thời thơ ấu bạn từng phải chứng kiến cảnh bố bạo hành mẹ thì sau này khi gặp một người chồng vũ phu bạn sẽ không đến mức suy sụp, nhưng chắc chắn sẽ vô cùng thất vọng. Điều này là vì bạn từng hy vọng người chồng của mình sẽ không giống như bố, nhưng oái oăm thay mọi chuyện lại tiếp diễn hệt như vậy. Ngược lại, nếu tuổi thơ của bạn trôi qua một cách yên bình và chưa hề chứng kiến một cảnh bạo hành gia đình nào thì tôi cam đoan bạn sẽ “sốc” khi lần đầu tiên bị chồng đánh chằng hạn. Làm sao có thể tin được người đàn ông mình yêu thương, người mình đã nguyện chung sống trọn đời, người từng nói yêu thương mình... giờ đây lại đối xử với mình như vậy? Hành vi cộc cằn của người

đàn ông thường diễn ra theo một chu trình mà các chuyên gia gọi là “*vòng tròn bạo hành*”, bao gồm các giai đoạn cơ bản sau:

1. Chồng hành hung vợ.
2. Người vợ cảm thấy suy sụp và hoang mang. Rồi cô ấy cố gắng tìm hiểu nguyên nhân tại sao mình bị đối xử như vậy.
3. Người chồng tỏ ra ăn năn, hối lỗi. Anh ta nói rằng mình không thể kiểm soát được bản thân. Anh ấy cam đoan sẽ không tái diễn hành động này nữa.
4. Người vợ bị thuyết phục và muốn tin rằng những cử chỉ bạo lực của chồng chẳng qua chỉ là phút nhất thời và anh ta sẽ không bao giờ tái phạm nữa.
5. Họ trò chuyện nghiêm túc với nhau. Người chồng sẽ nói rằng những sai lầm của anh ta ít nhiều cũng do người vợ tác động. Giá như cô ấy không thốt ra những điều như vậy, giá như cô ấy ý tứ hơn một chút, giá như cô ấy đừng dọn bữa tối trễ hơn ngày thường những hai mươi phút, giá như cô ấy đừng sơ sẩy để phải mang thai, và giá như cô ấy không bắt chồng vặn nhỏ ti-vi xuống... Lúc này hai bên sẽ đổ lỗi vòng quanh. Thay vì thủ phạm của sự bạo hành phải hối lỗi thì giờ đây chính nạn nhân lại cảm thấy mình mới là người sai. Cuối cùng cô vợ xin lỗi anh chồng và hứa sẽ cố gắng sửa đổi!
6. Thế là sóng yên biển lặng. Người vợ cố gắng không chọc tức chồng mình và anh ấy tiếp tục sống thoải mái như chưa có gì xảy ra.
7. Nhưng rồi chẳng bao lâu sau, người chồng lại bắt đầu thấy chán nản khó chịu. Khi sự khó chịu tăng lên thì tính nóng nảy cũng tăng lên theo, và thế là anh ấy lại “*thượng cẳng chân hạ cẳng tay*” với vợ.

Tôi muốn nhấn mạnh một lần nữa rằng không việc gì bạn phải nhận trách nhiệm về những hành động vũ phu của chồng, rồi làm gì cũng dè dặt vì sợ anh ấy nổi giận. *Bởi vì sự khó chịu thực chất xuất phát từ bên trong con người anh ấy.* Cho dù bạn có hoàn hảo đến thế nào đi nữa, thì một lúc nào đó anh ấy cũng vẫn cảm thấy chán bạn và tìm cách chỉ trích bạn. Và thế là vòng luẩn quẩn bắt đầu, anh ấy giờ trở thành bạo lực, anh ấy xin lỗi, bạn nhận rằng lỗi cũng do mình một phần, bạn tha thứ cho anh ấy, rồi cả hai cùng nhau hứa hẹn sẽ cố gắng thêm nữa để chuyện này không bao giờ tái diễn. Nhưng rồi mọi chuyện tái diễn, và anh ấy lại xin lỗi... cứ quay tròn trong cái vòng luẩn quẩn như thế.

Một thực trạng đáng buồn là việc giải quyết vấn đề một cách dễ dãi như thế của hai vợ chồng sẽ khiến cho bạo hành có nguy cơ tiếp diễn. Người chồng rất dễ lặp lại hành vi bạo lực với vợ, và rồi bạo lực sẽ biến thành một cái gì đó hết sức quen thuộc trong cuộc sống gia đình. Đến một lúc chồng bạn sẽ không còn lo lắng về hậu quả của nó nữa. Anh ta thấy mình càng ngày càng mạnh mẽ và tự cao tự đại, còn người vợ thì mỗi ngày một lép vế hơn. Chỉ cần nhượng bộ thói bạo lực của chồng một lần, những lần sau anh ấy sẽ lại càng lấn tới

Khi chàng không như bạn mong muốn

khiến cho lòng tự tin và tự trọng trong bạn ngày một cạn kiệt, và thật khó để mà có thể phản kháng lại anh ấy.

Nếu chẳng may lấy phải một anh chồng vũ phu thì bạn biết đấy, chẳng bao lâu sau lần “thượng cẳng chân hạ cẳng tay” đầu tiên, cuộc sống của bạn sẽ quay tròn trong những màn bạo lực. Mỗi câu nói bạn thốt ra, mỗi việc bạn làm, mỗi một điều gì đó trong cuộc sống của bạn đều phải thật thận trọng để anh ấy không nổi cơn thịnh nộ. Cuộc sống như thế còn gì là hạnh phúc và ý nghĩa nữa. Đó là ác mộng, là sống dở chết dở. Vì thế, bạn phải chấm dứt ngay cái vòng tròn luẩn quẩn này để sắp xếp lại cuộc sống cho mình.

LỜI KHUYÊN

Chấm dứt với anh ấy

Hãy cho anh ấy thêm một cơ hội nếu bạn là người đủ rộng lượng, nhưng nếu anh ta giờ trở bạo lực với bạn lần nữa thì hãy chấm dứt ngay lập tức, không nhân nhượng thêm một lần nào nữa. Nghiên cứu cho thấy khi người đàn ông bắt đầu có dấu hiệu bạo hành thì chẳng bao lâu sau những hành vi của anh ấy càng lúc càng leo thang. Anh ta sẽ ngày càng hung hăng hơn chứ hiếm khi nào hiền lành lại. Do đó, đừng vội tin vào sự ăn năn hối lỗi và những hứa hẹn của anh ấy, trừ khi anh ấy chịu nhờ đến những người có chuyên môn giúp đỡ, ví dụ như nếu anh ấy tìm tới một chuyên gia tâm lý thì có thể xem như đây là dấu hiệu anh ấy thực sự muốn thay đổi. Tuy nhiên, nhiều người đàn ông nói rằng họ sẽ đến gặp chuyên gia tâm lý để người vợ cảm thấy yên tâm và không có ý định chấm dứt với anh ta, nhưng thực chất họ chẳng bao giờ chịu lên lịch cho một cuộc hẹn này cả. Một số người vợ tận tình gọi điện và sắp xếp cuộc hẹn giúp ông chồng vừa mới thề thốt sẽ làm tất cả mọi việc để vừa lòng cô ấy; nhưng bạn biết không, “mọi việc” ở đây ngoại trừ cuộc hẹn với bác sĩ tâm lý! Sự thật là người thường xuyên gây ra cảnh bạo hành trong gia đình sẽ không bao giờ muốn nhờ ai đó giúp họ giảm thiểu tình trạng này, trừ khi họ bị chính quyền cưỡng ép sửa đổi.

Trước đây tôi cũng từng nghĩ không phải ông chồng vũ phu nào cũng muốn hành hạ vợ mình như thế. Có thể vì một vài chuyện khiến họ cảm thấy khó chịu, rồi bùng nổ và không kiểm soát được bản thân. Nhưng qua nhiều năm tư vấn tâm lý và nghiên cứu về vấn đề này, tôi nhận ra rằng đàn ông đánh đập vợ mình là vì họ thực sự muốn như vậy. Chính họ đã chọn cách cư xử bạo lực. Nếu họ thực sự cảm thấy hối lỗi, họ đã tìm đến các khóa tâm lý để chữa trị, còn khi họ không thật lòng muốn sửa đổi thì khả năng bạo hành tái diễn là rất cao. Khi đó, cách tốt nhất dành cho bạn là chấm dứt với người ấy.

Sự an toàn của bạn và các con là trên hết

Sau lần bạo hành đầu tiên của chồng, nếu bạn vẫn tiếp tục ở lại thì mối nguy hiểm của bạn cũng như của con cái bắt đầu treo lơ lửng. Đừng giả vờ không thấy, cũng đừng giả vờ không biết rằng mình đang ở trong vùng “báo động đỏ”, khi mà anh ta có thể tấn công bạn bất cứ lúc nào. Nếu được, bạn nên vạch ra một kế hoạch rời bỏ anh ấy để một ngày nào đó

sự việc có tiếp diễn thì bạn cũng không cảm thấy quá bàng hoàng. Thêm nữa, kế hoạch ấy phải ở trong tình trạng sẵn sàng để đến lúc đó bạn có thể thực hiện ngay lập tức.

Đừng dẫn vật rằng anh ấy như vậy là do một phần lỗi ở bạn

Tại sao lại có rất nhiều phụ nữ luôn tự nhận lỗi về mình trong khi họ thực sự chẳng có lỗi gì cả? Theo tôi, lý do có thể là vì việc nhận lỗi như thế khiến vấn đề dễ được giải quyết hơn. Nếu sự chỉ trích phê bình chỉ chăm chăm nhắm vào người không hề có ý định hối lỗi hay biểu hiện nhận lãnh trách nhiệm mà họ gây ra thì mọi việc khó mà thay đổi được. Lúc đó, người vợ sẽ lâm vào tình cảnh khó xử. Ngược lại, nếu trong sự việc này có lỗi cô ấy một phần thì mọi chuyện sẽ dễ dàng hơn. Nhiều phụ nữ vẫn nghĩ như vậy, họ cho rằng lỗi một phần ở mình nên mình chỉ cần cố gắng thay đổi là mọi chuyện sẽ không bao giờ tái diễn nữa. Nhưng thực tế đó lại là một suy nghĩ sai lầm. Tại sao phải nhận trách nhiệm về những chuyện mà bạn không hề liên quan? Như thế sẽ chỉ đẩy mọi chuyện đi sai hướng và càng tồi tệ thêm. Hãy nhớ rằng những người đàn ông thiếu chín chắn sẽ chống đối giống những thanh niên mới lớn. Nếu anh ta đổ tội cho bạn thành công, anh ta sẽ vô tư lặp lại hành động đó hết lần này đến lần khác. Và rồi bạo lực lại tiếp diễn. Vì vậy, hy vọng duy nhất của bạn chỉ có được khi nào bạn thẳng thắn thừa nhận tất cả là trách nhiệm của anh ấy và bạn không có liên quan gì ở đây cả.

Nói tóm lại, không cần biết trước đó bạn đã làm gì khiến anh ấy phải giở thói vũ phu. Có thể bạn đã trêu chọc anh ấy, chỉ trích hoặc quát vào mặt anh ấy. Chắc chắn rằng bạn cũng cảm thấy hối hận vì mình đã cư xử như vậy, nhưng điều đó hoàn toàn không có nghĩa bạn phải là người chịu trách nhiệm vì những hành động bạo lực anh ấy gây ra. Chính anh ấy chứ không ai khác phải chịu trách nhiệm với chính bản thân mình.

Đừng bỏ qua cho anh ấy

Khách quan mà nói, không thể nào tha thứ cho một người đàn ông nếu như anh ta có những hành động bạo lực với vợ mình. Tuy nhiên đối với phụ nữ, khi bị người đàn ông mình yêu thương đánh đập thì trước tiên cô ấy sẽ cố tìm cho ra một nguyên nhân nào đó lý giải hành động của chồng chứ không bao giờ chịu đối diện với một sự thật đơn giản rằng anh ta làm như vậy là do anh ta muốn thế. Bởi vì sự thật không phải lúc nào cũng mang lại cho ta cảm giác dễ chịu. Những lời biện hộ thường thấy nhất ở nữ giới là:

- Anh ấy phải trải qua một tuổi thơ không mấy yên bình.

- Người mẹ đã đối xử với anh ấy thật tàn nhẫn.

Khi chàng không như bạn mong muốn



Judy Horacek (1992/2003), *Life on the Edge*. Melbourne: Spinflex, trang 27.

- Anh ấy bị bố, ông nội, các chú hoặc họ hàng... lạm dụng tình dục.
- Công ty có quá nhiều khó khăn khiến anh ấy phải lo nghĩ.
- Bọn trẻ quá ồn ào khiến anh ấy nhức hết cả đầu.
- Anh ấy ghét phải nghe tiếng trẻ con khóc.
- Nhu cầu chăn gối của anh ấy chưa được thỏa mãn.

Không một lý do nào có thể biện minh cho bạo lực, và càng không có một lý do nào có thể chống chế cho sự bạo hành trong gia đình. Người ta vẫn thường ví mỗi ngôi nhà là một bến đỗ bởi chỉ có ở đó ta mới cảm nhận được sự yên bình. Thế nhưng vẫn còn đó nhiều phụ nữ và trẻ em mà đối với họ ngôi nhà chính là nơi nguy hiểm nhất trên hành tinh này.

Đừng tìm lời biện minh cho những hành vi bạo lực mà chồng bạn gây ra, bởi một khi được bỏ qua anh ấy sẽ tiếp tục hành hạ bạn. Nếu anh ấy là người bạn yêu thương hơn nhiều thứ khác trên đời và không thể rời bỏ, hãy yêu cầu anh ấy phải có trách nhiệm với những hành động sai trái kia. Không ai có thể giải quyết được những ám ảnh trong quá khứ hoặc hiện tại ngoại trừ chính anh ấy, và vì vậy, anh ấy rõ ràng không có quyền trút những chán nản bực dọc lên đầu bạn.

Hãy ngừng bênh vực anh ấy. Chỉ có như thế bạn mới còn chút hy vọng tình hình sẽ khả quan hơn.

Khi chàng không như bạn mong muốn

15

KHI CON BẠN BIỂU HIỆN NHỮNG HÀNH VI GIỐNG CHA

Một trong những viễn cảnh u tối nhất mà tôi có thể tưởng tượng ra là một người mẹ bị ngược đãi cả về mặt thể chất lẫn tinh thần từ chính đứa con của mình. Thực tế thì sự ngược đãi ấy vẫn diễn ra hàng ngày và đã đến lúc chúng ta cần lên tiếng về điều đó. Để loại trừ tận gốc một điều gì đó, trước tiên chúng ta cần ý thức được bản chất của sự việc đó, nắm được nguyên nhân sâu xa của chúng.

Giả sử bạn đang bị con trai (hoặc con gái) mình ngược đãi. Bạn nâng niu đứa con trong bụng chín tháng mười ngày, bạn chịu đựng đau đớn để đứa bé cất tiếng khóc chào đời, bạn yêu thương chăm chút nó từng ly từng tí, bạn cố gắng hết sức che chở nó mỗi khi bố nó nổi giận, bạn hy sinh bản thân mình hết lần này đến lần khác... và bây giờ thì...

Người ta đã nghiên cứu bản năng hoang dã của động vật và đi đến kết luận rằng xu hướng bạo lực của con người cũng có những điểm tương đồng. Đó là một phần của thuyết di truyền, và những gì chúng ta có thể làm là học cách sống chung với nó. Tôi không đồng ý với giả thuyết này, bởi những động vật thuộc giống đực có bao giờ thô bạo với bạn tình và con cái chúng đâu? Nếu hành vi bạo lực ở con người có nguồn gốc sâu xa từ động vật thì nghĩa là đàn ông sẽ chỉ sử dụng vũ lực với đàn ông và phụ nữ sẽ chỉ xù lông lên để che chở cho con mình mà thôi. Do đó, hành vi bạo lực của đàn ông đối với phụ nữ và trẻ em có thể coi là một hội chứng “nhân tạo”. Ta không thể kết luận những hành vi này mang tính “tự nhiên” mà rõ ràng chúng đang được “điều khiển”.

Những hành động ngược đãi của con trai đối với mẹ cũng không thuộc về bản tính tự nhiên, vì vậy không thể nào chấp nhận hành vi đó và nghĩ rằng đấy là một sự việc không thể tránh khỏi được. Những hành vi này được hình thành bởi các nhân tố chủ quan như ta đã phân tích ở tình huống thứ 13. Đứa trẻ cư xử thô lỗ bởi vì những người đàn ông trưởng thành khác xung quanh nó cũng cư xử thô lỗ như vậy.

Khi một đứa trẻ sống trong một gia đình mà người mẹ luôn bị ngược đãi về mặt thể chất cũng như tinh thần, đến một lúc nào đó nó sẽ nghĩ rằng không cần phải tôn trọng mẹ mình làm gì. Bà ấy chẳng khác nào một cái bao cát để trút bực dọc, và trong nhà cũng phải có một người như thế để xả giận. Nghiêm trọng hơn nữa, nhiều thanh niên còn cho rằng không phải chỉ có mẹ mà bất cứ một phụ nữ nào cũng không đáng được tôn trọng như thế. Phụ nữ sinh ra là để đàn ông hà hiếp và ngược đãi. Trong khi đó, nếu ngay từ nhỏ các bé gái đã bị nhồi nhét vào đầu tư tưởng rằng phụ nữ lúc nào cũng lép vế hơn đàn ông thì một ngày kia nếu có bị bạo hành, chúng sẽ chỉ biết im lặng chấp nhận và sống chung với nó. Bạo lực và

Khi chàng không như bạn mong muốn

tính ngạo mạn di truyền từ bố sang con trai, trong khi sự nhút nhát cam chịu lại từ mẹ sang con gái.

Mức độ ngổ ngược của con trai đối với mẹ ngày càng tăng lên, và sự ngổ ngáo của “người đàn ông tương lai” này đối với chị em trong nhà hoặc những bạn gái khác cũng ngày một tăng theo. Bị ảnh hưởng một thông điệp rõ ràng từ người bố rằng phụ nữ chỉ là giống loài cho ta “sử dụng” và ngược đãi, một số bé trai đã bắt đầu biểu hiện những hành vi bạo lực ngay từ khi còn rất nhỏ, số khác sẽ tiếp thu dần dần.

LỜI KHUYẾN

Bạn sẽ làm gì khi thấy sự bạo lực của chồng đang tái diễn trong ứng xử của con trai bạn?

Hãy mang con ra đi

Đến lúc bạn nhận ra con mình ngày càng cư xử giống bố nó thì đã quá trễ để ngăn mọi việc dừng lại, nhưng bằng mọi giá bạn phải cách ly đứa trẻ khỏi những ảnh hưởng tồi tệ từ người bố vũ phu này.

Một khi không khí gia đình xuất hiện sự bạo hành ở bất kỳ hình thức nào, chỉ có một cách duy nhất là bạn phải triệt bỏ tận gốc chứ không thể nào dừng lại ở mức giảm thiểu chúng được. Thật lòng, tôi khuyên bạn nên rời bỏ người đàn ông hung bạo ấy ngay lần đầu tiên anh ta tấn công bạn. Nếu bạn muốn cho anh ấy một cơ hội cũng được, nhưng hãy nhớ là chỉ một cơ hội thôi. Ngay khi mọi chuyện tái diễn lần hai, hãy lập tức đưa con ra khỏi nhà. Có thể bạn không đủ tự tin và can đảm để thay đổi cuộc sống của bản thân, nhưng hãy vì con cái mà can đảm và tự tin lên.

Một điều khác khiến người phụ nữ phải đắn đo khi muốn kết thúc cuộc hôn nhân là vấn đề tài chính. Nhiều ông chồng khi biết vợ mình có ý định ly hôn thường cắt luôn mọi khoản chu cấp cho gia đình và con cái. Lúc này vấn đề tài chính thực sự là một thách thức lớn đối với bạn. Tuy nhiên bạn có thể tìm đến những tổ chức xã hội hoặc từ thiện để có thêm sự giúp đỡ. Đừng để những lo lắng cơm áo gạo tiền kiềm chân bạn trong một bầu không khí gia đình luôn luôn bất an. Rồi bạn sẽ xoay sở được thôi, và cuộc sống của bạn chắc chắn sẽ dễ chịu hơn rất nhiều.

Cho con cái tiếp xúc với những hình mẫu đàn ông lý tưởng

Là một người mẹ, bạn cần hết sức thận trọng, tránh để con cái tiếp xúc với những người có thể gây ảnh hưởng xấu đến sự phát triển của chúng sau này. Tuy nhiên nếu bạn chịu khó để ý xung quanh, thật ra cũng còn rất nhiều người đàn ông đàng hoàng khác. Cho dù vì lý do gì đi nữa bạn cũng không nên để con cái bị ảnh hưởng quá nhiều bởi một người nào đó, trừ khi bạn hoàn toàn tin tưởng vào anh ta. Hãy cho trẻ tiếp cận những người đàn ông lịch thiệp, biết đối đãi với chúng một cách phù hợp với sự phát triển của chúng sau này.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Nâng cao lòng tự trọng

Chỉ cần một lần bị ngược đãi cũng đủ khiến lòng tự trọng của bạn bị tổn thương nghiêm trọng. Càng vướng mắc trong mối quan hệ ấy lâu ngày, lòng tự trọng của bạn sẽ càng bị bào mòn đi. Ngược lại, sớm thoát khỏi tình trạng này sẽ giúp bạn có điều kiện bảo vệ cái tôi của mình. Khi ý thức được rõ mình là ai, bạn sẽ dễ dàng hơn trong việc đối diện với thế giới xung quanh và làm gương cho con cái. (Tham khảo tình huống 37 để biết thêm làm thế nào để nâng cao lòng tự trọng).

KHI BẠN BỊ LẠM DỤNG TÌNH DỤC

Có nhiều hình thức lạm dụng tình dục, trong đó tôi sẽ đề cập đến một vài hình thức ở những mục tiếp theo của cuốn sách này.

Đã bao giờ bạn cảm thấy mình chẳng khác nào vật mua vui cho người bạn đời chưa? Khi mới bước vào cuộc sống hôn nhân, đa phần chúng ta đều cảm nhận được sự cân bằng của cả hai bên về nhu cầu và mức độ khoái cảm. Tuy nhiên càng về sau, có khả năng người này sẽ có cảm giác như mình chỉ là một công cụ của người kia. Tình dục là thứ bắt buộc phải có sự tương tác của hai bên, nó là sự chia sẻ và là một hoạt động mà người này mong muốn mang lại sự khoái cảm cho người kia để cả hai cùng thăng hoa. Tuy nhiên, không phải lúc nào khoái cảm hai bên đạt được cũng như nhau, bởi có lúc bạn sẽ không có cảm giác bằng anh ấy. Lý do có thể vì bạn mệt mỏi sau giờ làm việc... Nhưng chắc chắn tình dục phải luôn xuất phát từ sự tự nguyện của cả hai bên.

Ở đây, tôi muốn phân tích những mối quan hệ mà trong đó tình dục không phải là sự thỏa mãn từ hai bên. Nói cách khác, tôi muốn đi sâu vào những vấn đề như cưỡng dâm, bạo lực tình dục, cưỡng dâm và loạn dâm.

Như ta đã biết, cưỡng dâm là *“ép một người phải quan hệ tình dục dù họ không muốn”*. Và theo cách hiểu này thì rất nhiều đàn ông đã phạm tội khi họ cưỡng ép người phụ nữ của mình trong đời sống vợ chồng, tuy nhiên người phụ nữ ít nhiều cũng có lỗi vì đã đồng lõa với hành động này.

Đối với những cặp vợ chồng hoặc các đôi yêu nhau, cưỡng dâm thật sự là một hành vi nghiêm trọng. Dù dưới bất kỳ hình thức nào đi nữa thì đó vẫn là cưỡng dâm, và người đàn ông hoàn toàn có nguy cơ bị truy tố trước pháp luật.

Thực tế, những người đàn ông này không phải đang “yêu”, họ chỉ đơn giản là đang quan hệ xác thịt mà thôi. Cái họ quan tâm là khoái cảm riêng của bản thân. Không chỉ cưỡng dâm, họ còn có thể bạo dâm (bạo lực tình dục) và loạn dâm. Nếu thấy chồng mình có biểu hiện bạo lực tình dục, hãy nói thẳng với anh ấy rằng tốt nhất anh ấy nên tự thực hiện những hành động đó bằng cách thủ dâm thì hơn! Anh ta mạnh bạo với bản thân mình cách mấy cũng được. Nhưng khi anh ta ở bên bạn, dĩ nhiên điều bạn muốn là sự đam mê, và những món trớn âu yếm nhẹ nhàng.

Một số người lại thích thử nghiệm những trò oái ăm, nghĩa là họ nghĩ ra đủ cách mới lạ và đem vợ mình ra làm vật thí nghiệm. Tìm tòi không có gì là xấu nếu như cả hai đều muốn có những thay đổi và những thay đổi đó không gây tổn thương cho thân thể. Tuy nhiên trên

thực tế, lúc nào đàn ông cũng là người thích thử nghiệm và phụ nữ chính là vật thử của họ, không cần biết người phụ nữ có đang miễn cưỡng hoặc phản đối hay không.

Rất nhiều phụ nữ cảm thấy chán ngán và sợ hãi chuyện chăn gối bởi họ luôn phải chịu đựng những đau đớn và tổn thương do chồng mình gây ra. Nếu bạn có cảm giác như mình đang bị bạn đời cưỡng bức, nếu như anh ta có vẻ thô bạo với bạn hơn mức bình thường, và nếu bạn có cảm giác mình chỉ là đồ chơi để anh ta thí nghiệm... thì có thể bạn đang bị lạm dụng tình dục ở một mức độ nào đó. Khi bạn ý thức được điều này và dám thẳng thắn nói “không” khi bạn thật sự không muốn, cũng có nghĩa là bạn đang tiến gần hơn đến một đời sống tình dục thỏa mãn và thực sự lành mạnh.

LỜI KHUYÊN

Dứt khoát không để bị lạm dụng

Bạn phải nhớ điều này, những người đàn ông ích kỷ sẽ chỉ biết nghĩ đến bản thân và tiếp tục lạm dụng bạn cho đến khi nào anh ta còn khả năng. Vì vậy điều quan trọng là bạn cần dành thời gian nhìn nhận những vấn đề vướng mắc trong chuyện chăn gối vợ chồng. Hãy xem bạn thực sự đang mong đợi điều gì thay vì cứ miễn cưỡng chiều theo ý anh ấy. Bạn thật sự muốn gì? Ý tôi là nếu như có thể quyết định chuyện vợ chồng theo ý mình thì bạn muốn nó diễn ra như thế nào?

Tôi từng hỏi những phụ nữ đến tư vấn tâm lý câu hỏi này và đa số đều trả lời: *“Tôi sẽ yêu cầu anh ta không có ân ái gì hết!”*. Cũng dễ hiểu thôi, một khi tình dục trở thành nỗi sợ hãi và chán ngán đối với người phụ nữ thì dĩ nhiên cô ấy sẽ cầu mong sao chồng mình đừng bao giờ đòi hỏi “chuyện ấy”. Một số chị em khác thì nói rằng họ muốn những cuộc yêu đương vợ chồng phải là sự biểu hiện của tình yêu, phải có đam mê và hưng phấn. Số còn lại cho tôi biết rằng họ chưa bao giờ nghĩ đến câu hỏi này, vì đối với họ tình dục là một thứ mặc nhiên phải chịu đựng nếu muốn gia đình yên ấm.

Tôi hy vọng bạn sẽ nhận ra mình thật sự cần gì, vì cách duy nhất để bảo vệ bản thân không bị lạm dụng tình dục chính là từ chối những ý muốn lệch lạc của người đàn ông và yêu cầu anh ấy phải chọn một cách thể hiện tình yêu hoàn toàn khác. Muốn như vậy, bạn cũng cần dành thời gian để xác định rõ ràng bạn muốn anh ta “yêu” như thế nào trước khi bắt đầu lên tiếng.

Không có gì bảo đảm rằng một người đàn ông ích kỷ như vậy sẽ nghe lời bạn, tuy nhiên ít ra bạn cũng nên thử một lần. Nếu anh ta vẫn tiếp tục lạm dụng bạn nghĩa là anh ta thích những thứ lệch lạc đó, vậy thì tốt nhất bạn nên cân nhắc việc chấm dứt với anh ta.

“Không” là “không”

Giấy chứng nhận kết hôn không phải là giấy chứng nhận cho người chồng có quyền bắt ép vợ phải chiều anh ta. Nó không phải là một tấm vé cho phép người đàn ông đòi hỏi tình

Khi chàng không như bạn mong muốn

dục khi họ có nhu cầu, mặc kệ người vợ muốn hay không. Nói cách khác, đó không phải là một kế ước quy định bạn phải phục tùng chồng mình mọi lúc mọi nơi. Đàn ông thường vin vào câu nói “phụ nữ nói “không” là “có””. Đó chỉ là một câu nói đùa, thế nhưng đáng buồn là nhiều người lại cố tình tin vào nó và ép người phụ nữ phải quan hệ tình dục với họ mặc cho người vợ từ chối. Một lời khuyên cho bạn là: nếu không muốn “chuyện ấy”, tốt nhất hãy nói “không” một cách rõ ràng và quả quyết. Không phải như thế bạn sẽ hoàn toàn không bị cưỡng ép nữa, nhưng ít ra anh ta sẽ không có cơ hội biện hộ cho hành động của mình rằng anh ấy hiểu lầm bởi vì bạn cứ ậm ừ. “Không” nghĩa là “Không”.

Tình dục cần có sự gắn kết bình đẳng giữa hai bên

Một lần nữa tôi lại phải nhắc trước với bạn rằng không phải bạn lên tiếng yêu cầu anh ấy tôn trọng bạn trong chuyện chăn gối là anh ấy sẽ lập tức tôn trọng. Tuy nhiên, nếu anh ấy là một trong số những người thật sự vụng về trong chuyện phòng the thì việc bạn thổ lộ suy nghĩ và mong muốn của bản thân sẽ giúp anh ấy rất nhiều, khiến anh ấy tự tin thể hiện bản lĩnh đàn ông hơn. Dĩ nhiên không ai thích thú nhận rằng mình không có kinh nghiệm và sự lão luyện trong lĩnh vực này, nhưng bạn hãy thổ lộ rồi chờ xem, thế nào cũng có sự thay đổi đấy.

Cự tuyệt mọi biểu hiện lệch lạc trong chuyện gối chăn

Một số phụ nữ muốn chiều lòng chồng mình bằng cách đồng ý thử nghiệm những kỹ thuật làm tình kỳ quái trong khi họ thực sự không muốn. Đừng bao giờ làm như vậy! Bởi khi bị vướng vào những lần yêu đương mà sau đó lúc nào bạn cũng cảm thấy thật tệ, đau đớn và ghê tởm... thì đến lúc nào đó, tự động một rào chắn tâm lý sẽ xuất hiện khiến bạn trở nên lãnh cảm và bắt đầu tìm cách thoát thác việc gần gũi chồng. Mỗi lần chồng bạn tỏ vẻ âu yếm thì trong đầu bạn tự nhiên tấm rào chắn vô hình ấy lại xuất hiện. Về lâu dài, sẽ có lúc bạn không muốn anh ấy ôm hôn hoặc bất kỳ một cử chỉ yêu thương nào vì bạn sợ những cơn trớn ấy sẽ đi xa hơn. Do đó, việc thẳng thắn cự tuyệt những lệch lạc tình dục ngay từ đầu sẽ giúp bạn loại trừ chứng lãnh cảm về sau.

Hãy nhớ rằng cho dù vì bất cứ lý do gì đi nữa cũng đừng bao giờ đồng lõa với những hành vi lạm dụng tình dục của anh ấy.

“Có” là “có”, “không” là **KHÔNG!**



Hy vọng anh
hiểu rõ điều đó.

Jacky Fleming (1992). *Never Give Up*. London: Penguin.

