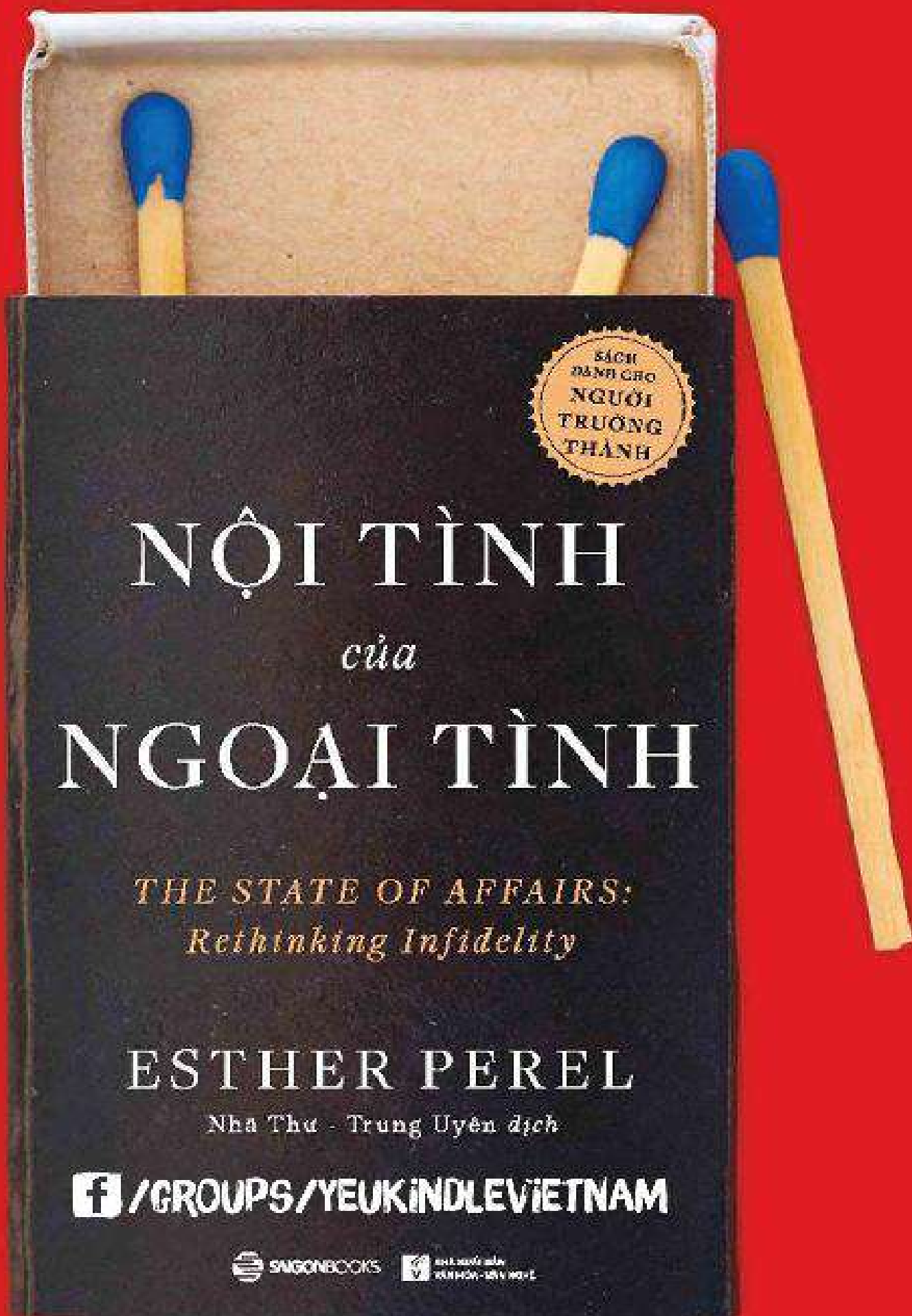


NEW YORK TIMES BESTSELLER



SÁCH
DÀNH CHO
NGƯỜI
TRƯỞNG
THÀNH

NỘI TÌNH
của
NGOẠI TÌNH

*THE STATE OF AFFAIRS:
Rethinking Infidelity*

ESTHER PEREL

Nha Thư - Trung Uyên dịch

 /GROUPS/YEUKINDLEVIETNAM

 SNGONBOOKS

 HÃI HỮU MIỄN
KINH DOANH - 100% NGUỒN L

Kindle Kobo Vietnam

www.facebook.com/groups/yeukindlevietnam

Keep Calm
and
Read a Book



Tên sách

Nội Tình Của Ngoại Tình

Nguyên tác

The State of Affairs: Rethinking Infidelity

Tác giả

Esther Perel

Dịch giả

Nhã Thư, Trung Uyên

Thể loại
Tâm Lý, Xã Hội

Phát hành

Saigon Books

Nhà Xuất Bản

NXB Văn Hóa Văn Nghệ

Ebook

2021 kindlekobovn



tve-4U

CÙNG ĐỌC, CÙNG CHIA SẺ

**THANK YOU FOR
YOUR SUPPORT**

VỚI MONG MUỐN TRẢI NGHIỆM ĐỌC SÁCH ĐIỆN TỬ PHẢI LÀ THÚ VỊ VÀ TỐT NHẤT, DỰ ÁN SỬU TẦM VÀ CHỈNH SỬA SÁCH EBOOK VỀ ĐỊNH DẠNG CHUẨN, VÀ ĐẸP ĐÃ ĐƯỢC SHIBA BẮT ĐẦU TỪ 2018. HI VỌNG NHỮNG LY CAFE YÊU THƯƠNG CỦA CÁC BẠN CÙNG VỚI SỰ VUI VẺ, DAM MÈ CỦA SHIBA SẼ ĐỂ LẠI CHO THẾ HỆ SAU NÀY 1 KHO SÁCH HAY ĐẸP VÀ HỮU ÍCH



Hội yêu đọc sách Kindle Việt Nam

- [Lời tác giả](#)
- [PHẦN I - TA NÓI GÌ KHI NÓI VỀ NGOẠI TÌNH?](#)
- [Chương 1. Cuộc đối thoại mới về hôn nhân và ngoại tình](#)
- [Chương 2. Định nghĩa về ngoại tình](#)
- [Chương 3. Chuyện tình ngày nay đã khác xưa nhiều](#)
- [PHẦN II - NGỒN NGANG TRONG CƠN BÃO NGOẠI TÌNH](#)
- [Chương 4. Vì sao ta đau đến thế khi bị phán bội?](#)
- [Chương 5. Những yếu tố phũ phàng của ngoại tình](#)
- [Chương 6. Ghen tuông - tia lửa của thân tình ái](#)
- [Chương 7. Trách mình hay trách người ấy?](#)
- [Chương 8. Nên kể hay nên giấu chuyện mình đã ngoại tình](#)
- [PHẦN III - NHỮNG Ý NGHĨA VÀ ĐỘNG CƠ NGOẠI TÌNH](#)
- [Chương 9. Hôn nhân êm ấm, vẫn cứ ngoại tình](#)
- [Chương 10. Ngoại tình - “phương thuốc” cho hôn nhân nguội lạnh](#)
- [Chương 11. Tình dục có phải chỉ là tình dục?](#)
- [Chương 12. Sự phản bội tôi cao](#)
- [Chương 13. Tình thế khó xử của người bà](#)
- [PHẦN IV - MAI SAU](#)
- [Chương 14. Đơn giao và những bất mãn](#)
- [Chương 15. Sau cơn bão](#)
- [Lời kết - Hôn nhân học hỏi được gì từ ngoại tình](#)
- [Lời cảm ơn](#)

Lời tác giả

Có một hành vi vi phạm đơn giản đang diễn ra mọi lúc mọi nơi, có thể tàn phá một mối quan hệ, niềm hạnh phúc lứa đôi, thậm chí cả nhận thức về bản thân của mỗi người, đó chính là ngoại tình. Thế nhưng chúng ta chẳng hiểu biết mấy về chuyện ngoại tình!

Gần 30 năm qua, trong vai trò một nhà trị liệu tâm lý, nhà văn, nhà huấn luyện và một nhà diễn thuyết, tôi đã và vẫn đang tìm hiểu sự phức tạp của tình yêu và những ham muốn thể xác của các cặp đôi. Trong quyển sách đầu tay có tựa *Mating in Captivity* (tạm dịch: *Yêu giữa cùm gông*), tôi đã viết hẳn một chương về ngoại tình. Tôi đã rất ngạc nhiên khi mỗi lần tôi diễn thuyết hay trả lời phỏng vấn về quyển sách ấy, bất kể ở nơi đâu trên thế giới, chủ đề ngoại tình luôn được mọi người quan tâm nhiều hơn so với tất cả các vấn đề còn lại sách đề cập.

Quyển sách bạn đang cầm trên tay – **Nội tình của ngoại tình** (*The State of Affairs*) – là quyển sách thứ hai của tôi. Quyển sách này không chỉ nói về chuyện ngoại tình mà còn về rất nhiều khía cạnh khác. Một mối quan hệ bất chính dạy chúng ta rất nhiều thứ về hôn nhân: những gì chúng ta kỳ vọng, những gì chúng ta mong muốn, những gì chúng cảm thấy mình xứng đáng phải có trong cuộc hôn nhân.

Ngày nay, những cuộc đối thoại về ngoại tình dễ mang tính chia cắt, phán xét và có lối suy nghĩ thiên cận. Chúng ta chưa khi nào cởi mở về tình dục hơn ngày nay, nhưng sự bội bạc vẫn còn chìm khuất, vẫn được giấu giếm và phổ biến.

Rất nhiều người đã viết ra cách ngăn ngừa ngoại tình và chữa lành vết thương lòng khi bị phản bội. Nhưng ít ai viết về ý nghĩa và động cơ của các mối quan hệ bất chính. Càng ít hơn nữa những người nói về những điều chúng ta có thể học được từ những chuyện ngoại tình và làm thế nào để những kiến thức ấy có thể biến đổi và hoàn thiện các mối quan hệ của chúng ta.

Một số người sẽ xem những điều trên đây chẳng hề cần thiết. Họ xem ngoại tình như một vụ... rơi máy bay, hãy tóm lấy những người còn sống sót và nhanh chóng đưa họ rời hiện trường. Nhưng ngày càng có nhiều người đến với tôi vì muốn biết điều gì vừa xảy ra, vì sao “máy bay” lại rơi và liệu chuyện ấy đã có thể

được ngăn chặn hay không. Họ muốn hiểu, muốn học hỏi từ chính tai nạn đó và muốn “bay” một lần nữa. Tôi thường bắt đầu cuộc đối thoại ngay tại nơi mà hai người trong cuộc đã không còn có thể đối thoại với nhau nữa, và cùng họ xử lý một số những câu hỏi chẳng chút dễ chịu do vụ ngoại tình đặt ra.

Trong quyển sách này, tôi sẽ thăm dò nhiều phương diện khác nhau của ngoại tình: nỗi đau, sự hủy diệt nó gây ra, sự hưng phấn khi ngoại tình, việc khám phá bản thân khi ngoại tình, mặt tốt của ngoại tình,...

Là một nhà trị liệu tâm lý, tôi luôn mong mình là nơi an toàn để các cặp đôi tìm đến chia sẻ tâm tư, nỗi niềm và được chữa lành vết thương lòng. Là một tác giả sách, tôi mong quyển sách này mang đến cho chúng ta một cuộc đối thoại thật sự hữu ích về chủ đề ngoại tình, từ đó giúp chúng ta hiểu được cách củng cố tình cảm, hôn nhân. Tôi khuyến khích mỗi người hãy trao đổi cởi mở, chân thành, thành thực với người yêu/ vợ/chồng mình về các vấn đề như ngoại tình, chung thủy, dục vọng, ham muốn tình dục, ghen tuông, thói chiếm hữu,... Tôi khuyến khích mỗi người hãy mạnh dạn nói ra những ẩn ức và không còn sợ sệt khi đòi hỏi sự đúng đắn về tình dục lẫn cảm xúc từ bạn đời của mình.

Tôi cũng hy vọng quyển sách này sẽ hữu ích cho những ai đang đương đầu với khủng hoảng ngoại tình, dù họ đang ở bất cứ vai trò nào.

Dù không tán thành những quan niệm cũ về ngoại tình và mong muốn được thảo luận về vấn đề này một cách thấu đáo thì tôi vẫn không hề tán thành sự dối gạt hay xem nhẹ sự phản bội. Tại văn phòng trị liệu tâm lý của mình, hầu như ngày nào tôi cũng chứng kiến nỗi khổ sở, đau đớn của những người bị phản bội. Hiểu về sự phản bội không đồng nghĩa với việc cho rằng phản bội là chuyện nên làm. Tuy nhiên, chúng ta cần có cái nhìn thấu đáo, sáng suốt hơn về chuyện ngoại tình và những vấn đề liên quan.

Xin nói một chút về cách tôi thu thập tư liệu cho quyển sách này. Tôi không dùng phiếu khảo sát hay làm những nghiên cứu xã hội. Cách tiếp cận của tôi tương tự như cách của một nhà nhân học và một nhà thám hiểm. Tôi nói chuyện và lắng nghe mọi người. Tư liệu thô cho quyển sách này đến từ các buổi trị liệu, huấn luyện, các bài giảng vòng quanh thế giới, những cuộc trò chuyện thân mật và từ hàng trăm người đã gửi thư cho tôi, những bình luận của họ trên trang web, blog, dưới các bài thuyết trình ở TED Talks và trang Facebook của tôi.

Trong quá trình hành nghề tâm lý trị liệu, tôi đã hỗ trợ nhiều cặp đôi giải quyết khủng hoảng ngoại tình. Có khi họ đi một mình đến gặp tôi, có khi đi cùng

nhau. Thế nên tôi có cơ hội thu được một cái nhìn khác lạ về trải nghiệm của người lâm lạc lẫn niềm đau của người bị phản bội.

Tôi may mắn được làm việc với những người đến từ khắp thế giới, điều đó giúp tôi có được những góc nhìn văn hóa khác nhau. Nhưng tôi cũng ý thức được rằng các thân chủ của mình, tức những người tự nguyện chọn tham gia tư vấn, không nhất thiết đại diện cho các nhóm xã hội hay các nhóm kinh tế.

Quyển sách này chứa đựng nhiều bí mật cá nhân. Để đảm bảo bí mật cho các thân chủ, tôi đã phải giấu đi một vài chi tiết và thay tên tất cả các nhân vật. Nhưng tôi đã cố gắng giữ lại những từ ngữ cụ thể họ đã dùng và sự chân xác về cảm xúc trong từng tình huống.

Khi tiến hành nghiên cứu và viết quyển sách này, tôi đã nhận được nguồn cảm hứng, được giảng giải từ rất nhiều các nhà tư tưởng, nhà văn và chuyên gia khác. Nhưng hơn tất cả, phải nói đến quyển sách tôi đã vay mượn tên để đặt tên cho quyển sách của tôi: *The State of Affairs: Explorations in Infidelity and Commitment* (tạm dịch: *Nội tình của ngoại tình: Các khám phá về ngoại tình và cam kết*, xuất bản năm 2004). Cuốn sách này là một trích yếu các quan điểm xã hội học về ngoại tình, đã xem xét chủ đề này như một chủ đề học thuật nghiêm túc.

Dù ta thích hay không, thói trăng hoa vẫn cứ luôn hiện diện. Tất cả giấy mực hao tổn để tư vấn cho chúng ta cách xây dựng các mối quan hệ “miễn nhiễm” với ngoại tình cũng chưa thể kiềm cương nổi con người lâm lõi. Ngoại tình xảy ra trong các cuộc hôn nhân êm đẹp, không êm đẹp, và thậm chí ngay cả khi bị đe dọa trừng phạt bằng cái chết. Ngoại tình xảy ra cả trong các mối quan hệ mở, tức hai người trong cuộc đã thương lượng cẩn thận từ trước chuyện quan hệ tình dục ngoài hôn nhân. Quyền được tự do rời bỏ mối quan hệ hoặc tự do ly hôn cũng chẳng “tiêu giảm” được chuyện ngoại tình vốn xưa như Trái đất.

Sau khi đắm mình vào chủ đề ngoại tình, tôi nhận ra rằng chẳng hề tồn tại một chân lý duy nhất nào cả trong chuyện này, chẳng có kiểu phân loại nào có thể mô tả trọn cái hỗn hợp đối nghịch giữa đam mê và bội phản ấy. Điều duy nhất tôi có thể đoán chắc chính là tất cả những câu chuyện ngoại tình tôi sắp kể sau đây đều hoàn toàn là sự thật.

– Esther Perel

PHẦN I

Ta nói gì khi nói về ngoại tình?

Chương 1

Cuộc đối thoại mới về hôn nhân và ngoại tình

Sẽ mất rất nhiều thời gian để có thể giải thích được mối liên hệ mật thiết giữa những mâu thuẫn trong bản chất con người - điều khiến cho chính tình yêu đôi khi phải mang dáng hình khốn đốn của sự phản bội. Có lẽ sẽ chẳng có một lời giải thích nào khả dĩ.

- Trích Some Reminiscences¹, Joseph Conrad

¹. *Tạm dịch: Đôi ba hồi ức, bài luận xuất bản năm 1912. (Tất cả các chú thích trong cuốn sách đều là của người dịch).*

Ngay lúc bạn đang đọc cuốn sách này, ở mọi nơi trên thế giới, có ai đó đang bị phản bội hoặc đang phản bội tình cảm của ai đó, có ai đó đang nghĩ đến chuyện ngoại tình hoặc đang khuyên nhủ ai đó đang vật vã đau khổ vì bị phản bội, có ai đó đang đóng vai người tình bí mật.

Không có chủ đề nào trong đời sống đôi lứa lại khiến người ta vừa sợ hãi vừa thích thú vừa khoái bàn tán bằng chuyện ngoại tình. Ngoại tình hình thành từ khi có hôn nhân và những điều luật cấm ngoại tình. Ngoại tình đã bị đưa vào luật pháp, bị tranh biện, bị chính trị hóa và bị xem như quý dữ trong suốt chiều dài lịch sử nhân loại. Ngoại tình chính là tội lỗi duy nhất nhận đến hai điều răn trong Kinh Thánh, một cấm ngăn trong hành động và một cấm ngăn trong suy nghĩ. Ấy vậy mà bất chấp sự phản đối rộng khắp đó, ngoại tình vẫn cứ “sống khỏe”, vẫn cứ phổ biến tràn lan đến mức hôn nhân phải ghen tị.

Ngoại tình xảy ra mọi lúc, mọi nơi trên thế giới, bất chấp bao luật lệ, hình phạt. Hầu như ở tất cả những nơi hôn nhân được thừa nhận thì ngoại tình bị xem là hành động bất chính. Vậy chúng ta nên làm gì với hiện tượng bị cấm khắp toàn cầu nhưng vẫn cứ phổ biến khắp toàn cầu này?

Tôi đã liên tục nghiên cứu, tư vấn, diễn thuyết, thảo luận,... về ngoại tình suốt sáu năm qua, không chỉ trong phòng tư vấn trị liệu của tôi mà trên cả máy bay, tại các dạ tiệc, hội thảo, tiệm làm móng, không chỉ với các đồng nghiệp mà còn với bất kỳ ai, không chỉ ngoài đời thực mà cả trên mạng xã hội, không chỉ tại Pittsburgh (Mỹ) mà còn ở Buenos Aires (Argentina), Delhi (Ấn Độ), Paris (Pháp)....

Ở mọi nơi trên thế giới, mỗi khi hỏi mọi người quan điểm của họ về “ngoại tình”, tôi nhận được đủ kiểu trả lời, từ cay đắng kết tội, miễn cưỡng chấp nhận, bao dung một cách cẩn trọng đến hoàn toàn cảm thông. Tại Bulgaria, một nhóm phụ nữ xem chuyện chồng trăng hoa là chuyện xui xẻo chẳng thể nào tránh khỏi. Ở Paris, chủ đề ngoại tình khiến nhiều người đang ăn tối tức khắc rùng mình, điều này giúp tôi có thể xác định được bao nhiêu người ủng hộ ngoại tình và bao nhiêu người phản đối. Tại Mexico, phụ nữ tự hào khi thấy ngày càng nhiều phụ nữ ngoại tình, và coi đó như một sự nổi loạn chống lại nền văn hóa trọng nam khinh nữ vốn vĩnh viễn tạo điều kiện cho nam giới có “hai mái nhà” - *la casa grande y la casa chica* (tạm dịch: nhà lớn và nhà nhỏ, tiếng Tây Ban Nha) - một dành cho vợ, một dành cho bồ nhí.

Chuyện ngoại tình nhan nhản khắp nơi, thế nhưng cách chúng ta định nghĩa ngoại tình, chịu đựng nó, nói về nó - hoàn toàn liên quan đến thời điểm và nơi chốn xảy ra chuyện ngoại tình.

Xin hỏi bạn: “Khi nghĩ đến ngoại tình, những từ ngữ, những liên tưởng và hình ảnh đầu tiên hiện ra trong đầu bạn là gì?”. Cái nhìn của bạn về ngoại tình liệu có thay đổi không khi tôi gọi ngoại tình là “cuộc phiêu lưu tình ái”, “chuyện tình lãng mạn”? Còn nếu tôi dùng những từ như “bồ nhí”, “người quen qua đường”, “hẹn hò”, “bạn tình” thì sao? Bạn sẽ thấu hiểu, cảm thông hay kịch liệt phản đối chuyện ngoại tình? Bạn sẽ cảm thông với ai, người bị phụ bạc, người ngoại tình, người thứ ba hay lũ trẻ? Và liệu các câu trả lời của bạn về ngoại tình có thay đổi không nếu chính bạn phải đối diện với cơn bão ngoại tình?

Các cáo buộc về các mối quan hệ ngoài giá thú đã ăn sâu vào văn hóa của chúng ta. Tại Mỹ, những quan điểm về ngoại tình dường như thiên về bản năng, nặng nề và phân cực, ví dụ:

“Ngoại tình à? Nó sẽ làm đi tong tất cả.”

“Kẻ nào đã ngoại tình một lần thì thế nào cũng ngoại tình lần nữa.”

“Chung thủy một vợ một chồng thì đúng là quý hiếm.”

“Ngoại tình là chuyện hoàn toàn vô vấn! Chúng ta là người trưởng thành rồi chứ có phải lũ mèo động đực đâu. Làm ơn trưởng thành dùm!”

Chúng ta không thể ngăn cản nạn ngoại tình dù có thể đều đồng tình rằng chuyện ấy hoàn toàn không nên làm. Khi biết đến những vụ ngoại tình đình đám, công chúng thường kêu gào “thủ phạm” phải xin lỗi công khai. Người nào ngoại tình, bất kể đang ở địa vị xã hội nào, cũng đều cho thấy sự ái kỷ, sự hai lòng, sự vô đạo đức và gian trá. Theo quan điểm này thì ngoại tình không bao giờ là một hành vi phạm pháp đơn giản, một mối quan hệ thoáng qua vô nghĩa hay là một tình yêu đích thực.

Những tranh cãi hiện nay về ngoại tình có thể tóm tắt như sau: Ngoại tình hẳn là triệu chứng của một mối quan hệ thất bại, nếu ta đã có tất cả mọi thứ mình cần ngay tại nhà thì không có lý do gì để ra ngoài tìm “món lạ”. Đàn ông ngoại tình vì chán ngán và sợ gần gũi vợ, đàn bà ngoại tình vì cô đơn và khát khao gần gũi ai đó. Người bạn đời chung thủy là người trưởng thành, có cam kết và thực tế; người sa ngã là kẻ ích kỷ, kém trưởng thành và thiếu kiểm soát bản thân. Mọi quan hệ bất chính đều nguy hại, không bao giờ mang lại ích lợi gì cho hôn nhân, và cũng không bao giờ được người ta chấp nhận.

Cách duy nhất để người đã sa ngã khôi phục được lòng tin và sự gần gũi gắn liền với bạn đời chính là nói ra sự thật, ăn năn và được người kia bao dung tha thứ. Điều cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng: ly hôn phần lớn là do lòng tự trọng hơn là do tha thứ.

Những giọng điệu đạo đức này dường như đã đóng đinh “vấn đề” ngoại tình vào vài cá nhân hoặc vài cặp đôi bất ổn mà bỏ qua những câu hỏi lớn hơn về hiện tượng toàn cầu này. Ngoại tình nói lên rất nhiều điều về hôn nhân - không chỉ cuộc hôn nhân của một vài người mà đến cả thể chế hôn nhân. Ngoại tình cũng đưa chúng ta đi vào nền văn hóa quyền cá nhân ngày nay - tức những quyền ta nghĩ đương nhiên là mình có. Bạn đang nghĩ rằng ngoại tình tràn lan là vì... vài người “bệnh hoạn”? Chắc chắn là không phải hàng triệu người đang bội tình đều đang mắc “bệnh”!

Nên bênh vực hay phản đối chuyện ngoại tình?

Những từ ngữ chúng ta dùng trong thực tế khi nói về ngoại tình đã hàm chứa sự sỉ nhục, phản đối hành vi này: *kẻ phản bội, kẻ dối trá, kẻ nghiện tình dục, kẻ*

trắng hoa, người đàn bà lãng loạn,... Những từ ngữ này không chỉ phản ánh phán xét của chúng ta mà thậm chí còn khuyến khích sự phán xét đối với ngoại tình.

Từ “*ngoại tình*” (adultery) có nghĩa gốc từ tiếng Latin là “*thối nát*” (corruption). Khi cố gắng tìm cách mang đến một góc nhìn trung dung hơn về chủ đề ngoại tình, tôi đã gặp một số khó khăn khi tìm kiếm những từ ngữ trung tính.

Ngay cả các nhà trị liệu tâm lý cũng hiếm khi có những đối thoại không thiên kiến về chủ đề ngoại tình. Họ thường tập trung chú ý đến những tổn thương do ngoại tình gây ra, cách ngăn ngừa những tổn thương hoặc làm sao phục hồi sau khi bị phản bội. Vay mượn từ ngôn ngữ của bộ luật hình sự, các nhà trị liệu viên thường gọi người bị phản bội là “*bên bị tổn thương*” và người phản bội là “*kẻ phạm tội*”. Nói chung, người bị phản bội thường được quan tâm rất nhiều. Các nhà trị liệu tâm lý thường có rất nhiều lời khuyên chi tiết cho người đã lỡ “*ấn vụng*” về những việc cần làm để giúp vợ/chồng mình vượt qua nỗi đau bị phản bội.

Hậu quả của ngoại tình có thể hết sức đau đớn, và không có gì ngạc nhiên khi hầu hết mọi người đều muốn có quan điểm rõ ràng đối với ngoại tình, hoặc là phản đối, hoặc là ủng hộ. Mỗi khi tôi kể với ai đó rằng tôi đang viết một quyển sách về ngoại tình, người đó liền lập tức hỏi: “*Chị bên vực hay phản đối chuyện ngoại tình?*”, cứ như thể chỉ có hai thái độ có thể lựa chọn đối với chuyện ngoại tình. Tôi thường chỉ trả lời lập lờ rằng: “*Vâng...*”.

Đằng sau câu trả lời lập lờ nước đôi này chính là mong mỏi chân thành của bản thân tôi muốn mở ra một cuộc đối thoại ít phán xét và tế nhị hơn về chủ đề ngoại tình và những tình thế khó xử mà ngoại tình tạo ra. Chuyện tình yêu, ham muốn vốn rất phức tạp, thế nên chúng ta không thể dễ dàng phân định rạch ròi tốt – xấu, đúng – sai, nạn nhân – thủ phạm.

Xin nói rõ hơn, không kết tội không đồng nghĩa với tha thứ, và có một sự khác biệt rất lớn giữa thấu hiểu và bào chữa cho ngoại tình. Nhưng một khi ta thu gọn cuộc đối thoại về ngoại tình xuống mức chỉ còn là đưa ra những phán xét thì chúng ta sẽ chẳng còn gì để nói với nhau!

Tôi còn nhớ, trong một buổi nói chuyện của tôi, ông cụ Benjamin, khoảng 70 tuổi, đã gặp riêng tôi để giải bày tâm sự. Ông hỏi: “*Theo cô, khi một bà vợ đã quên tất cả mọi thứ, quên luôn cả tên chồng, rồi ông chồng yêu một người phụ nữ khác, thì ông chồng ấy có bị xem là đã ngoại tình không?*”.

Rồi ông kể tiếp: “*Vợ tôi mắc bệnh Alzheimer. Bà ấy đã ở viện dưỡng lão ba năm qua, cứ nửa tháng tôi lại đến thăm bà ấy. Trong 14 tháng qua, tôi đã quen một người phụ nữ khác. Chồng của bà ấy ở cùng tầng bệnh viện với vợ tôi. Tôi và bà ấy cảm thấy rất thoải mái khi ở bên nhau*”.

Ông Benjamin có thể là một trong những “kẻ lừa dối” tử tế nhất mà tôi từng gặp, và có không ít người ngoại tình kiểu như ông. Nhiều người vừa chăm sóc tận tụy người yêu/vợ/ chồng của mình, vừa ngoại tình. Nhiều người bị phản bội vẫn tiếp tục yêu thương người đã phản bội mình, vẫn tìm mọi cách để chung sống với người ấy. Vì biết đến nhiều trường hợp như thế nên tôi đã tự hứa sẽ tìm kiếm một cách tiếp cận nhân văn và hiệu quả đối với chuyện ngoại tình.

Nhiều người xem ngoại tình sẽ gây ra những nỗi đau không cách nào xoa dịu được, và thường sẽ khiến quan hệ tan vỡ. Nhưng cũng có người nhờ... bị phản bội mà nhận ra nhiều điều, từ đó thay đổi bản thân theo hướng tích cực. Ta hoàn toàn có thể chữa lành vết thương lòng khi bị phản bội, thậm chí, khi cơn bão ngoại tình quét qua, người trong cuộc thêm hiểu nhau, trân trọng và gắn bó với nhau hơn.

Có lần, một khán giả hỏi tôi: “*Chị cho rằng ngoại tình cũng có lợi ích của nó không? Nếu có thì chị có khuyên một cặp đôi đang cơn chẳng lành cạnh chẳng ngọt thử... ngoại tình hay không?*”. Câu trả lời của tôi là gì à? Rất nhiều người sau khi vượt qua trọng bệnh đã thay đổi lối sống theo chiều hướng

tích cực hơn, nhưng chẳng lẽ ta khuyên mọi người hãy... ráng mắc trọng bệnh để thấu hiểu giá trị cuộc sống? Tương tự, tôi không khuyến khích mọi người... thử ngoại tình để biết... ích lợi của nó.

Bạn có từng bị ảnh hưởng bởi chuyện ngoại tình không?

Khi diễn thuyết, tôi thường hỏi các khán giả rằng: “*Trong số các bạn, có ai từng ngoại tình hoặc từng bị phản bội chưa?*”. Chẳng có gì ngạc nhiên khi không có cánh tay nào đưa lên vì ai lại đi công khai thừa nhận những chuyện tế nhị này!

Có lần, tôi thay đổi cách hỏi câu hỏi trên: “*Ai trong số các bạn từng bị ảnh hưởng bởi chuyện ngoại tình?*”, hàng loạt cánh tay đưa lên. Một người phụ nữ kể rằng đã nhìn thấy chồng của bạn mình hôn một cô gái xinh đẹp trên chuyến tàu, cô ấy không biết có nên kể cho cô bạn nghe chuyện đó hay không. Một cô gái tuổi vị thành niên phát hiện ra cha mình đã ngoại tình từ khi cô chào đời.

Những bí mật, dối trá vang vọng khắp các thế hệ, để lại đằng sau những tình yêu bị phụ bạc, những con tim tan nát. Ngoại tình không đơn thuần là câu chuyện của hai hay ba người mà gắn chặt vào cả một mạng lưới quan hệ. Nhiều người bị ảnh hưởng bởi chuyện ngoại tình đã không đủ dũng khí giơ cánh tay lên giữa đám đông, thế nên họ thích kể riêng với tôi. Tại nhiều bữa tiệc, nhiều người kéo tôi ra một góc riêng để nói chuyện. Cũng có nhiều người đến văn phòng của tôi để thổ lộ những bí mật, những hoang mang, những khao khát tội lỗi và tình yêu bị ngăn cấm.

Trong quá trình làm nghề trị liệu, tôi đã gặp những người ái kỷ, những người thích quan hệ bừa bãi, những người bất cần, ích kỷ hay người lúc nào cũng quay quắt ý định trả thù tình. Tôi cũng đã chứng kiến những hành vi lừa dối khủng khiếp khiến bạn đời của họ sốc nặng khi tình cờ phát hiện ra “quỹ đen”, “phòng nhì”. Tôi đã gặp những người “bền bỉ” nói dối tôi trong suốt lộ trình trị liệu.

Những câu chuyện họ kể về ngoại tình mở ra một cách nghĩ nhún nhường hơn về con người. Cô đơn, những năm tháng lạnh lẽo gối chăn, sự phẫn uất, nỗi tiếc, sự lãnh đạm trong hôn nhân, thanh xuân vụt qua, mong mỏi nhận được sự quan tâm, những chuyến bay phải hủy bỏ, những ngày say túy lúy – đấy chính là những hiện thực sinh động của chuyện ngoại tình vốn đang diễn ra hằng ngày ở mọi nơi. Nhiều người trong nhóm người ngoại tình này đang xung đột sâu sắc với hành vi của mình, thế nên họ tìm gặp tôi để tìm kiếm sự giúp đỡ.

Động cơ ngoại tình rất đa dạng, và những hậu quả, những kiểu phản ứng khi biết mình bị phản bội cũng đa dạng không kém. Những động cơ ngoại tình có thể kể như để phản kháng, vì lầm lỡ, vì muốn thoát khỏi mối quan hệ hiện tại, vì muốn nổi loạn, vì khao khát điều mới lạ, vì muốn biết xem mình có còn sức hút hay không, vì không thể chạy trốn tình yêu mãnh liệt với người kia,...

Điều ngược đời là nhiều người đi ra ngoài cuộc hôn nhân cốt để... bảo vệ hôn nhân. Khi hôn nhân trở nên tồi tệ, ngoại tình có thể trở thành nguồn sinh lực, thành tiếng chuông cảnh tỉnh những người trong cuộc phải lập tức quan tâm ngay chuyện cứu vãn cuộc hôn nhân, và cũng có thể trở thành hồi chuông báo tử của cuộc hôn nhân. Ngoại tình là một hành động phản bội nhưng cũng đồng thời là biểu hiện của những khao khát, ham muốn và mất mát.

Do đó, tôi tiếp cận chủ đề ngoại tình từ nhiều góc nhìn khác nhau. Tôi cố trân trọng và cảm thông với quan điểm của cả hai phía – tức ngoại tình gây ra những gì với bên bị phản bội và có ý nghĩa ra sao với bên phản bội. Tôi thỉnh

thoảng cùng trò chuyện với những người liên quan khác như người tình, con cái, bạn bè.

Ngoại tình là câu chuyện mà hai người (hoặc nhiều hơn) có trải nghiệm hoàn toàn khác nhau, thế nên nó trở thành nhiều câu chuyện nhỏ. Do đó, chúng ta cần một cái khung nhận thức khách quan, toàn diện, đa chiều có thể chứa đựng tất cả các câu chuyện khác nhau, thậm chí đối chọi nhau này.

Sẽ là vô ích nếu ta chỉ cố tập trung đào sâu một khía cạnh như hậu quả của ngoại tình hay ngợi ca thiên hướng khám phá của con người. Tiếp cận ngoại tình dưới nhiều góc nhìn sẽ phù hợp hơn cho đa số các trường hợp. Chúng ta cần một chuyện kể phù hợp với cuộc sống để giúp những con người trong thực tế lèo lái bản thân qua muôn mặt của chuyện ngoại tình, tức những động cơ, ý nghĩa và hậu quả của nó. Chắc chắn sẽ luôn có những người cương quyết rằng ngoại tình không đáng được thấu hiểu, nhưng đây chính là công việc của một nhà trị liệu.

Xin kể về một ngày làm việc của tôi.

Khách hàng đầu tiên trong ngày là anh Rupert, 36 tuổi, theo vợ mình từ Anh sang New York. Anh biết vợ mình đang có nhân tình, nhưng anh quyết định không chất vấn. Anh nói: *“Tôi có một cuộc hôn nhân cần tái thiết và một tổ ấm cần gìn giữ. Tôi đang tập trung vào quan hệ vợ chồng của chúng tôi. Tôi hiểu rằng vợ mình đang phải lòng ai đó, nhưng điều tôi đang băn khoăn là liệu cô ấy có thể yêu tôi trở lại hay không”*.

Tiếp theo là cặp đôi Delia và Russell. Họ yêu nhau từ thời đại học nhưng không đến được với nhau. Rất lâu sau khi mỗi người đều đã có tổ ấm riêng, họ tìm lại được nhau qua trang mạng tìm việc LinkedIn, ngọn lửa tình yêu xưa lại bùng cháy mãnh liệt. Và rồi họ rơi vào những cuộc dẫn vật nội tâm dữ dội.

Anh Russell nói với tôi: *“Hai chúng tôi đã tham gia rất nhiều buổi trị liệu và hiểu ra rằng những chuyện tình ngoài luồng hiếm khi bền vững. Nhưng tôi cho rằng chuyện tình của tôi và Delia hoàn toàn khác, hoàn toàn không phải kiểu sớm nở tối tàn, mà là một chuyện tình trọn đời bị gián đoạn. Liệu tôi có nên vứt bỏ cơ hội được ở bên người phụ nữ của cuộc đời mình, có nên phủ nhận mọi cảm xúc yêu thương đang tràn ngập trái tim mình để bảo vệ cuộc hôn nhân hiện tại vốn chưa bao giờ hạnh phúc không?”*.

Hai khách hàng tiếp theo là Farrah và Jude – cặp đồng tính nữ đã ở bên nhau sáu năm. Cô Jude đang tìm cách hiểu vì sao cô Farrah lại có chuyện vụng trộm sau khi cả hai đã đồng ý có một mối quan hệ mở. Cô Jude kể: *“Chúng tôi đã*

quyết định rằng cả hai có thể ngủ với những người phụ nữ khác, miễn là báo cho nhau biết. Tôi nghĩ rằng một mối quan hệ mở có thể bảo vệ cả hai chúng tôi, nhưng Farrah đã nói dối. Tôi có thể làm gì hơn đây?”.

Bạn thấy đấy, ngay cả một mối quan hệ mở cũng không thể đảm bảo chuyện lừa dối sẽ không xảy ra.

Giờ nghỉ trưa, tôi tranh thủ đọc e-mail được gửi từ bà Barbara, 68 tuổi, sống ở Minnesota (Mỹ), vừa mới góa bụa: “Trong những ngày thương khóc ông nhà, tôi phát hiện ra chuyện vụng trộm thâm niên của ông ấy. Giờ đây tôi đang đối mặt và phải giải quyết những chuyện tôi chưa bao giờ nghĩ tới, ví dụ như tôi có nên kể chuyện này với con gái không. Chưa hết, chồng tôi là một người được cộng đồng kính nể, thế nên tôi và các bạn bè của tôi thường được mời đến những buổi tưởng niệm ông. Tôi cảm thấy rất mâu thuẫn, một phần tôi muốn giữ gìn thanh danh cho ông ấy, một phần lại muốn tiết lộ sự thật này”.

Trong các e-mail trao đổi qua lại, tôi và bà đã thảo luận về việc một phát hiện có thể làm thay đổi quan điểm về cả một cuộc đời, về cách tái thiết cuộc sống và cả nhận thức về bản thân sau khi phải chịu đựng nỗi đau kếp bị phản bội và góa bụa.

Cô Susie – con gái của bà Barbara – đã nổi giận hoàn toàn chính đáng khi biết cha mình từng ngoại tình. Cô Susie viết: “Mẹ tôi quả là một vị thánh khi đã ở bên cha tôi đến tận khi ông qua đời, bất luận mối quan hệ ngoài luồng dai dẳng của ông”. Tôi tự hỏi liệu cô Susie đã từng nghĩ đến việc kể lại câu chuyện về cha mình theo một cách khác không, ví dụ: “Cha tôi đã thật lòng yêu một người phụ nữ khác nhưng vẫn ở lại với mẹ tôi và hy sinh bản thân vì gia đình?”.

