

RHONDA FINDLING

HÃY QUÊN ANH TA ĐI !



THE FUTURE BOOKS
Knowledge for the Future



NHÀ XUẤT BẢN
LAO ĐỘNG - XÃ HỘI

MỤC LỤC

[Giới thiệu](#)

[Chương 1: Phá vỡ vòng tròn bó buộc](#)

[Chương 2: Tiếc thương và buồn rầu](#)

[Chương 3: Hồi phục sau khi bị hắt hủi](#)

[Chương 4: Thiếu tình phụ tử - Khát khao có người cha hoàn hảo](#)

[Chương 5: Tình mẫu tử và mối quan hệ hiện tại](#)

[Chương 6: Những điều bạn nghĩ khiến bạn không thể rời bỏ anh ta](#)

[Chương 7: Kẻ bắt cá hai tay](#)

[Chương 8: Anh ta sẽ không thay đổi](#)

[Chương 9: Những hành động ám ảnh](#)

[Chương 10: Hãy thử bắt đầu mối quan hệ mới một lần nữa](#)

[Chương 11: Chương trình mười bước để không gọi cho anh ta](#)

[Chương 12: Tiếp tục tồn tại sau thất bại](#)



Có lẽ việc rời bỏ người mình yêu thương, gấn bó là cảm giác đau đớn nhất mà con người từng trải qua. Rời bỏ nghĩa là đau đớn và buồn khổ, nghĩa là mất đi tình yêu – niềm hạnh phúc lớn lao nhất trong tất cả những cung bậc cảm xúc của con người.

Rời bỏ tình yêu là nguồn cảm hứng dồi dào cho sáng tạo nghệ thuật trong xã hội hiện đại. Hãy thử nghe 10 bài hát trên sóng radio. Hầu hết các bài hát trong số đó đều thể hiện mong muốn, khát khao mãnh liệt của những người đang yêu và nỗi đau khổ khi chia li: *Em không thể sống thiếu anh, Con đường đôi ta đã đi, Anh là nguồn sống của đời em...*

Hầu hết những bản ballad jazz do các nữ ca sĩ nổi tiếng (Sarah Vaughan, Billie Holiday) biểu diễn đều nói về tình yêu và sự mất mát: *Người đàn ông của đời tôi, Người đàn ông đã ra đi.*

Những bộ phim nổi tiếng cũng nói về sự suy sụp của người phụ nữ sau cuộc chia li. *Fatal Attraction* (Sự quyến rũ chết người) nói về một người phụ nữ đã trở thành kẻ giết người bệnh hoạn bởi nỗi ám ảnh khi bị chồng phản bội. Bộ phim *The Story of Adele* (Câu chuyện của Adele) của Francois Truffaut lại nói về một phụ nữ trở nên điên loạn sau khi mất người đàn ông mà cô đã đem lòng yêu thương.

Tương tự như vậy, truyền hình và sân khấu đều đầy rẫy những câu chuyện về những người không thể vượt qua được nỗi đau chia li. Trong một vở kịch của Broadway⁽¹⁾, Norma Desmond đã bắn chết người yêu vì anh định rời bỏ cô. Những bộ phim truyền hình dài tập trên ti vi cũng có rất nhiều những câu chuyện với bối cảnh là một ai đó trong suốt tập phim cứ bám theo người đã cự tuyệt họ. Còn những chương trình tọa đàm là cả chuỗi dài vô tận những vị khách mời bị ám ảnh nặng nề vì không thể vượt qua được nỗi đau chia li.

Báo chí cũng tràn ngập những câu chuyện về những người không thể vượt qua được nỗi đau trong tình yêu. Có lẽ Jean Harris⁽²⁾ chỉ nên than khóc, buồn đau và vượt qua cơn giận dữ với Herman Tarnower (Bác sĩ Scardele) vì anh ta đã phụ bạc cô. Lẽ ra, cô không nên giết anh ta để rồi gây ra một trong những vụ án tai tiếng nhất những năm 1970.

Nếu Monica Lewinsky tâm sự với một bác sĩ trị liệu tâm lý đầy kinh nghiệm sau khi kết thúc mối quan hệ với Tổng thống Mỹ Bill Clinton, chứ không tâm sự với Linda Tripp⁽³⁾ thì có lẽ lịch sử nước Mỹ đã mở sang một trang hoàn toàn khác!

Vậy làm thế nào mà tôi có thể biết rõ về quá trình chia tay trong tình yêu? Tôi có thể kể lại bằng trải nghiệm của chính mình.

Vài năm trước, tôi đã đem lòng yêu một người đàn ông đẹp trai, hấp dẫn, có tài ăn nói và rất bí ẩn. Trong suốt thời gian yêu nhau, tôi đã dành tất cả tình cảm của mình cho anh ta. Anh ta dạy tôi rất nhiều điều về tâm linh. Anh ta yêu thương và luôn ủng hộ tôi. Tôi đã nghĩ anh ta là người duy nhất hiểu mình. Thế nhưng, khi tôi bày tỏ mong muốn được gắn bó với anh ta hơn nữa thì anh ta lại rời bỏ tôi.

Nhìn lại quãng thời gian đã qua, tôi cảm thấy rõ ràng rằng sự khước từ phũ phàng và có phần độc ác là đặc điểm riêng của anh ta. Lần đầu tiên gặp nhau, anh ta nói với tôi rằng anh ta chẳng có mối quan hệ nào kéo dài hơn bảy năm cả và đừng mong chờ bất cứ sự cam kết nào từ phía anh ta. Tôi yêu anh ta không hề toan tính và hi vọng rằng mình sẽ là một ngoại lệ. Mặc dù là một chuyên gia trị liệu tâm lý nhưng tôi vẫn bị tổn thương và suy sụp. Tôi phải học cách vượt qua nỗi đau để bình phục và tiếp tục sống cuộc đời của mình.

Cùng thời điểm đó, tôi cũng điều trị cho một vài phụ nữ đang phải vượt qua giai đoạn khó khăn sau khi chia tay. Tôi quyết định thành lập một nhóm hỗ trợ/trị liệu tâm lý với cái tên: **Đừng gọi cho anh ta!** Tôi đã tổ chức các buổi thảo luận cho nhóm trong các chương trình tọa đàm trên sóng phát thanh và truyền hình với tư cách là chuyên gia tư vấn về các mối quan hệ. Dường như công việc này đã trở thành sứ mệnh của cuộc đời tôi.

Từ những kinh nghiệm cá nhân và những kiến thức chuyên môn, tôi hiểu được nỗi đau khi bị ruồng rẫy, cự tuyệt tình cảm. Nỗi đau bị bỏ rơi có thể chạm tới nơi sâu thẳm nhất trong tâm hồn mỗi người. Một người phụ nữ có thể lưu luyến người đàn ông đã ruồng bỏ mình đến nỗi cô ta có thể hủy hoại chính bản thân mình bởi sự tức giận và nỗi khao khát, nhớ nhung anh ta đến cháy bỏng. Tôi biết có những người phụ nữ đã tàn phá sức khỏe, tiền bạc, sự nghiệp, con cái, thậm chí phải vào tù bởi không thể kiềm chế cảm xúc với kẻ đã ruồng bỏ mình. Tôi cũng biết những người phụ nữ tham gia vào các nhóm hỗ trợ và các buổi hội thảo của chúng tôi, họ từng suýt chút nữa là tự tử khi trái tim tan vỡ và dường như không thể tiếp tục gượng dậy.

Những người phụ nữ có nguồn tài chính dồi dào nhưng vẫn luôn bận rộn với công việc thường cảm thấy thanh thoi và dễ chịu hơn. Tuy nhiên, những phụ nữ quá độc lập về mặt tài chính lại thường vướng vào những mối quan hệ bị lạm dụng cả về tinh thần và thể xác. Họ thà níu kéo người đàn ông đã đánh đập họ, làm họ bẽ mặt hoặc cự tuyệt họ hơn là chịu cảnh cô đơn.

Trong chương tiếp theo, tôi sẽ hướng dẫn bạn cách khai phá sức mạnh nội tâm và những kỹ năng để rời bỏ, vì vậy, bạn sẽ không còn phải hủy hoại cuộc đời mình để cố gắng đeo đuổi tình yêu đó, không còn sợ phải chịu cảnh cô đơn. Những bài tập thực hành sẽ cho bạn cơ hội được bày tỏ và trải nghiệm những cảm xúc của chính mình, đây là một phần quan trọng trong quá trình hàn gắn vết thương đổ vỡ.

Cuốn sách này gồm những bài thực hành và *Chương trình Mười bước* được đúc kết từ chính quá trình làm việc của tôi với những phụ nữ tham gia các buổi hội thảo và thuộc nhóm hỗ trợ/điều trị tâm lý trị liệu **Đừng gọi cho anh ta!** Mặc dù phần lớn những người phụ nữ tham gia các nhóm và hội thảo nói trên đều đã trải qua giai đoạn suy sụp, nhưng một vài người vẫn giữ quan hệ với những người đàn ông không phù hợp với họ. Họ đang kiếm tìm sức mạnh và sự ủng hộ để từ bỏ những mối quan hệ đó. Một số khác thì cảm thấy họ đang quá trù trù, họ tuyệt vọng trong mối quan hệ hiện tại và mong muốn có được cái nhìn sáng suốt hơn.

Những trường hợp được đưa ra trong cuốn sách này đều là những người đang đấu tranh để từ bỏ mối quan hệ, họ là những phụ nữ tôi đang tư vấn và những người tôi quen biết. Tất cả tên tuổi và đặc điểm nhận dạng của các nhân vật trong cuốn sách đều đã được thay đổi.

Nếu bạn đang có mối quan hệ yêu đương, bạn luôn muốn gọi điện cho người đàn ông đó, bạn đang rất lo lắng, sợ hãi rằng anh ta sẽ rời bỏ bạn, không còn quan tâm đến bạn thì cuốn sách này là của bạn. Hãy áp dụng những bài tập mà cuốn sách gợi ý. Bạn có thể sử dụng những bài tập trong *Chương trình Mười bước* vào trường hợp của mình. Bạn sẽ không phải trải qua giai đoạn tù túng, tuyệt vọng và có thể vượt qua cả những anh chàng hào hoa nhất.

Nếu bạn đang trải qua thời kì đổ vỡ, hãy để cuốn sách này giúp bạn. Hãy làm theo lời khuyên trong sách để giúp chính mình tiếp tục sống sau một cuộc tình tan vỡ, bạn sẽ phục hồi lại niềm tự hào và tự tôn của chính mình. Bạn không chỉ sống sót mà bạn đang đứng trên đỉnh cao vinh quang. Bạn hoàn toàn có thể tiếp tục kiếm tìm một tình yêu mới - một tình yêu đích thực của cuộc đời bạn.

Cuộc sống vẫn tươi đẹp sau một cuộc chia li!

Chương một



PHÁ VỠ VÒNG TRÒN BÓ BUỘC?

Sheila, một lập trình viên 27 tuổi quyến rũ đang ngồi trong căn hộ của mình nhìn chăm chăm vào chiếc điện thoại. Cô nóng lòng muốn gọi điện cho Tony, một nhân viên bán bảo hiểm nhân thọ đẹp trai. Họ bắt đầu hẹn hò từ sáu tháng trước.

Ban đầu, Sheila nghĩ Tony thật hoàn hảo. Anh ta rất quyến rũ, đầy tham vọng và ân cần, chu đáo. Sau bữa tối lãng mạn trong một nhà hàng Pháp, Sheila lấy hết can đảm hỏi Tony về tương lai của họ. Trái tim cô như tan vỡ khi biết anh không có ý định kết hôn với cô. Anh ta nói rằng họ nên đường ai nấy đi. Cảm thấy tổn thương và vô cùng tức giận khi anh ta không hề có ý định cưới mình, Sheila nói với Tony rằng họ không nên gặp lại nhau nữa.

Giờ đây, Sheila đang cảm thấy vô cùng trống trải và thất vọng. Cô muốn nối lại quan hệ với Tony. Cô không thể chịu đựng được ý nghĩ phải sống thiếu anh. Cô cảm tưởng như tất cả mọi tội lỗi đều thuộc về

mình. Giá như cô có thể quay trở lại bữa tối hôm ấy, có lẽ họ vẫn sẽ ở bên nhau. Cô cần phải nói với anh điều này.

Cô bấm số của anh, hi vọng anh có nhà. Chỉ có tiếng máy trả lời tự động. Cô gác máy. Cô quyết định sẽ gọi lại sau. Cô cố gắng để mình thật bận rộn với việc nhà, nhưng cô không thể không suy nghĩ về anh, cô trở lại và bấm máy. Một lần nữa, máy tự động trả lời. Sau đó, trong hai tiếng liền, cứ 15 phút cô lại gọi một lần. Cô biết rằng cô đang không kiểm soát được hành động của chính mình nữa. Cô như một kẻ nghiện ma túy đang lên cơn, nhưng dường như cô không thể tự giúp được mình. Cô không thể chịu đựng được ý nghĩ sẽ không còn gặp lại Tony nữa.

Chúng ta có thể cảm thông và thấu hiểu được cảm giác của cô vì có lẽ ai cũng từng trải qua cảm xúc ấy ở những mức độ khác nhau. Tất cả đều có nét nào đó giống nhau: cảm giác không kiểm soát được bản thân, khao khát muốn được nghe lại giọng nói của anh ta. Bạn cũng biết rằng khi bạn mất kiểm soát, bạn không thể ngừng việc liên tục gọi điện thoại cho anh ta. Bạn không thể biết được lúc đó bạn đang làm gì nữa.

Điều gì khiến chúng ta thấy cảm xúc của mình bị xáo trộn đến mức chúng ta sẵn sàng tìm lại anh ta dù phải đi bao xa chẳng nữa? Tại sao chúng ta không thể từ bỏ và quên anh ta đi?

Hãy cùng xem xét một vài nhân tố khiến phụ nữ suy sụp như vậy. Bị ruồng bỏ là một trong những nỗi sợ hãi lớn nhất của phụ nữ. Cảm giác bị ruồng bỏ giống như một đứa trẻ sắp phải từ giã cõi đời, một đứa trẻ không thể sống sót nếu không có sự nuôi dưỡng của người lớn. Tùy vào hoàn cảnh riêng của mỗi người, nỗi sợ hãi ấy còn đeo bám chúng ta ở nhiều mức độ khác nhau.

Là người trưởng thành, nếu chúng ta có cảm giác bị ruồng rẫy bởi người chúng ta muốn tìm thấy nơi họ tình yêu và sự hậu thuẫn, nỗi sợ hãi bị bỏ rơi từ thời ấu thơ của chúng ta sẽ lại xuất hiện. Kết quả là nỗi sợ hãi từ thời ấu thơ sẽ bị khuấy động cùng với nguy cơ bị ruồng rẫy hiện thời, có thể gây ra nỗi sợ hãi và hoang mang đến cực điểm. Khả năng suy luận bằng lí trí của chúng ta có thể bị ảnh hưởng đến mức tất cả những trải nghiệm trong đời sống đều ẩn chứa nỗi sợ hãi bị ruồng rẫy.

Khi bị ruồng rẫy, chúng ta có thể bất chợt trở nên hoảng sợ, cô đơn cùng cảm giác bị từ chối. Cảm giác đau đớn này có thể đeo bám dai dẳng chúng ta mãi không nguôi. Điều này có thể được minh chứng bằng rất nhiều hành động, từ việc cố tình gọi điện thoại, xuất hiện ở căn hộ hay nơi làm việc của anh ta mà không báo trước, có khi là liên tiếp viết cho anh ta những lá thư mà không nhận được bất cứ lời hồi đáp nào.

Khi một người phụ nữ ở trạng thái bị ám ảnh, cô ta có thể cảm thấy rất thất vọng, cô ta sẽ tìm mọi cách có thể để khiến đối phương bẽ mặt, gây phiền phức hoặc quấy rối tình dục đối phương. Nancy vô cùng buồn bã khi người yêu không thèm ngó ngang gì đến cô nữa. Cô đến nhà người yêu, quỳ xuống và cầu xin anh ta quay lại với cô. Cô nói với tôi rằng khi đó cô thực sự đã phủ phục dưới đất, cô không còn để ý đến danh dự và lòng tự trọng của mình nữa, tất cả chỉ bởi cô tin chắc chắn rằng cô không thể sống thiếu anh ta được.

Marcy đến nhà bạn trai cũ, cô nói với người gác cửa hãy gọi điện thoại lên tầng trên cho cô. Bạn trai cũ của cô phản ứng lại bằng cách không cho cô lên. Cô trở nên điên loạn, cô nói với người gác cửa rằng cô sẽ không bao giờ rời nơi này cho đến khi bạn trai của cô xuống. Người gác cửa dọa gọi cảnh sát nhưng trong cơn tuyệt vọng, cô vẫn nhất định không chịu bỏ đi. Cuối cùng, cảnh sát đến và Marcy phải ra đi trong sự ê chề và tủi hổ cùng cực.

Nỗi đau đớn và tủi nhục mà những người phụ nữ này trải qua không phải là hiếm gặp. Nhiều phụ nữ rất thành công, nổi tiếng, thậm chí là vô cùng xinh đẹp cũng phải trải qua những cảm xúc đó, chẳng hạn như Marcy, Nancy và Sheila.

Bạn sẽ luôn muốn gọi điện hoặc đeo bám anh ta khi bạn tin rằng mối quan hệ đó vẫn có thể được cứu vớt, bạn không muốn chịu đựng cảm giác cô đơn, nỗi đau đớn và sự tổn thương. Một số phụ nữ vừa bắt đầu một mối quan hệ mới hay đang hẹn hò với một người mới cũng ẩn chứa trong mình nỗi lo sợ không bao giờ được nghe giọng nói của người mình yêu nữa. Khi bạn buộc phải gọi cho anh ta bởi bạn lo sợ sẽ bị ruồng bỏ, cảm giác bất an khiến lượng adrenaline tiết ra rất lớn, bạn sẽ luôn sống trong trạng thái muốn gặp anh ta hoặc thậm chí chỉ là nghe giọng nói của anh ta. Nhưng sự dồn nén này chỉ xảy ra trong một quãng thời gian nhất định. Cách tốt nhất để giải phóng tâm trạng này là trải nghiệm nỗi đau xa cách và làm việc để vượt qua bằng nỗ lực của chính mình và sự giúp đỡ của người khác.

Nếu bạn vẫn nuôi hi vọng cứu vãn mối quan hệ hoặc níu giữ mối quan hệ ở trạng thái hiện tại, bạn cần ghi nhớ một điều quan trọng là những hành động níu giữ, thể hiện sự thất vọng đều khiến đàn ông ngày càng xa lánh bạn hơn.

Những hành động thể hiện sự tuyệt vọng và níu kéo anh ta khiến bạn cảm thấy mình không còn đáng yêu nữa, và đương nhiên bạn sẽ biết ơn bất cứ người đàn ông nào quan tâm đến bạn.

Nếu bạn cảm thấy một người đàn ông không còn thích những cử chỉ

thân mật, gần gũi thì những hành động níu kéo sẽ khiến anh ta cảm thấy bị bó buộc và ngộp thở. Sự níu kéo của bạn cũng khiến bạn giống như một kẻ thiếu thôn tình cảm, khiến anh ta cảm thấy sẽ phải liên tục đáp ứng nhu cầu tình yêu mãnh liệt của bạn - có lẽ với bất kỳ ai thì đây cũng là một công việc lao tâm khổ tứ.

Thật khó để một người nào đó gục ngã trước sự tán tỉnh của đối phương nếu kẻ đó liên tiếp tấn công bằng các cuộc điện thoại. Những người phụ nữ trong trạng thái tuyệt vọng lại không thể để cho người đàn ông thoát bằng cách tận dụng mọi cơ hội để đối phương thương hại cô ta. Cô ta không ngừng hi vọng, còn anh ta lại chẳng mảy may thương nhớ. Thật không may là điều đó lại thường xuyên xảy ra trong các cuộc tình.

Sự đeo bám trong tuyệt vọng có thể dẫn đến một vòng tròn luẩn quẩn. Anh ta càng cố tình xa lánh, bạn lại càng muốn níu kéo. Anh ta càng tạo khoảng cách, bạn càng bám riết lấy anh ta một cách tuyệt vọng.

Mặc dù bạn đã cân nhắc thấu tỏ sự việc, bạn vẫn không kiềm chế được mong muốn đeo đuổi anh ta. Lý trí bạn biết rõ hành động của mình là không hợp lý, nhưng bạn vẫn bị điều khiển bởi sự thôi thúc không thể cưỡng lại được. Bạn cảm thấy thực sự không thoải mái khi không làm theo sự thôi thúc đó.

Bạn nên làm gì khi cảm thấy mình có những hành động khiên cưỡng, không thể thắng nổi sức cám dỗ phải gọi cho anh ta?

Đầu tiên, hãy tự cho phép mình trải nghiệm cảm giác căng thẳng và thấu hiểu cảm xúc của bản thân. Hãy chịu đựng những cảm xúc đó cho tới khi chúng qua đi. Chắc chắn là chúng sẽ qua đi vì cảm xúc chỉ mang tính tạm thời. Đó là bí quyết để cảm nhận cảm xúc của chính mình và không hành động như thế nữa. Nó đòi hỏi bạn phải có tính kỉ luật và tự giác rất cao. Thật dễ dàng để cảm thấy một điều gì đó, dẫn đến một cảm xúc nào đó và hành động. Kiểm soát cảm xúc, trải nghiệm cảm xúc và không bộc lộ cảm xúc chính là cách để *kìm nén* cảm xúc.

Cảnh báo: Bạn sẽ cảm thấy rất căng thẳng khi đang trong giai đoạn kìm nén cảm xúc của bản thân. Bạn sẽ muốn thoát khỏi trạng thái này bởi thực sự bạn sẽ cảm thấy vô cùng khó chịu. Sự khó chịu này khiến bạn muốn gọi điện cho anh ta, bởi hành động ấy có thể giúp bạn thoát khỏi trạng thái bức bí này ngay lập tức. Lúc đó, hãy nhớ rằng, bạn sẽ đau khổ và dằn vặt như thế nào nếu anh ta lại từ chối bạn, hoặc bạn không thể kìm nén sự nóng lòng và nỗi khát khao của mình được.

Toni là một phụ nữ tham gia nhóm thảo luận của tôi. Toni có hẳn

một danh sách những người bạn mà cô ấy có thể gọi khi có cảm giác nóng lòng muốn gọi điện cho bạn trai cũ. Helen, một thành viên khác trong nhóm, lại hay đi tập thể dục hoặc làm một công việc nào đó khi cô có ý định gọi điện cho người yêu cũ. Nếu phòng tập thể dục đóng cửa, cô thường ra ngoài và chạy bộ. Còn Barbara lại hay đi xem phim. Chẳng mấy chốc, mọi người trong nhóm hỗ trợ sẽ có một danh sách những điều cần làm khi họ phải vượt qua sự thôi thúc muốn gọi điện cho người đàn ông ấy.

Bạn cần hiểu một điều tối quan trọng là: Vì bạn đang phải kiềm chế cảm xúc của bản thân nên bạn đừng ngần ngại thổ lộ chúng với người khác. Những người bạn hoặc nhóm trợ giúp đáng tin cậy không những không phê phán bạn mà còn có thể giúp bạn giống như những chuyên gia trị liệu tâm lý đích thực. Nếu bạn phải tự lực cánh sinh, hãy nhắc nhở bản thân rằng những người phụ nữ khác làm được thì tại sao mình lại không thể? Đó không phải là cách tốt nhất, nhưng đó là cách khả thi nhất.

Hãy nắm rõ những điểm quan trọng để chống lại sự thôi thúc muốn gọi điện cho người đàn ông mà bạn vừa chia tay, hãy chia sẻ, giải bày cảm xúc của mình để ngăn ngừa nguy cơ bị từ chối, bị tổn thương, bị xúc phạm một lần nữa. Mỗi khi bạn bị từ chối, hãy bổ sung thêm vào danh sách cảm xúc không được yêu thương, cảm xúc thất vọng mà bạn từng đối mặt.

Và thậm chí, nếu anh ta đáp lại cuộc gọi của bạn một cách tích cực, bạn chỉ nên cảm thấy thoải mái trong giây lát và gần gũi anh ta hơn một chút, nhưng cảm giác đau đớn sẽ *nhANH chóng trở lại* vì bạn sẽ không thể gần bó với anh ta như ngày xưa. Bạn sẽ phải đối mặt với cảm giác mất mát một lần nữa, thậm chí bạn phải tăng gấp đôi những việc cần làm để thoát khỏi tình trạng đó.

Vượt qua nỗi đau không cần sự trợ giúp của anh ta giống như vượt qua một chiếc vòng lửa, nhưng nếu bạn không gọi cho anh ta, bạn sẽ có cảm giác chiến thắng và tự tin vào nguồn nội lực tiềm ẩn của bản thân.

Chương hai



TIẾC THƯƠNG VÀ BUỒN RẦU

Khi mối quan hệ chấm dứt hoặc bạn thấy anh ta ngày càng xa cách hoặc đang muốn rời xa bạn, đó là *sự mất mát*, cũng có thể coi đó là sự mất mát tạm thời. Dù là dạng mất mát nào đi chăng nữa thì bạn vẫn sẽ cảm thấy đau đớn.