Khi chàng không như bạn mong muốn

KHI BẠN PHẢI “CHIỀU” ANH ẤY ĐỂ ĐƯỢC YÊN THÂN

Tình dục là biểu hiện của sự thăng hoa trong tình yêu, nó gắn kết hai con người lại gần nhau hơn, đem lại cho họ sự khoái cảm, hưng phấn và cảm giác lâng lâng. Tuy nhiên, điều đó chỉ có được khi cả hai cùng muốn. Nếu một người có hứng ân ái còn người kia không thì chắc chắn không thể hòa hợp được.

Với những người đàn ông vô tâm và ích kỷ, bất cứ một sự từ chối nào từ phía vợ cũng sẽ vấp phải phản ứng khó chịu từ phía anh ta. Đầu tiên sẽ là sự hờn dỗi kéo dài vài ngày hoặc cả tuần lễ. Anh ấy không nói chuyện, không thềm đụng tay vào việc nhà, không gì cả. Khi chồng bạn dùng chiêu “*chiến tranh lạnh*” thế này nghĩa là anh ấy đang ngầm gửi đến bạn một thông điệp “*em phải có nhiệm vụ làm anh hạnh phúc*”, và dĩ nhiên khi nào cả hai gần gũi trở lại thì anh ấy sẽ “hạnh phúc” ngay cho mà xem. Thời gian đầu chung sống, phải mất khá nhiều thời gian người phụ nữ mới vỡ lẽ ra rằng nguyên nhân anh ấy hờn dỗi chỉ đơn giản là vì mình không chịu chiều chuộng anh ấy mà thôi. Dần dần, người vợ cảm thấy rằng chấp nhận đáp ứng nhu cầu của chồng có khi còn dễ chịu hơn so với việc suốt ngày thấy anh ấy mặt nặng mày nhẹ. Nhưng bạn thử nghĩ mà xem, miễn cưỡng ân ái để đổi lấy sự yên ổn có khác nào một cuộc mua bán, giống như một số người chấp nhận quan hệ tình dục để đổi lấy tiền, người vợ mang chuyện chăn gối ra để đổi lấy không khí yên ổn.

Tiếp theo, có nhiều ông chồng lại bực bội và day nghiến vợ. Khi bị vợ từ chối, anh ta dùng dùng nổi giận và bắt đầu nói những lời lẽ khó nghe. Anh ta chì chiết người vợ đủ cách, nói cô ấy bị lãnh cảm hoặc nghi ngờ cô ấy dấn dúi với một tên hàng xóm nào đó. Anh ta cho rằng vợ mình quá ích kỷ, chỉ biết đến bản thân mà không chịu quan tâm tới nhu cầu sinh lý của chồng... Lại một lần nữa, người phụ nữ sẽ tính toán thiệt hơn giữa việc “có” và “không”, rồi cuối cùng đa số quyết định thà nhắm mắt chịu đựng cho xong còn hơn phải đối mặt với sự dẫn dắt vì lẽ từ chối chồng như thế.

Nhóm đàn ông thứ ba là những người khi bị vợ từ chối sẽ đáp lại bằng cách “thượng cẳng chân hạ cẳng tay”. Không phải lúc nào họ cũng giở những hành vi bạo lực ra với vợ, nhưng chỉ cần hai, ba lần như thế thôi cũng đủ khiến vợ sợ hãi không dám phản đối nữa. Lúc này, chẳng tốn quá nhiều thời gian để cô ấy nhận ra rằng thỏa mãn nhu cầu của anh ta thì sẽ an toàn và dễ dàng hơn nhiều.

Đối với tất cả những người đàn ông trên, tình dục là một thứ gì đó hoàn toàn trần trụi và họ không bao giờ để tâm xem người bạn đời cảm thấy thế nào mỗi khi bị ép buộc như vậy. Nếu chồng bạn hờn dỗi, chì chiết hoặc đánh đập bạn mỗi khi bạn từ chối quan hệ với

anh ta, hãy chuẩn bị tinh thần để đứng vững trong những tình huống thế này. Không hẳn bạn sẽ phải ly dị ngay lập tức, nhưng hãy chuẩn bị tinh thần và tự nhủ rằng đến một ngày nào đấy bạn sẽ có những cách giải quyết tốt hơn để cuộc sống của bạn được thoải mái hơn.

LỜI KHUYẾN

Đừng bạc đãi bản thân mình vì bất kỳ ai

Tôi thừa nhận với bạn rằng đôi khi vì quá sợ chồng sẽ đối xử bạo lực với mình mà bạn phải đồng ý chiều anh ấy trong khi bạn không hề muốn một chút nào. Tuy nhiên, nếu anh ấy không đánh đập bạn mà chỉ hờn dỗi, nổi giận hoặc đay nghiến thì tốt nhất bạn đừng bao giờ nhắm mắt chịu đựng để đổi lấy sự yên ổn. Hãy tìm những cách giải quyết khác. Bạn biết rồi đấy, chỉ cần những đòi hỏi vô lý của anh ấy được đáp ứng một vài lần, chúng sẽ tạo tiền lệ cho anh ấy tiếp tục cư xử như vậy. Giống như một đứa trẻ hư hỏng vì được nuông chiều quá mức, anh ấy sẽ tiếp tục đòi hỏi trừ khi nào bạn cương quyết từ chối mà thôi.

Nhờ Hội phụ nữ hoặc các chuyên gia tư vấn giúp đỡ

Khi phải đối mặt với những tình huống khó khăn này, chắc chắn bạn sẽ rất dễ bị hoang mang, hổ thẹn và cảm thấy vô cùng cô độc. Lúc này nếu có ai đó bên cạnh nâng đỡ bạn thì thật tốt biết mấy. Không dễ gì có thể tâm sự với bạn bè hoặc anh em họ hàng về những vấn đề trong chuyện sinh hoạt vợ chồng, ví dụ như nói rằng phần lớn bạn phải miễn cưỡng chiều anh ấy để được yên thân. Vì vậy, tôi tha thiết mong bạn hãy tìm đến một chuyên gia tâm lý - người có thể cảm thông và động viên bạn. Hãy tìm đến Hội phụ nữ, các trung tâm tư vấn, hoặc các chuyên gia tâm lý. Sợ dĩ như vậy là vì đối với những vấn đề liên quan đến tình dục, đàn ông thường không bao giờ thật sự hiểu được phụ nữ cảm thấy thế nào, cũng như phụ nữ không bao giờ biết chính xác đàn ông cần gì. Vì vậy giữa phụ nữ với nhau sẽ dễ có sự thấu hiểu, cảm thông và chia sẻ hơn. Nếu chuyên gia tâm lý đầu tiên không bắt trúng cảm xúc của bạn, hãy thử tìm đến người thứ hai, thứ ba... cho đến khi nào bạn tìm được một người thực sự thoải mái để chia sẻ.

BỊ BỎ RƠI SAU CUỘC ÂI ÂN

Không phải trong chuyện ấy người đàn ông nào cũng chỉ biết đến mỗi mình mà thôi. Trên thực tế, nhiều phụ nữ đã thổ lộ với tôi rằng chuyện chăn gối là một phần quan trọng nhất của cuộc sống vợ chồng và là một trong những lý do để họ tiếp tục cuộc hôn nhân. Tình dục rất quan trọng, và không phải lúc nào cũng dễ dàng tìm được một bạn tình hoàn hảo. Tuy vậy, trong số những phụ nữ đạt khoái cảm trong đời sống vợ chồng này, vẫn có một số cảm thấy không hài lòng vì bị bỏ rơi sau cuộc ân ái. Đó là cảm giác mà tôi muốn đề cập đến trong mục này.

Đầu tiên tôi muốn nói đến trạng thái của cả hai sau khi đã “lên đỉnh”, lúc này họ đều mệt mỏi. Hai người đã dâng hiến hết mình, đạt đến sự khoái cảm, nhưng trước khi mọi thứ kết thúc chắc chắn họ vẫn còn mong đợi thêm một cử chỉ âu yếm nữa. Tôi không có ý nói chúng ta cần nửa kia phải thốt ra những lời khen ngợi bằng môi bằng miệng. Tôi đang muốn nói đến giây phút gần gũi của hai người sau cuộc ân ái. Khoảnh khắc chia sẻ cùng nhau sau khi cả hai đều đạt cực khoái sẽ gắn kết hai người gần nhau hơn nữa.

Mặc dầu vậy, có rất nhiều người (kể cả nam và nữ) đã trải qua cảm giác bị bỏ mặc sau cuộc yêu đương. Nhiều chị em có thói quen vừa kết thúc là bước xuống giường đi thẳng vào nhà tắm, mặc kệ người đàn ông cảm thấy thế nào. Tương tự, nhiều ông chồng thường quay lưng chìm vào giấc ngủ ngay sau khi giao hợp mà không thêm quan tâm đến cảm xúc của vợ. Tất nhiên, điều này không có nghĩa là mọi người đều cảm thấy hụt hẫng khi nửa kia lập tức thờ ơ sau khi ân ái, bởi đối với nhiều cặp vợ chồng đó chẳng khác nào một lịch trình. Nó trở thành một thói quen, không ai muốn thay đổi. Tuy nhiên, nếu một trong hai cảm thấy bị bỏ rơi sau khi “yêu” thì cần phải xem lại.

Những nhà nghiên cứu về lĩnh vực này đã chỉ ra rằng một cuộc ân ái vợ chồng được chia làm ba giai đoạn chính. Giai đoạn thứ nhất được gọi bằng một cái tên hết sức mỹ miều là “khúc dạo đầu”. Nhiều người cho rằng những nụ hôn, mơn trớn và vuốt ve khi mới bắt đầu chưa thể gọi là “sex” được. Chúng chỉ là bước mở màn, là những hành động trước khi giao hợp. Có lẽ chính nam giới là “tác giả” của quan điểm này. Họ luôn cho rằng chỉ có giao hợp mới là điều cốt lõi, còn những hành động âu yếm trước và sau quá trình giao hợp chẳng qua chỉ là những thành phần phụ mà thôi. Ngược lại, đối với phụ nữ, “sex” được tính từ giây phút những cử chỉ yêu thương bắt đầu được cho đi và nhận lại. Khi một người phụ nữ bước vào chuyện ân ái, tất cả những va chạm và vuốt ve của “khúc dạo đầu” cũng mang lại cho họ cảm giác hưng phấn gần như khi giao hợp vậy. Trên thực tế, nhiều phụ nữ đã khẳng định rằng khúc dạo đầu là phần mang lại nhiều khoái cảm nhất, còn thật ra việc giao hợp chỉ là để mang lại cảm giác thích thú và thỏa mãn cho người chồng mà thôi.

Giai đoạn thứ hai của việc ân ái là “lên đỉnh” hoặc “cực khoái”. Và giai đoạn thứ ba được gọi là “đoạn kết”. Đây là lúc cả hai cùng điều chỉnh lại về mặt tâm sinh lý sau khi đã lên đến đỉnh. Theo các chuyên gia, đây là quãng thời gian cả hai cảm nhận được sự gắn bó và củng cố thêm cho tình yêu bền vững, để từ đó quan hệ của hai người ngày càng khăng khít hơn.

LỜI KHUYÊN

Có những cử chỉ âu yếm của riêng bạn

Nếu bạn có thói quen bỏ qua “đoạn kết” trong những cuộc ân ái bằng cách chấm dứt ngay sau khi giao hợp, và nếu bạn cảm thấy điều đó khiến người bạn đời hụt hẫng thì bạn nên trao đổi với anh ấy. Nếu anh ấy nói rằng mọi thứ cứ như thế không sao cả thì bạn có thể tiếp tục giữ thói quen này. Tuy nhiên, nếu anh ấy tỏ thái độ muốn có thêm một vài phút vuốt ve trước khi chìm vào giấc ngủ, tôi nghĩ bạn nên thay đổi thói quen một chút.

Cũng có những trường hợp người phụ nữ có những lý do chính đáng để bỏ rơi bạn tình ngay sau khi quan hệ xong. Họ làm như vậy để cho chồng mình ngẫm hiểu một thông điệp rằng hôm nay thế là đủ rồi và đến giờ đi ngủ thôi. Sau nhiều năm chung sống, những người phụ nữ này hiểu rằng bạn đời của họ luôn muốn nhiều hơn thế. Trong trường hợp này, bạn hoàn toàn có thể bỏ qua đoạn kết. Đừng để anh ấy làm hỏng những cảm giác tuyệt vời bằng cách kéo dài thời gian cho đến khi bạn cảm thấy ngẹt thở.

Nếu bạn là người bị bỏ rơi sau cuộc ái ân, hãy nói cho anh ấy biết

Nếu anh ấy là người đứng dậy ngay sau cuộc ân ái hoặc xoay mình qua bên kia và chìm vào giấc ngủ, bỏ mặc bạn với cảm giác hụt hẫng thì đã đến lúc cần nói cho anh ấy biết cảm nhận của bạn. Có những người đàn ông không thích trò chuyện nghiêm túc, đặc biệt đối với những gì có liên quan đến phụ nữ. Anh ta thường phớt lờ, nổi quạu, thậm chí còn xảy ra “chiến tranh lạnh” với vợ mình. Nếu đó là những điều thật sự có khả năng xảy ra nơi chồng bạn, tốt nhất hãy chuẩn bị tinh thần trước.

Ngược lại, nếu anh ấy là một người bạn đời lý tưởng thì chắc chắn anh ấy sẽ quan tâm tới điều bạn nói (mặc dù có thể anh ấy sẽ không tỏ ra dễ chịu cho lắm khi bạn nói ra chuyện này), và bạn sẽ dần dần nhận ra những thay đổi. Trong khi đàn ông luôn cố gắng kéo dài cuộc giao hoan thì phụ nữ lại thích níu giữ những giây phút vợ chồng gần gũi vuốt ve. Tuy nhiên bạn cũng đừng bao giờ đòi hỏi quá nhiều thời gian cho “đoạn kết”. Hãy nhớ, chỉ cần đôi ba phút âu yếm trong đoạn kết là đủ, nếu không kết quả sẽ đi ngược lại với những gì bạn muốn.

Khi bạn cố gắng chia sẻ với anh ấy cảm giác trống trải sau cuộc ái ân của hai vợ chồng, rất có thể anh ấy sẽ phản ứng theo bốn cách sau:

- Anh ấy lắng nghe, suy nghĩ một cách nghiêm túc và cố gắng thay đổi dần dần thói quen của anh ấy trong “đoạn kết”.

Khi chàng không như bạn mong muốn

- Anh ấy có thể ra vẻ ta đây không muốn nói đến chuyện này, nhưng thực sự sau đó lại sửa đổi dần dần.

- Anh ấy thay đổi, nhưng bởi bản chất vẫn là một người đàn ông vô tâm thiếu chín chắn nên sự thay đổi này chỉ kéo dài khoảng một vài tuần. Rồi mọi chuyện sẽ lại đầu vào đấy.

- Anh ấy không thèm lắng nghe và không chịu thay đổi.

Hy vọng những cố gắng của bạn sẽ đem lại kết quả tốt đẹp. Nhưng nếu chẳng có gì đổi thay, nếu bạn vẫn tiếp tục bị bỏ rơi ngay sau cuộc ân ái thì nên nghĩ đến việc tự thay đổi mình bằng cách điều chỉnh cảm xúc. Lấy một ví dụ thế này, thay vì nằm trên giường buồn bã, tủi thân và bực bội, sao bạn không thử đứng dậy, sang phòng bên cạnh một lúc để đọc sách và suy ngẫm, sau đó trở về giường khi tinh thần đã được thư giãn và sẵn sàng ngủ một giấc thật ngon.

Khi chàng không như bạn mong muốn

KHI BẠN BỊ QUẤY RỐI TÌNH DỤC NGAY TRONG GIA ĐÌNH

Quấy rối tình dục trong gia đình vẫn đang là một thực trạng đáng quan tâm. Những người vợ bị chồng quấy rối thường cảm thấy rất xấu hổ và hiếm khi chịu nói ra với ai, vì vậy khó có thể xác định xem sự quấy rối này chiếm mức độ bao nhiêu. Các nhà tâm lý và chuyên gia tư vấn chỉ biết được rằng những hành động ấy ảnh hưởng nghiêm trọng hơn nhiều so với những gì chúng ta tưởng, và những phụ nữ bị quấy rối tình dục thực sự cảm thấy khôn khổ. Không thể thống kê được cụ thể số lượng phụ nữ trong xã hội đang sống chung với nỗi sợ hãi thường trực rằng một lúc nào đó chồng mình lại dấn trò sàm sỡ, khả ố với mình.

Hầu hết những người phụ nữ bị chồng quấy rối tình dục khi tìm đến chuyên gia tư vấn đều thừa nhận rằng họ cảm thấy rất khó chịu. Khi người phụ nữ tỏ vẻ không đồng ý, chồng cô ấy thường nói rằng những cử chỉ của anh là chuyện bình thường của các cặp vợ chồng, nếu không thích nghĩa là cô ấy đang có vấn đề. Nhiều phụ nữ thổ lộ với tôi rằng họ cảm thấy rất hoang mang vì thực sự không gặp vấn đề gì trong chuyện sinh hoạt vợ chồng, tuy nhiên những lúc bình thường lại rất ghét nửa kia đối xử thô bạo khả ố với mình như vậy.

Khi người đàn ông luôn quấy rối theo kiểu này thì chắc chắn người vợ sẽ tự bảo vệ mình bằng cách tránh xa anh ta hết mức có thể. Dần dà cô ấy dễ bị lãnh cảm vì mỗi lần gần gũi sẽ làm cô ấy có cảm giác ghê sợ khi nhớ đến những lúc anh ấy đụng chạm thô bạo vào cơ thể mình.

Kết hôn không có nghĩa là chồng bạn có quyền sở hữu cả thân thể của bạn và làm bất cứ điều gì anh ấy thích.

Cơ thể của bạn là của bạn. Bạn có thể chia sẻ cơ thể ấy với người bạn đời khi cả hai bước vào cuộc ân ái, nhưng ngoài ra anh ấy không có quyền đụng chạm vào những phần riêng tư của bạn. Anh ấy không có quyền va chạm giới tính nếu bạn không đồng ý. Hầu hết phụ nữ đều thích được ôm ấp, vuốt ve, nhưng nếu như cái ôm trở thành sự vồ vập thì họ sẽ cảm thấy rất khó chịu. Quấy rối tình dục nghĩa là lạm dụng tình dục, và lạm dụng tình dục là một điều sai trái.

Hầu hết những người đàn ông này đều biện minh rằng họ chỉ muốn đùa một chút. Họ không có ý gì cả, chỉ vì phụ nữ không biết đùa mà thôi. Thật “thú vị” khi phụ nữ lúc nào cũng bị đem ra làm trò đùa! Vấn đề ở chỗ ngay cả khi những người vợ tỏ vẻ khó chịu và nói rằng họ không cảm thấy có gì vui vẻ ở đây cả thì các ông chồng vẫn không dừng lại. Điều này chứng tỏ đây không chỉ đơn giản là một trò đùa. Nó cho thấy người đàn ông muốn thể hiện

uy quyền của mình. Nếu người phụ nữ luôn phải sống trong lo ngại không biết khi nào chồng lại giở những trò ấy ra thì lâu dần cô ấy sẽ cảm thấy khó chịu và tự thấy phẩm giá của mình đang bị xem thường, rồi dễ cảm thấy bất lực. Khi người vợ luôn phải tìm cách trốn tránh những hành động quấy rối của chồng cũng có nghĩa là cô ấy đang bị yếu thế và bị chồng o ép.

LỜI KHUYÊN

Cho anh ấy biết rõ những hành động ấy chính là quấy rối tình dục

Quấy rối tình dục là vi phạm pháp luật. Nếu thừa nhận những hành động của chồng đúng là quấy rối tình dục thì bạn sẽ dễ dàng ý thức được rằng anh ấy đang có những hành vi trái luật. Những lúc anh ấy xâm phạm cơ thể của bạn, không thể nào nói rằng đó chỉ là những trò đùa vô hại như cách anh ấy biện minh được. Trên thực tế, anh ấy đang là thủ phạm của những trò lạm dụng tình dục.

Nói cho anh ấy biết cảm giác của bạn

Đôi khi chồng bạn không nhận ra những hành động quấy rối của anh ấy lại ảnh hưởng đến bạn như vậy. Do đó, bước đầu tiên bạn nên cho anh ấy biết cảm xúc của bạn. Nếu anh ấy thật sự không nhận thức được hậu quả của những hành động bấy lâu, và nếu như anh ấy không hề muốn làm những điều khiến bạn cảm thấy khó chịu, chắc chắn anh ấy sẽ dừng lại. Còn nếu anh ấy không dừng lại thì đúng là bạn sẽ cảm thấy bị tổn thương vì anh ấy thuộc kiểu người coi trọng “niềm vui” của bản thân hơn cảm xúc của người mình yêu.

Dựng lên những rào chắn vô hình để tự bảo vệ

Nếu bạn không muốn chấm dứt với anh ấy và muốn mối quan hệ của mình được yên ổn, tốt nhất hãy tự xây rào chắn bảo vệ những lúc anh ấy cố tình đụng chạm vào cơ thể bạn. Một mối quan hệ mà trong đó một người phải tạo ra những hàng rào bảo vệ trước người kia thì không thể gọi đó là một mối quan hệ tốt đẹp, tuy nhiên về lâu dài nó còn dễ chịu hơn việc bạn cứ phải cắn răng chịu đựng chồng mình quấy rối mãi như thế.

Ý thức rõ quyền cá nhân của bạn

Hãy nhớ rằng thân thể bạn là của bạn và không ai có quyền xâm phạm cả. Vì vậy, bạn hoàn toàn có quyền yêu cầu mọi người – ngay cả chồng mình – tôn trọng sự riêng tư này. Thường thì những người phụ nữ biết bảo vệ cơ thể mình trước sự xâm phạm và quấy rối sẽ cảm thấy mạnh mẽ hơn bởi họ chủ động hơn trong việc điều khiển cuộc sống riêng của mình.

20

KHI BẠN PHÁT HIỆN ANH TA QUÃY RỒI CON CÁI BẠN

Nhiều phụ nữ thổ lộ với tôi rằng, việc chồng họ có những hành vi lạm dụng tình dục đối với con cái là ký ức tồi tệ nhất của họ. Khi phát hiện ra (có thể tình cờ, hoặc do đứa trẻ kể lại, hoặc thông qua bạn bè của chúng...), mọi cảm xúc trong họ dường như bị đảo lộn, từ kinh ngạc không thể tin nổi đến mất tự chủ, đau đớn và tức giận.

Về phần đứa con, người phụ nữ cảm thấy xót xa trước sự hoảng loạn của chúng, và dần vật đau đớn vì đã không đủ khả năng bảo vệ con cái mình.

Đối với chồng, người phụ nữ sẽ cảm thấy rất sốc và khó mà chấp nhận sự thật là anh ấy có thể làm những trò đồi bại như thế. Rằng anh ta xem tương lai tươi sáng của một đứa trẻ ngây thơ không bằng những dục vọng thấp hèn của anh ta. Cô ấy cũng sẽ cảm thấy vô cùng tức giận và đau đớn vì bị phản bội – một sự phản bội hèn hạ nhất.

Trẻ em rất dễ bị tổn thương. Sự tồn tại của chúng và tuổi thơ của chúng như thế nào là nhờ bàn tay chăm sóc của người lớn. Những đứa trẻ may mắn sẽ nhận được tình yêu thương từ người cha, người mẹ đầy trách nhiệm, cuộc sống của chúng nhờ đó sẽ thật êm đềm. Hoặc giả như chúng có kém may mắn hơn một chút, chỉ được lớn lên trong vòng tay chăm sóc của mẹ thì chúng vẫn có đầy đủ mọi cơ hội để có một cuộc sống tốt đẹp. Nhưng nếu một trong hai, hoặc cả bố và mẹ chúng đều ích kỷ và vô trách nhiệm thì những đứa trẻ này có nguy cơ bị bố mẹ lợi dụng và ngược đãi.

Những cuộc khảo sát gần đây cho thấy 99% thủ phạm lạm dụng tình dục trẻ em là đàn ông, trong đó có thể là những người ông, người cha ruột, bố dượng, anh trai, họ hàng hoặc những người được xem là “bạn bè” trong gia đình.

Nạn nhân của nạn lạm dụng tình dục đa phần là các bé gái, tuy nhiên các bé trai cũng không tránh khỏi. Kết quả thống kê có thể khác nhau nhưng hầu hết các cuộc khảo sát đều cho thấy cứ bốn bé gái thì có một em bị lạm dụng tình dục, và tỉ lệ này là một trên bảy đối với bé trai.

Nếu bạn là một trong những phụ nữ đang phải trải qua cơn chấn động tâm lý dữ dội khi phát hiện con mình bị lạm dụng tình dục, hãy tự hỏi bản thân rằng: Tại sao? Tại sao nửa kia của bạn lại có thể làm một việc đồi bại như vậy? Nhiều người cho đó là vì nhu cầu bản năng người chồng quá lớn khiến họ phải tìm cách thỏa mãn bản năng đó. Nếu giải thích như thế thì sẽ đưa đến hai nguyên nhân khác: Một là anh ta không thể kiềm chế nổi và chúng ta phải

Khi chàng không như bạn mong muốn

thông cảm điều đó. Hai là người phụ nữ cũng phải chịu trách nhiệm vì đã không “đáp ứng” đủ nhu cầu tình dục cho chồng mình. Nếu anh ta được thỏa mãn đầy đủ thì đã không cần phải tìm đến những đứa trẻ. Thật quá sai lầm! Vô cùng sai lầm!

Lạm dụng tình dục thật ra không liên quan nhiều đến việc một người muốn thỏa mãn nhu cầu tình dục hoặc bị nhu cầu tình dục chi phối. Người đàn ông muốn lạm dụng đứa trẻ, đụng chạm, quấy rối và xâm phạm nó để cảm nhận quyền lực của mình đối với những nạn nhân bé nhỏ và dễ tổn thương. Thật vậy, quyền lực khiến cho anh ta phấn khích. Anh ta có quyền điều khiển, và anh ta thích được như vậy.

Tôi không thể nào chấp nhận khi nghe người ta biện hộ cho những tên lạm dụng tình dục rằng: “Anh ta rất thương con gái mình, chẳng qua vì anh ấy không thể kiềm chế được bản thân”. Lạm dụng tình dục không hề liên quan gì đến giới tính hoặc tình yêu. Những hành động gây ra vết thương tâm lý suốt đời đối với trẻ em không thể nào núp dưới bóng tình yêu được.

Một người phụ nữ khi phát hiện ra bạn đời đang lạm dụng tình dục con cái thường phải đứng trước những quyết định khó khăn sau:

1. Có nên tố giác những hành động của anh ta trước pháp luật hay không?
2. Có nên rời bỏ anh ta không?
3. Có nên nói với gia đình anh ta không?
4. Có nên nói với gia đình mình không?

Một câu trả lời chung cho tất cả những băn khoăn trên là: Có. Bất cứ một nỗ lực nào che giấu cho hành vi của anh ta cũng đồng nghĩa với việc bạn đang “đồng lõa”, và như thế chắc chắn anh ta sẽ tiếp tục tái phạm. Chúng ta chỉ nên hy vọng khi nào anh ta thừa nhận hành vi phạm pháp của mình, cảm thấy thực sự hối lỗi (thực sự hối lỗi chứ không phải là giả vờ hối lỗi), mong muốn sửa đổi, tự nguyện dọn ra ngoài khoảng một vài tháng (để cách ly với đứa trẻ) và trải qua cuộc điều trị tâm lý trong thời gian đó.

LỜI KHUYẾN

Đừng bao giờ biện minh cho hành động của chồng

Lạm dụng tình dục trẻ em là tội ác không thể dung thứ. Nếu anh ta có những hành vi như vậy, bất kể thế nào bạn cũng không được yếu lòng bỏ qua cho anh ta. Dĩ nhiên, nếu bạn từ chối tha thứ cho anh ấy sẽ có nhiều người bảo rằng bạn quá cứng nhắc và cố chấp. Chính anh ta – người vừa phạm tội – cũng sẽ nói với bạn thế này: “*Anh đã nói anh xin lỗi rồi. Em còn muốn anh làm gì nữa đây?*”. Anh ta có thể sẽ thử đủ mọi cách để lấp liếm tội lỗi của mình, quan trọng là bạn đừng bao giờ yếu đuối mà bỏ qua cho anh ta.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Người trưởng thành là người luôn biết nhìn xa, cân nhắc hậu quả trước khi hành động. Anh ta cũng là người lớn, và anh ta hoàn toàn có khả năng này nhưng anh ta lại không thêm cân nhắc mà vẫn cố tình hành động. Giống như một đứa bé vô cùng ích kỷ, tính bốc đồng muốn thỏa mãn nhu cầu cá nhân ở anh ta đã vượt khỏi ranh giới đạo đức. Và hành động như thế không bao giờ đáng để cho bạn tha thứ cả.

Không để anh ta đổ lỗi cho bạn

Sẽ có những người đàn ông đổ lỗi cho vợ trong chuyện này. Thậm chí những người ngoài không hiểu rõ sự tình cũng lên tiếng chỉ trích rằng: *“Mẹ đứa bé lẽ ra phải ý thức được mọi chuyện chứ!”*, *“Chắc bà ấy không chịu thỏa mãn nhu cầu của chồng nên hẳn mới phải tìm đến đứa con gái”* hoặc *“Nếu chị ta chiều chồng đang hoang thì đời nào có chuyện gì xảy ra được”*.

Cách nhìn này thật thiển cận và chỉ có những con người không biết suy nghĩ mới chỉ trích sai lầm như thế. Nếu bạn đang rơi vào tình huống này, tốt nhất hãy trả mọi thứ về đúng chỗ của nó. Tất cả những gì bạn cần làm là không bao giờ chấp nhận để người khác buộc tội mình dễ dàng như vậy. Hãy để chồng bạn chịu trách nhiệm với những gì anh ấy gây ra. Anh ấy là người có lỗi chứ không phải bạn, vì vậy nếu bạn không “nhận tội” giùm thì anh ấy chỉ còn cách phải tự đối mặt với mọi chuyện mà thôi.

Báo với chính quyền

Bởi vì vấn đề này có liên quan đến luật pháp nên bạn phải báo cáo cho các cơ quan có thẩm quyền. Tôi biết điều này thật sự khó khăn, nhưng nếu như bạn đã chần chừ cả mấy tuần lễ nay thì tôi khuyên bạn nên lập tức báo với cảnh sát. Đó là thông điệp cho anh ấy thấy rằng anh ấy đã phạm một tội lỗi nghiêm trọng và bạn không hề có ý định làm ngơ cho lỗi lầm đó.

Chấm dứt ngay lập tức

Nếu bạn có thể thấy trước mắt con đường cần phải đi, hãy can đảm lên. Anh ta đã đối xử tệ bạc với con cái bạn. Và điều đó có nghĩa là anh ấy cũng đã bội phản với chính bạn rồi. Và chắc chắn lúc này bạn sẽ không bao giờ có thể đặt niềm tin vào con người đó nữa. Bạn từng tin vào anh ấy, nhưng mọi thứ bỗng chốc tan thành mây khói, giống như bất ngờ bạn phát hiện ra rằng mình đang chung sống với một người lạ mặt, một người lạ mặt nguy hiểm. Hãy chấm dứt ngay nếu bạn có đủ nghị lực, còn nếu không thì phải vô cùng thận trọng khi tiếp tục sống chung với anh ta.

Không để con cái tiếp xúc với anh ta lần nữa

Nhiều phụ nữ gặp tình huống này muốn tha thứ cho chồng mình, và cách mà họ biểu lộ sự tha thứ chính là tự ép bản thân phải tin tưởng chồng như chưa hề có chuyện gì xảy ra. Khi trong đầu họ nảy sinh nghi ngờ không biết để đứa trẻ sống chung với anh ta như vậy có

Khi chàng không như bạn mong muốn

an toàn không, không biết anh ta có đáng tin hay không... thì ngay lập tức họ cảm thấy áy náy và vội vã nhấc móc bản thân vì đã không tin tưởng chồng. Tôi muốn nhắc bạn rằng: Đừng tin anh ta! Không phải vô lý khi bạn lo lắng như vậy. Nếu anh ta là một người đáng tin cậy thì đã chẳng đời nào anh ta làm những chuyện đồi bại với một đứa trẻ. Ngay cả khi anh ấy tìm đến bác sĩ tâm lý vài lần và khẳng định với bạn đã được “chữa” khỏi thì cũng đừng vội tin tưởng. Lạm dụng tình dục trẻ em không phải là một chứng bệnh có thể “chữa” khỏi hay không. Nó là tội ác. Nó không thể được chữa trị mà đòi hỏi phải có những biện pháp thật cứng rắn mới mong thay đổi được.