Khách hàng tiếp theo là anh Adam – một trị liệu viên trẻ tuổi – đã gửi tôi một tin nhắn trên Facebook sau khi tham gia một trong những buổi huấn luyện do tôi tổ chức: “Tôi luôn nghĩ rằng những kẻ lừa dối trong tình cảm là những kẻ hèn nhát. Họ ít nhất cũng nên có chút liêm sỉ để quý trọng người mà họ đã kết hôn và chớ có làm chuyện lén lút sau lưng người ấy. Ấy vậy mà sau khi tham gia buổi thảo luận của chị, tôi thực sự đã giật mình và bàng hoàng thức tỉnh. Căn phòng hội thảo an toàn và thoải mái, nhưng tôi chẳng thể ngồi yên trên ghế của mình, cứ như thể có than trên ghế, đánh thức một sự thật nơi tôi. Tôi đã luôn bỏ qua thực tế là cha mẹ tôi đều đã kết hôn trước khi họ gặp gỡ nhau. Thực tế là cha tôi đã tư vấn cho mẹ tôi khi bà đang tìm cách thoát khỏi người chồng bạo hành. Kết quả chuyện tình của cha mẹ chính là sự hiện diện của tôi trên cõi đời này. 34

năm về trước, nhờ ngoại tình mà cha mẹ tôi đã tìm ra được người mình muốn dành trọn phần đời còn lại để ở bên”.

Suy nghĩ rằng trắng đen phải tường minh của anh Adam đã bị lung lay, trong khía cạnh bản thân lẫn khía cạnh nghề nghiệp trị liệu.

Khách hàng cuối cùng trong ngày là cô Lily, 37 tuổi, người đại diện của một công ty quảng cáo. Gần mười năm nay, cô Lily làm người thứ ba, luôn chờ đợi người tình ly hôn vợ. Từ khi cô Lily và anh ta đến với nhau, anh ta đã có thêm hai đứa con với vợ. Cô cảm thấy khả năng làm mẹ của mình suy giảm theo từng ngày. Cô nói: *“Hồi tháng trước tôi đã đi đông lạnh trứng, nhưng tôi không muốn nói cho anh ấy biết chuyện này. Tôi cần có một điểm tựa nào đó của riêng mình”.*

Trong các buổi trị liệu, cô Lily lần lượt nói ra những mâu thuẫn của mình, có lúc cô đã tự thuyết phục rằng anh ta chỉ muốn dắt mũi cô, có lúc cô thoi thóp bầu vú từng tia hy vọng mong manh rằng mình là tình yêu đích thực của anh ấy.

Vào giữa bữa tối, tôi nhận được một dòng tin nhắn “khẩn” từ anh Jackson. Anh đang suy sụp nên cần ai đó trò chuyện ngay lập tức. Vợ của anh vừa phát hiện có quá nhiều viên thuốc Viagra đã không cánh mà bay nên đuổi anh ra khỏi nhà. Anh kể: *“Thành thật mà nói tôi cảm thấy tồi tệ vì đã lừa dối vợ, nhưng tôi không thể chịu đựng nổi vẻ mặt dè dặt của cô ấy mỗi khi tôi bày tỏ rằng muốn gần gũi”.*

Anh Jackson luôn mơ ước có đời sống tình dục sinh động, nhiều màu sắc, nhưng vợ anh thì chẳng hứng thú gì nên cho anh “nhịn đói” suốt. Anh bèn tìm đến người phụ nữ khác để thỏa mãn nhu cầu tình dục. Anh nói: *“Lẽ ra tôi nên thành thật với vợ chuyện mình có nhân tình nhưng cứ lo không biết vợ sẽ phản ứng thế nào. Nhu cầu tình dục của tôi quan trọng thật nhưng chẳng quan trọng bằng việc nhìn thấy các con vào mỗi sáng”.*

Khi lắng nghe tất cả câu chuyện của các khách hàng, tôi thấy sốc, tôi muốn phán xét họ, muốn quan tâm họ, bảo vệ họ, tò mò về họ, lúc thì muốn làm thế, lúc chẳng muốn làm gì. Tôi đã khóc cùng với họ, cảm thấy hy vọng, vô vọng, và tôi đồng cảm với từng người một, vì tôi nhận thấy những hậu quả kinh khủng của ngoại tình và chúng ta hiện đang quá thiếu những cuộc đối thoại khách quan về chủ đề ngoại tình.

Ngoại tình như khung cửa sổ để nhìn vào trái tim

Ngoại tình dạy ta nhiều điều về các mối quan hệ. Nó mở ra cánh cửa để ta nhìn sâu hơn các giá trị, bản chất con người và sức mạnh của khát khao tình dục. Chúng buộc chúng ta phải đối mặt với những câu hỏi khó nhằn: Điều gì đã lôi con người ra khỏi những ranh giới mà họ đã cất công duy trì? Vì sao sự phản bội tình dục lại khiến ta đau đến thế? Có phải một vụ ngoại tình luôn là biểu hiện của sự ích kỷ, yếu lòng hay là trong một số trường hợp nó hoàn toàn có thể được thấu hiểu, chấp nhận, và thậm chí còn được xem là một hành động can đảm, dũng cảm? Và dù cho chúng ta có nếm trải bi kịch bị phản bội hay chưa, liệu chúng ta có thể rút ra được điều gì từ sự hứng khởi mà ngoại tình mang lại để thổi làn gió mới vào cuộc hôn nhân của chính mình?

Liệu ta có cần luôn phải phanh phui một chuyện tình bí mật? Liệu có phải đam mê cũng “có hạn sử dụng”? Có hay không những sự viên mãn trong chuyện tình vụng trộm mà một cuộc hôn nhân hạnh phúc cỡ nào cũng không thể mang lại? Làm sao chúng ta có thể cân bằng giữa các nhu cầu tình cảm và những khát khao tình dục của bản thân? Liệu rằng chế độ một vợ một chồng có tồn tại lâu hơn tính hữu ích của nó không? Chung thủy là gì? Liệu chúng ta có thể yêu nhiều hơn một người cùng một lúc hay không?

Với tôi, đó là một phần những câu hỏi cần giải đáp trong cuộc sống của người trưởng thành khi đã dính đến sự luyến ái. Rủi thay, nhiều cặp đôi nói với nhau lần đầu về những điều này khi... bị khủng hoảng vì chuyện ngoại tình. Hoàn cảnh éo le có cách riêng để giúp ta nhận ra bản chất của mọi chuyện. Tôi khuyên các bạn chớ nên “mất bò mới lo làm chuồng”. Hãy chân thành nói với nhau về những điều có thể khiến chúng ta vượt rào, về những nỗi lo sợ mất mát tình cảm,... Điều này sẽ giúp hai người thêm thân thiết, gắn kết. Mọi khao khát của chúng ta, kể cả những khao khát sai trái nhất, đều thuộc về nhân tính.

Bất chấp xu hướng tối giản chuyện ngoại tình chỉ còn là tình dục và sự dối trá, tôi vẫn muốn thông qua việc ngoại tình để nhìn vào quang cảnh phức tạp của hôn nhân và các ranh giới chúng ta đã vạch ra để ràng buộc nhau. Ngoại tình khiến chúng ta phải đối mặt trực diện với những mãnh lực đối lập và thường xuyên thay đổi của đam mê: sự cuốn hút, dục vọng, sự hồi thúc, tình yêu và sự bất khả, sự khuây khỏa, sự giam hãm, tội lỗi, đốn đau, cảm giác tội lỗi, sự giám sát đối phương, cơn điên cuồng của hoài nghi, hăn học trả thù, kết cục bi đát.

Xin cảnh báo: nói về các vấn đề như thế này đòi hỏi việc sẵn lòng dấn thân vào mê cung của những xung lực phi lý trí. Tình yêu luôn phức tạp, ngoại tình

còn phức tạp hơn thế. Nhưng ngoại tình cũng chính là một cửa sổ độc nhất vô nhị để nhìn vào những khe nứt của những con tim.

Nỗi ô nhục mới: có thể rời bỏ mà không chịu rời bỏ

“Ly dị” – từ này thường xuyên xuất hiện trong những cuộc tranh luận sôi nổi về ngoại tình, từ trên mạng đến ngoài đời thực, ví dụ: “Nếu đang nghĩ đến chuyện ngoại tình thì hãy ly dị trước đi!”, “Nếu phát hiện bạn đời của mình ngoại tình, hãy ly dị ngay lập tức!”,...

Cô Jessica sống tại Brooklyn (New York), hơn 30 tuổi, kết hôn được 4 năm, có con trai 2 tuổi. Cô đã liên lạc với tôi một tuần sau khi phát hiện chồng cô – anh Julian – đang lảng nhãng với đồng nghiệp. Cô Jessica kể: “Tôi tìm thấy tài khoản Facebook bí mật mà chồng dùng để trò chuyện với người phụ nữ kia. Sau đó, tôi nhờ cư dân mạng tư vấn nên làm gì trong tình huống này. Rồi tôi nhận được những lời khuyên kinh khủng như ‘Làm cho tới bến đi!’, ‘Ly dị đi! Đã ngoại tình một lần thì thế nào cũng có lần nữa’,... Không một trang web nào đề cập đến việc người trong cuộc vẫn còn nhiều tình cảm với nhau”.

Cô chia sẻ thêm: “Hai chúng tôi đã lên kế hoạch cả đời bên nhau. Anh ấy là cha của con trai tôi. Tôi vốn thân thiết với người bên chồng, họ đã động viên tôi rất nhiều trong suốt tuần qua. Những cư dân mạng và cả cha mẹ tôi đều nói rằng chồng tôi là đồ rác rưởi và tôi đã trao tình yêu cho nhầm người. Thậm chí cha tôi còn dám khẳng định tôi bị hội chứng Stockholm!¹ Tôi cảm thấy mình bị phán xét, như thể tôi là một trong những phụ nữ đáng để cho chồng thoải mái lừa dối, ngoại tình”.

¹. Hội chứng yêu thương người đang cầm tù, hãm hại mình, từ một sự việc có thật tại Stockholm năm 1973.

Khác với nhiều người phụ nữ phải dựa dẫm hoàn toàn vào chồng, Jessica tự chủ về tài chính và có quyền lựa chọn. Và vì Jessica được trao nhiều nhân quyền nên xã hội yêu cầu cô nên thực hiện các quyền của mình. Khi tôi lắng nghe cô, tôi chợt nhớ lại lần tư vấn gần đây cho một nhóm phụ nữ đến từ Morocco. Khi tôi giải thích cho họ rằng ngày nay ở Mỹ, những người phụ nữ bị chồng phản bội được khuyến khích chọn điều tốt nhất cho mình và nên rời bỏ cuộc hôn nhân, một người phụ nữ trẻ trong nhóm đã cười phá lên: “Nhưng thưa cô, nếu hễ chồng ngoại tình thì ly hôn ngay thì cả nước Morocco sẽ ly hôn mất!”.

Chuyện ly dị từng có lúc phải hứng chịu nhiều dè bủ, chê bai, từng bị xem là một nỗi ô nhục. Nhưng ngày nay, chọn ở lại trong một mối quan hệ mà ta hoàn toàn có thể rời đi – chính là một nỗi ô nhục mới.

Đương nhiên có những lúc ly hôn là chuyện không thể tránh, là quyết định khôn ngoan hoặc đơn giản chỉ là điều tốt nhất cho những người liên quan. Nhưng đó có phải là lựa chọn đúng đắn duy nhất? Ly hôn thường khiến ta đau đớn và tủi hổ. Chúng ta quá nóng vội quy chụp những phản ứng của bản thân đối với chuyện ngoại tình thành cảm xúc đối với toàn bộ mối quan hệ. Chúng ta phủ nhận những điều đã có với nhau, cắt đứt liên lạc, đốt ảnh cưới, những đứa con chung phải sống cảnh nay ở nhà mẹ, mai ở nhà bố.

Cô Jessica không sẵn lòng chia tay chồng. Cô nói: *“Con người ai cũng mắc sai lầm. Tôi không phải thánh nhân dù tôi vẫn chưa ngu lang. Tôi cũng chưa có những kỹ năng để đối phó hữu hiệu với những sự cố. Mỗi khi căng thẳng hay gặp chuyện chẳng hay, tôi thường suy sụp và nốc thật nhiều rượu. Nếu chúng ta không cho phép người bạn đời của mình vấp ngã thì thế nào tất cả chúng ta rồi cũng sẽ đau đớn và cô độc”*. Cô sẵn sàng cho chồng cơ hội *“quay đầu là bờ”*.

Khi ta vội vàng muốn ly hôn vì người kia ngoại tình tức là ta đã không chừa chỗ để thấu hiểu sự sai lầm, sự yếu đuối của con người, không cho người kia cơ hội sửa chữa, phục hồi, không cho cả chính mình cơ hội học hỏi và trưởng thành hơn từ những chuyện đã xảy ra.

Cô Jessica nói với tôi rằng: *“Cả hai chúng tôi đều muốn làm gì đó để thay đổi. Sau khi chuyện ngoại tình vỡ lở, chúng tôi đã có những lần trò chuyện cực kỳ sâu sắc, thật sự phơi bày tâm can và cũng hết sức xây dựng, như thể chúng tôi đã không trò chuyện với nhau từ nhiều năm qua”*. Nhưng rồi vợ chồng Jessica và Julian lại hỏi tôi: *“Liệu chúng ta có thật sự cần phải trải qua một vụ ngoại tình như thế để có thể thật sự thành thật với nhau hay không?”*.

Tôi thường nghe câu hỏi đó và thật sự chia sẻ nỗi nuối tiếc của họ. Nhưng có một sự thật ít khi được nói ra: với nhiều cặp đôi, chỉ có một vụ ngoại tình mới có thể khiến họ quan tâm nhau trở lại và cùng vực dậy mối quan hệ của mình!

Cuối cùng, chính việc phán xét nặng nề và hà khắc chuyện ngoại tình đã khiến ta không thể thấu hiểu sâu sắc, đồng thời mất luôn hy vọng và sự tự chữa lành cho mình hoặc cho cả hai người trong cuộc. Tâm thế nạn nhân khiến cho hôn nhân trở nên mong manh hơn. Dĩ nhiên, khi anh Julian lừa dối Jessica lúc cô đang ở nhà thay tã cho con, cô hoàn toàn nên tức giận vì phản ứng ấy hoàn toàn

hợp lý. Nhưng khi càng nói chuyện nhiều hơn với những người có liên quan, bị ảnh hưởng bởi chuyện ngoại tình, tôi càng cảm thấy rõ ràng cần có một quan điểm về cuộc sống và tình yêu hoàn toàn không có “mùi” trách móc. Cứ chăm bẵm những xúc cảm cay đắng, hận thù hay chia rẽ sẽ chẳng mang lại cho chúng ta điều gì cả. Ví như cô A. đã cảm hận chuyện chồng ngoại tình đến mức kể chuyện này với... đứa con trai năm tuổi. Cô nói: “*Vì tôi nghĩ con trai tôi nên biết vì sao mẹ nó khóc*”.

Dù ngoại tình là một trong những nguyên nhân chính dẫn đến việc ly hôn nhưng vẫn có rất nhiều cặp đôi vẫn tiếp tục ở bên nhau bất chấp mối quan hệ tình ái ngoài luồng kia. Nhưng họ ở bên nhau được bao lâu và cần những điều kiện gì? Liệu họ có cơ hội để trở nên mạnh mẽ hơn nhờ trải nghiệm ấy hay không? Hay liệu họ có thể chôn cất vụ ngoại tình với cả một ngọn núi ô nhục và bất tín không? Cách họ chuyển hóa mối quan hệ bất chính kia sẽ quyết định cuộc hôn nhân và cuộc sống của họ.

Ngày nay ở phương Tây, nhiều người có hai hay ba mối quan hệ lâu năm hoặc hai ba cuộc hôn nhân, một số người vừa có hôn nhân vừa duy trì quan hệ bên ngoài. Khi một cặp đôi đến gặp tôi sau khi hứng chịu hậu quả của ngoại tình, tôi thường hỏi họ: “*Cuộc hôn nhân đầu tiên của hai anh chị xem như đã kết thúc. Liệu hai anh chị có muốn cùng nhau xây dựng một cuộc hôn nhân thứ hai không?*”.

Chương 2

Định nghĩa về ngoại tình

Chỉ trò chuyện với nhau thôi thì có là phản bội không?

Mọi người thường muốn biết điều này: “*Bao nhiêu phần trăm trong số chúng ta đã lừa dối đối tác của mình?*”. Đó là một câu hỏi khó trả lời vì trước tiên ta phải trả lời được câu hỏi này: “*Thế nào là lừa dối?*”.

Định nghĩa ngoại tình chẳng bao giờ cố định, thời đại số còn góp phần khiến chuyện định nghĩa này thêm khó nhằn hơn. Chat có phải là lừa dối không? Vậy còn chat sex, xem phim khiêu dâm, tham gia cộng đồng có cùng sở thích tình dục, dùng ứng dụng hẹn hò, “ăn bánh trả tiền”, mát xa vui vẻ, vẫn còn liên lạc với người cũ,... thì sao?

Vì không hề có một định nghĩa cụ thể nào về ngoại tình được tất cả mọi người chấp nhận nên các chỉ số về mức độ phổ biến của ngoại tình tại Mỹ khác nhau rất lớn: từ 26%- 70% ở nữ, từ 33%-75% ở nam. Bất luận con số chính xác là bao nhiêu đi nữa, ai cũng đồng ý rằng con số này hiện vẫn đang tăng lên. Nhiều người chỉ trích chính nữ giới là nguyên nhân của sự gia tăng này vì đã nhanh chóng thu ngắn “khoảng cách ngoại tình” giữa hai giới (nghiên cứu chỉ ra rằng con số này tăng 40% so với năm 1990, trong khi tỷ lệ ngoại tình ở nam giới vẫn ổn định).

Thực tế, nếu ngoại tình không chỉ dừng ở “quan hệ tình dục” mà còn bao gồm các quyến luyến về tình cảm, hành vi hôn và các tiếp xúc thể xác khác thì chính các sinh viên nữ sẽ là người giành chiến thắng ngoạn mục trước các sinh viên nam trong khoản lừa dối.

Việc thu thập dữ liệu về tình trạng ngoại tình thường bị ngăn trở bởi một thực tế đơn giản: hầu hết mọi người sẽ nói dối khi nói về tình dục, nhất là về những chuyện tình dục vốn không nên tham dự vào. Kể cả khi làm khảo sát ẩn danh, các mẫu hình về giới vẫn tồn tại, làm cho kết quả đầu ra không đúng với thực tế. Đàn ông thì thích ba hoa, phóng đại và kể quá số lần quan hệ tình dục,

trong khi nữ giới lại nói giảm, từ chối hoặc hạn chế tiết lộ những cuộc quan hệ của mình. Sự thành thật về tình dục luôn đi liền với quan điểm về tình dục.

Hơn nữa, bản thân chúng ta luôn đầy mâu thuẫn. Dẫu hầu hết mọi người sẽ nói rằng che giấu việc ngoại tình là cực kỳ sai trái, nhưng khi chính ta có một mối quan hệ bất chính thì thế nào ta cũng sẽ... giấu giếm! Và đáp lại câu hỏi quý giá “Nếu bạn biết bạn sẽ không bao giờ bị phát hiện thì bạn có ngoại tình hay không?”, con số người gật đầu vút lên cao ngất ngưỡng.

Rốt cuộc, không có một thống kê nào giúp ta có cái nhìn thấu đáo về thực trạng phức tạp của ngoại tình ngày nay. Do đó, tôi sẽ tập trung vào các câu chuyện ngoại tình thay vì các số liệu. Chính các câu chuyện mới dẫn dắt chúng ta vào những điều bận tâm sâu sắc hơn của con người, về sự khắc khoải, tình ngộ, cam kết và sự tự do ái tình.

Chủ đề chung của các câu chuyện ngoại tình là một người cảm thấy bị đối phương phản bội, nhưng tôi cũng sẽ đề cập đến tất cả những khía cạnh khiến cho bi kịch tình yêu này trở nên thú vị. Vì quá mong mỏi có một từ để định danh chuyện phản bội, chúng ta thường gộp quá nhiều trải nghiệm khác nhau dưới một cái tên duy nhất: **ngoại tình**.

Giá mà chuyện ngoại tình thật đơn giản...

“Bạn có quan hệ tình dục với ai ngoài vợ hay chồng mình trong mười hai tháng qua không?”. Giá mà mọi người có thể trả lời rõ ràng có hay không, giá mà định nghĩa về ngoại tình đơn giản hơn thì công việc trị liệu của tôi hẳn đã dễ dàng hơn rất nhiều. Những tranh cãi đau đớn mà tôi cần giữ bí mật hằng ngày đã nhắc nhở tôi rằng dù một số kiểu vượt rào không có gì phức tạp, nhưng thế giới của vi phạm cũng mơ hồ như chính thế giới của tình dục vậy.

Anh Elias đã gợi ý vợ mình – Linda – hãy cùng anh đi tham khảo ý kiến của một chuyên gia về cách hiểu thế nào là lừa dối vì hai vợ chồng đang bất đồng sâu sắc trong chuyện này. Anh Elias thường nói về việc anh thường đến các câu lạc bộ múa thoát y như sau: *“Tôi đến đó xem, tôi nói chuyện, tôi trả tiền, nhưng tôi không chạm vào người các vũ nữ. Thế thì tôi lừa dối ở chỗ nào?”*. Anh ta nghĩ mình tuyệt đối chung thủy, nhưng Linda lại nghĩ khác nên phạt chồng phải ngủ ở phòng khách!

Cô Ashlee vừa phát hiện bạn gái Lisa (đồng tính nữ) của mình thường gặp gỡ và đi chơi với anh Tom – bạn trai cũ của cô Lisa. Cô Ashlee kể: *“Cô ấy nói*

gặp gỡ như thế không tính là lừa dối bởi Tom là con trai! Nhưng chuyện đó đã đi xa đến mức khiến tôi lo ngại chuyện gặp gỡ ấy sẽ làm mối quan hệ của chúng tôi tệ đi. Vấn đề không phải là Lisa đang làm những việc mờ ám sau lưng tôi mà là cô ấy đang tìm kiếm điều mà tôi không thể trao cho cô ấy. Có phải cô ấy chỉ cần tôi trong giai đoạn thử nghiệm yêu đương đồng tính của cô ấy hay không?”

Cô Shannon cảm thấy bị phản bội khi phát hiện Corbin – bạn trai của mình – vừa mua một hộp bao cao su trong khi cả hai đang cố thụ thai. Anh Corbin phản biện: *“Anh chẳng làm gì sai cả! Anh chỉ tiện tay mua thôi mà! Em có muốn mọi điều anh ra hay mở điện thoại ra kiểm tra không?”*. Cô Shannon phản pháo: *“Anh không mua mớ bao cao su này để dùng với em!”*. Như thế có phải là ngoại tình không?

Vậy còn chuyện xem phim ảnh, sách báo khiêu dâm thì sao? Dù nhiều người sẽ chấp nhận rằng một quyển tạp chí Playboy cũ dưới đệm không thể cấu thành tội phản bội, nhưng ranh giới có thể trở nên mơ hồ khi chuyển từ giấy in sang màn hình máy tính. Nhiều đàn ông cho rằng xem phim khiêu dâm cũng giống như thủ dâm, một số thậm chí còn tự hào cho rằng xem phim khiêu dâm là giải pháp giúp họ không lừa dối bạn tình. Phụ nữ lại không nghĩ thế cho lắm.

Cô Violet luôn cho rằng mình khá thoáng về chuyện xem phim khiêu dâm. Khi cô vào phòng làm việc của anh Jared và thấy anh đang xem một cô nàng tóc vàng đang rên rỉ trên màn hình, cô chỉ tròn xoe mắt, nói đùa rằng anh ấy cần tìm một thú vui khác. Nhưng khi cô gái trên màn hình cất tiếng gọi: *“Anh đi đâu đấy Jared? Anh đã ra rồi sao?”*, cô Violet điếng người nhận ra anh chàng đang gọi video call trên ứng dụng Skype chứ không phải đang... xem phim.

Cô kể: *“Điều tệ hại nhất chính là anh ấy cố thuyết phục tôi rằng như thế không phải là lừa dối. Anh ấy bảo nó chỉ là phim khiêu dâm tùy biến”*.

Khả năng xảy ra chuyện lẳng nhăng léng phéng là vô tận trong thế giới phẳng ngày nay. Ngày nay, 68% người Mỹ có điện thoại thông minh, như diễn viên hài Aziz Ansari châm biếm thì: *“Ta đang mang theo trong túi một cái bar độc thân suốt 24/7”*. Và không chỉ có cánh độc thân, những người đã kết hôn cũng có những trang trực tuyến riêng cho mình để tha hồ hện hò. Internet đã giúp những ham muốn vốn bị cấm ngăn của chúng ta có dịp được tháo cũi sổ lồng.

Ta thậm chí không cần phải ra khỏi nhà thì mới sa ngã vào lưới tình. Ta hoàn toàn có thể ngoại tình khi... đang nằm cạnh vợ/chồng mình. Anh Joachim đang gần gũi bên chồng thì phát hiện chồng đang nhắn tin cho... nhân tình. Anh Kit

đang ngồi xem ti vi ngay bên cạnh cô bạn gái Jodi thì chợt thấy cô thao tác trên ứng dụng hẹn hò Tinder. Anh Kit kể: “*Cô ấy bảo chỉ dùng ứng dụng đó vì tò mò và để cho vui thôi. Nhưng rồi chúng tôi cùng đồng ý rằng sẽ xóa Tinder như một cách thể hiện cam kết sẽ chung thủy với nhau!*”.

Đúng như nhà nghiên cứu Al Cooper quá cố đã chỉ ra, Internet đã khiến tình dục ngày càng “*dễ tiếp cận, dễ mua bán và nặc danh*”. Đó cũng chính là những đặc điểm của ngoại tình, và tôi xin bổ sung thêm một từ khác: *mập mờ*. Nhờ Internet, ta có thể dễ dàng ngoại tình online, không hôn trực tiếp được thì ta gửi cho người kia ảnh chụp chỗ kín, khi không thể tâm tình offline trong phòng riêng thì ta nhắn tin qua Snapchat thâu đêm,... Thế thì làm sao ta biết mình đang bị phản bội? Thực tế này khiến chúng ta phải cẩn thận nghĩ lại cách ta nhìn nhận về ngoại tình trong thời đại số.

Ai là người vạch ra các ranh giới?

Định nghĩa về ngoại tình vừa đơn giản vừa phức tạp. Ngày nay, ở phương Tây, các chuẩn mực đạo đức trong một mối quan hệ không còn bị tôn giáo chi phối mà đã thuộc về từng cá nhân. Điều này đồng nghĩa với việc ta có nhiều tự do hơn, đồng thời có nhiều... hoang mang hơn.

Các cặp đôi cần tự định nghĩa lấy những khái niệm “*phản bội*”, “*ngoại tình*”, “*chung thủy*” cho riêng mình. Khi có ai đó thổ lộ: “*Tôi đã ngoại tình*”, chẳng ai buồn diễn giải thêm câu nói ấy cả. Khi ta bắt gặp người kia đang trên giường với một ai khác, hay khi ta đọc được những e-mail mùi mẫn qua lại trong nhiều năm trời, tức là chuyện ngoại tình đã rõ mười mươi.

Nhưng khi một người quyết định rằng hành vi của người còn lại là phản bội, nhưng người đó lại phản ứng kiểu “*Mọi chuyện không như em/anh nghĩ đâu*”, “*Chuyện đó chẳng có nghĩa lý gì cả*”, “*Như thế không phải là lừa dối*”,... chúng ta đã tiến vào vùng mập mờ. Thường thì người cảm thấy bị phản bội sẽ xác định các lỗi lầm và diễn giải ý nghĩa của chúng, nhưng liệu cảm giác đau đớn đã đủ để cho người bị tổn thương kia có quyền định nghĩa khái niệm ngoại tình hay không?

Điều rõ ràng nhất chính là mọi hành vi (được cho là) ngoại tình ngày nay bao gồm cả việc phá bỏ một giao ước giữa hai người. Ngoại tình không còn đơn thuần là một tội lỗi chống lại Chúa, không còn chỉ là việc phá vỡ một liên minh gia đình mà cốt lõi là xâm phạm vào niềm tin của nhau. Chúng ta kỳ vọng đối

phương phải làm theo những cam kết của cả hai, và chúng ta đánh giá hành vi của nhau dựa vào hệ thống giá trị đó.

Phản bội không cứ phải nhất thiết là rung động hay chung đụng với ai đó mà cơ bản là có hành vi vi phạm giao ước của cặp đôi. Quan niệm này nghe có vẻ rất khách quan. Nhưng vấn đề nằm ở chỗ hầu hết mọi người không dành nhiều thời gian để thương lượng về những giao ước ấy. Thế nên dùng từ “giao ước” có lẽ là hơi quá.

Một số cặp đưa ra các cam kết ngay từ đầu đến với nhau, nhưng hầu hết mọi người chọn kiểu sai tới đâu sửa tới đó. Một mối quan hệ như một tấm vải chắp vá các luật lệ và vai trò không được nói ra mà chúng ta đã khâu lên từ ngày hẹn đầu tiên. Chúng ta tiến hành phác thảo các ranh giới, tức cái gì được phép làm, cái gì không được phép, chúng ta phân chia đâu là nhiệm vụ của anh, của em, của chúng ta. Chúng ta có thể ra ngoài chơi một mình hoặc sẽ làm tất cả mọi thứ cùng nhau, chúng ta có sống chung không, chúng ta có phải tham gia mọi buổi họp mặt gia đình không,...

Khi đã có đôi có cặp, chúng ta xem xét lại các mối quan hệ bạn bè của mình và xác định tầm quan trọng của chúng. Chúng ta xem lại quan hệ của ta với những người yêu cũ, ta có biết họ hiện nay thế nào không, có nói về họ không, có còn giữ hình của họ trên điện thoại của ta không, có kết bạn với họ trên Facebook không,... Khi bị người yêu hiện tại chất vấn những chuyện liên quan đến người cũ, ta sẽ thối thuá vì sao ta nên có ranh giới rõ ràng với người cũ. Những lời cảm ràm có thể như: *“Anh chưa bao giờ kể với em là anh vẫn còn giữ liên lạc với con nhỏ hồi học đại học đó!”*, *“Mình đã ngủ với nhau mười lần, vậy mà anh vẫn thấy profile của em trên cái trang mạng hẹn hò Hinge”*, *“Anh biết thằng đó là bạn thân nhất của em và hai người chơi với nhau từ hồi học mẫu giáo, nhưng em có nhất thiết phải kể cho nó nghe tất tần tật chuyện hai đứa mình không?”*,...

Chúng ta vạch ra mảnh đất của sự chung và sự riêng, vạch ra một bản hợp đồng quan hệ ngầm hiểu. Tuy nhiên, nhìn chung phiên bản “giao ước” mà người này vẽ ra trong đầu luôn khác với những gì người còn lại suy nghĩ.

Đôi khi các cặp đồng tính đứng ngoài quy luật này. Vì họ đã sống ngoài các quy chuẩn xã hội và tranh đấu miệt mài cho sự tự quyết về tình dục nên luôn có ý thức rất cao về khuôn khổ của tình dục, thế nên họ thường có xu hướng thương lượng cởi mở về chế độ đơn giao hơn là ngầm đưa ra giả định về chuyện này. Tương tự, một thiểu số các cặp dị tính đang thử nghiệm các hình thái khác nhau

của đa giao đồng thuận (consensual non-monogamy), ở đó các ranh giới vừa cởi mở vừa rạch ròi hơn. Điều này không có nghĩa họ sẽ không hề đau đớn khi bị phản bội, nhưng chí ít họ có khuynh hướng dễ thấu hiểu hơn cho hành vi ấy.

Tuy nhiên, những người tôn thờ tình yêu lý tưởng thường cảm thấy chuyện cố gắng làm rõ chuyện đơn giao hay đa giao dường như đang làm mất đi ý nghĩa đặc biệt của tình yêu. Một khi đã tìm thấy “nửa kia”, những người ấy tin rằng không nên cần đến, không nên ham muốn, cũng không nên cảm thấy bị ai khác thu hút. Thế nên giao ước của họ chỉ vồn vện bấy nhiêu đây từ: “*Tôi mà bắt được anh/em ngoại tình là chết với tôi nhé!*”. Ngay cả hợp đồng thuê nhà còn phức tạp hơn giao ước tình yêu này!

Một định nghĩa mới về ngoại tình

Theo tôi, ngoại tình bao gồm ít nhất một trong ba yếu tố sau đây: **giấu giếm, có phản ứng tình dục, vương vấn tình cảm.**

Trước khi đi vào chi tiết, tôi muốn nói rõ rằng đây không phải là ba tiêu chí cứng nhắc mà là một lăng kính ba mặt để chúng ta dùng chiêm nghiệm và đánh giá những giả định và những trải nghiệm của bản thân. Mở rộng khái niệm ngoại tình không có nghĩa là sa vào đánh giá đạo đức. Không phải chuyện ngoại tình nào cũng giống nhau bởi suy cho cùng, ngoại tình là chuyện cá nhân và liên quan đến những giá trị chuẩn. Mục đích chủ yếu của tôi là mang tới cho bạn đọc một khuôn thước giúp bạn hiểu rõ hơn về hoàn cảnh bản thân cũng như có cách giao tiếp sâu sắc hơn với những người bạn yêu thương.

– **Giấu giếm** là đặc điểm cơ bản nhất của một mối quan hệ bất chính. Chuyện ngoại tình thường diễn ra trong bóng tối và người trong cuộc rất sợ bị phát giác. Chính vì bí mật, giấu giếm mà chuyện ngoại tình càng... hấp dẫn, như nhà báo Julia Keller đã viết: “*Tình dục và che giấu kết hợp với nhau thành một món cocktail ngon tuyệt*”.

Từ khi còn bé thơ, chúng ta đã biết cảm giác thích thú khi cất giấu và gìn giữ những bí mật. Chúng khiến ta cảm thấy mạnh mẽ, tự do hơn và có niềm sung sướng nhất định. Nhưng sự sung sướng mờ ám này lại bị lứa tuổi trưởng thành khinh khi.

Chị Angela – một trợ lý pháp lý người Mỹ gốc Ireland – chia sẻ cảm giác khi ngoại tình: “*Tôi vốn luôn sống đúng với bản chất của mình, sống quang minh chính đại. Thế nên chuyện phát hiện mình có thể tuyệt giao với các giá trị bấy lâu*

của bản thân khiến tôi vừa hoang mang vừa thú vị. Một lần tôi ngồi nghe em gái thao thao bất tuyệt chỉ trích những người ngoại tình, phản bội tình cảm của người khác, tôi chua chát cười thầm trước bí mật của chính mình. Em gái tôi không hề biết rằng ngay trước mặt mình là một trong những người ngoại tình mà nó đang cực kỳ bức xúc”.

Mô tả về cái tổ hợp giữa tội lỗi và niềm vui lén lút, anh Max thừa nhận: “*Có khi tôi cảm thấy mình là kẻ chẳng ra gì, nhưng lại có khi tôi biết rằng mình đang chạm vào bản chất của một điều gì đó mà tôi thật sự muốn cảm nhận lần nữa”.*

Anh Max là người cha 47 tuổi tận tụy của ba đứa con, trong đó có một bé bị bại não. Anh cương quyết giấu giếm vợ chuyện mình đang ngoại tình: “*Tôi sẽ không bao giờ kể với vợ là tôi đã tìm thấy một cuộc sống khác với một người phụ nữ khác. Và tôi cũng sẽ không bao giờ hối tiếc vì đã làm thế. Cuộc tình vụng trộm ấy buộc phải tồn tại trong im lặng. Không còn cách nào khác cả! Kể cả nếu mối quan hệ ấy kết thúc, thì bí mật vẫn cứ sẽ mãi mãi là bí mật”.*

Sự giấu giếm như chiếc chìa khóa thần kỳ mở ra cánh cổng của sự tự chủ và kiểm soát. Đây cũng chính là những điều tôi thường nghe từ những người phụ nữ và đôi khi cả từ những người đàn ông yếm thế. Thế nên giấu giếm thật sự rất... thú vị.

Các mối quan hệ bất chính dẫn lối ta đến với những rủi ro, nguy hiểm và khiến ta dần bạo gan làm những hành vi sai trái. Chúng ta có thể không chắc khi nào sẽ lại hẹn hò với tình nhân, nhưng chúng ta hoàn toàn chắc chắn rằng mình cực kỳ háo hức đợi chờ ngày ấy. Tình vụng trộm như thuộc về một thế giới riêng, hoàn toàn tách biệt với phần còn lại của thế giới. Những chuyện ngoại tình vẫn không ngừng sinh sôi nảy nở bên rìa đời sống của chúng ta, chừng nào vẫn còn là bí mật thì chừng ấy chúng còn “*vi diệu*”.

Tuy nhiên, không phải lúc nào bí mật cũng vui, cũng thú vị, ngay cả với người đang giấu giếm bí mật ấy. Vốn là mấu chốt của ngoại tình, bí mật châm mồi cho dối lừa, từ chối, lừa gạt và các chiến lược che đậy tinh vi. Trò hai mặt có thể gói ghém cả sự tự cô lập bản thân, theo thời gian dần biến thành nỗi ô nhục và căm ghét bản thân sâu sắc.

Khi tôi hỏi Melanie vì sao cô quyết định kết thúc chuyện tình ngoài luồng đã kéo dài sáu năm qua, cô đáp: “*Khi vẫn còn cảm thấy tội lỗi, tôi vẫn thường nhìn nhận bản thân là một người tốt đang làm điều xấu. Nhưng cái ngày tôi không còn*

cảm thấy tội lỗi gì nữa cũng chính là ngày tôi đánh mất tự trọng và thật sự cảm thấy mình xấu xa”.

Khi chuyện tình bí mật bị phơi bày, người bị lừa dối bấy lâu sẽ đau đớn đến tan nát cả cõi lòng. Với nhiều người, đặc biệt là những người sống tại Mỹ, chính những dối lừa suốt thời gian dài sẽ để lại những vết sẹo sâu nhất. Tôi vẫn cứ nghe đi nghe lại điều này từ những người phụ nữ phát hiện mình bị phản bội bấy lâu nay: *“Vấn đề không phải là anh ấy đã lừa dối mà là anh ấy đã nói dối rằng anh ấy không hề lừa dối tôi”.*

Cùng là hành động giấu giếm chuyện ngoại tình, nhưng có nơi thì bị phản đối, có nơi lại được xem là sự khôn ngoan. Những câu chuyện ngoại tình tôi từng nghe được đều gắn liền với nói dối và sự giấu giếm như những điều tất yếu. Và có một thực tế là những người ngoại tình không giỏi che giấu sẽ khiến người bị phản bội cảm thấy nhục nhã và đau đớn muôn phần.

Nói đến ngoại tình là phải nói đến các bí mật. Nhưng nó cũng yêu cầu chúng ta tự vấn: Vậy còn sự riêng tư cá nhân thì sao? Đây là ranh giới giữa riêng tư và bí mật? Có phải suốt ngày rình mò người kia là một chiến thuật hợp lý để ngăn họ ngoại tình? Có phải đã là một đôi thì cần tuyệt đối minh bạch với nhau?

– **Có phản ứng tình dục** là cụm từ tôi chọn sử dụng thay cho từ “giao cấu”. Cụm từ “phản ứng tình dục” không chỉ dừng lại ở các hành vi giao cấu chật hẹp mà còn bao gồm sự thấu hiểu rộng hơn về tâm trí, thể xác và năng lượng ái tình.

Khi nói về phản ứng tình dục, tôi muốn làm rõ rằng các chuyện tình đôi khi bao gồm hành vi giao cấu nhưng đôi khi không, song mọi chuyện tình đều luôn có dục tính. Như Marcel Proust đã nói, chính trí tưởng tượng của chúng ta mới là cái chịu trách nhiệm về tình yêu chứ chẳng phải đối phương. Năng lực tình dục mạnh mẽ đến độ một nụ hôn ta tưởng tượng đã trao cho ai đó có thể khiến ta hưng phấn, say đắm y hệt việc làm tình thật sự trong nhiều giờ.

Cô Charmaine – một phụ nữ Jamaica 51 tuổi có nụ cười bắt mắt – đã thường xuyên ăn trưa cùng anh chàng đồng nghiệp Roy trẻ tuổi suốt một thời gian dài. Cô khẳng định rằng mối quan hệ giữa họ không xé bỏ các lời thề ước trong hôn nhân của cô vì: *“Chúng tôi không hề quan hệ tình dục với nhau, thậm chí còn chưa bao giờ chạm vào nhau. Chúng tôi chỉ trò chuyện thôi, như vậy thì có gì là lừa dối chứ?”.*

Nhưng chúng ta đều biết rằng sự khước từ có thể gợi dục không khác gì quan hệ chăn gối. Ham muốn bắt rễ từ sự thiếu vắng và ngóng mong. Khi bị tôi

ép mô tả cảm xúc khi ở bên anh chàng Roy, cô ấy nhượng bộ: *“Khi trò chuyện với cậu ấy, tôi cảm thấy kích thích kinh khủng! Tôi chưa bao giờ bị kích thích mãnh liệt như thế, như thế cậu ấy đang chạm vào tôi dù thực tế chẳng hề chạm”*. Những điều cô ấy đang mô tả chẳng phải phản ứng tình dục sao? Một bữa ăn trưa “trong sáng” như thế hoàn toàn có thể trở nên nóng rẫy, thậm chí cả khi Charmaine chỉ đang “hẹn hò chay” như cách mô tả của Cheryl Strayed.

