

Điều hai người cần

Cuốn sách-khóa học về điều mà thiếu nó tình yêu lặng lẽ
tắt dần — và về cách giữ nó lại

Maksim Fyodorov · Natalya Fyodorova

Về cuốn sách này

Hai mươi mốt nhu cầu, ba nguyên tắc, một mục tiêu — để giữa hai người luôn ấm áp. Cuốn sách-khóa học này gom lại những gì tâm lý học, thần kinh học và xã hội học đã tìm ra về các mối quan hệ thân mật, rồi dịch sang ngôn ngữ của con người: ngắn gọn, có câu chuyện và không lê thê. Mỗi chương kể về một điều giản dị làm cho "ở bên nhau" trở nên sống động. Đọc xong trong một buổi tối, có tác dụng suốt nhiều năm.

16+. Cuốn sách mang tính khai sáng và không thay thế cho việc làm việc với nhà tâm lý hay chuyên gia trị liệu gia đình. Tất cả các câu chuyện đều là hư cấu tổng hợp.

Lời của các tác giả

Maksim Fyodorov và **Natalya Fyodorova** — một cặp đôi và là tác giả của cuốn sách này.

Chúng tôi đến với mối quan hệ theo một cách không quen thuộc: bắt đầu nghiên cứu tất cả những điều này ngay từ những ngày đầu tiên — không phải để sửa thứ đã hỏng, mà để khởi phát mình lại chiếc xe đạp và khởi giảm lên những cái cào của người khác. Chúng tôi đều phải cặp đôi đầu tiên trên đời: nhân loại đã tích lũy cả núi kinh nghiệm và nghiên cứu, và sẽ thật ngây thơ nếu đi lại con đường ấy một cách mù quáng. Vì vậy ngay từ đầu chúng tôi đã quyết định dựa vào vốn tri thức đó.

Và tất cả những gì viết ở đây, chúng tôi không chỉ đọc được — chúng tôi đang trải nghiệm nó mỗi ngày trên chính mình; cuộc hôn nhân của chúng tôi chính là phòng thí nghiệm nơi mọi thứ được kiểm chứng bằng thực hành. Kết quả chính của trải nghiệm này: tình cảm của chúng tôi theo thời gian không tắt đi — ngược lại, còn lớn lên. Đó chính là bằng chứng tốt nhất rằng cách tiếp cận này có hiệu quả.

Chúng tôi đã gom lại những gì khoa học biết về các mối quan hệ thân mật, rồi dịch từ thứ ngôn ngữ hàn lâm khô khan sang ngôn ngữ của con người — thành một tấm bản đồ thiết thực và ấm áp. Không phải cái nhìn từ trên cao, mà là những ghi chép từ bên trong: của hai người đang đi trên con đường này và muốn bạn cũng làm được như vậy — hoặc tốt hơn.

Và, có lẽ, điều quan trọng nhất. Đọc cuốn sách này một mình thì gần như vô nghĩa. Quan hệ là trò chơi của hai người: nếu chỉ một người cầm bản đồ, người ấy không thể sửa được thứ phụ thuộc vào cả hai. Chúng tôi đã cùng nhau bàn về các chương này — trong những buổi đi

dạo buổi sáng, ngồi dưới gốc cây, nhắc lại những chuyện trong cuộc đời mình và trong cuộc đời các cặp đôi quen biết. Chính trong những cuộc chuyện trò như vậy mà các ý tưởng khó khăn trở thành của *chúng tôi*. Vì thế cách đọc tiếp tốt nhất là **cùng nhau**: một chương, rồi một cuộc trò chuyện. Và không phải "ai trong chúng ta đúng", mà là "còn chuyện này thì chúng mình thế nào?".

Lời mở đầu. Bản danh sách vô hình

Họ yêu nhau. Thật sự yêu nhau.

Vậy mà một buổi sáng họ chợt nhận ra mình đang ăn sáng trong im lặng — như hai người bạn đồng hành trên tàu hỏa chẳng biết tránh nhau đi đâu. Không ai phản bội. Không ai la hét. Chỉ là giữa hai người trở nên... trống rỗng. Hơi ấm đi đâu mất, và chẳng hiểu — từ lúc nào.

Quen thuộc không? Nếu chưa — thì sẽ có lúc bạn may mắn thấy điều này ở bạn bè. Mà câu chuyện thì gần như lúc nào cũng giống nhau, và nghe ra đơn giản đến mức xúc phạm: **chỉ riêng tình yêu thôi hóa ra là chưa đủ**.

Không phải vì tình cảm ấy không thật. Mà vì bên trong mỗi chúng ta có một bản danh sách. Dài, không nói ra, thường vô hình ngay cả với chính mình. Trong đó là những điều ta cần nhận được từ người thân thiết để cảm thấy dễ chịu khi ở bên họ: để cảm thấy mình được yêu, cần thiết, an toàn, tự do, được khao khát. Chừng nào các mục trong danh sách này còn được đáp ứng — tình yêu còn thở. Một khi chúng bị bỏ mặc hàng tháng trời — thì ngay cả tình cảm mạnh mẽ cũng bắt đầu lặng lẽ ngạt thở. Không cãi vã. Chỉ tắt dần.

Tin tốt: bản danh sách này không vô tận và cũng chẳng bí ẩn. Các nhà khoa học, những người đã quan sát hàng nghìn cặp đôi suốt nhiều thập kỷ, về cơ bản đã giải mã được nó. Trong đó có khoảng **hai chục mục**. Và gần như tất cả mọi cuộc cãi vã, hờn dỗi và "chúng mình xa nhau rồi" — đều là tín hiệu rằng một trong số đó đã sáng đèn đỏ từ lâu.

Cuốn sách này là tấm bản đồ về bản danh sách của bạn và của anh ấy (cô ấy).

Và đây là điều quan trọng: không nhất thiết phải mở nó ra khi đã "cháy". Đúng, nó sẽ giúp sửa những gì đã trục trặc — sẽ chỉ ra chính xác mục nào đã sa sút và phải làm gì với nó. Nhưng thời điểm tốt nhất để dùng nó là *ngay từ đầu*, khi hai người mới ở bên nhau và cả hai đều có nhiều hứng thú và năng lượng dành cho nhau nhất. Lúc khởi đầu, đặt nền móng đúng đắn là rẻ nhất: những thói quen ấm áp, tin cậy và quan tâm — khi còn chưa có gì

để "sửa". Những cặp đôi vững chắc không phải là những người may mắn, mà là những người đã chăm lo cho cái "chúng mình" của mình từ sớm. Cho nên dù bạn đang đọc điều này ở buổi hẹn thứ ba hay ở năm thứ mười lăm của hôn nhân — bạn đều đúng lúc: người này xây, người kia sửa, và cuốn sách dành cho cả hai.

Chúng tôi sẽ không nhồi nhét lý thuyết. Mỗi chương kể về một điều sống động: nó là gì, vì sao nó vận hành như vậy (khoa học có ở đây, nhưng giấu trong những chú thích nhỏ — hãy ghé xem nếu bạn thấy tò mò), làm sao biết được rằng đang thiếu nó, và phải làm gì với nó ngay hôm nay. Cuối mỗi chương là một dòng đáng để mang theo bên mình.

Hành trình được sắp xếp ra sao. Hai mươi một nhu cầu chúng tôi đã chia thành sáu khối dễ hiểu — đó là sáu chương-mô-đun:

1. **Tình yêu và sự gắn kết** — về cách yêu, được yêu và giữ được sự thân thiết.
2. **An toàn và chỗ dựa** — về hậu phương, sự quan tâm và "có em (anh) thì không sợ".
3. **Sự công nhận và tầm quan trọng** — về việc được nhìn thấy và được cần đến quan trọng đến nhường nào.
4. **Lòng chung thủy** — về sự tận tụy và trách nhiệm của người trưởng thành.
5. **Sự hợp nhất và tự do** — về cái "chúng mình" không bóp nghẹt cái "tôi".
6. **Niềm vui thú và cái đẹp** — về đam mê, niềm vui và tia lửa.

Tiếp theo là **ba nguyên tắc** biến bộ này thành một hệ thống vận hành được. Và phần kết — về việc tất cả những điều này hòa vào một cuộc đời hạnh phúc trọn vẹn như thế nào.

Và một lời nhờ nhỏ: nếu có thể — đừng đọc điều này một mình, mà hãy cùng đọc với người mà bạn muốn giữ hai người trở nên ấm áp hơn. Cuốn sách này có tác dụng khi cả bốn bàn tay cùng làm.

Sẵn sàng chưa? Vậy thì ta bắt đầu từ chỗ khởi đầu nhất — từ điều mà vì nó mọi thứ mới được khởi sự.

Chương 1. Tình yêu và sự gắn kết

Ở đây cư ngụ phần lõi — năm nhu cầu, từ đó mọc lên chính cảm giác "chúng mình thân thiết". Yêu và được yêu, tin tưởng, được thấu hiểu, sưởi ấm cho nhau. Nếu trong chương này hai bạn ổn — thì hầu như mọi thứ còn lại đều dễ sửa hơn. Bắt đầu nào.

Cho đi — đó là sức mạnh

nhu cầu №1 · «yêu»

Hãy hình dung hai người. Một người lúc nào cũng tự hỏi: "mình được gì từ chuyện này?" Người kia — "mình có thể cho đi điều gì?" Một năm sau thử đoán xem ai trong hai người hạnh phúc hơn. Tiết lộ trước: không phải người chỉ nhận.

Ta quen nghĩ về tình yêu như thứ ta *được nhận*. Nhưng có một nhu cầu riêng, rất cổ xưa — **tự mình yêu**. Cho đi sự quan tâm, hơi ấm, sự chú ý. Đó không phải hy sinh, cũng không phải "thiếu lòng tự ái" — đó là một cơ chế bẩm sinh: khi bạn chăm lo cho người thân, chính trong não bạn các trung tâm khoái cảm được kích hoạt.¹ Erich Fromm còn nói gay gắt hơn: khả năng *cho đi* không phải là điểm yếu, mà là biểu hiện cao nhất của sức mạnh. Yêu là một động từ, chứ không phải một món quà lưu niệm.²

Và đây là điều quan trọng: khi cho đi, bạn thắng gấp đôi. Những người nâng đỡ bạn đời của mình sống với mức căng thẳng thấp hơn — và trong các quan sát dài hạn, *những ai cho đi sự quan tâm hóa ra khỏe mạnh hơn những ai chỉ nhận lấy nó*.³

Tiếng chuông báo động. Bạn chẳng có ai để trao đi hơi ấm đã dồn nén — và nó hóa chua thành sự bức dọc. Hoặc những cử chỉ quan tâm của bạn cứ bị gạt đi: "thôi khỏi, anh (em) tự lo được". Tình yêu không được phép tuôn ra sẽ biến thành nỗi hờn dỗi.

Phải làm gì. - Mỗi ngày hãy tìm một cơ hội cụ thể để cho đi điều gì đó — từ một tách trà đến câu "anh (em) tự hào về em (anh)". - Hãy đón nhận sự quan tâm đáp lại. Sự quan tâm bị chối từ làm tắt đi ở người kia mong muốn cho đi.

Hãy nhớ: tình yêu được đo không phải bằng việc bạn được cho bao nhiêu, mà bằng việc bạn đã cho đi được bao nhiêu — và chính điều đó làm cho bạn giàu có hơn.

Bến đỗ bình yên

nhu cầu N^o2 · «được yêu»

Bạn trở về nhà rồi — thất bại ở công việc, mọi thứ đổ sập. Và tất cả những gì bạn mong muốn — là có một người duy nhất trên đời nói: "lại đây. có anh (em) đây. mình sẽ vượt qua".

Đây là nhu cầu cơ bản thứ hai — **được yêu**. Cảm nhận rằng mình được chấp nhận, được trân trọng và sẽ không bị bỏ rơi — đúng như con người mình, với những thất bại và những thói tật. Các nhà tâm lý gọi đó là sự gắn bó an toàn, còn khát khao về nó — là một trong những động lực mạnh mẽ nhất của con người, "từ nôi đến mộ".⁴ Chúng ta thật sự cần đến mức sống còn cảm giác về một mối liên kết thân thiết bền chặt — đó không phải tính đồng đánh, đó là nền tảng của tâm hồn.⁵

Thiếu cảm giác này, con người cô đơn ngay cả trong mối quan hệ. Còn khi có nó — bạn có một "bến đỗ bình yên" để trở về trong mọi cơn bão, và từ đó ra với thế giới mà không hề sợ hãi.

Tiếng chuông báo động. Sự ghen tuông, việc liên tục kiểm tra "anh (em) có yêu em (anh) không?", nỗi sợ bị bỏ rơi. Hoặc, ngược lại, lớp phòng vệ "tôi chẳng cần ai" — đó là cách che giấu chính cái nhu cầu chưa được đáp ứng ấy.

Phải làm gì. - Hãy nói về tình yêu một cách thẳng thắn — bằng lời, bằng cái chạm, bằng sự chú ý. "Hiểu ngầm cũng được" không có tác dụng ở đây. - Trong khoảnh khắc lo âu của người ấy, hãy là bến đỗ chứ đừng là người khuyên bảo: trước hết là "có anh (em) đây", rồi mới đến mọi thứ khác.

Hãy nhớ: nhà không phải là những bức tường, mà là người mà bạn có thể trở về với bất cứ con người nào của mình.

Khi nào có thể cởi bỏ áo giáp

nhu cầu N^o3 · «sự gần gũi và niềm tin»

Anh kể cho cô điều mà anh chưa từng kể với ai — một câu chuyện cũ, đáng xấu hổ, đau đớn. Anh nói mà mắt nhìn xuống bàn. Còn cô chỉ nắm tay anh và không ngắt lời. Khi anh kể xong, giữa hai người có nhiều hơn một giờ trước đó.