Khi chàng không như bạn mong muốn

KHI KHÔNG AI TIN TƯỞNG BẠN

Những kẻ lạm dụng tình dục trẻ em thường che đậy rất khéo khiến người ngoài khó mà biết được chuyện gì đang xảy ra. Thậm chí, nhiều kẻ còn luôn tỏ ra mình là một người cha mẫu mực, biết hy sinh vì con cái khiến người thân, bạn bè nhìn vào không khỏi ngưỡng mộ. Nhưng sự thật thì không ai có thể ngờ được.

Cũng giống như bạn khó mà tin điều đó là sự thật, người thân và bạn bè của bạn cũng thế. Nhiều người phụ nữ từng tâm sự rằng đó là lúc họ cần những lời động viên từ người thân nhất, nhưng những gì nhận được chỉ toàn là lời chỉ trích. Không ai tin tưởng họ. Tất cả mọi người đều nghĩ họ đang lo lắng thái quá. Trong khi đó, chính người bạn đời của họ lại nhận được lời động viên và an ủi bởi anh ta được cho là đang bị một người phụ nữ khắt khe trách oan.

LỜI KHUYẾN

Tin vào bản thân

Nếu bạn có đủ bằng chứng rằng anh ta đang lạm dụng con cái bạn thì chẳng có lý do gì để nao núng cả. Hãy tin tưởng vào chính mình. Nếu bạn còn đang e dè nghi ngại không biết điều đó có thật hay không thì nhất thiết phải cố gắng tìm ra được những bằng chứng xác thực.

Cũng có thể sự nghi ngờ của bạn chỉ là ngộ nhận, nhưng thay vì bỏ chúng sang một bên vì sợ mình phạm sai lầm, hãy để ý mọi chuyện cẩn thận hơn và hành động theo sự mách bảo của bản thân. Tốt nhất hãy nói chuyện thẳng thắn với anh ta, và giả dụ anh ta có phủ nhận mà bạn vẫn không thể hết nghi ngờ, hãy bắt tay vào điều tra.

Tin tưởng con cái

Có đôi khi “chứng cứ” duy nhất mà bạn có là những lời kể của đứa con về những việc đã xảy ra. Và tôi nghĩ bấy nhiêu đó thôi cũng là đủ rồi.

Tâm sự với những người tin tưởng bạn

Đây thật sự là quãng thời gian khó khăn nhất trong cuộc sống của bạn. Bạn sẽ cảm thấy tủi thân và lạc lõng khi gia đình và bạn bè không ai chịu tin mình. Lúc này bạn nên đến Hội Phụ nữ hoặc Trung tâm tư vấn sức khỏe – giới tính để gặp các chuyên gia tâm lý. Họ đều đã

Khi chàng không như bạn mong muốn

được đào tạo bài bản về cách ứng xử khi gặp tình huống này, vì vậy họ chính là những người biết rõ bạn đang cần gì nhất. Nhiệm vụ của tư vấn viên là lắng nghe và bảo vệ bạn. Nếu bạn có ý định tố giác với cảnh sát, tư vấn viên sẽ đồng viên bạn và ở bên cạnh bạn. Còn nếu bạn muốn có một buổi trò chuyện riêng tư thì cũng có thể sắp xếp xin được gặp riêng tư vấn viên. Bạn cần có người để trò chuyện. Và tôi biết chắc chắn bạn đang cần một người biết lắng nghe, và tin tưởng vào những điều bạn giải bày.

Khi chàng không như bạn mong muốn

KHI BẠN PHÁT HIỆN ANH ẤY CẤT GIẤU VĂN HÓA PHẨM ĐỒI TRỤY

Mỗi khi đem vấn đề này ra thảo luận xem là đúng hay sai, thường thì có ba quan điểm chính sau: Thứ nhất, văn hóa phẩm này chẳng có gì độc hại và việc đàn ông thích dán mắt vào những hình ảnh trần truồng hoặc hở hang của phụ nữ trên các tờ tạp chí, phim ảnh, internet và điện thoại cũng chẳng ảnh hưởng đến ai cả. Luồng ý kiến thứ hai cho rằng văn hóa phẩm đồi trụy có loại chấp nhận được và loại không chấp nhận được. Những người có quan điểm này thường dùng từ “khiêu dâm” thay cho từ “đồi trụy”, và phân biệt sự khiêu dâm thành hai loại là khiêu dâm chứa đựng bạo lực và khiêu dâm thông thường. Sách ảnh khiêu dâm mang tính chất bạo lực thường được sản xuất để thỏa mãn những người đàn ông vũ phu với vợ con, do đó cần phải lên án, còn sự khiêu dâm thông thường thì có thể chấp nhận được. Quan điểm thứ ba cũng là quan điểm tôi hoàn toàn đồng tình là văn hóa phẩm khiêu dâm rất độc hại và do đó, phải hoàn toàn bị cấm.

Nhiều người phụ nữ nói với tôi họ cực ghét sách báo phim ảnh khiêu dâm mặc dù thật ra cũng không hiểu tại sao lại như vậy. Theo ý kiến cá nhân tôi, đó có thể là vì những nguyên nhân sau:

Văn hóa phẩm đồi trụy hạ thấp nhân phẩm phụ nữ trẻ em. Mọi người đều công nhận đem trẻ em vào sách báo khiêu dâm là điều không thể chấp nhận được, nhưng việc tham gia của phụ nữ thì vẫn còn là một vấn đề gây nhiều tranh cãi. Nhiều người dựa vào lý thuyết “tự do cá nhân” để đưa ra lập luận rằng nếu những người mẫu chụp ảnh hoàn toàn tự nguyện với một mức thù lao xứng đáng thì không có gì gọi là khai thác bóc lột ở đây cả, và do đó nếu nghiêm cấm những sản phẩm khiêu dâm này tức là đã gây khó dễ cho công việc của họ. Đúng là có nhiều người tự nguyện làm công việc này, họ xem nó như một “nghề” có thể hái ra tiền, và ít nhiều nghề này cũng có điểm tương đồng với mại dâm. Nhiều cô gái bước vào con đường buôn phấn bán hương vì nghĩ rằng đó là cách kiếm tiền vô cùng dễ dàng. Nhưng điều đó không thể phủ nhận rằng họ đang bị bóc lột để thỏa mãn nhu cầu của những người đàn ông, những người hạ thấp nhân phẩm của người khác nhằm đáp ứng khoái lạc của mình.

Văn hóa phẩm đồi trụy khiến xã hội đi xuống. Khi thân thể người phụ nữ bị phơi bày và bị xem như một loại “chất kích thích” để đàn ông thủ dâm và thỏa mãn ham muốn giới tính thì đúng là không thể chấp nhận được. Giá trị của phụ nữ cần được thừa nhận và bảo vệ, họ cần được đối xử đàng hoàng và tôn trọng như nam giới.

Sự khiêu dâm sẽ dẫn đến một thế giới trong đó một nửa dân số bị biến thành trò tiêu khiển cho nửa còn lại. Nếu tiếp tục dung túng cho những văn hóa phẩm độc hại này, đàn ông sẽ tự do mua vui và chính điều này sẽ khiến người phụ nữ không được tôn trọng một cách chính đáng.

Sự khiêu dâm khiến người vợ bị biến thành đối tượng để người đàn ông “thỏa mãn” sau khi tìm đến các loại sách báo phim ảnh không lành mạnh. Điều này chắc chắn sẽ làm tổn thương người phụ nữ và nguy hại đến mối quan hệ giữa hai bên. Chẳng người phụ nữ nào muốn đời sống tình dục của mình diễn ra theo chiều hướng đó cả. Điều họ mong muốn là sự nồng nhiệt, yêu thương và chia sẻ sự khoái cảm giữa hai bên. Nếu người chồng suốt ngày chú ý vào đám sách báo khiêu dâm, họ sẽ cảm thấy anh ta chẳng khác nào đã thỏa mãn với bức ảnh hoặc đoạn băng của một người hoàn toàn xa lạ trước khi đụng chạm đến họ. Những cử chỉ âu yếm của anh ta thật ra chỉ là để giải tỏa, hoặc nói một cách thô thiển nhưng chân thực hơn, là để “giải phóng đám dung dịch ứ đọng” của anh ấy mà thôi.

Sách báo khiêu dâm cổ xúy người đàn ông đem bạn đời của mình ra làm thử nghiệm tình dục. Tình dục vốn là một biểu hiện tình yêu và sự hòa hợp giữa nam nữ thì nay bị biến thành một cuộc thí nghiệm. Vậy bạn sẽ phản ứng thế nào khi phát hiện anh ấy thường xuyên hoặc thỉnh thoảng tìm đến những thứ khiêu dâm như vậy? Như tôi đã nói ở trên, hầu hết phụ nữ đều có những phản ứng tiêu cực trước tình huống này.

Khi phát hiện ra chuyện này, thường thì người phụ nữ sẽ nhận được những câu nói đại loại như: “*đừng trẻ con như thế*”, “*thôi đi nào*”, hoặc “*đàn ông ai chẳng thế*” và “*có chuyện gì to tát đâu chứ*”. Điều đó khiến họ hoang mang, không biết người đàn ông của mình có thực sự đang làm điều sai trái hay không. Rằng những thứ khiêu dâm ấy có hoàn toàn vô hại với anh ta, và nó không hề có nghĩa rằng anh ta là một người dâm dật hay không? Có thể những người phụ nữ này sẽ cố gắng thay đổi cách nhìn. Họ cố tìm cách suy nghĩ thoáng hơn. Nhưng thực chất họ không bao giờ cảm thấy thoải mái hơn được. Sự khiêu dâm mang lại những tổn thương cho phụ nữ và trẻ em. Chúng phá hủy cả những mối quan hệ vốn dĩ đang tốt đẹp. Chúng sẽ tạo ra một thế giới với những người “sử dụng” và người bị mang ra “sử dụng”. Và như thế chúng ta đã vô tình nhân nhượng và cổ vũ cho sự suy đồi văn hóa.

LỜI KHUYÊN

Đừng cố ép mình phải chấp nhận chúng

Khi bạn phát hiện ra anh ấy đang cất giữ những thứ không lành mạnh, đầu tiên phải ý thức được cảm giác của bạn lúc ấy thế nào. Nếu bạn thực sự ghét và muốn anh ấy chấm dứt ngay lập tức thì điều đó không có nghĩa bạn là một người khắt khe và cổ hủ. Ngược lại, bạn nên tự hào vì mình biết vun đắp cho một tương lai tươi sáng hơn trong mối quan hệ của bạn và cho toàn xã hội. Hãy nhớ, khi bạn phản đối sự suy đồi và hạ thấp nhân phẩm phụ nữ cũng như trẻ em như thế tức là bạn đang góp phần kiến tạo một xã hội lành mạnh, tốt đẹp và bình đẳng hơn.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Bạn cũng đừng bao giờ giả vờ bỏ qua cho những hành động của anh ấy. Đừng cố ép mình phải chấp nhận, hãy thẳng thắn nói với anh ấy những cảm giác và suy nghĩ của bạn.

Nói cho anh ấy biết cảm giác của bạn

Thảo luận luôn là chìa khóa hữu hiệu để giải quyết mọi vấn đề trong tất cả các mối quan hệ. Ngay khi bạn phát hiện ra anh ấy đang đắm chìm trong mớ sách báo vô bổ đó, phải lập tức cho anh ấy biết bạn cảm thấy thế nào. Tuy nhiên bạn cũng nên nhớ rằng có thể anh ta sẽ trẻ con và vô lý đến mức tự bào biện cho mình bằng cách phản đối bạn. Khi anh ta tự biện minh bào chữa cho mình, hãy chuẩn bị tinh thần rằng cuộc trò chuyện có thể sẽ không diễn ra suôn sẻ như bạn mong đợi. Mặc dù vậy, bạn cũng nên thử một lần xem sao.

KHI ANH ẤY KHÔNG CHỊU THẢO LUẬN

Khi những văn hóa phẩm độc hại bắt đầu len lỏi vào cuộc sống của hai người, đúng là khó mà đi đến một sự thỏa hiệp chính đáng được. Không phải dễ dàng để có thể thương thuyết và thỏa thuận suôn sẻ nếu một bên cho rằng hành động của mình chẳng có gì sai, còn một bên lại cảm thấy nhân phẩm bị hạ thấp và tổn thương. *“Anh sẽ hạn chế sử dụng chúng nếu như em bớt khe khắt đi một tí”*. Đây hoàn toàn là một lời đề nghị vô bổ, bởi “hạn chế” cũng có nghĩa là anh ấy vẫn còn tìm đến chúng, và người bạn đời của anh ấy sẽ vẫn tiếp tục bị tổn thương.

Vì vậy, quan trọng nhất là bạn phải đối diện thẳng thắn với anh ấy ngay khi phát hiện ra mọi chuyện. Nhiều phụ nữ cho biết khi họ bày tỏ cảm xúc và suy nghĩ của mình một cách thành thật với chồng, anh ấy cũng thú nhận rằng thật ra những thứ ấy chẳng có gì quá quan trọng. Anh ấy chỉ tìm đến chúng vì tò mò mà thôi, nếu vợ mình cảm thấy khó chịu, anh ấy sẽ chấm dứt ngay. Tôi hy vọng bạn sẽ gặp được một tình huống dễ dàng như thế, nhưng sự thật mọi chuyện hiếm khi đơn giản như vậy. Đàn ông tiếp xúc với sách báo, phim ảnh khiêu dâm nhiều sẽ bị nghiện. Những khoái cảm anh ta đạt được bằng cách vừa tưởng tượng vừa “tự sướng” nhờ vào đám phim ảnh khiêu dâm kia trở nên thú vị hơn bất kỳ một hành động tình dục nào khác.

Nếu người đàn ông của bạn là người thiếu chín chắn và ích kỷ, anh ấy sẽ xem những nỗ lực thảo luận của bạn chẳng khác nào một hành động lăng mạ. Anh ấy sẽ “xù lông nhím” lên tự bảo vệ mình bằng cách nhểc móc hoặc châm chọc bạn. Anh ấy chẳng mấy may muốn nói chuyện, cũng không hề để tâm lắng nghe xem bạn cảm thấy thế nào. Rõ ràng trong đầu anh ấy đã đưa ra một kết luận rằng anh đúng còn bạn sai, anh là người cởi mở còn bạn quá bảo thủ, anh là một người trưởng thành còn bạn thì cần phải chín chắn hơn.

Lúc này, người đàn ông của bạn sẽ không có hứng thú thảo luận một cách nghiêm túc. Có khi anh ấy còn lên lớp rằng bạn cần phải đồng ý với anh ấy về việc sách báo khiêu dâm hoàn toàn vô hại. Anh ấy sẽ bảo bạn vừa ngốc nghếch lại vừa có máu ghen, rồi sẽ trấn an bạn rằng bạn rất quan trọng đối với anh ấy, và chính bạn mới là người gây hưng phấn cho anh ấy chứ đâu phải đám sách báo kia. Nhưng chỉ cần bạn đề nghị anh ấy đoạn tuyệt với chúng, anh ấy sẽ từ chối. Anh ấy sẽ viện lý do rằng bạn chẳng có quyền gì để cấm đoán anh, bởi đó là ý thích cá nhân của anh và nó chẳng liên can gì tới bạn.

Bạn càng cố giải thích thì anh ấy lại càng khẳng khái, bạn càng cố nhấn mạnh đây không phải chuyện ghen tuông thông thường mà là vấn đề đạo đức và sự tôn trọng đối với toàn thể phụ nữ thì anh ấy lại càng cố chấp. Anh ấy không nghe những gì bạn nói.

Mặt khác, nếu anh ấy im lặng thì kết quả cũng chẳng có gì khả quan hơn. Người đàn ông tấn công người khác bằng cách chỉ trích sẽ luôn luôn nói và không bao giờ lắng nghe, còn người đàn ông chọn cách im lặng sẽ không nghe mà cũng chẳng nói. Trong cả hai trường hợp đó, rõ ràng không có trường hợp nào khả quan cả.

LỜI KHUYÊN

Khi người đàn ông không chịu nói chuyện nghiêm túc về việc sử dụng sách báo khiêu dâm của anh ta, tốt nhất người phụ nữ nên bình tĩnh đối mặt với những suy nghĩ và cảm giác của mình. Cũng giống như những tình huống trên, bạn sẽ có hai lựa chọn: Mặc kệ anh ấy, bỏ qua những quan điểm riêng của mình và đồng ý rằng chuyện xem những thứ không lành mạnh đó là quyền của anh ấy. Hoặc bạn có thể chọn cách thứ hai: đóng băng cảm xúc tinh thần của mình và duy trì mối quan hệ cả hai bên dựa trên những mặt tốt đẹp khác.

ĐI KHÔNG NỮ, Ở KHÔNG XONG

24

KHI BẠN NGHI ANH ẤY ĐANG NGOẠI TÌNH

Đàn ông hoặc phụ nữ đã có gia đình mà vẫn còn quan hệ bất chính với người nào đó thì nghĩa là đang ngoại tình và phản bội lại nửa kia của mình. Vậy đâu là nguyên nhân của sự phản bội này? Liệu đó là vì quan hệ thể xác với người khác mang lại cho họ cảm giác thích thú hơn, hay vì họ đã phát sinh tình cảm với người khác? Câu trả lời là tất cả đều không phải. Vậy thì lý do là gì? Đơn giản là họ đã không còn giữ lòng chung thủy nữa. Hai người đến với nhau một cách công khai, dù có làm đám cưới hay không thì vẫn hứa sẽ sống chung thủy với nhau trọn đời. Và một khi lời hứa không còn được gìn giữ thì sự phản bội sẽ hình thành. Họ sẽ tìm mọi cách để biện minh che giấu sự phản bội của mình.

Những người ngoại tình thường biện minh rằng chẳng có gì sai trái khi quan hệ xác thịt với một người không phải bạn đời của mình; và rằng ai mà chẳng như thế. Nhưng sự thật thì không phải ai cũng làm điều đó. Nhiều người quan niệm đã hứa thì phải giữ lời, vì vậy bất kỳ một hành vi thất tín nào cũng xem như họ đang phản bội lại chính mình.

Nếu không có gì sai khi quan hệ tình dục hoặc nảy sinh tình cảm với một ai đó không phải vợ hoặc chồng mình thì tại sao người ta lại cố giấu giếm mối quan hệ đó càng lâu càng tốt? Nếu bạn nghi ngờ chồng mình có quan hệ bất chính nhưng lại không có bằng chứng xác thực, có thể bạn không hề suy diễn lung tung. Thường thì các ông chồng ngoại tình sẽ viện đủ lý do để che giấu đường đi nước bước của mình khiến nửa kia không bao giờ phát hiện ra sự thật. Thậm chí một số người còn tranh thủ sự giúp đỡ của người tình những lúc cần thiết hòng giấu nhẹm hành động phản bội ấy.

Một trong những điều khó khăn nhất mà phụ nữ phải gánh chịu khi biết chắc chồng mình đang ngoại tình đó là cảm giác nhục nhã vì mình bị “cắm sừng” trong suốt một thời gian dài. Cho nên, nếu bạn nghi ngờ anh ta đang lừa dối mình và không muốn bị bề mặt thì hãy đi tìm những dấu hiệu khả nghi trước đã. Dưới đây là một số dấu hiệu cần lưu ý:

- *Chồng giảm bớt hoặc không còn hứng thú với chuyện chăn gối.* Một số phụ nữ thấy thoải mái hơn khi chồng ít đòi hỏi về thể xác, tuy nhiên một số lại lo lắng và khổ sở tìm cho ra nguyên nhân khiến chồng “không còn ham muốn”.

- *Giờ giấc sinh hoạt thay đổi.* Người chồng về nhà sau giờ tan ca mỗi ngày một trễ hơn, hoặc viện lý do chơi thể thao để ra ngoài sớm hơn. Anh ta nặng nề đòi đưa con cái đi học

Khi chàng không như bạn mong muốn

múa hay chơi đá banh vào cuối tuần, trong khi suốt mười năm nay người vợ là người duy nhất chở các con đi những nơi chúng muốn.

- *Trau chuốt về ngoại hình.* Khi người đàn ông ngoại tình, anh ta luôn cố gắng làm cho mình trông trẻ hơn, quyến rũ hơn và thời trang hơn. Anh ta bắt đầu chăm chút quần áo, nhiều người còn đeo trang sức như vòng vàng hay nhẫn... trong khi trước đây họ chưa làm vậy bao giờ.

- *Tính tình thay đổi.* Khi mới bắt đầu ngoại tình, nhiều ông chồng tỏ ra đầy sức sống và rất vui vẻ. Họ thay đổi từ nhàm chán ù lì thành một con người hóm hỉnh và năng động, cười nói vui vẻ như thời thanh niên vậy. Tuy nhiên cũng có những người lại trở nên sầu muộn, hay tránh né khiến người vợ lo lắng không biết chuyện gì đang xảy ra. Phụ nữ thường cho rằng khi chồng họ đột nhiên có những biểu hiện bất thường thì phải đưa anh ấy đến gặp bác sĩ tâm lý để có biện pháp chữa trị, song phải hết sức tinh tế. Tất nhiên không bao giờ có thể thuyết phục một người đang ngoại tình đi tìm sự giúp đỡ từ bác sĩ tâm lý vì bản thân họ biết chính xác mình đang gặp vấn đề gì. Chỉ có vợ con họ là lo lắng và không biết chuyện gì đang xảy ra.

Nhiều phụ nữ còn cảm thấy ngạc nhiên khi phát hiện mình đang nghi ngờ chồng ngoại tình. Trước tiên họ sẽ gạt bỏ những nghi ngờ đó và cho rằng chúng thật buồn cười. Song một khi ý nghĩ đó cứ luẩn quẩn mãi trong đầu thì tốt nhất hãy bắt đầu nhìn nhận sự việc một cách nghiêm túc.

Nếu bạn từng nghi ngờ chồng mình ngoại tình, ắt hẳn bạn sẽ hiểu rằng nghi ngờ lắm lúc cũng làm bạn khó chịu như khi phát hiện ra sự thật vậy. Nỗi nghi ngại triền miên không cách nào xác định được đúng hay sai sẽ khiến bạn vô cùng bất an.

Có hai kiểu lo lắng khác nhau: Lo lắng bình thường và lo lắng bất thường. Lo lắng bình thường thì ai cũng từng trải qua khi phải làm một việc căng thẳng nào đó. Lo lắng bất thường thì lại khác, đó là nỗi lo ngại mơ hồ về một điều gì đó không thực sự tồn tại. Mỗi lo xuất hiện bên trong con người bạn nhưng lại không có nguyên nhân cụ thể nào.

Nói thêm về nỗi lo lắng và sợ hãi, cũng có lúc chúng khiến bạn cảm thấy mình thật tội lỗi. Trong đầu hoang mang ý nghĩ rằng người đàn ông mình yêu có đáng tin cậy hay không nhiều lúc làm bạn thấy như mình đang có lỗi với anh ấy. Bạn không có bằng chứng là chồng đang lừa dối mình. Bạn chỉ biết lo âu triền miên. Bạn thấy như chính mình không chung thủy và áy náy vô cùng, đôi khi bạn còn nghĩ mình đang hoang tưởng nữa: *“Có lẽ mình đang tự thêu dệt mọi chuyện. Trí tưởng tượng của mình đã đi quá xa, hoặc có lẽ mình đang bị khủng hoảng tinh thần thì phải”*.

Khi liên tục cảm thấy nghi ngờ chồng đang có quan hệ bất chính, tốt nhất bạn nên suy nghĩ thật nghiêm túc về điều đó. Ban đầu bạn sẽ nghe theo lời khuyên của bạn bè và người thân cố gắng quên đi buồn phiền lo lắng, nhưng điều đó hoàn toàn vô dụng. Bởi vì dù chúng ta cố quên những buồn phiền đi thì chúng vẫn mặc nhiên tồn tại. Không thể bảo rằng cố

Khi chàng không như bạn mong muốn

quên một việc nào đó là có thể quên ngay được. Hãy nhìn nhận suy nghĩ của mình một cách nghiêm túc để từ đó tìm cách giải quyết.

LỜI KHUYÊN

Hỏi thẳng chồng

Khi lo lắng không dứt thì tốt nhất là hãy đương đầu với nó. Tuy nhiên, dù thế nào đi nữa bạn cũng không nên đưa ra những lời buộc tội. Đó không phải là cách hay khi muốn tìm hiểu rõ một vấn đề nào đó.

Tốt nhất, hãy nói với chồng rằng bạn đang cảm thấy thế nào. Ước muốn hỏi xem không biết anh ấy có đang “tơ tưởng” tới ai khác không. Hãy nói rằng bạn nhận ra những thay đổi bất thường ở anh ấy, ví dụ như anh ấy có vẻ không được tập trung, suốt ngày nghĩ về điều gì đó; hoặc anh ấy thường viện cớ để ra khỏi nhà. Nói với anh ấy tốt nhất nên thành thật với bạn vì nếu anh ấy ngoại tình thì sớm muộn gì bạn cũng sẽ biết.

Một người đàn ông chín chắn sẽ hiểu rằng vợ mình có quyền thắc mắc và nên hỏi thẳng để có được lời giải thích thỏa đáng và dẹp tan mối nghi ngại. Hai người cùng nhau thảo luận về những thay đổi đang diễn ra (ví dụ như phong thái giao tiếp của anh ấy có phần khác biệt). Đây là cách tốt nhất giúp mối quan hệ vợ chồng thêm bền vững.

Tuy nhiên, hầu hết các trường hợp khi người phụ nữ đề cập đến vấn đề ngoại tình của chồng thì cuộc trò chuyện ấy khó có thể tiếp tục một cách suôn sẻ. Nghĩa là dù bạn có hỏi thế nào cũng chưa chắc đã có được điều mình cần biết. Nhưng đừng lảng tránh nó. Hãy trực tiếp hỏi chồng và cho anh ấy cơ hội giải thích. Có thể anh ấy sẽ phản ứng theo một số cách dưới đây:

Khuyến bạn bình tĩnh và suy nghĩ lại. Nếu chồng bạn là một người giàu lý lẽ, anh ấy sẽ bình tĩnh và đưa ra những lời giải thích hoàn toàn phù hợp, những lời mà bạn mong được nghe. Một lời giải thích hợp lý chưa chắc là sự thật nhưng bạn sẽ dễ dàng chấp nhận nó hơn, kiểu như được lúc nào hay lúc đó vậy.

Nói rằng bạn đang làm anh ấy bức bối và tổn thương. Nếu chồng bạn không ngoại tình, anh ấy sẽ cảm thấy tổn thương, thất vọng và rất giận. Rất khó để xử sự với kiểu phản ứng này vì mục đích của bạn không phải làm tổn thương anh ấy mà chỉ muốn nguôi ngoai mối lo của mình. Khó khăn ở đây là sẽ không cách gì làm bạn thôi lo lắng ngoài việc trực tiếp đối đầu với nó, cho nên nhất định phải hỏi rõ và hy vọng anh ấy sẽ chóng quên đi chuyện không hay này. Tuy nhiên, cũng có khi chồng bạn thực sự ngoại tình nhưng vẫn làm ra vẻ bị tổn thương và bức bối. Những người như vậy đóng kịch rất giỏi. Họ thậm chí có thể nói mình bị “tổn thương nặng nề” và đôi khi còn dùng nước mắt để khiến tình hình thêm tồi tệ. Họ đóng kịch đạt đến mức chính bạn phải xin lỗi ngược lại vì đã nghi ngờ lòng chung thủy cũng như gây thương tổn cho họ.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Buồn rầu và tránh né. Nếu người bạn đời của bạn có tính khí thất thường thì việc hỏi anh ấy như vậy sẽ khiến anh ấy càng khó chịu hơn! Đối với những người luôn chọn cách im lặng để né tránh xung đột, bạn sẽ chẳng bao giờ biết anh ấy thực sự đang lo ngại điều gì. Bạn không thể xác định được anh ấy im lặng như thế vì thực sự anh ấy không ngoại tình, hay vì anh ấy biết mình có lỗi với vợ nhưng lại không dám thừa nhận điều đó.

Tức giận và la mắng. Nếu chồng bạn là người dễ nổi nóng, những câu hỏi liên quan đến lòng chung thủy của anh ta sẽ khiến anh ta nổi cáu, vì vậy bạn nên chuẩn bị tinh thần sẵn. Dù đúng hay sai thì anh ta vẫn cố bảo vệ bản thân bằng cách tấn công ngược lại bạn. Để nhận thấy nhất là anh ta sẽ nói bạn đang *“mơ ngủ đấy à?”*. Anh ta cố gắng lái vấn đề sang lòng tin của bạn để làm chủ tình huống. Điều quan trọng là bạn không được để sự khôn khéo của anh ta lôi lái mình. Hãy nhớ rằng đây là câu hỏi về sự trung thực của anh ta chứ không phải về lòng tin của bạn.

Chồng bạn có thể sẽ có nhiều cách phản ứng khác nhau, và mỗi nghi ngờ của bạn dường như vẫn chưa được giải tỏa. Bạn vẫn thắc mắc không biết chồng mình có ngoại tình hay không? Nhưng việc bày tỏ sự nghi ngại là một điều hết sức quan trọng. Có thể sau khi hỏi trực tiếp anh ấy bạn sẽ thấy an tâm hơn và không còn quá lo lắng nữa. Nếu được vậy, hãy tạm thời quên mọi chuyện và tận hưởng cuộc sống vợ chồng.

Có thể bạn đang nghi ngờ vô lý

Nếu như bạn vẫn lo sợ và bất an, hãy tỉnh táo suy xét xem, biết đâu bạn đang sai. Khi nghi ngờ một điều gì đó, đương nhiên chúng ta phải để tâm làm sáng tỏ nó, nhưng nhất thiết phải lưu ý rằng đôi khi sự nghi ngờ ấy hoàn toàn vô lý.

Đi tìm bằng chứng

Sau khi đã hỏi chồng và nhận được câu trả lời, nếu bạn vẫn không hết lo lắng, hãy đi tìm bằng chứng xác thực. Nếu anh ấy không còn chung thủy nữa thì thà biết ngay bây giờ còn hơn suốt đời phải sống trong bản khoăn lo lắng như vậy. Hãy suy nghĩ thế này: bạn quyết định đi tìm bằng chứng nghĩa là bạn đang tự mình kiểm soát những lo âu của mình. Nếu không có gì đáng ngại, hãy thư giãn và tận hưởng cuộc sống lứa đôi. Nhưng nếu thật sự có điều gì đó thì bạn cần phải biết. Mọi phụ nữ đều có quyền được biết người đàn ông của mình có chung thủy hay không. Một khi nhận ra sự lừa dối và phản bội thì người ta có quyền chọn cho mình một lối đi khác. Tôi không cổ vũ các bạn cũng ra ngoài ngoại tình, nhưng ít ra các bạn sẽ tự do thực hiện những kế hoạch cuộc đời sắp tới mà không cần đến sự hiện diện của người chồng hiện tại nữa.

Tìm kiếm những dấu hiệu đáng nghi

Cách tìm bằng chứng dễ nhất là để ý quan sát xem chồng bạn có dấu hiệu đáng nghi nào như đã nêu ở phần đầu của tình huống không. Thật dễ để nhận ra những thay đổi trong thói quen hằng ngày của chồng như dáng điệu, cử chỉ, thậm chí là cách anh ấy nhìn vào mắt bạn.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Sự xuất hiện hoặc biến mất đột ngột của những dấu hiệu này đều có thể là bằng chứng cho sự nghi ngờ của bạn, vì vậy hãy bắt đầu bằng việc để tâm đến chúng.