“Chẳng có gì xảy ra cả!” là điệp khúc quen thuộc của “những nhà truyền giáo tình dục”. Đó cũng là điều anh Dustin đã nói với cô Leah – bạn gái của anh – sau một lần anh qua đêm ở nhà nữ đồng nghiệp. Chuyện là sau khi uống một vài cốc rượu bia ở tiệc sinh nhật của cô đồng nghiệp Abby, anh Dustin chấp nhận lời mời ngủ lại đêm hôm đó ở nhà cô.

Khi bị Leah chất vấn chuyện “ngủ lang”, anh Dustin cứ lặp đi lặp lại điệp khúc: *“Thôi được rồi, vì em muốn biết nên anh mới nói đấy nhé! Bọn anh ngủ cùng nhau trên giường nhưng chẳng có gì xảy ra cả!”*.

Đầu óc cô Leah quay cuồng với mớ câu hỏi: *Hai người ấy đi ngủ có khóa thân không? Cô ấy có gối đầu lên cánh tay anh ấy không? Anh ấy có cọ mũi vào gương mặt đang say ngủ của cô ấy không? “Cậu nhỏ” của anh ấy có cứng lên không? Có thật là hai người không làm gì cả đêm hay không?...* Còn tôi thì tự hỏi: *“Lúc nào thì hai người đó sẽ có chuyện gì đó xảy ra?”*.

Những ví dụ có thực trên đưa ra một quan điểm quan trọng: nhiều chuyện ngoại tình không liên quan đến hành vi giao cấu mà chủ yếu liên quan đến những ham muốn như ham muốn được người khác ham muốn, ham muốn được nhìn thấy người ấy, được kết nối với người ấy, ham muốn được người ấy quan tâm,... Mọi chuyện ngoại tình đều hàm chứa một chút dục tính, khiến chúng ta cảm thấy như được “sống lại”, mới mẻ, tái tạo năng lượng. Nó thuộc về năng lượng hơn là hành động, về sự quyến rũ hơn là quan hệ xác thịt.

Thậm chí, khi bàn đến hành vi quan hệ tình dục, vẫn có bao người “hoạt ngôn” biện minh cực kỳ hoạt bát cho chuyện ngoại tình, tìm đủ mọi cách tách quan hệ tình dục ra khỏi cảm xúc tình dục đích thực. Đồng nghiệp Francesca Gentile của tôi đã tập hợp một danh sách những câu trả lời điền vào dấu ba chấm cho câu: *“Đấy không phải là quan hệ tình dục vì...”*:

“... ngay cả tên của cô ta anh cũng chẳng biết.”

“... rõ ràng đâu có ai đến đâu.”

“... lúc đó anh say rồi.”

“... anh không thích cô ta.”

“... em không chắc mình còn nhớ rõ mọi việc.”

“... người đó thuộc về loại giới tính mà em thường sẽ không quan hệ.”

“... không có ai nhìn thấy.”

“... chúng tôi vẫn còn mặc quần áo.”

“... chúng tôi vẫn còn ít quần áo trên người.”

...

Tất cả các biến dị này đều xuất hiện trong đời sống thực tế. Thế giới ảo bổ sung thêm những cú bất ngờ khác. Tình dục ảo có thật không? Khi ta ngắm một cặp mộng trần truồng trên màn hình, có phải ta chỉ đang thả tự do cho trí tưởng tượng mà thôi hay đang... phản bội? Nhiều người nghĩ rằng vượt giới hạn là giao tiếp thật với người thật.

Vậy còn thực tế ảo thì sao? Đó là thật hay chỉ là tưởng tượng? Vẫn còn đó những câu hỏi hết sức quan trọng mà chúng ta chưa có câu trả lời thỏa đáng. Như triết gia Aaron Ben-Ze'ev đã tuyên bố đầy xác đáng: “*Bước chuyển từ thực tại tưởng tượng thụ động sang thực tế ảo tương tác trong không gian ảo còn cấp tiến hơn cả bước chuyển từ ảnh chụp sang video*”. Chúng ta có thể tranh cãi đâu là thực, đâu là tưởng tượng nhưng chúng ta hoàn toàn có thể chắc chắn về những phản ứng tình dục.

Ngay cả khi chúng ta đồng ý mở rộng góc nhìn về những hình thái biểu hiện của tình dục, chúng ta vẫn sẽ bất đồng về ý nghĩa và nơi chúng thuộc về. Tất cả những thảo luận ấy chắc chắn sẽ dẫn đến một câu hỏi gai góc về bản chất của sự tự do tình dục. Ta có kỳ vọng bạn đời của mình hoàn toàn chỉ bị kích thích bởi mình không? Tôi đang nói về cả ý nghĩ, các mơ tưởng về tình dục, các giấc mơ, ký ức, những quyến rũ, cũng như ngay trong việc tự sướng. Các khía cạnh ấy của tình dục có thể là riêng tư, và là một phần rất cá nhân của chúng ta, đang tồn tại bên trong “khu vườn tình dục bí mật” của chính chúng ta.

Nhưng một số người lại nghĩ rằng bắt buộc phải chia sẻ với “đối tác” tất cả những gì thuộc về chuyện tình dục của mình. Người yêu thủ dâm hay vẫn còn cảm xúc với tình cũ tức là đang phản bội mình. Theo quan điểm này, bất kỳ biểu hiện nào về tình dục, dù là thật hay chỉ là tưởng tượng, mà không chia sẻ với người yêu hay với vợ/chồng, đều sẽ được tính là phản bội. Tuy nhiên, lại có một quan điểm khác cho rằng việc dành riêng không gian cá nhân cho tình dục ở một

chừng mực nào đó sẽ tạo nên sự tôn trọng đối với sự riêng tư và sự tự chủ, và đó chính là một biểu hiện của thâm tình.

Trong hàng chục năm làm việc với nhiều cặp đôi, tôi quan sát thấy rằng những ai thành công nhất trong khoản gìn giữ ngọn lửa dực tình chính là những người thoải mái... ngoại tình nhất. Thậm chí nếu vẫn hạnh phúc một vợ một chồng, ta vẫn nhận ra rằng mình không sở hữu bản năng tình dực của bạn đời. Chính sự khó nắm bắt này khiến ta tiếp tục khám phá bạn đời thêm lần nữa.

Mỗi cặp đôi cần thương lượng đến sự độc lập dực tình của nhau như một phần trong cuộc đối thoại sâu rộng hơn về chủ nghĩa cá nhân và sự kết nối của nhau. Muốn bảo vệ bản thân trước sự phản bội, chúng ta đòi hỏi quyền truy cập, được kiểm soát, sự minh bạch. Và chúng ta đứng trước nguy cơ vô tình xóa tan không gian cần thiết để duy trì đam mê giữa mỗi con người. Lửa cần oxy để cháy.

– **Sự vấn vương tình cảm** là yếu tố thứ ba của ngoại tình. Hầu hết các mối quan hệ bất chính luôn đi kèm cảm xúc ở các cấp độ khác nhau. Ngoại tình thường gắn với đam mê mãnh liệt khó cưỡng. *“Tôi nghĩ mình đã biết thế nào là yêu, nhưng chưa từng có cái cảm giác này bao giờ”* là điệp khúc phổ biến của những người đang ngoại tình.

Những người trong trạng thái này thường nói với tôi về tình yêu, sự siêu nghiệm, sự thức tỉnh, định mệnh, can thiệp của đấng trên cao – một cái gì đó thuần khiết đến độ họ không thể nào thờ ơ, vì *“từ chối những cảm xúc ấy cũng chính là tự phản bội mình”*.

Những ai dính líu vào một chuyện tình tuyệt vời như thế thường cảm thấy khái niệm “mối quan hệ” hãy còn chưa tương xứng với hoàn cảnh của họ vì không hàm chứa hết sự sâu sắc của những cảm xúc và trải nghiệm.

Ludo cho biết: *“Nếu bạn gọi quan hệ của tôi và cô Mandy là lừa dối tức là đang biến điều đẹp đẽ thành điều thô thiển. Cô ấy từng trải qua vài điều giống tôi. Thế nên, cô ấy chính là người đầu tiên tôi có thể chia sẻ về việc cha tôi đã xâm hại tình dực tôi ngày bé. Phải, chúng tôi đã làm tình với nhau, nhưng quan hệ của chúng tôi hơn thế rất nhiều”*.

Tiếp tục đi sâu hơn vào khía cạnh này, có một loạt những cuộc gặp gỡ bao gồm những cấp độ khác nhau của sự thân mật về cảm xúc. Ở chỗ nông, chúng ta có những cuộc chơi qua đường tiêu khiển, nặc danh, ảo hay “ăn bánh trả tiền”. Trong nhiều trường hợp, người ngoại tình cứ khẳng định rằng mình chẳng có tí cảm xúc nào khi làm tình với người kia. Một số người thậm chí còn mạnh miệng

nói rằng không có cảm xúc gì khi làm tình với người kia tức... không phải là phản bội.

Anh Guy nói: “*Tôi trả tiền hậu hĩnh cho các cô gái qua đêm với tôi để họ biến mất vĩnh viễn khỏi đời tôi. Chuyện đó chẳng có tí nghĩa lý gì. Bí quyết khi chơi gái là chớ có sa vào lưới tình để... giữ gìn hôn nhân*”.

Nhưng có phải quan hệ xác thịt thật sự chỉ đơn giản là quan hệ xác thịt? Đúng là có thể một cuộc làm tình ngẫu nhiên chẳng đi kèm cảm xúc gì cả, nhưng một khi nó đã xảy ra thì sẽ mang nhiều ý nghĩa hơn bạn tưởng.

Điều mĩa mai là những người “chơi gái” như anh Guy sẽ cố tình hạn chế cảm xúc vấn vương với bóng hình nào đó xuống đến mức tối thiểu để làm giảm nhẹ tội lỗi ngoại tình (“*Chuyện đó chẳng có tí nghĩa lý gì!*”) còn số khác như chị Charmaine thì nhấn mạnh sự gắn kết về mặt tình cảm, cảm xúc giữa cô với người kia để nhấn mạnh một điều tương tự như anh Guy (“*Chẳng có gì xảy ra giữa chúng tôi cả!*”).

Người ta đã tổn khối giấy mực khi cố gắng xác định cái nào độc ác hơn – tình bị cuốn mất hay một quan hệ xác thịt bị cấm đoán. Mỗi người có sự nhạy cảm riêng. Một số người chẳng buồn phiền gì khi “đối tác” của mình dành tình cảm cho ai khác, miễn là cứ chung thủy với mình về mặt chăn gối. Số khác lại không xem chuyện quan hệ xác thịt quá to tát nên cho phép nhau tự do khám phá tình dục, miễn là đừng vấn vương thương nhớ ai đó. Họ gọi đó là “đơn giao cảm xúc”¹.

¹. *Nguyên bản tiếng Anh: emotional monogamy.*

Nhiều người cho rằng quan hệ tình dục và cảm xúc là hai thứ khó có thể tách rời nhau, có thể khi thì cái này lúc thì cái kia nhiều hơn, nhưng trong chuyện ngoại tình thì cả hai yếu tố này đều thường hiển hiện!

Ngoại tình cảm xúc thì sao?

Có một kiểu ngoại tình mới xuất hiện những năm gần đây: ngoại tình cảm xúc. Đây là khái niệm thuộc “hàng khủng” trong ngữ vựng nói về sự không chung thủy. Nhìn chung, nó được dùng chỉ một sự phản bội không có quan hệ xác thịt mà chủ yếu liên quan đến những cảm xúc yêu đương tha thiết vốn lẽ ra chỉ nên được dành cho người bạn đời. Thế nên, ngoại tình tư tưởng làm khô cạn mối quan hệ chính thức.

Khái niệm “ngoại tình cảm xúc” cần được tháo gỡ hết sức thận trọng. Có rất nhiều “chuyện tình cảm” đi kèm với ức chế tình dục, bất chấp hai bộ phận sinh dục có tiếp xúc hay không, và việc khoác cho nó một tên gọi mới theo tôi dường như là đang cố giảm lược về dục tính. Rõ ràng, ngoại tình vẫn có thể trần trụi dục tình mà chẳng cần... làm tình theo nghĩa đen, và trong các trường hợp này, chuyện thế nào thì ta nên gọi như thế đấy thì sẽ có ích hơn.

Tuy nhiên, đôi khi khái niệm “ngoại tình cảm xúc” được áp dụng vào các mối quan hệ hoàn toàn thuần khiết, nhưng lại được cảm nhận là “*hai người quá gần gũi*”. Đây chính là một ý niệm bện chặt vào tư tưởng của chúng ta về việc kết đôi thời hiện đại. Ngày nay, nhiều người xem hôn nhân đồng nghĩa với việc gần gũi về cảm xúc và hai bên cần hoàn toàn thành thật đến mức trần trụi. Thế nên, khi một trong hai người phơi bày đời sống nội tâm với một ai đó thì người kia sẽ cảm thấy như bị phản bội. Kiểu tình yêu lãng mạn là kiểu chúng ta kỳ vọng đối tác trở thành người đồng hành về cảm xúc với mình, tức là người duy nhất ta san sẻ những giấc mơ, nỗi tiếc và cả những âu lo sâu kín nhất.

Chúng ta đang ở lãnh địa hoàn toàn mới mẻ của hôn nhân. Các thể hệ trước chưa bao giờ nhấn mạnh khía cạnh không chung thủy trong cảm xúc. Quan niệm hôn nhân của họ không được xây đắp quanh sự độc tôn về cảm xúc. Điều này cũng còn xa lạ với nhiều vùng trên thế giới. Vậy liệu đây có phải là một khái niệm hữu ích cho các đôi lứa ngày nay? Hôn nhân sẽ luôn được củng cố khi vợ chồng có thể tâm tình với nhau hoặc tìm được nhiều cách kết nối cảm xúc với nhau. Nhưng khi chúng ta dồn hết tất cả các nhu cầu thân mật vào một người duy nhất, tức vợ/chồng ta, thì quả thật ta đang khiến mối quan hệ vợ chồng trở nên mong manh, yếu ớt hơn.

Rõ ràng, mọi chuyện đã trở nên rối rắm, khó hiểu hơn khi ta ra sức phân tích kỹ lưỡng ngoại tình cảm xúc. Một mặt, có những người thường viện cố “có kết nối trái tim” với ai đó để hẹn hò... làm tình với người đó. Một người vợ phàn nàn rằng chồng cô say sưa với “bạn mới”, chẳng thèm đếm xỉa đến tâm tư tình cảm của vợ mà cứ chat trên Snapchat hàng giờ liền, mọi lúc mọi nơi. Tôi rất cảm thông với sự tức giận của cô ấy nhưng cũng làm rõ rằng điều đang khiến cô bần lòng không chỉ là giải tỏa các cảm xúc mà còn là... ham muốn tình dục. Mặt khác, các mối quan hệ cảm xúc sâu đậm với một người khác (không phải là vợ/chồng mình) là cách giải tỏa chính đáng cho các cảm xúc và nhu cầu không được thỏa mãn trong hôn nhân. Tôi đã đi trên ranh giới rất mong manh này suốt các buổi trị

liệu. Chẳng có chút gì ngạc nhiên khi nhiều người vẫn còn bám víu vào cách hiểu hẹp nhất về ngoại tình: ngoại tình chính là quan hệ tình dục khi bị ngăn cấm.

Tóm lại, tôi khuyến khích bạn hãy suy nghĩ xem bạn đang quan niệm thế nào về ngoại tình, bạn cảm thấy thế nào về chuyện ngoại tình. Sau đó, bạn hãy cởi mở hỏi người bạn đời của bạn xem người ấy quan niệm thế nào về ngoại tình.

Thay vai, đổi chuyện

Đôi lúc, chúng ta định nghĩa chuyện ngoại tình; khi khác, chuyện ngoại tình lại định nghĩa chúng ta. Chúng ta có thể vội vàng quy kết cố định các vai trò của ba người trong câu chuyện – người phản bội, người bị phản bội, người thứ ba. Nhưng trên thực tế, nhiều người trong chúng ta luôn thấy mình ở nhiều vị trí khác nhau, và góc nhìn của chúng ta về ngoại tình cũng sẽ thay đổi khi chúng ta đổi vai, tùy theo tình huống.

Cô Heather là một chuyên gia còn độc thân sống tại New York (Mỹ), không còn ở độ tuổi lý tưởng để sinh đẻ, luôn mong chờ ý trung nhân để sống hạnh phúc bên nhau trọn đời. Cách đây mấy năm, cô đã chia tay vị hôn phu Fred sau khi phát hiện một thư mục trên máy tính của anh chứa đầy tin nhắn gửi cho các gái điếm hạng sang với đủ các đề nghị kỳ quái và những điểm hẹn đã chọn. Bị phản bội chỉ khiến cô đau một, bị Fred thờ ơ, chẳng thèm động chạm cơ thể khiến cô đau đến mười. Cô khao khát một mối quan hệ chung thủy, cuồng nhiệt, nóng bỏng, đắm say, thế nhưng Fred chỉ “hừng hực” với những cô gái điếm, còn về nhà thì lúc nào cũng tỏ ra chẳng mặn mà gì chuyện gối chăn.

Người trị liệu của cô bảo rằng anh Fred cần thời gian để trưởng thành, và dự đoán trong khoảng 4-5 năm nữa, anh ấy sẽ trở thành một người bạn đời tuyệt hảo! Cô Heather nói với tôi: *“Tôi nghĩ rằng không đáng để dành thời gian dạy dỗ và chờ anh ta trưởng thành. Và đó chắc chắn sẽ không phải là một trong những việc mà tôi sẽ làm trong kế hoạch 4-5 năm tới”*.

Mùa hè vừa qua, cô Heather gặp anh Ryan trên chuyến tàu điện từ Boston về New York. Mắt chạm mắt và rồi tình trong như đã. Anh ta thẳng thừng kể về hoàn cảnh của mình: *“Anh kết hôn đã 13 năm, có hai con và đang muốn chấm dứt cuộc hôn nhân này”*. Anh Ryan và vợ – cô Blair – đã đồng ý kết thúc mọi chuyện nhưng họ đang tiến hành mọi việc chậm chậm, cẩn thận suy nghĩ xem thời điểm nào thích hợp để báo cho lũ trẻ chuyện bố mẹ chúng chia tay.

Tôi nhận ra rằng cách đây chưa lâu, cô Heather đã nếm trải nỗi đau của người bị phản bội, còn bây giờ cô đang trong vai “người thứ ba”, tức có quan hệ tình cảm với một người đã có gia đình. Không biết cô ấy có nhận ra mình đã “đổi vai” không nhỉ?

Cô chia sẻ:

– Anh ấy là tất cả những gì tôi muốn. Không hẳn anh ấy đang ngoại tình với tôi vì anh ấy đã hết tình cảm với vợ rồi, chẳng qua là chưa chính thức ly hôn thôi!

Tôi khêu cô một cái, nói:

– Nhưng vợ của anh ấy không biết chuyện anh ấy đang qua lại với chị đúng không? Chuyện hai người ấy ly hôn chưa xong đâu có đơn giản, dễ dàng như kiểu chị bảo anh ấy rằng “*Anh hãy về nhà làm cho xong việc rồi quay lại với em nhé*”.

Cô Heather ngay lập tức tự vệ:

– Chà, khi nào một cuộc hôn nhân thật sự kết thúc nhỉ? Có phải là khi hai người ngủ riêng, hay khi hai người công bố trước gia đình và bạn bè chuyện đã chia tay, hay khi đã nộp đơn xin ly dị? Ly hôn đúng là một quá trình dài, tôi không biết thời điểm nào là thích hợp để tôi đến với anh ấy.

Tôi vui khi thấy cô ấy tươi tắn hơn. Tôi cũng nhận thấy ý niệm về ngoại tình của cô ấy đã trở nên linh hoạt, mềm dẻo khi đã biết thử đặt mình vào vị trí của người ở phía bên kia.

Vài tuần sau, niềm vui kia của tôi tắt ngóm khi cô ấy báo tôi rằng sau hai tháng hẹn hò bí mật, cô và Ryan đã dành trọn một dịp cuối tuần bên nhau, và cô chưa bao giờ hạnh phúc như thế. Nhưng rồi cô rơi khỏi vườn địa đàng khi hai ngày sau, anh Ryan gọi cho cô, báo rằng vợ anh đã “lục tung” cái iPad của anh khi anh để quên nó ở nhà và đi chơi với Heather. Và tất nhiên, vợ anh đã biết chuyện anh “vụng trộm” với Heather.

Cô Blair lập tức từ bỏ kế hoạch ly hôn từ từ. Cô đem các con đi suốt cả tuần, để mặc Ryan một mình giải thích mọi chuyện với cha mẹ, bạn bè chung của hai người. Chỉ cần một động thái của Blair, chuyện tình bí mật vừa chớm nở của Ryan và Heather bị đem ra ánh sáng, khiến số phận những người liên quan đều rẽ sang một hướng khác.

Cô Blair không còn chú trọng đến thời điểm ly hôn nữa. Suy nghĩ “Chúng ta không còn thuộc về nhau” nay đã trở thành “Anh ta đã lừa dối tôi!”. Còn với Ryan, suy nghĩ “Mình cần ly hôn làm sao để không làm ai tổn thương” nay đã trở

thành “Mình phải giải thích chuyện ngoại tình này với cha mẹ và các con thế nào đây?”. Và cô Heather chính là tác nhân gây ra cú thay đổi chí mạng này.

Cô Heather từng phản đối kịch liệt chuyện ngoại tình, chuyện làm người thứ ba, chuyện cướp chồng cướp vợ người khác. Cô cảm thấy mình là một thành viên đáng tự hào của hội chị em phụ nữ luôn giúp đỡ, chở che nhau. Ấy vậy mà giờ đây cô lại ở đúng cái vị trí “người thứ ba” mà cô từng kịch liệt phản đối. Mỗi khi tưởng tượng cảnh vợ của Ryan đọc những trao đổi mùi mẫn giữa Ryan và Heather khiến cô như... đông cả máu lại.

Tôi đã nghe nhiều những câu chuyện như của Heather, tức câu chuyện của những người đã “đổi vai”, những người đã từ chỗ phán xét, chỉ trích chuyện ngoại tình chuyển sang biện minh cho ngoại tình.

Khi bàn về chuyện ngoại tình, ta thường sa vào thiên kiến của người ngoài cuộc, người quan sát chứ không phải là người trong cuộc. Cụ thể, nếu biết ai đó đã ngoại tình, ta thường chỉ trích rằng người đó là kẻ ích kỷ, yếu đuối, không đáng tin tưởng. Nhưng khi chính ta “ăn vụng”, ta sẽ... đổ thừa hoàn cảnh.

Định nghĩa của chúng ta về thiếu chung thủy không thể tách rời với những câu chuyện mà chúng ta kể cho chính mình, và chúng tiến triển theo thời gian. Tình yêu vừa đơm hoa lẳng nghe bằng sự háo hức vốn luôn có cách riêng của nó để gọt đi những ranh giới và né tránh những cản ngại.

Khi anh Ryan bảo cô Heather rằng vợ chồng anh không còn ngủ chung, cô Heather dễ có xu hướng nhìn nhận anh sắp ly dị hơn là vẫn đang trong một cuộc hôn nhân, thế nên cô nghĩ mình hoàn toàn vô can, hoàn toàn chẳng có tội tình gì. Ngược lại, khi bị bạn đời ruồng bỏ, mắt ta nhìn người ấy làm gì cũng là... đang lừa dối ta, tai ta nghe người ấy nói lời nào cũng là... lời dối trá. Giờ đây, cô Blair nghĩ rằng chồng chưa bao giờ muốn quan tâm đến những cảm xúc của mình và có lẽ đã lừa dối mình từ lâu lắm rồi.

Chuyện tình hảo huyền của cô Heather với anh Ryan nay đã bầm dập. Mới đây thôi cô còn say sưa tưởng tượng sẽ mang thai đứa con của Ryan, sẽ âu yếm dẫn những đứa con riêng của chồng đến thăm ông bà nội của chúng. Bây giờ, cô phải nhục nhã đối diện với bố mẹ của Ryan trong vai trò... người tình tội lỗi của con trai họ. Với những đứa con của anh Ryan, cô mãi mãi là người phụ nữ đã đồng lõa với cha chúng lừa dối mẹ chúng. Dù cô Heather có chân thành thế nào thì danh dự của cô cũng đã bị hoen ố.

Cô nói với tôi: “Con đường tôi chọn đi có thể rất dài và khó khăn, nhưng tôi sẵn lòng đối mặt tất cả”. Sự kiên trì của cô đã gặt hái được thành tựu. Cô và anh Ryan đã kết hôn, cô có quan hệ tốt đẹp với cha mẹ chồng và những đứa con riêng của chồng. Mùa hè sang năm vợ chồng họ sẽ đón đứa con chung đầu lòng. Tôi tự hỏi, lúc này, cô định nghĩa “ngoại tình” như thế nào?

Chương 3

Chuyện tình ngày nay đã khác xưa nhiều

Tình yêu là điều lý tưởng, hôn nhân là điều rất thực tế, ai nhập nhằng giữa thực tế và lý tưởng thì sẽ không bao giờ được yên thân.

- Johann Wolfgang von Goethe

Năm 1946, bà Maria phát hiện một lá thư tình trong túi bộ quân phục của chồng - ông Kenneth. Bà liền vứt lá thư đó đi và không bao giờ đã động chuyện ấy với chồng. Bà trầm nghĩ: “Mình phải làm gì trong tình huống này? Ly dị à? Ly dị xong thì mình sẽ đi đâu? Ai sẽ cưới một người phụ nữ có đến bốn đứa con chứ?”.

Khi bà Maria tâm sự với mẹ chuyện mình đang bị chồng phản bội, ý kiến của mẹ càng khiến bà thêm vững lòng với lựa chọn không ly hôn: “Các con của con còn bé. Hôn nhân là chuyện lâu dài, đừng vì danh dự mà đập đổ tất cả”. Hai người phụ nữ này cùng đồng ý rằng ngoại tình là... chuyện thường thấy ở cánh đàn ông.

Năm 1984, Silvia - con gái đầu lòng của bà Maria - phát hiện chồng mình ngoại tình khi có nhiều lần anh đặt điện hoa nhưng người nhận không phải là Silvia. Silvia kể với mẹ chuyện này. Bà Maria rất thông cảm với nỗi đau của con gái, và vui mừng phần nào vì hoàn cảnh của con gái bây giờ khá hơn mình ngày xưa. Bà khuyên con gái: “Đàn ông nào cũng ham của lạ cả con à. Con chưa có con cái, lại có công ăn việc làm ổn định, thế nên con hãy quyết liệt dứt áo ra đi”.

Silvia ly hôn. Hai năm sau, cô yêu, tái hôn và sinh được cặp song sinh Michelle và Zac. Chính vì có nghề nghiệp ổn định với thu nhập cao ngất mà Silvia có được thứ tự do mà thế hệ của mẹ cô khó có được: có quyền chọn lựa nên có con hay không và khi nào thì có con, ngừng cao đầu khi ly hôn, tự do tái hôn,...

Trong nửa thế kỷ qua, chuyện hôn nhân đã không ngừng thay đổi, không ngừng có những nét mới. Khi Zac - con trai của Silvia - quyết định sẽ kết hôn

hợp pháp với bạn trai mình thì anh phát hiện một sự thật phũ phàng: bạn trai của anh có một hồ sơ bí mật trên một trang mạng hẹn hò lớn dành cho cộng đồng LGBT (cộng đồng những người đồng tính, song tính và chuyển giới).

Nhiều người thường hỏi vì sao ngày nay ngoại tình lại là vấn đề nghiêm trọng đến vậy? Vì sao bị phản bội lại khiến người ta đau đến vậy? Vì sao ngoại tình trở thành một trong những nguyên nhân hàng đầu dẫn đến ly hôn?

Chỉ cần xem xét tất cả những thay đổi về tình yêu, tình dục và hôn nhân trong suốt vài thế kỷ qua là chúng ta có thể có một dáng hình đầy đủ về sự phản bội thời nay. Lịch sử và văn hóa luôn là phông nền cho những tấn bi kịch gia đình. Cụ thể là sự trỗi dậy của chủ nghĩa cá nhân, sự xuất hiện của văn hóa tiêu thụ và khát khao hạnh phúc đã làm biến đổi hôn nhân và cái bóng ngoại tình của nó.

Chuyện ngoại tình đã không còn như trước đây vì hôn nhân ngày nay đã khác xưa nhiều lắm.

Cách “ông bà ta” yêu và chung sống

Suốt nhiều thiên niên kỷ, hôn nhân giống như một liên minh chiến lược giữa hai gia đình để bảo đảm sự tồn vong về kinh tế và cố sự gắn kết xã hội hơn là sự tác hợp giữa hai con người, hai tâm hồn. Đó là mô hình thực dụng mà ở đó, trẻ em không được yêu thương nhiều, vợ chồng chỉ chủ yếu mơ ước chuyện sinh nở con đàn cháu đống. Mọi người cố gắng làm tròn các nghĩa vụ hôn nhân để đổi lấy những cảm giác quan trọng là an toàn và thuộc về nhau. Tình cảm có thể nảy sinh, nhưng chắc chắn là không cần thiết. Trong bất cứ tình huống nào, tình cảm chỉ như một cảm xúc mơ hồ, không sao so sánh được với cả định chế nặng nề dường ấy. Đam mê vẫn luôn cháy bỏng trong con tim mỗi người, nhưng không trỗi dậy từ... sợi dây hôn nhân.

Sử gia Stephanie Coontz đã đưa ra một quan điểm thú vị rằng khi hôn nhân hình thành trước hết là như một liên minh về kinh tế thì ngoại tình đôi lúc lại chính là không gian dành cho tình yêu. Cô viết: *“Hầu như xã hội nào cũng có tình yêu lãng mạn, tức tình yêu có kết hợp giữa đam mê tình dục, say nắng và sự lãng mạn hóa người mình yêu. Nhưng những điều ấy thường không được xem là phù hợp đối với hôn nhân vì hôn nhân là một sự kiện chính trị, kinh tế và giao thương. Nhiều người tin rằng tình yêu đích thực, thuần khiết chỉ có thể tồn tại khi không có hôn nhân”*.

Hôn nhân truyền thống có sự phân định rõ ràng về giới và về phân công lao động. Miễn là mỗi người đều làm theo những gì được kỳ vọng thì đó là một cặp đôi hòa hợp, ví dụ người chồng lao động chăm chỉ, không rượu chè, chu cấp đầy đủ cho gia đình; người vợ giỏi nấu ăn, khéo giữ nhà cửa ngăn nắp, sinh được nhiều con. Đó là một hệ thống thể hiện rõ sự bất bình đẳng giới của luật lệ và của cả nền văn hóa. Khi kết hôn, phụ nữ buông bỏ quyền tự do cá nhân và những tài sản của mình, và rồi chính họ cũng trở thành một loại tài sản.

Điều đáng ghi nhớ là thời xa xưa, những áp đặt về chuyện chung thủy trong hôn nhân và chế độ một vợ một chồng không liên quan gì đến... tình yêu. Chế độ phụ hệ buộc phụ nữ phải chung thủy để đảm bảo huyết thống không lộn xộn và tài sản không bị chia sẻ lung tung khi người chồng chết đi. Thế nên, danh dự và huyết thống của một người đàn ông liên quan mật thiết đến trinh tiết của cô dâu anh ta cưới và việc cô dâu ấy trở thành một người vợ suốt đời chỉ “tôn thờ” một người chồng là anh ta.

Do đó, phụ nữ ngoại tình dễ gặp nhiều rủi ro, nếu lỡ có thai sẽ bị nhiều người chế giễu, thậm chí bị giết. Trong khi đó, ở hầu hết các nền văn hóa, đàn ông có cái tự do bất thành văn là tự do “ong bướm” mà chỉ phải chịu chút ít hậu quả. Đàn ông mạnh dạn làm thế là vì được “chống lưng” bằng một mớ lý thuyết biện hộ cho bản tính “nấm của lạ” của nam giới. Cái tiêu chuẩn phụ nữ phải chung thủy, đàn ông có thể ngoại tình có tuổi thọ không kém gì tuổi thọ của hiện tượng ngoại tình.

“Anh yêu em. Chúng mình hãy kết hôn nhé” – Suốt phần lớn lịch sử nhân loại, hai câu nói này chưa bao giờ sánh bước cùng nhau. Chủ nghĩa lãng mạn đã thay đổi tất cả. Vào cuối thế kỷ 18, đầu thế kỷ 19, giữa sự thay đổi khủng khiếp về xã hội do Cách mạng công nghiệp mang lại, hôn nhân được tái định nghĩa. Dần dần, nó tiến triển từ một giao kết kinh tế thành một giao kết đồng hành – một sự gắn bó được tự do lựa chọn giữa hai cá nhân, không dựa trên nghĩa vụ và bổn phận mà dựa trên tình yêu và sự triu mến. Trong sự dịch chuyển từ làng xóm sang thành thị, chúng ta trở nên tự do hơn nhưng cũng cô độc hơn. Chủ nghĩa cá nhân bắt đầu cuộc chinh phục không chút khoan nhượng nền văn minh phương Tây. Sự chọn lựa bạn tình gắn với những ước vọng lãng mạn vốn dùng để chống chọi lại sự cô đơn ngày càng gia tăng của đời sống hiện đại.

Ấy thế mà bất chấp những thay đổi đó, một vài truyền thống xã hội còn nguyên vẹn nếp cũ khi tiến vào giữa thế kỷ 20. Hôn nhân vẫn được dự kiến sẽ

kéo dài đến suốt đời, phụ nữ phụ thuộc chồng về pháp lý và tài chính, tôn giáo quyết định đạo đức và chi phối quy tắc ứng xử, ly hôn không phải là phổ biến và là lý do khiến những người trong cuộc sẽ bị ô nhục và tẩy chay. Và trên hết, sự thủy chung vẫn tuyệt đối cần thiết, ít nhất là đối với phụ nữ.

Là một phụ nữ của thập niên 50, bà Maria ý thức rõ về các hạn chế trong chọn lựa của mình. Bà lớn lên trong một thế giới có bốn món ngũ cốc để chọn cho bữa ăn sáng, ba kênh truyền hình và hai người đàn ông mà bà biết có thể phù hợp để kết hôn. Việc bà có toàn quyền quyết định chọn ai làm chồng quả là một điều mới mẻ. Thậm chí ngày nay, hơn 50% hôn nhân trên toàn cầu vẫn do sắp đặt.

Dù yêu chồng nhưng bà Maria xem tình dục chủ yếu chỉ là để duy trì nòi giống. Bà Maria chia sẻ: *“Sau khi sinh bốn đứa con trong vòng sáu năm, tôi nghĩ mình... đã xong việc”*. Khi tình thoáng làm tình với chồng, bà chẳng cảm thấy khoái lạc gì, chỉ cảm thấy như làm tròn nghĩa vụ của người vợ. Còn chồng bà – ông Kenneth – người được bà Maria mô tả là *“một người đàn ông tốt bụng và hào phóng”*, chưa từng được nhập môn về những bí ẩn của cơ thể phụ nữ, cũng chẳng có ai bảo ông nên làm gì với phụ nữ. Nhưng cả chuyện chăn gối lạnh nhạt và chuyện về sau ông Kenneth phiêu lưu tình ái đều không phải là nguyên nhân khiến hôn nhân đổ vỡ. Thời đó, người ta không ly hôn vì những điều như vậy.

Trong lúc đàn ông thuộc thế hệ ông Kenneth được ngầm cho phép ra ngoài ném “của ngon vật lạ” cho đời thêm phần ngọt ngào thì những phụ nữ như bà Maria lại được xã hội kỳ vọng phải ráng tìm thấy sự ngọt ngào ngay trong hôn nhân của mình!

Với những người thuộc thời đại của ông Kenneth và Maria, hôn nhân là một giao ước trọn đời, có rất ít lối để bước ra. Họ bước vào lễ đường, cam kết sẽ cùng nhau chấp nhận mọi hạnh phúc lẫn khổ đau, chỉ có cái chết mới có thể chia lìa họ.

Yêu một người trong mỗi chặng đời

Như đã kể, cô Silvia không chờ cái chết chia lìa cô với chồng mà chủ động... chia tay chồng vì không còn cảm thấy hạnh phúc. Ngày nay, hôn nhân kết thúc khi tình yêu chết đi. Là một đứa trẻ thế hệ babyboomer¹ lớn lên ở San Francisco (Mỹ), cô đã trưởng thành trọn vẹn trong bước ngoặt văn hóa mà sự kết đôi đã thay đổi tới mức khó lòng nhận ra.

¹. *Babyboomer: Thế hệ trẻ em sinh ra trong và ngay sau Thế chiến thứ hai, thừa hưởng những đặc quyền, sự tiêu thụ phù phiếm vật chất và xa hoa giàu có đến mức tương phản với thế hệ trước đó, nhất là thế hệ babyboomer ở Mỹ. Ngày nay babyboomer chính là thế hệ đang lãnh đạo chủ chốt nước Mỹ nói riêng và thế giới phương Tây nói chung.*

Chủ nghĩa nữ quyền, những biện pháp tránh thai và quyền nạo phá thai – đã trao cho phụ nữ quyền kiểm soát tình cảm và cuộc đời mình. Nhờ vào bộ luật ly hôn không quy kết trách nhiệm được ban hành tại California năm 1969 và nhiều tiểu bang khác sau đó ít lâu, nhiều phụ nữ đã mạnh dạn nghĩ đến chuyện ly hôn khi nhận thấy hôn nhân không còn hạnh phúc. Và một khi phụ nữ có thể ly hôn thì cũng có nghĩa họ cần một lý do thuyết phục hơn thời xa xưa để tiếp tục duy trì cuộc hôn nhân đó. Điều này kéo theo việc chuẩn chất lượng hôn nhân đã được nâng lên đáng kể.

Sau khi ly hôn, cô Silvia ưu tiên phát triển sự nghiệp, phấn đấu để thăng tiến trong ngành ngân hàng lúc này vẫn còn bị thống trị bởi nam giới. Cô hẹn hò vài anh chàng nhưng chẳng đi đến đâu. Chỉ đến khi gặp anh Jason – người làm đàn violin kiêm thầy giáo dạy nhạc, cô mới cảm thấy sẵn lòng yêu hết mình.

Trong một cuộc tâm tình, tôi hỏi cô Silvia:

– Chị có chọn cuộc hôn nhân một vợ một chồng hay không? Cô nhìn tôi, ngạc nhiên:

– Dĩ nhiên là có. Tôi vẫn luôn chỉ có một người duy nhất trong mỗi giai đoạn.

Không biết cô có nhận ra rằng những từ ngữ cô dùng đã phản ánh sự thay đổi về văn hóa hay không. Trước đây, “*chỉ có một người*” có nghĩa là có người đó suốt cuộc đời. Giờ đây, “*chỉ có một người*” có nghĩa là chỉ quen một người trong mỗi giai đoạn.

Với người chồng thứ hai, cô Silvia yêu cầu có sự bình đẳng trong bếp núc và cả trong phòng ngủ. Anh Jason chinh phục cô bằng khả năng quét dọn điều luyện và khả năng đoán biết những nhu cầu của vợ cũng điều luyện không kém. Thay vì bị khuôn khổ vào vai trò về giới, sự gấn bó của họ được hiểu như phân công lao động linh hoạt, thỏa mãn cá nhân, cảm thấy quyến rũ nhau về tình dục và sự gấn bó thân thiết.

Đầu tiên, chúng ta mang tình yêu vào hôn nhân. Rồi chúng ta mang tình dục vào tình yêu. Và rồi chúng ta gấn hạnh phúc trong hôn nhân với thỏa mãn tình

dục. Tình dục với “sứ mệnh” duy trì nòi giống nay đã phải nhường đường cho tình dục để giải trí, tận hưởng.