Cái "nhiều hơn" ấy chính là **sự gần gũi** — cảm giác rằng bên cạnh có một người mà ta có thể phơi bày bản thân không cần áo giáp. Mà sự gần gũi được giữ trên **niềm tin**: sự chắc chắn rằng mình sẽ không bị phản bội và điểm yếu của mình sẽ không bị dùng để chống lại mình. Cái này không sống nếu thiếu cái kia: chỉ có thể thật sự thân thiết với người mà ta tin tưởng.⁷

Niềm tin không phải là những lời thề, mà là kinh nghiệm được tích lũy: "anh ấy đáng tin cậy, cô ấy biết đáp lại". Niềm tin càng cao, sự gần gũi càng sâu và trong cặp đôi càng ít ghen tuông và những bức tường.²⁰

Tiếng chuông báo động. Hai người trao đổi "theo việc", chứ không phải về tâm hồn. Xuất hiện những chủ đề cấm kỵ. Muốn kiểm tra điện thoại. Tất cả những điều này — đều là về niềm tin đã sa sút.

Phải làm gì. - Hãy giữ những lời hứa nhỏ: niềm tin được góp lại từ cả trăm câu "sẽ mua", "sẽ gọi", "sẽ đúng giờ" đã được thực hiện. - Hãy đáp lại sự thổ lộ một cách trân trọng — đừng phán xét và đừng coi nhẹ. Một tiếng cười cợt sai chỗ khép kín một con người lại rất lâu. - Hãy tự mình đi tới sự dễ tổn thương trước. Gần gũi là một sự trao đổi, chứ không phải một cuộc thẩm vấn.

Bên lề: tiền bạc, quỹ đen và niềm tin

Tiền bạc là một bài kiểm tra thường gặp về niềm tin, và khoa học ở đây thì nghiêm khắc. Tài khoản giấu giếm, quỹ đen bí mật, khoản nợ che giấu — điều này thậm chí được gọi là "sự phản bội tài chính": những bí mật như vậy gắn với mức hài lòng về mối quan hệ thấp hơn rõ rệt.¹⁵² Còn cái vớ vẩn tiền — nhìn chung là loại xung đột mạnh nhất, dự báo ly hôn, mạnh hơn bất kỳ loại nào khác.¹⁵³ Và ngược lại: trong một thí nghiệm *ngẫu nhiên hóa* hiếm hoi, ở những cặp đôi gộp chung tài chính, mối quan hệ bền chặt hơn so với những cặp tách bạch mọi thứ.¹⁵⁴

Nhưng vấn đề không nằm ở tiền bạc tự thân — vấn đề nằm ở **bí mật** và ở tâm thế. Một khoản dự phòng công khai "phòng khi khó khăn cho chúng mình" và một quỹ đen bí mật "phòng khi chia tay" — về mặt tâm lý là đối nghịch nhau: cái thứ nhất củng cố cái "chúng mình", cái thứ hai lạng lã chuẩn bị mảnh đất cho sự chia tay (và không hiếm khi đẩy nó tới gần hơn). Tiền riêng và sự độc lập hợp lý là chuyện bình thường; bất thường là — **sự bí mật**.

Vậy nên câu hỏi không phải "có nên dồn tất cả vào một ví hay không", mà là một câu đơn giản: *bạn đòi có biết điều này không? chúng mình có cùng quyết định điều này không? khoản dự phòng này phục vụ cho điều gì — cho tương lai chung của chúng mình hay cho đường lui của riêng tôi?* Sự minh bạch chữa lành, bí mật bào mòn.

Hãy nhớ: sự gần gũi bắt đầu ở nơi có thể cởi bỏ áo giáp và biết rằng mình sẽ không bị đánh vào chỗ ấy.

«Anh (em) hiểu em (anh)» — gần như là «anh (em) yêu em (anh)»

nhu cầu N^o4 · «sự thấu hiểu và chấp nhận»

Cô chuyển đến một thành phố mới và buồn rầu: cô đơn, mọi thứ đều xa lạ. Anh đã có thể nói câu xã giao "thôi đừng lo, rồi sẽ ổn cả thôi". Nhưng anh nói điều khác: "anh hiểu. lúc này em thật sự khó khăn, em nhớ nhà. mình cùng nghĩ cách để em quen với nơi này nhé". Và lòng cô nhẹ đi.

Sự khác biệt nằm ở **sự thấu hiểu và chấp nhận**. Thấu hiểu là khi bạn cảm nhận: mình đã thật sự được lắng nghe. Chấp nhận là khi mình được nhìn thấy với mọi khuyết điểm mà người ta vẫn không muốn nấn lại. Nhà tâm lý Carl Rogers gọi sự chấp nhận vô điều kiện ấy

là điều kiện chính yếu để con người nói chung có thể trưởng thành.¹³ Còn các nghiên cứu hiện đại cho thấy: cảm giác "mình được thấu hiểu" gắn chặt cả với sự hài lòng về mối quan hệ, và thậm chí với cả sức khỏe tinh thần.²⁰

Một phần thưởng nho nhỏ: thấu hiểu quan trọng không chỉ trong hoạn nạn. Khi bạn chân thành vui mừng trước những thành công của bạn đời, sự gắn kết còn bền chặt hơn cả khi bạn an ủi trong nỗi buồn.²³

Tiếng chuông báo động. Những câu "anh (em) chẳng nghe em (anh) nói" và "người ta muốn thay đổi mình" lặp đi lặp lại. Muốn tranh cãi và chứng minh thay vì ở bên cạnh.

Phải làm gì. - Trước hết hãy gọi tên cảm xúc ("anh thấy em đang tủi thân"), và chỉ sau đó mới đến các giải pháp. Đừng làm ngược lại. - Đừng coi nhẹ: "chuyện vặt, quên đi" — đó là điều đối lập với sự chấp nhận. - Hãy nhớ: hiểu không có nghĩa là đồng ý. Có thể chấp nhận một cảm xúc mà không chia sẻ kết luận của nó.

Hãy nhớ: được thấu hiểu — gần như là được yêu. Hãy trao điều đó cho người kia — và bạn sẽ nhận lại được.

Cái ôm chữa lành

nhu cầu №5 · «sự ấm áp và dịu dàng»

Cô về nhà giận dữ và kiệt sức. Anh không hỏi xem có chuyện gì — anh chỉ tiến lại và lặng lẽ ôm cô, vuốt ve lưng cô. Một phút trôi qua — vai cô buông xuống, cơn giận tan đi. "Em đã cần lắm vòng tay của anh", cô thở ra.

Đây là **sự dịu dàng** — ngôn ngữ mềm mại, ấm áp của tình yêu, hiểu được mà không cần lời. Những cái ôm, những cái chạm, giọng nói âu yếm, câu "lại đây nào". Tưởng là chuyện nhỏ, mà thực ra — là một liều thuốc mạnh: sự tiếp xúc cơ thể ấm áp với người thân làm dịu cơ thể, hạ huyết áp và mức hormone căng thẳng.³² Những cặp đôi hay ôm nhau và không ngại dịu dàng trong đời thường, trung bình hài lòng về nhau hơn.

Không có sự dịu dàng, tình yêu không bền vững — nó chai cứng đi. Trở nên khô khan, công việc, "theo lịch trình". Mà chính hơi ấm trong những điều nhỏ nhất mới không để tình cảm nguội đi.

Tiếng chuông báo động. Hai người sống như những người hàng xóm lịch sự: mọi thứ đều đúng mực, nhưng không có những cái chạm và lời âu yếm. Bạn thêm hơi ấm — hoặc, ngược lại, cơ thể như thể đã dựng rào ngăn cách.

Phải làm gì. - Hãy đưa sự dịu dàng trở lại đời thường: ôm khi gặp nhau, chạm vào nhau "chẳng vì lý do gì", hôn không cần dịp. - Trong phút khó khăn, trước hết hãy trao hơi ấm (bàn tay, cái ôm), sau đó mới đến lời nói. - Hãy để ý đến giọng điệu. Một ngữ điệu ấm áp làm dịu lại ngay cả một cuộc cãi vã.

Hãy nhớ: đôi khi một cái ôm nói "anh (em) yêu em (anh)" chính xác hơn bất kỳ lời nào.

Chương 2. An toàn và chỗ dựa

Tình yêu chỉ nở rộ ở nơi không đáng sợ. Chương này nói về hậu phương: về việc làm chỗ dựa, làm tấm khiên cho nhau và làm nơi để có thể thở phào. Năm nhu cầu cùng trả lời một câu hỏi: "ở bên anh (em), em (anh) có an toàn không?"

«Em (anh) không một mình»

nhu cầu №6 · «sự quan tâm»

Anh nằm liệt vì sốt. Cô hủy mọi kế hoạch của mình, pha trà, đắp chăn cho anh và chỉ ở lại bên cạnh. Anh thiếp đi với ý nghĩ: mình không một mình, có người chăm lo cho mình. Sáng ra anh thấy nhẹ hơn — và không chỉ vì tách trà.

Sự quan tâm — đó là sự để ý đến việc bạn thật sự thế nào. Sự sẵn sàng kề vai gánh đỡ trong phút khó khăn. Và ở đây có một điều tinh tế mà gần như ai cũng bỏ lỡ: quan trọng không phải bản thân sự giúp đỡ, mà là **sự đáp ứng đúng** — trúng vào điều mà con người thật sự cần ngay lúc này. Các nhà khoa học gọi sự nhạy bén với nhu cầu của nhau là viên đá nền tảng của sự gắn gũi.²⁰ Hơn nữa, hiệu quả nhất là sự quan tâm lặng lẽ, không phô trương, thứ không dí mũi bạn vào sự bất lực của chính mình.²²

Và còn nữa, người thân ở bên — theo nghĩa đen là một liều thuốc giảm đau. Trong một thí nghiệm, các phụ nữ chờ một cú điện giật nhẹ; khi họ nắm tay chồng, não phản ứng với mối đe dọa yếu hơn rõ rệt — và càng yếu khi cuộc hôn nhân càng hạnh phúc.³⁹

Tiếng chuông báo động. Bạn thôi không kể về những khó khăn của mình nữa — "đằng nào cũng chẳng được đáp lại". Bạn tự mình giải quyết mọi thứ, dù bên cạnh có một người.

Phải làm gì. - Trước hết hãy hỏi: "em (anh) muốn được giúp, được ôm hay chỉ được lắng nghe?" — và hãy trao đúng điều đó. - Hãy giúp đỡ sao cho không làm tổn thương. Sự nâng đỡ không phải là dịp để nhắc lại ai mạnh hơn ở đây.

Hãy nhớ: quan tâm không phải là "sửa chữa con người", mà là trúng vào điều mà người ấy đang cần lúc này.

Hậu phương

nhu cầu N^o7 · «sự nâng đỡ»

Cô quyết định đổi nghề và sợ mình không kham nổi. Anh không can ngăn cũng không im lặng — anh cùng cô vạch ra kế hoạch, nhận về phần việc nhà để giải phóng những buổi tối cho cô, và thỉnh thoảng lại nhắc: "em làm được mà, anh tin ở em". Một năm sau — một nghề mới. Và cảm giác rằng họ là một đội.

Sự nâng đỡ — đó là "anh (em) đứng về phía em (anh) như núi". Về mặt cảm xúc (lắng nghe, động viên), bằng hành động (gánh vác bớt một phần), và bằng lời (lời khuyên, khi được nhờ). Khi bạn có một hậu phương vững chắc, bạn dám mạo hiểm hơn và chịu đòn dễ hơn: đó là "hiệu ứng đệm" được mô tả từ lâu — người thân làm dịu những cú đánh của căng thẳng vào tâm lý.⁴⁰

Đây không phải ẩn dụ, mà là vấn đề sức khỏe và tuổi thọ: chất lượng và sự hiện diện của những mối liên kết thân thiết ảnh hưởng đến nguy cơ tử vong sớm không kém gì việc bỏ thuốc lá.⁴¹ Bên cạnh một người đáng tin cậy, não vận hành ở chế độ tiết kiệm năng lượng — còn sự cô đơn thì theo nghĩa đen khiến nó phải trả giá đắt hơn.⁴⁶

Tiếng chuông báo động. "Mạnh ai nấy lo". Những chiến thắng và thất bại của mình bạn lặng lẽ mang một mình. Xuất hiện cảm giác rằng hai người đang sống song song.

Phải làm gì. - Hãy phân biệt: người ấy lúc này cần một lời khuyên hay chỉ cần một bờ vai? Hãy hỏi. - Hãy nâng đỡ các ước mơ bằng hành động — giải phóng thời gian, gánh bớt một phần việc. - Hãy vui trước thành công của bạn đời cũng sôi nổi như khi bạn an ủi trong thất bại.

Hãy nhớ: một hậu phương thật sự — là biết rằng dù có chuyện gì xảy ra, hai bạn vẫn là hai người.

Đất dưới chân

nhu cầu N^o8 · «sự ổn định và đáng tin cậy»

Mỗi sáng anh đưa cô đi làm — một nghi thức bình thường. Trong cơn bão tuyết lớn, giao thông ngưng trệ, nhưng anh đã đi sớm hơn và vẫn đưa cô đến nơi. Chẳng có gì anh hùng. Chỉ là "anh ấy luôn làm đúng như đã hứa". Và vì thế mà lòng thấy yên.

Sự ổn định — đó là sự có thể đoán định và niềm tin chắc vào ngày mai của cặp đôi. Không phải sự nhàm chán, mà là **đất dưới chân**: khi không cần lo lắng rằng mọi thứ sẽ sụp đổ, sẽ giải phóng được vô số sức lực cho cuộc sống — cho sự phát triển, cho công việc, cho con cái. Maslow đặt nhu cầu an toàn gần như ở tận đáy không phải vô cớ: chừng nào nền móng còn lung lay, ta không xây lên cao được.¹ Còn một bạn đời đáng tin cậy, có thể đoán định — chính là sự gắn bó an toàn ấy, bên cạnh đó bạn ít lo lắng hơn và chịu đựng căng thẳng tốt hơn.⁶

Nhân tiện, nói về tia lửa: sự có thể đoán định và đam mê không phải kẻ thù. Những nghi thức chung nho nhỏ (những bữa tối chung, những truyền thống) đem lại cho cặp đôi cảm giác hợp nhất — nếu cả hai đều thấy ở đó một ý nghĩa, chứ không phải sự lặp lại rỗng tuếch.⁵¹

Tiếng chuông báo động. Những cú đu kịch tính — chia rồi hợp rồi lại chia. Mãi cứ "ngày mai sẽ ra sao đây". Sự lo âu thay cho chỗ dựa.