Tôi không muốn nói điều này với bệnh nhân của mình một chút nào bởi tôi không thích phải nói rằng họ cần cảm nhận nỗi đau để cảm thấy tốt hơn và tiếp tục sống. Nhưng thật không may, đó là sự thật. Cách duy nhất để cảm thấy tốt hơn là giải phóng chính bản thân mình, để bạn không bị ám ảnh bởi tình yêu đã mất và cảm nhận tất cả những cảm xúc của bạn.

Quá trình vượt qua nỗi đau đó được gọi là *tiếc thương*. Đó là một quá trình phức tạp gồm rất nhiều cảm xúc đan xen: nuối tiếc, khát khao, mong mỏi, chờ đợi, tức giận, thờ ơ, buồn rầu và tuyệt vọng.

Tiếc thương là một cảm giác đầy đau khổ, thậm chí là vô cùng đau đớn, nhưng đó là một trải nghiệm cần thiết để thấu hiểu được nỗi đau mất mát. Nếu không trải qua cảm giác này, bạn có thể sẽ gọi cho anh ta một cách vô tình, và bạn sẽ không thể vượt qua được để tiếp bước và yêu một ai khác. Khi tiếc thương, bạn có thể cảm thấy đau lòng về mối tình đã qua, những lần chung chăn gối, những sự âu yếm, cảm giác thoải mái, viễn cảnh về một tương lai tương đẹp bên nhau với những đứa con, cảm giác thư thái, hạnh phúc mà hai người từng cùng chia sẻ.

Có thể những khi bạn cảm thấy héo hon vì phiền muộn, ngỡ rằng mình sẽ không bao giờ vượt qua được nỗi đau ấy, nhưng chỉ bằng cách trải nghiệm trọn vẹn những cảm xúc đó, bạn mới có thể vượt qua được nỗi đau và sự buồn rầu. Bạn phải trải qua cảm giác ấy. Nếu bạn cảm nhận được đầy đủ những trải nghiệm đó, chắc chắn nỗi đau sẽ giảm bớt và khiến bạn thay đổi. Cảm giác *thôi thúc* sẽ chìm lắng xuống. Nó sẽ *không* tiếp diễn nữa.

Hãy nhớ rằng, tiếc thương có nhịp điệu riêng của nó. Bạn không thể quyết định: “Thôi được, từ bây giờ mình sẽ tiếc thương”. Bạn sẽ cảm thấy tiếc thương khi nó xuất hiện.

Các giai đoạn của sự mất mát

Cảm giác phiền muộn vì mất đi người đàn ông bạn từng yêu thương có bốn giai đoạn. Các giai đoạn thường không xảy ra tuần tự, đôi khi chúng có thể chồng chéo lên nhau. Các giai đoạn được trình bày sau đây dựa theo năm giai đoạn *chết và hấp hối* được mô tả trong cuốn sách nổi tiếng của bác sĩ Elizabeth Kubler-Ross, cuốn *On Death and Dying* (Cái chết và sự hấp hối) xuất bản năm 1969.

Phủ nhận là giai đoạn thứ nhất. Bạn không muốn đối mặt với sự thật là anh ta đã ra đi, anh ta chối bỏ bạn, hoặc anh ta đã làm một điều gì đó rất khủng khiếp để chọc tức bạn, khiến bạn phải từ bỏ anh ta. Bạn đang bị sốc. Bạn cảm thấy như chết lặng trong người.

Một điều rất quan trọng trong giai đoạn phủ nhận là cố gắng đối mặt với thực tại. Nếu bạn cố làm ra vẻ mọi thứ vẫn như cũ và thuyết phục người đàn ông bạn vừa chia tay, có thể bạn sẽ còn cảm thấy đau đớn và tủi hổ hơn nhiều. Đây là khoảng thời gian bạn cần có sự giúp đỡ của những người ủng hộ bạn, họ sẽ giúp bạn đối mặt với sự thật và hoàn cảnh thực tại của mình.

Tức giận là giai đoạn thứ hai. Bạn đang đối mặt với thực tại, với cảm

giác căm giận rằng anh ta đã phản bội bạn, khiến bạn đau đớn và bỏ rơi bạn. Con giận dữ khôn nguôi của bạn đối với những người làm tổn thương bạn trong quá khứ như cha mẹ, bạn trai cũ có thể lại trở dậy.

Tuy nhiên, một điều rất quan trọng để vượt qua cơn tức giận của bạn là không được liên lạc với anh ta. Đừng biến cơn giận dữ của bạn thành cái cớ để đối mặt với anh ta, nói chuyện với anh ta và thậm chí tồi tệ nhất là trở nên hung bạo. Giải tỏa cơn giận dữ với bạn trai cũ không phải là cách giải quyết vấn đề bởi tình hình có thể trở nên tồi tệ hơn. Hầu hết mọi người không ứng phó tốt trước một kẻ hung hăng, vì vậy có thể bạn không nhận được phản hồi bạn mong đợi. Bạn có thể cảm thấy tốt hơn ngay lúc đó nhưng phản ứng của anh ta trước cơn giận dữ của bạn có thể khiến bạn cảm thấy đau đớn hơn. Thay vào đó, hãy chia sẻ cảm giác của bạn với những người ủng hộ bạn. Bạn có thể giải tỏa cơn giận dữ bằng cách làm việc, chơi thể thao, viết nhật ký hoặc những hoạt động mang tính sáng tạo khác.

Giai đoạn thứ ba và thứ tư là *chán nản* và *tuyệt vọng*. Đây là những giai đoạn khó khăn nhất. Cảm giác xáo động, đầy kịch tính đã qua và giờ đây bạn cảm thấy trống rỗng. Cảm giác bị ruồng bỏ mà bạn phải đương đầu trước đó có thể góp thêm vào cảm giác buồn bã, chán nản lúc này. Đó là quãng thời gian đau đớn nhưng lại rất cần thiết để bạn có thể vượt qua giai đoạn này, để bạn có thể bắt đầu một mối quan hệ mới. Nếu bạn không chấp nhận điều này, bạn sẽ sống mãi trong cảm giác bị quá khứ ám ảnh. Tuy nhiên, nếu bạn cảm thấy quá thất vọng, cảm giác đó khiến bạn khó có thể thực hiện mọi việc bình thường (bạn không làm việc, không ăn uống, không ngủ) bạn sẽ thực sự thất vọng và điều bạn nên làm lúc này là tham khảo ý kiến của bác sĩ hoặc chuyên gia tâm lý học.

Một điều quan trọng cần được nhắc lại là bạn đừng gọi cho anh ta trong thời gian này. Đây là một giai đoạn khó khăn và dễ bị tổn thương, nhưng bạn không thể lường trước được nguy cơ anh ta có những hành động tỏ vẻ xa lạ với bạn, ruồng rẫy bạn, khiến bạn cảm thấy chán nản hơn, buồn bã và tuyệt vọng về tương lai. Đây là quãng thời gian đặc biệt cần thiết để gọi cho những người hỗ trợ bạn, ủng hộ bạn về mặt tinh thần. Hãy thử tự an ủi mình thay vì gặm nhấm và chống chọi với nỗi buồn. Mặc dù giai đoạn này có thể khiến bạn cảm thấy bị nhấn chìm, nhưng hãy nhớ rằng, quãng thời gian này cũng có thể hàn gắn mọi vết thương và cảm giác buồn rầu thất vọng sẽ dần chấm dứt. Và bạn sẽ đến với giai đoạn cuối cùng: *chấp nhận*.

Chấp nhận là khi bạn bắt đầu đưa cuộc sống của mình trở lại giai đoạn trước khi hai người gặp nhau. Bạn không còn bận tâm lo lắng về

anh ta một chút nào nữa. Bạn bắt đầu nghĩ về một người đàn ông mới, bạn lại muốn bắt đầu hẹn hò. Đây là giai đoạn đòi hỏi sự tỉnh táo bởi có thể bạn sẽ muốn gọi cho anh ta để chứng minh với anh ta rằng bạn đã quên anh ta rồi. Nhưng đừng để mình rơi vào tình huống này vì khi đó bạn khó có thể cưỡng lại ý muốn của mình, sau đó bạn sẽ lại cảm thấy suy sụp và thất vọng. Hoặc thậm chí tồi tệ hơn, tình cảm bạn dành cho anh ta trước đây có thể sẽ quay trở lại, bạn sẽ rơi vào tình huống cũ và lại phải tiếc thương, nhớ nhung anh ta một lần nữa.

Một phần quan trọng trong quá trình hàn gắn nỗi đau và vượt qua nỗi tiếc thương là cảm nhận những cảm giác của chính mình, trong đó có những cảm xúc tích cực. Đừng xấu hổ vì bạn đã yêu, vì một cảm xúc lãng mạn về người bạn trai cũ khi mối quan hệ đó đã chấm dứt, khi anh ta đã làm bạn thực sự bị tổn thương. Đây là điều hoàn toàn tự nhiên bởi chắc chắn anh ta cũng có những điểm khiến bạn bị cuốn hút, hấp dẫn.

Bạn từng khao khát và ao ước có được anh ta. Điều đó chẳng có gì là xấu hổ cả. Đó chỉ là những cảm giác của bạn – nó không hề thể hiện ra bên ngoài.

Có thể bạn sẽ duy trì mối quan hệ này bởi bạn cảm thấy biết ơn vì những gì anh ta đã làm cho bạn. Vivian rất biết ơn bạn trai cũ vì anh ta đã giúp đỡ cô về mặt tài chính trong suốt quãng thời gian cô học ở trường Luật. Barbara cũng biết ơn người đã bỏ rơi mình vì anh ta đã ủng hộ cô rất nhiều về mặt tinh thần, giúp cô vượt qua được nỗi đau sau khi li hôn. Bạn nên ghi nhớ những điều tốt đẹp về bạn trai của mình mặc dù mối quan hệ đó đã tan vỡ.

Bạn cũng có thể có cảm giác ham muốn người yêu cũ. Anh ta có những phẩm chất khiến bạn ngưỡng mộ và ao ước. Betty ngưỡng mộ bạn trai của mình, anh chàng Paul bởi khả năng giao tiếp xã hội của anh ta. Cô thường ngắm nhìn anh ta ở những bữa tiệc khi anh ta giao tiếp với những người khác một cách niềm nở, tự nhiên.

Bạn sẽ không còn cảm giác ảm ức, giận dữ về việc người yêu cũ đã bỏ rơi bạn, đối xử không tốt với bạn, phản bội bạn, ruồng rẫy và lạm dụng bạn. Hãy trải nghiệm hết những cảm giác này nhưng không để chúng lấn át nhiệm vụ quan trọng nhất là dứt bỏ được anh ta.

Chìa khóa của quá trình này chính là KHÔNG gọi điện cho anh ta, thậm chí cả khi bạn đang có cảm giác bị thôi thúc vô cùng mạnh mẽ. Trong khoảng thời gian này, bạn cần lý trí để tránh xa và không liên lạc gì với anh ta nữa. Nếu bạn gọi cho anh ta để bày tỏ nỗi lòng và chia sẻ những cảm giác của bạn, anh ta sẽ không đánh giá cao những gì bạn đang cố gắng vượt qua, anh ta sẽ từ chối hoặc xua đuổi bạn và như vậy

bạn sẽ còn cảm thấy tồi tệ hơn gấp trăm ngàn lần. Điều này sẽ làm hỏng quá trình hàn gắn của bạn và khiến việc rời xa anh ta khó khăn hơn bao giờ hết.

Thay vào đó, hãy chia sẻ cảm giác của mình với những người khác, một chuyên gia trị liệu tâm lý, một người bạn thân, hay nhóm bạn thân của bạn. Hãy chắc chắn rằng bạn có thể tìm một ai đó mà bạn hoàn toàn cảm thấy an tâm và tin tưởng. Hãy luôn tỉnh táo, sáng suốt khi trải nghiệm tình yêu, nỗi đau, nỗi buồn bã và khát khao để vượt qua giai đoạn chia tay. Tuy nhiên, nếu bạn không tìm được những người đáng tin tưởng để sẻ chia những tâm sự sâu sắc này, bạn có thể tự cảm nhận về nó. Khi cảm giác đó đến vào lúc nửa đêm, bạn không thể gọi ai khác, không thể đánh thức họ vào lúc bốn giờ sáng (trừ phi đó người đó cực kì thân thiết và hiểu bạn). Nếu không, có thể bạn sẽ phải khóc một mình. Bạn có thể học hỏi các kĩ năng xoa dịu và chăm sóc bản thân, điều này sẽ được thảo luận ở Chương 3.

Betty và Tim đã đính hôn được sáu tháng, sau đó Tim nói với Betty rằng không biết liệu anh nên cưới cô hay không. Betty cảm thấy bị tổn thương vô cùng. Họ đã hẹn hò hơn một năm trước khi chính thức đính hôn. Tim phải rời Hy Lạp tới New York học thạc sĩ ngành xây dựng. Tới New York được một năm, anh gặp Betty ở một hộp đêm. Sau những ngày đầu tiên hẹn hò, họ dành hầu như toàn bộ thời gian rảnh rỗi bên nhau. Khi gia đình Tim phát hiện ra mối quan hệ này, họ vô cùng tức giận vì họ không muốn anh kết hôn với một phụ nữ Hy Lạp. Họ đe dọa sẽ từ con nếu Tim vẫn quyết định làm đám cưới. Tim đã đi đến quyết định là anh không thể từ bỏ gia đình và nói với Betty rằng họ không thể lấy nhau.

Betty nổi xung lên với Tim vì anh ta đã chịu khuất phục gia đình, phản bội tình yêu, phản bội lời ước nguyện về một tương lai tốt đẹp cùng nhau. Mặc dù cô vẫn làm tốt công việc của mình, nhưng cô đang trở nên suy sụp trầm trọng. Cô quyết định tìm cách chữa trị bằng liệu pháp tâm lý. Khi cô tới gặp tôi, cô bày tỏ với tôi nỗi thất vọng và khẳng định cô không thể rời bỏ Tim.

Thỉnh thoảng, Tim vẫn gọi cho Betty, mặc dù anh không hề thay đổi quyết định về đám cưới. Đây là điều khiến Betty càng thêm suy sụp. Cô thực sự muốn rời bỏ Tim bằng liệu pháp tâm lý.

Betty đã tham gia các khóa chữa bệnh bằng liệu pháp tâm lý, tìm hiểu nỗi tiếc thương của mình và khóc. Cô cũng nói ra hết cô nhớ nhưng Tim như thế nào: Anh gọi cho cô hai lần mỗi ngày khi họ còn hẹn hò, những khi họ ân ái, lịch xem phim của họ. Đặc biệt, cô tiếc cho tương lai tươi đẹp họ đã vẽ ra nhưng không thể trở thành hiện thực. Cô khóc cho

đám cưới mà họ đã cùng nhau dự tính, thậm chí họ đã cùng đặt tên cho những đứa con của mình. Đó là những điều khiến cô đau đớn nhất.

Sau đó, cô bày tỏ nỗi tức giận với Tim vì anh ta đã ruồng rẫy và bỏ rơi cô. Dần dần, cô cũng hiểu rõ tại sao Tim lại đối xử với cô như vậy, cả việc Tim liên hệ với gia đình của mình ra sao và sự bất lực của anh ta trước cuộc chia li nghẹn ngào của họ.

Trong suốt quãng thời gian này, hơn một lần Tim đã gọi cho cô. Khi Betty cảm thấy khá hơn, cô yêu cầu Tim đừng gọi cho cô nữa. Cô nói rằng điều này chỉ làm cô bối rối hơn bởi mối quan hệ của hai người không hề có tương lai. Sau khi khẳng định với chính mình, cô không còn cảm giác mình là nạn nhân như trước kia nữa, nỗi thất vọng đã dần tan biến. Cô đã có thể tự tin nói về quãng thời gian tuyệt vời mà hai người từng có, anh đã giúp đỡ cô về mặt tài chính như thế nào khi cô trở lại trường lấy bằng tốt nghiệp. Cô có thể lấy lại những cảm xúc của mình, cô vẫn biết ơn anh. Cô nhớ lại anh đã từng yêu và chiều chuộng cô như thế nào.

Mặc dù vẫn còn những cảm xúc tốt đẹp về Tim nhưng Betty vẫn có thể kìm lại những cảm xúc này khi dùng phép trị liệu tâm lý. Cô không gọi cho Tim để chia sẻ những cảm xúc yêu đương cũ bởi cô biết rằng nó có thể gây ra những xáo trộn lớn hơn trong cô.

Khi Betty hẹn hò trở lại, thỉnh thoảng cô vẫn so sánh những người đàn ông khác với Tim. Điều này khiến cô lại khao khát và say mê mãnh liệt, bởi cô sợ rằng cô sẽ không bao giờ gặp một người tuyệt vời như Tim. Khi cô tiếp tục làm việc để vượt qua nỗi tiếc thương, cảm xúc của cô về Tim bắt đầu giảm bớt. Một năm sau, cô có thể nghĩ về anh ta mà không còn đau khổ hay hối tiếc gì nữa. Giờ đây, cô có thể nhìn lại toàn bộ những gì đã qua, coi đó là một bài học kinh nghiệm cho mình. Cô cảm thấy hoàn toàn thoải mái để bắt đầu một mối quan hệ sâu đậm với người đàn ông khác. Cô không còn lo sợ sẽ phải trải qua một mối quan hệ bấp bênh nữa bởi cô biết rằng cô có thể yêu và điều quan trọng là có thể vượt qua nỗi đau một lần nữa.

Bạn có thể làm gì để vượt qua giai đoạn chia tay dễ dàng hơn?

Để làm nguôi cơn giận, bạn có thể tập các môn thể thao (chạy, chơi tennis, đấu vật, đấm bốc, hoặc tham gia các lớp võ thuật). Bạn có thể thực hiện bất cứ hoạt động nào để giải tỏa bớt sự giận dữ và căng thẳng

trong lúc này.

Thể hiện những cảm xúc của bạn qua những việc như: viết tiểu thuyết, làm thơ, sáng tác lời bài hát, vẽ, hát, nhảy.

Diễn đạt thành lời những cảm xúc của bạn. Hãy chia sẻ cảm giác của bạn với những người luôn ủng hộ bạn.

Hãy viết một lá thư chia tay. Hãy viết như bạn đang nói với người bạn trai ấy. Hãy nói tất cả những điều cần nói. Hãy để cảm xúc của bạn tuôn trào trên từng trang viết. Nhưng *đừng gửi lá thư* đó. Đó có thể là một trải nghiệm rõ ràng như khi bạn đang đọc bức thư đó với một người bạn đáng tin cậy, một người có thể thấu hiểu và cảm thông với những cảm xúc của bạn. Bạn có thể muốn giữ lá thư để xem lại sau đó, hoặc xé vụn nó để đánh dấu sự kết thúc của một cuộc tình.

Những hành động mang tính tuân tự đó có thể giúp bạn hàn gắn nỗi đau và vượt qua giai đoạn đầy đau khổ này.

Donna vô cùng đau khổ vì cô đã chính thức chia tay Mark. Vào buổi tối sinh nhật cô, cô sợ mình không đủ dũng khí để không gọi cho Mark, vì vậy cô quyết định đi chơi cùng với hai người bạn là Linda và Susan. Ba người bạn cùng đánh dấu mối quan hệ tan vỡ của Donna và Mark bằng cách lái xe tới quán ăn mà Donna và Mark thường đến mỗi tối thứ Sáu. Khi ba cô gái dừng ở bãi đỗ xe, Donna hồi tưởng lại những kỉ niệm cuối cùng với Mark.

Sau đó, ba cô gái cùng lái xe tới bãi biển, nơi Donna nhận chiếc nhẫn Mark trao tặng, cô ném nó xuống biển và ngồi khóc. Linda và Susan đã an ủi, cảm thông và chia sẻ với cuộc chia li của hai người. Cuối cùng, họ đến một nhà hàng đặc biệt để kỉ niệm sinh nhật của Donna, kết thúc mối quan hệ của cô với Mark và mừng cho sự tự do của cô. Họ ăn bánh ngọt, uống cà phê, cùng chia sẻ với nhau về các mối quan hệ đã qua, những cuộc phiêu lưu với những gã đàn ông, cùng cười và khóc cho tới khi tiệm ăn đóng cửa.

Khi Donna gặp tôi ở khóa trị liệu tâm lý sau đó, cô nói rằng cô cảm thấy tốt hơn rất nhiều và đã chấp nhận sự thật là mối quan hệ đó đã kết thúc.

Bạn có thể sắp đặt một lịch trình để cùng thực hiện với bạn bè hoặc tự mình thực hiện. Có nhiều cách khác nhau để thể hiện những thay đổi và biến động trong cuộc đời bạn.

Điều quan trọng nhất trong tất cả mọi cuộc chia tay là *hãy sẻ chia tâm sự của bạn với những người khác*. Bất cứ khi nào bạn chia sẻ câu chuyện của mình với bác sĩ trị liệu tâm lý, với những người bạn thân, với

mẹ của bạn, bạn sẽ không còn cảm thấy cô đơn hay bị cô lập nữa. Bạn sẽ cảm thấy được thấu hiểu, được kết nối với những người khác. Bạn thường xuyên nói về mối quan hệ của mình bao nhiêu thì nỗi đau của bạn sẽ vơi đi bấy nhiêu.

Với sự cảm thông và quan tâm của những người khác, bạn có thể chia sẻ với họ tất cả những niềm vui, nỗi buồn, sự hàn gắn, những tổn thương và nỗi đau khổ của mình.

Bài tập thực hành

Những bài tập này được thiết lập để giúp bạn vượt qua những chuyện vừa xảy ra. Bạn cần viết ra và trả lời, sau đó hãy suy nghĩ về những câu hỏi này. Đây là một cách thức ứng phó với hoàn cảnh. Thể hiện cảm xúc của bạn khi bạn trả lời những câu hỏi đó cũng là một phần của quá trình hàn gắn.

- Bạn có những trải nghiệm gì về cảm giác buồn rầu hay thất vọng?

- Bạn đã bao giờ cảm thấy tức giận và căm ghét bạn trai cũ chưa? Anh ta đã làm những gì khiến bạn cảm thấy tức giận như vậy?

- Bạn nghĩ mình có thể làm những gì để diễn tả cảm giác tức giận hay đau buồn một cách lành mạnh và có tính xây dựng?

- Bạn có những người bạn để sẻ chia cảm giác buồn vui, giận dữ không? Hãy liệt kê ra những người bạn đó.

- Nếu trong lòng bạn tràn ngập nổi tức giận vào lúc nửa đêm, bạn có thể làm gì để lấy lại bình tĩnh?

- Bạn có thể nghĩ ra những cách nào để đánh dấu mối quan hệ đã kết thúc? Hãy viết ra, dù nó có kì dị như thế nào đi chăng nữa.

Chương ba



HỒI PHỤC SAU KHI BỊ HẮT HỦI

Bạn không thể suốt ngày đắm chìm trong đau khổ và buồn bã sau cuộc chia li. Bạn cần phải biết chăm sóc bản thân trong suốt quá trình vượt qua nỗi đau mất mát và bị bỏ rơi. Bạn cần phải làm gì? Bạn phải làm điều gì đó khiến mình cảm thấy dễ chịu ngay lúc này, cho tới khi nỗi đau của bạn lắng xuống. Sau đây là một vài gợi ý giúp bạn biết cách tự chăm sóc mình:

Hãy đi làm tóc. Đăng kí tham gia khóa học bạn thích. Thăm người thân ở xa. Tới Paris. Đi xem phim cả ngày. Đi nghe hòa nhạc. Đi mát xa. Đi mua sắm. Tới một trung tâm chăm sóc sức khỏe. Dành thời gian thư giãn, thoát khỏi công việc. Bỏ việc ăn kiêng và ăn nhiều bữa nhẹ trong ngày. Thăm bạn bè và kể với họ về bạn trai cũ của bạn. Nói chuyện điện thoại cả đêm. Thuê người giữ trẻ trông con để có thời gian đi nhảy.

Cuộc sống có hạn nên bạn hãy tự thưởng cho mình những khoảng thời gian thú vị. Hãy làm những gì bạn thích. Những việc này là để giúp

bạn tự chăm sóc bản thân mình. Hãy nghĩ rằng bạn đang trong kì nghỉ, đừng đòi hỏi gì ở bản thân. Trong khoảng thời gian này, tất cả mọi việc bạn làm đều nhằm vượt qua nỗi đau khổ trong tâm hồn bạn, xoa dịu cảm giác mất mát và bị ruồng bỏ trong những ngày tới.

Đừng sử dụng ma túy hay uống rượu trong thời gian này. Chúng có thể giúp bạn tạm thời quên đi nỗi đau nhưng lại khiến bạn phải chịu đựng những nỗi đau khác. Lúc này, bạn cần tỉnh táo và tập trung. Bạn không được sử dụng bất cứ một chất kích thích hay đồ uống có cồn nào.

Sau một tuần vui chơi thỏa thích, bạn phải cắt bớt một số thú vui bởi nếu bạn ăn suốt ngày, bỏ việc và đi mua sắm, bạn có thể mất việc, tăng cân và rơi vào tình trạng nợ nần chồng chất trước khi bạn quên được anh ta. Có rất nhiều cách để hàn gắn vết thương lòng mà không cần đến chất kích thích và nhất là những thứ có thể hủy hoại bản thân.