Khi quan hệ tình dục trước hôn nhân đã trở thành chuyện bình thường thì tình dục trong hôn nhân lại trải qua một cuộc cách mạng của riêng nó: từ nghĩa vụ của người vợ đã trở thành việc hai cơ thể, hai tâm hồn cùng kết nối và tận hưởng niềm khoái lạc.

Tình yêu thời nay

Ngày nay chúng ta đang tham gia vào một đại thí nghiệm. Lần đầu tiên trong lịch sử, chúng ta muốn tình dục trong hôn nhân không phải là nghĩa vụ, không phải để sinh con đàn cháu đống cho có người... làm ruộng. Chúng ta muốn tình dục chỉ vì muốn! Tình dục của chúng ta phải khởi nguồn từ ham muốn, một biểu hiện về quyền chủ động lựa chọn. Ngày nay chúng ta quan hệ tình dục vì *chúng ta cảm thấy thích và muốn* – hy vọng là cả hai người đều muốn thế, tốt hơn nữa là hai người muốn thế vào cùng một lúc và lý tưởng nhất là hai người đều có ham muốn trong nhiều thập kỷ.

Trong quyển sách *The Transformation of Intimacy (tạm dịch: Sự chuyển biến của chuyện chăn gối)*, Anthony Giddens giải thích rằng khi tình dục bị tách biệt khỏi sinh sản, nó không còn là một đặc điểm sinh học của con người mà trở thành một biểu hiện của ý thức về bản thân. Tính dục của chúng ta đã được xã hội hóa khỏi thế giới tự nhiên và trở thành một “tài sản của cá nhân” mà chúng ta sẽ định nghĩa và tái định nghĩa nó suốt cuộc đời. Nó trở thành một biểu hiện của con người, không còn là một việc ta phải làm.

Với mỗi chúng ta, tình dục là một quyền của con người gắn với quyền cá nhân, tự do cá nhân và sự tự nhận thức về bản thân. Ta tin rằng sự hưng phấn tình dục là điều ta có quyền hưởng và đây là một trong những yếu tố cơ bản liên quan đến cách ta nhìn nhận về chuyện gối chăn.

Tâm lý gần gũi thân thuộc trong hôn nhân hiện đại thì không có gì để bàn cãi. Sự gần gũi về cảm xúc đã chuyển từ việc là một sản phẩm thừa của mối quan hệ lâu năm trở thành điều quan trọng nhất của mối quan hệ đó. Ngày xưa, sự gần gũi ám chỉ sự đồng hành và tình bằng hữu, được nảy sinh từ việc sẻ chia những thăng trầm của cuộc sống, từ quá trình làm việc ngoài đồng, nuôi dạy con cái, đi qua các mất mát, bệnh tật, gian nan. Cả đàn ông và đàn bà đều dễ tìm thấy những tình bạn với những người cùng giới tính với mình để tiện tụ tập, tâm tình.

Thế giới ngày nay đang chuyển động và thay đổi không ngừng. Những thành viên trong gia đình thường mỗi người mỗi nơi, thậm chí mỗi người ở một nước, lập nghiệp, sinh sống, xây dựng gia đình. Chúng ta có hàng trăm “bạn” ảo nhưng khi có việc cần được giúp đỡ lại khó tìm được một ai sẵn lòng chìa tay ra. Chúng ta tự do hơn ông bà ta rất nhiều nhưng cũng ít liên kết hơn rất nhiều. Trong cuộc kiếm tìm mỗi mòn một bến bờ an toàn để neo đậu, ta nên dừng chân ở chốn nào? Sự gần gũi trong hôn nhân đã trở thành thuốc giải tối cao cho cuộc sống ngày một phân tán nhiều hơn.

Thân thuộc, gần gũi chính là nhìn thấu tâm hồn nhau. Thử tưởng tượng một người vợ tha thiết nói với chồng những lời này: *“Em muốn tâm tình với anh. Em muốn chia sẻ với anh những của cải quý giá nhất của em. Đó không phải là của hồi môn mà là những hy vọng, khát vọng, nỗi sợ hãi, nỗi ngóng trông, tóm lại là mọi cảm xúc của em, là nội tâm của em. Anh hãy nhìn vào mắt em đi, đừng lướt điện thoại khi em đang giải bày những nỗi niềm tâm sự. Em cần cảm thấy được anh thông cảm và ủng hộ. Chính điều đó khiến em cảm thấy mình quan trọng với anh”*.

Sự thông chi bởi chiếc nhẫn cưới

Chưa bao giờ trong lịch sử nhân loại chúng ta lại kỳ vọng nhiều ở hôn nhân như thế. Chúng ta vẫn muốn có mọi thứ mà gia đình truyền thống có: sự an toàn, con cái, của cải, được bạn đời tôn trọng; nhưng giờ đây chúng ta còn muốn người ấy yêu thương ta, khát khao ta, hứng thú với ta.

Vợ chồng nên đồng thời là bạn thân, là người tâm sự tin cậy và đặc biệt nên là một đôi tình nhân nồng nhiệt. Trí tưởng tượng của con người đã dựng lên một đỉnh Olympus mới, rằng tình yêu sẽ luôn luôn là vô điều kiện, sự thân thuộc mê hoặc và tình dục sẽ ôi-chao-tuyệt-làm-sao, sẽ mãi luôn là như thế và chỉ với duy nhất một người.

Chiếc nhẫn cưới nhỏ nhắn đeo mang trên mình những lý tưởng mâu thuẫn khủng khiếp với nhau. Ta vừa muốn vợ/ chồng ta đem đến cho ta sự ổn định, an toàn, dễ đoán biết, đáng tin cậy – tức những điều cố định. Song, ta lại đồng thời muốn vợ/chồng ta phải có vẻ bí ẩn, thích phiêu lưu, ưa liều lĩnh, khiến ta không ngừng ngạc nhiên. Điều này như thế ta nói với bạn đời của mình rằng hãy khiến anh/em vừa thoải mái vừa sợ hãi, vừa cảm thấy quen thuộc và cảm thấy lạ lẫm,

hãy vừa làm thế liên tục vừa có lúc ngừng. Nhiều đôi vợ chồng ngày nay tìm cách mang những khao khát chưa bao giờ đội trời chung vào dưới một mái nhà.

Nhà phân tích Robert Johnson đã viết rằng: *“Tình yêu lãng mạn đã trở thành hệ thống năng lượng vĩ đại thống trị tinh thần Tây phương. Trong văn hóa của chúng ta, tình yêu lãng mạn đã thay thế cho tôn giáo. Ở địa hạt tình yêu lãng mạn, đàn ông và phụ nữ tìm kiếm ý nghĩa, sự siêu việt, sự toàn vẹn và đắm say”*.

Trong cuộc truy tìm một tâm hồn đồng điệu, chúng ta đã gộp chung những cái thuộc về tinh thần với những cái thuộc về quan hệ giữa con người với nhau, như thể chúng là một và hết như nhau. Sự hoàn hảo mà chúng ta muốn nếm trải trong tình yêu trần thế này, xưa kia chỉ có thể kiếm tìm trong chốn tôn nghiêm của bậc thánh thần. Khi chúng ta nhuộm sắc bạn đời bằng những thuộc tính thiêng liêng và kỳ vọng người đó sẽ nâng chúng ta từ sự tầm thường đến tuyệt vời, chúng ta đã tạo ra, theo Johnson, một *“bong bong bóng nổ của hai tình yêu linh thiêng”* vốn chỉ có thể khiến ta thất vọng mà chẳng giúp ích được gì.

Chúng ta vừa không ngừng đòi hỏi, vừa muốn được hạnh phúc. Chúng ta đã mang thiên đàng xuống trần gian, đặt nó ngay trong tâm với. Ngày nay, hạnh phúc không còn là sự theo đuổi mà là sự đòi hỏi. Chúng ta kỳ vọng người bạn đời của ta sẽ trao cho ta tất cả những thứ mà có khi cần cả một cái làng mới đáp ứng đủ và ta phải sống đến hai lần may ra mới hưởng hết. Những đòi hỏi của ta hoàn toàn *“quá tải”* cho một mối quan hệ chỉ có hai người.

Tại nhiều hôn lễ, các cô dâu, chú rể thường rưng rưng xúc động nguyện thề, hứa hẹn, cam kết đủ điều tuyệt vời: chung thủy, tôn trọng nhau, đồng cam cộng khổ, không ngừng hoàn thiện bản thân, yêu nhau đến đâu bạc răng long,... Và tất nhiên, không ít người sau đám cưới trong mơ đã tự mình phá vỡ những lời hứa ngày nào ấy. Khi nghe cặp đôi nào đó cam kết, hứa hẹn quá nhiều trong ngày cưới, tôi lại tự hỏi liệu họ có thể *“sống sót”* qua nổi kỳ trăng mật mà vẫn giữ trọn cái danh sách lời hứa dài dằng dặc ấy hay không.

Chúng ta đã mang vào quan niệm hôn nhân tất cả mọi thứ chúng ta từng tìm kiếm ở những mối quan hệ bên ngoài cánh cửa hôn nhân: cái nhìn say đắm, tình dục phóng khoáng, sự cân bằng hoàn hảo giữa tự do và cam kết. Khi đã thề nguyện và *“vũ trang”* đầy đủ cho hôn nhân như thế, có gì chúng ta lại lạc lối vào những phút *“ngoài chồng, ngoài vợ”*? Sự phát triển của hôn nhân đã khiến ta từng tin rằng ngoại tình sẽ không có chút cơ hội nào sinh sôi nảy nở vì ta đã *“chặn cửa”* mọi lý do ngoại tình rồi.

Vậy mà, chuyện ngoại tình vẫn cứ xảy ra. Chúng ta – những kẻ lãng mạn vô vọng – dẫu không thích cũng phải thừa nhận rằng những cuộc hôn nhân dựa trên tình yêu và sự cuốn hút lẫn nhau thường mong manh dễ vỡ hơn các cuộc hôn nhân dựa trên động cơ vật chất (tuy nhiên điều này không có ý cho rằng kiểu hôn nhân xưa cũ ổn định và hạnh phúc hơn). Những cuộc hôn nhân bắt nguồn từ tình yêu và sự lãng mạn này dễ bị cái bóng ngoại tình phủ xuống chính bởi sự “thất thường” của con tim.

Những người tôi từng trị liệu, cả nam và nữ, đều dành nhiều thời gian tìm kiếm tình yêu và hạnh phúc hơn thế hệ trước rất nhiều, nhưng nghiệt ngã thay, chính điều này là lý do ngầm dẫn đến thực tế ngoại tình và ly hôn tràn lan. Ngày xưa, ta ngoại tình vì hôn nhân không có nhiệm vụ phải chứa đựng tình yêu và đam mê. Ngày nay, ta ngoại tình vì hôn nhân không thể trao cho ta tình yêu và đam mê và sự quan tâm tuyệt đối mà nó đã hứa hẹn.

Tôi đã gặp rất nhiều người không ngừng mơ mộng về tình yêu lý tưởng để rồi vỡ mộng, bất mãn khi tình yêu trong thực tế không như mình mơ ước.

Chủ nghĩa tiêu dùng lãng mạn trong tình yêu

Trong các buổi điều trị tâm lý cho khách hàng, tôi thường nghe những lời ca thán quen thuộc như: *“Nhu cầu của tôi không được đáp ứng”, “Tôi không thấy hài lòng với cuộc hôn nhân này nữa”, “Đây nào có phải là thỏa thuận như ban đầu”,...*

Như nhà tâm lý và tác giả Bill Doherty quan sát, những kiểu phát ngôn như thế biểu hiện cho việc áp dụng các giá trị của chủ nghĩa tiêu dùng – *“trực lợi cá nhân, giá rẻ, quyền lợi và đề phòng mất mát lợi ích”* – vào các mối quan hệ lãng mạn của chúng ta. Ông viết: *“Chúng ta vẫn còn tin vào cam kết, nhưng những tiếng nói mạnh mẽ bên trong ta và từ cả bên ngoài nói với chúng ta rằng chúng ta sẽ chỉ là người thất bại nếu chịu chấp nhận ít hơn những gì chúng ta nghĩ mình cần và xứng đáng có được trong hôn nhân”*.

Trong xã hội tiêu dùng, sự mới lạ chính là chìa khóa. Các sản phẩm được lập trình sẵn là sẽ lỗi thời để bảo đảm chúng ta sẽ mong muốn thay thế chúng sau một thời gian sử dụng. Và những mối quan hệ vợ chồng chẳng nằm ngoài xu hướng này. Chúng ta sống trong một nền văn hóa liên tục khuyến dụ chúng ta bằng lời hứa hẹn về một ai đó tốt hơn, trẻ trung hơn, sống động hơn so với

vợ/chồng ta. Do đó chúng ta không còn ly hôn vì bất hạnh mà chúng ta ly hôn là để hạnh phúc hơn.

Chúng ta đã xem sự thỏa mãn tức thời và sự đa dạng vô tận là đặc quyền của chúng ta. Các thế hệ đi trước được dạy rằng cuộc sống đòi hỏi sự hy sinh. “*Không phải lúc nào cũng cầu được ước thấy*” là điều hợp lý chừng nửa thế kỷ trước, nhưng bây giờ, có ai dưới 35 tuổi lại đồng tình với thông điệp này? Chúng ta lì lợm từ chối việc mình bị thất vọng. Chẳng ngạc nhiên khi những ràng buộc của quan hệ một vợ một chồng (tức đơn giao) có thể khiến nhiều người phát hoảng. Trong một thế giới có vô số chọn lựa, chúng ta vất vả chiến đấu với *Nỗi sợ lạc trôi* (FOMO – viết tắt của cụm từ *Fear of Missing Out*). Hội chứng FOMO lại điều khiển “vòng xoáy hưởng thụ” (hedonic treadmill) – tức trạng thái không ngừng tìm kiếm cái tốt đẹp hơn. Nhưng ngay khi có được cái mình muốn, những kỳ vọng, ham muốn cao hơn lại trỗi dậy, và rồi cuộc chúng ta chẳng cảm thấy hạnh phúc hơn tẹo nào.

Nền văn hóa hẹn hò trực tuyến quyến rũ chúng ta bằng vô vàn lựa chọn, nhưng nó cũng tạo ra nọc độc ngấm ngấm. Luôn nghĩ về những lựa chọn bên ngoài khiến đầu óc ta ngấm so sánh vợ/chồng ta với những người đó, khiến quan hệ vợ chồng của ta bị suy yếu và khiến ta không tận hưởng trọn vẹn những thời khắc của cuộc hôn nhân hiện tại.

Tại xã hội phương Tây, những cuộc hôn nhân hình thành dựa trên những vụ lợi về kinh tế đã được thay thế bằng nền tảng của những trải nghiệm yêu đương. Triết gia Alain de Botton đã viết: “*Hôn nhân đã từ một định chế xã hội trở thành sự lên ngôi của cảm xúc, từ một nghi lễ cần sự phê chuẩn của cộng đồng trở thành tiếng nói của cảm xúc cá nhân*”.

Với nhiều người, tình yêu không còn là một động từ mà là một danh từ mô tả một trạng thái luôn hào hứng, “say nắng” và khao khát nhau. Chất lượng của một mối quan hệ giờ đây đồng nghĩa với chất lượng của trải nghiệm yêu đương. Một khi đã cảm thấy chán vợ/chồng của mình thì một ngôi nhà khang trang, một nguồn thu nhập tốt và những đứa con ngoan ngoãn còn có nghĩa lý gì? Ta muốn các mối quan hệ truyền cảm hứng, chuyển hóa ta. Giá trị của các mối quan hệ và cả tuổi thọ của nó tương ứng với khả năng chúng tiếp tục thỏa mãn cơn khát trải nghiệm của ta. Và đây chính là ngọn nguồn của ngoại tình! Không phải vì chúng ta có những khao khát khác so với thế hệ trước, mà vì chúng ta cảm thấy mình

xứng đáng – nói đúng hơn là ta cảm thấy mình có bốn phận để đeo đuổi những khát khao của chính mình!

Nghĩa vụ quan trọng nhất của ta chính là phải có nghĩa vụ làm cho bản thân ta hạnh phúc, thậm chí có thể chấp nhận hy sinh những người ta yêu thương. Như Pamela Druckerman chỉ ra rằng: *“Có lẽ những kỳ vọng ngất ngưỡng về hạnh phúc cá nhân đã khiến chúng ta dễ dàng muốn lừa dối hơn. Rốt cuộc, liệu chúng ta có quyền ngoại tình không nếu điều ấy khiến ta cảm thấy hạnh phúc?”*. Khi bản ngã và xúc cảm chiếm ngự, ta có thêm một lý do để biện minh cho những khát khao lạc lối vốn đã xưa như Trái đất.

Thế hệ kế tiếp

Cặp song sinh trai – gái Zac và Michelle của chị Silvia hiện gần 30 tuổi, là điển hình của thế hệ Millennial (thế hệ sinh ra trong khoảng thập niên 80 đến cuối những năm 90). Cảnh quan văn hóa mà họ đang sinh sống được nhào nặn bởi những giá trị do thế hệ cha mẹ họ tạo ra: chủ nghĩa cá nhân, sự tự thỏa mãn, chủ nghĩa quân bình; tự Zac và Michelle còn bổ sung hai điều mới mẻ quan trọng: tính xác thực và minh bạch. Cuộc sống của họ gắn liền với công nghệ, kể cả khẩu vị tình dục. Họ tìm bạn tình và kết nối với bạn tình trên các ứng dụng như Tinder, Grindr, Hinge, Snapchat và Instagram.

Zac và Michelle đều chưa kết hôn vì đang dành thời gian để học tập, du lịch, làm việc và vui chơi. Họ đã trưởng thành trong một thế giới tình dục rộng mở mà chưa một thế hệ nào trước đó trải qua: một nơi chốn đầy ắp các cơ hội nhưng cũng mơ hồ hơn, ít giới hạn hơn nhưng cũng ít có sự hướng dẫn.

Là một người đồng tính nam trẻ tuổi, Zac không cần trải qua việc lên vào một câu lạc bộ gay ngầm mà toàn thể cánh đàn ông đều đã có vợ. Cậu cũng không cần phải công bố bí mật về chuyện giới tính của mình bởi ngay từ đầu cậu đã không cần phải giấu giếm nó.

Qua phim ảnh, Zac biết về AIDS, và thường có một viên thuốc phòng ngừa trong túi. Khi hôn nhân đồng giới được công nhận, Zac đã quỳ một gối cầu hôn bạn trai ngay trước toàn bộ đồng nghiệp văn phòng luật mà cả hai đang làm việc. Hai người hy vọng sau này sẽ có một gia đình riêng.

Michelle điều hành một công ty nhỏ về thực tế ảo do chính cô thành lập. Khi muốn có ai đó để hẹn hò, cô chỉ cần lướt điện thoại để chọn. Cô mơ ước một ngày nào đó sẽ kết hôn, nhưng chẳng vội gì chuyện này. Cô đã đông lạnh trứng

để không phải lăn tăn về độ tuổi sinh sản, và có đủ tiền tiết kiệm để không phụ thuộc vào ai khác. Cô giải thích: *“Giả sử nếu ngày mai tôi gặp đúng một nửa của mình thì ít nhất năm năm sau tôi mới sinh con. Tôi muốn sống với người ấy trong cảnh vợ chồng son một khoảng thời gian kha khá rồi sau đó mới trở thành cha mẹ”*.

Một số người gọi giai đoạn này là “sống thử”. Michelle nói thêm: *“Nếu mãi không gặp được người nào phù hợp, tôi vẫn có thể làm mẹ mà không cần người đàn ông nào”*.

Tình dục, hôn nhân, làm cha mẹ đã từng là những điều khoản thuộc về một hợp đồng hôn nhân trọn gói, còn bây giờ thì... xưa rồi. Những người thuộc thế hệ babyboomer đã tách tình dục ra khỏi hôn nhân và sinh sản, và thế hệ con cái của thế hệ này đang tách sinh sản ra khỏi tình dục.

Hầu hết những người cùng thế hệ với cô Michelle đều có thái độ như cô. Các nhà nghiên cứu dự án Knot Yet¹ cho biết: *“Trong văn hóa ngày nay, người trẻ ngày càng nhìn thấy hôn nhân như một ‘điều sau cùng’ hơn là ‘điều trước nhất’, tức hôn nhân là cái họ sẽ làm sau khi mọi thứ khác đã sẵn sàng, thay vì xem hôn nhân như một nền móng của cuộc sống để lao vào tuổi trưởng thành và thực hiện bốn phận làm cha làm mẹ”*.

¹. *Dự án Knot Yet: The Benefits and Costs of Delayed Marriage in America* do Đại học Virginia chủ trì, nhằm khảo sát những thuận lợi và khó khăn đối với những người trì hoãn kết hôn ở Mỹ.

“Bước vào nhà tù hạnh phúc” (tức hôn nhân) là điều Michelle chỉ làm khi cô cảm thấy đã trưởng thành về cảm xúc, ổn định về nghề nghiệp, an toàn về tài chính và sẵn sàng rời khỏi những vui thú của đời sống độc thân. Khi đó, cô sẽ tìm kiếm một đối tác để bổ sung cho cô và trao tặng cô trải nghiệm sâu sắc từ việc thấu hiểu lẫn nhau. Điều đó hoàn toàn trái ngược với bà ngoại Maria của cô, bà xem hôn nhân là một trải nghiệm để trưởng thành, là hòn đá đầu tiên đặt nền móng để từ đó bà và chồng bà cùng xây dựng con người của mình.

Nhưng liệu sự trì hoãn có tính toán trong hôn nhân của Michelle có giúp cô không bị phản bội? Hay nó sẽ khiến cô trở nên yếu ớt hơn?

Hugo Schwyzer bình luận trên tờ *The Atlantic* rằng hình thái “hôn nhân là điều trước nhất” có một tiên lượng khó khăn mà hình thái “hôn nhân là điều sau cùng” không có. Đó là các cặp đôi cưới nhau lúc trẻ sẽ gặp nhiều khó khăn trong cuộc sống, sẽ phải cùng nhau trải qua gian nan để giữ vững gia đình. Nhưng cũng

nhờ đó mà các cặp đôi trong những cuộc hôn nhân này dễ tha thứ cho nhau hơn khi họ gặp chuyện ngoại tình.

Trái lại, ông quan sát rằng: *“Khi xem hôn nhân là điều sau cuối thì lòng khoan dung đối với sự phản bội về tình dục ít hơn nhiều, vì nó giả định rằng những ai cuối cùng đã chọn kết hôn tức là đã đủ chín chắn để tự điều chỉnh bản thân và đã đủ thận trọng... Tuy nhiên, các bằng chứng chỉ ra rằng những người theo quan điểm hôn nhân là điều sau cuối có phần hơi ngây thơ khi nghĩ rằng những trải nghiệm trước hôn nhân sẽ giúp đời sống cuộc hôn nhân của họ miễn nhiễm với chuyện ngoại tình”*.

Đập tan tham vọng kỹ vĩ trong tình yêu

Bà Maria nay đã gần 80 tuổi, góa chồng, sắp dự đám cưới của cháu ngoại Zac vào tháng sau. Lúc này, có lẽ bà đang hồi tưởng về cuộc hôn nhân của mình.

Để theo kịp đời sống hiện đại, hôn nhân đã tự lột trái bản thân, mang đến sự bình đẳng, tự do và linh hoạt hơn bao giờ hết. Ấy vậy mà vẫn còn một vấn đề cũ rích thản nhiên tồn tại: ngoại tình.

Xã hội càng cởi mở về tình dục bao nhiêu thì ngoại tình càng bất trị bấy nhiêu. Vì quan niệm có thể quan hệ tình dục thoải mái trước hôn nhân đã khiến cho hôn nhân không còn đồng nghĩa với “lần đầu làm chuyện ấy”. Ngày nay, nhiều người kết hôn sau khi dày dạn kinh nghiệm tình trường. Ngày xưa, ta kết hôn rồi làm tình lần đầu. Ngày nay, ta kết hôn nghĩa là phải ngừng làm tình với nhiều người khác để “tập trung” vào vợ/chồng mình.

Ta cần thận lựa chọn người để kết hôn, ta nghiêm túc cam kết gắn bó với họ. Dĩ nhiên, ngày nay cũng có người kết hôn vài ba lần. Ngày nay, chung thủy là tự nguyện, một biểu hiện của sự ưu tiên và lòng trung thành dành cho vợ/ chồng mình. Khi quay lưng với những tình cảm khác, chúng ta khẳng định vị thế độc tôn, duy nhất của vợ/chồng mình: *“Tôi đã tìm thấy một nửa đích thực của mình. Thế nên, tôi sẽ ngừng dòm ngó lung tung”*. Nhiệm mầu làm sao, sức hút kỳ lạ của bạn đời đã quét bay mọi khao khát trong ta về những bóng hình khác.

Trong một thế giới có đầy những lý do có thể khiến ta thấy tủi thân, thấy mình bé mọn như bị đuổi việc, bị lãng quên, bị ai đó hủy kết bạn trên mạng xã hội – thì việc được ai đó chọn chưa bao giờ có ý nghĩa quan trọng đến thế. Quan hệ đơn giao chính là linh hồn của tình yêu lý tưởng lãng mạn vì nó khẳng định rằng ta vô cùng đặc biệt với một người. Rồi chẳng may, khi ngoại tình quét qua

hôn nhân, nó sẽ hét vào tai ta rằng “*Người chẳng đặc biệt với người ấy như người hằng tưởng đâu! Bây giờ đã tình mộng chưa?*”. Ngoại tình đập tan tành cái tham vọng kỳ vĩ của ta về tình yêu.

Trong quyển sách gây nhiều ảnh hưởng có tựa *After the Affair* (tạm dịch: Sau chuyện tình vụng trộm), tác giả Janis Abrahms Spring đã hùng hồn nói lên nỗi niềm đau khổ có thực này: “*Khi ngoại tình xảy ra, cái bị cuốn trôi đi chính là niềm tin, rằng ta và người bạn đời được sinh ra là dành riêng cho nhau, rằng không một ai khác có thể khiến vợ/chồng ta hạnh phúc hơn ngoài ta, rằng quan hệ của chúng ta vô cùng bền chặt, không thể sẻ chia với ai khác, không thể chia rẽ. Ngoại tình khiến ta tan vỡ hai niềm ảo tưởng thơ ngây, một là cuộc hôn nhân của ta sẽ vững bền trọn đời, hai là ta là người độc nhất vô nhị, là người vô giá đối với vợ/chồng ta*”.

Ngày xưa, khi hôn nhân mang tính chất kết giao về kinh tế thì ngoại tình đe dọa sự an toàn về tài chính của chúng ta. Ngày nay, khi hôn nhân là một sự thống nhất về tình cảm thì ngoại tình đe dọa sự an toàn về cảm xúc của chúng ta.

Chủ nghĩa vị kỷ đã sản sinh một nghịch lý lạ kỳ: khi con người càng có nhiều nhu cầu về chung thủy thì cũng đồng thời bị quyến rũ mạnh mẽ bởi... ngoại tình. Vì quá phụ thuộc người bạn đời về mặt cảm xúc nên ta sẽ đau như chết đi khi bị người ấy phản bội. Nhưng trong một nền văn hóa ưu tiên sự thỏa mãn cá nhân và những hứa hẹn rằng khi đến với một người khác, ta sẽ hạnh phúc hơn rất nhiều, chưa bao giờ chúng ta lại dễ sa ngã như thế. Có lẽ đó là lý do vì sao chúng ta đang hăng hái kết tội ngoại tình hơn bao giờ hết trong khi chúng ta đang... ngoại tình nhiều hơn bao giờ hết.

PHẦN II
NGŨN NGANG TRONG CƠN BÃO
NGOẠI TÌNH

Chương 4

Vì sao ta đau đến thế khi bị phản bội?

Đau như bị ngàn nhát dao đâm

Cô Gillian xúc động mạnh lúc kể tôi nghe những cảm giác khi biết ông chồng Costa của mình ngoại tình: “Trong suốt hơn 50 năm sống trên đời, tôi chưa bao giờ đau đớn đến mức ấy. Nó giống hết như cả cuộc đời của tôi vừa bị xóa sạch. Tôi đau đớn đến độ phải xin nghỉ làm và không biết phải làm gì suốt mấy ngày còn lại trong tuần. Tôi sụp đổ. Tôi quên ăn, dù ăn vốn là một chuyện rất quan trọng đối với tôi. Làm sao mà chuyện bị chồng ngoại tình lại khiến tôi quá đau đớn như thế một người nào đó tôi vô cùng yêu thương vừa qua đời?”.

Khi biết mình bị phản bội, ta thường cảm thấy đau đớn như đứt ruột đứt gan, trái tim như tan thành ngàn mảnh. Khi người mà ta từng vô cùng tin cậy lại nói dối ta và không tôn trọng ta, ta sẽ cảm thấy thế giới như đảo lộn. Cuộc đời của ta vỡ nát đến nỗi không sao dán chúng trở lại được. Và rồi ta gặng hỏi người ấy trong nước mắt: “Hãy nói cho em/anh biết chuyện vụng trộm này đã xảy ra bao lâu rồi?”.

Khi cô Gillian hỏi chồng câu này, anh ấy bảo rằng “Tám năm”. Cô choáng váng như vừa bị đánh một cú chí mạng, tám năm tức là bằng 1/3 cuộc hôn nhân của hai người! Hóa ra tám năm qua chồng cô đã ngoại tình với Amanda - giám đốc marketing ở công ty anh.

Vợ chồng cô có hai con trai, nay đều đã trưởng thành. Cô hành nghề tư vấn luật tại gia cho một nhà xuất bản âm nhạc lớn và đang ở đỉnh cao sự nghiệp. Anh Costa sinh ra và lớn lên ở hòn đảo Paros (Hy Lạp), hiện làm chủ một công ty an ninh mạng.

Cô Gillian nói: “Tôi đã nghi ngờ hai người họ qua lại với nhau và từng vài lần hỏi anh ấy chuyện này có đúng không nhưng anh ấy quyết liệt phủ nhận nên tôi đã tin anh ấy”.

Rồi cô phát hiện những bằng chứng ngoại tình khi đọc được các e-mail và tin nhắn, tài khoản Skype, các ảnh selfie, hóa đơn thẻ tín dụng từ nhiều năm qua

của chồng. Cô nói: “Tôi thấy mình ngu ngốc và nhục nhã vô cùng. Tôi mới cả tin, dễ dụ làm sao! Đến mức có lúc anh ấy nghĩ rằng có lẽ tôi đã biết hết mọi chuyện vì trên đời có ai mà lại đần đến thế. Tôi sốc, lòng tràn ngập giận dữ và ghen tuông. Khi cơn giận nguôi bớt, cảm giác còn lại trong lòng tôi là sự tổn thương. Anh ấy đã chà đạp niềm tin của tôi. Tôi thật sự không biết phải làm gì trong hoàn cảnh này”.

Bị phản bội luôn rất đau đớn, với những tín đồ của tình yêu hiện đại thì càng đau kinh khủng. Thật vậy, những cảm xúc dâng lên khi phát hiện bị phản bội dữ dội đến nỗi rất nhiều nhà tâm lý đương thời đang vay mượn những từ ngữ về sang chấn tâm lý để giải thích hiện tượng này: suy nghĩ đến mức ám ảnh, siêu cảnh giác, vô cảm và tê liệt, những cơn giận và cơn hoảng hốt không thể kiểm soát.

Chữa trị cho những người bị ảnh hưởng bởi ngoại tình đã trở thành một phần việc đặc biệt của các chuyên gia sức khỏe tâm thần, vì trải nghiệm bị ngoại tình thảm khốc đến độ người trong cuộc không thể nào một mình chống chọi hậu quả cảm xúc của nó và rất cần sự hỗ trợ nếu họ muốn vượt qua.

Hậu quả tức thời khi phát hiện bị ngoại tình là mất kiểm soát cảm xúc. Rất nhiều thân chủ của tôi mô tả họ dao động mãnh liệt trong những cảm xúc trái ngược nhau. Em yêu anh! Em ghét anh! Ôm em đi! Buông em ra! Dọn đồ và cút xéo khỏi nhà ngay! Đừng bỏ em đi! Đồ hèn nhát! Anh còn yêu em không? Kệ thầy anh! Kệ thầy em!... Đây là những cảm xúc thường thấy ở người phát hiện mình bị phản bội và chúng có thể kéo dài trong một thời gian.

Các cặp đôi thường tìm tới tôi ngay khi chuyện ngoại tình bị vỡ lở và họ đang chao đảo trong cơn bão cảm xúc. Trong e-mail đầu tiên gửi cho tôi, cô Gillian viết: “Chúng tôi đang đương đầu với cuộc khủng hoảng hôn nhân khủng khiếp. Chồng tôi cũng đang đau đớn lắm. Anh ấy cảm thấy vô cùng tội lỗi và tìm đủ cách an ủi tôi. Chúng tôi muốn thử tiếp tục ở bên nhau nếu như có thể. Tôi tha thiết hy vọng chị có thể giúp chúng tôi tận dụng trải nghiệm kinh khủng này để xây dựng cuộc hôn nhân tốt đẹp và bền vững hơn”.

Tôi muốn làm mọi thứ có thể để giúp đỡ đôi vợ chồng này, nhưng trước hết, tôi cần giúp họ ổn định tinh thần đã!

Phản xạ cấp cứu

Thời điểm phát hiện chuyện ngoại tình là thời khắc then chốt trong câu chuyện của một cuộc hôn nhân. Cú sốc khi phát hiện mình bị phản bội tác động lên phần não bò sát¹, kích thích những phản xạ nguyên thủy của ta: chiến đấu, bỏ chạy hay đứng tại chỗ. Một số người chỉ đứng tại chỗ, thờ thẫn, một số khác cố gắng bỏ chạy thật nhanh, lòng hy vọng sẽ thoát khỏi biến cố này và có lại cảm giác làm chủ đời mình. Khi hệ thống rìa não đã được kích hoạt, phản ứng sinh tồn ngăn chặn áp đảo các quyết định được suy nghĩ thấu đáo.

¹. *The reptilian brain: Phần não đầu tiên hình thành trong bào thai, lập trình để chịu trách nhiệm về sự tồn tại và sinh sản.*

Tôi thường khuyên các cặp đôi không nên vội đưa ra bất cứ quyết định nào trong khi đang xúc động mạnh vì chuyện ngoại tình bị phơi bày. Rất khó làm được điều này nhưng người trong cuộc nhất định cần cố gắng vì những quyết định bốc đồng khi đang xúc động mạnh có thể lập tức phá tan tành cuộc hôn nhân.

Khi biết mình bị phản bội, ta sẽ rơi vào một mớ cảm xúc hỗn độn: cảm thông, ghen tị, tò mò, tình thương, phán xét, tức giận, kinh tởm. Bị tác động bởi những cảm xúc này là bình thường, nhưng bộc phát những cảm xúc này ra thì không ích lợi gì.

Tôi chia quá trình phục hồi sau khi phát giác ngoại tình thành ba giai đoạn: **khủng hoảng, tạo lập ý nghĩa, lên kế hoạch cho tương lai.**

Vợ chồng Gillian và Costa đang trong giai đoạn khủng hoảng. Những gì họ không làm ở giai đoạn này cũng nghiêm trọng như những gì họ làm. Đây là một thời điểm rất mong manh, họ cần có một nơi trú ngụ an toàn, không phán xét những cảm xúc mãnh liệt đang chạy loạn trong lòng họ và giữa hai người.

Vào lúc này, họ cần tỉnh táo, sáng suốt, có một điểm tựa, cũng như cần được làm cho yên lòng và hy vọng. Sau đó, trong giai đoạn tạo lập ý nghĩa, hãy đi sâu vào lý do vì sao chuyện ngoại tình đã xảy ra và vai trò của từng người trong câu chuyện này. Cuối cùng, trong giai đoạn lên kế hoạch tương lai, chúng ta sẽ hỏi họ xem họ định thế nào, chia tay hay vẫn tiếp tục ở bên nhau.

Tuy nhiên, ngay giờ đây, chúng ta đang cần “cấp cứu” cho họ. Chúng ta cần xác định cái gì đang cần được quan tâm khẩn cấp nhất? Có ai đang nguy hiểm đến tính mạng không? Danh tiếng, sức khỏe tinh thần, sự an toàn, con cái, sự sống còn,... – tất cả đều cần phải được “thăm khám” gấp.

Tôi có mặt ngay bên cạnh họ, đôi khi là mỗi ngày. Nhà trị liệu như cái bệ đỡ ổn định để giúp họ không suy sụp. Nhà trị liệu cũng thường là người duy nhất biết chuyện gì đang xảy ra với họ ở giai đoạn này.

Hai người trong cuộc vật lộn với thực tế rằng họ đã và đang sống trong những thực tại khác nhau và mạnh ai biết chuyện người nấy. Trừ cái chết và bệnh tật ra thì chỉ có một vài sự kiện khác trong đời sống vợ chồng mới có thể có sức tàn phá mạnh đến vậy. Chuyên gia trị liệu Michele Scheinkman nhấn mạnh rằng việc đồng thời giữ một góc nhìn về những sự khác biệt trong trải nghiệm giữa hai vợ chồng là một điều cực kỳ quan trọng, chỉ là họ không thể tự làm điều đó cho mình được vào lúc nguy nan này.

Tôi khuyến khích các cặp đôi viết nhật ký để trút những nỗi niềm của mình. Tôi cũng khuyên họ hãy viết thư cho nhau. Viết nhật ký là viết cho chính mình, còn viết thư là viết cho người kia nên tôi đã chỉ dẫn họ cách sử dụng từ ngữ sao cho phù hợp. Có khi tôi đọc những lá thư này cho họ nghe, có khi tôi bảo họ hãy gửi thư qua bưu điện cho tôi và cho cả... người kia. Tôi cảm thấy rất gần gũi, ấm áp, xúc động khi được làm chứng nhân cho cuộc trao đổi thư từ giữa các tâm hồn đang thương tổn. Điều này mang đến một cái nhìn mới vào mối quan hệ mà ta không thể nào nhìn thấy được nếu chỉ ngồi đối diện và đối thoại với nhau.

Và giống như tôi dự đoán, sau khi chuyện ngoại tình bị vỡ lở, Gillian và Costa đã có những cuộc trò chuyện chân thành, xúc động vào giữa đêm để giải bày những góc khuất trong tâm hồn mình như: những kỳ vọng không được đáp ứng, nổi tức giận, tình yêu,... Họ đã trút nỗi lòng và cũng đã lắng nghe nhau.

Rồi họ khóc lóc, cãi vã, và... làm tình rất nhiều (hơi khó hiểu vì sao nổi sợ mất nhau và hôn nhân tan vỡ lại có thể khơi lại lửa tình!). Như đồng nghiệp Terry Real của tôi hay nói, họ lại mặt đối mặt như khi mới yêu.

Ta đã từng yêu nhau tha thiết...

Khi phát hiện bạn đời của mình đang ngoại tình, toàn bộ tâm trí của ta sẽ suốt ngày nghĩ về chuyện khủng khiếp đó, đến mức ta quên mất rằng đó chỉ là một chương trong câu chuyện hôn nhân rất dài của mình. Tuy nhiên, sau những cơn sốc, sau những đau đớn, ta sẽ bắt đầu quá trình phục hồi, có thể là mất nhiều thời gian, có thể phục hồi cùng nhau hoặc đơn độc.

Cú sốc bị phản bội đau đớn như bị ai đó thoi mạnh vào bụng. Việc của tôi là giúp những người trong cuộc hít thở và tái định vị bản thân trong bức tranh rộng

lớn hơn của mối quan hệ, vượt lên thử thách trước mắt. Nhiều khi, trong buổi tư vấn tâm lý đầu tiên cho cặp đôi nào đó, tôi thường đề nghị họ chia sẻ về việc họ đã gặp gỡ nhau thế nào.

Anh Costa và cô Gillian yêu nhau suốt năm cuối trường luật. Chuyện tình của họ bắt đầu từ giây phút anh chàng Costa liêu lĩnh, ga lăng và ấm áp dừng chiếc xe máy bên ngoài thư viện và mời cô Gillian lên xe đi dạo một chuyến. Chính Gillian cũng bất ngờ khi... đã nhảy phốc lên xe anh.

Cô trù mẹn mô tả Costa như “*một ngọn núi lửa*” – nóng bỏng, yêu đời, không ngại mâu thuẫn và đối đầu, còn cô tự nhận mình là người thích dĩ hòa vi quý, thiếu thực tế. Cô nói: “*Costa đối xử với tôi rất tốt. Anh ấy ủng hộ tôi rũ bỏ cái cốt cách đạo mạo để trở nên tự nhiên hơn*”.