Phải làm gì. - Hãy giữ lời trong những điều nhỏ — sự đáng tin cậy được tạo nên từ chúng. - Hãy gây dựng đôi ba nghi thức của riêng mình và giữ gìn chúng. - Trong khủng hoảng hãy nói rõ: "chúng mình bị nghi vấn — không phải; vấn đề là ở chính chuyện cụ thể này".

Hãy nhớ: sự ổn định không phải là chiếc lồng, mà là nền móng mà chỉ trên đó mới có thể xây nên những điều to lớn.

«Có anh (em) thì không sợ»

nhu cầu №9 · «sự bảo vệ»

Một gã say bám lấy cô ngoài đường. Anh lặng lẽ đứng chen vào giữa, bình tĩnh và dứt khoát yêu cầu gã tránh ra, rồi đưa cô đi. Buổi tối cô nói: "ở bên anh em thấy yên lòng lắm. em biết, anh sẽ không để ai bắt nạt em".

Sự bảo vệ — đó là biết rằng người thân sẽ che chở: bên vực trước người ngoài, không bán đứng, tạo nên ở nhà một bầu không khí có thể thở phào. Khi bên cạnh có "người của mình", cơ thể thật sự dịu lại — sự hiện diện của người thân làm giảm nỗi sợ về mặt sinh lý.³⁹ Dưới căng thẳng, con người có xu hướng đi tìm sự bảo vệ ở người thân — và khi nhận được nó, họ chịu đựng tai họa dễ hơn.⁴⁵

Sự bảo vệ là chị em ruột của niềm tin. Nếu người yêu không đứng về phía bạn (hoặc, tệ hơn, tự biến mình thành nguồn nguy hiểm) — thì chính cái nền tảng sụp đổ.

Tiếng chuông báo động. Trước người ngoài, bạn bị bỏ lại một mình. Ở nhà thì phải luôn cảnh giác. Chẳng có ai để che "lưng".

Phải làm gì. - Hãy đứng về phía bạn đời khi có người ngoài — chuyện đúng sai để bàn sau và khi chỉ có hai người. - Hãy biến ngôi nhà thành nơi không có đe dọa và sỉ nhục. - Trong lo âu hãy trao chỗ dựa: "có anh (em) đây, anh (em) sẽ không để ai bắt nạt em (anh)".

Hãy nhớ: "có anh (em) thì không sợ" — là một trong những câu nói quý giá nhất mà ta có thể giành được.

Nơi có thể thở phào

nhu cầu №10 · «sự ấm cúng và thoải mái»

Buổi tối. Anh xem trận đấu, cô ngồi cạnh đọc sách, tựa vào vai anh. Đèn dịu xuống, chẳng ai vội vàng đi đâu. Chẳng có gì "xảy ra" — và chính vì thế mà thật dễ chịu.

Sự ấm cúng — đó là khả năng được là chính mình và thư giãn bên cạnh một người mà không phải giữ vẻ mặt. Ngôi nhà như một **bến đỗ bình yên**, chứ không phải như chỗ làm thứ hai, nơi lại phải đáp ứng cho đúng. Đây là điều bị xem nhẹ, nhưng quan trọng bậc nhất: bên cạnh người mà mình thấy an toàn, mức hormone căng thẳng giảm xuống³⁶ — còn cảm giác an toàn về mặt cảm xúc thì các nhà trị liệu nói chung coi là nền tảng của sự gắn kết sâu sắc.⁴⁹ Đôi khi chỉ cùng nhau im lặng còn quý hơn bất kỳ cuộc trò chuyện nào.

Tiếng chuông báo động. Ở nhà phải "đi đúng hàng", chờ bị bắt bẻ, sợ thư giãn. Muốn nghỉ ngơi ở đâu cũng được, chỉ trừ ở nhà.

Phải làm gì. - Hãy giữ gìn những nghi thức chung lặng lẽ — những buổi tối và ngày nghỉ, nơi chẳng cần đạt được điều gì. - Hãy bớt sự phê phán làm nền. Nhà là nơi của sự chấp nhận, không phải của những lời đánh giá. - Hãy cùng nhau bài trí không gian, làm cho nó thành "của chúng mình".

Hãy nhớ: nhà không phải là nơi đẹp đẽ, mà là nơi cuối cùng cũng có thể thở phào.

Chương 3. Sự công nhận và tầm quan trọng

Với con người, được yêu thôi là chưa đủ — quan trọng là được *nhìn thấy* và được *cần đến*. Ba bài học ngắn về việc làm sao đừng để bạn đời cảm thấy mình như người vô hình — và về việc một câu "cảm ơn" giản dị giữ cặp đôi vững chắc hơn ta tưởng như thế nào.

Được nhìn thấy

nhu cầu N^o11 · «sự công nhận»

Vợ bảo vệ luận án. Chồng không chỉ làm bầm "giỏi lắm" — anh kể với bạn bè rằng cô kiên trì thế nào, và cảm ơn riêng: "cảm ơn em, vì với khối lượng công việc như thế mà em vẫn ở bên cả nhà". Cô cảm thấy mình cao thêm mười phân.

Sự công nhận — đó là nhu cầu được nhìn thấy và được trân trọng: để những nỗ lực, nhân cách, đóng góp của bạn không bị coi là điều hiển nhiên. Maslow xếp sự tôn trọng và công nhận vào các nhu cầu cơ bản của con người.¹ Và đây là một chiều mạnh: công nhận quan trọng không chỉ với công sức, mà cả với *niềm vui*. Cách bạn phản ứng với tin vui của bạn đời — với sự hào hứng chân thành hay nghe nửa tai — đôi khi dự báo hạnh phúc của cặp đôi mạnh hơn cả sự nâng đỡ trong hoạn nạn.²³

Hơn nữa: khi bạn nhìn thấy và xác nhận điều tốt đẹp nhất ở một con người, bạn giúp người ấy trở thành chính điều tốt đẹp ấy — các nhà tâm lý gọi đó là "hiệu ứng Michelangelo": người thân như thể đẽo gọt từ ta phiên bản mà ta muốn trở thành.⁷⁷

Tiếng chuông báo động. Bạn đời cảm thấy mình như người vô hình. Cố gắng — mà chẳng nghe được hồi đáp. Bắt đầu đi tìm sự công nhận ở bên ngoài: ở công việc, ở bạn bè.

Phải làm gì. - Với tin vui hãy phản ứng sống động, chứ không phải qua loa. - Hãy khen cụ thể: không phải "em giỏi", mà "em xử lý vụ đó với khách hàng siêu thật". - Hãy tự hào thành tiếng và trước mặt người khác.

Hãy nhớ: con người nở rộ ở nơi họ được nhìn thấy — và héo úa ở nơi họ bị coi là điều đương nhiên.

«Thiếu anh (em) thì chẳng ra gì»

nhu cầu N^o12 · «được cần đến»

Người chồng, mệt mỏi, hì hục cả tiếng với cái vòi nước rỉ. Vợ nói: "cảm ơn anh, không có anh thì em chịu — anh nhà mình khéo tay đủ thứ". Và có cái gì đó trong anh ưỡn thẳng lên. Anh — được cần đến.

Đây là một nhu cầu riêng, rất sâu xa — **được cần đến và có tầm quan trọng**. Cảm thấy rằng nếu thiếu bạn, cuộc đời của người thân sẽ nghèo nàn hơn, rằng bạn đảm nhận một vai trò không gì thay thế được. Các nhà khoa học gọi điều này bằng một từ đẹp để *mattering* — "có ý nghĩa".⁵² Đây thật sự là chất keo của mối quan hệ: ở đâu cả hai cảm nhận được tầm quan trọng của mình đối với nhau, ở đó cặp đôi bền chặt và hạnh phúc hơn.⁵³

Một chi tiết thú vị: cảm giác "tôi quan trọng với em (anh)" là một cơ chế chung, qua đó cả sự gần gũi, cả những cuộc trò chuyện, cả tình dục đều sưởi ấm cặp đôi. Chừng nào còn cảm giác về tầm quan trọng, thì sự thiếu hụt cái này phần nào có thể được bù đắp bằng cái khác.⁵⁴

Tiếng chuông báo động. Cái ý nghĩ "không có mình người ta vẫn ổn / mình dễ bị thay thế". Con người hoặc gắng hết sức để chứng minh mình cần thiết, hoặc buông xuôi và xa cách dần.

Phải làm gì. - Hãy nói thẳng bạn đời không gì thay thế được đối với bạn ở chính điều gì. - Đừng ngại nhờ vả — cơ hội được cần đến là một món quà, chứ không phải gánh nặng. - Hãy để ý đến đóng góp độc nhất của người ấy vào cuộc sống chung của hai bạn.

Hãy nhớ: con người cần không chỉ được yêu — họ cần được *cần đến*.

Phép màu của từ «cảm ơn»

nhu cầu N^o13 · «lòng biết ơn»

Mỗi ngày anh đón cô ở chỗ làm. Thành thói quen, anh thôi không để ý nữa. Một hôm cô nán lại bên xe: "cảm ơn anh vì lúc nào cũng đón em. em thật sự thấy vui". Những lời giản dị — mà sưởi ấm anh suốt cả buổi tối. Hôm sau anh đến đón với tâm trạng còn tốt hơn nữa.

Lòng biết ơn — đó là khi đóng góp của nhau không chìm vào nền. Nghe có vẻ sáo mòn, nhưng chính nó — là một trong những "vitamin" mạnh nhất và đã được kiểm chứng cho cặp đôi. Câu "cảm ơn" thường nhật vận hành như một chất tăng lực: trong các nghiên cứu nhật ký, nó dự báo sự gia tăng của sự gần gũi và hài lòng theo đúng nghĩa đen ngay ngày hôm

sau.⁵⁸ Còn trong một cuộc khảo sát lớn các gia đình, sự bày tỏ lòng biết ơn hóa ra là yếu tố dự báo bền vững nhất của chất lượng hôn nhân — và thậm chí còn làm dịu cú đánh của những khó khăn tài chính.⁶³

Logic thì đơn giản: ở đâu được cảm ơn — ở đó người ta còn cố gắng tiếp; ở đâu mọi thứ là "đương nhiên" — ở đó chất chứa những hờn dỗi và bất bẽ. Và cái xảo trá nằm ở chỗ **người ta thôi cảm ơn trước tiên chính là với những gì đều đặn** — với những gì lặp lại mỗi ngày. Chàng trai trả tiền bữa tối ở quán — "ừ thì anh ấy là đàn ông, đương nhiên phải vậy". Cô gái lần thứ một trăm giặt giũ và là quần áo — "ừ thì chuyện hiển nhiên mà". Đóng góp càng quen thuộc, nó càng vô hình — và càng quan trọng phải gọi tên nó thành tiếng. Đáng cảm ơn không chỉ những kỳ tích, mà cả cái nền vô hình mà trên đó cuộc sống chung của hai bạn được giữ vững.

Tiếng chuông báo động. Điều tốt của nhau được coi là đương nhiên. Sự chú ý dồn về những khuyết điểm. "Còn tôi thì sao, tôi làm hết mọi thứ cho anh (em) đấy".

Phải làm gì. - Hãy cảm ơn chính những việc thường nhật — những gì "hiểu ngầm cũng được": bữa tối đã trả tiền, mẻ giặt, chuyển đón bạn mỗi ngày. Đóng góp càng quen thuộc, càng cần được nghe câu "cảm ơn". - Hãy biến nó thành thói quen — dù chỉ một câu "cảm ơn" ngắn mỗi ngày cũng thay đổi bầu không khí. - Hãy khen con người, đừng khen bản thân: "anh chu đáo thật", chứ không phải "em may mắn quá".

Hãy nhớ: "cảm ơn" tốn không đồng nào mà giữ cặp đôi vững chắc hơn cả tài khoản chung ở ngân hàng.

Chương 4. Lòng chung thủy

Tình yêu thiếu sự đáng tin cậy thì vẫn còn ở tuổi vị thành niên. Chương ngắn này nói về hai điều của người trưởng thành: sự tận tụy, đem lại niềm tin chắc vào ngày mai, và trách nhiệm, mà trên đó sự tôn trọng được giữ vững.

«Anh (em) ở lại»

nhu cầu №14 · «sự tận tụy»

Anh được mời một vị trí tuyệt vời ở thành phố khác. Nghe thật hấp dẫn — nhưng việc đi lại xa sẽ giáng đòn vào gia đình. Anh bàn chuyện đó với vợ và từ chối: "với anh, điều chính là được ở bên em". Cô cảm thấy không phải tội lỗi, mà là một chỗ dựa: có thể trông cậy vào anh.

Sự tận tụy — đó là "anh (em) chọn em (anh) và ở lại, ngay cả khi khó khăn". Không phải chiếc lồng, mà là quyết định có ý thức đứng về phía bạn đời và không bỏ chạy trước những rắc rối đầu tiên. Sternberg coi đây là một trong ba trụ cột của tình yêu — bên cạnh sự gần gũi và đam mê.¹⁴ Và đây là điều mà hàng chục năm nghiên cứu đã cho thấy: sự tận tụy được giữ trên ba thứ — bạn hài lòng đến mức nào, đã đầu tư vào đó bao nhiêu, và những "lựa chọn thay thế" kém hấp dẫn đến đâu.⁶⁵ Sự tận tụy cao và lẫn nhau là một trong những yếu tố dự báo mạnh nhất rằng cặp đôi sẽ trụ vững.

Sự tận tụy lộ ra qua hành động: sự sẵn lòng hy sinh điều gì đó vì cái "chúng mình" được sinh ra chính từ nó.⁶⁹ Còn ở những cặp đôi hạnh phúc bên nhau suốt nhiều thập kỷ, ngay cả não bộ khi nhìn ảnh bạn đời vẫn còn "bùng sáng" như thuở mới yêu.⁷³

Tiếng chuông báo động. Những nghi ngờ, ghen tuông, không muốn gánh vác cam kết, mãi cứ "biết đâu ở chỗ nào đó tốt hơn". Điều này giữ cả hai trong căng thẳng của sự cảnh giác.