Những người có thể giúp bạn trong lúc này là: Các chuyên gia trị liệu tâm lý, nhóm trợ giúp, mátxa, xem tử vi, chữa bệnh bằng liệu pháp thôi miên, đọc sách, cầu nguyện, châm cứu, hành thiền...

Nên nhớ rằng đừng gọi cho người đàn ông đã ruồng bỏ bạn. Bạn sẽ cảm thấy lại bị tổn thương, giống như việc bóc vảy ở vết thương chưa lành ra vậy. Nó sẽ hủy hoại tất cả mọi nỗ lực vất vả mà bạn vừa thực hiện. Bạn đang trải qua thời kì khó khăn, bạn thấy khó có thể làm việc, thất vọng tràn trề, và/hoặc có ý định tự vẫn. Bạn có thể cảm thấy thất vọng, cần sự giúp đỡ của chuyên gia trị liệu và dược phẩm. Đừng xấu hổ nếu bạn cần đến sự trợ giúp của thuốc bởi cảm giác mất mát và bị ruồng bỏ thường gây tổn thương và chấn động về cảm xúc. Điều này cũng khiến bạn cần sự giúp đỡ của chuyên gia để vượt qua được và bình tâm trở lại.

Trợ giúp

Khi bạn đang cố gắng trở lại trạng thái ban đầu và hàn gắn vết thương lòng, một điều đặc biệt quan trọng là bạn cần có đội ngũ những người ủng hộ bạn. Bạn cần có bạn bè tâm sự khi trong lòng bạn đang bị thôi thúc, giục giã muốn gọi cho anh ta, hoặc khi bạn cảm thấy chán nản, vô vọng.

Một điều quan trọng là đội ngũ những người ủng hộ bạn phải là những người không bao giờ phê phán bạn, khiến bạn xấu hổ hoặc khiến bạn cảm thấy tội tệ hơn. Họ cần luôn khuyến khích bạn, không phê phán bạn, là người nhạy cảm, biết chăm sóc bạn, để động lòng trắc ẩn,

dễ cảm thông, biết cách động viên, làm cho bạn cảm thấy mình có giá trị, và đó phải là người đáng tin tưởng.

Hãy luôn có ba người bạn để bạn sẵn sàng chia sẻ mỗi khi muốn gọi điện cho anh ta. Hãy luôn mang số điện thoại của họ bên mình. Đội ngũ ủng hộ của bạn có thể là: bạn bè, gia đình, đồng nghiệp, các chuyên gia, cha xứ... hay bất cứ ai mà bạn cảm thấy an toàn khi ở bên họ. Hãy lựa chọn cẩn thận người bạn có thể tin tưởng để kể cho họ các vấn đề và suy nghĩ của bạn. Tốt hơn hết là bạn nên có một số bạn bè để có thể nương tựa chứ không nên chỉ dựa vào một người. Hãy tiếp tục làm việc và tập trung vào việc mở rộng đội ngũ ủng hộ bạn.

Có một đội ngũ ủng hộ không chỉ giúp bạn không gọi cho anh ta mà còn giúp bạn cảm thấy bớt đơn côi và được yêu thương. Bạn cần biết rằng ngoài anh ta còn có rất nhiều người có thể chăm sóc bạn, khiến bạn cảm thấy được kết nối với người khác, khiến bạn không còn cảm thấy cô đơn, thất vọng nữa.

Amy và Tom là bạn của nhau gần một năm nay. Amy đã động viên Tom rất nhiều khi anh quyết định li hôn và Tom cũng ở bên Amy khi cô chia tay vị hôn phu của mình. Đây là lần đầu tiên họ ở bên nhau không phải với tư cách là những người bạn. Thỉnh thoảng Amy bắt gặp ánh mắt của Tom nhìn cô mơ màng khi họ cùng nhau ăn trưa. Tom luôn là người mời trước. Anh thường gọi cho cô vào buổi tối chỉ để được gặp cô và biết cô đang làm gì, kể với cô những gì đã xảy ra với anh trong ngày. Có khi, anh còn mua tặng cô một tập thơ.

Amy có cảm giác Tom đang có tình cảm với cô và nghĩ rằng sắp tới rất có thể họ sẽ hẹn hò với nhau. Trong bữa trưa sau đó, Amy nói với Tom rằng, cô bị anh cuốn hút và cô đang muốn biết tình cảm mà anh dành cho cô. Trông Tom có vẻ rất sung sờ, anh nói với Amy rằng anh chỉ coi cô như một người em gái và không bao giờ nghĩ họ có thể trở thành một cặp tình nhân. Anh cũng nói với cô rằng anh đang hẹn hò với một người phụ nữ khác. Tủi hổ và đau đớn, Amy lập tức xin anh thứ lỗi và rời khỏi bàn ăn.

Amy vô cùng tức giận vì Tom đã gửi liền hai tin nhắn khước từ cô. Amy nghĩ rằng mối quan hệ bạn bè giữa hai người cũng chẳng còn nữa. Mặc dù rất tức giận, Amy vẫn hi vọng Tom sẽ gọi lại xin lỗi cô và nói rằng anh có cảm xúc đặc biệt với cô. Một tuần trôi qua mà không hề có cú điện thoại nào cả. Amy nhận ra rằng tốt nhất là cô nên liên lạc với Tom chứ không nên nghĩ ngợi và chờ đợi trong vô vọng. Ngay lập tức, cô gọi cho anh nhưng sau đó lại cảm thấy vô cùng tủi hổ. Điều tốt nhất cô nên làm là vượt qua nỗi đau này.

Đêm hôm đó, cô lập chương trình cho một tuần nghỉ ngơi, khiến cô không phải quanh quẩn với nỗi thất vọng chờ đợi tiếng chuông điện thoại reo. Cô phải đi làm ban ngày, nhưng ban đêm cô vẫn buộc mình luôn chú ý để không bỏ lỡ một cuộc gọi nào đó của Tom.

Đến ngày thứ Hai, cô gửi cho anh một tin nhắn. Sau đó cô tới rạp chiếu phim nhưng rạp lại không mở cửa. Thứ Ba, cô ăn tối với một người bạn lâu ngày không gặp. Cô còn gặp một người bạn khác nữa sau đó. Vào thứ Tư, cô đi mua sắm, cô mua cho mình một cái váy cô thích từ lâu. Khi trở về nhà, cô lại đau đớn vì bị Tom ruồng rẫy và cảm thấy trống trải vì thiếu vắng Tom. Cô gọi điện cho vài người bạn và nói với họ về câu chuyện của cô và Tom. Vào ngày thứ Năm, cô đến gặp chuyên gia trị liệu tâm lý của mình - người cô đã không tiếp xúc trong hai năm gần đây. Cô rời thành phố vào hai ngày nghỉ cuối tuần để tới thăm chị và các cháu gái.

Trở về nhà sau chuyến đi ấy, Amy cảm thấy khá hơn. Cô đã chi tiêu khá nhiều trong những ngày cuối tuần vừa qua và giờ đây cô cần thận trọng hơn với hầu bao của mình. Nhưng cô quyết định sẽ đến gặp chuyên gia tâm lý trị liệu cho đến khi hoàn toàn bình phục sau khi bị Tom cự tuyệt, và có thể cô sẽ đến thăm vài người bạn trong mấy tuần tới. Cô cũng quyết tâm bắt đầu một khóa học mới, nơi cô có thể bày tỏ những tâm tư suy nghĩ của mình và có cơ hội gặp những người mới. Ngoài ra, cô rất muốn trở thành diễn viên điện ảnh và cô nghĩ rằng đây là thời điểm thích hợp để cô thực hiện ước mơ của mình, một ước mơ cô chưa có cơ hội thực hiện.

Bài tập thực hành

- Những mất mát và cảm giác bị ruồng bỏ bạn vừa trải qua có gợi nhớ tới sự ruồng rẫy bạn đã từng gặp phải trước đó không? Những hành động ruồng rẫy đó là gì?

- Miêu tả lại cảm giác của bạn với người bạn vừa chia tay hay người đã ruồng rẫy bạn.

- Bạn có thể làm gì lúc này để xua tan nỗi đau?

- Miêu tả những đặc điểm đáng yêu và dễ mến của bạn.

- Liệt kê và miêu tả những người yêu mến bạn, gồm cả những người bạn vô cùng biết ơn họ.

- Bạn có dành quá nhiều công sức cho người đã ruồng bỏ bạn không?
Liệt kê ra một vài đặc điểm tiêu cực của anh ta.

- Liệt kê một vài hoạt động bạn có thể làm trong tuần này khiến bạn cảm thấy tốt hơn.

Chương bốn



THIẾU TÌNH PHỤ TỬ
KHÁT KHAO CÓ NGƯỜI CHA HOÀN HẢO

Khát khao có người cha hoàn hảo

Nếu bạn từng trải qua giai đoạn khó khăn khi chia tay, bạn liên tục gọi điện cho bạn trai hiện tại của bạn bởi bạn luôn lo sợ anh ta sẽ bỏ rơi bạn, khi đó có thể bạn đang chịu tác động của hội chứng thiếu tình phụ tử. Rất nhiều cô gái lớn lên không có sự nuôi dưỡng của cha, hoặc người cha luôn vắng nhà. Thiếu sự dưỡng dục của người cha là một trong những thiệt thòi lớn của người phụ nữ.

Còn có những thực tế buồn thảm khác nữa khi sự vắng mặt không phải là lý do duy nhất khiến người cha không thể cùng sống với bạn khi bạn còn nhỏ. Có thể khi đó ông ta đang lâm vào những tình huống không phù hợp để có thể sống cùng con cái, chẳng hạn như nghiện tình

dục, tham công tiếc việc, nghiện ma túy hoặc bia rượu. Cha của bạn cũng có thể là người gặp khó khăn trong giao tiếp hoặc ông luôn giữ khoảng cách với mọi người. Hoặc có lẽ ông đang bị thất vọng hay ốm yếu. Hoặc có thể ông là một người vô cùng ích kỉ.

Một điều quan trọng cần được nhắc đến là một người không có khả năng thể hiện cảm xúc thường được coi là một người có cảm xúc hơi hợt, nông cạn và thường gây ra cảm giác mất mát, thiệt thòi cho người khác, khiến họ có cảm giác bị ruồng bỏ một cách thô bạo.

Nếu cha bạn lạm dụng hoặc làm nhục mẹ bạn trước mặt bạn thì đó là một người cha không hoàn hảo, bởi khi bạn còn nhỏ, bạn thường đồng nhất mình với mẹ và người mẹ bị cha đối xử ra sao - dù dưới bất cứ hình thức đánh đập hoặc lạm dụng nào - trước mặt con trẻ đều khiến đứa trẻ bị ám ảnh và tổn thương. Lúc này, cha bạn không hề nghĩ đến hệ lụy của việc này với bạn như thế nào.

Tất nhiên, nếu cha bạn đánh đập, lạm dụng tình dục hoặc gây tổn thương tâm lý cho bạn thì chắc chắn đó không phải là một người cha đích thực. Đây là trường hợp điển hình của một người cha chỉ biết lo cho chính bản thân mình. Ông ta hoàn toàn không biết mong ước của con gái đối với mình như thế nào.

Bạn có thể có một người cha không hoàn hảo nếu cha của bạn:

- Luôn lo cho bản thân một cách thái quá.
- Luôn đặt những nhu cầu của ông ta trước nhu cầu của bạn.
- Lạm dụng bạn về tình cảm, thể chất, thậm chí là lạm dụng tình dục.
- Làm tổn thương bạn và gia đình bạn về mặt thân thể, bòn rút tiền bạc của gia đình.

Bạn luôn ao ước có một người cha:

- Biết cảm thông.
- Biết lắng nghe.
- Yêu quý bạn.
- Biết thấu hiểu (không bao giờ từ chối bạn và luôn nói những lời yêu thương).
- Tôn trọng bạn.
- Đối xử với bạn một cách nghiêm túc đúng đắn.

- Đáp ứng đủ nhu cầu về tài chính của bạn.

Khi tôi 12 tuổi, cha mẹ tôi li dị. Mặc dù cha tôi vẫn đi làm nhưng ông từ bỏ “nghĩa vụ” của mình, không cung cấp tài chính cho con cái nữa. Ông bỏ rơi mẹ, anh trai tôi và tôi bơ vơ trong ngôi nhà đã bị thế chấp. Chiếc ô tô cũng bị thu hồi. Mẹ tôi chỉ làm công việc nội trợ, bà chẳng có kỹ năng gì đặc biệt cả. Chúng tôi lâm vào tình cảnh kiệt quệ. Mặc dù mẹ tôi đã cố gắng cầu xin, cha tôi vẫn đứng đưng, ông chẳng mấy khi chi trả các khoản phụ cấp cho chúng tôi. Ông thậm chí chưa bao giờ có ý định trả học phí cho tôi. Tôi đã vô cùng kiên trì, làm ba công việc cùng một lúc và cuối cùng tôi cũng tốt nghiệp được đại học.

Đến tận bây giờ, khi đã trưởng thành và trở thành một người phụ nữ thành đạt, tôi vẫn cảm thấy ông ta thật ích kỉ, tôi hoàn toàn thiếu tình phụ tử và cha con tôi rất khó có thể hiểu nhau. Khi bắt đầu hẹn hò, tôi chọn một người đàn ông đẹp trai, quyến rũ và ích kỉ giống hệt như cha tôi. Tôi phải dùng đến phép trị liệu tâm lý, tìm hiểu những cảm xúc sâu kín xuất phát từ sự ruồng rẫy của cha đối với tôi. Tôi đã mất khá nhiều thời gian và công sức với người đàn ông không thể đem lại hạnh phúc cho mình.

Người cha không hoàn hảo và mối quan hệ của bạn

Nếu bạn có một người cha không hoàn hảo, điều này có thể ảnh hưởng đến mối quan hệ của bạn với bạn trai ở nhiều góc độ:

- Bạn sẽ hoang mang, sợ hãi nếu bạn cảm thấy bạn trai đang rời xa mình. Điều khủng khiếp này xuất phát từ những kí ức mơ hồ về sự ruồng rẫy của cha bạn, điều này khiến bạn khó có thể vượt qua được những chấn động về mặt tâm lý. Cảm giác bị bỏ rơi và ruồng rẫy có thể dẫn đến sự tuyệt vọng và lún sâu vào mặc cảm tội lỗi, thậm chí có thể dẫn đến hành động tự tử.
- Bạn sẽ yêu một người đàn ông tương đối giống cha mình, cố gắng tái hiện và tái xử lý tình huống đó. Đây rõ ràng là một sự gượng ép, bạn đang cố gắng kiếm tìm tình yêu từ một người đàn ông giống cha mình, tức là anh ta không có khả năng mang lại cho bạn tình yêu thương. Sự thật đáng buồn là bạn có thể gặp hàng triệu người đàn ông giống cha bạn, nhưng bạn sẽ không bao giờ tìm được người mà bạn mong muốn khi bạn còn là một đứa trẻ. Đã quá muộn rồi. Lặp

đi lặp lại những cảm giác đau buồn, bạn sẽ không bao giờ tìm được hình ảnh người cha mình mong ước. Chỉ có bạn mới có thể hàn gắn nỗi đau khi bạn đã trưởng thành.

- Bạn có thể yêu một người đàn ông giống cha của bạn bởi bạn không được sẻ chia tình cảm từ phía anh ta (thậm chí, bạn chưa từng liên lạc với anh ta!). Bằng cách yêu một người đàn ông giống cha mình, phần cô con gái bé nhỏ trong bạn sẽ tiếp tục tạo ra mối liên hệ với người cha thời thơ ấu. Thật đáng buồn, bởi bạn khó có thể sẻ chia cảm xúc với một người không hề ở bên bạn. Bạn vẫn bám lấy hình ảnh người cha mà bạn khao khát mặc dù bạn chẳng bao giờ tìm thấy.

Nếu không tách rời được hình ảnh này, bạn sẽ luôn có ảo tưởng phi thực tế về một người đàn ông, thậm chí có những đòi hỏi phi lý với họ. Chẳng hạn, bạn hi vọng người yêu hiện tại của bạn sẽ trả cho bạn mọi khoản tiền và mua cho bạn rất nhiều thứ. Điều này còn dẫn đến khát vọng được chăm sóc theo cách mà bạn muốn cha bạn chăm sóc bạn khi bạn còn là một đứa trẻ. Những đòi hỏi như thế khiến một người đàn ông thay đổi suy nghĩ hiện tại của mình. Anh ta đang kiếm tìm một người bạn gái, một người yêu chứ không phải làm cha của một đứa con gái.

Bạn đòi hỏi một tình yêu vô điều kiện từ người đàn ông đó vì bạn cảm thấy một người đàn ông không thể rời bỏ bạn nếu anh ta yêu bạn theo cách một người cha yêu con gái mình. Điều đó khiến bạn không bao giờ chấp nhận quyết định chia tay của anh ấy, kết quả là bạn sẽ phải trải qua một giai đoạn chia tay đầy đau khổ. Đây cũng chính là tình huống thường dẫn tới những hành động tự tử.

Huyễn tưởng về một tình yêu vô điều kiện khiến bạn cảm thấy bạn có thể làm bất cứ điều gì với anh ta mà không để lại hậu quả gì. Tất nhiên, đây hoàn toàn là một giả định phi thực tế với một người trưởng thành. Mọi hành động luôn có hậu quả của nó. Nếu bạn làm một điều gì đó khiến anh ta giận dữ hoặc hạ thấp anh ta, anh ta sẽ ruồng rẫy hoặc bỏ rơi bạn. Một người đàn ông sẽ ở bên cạnh bạn nếu anh ta muốn, điều đó hoàn toàn không phải do anh ta nợ nần gì bạn. Cha của bạn gắn bó với bạn trong suốt thời thơ ấu, cảm giác gắn bó này chỉ có thể có với cha của bạn chứ không thể có với người yêu của bạn.

Nếu bạn thấy mình có những hành động giống như trên, bạn cần giải quyết những vấn đề khúc mắc liên quan đến cha của bạn để ngăn chặn nguy cơ chúng ngấm ngấm hủy hoại, phá vỡ những cơ hội giúp bạn có được mối quan hệ tốt đẹp trong hiện tại.

Từ bỏ hình ảnh cô con gái bé nhỏ

Vậy làm thế nào để bạn có thể tách rời cảm xúc về người cha của mình? Làm cách nào để bạn vượt qua nỗi đau và sự sầu não khi không kiếm tìm được tình yêu mà bạn cần, bạn khao khát?

Bí quyết để bạn rời bỏ hình ảnh người cha trong quá khứ và bù đắp những gì bạn không được hưởng từ hồi bé thơ đó là *phiền muộn* và *đau khổ*. Bạn cần phải gây cảm giác phiền muộn và đau khổ cho cô gái bé nhỏ không có tình yêu thương, sự nuôi dưỡng cô cần và đáng được hưởng từ người cha của mình. Bạn cần phải gây phiền muộn và đau khổ cho người cha tuyệt vời trong mộng mà bạn tưởng tượng ra khi còn là một cô bé, nhưng đó là người khiến bạn thất vọng. Đó chính là người đàn ông đã bỏ rơi bạn!

Một lần nữa, bạn lại sống trong cảm giác bị ruồng bỏ, thất vọng, mất mát, đau đớn, tức giận và thậm chí phát điên lên. Tốt hơn hết là bạn nên thể hiện những xúc cảm mạnh mẽ đó với những chuyên gia tâm lý, những người ủng hộ bạn, những người bạn thân và không nên thể hiện những xúc cảm đó khi chỉ có một mình. Bạn có thể thưởng thức những tác phẩm nghệ thuật như âm nhạc hay một tác phẩm văn học nổi tiếng, thể hiện những xúc cảm sâu lắng để vượt qua nỗi đau và sự tiếc nhớ.

Điều quan trọng nhất là bạn đang ở bên người yêu chứ không phải cha của mình. Hầu hết những cô con gái nhỏ đều yêu thương và tôn sùng cha. Tôi cũng vậy. Thực ra, tôi là con gái rượu của cha, đó là lý do giải thích tại sao tôi lại bị tổn thương khi anh ta ruồng bỏ tôi.

Vì bạn yêu và tôn sùng cha mình và anh ta không thể đáp ứng được mong muốn của bạn, điều đó khiến bạn bị tổn thương. Khi đó, trái tim bạn tan vỡ và cần được hàn gắn. Thậm chí, khi chúng ta đã khôn lớn hơn, chúng ta vẫn âm thầm khát khao được cha yêu thương. Elyce Wakerman trong cuốn sách *Father Loss* (Mồ côi cha) đã mô tả điều này một cách hoàn hảo:

Tôi, một cô gái 12 tuổi, đứng trước gương và biểu diễn một bài hát. Một mình trong phòng ngủ - nơi trú ẩn của tuổi dậy thì, tôi rũ bỏ thái độ thu mình vốn là thứ trang sức hàng ngày tôi vẫn mang, nhún vai, hát to và cất tiếng hát từ sâu thẳm trái tim: “Tôi là ngôi sao sáng giá nhất, tôi có thể tiến xa hơn thế rất nhiều, nhưng không ai biết điều đó”. Đằng sau những suy nghĩ của cô ca sĩ ấy là nụ cười của một khán giả, một người không giống như những người khác, ca ngợi hết lời giá trị của ngôi sao trong gương soi. Bí mật nằm trong căn phòng của tôi, tôi tận hưởng cảm giác huyền ảo, thấu cảm trước tấm gương soi,

khao khát sự tán thưởng của anh. Thỉnh thoảng, và cho đến tận bây giờ, khi tôi đã trưởng thành và đang nói những điều này, tôi vẫn mãi băn khoăn. Vào ngay lúc này, tôi vẫn tự hỏi “Cha ơi, cha có đang vỗ tay khen ngợi con không vậy?”

Chỉ khi trưởng thành và có cái nhìn thấu suốt đối với những cảm giác về cha, bạn mới có thể thấu hiểu cảm xúc về người cha trong quá khứ của bạn. Bạn có thể tiếp tục nhìn anh ta một cách thực tế hơn, không phải là một con quỷ độc ác, cũng không phải là một vị anh hùng. Thậm chí, bạn sẽ nhận ra rằng anh ta không bao giờ xứng đáng trở thành cha bạn bởi anh ta cũng thiếu thôn tình yêu của cha mẹ. Có thể anh ta cũng không nhận được tình yêu thương khi anh ta còn nhỏ. Do đó, không phải là bạn, bạn không bao giờ thiếu tình yêu thương hay không được đáp ứng nhu cầu yêu thương. Anh ta chỉ là một thứ bỏ đi mà thôi. Khi bạn nhận ra điều này, cuộc sống của bạn sẽ thay đổi.

Chỉ sau khi chia tay Ivan, Linda mới thực sự đối mặt với vấn đề về cha của mình. Linda đã hẹn hò với Ivan một năm khi cô đến gặp tôi. Ivan đã li dị và hiện đang có hai cô con gái. Anh ta làm việc năm ngày một tuần trong ngành xây dựng và chỉ thăm các con vào ngày cuối tuần. Linda là một thư kí, cô muốn kết hôn và muốn bắt đầu cuộc sống gia đình. Mọi thứ đều tốt đẹp cho đến khi vợ cũ của Ivan yêu cầu anh phải dành nhiều thời gian chăm lo cho con cái hơn khi cô đang trong giai đoạn phục hồi sức khỏe sau phẫu thuật. Linda cố gắng thông cảm với nghĩa vụ của Ivan, nhưng cô nhanh chóng nhận ra rằng cô đang bị dần vật vì ghen tuông và tức giận. Cô bắt đầu gọi cho Ivan thường xuyên hơn đến mức anh ta phát cáu lên. Cuối cùng, Linda không còn được gia đình Ivan chào đón nữa. Anh quá bận rộn với các cô con gái của mình nên không còn thời gian chăm sóc cô nữa, điều này khiến Linda có cảm giác bị ruồng bỏ.

Một đêm, họ cãi nhau một trận dữ dội, Linda kết tội Ivan không dành nhiều thời gian chăm sóc cô. Ivan cho rằng anh đã quá căng thẳng và nghĩ rằng họ nên tạm chia tay một thời gian. Linda có cảm giác bị tổn thương nặng nề, cô bắt đầu dùng thuốc chống suy nhược, nhưng cô cảm thấy chúng không thể giúp cô và cô quyết định thử dùng phương pháp trị liệu tâm lý. Khi Linda đến gặp tôi, cô bắt đầu thổ lộ về quá khứ, cô liên hệ với rất nhiều xúc cảm được chôn chặt trong lòng về cha mình.

Khi Linda đang trong giai đoạn trưởng thành, cha của cô phải làm việc 16 giờ một ngày. Hầu như ông không bao giờ ở nhà, Linda gần như chỉ tiếp xúc với mẹ hoặc ở một mình. Cô vẫn còn gìn giữ những kí ức tốt đẹp về cha - ông đã qua đời năm năm trước đây. Linda tiếc thương cho sự ra đi của cha và xót xa cho tình cha con mà cô chưa bao giờ được

hưởng.