Khi chàng không như bạn mong muốn

KHI BẠN PHÁT HIỆN ANH ẤY NGOẠI TÌNH

Nhiều phụ nữ khi nghi ngờ chồng mình ngoại tình chia sẻ với tôi rằng họ cảm thấy việc đi tìm bằng chứng là không được đúng đắn cho lắm. Rằng họ thấy nó “*không đáng hoàng làm sao ấy*”. Thế nào gọi là “*không đáng hoàng*”? Nếu sự nghi ngờ làm bạn căng thẳng và thậm chí suy sụp tinh thần thì chắc chắn phải làm điều gì đó để ngăn chặn nó chứ. Một khi bạn phải đặt câu hỏi không biết anh ấy có đang lừa dối bạn không thì điều đó nghĩa là chính anh ấy đã không đáng hoàng với bạn trước cơ mà.

Khi sự nghi ngờ trở thành sự thật, nghĩa là bạn phát hiện ra chồng mình có quan hệ bất chính với ai đó, chắc chắn bạn sẽ cảm thấy vô cùng đau khổ. Một mớ cảm xúc hỗn độn bất giác xuất hiện trong bạn cùng lúc: sốc, đau đớn, bẽ bàng, tức giận và hụt hẫng. Cảm giác bị mất chồng là cảm giác vô cùng tồi tệ, nếu không muốn nói là còn hơn khi anh ấy qua đời hay hai người kết thúc. Một số người đàn ông quyết định ly dị khi sự thật bị phơi bày, trong khi đa số nghĩ “quay đầu là bờ”. Anh ta có thể nói hôn nhân là điều quan trọng nhất đời anh ta, dù có khi đối với anh ta nó không có vai trò gì quan trọng. Trong những trường hợp như vậy, mặc dù người chồng vẫn đang bên cạnh bạn, nhưng cảm giác mất mát là điều có thật và khó tránh khỏi.

Bạn cảm thấy mất đi người đàn ông mình yêu thương. Người đàn ông bây giờ hoàn toàn khác với người bạn từng thề hẹn. Bạn đau đớn vì sự chân thành, lòng chung thủy và niềm tin bị đánh mất. Tương lai ra sao không còn quan trọng nữa, dù hai người quay về với nhau hay đường ai nấy đi thì những cảm xúc sẽ không bao giờ còn nguyên vẹn như xưa. Bạn sẽ nghĩ đến sự kiên nhẫn chịu đựng của mình suốt thời gian bị chồng lừa dối, nhớ lại những lần không dám buộc tội chồng vì vẫn cố tin rằng anh ấy không phải là người như vậy. Rồi khi anh ấy không còn ham muốn chuyện chăn gối cũng như không thân mật với bạn như trước, bạn đã đành nhìn anh ấy quá mệt mỏi vì công việc, nhưng sự thực thì anh ấy đã được thỏa mãn khi ở bên người đàn bà kia.

Ở đây, tôi đang bàn về trường hợp bạn phát hiện chồng mình ngoại tình với một phụ nữ khác. Nhưng chuyện sẽ thế nào khi người tình của chồng bạn là đàn ông? Vài năm trở lại đây, những tình huống thế này trở nên phổ biến hơn. Sự thật là lúc trẻ những người đàn ông đồng tính luyến ái sẽ cố gắng làm việc chăm chỉ và không chịu thừa nhận sự ham muốn đồng giới của mình. Họ hiểu rõ cảm xúc của mình nhưng vì xã hội còn phân biệt đối xử với người đồng tính nên họ đành phải từ chối (một cách có chủ đích hay vô thức) cuộc sống tình ái đồng giới mà theo họ là hoàn toàn bình thường. Họ làm những điều mà một người bình thường vẫn làm: gặp gỡ một cô gái, ngỏ lời yêu rồi kết hôn và sinh con. Những người này về sau thừa nhận rằng khát khao về một người đàn ông cùng với khát khao quan hệ đồng tính trong họ chưa khi nào tan biến. Một số người chọn cách tiếp tục sống chung thủy

Khi chàng không như bạn mong muốn

với vợ. Nhưng cũng có người đi tìm người đàn ông khác để thỏa mãn dục vọng tự nhiên trong họ. Có thể đó chỉ là những mối quan hệ qua đường nhưng cũng có thể đó là sự gắn kết lâu dài.

Một số chị em phụ nữ khi phát hiện chồng mình có tình cảm với người đàn ông khác vẫn tự an ủi rằng trên đời có những người thích cả hai giới, và sau khi đặt ra một số quy tắc về tình dục an toàn thì họ chấp nhận việc chồng mình thỉnh thoảng sẽ có quan hệ với một người đàn ông nào đó. Tuy nhiên hầu hết phụ nữ đều không chấp nhận chuyện này. Khi người chồng có quan hệ bất chính (dù chỉ là những lần vui chơi qua đường) với đàn ông hay đàn bà thì nó vẫn bị xem là hành động phản bội.

Bạn phải làm gì khi phát hiện chồng mình ngoại tình, vướng vào những cuộc tình một đêm, hay chỉ đơn giản là bỏ tiền cho gái bán hoa để được phục vụ? Câu trả lời là: sẽ chẳng có một giải pháp chung, cụ thể nào cho tình huống này, nhưng một quy tắc được áp dụng nhiều nhất là bạn buộc phải đối mặt với khó khăn. Đừng phát hiện ra rồi sau đó lại cất giấu chúng như một bí mật. Một số phụ nữ cho rằng cứ giả vờ không để ý và không quan tâm đến nó rồi thì cũng đến lúc nó tự mất đi. Nhưng vấn đề ở đây là đời sống tinh thần và sức khỏe của những người phụ nữ ấy sẽ bị ảnh hưởng một cách nghiêm trọng. Nếu đã có bằng chứng về hành vi ngoại tình của chồng, hãy nói cho anh ta biết. Che giấu chúng cũng có nghĩa là bạn đang thông đồng để chồng tiếp tục phản bội mình. Nói cho anh ta rõ bạn đã biết hết sự thật rồi. Dĩ nhiên anh ta có thể sẽ phủ nhận, chối bay hoặc thậm chí nổi nóng với bạn, nhưng tất cả những phản ứng ấy làm sao có thể quan trọng hơn việc xây dựng một cuộc sống chân thật thay vì giả dối cho chính bạn.

Đối mặt với chồng về vấn đề này thực chất không dễ dàng chút nào. Rất nhiều phụ nữ cho rằng nếu phát hiện chồng mình ngoại tình, họ sẽ tổng khur anh ta ra khỏi nhà để anh ta tự do đi theo con đường của mình. Nói thì dễ nhưng khi bước vào hoàn cảnh thực tế thì mọi thứ không đơn giản như vậy. Một số chị em thổ lộ với tôi rằng họ rất sợ phải đối mặt với chồng khi biết anh ta ngoại tình. Họ không muốn giả vờ coi như không có chuyện gì xảy ra, song suy nghĩ phải giải quyết vấn đề khiến họ cực kỳ căng thẳng. Cũng có người cho rằng họ không thấy lo sợ, chỉ thấy vô cùng tức giận, chính điều đó cho họ sức mạnh và can đảm đối diện sự thật.

Nếu bạn sợ phải đối diện sự thật hay sợ phải bắt đầu cuộc tranh luận với chồng, bạn cần lý giải được nỗi sợ của mình trước đã. Điều gì khiến bạn lo ngại như vậy?

- Có thể bạn sợ phải diễn giải những nghi ngờ thành lời. Vì dù gì chưa nói ra thì sự nghi ngờ vẫn chỉ là nghi ngờ, nói ra rồi thì lại khác. Lời nói là một cách để xác thực sự việc, và chính điều đó khiến bạn sợ hãi.

- Cũng có thể bạn sợ chồng sẽ chối dù đã đưa ra bằng chứng rõ ràng. Nếu anh ta phủ nhận, hy vọng cuối cùng để giải quyết vấn đề của bạn coi như vụt khỏi tầm tay. Đưa vấn đề ra tranh luận nghĩa là bạn tạo cơ hội cho anh ta bàn luận về những cam kết trong quá khứ với một thiện chí thay đổi nếu như anh ta muốn. Nhưng khi anh ta bắt đầu phủ nhận mọi thứ thì khó có thể có một cuộc trò chuyện thành thật được.

Khi chàng không như bạn mong muốn

- Có thể bạn sợ chồng mình xem đó là cơ hội để nói lời chia tay mãi mãi với bạn.

• Đó còn là sự sợ hãi rằng mình sẽ không còn được hạnh phúc nữa. Bạn không biết được mọi chuyện sẽ diễn ra thế nào khi sự việc được phơi bày: hai người tranh cãi, to tiếng hoặc là bạn phải khổ sở vì nó... Bạn chỉ biết chắc một điều rằng đây là nỗi đau mà bạn chưa từng trải qua và không thể chịu đựng nổi ý nghĩ nỗi đau đó sẽ ngày một cắt cứa sâu hơn. Nhìn vào những ngày tháng sắp tới, bạn chỉ thấy nỗi bất hạnh và sự cô độc, chính điều đó khiến bạn suy sụp.

Nhưng bạn **buộc** phải tiếp tục nói với anh ta về sự việc. Hãy mạnh mẽ hơn, vượt qua sự sợ hãi để thẳng thắn nói chuyện và phải biết rằng ngay lúc này đây, đó là cách giải quyết tốt nhất cho bạn (và cho tất cả những ai có liên quan) về lâu về dài.

Có thể bạn quyết định ly dị chồng, hoặc tiếp tục chung sống với anh ta với điều kiện phải cắt đứt mọi liên lạc với người phụ nữ kia. Cũng có thể bạn chẳng làm gì khác ngoài việc quan tâm đến con cái. Hãy tự mình quyết định mọi chuyện. Tìm đến người thân, bạn bè, hoặc chuyên gia tư vấn để có sự động viên chia sẻ, song tốt nhất hãy tự mình đưa ra quyết định.

LỜI KHUYẾN

Đối mặt với anh ấy

Cách này đã được bàn luận nhiều phía trên. Sở dĩ tôi nhắc lại ở đây là một lần nữa muốn khẳng định với bạn tầm quan trọng của nó.

Đừng tự nhận lỗi về mình

Điều đầu tiên đa số phụ nữ hay làm là tự kết tội mình (xem tình huống 36). Khi bạn làm gì đó sai trái, gây tổn thương cho người khác hoặc khi bạn thật sự đáng khiếm trách thì hãy tự nhìn nhận sai lầm về mình. Còn khi chồng bạn mới là người phá vỡ lời thề hứa chung thủy giữa hai người thì anh ta mới là người có lỗi, và chẳng ích gì khi bạn đổ lỗi cho mình như thế. Làm vậy chỉ khiến chồng bạn cảm thấy mình vô tội, và điều đó thì thật phi lý.

Câu nói thường thấy nhất của người phụ nữ là: *“Đó là lỗi của mình. Chắc mình đã làm gì sai. Nếu không thì anh ấy đã không đi tìm tình yêu và ham muốn ở người phụ nữ khác”*. Lỗi suy nghĩ đó thật vô lý. Một người đàn ông ngoại tình với một phụ nữ hay người đàn ông khác không liên quan gì tới sự tốt xấu của vợ cả.

Đừng đổ lỗi cho người phụ nữ khác

Tất nhiên người phụ nữ kia cũng có lỗi một phần nhưng trách nhiệm chính hoàn toàn không thuộc về cô ta. Biết một người đàn ông đã có gia đình mà vẫn xen vào thì rõ ràng là sai. Và chỉ có thế mà thôi. Một số chị em phụ nữ khi phát hiện chồng mình phản bội đã tự

Khi chàng không như bạn mong muốn

huyền hoặc bản thân bằng suy nghĩ rằng chồng mình thật đáng thương và khờ khạo khi để người đàn bà ghê gớm kia dụ dỗ. Lỗi duy nhất của anh ấy chỉ là quá ngây thơ không nhận thấy chuyện gì đang xảy ra cho đến khi mọi việc đi quá xa. Lỗi suy diễn này chẳng khác nào một kịch bản phim và thật sự chẳng có ý nghĩa gì.

Nếu chồng bạn có tình cảm hay quan hệ thể xác với người phụ nữ khác thì chính anh ta (chứ không phải người đàn bà kia) đã phản bội bạn. Chính anh ta là người đã phá vỡ những thề ước năm xưa. Chính anh ta chứ không phải người phụ nữ kia có lỗi và anh ta phải có trách nhiệm về những hành động của mình. Hãy chắc chắn rằng bạn đang nhìn nhận mọi việc một cách đúng người đúng tội, như vậy bạn sẽ vượt qua tổn thương, sự cô độc và tức giận trong lòng một cách tốt nhất.

Cũng đừng đổ lỗi cho người đàn ông khác

Nói đến người đàn ông mà chồng bạn đang dính dáng tới, một lần nữa phải công nhận anh ta có một phần sai vì đã đi lại với người có gia đình, nhưng tất cả cũng chỉ có vậy mà thôi. Chính chồng bạn mới là người phản bội bạn và phải chịu trách nhiệm cho hành động đó.

Khi một người đàn ông bí mật quan hệ với người đồng giới nhưng vẫn cẩn thận giữ gìn hình ảnh về một người chồng, người cha tốt, người vợ cần thấy rằng chồng mình không chỉ kìm nén nhục dục dành cho người tình mà còn đang cố hết sức tự lừa dối bản thân. Cần trọng tạo ra một bề ngoài đúng đắn nghĩa là anh ta đang lừa dối bản thân về khuynh hướng tình dục của mình và dùng vợ con như một vỏ bọc hoàn hảo.

Nói như vậy không có nghĩa là anh ta đã nói dối về tình yêu dành cho vợ hay sự thăng hoa khi hai người gần gũi; nhưng nói dối vợ cũng có nghĩa là anh ta đã tự ép mình lừa dối bản thân khi anh ta thật sự say mê những người đàn ông khác. Người phụ nữ sẽ cảm thấy bị lừa dối và phản bội, không chỉ vì sự không trung thực của chồng mà còn vì anh ta đã dùng vợ như một tấm bình phong che đậy bản chất của anh ấy.

Nếu bạn rơi vào trường hợp như vậy, điều quan trọng là phải hiểu nguyên nhân sâu xa của sự việc để biết được chính xác lỗi là của ai. Nếu ngay từ đầu anh ấy đã thành thật thổ lộ với bạn về cảm giác và khát khao của mình thì bạn đã có thể quyết định nên hay không nên nhận lời cầu hôn rồi.

Đừng tha thứ cho chồng quá sớm

Đa số đàn ông đều muốn vợ nói lời tha thứ khi cô ấy phát hiện ra chồng ngoại tình. Nhưng đừng nói tha thứ nếu bạn chưa thực sự sẵn sàng. Đừng nói tha thứ đơn giản chỉ vì bạn biết anh ấy muốn nghe điều đó hay bạn tin rằng đó là việc nên làm. Cảm giác tha thứ nằm trong tâm trí và trái tim bạn và chỉ bạn mới biết khi nào mình mới thật sự tha thứ cho một ai đó. Có thể bạn không bao giờ bỏ qua cho anh ấy và điều đó hoàn toàn chấp nhận được. Ở mức độ nào đó, bạn nên gạt bỏ những cảm xúc tiêu cực để tiếp tục cuộc sống nhưng không có nghĩa là bạn phải tha thứ cho anh ấy.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Quan tâm chăm sóc cuộc sống bản thân

Khi chịu một cú sốc hay trải qua những cảm giác mất mát kinh khủng, việc duy nhất người ta cần làm là tiếp tục cuộc sống và chẳng có gì khác ngoài việc phải tiếp tục sống. Đừng bắt mình phải làm điều gì cả. Bạn biết chính sự phản bội của chồng đã gây ra nỗi đau, sự tổn thương và cô độc trong tâm hồn mình. Trong vài tuần đầu sau khi vụ việc vỡ lở, tất cả những gì bạn cần quan tâm là cuộc sống của bản thân. “Cuộc sống” ở đây bao gồm phải ăn uống đầy đủ và sinh hoạt lành mạnh. Phải chắc chắn rằng bạn và các con vẫn ăn uống đầy đủ dinh dưỡng. Tránh xa rượu và thuốc an thần (loại không được bác sĩ kê toa). Chăm sóc sức khỏe bản thân. Tập thể dục như chạy bộ, đi bơi hay đến phòng tập... Bất cứ thứ gì có thể giữ cho bạn khỏe mạnh đều được.

Điều quan trọng là ở bất kỳ thời điểm nào của cuộc sống, khi bạn đang bị tổn thương thì quan tâm đến sức khỏe và thể trạng của mình sẽ giúp bạn vượt qua mọi chuyện tốt hơn. Khi bạn cảm thấy mình đủ sức khỏe và tinh thần để vượt qua nỗi đau và sẵn sàng nhìn về tương lai, khi đó bạn hoàn toàn có khả năng làm được nhiều điều tốt hơn nữa.

26

KHI BẠN NHẬN RA BẤY LÂU NAY MÌNH SỐNG TRONG LỪA DỐI VÀ PHẢN BỘI

Một trong những điều đau đớn nhất khi phát hiện chồng ngoại tình là việc nhận ra mình sống trong sự lừa dối quá lâu mà không hề biết. Nhiều phụ nữ tự hỏi không biết anh ta đã lừa dối mình bao lâu rồi? Mấy tuần, mấy tháng, hay mấy năm? Và quả thực, họ không biết được đâu là thật, đâu là giả trong chuỗi những điều hết sức mơ hồ ấy?

Một phụ nữ khi phát hiện chồng mình ngoại tình với người đàn bà khác đã cố lục lại ký ức xem đâu là hư đâu là thực.

Không biết giao thừa cách đây mười lăm năm chồng tôi đã thực sự đi đâu khi anh ấy nói một người bạn đang gặp tai nạn và rất cần anh ấy.

Anh ấy đã ở đâu những lần tôi gọi đến cơ quan mà chẳng ai biết anh đi đâu?

Lớp nâng cao anh ấy từng học có thật sự kéo dài đến một năm hay không?

Người vợ nghĩ về những sự trùng hợp đến kỳ lạ cũng như toàn bộ những cái có không thuyết phục đó. Cô ấy cũng nhớ mình đã hơn một lần tự hỏi tại sao chồng lại có vẻ lảng tránh và giấu giếm điều gì đó. Rồi hết lần này đến lần khác, cô ấy đã bỏ qua và tự nhủ rằng nên tiếp tục cuộc sống thay vì triền miên trong những suy nghĩ lung tung như vậy.

Còn giờ đây, khi sự thật về sự phản bội của chồng đã rõ ràng, khi những câu hỏi dai dẳng về sự lảng tránh của anh ta đã có lời đáp thì người vợ lại phải đương đầu với một mớ bòng bong mới. Thay vì câu hỏi trước đây: “*Tại sao anh ấy hay tránh né như thế?*”, giờ sẽ là: “*Sao anh ấy lại làm như vậy?*”. Tại sao anh ấy lại hành xử như thế mà chẳng một chút quan tâm đến cảm giác của vợ? Liệu anh ấy có hiểu rằng mình đang làm những việc khiến vợ vô cùng suy sụp? Khi mọi chuyện vỡ lở, không đến mức người vợ hoàn toàn “sụp đổ”, nhưng dù sao cũng gần như vậy.

Người vợ bắt đầu nghĩ về những lời dối trá và mảnh lói của chồng; nghĩ đến những lần người đàn ông họ vốn yêu thương, tin tưởng tìm mọi cách để lừa dối họ... Sự dối trá, phản bội của chồng khiến họ cảm thấy ê chề. Chỉ cần nghĩ đến chuyện chồng mình tìm đến chia sẻ những điều thầm kín với người phụ nữ khác trong khi vợ con vẫn ở bên cũng đủ khiến họ cảm thấy hụt hẫng vì bị lợi dụng. Chính hành động cố tình biến vợ mình thành “con ngốc”, lừa dối và không tôn trọng vợ trong suốt một thời gian dài như vậy đã cướp đi giá trị và phẩm giá của người vợ. Cảm giác của cô ấy lúc này thật kinh khủng. Những câu hỏi triền

Khi chàng không như bạn mong muốn

miên không lời đáp bắt đầu xuất hiện: Sao anh ấy lại làm thế? Anh ấy muốn gì? Điều đó nghĩa là gì? Giờ mình có nên tin vào những điều anh ấy nói nữa hay không? Làm sao để biết được sau này anh ấy có nói dối hay không?

LỜI KHUYÊN

Tin vào bản thân

Có những lúc trong cuộc đời khi mọi thứ tưởng chừng sụp đổ, khi chúng ta không biết phải tin vào ai, hãy nhớ rằng nơi vững chãi nhất để chúng ta dựa vào chính là bản thân mình. Hãy tin vào bản thân. Khi mọi người đều quay lưng với bạn thì tốt nhất hãy thành thật với bản thân mình. Tự nhủ trong đầu rằng mình là người đáng tin cậy, mình chẳng làm gì để phải chịu tổn thương tinh thần như thế. Chỉ cần tin vào bản thân thì mọi cảm xúc tồi tệ kia rồi cũng sẽ qua. Sự tự tin giúp bạn vượt qua tất cả. Dĩ nhiên nó không làm nỗi đau mất đi nhưng nó mang lại cho bạn sức mạnh vượt qua nỗi đau đó.

Đừng để mình bị ám ảnh đến mức lúc nào cũng lục lại quá khứ

Thường thì bạn sẽ lục lại quá khứ xem sự thật nằm ở đâu. Những cái cớ không thuyết phục ngày xưa của chồng giờ có dịp được khơi lại. Bạn sẽ hỏi anh ấy, tra vấn anh ấy cho đến khi nào tìm ra sự thật thì thôi. Thật sự không có gì sai trong hành động đó cả, vì đó là điều bạn cần biết nên bạn mới hỏi.

Một số ông chồng phần vì nhận ra lỗi lầm của mình, phần vì muốn giúp vợ vượt qua nỗi đau nên đã để vợ tra hỏi bất cứ khi nào cô ấy muốn. Thấy thế, người vợ càng được đà lấn tới. Ngày này qua ngày khác cô ấy tiếp tục tra khảo chồng. Cô ấy lặp đi lặp lại cùng một câu hỏi, vì sự thật là chẳng có câu trả lời nào bù đắp được nỗi đau và sự cô độc trong tim cô ấy.

Điều tôi muốn nói ở đây là coi chừng mối quan tâm của bạn đến một lúc nào đó sẽ trở thành nỗi ám ảnh. Nếu sau vài tháng, bạn thấy mình không thể nghĩ tới điều gì khác, nếu bạn vẫn thấy buộc phải tranh luận với chồng về vấn đề này mỗi khi hai người ở bên nhau thì hành động của bạn có thể bị xem như sự ám ảnh. Lúc này bạn nên nhắc nhở bản thân rằng nói đi nói lại mãi một chuyện như thế có khi sẽ trở thành một vấn đề mới cho vợ chồng bạn.

Khi không có sự kiểm soát, những ám ảnh và dằn vặt sẽ ảnh hưởng trực tiếp tới cuộc sống của bạn. Bạn sẽ thấy là mình đang đi nghiêng lại cùng một chuyện không phải vì bạn muốn vậy mà vì bạn không làm sao có thể thôi nói về chuyện đó. Nói cách khác, bạn hoàn toàn mất kiểm soát bản thân.

Nếu bạn biết mình bị ám ảnh bởi sự phản bội của anh ấy, hãy cố gắng lấy lại sự tự chủ trong suy nghĩ và hành vi. Mỗi lần nói chuyện với chồng, nếu thấy mình chuẩn bị chuyển sang chủ đề cũ thì hãy cố gắng dừng lại! Có thể sẽ có vài lần chuyện này lặp lại, nhưng hãy cố gắng giảm bớt. Hãy tự nhủ với bản thân rằng đã đến lúc để mọi chuyện qua đi. Sẽ tốt hơn

Khi chàng không như bạn mong muốn

nếu bạn tìm đến sự giúp đỡ của chuyên gia tư vấn trong vài tuần. Như vậy, bạn sẽ vừa thỏa mãn nhu cầu được giải bày, vừa nhận được những lời khuyên vượt qua chuyện đó từ chuyên gia tư vấn. Điều quan trọng là bạn sẽ tìm ra cách để thôi bị ám ảnh bởi chuyện đó. Bằng bất cứ cách nào, hãy cố gắng kiểm soát nỗi ám ảnh của bản thân. Một khi có thể kiểm soát cuộc sống trở lại thì mọi chuyện sẽ tốt hơn nhiều.

KHI BẠN TRẦN TRỌC SUỐT ĐÊM SUY NGHĨ ĐỦ ĐIỀU

Đây cũng là một phần của sự ám ảnh. Bạn không thể thôi suy nghĩ về sai lầm của chồng. Hằng đêm bạn lại trần trọc không sao ngủ được, trong đầu miên man suy nghĩ. Bạn ước mình có thể thôi không suy nghĩ nữa nhưng không thể được.

Thực tế, bạn có thể, và bạn cần phải như vậy!

Theo tôi, bàn về vấn đề này sẽ thực sự mang tới nhiều lợi ích vì nó liên quan tới cảm xúc và tình trạng sức khỏe của người phụ nữ khi phát hiện chồng mình ngoại tình. Đánh giá xem phản ứng nào của người phụ nữ được coi là bình thường là điều vô cùng quan trọng. Như tôi đã nói phía trên, những phản ứng tức thời của hầu hết phụ nữ thường là sốc, mất niềm tin, sợ hãi, đau khổ, ê chề nhục nhã, giận dữ và tuyệt vọng. Sau đó vài tuần, những triệu chứng của khổ đau triền miên sẽ trở thành chứng suy nhược và lo âu.

Suy nhược tinh thần

Một kiểu suy nhược mà phụ nữ mắc phải khi rơi vào những tình huống như vậy được y học gọi là *“chứng trầm cảm tạm thời”*. Nó không phải chứng suy nhược nghiêm trọng hay kéo dài do thể chất mà bắt nguồn từ sự phản bội của chồng. Nói cách khác, nó liên quan trực tiếp tới những rắc rối gần đây người vợ gặp phải. Một khi những rắc rối đó được giải quyết thì chứng suy nhược cũng sẽ hết.

Thường thì những người phụ nữ này sẽ cảm thấy mất mát ghê gớm, cảm thấy bị bỏ rơi, trống rỗng, bất lực và đau khổ. Tâm trạng ấy có thể biểu hiện qua nhiều cách khác nhau như sống thu mình, khóc lóc, thối thức, ăn không ngon hay ăn nhiều quá mức, có những suy nghĩ không lành mạnh như định tự tử, giấc ngủ chập chờn hay mất ngủ, không tập trung, cảm thấy mình vô dụng hoặc tội lỗi. Tất cả những điều này là dấu hiệu của suy nhược cơ thể, có thể bạn không mắc phải tất cả những triệu chứng trên nhưng chắc chắn sẽ trải qua một vài trong số đó.

Khi bị suy sụp tinh thần, điều quan trọng là ý thức được rằng bạn cần tìm cách giải tỏa những cảm xúc dồn nén trong lòng. Sau một thời gian, bạn bè và người thân được bạn thổ lộ tâm tình sẽ khéo léo gửi đến bạn thông điệp rằng họ không muốn lúc nào cũng phải nghe bạn nói về vấn đề này. Hoặc nếu như có ai đó chịu ngồi yên nghe bạn kể lể thì bạn cũng vẫn không thấy thỏa mãn. Từ đó, bạn chọn cách giữ cảm xúc cho riêng mình; giấu nó sâu trong lòng với hy vọng thời gian sẽ hàn gắn vết thương. Nhưng giờ đây cơ thể bạn hoàn toàn suy

Khi chàng không như bạn mong muốn

sự. Bạn không nhận ra chính những cảm xúc bị đè nén là nguyên nhân dẫn đến tình trạng này. Để giảm suy nhược, cần phải loại bỏ những cảm xúc chất chứa trong lòng bằng cách bày tỏ chúng.

Một cách để giải tỏa cảm xúc là la lớn hoặc làm bất cứ điều gì bạn cho là cần thiết. Tuy nhiên, việc tìm một ai đó để chia sẻ vẫn được xem là hiệu quả hơn cả trong việc thoát khỏi sự suy nhược tinh thần. Ở đây, tôi thành thật khuyên bạn nên tìm đến một chuyên viên tư vấn hay bác sĩ tâm lý (nên chọn phụ nữ) và trò chuyện với họ bao nhiêu lần tùy theo nhu cầu của bạn. Hãy bày tỏ tâm trạng của bạn bằng lời nói và cảm xúc cho đến khi nào chứng suy nhược tinh thần biến mất khỏi con người bạn.

Tâm trạng lo lắng

Như đã nói ở tình huống 24, có hai loại tâm trạng lo lắng khác nhau nhưng cả hai đều liên quan đến tương lai. Lo lắng thông thường là sự lo lắng về điều gì đó thực tế, trong khi đó lo lắng bất thường thì không có lý do cụ thể. Bạn cảm thấy mình luôn bồn chồn hoặc sợ hãi điều gì đó, nhưng chính bạn cũng không biết nguyên nhân tại sao. Lo lắng bất thường đôi khi còn được gọi là sự hoảng loạn tạm thời. Nó khiến người ta hoang mang, tuy rằng thực ra nó có nguyên nhân sâu xa của nó. Rất nhiều phụ nữ khi phát hiện chồng ngoại tình đều trải qua tình trạng này trong một thời gian nhất định. Tâm trạng này có liên quan trực tiếp đến cảm giác mất mát và lực bất tòng tâm. Những cảm giác đó khiến họ tin rằng cuộc sống chẳng có gì là vĩnh cửu cả, và quả là đáng lo âu khi nhận ra điều này.

Cố gắng tìm ra lời giải thích thuyết phục nhất

Thường thì người phụ nữ cảm thấy khó chấp nhận sự việc đó xảy ra với mình, do vậy tâm trí họ luôn bị ám ảnh bởi câu hỏi “tại sao”. Nếu chấp nhận rằng chồng mình ngoại tình đơn giản vì anh ta muốn như vậy thì lý do đó thật quá sức chịu đựng. Vì vậy họ tiếp tục hỏi tại sao và tìm kiếm trong tuyệt vọng một lời giải thích thuyết phục.

Sau khi tự nhủ rằng: “Ừ, mình biết anh ta ngoại tình chỉ vì anh ta muốn thế”, chắc chắn câu hỏi tiếp theo sẽ là: “Nhưng tại sao? Sao anh ta lại muốn thế?”. Và bạn sẽ tự trả lời rằng: “Có lẽ mình chưa quan tâm đến chồng đúng mức”. Rồi bạn lại tự hỏi: “Nhưng sao anh ta không cho mình biết mình cần quan tâm anh ta nhiều hơn?” ... Cứ thế bạn đưa ra một loạt câu hỏi rồi tự trả lời, nhưng không có lời giải thích nào có thể thuyết phục bạn cả.

Cố gắng nghĩ xem mình nên làm gì

Bạn biết không nên tra tấn bản thân bằng những câu hỏi kiểu như: *Sao anh ta làm thế? Họ đã làm gì với nhau? Anh ta có thích thú khi quan hệ với cô ta không? Mình đáng chán lắm hay sao mà anh ta phải đi tìm người phụ nữ khác? Có phải chính mình đã buộc anh ta phải làm vậy? Có lẽ nếu mình...* Bạn cũng biết mình nên chấm dứt lối suy nghĩ ấy, nhưng cũng có những thắc mắc ám ảnh bạn không kém, cụ thể như: *Mình nên làm gì đây? Mình có nên ly dị anh ta không? Hay mình bỏ qua mọi chuyện? Mình tha thứ cho anh ta bằng cách nào đây? Rồi*

Khi chàng không như bạn mong muốn

sẽ phải tin tưởng anh ta ra sao? Cuộc sống sẽ ra sao nếu không có anh ta? Mình sẽ phải tự làm những gì? Còn tội nhỏ? Họ hàng sẽ nghĩ gì về chuyện này? Nếu cho qua, mình phải sống sao với anh ta?

Từng câu hỏi cứ lặp đi lặp lại trong đầu bạn mà không bao giờ có câu trả lời. Khi đã hết câu hỏi để hỏi, bạn tạm chấp nhận câu trả lời, rồi bạn lại quay lại hỏi những câu tương tự, cứ thế lặp đi lặp lại.