Phải làm gì. - Hãy làm cho sự tận tụy hiện hữu: bằng lời và bằng việc cho thấy rằng hai bạn là ưu tiên. - Hãy gìn giữ những gì đã đầu tư (kế hoạch chung, thời gian) và đừng coi nhẹ nó vì những "lựa chọn thay thế". - Trong cái vã hãy tìm mình khỏi những điều phá hoại — đó chính là lòng chung thủy trong hành động.

Hãy nhớ: sự tận tụy không phải "chẳng còn chỗ nào để đi", mà là "có chỗ để đi, nhưng anh (em) chọn em (anh)".

Một người trưởng thành ở bên cạnh

nhu cầu N^o15 · «trách nhiệm»

Đưa con chào đời, những đêm mất ngủ, cả hai đều ở mức giới hạn. Người chồng về nhà rồi — nhưng thấy vợ còn kiệt sức hơn, anh nhận việc tắm và ru con ngủ. Không phải vì "có nghĩa vụ theo danh sách", mà vì đó là đứa con chung và là nhiệm vụ chung của họ. Người vợ nhìn anh với sự tôn trọng: bên cạnh — là một người trưởng thành.

Trách nhiệm — đó là sự sẵn sàng giữ lời và gánh vác phần của mình, nghĩ không chỉ "mình muốn gì", mà cả "điều này sẽ ảnh hưởng đến chúng mình ra sao". Fromm gọi thẳng sự quan tâm và trách nhiệm là các thành tố của tình yêu chín chắn: thiếu chúng, tình cảm vẫn còn ấu trĩ.¹² Còn các nghiên cứu về sự hài lòng xác nhận một điều đơn giản: ở đâu khối lượng việc và trách nhiệm được chia ít nhiều công bằng, ở đó hạnh phúc và bền vững hơn.

Một điểm tinh tế: "công bằng" trong các mối quan hệ thân thiết không phải là kế toán "anh cho tôi — tôi cho anh". Chỉ cần bắt đầu ghi sổ chặt chẽ các dịch vụ — là sự hài lòng tụt xuống; những cặp đôi quan tâm theo nhu cầu, chứ không theo hóa đơn, thì hạnh phúc hơn.⁷⁴

Tiếng chuông báo động. Một người liên tục "biến mất" — khỏi việc nhà, khỏi các quyết định, khỏi việc chăm con — và cả gánh nặng đè lên người kia. Sự bất công chất chứa, niềm tin tan biến.

Phải làm gì. - Hãy chia khối lượng việc một cách công bằng, kể cả lao động vô hình (ai nhớ chuyện đi khám bác sĩ, quà cáp, đưa đón nhà trẻ). - Mắc lỗi — hãy thừa nhận, xin lỗi, sửa chữa. Điều này phục hồi niềm tin nhanh hơn những lời biện minh. - Hãy nghĩ theo logic "điều này sẽ ảnh hưởng đến chúng mình ra sao", chứ không phải "thế nào thì tiện cho mình".

Hãy nhớ: tình yêu trưởng thành — là hai con người, mỗi người gánh phần của mình và giữ lời.

Chương 5. Sự hợp nhất và tự do

Sự cân bằng tinh tế nhất trong cặp đôi: là một khối thống nhất — mà đồng thời không hòa tan mất chính mình. Hai bài học thoát nhìn cãi nhau, mà thực ra chỉ vận hành được khi đi cùng nhau.

Đội «chúng mình»

nhu cầu №16 · «sự chung sống»

Mỗi Chủ nhật họ cùng nhau lên núi hoặc đạp xe — đó là cái chung của họ. Họ đùa gọi mình là "một đội". Khi anh mất việc, anh nói với bạn bè không phải "tôi gặp rắc rối", mà "chúng tôi quyết định đây là cơ hội để thay đổi điều gì đó". Chính cái "chúng tôi" ấy đã kéo họ ra khỏi khủng hoảng nhanh nhất.

Sự chung sống — cảm giác rằng hai bạn không chỉ là hai con người dưới một mái nhà, mà là một cái "chúng mình": giá trị chung, những câu đùa chung, mục tiêu chung, cảm giác về một đội. Đây không phải sự ủy mị, mà là điều đo lường được. Các nhà khoa học còn đếm cả đại từ: ở những cặp đôi mà trong lời nói có nhiều "chúng mình" hơn (chứ không phải "tôi" và "anh/em"), tương tác cũng ấm áp hơn, sự hài lòng cũng cao hơn.⁸¹ Những cặp đôi như vậy coi rắc rối như kẻ thù chung, chứ không gây chiến với nhau.

Bí mật còn nằm ở chỗ, *cách* hai bạn giúp đỡ nhau. Ở những cặp đôi vững chắc, người ta giúp theo nhu cầu — "em cần, anh sẽ làm" — chứ không theo kiểu trao đổi "anh cho tôi, tôi cho anh".⁸⁴

Tiếng chuông báo động. Hai bạn sống song song: việc chung, mục tiêu chung và những câu chuyện chung ngày một ít đi. "Mạnh ai nấy sống" dưới một mái nhà.

Phải làm gì. - Hãy gây dựng một cái gì đó *của riêng* hai bạn — một sở thích, một truyền thống, một mục tiêu. - Hãy chuyển sang "chúng mình" cả trong lời nói lẫn trong suy nghĩ: rắc rối là của chung, chứ không phải "của anh/em". - Hãy tích lũy trải nghiệm chung. Cái "chúng mình" được tạo nên chính từ đó.

Hãy nhớ: "chúng mình chống lại rắc rối" luôn mạnh hơn "tôi chống lại anh/em".

Vì sao chúng mình ở bên nhau

nhu cầu N^o17 · «ý nghĩa và mục đích chung»

Họ có mọi thứ "đúng đắn": tiền nhà trả đều, con cái được cho ăn no, kỳ nghỉ theo lịch. Vậy mà một buổi tối họ có ai đó hỏi: "này, mà rốt cuộc chúng mình đang đi đâu? tất cả những điều này là vì cái gì?" — và sự im lặng buông xuống. Tưởng như là một đội. Chỉ có điều không rõ mình đang chơi trò gì.

Trên tầng "chúng mình là một đội" (đó là chương trước, N^o16) còn có một tầng nữa, tầng trên cùng — **ý nghĩa chung**: những giá trị chung, những truyền thống, cảm giác "chúng mình đang cùng xây dựng điều gì và để làm gì". John Gottman trong mô hình về các mối quan hệ vững chắc đặt "việc kiến tạo ý nghĩa chung" lên đỉnh cao nhất: những cặp đôi cố ý gây dựng nó — tạo ra những nghi thức của riêng mình, những mục tiêu chung, trả lời cho nhau các câu hỏi "gia đình là gì đối với chúng mình?", "chúng mình đang đi về đâu?" — không chỉ sống sót, mà còn thịnh vượng.¹⁵⁰ Mục đích chung gắn kết liên minh chặt hơn bất kỳ việc nhà nào.

Tiếng chuông báo động. Cuộc sống thu lại thành một danh sách việc cần làm bất tận. Cảm giác "chúng mình như hai người hàng xóm chung lo việc nhà". Không có ước mơ chung, truyền thống, cái "của chúng mình". Bên ngoài mọi thứ thành công — mà bên trong thì trống rỗng.

Phải làm gì. - Hãy tạo ra những nghi thức chỉ của riêng hai bạn: cách hai bạn đón buổi sáng, cách hai bạn ăn mừng, những truyền thống nho nhỏ — từ chúng dệt nên "câu chuyện của chúng mình". - Hãy nói thành tiếng: chúng mình đang đi về đâu, điều gì quan trọng với chúng mình, chúng mình đang cùng xây dựng điều gì. - Hãy nâng đỡ ước mơ và vai trò của nhau như một phần của dự án chung, chứ không phải như "cái riêng của anh/em".

Hãy nhớ: "đội" trả lời cho câu hỏi "làm sao chúng mình sống sót cùng nhau". Ý nghĩa chung trả lời cho "vì sao chúng mình ở bên nhau". Thiếu vế thứ hai, ngay cả một cặp đôi rất thành công cũng cảm thấy trống rỗng.

Thở trong cặp đôi

nhu cầu N°18 · «sự tự do»

Cô thích vẽ và thỉnh thoảng dành vài tiếng cho bức tranh của mình. Anh không ghen và không hờn — anh tôn trọng. Anh thì mỗi thứ Sáu chơi bóng đá với bạn bè — cô hoàn toàn ủng hộ. Và, lạ thay, sau khoảng thời gian riêng rẽ ấy họ lại hướng về nhau mạnh hơn, và có chuyện để kể cho nhau.

Sự tự do — đó là quyền được là chính mình bên trong cặp đôi: những sở thích riêng, bạn bè, thời gian cho bản thân, ý kiến mà không sợ hãi. Đây không phải đối lập của sự gần gũi, mà là điều kiện của nó. Trong tâm lý học, sự tự chủ được xếp vào bộ ba nhu cầu cơ bản của con người.¹⁶ Và đây là nghịch lý: khi người ta không bị bóp nghẹt, họ sẵn lòng đi tới gặp nhau hơn — cảm giác tự do nâng cao cả sự hài lòng lẫn sự gần gũi.⁸⁸ Còn những hành động "vì chúng mình", làm theo thiện chí chứ không phải bị ép buộc, thì suôi ấm mạnh hơn nhiều.⁹⁰ Gottman nhận thấy: những cặp đôi hạnh phúc biết chấp nhận những đam mê của nhau, dù không chia sẻ chúng, và không cố kiểm soát mọi thứ.¹¹¹

Nhưng — và điều này quan trọng — **tự do không bằng muốn làm gì thì làm**. Sự tự chủ trong tâm lý học nghĩa là "tôi hành động theo ý chí của mình", chứ không phải "tôi làm điều tôi muốn mà không đoái hoài đến chúng mình".⁸⁹ Sự lành mạnh nằm ở *sự cân bằng*: vừa có khoảng trời cho mỗi người, vừa nâng niu cái "chúng mình". Nếu một người đêm đêm biến mất cùng bạn bè trong sông bạc, còn người kia thì tới sáng ở hộp đêm, cả hai đều thấy khó chịu — và đó là phản ứng bình thường, chứ không phải "khó tính". Vấn đề không phải sự thiếu tin tưởng: chỉ đơn giản là **hoàn cảnh có ý nghĩa**. Các nghiên cứu về nguyên nhân ngoại tình chỉ ra rằng "các thế lực tình huống" — rượu, sự xa cách, môi trường nhiều "cơ hội": trong những điều kiện như vậy nguy cơ khách quan là cao hơn — kể cả ở những người tốt và những cặp đôi vững chắc.^{131 132}

Nhưng "nâng niu chúng mình" — **không** phải là "bỏ hộp đêm và mọi niềm vui suốt cả đời". Cấm đoán là một giải pháp tồi; có những cách tốt hơn nhiều. Những bạn đời tận tụy vốn cũng đã vô thức ít nhìn ngó "các phương án" hơn (còn ai nhìn ngó tích cực — thì thường chia tay đã trong vòng vài tháng).^{129 130} Nhưng trọng tâm không phải ở chỗ *xóa bỏ* niềm vui thú, mà ở chỗ *chia sẻ* nó: muốn đi hộp đêm hay dự tiệc — hãy thỏa thuận và đi **cùng nhau**. Khi đó tình huống "tích điện" biến từ một nguy cơ cho "chúng mình" thành một ngày hội chung mà còn gắn kết hai người lại — bởi những điều mới mẻ và vui vẻ chung vận hành

như một chất kích thích cho cặp đôi (còn nhớ chương về niềm vui thú chứ?).¹⁰¹ Sở thích riêng và những buổi gặp bạn bè là chuyện bình thường kể cả khi riêng rẽ; còn những câu chuyện "tích điện" về đêm thì mặc định trải nghiệm cùng nhau sẽ dễ chịu và yên tâm hơn.

Ranh giới giữa một giới hạn lành mạnh và sự kiểm soát nằm ở đâu? Nó đơn giản: **giới hạn là một thỏa thuận mà hai bạn cùng đi tới và có tác dụng theo cả hai chiều**; còn kiểm soát là khi một người đơn phương quyết định thay người kia. Cái thứ nhất là sự tôn trọng cả tự do lẫn cặp đôi; cái thứ hai là về quyền lực (về điều này đã có nguyên tắc "Ai cầm lái"). Mỗi quan hệ lành mạnh — là hai con người trọn vẹn lựa chọn ở bên nhau — và nâng niu cái "ở bên nhau" ấy.¹³³

Bên lề: thế còn bạn bè khác giới?

Bản thân tình bạn như vậy là bình thường, và việc ghen với mỗi cuộc trò chuyện chỉ có hại. Nhưng thành thật mà nói: đây cũng là một ngữ cảnh "tích điện". Sự hấp dẫn giữa những người bạn khác giới là chuyện thường gặp (và thường là từ phía nam giới), và chính những người bạn ấy thường coi đó là cái giá phải trả hơn là một điểm cộng.¹⁵¹ Tình bạn như vậy làm tăng cảm giác rằng "xung quanh có các phương án" — và đó là một yếu tố nguy cơ. Đáng lo nhất là khi người bạn ấy hấp dẫn, đang độc thân và tán tỉnh, khi tình bạn còn mới — và đặc biệt khi nó **bí mật**.

Nhưng cớ đổ chính yếu không phải bản thân việc có tình bạn, mà là thời điểm **khi người bạn ấy bắt đầu đáp ứng những gì lẽ ra phải do bạn đòi đáp ứng**: lắng nghe, nâng đỡ, chia sẻ những điều thầm kín. Khi đó đây không còn là tình bạn nữa, mà là sự thay thế về cảm xúc.