Cô cũng chia sẻ rất nhiều chi tiết cụ thể về cảm giác của cô khi cha cô không còn bên cô nữa. Cô vẫn khát khao tình yêu thương và sự chăm sóc của cha. Vì thế, cô ghen tị với tình cha con của Ivan. Cô đã khóc rất nhiều khi cảm thấy mình bị ruồng bỏ và không có được sự quan tâm săn sóc từ cha mình. Cô nhận thức rõ ràng về tình cha con của cô, đó là sự gắn bó bởi một tình yêu vô điều kiện. Cô khóc cho sự ra đi của cha, bởi cha con cô sẽ không bao giờ còn có cơ hội quan tâm, chăm sóc nhau nữa.

Một buổi tối, Ivan gọi điện cho Linda và họ quyết định nói chuyện lại với nhau. Linda kể cho Ivan nghe tất cả những gì cô học được từ phép trị liệu tâm lý. Ivan, một người đàn ông biết cảm thông và giàu lòng trắc ẩn, rất cởi mở trước những thay đổi của Linda. Anh đã thực hiện tốt nhiệm vụ làm cha, chăm sóc tốt những đứa trẻ, và giờ đây, anh dành nhiều thời gian hơn cho cô. Anh và Linda đã thấu hiểu nhau hơn và họ đã nghĩ tới việc kết hôn.

Sau đó, Linda cảm thấy thoải mái hơn trong mối quan hệ với Ivan, không lặp lại những vấn đề cô không thể thực hiện được với cha mình.

Khi bạn cảm thấy tiếc thương vì phải chia cách tình cảm với cha mình do mối quan hệ cha con không tốt đẹp, có lẽ bạn nên chọn gây dựng quan hệ với một người đàn ông để bù đắp sự thiếu thốn tình cảm đó. Bạn có thể trải qua cảm giác tiếc thương và đau buồn để quãng thời gian còn lại trong cuộc đời bạn không phải trải qua những cảm giác đau đớn, cô đơn, đè nén khi bị ruồng bỏ nữa. Bạn phải đối mặt với vấn đề trong mối quan hệ với cha của mình để bạn không còn bị quá khứ cầm tù, khi đó bạn sẽ điều khiển được cuộc đời và số phận của mình.

Bài tập thực hành

- Viết một đoạn văn ngắn miêu tả cha của bạn.

- Miêu tả sự nuôi dưỡng, chăm sóc của cha với bạn.

- Miêu tả những điều mà bạn cho rằng cha bạn không xứng đáng là một người cha đích thực.

- Miêu tả những hình ảnh mà bạn cho là giống với cha.

- Miêu tả tuổi thơ của cha bạn.

- Miêu tả cách mà bạn muốn cha bạn chăm sóc và nuôi nấng bạn.

- Miêu tả những việc chứng tỏ bạn không được cha chăm sóc khi bạn đang trưởng thành.

- Cha bạn có ngược đãi bạn về mặt thể chất, tinh thần, hay về vấn đề nào khác không? Nếu có, hãy viết ra.

- Cha của bạn có ngược đãi mẹ bạn không? Nếu có, hãy viết ra.

- Bạn không thích điểm gì ở cha mình?

- Bạn ngưỡng mộ cha ở điểm gì nhất?

- Miêu tả những hình ảnh ấn tượng về cha bạn khi bạn còn là một cô bé.

- Miêu tả những hình ảnh ấn tượng về cha khi bạn đang trong độ tuổi vị thành niên.

- Miêu tả những gì bạn cần làm để có thể tách rời những xúc cảm tâm lý với cha của mình.

- Miêu tả xem lúc còn thơ ấu bạn đối xử với cha như thế nào.

- Người đàn ông mà bạn chọn có đặc điểm giống cha của bạn như thế nào?

- Họ có những điểm khác nhau như thế nào?

- Bạn có những nét tiêu biểu nào giống với cha của mình?

- Nếu bạn có được người cha trong mơ, bạn thích một người như thế nào?

- Mối quan hệ của cha con bạn tiến triển như thế nào? Nếu cha của bạn còn sống, mối quan hệ của hai cha con sẽ như thế nào?

Chương năm



TÌNH MẪU TỬ VÀ MỐI QUAN HỆ HIỆN TẠI

Bạn có bao giờ để ý rằng người đàn ông mà bạn đang cố gắng rời bỏ có những điểm khiến bạn nhớ đến mẹ của mình không? Mỗi người phụ nữ đều có mối quan hệ vô cùng bền chặt với mẹ mình. Hầu hết chúng ta đều được một người phụ nữ chăm sóc từ khi chúng ta mới chào đời. Vì vậy, thậm chí ngay cả khi bạn yêu một người đàn ông, bạn vẫn vẽ ra hình ảnh một người có những đặc điểm giống mẹ mình.

Đôi khi, chúng ta yêu một người đàn ông có những hành động giống với những hành động mà mẹ mình từng làm. Nếu mẹ bạn không quan tâm tới bạn, không lắng nghe bạn thì có lẽ bạn sẽ yêu một người cũng ít khi chịu lắng nghe. Nếu mẹ bạn ích kỷ và luôn đặt nhu cầu của mình lên trước hết thì bạn sẽ gặp một người đàn ông cũng luôn đặt nhu cầu của anh ta lên trước nhu cầu của bạn. Thật khó để rời bỏ những người đàn ông ấy khi mối quan hệ đã kết thúc bởi điều này giống như là bạn đang rời bỏ mẹ mình vậy.

Nếu mẹ bạn là một người luôn cân đo đong đếm, thiếu tình yêu thương thì bạn sẽ cảm thấy mình không đáng được yêu thương. Hoặc nếu mẹ bạn là người luôn tự cảm ghét mình và ghét cả con cái thì vô tình bạn sẽ có tính cách ấy, bạn sẽ lớn lên trong cảm giác rứt rứt và thiếu tự tin vào bản thân.

Chúng ta thường sao chép y nguyên hình ảnh mẹ với người đàn ông của mình. Nếu mẹ bạn cam chịu bị đàn ông ngược đãi thì bạn cũng có thể chấp nhận những hành động như thế. Nếu mẹ bạn cảm thấy sợ hãi khi phải sống một mình và luôn phải phụ thuộc vào một người đàn ông nào đó thì bạn cũng sẽ lặp lại những hành động ấy và luôn dính chặt vào một người đàn ông.

Hầu hết phụ nữ đều yêu mẹ mình ngay cả khi mẹ thường giận dữ và quát mắng họ. Nếu chúng ta có mối quan hệ tốt đẹp hơn mối quan hệ của mẹ mình, chúng ta sẽ cảm thấy tội lỗi vì chúng ta đã giành được nhiều tình yêu thương từ một người đàn ông hơn mẹ mình. Chúng ta đau đớn khi thấy mẹ mình phải chịu đựng nỗi đau ấy. Chúng ta cảm thấy rõ nỗi đau của mẹ như chính chúng ta đang trải qua nỗi đau vậy. (Đôi khi, chúng ta không muốn từ bỏ những cảm xúc mẹ mình đã trải qua, vì vậy chúng ta cố gắng níu kéo bằng cách lặp lại cuộc đời bà.) Chúng ta yêu một người đàn ông không đối xử tử tế với mình, hoặc duy trì một mối quan hệ vô vọng giống như mẹ chúng ta từng trải qua vậy. Chúng ta rơi vào tình thế “không còn cách nào khác”, một mối quan hệ không có hậu, do đó chúng ta không cảm thấy vui hơn mẹ mình. Nếu mẹ của chúng ta phải chịu đựng những việc như thế, chúng ta sẽ sao chép những hành động đó và tiếp tục dính chặt vào một người đàn ông không tốt đẹp bởi mẹ mình đã từng làm như vậy. Thỉnh thoảng chúng ta bị ám ảnh bởi hình ảnh người mẹ của mình bởi chúng ta bị cuốn hút và tiếp tục mối quan hệ với người đàn ông giống như cha mình vậy. Thậm chí, đôi lúc chúng ta còn khom lưng uốn gối, tự hạ thấp mình trước người đàn ông đó bởi cảm giác hạnh phúc và thành công hơn mẹ có thể khiến chúng ta đau đớn.

Trong suốt những năm tôi còn ở tuổi đôi mươi, tôi đã yêu một người đàn ông theo đúng cách mà mẹ tôi đã đối xử với tôi khi tôi còn thơ ấu. Bà chịu đựng những hành động bất thường của cha, đôi khi là những hành động ngược đãi, sau đó bà trở nên giận dữ, chán ngấy và rời bỏ cha, chỉ cho ông cơ hội khi ông hứa sẽ thay đổi... bà trở lại... và đến lần thứ tư thì... thật là hỗn loạn. Tôi đã trị liệu tâm lý và tự thử nghiệm mình, học những phương pháp mới để thấu hiểu rằng người đàn ông hiện tại có nhiều điểm khác biệt với mẹ mình khi còn là một cô bé.

Cảm giác của bạn khi phải xa rời mẹ và đối mặt với sự thay đổi như

thế nào? Hãy áp dụng những vấn đề về mẹ và người đàn ông của bạn vào khóa trị liệu tâm lý. Hãy phát triển các mối quan hệ với những người phụ nữ lớn tuổi hơn, những người có suy nghĩ và tính cách khác. Ngoài ra, bạn nên đọc các loại sách hỗ trợ phát triển bản thân. Bạn cũng nên quan sát hành động của những phụ nữ khác, những người có mối quan hệ tốt đẹp với chồng. Hãy nhận thức rõ về cách ứng xử của bạn hơn là hành động thiếu tinh táo, sáng suốt như mẹ bạn, đừng lặp lại vết xe đổ.

Trở nên khác biệt với mẹ là một cách để rời bỏ, tách khỏi mẹ và cảm thông với mẹ về sự mất mát và dành tình yêu thương cho mẹ. Bạn có thể đau khổ và tiếc thương cho những mất mát thời thơ ấu cũng như mối ràng buộc với mẹ bạn. Bỏ lại đằng sau hình ảnh người mẹ có thể khiến trái tim bạn đau đớn, nhưng đó là hành động bạn nên làm để tiếp tục bước đi và thay đổi, để bạn có mối quan hệ tốt đẹp với một người đàn ông khác.

Chia tách cảm xúc với mẹ không có nghĩa là bạn yêu mẹ ít hơn. Điều này chỉ có nghĩa là bạn bớt đi sự cộng sinh và vương vís vào vấn đề của người khác. Thực ra, bạn có thể yêu mẹ hơn khi bạn độc lập về cảm xúc hơn. Hiện giờ tôi đã chia tách cảm xúc với mẹ nhiều hơn khi tôi còn ở độ tuổi đôi mươi, tôi đã chấm dứt được mối quan hệ với người yêu cũ và mẹ đang là một phần không thể thiếu trong đội ngũ những người ủng hộ tôi.

Chỉ trong thời gian gần đây, phụ nữ mới độc lập về tài chính. Trước kia, phụ nữ cần đàn ông để được đảm bảo về mặt tài chính, họ gắn kết với người đàn ông dù xảy ra sự việc gì đi chăng nữa, do đó việc bám chặt lấy một mối quan hệ chẳng lấy gì làm tốt đẹp có thể mang tính thế hệ. Vì vậy, học cách ứng xử mới thực sự là không rời bỏ mẹ của mình. Điều này có thể được thực hiện với con gái, cháu gái... của chúng ta và tất cả những người phụ nữ ở các thế hệ tiếp theo để họ có được cảm xúc lành mạnh hơn và không còn phải chịu đựng những nỗi đau và có mối quan hệ tốt đẹp hơn với một người đàn ông.

Chương sáu



NHỮNG ĐIỀU BẠN NGHĨ KHIẾN BẠN
KHÔNG THỂ RỜI BỎ ANH TA

Có khi, cách một phụ nữ nghĩ về một người đàn ông có thể khiến cô phải bận tâm quá mức và khó có thể chia tay với người yêu cũ sau khi mối quan hệ đã kết thúc.

Lý tưởng hóa người yêu cũ

Một vấn đề lặp đi lặp lại là người phụ nữ thường lý tưởng hóa người yêu của mình, nghĩ rằng anh ta là hoàn hảo và duy nhất, khiến hình ảnh người đàn ông ấy trở nên có sức lôi cuốn đến mê hoặc. Nếu bạn cứ luôn nghĩ về sự tuyệt vời của anh ta, làm sao bạn có thể kiếm được một người đàn ông đặc biệt hoàn hảo như thế, nếu vậy bạn sẽ không bao giờ có thể rời bỏ anh ta để bắt đầu một cuộc sống mới. Hãy cố gắng nhìn nhận về anh ta một cách thực tế và hãy tập trung vào những thói xấu của anh ta

nếu có thể. Nếu không, cuộc chia tay của bạn sẽ không bao giờ vượt qua được những giằng co đầu tranh.

Lần đầu tiên gặp nhau, Brian nói với Karen rằng anh đã li thân với vợ, nhưng sau đó họ không bao giờ nói về chủ đề đó thêm lần nào nữa. Một buổi tối thứ Bảy, Brian cư xử như một người xa lạ. Cuối cùng, sau một vài li rượu và qua sự dò hỏi của Karen, Brian thừa nhận anh đang nghĩ đến việc làm lành với vợ. Karen cảm thấy tan nát cõi lòng. Họ còn gặp nhau một vài lần nữa, nhưng kết cục thì Brian cũng quay trở về nhà với vợ. Karen không bao giờ biết tin gì về anh ta nữa. Cô cố gắng bắt đầu một cuộc tình mới, nhưng cô luôn luôn so sánh người đàn ông mới với Brian. Sau khoảng một năm, cô đến gặp tôi bởi cô thấy rằng cô đã bỏ lỡ cơ hội với rất nhiều người đàn ông thú vị chỉ vì cô không thể quên được Brian.

Bài tập thực hành

- Những đặc điểm nào của anh ta khiến bạn nghĩ rằng anh ta thật đặc biệt và anh ta là duy nhất?

- Miêu tả lại những cảm xúc diệu kì với anh ta khiến bạn nghĩ rằng bạn không thể hẹn hò với bất kì một người đàn ông nào khác ngoài anh ta.

- Miêu tả những phẩm chất của anh ta khiến bạn yêu anh ta nhiều đến vậy.

- Bạn từng biết tới một người đàn ông nào khác cũng có những phẩm chất như bạn trai cũ khiến bạn có cảm giác tương tự như cảm giác với người yêu cũ? Hãy miêu tả những phẩm chất của anh ta.

- Những người đàn ông trong cuộc sống hiện tại của bạn có những phẩm chất giống với bạn trai cũ của bạn, những phẩm chất mà bạn cảm thấy thật quyến rũ không? Hãy viết về những phẩm chất ấy.

- Bạn có thể tưởng tượng được cảnh bạn sánh vai cùng một người đàn ông khiến bạn có cảm giác thật lạ thường? Nếu có, hãy miêu tả lại những nét tiêu biểu của anh ta.

-
- Người đàn ông trong mơ của bạn (người yêu cũ của bạn) có tật xấu nào không? Hãy viết tất cả ra.

- Người đàn ông lý tưởng của bạn có làm bạn tổn thương hay không? Nếu có, hãy liệt kê lại những sự việc đã xảy ra khiến bạn bị tổn thương.

Đoạn cuối con đường

Nếu bạn đang nghĩ rằng người yêu cũ của bạn là chàng hoàng tử bạch mã duy nhất thì bạn đang tự làm mình thêm đau đớn đấy.

Nếu bạn nghĩ rằng mình sẽ không bao giờ gặp được một người đàn ông khác khiến bạn cảm thấy thực sự đam mê như người yêu cũ thì rất khó để bạn có thể chia tay anh ta. Nếu bạn nghĩ anh ta là cơ hội cuối cùng mang tình yêu đến với bạn thì bạn sẽ luôn luôn phải bám gót anh ta trong khi anh ta chỉ như một cơn gió thoảng qua cuộc đời bạn.

Bạn *phải* tin rằng bạn sẽ tìm lại được tình yêu. Rất nhiều khách hàng của tôi lo sợ rằng trái tim của họ sẽ không bao giờ rung động một lần nữa. Chỉ khi họ thực sự rung động trước một người đàn ông khác, họ mới có thể từ bỏ người yêu cũ. Sự chia tay sẽ mở ra một lối đi mới cho cuộc đời họ.

Chẳng có gì liên quan giữa việc bạn 40 hay 45 tuổi với khả năng chọn được một người bạn trai mới cả. Hàng ngàn phụ nữ ngoài 40 vẫn kết hôn và bắt đầu cuộc sống gia đình đầy chứ.

Khi Brian không gặp Karen nữa, cô đã 43 tuổi và cô lo sợ mình đã bỏ lỡ cơ hội cuối cùng trong cuộc đời để có cuộc sống gia đình, cơ hội cuối cùng để có được hạnh phúc thực sự với một người đàn ông. Nhưng với những phương pháp mới và sự trợ giúp của đội ngũ ủng hộ, cô đã quyết tâm mang lại cho mình một cơ hội mới. Cô tham gia các trung tâm hò hẹn, tự chăm sóc bản thân và thực hiện các công việc xã hội khác. Sau hai tháng, cô đã gặp một người đàn ông mới mà cô cảm thấy rất có cảm tình, người đàn ông ấy cũng muốn kết hôn với cô.

Bài tập thực hành

Nếu bạn đang nghĩ đây là cơ hội yêu đương cuối cùng của mình thì hãy trả lời những câu hỏi sau:

- Bạn có mối quan hệ nào thực sự thú vị trước khi biết người đàn ông này không? Nếu có, hãy kể ra đây.

- Nếu bạn đã có một mối tình trước khi bắt đầu yêu người đàn ông này, hãy viết ra lý do tại sao mối quan hệ gần đây nhất của bạn lại tan vỡ.

- Gia đình bạn hoặc học vấn của bạn có khiến bạn suy nghĩ rằng ở tuổi hiện tại sẽ rất khó để kiếm tìm một tình yêu mới?

- Nếu bạn cảm thấy vô vọng hoàn toàn, hãy miêu tả những cảm xúc ấy. Đây là những lý do đằng sau những cảm xúc và sự tuyệt vọng này?

- Nếu bạn của bạn cũng đang ở trong hoàn cảnh tương tự như bạn thì bạn sẽ nói gì với cô ấy? Bạn có hi vọng cô ấy có người yêu mới hơn là hi vọng cho chính mình hay không?

- Liệt kê tên năm người đã tìm thấy tình yêu của mình sau tuổi 40. Bạn có thể kể tên cả những người nổi tiếng nếu muốn.

Lãng mạn hóa

Một cách suy nghĩ khác khiến bạn luôn bị dính chặt vào người yêu cũ là sự lãng mạn hóa. Như tôi đã nói ở phần trước, một điều rất quan trọng là hãy coi những khao khát ham muốn mãnh liệt như một phần của quá trình chia li. Nhưng một số người lại có xu hướng không ngừng khát khao. Họ không biết khi nào thì nên dừng lại. Điều này có thể khiến họ trở nên khổ sở sau một thời gian ảo tưởng rằng anh ta sẽ quay trở lại với mình.

Trong lĩnh vực văn hóa, đôi khi sự lãng mạn hóa lại được khuyến khích. Hãy lắng nghe những tình khúc miêu tả những phụ nữ thổ lộ rằng họ không thể sống thiếu tình yêu. Họ sẽ làm bất cứ điều gì để níu giữ người đàn ông của mình. Trong khi chẳng có gì khác ngoài những bài hát và những bộ phim lãng mạn khuyến khích bạn níu giữ cảm xúc cũ, một thực tế khủng khiếp là nhiều phụ nữ đã hủy hoại cuộc sống của mình chỉ để níu giữ một tình yêu lãng mạn. Đôi khi, sự lãng mạn khiến bạn nuôi những hi vọng hảo huyền nhiều hơn là sống trong thực tế. Đó là một cách để trốn chạy sự thực rằng mối quan hệ ấy đã chấm dứt.

Trong suốt một năm, Michelle đã viết thư và suốt ngày mơ tưởng về người một người đàn ông mà cô rất ít gặp. Cô gặp và hẹn hò với Dan – một kỹ sư cơ khí khi cô 28 tuổi. Sau một tháng hẹn hò, Dan được thăng chức và chuyển công tác sang một chi nhánh khác của công ty ở Trung Đông. Trước khi ra đi, Dan nói với Michelle rằng anh sẽ viết cho cô thư cho cô và cố gắng trở lại vào dịp Noel. Mỗi tháng anh viết một lá thư. Ngược lại, Michelle viết hàng trăm lá thư cho anh một năm. Michelle là một nghệ sĩ, một người phụ nữ giàu trí tưởng tượng. Cô mơ tưởng về Dan nhiều giờ trong ngày, về cuộc sống của hai người. Một số người đàn ông khác cũng ngỏ lời với cô, mặc dù cô cũng thấy họ khá hấp dẫn nhưng ý nghĩ về họ lập tức tan biến khi cô ta nghĩ tới Dan. Cô đến gặp tôi khi cô nhận được lá thư của Dan nói rằng anh đã kết hôn với một người phụ nữ mà anh gặp nơi anh công tác. Cô tức giận với chính mình và với Dan vì cô đã lãng phí một năm trời.

Ảo tưởng về sự sum vầy, hạnh phúc, lãng mạn với người đàn ông không ở bên cạnh bạn sẽ chẳng mang đến một kết quả tốt đẹp nào cả. Sống trong trạng thái khát khao thường trực khiến bạn không thể gặp

gỡ một người đàn ông nào khác, không thể mở lòng mình để đón nhận những trải nghiệm mới, bạn khẳng khái níu giữ quá khứ. Thay vào đó, hãy lấy năng lượng của việc hi vọng anh ta sẽ quay lại chuyển thành niềm tin là bạn sẽ gặp được một người đàn ông mới.

Bài tập thực hành

Nếu bạn đang sống quá lãng mạn mà không thể chia tay, hãy trả lời những câu hỏi sau:

- Nói chung, bạn có phải là người lãng mạn không? (Ví dụ: bạn thích đọc tiểu thuyết lãng mạn, thích nghe nhạc ủy mị sụt sướt, thích xem những bộ phim tâm lý tình cảm...)

- Nguyên nhân của cuộc chia tay là gì?

- Hãy thành thực viết ra những thay đổi khi bạn quay trở lại với mối tình cũ.

- Bạn có khuyên bạn mình tiếp tục chờ đợi nếu cô ấy cũng trải qua hoàn cảnh giống như bạn hay không?

- Bạn dành bao nhiêu thời gian mỗi ngày để mơ mộng và ảo tưởng viễn vông về anh ta và về mối quan hệ ấy không? Điều này có ảnh hưởng đến công việc hay cuộc sống thường nhật của bạn hay không?

- Bạn có dành nhiều thời gian ảo tưởng về anh ta hơn là sống với anh ta thực sự không?

- Hãy liệt kê những cách bạn chối bỏ thực tế và khiến mọi việc trở nên lãng mạn. Hãy thành thật với chính mình.

Suy nghĩ về quá khứ

Đôi khi, trong các mối quan hệ, chúng ta làm và nói những điều mà chúng ta ước rằng giá như chúng ta chưa từng làm những việc như vậy. Nếu bạn luôn nghĩ về những việc bạn có thể làm để củng cố cho mối quan hệ sớm muộn sẽ chấm dứt, bạn sẽ khiến mình phát điên lên. Bạn không thể thay đổi những việc đã xảy ra. Có lẽ bạn đã từng làm điều gì đó sai trái, nhưng bạn là một con người, mà đã là con người thì không ai hoàn hảo cả. Thay bằng việc bị ám ảnh bởi những sai lầm trong quá khứ, hãy tập trung vào việc làm thế nào để tha thứ cho chính bản thân mình.

Đừng gọi cho anh ta để mong thay đổi những việc đã xảy ra. Bạn sẽ chỉ làm cho vấn đề trở nên tồi tệ hơn mà thôi, bởi bạn sẽ lại bị ruồng bỏ một lần nữa và dẫn đến một nỗi tiếc nuối khác: “Lẽ ra mình không nên làm như thế!”. Thật không may bởi chúng ta không thể đảo ngược lại được những việc đã xảy ra trong quá khứ. Hãy học cách trải nghiệm và bước tiếp.

Bài tập thực hành

Cố gắng thay đổi những gì đã làm:

- Bạn đã làm những việc gì khiến mình phải hối tiếc?

- Nếu có thể quay trở lại quá khứ, bạn sẽ làm cho mọi thứ khác đi như thế nào?

- Bạn có thực sự nghĩ rằng những gì bạn làm gây bất lợi cho môi quan hệ của bạn không? Tại sao?

- Bạn có phải trải qua những khoảng thời gian khó khăn để tự tha thứ cho chính mình hay không? Tại sao?

- Những việc nào bạn cần làm lúc này để có thể tha thứ cho chính mình?

Giá như...

Bạn luôn bị ám ảnh về những sự việc khiến mối quan hệ của bạn trở nên tồi tệ và dẫn tới việc chấm dứt mối quan hệ đó. Bạn luôn nghĩ về việc tại sao mọi việc lại có thể biến đổi như thế, lẽ ra nên có một kết cục tốt đẹp hơn. Giá như... giá như... giá như... Bạn phải chấp nhận cách cuộc sống diễn ra tự nhiên. Bạn có thể thay đổi tương lai bằng cách học những kinh nghiệm từ quá khứ, nhưng đắm chìm vào quá khứ chỉ khiến bạn trở nên thất vọng và buồn rầu hơn mà thôi.