Lý do khiến bạn triền miên trong những băn khoăn trần trở như vậy là vì bạn đang cố tìm ra lối thoát cho sự lo âu trong lòng và kiếm tìm sự giải tỏa. Tất nhiên, điều này không có gì sai. Nhưng nếu để những thắc mắc ấy trở thành nỗi ám ảnh thì đã đến lúc bạn cần dừng những suy nghĩ này lại và phải tìm cách khác để giải tỏa. Dưới đây là một số gợi ý dành cho bạn.

LỜI KHUYẾN

Đúng là việc tạm ngừng mọi ám ảnh để tập trung tìm cách giải quyết không dễ dàng chút nào. Rất khó để quên đi những suy nghĩ đã khiến mình ám ảnh như vậy. Nhưng bạn cần phải làm thế.

Phải nhận thức được bạn đang bị ám ảnh

Bạn muốn tin rằng những trần trọc của mình sẽ mang lại kết quả nào đó. Nhưng thực tế không phải vậy! Bạn muốn tin rằng những thứ hiện ra trong đầu mình mỗi đêm đến một ngày nào đó sẽ đem lại lời giải thích thuyết phục nhất cho sự phản bội của chồng. Thực tế cũng không phải vậy! Khi đã thừa nhận điều này và nhận ra suy nghĩ của mình trở thành nỗi ám ảnh, nghĩa là bạn đã tìm thấy lối thoát cho những khổ sở bạn tự áp đặt lên bản thân. Điều đó giúp bạn hiểu ra không có bất cứ suy nghĩ và giải thích nào có thể thỏa mãn bạn cả. Hãy tự thừa nhận rằng đó là một việc làm vô nghĩa, và điều đó sẽ giúp bạn dừng lại dễ dàng hơn.

Đừng nằm mãi trên giường

Mỗi khi thấy mình trần trọc trên giường với hàng loạt câu hỏi, hãy ngồi dậy bước ra khỏi giường. Đừng nằm lì trên đó mãi như thế. Bạn sẽ chỉ làm mình kích động và căng thẳng thêm mà thôi. Hãy ngồi dậy và làm một việc gì đó như đọc sách, xem ti-vi, hoặc chơi giải ô chữ chẳng hạn. (Nên áp dụng điều này bất cứ lúc nào trong ngày – mỗi khi bạn cảm thấy bị ám ảnh). Nếu nhà bạn có nối mạng, hãy lên mạng lướt web. Nhưng đừng gõ vào đó những từ khóa kiểu như “hôn nhân”, “phản bội” hay “lừa dối”. Bạn đang làm mọi cách để giúp mình thoát ra khỏi ám ảnh mà! Gõ vào những từ khóa như “du lịch”, “quần vợt” hay “con tinh tinh”. Bất cứ thứ gì cũng được, nhưng phải là điều bạn yêu thích và không được liên quan đến nỗi ám ảnh ấy. Khoảng một giờ sau hãy quay lại giường ngủ, bạn sẽ thấy dễ chịu hơn vì trong đầu đang có những suy nghĩ khác thay vì nỗi ám ảnh kia.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Khi trở lại giường, tâm trí bạn thường có xu hướng quay về những chủ đề cũ. Đó cũng là lẽ tự nhiên thôi. Đây chính là lúc tinh thần của bạn đang được thử thách xem có đủ vững vàng để loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực ra khỏi đầu và thay thế bằng những suy nghĩ tích cực hơn hay không. Bạn hãy thường phải luyện tập điều này nhiều đêm liên tục, thậm chí vài lần trong một đêm. Đúng vậy, bạn sẽ khá mệt mỏi, nhưng điều đó vẫn không mệt mỏi bằng việc cứ để những ám ảnh luẩn quẩn mãi trong đầu. Mỗi lần thức dậy và tập trung đầu óc vào điều gì khác nghĩa là bạn đã nhận ra nỗi ám ảnh không còn làm chủ tâm trí bạn nữa. Rồi đến một lúc những cố gắng của bạn sẽ mang lại kết quả và bạn sẽ lấy lại sự kiểm soát trong tâm trí.

Học cách nạp vào đầu những suy nghĩ khác

Ép mình được và không được nghĩ về một điều gì đó là vô cùng sai lầm. Tuy nhiên, cũng không nên để tâm trí quá sa đà vào những suy nghĩ và hành vi tiêu cực. Mỗi người tự chịu trách nhiệm về cuộc đời mình và điều này có nghĩa là chúng ta có quyền quyết định mình phải nghĩ về điều gì và xử sự ra sao.

Tất nhiên nói điều này không có nghĩa rằng các bạn phải loại bỏ hoàn toàn những suy nghĩ tự phát bởi đó là một phần bẩm sinh của mỗi người, nó giúp chúng ta tận hưởng cuộc sống và đem lại một đời sống tinh thần phong phú. Điều tôi muốn nói là khi những suy nghĩ và hành động tự phát của chúng ta bắt đầu có vấn đề thì đó là lúc chúng ta phải suy nghĩ và hành động theo cách khác hợp lý hơn.

KHI BẠN BỊ NỖI LO ÂU ĐỀ NÉN

Nỗi lo lắng, sợ hãi có thể ập đến chúng ta bất cứ lúc nào, bất kể ngày hay đêm. Thường thì nó xảy ra khi người ta ít ngờ tới nhất và luôn khiến người ta khổ sở vì nó. Chẳng hạn nếu bạn phát hiện ra việc người bạn đời không chung thủy với mình, thì đó chính là lúc bạn nếm trải mùi vị của những lo âu, và điều quan trọng là bạn có nhận ra được bạn đang chịu đựng những chấn động đó hay không. Thay vì khiến bản thân thêm hoang mang với những suy nghĩ như: *“Trời ơi, chuyện gì đang xảy ra vậy? Mọi thứ làm sao thế?”*, bạn phải học cách tự nhủ rằng: *“Mình biết chuyện gì đang xảy ra. Không sao cả. Mình chỉ đang lo lắng, rồi mọi thứ sẽ ổn thôi mà”*. Như thế nỗi lo sợ vốn có trong bạn mới không bị đẩy lên. Những chia sẻ sau đây về các triệu chứng lo âu sẽ giúp bạn dễ dàng hơn trong việc nhận diện và giải tỏa chúng.

Triệu chứng lo âu có thể thể hiện ở cả hai mặt trạng thái tâm lý và thể chất. Trong đó một vài triệu chứng tâm lý thường thấy là lo lắng, hoang mang, trầm cảm, hoặc kinh hãi vô cớ, cảm giác tai họa sắp giáng xuống đầu mình và lúc nào cũng như phát sốt. Những triệu chứng liên quan đến thể chất là: thắt ngực, thở gấp, đau dạ dày, khô miệng, hoặc mất khả năng tập trung suy nghĩ, ù tai, giảm thị lực, run rẩy, căng cứng bắp thịt, nhức đầu.

Khi rơi vào trạng thái lo âu, có thể bạn sẽ chỉ phải trải qua một vài trong số những triệu chứng nói trên. Điều quan trọng là bạn biết được những triệu chứng riêng của bản thân và xác định được chúng là do lo âu mà ra. Tuy nhiên chúng ta cần phải thận trọng đối với một vài triệu chứng. Chẳng hạn, chứng đau ngực rất đáng lo bởi vì đó có thể là triệu chứng của bệnh tim. Cách tốt nhất trong những trường hợp như vậy là thừa nhận nguy cơ trên và mau chóng đến gặp bác sĩ. Nếu bác sĩ chẩn đoán thể chất tim mạch bạn hoàn toàn bình thường, không có gì phải lo ngại thì có thể những cơn đau thắt ấy chính là triệu chứng của sự lo âu.

Việc đầu tiên bạn cần làm khi bị kiệt sức vì lo âu là nhận biết chuyện gì đang xảy ra và xác định được những triệu chứng của lo âu. Điều này có tác dụng làm giảm bớt sự lo lắng và giúp bạn tìm những cách thích hợp để giải quyết vấn đề tận gốc. Nó cũng chỉ ra việc tiếp theo bạn cần thực hiện là tập làm quen với những bước cần thiết để thoát khỏi nỗi lo âu, từ đó ứng dụng vào thực tế bất cứ lúc nào cần thiết. Những gợi ý sau đây chính là các bước để ứng dụng vào thực tế.

LỜI KHUYẾN

Có ba liệu pháp khác điều trị những áp lực do sự lo lắng gây nên. Một là liệu pháp Y học, xem lo âu là một trong những triệu chứng của suy nhược và vì vậy cần chữa trị bằng thuốc chống suy nhược. Liệu pháp thứ hai là liệu pháp Thư giãn. Theo đó thì lo âu là chứng căng thẳng thần kinh, vì vậy cần lấy thư giãn, hít thở sâu và tập luyện cơ thể để điều trị. Liệu

Khi chàng không như bạn mong muốn

pháp thứ ba, cũng là liệu pháp tôi cho là hiệu quả nhất, đó là liệu pháp Morita, được đặt theo tên của giáo sư tâm thần học người Nhật Shoma Morita, người đã phát triển kế hoạch điều trị dựa trên cơn chấn động tâm lý của chính bản thân ông.

Sau đây là 6 bước *bắt buộc* mà liệu pháp Morita đưa ra để đảm bảo rằng bạn chế ngự được nỗi lo âu. Tôi nhắc lại là “bắt buộc”. Liệu pháp Morita cần có sự thực hiện nghiêm túc, việc tham gia nửa vời sẽ không đem lại kết quả. Morita là phương pháp trị liệu “hành vi có nhận thức”. Để thay đổi hành vi của bạn (nỗi lo âu), bạn phải tin tưởng vào sức mạnh tinh thần để chế ngự cảm xúc bản thân. Nếu bạn toàn tâm tin tưởng và thực hành theo Morita, bạn sẽ tìm được sự giải thoát khỏi nỗi lo sợ.

Bước một: Chấp nhận nỗi lo sợ

Mặc dù bước này có vẻ rất đơn giản, nhưng những người đang chịu đựng nỗi lo sợ nói với tôi rằng đây là phần khó nhất. Làm sao bạn có thể chấp nhận được điều mà bạn ghét? Làm sao bạn có thể chào đón thứ mà bạn hoàn toàn không muốn hiện diện trong cuộc sống của mình? Sự thật là như vậy. Bản chất của con người là chống lại những điều khiến họ không hài lòng, vì vậy, thường thì người ta luôn cố xua đi cảm giác khó chịu. Nhưng phương pháp trị liệu Morita nói rằng bạn càng kịch liệt chống lại nó thì nó lại càng tồn tại dai dẳng. Nếu bạn tập trung vào nó, căm ghét nó, cố tìm hiểu nó từ đâu tới và tìm cách thoát khỏi nó thì nỗi lo âu của bạn sẽ càng tệ hơn. Vì vậy, muốn phá vỡ sức ảnh hưởng của nó chỉ có cách là chấp nhận. Dù cho sự việc có tệ hơn hay khá hơn, hãy học cách chấp nhận nó. Hãy nói với bản thân rằng: *“Thôi được, mình đang lo lắng và mình phải chấp nhận điều đó. Mình sẽ sống cùng với sự lo lắng cho đến khi nó tự tan biến, vì vậy tốt nhất là mình nên cố gắng làm cho mọi việc đỡ tệ hại hơn”*. Khi bạn thực sự chấp nhận thì nỗi lo lắng sẽ không còn quá nhiều ảnh hưởng đối với bạn nữa.

Bước hai: Hiểu nỗi lo lắng của bạn

Mục đích của phương pháp Morita là giúp bạn tăng thêm sức mạnh ý chí để vượt qua nỗi lo sợ, do đó càng hiểu nhiều về nỗi lo lắng càng tốt, càng quen thuộc với hoàn cảnh mà bạn phải đối mặt sẽ càng có lợi cho bạn hơn.

Hầu hết các bác sĩ, nhà tư vấn tâm lý hoặc các chuyên gia y học lâm sàng đều biết về phương pháp trị liệu Y học hoặc Thư giãn, nhưng nếu có thể, bạn nên tìm một chuyên gia thông hiểu phương pháp Morita, nói chuyện với họ để nâng cao sự hiểu biết của bạn. Hãy đọc tất cả mọi thông tin về phương pháp này mà bạn có thể tìm thấy.

Bước ba: Nhìn nhận lại sự lo âu của bạn

Liệu pháp Morita khuyến khích bạn nhìn nhận lại nỗi lo âu theo chiều hướng tích cực. Sự lo sợ giống như một mặt của đồng xu. Thay vì sợ hãi trước sự già nua, bệnh tật và cái chết, trước những thất bại cá nhân và ngoài xã hội, bạn hãy nhìn vào mặt kia của đồng tiền. Nếu bạn sợ cái chết (xảy ra cho bạn hoặc những người bạn yêu thương) có nghĩa là bạn có

Khi chàng không như bạn mong muốn

tình yêu mãnh liệt dành cho cuộc sống. Nếu bạn sợ bản thân thất bại hoặc không thành công trong xã hội, bạn sẽ khát khao được sống một cuộc sống ý nghĩa và có ích. Nhìn nhận lại nỗi lo sợ theo hướng tích cực sẽ giúp bạn thay đổi thái độ rồi từ đó chấp nhận nó.

Bước bốn: Ngừng bận tâm về nỗi lo âu

Ngừng bận tâm về nỗi lo âu đơn giản bằng cách ngừng nghĩ về nó. Điều đầu tiên mọi người thường làm khi bắt đầu rơi vào trạng thái lo lắng bất thường, hoặc khi nhận thấy các triệu chứng tâm lý bất ổn xuất hiện là tập trung sự chú ý vào đó. *“Chuyện gì thế này? Chuyện gì đang diễn ra với mình cơ chứ?”*. Trước khi có được lời đáp cho những câu hỏi thì mỗi lo lắng cũng đủ khiến họ cảm thấy tệ hại rồi.

Như tôi đã nói từ trước, ngay khi bạn nhận ra một triệu chứng nào đó là dấu hiệu của sự lo sợ, thay vì hỏi: *“Tại sao nó lại xảy ra?”*, hãy nói với bản thân rằng: *“Được rồi, mình biết chuyện gì rồi, mình đang lo âu đây mà”*. Câu hỏi *“tại sao”* chỉ khiến mọi việc thêm rắc rối. Hãy chấp nhận rằng lý do tại sao nó xảy đến với bạn không thật sự là vấn đề. Mọi chuyện đã xảy ra rồi và nhiệm vụ của bạn đơn giản là nhận biết nó, sau đó gạt nó qua một bên. Đừng chú ý nhiều đến những rắc rối. Đừng để nó chi phối tâm trí của bạn. Hãy hành động như thể việc ấy thật sự không quan trọng đến mức có thể quấy rầy bạn.

Bạn có để ý đến cụm từ *“hành động như thế”* không? Tôi đã chủ ý dùng chúng bởi vì trước tiên đó là một sự *“diễn xuất”*. Vờ như nỗi lo âu không phải tự nhiên mà đến chắc chắn không phải là một việc dễ dàng. Bạn sẽ phải ép buộc mình rất nhiều khi phớt lờ sự lo lắng lần đầu, nhưng một khi bạn đã nhận thức được lợi ích của việc không để bản thân bị cuốn theo nỗi lo sợ, về sau này bạn sẽ phớt lờ được chúng một cách hết sức tự nhiên.

Bước năm: Tập trung vào hành động (hành vi) hơn là cảm xúc

Hầu hết phụ nữ chúng ta khó có thể làm một việc gì đó mà không mảy may bị tác động bởi cảm xúc. Ở xã hội Tây Âu, phụ nữ luôn được khuyến khích chú trọng đến cảm xúc của bản thân và mọi người. Họ bày tỏ cảm xúc của bản thân khá hơn cánh mày râu, đồng thời họ cũng nhạy cảm hơn trong việc nắm bắt cảm xúc của người khác. Tuy nhiên, liệu pháp Morita buộc những người mắc chứng lo âu phải học cách chế ngự cảm xúc của bản thân để chú trọng vào hành động và các mục tiêu khác. Họ đưa ra ví dụ rằng một cô gái muốn leo lên một cái thang để làm một việc gì đó ở trên cao. Cô gái này cũng có nhiều mối lo lắng về sự bất trắc khi leo lên chiếc thang. Theo như phương pháp trị liệu Morita thì cô ấy sẽ có hai lựa chọn: hoặc là ở lại mặt đất và tiếp tục đắm chìm trong lo sợ, hoặc là leo lên thang và toàn tâm chú ý vào công việc đang đợi cô ở trên ấy. Khi tập trung hết sức vào việc cần làm, mọi lo sợ sẽ tan biến lúc nào không hay.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Bước sáu: Tiến tới tận hưởng cuộc sống của bạn

Khi bạn không còn cảm thấy lúc nào cũng ám ảnh bởi nỗi lo sợ, khi bạn chắc chắn với chính mình rằng bạn có thể thực hành các bước trên mỗi khi xuất hiện những triệu chứng lo sợ, đó là lúc bạn đã thực sự thấy nhẹ gánh và tiếp tục cuộc sống.

Khi chàng không như bạn mong muốn

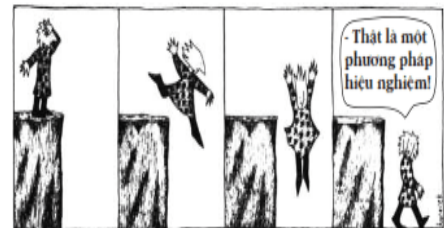
KHI BẠN LUÔN SỐNG TRONG TRẠNG THÁI GIÀY VÒ

Đây cũng là một kiểu triệu chứng của sự lo sợ hoặc trầm cảm đã được đề cập đến ở trên và là triệu chứng thường xuyên gặp ở những người từng phải chịu đựng mất mát. Do đó tôi sẽ muốn tập trung nói về nó một cách ngắn gọn.

Nếu bạn từng nếm trải cảm giác này - cảm giác của sự giày vò, rối rắm, cằn cào; trống rỗng... chắc hẳn bạn sẽ hiểu chúng khổn khổ thế nào. Dĩ nhiên đó cũng là những biểu hiện của sự tổn thương tâm lý mà bạn đang chịu đựng. Cảm giác mất mát khi phát hiện ra người bạn đời không chung thủy với mình hay khi người ấy tuyên bố sẽ rời bỏ bạn chính là nguyên nhân dẫn đến sự trống trải và bất lực. Một số phụ nữ cố ăn thật nhiều với cảm giác nó sẽ lấp đầy sự trống rỗng của mình. Số khác lại nói rằng mặc dù họ cảm thấy rất đói, nhưng chỉ cần nghĩ đến việc phải ăn một cái gì đó thôi cũng khiến họ thấy ngán đến phát bệnh. Ăn quá nhiều, hoặc quá ít đều không giúp ích được gì ở đây cả.

Thực tế, cảm giác trống rỗng của dạ dày chính là biểu hiện của xúc cảm trong bạn, ngay khi bạn cảm thấy khá hơn thì cảm giác ấy cũng sẽ biến mất. Cách nhanh nhất để bạn cảm thấy dễ chịu hơn là nhượng bộ cảm giác đau đớn và mất mát ấy. Hãy chấp nhận nó. Thực hiện như bước đầu tiên trong việc đối phó với nỗi lo âu (xem tình huống số 28). Hãy can đảm nhìn nhận sự mất mát của bạn. Càng cố đấu tranh loại bỏ nó bao nhiêu bạn sẽ càng cảm thấy tồi tệ hơn bấy nhiêu. Khi sự việc xảy ra ngoài tầm kiểm soát của bạn thì chỉ có một con đường duy nhất là chấp nhận nó. Hãy chấp nhận nó một cách khiêm nhường và thanh thản. Thực hiện được điều này chính là bước đầu tiên trên con đường ổn định tâm lý.

Sẽ phải mất một khoảng thời gian để bạn trở lại trạng thái ban đầu cả về mặt thể chất cũng như tâm lý, vậy nên hãy kiên nhẫn chờ đợi. Đừng bao giờ vội vàng. Bản liệt kê những đề xuất đơn giản trong lời khuyên dưới đây sẽ giúp lắng dịu cảm giác trống rỗng và bất lực trong bạn, giúp bạn dần tìm về sự bình yên và lắng dịu nơi tâm hồn.



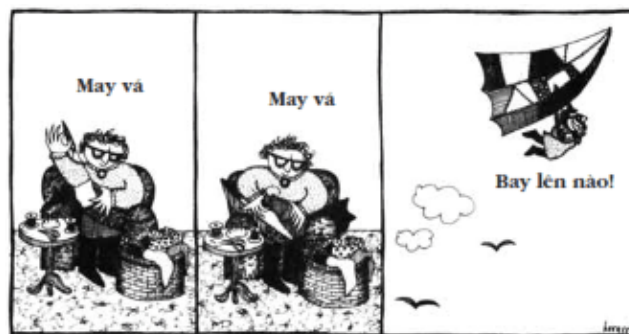
Judy Horacek (1992/2003), *Life on the Edge*. Melbourne: Spindlex, trang 33.

LỜI KHUYẾN

- Chấp nhận sự mất mát

Khi chàng không như bạn mong muốn

- Hạn chế sự mất mát
- Giữ tâm hồn thư thái
- Ăn thức ăn bổ dưỡng
- Tích cực tập luyện thân thể
- Làm mới tình thân với những người bạn cũ
- Nhẹ nhàng tìm cơ hội phát triển tình bạn mới
- Đón nhận cảm giác mới mẻ tốt đẹp đang đến



Judy Horacek (1992/2003), *Life on the Edge*. Melbourne: Spinifex, trang 83.

Khi chàng không như bạn mong muốn

“BỎ THÌ THƯƠNG, VƯƠNG THÌ TỘI”

Nên hay không nên ly hôn? Ra đi hay ở lại? Do dự mãi như thế thật khổ sở. Nhiều phụ nữ nói rằng sau khi phát hiện chồng không chung thủy, họ đã tốn rất nhiều thời gian, công sức để quyết định xem mình phải làm gì. Họ cảm thấy bị tổn thương và giận điên lên trước sự bội phản của chồng. Họ không thể chịu được cái ý nghĩ phải chung sống cùng anh ta. Và rồi họ quyết định chấm dứt! Họ cảm thấy quyết định đó hoàn toàn đúng đắn.

Nhưng khoảng vài giờ đồng hồ sau đó, họ lại thay đổi suy nghĩ. Họ nghĩ về những năm tháng vun đắp cho mối quan hệ với bạn đời, bao nhiêu hạnh phúc và vui vẻ từng có trong khoảng thời gian đó, bao nhiêu tình cảm dành cho anh ấy vẫn còn nguyên vẹn. Không. Họ không thể chấm dứt dễ dàng như vậy. Và rồi họ quyết định ở lại với niềm tin rằng mình có thể tiếp tục sống với anh ấy và tìm thấy hạnh phúc lần nữa. Sau đó vài giờ, họ lại quyết định ra đi. Cứ thế, ở lại rồi ra đi; ra đi rồi ở lại.

Sự do dự trong quyết định khiến người phụ nữ có cảm giác như muốn điên lên. Nếu đó là một quyết định cắt đứt rõ ràng, nếu anh ta thực sự là một tên khốn nạn thì quyết định chia tay sẽ dễ dàng hơn rất nhiều. Nhưng hầu hết đàn ông chỉ “thỉnh thoảng” mới là những tên khốn nạn! Những lúc khác họ cũng tạm được và đôi khi họ còn rất tuyệt vời khi ở bên vợ con.

Để giúp bạn trong việc ra quyết định, tôi muốn dành chút thời gian xem xét một vài điều quan trọng dựa trên quan điểm lý trí. Hiện nay, xã hội chúng ta tồn tại một tranh luận dai dẳng về việc ra quyết định dựa theo cảm xúc và lý trí, cái nào là tốt hơn. Một vài người cố chấp nói rằng mọi quyết định cần phải xuất phát từ lý trí và không nên để cảm xúc chen chân vào. Tôi không đồng ý. Theo tôi, bất cứ quyết định nào cũng cần dựa trên cả trái tim lẫn khối óc. Dĩ nhiên mọi việc sẽ dễ hơn khi ra quyết định dựa trên thực tế những gì đang diễn ra, nhưng làm sao chúng ta có thể làm ngơ trước cảm xúc khi mà cảm xúc chi phối phần lớn quyết định của chúng ta? Đó là lý do tại sao những người đứng ngoài cuộc (bạn bè và người thân) có thể dễ dàng nói rằng: *“Đương nhiên là cậu nên bỏ hẳn rồi, chẳng có gì phải băn khoăn ở đây cả”*. Họ không trực tiếp trải qua quãng thời gian chung sống, vun đắp tình cảm trong mối quan hệ với anh ấy nên dĩ nhiên họ có thể đưa ra những quyết định đầy lạnh lùng và lý tính. Còn bạn thì khác...

Đúng là cả lý trí và tình cảm đều ảnh hưởng đến quyết định cuối cùng của bạn nhưng tôi vẫn muốn khuyên bạn nên xem xét những vấn đề sau đây một cách lý trí.

Quyết định ở lại hay rời bỏ người bạn đời thường nảy sinh khi nào?

Có ba khả năng chính sau đây thường gặp ở người phụ nữ:

1. Cô ấy phải lòng một người đàn ông khác.

2. Cô ấy phát hiện chồng mình ngoại tình. Nếu anh ta rời bỏ cô để đến với người đàn bà kia thì chẳng có gì để quyết định, nhưng nếu anh ta chọn chấm dứt với mối tình kia để trở về với vợ thì lúc đó cô ấy sẽ phải quyết định xem mình còn muốn tiếp tục mối quan hệ này nữa hay không.

3. Cô ấy kiệt sức bởi ngày nào cũng phải chịu những hành vi và thái độ thiếu chín chắn của chồng. Không thể kể hết những tình huống hàng ngày khiến cô ấy nghĩ đến việc đi hay ở - nào là sự từ chối giao tiếp của anh ta; thói nói dối; hay chế nhạo; cách hành xử bạo ngược; sự quấy rối tình dục hoặc lạm dụng tình dục trẻ em; nghiện thuốc nghiện rượu; đam mê cờ bạc quá độ; tùy tiện sử dụng tiền chung mà không bàn bạc; các hành động phạm pháp của anh ta... vân vân và vân vân.

Người phụ nữ phải chịu tác động gì từ sự do dự này?

Trong ba tình huống nêu trên, tôi muốn tập trung phân tích tình huống hai và ba. Nếu tình huống thứ nhất, người phụ nữ ở vào thế chủ động, chính hành vi của cô ấy dẫn đến việc cô phải ra quyết định, thì ở hai tình huống sau, sự ra đi của người phụ nữ lại rơi vào thế bị động, đó là khi họ bị đẩy vào tình trạng cần phải ra quyết định bởi sự tác động của bạn đời.

Khi người phụ nữ tạo áp lực cho bản thân để đưa ra quyết định về việc tiếp tục hay chấm dứt mối quan hệ, thì ảnh hưởng sẽ khác nhau tùy vào từng tình huống. Nếu bất ngờ phát hiện chồng ngoại tình, cô ấy sẽ rơi vào trạng thái rối loạn. Sau cảm giác rối loạn sẽ là sự vật lộn trong bức bối rằng mình nên làm gì. Sự suy sụp và lo sợ ập đến khiến cô ấy nghĩ cần làm một việc gì đó để nhanh chóng khôi phục lại phẩm giá và địa vị của mình. Cô ấy nên ra đi hay ở lại? Điều đó khiến cô ấy trăn trở suốt ngày đêm nhưng vẫn không thể đưa ra quyết định.

Tình huống ngược lại, nếu người phụ nữ đã chịu quá nhiều hành vi và thái độ tiêu cực của chồng, chắc chắn cô ấy sẽ có xu hướng dùng thời gian để vẽ ra những kế hoạch dự định. Sự thức tỉnh về bản chất của mối quan hệ với bạn đời đã hình thành vững chắc qua nhiều năm, vì vậy sẽ không có chuyện cảm thấy sốc như khi bất ngờ phát hiện ra sự phản bội. Rất nhiều phụ nữ đã nhận ra sự bất hạnh tăng dần theo năm tháng và từ đó vạch ra những kế hoạch rời bỏ chờ đợi thời khắc thích hợp. Họ nhận ra rằng mình cần phải chọn lựa giữa rời bỏ hoặc tìm cách phớt lờ tính trẻ con của chồng để sống cuộc sống riêng mình mặc dù vẫn giữ mối quan hệ đó. Sự lựa chọn sau cùng này đòi hỏi thái độ bàng quan và quyết tâm gạt bỏ mọi hành vi "*chương tui, gai mắt*" của chồng. Điều đó nghĩa là mối quan hệ giữa hai người trên thực tế đã chấm hết, dù cho cả hai vẫn sống chung trong một mái nhà đi nữa.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Khi do dự như vậy, cảm giác tù hãm sẽ đè nặng lên người phụ nữ. Cô ấy cảm thấy cuộc đời mình thật bế tắc, có thể cô ấy vẫn đang làm những công việc nội trợ hàng ngày nhưng cô nhận thấy rằng cô không phải thực sự “đang sống”. Đây là lý do vì sao những tưởng tượng của bạn về việc bạn sẽ làm “*một cái gì đó vào ngày nào đó*” có thể hữu ích. Ít nhất thì khi bạn lập những kế hoạch trong đầu, bạn đã giúp bản thân thoát khỏi cảm giác hoàn toàn bất lực và bức bối. Tuy nhiên, mặt tiêu cực của những tưởng tượng và lập kế hoạch đó là nó chỉ đơn giản phụ thêm vào sự do dự trong quyết định, một cách để trì hoãn vô hạn định sự dứt khoát, hay nói cách khác là trốn chạy nó. Khi mà bạn cứ tiếp tục vẽ ra những kế hoạch thì có vẻ như sự việc không cần thiết phải đi đến quyết định hay hành động. Vì thế phần khó nhất là biến kế hoạch thành hiện thực.

Đàn ông phản ứng thế nào trước sự phản ứng của phụ nữ?

Khi đối diện với chồng, quyết định của người phụ nữ thường bị tác động bởi thái độ của anh ta. Một số ông chồng thể hiện thái độ không quan tâm, số khác lại tỏ ra hối lỗi. Nếu người bạn đời của bạn tỏ vẻ bàng quan, cười xòa trước những điều bạn nói hay giận dữ và nói rằng đó không phải là chuyện của bạn; nếu anh ta bảo rằng bạn có thể ra đi nếu không thích cách cư xử của anh ta thì quyết định của bạn sẽ trở nên dễ dàng hơn. Bạn thực sự phải ra đi. Dẫu vậy có thể bạn phải miễn cưỡng ở lại chịu đựng sự ngạo mạn và cách xử sự tiêu cực của anh ta vì nhiều lý do khác nhau. Nhưng ít nhất thì quyết định của bạn cũng đã rõ ràng. Việc bạn quyết định ở lại chịu đựng anh ta không phải là giải pháp tốt nhất, nhưng về mặt tâm lý bạn đã xác định rằng: “*Mình biết mình phải đi nhưng mình sẽ không đi*”, điều này vẫn tốt hơn là không biết phải làm gì: “*Đi? Không đi?*”.

Một sự hối cải bắt đầu với câu: “*Anh xin lỗi*” không phải lúc nào cũng được dễ dàng nói ra. Khi đối diện với vợ, người chồng thường tỏ ra hối hận về sự phản bội hay cách cư xử tệ hại của mình theo ba kiểu. Kiểu thứ nhất: những người nói rằng mình hối hận, sau đó tỏ ra ăn năn. Có vẻ như anh ta thật lòng quan tâm tới vết thương lòng và nỗi đau khổ đã gây ra cho vợ. Anh ta nhận thấy cần phải thay đổi thái độ và cách cư xử của bản thân, từ chỗ luôn coi mình là trung tâm, chỉ quan tâm tới bản thân mình trước nhất, anh ấy cần nghĩ đến người khác nhiều hơn, quan tâm đến sức khỏe và hạnh phúc của vợ con mình. Để có được sự thay đổi hoàn toàn này, người chồng nên tìm đến một chuyên gia tư vấn hay nhà trị liệu, đồng thời cần phải kiên nhẫn thực hiện theo hướng dẫn cho đến khi đạt kết quả.