Điều đáng nói là trước khi gặp và say nắng anh Costa, cô Gillian đã đính hôn với anh Craig – một thạc sĩ quản trị kinh doanh sắp kế thừa sản nghiệp gia đình. Cô quyết định hủy hôn vì cảm thấy Craig thích được cô yêu hơn là yêu cô, và vì cô ao ước “*được một người khác si mê*”.

Và rồi cô gặp anh Costa – người đàn ông hấp dẫn đến từ Địa Trung Hải, si mê cô cuồng nhiệt và rất biết cách thể hiện tình cảm. Anh Costa chia sẻ rằng, lúc ấy, anh hoàn toàn “say” Gillian vì cô rất mạnh mẽ, sang trọng, độc lập. Anh nói: “*Lúc ấy tôi chỉ vừa đến Mỹ và Gillian là một phụ nữ rất Mỹ!*”. Gillian tương phản hoàn toàn với những phụ nữ mà anh biết khi còn thơ ấu – tức những người suốt đời chỉ biết cắn răng chịu đựng những đấng lang quân lang chạ, bạc tình bạc nghĩa, cư xử tệ hại.

Nhưng lý do quan trọng nhất khiến cô Gillian hủy hôn với anh Craig chính là cô... tiên đoán rằng sớm muộn gì anh chàng Craig ái kỷ vô đối này cũng sẽ lừa dối mình. Không có gì hy vọng anh ta sẽ đặt nhu cầu của người khác lên trước nhu cầu của bản thân. Gốc rễ của việc cô chọn Costa chính là sự chắc chắn rằng anh chàng này sẽ không bao giờ ích kỷ dường ấy. Cô chỉ biết có vậy. Cô phớt lờ những nghi ngại của cha mẹ mình và đánh cược vào sự tận tụy của anh Costa.

Đám cưới ấm cúng của hai người diễn ra tại nhà của Costa ở Paros. Cô Gillian cảm thấy vững tâm trong quyết định từ bỏ người đàn ông chỉ có bằng cấp và địa vị để chọn một người sẽ mãi mãi nâng niu chiều chuộng cô. Cô Gillian đã đối hình mẫu hôn nhân của thế hệ trước để lấy lý tưởng của thế hệ mình.

Và rồi cô bị tình mộng khi biết anh Costa đã có nhân tình bí mật suốt tám năm nay! Đó không chỉ là một đòn tấn công vào cô mà nó đánh sập toàn bộ niềm

tin và mối quan hệ vợ chồng bền chặt mà cô hằng nâng niu.

Nhiều người trong chúng ta xem hôn nhân như tòa lâu đài cổ tích, nơi ta có thể có mọi điều mình muốn. Khi tòa lâu đài ấy bị cơn bão ngoại tình quật đổ tan tành, ta cảm thấy chẳng còn gì để bám víu. Có lẽ điều này phần nào giải thích được vì sao ngoại tình thời hiện đại lại gây ra những đứn đau khủng khiếp đến vậy.

"Lật tẩy" ngoại tình trong thời đại số

Dù chúng ta đột ngột phát hiện chuyện ngoại tình hay đã nghi ngờ và theo dõi người ấy từ lâu, thì khi mọi chuyện hai năm rõ mười chúng ta cũng chẳng có sự chuẩn bị tâm lý nào cả.

Sau nhiều năm nghi ngờ liệu chồng có đang ngoại tình hay không, một ngày nọ, cô Gillian bước đến cái máy tính chồng để ở nhà. Cô nói: *“Cuối cùng tôi cũng phải khám phá nó, và rồi tôi không thể ngừng lại...”*.

Vào ngày khủng khiếp tìm thấy những “bằng chứng số” về sự ngoại tình của chồng, Gillian ngồi hàng giờ để xem đi xem lại hàng trăm bức ảnh chồng và nhân tình chụp cùng nhau, hàng đống e-mail ướn át giữa hai người.

Thử tưởng tượng, nếu cô Gillian và chồng sống ở thời công nghệ số chưa bùng nổ thì cùng lắm Gillian chỉ phát hiện được những dấu vết ngoại tình “cổ điển” như mẫu giấy ghi một số điện thoại lạ trong túi áo vest của chồng, vết son môi trên cổ áo sơ mi, hoặc một cái hộp đóng bụi đựng vài lá thư tình, hoặc chỉ là một bà hàng xóm nhiều chuyện chạy sang mách với cô rằng thấy chồng cô cặp kè tình tứ với người phụ nữ nào đó. Với những bằng chứng còn con ấ, khi bị vợ truy vấn chuyện có đang lén cặp bồ không, anh Costa sẽ chối bay chối biển hoặc sẽ kể lể sao cho vợ không bị tổn thương còn mình thì “chuyện lớn hóa nhỏ, chuyện nhỏ hóa không”.

Nhưng khổ nỗi, cô Gillian và anh Costa sống trong thời công nghệ bùng nổ và thay đổi chóng mặt, thế nên kho “bằng chứng số” phong phú, sinh động vừa tìm thấy trong máy tính của chồng khiến Gillian có thể hình dung chi tiết sự hai lòng của chồng, mối tình bí mật vô cùng lãng mạn của hai người ấy và cảm nhận rõ nỗi đau, nỗi nhục nhã của chính mình.

Cô không thể quên những bức ảnh hai người ấy mỉm cười hạnh phúc, cùng ăn hàu, Amanda tạo dáng khiêu gợi, chở nhau trên chiếc Yamaha của Costa, Amanda đội cái mũ bảo hiểm của Gillian. Gillian cũng không thể quên chuỗi e-

mail hai người say sưa bàn bạc kế hoạch đi nghỉ mát lãng mạn ở Hy Lạp,... Rồi cô tưởng tượng cảnh hai người ấy tình tứ bên nhau, cảnh chồng cô hôn Amanda, bàn tay đeo nhẫn cưới của chồng để trên ngực cô ta,...

Tóm lại, trong thời kỹ thuật số này, nỗi đau bị phản bội có thể tê tái hơn những thời kỳ trước.

Rồi cô Gillian nhớ lại cách Amanda tình tứ nhìn chồng mình ở tiệc Giáng sinh năm ngoái, rồi Gillian tự dẫn vật: *“Ngày ấy mình đã quá ngốc nghếch khi phớt lờ cái nhìn ấy!”*.

Rồi cô nhớ cái đêm Costa mời Amanda đến nhà ăn tối, Amanda đã tấm tắc khen chiếc bánh sô-cô-la mà Gillian làm, còn Gillian thì cố gắng tỏ ra là một bà chủ nhà nhiệt tình, mến khách. Cô Gillian giờ đây chua chát tự chê cười bản thân: *“Ngày ấy mình thật là ngu!”*. Rồi cô tự nhủ: *“Chắc anh ta hôm đó đã lén để tay lên đùi Amanda dưới bàn ăn? Chắc hôm sau khi ở văn phòng, họ đã nhắc lại chuyện bữa ăn tối hôm qua rồi cùng nhau cười phá lên?”*. Những hình ảnh kiểu ấy cứ chạy vòng vòng trong đầu Gillian, khi cô gắng đẩy được một hình ảnh ra khỏi đầu thì một hình ảnh khác của cặp đôi “ăn vụng” ấy lại lập tức xuất hiện để thay thế.

Tôi nghĩ phần lớn các chuyện vụng trộm ngày nay bị phát hiện là do... công nghệ. Cô Gillian phát hiện chồng ngoại tình nhờ cố tình lục lọi máy tính của chồng. Nhiều người khác biết bạn đời của mình đang vụng trộm là nhờ những món đồ chơi công nghệ, ví dụ vợ đi gặp nhân tình, để quên iPad ở nhà, chồng vô tình đọc được những tin nhắn qua lại giữa vợ và nhân tình; camera trong nhà “vô tình” ghi lại hình ảnh vợ/chồng lén lút tăng tịu với người khác; một người bạn của bạn gửi cho bạn qua điện thoại bức hình bạn gái của bạn đang ôm chặt cứng một người đàn ông trên sàn nhảy;...

Ngày nay, ai cũng có thể trở thành một hacker. Suốt nhiều năm anh Ang xem phim khiêu dâm, Sydney nghĩ rằng: *“Đó là chuyện của anh ấy”*. Nhưng khi Ang không còn ham muốn cô nữa, cô quyết định giờ đó là chuyện của cô. Một bạn gái kể với Sydney về một spyware (phần mềm gián điệp) nào đó có thể dùng để kiểm soát các hoạt động trực tuyến của Ang. Sau khi sử dụng phần mềm này, Sydney đã khám phá ra sự thật rằng những năm qua, không phải Ang xem phim khiêu dâm mà là “chat video sex” với nhiều phụ nữ. Cô nói: *“Tôi cứ ngồi trước màn hình, xem những video ấy và biết rằng anh ấy cũng đã xem chúng và thủ dâm hàng giờ liền mỗi lần. Nó khiến tôi muốn phát điên. Ban đầu, tôi bắt đầu ăn*

mặc khiêu gợi và hành động giống như các cô nàng khiêu dâm ấy vì nghĩ rằng làm thế sẽ đoạt lại được anh ấy. Cuối cùng, tôi thấy bị phản bội, không chỉ là bị anh ấy phản bội mà chính tôi cũng đang phản bội mình”.

Bạn không cần thuê thám tử tư rình rập người ấy vì đã có một vị thám tử ngay trong túi, chính là cái điện thoại di động. Ta có thể nghi ngờ người ấy ngoại tình khi gọi cho người ấy mà nghe tiếng thở gấp gáp của ai đó, khi ngân hàng điện tử báo tin có giao dịch khác thường ở vị trí nào đó, khi người ấy nhắn lộn cho ta một cái tin có “hình mát mẻ” mà ta biết chắc đó không phải dành cho ta,...

Và trong cuộc diễu hành kỹ thuật công nghệ này, chớ quên những kỳ công của GPS. Một số người đã dùng GPS để theo dõi bạn đời. César bắt đầu nghi ngờ Andy chỉ viện cớ đi tập gym để... ngoại tình vì Andy tập gym suốt mà chẳng thấy cơ bắp nổi lên. Vì không thể theo dõi Andy mà không bị phát hiện nên César có “sáng kiến” theo dõi điện thoại của Andy. Kết quả: Andy chỉ ở phòng gym vòng 30 phút rồi đi vào phố để “vui vẻ”!

"Màn hình song song" của người bị phản bội

Công nghệ không chỉ giúp ta “bắt gian tình” mà còn giúp ta... lưu trữ các bằng chứng. Cô Gillian kể: *“Tôi thấy mình bị ám ảnh nặng nề chuyện chồng ngoại tình, gần như đó là một bệnh lý. Tôi cứ đọc đi đọc lại các e-mail hai người ấy gửi cho nhau, rồi tôi tìm cách ráp nối mọi thứ lại với nhau. Rồi tôi đọc hàng trăm dòng tin nhắn họ gửi cho nhau chỉ trong một ngày duy nhất, từ 9 giờ sáng đến tận giữa đêm. Anh ấy kết nối liên tục với cô ấy, ngay khi đang chung sống với tôi. Những khi anh ấy nhắn tin cho nhân tình thì tôi đang làm gì nhỉ? Anh ấy có chạy vào nhà tắm để nhắn tin với cô ta ngay trước khi hát bài Chúc mừng sinh nhật dành cho tôi không, hay hát xong anh ấy mới nhắn tin cho nhân tình?”.*

Ngoại tình là đòn công trực tiếp vào ký ức – một trong những cấu trúc thần kinh quan trọng nhất của chúng ta. Nó không chỉ cướp đi hy vọng và kế hoạch trong tương lai giữa hai người mà còn vẽ ra một dấu chấm hỏi về những điều ta đã cùng nhau trải qua. Nếu mông lung về quá khứ, vô định về tương lai thì chúng ta sẽ còn lại gì? Nhà tâm lý Peter Fraenkel nhấn mạnh rằng *“những người bị phản bội bị kẹt cứng ở hiện tại, bị choáng ngợp bởi sự tiếp diễn không ngừng của câu chuyện ngoại tình nhức nhối”.*

Chúng ta sẵn lòng thừa nhận rằng tương lai vốn khó đoán, nhưng chúng ta luôn hy vọng quá khứ là chốn có thể tựa nương. Bị người yêu thương phản bội,

câu chuyện đời ta mất đi sự liền mạch – “*cấu trúc bên trong giúp chúng ta dự đoán cũng như điều tiết những hành động và cảm xúc trong tương lai nhằm tạo ra cảm giác ổn định về bản thân*”, như nhà trị liệu Anna Fels định nghĩa. Trong một bài báo mô tả những tác động xói mòn của những hình thức phản bội trong một mối quan hệ, bà cho rằng “*có lẽ cướp đi câu chuyện của một ai đó chính là sự phản bội to lớn nhất*”.

Ăn đắng sau việc ta điên cuồng muốn tỏ tường mọi góc ngách của chuyện ngoại tình chính là nhu cầu muốn đan dệt lại tấm thảm của đời mình cho nó thật liền mạch, chặt chẽ. Chúng ta là những sinh vật luôn truy tìm ý nghĩa cuộc sống và do đó chúng ta cần đến sự liền lạc. Những cuộc truy vấn người đã phản bội mình, những khi ta hồi tưởng, suy tư xoay vòng và cảnh giác cao độ – đều là những biểu hiện của việc ta đang cố nối lại câu chuyện cuộc đời đã bị rời rạc của mình.

Cô Gillian nói: “*Tôi thấy tan nát quá. Tâm trí tôi cứ chạy tới rồi lui, quét suốt dòng thời gian, điều chỉnh các ký ức và chèn tất cả những điều mới tìm thấy vào nơi hợp lý để mọi thứ khớp với thực tế*”.

Anna Fels sử dụng hình ảnh “*màn hình song song*” để mô tả điều này, tức một người vừa liên tục nhìn lại cuộc sống họ đã từng sống, vừa nhìn vào một cuộc sống mới vừa bị phơi bày khi chuyện ngoại tình bị bại lộ. Cảm giác bị cô lập trườn vào tâm trí. Họ cảm thấy xa lạ với người bạn đời và với cả chính mình.

Cuộc khủng hoảng sự thật này được nắm bắt một cách cay đắng trong phim *Love Actually* (tạm dịch: *Tình yêu thật sự*). Nhân vật Karen (do Emma Thompson thủ vai), rút vào phòng ngủ để nghiên ngẫm việc cô đã phát hiện sợi dây chuyền vàng cô thấy chồng mình mua không nằm trong hộp quà Giáng sinh anh vừa tặng cô. Món quà cô nhận được là CD của Joni Mitchell. Trong khi cô đang thần thờ nghe đĩa CD thì cảnh cắt về cô thư ký trẻ trung của anh chồng mặc bộ đồ ngủ khiêu gợi, đeo sợi dây chuyền vàng vào. Rồi màn ảnh cắt trở lại cảnh Karen đang đắm lệt xem những bức ảnh gia đình đặt trên bàn trang điểm, trong tiếng hát của Joni “*It’s love’s illusions I recall/ I really don’t know love at all*” (tạm dịch: *Đấy chỉ là ảo giác tình yêu/ Em thật sự chẳng biết tình yêu là gì*).

Màn hình song song của cô Gillian thường có nội dung “*người lớn*”. Cô nói: “*Tôi cứ nghĩ đến chuyện quan hệ tình dục của vợ chồng tôi và chuyện quan hệ tình dục giữa chồng tôi và cô ta. Cơ thể tôi, cơ thể cô ta. Đôi tay mà tôi từng hết mực yêu thương đang ve vuốt một bàn tay khác, đôi môi kia trên môi cô ta. Anh ở*

trong cô ta, thậm chí với cái giọng khó cưỡng, nói với cô ta là cô ta nóng bỏng đến dường nào. Liệu họ có tư thế quan hệ ưa thích không? Khi quan hệ với cô ấy, anh ấy có cảm thấy thích hơn khi quan hệ với tôi không? Anh ấy có chia lịch để xen kẽ gần gũi tôi và cô ta không?”.

Chuyện ngoại tình đã xâm phạm cuộc hôn nhân và ký ức của cô Gillian. Những ký ức từng là một nơi chốn an toàn, từng là một nguồn an ủi nay đã trở thành một nơi bất định, chỉ khiến Gillian đau buồn khi nghĩ đến. Ngay cả những ký ức hôn nhân hạnh phúc nay cũng nhuộm màu u ám.

Anh Costa khẳng định rằng mình luôn toàn tâm toàn ý mỗi khi ở cạnh vợ con. Anh cũng khẳng định rằng đời sống gia đình vẫn rất ổn. Nhưng với cô Gillian, những điều này chẳng khác nào một “trò cười méo mó”.

Anh Costa kiên nhẫn trả lời các câu hỏi chất vấn của vợ về chuyện anh ngoại tình. Những cuộc hỏi đáp này giúp Gillian dần dần hình dung được trình tự của mọi việc. Anh đã tìm cách an ủi vợ, đã cố gắng tỏ ra hối hận. Liệu có phải anh sẽ phải chuộc lỗi suốt đời? Liệu anh có cảm thấy tội lỗi đến mãi đời? Mục tiêu của anh Costa rất rõ ràng: *“Anh muốn cùng em xây dựng lại mọi thứ. Xin em đừng nhắc đi nhắc lại chuyện ấy nữa”*. Tôi đã giải thích với anh rằng việc cô Gillian cứ nhắc đi nhắc lại chuyện anh ngoại tình là để cô ấy cảm thấy mình đã hiểu hết chuyện đó, và điều này góp phần giúp cô ấy chữa lành vết thương lòng. Nhưng ngày qua ngày, tuần qua tuần, cô Gillian vẫn cứ “nhai đi nhai lại” chuyện ngoại tình, khiến cả hai vợ chồng đều đau đớn.

Cô kể: *“Anh cầu xin tôi gác quá khứ sang một bên và hãy tiếp tục sống hạnh phúc với nhau, nhưng điều ấy chỉ khiến tôi cảm thấy anh đang xem nhẹ nỗi đau của tôi. Tôi vẫn thấy mình như một cái gòng nước, hết ở trên lại ở dưới mặt nước. Tôi trôi lên khỏi mặt nước để hít chút không khí và nhác thấy tương lai, rồi lập tức bị lôi ngược xuống và nghĩ mình sẽ chết đi nếu không trôi lên lại”*.

Thật xui rủi cho những kẻ lặt lõi biết ăn năn là một con tim đã vỡ thường cần rất nhiều thời gian để hàn gắn. Cô Gillian nói với chồng: *“Anh nghĩ chỉ cần nhận trách nhiệm, chỉ cần xin lỗi em, xưng tội và đọc kinh cầu nguyện Đức Mẹ mười lần là xong mọi việc sao? Cách đó có thể hiệu quả với anh nhưng với em thì không! Em muốn anh kể lại lần nữa chuyện anh đã ngoại tình như thế nào!”*.

Đây là tình huống rất nhiều cặp đôi gặp phải, và tôi đã giải thích với anh Costa rằng đó là điều tất yếu trong giai đoạn vợ anh đang khủng hoảng. Cô ấy cứ hỏi đi hỏi lại chuyện anh ngoại tình không chỉ đơn giản là để làm anh tức tối. Tôi

nói với anh rằng: “Anh đã biết câu chuyện tình vụng trộm này suốt tám năm, còn cô ấy chỉ mới biết đây. Cô ấy còn rất nhiều điều cần phải biết để đuổi theo kịp anh”. Chỉ khi nào cô ấy vẫn liên tục truy vấn anh chuyện ngoại tình suốt tận ba năm sau thì mới gọi là có chuyện.

Ngoại tình - kẻ cuỗm đi nhận thức về bản thân

Với cô Gillian cũng như với rất nhiều người khác, ngoại tình không chỉ làm mất đi tình yêu mà còn khiến họ đánh mất chính bản thân. Cô nói với chồng: “*Bây giờ em thấy mình như thành viên của hội các bà vợ bị cấm sừng. Sự thật này sẽ không thể thay đổi và sẽ tồn tại đến suốt cuộc đời, bất kể kết quả ra sao. Anh đã biến em thành con người đó. Em không còn biết mình là ai nữa*”.

Ngoại tình khiến cái thế “anh/em là duy nhất” bị phá vỡ. Một số cuộc hôn nhân không chịu đựng nổi sự tan vỡ này. Anh Costa và cô Gillian muốn tìm cách nào đó để vẫn ở bên nhau, nhưng mỗi người đều có nỗi sợ riêng rằng nếu tình yêu của họ có thể sống sót sau cơn bão ngoại tình thì nó sẽ mãi mãi bị vấy bẩn.

Anh Costa cam đoan với vợ rằng: “*Anh yêu em, lúc nào cũng chỉ yêu em thôi. Chuyện với Amanda chỉ là tình cờ xảy ra. Anh lẽ ra đã có thể chấm dứt chuyện ấy một năm sau đó, nhưng rồi con gái của Amanda trở bệnh và anh cảm thấy tội lỗi. Anh biết em có thể không tin anh, nhưng em mới chính là tình yêu của đời anh và điều này không thể thay đổi*”. Làm sao cô Gillian có thể tin chồng khi đã biết rằng suốt tám năm qua anh ngủ cạnh vợ, nhưng sáng thức giấc lại nhắn tin cho Amanda rằng: “*Chào buổi sáng, tình yêu của anh*”? Ấy vậy mà cô Gillian vẫn cứ muốn tin chồng lần này!

Cái cảm giác đánh mất nhận thức về bản thân khi bị ngoại tình mà cô Gillian đã mô tả cũng chính là câu chuyện tôi luôn nghe được từ những cặp đôi phương Tây hiện đại, nhưng không phải người ở đâu cũng cảm thấy thế. Chúng ta thường nghĩ rằng đau đớn là như nhau, nên bất kỳ ai bị bội tình cũng đau y chang nhau, không quan trọng họ đang sống ở nơi nào. Song trong thực tế, khung văn hóa xã hội ta sinh sống đã định hình cách chúng ta định nghĩa nỗi đau bị phản bội. Khi trò chuyện với những phụ nữ Senegal có chồng ngoại tình, tôi chú ý thấy chẳng một ai nói về việc cảm thấy đánh mất nhận thức về bản thân, họ chủ yếu chỉ mô tả những đêm trằn trọc không sao ngủ được, những cơn ghen, những ngày khóc liên tu bất tận, những cơn giận dữ. Họ quan niệm rằng chồng họ ngoại tình vì... đàn ông ai cũng thế, chứ không phải vì người vợ không xứng đáng ở một điểm

nào đó. Rõ ràng, niềm tin của những phụ nữ này về đàn ông vừa củng cố vị thế thống trị của đàn ông vừa đồng thời giúp những phụ nữ này bảo vệ cảm giác về bản thân.

Có thể cô Gillian có tư duy phóng khoáng hơn về sự chung thủy, nhưng cô đã cầm cố ý thức và giá trị bản thân cho cái tiệt cầm đồ mang tên Tình Yêu Lãng Mạn. Và khi tình yêu đòi nợ thì nó sẽ ráo riết đòi chằng chút khoan dung.

Những phụ nữ Senegal tôi đã chuyện trò chủ yếu gắn nhận thức về bản thân với cộng đồng. Trong lịch sử, hầu hết mọi người cảm thấy mình có giá trị khi tuân phục các giá trị và kỳ vọng của tôn giáo cũng như tôn ti gia đình. Nhưng khi các định chế cũ kỹ này không còn nữa, con người ngày nay đang phải tự chịu trách nhiệm vô cùng nặng nề là tạo ra và duy trì những giá trị bản thân. Do đó, chúng ta phải thường trực dần xếp cảm giác về giá trị bản thân.

Nhà xã hội học Eva Illouz lém lỉnh chỉ ra rằng: *“Nơi duy nhất chúng ta hy vọng có thể ngưng tự đánh giá bản thân chính là... tình yêu. Trong tình yêu, ta trở thành người chiến thắng, người đầu tiên và cũng là người duy nhất”*. Và rồi ngoại tình quăng chúng ta, cả đàn ông lẫn phụ nữ, vào cái hố sâu của sự tự nghi ngờ bản thân và hoang mang về ý nghĩa sự tồn tại của mình. Tất nhiên, vẫn có sự khác nhau giữa cảm nhận, suy nghĩ của hai giới. Đối thoại về chuyện ngoại tình luôn mang một thiên kiến ngầm về giới. Có lẽ vì đàn ông vẫn luôn được phép theo đuổi và khoe khoang các chiến tích tình trường nên khi bị phản bội, họ thường nuốt nước mắt vào trong, thường tỏ ra tức giận, hổ thẹn hơn là buồn bã. Họ được phép tỏ ra đau lòng vì bị mất mặt, nhưng tuyệt đối sẽ không để đánh mất chính mình.

Chúng ta biết nhiều về những phụ nữ bị tổn thương và những người đàn ông phản bội hơn là biết về những người đàn ông bị tổn thương và những phụ nữ phản bội. Nhưng ngày nay, khi phụ nữ đang dần rút ngắn khoảng cách trên cuộc chơi ngoại tình và đàn ông ngày càng được nền văn hóa khuyến khích thể hiện cảm xúc, tôi nhận thấy ngày càng nhiều người đàn ông bị bội tình đã bày tỏ rằng họ cảm thấy đã đánh mất bản sắc của mình.

Anh Vijay – một người Anh gốc Ấn 47 tuổi, quản lý nhà hàng, có hai con, vừa phát hiện một e-mail mà vợ anh đã gửi cho người bạn thân nhất của cô, chứa một loạt những tin nhắn của cô và nhân tình. Anh viết cho tôi: *“Thế giới tôi từng biết đã không còn nữa. Tôi cảm thấy như đang rơi vào một không gian tối tăm, không trọng lực. Tôi vùng vẫy cố tìm cách bám víu vào cái gì đó. Trong tích tắc,*

vợ tôi thay đổi, tôi cũng vậy. Cô ấy dường như trở nên lạnh nhạt hơn, thu mình hơn. Cô ấy khóc lóc, nhưng dường như những giọt nước mắt ấy chẳng phải dành cho cuộc hôn nhân này”.

Anh Milan nức nở khi kể với tôi: “Tôi đã rất yêu Stefano. Tôi thật sự tin vào một tương lai tốt đẹp với anh ấy. Tôi đã trao cho anh ấy tất cả mọi thứ. Thế rồi đến một lúc, anh ấy hoàn toàn không muốn làm tình với tôi. Anh ấy nghiện ma túy đá, và rồi anh ấy yêu một cậu con trai mới lớn. Một hôm, tôi về nhà thì thấy anh đang quan hệ với cậu ấy ngay trên chiếc giường của chúng tôi. Anh cứ phớt lờ tôi, vờ rằng tôi chỉ là bạn cùng phòng. Việc kinh khủng này diễn ra hàng tháng trời. Tôi nhục nhã lắm nhưng không thể bỏ đi. Là một người đồng tính nam, tôi không được ghen. Anh ấy chỉ là làm tình thôi mà. Tôi thù ghét bản thân ghê gớm vì đã cho phép anh ấy đối xử với tôi thế này. Tôi chẳng còn nhận ra mình nữa”.

"Tôi không phải loại người như vậy"

Cuộc khủng hoảng về ý thức cá nhân xảy ra với người bị phản bội và cả người phản bội. “Thủ phạm” thường đối diện với một hình ảnh xa lạ về bản thân khi nhìn lại hành vi của chính mình qua đôi mắt vừa mở của người bị tổn thương.

Khi chuyện ngoại tình bị phát hiện, anh Costa cũng suy sụp như vợ. Đối diện với nỗi đau khôn nguôi của vợ, anh bỗng nhận ra mình đã làm gì và đang làm tổn thương vợ ra sao.

Sự phân chia đời sống gia đình – đời sống bí mật của anh đã sụp đổ.

Trong những cuộc trò chuyện riêng giữa anh và tôi, anh Costa nhọc nhằn dàn hòa với những mảnh vỡ của chính mình. Anh chưa từng đi trị liệu, không tin tưởng năng lực của những chuyên gia trị liệu, không trông chờ được chuyên gia cảm thông và thấu hiểu. Tôi đã quyết định nói với anh rằng: “*Tôi không phải cảnh sát đạo đức. Tôi không đang ráng giả vờ thông cảm với anh. Tôi ở đây để giúp anh chứ không phải để phán xét*”.

Anh Costa phải nhìn nhận ra sự “lệch pha” giữa hình ảnh bản thân và hành động của anh. Từ bé, anh đã tự hứa khi lớn lên sẽ không bao giờ lảng nhãng, độc đoán như cha, sẽ không đối xử tệ hại với người phụ nữ của mình. Anh luôn xem mình là người có nguyên tắc, sống có đạo đức và cực kỳ thấu hiểu nỗi đau của người phụ nữ bị phản bội.

“*Tôi không phải loại người như vậy*” chính là cái trụ cột mà anh xây dựng nên chính mình (và cũng nhờ đó mà chiếm được trái tim của cô Gillian). Đây

cũng là câu cửa miệng anh hay dùng suốt những năm qua mỗi khi vợ nghi ngờ anh ngoại tình. Cương quyết củng cố nhận thức rằng mình tử tế hơn người cha, Costa đã trở thành một người đàn ông cứng nhắc và thường phán xét vội vàng.

Một cách vô thức, anh tin rằng sự tuyệt đối, cứng nhắc của mình sẽ giúp anh không bao giờ đi vào vết xe đổ xấu xí của cha mình. Nhưng ngang trái thay, cũng chính nó đã xui khiến anh làm đúng những điều anh muốn tránh. Anh nói: *“Tôi từng cảm thấy cuộc sống của mình đã trở thành một đường thẳng đét. Tôi đang trở thành một cái máy vô tri vô giác. Tôi tập trung, bị bó chặt, cứng nhắc và trịnh trọng như một người cực kỳ khắc nghiệt”*. Anh mô tả khi ấy anh bắt đầu cảm thấy mình chẳng quan trọng, công việc kinh doanh đang lao đao và thu nhập của anh kém xa vợ. Trong khi đó, vợ anh đang bận bịu với những người khác. *“Và rồi cô ấy bắt đầu nói về kế hoạch về hưu và dưỡng già. Tôi cảm thấy cô ấy như đang chôn sống mình!”*. Rồi Amanda xuất hiện, giúp anh *“thư giãn và kết nối trở lại với đam mê”*.

Anh Costa cam đoan với tôi rằng anh chưa bao giờ hết yêu vợ, chưa bao giờ có ý định bỏ vợ. Đã nhiều lần anh muốn chấm dứt với Amanda nhưng cảm thấy có trách nhiệm với cô ấy, nhất là khi cô ấy gặp hết khó khăn này đến khủng hoảng khác. Ngày bé, Costa đã đau xót chứng kiến sự nhục nhã của mẹ mình khi bị chồng đối xử tệ bạc. Còn bây giờ, Costa không thể rời bỏ người đẹp vì nàng đang trong cơn nguy biến. Anh đâu hay biết rằng Amanda đã sớm phát hiện sự yếu lòng này của anh và đã khéo léo thao túng anh. Ngoài ra, anh tin rằng mình đã thay đổi nhiều, ít trầm cảm hơn, bớt thờ thần quanh quẩn trong nhà, và cuộc hôn nhân của anh cũng đang tốt dần lên.

Dường như anh cho rằng những nguyên tắc sống của anh vẫn “vững như bàn thạch” vì anh đã không công khai xuống đường với nhân tình như bố anh ngày xưa. Các quan điểm nhận thức của anh đã tạo ra một điểm mù. Và rồi giờ đây, trong ánh sáng chói chang của những bằng chứng ngoại tình rõ ràng, anh mới nhận ra mình đã cố tình hợp lý hóa những sự tráo trở như thế nào. Tôi hỏi anh: *“Có thật là nỗi đau và sự ô nhục khi bị chồng phản bội của vợ anh khác với nỗi đau và ô nhục mà mẹ anh từng trải qua không?”*.

Khi nhận thấy anh Costa cần hiệu chỉnh lại nhân cách, tôi bắt đầu giúp anh Costa phân tích xem cuộc tình với Amanda có ý nghĩa thế nào với anh, nó đại diện cho điều gì trong cuộc sống của anh. Anh rất nóng lòng muốn chia sẻ những nhận định mới mẻ này với vợ mình, nhưng tôi ngăn lại vì chưa phải lúc. Điều cần

xử lý trước tiên với Gillian là nỗi lo lắng của cô ấy chứ không phải phân tích sự việc. Vợ chồng anh vẫn đang trong giai đoạn khủng hoảng, thế nên lúc này, vợ anh cần được thương yêu. Chỉ khi nào vợ anh cảm thấy được bù đắp về cảm xúc thì cô ấy mới có thể lắng nghe anh giải thích mà không nghĩ anh đang biện hộ cho hành động ngoại tình của mình. Hãy còn quá sớm để kỳ vọng rằng cô Gillian sẽ hiểu được những quan điểm của chồng, huống gì nói đến chuyện cô ấy có thể đóng vai trò nào trong vấn đề ấy.

Vào lúc này, anh Costa cần lắng nghe nhà trị liệu. Quá trình này sẽ mất nhiều công sức vì anh đã luôn cố gắng xây dựng hình ảnh bản thân “*không phải là một kẻ không ra gì*” (như anh tự mô tả), thế nên giờ đây anh tự phán xét gay gắt bản thân và những hành động của mình. Anh biết vợ đang cảm thấy tội tệ thế nào, chính điều này khiến anh thấy nhục nhã, xấu hổ về bản thân; và chính vì cảm thấy nhục nhã, xấu hổ nên anh không thể chia sẻ nỗi đau với vợ.

Sự chuyển biến từ cảm giác nhục nhã sang cảm giác tội lỗi là cần thiết. Nhục nhã là một trạng thái chỉ thuộc về bản thân, trong khi tội lỗi là một phản xạ cảm thông, liên quan đến người khác, nó được khơi dậy từ nỗi đau mà ta đã gây ra cho người khác. Chúng ta học được từ những tổn thương rằng quá trình chữa lành chỉ bắt đầu khi người phạm lỗi nhận ra sai lầm của mình.

Thông thường, cho dù người phản bội có van xin rằng họ cũng cảm thấy rất tội tệ thì người bị phản bội vẫn cứ khẳng khẳng rằng họ không cảm thấy được thấu hiểu. Lý do là vì lời nói ấy của người phản bội thể hiện cảm giác nhục nhã hơn là tội lỗi, do đó họ vẫn chỉ đang chú ý đến bản thân mình. Một tội lỗi thật sự sẽ khiến “*thủ phạm*” đi đến sự hối hận, và đó chính là công cụ cần thiết để sửa chữa mối quan hệ. Một lời xin lỗi chân thành đánh dấu sự quan tâm và cam kết, sự sẻ chia vết thương lòng đau đớn và sự khôi phục cân bằng lại quyền lực của hai bên trong cuộc hôn nhân.

Tôi biết chuyện chẳng dễ dàng gì với anh Costa. Nếu ta đã lừa dối người yêu thương, ta sẽ rất khó khăn khi chứng kiến người đó đau đớn, ta cũng rất khó trao cho người ấy thời gian và không gian để gặm nhấm nỗi đau. Nhưng đây lại thực sự là những điều cô Gillian đang cần. Tôi nói với anh Costa: “*Nếu muốn giúp vợ anh thấy khá hơn, trước hết anh cần cho cô ấy cảm thấy cực kỳ tội tệ*”. Điều quan trọng anh Costa cần làm bây giờ là duy trì không gian cho vợ chìm trong nỗi đau và ôm cô ấy vào lòng.

Anh Costa đang làm rất nhiều những điều như thế. Rõ ràng, khi vợ buồn bã, anh dễ thể hiện sự cảm thông, sẽ chia hơn là khi vợ giận dữ, phán xét anh. Nói là thế nhưng việc vợ thỉnh thoảng “lên cơn” là không tránh khỏi, ít nhất là trong một khoảng thời gian. Thời gian sẽ giúp cô ấy dần nguôi ngoai. Trong khi đó, chính sự cảm thông và kiên trì của anh sẽ là điều giúp cho cơn giận của cô nguôi đi dần dần.

Anh Costa đã nỗ lực rất nhiều để bên cạnh vợ mỗi khi cô buồn bã. Anh bảo với cô hết lần này đến lần khác rằng anh rất yêu thương cô. Lời nói ngọt ngào, ấm áp này làm cô Gillian trấn tĩnh lại được chừng một hai tiếng hoặc có khi được cả một ngày. Dĩ nhiên là cô tin lời chồng. Nhưng rồi bùm!, cô lại nhớ đến chuyện anh ngoại tình và lồng lộn hét lên: *“Tôi đã từng tin tưởng anh, và rồi tôi nhận lại được cái gì hả? Anh đã làm gì với niềm tin của tôi hả?”*.

Ngọn núi lửa hoài nghi trong cô lại phun trào dữ dội. Lần này, cô quyết không giả mù, giả điếc như chẳng có chuyện gì xảy ra nữa. Cô bắt đầu điên cuồng đào xới thêm thông tin, xâm phạm thô bạo đến cả sự riêng tư của chồng. Cô chất vấn chồng đã like hình của người phụ nữ nào trên Instagram, đã làm gì những ba tiếng ở phòng nha, có phải lấy cớ đi khám răng để lén lút hẹn hò chứ gì? Chồng không khai báo tường tận, cô sẽ gọi điện thẳng cho phòng nha để tìm câu trả lời.

Nỗi sợ hãi và tức trợn trợn lẫn vào nhau khiến cô như muốn nổ tung. Cô bắt đầu chửi bới chồng tan nát, chửi cả gia đình anh, văn hóa của anh, giống nòi của anh. Và dĩ nhiên, Amanda – nhân tình yêu dấu của anh – không thể “thiếu phần” trong đại tiệc chửi rủa đó.

Cô dồn chồng vào đường cùng khi gào thét vào mặt: *“Phường lừa đảo! Quân dối trá!”*. Anh sẵn lòng chịu trách nhiệm nhưng không đời nào cam chịu những lời phán xét nhân cách ấy. Anh khẳng khẳng với vợ: *“Đúng là anh đã ngoại tình với một người và đã nhiều lần nói dối về chuyện ấy. Nhưng anh không phải phường lừa gạt hay quân dối trá”*. Nỗi đau của vợ đã phản chiếu một hình ảnh về anh mà anh không sao chịu đựng được. Thế là anh phát điên. Vợ càng suy sụp, anh càng cảm thấy mình xấu xa. Thế là căng thẳng giữa hai người lại leo thang.

Anh bức xúc nói với tôi: *“Tôi không phải loại người ấy! Tôi sẽ không cho phép vợ, không cho phép chuyện ngoại tình này hoặc bất cứ thứ gì định nghĩa con người tôi như vậy”*.

Tôi quyết định phản đối anh: “Tôi đã nghe thấy những xung đột đang diễn ra trong anh và cũng đã nhìn thấy lương tâm của anh. Nhưng khi anh chấp nhận về hành động lừa dối của mình hết năm này đến năm khác, anh đang dần gần với loại người ấy đấy”.

Hành vi sửa sai

Những tháng ngày sau khi chuyện ngoại tình vỡ lở thường rất khủng khiếp với người trong cuộc. Nhiều tuần lễ dụng công tái thiết có thể hoàn toàn sụp đổ chỉ bởi một lời nhận xét. Cả hai người đều bị dồn vào chân tường, nhìn nhau, sợ hãi trước cú ra đòn tình cảm kế tiếp của nhau.

Trong suốt giai đoạn khủng hoảng, trách nhiệm sửa chữa mối quan hệ chủ yếu thuộc về người đã gây ra cơ sự. Ngoài thể hiện sự hối hận và thấu hiểu nỗi đau của đối phương, họ còn phải làm nhiều điều quan trọng khác.

Janis Abrhams Spring xác định một trong những bước này là “*chuyển giao cảnh giác*”. Về cơ bản, điều này có nghĩa là người ngoại tình cần phải nhớ lại chuyện ngoại tình và ý thức về việc mình đã ngoại tình. Người bị phản bội sẽ không ngừng đặt câu hỏi, không ngừng bị ám ảnh, không ngừng làm những việc để đảm bảo rằng chuyện ngoại tình khủng khiếp này sẽ không bị phớt lờ như chưa hề xảy ra. Trong khi đó, người ngoại tình thường nóng lòng muốn vượt khỏi giai đoạn này.

Bằng cách đảo ngược vị trí, chúng ta thay đổi sự tương tác trong mối quan hệ. Sự giám sát hiếm khi nuôi dưỡng niềm tin. Nếu anh Costa không giữ riêng một sổ ký ức về chuyện ngoại tình, anh sẽ đảm bảo rằng vợ không phải một mình giữ cho chuyện này không rơi vào quên lãng. Nếu anh chủ động gọi lại chuyện ấy và muốn trao đổi cùng vợ, anh sẽ giúp cô dần ngưng tái hiện nó trong đầu.