Nỗi ám ảnh về anh ta và quá khứ điều khiển cảm xúc của bạn. Bạn không muốn cảm nhận nỗi đau mất mát, bạn bị ám ảnh bởi những cảm giác đau đớn ấy. Khi nỗi ám ảnh về quá khứ ào đến, hãy cố gắng liên hệ với nỗi đau mất mát và quá trình vượt qua nỗi buồn đau đó. Hãy cho phép bạn khóc. Hãy chia sẻ cảm xúc của bạn với những người bạn tin tưởng. (Nhưng không phải với anh ta đâu nhé!)

Đừng phân tích ngọn ngành và lí trí hóa vấn đề, hãy nhớ lại những gì đã xảy ra. Bạn đang cố gắng điều khiển quá khứ đấy. Bạn không thể điều khiển anh ta và những gì xảy ra trong quá khứ mặc dù bạn luôn nghĩ đến điều đó. Hãy chấm dứt vòng luẩn quẩn này. Đừng nhìn lại phía sau.

Bài tập thực hành

- Bạn có hay nghĩ về hoàn cảnh nào dẫn đến sự đổ vỡ của mối quan hệ không?

- Bạn có nghĩ rằng bối cảnh mà bạn mô tả là nguyên nhân thực sự khiến mối quan hệ kết thúc không? Tại sao?

- Nếu bạn có thể quay trở lại và thay đổi hoàn cảnh, bạn sẽ làm những gì?

- Bây giờ, hãy tưởng tượng mọi thứ khác nhau như thế nào, hãy để nó ra đi. Hãy viết một kết thúc có hậu với một bối cảnh thực sự xảy ra.

Sự kết thúc hoàn hảo

Chẳng có cuộc chia li nào tốt đẹp cả. Hãy chấp nhận cách kết thúc cuộc tình này và bắt đầu một cuộc sống mới. Đừng liên lạc với anh ta để xin lỗi về một điều gì đó hoặc để nói rằng bạn đã ra đi thanh thản. Không nên làm như vậy. Hãy quên anh ta đi! Có thể bạn sẽ lại cảm thấy bị bỏ rơi hoặc tổn thương và sau đó bạn sẽ lại muốn có kết thúc hoàn hảo một lần nữa. Hãy chấp nhận rằng mối tình này đã kết thúc với một vết rạn. Cuộc sống không phải là một bức tranh để bạn có thể tô vẽ cho tới lúc nó trở nên hoàn hảo. Cuộc sống vô cùng phức tạp và không bao giờ là hoàn hảo cả. Hãy tập trung năng lượng của bạn vào việc chấp nhận tình huống này và hi vọng ở tương lai.

Bài tập thực hành

- Bạn nghĩ thế nào là một kết thúc hoàn hảo?

- Hãy viết ra những thất vọng khi mối quan hệ kết thúc không như bạn mong đợi?

Hãy là những người bạn

Sau khi kết thúc mối quan hệ với một người đàn ông, tốt nhất đừng bao giờ nghĩ tới việc giữ quan hệ bạn bè với anh ta. Bạn sẽ chỉ tự biến mình thành kẻ ngốc nghếch nếu bạn nghĩ rằng anh ta sẽ không bao giờ hành hạ bạn bằng việc kể cho bạn nghe về người phụ nữ anh ta sắp hẹn hò. Tại sao bạn phải đặt mình vào sự thất vọng và nỗi đau không đáng có ấy? Bạn sẽ cảm thấy dễ chịu, thoải mái hơn khi tha thứ, hàn gắn nỗi đau và tiếp tục cuộc sống.

Tốt hơn hết là *kết thúc hoàn toàn* cuộc tình này và đừng bao giờ liên hệ với anh ta. Nếu bạn buộc phải gặp anh ta vì hai người là đồng nghiệp hoặc có con chung, hãy cố gắng giữ mối quan hệ ở mức bình thường, chỉ chú ý vào công việc và con cái. Hãy luôn xác định ranh giới và duy trì khoảng cách cảm xúc khi bạn buộc phải tiếp xúc với anh ta.

Có thể khi bạn đã hẹn hò với một người đàn ông khác hoặc khi thời

gian đã trôi qua lâu rồi, bạn mới làm bạn với anh ta. Tôi biết rất nhiều phụ nữ cùng làm việc và có con chung với chồng hay bạn trai cũ; họ có thể có mối quan hệ bạn bè tốt đẹp với những người đàn ông ấy một thời gian dài sau đó.

Bài tập thực hành

- Bạn vẫn muốn duy trì mối quan hệ bạn bè như một lý do để duy trì và nối lại mối quan hệ với anh ta? Hãy ghi lại cảm giác thực sự của bạn.

- Bạn đã bao giờ duy trì mối quan hệ bạn bè với bạn trai cũ hay chưa? Kết quả của việc đó như thế nào?

- Nếu bạn đã có con hoặc cùng làm việc với anh ta, hãy viết lại những khoảng thời gian bạn vẫn có thể gặp anh ta. Hãy liệt kê những cách mà bạn có thể nói, giao tiếp với anh ta mà vẫn cảm thấy an toàn và không có nguy cơ nối lại mối quan hệ.

-
-
- *Cuộc sống vẫn tiếp diễn sau cuộc chia tay!* Hãy nói thật to câu này hoặc nói thầm với chính mình, hàng trăm lần một ngày hoặc hơn thế. Hãy dành cơ hội cho người đàn ông mới. Đừng so sánh người đàn ông mới của bạn với anh ta, bạn sẽ tìm thấy những phẩm chất mới, những đặc điểm mới của người đàn ông mà bạn chưa bao giờ nghĩ mình sẽ bị cuốn hút. Bạn không thể biết cái gì (hay ai đó) đang ở cuối con đường. Một thế giới mới sẽ mở ra với bạn. Một trang mới của cuộc đời sẽ bắt đầu.
-
-
-
-
-
-

Chương bảy



KẺ BẮT CÁ HAI TAY

Bạn đã bao giờ gặp một kẻ đối xử với bạn như một nữ hoàng tình dục chỉ trong một đêm, nhưng sau đó chẳng hề gọi cho bạn trong liên hai tuần tiếp theo? Hoặc anh ta biến mất trong suốt một tuần một cách khác thường vì lý do đi trượt tuyết và sau đó biến mất luôn khỏi cuộc đời bạn? Bạn không thể tưởng tượng được là bạn vừa làm một điều sai trái. Bạn không thể hiểu tại sao anh ta lại bỏ rơi bạn sau khi anh ta đối xử với bạn như thể anh ta thích bạn, thậm chí yêu bạn. Bạn vừa gặp một kẻ *bắt cá hai tay* đấy.

Rất nhiều phụ nữ trong nhóm trị liệu và đồng nghiệp của tôi đã gặp phải kẻ bắt cá hai tay, những mối tình này thường khiến người phụ nữ chấm dứt tình yêu khó khăn hơn. Khi mối tình tan vỡ, phụ nữ bắt đầu tìm hiểu xem họ đã làm gì sai trái khiến anh ta đối xử với một cách khó hiểu như vậy? Họ không bao giờ biết họ đang đứng ở vị trí nào trong tim những gã đàn ông kia, bởi những kẻ đó luôn phát ra những tín hiệu

nước đôi.

Một kẻ bắt cá hai tay thường có những hành động khó hiểu khiến bạn cảm thấy bị từ chối, bị bỏ rơi, khiến bạn luôn sống trong tâm trạng hoang mang và phụ thuộc vào anh ta.

Yêu một kẻ bắt cá hai tay khiến bạn luôn cảm thấy say mê cuồng nhiệt bởi những hành động của anh ta không hề logic và vô cùng khó hiểu. Vì bạn không thể hiểu được những hành động bất thường của anh ta nên bạn bắt đầu nghĩ rằng bạn đã làm gì sai, bạn rà soát lại tất cả những gì xảy ra giữa hai người. Bạn chỉ trích chính mình, cảm thấy có lỗi về những gì bạn đã nói và làm, trong khi bình thường bạn không bao giờ phải lo lắng về những điều đó.

Bạn cần phải thay đổi cách nghĩ này vì bạn chẳng làm gì sai cả. Vấn đề chính là anh ta. Tất cả là do bạn quá quan tâm tới anh ta, luôn chú tâm tới cảm xúc yêu đương dành cho anh ta, điều này khiến kẻ bắt cá hai tay bối rối.

Kẻ bắt cá hai tay có những biểu hiện như thế nào?

- Anh ta nói với bạn rằng anh ta yêu bạn, sau đó anh ta lại yêu một người khác.
- Anh ta nói anh ta nhớ bạn, muốn ở bên bạn, nhưng anh ta không dành thời gian cho bạn.
- Anh ta làm tình với bạn một cách say mê, nhưng sau đó anh ta lại trở nên xa lạ và lạnh lùng khi bạn nói chuyện với anh ta vào lần gặp sau đó.
- Anh ta không gọi cho bạn như đã hứa.
- Anh ta hẹn hò với một (hay những) người phụ nữ khác, nhưng anh ta nói rằng anh ta chỉ yêu mình bạn.
- Anh ta lừa các cuộc hẹn và thường xuyên trễ giờ hẹn.
- Anh ta bắt bạn phải chờ đợi.
- Bạn cảm thấy bạn được quan tâm một cách đặc biệt trong cuộc hẹn hò này, nhưng sau đó, anh ta lại tỏ ra lạnh lùng trong những lần sau.
- Anh ta không xuất hiện trong cuộc sống của bạn nhiều tuần liền.

Những nhân tố nào khiến một kẻ bắt cá hai tay có cơ hội thực hiện hành vi của mình?

Một kẻ bắt cá hai tay thường rất quyến rũ, có tài nguy biện, thông minh, nhưng hẳn ta thường thể hiện ra là mình vẫn còn non nớt và ngây thơ. Anh ta thường tìm kiếm sự thỏa mãn về mặt thể xác, tài chính hay cảm xúc.

Kiểu đàn ông này có thể được miêu tả như những đứa trẻ phát triển tâm sinh lý không bình thường, coi phụ nữ như một phần bị chia cắt của cơ thể mình. Loại đàn ông kiểu này chỉ luôn thỏa mãn nhu cầu của bản thân và không bao giờ đủ tinh tế để hiểu được nhu cầu của bạn. Anh ta sẽ sợ hãi khi mối quan hệ trở nên gần gũi, thân mật. Anh ta cảm thấy mình bị nhấn chìm xuống vực sâu, bị nuốt chửng bởi người phụ nữ mà anh ta gần gũi. Vì vậy, anh ta trở nên xa cách, thậm chí biến mất để giải tỏa nỗi lo lắng của mình.

Anh ta có thể cảm thấy vô cùng sợ hãi. Anh ta bắt đầu lao vào yêu và khi cảm thấy phụ thuộc, anh ta ra đi để không cảm thấy sợ hãi, xấu hổ về điểm yếu và cảm xúc nghèo nàn của mình. Có thể anh ta rất sợ sự gần gũi vì thuở nhỏ từng bị lạm dụng. Anh ta có thể nhìn thấy bạn hoàn toàn tốt đẹp hoặc hoàn toàn xấu xa, anh ta sẽ cắt đứt mối quan hệ với bạn nếu anh ta nhận thấy bạn vừa làm một điều gì đó sai trái. Thậm chí, bạn sẽ chẳng bao giờ biết mình đã làm điều gì sai trái cả.

Khi Alice gặp Carl, cô nghĩ anh là tất cả những gì cô vẫn tìm kiếm. Anh là một nhân viên quảng cáo đẹp trai, quyến rũ và rất nghệ sĩ. Họ đã cùng ăn trưa ở một nhà hàng lãng mạn và sang trọng. Trong bữa ăn trưa thứ hai cùng nhau, Carl đến văn phòng làm việc của Alice, họ trao cho nhau những nụ hôn nồng cháy. Đó là cảm giác vô cùng mãnh liệt mà cô chưa bao giờ tìm thấy ở một người đàn ông. Cô nghĩ cô là người may mắn nhất trên thế giới bởi cô đã tìm thấy một người đàn ông quyến rũ đến như vậy, anh ta dường như cũng có cảm giác như vậy về cô. Sau đó, những sự kiện lạ bắt đầu xảy đến.

Alice nhận thấy Carl chẳng bao giờ gọi điện cho cô vào buổi tối, anh chỉ gọi cho cô trong giờ làm việc mà thôi. Anh cho cô một số điện thoại cố định, nhưng cô cảm thấy hơi nghi ngờ và thử gọi cho anh vài lần. Anh ta chẳng bao giờ trả lời mà chỉ có những tin nhắn tự động lạnh lùng đáp trả. Sau vài lần tìm hiểu, Alice phát hiện ra đó là hộp thư thoại. Khi cô gặp trực tiếp Carl, anh thừa nhận rằng anh đã nói dối về số điện thoại và anh ta đang sống chung với một phụ nữ khác. Cảm thấy sợ hãi vì mình

sẽ lại phải chịu cảnh cô đơn và không thể gặp người đàn ông mình đã yêu say đắm, Alice quyết định tiếp tục hẹn hò với anh ta. Cô chờ đợi một ngày nào đó anh ta sẽ chia tay với cô bạn gái kia.

Anh ta gọi điện cho cô thường xuyên trong vài ngày, sau đó anh ta bắt đầu gọi cho cô ít hơn. Anh ta nói với cô rằng anh ta đang sắp đến hạn phải hoàn thành một công việc nào đó. Cuối cùng, họ cũng sắp xếp được một ngày ở bên nhau. Một hôm trước ngày hẹn hò, anh ta gọi cho cô thông báo lỡ hẹn. Anh ta nói rằng phải rời khỏi thành phố trong một chuyến công tác mà anh ta vừa nhận nhiệm vụ vào phút chót. Alice vô cùng buồn chán, thất vọng và quyết định gặp mặt anh ta, nói với anh ta rằng anh ta chẳng bao giờ dành thời gian cho cô cả mặc dù anh ta luôn miệng nói nhớ cô. Carl trở nên giận dữ, anh nói với Alice rằng, cô đang gây áp lực cho anh. Alice bắt đầu cảm thấy cô đang mất dần lí trí với người đàn ông này. Anh ta nói không có thời gian dành cho cô, nhưng lại bảo cô đang gây áp lực cho anh. Anh ta làm tình với cô một cách cuồng say nhưng lại không dành thời gian để cùng nhau tận hưởng cảm giác ấy một cách trọn vẹn. Trong cô có sự thôi thúc mạnh mẽ phải gọi cho anh ta ngay lập tức. Thậm chí, cô còn nghĩ cô sẽ đến văn phòng của anh ta, đối mặt với anh ta về việc anh ta đã khiến cô cảm thấy vô cùng hoang mang. Cô muốn đối mặt với anh một lần và làm rõ tình cảm thực anh dành cho cô là như thế nào. Nhưng bằng trực giác của mình, cô biết đây không phải là cách giải quyết tốt nhất trong tình huống này. Cô đã liên lạc với tôi và sắp xếp một cuộc hẹn.

Carl là một người ích kỉ và thích khám phá. Anh ta đã nói dối Alice ngay từ đầu về cuộc sống cá nhân bí ẩn của mình. Ngay lúc đầu, anh ta đã không cho cô cơ hội quyết định khi nào cô được gặp anh ta vì anh ta đang chung sống với một người phụ nữ khác. Carl chỉ coi Alice như người phụ nữ để anh ta thỏa mãn nhục dục và xúc cảm khi cần. Anh ta đơn giản chỉ coi cô như vật bù đắp cho sự thiếu hụt của chính bản thân mình. Cô hoàn toàn không phù hợp với một kẻ như thế.

Loại đàn ông như Carl chỉ duy trì một mức cảm xúc nào đó, anh ta không thể có một mối quan hệ thân thiết thực sự. Anh ta không bao giờ có lòng trắc ẩn, sự cảm thông bởi anh ta chỉ nghĩ đến bản thân mình mà thôi. Anh ta không bao giờ quan tâm và chăm sóc ai thật lòng. Loại đàn ông kiểu này cư xử rất thất thường và phát đi những thông điệp vô cùng rối ren.

Anh ta làm tình một cách nồng nhiệt, say đắm nhưng chưa bao giờ dành thời gian cho Alice, một điều anh ta nên làm. Anh ta nói với Alice rằng anh ta thích cô, nhưng lại nói dối cô, lợi dụng cô. Anh ta không dám tiết lộ thông tin về những hành động khó hiểu của mình. Kiểu đàn

ông như Carl có thể khiến phụ nữ cảm thấy mình phải gọi điện cho anh ta bởi sau giai đoạn tấn công liên tiếp, anh ta lại dần xa cách khiến cô gái cảm thấy bị ruồng rẫy, bỏ rơi. Cô hoang mang, theo đuổi anh ta bởi vì cô sợ rằng cô vừa làm điều gì đó sai trái và có thể mất anh ta.

Ứng xử với kẻ bắt cá hai tay

Nếu bạn đang hẹn hò với một kẻ bắt cá hai tay, anh ta thường gửi cho bạn những tín hiệu lấp lửng, khiến bạn phát điên lên vì tình trạng thất thường của anh ta:

- Đừng đổ lỗi cho mình. Đây là vấn đề của anh ta, không phải của bạn. Đừng tự giải quyết việc này. Đừng xem mình như một kẻ bị ruồng rẫy, một kẻ bỏ đi. Hãy xem anh ta như một kẻ có vấn đề trầm trọng, anh ta sẽ gây rắc rối cho bản thân bởi sự thiếu thốn tình cảm của anh ta.
- Đừng cố gắng giúp đỡ hay quay trở lại với anh ta. Bạn có thể đổi mặt với anh ta để biết rõ những cảm xúc của bạn, nhưng bạn chẳng thể thay đổi bất cứ thứ gì bởi chẳng có gì tác động tốt đến bạn đâu. Điều tốt nhất bạn có thể dành cho anh ta là khuyên anh ta nên tìm một chuyên gia tâm lý giỏi.
- Kháng cự lại nỗi khát khao muốn gần gũi với anh ta. Bạn đang sống trong nỗi lo sợ mất anh ta, nhưng cảm xúc của anh ta dành cho bạn thì lại vô cùng mâu thuẫn, do đó âm thầm hành động một mình sau lưng anh ta thật là điều vô ích.
- Đừng phụ thuộc vào những việc của anh ta. Hãy làm việc của chính bạn. Hãy làm những việc mà những bài tập thực hành trong cuốn sách này đề cập tới. *Hãy bước đi.* Sử dụng năng lượng của mình cho chính bản thân mình chứ không phải cho những vấn đề của anh ta. *Hãy chấm dứt mối quan hệ này! Hãy quên anh ta đi!*
- Chấp nhận những hành động từ chối của anh ta như một điều hiển nhiên. Phân tích thấu đáo về anh ta và cố gắng hiểu rằng anh ta khiến bạn phát điên bởi sự phi logic trong mỗi hành động của anh ta.
- Tìm hiểu những vấn đề của chính bạn, tại sao bạn lại yêu một kẻ khiến bạn phát điên và không cho bạn cảm giác an toàn.
- Đặt ra những giới hạn cho bạn và cho cả những hành động của anh ta (chẳng hạn, bạn không tha thứ cho anh ta vì anh ta khiến bạn

phải chờ đợi). Hãy ghi nhớ những lời nói của bạn. Một kẻ bắt cá hai tay không thích đặt ra những giới hạn đòi hỏi anh ta phải chấp nhận và thấu hiểu những nhu cầu của bạn, anh ta không thể làm được những điều này, vậy nên anh ta biến mất. Đó không phải là nỗi mất mát lớn lao với anh ta.

- Đừng ngại đặt ra cho anh ta những nguyên tắc cơ bản. Bạn muốn duy trì mối quan hệ với anh ta vì anh ta muốn như vậy, không phải do anh ta sợ hãi bị bỏ rơi hay bởi anh ta bị bạn ép buộc.

Alice đã làm theo những gợi ý này. Cô không gọi cho Carl nữa. Cô buộc mình phải hoàn toàn thoát khỏi sự ám ảnh về những gì đã xảy ra trong quá khứ. Cô tham gia chương trình **Đừng gọi cho anh ta!** và bắt đầu một mối tình mới. Mặc dù mối quan hệ với Carl chưa hoàn toàn chấm dứt nhưng cô vẫn thanh thản để nó ra đi.

Khi Carl gọi điện cho cô, cô đặt cho mình một ranh giới rõ ràng. Cô nói với anh ta rằng nếu anh không thể sắp xếp thời gian để gặp cô một tuần một lần, cô sẽ không bao giờ muốn gặp lại anh ta nữa. Cô cũng nói, cô sẽ cho anh ta một tháng để chia tay với người bạn gái kia, nếu không cô sẽ không bao giờ gặp lại anh ta nữa. Carl tỏ vẻ tức giận với giới hạn mới mà cô đặt ra. Anh ta cố tình gây tranh cãi và trì hoãn việc chia tay. Alice không bao giờ có tin tức gì về anh ta nữa. Thay bằng việc gọi cho anh ta để xin lỗi, lẻo đẻo chạy theo anh ta, cô tiếp tục thực hiện theo các bước của chương trình chia tay. Cuối cùng, cô cũng gặp một người đàn ông hứa hẹn về một mối quan hệ tốt đẹp, người khiến cô luôn cảm thấy an toàn khi ở bên, người có thể thấu hiểu và cảm thông với cô. Alice nhận ra rằng nếu cô tiếp tục mối quan hệ với Carl, cô sẽ không bao giờ gặp được người bạn trai mới này.

Tại sao bạn lại yêu một kẻ bắt cá hai tay?

Những phụ nữ hẹn hò với kẻ bắt cá hai tay thường quá thiên về cảm xúc, sự say mê mà không để ý xem anh ta có thể mang lại một mối quan hệ tốt đẹp hay không? Họ không thấy rằng những kẻ như thế thường dành cảm xúc cho quá nhiều người.

Nếu sự thú vị, hấp dẫn, đam mê là những phẩm chất tính cách cần thiết để bạn chọn một người đàn ông, hãy xem xét một thực tế là rất nhiều kẻ bị bệnh tâm thần, những kẻ giết người hoặc những kẻ lạm dụng tình dục phụ nữ cũng rất đẹp trai, quyến rũ. Họ có thể có sức quyến rũ mạnh mẽ, nhẹ nhàng (về bề ngoài) và trông rất gợi tình. Có lẽ những

đặc điểm như đẹp trai và có sức lôi cuốn không phải là những đặc điểm quan trọng nhất khi bạn chọn người đàn ông mà bạn muốn có mối quan hệ bền vững.

Những phẩm chất của một người đàn ông không bắt cá hai tay:

- Anh ta dành nhiều thời gian và công sức vào mối quan hệ yêu đương với bạn.
- Anh ta gọi cho bạn bất cứ khi nào có thể.
- Anh ta không tranh thủ lợi dụng bạn.
- Anh ta quan tâm đến cảm xúc của bạn.
- Anh ta lắng nghe bạn, quan tâm đến bạn.
- Anh ta không khiến bạn có những cảm xúc quá cuồng nhiệt.

Một người đàn ông *không* bắt cá hai tay luôn khiến bạn cảm thấy an tâm, khiến bạn không phải luôn lo lắng và muốn gọi điện cho anh ta.

Bài tập thực hành

Làm sao để biết bạn đang hẹn hò với một kẻ bắt cá hai tay:

- Anh ta có thường xuyên thể hiện những hành động khó hiểu hay không? Nếu có, hãy liệt kê ra.

- Anh ta có những biểu hiện khó hiểu không? Nếu có thì như thế nào?

- Anh ta có hẹn hò với người phụ nữ nào khác trong khi hẹn hò với bạn không? Tại sao bạn lại điều đó?

- Anh ta có tỏ ra chật vật khi sắp xếp một cuộc hẹn với bạn không?

- Mối quan hệ giữa anh ta và bạn khiến bạn có cảm xúc gì? Bạn có cảm thấy an tâm không?

- Những hành động của anh ta khiến bạn cảm thấy như thế nào? Bạn có bị ám ảnh bởi những hành động đó không?

- Những hành động khó hiểu của anh ta có khiến bạn muốn gọi điện cho anh ta hay không?

- Anh ta có biểu hiện nào khiến bạn cảm thấy mình hoặc người khác đang bị lợi dụng không? Hãy liệt kê một vài ví dụ.

- Anh ta có thể hiện cảm xúc đam mê và sự cảm thông hay không? Nếu có thì như thế nào?

- Anh ta có bao giờ nói dối bạn hay những người khác không? Bạn có

nghĩ là anh ta đang nói dối bạn hay không?

Khi bạn trả lời những câu hỏi này xong, hãy liệt kê những phẩm chất của một người đàn ông *không* bắt cá hai tay. Nghĩ về những điều xảy ra nếu bạn đang hẹn hò với một kẻ bắt cá hai tay. Anh ta có khiến cho bạn cảm thấy có vấn đề gì đó và luôn muốn chạy theo anh ta, muốn gọi cho anh ta không?