Khi thấy chồng mình thật lòng muốn thay đổi, người vợ sẽ dễ dàng quyết định tiếp tục duy trì mối quan hệ vợ chồng.

Kiểu thứ hai là những người luôn miệng xin lỗi và hứa hẹn đủ điều nhưng sự ăn năn ấy không kéo dài quá một tuần. Trong thời gian căng thẳng, họ tỏ vẻ rất quan tâm tới cảm giác của vợ nhưng thực chất họ mong rằng mọi chuyện sẽ bình thường trở lại sau khi nói tiếng xin lỗi. Và khi mọi chuyện không như thế thì họ trở nên mất kiên nhẫn và nổi cáu. Trong trường hợp này, người phụ nữ thật khó đưa ra quyết định. Nhận thấy cách xử sự của chồng không thay đổi, người vợ sẽ tự hỏi bản thân có nên tiếp tục duy trì mối quan hệ xoay vòng này nữa không: cư xử ngạo mạn hoặc phản bội – căng thẳng – hối hận – xử sự tốt; sau đó

Khi chàng không như bạn mong muốn

quay trở lại: cư xử ngạo mạn hoặc phản bội – căng thẳng – hối hận – xử sự tốt... và cứ tiếp diễn như thế.

Kiểu cuối cùng là những người luôn nói xin lỗi và làm mọi việc có thể để chứng tỏ họ thực sự hối hận, nhưng họ không hứa rằng họ sẽ thay đổi bởi điều đó nằm ngoài sự kiểm soát của họ. Những người đàn ông này tin và muốn vợ mình tin rằng họ chỉ xử sự như vậy bởi vì họ không thể nào làm khác được. Đó là “vấn đề” họ mắc phải và tất cả những gì họ có thể hứa với người bạn đời là họ sẽ cố gắng cải thiện nó. Để thuyết phục hơn, họ sẽ kể cho vợ nghe về thời thơ ấu họ từng bị hắt hủi và bị đối xử tệ bạc như thế nào. Họ sẽ nói rằng điều họ mong muốn ở vợ chính là sự thấu hiểu và kiên nhẫn. Và điều gì xảy ra sau đó? Các ông chồng tiếp tục “cải thiện” vấn đề của mình trong nhiều năm. Sự thật là họ chẳng bao giờ được “chữa khỏi bệnh”, không bao giờ thay đổi cách cư xử của mình. Sẽ chẳng có gì ngạc nhiên nếu suốt nhiều năm trôi qua họ lại ngoại tình hoặc bạo hành vợ hoặc bất cứ điều gì khiến cả hai bên căng thẳng. Nhưng người vợ vẫn không thể nổi giận, cũng không thể rời xa. Họ buộc phải tin rằng chồng mình có vấn đề bất ổn và đó là cách tốt nhất để anh ấy vượt qua mọi chuyện.

Toàn bộ cố gắng biện minh cho sự phản bội của đàn ông đơn giản là sự chối bỏ nhiệm vụ sửa sai. Họ muốn có quyền tiếp tục đeo đuổi cái mà vợ cũng như tình nhân dâng tặng – sự vững chắc trong mối quan hệ chính thức và sự tự do làm những điều họ muốn.

Khi một người đàn ông nói với bạn rằng anh ấy thật sự muốn thay đổi nhưng có những “vấn đề” nằm ngoài tầm kiểm soát khiến anh ấy làm những điều mình không muốn, bạn ĐỪNG BAO GIỜ TIN. Hãy nói với anh ấy rằng điều đó thật vớ vẩn. Hầu hết đàn ông thường tin vào lý lẽ của mình, vậy nên quan trọng là bạn phải khiến anh ấy hiểu rằng bạn không đếm xỉa đến sự biện minh ấy. Đó chỉ là một cái cớ để anh ấy tiếp tục làm điều mình muốn. Những người có trí tuệ phải biết thay đổi cách cư xử của mình nếu họ thực sự muốn. Hãy để anh ấy hiểu được bạn mong muốn anh ấy nỗ lực để thay đổi.

LỜI KHUYẾN

Khi thấy mình luôn do dự, bạn cần sớm đưa ra quyết định. Vậy bạn sẽ làm điều này như thế nào?

Cân nhắc thiệt hơn

Một ý hay dành cho bạn đó là hãy dừng suy nghĩ và viết ra giấy tất cả những lý do khiến bạn ở lại cũng như những lý do khiến bạn ra đi. Viết mọi thứ ra giấy sẽ giúp bạn thấy khuây khỏa hơn là cố giữ chúng trong đầu. Nên chia làm hai cột cạnh nhau để bạn có thể xem xét thật khách quan và so sánh chúng.

Điều này không có nghĩa là bạn sẽ dễ dàng đưa ra quyết định hơn. Bạn vẫn phải quan tâm đến những xúc cảm của bản thân: nỗi sợ hãi cô đơn, những lo âu khi phải làm lại từ đầu, mong muốn ở lại và duy trì mối quan hệ, khao khát về một gia đình hạnh phúc và những mối bận tâm về con cái. Nhiều phụ nữ tâm sự rằng họ biết điều mình cần phải làm

Khi chàng không như bạn mong muốn

nhưng không đành lòng thấy những đứa trẻ phải như vậy. Mặt khác, những cảm xúc của họ làm phức tạp hóa vấn đề và khiến cho việc ra quyết định khó khăn hơn.

Dự cảm tương lai

Cân nhắc những lý do cho việc đi hay ở bao gồm cả việc đoán trước kết quả của mỗi sự chọn lựa. *“Nếu ra đi, cuộc đời mình sẽ như thế nào đây?”*. Hãy suy nghĩ thật kỹ về việc bạn sẽ làm. Đoán trước những bước bạn sẽ thực hiện: bạn sẽ nói thế nào với người bạn đời; anh ta sẽ phản ứng ra sao; bạn cảm thấy thế nào; bạn sẽ nói với bọn trẻ những gì; sẽ đương đầu với những ý kiến và cảm xúc của chúng ra sao; ai sẽ giúp bạn chuyển nhà và bạn sẽ chuyển đi đâu; bạn sẽ quản lý tài chính ra sao và sẽ đối đầu với dư luận như thế nào... Hãy lường trước mọi chuyện. Chuẩn bị mọi thứ trước khi thực hiện là rất cần thiết. Nếu bạn không thể xoay sở được trong khi chỉ mới đang chuẩn bị thôi thì tốt nhất hãy dừng việc ra đi lại. Đừng ra đi trước khi bạn tin chắc rằng bạn có thể thực hiện thành công. Hãy nghĩ thật kỹ về điều đó thêm lần nữa. Hãy trò chuyện với một người tư vấn ở Hội Phụ nữ để có được lời khuyên hợp pháp. Hãy nói chuyện với một người bạn đáng tin cậy. Hãy lên kế hoạch những điều ấy trong đầu bạn cho đến khi bạn đủ tự tin để thực hiện.

Sau đó, hãy xem xét chọn lựa còn lại và đoán trước kết quả của việc lựa chọn đó. *“Nếu ở lại, đời mình sẽ ra sao?”*. Hãy suy nghĩ kỹ điều bạn sẽ làm nếu bạn quyết định ở lại: bạn cảm thấy thế nào về bản thân mình; làm thế nào yêu cầu người bạn đời gặp tư vấn viên để thay đổi thái độ và cách cư xử của anh ta; nếu anh ta không đồng ý bạn sẽ làm gì; bạn sẽ làm thế nào để tạo ra không gian thư thái và hạnh phúc cho bản thân và con cái; bạn sẽ phải duy trì mối quan hệ này như thế nào nếu chẳng có gì biến chuyển cả; bạn sẽ thay đổi điều gì trong cuộc đời mình bất chấp thái độ của người bạn đời; và sẽ đối đầu với dư luận ra sao. Một lần nữa bạn phải lường trước mọi thứ vì đây là sự chuẩn bị cần thiết. Hãy trò chuyện với người tư vấn hoặc một người mà bạn tin tưởng. Theo cách nào đó thì việc ở lại khó khăn hơn nhiều so với việc ra đi. Dù thế nào đi nữa bạn sẽ cần tất cả những sự ủng hộ mà bạn có thể tìm thấy.

Nếu không thể quyết định thì đừng ra đi

Khi sự do dự (Đi hay ở?) trở thành nỗi ám ảnh khiến bạn không ngừng nghĩ về nó, hãy cố gắng chấm dứt nó. Nếu bạn thấy rằng mình không thể quyết định được, vậy hãy ở lại.

Lẽ dĩ nhiên sẽ có người chỉ trích bạn dễ dàng bỏ qua mọi chuyện anh ta đã làm, nhưng cũng có ngần ấy người sẽ phê phán bạn nếu bạn quyết định ra đi. Tôi luôn nói rằng nếu bạn không thể làm hài lòng tất cả mọi người, vậy hãy tự làm hài lòng bản thân mình. Bạn là trung tâm và là người quyết định sẽ làm gì, vì vậy đừng vội vàng. Nếu bạn thấy khó khăn khi phải quyết định thì trong lúc này hãy ở lại.

Một điều nữa là đừng chỉ trích bản thân mình vì quyết định ở lại. Đừng xem nó như một hành động vô trách nhiệm. Hãy coi đó là quyết định của bạn sau khi cân nhắc thật hơn vì thực chất nó là như vậy. Bạn không phải chỉ là người chấp nhận bất kỳ chuyện gì xảy ra với mình, bạn còn là người đưa ra những quyết định và hành động theo những quyết định ấy.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Nếu sau đó bạn thấy cần đưa ra một quyết định khác thì lúc ấy mới nên xem xét lại quyết định hiện thời.

Khi chàng không như bạn mong muốn

NGƯỜI ĐÀN ÔNG HÀO NHOÁNG

31

KHI MỌI NGƯỜI ĐỀU NGHĨ BẠN RẤT MAY MẮN

Đôi khi bạn chỉ đơn giản cần một lời động viên từ gia đình và bạn bè, nhưng mỗi lần bạn chia sẻ, mọi người lại khẳng khái rằng bạn là người rất may mắn. Họ không hiểu rằng sống chung với một người đàn ông vô tâm, thiếu chín chắn, chỉ biết đến bản thân mình và gặp chuyện gì cũng dừng dừng thì chán nản như thế nào. Họ cũng không hiểu được cảm giác phải sống chung với một người chồng hung hăng nóng nảy, ư bạo lực khủng khiếp ra sao. Đàn ông có thể có nhiều cách để thể hiện sự thiếu chín chắn, chẳng hạn: ích kỷ, dừng dừng hoặc nóng giận... Tất cả những thái độ đó đều dễ gây tổn thương cho người phụ nữ. Ban đầu bạn nghĩ mình có thể giải quyết được vấn đề, nhưng khi phải chịu đựng ngày này qua tháng khác mà không hề có một biến chuyển, không một dấu hiệu nào cho thấy anh ấy sẽ chín chắn hơn, trở thành một người đàn ông có trách nhiệm hơn thì đúng là bạn sẽ cảm thấy vô cùng thất vọng.

Đôi khi chúng ta thêm được tâm sự với một ai đó, không hẳn là vì cần một lời khuyên, mà đơn giản chỉ cần một sự chia sẻ. Không phải bạn muốn người ấy phán xét chồng bạn hoặc con người bạn. Bạn chỉ muốn dựa vào vai ai đó, muốn tìm đến một ai đó để trò chuyện, một ai đó có thể cảm nhận được những tổn thương và thất vọng hiện tại trong con người bạn mà thôi.

Người ta vẫn thường nghĩ phải may mắn lắm mới có được một người chồng “tử tế” như vậy. Nếu bạn chung sống với một người vô cùng nho nhã lịch thiệp, hoặc nếu anh ấy rất có duyên ăn nói thì rất có thể nhiều phụ nữ khác đang ganh tị với bạn đấy. Người ta sẽ bảo rằng bạn thật “may mắn”. Đúng là vẫn có nhiều người đàn ông nhạy cảm và biết quan tâm đến người khác, họ luôn cố gắng hết mình để vun đắp tình cảm vợ chồng. Tuy nhiên số còn lại chỉ là cố tình tỏ ra như vậy mà thôi. Họ muốn khoe khoang cho mọi người biết họ có thể trông con khi vợ đi vắng. Và thế là mọi người ai cũng khen rằng “*cô vợ thật tốt số*”.

Điều này có vẻ hài hước phải không? Tại sao phụ nữ chúng ta ở nhà chăm con một tuần sáu ngày thì không ai nói rằng chồng ta rất may mắn vì có được một người vợ tốt? Trong khi chỉ cần anh ấy ở nhà một ngày thôi là người ta đã có thể kết luận người vợ rất may mắn, thậm chí còn ám chỉ rằng cô ấy phải ý thức được cô ấy đang rất hạnh phúc như thế nào nữa.

Thật ra cũng dễ hiểu thôi. Khi đàn ông chịu chăm con, làm việc nhà hoặc rửa chén... “cho vợ”, người vợ sẽ được xem là người rất may mắn, bởi vì tất cả những công việc này mặc nhiên được cho là bổn phận của người phụ nữ trong gia đình.

Lẽ dĩ nhiên điều này khiến người phụ nữ cảm thấy khó chịu, và đôi khi bạn cần phải giải bày tâm sự về sự bất bình đẳng; cần ai đó lắng nghe và quan tâm. Nhưng đáng buồn ở chỗ, nhiều người lại không hiểu điều đó. Họ không muốn nghe những điều bi quan. Hoặc cũng có thể là do họ không giỏi nghe tâm sự của người khác, vì thế khi bạn nói đến nỗi thất vọng thì lập tức họ cố gắng chuyển nó sang xu hướng tích cực hơn. Tôi gọi đây là hội chứng “*hạnh phúc vô lo*”. Thay vì thông cảm với bạn, lắng nghe những điều bạn chia sẻ thì họ lại cố làm cho chúng bớt nghiêm trọng đi theo kiểu: “*Nhưng dù sao anh ấy cũng đối xử tốt với bạn trẻ mà phải không? Bạn may mắn lắm đấy, vì anh ấy thực sự là một người cha tốt*”.

Thực tế, trong cuộc sống không thiếu những người đàn ông thiếu chín chắn, vô tâm và ích kỷ. Nguyên nhân nằm ở chính bản thân họ chứ không phải ai khác, nhưng dường như người ta lại có xu hướng đổ lỗi vòng quanh.

Nhiều người đổ trách nhiệm lên đầu người phụ nữ, đặc biệt là người mẹ. Họ nói rằng vấn đề nằm ở cách nuôi dạy con cái và dĩ nhiên trách nhiệm này phải thuộc về người mẹ. Một người mẹ phải biết làm thế nào để giáo dục con trai mình biết quan tâm đến những người xung quanh. Người mẹ phải biết ngăn chặn những hành vi bạo lực và chỉ bảo cho con trai mình cách hành xử ôn hòa. Tôi cũng đánh giá cao ý kiến này, tuy nhiên khi trẻ em bị bạo bực bởi vô số những tấm gương xấu về sự độc đoán và bạo lực thì việc giáo dục của người mẹ khó lòng đem lại điều gì khả quan. Khi đứa trẻ phải lựa chọn giữa việc tự do làm mọi điều mình muốn, mình là trung tâm và có quyền áp đặt người khác giống như bố... so với những lời răn dạy từ phía người mẹ rằng phải khiêm tốn, biết quan tâm đến mọi người và hành xử có trách nhiệm... thì dễ dàng đoán ra được bên nào sẽ thu hút cậu bé hơn.

Thay vì đổ hết mọi trách nhiệm lên đầu người mẹ, có những người cho rằng hãy để chính đàn ông làm gương cho đàn ông thì tốt hơn. Rõ ràng là như thế! Đã đến lúc những người quan tâm đến sự cân bằng của các chuẩn mực đạo đức cần phải lên tiếng. Tất cả chúng ta - những người phản đối một xã hội mà trong đó phụ nữ trẻ em được xem là “may mắn” khi không bị đàn ông đối xử bạc đãi phải tích cực lên tiếng. Nếu chúng ta tích cực phản đối sự suy đồi của xã hội và lên tiếng làm sao cho đàn ông dẹp bớt những mong muốn thỏa mãn nhu cầu cá nhân của mình để làm gương tốt cho con cái, thì tôi tin rằng cuộc sống sẽ ngày một tốt đẹp hơn.

LỜI KHUYẾN

Đừng chấp nhận danh hiệu “may mắn”

Không một ai bị bạc đãi, phớt lờ hoặc hạ thấp mà được coi là may mắn cả. Bạn phải hiểu điều đó. Người thân và bạn bè thường hay khoác những tấm áo tích cực lên sự chán nản và thất vọng của bạn bởi vì họ nghĩ tới chính bản thân họ hơn là bạn. Họ không thích nghe bạn

Khi chàng không như bạn mong muốn

nói về sự buồn bã chán chường nên mới cố tình bảo rằng hoàn cảnh của bạn không đến nỗi như vậy, tất cả chỉ là ngộ nhận mà thôi. Khi bạn nhận được một sự hồi đáp kiểu “*hạnh phúc vô lo*” như vậy, chỉ có một lý giải duy nhất rằng người đó chỉ quan tâm đến cảm giác của chính họ mà thôi.

Hãy tìm đến những người thật sự biết thấu cảm

Thấu cảm nghĩa là bạn có thể bỏ qua cảm giác của chính mình và đặt mình vào tình huống của người khác. Nhiều người lúc nào cũng cố bảo vệ ý kiến riêng trong mọi cuộc trò chuyện. Nếu muốn giúp đỡ và động viên ai đó, chúng ta cần học cách bỏ qua cảm nhận của riêng mình để thực sự quan tâm đến cảm giác của người đó.

Khi bạn hoàn toàn chán nản và chỉ muốn có ai đó để chia sẻ thì hãy tìm đến những người đủ chín chắn để nghe bạn nói, nghe bạn khóc mà không hề đưa ra bất kỳ một lời khuyên, không hề áp đặt ý kiến hay phán xét bất cứ một điều gì cả. Hãy tìm đến những người không bao giờ khẳng định cho rằng bạn là người vô cùng “may mắn”.

Cương quyết phản đối sự suy đồi nhân cách của người đàn ông

Nếu muốn đàn ông nêu gương tốt cho con cháu, hãy lên tiếng yêu cầu họ như vậy. Đã đến lúc ngừng đổ lỗi cho người phụ nữ. Chúng ta không nên cố gắng tự hỏi mình đã làm sai điều gì trong việc giáo dục con cái, bởi một phần trách nhiệm tương đương thuộc về người đàn ông – những người ảnh hưởng không nhỏ đến trẻ. Do đó, chúng ta cần lên tiếng phản đối mọi tình huống cho đến khi nào người đàn ông chịu thừa nhận trách nhiệm của mình.

KHI BẠN BỊ ĐỔ TRÁCH NHIỆM VỀ HÀNH ĐỘNG CỦA ANH ẤY

Đôi khi người phụ nữ tìm đến bạn bè và người thân để tìm sự đồng viên, chia sẻ nhưng những gì cô ấy nhận được còn tệ hơn cả việc người ta nói rằng cô ấy thật may mắn. Người ta có thể bảo rằng anh chồng đối xử tệ như thế cũng một phần là do vợ mà ra, rằng vợ thì phải chịu trách nhiệm về những hành động của chồng. Để chồng uống say là lỗi của vợ. Để chồng cờ bạc hoặc suốt ngày cắm đầu vào công việc cũng một phần do lỗi của vợ. Chồng ngoại tình hoặc dửng dưng với gia đình, chồng thượng cẳng chân-hạ cẳng tay hoặc hăm hè đe dọa người khác... tất cả đều là do lỗi của vợ.

Khi trở thành nạn nhân, bị chồng bạc đãi, chắc chắn bạn sẽ nghĩ rằng người bị chỉ trích không phải là mình; rằng những người thân yêu sẽ luôn bên cạnh đồng viên, an ủi bạn, nhưng thực tế chưa chắc đã phải vậy. Đây gọi là kết quả của những lập luận một cách sai lệch. Ví dụ thế này, trên đời này còn ai yêu thương và mong muốn bạn hạnh phúc hơn chính bố mẹ bạn. Nhưng thay vì thông cảm với bạn thì họ lại cảm thấy cần phải làm một điều gì đó để giải quyết vấn đề. Họ biết rõ rằng chồng của bạn là một người vị kỷ và anh ta sẽ không bao giờ chịu thay đổi, vậy thì có nói chuyện hoặc chỉ trích anh ta cũng chẳng ích gì. Thế là họ quay sang đổ lỗi cho bạn. Đó là tất cả những gì họ có thể làm. Không quan tâm đến cảm giác tủi thân của bạn, họ chỉ nghĩ rằng ít ra họ đã làm được một điều gì đó. Điều này quả là một bị kịch, bởi chỉ trích những người thiết thời chẳng khác nào gieo thêm tổn thương cho họ. Và thế là bất công lại chồng chất bất công.

LỜI KHUYẾN

Đừng nhận những trách nhiệm không phải của mình

Không ai phải chịu trách nhiệm về những hành động của người khác cả. Đàn ông thường biện minh cho những hành động bạo lực của mình, rằng đó là vì người phụ nữ khiêu khích. *“Nếu cô ấy không nói như vậy thì tôi chẳng đời nào đánh cô ấy cả”*, hoặc *“Cô ta không coi tôi ra gì. Nếu cô ấy đồng ý lên giường nhiều hơn thì việc gì tôi phải đi tìm người đàn bà khác chứ?”*. Mỗi người phải tự chịu trách nhiệm trước những gì mình làm. Ở ví dụ thứ nhất, người phụ nữ chỉ phải chịu trách nhiệm vì những gì cô ấy đã nói, còn chính anh chồng mới là người chịu trách nhiệm về hành động vũ phu của mình. Trong ví dụ thứ hai, có chăng người phụ nữ chỉ phải chịu trách nhiệm về sự thành thật của mình trước nhu cầu tình dục, dám thẳng thắn nói “không” khi cô ấy thật sự không muốn. Chính anh ta là người phải chịu trách nhiệm về việc ngoại tình của mình. Đừng bao giờ chấp nhận những lời chỉ trích, bởi

Khi chàng không như bạn mong muốn

nếu bạn chấp nhận nó dù chỉ một hoặc hai lần thôi thì sau này mọi người cứ thể đổ mọi tội lỗi lên đầu bạn. (Xem thêm chi tiết ở tình huống 35).

Hãy tâm sự với những người biết động viên, chứ không phải những người chuyên chỉ trích

Tâm trạng bạn đang rất tệ vì cách cư xử và thái độ của anh ấy đối với bạn nên dĩ nhiên bạn không cần mọi người đục khoét thêm vào vết thương ấy nữa khi nói rằng mọi chuyện là do bạn tự chuốc lấy. Như tôi đã bàn đến ở tình huống 31, hãy tìm đến những người thật sự biết cảm thông bởi điều bạn cần lúc này là sự động viên chia sẻ chứ không phải là những lời chỉ trích.

KHI BẠN SỐNG CHUNG VỚI MỘT ÔNG CHỒNG “TỐT MÃ”

Bạn sẽ làm gì với một người đàn ông ở nhà thì không ai chịu nổi nhưng ra đường lúc nào cũng tỏ vẻ tốt đẹp trước mặt mọi người? Rằng anh ta là mẫu “đàn ông hoàn hảo” – một người chồng đảm đang, một người cha tuyệt vời. Và rồi mọi người xung quanh đều phải trầm trồ bảo bạn quá may mắn mới gặp được người chồng tuyệt vời đến thế. Vậy nên hãy quên ngay chuyện than vãn về việc mọi chuyện chẳng ra đâu vào đâu và bạn đang rất đau khổ đi. Vấn đề chắc chắn là do **bạn** mà ra, bởi họ thấy anh ấy là một người đàn ông quá tốt, v.v.

Thực tế, đây không phải là một tình huống hiếm hoi. Rất nhiều phụ nữ đã phải chịu đựng sự chán nản khi sống chung với một người biết cách tô vẽ bản thân trước mặt thiên hạ như thế. Có những người đàn ông rất nổi tiếng, những người được công chúng mến mộ vì việc họ làm và điều họ đấu tranh, nhưng rốt cuộc lại là những “hung thần” trong gia đình, cưỡng hiếp, quấy rối, suốt ngày say xỉn bết nhè, có những cử chỉ khả ố, buôn bán hàng quốc cấm hoặc ăn hối lộ... Những người đàn ông này có thể là chính trị gia, tổng thống, bộ trưởng, mục sư, vận động viên, luật sư, bác sĩ, diễn viên, chuyên viên tâm lý, người làm công tác xã hội... Họ có những bí mật khác nhau nhưng lúc nào cũng cố gắng tỏ ra mình là một người hoàn hảo, một nhà lãnh đạo đáng tin cậy trước cộng đồng. Đến khi bản chất và những vụ bê bối của họ bị lộ trần thì chúng ta không thể không thất vọng. Điều này vô cùng đáng lo ngại cho thế hệ sau nếu chúng lấy những người này ra làm tấm gương phấn đấu.

Tôi từng biết một người đàn ông kiểu này, anh ta khoác bộ mặt khác hẳn khi đóng vai trò quan trọng trong xã hội. Ngoài công việc chính ở một công ty luật, anh ta còn là thành viên của một câu lạc bộ tình nguyện và dành hầu hết thời gian rảnh của mình cho các công việc từ thiện. Ai nhìn vào cũng nghĩ anh ấy là một người chững chạc, nhân hậu và biết quan tâm đến người khác. Tuy nhiên sự thật là trong nhiều năm tôi từng nghe người vợ thứ nhất, thứ hai, rồi thứ ba của anh ta đến tư vấn về những hành động bạo lực của anh ấy cũng như kỷ luật thép mà anh ấy áp đặt lên vợ con trong suốt chừng ấy năm trời. Tôi lắng nghe và cách đây vài năm đã trao đổi với anh ta, anh ta thừa nhận điều đó. Nhưng theo cách biện minh của anh ta thì anh ta hoàn toàn không có lỗi. Là do vợ con hết lần này đến lần khác chọc giận anh ấy. Đó luôn luôn là một lý do, một lời biện minh mà đàn ông thường đưa ra để không cảm thấy tội lỗi và không phải tính đến chuyện thay đổi. Anh ta tự bào chữa cho mình. Và cứ như thế, anh ta duy trì sự gia trưởng của bản thân trong gia đình trong khi vẫn tiếp tục đóng một bộ mặt hy sinh quên mình và quan tâm đến người khác để nhận được những lời khen ngoài xã hội.

Cũng có những người là “thủ lĩnh” của một tổ chức đoàn hội nào đó. Họ được biết đến với khiếu hài hước, tinh thần thiện nguyện và sự nhiệt tình giúp đỡ người khác, điều này khiến nhiều người phụ nữ - nhất là những người đang chán ngấy “đức ông chồng cục mịch” của mình phải thầm ganh tị với vợ con của họ. Vì vậy khi nghe người vợ tâm sự về cách mà “thủ lĩnh” đối xử với cô ấy như thế, họ khó có thể tin và thông cảm được.

Thật tồi tệ khi chỉ có mình bạn biết bản chất thật sự của anh ấy. Bạn chỉ mong sao anh ta sẽ sống đúng với con người thật của mình, nhưng điều đó thật quá xa vời. Thật sai lầm khi chỉ cần có dịp là bạn lên tiếng chỉ trích chồng trước người khác với hy vọng người ta sẽ nhận ra bộ mặt thật của anh ấy. Vấn đề là trăm nghe không bằng một thấy, những người ấy sẽ khó có thể tin vào điều bạn nói. Họ sẽ cho rằng chính bạn đã làm mọi chuyện rắc rối hơn. Bạn là người ưa xuyên tạc và gây sự. Và người phải “chịu đựng” không phải bạn mà là anh ấy!

Khi không thể bắt anh ấy thay đổi cách cư xử trong gia đình thì dĩ nhiên cách duy nhất bạn có thể làm để giảm bớt sự chán nản của mình là hạn chế đi cùng với anh ấy đến những chỗ đông người. Khi không chứng kiến những cảnh giả tạo của anh ấy, bạn sẽ bớt cảm thấy ám ảnh bởi sự khác biệt hoàn toàn giữa những gì anh ấy thể hiện bên ngoài xã hội và trong gia đình. Một lý do nữa khiến bạn thấy chán chường thất vọng cũng là vì bạn biết rằng anh ấy có khả năng cư xử tử tế, hài hước và biết quan tâm đến người khác. Anh ấy hoàn toàn có thể, nhưng khi ở nhà anh ấy lại không cư xử như vậy.

LỜI KHUYÊN

Đừng để sự giả tạo của anh ấy ảnh hưởng nghiêm trọng đến bạn

Phải chứng kiến sự giả tạo của chồng trước đám đông quả thật khiến bạn rất khó chịu. Bạn cảm thấy giận dữ và thất vọng vì sự bất công đó. Anh ta hành xử đẹp lòng người, nhận được hàng trăm lời khen ngợi tán dương và được ca tụng như một người đàn ông tuyệt vời. Trong khi đó thì bạn cảm thấy thật nực cười và có phần tức giận, bởi vì chỉ có một mình bạn mới thật sự hiểu rõ con người thật của anh ta.

Điều quan trọng lúc này là bạn phải làm sao để giải tỏa sự bất bình chất chứa trong lòng. Có một cách tôi vừa đề cập đến ở trên là không nên xuất hiện cùng anh ta trước đám đông nữa. Nếu anh ấy muốn ra ngoài, anh ấy có thể đi một mình.

Một cách khác để hạn chế ảnh hưởng từ sự giả tạo của anh ấy là vẫn tiếp tục đi chung nhưng xác định rõ trong đầu rằng mình sẽ không bận tâm đến những hành vi của anh ấy. Cứ xem như anh ấy đang “diễn trò” vậy. Nếu anh ấy quyết định sống hai mặt, nếu anh ấy muốn dối trá thì đó là lựa chọn của anh ấy, không liên quan gì đến bạn. Bạn biết anh ta đang nói dối, ở một mức độ nào đó chắc chắn anh ta cũng biết mình đang dối trá. Và đối với bạn thế là đủ rồi. Hãy đứng lại quan sát sự giả tạo của anh ấy, chuẩn bị sẵn tinh thần để khỏi bị ngạc nhiên. Lúc đó bạn có thể cười thầm trong bụng. Hãy độc lập với anh ấy hết mức có thể và

Khi chàng không như bạn mong muốn

dành thời gian tận hưởng với bạn bè. Nếu có thể tập cho mình một thái độ phân định rõ rệt như vậy, bạn sẽ thấy những hành động của anh ấy chẳng có sức công phá gì đến bạn nữa cả.

Lựa chọn thứ ba là chấm dứt với anh ta. Nếu bạn đã thử hai cách trên mà vẫn không ăn thua; nếu bạn không còn chịu đựng nổi sự giả dối của anh ấy và lúc nào cũng cảm thấy giận dữ chán nản, thì đã đến lúc bạn nên rời bỏ anh ấy.

Đừng phí thời gian vạch mặt anh ấy. Như tôi đã nói đến ở trên, nhiều phụ nữ cố gắng thực hiện cả một chiến dịch nhằm phơi bày cuộc sống hai mặt của chồng trước mặt mọi người. Họ gần như bị ám ảnh rằng cần phải để mọi người nhìn rõ bộ mặt thật của anh ta.

Đừng bao giờ hành động như thế, sẽ chỉ tốn thời gian của bạn và cũng không đáng để phải cư xử như vậy. Chúng chỉ khiến hình ảnh của bạn trong mắt mọi người xấu đi mà thôi.