Một lần nọ, Amanda gọi cho anh, anh liền cho vợ biết ngay để vợ không phải nghi ngờ. Một lần khác, khi hai vợ chồng đang ăn trưa ở nhà hàng, anh linh cảm vợ đang nghĩ chuyện anh và Amanda đã từng đến đây hay chưa, thế là anh liền kể ngay sự thật để vợ có thể tiếp tục thoải mái ở đó tiếp. Những hành động này khiến Gillian cảm thấy vợ chồng cô đang ở cùng một phe, và niềm tin tưởng vào chồng dần được gầy dựng lại trong lòng Gillian.

Về phần mình, cô Gillian cũng cần bắt đầu tìm lại những cơn giận, không phải vì nó vô lý mà vì nó chẳng giúp cô có được điều cô đang kiếm tìm. Tức giận chỉ có thể khiến cô nhất thời cảm thấy mạnh mẽ hơn mà thôi.

Tuy nhiên, nhà tâm lý Steven Stosny quan sát rằng: *“Nếu bị phản bội khiến ta mất đi quyền lực trong hôn nhân thì tức giận chính là giải pháp giúp ta phục hồi quyền lực. Nhưng lý do chính khiến ta đau đớn khi bị phản bội không phải là vì mất đi quyền lực này mà thực ra là vì ta cảm thấy mình kém giá trị và ít được người đó yêu thương”*.

Khi biết mình bị phản bội, ta cần tìm những cách khác nhau để phục hồi cảm giác về giá trị của bản thân, để tách rời những cảm giác của ta về chính ta với những cảm giác về ta do chính người kia khiến ta cảm thấy như thế. Khi dường như cả con người ta đã bị kiểm soát, khi định nghĩa về bản thân nằm trong tay người đã phản bội ta, thì ta rất cần nhớ rằng vẫn còn những phần khác định nghĩa con người ta.

Ta không phải là người bị vứt đi, dù một phần của ta đã bị vứt bỏ. Ta không phải là nạn nhân, dù một phần của ta đã bị ngược đãi. Ta cũng được nhiều người (trong đó có người vừa phản bội ta) yêu thương, tôn trọng, dù có thể giờ đây ta chẳng thể cảm thấy như thế.

Sau khi bị bạn trai bỏ rơi, một cô gái đã nhận ra rằng từ khi có bạn trai, cô đã cắt đứt các quan hệ bạn bè. Thế là cô lên danh sách năm người bạn mà cô muốn kết nối trở lại. Cô thực hiện một chuyến đi dài hai tuần để nối lại tình bạn xưa và đồng thời tìm lại những phần của bản thân cô mà mỗi người bạn này trân trọng. Khi làm điều này, cô đã tách rời những thương tổn do bạn trai gây ra ra khỏi bản thân cô.

Viktor Frankl – một nhà tâm lý học sống sót sau thảm họa diệt chủng của phát xít – đã đúc kết một chân lý uyên thâm: *“Người ta có thể tước đi tất cả ở một người ngoại trừ quyền tự do cuối cùng của con người, tức quyền tự do lựa chọn thái độ sống trong bất kỳ hoàn cảnh nào, tự do chọn lối đi cho riêng mình”*.

Tôi đã khuyên những người vừa bị phản bội hãy chưng diện, làm đẹp dù không thích chảnh nữa, hãy để bạn bè nấu cho ta một bữa tối tuyệt ngon, hãy tham gia lớp vẽ tranh vốn đã muốn học từ lâu, hãy làm gì đó chăm sóc bản thân để khiến ta cảm thấy thoải mái, để chống lại cảm giác đau đớn, ê chề và thôi thúc muốn che giấu tình trạng thâm cảm của mình. Khi biết mình bị phản bội, nhiều người cảm thấy quá tủi nhục đến mức không thể làm được những điều này.

Cô Gillian cần tìm những cách riêng để lấy lại giá trị của mình. Sự ăn năn hối lỗi của chồng không đủ xoa dịu những vết thương trong cô. Lời xin lỗi và sự cảm thông của chồng có thể xoa dịu nỗi đau bị phản bội nhưng không đủ sức

giúp Gillian phục hồi lại nhận thức về những giá trị bản thân. Việc Costa có thể giúp vợ chính là anh hãy bớt quan tâm đến bản thân anh và luôn thể hiện rằng đối với anh, vợ rất quan trọng và luôn ở vị trí trung tâm trong cuộc đời anh. Khi anh tạm gác sang một bên những lo âu của riêng mình tức là anh đang bắt đầu giữ lại người vợ anh thương yêu. Khi anh nói rõ ràng với vợ rằng: “*Anh luôn muốn ở bên em, chỉ em thôi*”, anh đã bắt đầu quá trình khẳng định lại giá trị của cô và sự hiện diện đáng yêu của cô. Lần đầu tiên, cô bắt đầu tin rằng anh chọn ở lại cuộc hôn nhân này không đơn giản vì tuân thủ nguyên tắc anh đặt ra mà lý do quan trọng là anh đang chọn cô!

Khi hai vợ chồng anh đang cùng trò chuyện với tôi, điện thoại của anh Costa reo; tôi nhìn thấy một tia nghi ngờ bùng lên trong mắt Gillian và cô lùi người lại. Cô... bắt đầu chất vấn chồng về cuộc gọi đó.

Tóm lại, chuyện phục hồi tình cảm sau cơn địa chấn ngoại tình luôn cần nhiều thời gian!

Chương 5

Những yếu tố phủ phàng của ngoại tình

Có chăng những cuộc ngoại tình khiến người ta đau hơn những cuộc ngoại tình khác?

Có chăng những cuộc ngoại tình tồi tệ hơn những cuộc ngoại tình khác? Có phải một số kiểu ngoại tình sẽ khiến người bị phản bội ít đau đớn và dễ phục hồi hơn? Dẫu đã cố xác định những mẫu lặp lại trong sự tương giao giữa hành động và phản ứng, tôi vẫn chưa tìm thấy một sự tương ứng giữa mức độ trầm trọng của hành vi với cường độ của phản ứng.

Rất dễ sa vào việc tìm cách sắp xếp “sự phản bội” theo các thứ bậc vi phạm. Chồng thủ dâm khi xem phim khiêu dâm thì là chuyện con con so với một lần đi mát-xa vui vẻ. Đi mát-xa thì “nhẹ nhàng” hơn vào phố đèn đỏ. Biết chồng vào phố đèn đỏ “ăn bánh trả tiền” thì vẫn còn “dễ chịu” hơn là thấy chồng ngủ với chính đứa bạn thân của mình hay là có một đứa con rơi bốn tuổi sống cách nhà mình ba dãy nhà.

Dĩ nhiên, không phải mọi kiểu ngoại tình đều có mức độ sát thương như nhau. Tuy nhiên, một “bảng xếp hạng” mức độ sát thương tăng dần của các kiểu ngoại tình sẽ chẳng giúp ích gì trong việc đánh giá tính thỏa đáng trong các phản ứng của người bị phản bội.

Khi ta chìm trong nỗi đau bị phản bội, sẽ có vô số phương án suy nghĩ, hành động mà ta có thể chọn, và mỗi lựa chọn ấy sẽ lèo lái câu chuyện của một cá nhân hay một cặp đôi đi theo hướng này hay hướng khác. Cú sốc bị phản bội có nhiều mức độ khác nhau. Sau nhiều thập kỷ làm nghề trị liệu, tôi vẫn không thể dự đoán được một người sẽ làm những gì khi phát hiện chuyện người yêu dẫu của mình đã ngoại tình. Thực vậy, nhiều người đã kể với tôi rằng phản ứng của họ khác rất xa so với những gì chính họ đã từng nghĩ.

Những ảnh hưởng của một vụ ngoại tình không nhất thiết tỷ lệ thuận với thời gian ngoại tình hay mức độ nghiêm trọng của nó. Một số mối quan hệ sẽ tan vỡ ngay khi người này phát hiện người kia đã từng một lần trăng hoa. Trong một

phút bất cẩn khi chuyện phiếm với chồng, một người vợ chợt nhớ ra và kể chồng nghe chuyện mình từng “ăn vụng” chớp nhoáng cách đây hàng chục năm. Ông chồng lập tức chấm dứt cuộc hôn nhân 30 năm trong sự sùng sốt tốt độ của bà vợ.

Có vô số kịch bản có thể xảy ra đối với người biết mình bị phản bội, có người phục hồi tổn thương nhanh đến đáng kinh ngạc, có người chẳng phản ứng gì khi biết những bí mật có thể làm thay đổi hoàn toàn cuộc sống của họ, lại có người điên tiết khi mới thấy bạn đời của mình “liếc mắt đưa tình” ai đó. Tôi từng chứng kiến một số người điêu đứng khi biết bạn đời của mình tư tưởng về một người khác hay đơn giản là thủ dâm khi xem phim khiêu dâm, trong khi đó, lại có những người khác chấp nhận việc bạn đời của mình lại thỉnh thoảng đi phiêu lưu tình ái với hình thức nguy trang là đi công tác xa.

Trong câu chuyện ngoại tình rối ren, mỗi sắc thái đều quan trọng. Là nhà trị liệu, tôi cần biết các cảm xúc cụ thể của khách hàng. Nhà nghiên cứu Brené Brown lý giải rằng sau khi phát hiện một sự kiện gây chấn động hay đau thương “cảm xúc của chúng ta bị vết nứt đầu tiên khi ta tìm cách thấu hiểu nỗi đau”. Một số cảm xúc sẽ thiêu đốt trái tim tan vỡ (ví dụ: “Anh ấy đã làm gì với cô ta?”), một số cảm xúc khác lại giúp nâng đỡ trái tim (“Ít nhất là cô ấy đã không làm chuyện đó với anh ta”). Xin vay mượn khái niệm từ nhà khởi nghiệp chăm sóc sức khỏe Alexandra Drane là một số cảm xúc sẽ làm trầm trọng hơn - đặc biệt là những yếu tố làm tổn thương nặng nề hơn, và một số làm vùn đệm - tức những tấm khiên bảo vệ ta trước tổn thương.

Cách ta phát hiện ra chuyện ngoại tình và cách ta phản ứng khi biết mình bị phản bội có liên quan mật thiết với các kỳ vọng, sự nhạy cảm, quá khứ của chúng ta và cũng liên quan đến sự trắng trợn trong hành vi ngoại tình của người kia. Giới, văn hóa, đẳng cấp, chủng tộc, thiên hướng tình dục - tất cả đều đóng khuôn trải nghiệm ngoại tình và kiến tạo hình thù của nỗi đau.

Một lăng kính để ta xem xét mức độ ảnh hưởng của ngoại tình chính là hoàn cảnh của ta. Mang thai, lệ thuộc về tài chính, thất nghiệp, đang mắc bệnh, tình trạng nhập cư,... khiến ảnh hưởng của sự phản bội càng thêm thâm. Lịch sử gia đình cũng là một lăng kính quan trọng để xem xét: những người lớn lên trong gia đình có người ngoại tình hoặc bội tín, những người từng chịu đựng những điều này trong những mối quan hệ cũ - thường dễ nhạy cảm và tổn thương. Ngoại tình luôn xảy ra ngay trong lòng mạng lưới của những kết nối, và thường bén rễ rất lâu trước khi gây ra một vết thương thật sự. Với một số người, chuyện người

kia ngoại tình khẳng định một nỗi sợ sâu kín: “Chẳng phải anh ấy không yêu mình mà là mình không cảm thấy rằng mình đáng yêu”. Với nhiều người khác, ngoại tình đập tan hình ảnh đẹp đẽ về người kia trong lòng họ: “Ngày xưa tôi chọn anh vì tôi chắc chắn anh không phải loại người bạc tình bạc nghĩa.

Vậy mà...”.

Vùng đệm bao gồm mạng lưới bạn bè và gia đình. Những người thân thiết này sẽ kiên nhẫn ở cạnh, động viên, an ủi người bị phản bội, sẽ trở thành nơi trú ẩn bình yên của họ. Ý thức mạnh mẽ về bản thân hoặc một niềm tin tâm linh/ tôn giáo cũng có thể giúp làm thuyên giảm sang chấn. Chất lượng của chính mối quan hệ trước khi xảy ra khủng hoảng ngoại tình luôn đóng vai trò then chốt. Nếu một người cảm thấy mình còn những chọn lựa khác như phần chia bất động sản, tiền tiết kiệm, triển vọng nghề nghiệp, triển vọng hẹn hò với những người khác - thì những điều này không chỉ làm dịu đi nguy cơ bị tổn thương mà còn tạo không gian để họ có thể xoay sở xử lý vấn đề. Không gian này không chỉ là không gian cho tâm lý mà còn là không gian bên ngoài họ. Phân tích nỗi đau do phản bội gây ra giúp ta xác định các cơ hội để củng cố những vùng đệm bảo vệ này.

Trong những lần gặp gỡ đầu tiên với người đang bị tổn thương vì một vụ ngoại tình, tôi thường xem xét các “vết thương” cho đến khi xác định được cảm xúc cụ thể của người ấy, xem xét những lăng kính và đề ra chiến lược kiến tạo toàn những vùng đệm. Điều gì khiến người ấy đau đớn nhất? Điều gì đang khiến tình hình càng tồi tệ thêm? Sự coi thường, sự phản bội, sự bỏ rơi, sự vi phạm niềm tin, lời nói dối hay sự lãng nhục? Đây là mất mát hay chối từ? Có phải là vỡ mộng hay tui hồ? Đó là sự giải tỏa, thoái lui hay căm phẫn? Ta đang xoay quanh cảm xúc hay chòm cảm xúc cụ thể nào?

Đời có bao đàn ông,sao em lại ngoại tình với đúng người ấy?

Khi bị bội tình, một số người có thể tức khắc bày tỏ cảm xúc, gọi tên nỗi đau của mình, nhưng cũng có những người không thể nói nên lời, không hiểu chuyện gì đang xảy ra, không biết điều gì đang khiến mình đau đớn đến thế. Những cảm xúc không tên cứ ám ảnh, đeo bám họ dai dẳng.

Một ngày nọ, tôi nhận được e-mail từ anh Kevin, 26 tuổi, một lập trình viên. Anh kể về việc người yêu của mình đã ngoại tình với chính anh trai của anh, tức là cùng một lúc, Kevin mất cả tình yêu đôi lứa lẫn tình anh em.

Anh Kevin viết rằng: “*Cô là người thứ hai tôi kể câu chuyện đã xảy ra cách đây tận mười năm. Có lẽ cuối cùng tôi đã có thể viết ra tất cả mọi chuyện để tự chữa lành vết thương lòng của mình*”.

Năm 16 tuổi, Kevin gặp mối tình đầu của mình – Taylor – cô gái học lớp trên. Kevin yêu Taylor say đắm. Kevin đã giới thiệu Taylor với anh trai của mình là Hunter. Ba người thường đi chơi vui vẻ cùng nhau.

Ngày nọ, Taylor đột ngột... nói lời chia tay khiến Kevin “*đau lắm, nhưng không đến mức tan nát cả lòng dạ*”. Điều kỳ lạ là dù đã “*dứt áo*” với Kevin nhưng Taylor vẫn thường đi cùng Hunter. Kevin kể: “*Thậm chí mẹ của tôi từng hỏi tôi thấy chuyện bạn gái cũ của mình cứ đi cùng anh Hunter là có bình thường không. Nhưng tôi tin anh ấy vô điều kiện vì anh Hunter bảo anh gặp cô ấy chỉ để học chung thôi. Tôi đâu thể ngờ anh ấy đã lừa dối tôi!*”. Nhìn lại mọi chuyện, anh Kevin tự hỏi: “*Sao tôi lại không nhận ra họ đang cặp bồ với nhau nhỉ?*”. Nhưng bản chất của con người là bám víu vào cảm giác của mình để tránh đối diện với những thực tế phũ phàng. Tôi trấn an Kevin rằng anh không cần cảm thấy xấu hổ vì không hay biết chuyện ngoại tình ấy. Có nhiều khi, tránh né sự thật không phải là vì ta ngu ngốc mà chỉ đơn giản là ta đang muốn tự bảo vệ mình. Đó là cơ chế tự vệ tinh vi có tên gọi là từ chối tổn thương – một hình thức tự lừa dối bản thân mà chúng ta thường khởi động khi nhận thấy mọi thứ quá rủi ro và chúng ta có quá nhiều thứ để mất.

Tâm trí ta luôn cần sự mạch lạc, chặt chẽ, do đó nó thường cố tình loại bỏ những chuyện bất nhất đang đe dọa xáo trộn cuộc sống của ta. Điều này càng thể hiện rõ khi chúng ta biết những người ta đang gần gũi nhất, ta đang nương tựa vào nhiều nhất – đã phản bội ta, ta sẽ vẫn cố gắng nắm chặt, giữ gìn sợi dây quan hệ, bất chấp mọi khó khăn, rủi ro, nguy hiểm.

Cuối cùng, một ngày nọ, một cậu bạn học hỏi thẳng Kevin: “*Cậu không nhận ra anh trai cậu đang yêu đương với Taylor à?*”, Kevin đã phản bác: “*Không thể như thế được!*”. Ấy thế mà vài phút sau, Kevin ra một nơi yên tĩnh và gọi điện thoại cho anh trai để hỏi chuyện đó có thật hay không. Kevin kể: “*Anh tôi đã rít xin lỗi vì đã làm tôi đau lòng. Hôm đó, tôi về nhà, vùi mặt vào gối khóc suốt mấy tiếng. Từ đó, tình cảm của tôi và anh trai không bao giờ còn được như xưa*”.

E-mail chi tiết, sống động Kevin viết cho tôi hiển hiện rõ một trái tim, một tâm hồn, một giọng nói của một thiếu niên 16 tuổi. Câu chuyện đau lòng của Kevin dường như đã đông cứng với thời gian, cậu nhớ rõ từng chi tiết ngày

tháng, tên của người bạn đã cho cậu biết sự thật nhục nhã cậu đã bị “cắm sừng”, số phút cậu chờ anh mình bắt điện thoại, chiếc gối ngả màu vì thấm đẫm nước mắt của người đang đau vì tình,... Các nhà tâm lý gọi những chi tiết này là “*ký ức màn ảnh*” – tức chúng ta tập trung vào những chi tiết cụ thể hòng che lấp những cảm xúc đau đớn của trải nghiệm để khiến cho nỗi đau ấy dễ chịu hơn.

Trong e-mail kế tiếp của Kevin, tôi nhận thấy anh đã bắt đầu giải tỏa được tâm lý khi hiểu rằng việc viết e-mail giúp anh dần hiểu ra vì sao anh đã nhìn thấy chiếc gối rõ rệt hơn là khuôn mặt của Taylor.

Chiều sâu vết cắt của sự phản bội đồng hành với chiều sâu của sự gắn bó. Với nhiều người, sự phản bội của một người bạn còn cắt sâu hơn sự phản bội của người bạn đời. Việc bị Taylor phản bội khiến Kevin đau nhói, nhưng không thể đau bằng việc bị chính người anh trai ruột thịt lừa dối. Khi người phản bội ta là một người mà ta quen biết, một thành viên trong gia đình, trong dòng họ, hay một người ta đã đặt trọn niềm tin (người giúp việc, thầy giáo, hàng xóm thân thiết, bác sĩ,...) – thì sự đổ vỡ của ta sẽ tăng theo cấp số nhân. Ta sẽ tự hỏi rằng ngay cả người ấy cũng lừa dối ta thì ta biết tin ai, biết nương tựa vào đâu?

Tôi đã nghe được nhiều câu chuyện rằng người yêu của mình lại ngoại tình với chính bạn thân của mình. Càng có nhiều mối quan hệ bị ngắt gãy, con người càng cảm thấy điên tiết hơn và cần nhiều thời gian hơn để phục hồi vết thương lòng.

Nhiều năm ròng, anh Kevin sống trong mặc cảm xấu hổ và ô nhục vì quá “đần độn”, để mặc bạn gái và anh trai cắm sừng mình. Kết quả là anh không còn tin vào nhận thức của bản thân: “*Mỗi khi gặp gỡ hay hẹn hò một cô gái nào đó, tôi không ngừng nghĩ rằng chắc còn có người thứ ba nào đó trong mối quan hệ này*”.

Vấn đề không phải là Kevin đã không nhận ra những dấu hiệu bạn gái của mình đã ngoại tình với anh trai mình, mà vấn đề cốt yếu là anh trai của Kevin đã nghiền nát niềm tin của Kevin.

Hiện nay, Kevin đang nỗ lực hàn gắn lại tình cảm anh em với Hunter. Kevin cũng cảm thấy... thương chính mình ở tuổi 16. Cũng nhờ vậy mà Kevin không vội vàng kết thúc quan hệ với cô gái nào đó khi mối quan hệ có chút vấn đề.

Từ hoài nghi đến chắc chắn người ấy đang ngoại tình

Khi lòng đeo mang nỗi nghi ngờ người yêu/vợ/chồng mình đang ngoại tình, ta sẽ vô cùng khổ tâm lẫn khổ thân xác. Ta bắt đầu lùng sục mọi lúc mọi nơi để tìm bằng chứng ngoại tình. Ta bắt đầu ngửi mùi trên cơ thể họ, quan sát kỹ biểu cảm trên gương mặt họ, thái độ hăng ngày của họ, họ hôn ta hững hờ hay nhiệt tình,... Chúng ta dán nhãn “ngoại tình” cho mọi biểu hiện mà ta cho là bất thường, ví dụ ta không ngừng thắc mắc ti ti điều: *“Sao vợ mình dạo này lại có nhiều cuộc họp sớm ở văn phòng đến vậy?”*, *“Mấy bức ảnh vợ mình đăng trên Instagram không khớp với những nơi mà vợ bảo đang ở đó, thời gian không nói dối bao giờ!”*, *“Dạo này chồng mình lạ lắm, tự đứng trước khi chạy bộ lại... tắm rửa sạch sẽ, lại còn xịt khử mùi nữa chứ. Chắc có điều gì mờ ám đây!”*, *“Sao chồng mình lại mang điện thoại vào nhà tắm nhỉ? Tắm thì cần gì đến điện thoại chứ? Chắc có gì đó muốn giấu giếm đây!”*,...

Thoạt tiên, chúng ta chỉ giữ những thắc mắc này trong lòng vì sợ... gieo tiếng oan, và nhất là sợ những gì mình nghi ngờ là... sự thật. Nhưng rồi vì quá nóng lòng muốn “hai năm rõ mười”, ta dần không còn sợ gì nữa và bắt đầu thăm dò, truy vấn, đối chất trực tiếp với đối phương. Chúng ta kiểm tra, gặng hỏi những điều mà ta đã biết tổng câu trả lời nhờ định vị GPS, ta bày binh bố trận để đưa họ vào tròng. Ta giả vờ biết hết mọi chuyện dù thật ra... chưa biết gì mấy.

Khi nghi ngờ Josie – vợ mình – ngoại tình, anh Anton nói với vợ rằng: *“Anh đã biết chuyện em đi ngủ lang rôi. Em có thể kể anh nghe toàn bộ chi tiết sự việc”*. Josie tin lời, bèn kể tuốt tuồn tuột, nhiều hơn rất nhiều những gì chồng mong được nghe, khiến chồng suy sụp trầm trọng và không thể nào quên được những gì vợ đã nói. Về sau, cô Josie cho tôi biết rằng những nghi ngờ ban đầu của Anton là hoàn toàn vô cơ. Nhưng càng ngày anh càng ráo riết theo dõi, giám sát Josie nên khiến cô cảm thấy rất thất vọng và ngày càng cố tình xa lánh anh. Cuối cùng, “con giun xéo lắm cũng quăn”, cô quyết định... ngoại tình. Cô nói: *“Anh ấy cứ khăng khăng tôi là kẻ phản bội thế nên tôi quyết định biến điều anh ấy tin thành sự thật”*.

Câu chuyện của cô Ruby và anh JP lại có đôi chút khác biệt vì người trong cuộc từng cảm thấy lương tâm cắn rứt vì... nữ nghi ngờ lòng chung thủy của người kia.

Suốt nhiều tháng, cô Ruby gặng hỏi JP rằng anh có đang có nhân tình không, JP đành thếp chỉ trích Ruby ghen tuông vớ vẩn, tưởng tượng linh tinh. Cô gần như đã suýt tin anh nếu không có một ngày anh bỏ quên điện thoại ở nhà, cô

lục lợi điện thoại và rồi biết mình bị “cắm sừng”. Thật ra, những lần anh lớn tiếng phủ nhận mình không ngoại tình... chính là bởi vì anh đang ngoại tình. Cô Ruby cảm thấy như đã bị phản bội hai lần. Anh khiến cô nghi ngờ không chỉ anh mà còn nghi ngờ cả sự tinh táo của mình.

Khi mọi nghi ngờ đã được khẳng định, trong một tích tắc, sự bế tắc bấy lâu trong ta được giải tỏa, nhưng một mũi tên khác đồng thời lao vút ra, cắm sâu vào tim ta: mũi tên của việc biết chắc mình đã bị phản bội. Khoảnh khắc phát giác ta bị phản bội thường để lại một vết sẹo không thể nào xóa nhòa. Ta đã phát hiện ra chuyện ấy bằng cách nào? Có phải ta đã tìm thấy địa chỉ e-mail của chồng mình trong mớ dữ liệu của một trang web dành cho những người thích ngoại tình? Hay là nhờ có ai đó thông báo rằng thấy chồng ta đang cặp kè với người phụ nữ khác? Hay là ta đã chứng kiến tất tần tật những thứ không nên thấy?

Khi bước vào phòng ngủ, anh Simon thấy vợ mình đang nằm với nhân tình trên chiếc giường của vợ chồng anh. Kể từ lúc đó, anh không thể ngủ trên chiếc giường đó nữa.

Cô Jamiere đã chuẩn bị tinh thần cho việc lật tẩy chuyện chồng mình – anh Terrence – đang ngoại tình, nhưng những gì xảy ra khác với cô tưởng tượng. Cô nhận thấy các dấu hiệu chồng đang ngoại tình vì anh có những biểu hiện y chang lần ngoại tình đầu tiên: tự dừng chăm chỉ chải chuốt, mua sắm nhiều quần áo mới, làm móng tay sạch sẽ, hạp hành liên miên. Cô nói: *“Mọi người thường nghĩ khi ngoại tình lần thứ hai thì đàn ông sẽ che giấu tốt hơn, nhưng chồng tôi thì làm mọi thứ... y chang lần ngoại tình trước”*.

Khi bị vợ truy vấn có đang “ăn vụng” hay không, anh Terrence chối phắt. Cuối cùng, cô Jamiere cũng có được bằng chứng: một e-mail từ chồng của người phụ nữ mà chồng cô đang cặp kè. Cô Jamiere kể: *“Ông ấy đã gửi tôi những tin nhắn hai người ấy gửi cho nhau, trong đó chồng tôi đã chê bai, nói xấu tôi kinh khủng, nào là béo ị sau khi đẻ con, nào là răng hô, nào là giọng nói kinh khủng,... Tôi đọc mà muốn nôn luôn”*.

Cô Jamiere đau đớn trước giọng điệu của Terrence trong tin nhắn, nhưng cũng uất ức khi chúng được gửi đến cô “nguyên đai nguyên kiện”, và cô không hề kịp chuẩn bị tinh thần trước. Quyết tâm không để cho bất cứ người đàn ông nào khinh thường mình, cô hai mặt một lời với chồng để làm cho ra nhẽ chuyện này. Rồi cô viết một lá thư cho người đàn ông đã gửi chùm tin nhắn kia cho cô,

giả vờ nói rằng hành động gửi tin nhắn ấy không phải có dụng ý muốn giúp cô mà chẳng qua người chồng kia muốn “trả thù” vợ vì đã ngoại tình với chồng cô.

Trong tình hình này, nhiệm vụ chính của tôi là giúp cô Jamiere lấy lại giá trị bản thân.

Bí mật, chuyện tầm phào và những lời khuyên dỏm

Khi phát hiện vợ/chồng của mình ngoại tình, nhiều người cố gắng giấu giếm sự thật ấy vì muốn giữ thể diện. Điều đó có nghĩa họ đồng lõa với sự dối trá, với những bí mật tồi tệ, họ trở thành “vệ sĩ” của chính người đã dối gạt họ. Họ sợ bạn bè, cha mẹ, con cái, đồng nghiệp, hàng xóm, truyền thông,... biết chuyện tồi tệ ấy.

Cô Lynn hồi tưởng: *“Tôi đứng đó, tay cầm hai đôi hoa tai y hệt nhau. Tôi bắt đầu hỏi chồng vì sao lại mua những hai đôi, và rồi câu trả lời hiện ra: anh ấy đã đan dứu với cô thư ký suốt sáu năm nay. Thế là quá rõ vì sao anh ấy mua hai đôi hoa tai như nhau”.*

Vì lũ trẻ, cô Lynn và anh Mitch quyết định vẫn ở cùng nhau. Và cũng vì lũ trẻ, cô đã giữ bí mật chuyện bố của chúng đang ngoại tình. Cô kể với tôi: *“Tôi không muốn ai biết chuyện đó cả, do đó tôi nói dối cha mẹ và các con gái của mình. Tôi vẫn làm bánh quế vào buổi sáng và hôn chào tạm biệt chồng như mọi ngày. Quả là lố! Tôi muốn bảo vệ các con nhưng rốt cuộc tôi cảm thấy như mình đang bảo vệ anh ta. Thật tréo ngoe quá chừng phải không?”.*

Bí mật ngoại tình mà cô đã không được biết giờ đây hóa thành bí mật cô không muốn cho ai khác biết. Sau khi chuyện ngoại tình bại lộ, anh Mitch dường như được phóng thích, còn cô Lynn thì cảm thấy bị giam cầm. Đôi khi cô phải tự nhắc mình rằng mình không phải là kẻ có tội.

Điều cả cô Lynn và anh Mitch nên làm là tìm ai đó đáng tin cậy để chia sẻ vết thương lòng để vết thương ấy không lở loét hơn nữa. Có thể họ không muốn cho cả làng biết chuyện, nhưng họ rất cần dùng cảm kể chuyện này với 1-2 người.

Khi chuyện ngoại tình bị bại lộ, sự thương cảm đối với người bị phản bội và sự chỉ trích gay gắt đối với hành động ngoại tình càng khiến cho một số người bị phản bội thêm khổ sở. Cô Ditta ghét tất cả các bà mẹ ở trường khi họ nhìn cô với ánh mắt trắc ẩn mà cô cho là giả tạo, còn trong bụng thì hân mừng thầm rằng mình chưa bị chồng phản bội. Họ xầm xì sau lưng cô Ditta đủ điều: *“Sao cô ấy lại không biết chồng mình đang ngoại tình nhỉ”, “Cô ấy làm việc khắp tứ*

phương, để chồng ở nhà với lũ trẻ suốt thì mong gì chồng chung thủy?”... Tóm lại, họ dùng mọi giọng điệu, từ kết án, chỉ trích kẻ ngoại tình đến thương xót nạn nhân; rồi sau đó họ lại quay sang đổ thừa cho nạn nhân vì đã “cho phép” chuyện ngoại tình xảy ra, vì đã không cố gắng ngăn chặn chuyện ngoại tình, vì không nhận ra chồng mình đang ngoại tình, vì đã phó mặc cho chuyện ấy diễn ra suốt một thời gian dài, vì vẫn “cố đắm ăn xôi” ở lại bên chồng sau ngần ấy chuyện,...

Ngoại tình không chỉ bóp chết một cuộc hôn nhân mà còn làm ảnh hưởng đến những quan hệ khác như tình bạn, tình cảm gia đình, tình đồng nghiệp. Sau chín năm là bạn tốt của nhau, giờ đây anh Mo đã quyết định không tham gia chuyến chèo kayak thường niên với những chiến hữu nữa vì có ba người trong nhóm này liên quan đến chuyện vợ anh ngoại tình. Ba người ấy gồm một người là... bạn tình của vợ anh, một người cho hai người này thuê phòng để vui vẻ với nhau, còn người thứ ba biết chuyện nhưng giữ im lặng. Mọi người biết hết mọi chuyện, nhưng không ai nói cho anh Mo biết. Bị phản bội tứ bề, anh Mo tự hỏi: *“Bây giờ tôi biết nói chuyện với ai đây?”*.

Những người như anh Mo bị chấn thương vì cảm thấy tủi nhục và bị người khác xa lánh, cách ly. Khi đã biết chuyện ngoại tình, ta thường rơi vào tình cảnh khao khát tìm được ai đó an ủi, động viên mình. Nếu tìm được một bờ vai như thế, ta nguôi ngoai phần nào, nếu không tìm được ai, ta cảm thấy cô độc gấp đôi.

Bị cô lập và phải giữ bí mật chuyện mình bị phản bội đã là khó, lắng nghe lời khuyên từ người khác cũng khó không kém. Bạn bè ta thường quá nhanh nhẩu đưa ra các phán xét nóng vội, những giải pháp giản đơn và những lời rửa xả không cần thiết kiểu: *“Hồi giờ mình đã không ưa hẳn/ả rồi!”*. Khi quá bức xúc và quá kích động, bạn bè và gia đình nổi xung thiên, phản ứng mạnh mẽ đến mức “chiếm luôn sân khấu” của nạn nhân, khiến người bị lừa dối rơi vào một vị trí kỳ quặc là phải bảo vệ chính người đã làm họ tổn thương.

Anh Arthur cười chua chát khi kể lại: *“Khi tôi kể với mẹ ruột chuyện vợ mình ngoại tình, tất cả những gì mẹ tôi có thể nói là: ‘Mẹ đã nói từ đầu là cô ta không ra gì rồi mà con không chịu tin’. Sau đó, bà liệt kê một đống lỗi lầm, sai trái, yếu kém của Sara mà bà đã nhìn thấy từ lâu. Tôi đã bảo mẹ hãy ngừng lời. Tôi đã nhắc cho bà nhớ rằng Sara là một người mẹ như thế nào, rằng Sara đã chăm chỉ làm việc ra sao. Rồi tôi nói, ‘Chờ đã. Con mới là người bị tổn thương ở đây kia mà!’”*.

Mọi người dường như đều biết đích xác phải làm gì. Bạn bè đưa lời khuyên nhủ, giúp đỡ ta dọn đồ đi nơi khác, thay khóa, đưa lũ trẻ đi nơi khác vào cuối tuần. Họ gửi số điện thoại của ta cho các nhà trị liệu, các chuyên gia hòa giải, thám tử tư, luật sư. Đôi khi đây chính là những gì cần cho ta vào lúc đó. Nhưng cũng có lúc, những hành động này dẫu chứa thành ý, lại không chữa đủ không gian cho những uẩn khúc của tình thế tiến thoái lưỡng nan này.

"Sao lại ngoại tình đúng lúc này"

Sự phản bội vốn đã khiến ta chấn thương, nhưng đôi khi thời điểm phát hiện người kia ngoại tình sẽ khiến ta hoàn toàn gục ngã. Những điệp khúc ôi-sao-quá-đổi-thân-quen như: *"Sao anh nữ ngoại tình khi con chúng ta mới được hai tháng tuổi?"*, *"Sao anh nữ vụng trộm khi em vừa sảy thai!"*,...

Khi đang mang thai những tháng cuối cùng, Lizzy phát hiện Dan – chồng cô – ngoại tình, nhưng cô đành câm nín vì không muốn đứa con trong bụng bị ảnh hưởng bởi năng lượng xấu. Anh Tom biết vợ ngoại tình trong khi mẹ ruột của anh đang hấp hối; anh Drake đau đớn, cay đắng phát hiện chuyện vợ ngoại tình vào đúng... kỷ niệm mười năm ngày cưới.

Khi thời điểm phát hiện người bạn đời của mình ngoại tình có ý nghĩa cá nhân đặc biệt nào đó, ta sẽ nhấn mạnh đến yếu tố thời gian: *"Sao anh/em có thể ngoại tình vào ngay lúc ấy?"*. Và thế là yếu tố *thời điểm ngoại tình* lấn át cả *chuyện ngoại tình*.

"Khi vụng trộm, có nghĩ cho tôi không?"

Trong một số trường hợp, cái đau đớn nhất chính là sự gian dối có chủ đích – khi kẻ ngoại tình xây dựng một kế hoạch quy mô để thực hiện một loạt những lừa dối có toan tính. Sự chủ đích ngụ ý rằng người không chung thủy đã đặt ham muốn của bản thân cao hơn hậu quả và quyết định tiếp tục bằng mọi giá. Hơn nữa, sự đầu tư đáng kể về thời gian, sức lực, tiền của và sự khéo léo cho thấy ham muốn ích kỷ của người đó bất chấp người còn lại hay bất chấp cả gia đình của chính mình.

Khi phát hiện Steve – chồng mình – thường đi lại với gái gọi cao cấp, Charlotte căng thẳng nói: *"Anh hãy giải thích rõ ràng chuyện này! Anh đã tìm tới gái làng chơi như thế nào? Có phải là anh có dư 5.000 đô la không biết phải làm*

gì không? Có phải anh đã đi ra ATM mười lần để rút số tiền đó không? Anh có biết một lần chơi gái sẽ tốn bao nhiêu hay không? Anh có phải là khách quen không?”.

Mỗi đường đi nước bước của Steve đồng nghĩa với việc không đếm xỉa gì đến người vợ. Có quá nhiều thứ khiến Charlotte nổi giận khi nói tới những chuyến du hí của Steve vào nền công nghiệp tình dục, nhưng nhát cắt xuyên tim cô chính là anh chẳng may nghĩ suy đến cô trên hành trình tìm kiếm lạc thú ấy.

Liệu Steve có nghĩ đến vợ mỗi khi rút tiền ở ngân hàng chuẩn bị đi chơi gái? Liệu anh có nghĩ đến vợ khi lả lướt màn dạo đầu với người phụ nữ nào đó, khi thay ga trải giường, khi đổ rác phi tang chứng cứ ngoại tình? Charlotte kể: *“Biết chuyện anh ấy ngoại tình thôi là tôi đã đau đớn lắm rồi. Nhưng cái đau ấy vẫn chưa là gì so với cái đau khủng khiếp khi biết anh ấy đã dồn bao nhiêu sức lực, tâm trí, thời gian để bày binh bố trận hòng qua mắt tôi. Khi biết tất cả, tôi chẳng thấy ngạc nhiên gì việc anh ấy còn quá ít thời gian và sức lực cho tôi”.*

Cô Charlotte hiểu rõ những ham muốn và cũng đã từng có những cơ hội để ngã vào vòng tay của người đàn ông khác, nhưng cô đã không làm thế. Cô nói với chồng: *“Em biết chuyện anh đã làm vì đó là những gì em đã không làm. Trong những giây phút cơ hội ngoại tình ở ngay trước mắt, em đã không bước vào vì em cứ nghĩ về anh mãi, rằng anh sẽ buồn, sẽ tổn thương đến chừng nào nếu em phản bội anh. Lẽ nào anh không biết rằng khi anh ngoại tình, em sẽ rất đau đớn? Hay anh chẳng buồn quan tâm em sẽ thế nào?”.*

Những sự phản bội được tính toán chu đáo có thể sát thương nặng nề, nhưng ngoại tình kiểu... vô tình ngoại tình, do hoàn cảnh... đưa đẩy cũng khiến người khác suy sụp không kém.

Anh Rick đã cười chua chát khi kể với tôi về việc vợ anh “tình cờ” ngoại tình: *“Cô ấy nói với tôi rằng đó chỉ là cảm xúc tức thời và không có ý nghĩa gì hết. Tôi hỏi cô ấy: ‘Em nghĩ rằng em nói như thế thì tôi sẽ thấy dễ chịu hơn sao? Em có biết cái chuyện mà em bảo không có ý nghĩa gì hết đã làm anh đau đớn đến dường nào không?’”.*

"Tôi có phải chỉ là cái bến tạm cho thuyền tình anh ấy ghé qua?"

Ngày nay, nhiều người chấp nhận việc mình không phải là tình đầu của người mình yêu nhưng rất hy vọng sẽ là tình cuối. Chúng ta có thể chấp nhận

người mà ta yêu thương đã từng có nhiều mối quan hệ, thậm chí từng kết hôn, và ta thường nghĩ rằng những cô bạn gái cũ, vợ cũ của người ấy đều đã là “cố nhân”. Chúng ta thừa biết mình không phải là người duy nhất của người kia nhưng lại muốn tin rằng mình đang là người duy nhất trong trái tim người ấy! Thế nên, khi bạn đời của mình ngoại tình với chính tình cũ, ta đau đớn không từ ngữ nào tả xiết.