Có một loại đàn ông bắt cá hai tay mà tôi muốn đề cập, loại người mà bạn không thể biết cho đến khi gặp gỡ. Anh ta thường là một người quen biết, đồng nghiệp hoặc một người bạn tình cò gặp. Anh ta có những hành động ve vãn bạn, thường xuyên đến văn phòng của bạn tán chuyện, tỏ ra là người có thể có vấn đề cho bạn, thể hiện sự yêu mến bạn và chẳng đề cập đến sự đáp lại, thường ngắm nhìn bạn bằng ánh mắt mơ màng.

Nếu bạn bị cuốn hút và hỏi anh ta về những cảm xúc của anh ta, anh ta sẽ phủ nhận rằng mình chẳng có sự mơ mộng lãng mạn hay thích ve vãn bạn đâu. Bạn có cảm tưởng như anh ta đang dẫn dắt bạn và gửi cho bạn những tín hiệu nước đôi khiến bạn phát điên lên.

Những kẻ bắt cá hai tay kiểu này thường lo sợ vướng vào một mối quan hệ thân thiết. Anh ta hành động như thể anh ta không hề mong mỗi tiến tới một mối quan hệ gắn bó bằng cách có những hành động quyến rũ nhưng lại tạo ra những tín hiệu nước đôi về mối quan hệ giữa hai người. Anh ta thường không nhớ đến những hành động đầy sức quyến rũ của mình cho tới khi nó thể hiện rõ bản chất con người anh ta.

Một số kẻ thì cảm thấy xấu hổ và mặc cảm trước những cảm xúc đầy tính nhục dục của mình bởi anh ta bị tổn thương từ thời thơ ấu, anh ta thể hiện sự khao khát mang đầy tính nhục dục với bạn như thể bạn là người duy nhất thấu hiểu được những cảm xúc ấy.

Một số kẻ lại biểu hiện sự cuồng si với phụ nữ và thể hiện sự quyến rũ đắm say khiến người phụ nữ luôn mơ mộng hi vọng về những ý định hảo huyền và sau đó thì anh ta ruồng bỏ họ. Đây là loại đàn ông bắt cá

hai tay nguy hiểm nhất.

Đôi khi phụ nữ lại rất khó chấm dứt mối quan hệ với loại đàn ông như thế bởi đôi lúc anh ta rất quan tâm tới bạn. Hoặc có thể là do bạn lý tưởng hóa anh ta và nghĩ rằng sẽ chẳng bao giờ gặp được người đàn ông nào tuyệt vời như anh ta cả.

Nếu bạn tha thiết với mối quan hệ này, bạn có thể cố gắng và tiếp tục một mối quan hệ không tương với anh ta nhưng bạn sẽ phải trải qua sự thất vọng và nỗi đau đớn.

Tôi từng biết những phụ nữ đã gặp phải loại đàn ông bắt cả hai tay, họ hi vọng anh ta sẽ thay đổi và muốn có một mối quan hệ lãng mạn hay đầy tính nhục dục với anh ta. Nhưng trừ phi bạn đang dùng phép trị liệu tâm lý, nếu không lòng tự tôn của bạn sẽ ngày càng giảm xuống bởi sự ruồng rẫy của anh ta, những gã đàn ông này luôn chối bỏ những hậu quả mà hắn gây ra. Tốt hơn hết, bạn nên đầu tư thời gian và năng lượng của mình để tìm hiểu lý do tại sao bạn cần một người đàn ông luôn quả quyết khẳng định rằng anh ta không hề có có ý định tạo dựng một mối quan hệ yêu đương với bạn.

Bài tập thực hành

- Bạn có bị quyến rũ bởi một người đàn ông không có mối quan hệ lãng mạn với bạn, người gửi cho bạn những tín hiệu nước đôi? Nếu có, hãy miêu tả anh ta và những hành động của anh ta. Anh ta có những hành động quyến rũ như thế nào?

- Nếu bạn đang phải đối mặt với những tín hiệu nước đôi của anh ta, bạn sẽ nói như thế nào?

- Bạn có đang phải trải qua mối quan hệ khiến bạn cảm thấy thất vọng hoặc bị hắt hủi không? Bạn có đáng phải chịu đựng mối quan hệ như vậy không?

- Nếu bạn từ bỏ mối quan hệ này, bạn có mất mát lớn lao không? Nếu có thì điều tồi tệ nhất là gì? Sự mất mát, sự thất vọng hay cảm giác bị ruồng rẫy? Tại sao?

Chương tám



ANH TA SẼ KHÔNG THAY ĐỔI!

Tôi nghĩ rằng một người đàn ông khiến bạn đau đớn và biến mất khỏi tầm tay của bạn sẽ không bao giờ thay đổi, hãy từ bỏ hi vọng hão huyền của bạn nếu muốn rũ bỏ những ngày tháng đau khổ bạn vừa trải qua. Rất ít phụ nữ đến văn phòng của tôi khẳng định rằng họ có đủ thời gian và kiên nhẫn để chờ đợi người đàn ông đó thay đổi mặc dù họ đã để cho anh ta cơ hội hết lần này đến lần khác. Trừ phi người đàn ông đó tham gia một khóa trị liệu tâm lý với những chuyên gia có kỹ năng và đầy trách nhiệm, nếu không *anh ta sẽ không bao giờ thay đổi*. Những gì bạn nhìn thấy sẽ là những gì bạn phải đón nhận. Nếu bạn tin tưởng rằng anh ta sẽ thay đổi một cách kì diệu thì bạn đang tự lừa dối chính mình đây.

Một số phụ nữ thường tưởng tượng phi thực tế rằng họ có thể khiến một người đàn ông sửa chữa được lỗi lầm của mình hoặc có thể thay đổi được người đàn ông đó. *Đây là một điều huyền tưởng*. Bạn không phải

bác sĩ của anh ta.

Một số phụ nữ nghĩ rằng họ không thể làm được gì nếu thiếu người đàn ông đó, đó là dấu hiệu của một “tình yêu lãng mạn vĩ đại”. Nhưng tình yêu đó không tồn tại. Đó là dấu hiệu của sự phụ thuộc hoàn toàn, sự phụ thuộc mang tính bệnh hoạn nếu anh ta thỉnh thoảng vẫn ngược đãi bạn về mặt thể chất hoặc tinh thần. Nếu bạn là một người thực sự trưởng thành, bạn sẽ hoàn toàn không phụ thuộc vào anh ta cả về thể chất lẫn tình cảm. Bạn chỉ đang *cảm thấy* như vậy mà thôi.

Thông thường, phụ nữ liều lĩnh bám chặt lấy mối quan hệ vô vọng và đau khổ đó bởi họ sợ phải trải qua cảm giác trống rỗng nếu họ thiếu vắng người đàn ông đó. Họ nghĩ nếu họ từ bỏ hi vọng, người đàn ông đó sẽ thay đổi và mối quan hệ đó sẽ kết thúc. Tất cả những điều này là trống rỗng, là khoảng không trống trải vô nghĩa, khiến họ khiếp sợ, khiến họ nghĩ rằng họ có thể kiên nhẫn chịu đựng và tha thứ để tiếp tục mối quan hệ với anh ta. Một số phụ nữ lại nghĩ thậm chí họ không cần những chuyên gia trị liệu tâm lý bởi họ không sẵn sàng đánh mất anh ta, họ sẵn sàng cam chịu nỗi đau, sự tủ nhục của mối quan hệ bất bình thường đó hơn là vượt qua nỗi cô đơn.

Cảm giác sợ hãi trống trải đã có sẵn trước khi bạn gặp anh ta. Nó có thể bắt nguồn và phát triển từ khi bạn còn bé thơ, khi một trong những nhu cầu của bạn không được cha mẹ đáp ứng và bạn cảm thấy thiếu thốn. Cảm giác trống vắng lạnh lẽo này cũng có thể che lấp cảm giác thất vọng mà bạn phải chịu đựng trong suốt thời gian dài vừa qua mà bạn không hề có ý thức về việc đó. Bạn cảm thấy cuộc sống hỗn loạn với anh ta đã ngăn được cảm giác trống rỗng ấy.

Sự bất lực của cha mẹ bạn khiến bạn không có những thứ bạn cần khi còn là một cô bé cũng là lý do khiến bạn cảm thấy bị ruồng bỏ, bị tổn thương và thậm chí là bị lạm dụng, dẫn tới việc hi vọng hão huyền là anh ta có thể thay đổi. Những người phụ nữ được yêu thương, chăm sóc thỏa đáng từ nhỏ thường dễ dàng rời bỏ người đàn ông lạm dụng họ. Họ không dính lấy anh ta để chờ đợi anh ta *từ bỏ những thứ rác rưởi*. Họ cảm thấy có quyền có một mối quan hệ yêu đương đầy đủ và đúng nghĩa *ngay lúc này*.

Đừng phụ thuộc vào những cảm xúc mang tính chất cảm tính với một người đàn ông khiến bạn thất vọng và đau đớn hết lần này đến lần khác, bạn cần phải hiểu rõ tâm lý mình và hàn gắn những vết thương trong quá khứ. Bạn không có được tình yêu thương và sự nuôi dưỡng của cha mẹ có thể bởi chính cha mẹ bạn cũng phải chịu những cảm xúc thất vọng trong quá khứ. Vượt qua được những tổn thương thời thơ ấu có thể khiến bạn dễ dàng độc lập về mặt cảm xúc và bớt cảm giác thất

vọng khi chia tay với một người đàn ông.

Nếu bạn có thể chấp nhận thực tế là một người đàn ông cứ lặp đi lặp lại việc làm bạn thất vọng và bị tổn thương thì bạn sẽ không bao giờ thay đổi được. *Bạn phải thay đổi* bằng cách từ bỏ huyền tưởng rằng nếu anh ta thuộc về bạn thì cuộc đời của bạn sẽ tốt đẹp hơn. Chấp nhận trách nhiệm của bạn khi lựa chọn tiếp tục hay từ bỏ mối quan hệ bất thường và đau khổ này sẽ khiến bạn mạnh mẽ hơn, khiến bạn bớt cảm giác thất vọng, bớt cảm thấy dính chặt vào mối quan hệ đã tàn phai và “chẳng đi đến đâu” này. Lòng tự trọng, tự tôn của bạn sẽ được nâng cao và trái tim bạn cũng rộng mở hơn để gặp gỡ một người đàn ông chín chắn, biết cách chăm sóc bạn. Bạn sẽ tìm thấy tình yêu đích thực của đời mình.

Evelyn, một nữ diễn viên 26 tuổi, đã có mối quan hệ vô cùng lãng mạn với Kevin, một đạo diễn phim 34 tuổi. Cô gặp anh ta khi cô làm một công việc thời vụ. Ngay từ đầu, Kevin đã thể hiện rõ ra là anh ta chỉ muốn đây là một mối quan hệ bình thường mà thôi. Cô không đòi hỏi gì hơn, cô vẽ ra một viễn cảnh tươi đẹp và đầy tin tưởng, cô hi vọng rằng anh ta sẽ thay đổi và cuối cùng họ sẽ có một mối quan hệ sâu đậm hơn, có thể dẫn tới hôn nhân.

Họ chỉ gặp nhau mỗi khi Kevin gọi, nhưng một vài lần khi Evelyn gọi, anh ta lại tỏ ra vô cùng lạnh lùng và xa cách, nói rằng anh ta đang rất bận. Vô cùng thất vọng bởi sự ruồng rẫy của anh ta, Evelyn đã thề sẽ không bao giờ gọi cho anh ta nữa, sau đó anh ta lại gọi cho cô hẹn hò và qua đêm với cô. Qua một vài lần như thế, Evelyn cố gắng bày tỏ với Kevin sự thất vọng của cô về mối quan hệ của họ nhưng Kevin vẫn thường xuyên gạt bỏ và đổi chủ đề. Thậm chí có lần anh ta còn quát mắng cô. Evelyn cảm thấy Kevin vô cùng ích kỉ và không hề quan tâm tới cảm giác của cô, nhưng vì hai người vô cùng thỏa mãn về đời sống tình dục nên cô tiếp tục hi vọng rằng Kevin sẽ thay đổi.

Một buổi tối, Kevin đề nghị họ cùng ăn tối. Evelyn đã dành rất nhiều thời gian để nấu một bữa tối cầu kì, thịnh soạn nhưng Kevin lại không đến. Anh ta gọi cho Evelyn vào sáng hôm sau và xin lỗi cô, giải thích rằng anh có công việc khẩn cấp và không thể gọi cho cô. Khi Evelyn cố gắng tìm hiểu xem chuyện gì đang diễn ra, Kevin lại chỉ trích và muốn gây sự với cô, anh ta nói với cô rằng cô đừng có can thiệp vào cuộc sống của anh ta rồi gác máy. Vô cùng thất vọng, chán nản với mối quan hệ này, Evelyn quyết định quên anh ta, nhưng vài ngày sau đó Kevin lại gọi cho cô. Anh ta bày tỏ sự hối hận hết sức ngọt ngào. Kevin mời cô đi xem phim vào một buổi tối nào đó. Hi vọng rằng Kevin sẽ thay đổi và nhận ra được sự ích kỉ của mình, Evelyn đã đồng ý hẹn hò. Trong khi tấm chuẩn bị cho cuộc hẹn hò, Evelyn phát hiện ra Kevin đã để lại tin

nhấn trong máy trả lời tự động của cô nói rằng anh đã hủy cuộc hẹn nhưng không để lại lời giải thích nào. Cảm thấy vô cùng thất vọng và tức giận, Evelyn gọi đến nhà cho anh ta để tìm hiểu xem điều gì đã xảy ra và một người phụ nữ đã trả lời điện thoại. Evelyn ném phịch điện thoại xuống bàn. Cô cảm thấy tuyệt vọng đến nỗi cô không muốn tiếp tục mối quan hệ này nữa. Lúc này, cô cảm thấy mình đang bị lợi dụng về mặt tình cảm một cách ghê gớm, cô quyết định tìm gặp chuyên gia tâm lý. Cuối cùng, với sự tư vấn của chuyên gia và với một cách nhìn mới, Evelyn đã có thể gặp Kevin mà không yêu cầu anh ta có sự thay đổi nào cả. Cô đã có thể rời bỏ anh ta, rời bỏ mối quan hệ bất bình thường chẳng đi đến đâu của họ.

Bài tập thực hành

- Hiện giờ, bạn có mối quan hệ với một người đàn ông nào mà bạn đang hi vọng anh ta sẽ thay đổi hay không? Nếu có, bạn muốn anh ta thay đổi những gì?

- Những dấu hiệu nào chứng tỏ anh ta sẽ thay đổi? Anh ta có đưa ra những lời hứa suông không? Nếu có, hãy mô tả chúng.

- Bạn có thể chờ đợi trong thời gian bao lâu để chồng hoặc người yêu của bạn thay đổi? Mô tả mốc thời gian bạn đã đưa cho anh ta và thời

gian bạn mong muốn anh ta thay đổi.

- Nếu bạn tiếp tục chờ đợi bạn trai hoặc chồng của bạn thay đổi, hãy thử và trải nghiệm cảm giác cô đơn. Sẽ như thế nào nếu thiếu người đàn ông đó trong cuộc đời bạn?

- Bạn có thường xuyên cảm thấy thất vọng hay không? Bạn có nghĩ cảm giác cô đơn là do bạn đang sợ phải đối mặt với nỗi thất vọng? Nếu bạn đang cô đơn và thất vọng, bạn cần làm những gì để vượt qua cảm giác đó?

- Bạn có thể làm gì để cuộc sống của mình đầy đủ hơn, giàu có hơn nếu bạn không có một người đàn ông bên cạnh? Bạn đã từng có cảm giác đơn côi chưa? Bạn đã làm những gì để vượt qua khoảng thời gian đó trong quá khứ?

- Bạn có sợ cảm giác trống rỗng mà bạn có thể phải trải qua nếu bạn không thể chờ đợi sự thay đổi từ phía anh ta lâu hơn nữa và sẵn sàng rời xa anh ta? Hãy miêu tả cảm xúc trống trải đó.

- Bạn có cảm nghĩ như thế nào nếu phải đối mặt với cảm giác trống rỗng, vô hồn? Bạn nghĩ một người phụ nữ phải chống chịu với cảm giác đơn côi sẽ như thế nào?

- Khi còn thơ ấu, bạn có bị bỏ rơi hay có cảm giác mất mát hay không? Bạn có nghĩ rằng tuổi thơ của bạn có thể ảnh hưởng đến nỗi sợ hãi và cảm giác cô đơn của bạn, có thể khiến bạn dính chặt vào mối quan hệ không tốt đẹp này không?

Chương chín



NHỮNG HÀNH ĐỘNG ÁM ẢNH

Bạn đã đi được một chặng đường khá dài trong cuốn sách này, bạn đã làm những bài tập thực hành, nhưng bạn vẫn không thể buộc mình không nghĩ tới anh ta. Đó là sự ám ảnh.

Bạn quyết định là mình phải biết thông tin về anh ta, vì vậy bạn thuê thám tử tư để theo dõi anh ta. Tôi có một bệnh nhân đã thuê một phụ nữ theo dõi người tình vì muốn biết những bí mật của anh ta. Bạn có thể muốn kiểm tra anh ta bằng cách gọi cho những người quen biết của anh ta, thậm chí là thuê thám tử tư. Bạn không cần biết điều đó kì quặc như thế nào, nhưng vẫn tiến hành việc đó. Một bệnh nhân khác thì lại dành hàng nghìn đô la để hi vọng có thể kéo người tình cũ trở lại. Và cô không bao giờ nghe được bất kì một thông tin gì về anh ta nữa.

Lucy, một thư kí chưa đầy 30 tuổi, gặp Steve qua một mối quan hệ cá nhân. Cô nghĩ anh là người đàn ông mà cô đã tìm kiếm trong suốt cuộc đời. Anh khá sôi nổi, đẹp trai, quyến rũ, nhưng anh ta chỉ tranh thủ gặp

cô lúc anh ta rồi rã và mối quan hệ của họ chưa bao giờ thực sự tiến triển. Sau sáu tháng hẹn hò, anh ta dường như biến mất khỏi cuộc đời cô. Cô gọi cho anh và để lại lời nhắn nhưng anh ta chẳng bao giờ hồi đáp. Cô tới gặp một thầy bói, ông ta nói với cô rằng cuối cùng họ cũng sẽ quay trở lại với nhau và nên duyên. Cô đợi chờ thêm một vài ngày nhưng khi đã không còn kiên nhẫn nữa, cô quyết định tự mình làm sáng tỏ mọi vấn đề.

Lucy bắt đầu dò xét mọi thứ xung quanh, cô gọi cho một số người quen biết với Steve. Họ đã cho cô biết những tin tức không hay ho lắm, trừ việc nói với cô về một quán bar mới, nơi Steve thường lui tới. Cô tới quán bar đó vào một buổi tối thứ Sáu và bắt gặp anh đang trò chuyện cùng một người phụ nữ. Cô không có đủ dũng khí để bước đến đối mặt với anh ta, cô trở về nhà, gửi cho anh ta một tin nhắn vào máy nhắn tin. Khi cô vẫn không nhận được tin tức gì từ anh ta, cô bèn viết cho anh ta một lá thư.

Một buổi tối, cô trở về nhà và thấy một tin nhắn của Steve: “Cô không thể để cho tôi yên được sao? Hãy quên tôi đi!”

Lucy cảm thấy vô cùng tổn thương bởi sự lạnh lùng của Steve, cô xóa bỏ tin nhắn đó ngay lập tức. Cô nhận ra giấc mơ nên duyên cùng Steve chỉ là ảo tưởng, mối quan hệ ấy đã thực sự kết thúc rồi. Giờ đây cô ước mình có thể bỏ lại mọi thứ sau lưng để không cảm thấy quá tủi hổ và bẽ bàng. Điều tích cực duy nhất mà cô làm được là đã không làm ầm ĩ lên ở quán bar ngày hôm đó, bởi điều đó thực sự sẽ khiến cô trở nên lố bịch trước mắt mọi người.

Một số phụ nữ thường nghĩ rằng nếu họ cứ tấn công liên tiếp một người đàn ông để gây sự chú ý của anh ta (thư từ, tin nhắn, những cuộc gặp không báo trước) thì anh ta sẽ bị đánh bại trước niềm đam mê luôn cháy bỏng mà họ dành cho anh ta và anh ta sẽ muốn quay trở lại với họ. Nhưng điều này sẽ chẳng bao giờ xảy ra cả. Bạn sẽ chỉ cảm thấy tủi hổ hơn mà thôi. Bạn chẳng cần chứng tỏ cho anh ta biết điều đó làm gì. Nếu bạn theo dõi cuộc sống của anh ta thì cũng giống như bạn đang *săn đuổi* anh ta vậy. Gọi điện cho những người bạn của anh ta chỉ có nghĩa là bạn đang làm phiền anh ta mà thôi. Những hành động này chỉ khiến bạn càng thêm đáng sợ và mất giá trị hơn, khiến bạn càng rời xa anh ta hơn mà thôi. Anh ta sẽ chẳng còn tôn trọng bạn và nếu bạn còn tiếp tục theo đuổi, thậm chí anh ta có thể tỏ ra thô lỗ với bạn nữa. Bạn sẽ hủy hoại lòng tự trọng của chính mình và thậm chí mọi việc còn trở nên tồi tệ hơn nữa.

Liên tục làm phiền và theo đuổi anh ta chẳng khác nào tự chuốc thêm phiền muộn vào mình. Bạn không muốn thuận theo ý của anh ta.

Bạn không muốn chấp nhận thực tế. Nhưng bạn phải chấp nhận quyết định của anh ta, dù điều đó có khiến bạn đau đớn và thất vọng.

Hãy nhớ rằng bạn không thể điều khiển được anh ta. Anh ta là một con người độc lập và có những việc riêng của mình. Bạn chỉ có thể kiểm soát được bản thân và những hành động của mình mà thôi.

Bạn cần phải học cách chấp nhận thất bại. Đó là một phần của cuộc sống này. Bạn không thể *đòi hỏi* một người đàn ông yêu bạn vì bạn cần tình yêu của anh ta.

Ý muốn trả thù là hành động điên rồ nhất khi cuộc tình tan vỡ. Bạn có thể hủy hoại cuộc sống của mình bằng cách cố gắng trả thù. Anh ta có thể đưa bạn ra tòa vì tội quấy rối. Bạn không cần phải làm những việc điên rồ dính dáng đến luật pháp khiến mọi việc trở nên phức tạp hơn.

Hãy nhớ rằng những hành động như theo dõi anh ta, làm anh ta bẽ mặt, có ý định trả thù đều là những cách khiến bạn vẫn có mối liên hệ với anh ta. *Tất cả những hành động này không bao giờ khiến anh ta quay lại với bạn!* Chúng chỉ khiến bạn xa cách anh ta hơn. Bạn đang lãng phí thời gian và năng lượng của mình đây.

Những hành động gây ấn tượng chỉ là cái vỏ bọc bên ngoài của nỗi đau, sự giận dữ, xấu hổ mà bạn không muốn có. Bạn cần một chuyên gia trị liệu tâm lý giúp bạn vượt qua những cảm xúc này. Nếu bạn vẫn giữ những cảm xúc này khi có sự ủng hộ, khi bạn có cảm giác an toàn thì nó có thể giúp bạn nguôi ngoai. Mất đi người đàn ông yêu dấu có thể khiến bạn nhớ lại những mất mát và sự ruồng rẫy trong quá khứ như mối quan hệ với cha mẹ, các thành viên trong gia đình, các mối quan hệ cũ mà bạn chưa giải quyết được. Thay bằng việc mãi bị ám ảnh về việc níu kéo anh ta quay lại, hãy dành năng lượng cho *chính bạn*.

Sau khi tư vấn cho rất nhiều phụ nữ gặp phải những rắc rối khi chia tay, tôi có thể khẳng định với bạn rằng, nếu bạn cứ tập trung công sức vào việc níu kéo anh ta, có thể bạn sẽ hủy hoại lòng tự trọng, lãng phí tiền bạc, làm ảnh hưởng đến sự nghiệp, tình bạn, sức khỏe, thậm chí cả cuộc đời bạn. Vì thế, bạn hãy quên anh ta đi!

Chương mười



HÃY THỬ BẮT ĐẦU
MỖI QUAN HỆ MỖI MỘT LẦN NỮA

Mặc dù đau khổ là một phần không thể thiếu trong quá trình từ bỏ một mối tình, nhưng cũng đã đến lúc bạn phải tiếp tục bước đi và bắt đầu một mối quan hệ mới. Mỗi lần tiễn người tình cũ sau khi mối quan hệ đã kết thúc là một cách khiến bạn cứ mãi nhớ đến anh ta. Đừng hi vọng anh ta quay trở lại với bạn và bạn sẽ thay đổi được anh ta, hãy biến ý nghĩ ấy thành hi vọng và niềm tin rằng bạn sẽ gặp được một người đàn ông khác thực sự yêu bạn.

Hẹn hò và “chia tay” giúp bạn nhận rõ rằng có rất nhiều người đàn ông khác hợp với bạn hơn người tình cũ. Tôi không khuyên bạn “chống đối lại”, nhưng hẹn hò với một người đàn ông có thể khiến bạn dễ dàng quên đi người tình cũ nếu những kỉ niệm của bạn với anh ta quá sâu sắc. Có thể bạn sẽ cảm thấy bắt đầu thích thú với việc hẹn hò và cảm thấy bớt cô đơn lẻ loi hơn.