Đừng để sự giả dối của anh ta lây nhiễm sang bạn

Khi bạn mong muốn vạch mặt anh ấy và ngày đêm nghĩ cách làm sao để thực hiện điều đó, vô tình nhân cách của bạn cũng thay đổi theo. Thay vì vui vẻ phóng khoáng, biết quan tâm đến người khác như trước, giờ đây bạn lại trở thành một con người thâm hiểm, thù dai và cău kỉnh. Đừng bao giờ để điều đó xảy ra bởi nó chỉ khiến bạn thêm suy sụp mà thôi, có khi còn khiến mọi người xung quanh không còn muốn tiếp xúc với bạn, lúc ấy bạn sẽ thật sự lẻ loi. Cuộc chiến nhằm làm mất mặt chồng dường như là một cuộc chiến ảo vậy. Điều đó hoàn toàn không đáng cho bạn phải bỏ thời giờ và công sức. Tìm cách phớt lờ sự giả tạo của anh ta vẫn tốt hơn nhiều.

Tâm sự với những người tin tưởng và biết động viên bạn

Như tôi đã nói đến ở tình huống 31 và 32, có một ai đó (bạn bè hoặc tư vấn viên) tin tưởng và động viên bạn mỗi khi bạn cần một chỗ dựa là điều hết sức quan trọng. Không cần biết chiếc mặt nạ mà anh ta tô vẽ trước đám đông hoàn hảo thế nào, chỉ cần bạn là người duy nhất hiểu rõ trong gia đình anh ta là con người ra sao. Với sự động viên của người biết tin tưởng bạn, tôi tin chắc bạn sẽ có đủ động lực để quyết định xem mình nên vượt qua nỗi chán chường ấy bằng cách nào.



Jacky Fleming (1992), *Never give up*. London: Penguin.

Khi chàng không như bạn mong muốn

PHỤ NỮ, HÃY MẠNH MẼ LÊN!

34

KHI NHỮNG RẮC RỐI CỦA BẠN CỨ NGÀY MỘT TIẾP DIỄN

Thỉnh thoảng bạn cũng nên dành một ngày để gạt bỏ mọi phiền muộn sang một bên, đi mua sắm, xem phim, đi bơi, và thư giãn. Hãy cho phép mình tạm quên đi mọi rắc rối, chắc chắn bạn sẽ thấy tâm hồn tươi mới hơn.

Hãy nhớ rằng đến ngày mai thì những vấn đề ấy cũng vẫn còn nguyên ở đó. Vì vậy chỉ hôm nay thôi, hãy thư giãn và vui vẻ lên!



Judy Horacek (1998), *Woman with Altitude*. Rydalmere, NSW: Hodder, trang 14.

Khi chàng không như bạn mong muốn

KHI BẠN CẢM THẤY MÌNH CŨNG CÓ LỖI

Điều này nghe có vẻ ngược đời nhưng sự thật lại đúng như vậy. Sống với người đàn ông thiếu chín chắn, người phụ nữ sẽ thấy mặc cảm tội lỗi đè nặng lên vai mình. Khi không hạnh phúc và chán nản trong cuộc sống vợ chồng, bạn sẽ rất dễ cảm thấy mình có lỗi vì nhiều thứ.

Đầu tiên, bạn sẽ cảm thấy mặc cảm vì không có được một mối quan hệ tốt. Nhìn ra xung quanh, thấy bạn bè và người thân ai ai cũng có một gia đình ấm êm (mặc dù có thể là bề ngoài như vậy) bạn tự trách rằng chỉ có mình là không biết cách vun đắp mối quan hệ. Bạn bắt đầu cảm thấy có lỗi.

Tiếp theo, bạn sẽ cảm thấy dằn vặt vì đã không thay đổi được chồng. Nhiều người cho rằng đàn ông rất dễ uốn nắn, và rằng nếu bạn không thể khiến anh ta thay đổi thì có nghĩa là bạn chưa cố gắng đúng mức. Vì vậy người phụ nữ khi không thành công sẽ cảm thấy như mình đang phạm phải một lỗi lầm nghiêm trọng.

Điểm thứ ba, người phụ nữ cảm thấy có lỗi vì họ khó chịu và bất mãn với những gì mình đang có. Nhìn vào cuộc hôn nhân không mấy suôn sẻ, cô ấy đành miễn cưỡng xem như đó là số phận và tự nhủ mình nên chấp nhận như thế. Tại sao phải mơ mộng hão huyền trong khi biết mình sẽ chẳng bao giờ có được những mơ mộng đó? Bất mãn khi gặp những điều mình không vừa ý là một chuyện hết sức bình thường, tuy nhiên lại có một số người cảm thấy rất áy náy nếu thấy mình đòi hỏi nhiều hơn những gì mình đang có.

Cuối cùng, người phụ nữ cảm thấy có lỗi bởi dường như chính cô ấy đã khiêu khích chồng đối xử tệ với mình. Càng cố gắng lý giải vì sao chồng mình thô lỗ và thiếu sự quan tâm như vậy, cô ấy càng cảm thấy đầu óc rối rắm. Trong khi đó, việc chấp nhận một lời giải thích vô cùng đơn giản rằng anh ấy là một người đàn ông thiếu chín chắn, không biết quan tâm đến ai khác ngoài bản thân dường như lại quá khó khăn với cô ấy. Nếu tin vào lời giải thích này thì khác nào cô ấy tự thừa nhận rằng chồng mình sẽ không bao giờ thay đổi và mối quan hệ của họ chẳng khi nào có thể tốt đẹp lên được, vì vậy cô ấy đã chọn cách nhận lỗi về mình. Cô ấy muốn tin rằng chính mình đã có những hành động - chứ không phải bản chất của anh ấy - khiến anh ấy cư xử như vậy.

Tại sao phụ nữ lại dễ cảm thấy có lỗi, và sẵn sàng nhận những lời buộc tội như vậy? Để hiểu được điều này, chúng ta cần đi vào tìm hiểu khái niệm “tội lỗi”, từ đó có những nỗ lực ngăn chặn mặc cảm tội lỗi khi chúng ta hoàn toàn không làm gì sai trái.

Trước hết, “tội lỗi” là những suy nghĩ hoặc hành động đi ngược lại với những giá trị đạo đức hoặc chuẩn mực xã hội.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Mặc cảm tội lỗi là một cảm giác, nói chính xác hơn là một thái độ thiên về cảm giác hơn là tri giác. Đôi khi nó hình thành từ thực tế sự việc, nhưng đôi khi đó là do sự tưởng tượng của con người. Khi ta thực sự làm điều gì sai trái thì mặc cảm tội lỗi là chuyện đương nhiên, nhưng nếu ta không làm gì sai thì không cần phải cảm thấy có lỗi bởi mặc cảm này sẽ gây khó chịu cho ta.

Phụ nữ với mặc cảm tội lỗi

Tại sao phụ nữ lúc nào cũng cảm thấy áy náy như mình đã làm sai điều gì đó? Theo tôi, có ba thái độ có thể ảnh hưởng không tốt đến tâm lý mỗi người. Thứ nhất, chúng ta cảm thấy có lỗi vì mình đã không chịu nhận lỗi. Thứ hai, chúng ta cảm thấy có lỗi vì mãi đắm chìm trong chính tội lỗi của bản thân thay vì thú nhận và vượt qua nó. Và cuối cùng là khi chúng ta hoàn toàn không làm gì sai trái nhưng luôn mang cảm giác áy náy.

Khi đi vào tìm hiểu phản ứng của con người ở từng tình huống khác nhau, tôi nhận thấy hầu hết đàn ông thường có thái độ đầu tiên, còn phụ nữ thì có thái độ thứ ba. Và dường như có một sự liên hệ nào đó giữa hai giới. Bất kể khi nào người đàn ông chối bỏ trách nhiệm trước hành vi của mình cũng có một người phụ nữ xuất hiện và nhận lỗi thay cho anh ta. Sao họ phải làm như vậy? Điều này có thể là vì phụ nữ vốn được xem là người hy sinh chăm sóc và quan tâm chồng con. Tuy nhiên, chúng ta cần chấm dứt mặc cảm tội lỗi vô lý ấy vì lợi ích tinh thần và sức khỏe của bản thân. Những hành vi này sẽ dẫn đến ba hậu quả chính sau: mặc cảm tội lỗi khiến người ta cảm thấy mình thật xấu, từ đó mất đi động lực đối diện với những người thực sự sai trái; nó khiến chúng ta sống trong sự giả dối và cố vũ cho sự bất công bằng cách dung túng cho người thực sự có trách nhiệm vờ như mình vô tội.

Thái độ tích cực chống lại mặc cảm tội lỗi

Làm thế nào để có được một thái độ đúng đắn trước mặc cảm tội lỗi?

Câu trả lời sẽ là:

Khi bạn thật sự có lỗi, bạn nên cảm thấy hối lỗi.

Khi bạn có lỗi, hãy thừa nhận lỗi lầm với chính bản thân và những người xung quanh.

Khi bạn có lỗi, hãy xin lỗi và làm tất cả mọi việc có thể để mọi chuyện tốt đẹp hơn. Nếu bạn hối lỗi thật sự, hãy bỏ cảm giác mặc cảm lại phía sau và dùng hành động để chứng minh cho mọi người thấy bạn đang sửa chữa lỗi lầm. Đắm chìm mãi trong cảm giác tội lỗi sẽ chẳng giải quyết được gì. Hãy tha thứ cho chính mình, ngừng dằn vặt và tiếp tục cuộc sống của bản thân.

Và nếu như bạn không có lỗi, chẳng có lý do gì để áy náy hối hận cả. Khi những mặc cảm tội lỗi đến trong suy nghĩ của bạn, hãy tỉnh táo tự khẳng định rằng không có lý do gì để bạn cảm thấy như vậy. Đừng để mình bị suy sụp vì phải nhận lỗi giùm người khác. Hãy tự nhắc nhở bản thân rằng bạn đang làm mọi việc trong khả năng của mình để có một cuộc sống tốt

Khi chàng không như bạn mong muốn

đẹp, trở thành một con người chín chắn, xây dựng những mối quan hệ nghiêm túc và vì vậy, không có lý do gì để phí phạm thời gian và sức lực trong việc áy náy hối hận gì cả.

LỜI KHUYÊN

Cần phân biệt lỗi lầm thật sự và lỗi lầm tưởng tượng

Bạn cần nhận thức được rằng hai khái niệm này hoàn toàn khác biệt, cảm giác tội lỗi không có nghĩa là bạn thực sự có lỗi. Nếu bạn cứ tốn thời gian ăn năn hối lỗi thay cho chồng và tự dần vật bản thân về những điều anh ấy gây ra thì sẽ chẳng bao giờ khiến con người anh ấy thay đổi được.

Đừng phí thời gian mặc cảm khi bạn không hề có lỗi

Hãy tự cam đoan với mình rằng bạn không có lỗi gì cả. Bằng cách này, bạn sẽ có nhiều cơ hội để giữ sự ổn định về mặt cảm xúc và tâm lý.

Nếu bạn có lỗi, hãy thẳng thắn thừa nhận

Khi bạn làm điều gì sai trái hoặc nói những lời gây tổn thương đến người khác, hãy thừa nhận điều đó, xin lỗi và mong người ấy bỏ qua cho bạn.

Đúng người đúng tội

Sự khiển trách là một điều cần thiết giúp cân bằng tâm lý và hạnh phúc của bạn. Tuy nhiên, nếu khiển trách không hợp lý sẽ gây nên sự bất công và từ đó tâm lý cũng bị ảnh hưởng. Sống với người chồng thiếu chín chắn, người vợ thường hay bị trách oan, và lúc nào cũng tự hỏi rằng tại sao anh ta không bao giờ chịu thay đổi. Khi người đàn ông tiếp tục cư xử cộc cằn và ích kỷ, người phụ nữ thường cố tìm một ai đó để đổ lỗi. Và người thích hợp nhất dĩ nhiên sẽ là mẹ của anh ta. Nếu bà ấy biết cách chăm sóc, giáo dục con trai thành một người biết tôn trọng phụ nữ, nếu bà ấy không chiều chuộng hoặc quá nghiêm khắc thì con trai bà ấy đã chẳng thế này. Ngoài ra còn có nhiều người hoặc nhiều nguyên nhân khác để đổ lỗi như bố anh ấy, anh chị em, người vợ cũ, sự căng thẳng đầu óc, thất nghiệp, nghĩa vụ quân sự... và còn rất nhiều điều khác nữa. Nếu bạn đổ lỗi cho người khác về những gì chồng bạn làm thì quả thực đó là một sai lầm.

Phụ nữ còn phạm phải một sai lầm nữa là thường tự đổ lỗi cho mình, như tôi vừa phân tích ở tình huống trên. Một lần nữa, tôi xin khẳng định lại với bạn rằng người duy nhất phải chịu trách nhiệm về lỗi ứng xử của chồng bạn không ai khác ngoài chính anh ấy. Đổ lỗi lên người khác để kiếm cớ bỏ qua cho anh ấy nghĩa là bạn đã tự tước đi cơ hội thấy anh ấy thay đổi. Hãy thẳng thắn nhìn nhận sự việc và trách người thực sự đáng trách. Một khi chồng bạn tự chịu trách nhiệm về hành vi của mình cũng là lúc anh ấy đã có những bước biến chuyển đầy tiến bộ.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Hãy tận hưởng sự tự do của bạn

Nếu bạn nhận rằng mình có lỗi và mong muốn người khác tha thứ, và nếu bạn thẳng thắn nói rằng mình không có lỗi khi sự thật là vậy, tôi mừng là bạn đã không bị cảm giác tội lỗi chi phối. Hãy tận hưởng cảm giác thoải mái ấy. Một người trưởng thành sẽ biết nhìn nhận sự việc một cách đúng đắn, và vì thế hiếm khi nào gặp phải những sự áy náy không cần thiết. Hãy thử một lần tự hỏi tại sao mình phải bỏ ra biết bao thời gian và công sức quý giá để lo lắng vì những chuyện không đâu như thế. Hãy thử tưởng tượng xem nếu ngừng nghĩ ngợi bi quan thì mọi việc sẽ tốt đẹp hơn thế nào. Bạn sẽ hiểu rằng cuộc sống thật sự còn nhiều điều lạc quan và thú vị.

Khi chàng không như bạn mong muốn

KHI BẠN CỐ ÉP MÌNH PHẢI THA THỨ

Hầu hết những người phụ nữ tôi biết đều có nhu cầu tha thứ cho bạn đời của mình bất kể anh ta đã làm gì. Nhưng điều đó thực ra không dễ dàng chút nào. Tôi muốn đặt ra một câu hỏi rằng tại sao chúng ta lại phải đấu tranh với bản thân khi muốn tha thứ? Trong hơn ba mươi năm nay, xã hội chúng ta thường nhấn mạnh tầm quan trọng của sự tha thứ. Tôn giáo răn dạy người ta biết tha thứ, những nhà tâm lý cũng khuyến khích người ta phải tha thứ, những quyển sách tâm lý và cẩm nang sống cũng đề cập nhiều đến sự tha thứ. Và khi một người không tha thứ, hoặc không thể tha thứ cho ai đó thì ngay lập tức chính họ sẽ cảm thấy bị dằn vặt, khó chịu hoặc cho rằng mình là con người thù dai và hẹp hòi. Người ta coi lòng vị tha có khi còn quan trọng hơn cả sự công bằng. Sự bất công trên đời này sẽ không là vấn đề to tát nếu như bạn biết tha thứ. Đó là thông điệp mà những quan niệm của xã hội gửi tới chúng ta. Tuy nhiên, tôi không hoàn toàn nhất trí với những quan niệm đó.

Mặt trái của sự tha thứ càng hiện rõ hơn trong mối quan hệ của người phụ nữ với người chồng thiếu chín chắn. Trong quá khứ, bạn từng tha thứ cho anh ấy hết lần này đến lần khác và cay đắng nhận ra rằng mọi việc chẳng có gì thay đổi. Và bạn tự hỏi liệu mình còn phải tha thứ cho anh ấy bao nhiêu lần nữa? Bạn còn phải nhắm mắt làm ngơ những lời nói và hành động vô tâm của anh ấy đến khi nào?

Tôi e rằng điều mình sắp chia sẻ sẽ khiến bạn vô cùng bất ngờ, nhưng sau nhiều năm nghiên cứu về khái niệm tha thứ dựa trên quan điểm thần học và tâm lý, tôi buộc phải khẳng định với bạn rằng: Bạn không cần phải tha thứ khi trong lòng bạn không muốn. Nói cách khác, tha thứ là một việc sai lầm và nó sẽ gây ảnh hưởng không tốt lên tâm lý của bạn, một khi sự tha thứ ấy hoàn toàn không đúng đắn.

Sau khi nghiên cứu những nguyên nhân khiến người ta bảo nhau phải biết tha thứ, tôi nhận ra những điều sau:

Từ sự công bằng đến tự do

Một phong trào đấu tranh diễn ra mạnh mẽ trên thế giới (hoặc chí ít là ở các nước phương Tây) ban đầu đòi sự công bằng và lẽ phải, sau đó là hướng đến tình yêu và tự do cá nhân. Khi thế giới ngày càng trở nên mất cân bằng vào những năm 1980 bởi các học thuyết kinh tế, các phi vụ đầu tư, chủ nghĩa tôn thờ vật chất và chủ nghĩa tham vọng cá nhân thì các cá thể cũng bắt đầu ham muốn leo lên vị trí độc tôn. Ngày nay, người ta đặc biệt chú trọng vào sức mạnh cá nhân, tham vọng cá nhân, cạnh tranh cá nhân và chiến thắng cũng của cá nhân. Chính vì vậy, ý niệm về sự công bằng, về tinh thần thượng võ và hòa đồng sẽ không

Khi chàng không như bạn mong muốn

bao giờ chiếm được cảm tình từ những người mang trong mình tham vọng vươn lên tột đỉnh danh vọng.

Ở mức độ cá nhân và giữa các cá thể với nhau đòi hỏi phải có tình yêu và sự tự do. Từng có một kỷ nguyên mà tất cả mọi người dường như đều có quyền được tự do làm điều họ muốn. Điều đó nghe rất thú vị, tuy nhiên bây giờ khi nhìn lại thì tất cả những gì tôi có thể thấy đó là chỉ có đàn ông là tự do làm điều mình muốn mà thôi. Phụ nữ được khuyến khích phải biết yêu thương. Đàn ông được khuyến khích đấu tranh cho tự do của họ. Người ta mặc định rằng phụ nữ thì phải thụ động và phụ thuộc vào quyền lợi tự do của những người đàn ông. Họ muốn phụ nữ phải biết cảm thông và tha thứ bất kể người đàn ông của cô ấy đã làm những gì.

Phong trào đấu tranh ấy vẫn còn tiếp diễn đến tận hôm nay. Một số đảng mỳ râu (thường là những người thiếu chín chắn) cho rằng điều này không công bằng và dĩ nhiên không đòi hỏi họ chịu thiệt thòi như vậy. Họ đòi quyền tự do làm những gì mình muốn bất kể điều đó ảnh hưởng đến người khác ra sao. Họ đàn áp phụ nữ bằng những hành động ích kỷ, và tiếp tục đàn áp như vậy cho đến khi người phụ nữ biết yêu thương, chấp nhận, thông cảm và tha thứ cho họ mới thôi! Thật thú vị!

Những định hướng sai lệch của tôn giáo

Bài thuyết giảng nào cũng nói đến tầm quan trọng của việc tha thứ. Một số bài giảng này dựa trên câu chuyện về Chúa Giê-su khi được hỏi rằng con người ta cần phải tha thứ bao nhiêu lần là đủ. Câu trả lời Người đưa ra là “bảy mươi lần bảy”, nghĩa là thực chất không có một giới hạn nào khi ta tha thứ cho một ai đó. Tuy nhiên đây chỉ là một nửa của câu chuyện, và tôi muốn nói rằng sự khác biệt nằm trong chính những gì chưa được thuyết giảng.

Đi sâu vào tìm hiểu Kinh Thánh bạn sẽ có một cái nhìn khác về khái niệm tha thứ. Một trong số những điều Kinh Thánh nói đó là bạn không cần phải tha thứ cho người khác trừ khi người ấy thực sự ăn năn vì những điều đã gây ra. Nếu bạn tha thứ là không những không đúng đắn mà còn rất sai lầm (Luca 17:3 – “Hãy khiển trách nếu người anh em của người phạm lỗi, và tha thứ khi họ biết ăn năn hối cải”). Phản ứng đúng đắn nhất khi có ai đó phạm lỗi với bạn là đối mặt với anh ta và bày tỏ thái độ của mình. Chỉ khi nào anh ta hối lỗi, khi ấy tha thứ mới là điều đúng đắn.

Chắc chắn bạn không thể nào nói tha thứ cho một người nếu như bạn không cảm thấy muốn như vậy. Cần phải trải qua một quá trình dài trước khi bạn có được sự tha thứ thật sự. Và quá trình đó là gì?

Đầu tiên, lỗi lầm phải được thừa nhận giữa hai bên. Khi lỗi lầm đã được nhìn nhận, người mắc lỗi phải biết nói lời xin lỗi: *“Tôi thực sự hối hận về những điều đã làm”*. Lúc đó sự tha thứ mới có giá trị. Về phía bạn, không cần phải ép buộc mình tha thứ ngay lập tức. Ai cũng cần thời gian để vượt qua sự đau đớn, tổn thương. Bạn cần thời gian để vượt qua chính mình. Nếu bạn ép mình tha thứ trước khi bạn thực sự muốn thì đó là một sự gượng

Khi chàng không như bạn mong muốn

ép, không thật lòng. Bạn sẽ cảm thấy lỗi lầm vẫn còn nguyên ở đó và không thể chấp nhận được mặc cho người ta có hối hận thế nào đi nữa.

Chỉ có phụ nữ mới phải tha thứ

Đây là điều buồn cười nhất tôi nhận ra trong quá trình nghiên cứu của mình. Thường thì chỉ có phụ nữ mới chịu áp lực phải tha thứ. Điều này cũng tương tự như những gì ta nói về lỗi lầm (tình huống 35). Chỉ có phụ nữ lúc nào cũng có cảm giác mình đang mắc lỗi mặc dù họ chẳng có lỗi gì, và chỉ có phụ nữ lúc nào cũng phải xin lỗi về những việc không liên quan gì đến họ. Chính vì vậy, phụ nữ lúc nào cũng cảm thấy một áp lực khiến họ phải tha thứ trước cả khi người chồng kịp nói xong những lời lăng mạ buộc tội hoặc những hành vi bạo lực gì đó.

Tại sao hầu hết phụ nữ lại tự ép mình tha thứ cho chồng trong khi đàn ông chẳng bao giờ như thế? Có rất nhiều lý do. Ở đây tôi chỉ đề cập đến ba lý do chính:

1. Trên mọi phương diện (tôn giáo, tâm lý, sách nghệ thuật sống, tạp chí phụ nữ...) thông điệp của sự tha thứ luôn nhắm đến người phụ nữ.
2. Phụ nữ dễ bị thuyết phục hơn nam giới, dễ tiếp thu quan điểm của người khác và dễ thay đổi cũng như hoàn thiện cung cách của họ hơn nam giới.
3. Đàn ông thường háo thắng. Khi ai đó làm họ tổn thương, họ sẽ dễ nổi nóng hơn là tha thứ cho người đó.

Những nguyên nhân này dĩ nhiên đã gây ra một tương quan khập khiễng trong mối quan hệ vợ chồng. Phụ nữ luôn sẵn sàng tha thứ và đàn ông luôn sẵn sàng đón nhận sự tha thứ.

Muốn mối quan hệ tốt đẹp hơn thì trước tiên cần chấm dứt những thông điệp sai lệch về sự tha thứ này. Thúc ép người phụ nữ phải tha thứ vô điều kiện sẽ gây ra những tổn hại nghiêm trọng cho cả hai bên. Kể đến, cả hai giới cần phải nắm rõ ý niệm của sự tha thứ và cố gắng hiểu nó theo một nghĩa đúng đắn hơn. Cuối cùng, hai bên phải biết thú nhận lỗi lầm và mong đợi người khác tha thứ lỗi lầm cho mình.

LỜI KHUYẾN

Chỉ tha thứ khi thực sự thích hợp

Cụ thể là:

Bạn lên tiếng và anh ấy sẵn sàng trò chuyện nghiêm túc.

Anh ấy ý thức được bạn đang bị tổn thương.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Anh ấy cảm thấy hối lỗi.

Anh ấy nói lời xin lỗi.

Anh ấy có những hành động nghiêm túc để bảo đảm sẽ không bao giờ tái phạm nữa.

Dĩ nhiên không có gì bảo đảm được rằng sự ăn năn và hối lỗi của anh ấy là thật tâm hay không, nhưng trước khi có bất kể điều gì nghi ngại thì tốt nhất hãy tin đó là sự thật. Một khi anh ấy đã trải qua đầy đủ những bước trên thì đã đến lúc bạn nên tha thứ. Nhưng nhớ là chỉ tha thứ khi nào bạn cảm nhận được mình thật sự muốn làm như vậy.

Đừng nói tha thứ nếu bạn thật tâm không muốn

Cần rất nhiều thời gian để có thể thật lòng bỏ qua cho một ai đó. Vì vậy bạn cần cho mình thời gian. Đừng vội vã tha thứ chỉ vì anh ấy mong muốn như vậy hoặc bởi những áp lực từ phía bạn bè, gia đình hay xã hội. Hãy tha thứ khi nào bạn sẵn sàng và đúng thời điểm.

Bỏ qua những giận dữ và thương tổn

Như chúng ta đã nói, không phải lúc nào bạn cũng bắt buộc phải tha thứ cho chồng. Có những hành động mà có thể bạn sẽ không bao giờ bỏ qua được như anh ta đã lạm dụng tình dục con cái, anh ta hành hung bạn, hoặc anh ta ngoại tình... Nếu tha thứ không phải là điều bạn muốn lúc này thì đừng cố ép mình. Nhưng hãy cố quên đi mọi thứ. Sẽ thật bất hạnh nếu bạn cứ giữ kín những nỗi đau cùng với sự giận dữ và thương tổn.

Đừng bao giờ để sự phản bội của anh ta chi phối và biến bạn trở thành con người mà bạn không mong muốn. Hãy nhớ rằng bạn không cần phải tha thứ cho anh ấy, nhưng nhất thiết phải để những ưu phiền ấy trôi đi. Vậy bằng cách nào bạn có thể làm được điều đó? Tốt nhất hãy tìm một tư vấn viên hoặc một người bạn có thể khiến bạn giải tỏa được cảm xúc. Khi bày tỏ và giải quyết được vấn đề, bạn sẽ có cảm giác như mình vừa trở thành một con người mới. Hãy để những chuyện không hay trôi qua. Hãy giữ sạch những ưu phiền. Và rồi bạn sẽ có thể xây dựng cuộc sống của mình thật tốt đẹp.

Khi chàng không như bạn mong muốn

NÂNG CAO LÒNG TỰ TÔN

“Tự tôn” là một đức tính vô cùng quý giá. Nếu bạn muốn có một cuộc sống hạnh phúc, trước tiên bạn phải biết yêu quý bản thân mình. Đó là điều căn bản của vấn đề.

Nhưng thực tế không phải người phụ nữ nào cũng làm được điều đó. Ít ra là họ đã không biết quý trọng bản thân khi thường xuyên tự hạ thấp mình. Trước đây chính tôi cũng từng như thế, nhưng rồi tôi nhận ra rằng khi tự hạ thấp mình cũng là lúc tôi tạo cho người khác cơ hội nhìn nhận về tôi như vậy. Khi tôi nói tôi ghét bản thân nghĩa là tôi đang bảo với mọi người rằng tôi không đáng để được yêu quý. Kể từ lúc tôi ngừng hạ thấp bản thân thì mọi người dường như cũng có thiện cảm với tôi hơn trước.

Dưới đây là một số ví dụ thường gặp thể hiện sự tự ti:

“Mình béo quá!”

“Ước gì mình không có cái eo “bánh mì” thế này.”

“Mái tóc của mình thật xấu xí!”

“Sao mình không cao thêm tí nữa nhỉ?”

“Mình không chịu nổi khi soi gương và nhìn thấy những nếp nhăn.”

“Sao anh ấy lại chịu chung sống với mình cơ chứ?”

“Mình sẽ chẳng bao giờ hé miệng trước đám đông nữa vì chắc chắn sẽ bị phớt lờ cho mà xem.”

“Mình chẳng biết cái gì cả.”

“Mình không đáng để được mọi người lắng nghe.”

“Mấy đứa con còn khôn hơn cả mình nữa.”

“Sao mình chẳng bao giờ học được cách sử dụng máy tính. Đúng là đồ bỏ đi.”

Danh sách này cứ thế tiếp diễn. Có những lúc tôi cảm giác rằng khi phụ nữ ngồi lại với nhau, họ thường cố tranh xem ai nói ra được nhiều điều tệ hại nhất về bản thân thì phải. Khi một người phụ nữ tự hạ thấp mình, cho thấy rằng cô ấy rất tự ti.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Sự tự ti còn được thể hiện trong hành động của người phụ nữ. Cô ấy có thể:

Để chồng trò chuyện, còn mình thì im lặng suốt buổi gặp gỡ bạn bè.

Khi có ai đó hỏi đường, cô ấy nhìn sang chồng để anh ta trả lời thay.

Đi đứng khúm na khúm núm.

Không dám nhìn trực diện người khác, như thể cô ấy muốn nói rằng “làm ơn đừng để ý đến tôi” vậy.

Càng ngày càng sợ phải ra ngoài và tìm mọi cách để trốn trong nhà.

Chẳng bao giờ trau dồi sự hiểu biết (như đọc báo hoặc theo dõi các chương trình thời sự trên đài phát thanh hoặc truyền hình).

Và cũng như trên, danh sách này cứ thế tiếp tục mãi.

Đôi khi trong quá trình tư vấn, nhiều chị em thường thổ lộ với tôi rằng họ vẫn còn nhớ thời thiếu niên hoặc những năm hai mươi tuổi. Đó là quãng thời gian họ cảm thấy thực sự tự tin (thậm chí còn kiêu ngạo). Họ có những quan điểm riêng và không ngại bày tỏ chúng. Họ rất kiên định, ít khi bị ảnh hưởng bởi những suy nghĩ hoặc lời phê bình của người yêu. Hầu hết mọi phụ nữ đều coi đó là quãng thời gian hạnh phúc nhất của mình. Thật vậy, họ có thể phạm phải một vài sai lầm, nhưng ít ra họ ý thức được bản thân và cảm thấy hạnh phúc khi được là chính mình.

Điều gì đã xảy ra với những phụ nữ này? Điều gì đã khiến sự tự tôn trong họ ngày càng bị giảm xuống? Nguyên nhân có lẽ nằm ở cách họ nhìn nhận về tình yêu dành cho người bạn đời. Nhiều người nghĩ rằng yêu một người đàn ông nghĩa là phải biết quên mình vì anh ấy và do đó, khi họ hoàn toàn chìm đắm trong tình yêu thì cũng là lúc họ chỉ biết nghĩ đến bạn đời và quên lãng chính bản thân mình.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi nhận ra rằng sự tự tôn của một người có liên quan rất nhiều đến cách nhìn nhận của người khác. Bạn sẽ dễ hài lòng với bản thân hơn nếu mọi người xung quanh đều quý trọng bạn. Ngược lại, nếu ai đó hạ thấp bạn thì bạn cũng sẽ bị ảnh hưởng tâm lý. Khi một người phụ nữ liên tục bị chồng coi thường thì lòng tự tôn của cô ấy sẽ ngày càng mai một.

Cảm giác của chúng ta phụ thuộc rất nhiều vào sự nhìn nhận, đánh giá của người khác. Không nên quá phụ thuộc vào những đánh giá ấy – như tôi sắp đưa ra những lời khuyên cho bạn dưới đây – nhưng dù sao cũng phải thừa nhận rằng những đánh giá ấy có ảnh hưởng sâu sắc đến mỗi người chúng ta.

Khi chàng không như bạn mong muốn

LỜI KHUYẾN

Làm thế nào để bạn cảm thấy tâm hồn luôn thoải mái và trở nên tự tin vào chính mình?

Hãy trau dồi sự hiểu biết

Bạn cần ý thức được mình là ai, xác định rõ lập trường của bản thân, không nên xuôi theo ý những người xung quanh. Hãy thể hiện như chính con người bạn. Và dĩ nhiên trước khi muốn trở thành chính mình, bạn phải hiểu rõ con người bạn là thế nào đã. Có rất nhiều cách xác định cái tôi của mình.