Vẫn vận hành đúng như mọi khi: **minh bạch thay vì bí mật, thỏa thuận chứ không phải kiểm soát**, và một cái "chúng mình" vững chắc, nơi các nhu cầu được đáp ứng tại nhà — khi đó không người bạn nào là đối thủ.

Tiếng chuông báo động. Một mặt — sự kiểm soát, ghen với sở thích và bạn bè, báo cáo từng bước đi (đáp lại là sự phản kháng hoặc việc đánh mất chính mình). Mặt khác — những ranh giới mà cả hai cùng nhắm mắt làm ngơ: những cuộc "chơi bời" về đêm, những tình huống mà sau đó còn lại một dư vị lo âu "lỡ có chuyện gì xảy ra". Cả hai điều này đều là tín hiệu rằng sự cân bằng giữa tự do và "chúng mình" đã bị lệch.

Phải làm gì. - Hãy nâng đỡ những sở thích riêng và bạn bè của bạn đời — thời gian riêng rẽ có lợi cho cả hai. - Muốn một điều gì đó "tích điện" (hộp đêm, tiệc tùng, chuyến đi)? Mặc định hãy làm điều đó cùng nhau: vừa vui hơn, vừa yên tâm hơn cho "chúng mình". - Hãy thỏa thuận về các giới hạn *cùng nhau*: điều gì khiến cả hai thoải mái — và để luật lệ đối xứng cho cả hai. - Hãy phân biệt thỏa thuận và kiểm soát: cái thứ nhất hai bạn cùng quyết định, cái thứ hai do một người áp đặt.

Hãy nhớ: tự do không phải "tôi được làm mọi thứ" và cũng không phải "chúng mình giờ chẳng được làm gì". Muốn vui — hãy chia sẻ nó, đừng giấu nhau.

Chương 6. Niềm vui thú và cái đẹp

Mối quan hệ không chỉ là lao động và sự quan tâm. Nó còn là niềm vui, đam mê, tia lửa. Ba bài học về những gì làm cho "ở bên nhau" không chỉ đáng tin cậy, mà còn *đáng khao khát*.

Tia lửa không lời

nhu cầu N^o19 · «sự gần gũi tình dục»

Sau khi đưa con chào đời, đời sống chần gối gần như biến mất — chẳng còn sức cho bất cứ điều gì. Họ nhận thấy mình đang xa nhau, và làm một việc đơn giản: nhờ bà trông cháu, còn hai người tự sắp xếp một buổi tối chỉ dành cho nhau. Sáng ra họ thức dậy dịu dàng với nhau hơn — những hờn dỗi vật vãnh biến đi đâu mất.

Tình dục — đó không chỉ là về sự hấp dẫn, mà còn là về một ngôn ngữ của tình yêu mà cơ thể hiểu được: một cách để cảm thấy mình được khao khát và gần gũi mà không cần lời. Đây là một chất "keo" mạnh mẽ, đặc biệt trong những giai đoạn căng thẳng. Và mối liên hệ ở đây không phải bịa đặt: sự thỏa mãn tình dục càng cao thì sau đó sự hài lòng về mối quan hệ cũng càng cao — và chính theo chiều ấy.^{93 94} Tự nhiên đã phòng xa bằng hóa học: sự gần gũi cơ thể củng cố sự gắn bó.⁹⁶

Nhưng bí mật chính yếu — không phải "kỹ thuật", mà là cuộc trò chuyện. Bàn bạc cởi mở về những ham muốn và giới hạn là một trong những yếu tố mạnh nhất của tình dục tốt.¹¹⁰

Tiếng chuông báo động. Sự vắng mặt kéo dài của sự gần gũi hoặc sự chênh lệch lớn trong ham muốn. Những hờn dỗi, cảm giác bị chối từ, sự xa cách. Thường thì rắc rối trong phòng ngủ — là về sự căng thẳng ở bên ngoài nó.

Phải làm gì. - Hãy nói về ham muốn một cách thẳng thắn và tử tế. Đoán mò trong im lặng là một chiến lược tồi. - Hãy bảo vệ "thời gian cho hai người" khỏi việc nhà và việc làm cha mẹ. - Hãy gây dựng hơi ấm ở ngoài phòng ngủ — nó sẽ trở lại trong phòng ngủ.

Hãy nhớ: tình dục là một cuộc trò chuyện bằng thân thể; và, như mọi cuộc trò chuyện, nó sống ở nơi người ta nghe được nhau.

Vitamin của niềm vui

nhu cầu N^o20 · «niềm vui thú»

Giữa một tuần lễ xám xịt, họ bỗng tổ chức một "ngày hội mini": pizza, bộ phim hài cũ yêu thích, cười đến tận nửa đêm và những hồi ức về thời sinh viên. Vài tiếng đồng hồ vui đùa ngó ngán — mà hôm sau cả hai đi lại nhẹ nhõm và đùa cợt. Như thể được nạp lại năng lượng.

Niềm vui thú — đó là niềm vui, tiếng cười, trò chơi, những việc dễ chịu chung. Không phải "sự đú đởn", mà là một vitamin mà thiếu nó tình yêu sẽ tàn úa. Thậm chí có một quan sát: để mối quan hệ bền vững, điều tốt phải nhiều hơn điều xấu một cách rõ rệt — móc tham chiếu khoảng năm trên một.⁵⁵ Và còn một điều nữa, gần như kỳ diệu: những trải nghiệm *mới mẻ* chung theo đúng nghĩa đen làm hồi sinh sự say đắm. Trong một thí nghiệm kinh điển, những cặp đôi cùng nhau làm điều gì đó mới mẻ và gay cấn, sau đó đánh giá mối quan hệ của mình cao hơn — sự mới mẻ kích thích chính cái "hóa học" như thuở mới yêu.¹⁰¹ Còn tiếng cười chung là một chất keo riêng: hai bạn càng cười với nhau nhiều, càng cảm thấy gần nhau.¹⁰²

Tiếng chuông báo động. Cuộc sống thu lại thành việc nhà và nghĩa vụ. Hai bạn đã lâu không cùng nhau cười và không làm gì mới mẻ. Bạn đòi chỉ còn gắn với chữ "phải".

Phải làm gì. - Hãy thường xuyên cùng nhau thử một điều gì đó mới mẻ — điều đó mạnh hơn những buổi hẹn "cho có lệ". - Hãy gìn giữ những niềm vui nho nhỏ: những câu đùa, những bất ngờ, sự nghịch ngợm. - Hãy lên kế hoạch cho niềm vui thú nghiêm túc như với công việc.

Hãy nhớ: một cặp đôi cùng nhau cười và thử điều mới mẻ thì già đi chậm hơn tình yêu.

Sự trở về của cái đẹp

nhu cầu N^o21 · «cảm thức về cái đẹp»

Anh đã lâu không tặng hoa — "thực dụng làm gì cơ chứ". Vậy mà vào ngày kỷ niệm anh bỗng mang về một bó hoa lớn và mời cô đi ăn tối, nhờ cô mặc đúng chiếc váy ấy. Cô thấp nển. Âm nhạc, trang phục, hương thơm — và họ như thể nhìn thấy nhau lần đầu. "Hôm nay đẹp quá... như thể em lại yêu lần nữa".

Cái đẹp — đó là sự hướng về cái thẩm mỹ và sự lãng mạn trong cuộc sống chung: ngắm nhìn nhau, ăn diện, tạo nên những khoảnh khắc đẹp và một ngôi nhà ấm cúng. Maslow tách các nhu cầu thẩm mỹ ra thành một cấp độ riêng, rất con người.² Lúc mới yêu, vẻ đẹp bề ngoài là một "cò súng" mạnh mẽ, còn trong một liên minh lâu dài thì lên hàng đầu là sự tận hưởng cái đẹp một cách *chung*: những chuyến du lịch, âm nhạc, một ngôi nhà đẹp, những nghi thức hẹn hò. Điều này giữ cho phong độ say đắm còn tươi. (Ai thấy ai đẹp quan trọng hơn — cuộc tranh luận của các nhà khoa học chưa khép lại, nên đừng biến vẻ ngoài thành một thứ giáo điều.¹⁰⁵)

Tiếng chuông báo động. Đời sống trở nên thuần túy thực dụng, sự lãng mạn bay hơi mất, hai người thôi không cố gắng vì nhau nữa. Mọi thứ "theo kiểu công việc", không có ngày hội.

Phải làm gì. - Hãy đem trở lại những nghi thức hẹn hò: trang phục, nến, không gian đưa ta ra khỏi đời thường. - Hãy tạo ra những trải nghiệm thẩm mỹ chung — cùng nhau, chứ không phải "cho có". - Hãy duy trì sự lãng mạn như một cử chỉ quan tâm, chứ không phải như một nghĩa vụ.

Hãy nhớ: cái đẹp trong mối quan hệ không phải về vẻ ngoài hoàn hảo, mà về khả năng thỉnh thoảng tổ chức cho nhau một ngày hội.

Phần II. Ba nguyên tắc gắn kết tất cả lại với nhau

Bạn đã đi qua hai mươi mốt nhu cầu. Đó là những "chi tiết". Nhưng chi tiết tự thân không chạy được — cần lắp ráp. Ba nguyên tắc dưới đây chính là sự lắp ráp ấy: ai cầm lái, làm sao đừng đánh mất các vai trò và tâm thế nào làm cho cả hệ thống trở nên hào phóng, chứ không mặc cả.

Nguyên tắc 1. Ai cầm lái

Một cảnh quen thuộc: cần đưa ra một quyết định — chuyển nhà, một món mua sắm lớn, nuôi con thế nào — và cặp đôi mắc kẹt. Mỗi người kéo về một phía, cả hai đều hờn, quyết định ì ạch hàng tuần. Biết tại sao không? Vì con tàu không có thuyền trưởng.

Bất kỳ một đội ngũ bền vững nào — một công ty, một thủy thủ đoàn, thậm chí hai người leo núi buộc chung dây — đều có một người điều phối và trong phút quyết định nói lời cuối cùng. Không phải vì người ấy "vội tư cách con người thì cao hơn", mà vì nếu không thì trong cơn bão tất cả cùng chìm khi đang cãi nhau phải chèo về đâu. Gia đình — cũng là một đội. Và nó cần một **cấu trúc "thuyền trưởng"** rõ ràng: ai chịu trách nhiệm về cái gì và ai đưa ra quyết định cuối cùng, khi ý kiến đã rẽ đôi, mà lại không thể dây dưa.

Một ẩn dụ tiện lợi — **thuyền trưởng và phó thuyền trưởng**. Thuyền trưởng giữ hướng đi và chịu trách nhiệm về hậu quả. Phó thuyền trưởng là một nhân vật không thể thiếu: anh ta tự mình lo một phần khổng lồ công việc, có toàn quyền biểu quyết, và trong thời bình con tàu đi theo những quyết định *chung* của họ. Chỉ là khi giông bão và ý kiến rẽ đôi, một người nói lời cuối cùng — và gánh trách nhiệm về nó. Về mặt lịch sử, vai trò điều phối-bảo vệ này thường do nam giới đảm nhận hơn.¹¹⁴

Theo bản tính, nam giới trung bình hơi sẵn lòng hơn với rủi ro, cạnh tranh và đấu tranh giành địa vị,¹³⁸ nên vai trò của người bước tới trách nhiệm trước tiên và "cầm lái" ngày nay cũng không hiếm khi tự nhiên thuộc về họ. Đây không phải nghĩa vụ và cũng không phải luật lệ — nhưng nếu trong cặp đôi của bạn là như vậy, thì điều đó chẳng có gì sai.

Và đây là điều khoa học xác nhận về vai trò này. Nữ giới trung bình bị hấp dẫn ở nam giới bởi một sức mạnh tự tin — nhưng một loại đặc biệt. Cuốn hút không phải là sự áp đặt và kiểm soát, mà là **uy tín**: địa vị được trao cho vì năng lực và sự tôn trọng,^{139 140} lại còn đi

cùng với sự ấm áp — "mạnh mẽ và tốt bụng" thì có tác dụng.¹⁴¹ Hơn nữa, sức mạnh tốt khi nó hướng ra *bên ngoài* — vào các mục tiêu, vào thế giới, vào việc bảo vệ người của mình; còn chính sự cứng rắn ấy mà hướng vào chính bạn đời thì ngược lại sẽ đẩy ra xa.¹⁴² Nói ngắn gọn: thuyền trưởng thật sự mạnh là người cứng rắn với thế giới và ấm áp với người của mình.

Còn điều gì biến vai trò thuyền trưởng thành một liên minh vững chắc? Điều đáng tin cậy nhất mà nhiều năm quan sát các cặp đôi đem lại: bền chặt nhất là những cặp mà người chồng biết **tiếp nhận ảnh hưởng** của vợ, còn những quyết định quan trọng là chung.¹¹¹
¹¹² Tức là thuyền trưởng dẫn dắt bằng cách lắng nghe, chứ không phải bằng cách ép buộc.

Vì thế thuyền trưởng không phải người ra lệnh to tiếng hơn, mà là người gánh lấy trách nhiệm, giành được sự tôn trọng bằng việc làm và vẫn giữ được sự ấm áp. "Thuyền trưởng và phó thuyền trưởng" là về **trách nhiệm và sự điều phối**: phần lớn các vấn đề hai bạn cùng quyết định, còn lời cuối cùng đơn phương của một người là ngoại lệ hiếm hoi cho những ngộ cụt, khi không thể dây dưa. Làm thuyền trưởng là phục vụ thủy thủ đoàn, chứ không phải quyền lực trên họ.

Cách áp dụng. - Hãy thỏa thuận về các vùng: mặc định ai chịu trách nhiệm về cái gì (tiền bạc, việc nhà, con cái, kế hoạch). - Việc lớn hãy cùng quyết; để "lời cuối cùng" của một người cho những ngộ cụt hiếm hoi. - Dù ai "làm thuyền trưởng" trong vùng của mình — hãy thật sự lắng nghe người kia.

Hãy nhớ: thuyền trưởng không phải người ra lệnh, mà là người chịu trách nhiệm. Quyền lực thì chia sẻ, trách nhiệm thì gánh vác.