Dưới đây là một vài gợi ý tôi đã đúc rút được trong quá trình làm

việc với những bệnh nhân nữ của mình, hi vọng chúng có thể giúp bạn bắt đầu hòa nhập lại với cuộc sống ngoài xã hội.

- Tham gia những công việc xã hội mà bạn cảm thấy thú vị: những buổi hội họp gặp gỡ, triển lãm, các lớp học, các buổi lễ mang tính chất tâm linh, hội thảo, gặp gỡ mọi người, cả phụ nữ và đàn ông. Phụ nữ thường gặp đàn ông qua những người bạn gái của mình hoặc qua các mối quan hệ làm ăn. Bạn có thể tạo dựng những mối quan hệ bạn bè với những phụ nữ khác chứ không nhất thiết phải tạo dựng các mối quan hệ với người khác phái.
- Hãy nói với mọi người rằng bạn đang cần tìm một người bạn đời. Có thể bạn không biết những người đàn ông cũng đang chờ đợi một mối quan hệ hay muốn tìm một ai đó để gắn bó đâu.
- Hãy tới những trung tâm hỗ trợ người cô đơn. Ít nhất bạn cũng nên biết rằng những người đàn ông bạn sẽ gặp ở đó cũng có mục đích tìm kiếm một người bạn gái cho mình. Chẳng thể có lý do gì khác cả, do đó sẽ không có sự hiểu lầm nào hết. Mặc dù những trung tâm và tổ chức tư vấn cho người độc thân có thể chỉ dành cho những người cô đơn vô vọng, nhưng tôi lại biết rất nhiều người hấp dẫn, thú vị cũng tới những trung tâm này và tìm được một người bạn ở đó. Đôi khi, chỉ là do gặp đúng lúc đúng chỗ mà thôi. Cũng có thể, bạn sẽ gặp phải những kẻ chỉ muốn làm tình với bạn mà thôi, đó là những rủi ro bạn có thể phải đối mặt ở những nơi như thế này. Đây là điều rất khó tránh khỏi.
- Hãy chơi thể thao: Đây là một cách rất thú vị để bạn gặp gỡ những người mới. Nếu bạn thích chơi golf, có rất nhiều người đàn ông trong các khóa học chơi golf là những doanh nhân thành đạt. Những câu lạc bộ tennis hay trượt tuyết cũng là những địa điểm lý tưởng khác để bạn gặp gỡ những người mới.
- Tham gia một câu lạc bộ chăm sóc sức khỏe và luyện tập. Ngày nay, đây là cách thông dụng để gặp gỡ nhiều người đàn ông. Tất cả những bài tập ở đây sẽ giúp bạn cảm thấy tốt hơn.
- Hãy thư giãn nhiều hơn nữa, tham gia những bữa tiệc ở công ty của bạn và mời một người đàn ông mà bạn cảm thấy thú vị tham gia cùng.
- Hãy tự quảng cáo bản thân – tôi biết rất nhiều phụ nữ đã gặp và kết hôn với một người đàn ông qua những mẫu quảng cáo giới thiệu. Khả năng gặp một người đàn ông bằng cách chủ động đăng quảng cáo là rất lớn. Nếu bạn đang phải đấu tranh với ý muốn gọi điện cho

bạn trai cũ, hãy gọi cho người đàn ông liên lạc với bạn qua những mẫu quảng cáo.

Mặc dù đôi khi sẽ có những điều không hay xảy ra khi quảng cáo bản thân, nhưng nó sẽ mở ra cho bạn nhiều cơ hội gặp gỡ những người mới hơn là bạn gặp một cách tự nhiên trong cuộc sống hàng ngày. Quảng cáo bản thân có thể giúp bạn cải thiện các mối quan hệ xã hội của mình nếu bạn chưa muốn hẹn hò ngay lúc này. Rất nhiều người bạn rón tìm đến những mẫu quảng cáo kiểu này đơn giản bởi lúc này họ không có thời gian tìm kiếm người yêu hay vị hôn thê cho mình. Nhưng hãy thận trọng. Không nên hẹn gặp ở những nơi tối tăm, hãy hẹn gặp ở những nơi công cộng. Đừng hẹn gặp ở cơ quan của anh ta, cũng đừng mời anh ta đến chỗ bạn. Chỉ nên mời anh ta đến quán rượu hoặc quán cà phê, để nếu bạn không thích anh ta, bạn có thể nhanh chóng rời bỏ anh ta mà không phải chịu đựng anh ta trong suốt bữa ăn tối. Nếu một người đàn ông hẹn gặp bạn qua điện thoại thì đừng bao giờ bạn tâm về việc gặp gỡ anh ta. Nếu bạn cảm thấy có điều gì đó lạ lùng về anh ta, hãy lập tức tránh xa anh ta. Hãy hẹn hò với những người bạn cảm thấy ít rủi ro nhất, nhưng cũng không có gì là sai trái cả nếu có một chút phiêu lưu mạo hiểm, miễn là bạn biết bảo vệ bản thân mình.

- Tham gia dịch vụ hẹn hò qua video. Bạn sẽ thấy những người đàn ông trước khi bạn trực tiếp gặp họ. Những người đàn ông đầu tư thời gian và tiền bạc vào dịch vụ hẹn hò này thường mong muốn có một mối quan hệ bền vững.
- Hãy tới những bữa tiệc. Hãy tới những buổi trưng bày sách, những buổi triển lãm nghệ thuật, tiệc Giáng sinh, sinh nhật, đám cưới. Ở thành phố New York, có rất nhiều người tổ chức những bữa tiệc lớn cho những người độc thân ở các hộp đêm nổi tiếng. Tôi biết rất nhiều phụ nữ đã gặp được người đàn ông của mình trong những bữa tiệc như thế. Nếu thành phố hay thị trấn của bạn có những bữa tiệc tương tự như thế thì hãy đăng kí tham gia.
- Tới hộp đêm. Tôi đã biết rất nhiều đôi gặp nhau ở quán bar hay các câu lạc bộ, nhưng tôi cũng đã gặp nhiều phụ nữ tìm được một vị hôn phu tuyệt vời ở những hộp đêm. Anh trai và chị dâu của tôi là một ví dụ: Hai doanh nhân đã gặp nhau ở một hộp đêm, dù trước đó họ sẽ chẳng bao giờ hẹn hò với người nào họ gặp trong hộp đêm hay quán bar.
- Hãy tham gia những công việc tình nguyện (hay được trả lương) với một tờ báo địa phương nếu bạn có kĩ năng viết lách, hãy miêu tả và gặp gỡ những người đàn ông thành đạt ở bên cạnh bạn, hoặc xem lại

những người đàn ông bạn gặp ở hộp đêm hay trong những hoạt động xã hội khác.

- Hãy trở thành thành viên của một nhóm kịch hoặc đoàn làm phim. Luôn có nhiều mối quan hệ xã hội sau những vai diễn, trước hoặc sau khi kết thúc vở kịch hay bộ phim.
- Hãy online. Gặp gỡ những người trên Internet có thể gặp phải một số rủi ro, nhưng rất nhiều người bắt đầu các mối quan hệ bằng việc online, rất nhiều người quen nhau qua mạng cũng đã kết hôn với nhau.

Online là một cách đặc biệt hữu ích nếu bạn đang phải chịu đựng nỗi day dứt không được gọi điện cho bạn trai cũ. Bạn nên liên lạc với những người khác và bạn sẽ tránh được việc muốn gọi điện cho anh ta. Mặt trái của việc hẹn hò trên mạng là bạn sẽ không được gặp hoặc nghe người bạn đang nói chuyện có thực sự là con người anh ta vào thời điểm hiện tại hay không. Vấn đề có thể được cải thiện hơn nếu bạn không quá ảo tưởng về anh ta.

Để tránh được điều này, tôi khuyên bạn nên nói chuyện với anh ta trên điện thoại để biết được anh ta trong thực tế như thế nào chứ không chỉ huyền tưởng về anh ta. Bạn sẽ cảm nhận được sự khác nhau khi bạn thực sự giao tiếp với anh ta. Nếu bạn quyết định nói chuyện với anh ta, đừng cho anh ta số điện thoại của bạn. Hãy lấy số điện thoại của anh ta. Bạn có thể đưa cho anh ta số điện thoại của bạn sau khi bạn đã nói chuyện với anh ta và cảm thấy an tâm.

Hãy cẩn thận để tránh những chàng Don Juan⁽¹⁾. Đây là những kẻ hay online để tìm kiếm nhiều mối quan hệ cùng một lúc. Tất nhiên, họ không thể nói với bạn họ đang nói chuyện với những phụ nữ khác và họ phải giả bộ là họ chỉ đang tán gẫu với bạn qua mạng Internet mà thôi. Nếu một người đàn ông bắt đầu có những biểu hiện nước đôi, đó là dấu hiệu của việc anh ta có vấn đề về mặt tình cảm. Những người đàn ông có vấn đề về cảm xúc, cư xử không lành mạnh trên mạng thì cũng có vấn đề trong cuộc sống thực.

- Hãy tự mình khám phá những vùng đất mới. Nếu bạn chỉ có thể đến những bữa tiệc hay các sự kiện xã hội với một vệ sĩ hoặc một người bạn, bạn đang tự mình hạn chế các cơ hội gặp gỡ những người mới. Chẳng hạn, có khi nào bạn được mời tới một bữa tiệc mà tất cả bạn bè của bạn đều bận rộn vào buổi tối hôm đó? Tôi khuyên bạn nên tích cực tham gia vào các hoạt động như vậy hơn.

Ngoài ra, một số người đàn ông đôi khi dễ dàng tìm thấy bạn gái hơn khi họ được nhiều cô gái bao vây. Bạn cũng sẽ nói chuyện với mọi người nhiều hơn nếu bạn không có ai để tán gẫu.

Đi đâu đó một mình khiến bạn dễ dàng làm quen với những người mới. Hãy đi bất cứ đâu, bất cứ khi nào bạn muốn. Bạn không nên ngồi ở nhà để suy nghĩ vẩn vơ về người yêu cũ.

Khi bạn gặp một người đàn ông bạn cảm thấy thú vị, chẳng có gì sai trái khi bạn mở lòng với anh ta và bắt đầu một mối quan hệ mới. Thậm chí bạn có thể gọi điện thoại cho một người đàn ông bạn mới quen và hẹn hò với anh ta. Hãy quên anh chàng người yêu cũ của bạn đi! Một số người đàn ông e ngại, cảm thấy không an tâm khi bắt đầu mối quan hệ mới, họ để cho người phụ nữ chủ động gọi cho mình lần thứ nhất, thứ hai, thứ ba, thậm chí thứ tư. Nếu một người đàn ông không đáp lại bạn sau cuộc gọi đầu tiên, hãy rời xa anh ta và từ bỏ mối quan hệ này. Hãy tiếp tục tìm kiếm một người đàn ông mới.

Bạn nên biết bạn có khả năng chủ động lựa chọn chứ không chờ đợi được lựa chọn, điều này sẽ giúp bạn cảm thấy bạn có nhiều lựa chọn hơn, khiến bạn đỡ cảm thấy sợ hãi bị bỏ rơi khi mối quan hệ không thành hoặc chấm dứt.

Cảnh báo: Nếu bạn tham gia tích cực vào các hoạt động xã hội mà không gặp người đàn ông nào khiến bạn cảm thấy hấp dẫn, hoặc bạn vướng vào một mối quan hệ mù quáng với một người đàn ông mà bạn chẳng tìm thấy điểm chung nào, đừng cuống cuống lập tức chạy về nhà gọi cho người yêu cũ vì bạn nghĩ anh ta là người duy nhất bạn yêu. Hẹn hò là cả một quá trình. Bạn dành thời gian cho người đàn ông khiến bạn thất vọng không có nghĩa là bạn không thể yêu ai nữa. Hãy kiên trì tiếp tục gặp gỡ những người đàn ông mới, và hãy quên anh ta đi!

Khi bạn hẹn hò trở lại, bạn cũng nên cẩn trọng trong việc gọi điện cho anh ta. Chẳng hạn, nếu bạn gặp một người đàn ông thú vị, trở thành người yêu của anh ta và bạn không biết tin tức gì về anh ta trong suốt một tuần, đừng trở nên hoang mang, sợ hãi và lập tức gọi cho anh ta. Thay vào đó, hãy nhớ lại những kỉ niệm đau buồn về anh ta và viễn cảnh tương lai của hai người. Có thể bạn chỉ tình cờ gặp gỡ người đàn ông mới ấy nhưng nó cũng có thể tạo dựng được một mối quan hệ mới.

Hãy nhớ rằng, bất cứ dấu hiệu xa cách về cảm xúc hoặc thân xác nào từ người đàn ông mà bạn vừa làm quen, đặc biệt là khi bạn không chắc chắn mình đã biết những gì về anh ta thì đó là một thiếu sót. Thậm chí nếu mối quan hệ đó chỉ là tạm thời và không chính thức lắm thì nó cũng nên được đối xử đúng như vậy.

Nếu bạn muốn giải tỏa bức xúc vì sự thiếu quan tâm của anh ta khi anh ta không xuất hiện hoặc lặn mất tăm, hãy gặp những người ủng hộ bạn và làm những công việc của mình, bạn sẽ ít bị đặt vào tình thế muốn gọi cho anh ta.

Chẳng có gì sai trái khi bạn gọi điện cho một người đàn ông mới ngay sau khi gặp nếu anh ta trông hấp dẫn hoặc anh ta có điều gì đó cuốn hút, nhưng nếu bạn có dấu hiệu luôn muốn gọi điện cho anh ta, bạn có thể khiến một người đàn ông lạnh mạnh về mặt xúc cảm sợ hãi đấy. Anh ta có thể nghĩ bạn quá cô đơn hoặc đang quá chán nản thất vọng. Tôi biết, mỗi quan hệ có thể tiến triển ngay từ lần gặp đầu tiên, nhưng thường thì cuộc sống không đơn giản như vậy. Khi một người biết một người, *ấn tượng đầu tiên rất quan trọng*. Bạn có muốn hẹn hò với một kẻ chẳng thèm tắm rửa và quần áo bẩn thỉu lôi thôi hay không? Mọi người đều đi những đôi giày đẹp nhất trong lần gặp gỡ đầu tiên, anh ta muốn chắc chắn rằng mình sẽ không khiến bạn thất vọng. Hãy nhớ rằng có thể anh ta không gọi cho bạn vì anh ta cần nhiều thời gian hơn để suy nghĩ xem liệu anh ta có nên tiếp tục theo đuổi mối quan hệ này không. Không phải tất cả những người đàn ông đều hấp tấp. Cũng có thể anh ta rất bận rộn hoặc đang đi xa.

Hãy cố gắng bình tĩnh. Chắc chắn bạn sẽ băn khoăn, lo lắng khi bắt đầu một mối quan hệ, vì vậy hãy tập trung suy xét cảm xúc của bạn hơn là hành động một cách nôn nóng.

Nếu anh ta chẳng bao giờ gọi cho bạn hoặc không trả lời thư của bạn thì đừng níu kéo hoặc đừng buộc anh ta phải thay đổi ý định. Hãy chấp nhận sự ra đi của anh ta và tiếp tục bước đi. Để mối quan hệ vừa chớm nở kết thúc tốt hơn là khi bạn đã bị ràng buộc với anh ta. Đừng đánh giá anh ta quá cao và lý tưởng hóa anh ta lên. Còn rất nhiều người đàn ông khác trên thế gian này mà.

Hẹn hò và yêu đương luôn chất chứa những hiểm họa, nhưng bạn có thể hạn chế rủi ro cho mình nếu bạn cân trọng và có sự lựa chọn kĩ càng hơn. Chẳng hạn, hãy tìm hiểu kĩ về một người đàn ông trước khi bạn gần gũi với anh ta. Đừng rơi vào một tình yêu huyền hoặc. Hãy học cách sống thực tế.

- Nếu anh ta bắt đầu nói dối, đừng gọi và hoặc đừng bao giờ tin tưởng anh ta, đây là dấu hiệu cho thấy chắc chắn anh ta đang có vấn đề nghiêm trọng. Anh ta sẽ không bao giờ thay đổi hành vi của mình đâu. Đây là bản chất của anh ta. Đừng bao giờ cố gắng làm anh ta thay đổi. Những gì bạn chứng kiến là những gì bạn sẽ nhận được sau này.

- Nếu anh ta tuyên bố ngay từ đầu rằng anh ta không thích một mối quan hệ gắn bó lâu dài thì đây là một vấn đề khá trầm trọng. Hãy lắng nghe những gì anh ta nói. Đừng tỏ ra cao thượng và nghĩ rằng bạn có thể chuyển hóa anh ta. Hãy sử dụng năng lượng, công sức của bạn để kiếm tìm một người đàn ông mới cho mình. Có thể anh ta đã có nhiều hơn một mối quan hệ cùng một lúc vì anh ta sợ một mối quan hệ thân thiết hoặc bị ràng buộc. Bạn không nên níu kéo một mối quan hệ yêu đương tay ba như thế.

Nếu anh ta lạm dụng bạn về mặt thể xác hoặc ngôn từ dưới bất cứ hình thức nào, hãy tránh xa anh ta ngay lập tức! Nếu anh ta đánh bạn, mắng nhiếc, trách móc, sỉ nhục, chửi rủa bạn một cách thái quá, hãy rời bỏ anh ta kể cả khi bạn đã chính thức hẹn hò. Đừng lo sợ rằng mình hành động như vậy là bất lịch sự. Bạn chẳng việc gì phải chịu đựng bất cứ sự lạm dụng nào cả.

Nếu bạn phải trải qua giai đoạn chia tay đầy đau khổ, hãy cẩn trọng hơn khi lựa chọn người đàn ông mà mình sẽ gắn bó. Hãy nhớ rằng phụ nữ thường có xu hướng mong muốn mối quan hệ gắn bó hơn với một người đàn ông mà họ từng ân ái, vì vậy cố gắng hạn chế quan hệ với người đàn ông mà bạn chưa hiểu rõ về anh ta. Cố gắng tự khiến bản thân hài lòng và giữ khoảng cách, hạn chế niềm khao khát quan hệ với anh ta cho tới khi bạn hiểu rõ về anh ta. Hãy nghĩ về tương lai lâu dài chứ không nên nghĩ về cái nhất thời và thỏa mãn dục vọng lúc đó.

Nếu bạn chỉ bị mê hoặc vì vẻ ngoài hào nhoáng của một người đàn ông bạn gặp trong một bữa tiệc, một kẻ có khả năng quyến rũ say đắm lòng người và có một công việc tốt không có nghĩa là bạn có thể lên giường với anh ta ngay lập tức. Thực tế có thể là anh ta đang hoàn toàn nói dối về công việc của mình và hành động như một quý ông bởi anh ta đang muốn thỏa mãn dục vọng của mình ngay tức thì và không muốn có một mối quan hệ sâu sắc, lâu dài với một người phụ nữ. Nếu bạn dành thời gian để tìm hiểu anh ta, bạn sẽ có thêm nhiều thông tin hơn về anh ta và tránh được những nỗi đau không đáng có.

Hãy chín chắn hơn, đừng vội vội khi lựa chọn một người đàn ông. Có thể bạn băn khoăn mình không được ưa nhìn, không quyến rũ hoặc không có vẻ ngoài hấp dẫn. Hãy cố gắng phát triển một mối quan hệ với một người đàn ông mà bạn không cảm thấy hấp dẫn ngay từ cái nhìn đầu tiên, nhưng lại có những cảm xúc sâu sắc, chín chắn, không quá cuốn hút, không quá nổi bật, người thích bạn và mong muốn tiến tới một mối quan hệ bền vững. Mẫu đàn ông mà tôi vừa miêu tả thường không hấp dẫn như loại đàn ông ích kỉ, có sức quyến rũ, loại bắt cá hai tay, nhưng nếu bạn muốn có một mối quan hệ xuất phát từ cả hai phía

và có tương lai, bạn cần dành thời gian suy ngẫm để tìm hiểu tại sao một người đàn ông ổn định, biết cách chăm sóc bạn khiến bạn cảm thấy tệ nhạt.

Tôi có thể kể với bạn rất nhiều phụ nữ đã lãng phí 20, thậm chí là 30 năm vào mối quan hệ với những người đàn ông không xác định tương lai lâu dài cho mối quan hệ giữa hai người, hoặc không thể tiến tới hôn nhân và xây dựng cuộc sống gia đình với họ. Khi người phụ nữ (đôi khi là người đàn ông) tỏ thái độ muốn dứt khoát từ bỏ, họ thường đã ở độ tuổi 40 và bắt đầu quan tâm tới việc đồng hồ sinh học của họ chẳng hoạt động được bao lâu nữa. Họ sống với sự tiếc nuối thời gian trước đây mà họ đã lãng phí. Vì vậy, một điều vô cùng quan trọng là hãy suy nghĩ kỹ, xem xét cảm xúc của chính mình để đưa ra quyết định và lựa chọn người đàn ông của mình trước khi quá muộn.

Theo những kinh nghiệm trong nghề tư vấn trị liệu tâm lý và qua những trải nghiệm của chính cuộc đời mình, tôi thấy những người phụ nữ có mối quan hệ tốt đẹp thường là những người sống rất thực tế. Khi họ nhận thấy dấu hiệu một mối quan hệ có vấn đề hoặc khi họ cảm thấy bị bỏ rơi, họ sẵn sàng từ bỏ ngay lập tức. Họ biết họ cần những gì. Họ thấy họ có quyền được yêu, có quyền có được một mối quan hệ tốt đẹp và có quyền được đối xử một cách tôn trọng, đúng đắn. Nói chung, họ rất cẩn trọng trong việc lựa chọn người đàn ông để trao gửi trái tim mình.

Đừng sử dụng những lời bào chữa như “chẳng có tên đàn ông nào tốt đẹp cả”, đơn giản bởi vì điều này không đúng. Con người ở mọi thời đại, mọi thời điểm vẫn kết hôn đầy thôi. Hàng năm vẫn có rất nhiều hôn lễ được tổ chức. Có rất nhiều những mẫu tin báo hỉ trên báo chí. Đúng là, tỉ lệ li hôn ngày càng cao nhưng những người li hôn cũng kết hôn lại đầy thôi. Hãy nhớ rằng có rất nhiều người đàn ông ở tất cả mọi lứa tuổi đều đang mong muốn được kết hôn. Họ vẫn đang tồn tại trên thế gian này đấy chứ.

Sau những cuộc chia ly, sau những kỉ niệm đau buồn, nhiều phụ nữ cũng đã dành nhiều thời gian, công sức để tìm kiếm một người đàn ông mới cho mình. Có thể, họ cùng đi khiêu vũ, tham gia một dịch vụ môi giới, gặp nhau trong những ngày khủng hoảng tâm lý và được những người bạn vun đắp. Họ vẫn đang tồn tại ngoài kia đấy chứ! Đôi khi, bạn sẽ thất vọng, tổn thương, nhưng cuối cùng bạn cũng sẽ gặp được một người bạn yêu, một tình yêu xuất phát từ cả hai phía.

Một số phụ nữ không có ý định kiếm tìm một người đàn ông mới lại tập trung vào công việc, con cái hay các hoạt động mang tính sáng tạo khác. Rất nhiều phụ nữ trong số này đã kết hôn với những đồng nghiệp,

những đối tác trong các dự án, hoặc đơn giản là qua các công việc hàng ngày của họ.

Trong khi đó, có những phụ nữ không tìm thấy người đàn ông của mình nhưng lại rất bận rộn làm phong phú thêm đời sống cá nhân của họ. Đôi khi, họ cảm thấy cô đơn, họ sẽ sẵn sàng mở lòng để tìm kiếm một tình yêu đích thực, bù đắp cho mối quan hệ không vui vẻ trước kia.

Nói chung, phụ nữ dù gặp hay không gặp được người đàn ông của mình, đều có thể rời bỏ được người cũ và tiếp tục sống. Họ không bị cuốn vào hoàn cảnh bị lạm dụng và ruồng rẫy. Họ luôn mở rộng lòng mình đón nhận tương lai tươi sáng và bỏ lại quá khứ đau buồn sau lưng.



Nếu:

Bạn đang muốn gọi cho người đàn ông khiến trái tim bạn tan vỡ dù bạn hiểu rõ không nên làm việc đó, hoặc bạn đang hẹn hò với một người đàn ông và muốn gọi cho anh ta, thậm chí bạn biết rằng tốt nhất là không nên làm như vậy... hãy sử dụng chương trình sau đây để kìm nén sự thôi thúc đó.

Bước thứ nhất

Trì hoãn việc liên lạc với anh ta. Bạn luôn có những khoảng thời gian muốn gọi cho anh ta ngay lập tức. *Hãy kìm nén!* Hãy nói với chính mình rằng bạn sẽ *đợi* ít nhất hai giờ sau mới liên lạc với anh ta. Điều này sẽ giúp cho bạn có thêm thời gian chuẩn bị cho chính mình.

Bài tập thực hành

- Bạn có thể làm những việc gì (đi xem phim, hoặc đến hiệu sách) để trì hoãn việc gọi cho anh ta trong vài tiếng đồng hồ?

- Viết ra những lý do cấp thiết khiến bạn phải gọi ngay cho anh ta. Hãy miêu tả cảm giác của chính mình.