Chị Helen và anh Miles đã bên nhau 18 năm, trong đó có 14 năm là vợ chồng. Hai năm qua, anh Miles qua lại với Maura – vợ cũ, người từng bỏ anh đi theo người đàn ông khác. Chị Helen không ngừng thắc mắc vì sao chồng mình lại quay lại với vợ cũ.

Khi tôi hỏi anh Miles điều này, anh thú nhận rằng anh chưa bao giờ chấp nhận chuyện Maura... ngừng yêu anh. Một phần nào đó trong lòng anh vẫn còn tin rằng bàn tay của số phận đang dẫn đường cho anh nối lại tình xưa với Maura. Anh nói: *“Sau nhiều năm ly hôn, tôi tình cờ gặp lại vợ cũ. Sự trùng hợp này chắc có ý nghĩa gì đó chăng?”*.

Chị Helen biết rõ Maura là tình đầu của Miles. Hai người ấy từng là vợ chồng trong 12 năm. Helen không ngừng tự hỏi: *“Anh ấy có thật sự yêu tôi hay không? Tôi có phải là người duy nhất trong lòng anh ấy hay anh ấy lúc nào cũng vẫn vương vợ cũ? Có lẽ tôi chỉ như cái bến tạm cho thuyền tình anh ấy ghé qua thôi”*.

Khi người cũ quay lại, người mới liền trở thành người cũ. Tình cảnh treo ngoe này khiến chúng ta như đang bị số phận đùa bỡn. Thử hỏi, có ai không đau khi bị thế chỗ trong chuyện tình yêu?

Những trái đắng của ngoại tình

Ngoại tình có thể để lại nhiều hậu quả như mắc bệnh lây qua đường tình dục, mang thai ngoài ý muốn, có con ngoài giá thú, nuôi... nhảm con của người khác,... Một khoảnh khắc thỏa mãn ham muốn có thể để lại hậu quả cho nhiều thế hệ. Dù đã có nhiều biện pháp phòng tránh thai nhưng vẫn có nhiều vụ ngoại tình sản sinh ra những đứa trẻ như những bằng chứng sống cho mối quan hệ bất chính, khiến nỗi ô nhục của ai đó thêm đậm nét và gợi nhắc mãi mãi về chuyện đã xảy ra.

Một người bố đang nuôi không phải con ruột của mình đã tâm sự rằng: *“Phần lớn thời gian tôi không nghĩ về chuyện đó. Đơn giản tôi chỉ là bố của con*

bé. Song, không tránh khỏi đôi khi tôi đau đớn biết rằng cô con gái mà tôi yêu thương hơn bất kỳ điều gì khác lại mang gen của cái gã tôi căm ghét”.

Còn đây là tâm sự của một người vợ biết chồng mình có con rơi: *“Khi mới cưới, anh ấy bảo không muốn có con. Đến khi cả hai chúng tôi cùng muốn có con thì đã quá muộn, kể cả thụ tinh ống nghiệm cũng không thể. Thật đau đớn khi phải chấp nhận sự thật mình không thể có con, nhưng tôi đã nghĩ hai vợ chồng tôi có thể cùng nhau san sẻ nỗi đau này. Rồi tôi phát hiện có một người phụ nữ trẻ không chỉ giúp anh ấy cảm thấy vui vẻ, thoải mái mà còn tặng cho anh ta thứ tôi không thể tặng. Cô ấy đã gửi cho tôi ảnh siêu âm thai, dù anh ấy đã khẳng định sẽ không bỏ vợ. Tôi chấp nhận chuyện chồng ngoại tình, nhưng không thể chấp nhận đứa bé đó”.*

Các vụ ngoại tình có thể đe dọa sức khỏe, thậm chí sinh mạng của những người trong cuộc. Ngày nay, chuyện yêu cầu người không chung thủy đi làm xét nghiệm các bệnh lây lan qua đường tình dục đã trở nên bình thường, điều đáng lưu ý là đôi khi việc xét nghiệm này đã là quá muộn.

Hai anh Tim và Mike là một đôi. Khi biết Mike quan hệ bậy bạ với nhiều người khác, Tim rất tức giận và nói rõ với Mike rằng anh chỉ muốn mối quan hệ chỉ có hai người. Những ngày này Tim đang sốt ruột chờ kết quả xét nghiệm máu của mình. Anh nói: *“Chúng tôi luôn quan hệ tình dục an toàn. Thế nên tôi không thể chịu đựng nổi việc anh ấy quan hệ bậy bạ, đe dọa sức khỏe của anh ấy và cả của tôi. Lòng tôi cứ thắt lại mỗi khi nghĩ đến điều đó. Đến giờ tôi vẫn không biết anh ấy có hối hận vì đã làm điều đó hay chỉ tiếc vì bị tôi phát hiện”.*

Cái giá của trắng hoa

Hoàn cảnh kinh tế của chúng ta có ảnh hưởng lớn đến cách chúng ta đón nhận, trải qua và phản ứng với việc mình bị phản bội. Người đang phụ thuộc về tài chính có thể sẽ nghĩ rằng: *“Tôi không thể dứt áo ra đi vì tôi phụ thuộc vào anh ấy/ cô ấy”.* Người đang chu cấp tiền bạc cho cả gia đình có thể sẽ không chịu đựng được ý nghĩ *“Tôi đã làm lụng chường ấy năm để nuôi anh và cái gia đình này, bây giờ tôi phải trả thêm tiền cấp dưỡng để anh vui vẻ chung sống với cái ả đó hay sao?”.* Ngoại tình không chỉ đe dọa hạnh phúc gia đình và cuộc sống hai người đã cùng nhau xây đắp mà còn “uy hiếp” cả lối sống mà họ đã quen thuộc, dù họ chủ động hay bị động về tài chính.

Khi cô Annie biết chồng mình – anh Devon – đã lừa dối cô lần thứ hai, cô nói: “*Anh có 24 giờ để rút xéo khỏi căn nhà của tôi!*”. Về sau, cô kể với tôi rằng: “Tôi đã trả tất tần tật hóa đơn, kể cả tiền mua xe ô tô để anh có thể thoải mái theo đuổi đam mê âm nhạc. Tôi đã hào phóng đủ lâu với người không xứng đáng, và bây giờ mọi chuyện kết thúc rồi”. Chính sự độc lập về tài chính đã giúp cô Annie có thể đưa ra một loạt những quyết định mà không phải người phụ nữ nào cũng có thể dám làm khi biết chồng ngoại tình.

Khi gần 50 tuổi, bà Edith mới đau đớn phát hiện chồng mình đã... đi chơi gái liên tục 20 năm qua. Điều làm bà đau đớn không kém là số tiền khổng lồ chồng chi cho thú vui này có thể... đủ mua cả một ngôi nhà!

Những hành vi ngoại tình có thể có vài đặc điểm chung nhưng trải nghiệm bị phản bội thì mỗi người mỗi khác. Sẽ chẳng có ích cho ai khi chúng ta cố tình tối giản chuyện ngoại tình chỉ còn là quan hệ tình dục và nói dối, bỏ qua rất nhiều yếu tố khác khiến ta đau đớn muôn phần và quan trọng hơn, những yếu tố ấy có thể hé lộ cách chữa lành vết thương lòng của người bị phản bội.

Chương 6

Ghen tuông - tia lửa của thân tình ái

Hỏi: Những mối quan hệ bền vững lâu dài có bí mật gì không?

Đáp: Có. Đó là ngoại tình, cụ thể là những đe dọa của nó đối với mỗi quan hệ. Theo nhà văn Marcel Proust, một liều ghen tuông chính là thứ duy nhất có thể giải cứu một mối quan hệ đang bị những điều quen thuộc hủy hoại.

— Alain de Botton, *How Proust Can Change Your Life*¹

¹. Tác phẩm Proust có thể thay đổi cuộc đời bạn như thế nào?, Nhã Nam và NXB Thế giới xuất bản.

Rất nhiều nhà văn lớn đã sáng tác về chủ đề thiếu chung thủy như Euripides, Ovid, Shakespeare, Tolstoy, Proust, Flaubert, Stendhal, D. H. Lawrence, Austen, chị em nhà Brontes, Atwood,... Một nội dung quan trọng trong những tác phẩm của họ là sự ghen tuông - một trong những cảm xúc phức tạp nhất của con người - “sự kết hợp bệnh hoạn giữa sự chiếm hữu, nghi ngờ, giận dữ, và nhục nhã [mà] có thể chiếm đoạt tâm trí và đe dọa chúng ta sâu sắc khi nghiên ngẫm đến đối thủ” như nhà nhân chủng học nghiên cứu về tiến hóa Helen Fisher đã mô tả.

Ngoại tình, ghen tuông đã trở thành nguồn cảm hứng lớn lao của văn học, opera, âm nhạc, phim ảnh. Ấy vậy mà các trị liệu, đặc biệt tại Mỹ, chẳng mấy quan tâm đến chuyện ghen tuông.

Scheinkman và Werneck đặc biệt để tâm đến những khác biệt văn hóa trong cách diễn giải về ghen tuông. Họ viết: “Ghen tuông được cả thế giới nhìn nhận như một động cơ gây ra những tội ác. Ở một số nền văn hóa, ghen tuông được hiểu như một sức mạnh hủy diệt cần được kiểm hãm, trong khi ở một số nơi khác, ghen tuông lại được xem là người đồng hành của tình yêu, là người gác cổng cho một mối quan hệ đơn giao, là yếu tố cần thiết để bảo vệ cho tình cảm đôi lứa”.

Những kinh nghiệm cá nhân của tôi khi làm việc tại Mỹ và nhiều nơi trên thế giới đã khẳng định quan sát của Scheinkman và Werneck là chính xác. Ở

Nam Mỹ, khái niệm “ghen tuông” luôn rất gần gũi, thân quen. Một phụ nữ ở Buenos Aires (Argentina) kể với tôi: “Trong nền văn hóa của chúng tôi, ghen tuông là vấn đề luôn khiến mọi người xúc động rất mạnh. Tôi muốn biết anh ấy có còn yêu tôi hay không? Người đàn bà kia có cái gì mà tôi không có?”. Tôi hỏi: “Vậy còn lừa dối thì sao?”. Cô cười lớn, như đó là chuyện không quá quan trọng.

Các nền văn hóa mà ở đó ngoại tình phổ biến dường như nhấn mạnh sự phai nhạt tình cảm và xao nhãng chuyện ái ân hơn là sự lừa dối. Do đó, ghen tuông là một “cơn giận tình ái” - như lời của sử gia và triết gia người Ý Giulia Sissa.

Khi gặp tôi ở Rome (Italia), anh chàng Ciro 29 tuổi sung sướng ra mặt khi kể với tôi chuyện anh đã cắt nát lốp xe ô tô của cô bạn gái để... rút ngắn thời gian cô ấy âu yếm nhân tình nóng bỏng. Anh Ciro nói: “Ít nhất tôi không còn phải tưởng tượng cô ấy nằm trong vòng tay hắn. Tôi chỉ nhìn thấy cảnh hai người ấy khổ sở đứng trong mưa chờ xe cứu hộ đến kéo xe đi”.

Tuy nhiên ở Mỹ, và ở những nền văn hóa AngloSaxon khác (nơi hầu hết người dân theo đạo Tin Lành), người ta thường không muốn nói gì về chuyện ghen tuông. Họ chỉ muốn nói về sự phản bội, niềm tin bị giày xéo và sự dối trá. Ghen tuông bị chối bỏ hòng bảo vệ đức hạnh của nạn nhân. Chúng ta tự hào khi có thể vượt lên trên cảm xúc vật vãnh sức mùi lệ thuộc ấy.

Tôi gặp anh Stuart trên một chuyến bay từ Chicago (Mỹ). Anh thừa nhận mình đã nhói tim khi nhìn thấy bạn gái của mình ngả ngón với người đàn ông. Anh bức xúc nói: “lôi mà ghen á? Không đời nào! Tôi chỉ tức giận thôi! Nhưng tôi sẽ không bao giờ để cô ấy biết là tôi ghen. Tôi không muốn cô ấy nghĩ rằng cô ấy quan trọng đến thế với tôi”. Anh Stuart không hề nhận ra rằng dù anh có cố giấu cảm xúc ghen tuông đến thế nào thì bạn gái anh vẫn luôn có thể biết anh ghen lồng lộn và thậm chí đôi khi cô ấy còn thích thú thổi bùng ngọn lửa ghen ấy.

Không phải lúc nào ghen tuông cũng bị phủ nhận. Nhà xã hội học Gordon Clanton khảo sát các bài viết đại trà trên tạp chí ở Mỹ về chủ đề ngoại tình trong suốt 45 năm. Trước năm 1970, ghen tuông thường được xem là một cảm xúc tự nhiên vốn có của tình yêu. Không có gì ngạc nhiên khi những lời khuyên bảo về chủ đề này thường chỉ hướng về phái nữ: phụ nữ nên kiểm soát cảm giác ghen tuông của mình và tránh làm cho chồng nổi máu ghen.

Sau năm 1970, ghen tuông không còn được ưa chuộng và ngày càng bị xem là một tàn tích không phù hợp, thuộc về mô hình hôn nhân xưa cũ với đàn ông làm chủ, phụ nữ phụ thuộc.

Trong thời đại bình đẳng và tự do lựa chọn yêu đương ngày nay, ít người công nhận mình có cảm xúc ghen tuông vì cảm thấy như mình bị “mất giá” khi có thứ cảm xúc này. “Nếu tôi đã tự do chọn cô ấy là người duy nhất, từ bỏ tất cả những người khác, và cô ấy cũng được tự do chọn tôi để đồng hành trong đời, thì tôi không cần phải cảm thấy muốn chiếm hữu cô ấy cho riêng mình”.

Khi viết về ngoại tình, tác giả Sissa đã chỉ ra rằng ghen tuông hàm chứa một nghịch lý nội tại: có yêu thì mới có ghen, nhưng khi yêu thì... không nên ghen, ấy vậy mà chúng ta vẫn cứ ghen. Nhiều người ghét bỏ ghen tuông, thế nên chúng ta trải nghiệm cảm xúc ấy như một “đam mê không được thừa nhận”. Chúng ta vừa bị cấm đoán thừa nhận mình đang ghen, vừa không được phép cảm thấy ghen. Sissa cảnh báo rằng ngày nay ghen tuông là chuyện sai trái ngay từ khi vừa nói ra.

Có lẽ chúng ta đã đi hơi xa khi xem việc “bài trừ” cảm giác ghen tuông là một phần quan trọng để làm phai nhạt dần tính gia trưởng, để hướng đến sự công bằng xã hội. Các lý tưởng văn hóa của chúng ta đôi khi quá thiếu kiên nhẫn với sự bất an của con người, không lường hết bản chất mong manh yếu đuối của tình yêu và nhu cầu tự bảo vệ của con tim.

Khi đặt tất cả hy vọng của mình vào một ai đó, ta sẽ phụ thuộc vào người đó nhiều hơn. Dù thừa nhận hay không, mỗi cặp đôi đều đang chung sống với cái bóng của “người thứ ba”. Và theo một nghĩa nào đó, chính sự lớn vồn của cái bóng nguy hiểm này đã củng cố sự khăng khít của họ. Trong quyển sách Monogamy (tạm dịch: Đơn giao), tác giả Adam Phillips viết: “Hai người là một đội, nhưng ba người thì là một đôi”.

Biết được điều này, tôi càng cảm thông hơn với những cảm xúc mâu thuẫn mà những người hiện đại đang yêu tìm cách kiểm chế.

Ghen tuông mang đầy mâu thuẫn. Roland Barthes đã rất sắc sảo khi viết rằng: “Người đang ghen đau bốn lần: vì tôi ghen, vì tôi tự trách mình đang ghen, vì tôi sợ rằng cơn ghen của tôi sẽ làm đau người kia, vì tôi cho phép mình trở nên tầm thường như vậy; tôi đau vì bị loại ra, đau vì hung dữ, đau vì điên tiết, và đau vì cảm thấy mình tầm thường”.

Thêm nữa, trong khi ta có xu hướng chần chừ thừa nhận cơn ghen của mình, thì ta lại thường thấy lo khi bạn đời của mình... chẳng may ghen tuông. Có câu ngạn ngữ Latin xưa được nhiều người đồng tình: “Ai không ghen thì không

yêu”. Ta ướm câu ngạn ngữ này vào người kia, nhưng lại không muốn tự mình thể hiện cảm giác ghen tuông.

Tôi nhớ lại một cảnh trong phim *Butch Cassidy and the Sundance Kid* (tạm dịch: *Butch Cassidy và Sundance Kid*: nhân vật nam Butch chở cô Etta Place — người yêu của cậu bạn thân Sundance - đi một vòng xe đạp vào ban sáng. Butch thả cô xuống ở nhà, rồi họ ôm nhau. Cậu Sundance xuất hiện ở cổng, hỏi Butch rằng: “Cậu đang làm gì vậy?”, Butch đáp:

“Cướp người yêu của cậu!”, Sundance tỉnh rụi nói: “Vậy cứ cướp đi!”.

Tôi xem phim này khi còn rất bé, khi đó, nhiều người dường thích hành động thể hiện sự tin tưởng sâu sắc giữa hai người bạn ấy, còn tôi thì tự hỏi: liệu cô Etta Place có cảm thấy được yêu thương hơn không nếu người yêu của cô tỏ ra ghen đôi chút?

Thế lưỡng nan của chiếm hữu

Tôi có hai khách hàng người Anh ở tuổi ngũ tuần là cô Polly và anh Nigel. Họ có bốn con. Cô Polly cho rằng anh Nigel đã ngoại tình suốt ba mươi năm qua, và mới đây nhất là cặp kè với một phụ nữ tên Clarissa, 35 tuổi, làm nghề hầu bàn.

Nhưng anh Nigel một mực không cho rằng mình đang có một mối quan hệ bất chính mà là đang yêu thật sự và nghiêm túc nghĩ đến việc ly hôn để sang một trang đời mới. Nhưng nhân tình của Nigel thì chẳng tha thiết gì việc chung sống thật sự với Nigel vì thấy ông đeo mang nhiều gánh nặng quá. Anh Nigel rất thất vọng với quyết định của nhân tình nhưng cũng phần nào... thấy thanh thản. Anh quyết định quay về gia đình, chấm dứt hẳn với nhân tình. Anh gọi quãng thời gian lạc lối ấy là “*cơn điên nhất thời*”.

Trong buổi trị liệu đầu tiên cho cặp đôi này, tôi nghe nhiều điều về người phụ nữ thứ ba hơn là biết về họ. Cô Polly không ngừng nói về cô ấy: “*Tôi ước gì có thể đẩy cô ta ra khỏi đầu nhưng cứ suốt ngày hình dung những cảnh tượng chồng mình mô tả trong những e-mail gửi cho nhân tình. Tôi muốn chồng nói rõ ràng với ả đấy rằng tất cả những gì xảy ra chỉ là một cơn say nắng ngu xuẩn của anh ấy. Rồi tôi hình dung cảnh cô ta cảm thấy tự mãn về những gì hai người họ đã có cùng nhau, rồi tôi tự cho rằng điều ấy có nhiều ý nghĩa hơn quan hệ vợ chồng. Tôi nghĩ rằng chồng tôi nên làm rõ rằng anh yêu tôi và không hề yêu cô ta. Có lẽ chỉ như vậy mới giúp tôi hết đau đớn*”.

Tôi hiểu nỗi đau của cô. Những yêu cầu của cô thật sự “sặc mùi” ghen tuông.

Cô Polly cảm thấy bị “lật tẩy” khi tôi chỉ ra điều ấy. Cô không phủ nhận mình đang ghen nhưng rõ ràng cô thấy gợn trong lòng. Người đang ghen lồng lộn thừa biết rằng mình không phải là người biết cảm thông, và cũng thừa biết rằng sự đau khổ của mình sẽ dễ bị người khác chỉ trích hơn là được thấu cảm. Nhà văn Proust gọi những trạng thái của người bị bội tình là “con quỷ mà ta không thể thanh trừ”. Ngày nay, những trạng thái này đã được gọi bằng những từ ngữ khác được xã hội chấp nhận hơn: “chấn thương”, “những suy nghĩ ám ảnh”, “hồi tưởng”, “ám ảnh”, “cảnh giác”, “nỗi đau khi gắn bó”. Cái khung rối loạn hậu sang chấn (PTSD – post-traumatic stress disorder) đã hợp thức hóa nỗi đau tình nhưng cũng đồng thời bóc trần bản chất lãng mạn của nó.

Tôi trấn an cô Polly rằng cơn ghen của cô là một phản xạ tự nhiên, thế nên cô không nên cảm thấy xấu hổ. Nhìn nhận sự ghen tuông chính là thừa nhận tình yêu, sự cạnh tranh và sự so sánh giữa ta với “người thứ ba”. Tất cả những điều này đều phơi bày sự yếu ớt, dễ bị tổn thương của ta. Khi thể hiện máu ghen trước mắt người đã phản bội ta, ta sẽ càng yếu ớt, tổn thương hơn nữa.

Cơn ghen như một “con quái vật mắt xanh”, trêu tức chúng ta vào lúc ta hờ hênh nhất, khiến ta phải “giáp lá cà” với nỗi bất an, nỗi sợ mất mát và thiếu tự trọng. Đây không phải cơn ghen hoang đường hay bệnh lý (đôi khi còn được gọi là “con quái vật mắt đen”) vốn là những ngõ vực thiếu cơ sở có thể bắt nguồn từ những chấn thương thời ấu thơ chứ không hẳn là do nguyên nhân nào đó ở hiện tại.

Từ “ghen” thì ngắn gọn, đơn giản, nhưng hàm chứa một loạt những cảm xúc phức tạp và phản ứng mãnh liệt: khóc lóc, tự nghi hoặc, cảm thấy nhục nhã, muốn chiếm hữu người kia, muốn giành giật tình cảm, cảm thấy phẫn khích, hứng thú, sục sôi mong muốn trả thù, tiến hành trả thù,...

Tôi đề nghị cô Polly kể thêm về những gì cô ấy đang cảm thấy. Cô nói: “Đôi khi tôi cảm thấy mình như cái chôn tạm bợ của ông chồng. Tôi muốn cô ta biết rằng chồng tôi quay về là vì thật sự yêu tôi chứ không phải vì cảm thấy tội lỗi hay vì nghĩa vụ hay vì ả đã xù anh ấy”.

Chúng ta bị kẹp ngay trong thế lưỡng nan của chiếm hữu. Mong muốn sở hữu và kiểm soát ngay lập tức người kia là một phần cốt lõi của cơn khát tình, và cũng là một phần của cơn phá tình. Một mặt, ta muốn ép người kia quay lại với

mình. Một mặt, không muốn họ quay lại với ta chỉ vì bốn phận mà vì đã chọn ta! Ta thừa biết rằng tình yêu vốn tự do, yêu mà bị ép uống, bị hàng phục thì chẳng phải là yêu nữa. Nhưng thật đáng sợ khi phải tìm nơi chốn cho thứ tự do yêu đương ấy.

Nếu tôi gặp vợ chồng Polly – Nigel sớm hơn thì tôi hẳn sẽ chỉ quan tâm đến sự tổn thương của người vợ và sự phản bội của người chồng, chứ không quan tâm đến những biểu hiện ghen tuông. Xin cảm ơn công trình nghiên cứu của Scheinkman vì đã soi sáng cái cảm xúc ghen tuông bị biệt đày này, và vì đã nhắc nhở tôi rằng: ngoại tình không chỉ phá vỡ những cam kết hôn nhân mà còn đập tan tàn những con tim.

Chấn thương - Hay kịch tính

Ngày nay, khi bàn về ngoại tình, ta cần thừa nhận vị trí trung tâm của tình yêu. Ghen tuông giúp mở ra một cánh cửa cho cuộc đối thoại về tình yêu.

Ghen tuông đôi khi có thể quật ngã ta, có thể gây ra những cuộc ẩu đả, có thể giết chết tình cảm, nhưng cũng có khi ghen tuông thổi bùng chút tro tàn còn sót lại của mối quan hệ và thắp lại ngọn lửa yêu đương.

Trong quyển sách *Romantic Jealousy: Causes, Symptoms, Cures* (tạm dịch: *Ghen tuông vì tình: Nguyên nhân, triệu chứng và cách chữa trị*), Ayala Malach Pines viết: “Ghen tuông là bóng ma của ái tình”. Khi ta ghen, có nghĩa là ta trân trọng người kia và mối quan hệ của cả hai. Khi đưa ý niệm này vào một buổi trị liệu, tôi đã nhắc các cặp đôi như anh chị Nigel – Polly rằng một cuộc tình vụng trộm không chỉ vi phạm cam kết hôn nhân mà còn là một trải nghiệm của tình yêu bị cấm cản.

Cô Sissa mô tả rằng cảm giác ghen tuông của cô “*rất sống động*”, không thể nào che giấu được. Cô viết: “*Vừa kiên cường chịu đựng nỗi đau bị phản bội, vừa khiêm nhường nhìn nhận ra sự yếu ớt của bản thân*”. Thú vị thay, tôi tìm thấy nguồn gốc của từ ghen tuông là từ *zelos* trong tiếng Hy Lạp, nghĩa là nhiệt huyết. Tôi thích khái niệm này vì tôi có thể chia sẻ nó cho mọi người như một “vũ khí” để họ chủ động chiến đấu trên chiến trường ngoại tình chứ không phải an phận nạn nhân.

Nhiều cặp đôi chào đón cách hiểu này vì họ thà xem mình như nhân vật chính trong câu chuyện tình lỡ còn hơn là những thành phần của một thể chế đã thất bại. Kịch bản “*Anh là chồng em nên anh nợ em sự chung thủy*” đã không

còn tác dụng giữa thời đại đề cao hạnh phúc cá nhân. Kịch bản “*Em yêu anh và muốn có lại anh*” khá rủi ro nhưng dạt dào cảm xúc, khơi gợi những ham muốn tình dục và tôn vinh nỗi đau bị phản bội.

"Có bệnh hoạn không khi tôi thêm khát khao người chồng ngoại tình"

Khi đã vượt qua cảm giác ngại ngần ban đầu, cô Polly bắt đầu thoải mái nói về trí tưởng tượng ghen tuông của mình: “*Đôi lúc khi đang làm tình với chồng, tôi hình dung mình chính là... nhân tình của chồng, tức một cô hầu bàn 35 tuổi dâm dăng với bộ ngực căng tràn và giọng nói khó nghe. Tôi tưởng tượng chúng tôi trần truồng, khi thì phía sau quầy khi quán đóng cửa, khi thì trong bụi cây ở công viên, khi thì trên bãi biển lấp lánh ánh trăng. Thú lắm. Tôi lúc nào cũng muốn anh ấy làm những điều như thế với tôi, muốn anh ấy khao khát tôi thật nhiều đến mức không ngại người khác nhìn thấy chúng tôi đang làm tình. Có bệnh hoạn không khi việc phát hiện anh ấy ngoại tình lại khiến tôi khao khát tình dục? Sau đó, tôi cảm thấy nhục nhã. Nhưng tôi không thể ngừng nghĩ về cô ta...*”.

Cô Polly nói với tôi rằng cô muốn chồng mình làm tình với mình như cách... đã làm tình với Clarissa: “*Tôi muốn biết cô ta đã cảm thấy như thế nào*”.

Tôi tự hỏi có đúng đó là điều cô muốn biết không. Tôi hỏi cô Polly: “*Dường như điều chị thật sự đang muốn biết là liệu chồng chị khi làm tình với chị có cảm giác như khi với nhân tình hay không*”.

Tôi hỏi về đời sống tình dục của vợ chồng chị kể từ khi phát hiện vụ việc. Đôi chút mắc cỡ, cô Polly nói: “*Chuyện ân ái của chúng tôi chưa bao giờ thỏa mãn hơn thế, dồn dập, nồng nhiệt và hối hả*”.

Nhiều cặp đôi tôi gặp đã xấu hổ khi thừa nhận rằng sau khi biết vợ/chồng mình ngoại tình, họ càng khao khát gần gũi vợ/chồng mình hơn. Một người vợ đã tâm sự: “*Chẳng hiểu sao tôi lại thêm thèm khát mãnh liệt người chồng đã phản bội mình? Tôi tức anh ta phát điên nhưng vẫn cứ muốn được anh ta ôm tôi vào lòng*”.

Thật kinh ngạc khi chuyện này rất phổ biến! Thần ái tình không tuân theo lý trí logic của chúng ta. Trong quyển sách *The Erotic Mind* (tạm dịch: *Tâm trí dục tình*), nhà tình dục học Jack Morin xác định bốn hòn đá nền của dục tính gồm: khao khát những điều chưa có, vi phạm những điều bị cấm, tìm kiếm quyền lực, vượt qua mâu thuẫn tư tưởng. Do đó, chúng ta có thể hiểu nỗi sợ mất người yêu dẫu vào tay nhân tình có thể giúp thắp lên lại ngọn lửa dục tình vốn có thể đã

nguội lạnh từ nhiều năm trời. Hơn nữa, với một số người như cô Polly, bản thân những tưởng tượng thái quá về hình ảnh chồng quấn chặt tình nhân cũng đã là một thứ kích dục bất ngờ. Ghen tuông thường khiến người ta làm những điều phi thường là vậy.

Anh Nigel đã ném vào giữa mối quan hệ vợ chồng của mình một chương tiểu thuyết đẫm lệ, và nó cũng đóng vai trò thuốc trợ lực cho ái dục. Anh đã khiến vợ bị kích thích khi thừa nhận rằng chuyện tình vụng trộm kia của anh không chỉ là cuộc chơi qua đường. Cơn ghen thật sự chính là một cơn thịnh nộ ái tình, và việc cô Polly sẵn sàng chiến đấu một-mất-một- còn để bảo vệ hôn nhân của mình không chỉ là một triệu chứng của tổn thương mà còn là một tuyên ngôn của tình yêu. Trong trường hợp của cô Polly, tôi nhận thấy ghen tuông chính là yếu tố chính giúp “hồi sinh” hôn nhân.

Đương nhiên, khi biết vợ/chồng mình đã ngoại tình, cơn ghen tuông của ta không thể ngừng thắc mắc rằng hai người ấy... đã làm tình như thế nào. Càng đào sâu chuyện này, ta sẽ càng đối diện với những so sánh giữa mình và tình địch, để rồi ta thêm suy sụp, đau đớn.

Trong bộ phim *Closer* (tạm dịch: *Gần hơn*), nhân vật người chồng Larry quyết liệt tra khảo Ann – vợ mình – sau khi biết chuyện tình của cô với Dan. Larry không ngừng gặng hỏi vợ những câu như: “*Cô có làm tình với hắn ta ở trong ngôi nhà này không?*”, “*Hai người làm tình với nhau bao nhiêu lần?*”, “*Hai người làm tình như thế nào?*”,... *Quá điên tiết, Anna nhìn thẳng vào mặt chồng, nói: “Chúng tôi làm tất cả mọi thứ!”*. Larry vẫn không buông tha: “*Của hắn có vị ra sao hả?*”. Anna phẫn nộ hét lên: “*Giống của anh nhưng ngọt ngào hơn!*”. Larry vừa đau đớn vừa giận dữ hét lại vào mặt vợ: “*Cô hãy cút xéo ngay và chết phứt đi!*”.

Như François de La Rochefoucauld đã viết: “*Ghen tuông sống nhờ vào nghi ngờ, và ngay khi nghi ngờ trở thành điều chắc chắn, cơn ghen sẽ bùng phát dữ dội hoặc chấm dứt*”.

Trong cơn ghen tuông, cả đàn ông lẫn phụ nữ đều “tích cực” so sánh mình với tình địch về mọi khía cạnh, từ hình thể đến khả năng làm tình, kỹ thuật làm tình, sự dẻo dai khi làm tình,...

Khi ghen tuông chạm mặt ghen tức

Người ta thường hỏi ghen tuông và ghen tức khác nhau thế nào? Một định nghĩa tôi thấy hữu ích là ghen tức liên quan đến cái gì đó ta muốn nhưng không có, còn ghen tuông liên quan đến cái gì đó ta có nhưng sợ mất đi. Do đó, vũ điệu ghen tức chỉ cần có hai người, còn vũ điệu ghen tuông thì cần đến ba người. Ghen tức và ghen tuông như chị em ruột của nhau và thường đan lẫn vào nhau.

Cô bạn Morgan của tôi là một nhà báo thành công, thông minh, ngoài 50 tuổi. Anh Ethan – chồng của cô – có nhân tình tên là Cleo. Cô Morgan vừa ghen tuông vừa ghen tức với những gì mà chồng và tình nhân đang có với nhau.

Ban đầu, anh Ethan chỉ đơn giản thú nhận là đang có nhân tình. Sau đó, cô Morgan phát hiện một kho dữ liệu số những trao đổi tình tứ, mùi mẫn của chồng và tình nhân. Cô kể: *“Làm sao tôi chịu đựng được chuyện này đây? Tôi bắt đầu sống những ngày tháng đầy ám ảnh”*.

Nếu không thể sở hữu chồng, ít nhất cô có thể theo dõi chuyện tình vụng trộm của anh qua con đường kỹ thuật số. Trong cuộc “truy hoan của sự khổ tâm”, cô say sưa lục lọi, xem ngẫu nhiên Instagram và website của tình địch. Và rồi cô rơi vào bi kịch so sánh mình với tình địch. Cô nói: *“Cleo như hiện thân của một nữ thần với cơ thể hoàn hảo, đôi mắt long lanh, nụ cười lém lỉnh. Cô rất trẻ trung, gợi cảm, tỏa ra năng lượng hạnh phúc soi sáng mọi người xung quanh”*. Mỗi lớp lý tưởng hóa nhân tình lại được theo sau bởi một lớp tự chối bỏ bản thân: *“Nếu bài học rút ra từ chuyện chồng ngoại tình chính là tôi đã không đủ nữ tính thì ít ra tôi có thể sống gián tiếp qua người phụ nữ cực kỳ hoàn hảo này. Đã biết bao lần tôi nghe lén những cuộc trò chuyện tình tứ xuyên đại dương của họ. Đã hàng ngàn lần tôi tưởng tượng mình thay anh ấy chết rồi bay lên thiên đường”*.

Khi tôi hỏi vì sao cô lại quan tâm đến tình địch Cleo hơn là quan tâm sự phản bội của chồng, Morgan nói: *“Mọi chuyện không giống như anh ấy đã phản bội mà chỉ như vượt quá giới hạn. Tôi đã bị người tình mới và tốt đẹp hơn của anh vượt mặt. Mỗi bức ảnh kỷ niệm có chú thích của họ như hẳn thêm một lớp chứng cứ trong đầu óc khốn khổ của tôi rằng anh ấy đã tìm thấy tình yêu đích thực của đời mình, còn tôi thì đi tong rồi. Đó là lý do vì sao tôi cảm thấy những khái niệm như ‘phản bội’ hay ‘vi phạm’ không còn đúng với trường hợp của chúng tôi nữa. Những khái niệm ấy đều chủ yếu nhấn mạnh tôi là nạn nhân, mà không hề đề cập đến cảm giác mà chính tôi đang lờ mờ cảm thấy: mình không xứng đáng được anh ấy đam mê”*.

Nỗi đau tự tạo mãnh liệt của cô Morgan sinh ra từ hợp chất độc hại gồm ghen tuông và ghen tị. Bên dưới sự quả quyết của cô lại lẫn khuất nỗi nhục nhã và tự hoài nghi bản thân. Trong tự vấn sau đó, cô hình dung chồng và nhân tình đã nói về mình như “một mụ yêu tinh mà anh vừa may mắn thoát khỏi”.

Chúng ta cảm thấy bẽ bàng, tủi thân đến thế nào khi hình dung người thương đang nói về mình với nhân tình, phơi bày thế giới riêng tư của ta và người ấy, bóc trần các khiếm khuyết của ta. Ta ám ảnh tự hỏi: “Anh ấy nói gì về mình với nhân tình?”, “*Anh ấy có vu khống mình để ra vẻ tử tế hay không?*”, “*Trước mặt nhân tình, vợ mình có tỏ ra là nạn nhân của một cuộc hôn nhân không hạnh phúc hay không?*”,...

Chúng ta không thể kiểm soát người đã rời bỏ mình, càng không thể kiểm soát những điều họ nói về mình. Nhìn lại một năm thương khóc như thể mình là một góa phụ, Morgan kể với tôi: “*Những hình ảnh và cảm giác ấy cứ chạy đi chạy lại trong đầu tôi như một huyết mộ chứa đựng giấc mơ. Ban đầu, chúng kiểm soát ý nghĩ của tôi từng giây, dần dần thành nửa phút. Cuối cùng, tôi có thể chịu đựng suốt tròn một phút, rồi nhiều giờ, rồi nhiều ngày. Chị có biết suy nghĩ bị cầm tù là như thế nào không?*”.

Mô tả vô cùng hùng hồn của Morgan về mất mát chủ quyền trong hôn nhân làm tôi nhớ đến nhà văn nữ Annie Ernaux. Trong tiểu thuyết L'occupation (tạm dịch: Chiếm cứ), bà mô tả trạng thái đầu óc hoàn toàn bị xâm chiếm bởi hình ảnh một người phụ nữ khác. Bà so sánh ghen tuông với việc trở thành một vùng đất bị chiếm cứ – nơi mà ta bị một người có thể ta chưa từng gặp xâm lăng: “*Tôi bị chiếm cứ theo cả hai nghĩa của động từ này, lòng tôi tan nát, đau đớn còn đầu óc thì không sao tập trung suy nghĩ được vào bất cứ điều gì khác ngoài chuyện mình bị phản bội và phân tích về nó*”.

Cô Morgan tìm thấy sự ủi an từ bạn bè, sách vở, phim ảnh. Cô muốn biết những người khác đã vượt qua tình huống này như thế nào. Cô cần biết rằng mình không bị điên. Và cô không hề điên. Nhà nhân chủng học Helen Fisher, người đã tiến hành các nghiên cứu quét hình ảnh cộng hưởng từ chức năng (fMRI) về bộ não người khi đang yêu, cho chúng ta biết rằng tình yêu lãng mạn theo nghĩa đen chính là “nghiện ngập”. Hệ thần kinh hoạt động mạnh ở những khu vực trong não hệt như khi ta dùng các chất gây nghiện như cocaine hay nicotine. Và khi một người đang yêu bị khước từ, cơn nghiện này vẫn còn, tức

những khu vực ấy trong não vẫn sẽ sáng lên khi ta nhìn thấy hình ảnh của người yêu dấu.

Helen kết luận rằng việc tự dứt bỏ những suy nghĩ ám ảnh về tình yêu đã mất cũng tương tự như tự cai nghiện ma túy. Những người đang yêu đều luôn biết rõ điều này, và phép ẩn dụ này đã có trong tưởng tượng của chúng ta rất lâu trước khi máy fMRI ra đời.

Bên cạnh những mạch thần kinh sinh học được kích hoạt này, cô Morgan cũng bị trói buộc bởi những ấn ức của mắt mát từ thời thơ ấu. Cô từng bị bỏ rơi nhiều lần, có những lần cô còn quá bé để nhớ, nhưng cơ thể của cô “*vẫn ghi nhớ*”, như cách nhà trị liệu thần kinh Bessel van de Kolk mô tả. Tình yêu bị tổn thương phủ trên những tình cảm tổn thương khác. Như một hiệu ứng xuyên thời gian, một sự tan vỡ ở hiện tại có thể kích hoạt những âm vang của tất cả các tan vỡ trong quá khứ.

Theo thời gian, cô Morgan nhớ lại: “*Các dây thần kinh bắt đầu nguội đi và tôi đã vượt qua cơn điên*”.

Hai năm sau, anh Ethan bất ngờ gửi một e-mail cho cô Morgan, đề nghị “*làm lại từ đầu*”, bản năng sinh tồn đã mách bảo Morgan rằng hãy từ chối. Cô tâm sự: “*Tôi đã phải cố gắng rất nhiều để đứng dậy sau đổ vỡ ấy. Nhưng hãy còn một câu hỏi tôi vẫn chưa thể trả lời, đó là tôi nên làm gì để lại có thể tin tưởng vào đàn ông, tình yêu và hôn nhân?*”.

Giành lại tình yêu

Câu chuyện của hai người phụ nữ Morgan và Polly giúp ta nhận ra rằng, cùng là cạnh tranh với tình địch, cô Morgan đã mất đi sự tự tin, tự hủy hoại bản thân, còn cô Polly lại bùng lên bản năng “*săn đuổi*”, chinh phục, chiếm hữu, đã tự biến mình thành người phụ nữ quyến rũ, hấp dẫn khó cưỡng để hâm nóng cuộc hôn nhân nhằm chán bấy lâu nay. Một cái nhìn đăm đũa của người thứ ba dành cho vợ/chồng mình có sức mạnh khủng khiếp, có thể khiến ta lập tức có cái nhìn khác đối với người đầu ấp tay gối của mình.