Cách thứ nhất là dành một khoảng thời gian nhất định để chiêm nghiệm lại bản thân, tự đặt ra câu hỏi đại loại như: *Mình thật sự là ai? Không cần biết chồng mình và mọi người xung quanh nói gì, rốt cuộc con người mình là thế nào? Điều gì khiến mình hạnh phúc? Điều gì khiến mình không vui? Điều gì khiến mình căng thẳng và điều gì có thể đem lại sự thoải mái? Điều gì làm mình giận dữ? Mình có thể giao tiếp với mọi người tốt đến mức nào? Mình nên bày tỏ cảm xúc của bản thân ra sao?* Đó là những câu hỏi bạn cần nghĩ đến. Nhìn chung phụ nữ thường có ý thức tự giác cao. Nhưng đôi khi sự tự giác này lại mang tính tiêu cực. Lấy ví dụ khi bạn vừa trò chuyện với ai đó hoặc vừa đưa ra ý kiến trong một cuộc thảo luận nhóm, có thể bạn sẽ trách cứ bản thân thế này: *"Sao mình lại nói như vậy cơ chứ? Thế nào họ cũng nghĩ mình là một kẻ ngu ngốc. Ước gì mình đã không nói như vậy. Không biết có ai nhận ra mình đang lo lắng không nhỉ?"*. Rất nhiều tình huống khác tương tự có thể xảy ra.

Đó không phải là những câu hỏi mà tôi khuyến khích bạn tự đặt ra cho mình. Tự phê bình theo kiểu tiêu cực như vậy quá dễ dàng, và điều đó sẽ chẳng mang lại kết quả gì khả quan. Khi tôi khuyên bạn dành thời gian để suy ngẫm về con người mình, nghĩa là tôi đang muốn hướng bạn đến một bài tập tích cực. Tôi muốn đó sẽ là bước đầu tiên để phát triển một nhận thức thực tế và khả quan hơn cho bạn.

Một cách khác để nâng cao sự tự tôn là nhìn lại những khó khăn đã qua trong đời, xem bạn đã vượt qua chúng thế nào. Những "khó khăn" này bao gồm cả về mặt thể chất, tâm lý, trí óc, niềm tin và xã hội. Bạn có thể lấy ra một tờ giấy, chia thành năm cột và điền vào đó từng sự kiện một. Ví dụ khi bạn bắt đầu ở cột *"Thể chất"*, hãy đưa ra những câu hỏi như: *"Tình trạng sức khỏe hiện tại của mình thế nào?", "Mình đã quan tâm đến sức khỏe của bản thân chưa?", "Các bài tập thể dục như thế đã gọi là đủ chưa?", "Mình có ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng không?", "Mình có cảm thấy khỏe mạnh không nhỉ?", "Mình đã hài lòng với cơ thể của mình chưa?"*... vân vân và vân vân. Rồi tiếp đến cũng làm tương tự như vậy với cột *"Tâm lý"*, và những cột còn lại. Thỉnh thoảng làm một bản kê khai như thế sẽ giúp bạn ý thức được bản thân mình đang thế nào và cần cải thiện theo chiều hướng nào.

Cách thứ ba để phát triển nhận thức về bản thân là nhìn nhận cuộc đời mình. Nói cách khác, hãy nhìn nhận mình như thể mình là người có quá khứ, hiện tại và tương lai. Bạn cần nhận thức được con người mình ở hiện tại chính là sự ảnh hưởng từ những tổn thương, nỗi tiếc và cả những niềm hạnh phúc từ quá khứ, cũng như những kế hoạch và hoài bão cho tương lai. Trước khi nhìn nhận cuộc đời mình một cách chân thực như vậy, hãy chuẩn

Khi chàng không như bạn mong muốn

bị tinh thần vì chúng có thể khiến bạn hoặc vui vẻ hoặc chán nản. Nếu những gì đã diễn ra trong quá khứ vẫn còn đeo bám bạn, hãy trút bỏ nó. Quyết định sẽ chôn chặt chúng hay thả lỏng đối diện với chúng quả là một quyết định khó khăn. Tôi khuyên bạn nên tìm một chuyên gia tâm lý để giúp bạn vượt qua giai đoạn này. Nhìn nhận chính mình trong mỗi giai đoạn khác nhau của cuộc đời (quá khứ, hiện tại và tương lai) là một cách hữu ích để bạn phát huy sự tự tôn của bản thân.

Nhìn nhận khách quan ý kiến của mọi người

Những lời phê bình chỉ trích không có tính chất xây dựng sẽ ăn mòn sự tự tin trong chúng ta, vì vậy không nên vội vàng nhận hết về mình những lời phán xét của người khác. Một người đàn ông thiếu chín chắn có thể chỉ trích bạn để nâng sức ảnh hưởng của anh ta lên. Sẽ chỉ có một chút ít ỏi sự thật, thậm chí là không hề có sự thật nào trong những lời phê phán của anh ta với bạn. Đôi lúc, ngay cả lời phê bình của con cái cũng không đáng tin, vì trẻ con cũng giống như những người đàn ông thiếu chín chắn kia, thường chỉ biết nghĩ cho bản thân mình. Vì vậy, những lời chỉ trích mà họ áp đặt lên bạn thường không phải là vì những gì bạn làm, mà chỉ đơn giản là vì chúng khiến cho họ cảm thấy họ rất quan trọng và có uy mà thôi.

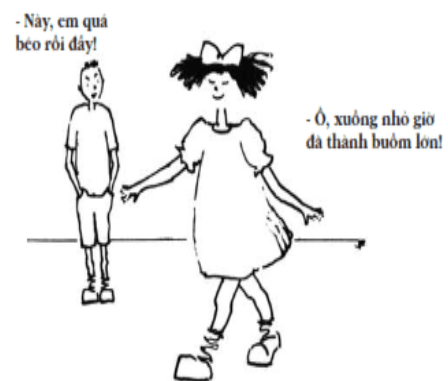
Khi có ai đó phê bình bạn, trước tiên hãy cố gắng đừng để những lời phê bình ấy chi phối ngay lập tức. Hãy luyện tập khả năng tách biệt những lời phê bình ra khỏi cảm xúc của bản thân để có thể nhìn nhận chúng một cách khách quan hơn.

Nuôi dưỡng sự tự tin và quyết đoán

Cần có sự nhận thức đúng đắn về bản thân mới có thể giúp bạn nâng cao lòng tự tôn cũng như tự trọng và quyết đoán của mình. Hãy tìm hiểu xem cư xử quyết đoán là thế nào (tình huống 39) để bạn có thể nói và làm những điều mình muốn. Càng ý thức rõ về bản thân, bạn sẽ càng cảm thấy thoải mái hơn.

Hãy thân thiết với những người yêu quý và cho bạn những lời nhận xét tích cực

Nếu những lời nhận xét tích cực là điều chúng ta đang cần để củng cố sự tự tôn trong con người mình thì trước tiên chúng ta phải tránh xa những người muốn hạ thấp mình. Tôi biết điều đó là không thể và rất vô lý nếu như khuyên bạn tránh xa con cái khi chính chúng chỉ trích bạn, nhưng điều đó hoàn toàn có thể xảy ra nếu người chỉ trích bạn là chồng, bạn bè, họ hàng hoặc những đứa con lớn của bạn..., những người thích hạ thấp người khác để có cảm giác rằng mình đang trội vượt hơn.



Jacky Fleming (1992), *Never Give Up*. London, Penguin.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Những người này không cần thiết phải hiện diện trong cuộc sống của bạn.

Trước tiên, hãy nói với họ rằng bạn cảm thấy mệt mỏi vì những lời phán xét và muốn họ ngừng lại. Hãy nói rằng bạn cần họ chú ý đến những mặt tích cực của mình và cho bạn những lời động viên thì hơn. Nếu họ cứ tiếp tục chê bai, nếu họ không ngừng hạ thấp bạn và khiến bạn có cảm giác không tốt thì hãy gạt họ ra khỏi cuộc sống. Sẽ mất một quãng thời gian để thay thế những người này, nhưng dù sao bạn vẫn phải làm điều đó, hãy thay thế họ bằng những con người thực sự biết yêu quý và mong muốn điều tốt đẹp cho bạn. Hãy kết thân với những người chân thực, biết trân trọng giá trị của người khác, rồi bạn sẽ nhanh chóng tìm lại được sự tự tôn trong con người mình.

Khi chàng không như bạn mong muốn

KHI BẠN SỢ CÔ ĐƠN

Cô đơn cũng có rất nhiều kiểu khác nhau. Đó có thể là sự cô đơn mà bạn cảm thấy khi ở ngay giữa một đám đông, hoặc cũng có thể là sự cô đơn khi bạn ở một mình.

Tôi vẫn còn nhớ, cách đây vài năm, trong một lần tham dự hội thảo các nhà tư vấn tâm lý, tôi có phần lo ngại vì một mình tham dự hội thảo tại một thành phố khác, nơi tôi chẳng hề quen biết ai. Nhưng vốn là một người tự tin nên tôi đinh ninh rằng mọi việc rồi sẽ tốt đẹp.

Nhưng khi đã đến đó rồi, tôi mới nhận ra rằng tất cả mọi người ở đó dường như đều quen biết nhau và chỉ có tôi là lạc loài. Khách khứa đến và chào hỏi lẫn nhau như thể họ là những người bạn lâu năm không gặp. Không một ai chào tôi. Những cái ôm thắm thiết và lời chúc tụng rôm rả khắp phòng, nhưng không một ai ôm tôi. Thỉnh thoảng người ta cũng gật đầu lấy lệ khi đi ngang qua tôi để tiến đến chào hỏi những người khác. Bạn sẽ làm gì trong tình huống này nhỉ? Tôi đã thử một vài lần bắt chuyện với vài người, nhưng lần nào cũng có ai đó xen vào và tôi trở thành người ngoài cuộc nhìn hai bên nói chuyện hào hứng với nhau. Một lúc sau tôi đành một mình đi vòng quanh ngắm các bức tranh treo trên tường. Để đỡ ngượng vì sự lạc lõng của mình, tôi làm ra vẻ chăm chú chiêm ngưỡng chúng như một người đam mê nghệ thuật thực thụ (mặc dù có ai để ý đến tôi đâu!). Đúng là một buổi tối đáng nhớ! Chưa bao giờ tôi thấy mình lạc lõng đến thế.

Nhiều phụ nữ khi đến tham dự tiệc đứng hoặc tiệc nướng ngoài trời do bạn đồng nghiệp của chồng tổ chức cũng rơi vào tình cảnh tương tự như tôi hôm ấy, và rồi từ đó họ cảm thấy sợ những dịp hội họp như thế. Ở đó họ luôn có cảm giác lạc lõng, ngượng ngùng và khó chịu.

Một nơi khác mà phụ nữ thường cảm thấy cô độc chính là nhà của họ. Tôi từng nói rằng những người vợ và người mẹ luôn được mặc định phải có trách nhiệm phục vụ chồng con mà không ai nhận thấy rằng chính họ cũng cần được người khác phục vụ. Khi một người đàn ông muốn trút bầu tâm sự về một ngày tồi tệ anh ta vừa trải qua, người vợ sẽ dành thời gian để lắng nghe anh ấy. Nhưng khi đến lượt người vợ nói về những khó khăn của mình thì chồng bắt đầu mệt mỏi không muốn nghe. Anh ta muốn xem ti-vi để thư giãn đầu óc. Đối với con cái cũng vậy, khi đưa trẻ từ trường về nhà nước mắt ngấn dài, người mẹ sẽ luôn luôn ở đó hỏi han và giải quyết ổn thỏa mọi chuyện, nhưng khi người mẹ cần ai đó giúp đỡ hoặc tâm sự thì những đứa con bao giờ cũng bận rộn với những việc riêng của mình.

Ở những tình huống trên người phụ nữ luôn rơi vào sự cô độc. Khi họ muốn những mối quan hệ tiến triển tốt đẹp thì thay vào đó, chính họ lại bị biến thành trò cười, bị phớt lờ, lừa dối, ngược đãi, hoặc không ai để ý, tôn trọng. Họ thật quá lẻ loi.

Cảm giác lạc lõng trong một mối quan hệ nào đó đối với phụ nữ là điều vô cùng khủng khiếp, nhưng dường như họ thà chịu như vậy còn hơn là chấm dứt mối quan hệ đó. Nhiều người cho rằng sống một mình là điều vô cùng tồi tệ. Đó là lý do vì sao hầu hết phụ nữ đều cố chịu đựng sự đối xử tệ bạc của chồng, không chịu kết thúc mối quan hệ tàn lụi ấy trừ khi tìm được một người đàn ông mới. Đối với họ, việc rời bỏ một mối quan hệ cũ là để bắt đầu một mối quan hệ mới (dù chưa biết kết cục của nó sẽ tốt xấu ra sao), chứ không phải họ làm điều đó vì chính họ.

Tại sao lại như vậy? Tại sao phụ nữ lại sợ phải ở một mình? Là do họ lo ngại về mặt tài chính hay tinh thần? Họ sợ con cái sẽ thiệt thòi khi thiếu vắng người cha hay vì bản thân họ không hài lòng về chính mình và sợ phải một mình đối diện với mình? Hoặc phải chăng họ cần cảm giác phụ thuộc vào ai đó, và rằng có chồng thì vẫn tốt hơn là sống một mình đơn độc?

Là một chuyên gia tâm lý làm việc với cả hai giới, tôi đã bỏ hàng năm trời để nghiên cứu về những điều này. Tại sao lại có quá nhiều phụ nữ thích giam mình trong một mối quan hệ ngày càng rạn nứt hơn là dứt bỏ để sống một mình? Điều căn bản của vấn đề theo tôi chính là nằm trong nhận thức mà xã hội áp đặt cho phái nữ. Trong khi các bé trai được dạy rằng đàn ông sẽ không bao giờ được tôn trọng nếu họ không có nghề nghiệp thì các bé gái lại được dạy rằng người ta sẽ không tôn trọng mình nếu mình không có chồng. Đối với hầu hết các bé gái và phụ nữ, việc dẫn thân vào một mối quan hệ nào đó được xem như dấu hiệu biểu hiện sự thành đạt trong cuộc đời họ. Những biểu hiện của sự thành công khác như có bằng đại học, giỏi thể thao, có việc làm, có nghề nghiệp ổn định cũng không thể so sánh được với việc có một mối quan hệ. Và đôi khi không nhất thiết đó phải là một mối quan hệ tốt đẹp, miễn là bạn có một người đàn ông bên cạnh. Nhiều người cho rằng phụ nữ cần hy sinh mọi thứ vì mối quan hệ của họ và họ sẽ hạnh phúc vì điều đó. Kết quả là hầu hết phụ nữ đều sợ phải ở một mình, và “một mình” ở đây nghĩa là “không có người yêu thương”.

Nếu bạn thấy rằng mình cũng đang sợ hãi như vậy, tốt nhất hãy tìm cách thay đổi. Sợ hãi những điều không thể kiểm soát sẽ khiến bạn sống trong cảnh bức bối và bất lực, đây cũng chính là nguyên nhân dẫn đến những cú sốc hoặc sự dồn nén tâm lý. Nếu việc ở một mình là nỗi sợ và nỗi ám ảnh của bạn thì khi đánh mất người bạn đời cũng đồng nghĩa với việc bạn sẽ mất cả những cảm xúc thường nhật và mất luôn niềm hy vọng vào tương lai.

Điều đầu tiên cần phải nhận thức được là không phải tất cả mọi thứ trên đời này đều theo ý muốn của ta và vì vậy, đôi khi con người bị lệ thuộc vào những thứ tồn tại quanh họ. Tiếp đến, cần phải phân biệt giữa “một mình” và “cô đơn”. Một mình không có nghĩa là bạn sẽ cô đơn. Có thể khi người bạn yêu mất đi hoặc chia tay bạn sẽ cảm thấy cô đơn, tuy nhiên đó hoàn toàn khác với cảm giác cô đơn hình thành từ nỗi sợ hãi, ám ảnh và chán nản.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Vậy thì “*một mình*” và “*cô đơn*” khác nhau như thế nào? “*Một mình*” mang nghĩa tích cực, trong khi “*cô đơn*” có vẻ tiêu cực hơn. Vậy nên nếu hoàn cảnh khiến ta mất đi người yêu thương thì ta vẫn nên chọn “*một mình*” thay vì “*cô đơn*”. Khi bạn đang đắm chìm trong sự cô đơn, hãy tự nhắc nhở bản thân rằng sẽ dễ dàng hơn nếu mình có thể thay đổi suy nghĩ và rằng những gì mình đang trải qua đơn giản chỉ là “*một mình*” mà thôi.

Nếu chúng ta hiểu rằng con người là những cá thể duy nhất và đến một lúc nào đó rồi sẽ phải chết đi, và lúc ấy dĩ nhiên chỉ có riêng mình ta bước qua ranh giới của sự sống và cái chết, thì “*một mình*” là một phần tất yếu của đời sống. Con người là những thực thể mang tính xã hội nên cần phải gắn kết với cộng đồng, mặc dù vậy mỗi người vẫn cần có khoảng không gian riêng và tận hưởng không gian riêng đó. Một người biết cân bằng giữa những khoảng lặng của riêng mình với những giây phút bên cạnh người khác chắc chắn sẽ là một người vui vẻ và trưởng thành. Từ chối “*một mình*” vì nghĩ rằng đó là một cơn ác mộng cũng giống như bạn đang từ chối một phần con người bạn vậy.

Nếu bạn đang cảm thấy sợ sự cô đơn thì nên bắt đầu chuẩn bị những cách giải quyết nếu như đến một ngày nào đó bạn gặp phải nó. Hãy cố gắng nhận thức rằng bạn là một cá thể và bạn phải tự hào về điều đó. Bạn phải nhớ rằng dù cho mình có cố công dính chặt vào ai đó để trốn chạy cảm giác cô đơn thì điều đó là hoàn toàn không thể. Bởi vì sâu trong mỗi con người có một khoảng cách mà không ai ngoài bạn ra có thể hiểu và nhận diện được. Vì vậy, bạn đang “*một mình*” trong thế giới này, thế nên hãy tận hưởng điều đó. Hãy dành nhiều thời gian là chính mình, chắc chắn bạn sẽ hiểu bản thân hơn. Hãy dành thời gian cho bạn bè, cũng như hãy dành thời gian cho phần “*cá thể*” trong con người bạn nữa.

Một khi bạn cảm thấy có thể thích nghi với sự cô đơn thì xem như bạn đã được trang bị đầy đủ để vượt qua nó, nếu một lúc nào đó hoàn cảnh khiến bạn phải như vậy. Có thể bạn cảm thấy cô độc và buồn bã trong thời gian đó, tuy nhiên bạn sẽ có sức mạnh để biến sự cô độc thành một khoảng không gian riêng cho mình. Khi có một khoảng trời riêng, bạn sẽ dễ dàng tận hưởng thay vì trốn chạy và bị ám ảnh về chúng.

LỜI KHUYẾN

Những lời khuyên dưới đây chỉ là để nhấn mạnh lại một lần nữa những gì tôi đã nói ở trên.

Hiểu rõ sự khác biệt giữa *một mình* và *cô đơn*

Sống một mình là một điều tích cực, trong khi chìm đắm vào nỗi sợ hãi và ám ảnh về sự cô đơn lại là điều tiêu cực.

Nhận thức được rằng mình là một cá thể độc lập và vì thế hãy tận hưởng sự tự do của bản thân

Bạn là một cá thể, một con người riêng lẻ và độc lập. Vì vậy hãy hãnh diện vì điều này thay vì sợ hãi nó.

Chọn độc lập thay vì cô đơn

Khi hoàn cảnh bắt bạn phải sống độc lập, hãy chọn cách hướng chúng từ sự trống trải và cô độc trở thành một dịp để tận hưởng sự tự do riêng của mình, một cơ hội để bạn khám phá sự sáng tạo tiềm ẩn bên trong con người bạn và củng cố cho bạn sự mạnh dạn giao tiếp với xã hội bên ngoài.

Khi chàng không như bạn mong muốn

TẬP SỐNG QUYẾT ĐOÁN

Mỗi người chúng ta chỉ có duy nhất một cuộc đời mà thôi, vì vậy hãy cố gắng sống hết mình. Đôi khi tôi nghĩ thật bất hạnh cho những người đến phút cuối cuộc đời phải thốt lên một cách muộn màng rằng họ đã lãng phí cả cuộc đời mình.

Nhà tâm lý học Erik Erickson từng viết về điều này vào những năm 1960. Ông cho rằng những năm cuối đời con người ta thường có xu hướng hoặc thất vọng hoặc hài lòng. Những người thất vọng là những người cảm thấy hối tiếc khi họ nhìn lại đời mình và nhận ra những năm tháng vô nghĩa, những cơ hội bị lãng phí và những giấc mơ chưa bao giờ được thực hiện. Trong sự buồn bã và nỗi thất vọng ấy họ sẽ than vãn rằng *“ước gì mình đã...”*. Ngược lại, những người cảm thấy viên mãn là những người nhìn lại cuộc sống với sự hài lòng và thỏa mãn. Đó cũng là điều mà chúng ta ai cũng muốn có được trong tất cả những chặng đường đời của mình. Khi về già chúng ta sẽ nhìn lại và cảm thấy hài lòng về những điều suôn sẻ. Cuộc sống có thể có những thử thách, gian nan, có những quyết định khó khăn, có những lúc khiến chúng ta mệt mỏi... nhưng hãy cố gắng dung hòa chúng bởi điều đó sẽ giúp ta cảm thấy hài lòng.

Để có thể sống những ngày tháng sau này một cách thư thái và thoải mái thì ngay bây giờ chúng ta cần xác định cho mình động lực sống một cách thẳng thắn. Hãy sống hết mình vì hiện tại, tận dụng từng giây phút hiện tại bởi chúng có ảnh hưởng sâu sắc khi chúng ta về già. Tôi đề cao sự quyết đoán. Vậy quyết đoán là thế nào và làm sao để bạn có thể sống quyết đoán?

Cách dễ nhất để hiểu sống một cách quyết đoán là gì chính là so sánh với thói quen sống thụ động:

Thụ động: Người thụ động là người luôn chấp nhận để người khác qua mặt mình. Nếu bạn có quyền lựa chọn cho phép hoặc không cho phép ai đó chèn ép mình, nhưng bạn lại im lặng thì điều đó nghĩa là bạn đang sống một cách thụ động. Nhiều phụ nữ rất quyết đoán trước con cái (thậm chí có phần hà khắc) nhưng trước mặt chồng thì lại khúm núm. Họ đánh mất bản thân trước sự ngược đãi của chồng, và chỉ cảm thấy là chính mình khi đối diện với con cái.

Hung hăng: Trái ngược với kiểu người thụ động là kiểu người hung hăng luôn muốn qua mặt mọi người. Những lời lẽ và hành động gây hấn của họ thường dễ khiến người khác tổn thương.

Vừa thụ động lại vừa hung hăng: Một số phụ nữ lại chèn ép người khác theo một cách riêng - thông qua thái độ của họ. Đây gọi là vừa thụ động vừa hung hăng. Những người hành xử theo cách này sẽ không thừa nhận họ là người hung hăng, bởi họ không hề la hét hoặc bạo hành ai cả. Vấn đề ở chỗ họ dùng những hành động dường như là thụ động của mình nhưng lại để điều khiển mọi người xung quanh. Bằng cách hờn dỗi, nhấn nhá khó chịu, không thêm nói chuyện, mặt mày ủ dột và chểnh mảng việc nhà, rõ ràng họ đang muốn gây hấn.

Không có kiểu biểu hiện nào trên đây mang tính tích cực cả. Chúng sẽ khiến bạn cảm thấy chán nản, buồn rầu và sẽ gây ra những ảnh hưởng nghiêm trọng đến mối quan hệ của bạn. Tốt nhất, hãy sống thẳng thắn, quan tâm đến chồng con và mọi người một cách đúng mực. Sống thẳng thắn là tin rằng mình được quyền có ý kiến riêng và được quyền bày tỏ chúng, được mọi người lắng nghe, được từ chối một điều gì đó, được mọi người tôn trọng, bày tỏ cho mọi người biết bạn đang cảm thấy thế nào và yêu cầu mọi người đối xử với bạn dựa trên sự tôn trọng.

Người quyết đoán là người biết rõ mình muốn gì và không muốn gì, và dám nói thẳng những điều ấy mà không cần phải hạ thấp người khác.

LỜI KHUYẾN

Đừng phí thời gian sống trong sự thụ động

Hãy lên kế hoạch rằng bạn sẽ không để mình rơi vào nhóm người phải tiếc nuối khi về già. Nếu bạn cứ thụ động để người khác qua mặt, nếu bạn luôn phải chịu thiệt thòi, nếu bạn phải giấu kín những mong muốn của bản thân để làm vui lòng người khác thì sau này bạn sẽ cảm thấy thật tồi tệ. Bạn sẽ nhận ra rằng mình đã trao cuộc sống quý giá duy nhất của mình cho người khác, và rồi bạn sẽ nói trong sự nuối tiếc rằng “ước gì đời mình đã khác đi...”.

Vì vậy, nếu có thể ngừng suy nghĩ và hành động một cách thụ động, bạn hãy thực hiện nó ngay bây giờ. Hãy chắc chắn rằng mình đã không lãng phí thời gian, ước mơ và cả cơ hội nữa.

Tiến gần đến những giới hạn

Nếu như bạn đang nằm trong một tình cảnh không thể tự do được, tốt nhất hãy tiến đến những giới hạn hết mức có thể. Nếu bạn có những khiếm khuyết về mặt thể chất, đừng tự chấp nhận những gì người khác áp đặt lên bạn. Hãy cân nhắc kỹ những giới hạn, cố gắng sống kiên định và chủ động trong khuôn khổ giới hạn đó. Nếu như bạn đang phải sống chung với sự bạo hành nhưng lại không thể thoát khỏi nó, hãy nhượng bộ người ấy với điều kiện bạn và con cái phải được an toàn. Hãy tiến gần đến những giới hạn hết mức có thể và hãy sống kiên nghị hết mức trong phạm vi của bạn.

Khi chàng không như bạn mong muốn

Tìm hiểu thêm về sự quyết đoán

Tìm đọc những quyển sách nói về sự quyết đoán, hoặc tham gia những khóa huấn luyện về việc phát triển sự tự tin và thẳng thắn trong giao tiếp.

Sống quyết đoán

Bước đầu tiên để tập sống quyết đoán chính là hoạch định rõ ràng trong đầu rằng bạn muốn chuyển từ lối sống thụ động hoặc nửa thụ động nửa hung hăng sang thẳng thắn.

Bước tiếp theo là đến thư viện ngay ngày hôm nay (hoặc ngày mai) và tìm đọc những quyển sách dạy cách sống thẳng thắn. Sau đó bạn hãy tập ứng xử theo cách mới. Đầu tiên hãy thử nghiệm với chồng bạn, con cái và bạn bè xung quanh. Bí quyết của sự thành công nằm ở việc luyện tập thường xuyên. Hãy luyện tập cách cư xử mới từng chút một cho đến khi bạn thật sự thay đổi.

Sống thụ động khiến năng lượng trong bạn dần bị bào mòn, còn hung hăng sẽ khiến bạn đến một ngày phải hối tiếc vì những điều mình đã nói hoặc đã làm. Trong khi đó sống quyết đoán sẽ mang lại cho bạn năng lượng và giúp bạn thêm hứng thú trong cuộc sống.

MỖI NGÀY MỘT MẠNH MỀ HƠN

Không ít chị em đã tâm sự với tôi rằng họ sợ mình “quá mạnh mẽ”. Lý do trước hết là họ không muốn trở nên mạnh mẽ, thông minh và kiên định hơn chồng. Họ không muốn làm tổn thương lòng tự tôn của anh ấy hoặc lấn lướt anh ấy ở bất kỳ một khía cạnh nào. Sự thật là có những người đàn ông cảm thấy mặc cảm vì thua thiệt phụ nữ, nhưng đó chỉ là những người đàn ông thiếu chín chắn. Nếu là một người đàn ông chín chắn và tự tin vào khả năng của mình thì khi thấy người phụ nữ của mình mạnh mẽ và thông minh đến đâu đi nữa họ vẫn cảm thấy vui lòng.

Một lý do nữa khiến phụ nữ ngại thể hiện thế mạnh của bản thân là vì họ sợ sẽ trở thành một người cứng nhắc và độc đoán. Nhưng điều này làm sao có thể xảy ra được. Khi nói đến sức mạnh là tôi đang muốn đề cập đến những sức mạnh tiềm tàng bên trong được thể hiện ra ngoài chứ không phải loại sức mạnh cổ tình phô diễn hòng lấn lướt người khác. Sức mạnh kiểu ấy trên thực tế lại chính là điểm yếu của mỗi con người. Phát triển nội lực của một con người chính là phát triển sự bình tĩnh, lịch thiệp, củng cố sự tự tin và khả năng bộc bạch bản thân với những người khác.

Khi hướng dẫn những lớp kỹ năng phát triển bản thân, tôi thường yêu cầu mọi người nghĩ đến hai tính từ có thể thể hiện chính xác nhất con người họ, hoặc con người mà họ muốn trở thành. Lăn lút từng người sẽ đứng lên chia sẻ hai tính từ đó với mọi người. Khi đến lượt tôi, tôi thường nói: “tôi mạnh mẽ và mềm mỏng”. Hai cá tính này đặc biệt quan trọng đối với tôi. Những người hiểu sai về sự mạnh mẽ sẽ phản đối rằng mong muốn vừa mạnh mẽ vừa mềm mỏng cùng một lúc là điều không thể. Họ cho rằng mềm mỏng nghĩa là thụ động, yếu đuối, mờ nhạt và hay chịu thiệt thòi. Suy nghĩ này hoàn toàn sai lầm. Sự mềm mỏng (đối với cả nam lẫn nữ) là một trong những biểu hiện của nội lực. Khi chúng ta có thể ở bên cạnh mọi người, lắng nghe họ, nói chuyện với họ, tương tác qua lại với một thái độ hòa nhã mềm mỏng nghĩa là chúng ta đang thể hiện sức mạnh thật sự của mình. Điều đó không hề có nghĩa là bạn sẽ không bao giờ nổi cáu, cũng như không bao giờ hằn học khó chịu, mà điều đó nghĩa là bạn có thể làm tốt những điều này. Bởi vì bạn là một con người mạnh mẽ!

Như tôi đã nói ở phần giới thiệu, mục đích tôi viết quyển sách này là để giúp bạn đọc, đặc biệt là phụ nữ, thẳng thắn nhìn nhận những gì đang diễn ra trong mối quan hệ của mình và những gì mà mối quan hệ đó ảnh hưởng lên cuộc sống của bạn. **Hãy ngừng phung phí năng lượng của mình để khơi gợi sự chín chắn trong những con người không hề có ý định thay đổi; ngừng đổ lỗi cho bản thân về những điều không phải lỗi của mình; nhìn nhận nỗi thất vọng, trống rỗng và cô đơn của mình để từ đó bắt đầu nghĩ đến những lựa chọn khác và có cuộc sống tốt hơn.**

Khi chàng không như bạn mong muốn

Không cần biết bạn đang dự định làm những gì để thay đổi mối quan hệ của mình, bạn quyết định đi hay ở để có một tương lai tốt đẹp hơn... Chỉ cần bạn hãy nhớ rằng đừng nhận lãnh những trách nhiệm không thuộc về mình. Đừng bắt ép bản thân phải tha thứ khi bạn không thực sự muốn. Hãy tìm những cách để nâng cao lòng tự tôn trong bạn cũng như sự tự hào rằng mỗi con người chúng ta là một cá thể duy nhất và cần được tận hưởng những khoảnh khắc riêng tư. Hãy tiến sát đến những ranh giới và sống một cách thẳng thắn. Và trên hết tất cả, đừng bao giờ ngại ngùng thể hiện rằng bạn là một người phụ nữ mạnh mẽ.

Hãy mạnh mẽ. Mạnh mẽ lên từng ngày. Và hãy sống thật vững vàng!



Khi chàng không như bạn mong muốn