- Hãy viết ra những thế mạnh của bạn. Hãy luôn nghĩ về điều đó, hãy kiên định và biết cách tự chăm sóc chính mình. Miêu tả lại quãng thời gian này và miêu tả những lĩnh vực mà bạn có thể mạnh.

- Xem Bảng 2.

- Xem “50 điều không nên gọi cho anh ta. Hãy viết ra những điều bạn có thể làm trong danh sách đó và nghĩ về chính bản thân mình.

Bước thứ hai

Hãy tránh xa bất cứ thứ gì (con người, nơi chốn, vật dụng) khiến bạn cảm thấy muốn gọi cho anh ta ngay lập tức.

Bài tập thực hành

- Nếu bạn bị rơi vào hoàn cảnh là đi cùng ai đó khiến bạn nhớ tới anh ta, bạn sẽ rời bỏ họ như thế nào? Hãy viết ra những hành động cụ thể.

- Bạn nghĩ thế nào về việc ném đi tất cả mọi thứ khiến bạn nhớ đến anh ta (quần áo, đồ trang sức, sách vở)?

Bước thứ ba

Làm cho chính mình lãng quên. Chuyển sự chú ý của bạn sang một thứ gì đó khác, bất cứ thứ gì khiến bạn không nhớ tới anh ta lúc này. Đi xem phim, thăm bạn bè, bất cứ thứ gì khiến bạn không nghĩ về anh ta.

Xem Bảng 3.

Bước thứ tư

Tự nhủ rằng cảm giác đó sẽ trôi qua thôi. Đó chỉ là cảm giác của thời điểm hiện tại. Không phải lúc nào bạn cũng phải chịu đựng cảm giác này đâu.

Bài tập thực hành

- Bạn đã từng phải đối mặt với sự cấp thiết phải làm một điều gì đó và sự cấp thiết đó có trôi qua nhanh chóng không? Bạn đã làm những gì?

- Bạn nghĩ như thế nào về việc một người có tính tự chủ cao có thể điều khiển được hoàn cảnh này?

Bước thứ năm

Hãy nghĩ về những *kết quả tiêu cực* của việc liên lạc với anh ta. Đừng nghĩ về những kỉ niệm đẹp trong thời điểm này. Đừng lãng mạn hóa mối quan hệ giữa bạn và anh ta. Bạn nên nghĩ về tất cả những điểm tiêu cực của anh ta. Hãy nhớ tới những quãng thời gian bạn không hài lòng với anh ta.

Bài tập thực hành

- Nhớ lại bất cứ khoảng thời gian nào trước đây bạn liên lạc với anh ta. Bạn có nhận được những gì bạn muốn từ việc liên lạc với anh ta không hay bạn chỉ cảm thấy tồi tệ hơn mà thôi?

- Nghĩ đến tất cả những khó nhọc của bạn khi cố gắng rời bỏ anh ta – bạn sẽ phải bắt đầu lại tất cả nếu bạn rơi vào tình huống đó và lại gọi anh ta. Hãy liệt kê một vài bước bạn đã thực hiện để rời xa anh ta.

- Liệt kê một vài kết quả tiêu cực có thể xảy ra nếu bạn rơi vào tình huống buộc phải gọi cho anh ta. (Nếu anh ta từ chối bạn, bạn sẽ cảm thấy tồi tệ hơn những gì bạn đang làm lúc này đây.)

- Liệt kê *tất cả* những tính cách xấu của anh ta. Hãy viết ra tất cả những lúc anh ta không coi trọng bạn hay lạm dụng bạn.

Bước thứ sáu

Hãy viết ra những cảm xúc của bạn sau khi gọi điện cho anh ta một cách vội vã do những *tác nhân bên ngoài* (một vấn đề trong công việc, vấn đề tiền bạc, vấn đề về sức khỏe).

Bài tập thực hành

- Bạn có cảm thấy bị ruồng bỏ hoặc sợ hãi bởi một tác nhân bên ngoài (không liên quan gì đến anh ta cả), điều khiến bạn cảm thấy gấn bó chặt chẽ với anh ta? Điều gì đã xảy ra vậy?

- Nếu có một sự kiện diễn ra khiến bạn khao khát muốn gọi cho anh ta, hãy cố gắng nghiên cứu tình huống một cách khách quan và xem xét phản ứng của bạn. Miêu tả lại cảm giác của bạn khi sự việc đó xảy

ra.

- Bạn đã làm gì để những cảm xúc này qua đi mà không cần gọi điện cho anh ta?

Bước thứ bảy

Gọi cho *đội ngũ ủng hộ* bạn. Nếu những người này ở xa bạn quá và bạn vẫn muốn gọi cho anh ta, đây chính là khoảng thời gian bạn nên chia sẻ cảm xúc của mình với người khác. *Ghi nhớ* số điện thoại của những người trong nhóm ủng hộ bạn, hoặc lúc nào cũng mang theo số điện thoại của họ.

Ai là người bạn muốn gọi nhất khi bạn muốn gọi cho anh ta?

Bước thứ tám

Học cách *chấp nhận* những cảm giác này và không có bất cứ hành động cảm tính nào. Đôi khi trong cuộc đời, bạn sẽ phải phân vân giữa việc có hay không thực hiện theo những gì cảm giác mách bảo. Chịu đựng cảm giác thất vọng và nỗi đau mất đi người yêu sẽ khiến bạn vượt qua được sự ruồng bỏ, cảm giác thất vọng và tiếp tục bước đi trong đời của chính mình.

Bài tập thực hành

- Nghĩ về những lần bạn có thể chịu đựng những cảm giác này và nhận được phần thưởng như thế nào (bạn không hút thuốc nữa và bắt đầu hạn chế ăn kiêng để có sức khỏe tốt hơn, bạn bận rộn với rất nhiều công việc và thăng tiến trong nghề nghiệp). Hãy viết ra tất cả những lần như thế.

- Nhớ lại những lần bạn muốn thỏa mãn mình ngay lập tức, kết quả là mọi thứ đều trở nên tồi tệ (bạn bỏ bê công việc, trì hoãn đến lần sau, bạn tiêu rất nhiều tiền một cách bốc đồng không tính toán, sau đó bạn lại hối tiếc khi phải thanh toán các hóa đơn). Hãy liệt kê những ví dụ tương tự như trên.

Bước thứ chín

Hãy nhớ thực hiện *từng bước từng bước một, từng giờ từng giờ một, từng ngày từng ngày một*. Sử dụng Bảng 5 và ghi lại kết quả bạn đã kiểm chế không gọi cho anh ta trong bao nhiêu ngày. Duy trì kết quả về số giờ nếu có. Ước đoán khả năng của bạn để đánh dấu những ngày sau đó bạn không gọi cho anh ta, điều này sẽ giúp bạn có cảm giác mình đã thành công. Bạn có thể kiểm chế được ý định tự tử nhất thời. Bạn nên chăm sóc cho chính bản thân mình.

Bước thứ mười

Nếu bạn đã thực hiện đến Bước thứ mười, và không gọi cho anh ta nữa, *hãy tự thưởng cho chính mình!* Nếu trong vòng một tuần mà bạn vẫn chưa gọi cho anh ta, hãy đi chơi với bạn bè hoặc tổ chức ăn mừng. Hãy nhớ luôn khen ngợi chính mình vì bạn đã trải qua giai đoạn rất khó khăn để từ bỏ anh ta. Đó thực sự là cuộc đấu tranh mà bạn phải kiềm chế cảm xúc của mình rất nhiều. Hãy *thưởng* cho hành động tuyệt vời của mình. Bạn vừa đạt được điều đó rồi đấy thôi.

Bài tập thực hành

- Bạn muốn làm điều gì trong một thời gian dài nhưng đã bị hoãn lại? Liệt kê tất cả những điều này ra.

Bảng 1: Thời gian biểu

Hãy phân bố thời gian của bạn trong suốt quãng thời gian bạn thường muốn gọi cho anh ta nhất. Hãy làm luôn chân luôn tay để ít có thời gian suy nghĩ về anh ta. Nếu bạn phải ở nhà vì lý do nào đó (ốm, có con nhỏ), hãy cố gắng luôn ở trạng thái bận rộn để bạn có ít thời gian nghĩ đến việc gọi cho anh ta.

	Kế hoạch hoạt động	Điều gì khiến bạn muốn gọi cho anh ta ngay tức khắc?	Bạn đã làm gì để khiến mình đừng gọi cho anh ta
8:00 – 9:00			
9:00 – 10:00			
10:00 – 11:00			
11:00 – 12:00			
12:00 – 1:00			

12:00 –			
13:00			
13:00 –			
14:00			
14:00 –			
15:00			
15:00 –			
16:00			
16:00 –			
17:00			
17:00 –			
18:00			
18:00 –			
19:00			
19:00 –			
20:00			
20:00 –			
21:00			
21:00 –			
22:00			
22:00 –			
23:00			
23:00 –			
24:00			

Bảng 2: Những hoạt động giúp bạn sao lãng

Hãy liệt kê những hoạt động bạn thích, điều này sẽ giúp bạn quên đi việc gọi cho anh ta. (Các hoạt động như đọc sách báo, chạy bộ, viết nhật kí.)

Hoạt động	Những hoạt động đã thực hiện có hiệu quả	Những hoạt động sẽ thực hiện trong tương lai (có ngày tương đối chính xác)	Những hoạt động không đủ làm tôi sao lãng
...
...
...

...
...
...
...
...
...

Bảng 3: Những dấu hiệu cảnh báo sớm về việc bạn muốn gọi cho anh ta

Theo dõi những hành động, ý nghĩ và cảm giác của bạn khiến bạn muốn liên lạc với anh ta.

	Chủ Nhật	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy
Tuần thứ nhất							
Tuần thứ hai							
Tuần thứ ba							
Tuần thứ tư							

Bảng 4: Sự tiến bộ hàng tháng

Hãy theo dõi thời gian bạn không gọi cho anh ta kéo dài bao lâu. Sau một khoảng thời gian nhất định (một ngày, một tuần, một tháng), hãy thưởng cho sự tự giác và nỗ lực của chính mình.

Tuần thứ nhất	Bạn đã liên lạc bao nhiêu lần.....?
Tuần thứ hai	Bạn đã liên lạc bao nhiêu lần.....?
Tuần thứ ba	Bạn đã liên lạc bao nhiêu lần.....?
Tuần thứ tư	Bạn đã liên lạc bao nhiêu lần.....?

Bảng 5: Lịch

Kiểm tra và đánh dấu hàng ngày về việc bạn không hề gọi cho anh ta. Hãy thưởng cho chính mình trong khoảng thời gian bạn không gọi cho anh ta và việc tự chăm sóc bản thân mình rất tuyệt vời nữa.

Chủ Nhật	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy
Tuần thứ nhất						
Tuần thứ hai						
Tuần thứ ba						
Tuần thứ tư						

Đội ngũ ủng hộ tôi

Những người tôi có thể gọi khi tôi cảm thấy muốn liên lạc với người yêu cũ ngay lập tức.

	Tên	Số điện thoại
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

50 điều có thể thực hiện để không gọi cho anh ta

Hãy làm bất cứ điều gì khiến bạn sao lãng, khiến bạn không rơi vào tình huống buộc mình gọi điện cho anh ta. Hãy chú ý vào bất cứ điều gì khác miễn không phải là anh ta.

- Nói chuyện với bạn bè cả đêm.
- Đến một buổi gặp gỡ những người không hề quen biết, tham gia bất kỳ một chương trình mười bước nào.
- Luôn bận rộn với công việc.
- Tham gia một khóa học nào đó mà bạn cảm thấy có hứng thú muốn tìm hiểu sâu hơn.
- Đọc những cuốn sách giúp bản thân tự soi xét các hành động của mình.
- Đọc những cuốn sách truyền cảm hứng tinh thần cho bạn.
- Cầu nguyện.
- Đặt ra một mục tự giúp đỡ bản thân có tác dụng thúc đẩy bạn.
- Hành thiện.

- Tập luyện, chơi tennis, tập thể dục, làm việc.
- Đến hiệu sách, mua bất cứ cuốn nào bạn thích.
- Mua quần áo mới cho chính mình.
- Đi xem phim.
- Đi xem kịch.
- Thưởng cho bạn một bữa ăn ở một nhà hàng thật đắt tiền.
- Tự tay làm bữa tối thật ngon miệng.
- Mặc váy và đi khiêu vũ.
- Viết hoặc trả lời thư quảng cáo cá nhân.
- Mua những thanh sô-cô-la đắt tiền và thưởng thức (tất nhiên là không nên ăn hết một lúc).
- Gần gũi với thiên nhiên (leo núi, đi cắm trại).
- Viết nhật kí, làm thơ, viết một mẫu truyện về những gì bạn vừa trải qua.
- Lau dọn và trang hoàng lại nơi làm việc hay nhà cửa.
- Xem ti vi.
- Xem video.
- Giúp đỡ những người kém may mắn hơn mình.
- Đọc tiểu thuyết.
- Lướt mạng Internet hoặc tán gẫu qua mạng.
- Chơi với lũ trẻ và mở lòng mình với tình yêu thương vô điều kiện của chúng.
- Tắm nước nóng hay tắm dưới vòi hoa sen.
- Đến tiệm cắt sửa móng tay, móng chân.
- Đi mát-xa cơ thể và khuôn mặt.
- Đi làm đầu.
- Nấu ăn hoặc làm bánh.
- Trồng cây, làm vườn.
- Tới một tổ chức dành cho người độc thân.
- Vẽ.

- Đi tắm biển, tới viện bảo tàng hoặc xem nhạc kịch.
- Viết thư cho bạn bè.
- Chơi trò giải ô chữ.
- Liên lạc với một người bạn không gặp trong mấy năm gần đây và hẹn ăn trưa cùng nhau.
- Đi dã ngoại trong một ngày.
- Gặp chuyên gia tư vấn tâm lý.
- Đi lễ (nhà thờ, chùa chiền).
- Chơi với con vật cưng.
- Thăm bạn bè, người thân.
- Chơi nhạc.
- Tới một nơi nào đó nghe nhạc và thưởng thức âm nhạc.
- Bật đàn âm thanh lên và hát thật to.
- Nói những điều khẳng định (tích cực, tự tin, nói thầm với chính mình hoặc nói to).
- Ra khỏi nhà và làm bất cứ thứ gì tránh xa khỏi chiếc điện thoại.

Chương mười hai



TIẾP TỤC TỒN TẠI SAU THẤT BẠI

Thất bại

Thôi được, bạn đã rất cố gắng thực hiện rồi nhưng bạn vẫn thất bại? Bạn đầu hàng, bạn gọi cho anh ta và không được đáp lại như mong muốn hoặc bị cự tuyệt.

- Hãy chấp nhận sự thật là bạn vừa thất bại và đừng gọi cho anh ta thêm lần nào nữa. Hãy dừng lại ngay. Hãy làm bất cứ thứ gì để không gọi cho anh ta nữa. Cái bẫy của sự đầu hàng là quay lại và tiếp tục đi vào lối mòn.
- Gọi cho ai đó trong số những người ủng hộ bạn và kể về cảm giác của bạn. Đừng tỏ ra xấu hổ. Giữ bí mật có thể dẫn đến một thất bại khác. Khi bạn bày tỏ sự việc một cách cởi mở, bạn sẽ được đội ngũ ủng hộ

bạn động viên và giúp đỡ.

- Hãy khoan dung với chính bản thân mình. Bạn chỉ là một người bình thường mà thôi. Bạn không phải là người hoàn hảo. Hãy chấp nhận bản thân như bạn vốn có. Khoan dung với chính mình và đừng quá nghiêm khắc với bản thân.
- Thương cho bản thân sau một ngày làm việc vất vả.
- Hãy kiên nhẫn. Hãy thử một vài lần nữa xem.
- Hãy nhớ rằng thay đổi là cả một quá trình. Đó không phải là một đường thẳng, nó thường có hai bước tiến và một bước lùi.

Lấy lại thăng bằng

Sử dụng quãng thời gian này để tập trung vào chính bản thân mình (ngừng ngay việc muốn thay đổi anh ta). Sử dụng phần năng lượng mà bạn từng tập trung vào việc nghĩ đến anh ta, phân tích, xét đoán anh ta cùng nỗi ám ảnh về anh ta hay tình yêu thương dành cho anh ta... để tập trung năng lượng vào chính bản thân mình. Bây giờ là thời gian để bạn tập trung vào công việc, sức khỏe và hàn gắn lại vết thương lòng.

Công việc

Bây giờ là khoảng thời gian tuyệt vời để bạn chú ý hơn vào công việc, tập trung năng lượng vào việc thăng tiến, tham gia các khóa đào tạo nhằm tiến xa hơn trên con đường sự nghiệp. Nếu bạn không thích thú công việc hiện tại của mình, hãy quay lại trường học và đào tạo lại bản thân.

Nếu bạn có một sở thích nào đó, hãy nghĩ đến việc kinh doanh, hoặc ít nhất cũng cố gắng kiếm ra tiền từ sở thích đó. Hãy tham gia những khóa học mà bạn từng vô cùng thích như nghệ thuật, âm nhạc hay ngoại ngữ. Nuôi dưỡng năng khiếu thiên bẩm và tài năng của bạn. Hãy theo đuổi ước mơ mà trước kia bạn không có thời gian theo đuổi trước đó.

Sức khỏe

Hãy chăm sóc sức khỏe cho mình ngay bây giờ. Hãy chắc chắn rằng bạn có đủ thời gian dành cho việc ngủ và nghỉ ngơi. Ăn ba bữa một

ngày. Uống các loại vitamin. Rèn luyện thân thể, chăm sóc cho chính bản thân mình ngay lúc này.

Ăn các đồ bổ dưỡng và nghỉ ngơi thật nhiều sẽ có tác dụng làm cho đầu óc minh mẫn, giúp bạn có khả năng từ bỏ mối quan hệ đó.

Tập thể dục và làm việc. Thỉnh thoảng bạn có thể tập thể dục để loại bỏ nỗi khát khao mong muốn liên lạc với anh ta mà không phải cần đến sự giúp đỡ của đội ngũ ủng hộ.

Đây không phải là thời điểm thích hợp để cho phép mình uống rượu hay sử dụng bất kì loại chất kích thích nào. Thậm chí chỉ cần một li rượu cũng có thể khiến bạn bắt đầu nghĩ đến anh ta và khao khát, mong mỏi anh ta. Rượu trong cơ thể có thể khiến bạn không thể kìm nén được những cảm xúc của mình. Mọi nỗ lực của bạn có thể tiêu tan nếu bạn yếu đuối đầu hàng và gọi cho anh ta.

Hàn gắn

Đây chính là thời gian để bạn hàn gắn nỗi đau sâu kín bên trong. Tập trung vào những vấn đề trong quá khứ của gia đình và những mối quan hệ cũ. Hãy cùng khám phá với bất cứ đồng minh nào bạn cảm thấy tin tưởng. Sử dụng khoảng thời gian này để kiểm tra xem những hành động hay quan điểm của bạn trong quá khứ có thể giải quyết những khúc mắc trong hiện tại hay không. Nhờ đó, bạn có thể ngăn ngừa được những vấn đề có thể khiến bạn đau buồn trong tương lai.

Hãy đến gặp bác sĩ trị liệu tâm lý. Một số bác sĩ trị liệu sẽ lấy mức phí rất ưu đãi nếu bạn đang gặp vấn đề về tài chính. Nếu bạn hoàn toàn không thể chi trả cho một bác sĩ tư, vẫn có rất nhiều bệnh viện chuyên khoa mà bạn có thể đến xin tư vấn. Bạn luôn có thể tìm được những sự giúp đỡ từ bên ngoài.

Hãy sử dụng khoảng thời gian này để chăm sóc chính bản thân mình. Hãy làm những thứ khiến tâm trạng bạn trở nên tốt hơn. Nếu bạn đã có con, hãy nhờ một ai đó trông giúp và đi dã ngoại, tận hưởng những khoảng thời gian cho riêng mình hoặc đi cùng bạn bè (xem lại “50 điều để không gọi cho anh ta” để có thêm gợi ý).

Nếu anh ta làm cuộc sống của bạn đảo lộn và có những hành động không thể đoán trước được, cuộc sống của bạn sẽ trở nên bất ổn. Khi bạn tập trung năng lượng vào chính bản thân mình, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy vững vàng. Cuộc sống của bạn sẽ trở nên có kiểm soát, sáng sủa và thanh bình hơn.

Hãy tận hưởng cuộc sống của chính mình bên cạnh việc thực hiện những bổn phận và trách nhiệm. Hãy cố gắng tận hưởng những giây phút tĩnh lặng này. Khi bạn tập trung nghĩ về anh ta, bạn sẽ không bao giờ chấm dứt được sự thôi thúc muốn gọi cho anh ta. Trong cuộc sống, có rất nhiều thứ thú vị khác ngoài anh ta. Tận hưởng cuộc sống thanh bình, tĩnh lặng, không có khủng hoảng sẽ thú vị hơn và bạn sẽ có thời gian và năng lượng hơn nhiều.

Một thế giới rộng lớn không có sự hiện diện của anh ta đang chờ đón bạn. Hãy hòa mình vào thế giới ấy và tận hưởng cuộc sống.

Học từ những trải nghiệm

Tôi không thể kể hết với bạn những người phụ nữ không chịu rút kinh nghiệm từ quá khứ. Họ mắc những lỗi lầm giống nhau hết lần này đến lần khác. Vì vậy, hãy học, học và học cho những lần tiếp theo. Hãy phát triển suy nghĩ nội tâm và sự sáng suốt của bạn. Đừng quá nghiêm khắc với chính mình nếu mối quan hệ của bạn không dẫn tới hôn nhân hay có được một người bạn đời.

Hãy sử dụng thời gian này để:

- Đánh giá lại những điều sai lầm, nếu có thể.
- Nghĩ về những việc bạn thích hay không thích hoặc những điều khiến bạn ngưỡng mộ anh ta.
- Nghĩ về những đặc điểm của người đàn ông mà bạn tìm kiếm.
- Xem xét lại các mối quan hệ của bạn để rút ra bài học kinh nghiệm. Sau đó, hãy loại bỏ những đau thương đó, rút ra thông tin và tiếp tục vững bước.

Bài học tinh thần

Nếu tôi có một bài học tổng kết được từ những bệnh nhân của mình và từ cuộc đời của tôi thì đó là hãy ra đi khi mối quan hệ tan vỡ. Chẳng có điều gì tốt đẹp nếu bạn cứ bám chặt vào một người đàn ông. Một số trường hợp lại không như vậy. Hãy để mọi thứ diễn ra tự nhiên.

Thông thường, nếu bạn cứ để mặc mọi thứ, cuộc sống sẽ có cách riêng để tự điều chỉnh. Đôi khi, cứ để mọi việc diễn ra như tự nhiên lại tốt hơn là bạn cứ điều chỉnh nó theo ý mình. Đôi khi những điều chúng ta nghĩ là không thể trở thành hiện thực thì lại đến với chúng ta thật dễ dàng. Thỉnh thoảng khi nhìn lại quãng đời đã qua, chúng ta nhận ra rằng điều chúng ta nghĩ, chúng ta muốn lại có thể trở thành một cơn ác mộng, và chúng ta phải biết ơn cuộc sống vì chúng ta không có được những điều mình từng khát khao, ước ao. Đôi khi, nếu một người đàn ông ra đi, tốt hơn hết là bạn nên chấm dứt mối quan hệ ấy. Hãy tạ ơn Chúa, bởi bạn đã được phù hộ đầy.

Mỗi người đều có một con đường đi riêng của mình. Đôi khi, số mệnh khiến chúng ta đi chung một con đường với ai đó trong một khoảng thời gian ngắn ngủi. Người đàn ông bạn đang mong chờ để đi cùng bạn trong suốt cuộc hành trình còn lại có lẽ vẫn đang chờ bạn ở phía trước, nhưng bạn chưa thể gặp được anh ấy, bởi vì bạn vẫn còn bám chặt vào một người ở phía sau.

Nỗi khát khao và sự mong muốn

Điều quan trọng nhất để nối liền các quãng đường là nỗi khát khao và mong muốn được yêu. Đừng xấu hổ vì những cảm giác này. Đó là một cảm xúc rất nhân văn và bình thường của con người - mong muốn được yêu thương. Bạn sẽ có được một tình yêu cháy bỏng và lãng mạn khi bạn được đáp lại. Hãy kiềm chế nỗi khát khao và mong muốn hiện tại của bạn những hành động đầy thôi thúc như gọi điện cho anh ta, người không bao giờ đáp lại bạn như những gì bạn mong muốn.

Hãy làm chủ nỗi khát khao và niềm đam mê của bạn, để bạn có thể điều khiển được cuộc đời mình và mở lòng, sẵn sàng cho một mối quan hệ mới. Bạn phải hi vọng, tin tưởng rằng bạn sẽ tìm được người đàn ông mang lại cho bạn tình yêu mà bạn luôn mơ ước. Giống như bà ngoại tôi từng nói: “Nơi nào có sự sống, nơi đó có niềm hi vọng”. Nhưng để tìm được tình yêu này, bạn phải nhớ rằng: Nếu anh ta làm trái tim bạn tan vỡ, đối xử không tốt với bạn, hắt hủi bạn, khiến bạn cảm thấy tồi tệ, hoặc làm bạn phát điên lên, khi đó **Hãy quên anh ta đi!**