Nguyên tắc 2. Đừng đánh mất nhau

Bi kịch thường gặp nhất của những cặp đôi lâu năm thì lặng lẽ và thường nhật. Hai người yêu nhau dần dần biến thành những người đồng quản lý hoàn hảo của việc nhà và những bậc cha mẹ tuyệt vời... rồi một ngày phát hiện ra người đàn ông và người đàn bà đã đi đâu mất. Chỉ còn lại "ai đón con ở nhà trẻ" và "anh mua sữa chưa".

Trong mỗi cặp đôi đồng thời sống ba vai trò:

1. **Người đàn ông và người đàn bà** — sự hấp dẫn, tán tỉnh, lãng mạn. Mọi thứ bắt đầu từ đây.
2. **Chồng và vợ** — sự cộng tác, việc nhà, các quyết định.

3. Mẹ và cha — việc làm cha mẹ.

Tai họa không nằm ở bản thân các vai trò, mà ở **sự lệch lạc**. Theo thời gian, "người đàn ông và người đàn bà" thường bị việc nhà và đặc biệt là con cái lấn át — và khi đó "tia lửa ra đi". Không phải vì tình yêu đã hết, mà vì lớp giữ vững sự hấp dẫn đã thôi không được tưới tẩm. Đây không phải thất bại của riêng bạn — đây là cuộc khủng hoảng được ghi chép kỹ nhất của các cặp đôi: sau khi đưa con chào đời, sự hài lòng về mối quan hệ trung bình giảm xuống, và đó là một giai đoạn bình thường, có thể đoán định.^{115 116} Chính vì thế vai trò "người đàn ông và người đàn bà" cần được bảo vệ một cách có ý thức.

Cách áp dụng. - Hãy thường xuyên trở về vai trò người đàn ông và người đàn bà: hẹn hò, tán tỉnh, lãng mạn, chăm chút bản thân. - Đừng để việc làm cha mẹ nuốt trọn cả cặp đôi — trước hết hai bạn là bạn đời, và đó chính là nền móng tốt nhất cho con cái. - Hãy để ý đến sự lệch lạc: nếu hàng tháng trời hai bạn chỉ là "cha mẹ" hoặc chỉ là "việc nhà" — đã đến lúc sửa lại phần còn lại.

Hãy nhớ: đừng để "mẹ và cha" và "ai đổ rác" lấn át hai con người ngày xưa từng không thể rời nhau.

Nguyên tắc 3. Cho đi, chứ không phải lấy về

Còn nhớ bài học đầu tiên — về sức mạnh của việc cho đi chứ? Nó được đặt đầu tiên không phải ngẫu nhiên và được nhắc lại sau cùng cũng không phải ngẫu nhiên. Bởi đây là tâm thế chính yếu mà trên đó tất cả được giữ vững.

Có hai cách bước vào một mối quan hệ. Cách thứ nhất: "mình được gì từ chỗ này?" — và khi đó bạn đòi trở thành nhà cung cấp dịch vụ, còn tình yêu — thành sự đổi chác. Cách thứ hai: "mình có thể cho đi điều gì?" — và khi đó bạn luôn luôn tìm cách làm cho người ấy vui, nâng đỡ, làm nhẹ gánh.

Và đây là điều mấu chốt — **ngịch lý của sự hổ tương**. Khi *cả hai* đều có tâm thế cho đi, cả hai đều nhận được trọn vẹn: một vòng xoáy đi lên của lòng tốt được khởi động. Còn khi cả hai đều ghi sổ và chờ nước đi đầu tiên của người kia — cả hai đều nhận thiếu một cách có hệ thống. Các nhà tâm lý từ lâu đã phân biệt mối quan hệ "kiểu ruột thịt" (tôi cho, vì em cần) và "kiểu trao đổi" (tôi cho, vì em nợ tôi) — và cái thứ nhất đem lại hạnh phúc nhiều hơn hẳn.^{84 85} Chính Fromm coi khả năng cho đi là biểu hiện cao nhất của sức mạnh, chứ không phải sự mất mát.¹²

Chỉ có một lưu ý quan trọng:

Bên lề. "Cho đi" không có nghĩa là "hòa tan mình" và quên đi bản thân. Khi một con người hy sinh chính mình suốt nhiều năm, điều đó kết thúc bằng sự kiệt sức và hờn dỗi — và giáng đòn vào cả hai. Lòng hào phóng lành mạnh đi từ sự đầy tràn, chứ không phải từ sự trống rỗng, và có tác dụng khi *cả hai* cùng cho đi. (Vì thế nguyên tắc 3 không xóa bỏ nhu cầu №18 — sự tự do.)

Cách áp dụng. - Mỗi ngày hãy tự hỏi: "hôm nay mình có thể cho đi điều gì?" — và làm ít nhất một việc nhỏ. - Hãy đáp lại theo nhu cầu, chứ không phải "ai nợ ai". - Hãy cho đi từ sự đầy tràn: hãy chăm lo cho cả bản thân, để có cái mà chia sẻ.

Hãy nhớ: hãy tìm không phải "mình bị cho thiếu cái gì", mà "mình có thể cho đi cái gì". Khi cả hai cùng làm như vậy — cả hai cùng thắng.

Phần kết. Tất cả những điều này dẫn về đâu

Hãy lùi lại một bước và nhìn vào toàn cảnh.

Hãy hỏi bất kỳ ai đã sống một cuộc đời dài rằng họ tiếc nuối điều gì và rốt cuộc điều gì hóa ra là quan trọng. Gần như không ai nói "kiếm tiền ít quá" hay "không thăng tiến đủ". Họ sẽ nói về con người: yêu ai, thân thiết với ai, để vượt mất ai. Có thể cả đời chạy theo tiền bạc và địa vị — để rồi cuối cùng phát hiện ra điều sưởi ấm không phải là thứ đó.

Và đây không chỉ là một ý nghĩ đẹp đẽ — các nghiên cứu đã đi tới nó suốt nhiều thập kỷ. Trong nghiên cứu nổi tiếng nhất trong số đó, dự án nhiều năm của Harvard, người ta quan sát chính những con người ấy hơn tám mươi năm, và kết luận rút ra thật đơn giản, gần như ngượng ngùng: thứ làm cho ta hạnh phúc và khỏe mạnh vững chắc nhất không phải thu nhập hay sự nghiệp, mà là **chất lượng của các mối quan hệ thân thiết**.¹¹⁹ Còn sự cô đơn và cô lập, ngược lại, làm tăng nguy cơ tử vong sớm tương đương với hút thuốc.⁴¹

Tiền bạc đồng thời không phải "điều ác": nó làm giảm lo âu và đem lại cảm giác được che chở, và sự an lạc thật sự tăng lên theo thu nhập — chỉ là với mức sinh lợi giảm dần, và không thể dùng nó mua được sự gần gũi.¹²³ Một sắc thái quan trọng về chính các mối quan hệ: cứu rỗi ta không phải cái dấu đăng ký kết hôn, mà là *chất lượng*. Một cuộc hôn nhân ấm áp củng cố sức khỏe, còn một cuộc hôn nhân đầy xung đột thì bào mòn nó mạnh hơn cả sự cô đơn.⁴⁸ Vậy nên vấn đề không phải ở chỗ "có đôi có cặp", mà ở chỗ đó là cặp đôi như thế nào.

Từ đó — công thức mà khoa học về hạnh phúc cùng hội tụ về: **sự cân bằng**. Đừng hòa tan vào công việc với cái giá là người thân. Đừng hòa tan vào người thân với cái giá là bản thân. Hãy giữ gìn sức khỏe, giữ những mối quan hệ ấm áp, làm công việc hợp với lòng mình và có đất dưới chân. Lệch về bất kỳ phía nào, sớm hay muộn cũng trả giá.

Tất cả các nhu cầu mà bây giờ bạn đã biết — đó chính là việc "bảo trì kỹ thuật" cho điều quan trọng nhất mà bạn sẽ có trong đời. Phần lớn chúng, nếu nhìn kỹ, đều về một điều: **liệu mình có cảm thấy rằng người mình yêu thật sự đáp lại mình hay không?**²⁰ Yêu và được yêu, được an toàn, được cần đến, được thấu hiểu, được tự do, được khao khát — đây không phải "muốn quá nhiều". Đây chỉ đơn giản là bản danh sách những gì làm cho "ở bên nhau" trở nên sống động.

Tin tốt: bây giờ bạn đã có tấm bản đồ. Không cần đoán xem có gì không ổn — có thể nhìn xem mục nào đang sáng đèn đỏ, và chăm lo chính cho nó. Đây là toàn bộ tấm bản đồ — giờ đây, khi đằng sau mỗi từ đều có một ý nghĩa:

Bản đồ: điều mỗi người cần trong cặp đôi

21 nhu cầu · 6 khối · 3 nguyên tắc

 **Tình yêu và sự gắn kết**

1 · Yêu
2 · Được yêu
3 · Sự gần gũi và niềm tin
4 · Sự thấu hiểu và chấp nhận
5 · Sự ấm áp và dịu dàng

 **An toàn và chỗ dựa**

6 · Sự quan tâm
7 · Sự nâng đỡ
8 · Sự ổn định và đáng tin cậy
9 · Sự bảo vệ
10 · Sự ấm cúng và thoải mái

 **Sự công nhận và tầm quan trọng**

11 · Sự công nhận
12 · Được cần đến
13 · Lòng biết ơn

 **Lòng chung thủy**

14 · Sự tận tụy
15 · Trách nhiệm

 **Sự hợp nhất và tự do**

16 · Sự chung sống
17 · Ý nghĩa và mục đích chung
18 · Sự tự do
cân bằng «chúng mình» ↔ «tôi»

 **Niềm vui thú và cái đẹp**

19 · Sự gần gũi tình dục
20 · Niềm vui thú
21 · Cảm thức về cái đẹp

Ba nguyên tắc — làm sao lắp ráp thành một hệ thống

 **Âi cầm lái**

Điều phối và trách nhiệm,
quyền lực thì chia — trách nhiệm
thì gánh

 **Đừng đánh mất nhau**

Đàn ông/đàn bà →
chồng/vợ → mẹ/cha;
giữ gìn lớp đầu tiên

 **Cho đi, chứ không lấy về**

Hãy tìm điều cho đi bạn đời;
cả hai cho → cả hai nhận;
nhưng không hòa tan vào người kia

Còn điều đơn giản nhất mà có thể bắt đầu ngay hôm nay, thì bạn đã biết rồi.

Hãy tìm không phải điều bạn bị cho thiếu. Hãy tìm điều bạn có thể cho đi.



Cách chúng tôi kiểm chứng các sự thật

Cuốn sách này được viết một cách nhẹ nhàng, nhưng không phải "nói lấy được". Đằng sau mỗi ý tưởng sống động là khoa học thực thụ — công trình của những nhà tâm lý và thần kinh học được công nhận, các phân tích tổng hợp, nhiều năm quan sát hàng nghìn cặp đôi. Những con số nhỏ trong văn bản — là các dẫn chiếu tới danh mục bên dưới.

Hai lưu ý thành thật, quan trọng để bạn tin cậy:

- **Tâm lý học về các mối quan hệ là một khoa học quan sát.** Phần lớn nó cho thấy *mối liên hệ* ("ở những cặp ấm áp có nhiều cái này hơn"), chứ không phải một nguyên nhân sắt thép. Vì thế chúng tôi nói "gắn với", chứ không phải "bảo đảm".
 - **Một số luận điểm thời thượng chúng tôi đã cố ý làm dịu đi.** "Oxytocin — hormone của niềm tin", "công thức 5:1 dự báo ly hôn", "đàn ông phải là người đứng đầu" — tất cả những điều này trong khoa học hoặc đã bị tranh cãi, hoặc không được xác nhận. Ở đâu như vậy — chúng tôi đã thành thật ghi chú bên lề, còn danh mục đầy đủ các nguồn thì gom ở cuối sách.
-

Nguồn và chú thích

1. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
2. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). Harper & Row.
3. Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Basic Books.
4. Bowlby, J. (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. Tavistock.
5. Ainsworth, M. D. S., et al. (1978). *Patterns of Attachment*. Erlbaum.
6. Bowlby, J. (1988). *A Secure Base*. Basic Books.
7. Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *JPSP*, 52(3), 511–524.
8. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in Adulthood* (2nd ed.). Guilford.
9. Fraley, R. C. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood. *Pers. Soc. Psychol. Review*, 6(2), 123–151.
10. Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment. Guilford.
11. Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. Norton.
12. Fromm, E. (1956). *The Art of Loving* («Nghệ thuật yêu»). Harper & Row.
13. Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Houghton Mifflin.
14. Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.
15. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
16. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory... *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
17. Honneth, A. (1995). *The Struggle for Recognition*. MIT Press / Polity.
18. Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). Sociometer theory. *Advances in Exp. Soc. Psychol.*, 32, 1–62.
19. Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. Wiley.
20. Reis, H. T., Clark, M. S., & Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness... Erlbaum.

21. Reis, H. T. (2007). Steps toward the ripening of relationship science. *Personal Relationships*, 14(1), 1–23.
22. Maisel, N. C., & Gable, S. L. (2009). The paradox of received social support. *Psychological Science*, 20(8), 928–932.
23. Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? *JPSP*, 87(2), 228–245.
24. Gable, S. L., Gonzaga, G. C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? *JPSP*, 91(5), 904–917.
25. Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it. *Psychological Science*, 14(4), 320–327.
26. Inagaki, T. K., & Eisenberger, N. I. (2012). Neural correlates of giving support to a loved one. *Psychosomatic Medicine*, 74(1), 3–7.
27. Aron, A., & Aron, E. N. (1986). *Love and the Expansion of Self*. Hemisphere.
28. Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992). Inclusion of Other in the Self Scale. *JPSP*, 63(4), 596–612.
29. Kosfeld, M., et al. (2005). Oxytocin increases trust in humans. *Nature*, 435, 673–676.
30. Nave, G., Camerer, C., & McCullough, M. (2015). Does oxytocin increase trust in humans? *Persp. Psych. Sci.*, 10(6), 772–789.
31. Declerck, C. H., et al. (2020). A registered replication study on oxytocin and trust. *Nature Human Behaviour*, 4(6), 646–655.
32. Gullledge, A. K., Gullledge, M. H., & Stahmann, R. F. (2003). Romantic physical affection types and relationship satisfaction. *Am. J. Family Therapy*, 31(4), 233–242.
33. Grewen, K. M., et al. (2005). Effects of partner support on resting oxytocin, cortisol... *Psychosomatic Medicine*, 67(4), 531–538.
34. Floyd, K. (2006). *Communicating Affection*. Cambridge University Press.
35. Debrot, A., et al. (2013). Touch as an interpersonal emotion regulation process. *PSPB*, 39(10), 1373–1385.
36. Ditzen, B., et al. (2007). Effects of different kinds of couple interaction on cortisol... *Psychoneuroendocrinology*, 32(5), 565–574.

37. Ditzen, B., et al. (2009). Intranasal oxytocin increases positive communication... *Biological Psychiatry*, 65(9), 728–731.
38. Parkinson, C., Kleinbaum, A. M., & Wheatley, T. (2018). Similar neural responses predict friendship. *Nature Communications*, 9, 332.
39. Coan, J. A., Schaefer, H. S., & Davidson, R. J. (2006). Lending a hand... *Psychological Science*, 17(12), 1032–1039.
40. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
41. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
42. Holt-Lunstad, J., et al. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality. *Persp. Psych. Sci.*, 10(2), 227–237.
43. Kiecolt-Glaser, J. K., et al. (2005). Hostile marital interactions... and wound healing. *Arch. Gen. Psychiatry*, 62(12), 1377–1384.
44. Feeney, B. C. (2004). A secure base... *JPSP*, 87(5), 631–648.
45. Taylor, S. E., et al. (2000). Tend-and-befriend. *Psychological Review*, 107(3), 411–429.
46. Beckes, L., & Coan, J. A. (2011). Social Baseline Theory. *Soc. Pers. Psychol. Compass*, 5(12), 976–988.
47. Sbarra, D. A., & Hazan, C. (2008). Coregulation, dysregulation, self-regulation. *Pers. Soc. Psychol. Review*, 12(2), 141–167.
48. Robles, T. F., et al. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(1), 140–187.
49. Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2016). A review of the research in EFT for couples. *Family Process*, 55(3), 390–407.
50. Johnson, S. M. (2008). *Hold Me Tight*. Little, Brown.
51. Garcia-Rada, X., Sezer, O., & Norton, M. I. (2019). Rituals and nuptials. *J. Assoc. Consumer Research*, 4(2), 185–197.
52. Rosenberg, M., & McCullough, B. C. (1981). Mattering... *Research in Community and Mental Health*, 2, 163–182.
53. Elliott, G. C., Kao, S., & Grant, A.-M. (2004). Mattering: Empirical validation... *Self and Identity*, 3(4), 339–354.

54. Park, H. G., et al. (2023). Darling, come lay with me or talk with me... *Journal of Sex Research*, 60(3), 336–348.
55. Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution. *JPSP*, 63(2), 221–233.
56. Gottman, J. M. (1994). *What Predicts Divorce?* Erlbaum.
57. Heyman, R. E., & Slep, A. M. S. (2001). The hazards of predicting divorce without crossvalidation. *J. Marriage and Family*, 63(2), 473–479.
58. Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude... *Personal Relationships*, 17(2), 217–233.
59. Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind. *Soc. Pers. Psychol. Compass*, 6(6), 455–469.
60. Gordon, A. M., et al. (2012). To have and to hold: Gratitude promotes relationship maintenance. *JPSP*, 103(2), 257–274.
61. Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner... *Emotion*, 11(1), 52–60.
62. Lambert, N. M., et al. (2010). Benefits of expressing gratitude. *Psychological Science*, 21(4), 574–580.
63. Barton, A. W., Futris, T. G., & Nielsen, R. B. (2015). Linking financial distress to marital quality... *Personal Relationships*, 22(3), 536–549.
64. Algoe, S. B., Kurtz, L. E., & Hilaire, N. M. (2016). Putting the "you" in "thank you". *Soc. Psychol. Pers. Sci.*, 7(7), 658–666.
65. Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations. *J. Exp. Soc. Psychol.*, 16(2), 172–186.
66. Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale. *Personal Relationships*, 5(4), 357–391.
67. Le, B., & Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis. *Personal Relationships*, 10(1), 37–57.
68. Tran, P., Judge, M., & Kashima, Y. (2019). Commitment in relationships: An updated meta-analysis. *Personal Relationships*, 26(1), 158–180.
69. Van Lange, P. A. M., et al. (1997). Willingness to sacrifice in close relationships. *JPSP*, 72(6), 1373–1395.
70. Rusbult, C. E., et al. (1991). Accommodation processes in close relationships. *JPSP*, 60(1), 53–78.

71. Finkel, E. J., et al. (2002). Dealing with betrayal: Does commitment promote forgiveness? *JPSP*, 82(6), 956–974.
72. Cheung, I., Campbell, L., LeBel, E. P., et al. (2016). Registered Replication Report: Finkel et al. (2002). *Persp. Psych. Sci.*, 11(5), 750–764.
73. Acevedo, B. P., Aron, A., Fisher, H. E., & Brown, L. L. (2012). Neural correlates of long-term intense romantic love. *SCAN*, 7(2), 145–159.
74. Walster (Hatfield), E., Walster, G. W., & Berscheid, E. (1978). *Equity: Theory and Research*. Allyn & Bacon.
75. Finkel, E. J., et al. (2009). Self-regulatory failure and intimate partner violence perpetration. *JPSP*, 97(3), 483–499.
76. Pronk, T. M., Karremans, J. C., & Wigboldus, D. H. J. (2011). How can you resist?... *JPSP*, 100(5), 827–837.
77. Rusbult, C. E., Finkel, E. J., & Kumashiro, M. (2009). The Michelangelo phenomenon. *Current Directions*, 18(6), 305–309.
78. Stanley, S. M., & Markman, H. J. (1992). Assessing commitment in personal relationships. *J. Marriage and the Family*, 54(3), 595–608.
79. Rusbult, C. E., & Van Lange, P. A. M. (2003). Interdependence, interaction, and relationships. *Annual Review of Psychology*, 54, 351–375.
80. Joel, S., et al. (2020). Machine learning uncovers the most robust self-report predictors of relationship quality. *PNAS*, 117(32), 19061–19071.
81. Karan, A., Rosenthal, R., & Robbins, M. L. (2019). Meta-analytic evidence that we-talk predicts relationship and personal functioning. *J. Soc. Pers. Relationships*, 36(9), 2624–2651.
82. Seider, B. H., et al. (2009). We can work it out... *Psychology and Aging*, 24(3), 604–613.
83. Williams-Baucom, K. J., et al. (2010). "You" and "I" need to talk about "us". *Personal Relationships*, 17(1), 41–56.
84. Clark, M. S., & Mills, J. (1979). Interpersonal attraction in exchange and communal relationships. *JPSP*, 37(1), 12–24.
85. Clark, M. S., & Mills, J. (1993). The difference between communal and exchange relationships. *PSPB*, 19(6), 684–691.
86. Agnew, C. R., et al. (1998). Cognitive interdependence. *JPSP*, 74(4), 939–954.

87. La Guardia, J. G., et al. (2000). Within-person variation in security of attachment. *JPSP*, 79(3), 367–384.
88. Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment... *JPSP*, 92(3), 434–457.
89. Knee, C. R., et al. (2013). Self-determination theory and romantic relationship processes. *Pers. Soc. Psychol. Review*, 17(4), 307–324.
90. Hadden, B. W., et al. (2015). Relationship autonomy and support provision. *Motivation and Emotion*, 39(3), 359–373.
91. Deci, E. L., et al. (2006). On the benefits of giving as well as receiving autonomy support. *PSPB*, 32(3), 313–327.
92. Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory. *J. Counseling Psychology*, 45(3), 235–246.
93. McNulty, J. K., Wenner, C. A., & Fisher, T. D. (2016). Longitudinal associations among relationship satisfaction, sexual satisfaction, and frequency of sex. *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 85–97.
94. Yeh, H.-C., et al. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *J. Family Psychology*, 20(2), 339–343.
95. Park, H. G., et al. (2023). Sexual satisfaction predicts future changes in relationship satisfaction. *Personality Science*, 4, 1–24.
96. Young, L. J., & Wang, Z. (2004). The neurobiology of pair bonding. *Nature Neuroscience*, 7(10), 1048–1054.
97. Carter, C. S. (1998). Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. *Psychoneuroendocrinology*, 23(8), 779–818.
98. Hatfield, E., & Rapson, R. L. (1993). *Love, Sex, and Intimacy*. HarperCollins.
99. Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319.
100. Fredrickson, B. L. (2001). The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
101. Aron, A., et al. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities... *JPSP*, 78(2), 273–284.
102. Kurtz, L. E., & Algoe, S. B. (2015). Shared laughter... *Personal Relationships*, 22(4), 573–590.

103. Bazzini, D. G., et al. (2007). The effect of reminiscing about laughter on relationship satisfaction. *Motivation and Emotion*, 31(1), 25–34.
104. Aron, A., Fisher, H., et al. (2005). Reward, motivation, and emotion systems associated with early-stage intense romantic love. *J. Neurophysiology*, 94(1), 327–337.
105. Meltzer, A. L., et al. (2014). Sex differences in the implications of partner physical attractiveness... *JPSP*, 106(3), 418–428.
106. Eastwick, P. W., Luchies, L. B., Finkel, E. J., & Hunt, L. L. (2014). The predictive validity of ideal partner preferences: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 140(3), 623–665.
107. Langlois, J. H., et al. (2000). Maxims or myths of beauty? A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 126(3), 390–423.
108. Cunningham, M. R., et al. (1995). Their ideas of beauty... *JPSP*, 68(2), 261–279.
109. Rhodes, G. (2006). The evolutionary psychology of facial beauty. *Annual Review of Psychology*, 57, 199–226.
110. Mallory, A. B., Stanton, A. M., & Handy, A. B. (2019). Couples' sexual communication and dimensions of sexual function: A meta-analysis. *Journal of Sex Research*, 56(7), 882–898.
111. Gottman, J. M., Coan, J., Carrère, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *J. Marriage and the Family*, 60(1), 5–22.
112. Leonhardt, N. D., et al. (2020). Longitudinal influence of shared marital power on marital quality and attachment security. *J. Family Psychology*, 34(1), 1–11.
113. Christensen, A., & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern. *JPSP*, 59(1), 73–81.
114. Gray, P. B., & Garcia, J. R., et al. (2019). Эволюция парной связи у человека (обзор «Are we monogamous?»). *Frontiers in Ecology and Evolution*, 7, 230.
115. Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *J. Marriage and Family*, 65(3), 574–583.
116. Doss, B. D., et al. (2009). The effect of the transition to parenthood on relationship quality. *JPSP*, 96(3), 601–619.
117. Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687–1688.

118. Aknin, L. B., et al. (2013). Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence. *JPSP*, 104(4), 635–652.
119. Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2023). *The Good Life* (Harvard Study of Adult Development). Simon & Schuster.
120. Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84.
121. Stutzer, A., & Frey, B. S. (2006). Does marriage make people happy...? *J. Socio-Economics*, 35(2), 326–347.
122. Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *PNAS*, 107(38), 16489–16493.
123. Killingsworth, M. A. (2021). Experienced well-being rises with income, even above \$75,000/year. *PNAS*, 118(4), e2016976118.
124. Killingsworth, M. A., Kahneman, D., & Mellers, B. (2023). Income and emotional well-being: A conflict resolved. *PNAS*, 120(10), e2208661120.
125. Pega, F., et al. (2021). Long working hours and burden of heart disease and stroke (WHO/ILO). *Environment International*, 154, 106595.
126. Rath, T., & Harter, J. (2010). *Wellbeing: The Five Essential Elements*. Gallup Press.
127. Montgomery, M. (2022). Reversing the gender gap in happiness. *J. Econ. Behavior & Organization*, 196, 65–78.
128. Anderson, S. C. (1994). A critical analysis of the concept of codependency. *Social Work*, 39(6), 677–685.
129. Miller, R. S. (1997). Inattention to alternatives among committed partners. *Journal of Experimental Social Psychology*, 33(6), 758–766.
130. Johnson, D. J., & Rusbult, C. E. (1989). Resisting temptation: Devaluation of alternative partners as a means of maintaining commitment. *JPSP*, 57(6), 967–980.
131. Selterman, D., Garcia, J. R., & Tsapelas, I. (2019). Motivations for extradyadic infidelity revisited. *Journal of Sex Research*, 56(3), 273–286.
132. Mark, K. P., Janssen, E., & Milhausen, R. R. (2011). Infidelity in heterosexual couples: Demographic, interpersonal, and personality-related predictors of extradyadic sex. *Archives of Sexual Behavior*, 40(5), 971–982.

133. Baxter, L. A., & Montgomery, B. M. (1996). *Relating: Dialogues and Dialectics* (диалектика «автономия — связь»). Guilford.
134. Eagly, A. H., Karau, S. J., & Makhijani, M. G. (1995). Gender and the effectiveness of leaders: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 117(1), 125–145.
135. Eagly, A. H., Johannesen-Schmidt, M. C., & van Engen, M. L. (2003). Transformational, transactional, and laissez-faire leadership styles: A meta-analysis comparing women and men. *Psychological Bulletin*, 129(4), 569–591.
136. Goldin, C. (2014). A grand gender convergence: Its last chapter. *American Economic Review*, 104(4), 1091–1119.
137. Correll, S. J., Benard, S., & Paik, I. (2007). Getting a job: Is there a motherhood penalty? *American Journal of Sociology*, 112(5), 1297–1339.
138. Byrnes, J. P., Miller, D. C., & Schafer, W. D. (1999). Gender differences in risk taking: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125(3), 367–383.
139. Sadalla, E. K., Kenrick, D. T., & Vershure, B. (1987). Dominance and heterosexual attraction. *JPSP*, 52(4), 730–738.
140. Henrich, J., & Gil-White, F. J. (2001). The evolution of prestige: Freely conferred deference as a mechanism for enhancing the benefits of cultural transmission. *Evolution and Human Behavior*, 22(3), 165–196.
141. Jensen-Campbell, L. A., Graziano, W. G., & West, S. G. (1995). Dominance, prosocial orientation, and female preferences: Do nice guys really finish last? *JPSP*, 68(3), 427–440.
142. Snyder, J. K., Kirkpatrick, L. A., & Barrett, H. C. (2008). The dominance dilemma: Do women really prefer dominant mates? *Personal Relationships*, 15(4), 425–444.
143. Mazur, A., & Booth, A. (1998). Testosterone and dominance in men. *Behavioral and Brain Sciences*, 21(3), 353–397. (см. также Archer, J., 2006, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 30(3), 319–345)
144. Booth, A., & Dabbs, J. M. (1993). Testosterone and men's marriages. *Social Forces*, 72(2), 463–477.
145. Gettler, L. T., McDade, T. W., Feranil, A. B., & Kuzawa, C. W. (2011). Longitudinal evidence that fatherhood decreases testosterone in human males. *PNAS*, 108(39), 16194–16199.
146. Hermans, E. J., Putman, P., & van Honk, J. (2006). Testosterone administration reduces empathetic behavior. *Psychoneuroendocrinology*, 31(7), 859–866.

147. Bos, P. A., Terburg, D., & van Honk, J. (2010). Testosterone decreases trust in socially naïve humans. *PNAS*, 107(22), 9991–9995.
 148. Schrodtt, P., Witt, P. L., & Shimkowski, J. R. (2014). A meta-analytical review of the demand/withdraw pattern of interaction. *Communication Monographs*, 81(1), 28–58.
 149. Wilcox, W. B., & Nock, S. L. (2006). What's love got to do with it? Equality, equity, commitment and women's marital quality. *Social Forces*, 84(3), 1321–1345.
 150. Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Crown. (уровень «Create Shared Meaning» в модели Sound Relationship House)
 151. Bleske-Rechek, A., Somers, E., Micke, C., et al. (2012). Benefit or burden? Attraction in cross-sex friendship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(5), 569–596. (см. также Bleske-Rechek & Buss, 2001, *PSPB*, 27(10), 1310–1323)
 152. Garbinsky, E. N., Gladstone, J. J., Nikolova, H., & Olson, J. G. (2020). Love, lies, and money: Financial infidelity in romantic relationships. *Journal of Consumer Research*, 47(1), 1–24.
 153. Dew, J., Britt, S., & Huston, S. (2012). Examining the relationship between financial issues and divorce. *Family Relations*, 61(4), 615–628.
 154. Olson, J. G., Rick, S. I., Small, D. A., & Finkel, E. J. (2023). Common cents: Bank account structure and couples' relationship dynamics. *Journal of Consumer Research*, 50(4), 704–721.
-

Bảng thuật ngữ

Ở đây — giải thích bằng những lời giản dị. Trước hết là những từ chúng ta nói từ thuở nhỏ, mà hiếm khi giải thích được. Sau đó — những khái niệm khoa học từ cuốn sách. Nếu trong quá trình đọc có điều gì chưa hiểu, hãy ghé xem ở đây.

Những từ mà tất cả chúng ta đều nói

- **Tình yêu** — không chỉ là một cảm giác ấm áp, mà là một hành động: chăm lo cho người khác, tìm hiểu họ và gánh trách nhiệm về họ. Cảm giác đến rồi đi — tình yêu là điều mà bạn *làm*.
- **Sự say đắm** — giai đoạn đầu rực rỡ, khi người ta "ngẩn ngơ" vì một người: một cú bùng nổ dopamine, những cơn bướm trong bụng, chỉ nghĩ về người ấy. Thường kéo dài vài tháng và, nếu may mắn, lớn thành một tình yêu sâu lắng, bình lặng.
- **Sự gắn bó** — sức kéo bám sinh muốn ở bên người thân và tìm ở họ sự bảo vệ và an ủi. Không phải "sự phụ thuộc" theo nghĩa xấu, mà là một nhu cầu căn bản của con người — từ lúc chào đời đến lúc lìa đời.
- **Niềm tin** — sự chắc chắn bình thản rằng người thân sẽ không làm bạn thất vọng và không quay lại chống bạn bằng những gì bạn đã thổ lộ. Được tạo nên từ cả trăm lời hứa nhỏ được giữ.
- **Sự tôn trọng** — đối xử với bạn đời như một con người quý giá, riêng biệt, có ý kiến của mình. Đừng nhầm với sự sợ hãi và phục tùng.
- **Sự gần gũi (về mặt cảm xúc)** — cảm giác rằng giữa hai bạn không có bức tường: có thể là chính mình, phơi bày điểm yếu mà không bị đánh vào đó.
- **Sự thân mật** — cũng là "không có bức tường" ấy. Trong đời thường người ta thường gọi như vậy để chỉ tình dục, nhưng trong tâm lý học nó rộng hơn — về sự cởi mở của tâm hồn.
- **Đam mê** — sự hấp dẫn về thân thể và cảm xúc, chính cái "tia lửa" ấy. Một trong ba trụ cột của tình yêu — bên cạnh sự gần gũi và sự tận tụy.
- **Sự ghen tuông** — nỗi lo mất người thân hoặc sự chú ý của họ. Một tín hiệu của sợ hãi hoặc của nhu cầu chưa được đáp ứng; với liều nhỏ thì bình thường, với liều lớn — bào mòn niềm tin.

- **Lòng chung thủy (sự tận tụy)** — lựa chọn có ý thức ở lại với người của mình và không phản bội — cả trong những lúc dễ dàng lẫn những lúc khó khăn.
- **Ngoại tình về cảm xúc (sự thay thế)** — khi "người thân" chính yếu, người mà bạn gửi gắm tình cảm và những điều thầm kín, trở thành không phải bạn đời mà là một ai đó khác. Có thể không có tình dục, nhưng trọng tâm dịch sang phía khác — và điều đó gây tổn thương không kém ngoại tình về thể xác.
- **Sự quan tâm** — sự để ý đến việc người khác thật sự thế nào, và sự sẵn sàng kề vai gánh đỡ. Có tác dụng khi trúng vào điều mà con người thật sự cần.
- **Sự dịu dàng** — hơi ấm mềm mại: những cái ôm, những cái chạm, những lời âu yếm, giọng điệu tử tế. Ngôn ngữ của tình yêu không cần lời.
- **Sự dễ tổn thương** — dám phơi bày con người thật của mình (những nỗi sợ, điểm yếu, cảm xúc), liệu mình bị hiểu lầm. Thiếu nó thì không có sự gần gũi.
- **Sự đồng cảm** — khả năng cảm nhận điều người khác đang trải qua, đặt mình vào vị trí của họ — không nhất thiết phải đồng ý.
- **Sự chấp nhận** — khi bạn được nhìn thấy với mọi khuyết điểm mà người ta không cố nấn lại. Đây không phải "tôi tán thành tất cả": có thể chấp nhận một con người mà không đồng ý với hành động.
- **Ranh giới** — những điều "được và không được" của riêng bạn, mà bạn thông báo cho người khác biết. Ranh giới lành mạnh là một thỏa thuận mà hai người cùng đi tới, chứ không phải sự kiểm soát của người này lên người kia.
- **Sự nhượng bộ** — một giải pháp trong đó mỗi người chịu thiệt một chút để cái "chúng mình" thắng.
- **Lòng biết ơn** — để ý đến điều tốt mà bạn đời làm, và nói ra điều đó, chứ không coi là đương nhiên.
- **Sự tự do (sự tự chủ)** — quyền được là chính mình bên trong cặp đôi: những sở thích, ý kiến, thời gian của riêng mình. Đây là "tôi hành động theo ý chí của mình", chứ không phải "tôi làm điều tôi muốn mà không đoái hoài đến chúng mình".

Những khái niệm khoa học từ cuốn sách

- **Kiểu gắn bó (attachment style)** — "nét chữ" của bạn trong sự gần gũi. *An toàn* — vừa bình thản gần gũi, vừa bình thản ở riêng. *Lo âu* — sợ bị bỏ rơi, cần những lời xác nhận. *Né tránh* — sự gần gũi quá khăng khít gây căng thẳng. Không phải bản án: nó thay đổi trong những mối quan hệ đáng tin cậy.

- **Bến đỗ an toàn / căn cứ an toàn (secure haven / base)** — hai vai trò của bạn đời: "bến đỗ" — nơi bạn trở về để được an ủi trong cơn bão; "căn cứ" — chỗ dựa mà từ đó bạn không sợ bước ra với thế giới và trưởng thành.
- **Sự đáp ứng của bạn đời (partner responsiveness)** — cảm giác "mình được nhìn thấy, thấu hiểu và trân trọng". "Mẫu số chung" chính yếu của những mối quan hệ vững chắc.
- **Tầm quan trọng (mattering)** — cảm giác rằng bạn quan trọng; rằng nếu thiếu bạn người khác sẽ tệ hơn.
- **Sự chia sẻ niềm vui (capitalization)** — khi bạn đời chân thành vui mừng cùng bạn trước những thành công của bạn. Sự nâng đỡ trong niềm vui gắn kết mạnh hơn sự nâng đỡ trong hoạn nạn.
- **Cái "chúng-mình-tính" (we-ness)** — thói quen suy nghĩ và nói về cặp đôi như một đội "chúng mình", chứ không phải "tôi" và "anh/em".
- **Quan hệ ruột thịt vs quan hệ trao đổi (communal vs exchange)** — sự quan tâm "theo nhu cầu" ("em cần — anh sẽ làm") đối lập với sự đổi chác "anh cho tôi — tôi cho anh". Cái thứ nhất làm cặp đôi hạnh phúc hơn.
- **Uy tín vs sự thống trị (prestige vs dominance)** — hai con đường đến uy quyền: *uy tín* — sự tôn trọng được trao cho vì năng lực; *sự thống trị* — quyền lực qua sức mạnh và nỗi sợ. Cuốn hút và có lợi cho cặp đôi là con đường thứ nhất.
- **Hiệu ứng Michelangelo** — khi người thân giúp bạn trở thành phiên bản tốt hơn của chính mình, "đẽo gọt" ra nó, như nhà điêu khắc từ khối đá.
- **Sự tự mở rộng bản thân (self-expansion)** — sự phát triển qua mối quan hệ: bên cạnh bạn đời bạn biết những điều mới, thử nghiệm, trở nên "lớn hơn".
- **"Chăm-sóc-và-kết-bạn" (tend-and-befriend)** — một phản ứng thường gặp trước căng thẳng (đặc biệt ở phụ nữ): không phải "đánh hay chạy", mà là bảo vệ người thân và dựa vào người của mình.
- **"Mở-rộng-và-xây-dựng" (broaden-and-build)** — niềm vui và sự tích cực không chỉ dễ chịu: chúng mở rộng tầm nhìn và tích lũy nguồn lực của cặp đôi cho tương lai.
- **Liên kết cặp đôi (pair bonding)** — sự "gắn kết" sinh học của hai người: sự gần gũi và tình dục được củng cố bởi hóa học của não, thứ giữ cặp đôi ở bên nhau.

- **"Một người đòi hỏi — người kia rút lui" (demand/withdraw)** — một kịch bản cãi vã phá hoại thường gặp: một người dồn ép với lời trách móc, người kia khép lại và rút vào im lặng. Càng gay gắt thì càng tệ cho cả hai.
- **Oxytocin** — hormone tiết ra khi có hơi ấm, những cái chạm và sự gần gũi, và giúp làm dịu. Người ta thường gọi nó là "hormone của sự gắn bó" — nhưng mối liên hệ phức tạp hơn so với các tiêu đề báo.
- **Sự đồng phụ thuộc (codependency)** — khi một con người hòa tan vào bạn đời và những rắc rối của họ, quên đi bản thân. Đây không phải "tình yêu mãnh liệt", mà là một sự lệch lạc mà về lâu dài có hại cho cả hai.
- **Sự thích nghi khoái lạc (hedonic adaptation)** — sự quen nhờn: với điều tốt người ta nhanh quen và thôi không để ý nữa. Vì thế niềm vui và sự mới mẻ trong cặp đôi phải được làm mới liên tục.

Bản đồ: điều mỗi người cần trong cặp đôi

21 nhu cầu · 6 khối · 3 nguyên tắc

💕 Tình yêu và sự gắn kết

- 1 · Yêu
- 2 · Được yêu
- 3 · Sự gần gũi và niềm tin
- 4 · Sự thấu hiểu và chấp nhận
- 5 · Sự ấm áp và dịu dàng

🛡️ An toàn và chỗ dựa

- 6 · Sự quan tâm
- 7 · Sự nâng đỡ
- 8 · Sự ổn định và đáng tin cậy
- 9 · Sự bảo vệ
- 10 · Sự ấm cúng và thoải mái

🌟 Sự công nhận và tầm quan trọng

- 11 · Sự công nhận
- 12 · Được cần đến
- 13 · Lòng biết ơn

🤝 Lòng chung thủy

- 14 · Sự tận tụy
- 15 · Trách nhiệm

⚖️ Sự hợp nhất và tự do

- 16 · Sự chung sống
- 17 · Ý nghĩa và mục đích chung
- 18 · Sự tự do

cân bằng «chúng mình» ↔ «tôi»

🎉 Niềm vui thú và cái đẹp

- 19 · Sự gần gũi tình dục
- 20 · Niềm vui thú
- 21 · Cảm thức về cái đẹp

Ba nguyên tắc — làm sao lắp ráp thành một hệ thống

⚓ Ai cầm lái

Điều phối và trách nhiệm,
quyền lực thì chia — trách nhiệm
thì gánh

👯 Đừng đánh mất nhau

Đàn ông/đàn bà →
chồng/vợ → mẹ/cha;
giữ gìn lớp đầu tiên

🎁 Cho đi, chứ không lấy về

Hãy tìm điều cho đi bạn đời;
cả hai cho → cả hai nhận;
nhưng không hòa tan vào người kia