Một năm sau cơn bão “*ngoại tình*”, anh Nigel và cô Polly gặp lại tôi. Hai người cho biết rằng cả hai đang sống tốt, anh Nigel đã thành tâm hối hận và cam kết toàn tâm toàn ý vun đắp lại cuộc hôn nhân, chỉ còn một vấn đề duy nhất là cô Polly vẫn không thể ngừng nghĩ về “*cô ta*”.

Cô Polly cho tôi biết cô đã đi khám và được chẩn đoán bị PTSD (rối loạn hậu sang chấn). Cô điều trị bằng cách thiền, tập hít thở và những buổi cùng Nigel nhìn nhau thật lâu để phục hồi sự gắn bó và tin tưởng giữa hai người. Cô nói: *“Tôi hy vọng khi cảm thấy an toàn hơn, tôi sẽ không còn nghĩ gì về người kia nữa”*.

Tôi nói với cô: *“Tất nhiên là chị sẽ cảm thấy nhẹ nhõm khi không còn nghĩ gì về chuyện ấy nữa”*. Nhưng khi nhớ lại những lần nói chuyện trước đây với cô Polly và nhận thấy cô Polly không giống một nạn nhân bị sang chấn mà giống một người phụ nữ “hồi xuân” nhờ ghen tuông và tình yêu, tôi đã đề xuất chị có một cách nhìn nhận khác. Tôi nói: *“Tại sao lại không nghĩ tới chuyện đó? Điều ấy là hoàn toàn tự nhiên mà. Hơn nữa, chuyện ấy cũng có ích cho chị phần nào! Cho phép tôi đề nghị rằng chị nên xem người phụ nữ đó như một nguồn cảm hứng giúp chị tỏa sáng hơn, sống động hơn, gắn kết với chồng hơn, năng động hơn và thích phiêu lưu tình dục hơn. Tất cả những điều này rất tốt cho cuộc hôn nhân của chị”*.

Anh Nigel bối rối nhìn tôi, lo lắng rằng vợ mình khó có thể chấp nhận đề xuất ấy. Nhưng cô ấy đã mỉm cười.

Tôi thường thấy rằng những cặp đôi trong hoàn cảnh tương tự thế này nên bước ra khỏi những tổn thương vô ích để quay lại với một kịch tính xưa cũ – tức câu chuyện muôn thủa của tình yêu bị đứt gãy. Đó thực sự là một tâm thế vững vàng hơn và nhân bản hơn là trạng thái vật vờ, đốn đau, ám ảnh.

Nụ cười của cô Polly đã khiến tôi có một ý tưởng khác thường có thể giúp cô ấy nhẹ nhõm tâm hồn. Tôi nói: *“Chị hãy thử tiến thêm một bước nữa. Thay vì cố xóa bỏ Clarissa ra khỏi đầu, chị nên... tưởng nhớ cô ấy, nên dựng cho cô ấy một cái bàn thờ trong tưởng tượng để bày tỏ lòng biết ơn những điều tốt đẹp cô ấy đã làm cho chị. Mỗi sáng, trước khi rời khỏi nhà, chị hãy dành ít phút chào và cảm ơn ân nhân bất đắc dĩ này”*.

Ngay giây phút ấy, tôi không thể biết cách hơi kỳ quặc này liệu có ích gì cho cô Polly hay không, nhưng tôi biết rõ rằng mình đang trao lại quyền lực xử lý nỗi đau cho cô ấy. Trong lối nói điều trị lâm sàng, liệu pháp can thiệp kiểu này được gọi là điều khiển triệu chứng. Vì các triệu chứng không cố tình xuất hiện, chúng ta không thể xóa bỏ chúng, nhưng ta có thể giành quyền kiểm soát chúng khi quyết định sẽ điều khiển chúng. Ngoài ra, tạo ra một nghi lễ tưởng niệm nỗi đau

sẽ khoác một ý nghĩa mới cho nỗi đau cũ. Và điều bất ngờ chính là thủ phạm đã biến thành ân nhân, thành người giải thoát ta.

Vài tháng sau cuộc gặp ấy, tôi gọi điện thoại cho cô Polly và biết rằng cô đã áp dụng cách “tưởng nhớ tình địch” mà tôi gợi ý và cô... đã thành công. Tất nhiên cách này không dành cho tất cả mọi người, nhưng tỷ lệ thành công thường cao hơn tôi nghĩ.

Liệu ta có thể và có nên chiến thắng ghen tuông?

Những trao đổi về ghen tuông luôn liên quan đến việc ghen tuông là bẩm sinh hay do dung dưỡng. Có phải ghen tuông được gắn chặt, in hằn trong sâu thẳm nhất của lịch sử tiến hóa của con người, hay là một phản xạ được học, một ý niệm được xã hội sinh ra từ những ý tưởng lỗi thời về đờn giao? Đây là tranh luận sôi nổi và mới mẻ nhất về chủ đề ghen tuông.

Các nhà tâm lý tiến hóa nhận ra ghen tuông có mặt ở tất cả các xã hội trên thế giới. Họ khẳng định rằng ghen tuông phải là một cảm xúc bẩm sinh, được lập trình vào gen, “*một cơ chế thích nghi được thiết kế sẵn sào phục vụ cho lợi ích của tổ tiên chúng ta và có khả năng sẽ tiếp tục phục vụ cho lợi ích của chúng ta ngày hôm nay*”, nhà nghiên cứu David Buss đã nhận định. Các nhà tâm lý phát triển bảo chúng ta rằng cảm xúc ghen tuông xuất hiện ở giai đoạn đầu đời, chừng 18 tháng, rất lâu sau các cảm xúc hạnh phúc, buồn, tức giận và sợ hãi. Vì sao lại chậm như vậy? Giống sự nhục nhã và tội lỗi, ghen tuông là một cảm xúc đòi hỏi phải có sự phát triển về nhận thức để có thể nhận biết một cá thể này và một cá thể khác.

Một quan điểm bất đồng lớn khác trong tranh luận về ghen tuông chính là giới. Bản đồ kinh điển thể hiện nam giới bám chặt lấy nó trước nguy cơ bất định về vai trò làm cha, còn phụ nữ, trước sự mất đi của cam kết và các tài nguyên cần thiết để chăm sóc cho những đứa trẻ. Do đó, lý thuyết phổ biến cho rằng cơn ghen của phụ nữ phần lớn là vì cảm xúc, còn nam giới là vì tình dục.

Thú vị thay, nghiên cứu cho thấy điều ngược lại ở những người đồng tính: phụ nữ đồng tính nữ dễ ghen tuông vì tình dục nhiều hơn đồng tính nam, và đồng tính nam cho thấy ghen tuông vì cảm xúc nhiều hơn so với đồng tính nữ. Có thể cho rằng sự nghịch đảo này cho thấy rõ chúng ta cảm thấy đe dọa nhiều nhất là khi chúng ta cảm thấy kém an toàn nhất.

Những năm qua, tôi đã gặp nhiều người cương quyết phá bỏ những ý niệm, thái độ bấy lâu về ghen tuông, nhất ở những cặp đôi đang đồng thuận về việc đa giao, tức mỗi người có thể quan hệ với nhiều người khác. Một số người đã nâng tầm trải nghiệm của cô Polly, tức dùng ghen tuông như một loại thuốc kích thích dục tình. Số khác thì cố gắng cùng nhau vượt qua ghen tuông. Nhiều người trong số họ tự gọi mình là đa ái (polyamorous) khẳng định rằng họ đã hình thành nên một phản ứng cảm xúc mới gọi là cộng cảm (compersion) – cảm xúc hạnh phúc khi thấy đối tác của mình thích thú tiếp xúc tình dục với một người khác. Trong cam kết dành cho tình yêu số nhiều, họ chủ động ra sức chế ngự ghen tuông, xem ghen tuông là một phần của kiểu quan hệ chiếm hữu mà họ thử tìm cách vượt qua.

Cô Anna kể tôi nghe: *“Đôi lúc khi tôi thật sự thấy ghen khi nhìn thấy cô ấy đi cùng với một trong những bạn gái của cô ấy. Nhưng rồi tôi tự nhắc mình rằng đây là cảm xúc của riêng tôi và chính tôi phải là người đối mặt với chúng. Tôi không trách cô ấy đã khiến tôi có cảm xúc này. Tôi cũng không cho phép mình làm những việc sẽ hạn chế tự do của cô ấy. Tôi biết cô ấy không cố ý gây ra cho tôi các phản ứng ấy, và tôi cũng thế. Nhưng chúng tôi không chịu trách nhiệm về cảm xúc của nhau”*.

Đây không phải là kiểu thái độ mà tôi được nghe từ các cặp đôi có tư tưởng truyền thống hơn, những người có khuynh hướng kỳ vọng lẫn nhau phải ngăn chặn mọi xung động không mong muốn để chúng chẳng bao giờ phát sinh. Tuy nhiên, nói là nói vậy, tôi đã gặp vô vàn những cặp đôi phải đấu tranh với những cơn ghen tuông bạo liệt.

Chúng ta vẫn cần xem xét liệu rằng mình có thể – hay nên – chiến thắng đặc tính quá đỗi con người này hay không. Đương nhiên, cần phải xem xét lại những cơn ghen vốn bám rễ trong các khái niệm phụ hệ về sở hữu. Và các mối quan hệ mà ở đó các cặp đôi tìm cách đòi quyền sở hữu mỗi ý nghĩ của nhau cũng nên nói bớt giọng kẹp. Nhưng trước khi ký thác con tim ghen tuông vào những trang quá khứ, ta cũng nên lắng nghe những thầm thì của thần ái tình.

Trong một thế giới đang có quá nhiều các mối quan hệ lâu dài gãy đổ vì sự đơn điệu, nhàm chán, vì những thói quen lặp đi lặp lại hơn là vì ghen tuông thì có thể ghen tuông vẫn còn đóng một vai trò nào đó, nếu chúng ta sẵn lòng chấp nhận tổn thương.

Chương 7

Trách mình hay trách người ấy?

Con dao hai lưỡi làm đau cả hai người

Khi bị bội tình, sự tức giận, căm ghét, thù hận dâng trào lòng ta, trở thành con dao hai lưỡi bén ngọt. Chúng ta có thể dùng “con dao” đó để rạch chính mình, để đẽo gọt khiếm khuyết của bản thân, để chạm khắc sâu hơn nữa sự tự tử của ta, hoặc ta có thể dùng “con dao” ấy tấn công người đã khiến ta tổn thương. Tâm trạng chúng ta chuyển từ trầm cảm sang căm phẫn, từ vô hồn sang thịnh nộ cuồng điên, từ sụp đổ sang phản đòn.

Anh Gaia bức xúc kể với tôi những cảm giác lẫn lộn của anh khi biết vợ ngoại tình: *“Có hôm, tôi nghĩ mình có thể sẽ bỏ qua chuyện kinh khủng ấy. Nhưng đến hôm sau thì tôi lại căm ghét cô ấy đến nỗi không muốn nhìn thấy mặt thêm lần nữa. Tôi giận chính mình vì đã quá dễ dãi, quá cảm thông chuyện đó. Rồi tôi điên tiết lên khi tự thấy mình là một gã ngốc, rồi tôi muốn giành lại quyền kiểm soát, rồi tôi kể với con gái rằng mẹ nó đã làm điều tối tệ gì. Tôi căm ghét những cảm xúc quay cuồng như cái tàu lượn mà vợ mình đang gây ra trong đầu mình. Tôi căm hận cô ấy vì đã làm xáo trộn thế giới của tôi chỉ vì muốn 'cảm thấy dễ chịu hơn về bản thân. Sự ích kỷ của cô ấy đang thiêu cháy tôi”*.

Khi biết vợ đã phản bội mình, anh Buddy rơi vào trạng thái tự khinh rẻ bản thân và oán hận tột cùng, thậm chí còn định tự tử. Anh kể: *“Tôi nằm khóc trên giường, khóc khủng khiếp, rồi tự chĩa khẩu súng ngắn vào miệng, sẵn sàng bóp cò. Đó là giây phút tôi tuyệt vọng cùng cực”*. Lúc này, chính anh đang dùng “con dao hai lưỡi” để cắt mình.

Nhưng tình tiết tiếp theo cho thấy anh đã hướng “con dao” ấy về phía vợ: *“Khi cô ta nhắn tin hỏi tôi có ổn không, tôi đáp: 'Ổn, nếu cô xem kê súng vào miệng là ổn”*. Ở trước bờ tự tử, Buddy không hề nhận ra rằng anh đã trộn lẫn việc tự hủy bản thân và chỉ trích, đổ lỗi cho vợ: *“Cô có thấy cô đã khiến tôi đang làm cái việc gì đây không?”*. Khi bị phản bội, ta rất khó biết trước mình sẽ làm gì với kẻ đó và cả với chính ta.

Cô Ming là một phụ nữ điếm đạm, hết sức tận tụy chăm sóc gia đình, không bao giờ lớn tiếng với ai và lúc nào cũng nhận lỗi về mình. Cô nhớ lại: *“Thời thơ ấu của tôi có thể được tóm gọn trong năm từ: ‘Đó là lỗi của con’.* Từ bé đến lớn, *hễ có chuyện gì không hay là tôi lại nhận lỗi về mình”.*

Một hôm, cô phát hiện chồng mình hay trò chuyện mùi mẫn qua mạng với một người, cô bất thần gào lên giận dữ. Tiếng gào này khiến chính cô còn sững sốt hơn cả chồng vì bấy lâu này cô rất ôn hòa, điếm đạm.

Cô kể: *“Từ hôm đó, mỗi lần anh ta tìm cách bào chữa chuyện vụng trộm, tôi lại bảo anh ta câm mồm lại. Dường như có một nhân cách thứ hai đã xuất hiện để bảo vệ tôi.*

Suốt thời gian qua tôi đã đã để mặc cho anh ấy cư xử tồi tệ.

Anh ấy còn bao biện rằng anh ấy ngoại tình là do tôi nguội lạnh chuyện chăn gối, rằng bạn bè ảnh thấy ảnh thật... tội nghiệp khi mỗi tuần chỉ làm tình có hai lần. Nghe thế, tôi đã lồng lên!”.

Logic tàn nhẫn của sự tự trách bản thân

Anh Dylan kể về giây phút bắt gặp cô Naomi – bạn gái của mình – ngoại tình: *“Về đến nhà, nghe tiếng nước chảy trong phòng tắm nên tôi bước vào để báo cô ấy biết mình đã về. Và rồi tôi thấy cô ấy đang trần truồng với... cậu bạn thân của tôi. Điều khiến tôi ngạc nhiên hơn nữa là tôi đã tin lời cô ấy rằng giữa hai người chẳng có chuyện gì xảy ra, rằng chỉ vừa cùng chạy bộ với nhau và... cùng tắm. Quả thật, có lẽ gốc đến thế là cùng tận rồi?”.*

Anh Dylan và chị Naomi dần bình ổn sau sự việc ấy, mọi thứ dường như đã hoàn toàn trở lại bình thường. Và rồi một ngày nọ, khi đang dắt chó đi dạo, anh Dylan có linh cảm rằng bạn gái vẫn đang dan díu với người kia. Anh tìm thấy nhật ký của cô và mọi việc sáng tỏ từ đó. Anh nói: *“Cô ấy liên tục nói dối còn tôi thì không ngừng tấn công. Bạn bè, những nhà trị liệu chỉ cho chúng tôi những lời khuyên tồi tệ. Điều tệ hại nhất là tôi luôn cảm thấy cô không yêu tôi nhiều như tôi yêu cô ấy, nhưng cô ấy cứ bảo tôi rằng chẳng qua tôi đang cảm thấy bất an thôi.*

Giờ thì tôi biết mình không bất an, tôi đã đúng. Hay ít nhất là tôi đã đúng khi cảm thấy bất an”.

Khi phát hiện bị phản bội, chúng ta thường cảm thấy mình thật kém giá trị, những nỗi lo sợ rằng mình không xứng đáng được yêu thương cuối cùng đã được

khẳng định. Rồi ta nghĩ rằng người ấy phản bội ta chính là lỗi của ta, ta nghi ngờ rằng ta đáng bị phản bội.

Hành vi ngoại tình là do một người thực hiện, nhưng trong nhiều tình huống, cả hai người trong cuộc đều cần chịu trách nhiệm cho chuyện ấy. Trong quá trình trị liệu, khi đến đúng thời điểm, các cặp đôi cần cùng tham gia đánh giá hai chiều câu chuyện ngoại tình. Điều nên lưu ý là cần luôn phân biệt rõ ràng giữa chịu trách nhiệm vì đã tạo điều kiện góp phần dẫn đến chuyện ngoại tình và việc tự trách bản thân vì chuyện ấy. Khi bị sốc, ta thường dễ nhầm lẫn hai việc này. Những lời tự kết tội bất công về bản thân có thể nhanh chóng khiến ta nghĩ đến tất cả những điều ta không thích ở bản thân mình, rồi xem đó như là các nguyên nhân khiến người bạn đời lầm lỗi.

Anh Dylan dễ mắc phải cái kiểu vĩ cuồng tiêu cực này. Sự tự thán của anh nhanh chóng quay mòng trở thành tự chỉ trích: *“Tôi nghĩ chính mình là người đã đẩy cô ấy vào vòng tay hắn. Cô ấy thường phàn nàn rằng tôi đã khiến cuộc sống của cô cạn kiệt, thường bảo rằng muốn ở bên một người đàn ông có bản năng sát thủ chứ không phải một người nhạy cảm”*.

Sự thiếu tự tin ấy càng được tô đậm thêm khi anh ê chề, đau đớn nhận ra rằng hầu hết mọi người quanh anh đều biết chuyện bạn gái anh ngoại tình suốt gần một năm qua mà... không ai thèm nói cho anh biết! Anh tự nhủ rằng lý do có thể là chẳng ai yêu quý, tôn trọng anh. Không chỉ bị bạn gái và bạn thân nhất phản bội, anh Dylan còn cảm thấy đã đánh mất địa vị xã hội trong mắt bạn bè. Anh tưởng tượng cảnh đám bạn tán chuyện sau lưng mình, không tỏ ra thương hại thì thế nào cũng cười chê anh khờ khạo để bạn gái *“cắm sừng”*.

"Cô phải trả giá vì đã làm tôi đau"

Anh Dylan nhận hết lỗi về phần mình. Tôi chờ xem khi nào anh sẽ trút giận lên bạn gái. Phải tận một năm sau Dylan mới làm việc đó. Hầu hết những người rơi vào tình cảnh như anh Dylan sẽ lần lượt đi qua những cảm xúc gồm căm giận người đã phản bội mình, buồn bã, tự vấn bản thân; nhưng anh Dylan đã đi ngược lại cái quy trình thông thường này.

Cơn giận dữ thối bùng trong ta khao khát trả thù ngay lập tức người đã bóp nát trái tim ta. Có muôn hình vạn trạng hình thức trả thù tình: *“bóc phốt”* tiền án tiền sự của người thứ ba rồi gửi cho cha mẹ của bạn gái để họ biết con gái họ đang cặp kè với ai, phá hủy những món đồ yêu thích của người đã phản bội mình,

tung clip “*nóng*” của mình với người đó lên mạng, vạch mặt người thứ ba với những người khác để người đó không cách nào ngẩng mặt lên,...

Ta quyết liệt trả thù tình vì muốn “*cân bằng tỷ số*”, muốn ăn miếng trả miếng và muốn có cảm giác thỏa mãn, thích thú khi chứng kiến người kia phải trả giá vì đã làm ta đau.

Cân bằng tỷ số

Khi chuyện ngoại tình bị phơi bày, tình linh tấm bảng tỷ số hôn nhân sáng lên: cho và nhận, nhượng bộ và đòi hỏi, sự chu cấp tiền bạc, tình dục, thời gian, cha mẹ chồng hay vợ, con cái, việc nhà.

Tất cả những thứ chúng ta gắng làm nhân danh tình yêu, nay đã mất hết ý nghĩa: “*Dĩ nhiên em sẽ đi Singapore cùng anh để anh theo đuổi công việc ao ước. Em chắc sẽ có thêm bạn mới ở đó*”, “*Vì anh, em sẵn lòng tạm hoãn sự nghiệp để chăm sóc gia đình*”, “*Em sẽ để mẹ sang ở chung với chúng ta dù như thế có nghĩa là em sẽ chăm sóc thêm một người*”, “*Nếu anh thích có con thì chúng mình hãy sinh thêm một đứa*”,... Ngoại tình cướp đi tương lai mà chúng ta đang xây đắp và khiến cho những hy sinh trước đây trở nên vô nghĩa.

Khi mối quan hệ êm ấm, tốt đẹp, tinh thần ta sẽ phơi phới và tình yêu khiến ta vô cùng hào phóng. Tuyên ngôn “*Em làm điều này vì hai chúng ta*” vẫn hợp lý đến chừng nào vẫn còn niềm tin trong đơn vị “*chúng ta*” cơ bản ấy. Nhưng ngoại tình biến những hòa hợp trang nhã ấy thành trò hề. Những thỏa hiệp mới hôm qua còn hiệu lực vụt trở thành những hy sinh ta cảm thấy vô nghĩa đến không thể chịu đựng nổi. Các ranh giới lành mạnh trở thành các bức tường không thể vượt qua. Những sẻ chia thuận hòa mới hôm qua nay trở thành cuộc giằng co khốc liệt. Giờ thì ta cật lực lôi kéo những người ta quen biết vào đội của ta để chống lại người kia. Hàng đồng hối tiếc và oán trách dồn nén vỡ toang, đòi hỏi được khâu vá lại.

Khi anh Shaun phát hiện ra bạn gái Jenny đã ngủ với một nghiên cứu sinh, anh cảm thấy cô đã phũ phàng phụ bạc mọi công sức, tiền bạc anh đổ ra để lo cho cô học tập suốt mấy năm qua. Anh nói: “*Tôi đã tìm chế không đập chết tươi cái thằng đó nhưng không phải lúc nào cũng tìm được như vậy đâu*”. Thay vào đó, anh gọi cho bố mẹ cô (hành động này ít nguy hiểm hơn nhưng gây ra hậu quả trầm trọng hơn) vì anh cảm thấy họ nên biết con gái của mình là người như thế nào: “*Tôi còng lưng làm lụng để cho cô ấy tất cả mọi thứ, để cô ấy có thể nghỉ việc mà theo học cái bằng tiến sĩ vô dụng mắc mỏ về lịch sử trung cổ. Rồi cuối*

cùng đây là cái tôi nhận được sao? Chẳng đó hiểu cô ấy hay sao? Chẳng đó truyền cảm hứng cho cô ấy hay sao? Tiền học phí 100.000 đô la chưa đủ truyền cảm hứng hay sao?”. Anh Shaun cảm thấy như vừa bị cướp. Giờ đây anh muốn hủy hoại cuộc sống của Jenny như cô đã làm với anh.

Họ chia tay nhau nhưng Shaun không nguôi căm hận Jenny, thậm chí còn nhiều hơn so với khi họ còn bên nhau. Trả thù thường có vẻ nhỏ nhen, nhưng tôi phải công nhận nỗi đau sâu sắc mà nó che đậy. Không thể giành lại những cảm xúc mà ta đã hào phóng trao cho người ấy, ta đành giăng lại chiếc nhả dính hôn. Và nếu như thế còn chưa đủ, ta sẽ sửa luôn di chúc. Tất cả đều là những nỗ lực tuyệt vọng nhằm giành lại quyền lực, nhằm đòi hỏi người kia bồi thường, nhằm hủy hoại người đã hủy hoại chúng ta, nhằm bảo vệ chính ta.

Mỗi đồng tiền, mỗi món quà, mỗi quyển sách quý giá,... chúng ta bới ra từ đồng gạch vụn của mối quan hệ khớp với từng mảnh vỡ bên trong ta. Nhưng rốt cuộc, đó chỉ là một đòn một mất một còn. Khao khát muốn san bằng tỷ số tương xứng với cường độ của sự nhục nhã đã nuốt chửng chúng ta. Và nỗi nhục nhã lớn nhất chính là ta đã ngu ngốc tin tưởng người ấy bấy lâu nay.

Chẳng ích gì khi tìm cách lý luận với anh Shaun lúc này. Lý trí anh hiểu rõ sự vô nghĩa của hành vi trả đũa người yêu, nhưng cảm xúc của anh đang sôi sục. Ở giai đoạn này tôi chú trọng vào hai điều, thứ nhất là ngăn chặn (tôi yêu cầu anh gửi cho tôi xem danh sách những điều tệ hại nhất muốn làm với cô ấy để tôi lưu trữ chúng an toàn), thứ hai là khuyến khích anh xem xét lại mọi việc. Khi anh kể với tôi về quan hệ giữa anh và bạn gái, anh đã cố tình lược bỏ những điều tốt đẹp Jenny đã làm như cô đã từng giúp đỡ anh học tập, những trách nhiệm mà Jenny đã sẻ chia cùng anh,... Khi ta nhận ra góc nhìn một chiều này, ta sẽ nhìn thấy nỗi đau ẩn sau sự giận dữ khi bị phụ tình.

Lừa dối kẻ dối lừa

Con tim đang điên cuồng muốn báo thù thường chẳng mấy khi sẵn sàng lắng nghe những lý lẽ. Đôi khi không có gì sánh được với kiểu “*ăn miếng trả miếng*” để đảm bảo người làm ta đau thế nào thì ta cũng sẽ làm người đau như thế ấy. Đòn trả thù truyền thống đối với người đã ngoại tình chính là... ngoại tình. Hai người phụ nữ là Jess và Lailani đã dạy tôi rất nhiều về hắc thuật này.

Cô Jess yêu anh Bart – người hơn cô 20 tuổi, đã có vợ con đê huê. Cô rất sung sướng khi cuối cùng anh đã bỏ vợ theo mình. Những đứa con trưởng thành

của anh Bart rất tức tối khi người đàn bà “đào mỏ” này làm xáo trộn gia đình mình, thế nên họ khéo léo cho Jess biết chuyện có nhiều phụ nữ trẻ trung hơn cả Jess thường đi theo anh Bart trong các chuyến đi “đội lốt” công tác.

Trước khi về một nhà với anh Bart, cô Jess cũng có nhiều cuộc phiêu lưu tình ái và cũng thường lén lút phản bội, nhưng với anh Bart thì cô thật sự toàn tâm toàn ý. Thế nên khi biết chồng có bồ nhí, cô gay gắt hỏi: “Sao anh có thể làm thế với tôi?”.

Cô kể: “Anh ấy phản bội tôi ngay trong tuần trăng mật. Tôi có thể hiểu vì sao nhiều người chán nhau sau vài năm chung sống, nhưng chúng tôi chỉ mới đến với nhau và vẫn còn đang say mê nhau cuồng nhiệt kia mà?”.

Cô Jess quyết định ăn miếng trả miếng với chồng bằng chiêu thức “ông ăn chả, bà ăn nem” để anh cảm nhận được một cách sinh động những gì Jess đang cảm thấy. Người cô chọn cặp kè để trả thù tình chính là... Rob – bạn trai cũ của cô.

Tôi hỏi Jess: “Điều đó giúp ích cô thế nào?”. Jess trả lời có vẻ tự vệ: “Tôi cần một người bạn”. Tuy nhiên tôi thấy rõ Jess không chỉ tìm kiếm sự cảm thông mà còn tìm một đòn bẩy để bật trở lại chồng mình.

Tôi hỏi: “Cô vừa nói với tôi rằng đối với cô, sự chân thành rất quan trọng. Chúng ta có thể xem Rob là một lựa chọn an toàn hay không?”.

Đáng khen ngợi là cô nhanh chóng thú nhận: “Tôi không nghĩ mình đang làm đúng, và cũng biết làm thế chẳng tốt gì cho tôi. Nhưng đây chỉ là để trả thù Bart. Anh ta xứng đáng bị thế vì đã phản bội tôi trước”.

Vì anh Bart đã ngoại tình trước nên cô Jess nghĩ việc mình trả thù là hợp lý. Chúng ta thường nghe rằng trả thù luôn ngọt ngào, nhưng các nghiên cứu và thực tế cuộc sống chứng minh điều ngược lại. Các nhà khoa học nghiên cứu hành vi con người đã quan sát được rằng thay vì làm dịu đi sự thù ghét, thực thi công lý hay khép lại vụ việc, thực ra trả thù chỉ khiến cho cảm giác khó chịu vì bị phản bội đeo bám ta dai dẳng hơn.

Nỗi hân hoan khi tự cho mình đúng đắn chỉ là một thứ sung sướng hời hợt sẽ giam hãm chúng ta trong nỗi ám ảnh của quá khứ. Thực tế, khi không có cơ hội để trả thù thì ta sẽ bước qua mọi thứ nhanh chóng hơn.

Cô Jess cùng tôi thảo luận về ý nghĩa của hành động đầy toan tính khi quay lại với bạn trai cũ. Tôi cho rằng cô trân trọng mối quan hệ đã có trước kia với bạn trai cũ nhiều đến nỗi đã biến anh thành một công cụ trong kế hoạch trả thù của

mình. Cô mong sẽ tiếp tục ở bên chồng, trong khi anh Rob nuôi hy vọng nổi lại tình cảm với cô. Thế rồi cô làm tan vỡ trái tim Rob. Có những cách hay hơn để chữa lành vết thương thay vì làm trái tim người khác tan nát.

Cô Lailani trẻ hơn Jess mười tuổi, nhưng chiến lược trả thù tình của cô chẳng khác gì.

Cô Lailani xuất thân từ một khu vực phức tạp ở Oakland, California (Mỹ). Vốn rất nghèo, cô luôn dùng thân thể để có được điều mình muốn. Cô học được từ sớm cách chiến thắng đàn ông trong trò chơi thay người tình như thay áo. Cô nói:

“Mỗi khi đánh hơi được người đàn ông tôi đang cặp kè đang định bỏ rơi tôi là tôi liền nhanh chân bỏ rơi anh ta trước”.

Khi đến tuổi 29, cô quyết định đã đến lúc phải tìm kiếm một điều gì đó khác biệt. Cô gặp anh Cameron trên mạng xã hội OKCupid và ngay lập tức biết rằng anh khác với những người đàn ông cô từng quen. Cô nói: *“Anh ấy đáng tin tưởng, có trách nhiệm và điển trai”.*

Hai năm đầu họ bên nhau, mọi thứ xem chừng rất hoàn hảo. Cô từ bỏ lối sống trước kia, cho phép mình tin tưởng vào đàn ông và tình yêu. Cô nói: *“Lần đầu tiên trong đời tôi không định đánh bài chuồn. Nhưng rồi một ngày nọ, khi vẫn đang ngập tràn trong niềm hạnh phúc lứa đôi, tôi nhận được một tin nhắn Facebook từ một phụ nữ chưa từng gặp mặt. Nội dung tin nhắn là ‘Tôi không quen chị, nhưng chị nên biết rằng bạn trai của chị và tôi đang hẹn hò. Chưa bao giờ anh ấy nhắc về chị, nhưng tôi đã tìm thấy ảnh của chị trên mạng. Tôi muốn chị biết rằng từ đây, tôi không có liên quan gì đến anh ấy nữa. Tôi rất lấy làm tiếc’”.*

Khi cô Lailani lên mạng kiểm tra, anh Cameron đã xóa sạch toàn bộ dữ liệu cá nhân trên mạng của anh. Cô chất vấn anh, anh chối đây đẩy. Nhưng cô không chùn bước. Cô nói với tôi: *“Kẻ cặp kè bà già. Tôi đã chờ đến khi có đầy đủ mọi bằng chứng. Tôi cho anh ta một cơ hội để quay đầu là bờ nhưng anh ta vẫn nói dối với tôi. Chính điều đó khiến tôi nổi xung thiên”.*

Cô nhắn tin cho người phụ nữ kia trên Facebook và nhờ cô ta gửi một số bằng chứng chuyện ngoại tình. Người tình bị ruồng rẫy này cũng đang cảm thấy mình bị lừa dối nên sẵn lòng hợp tác. Cô Lailani không ngạc nhiên gì vì điều này: *“Nguyên tắc đầu tiên: nếu muốn cặp bồ thì người bạn cặp bồ cần phải biết cô ấy là bồ nhí! Vì Cameron đã không tôn trọng nguyên tắc này nên nhân tình của anh*

ta rất tức giận”. Với những bằng chứng rành rành trong tay là những đoạn chat mùi mẫn giữa hai người, cô Lailani cuối cùng đã ép được anh Cameron phải khai ra mọi chuyện.

Cô Lailani kể lại cảm giác khi nghe anh Cameron thừa nhận sự thật mình đã ngoại tình: *“Tôi chuyển từ bàng hoàng đến tan nát. Cả đời tôi đã sống như một con khốn, dùng đàn ông để có cái mình muốn và rồi bỏ rơi họ. Tôi đã nghĩ mình đã tìm thấy một người tử tế, nhưng hóa ra anh ta lại là minh chứng cho việc toàn thể đàn ông đều chẳng đáng để hy vọng gì. Lần này tôi đã bị chơi. Quả báo thật mà”*.

Cô cũng tự hỏi: *“Có phải tôi đang bị trừng phạt vì đã làm những điều tồi tệ với những người đàn ông khác?”*. Khi cô kể chuyện này với các bạn bè của mình, trai có, gái có, họ đã châm thêm dầu vào lửa. Cô nói: *“Ai cũng bảo tôi hãy cho anh ta một bài học, nếu không anh ta sẽ ngựa quen đường cũ”*.

Cô Lailani đồng tình, thế là cô lên kế hoạch trả thù: *“Hắn ta cũng đáng bị quả báo. Tôi vẫn luôn muốn có một cuộc làm tình ba người, và giờ đây tôi đã có dịp để thử. Nếu hắn ta phát hiện, tôi sẽ hạnh phúc lắm. Nếu hắn ta tổn thương, tôi sẽ vui lắm. Hắn ta xứng đáng như thế”*.

Nhiều người nghĩ rằng khi Lailani và Jess ngoại tình thì họ sẽ thấu hiểu hơn cho sự lạc lối của người yêu. Nhưng con người thường có những thang đo công lý của riêng mình, và việc nghĩ rằng những gì mình bắt người kia nhận vẫn ít hơn những gì mình đã nhận – quả là một thứ tiêu chuẩn kém lý thú.

Tôi cảm thấy buồn cho hai cô Lailani và Jess. Phản ứng của họ có thể hiểu được, nhưng cách trả thù ấy cuối cùng sẽ chẳng hữu hiệu gì. Họ bị kẹt vào lối mòn phải giành lợi thế. Như nhiều phụ nữ đang tìm kiếm sự bình đẳng trong thế giới vẫn do nam giới kiểm soát, họ vụng vầy tìm cách điều hòa giữa *“mềm yếu”* và *“mạnh mẽ”*. Cả hai đều đang rơi vào mâu thuẫn giữa *“Em muốn anh quay về với em”* và *“Em sẽ không để cho anh quay lại với em vì như thế quá nguy hiểm”*.

Cả hai đều đã từng nắm bắt cơ hội yêu thương và tin rằng mối quan hệ này dường như hoàn toàn khác những mối quan hệ họ đã có trước đó, rằng tình cảm này sẽ tốt đẹp dài lâu. Và rồi họ đều vỡ mộng. Giờ đây họ đang trong nguy cơ lại mất niềm tin vào tình yêu và đàn ông, lại phòng thủ vì người ấy đã phản bội mình một lần.

Phụ nữ không nên trao cho đàn ông toàn bộ sức mạnh để họ đập nát những lý tưởng tình yêu lãng mạn của mình. Có sự khác nhau rất lớn giữa việc nói rằng

“Người đó đã làm tôi thất vọng và đau đớn” và nói “Tôi sẽ không bao giờ yêu thêm lần nào nữa”. Nhưng Lailani và Jess đều không sẵn lòng tạo ra sự khác biệt ấy. Họ nhìn thấy thế gian này chỉ trao cho họ hai lựa chọn: hoặc làm tổn thương người khác hoặc bị người khác làm tổn thương. Cũng vì vậy mà cô Lailani đã nói: “Lẽ ra tôi cứ nên làm một con khốn vì chẳng ai làm tổn thương một con khốn cả”.

Đôi co với sự trừng phạt

Ngay cả những người sáng suốt thấu triệt nhất vẫn có lúc khao khát trả thù tình. Anh Alexander – một người bạn của tôi – là trường hợp như thế.

Anh và bạn gái Erin đều là những vũ công chuyên nghiệp, từng lưu diễn khắp thế giới. Họ yêu nhau suốt năm năm qua dù không phải lúc nào cũng có thể bên nhau. Ngay từ đầu, họ nhanh chóng nhận ra rằng cuộc sống nghệ sĩ này đây mai đó rất dễ khiến họ “say nắng” ai đó rồi “sa ngã”, thế nên hai người thống nhất là giữ... mối quan hệ mở, tức vẫn yêu thương nhau, vẫn dành trái tim cho nhau, nhưng cứ ngủ với người khác, miễn là “đừng kể” và người kia “đừng hỏi”, xem như đó là chuyện “khuất mắt”. Anh Alexander nói: “Tôi biết cô ấy ngủ với nhiều người khác nhưng tôi thật sự không muốn nghe những chuyện đó”.

Phần lớn giới nghệ sĩ múa đều biết mặt nhau nên anh Alexander và cô Erin đã thỏa thuận những quy tắc để không làm nhau mất mặt. Alexander kể: “Tôi nói với Erin rằng anh không muốn đến thăm em ở chỗ lưu diễn vì có thể mọi người đều biết em đang cặp kè với một gã nào đó. Tương tự, em cũng không cần đi thăm anh khi anh lưu diễn, và cũng không cần phải lo lắng anh có đang vui vẻ với một cô diễn viên múa nào đó trong đoàn hay không. Cứ tôn trọng quy tắc này thì cả hai chúng ta đều không bị mất mặt”.

Hai người họ đã vạch ra những giới hạn rõ ràng: không nhận là người yêu của nhau trong giới vũ công nhỏ bé nhiều thị phi và chỉ cặp kè với người khác cho vui thôi chứ không yêu.

Nếu vi phạm những giới hạn này thì hai người sẽ nói chuyện với nhau.

Nhưng rồi cô Erin cặp kè với anh Micah – một vũ công vốn là đối thủ lâu năm của Alexander. Anh Micah luôn nhận các vai mà Alexander cảm thấy lẽ ra phải là của mình. Alexander có thể nuốt xuống các thất bại này trên sân khấu nhưng không thể chịu được việc vai diễn đời thật của Micah chính là nhân tình của Erin.

Cho đến thời điểm đó, thỏa thuận “đa ái” của họ vẫn tỏ ra có hiệu quả. Như nhiều người chọn kiểu quan hệ mở, họ không tin vào quan điểm của các nhà tâm lý tiến hóa rằng ghen tuông là bản năng và không thể tránh khỏi. Họ tin rằng ghen tuông là một phản xạ có được do học hỏi và có thể từ bỏ. Tuy nhiên, họ không hề ngây thơ về những thách thức của việc chọn một mối quan hệ mở.

Ayala Pines – nhà nghiên cứu ghen tuông do tình cảm gây ra ở các cuộc hôn nhân mở, cũng như các nhóm đa ái và các mối quan hệ chấp nhận đối vợ hoặc đối chồng – kết luận rằng: *“Rất khó từ bỏ phản ứng ghen tuông, nhất là khi ta sống trong một xã hội khuyến khích chiếm hữu và ghen tuông”*.

Anh Alexander và cô Erin hiểu rõ rằng họ cần thương lượng về các giới hạn và đề ra những thỏa thuận để ngăn chặn cảm xúc ghen tuông. Song, cô Erin đã hủy giao kèo. Trong chuyến lưu diễn mới nhất, cô đã diễn cùng sân khấu và cũng đã “vui vẻ” cùng Micah. *“Làm sao tôi biết cô ấy đã ngủ với anh ta ư? Là vì các diễn viên múa khác lời ra tiếng vào”* – anh Alexander cười méo xệch.

Trí tưởng tượng bị khuấy đảo của anh rất sống động: *“Tôi không chỉ biết hấn ta, mà tôi còn nhìn thấy hấn ta mặc trang phục, thay trang phục và múa. Tôi còn biết cách hấn ta chuyển động cơ thể. Do đó tôi có thể tưởng tượng chính xác họ bên nhau như thế nào. Các hình ảnh ấy ụp vào đầu tôi, như kèn kèn lượn quanh con mồi”*.

Cảm thấy bị thua cuộc, anh Alexander muốn trút giận. Anh dè bủ chọn lựa tồi của Erin rằng: *“Có phải đó là điều hay ho nhất em có thể làm không? Hay là em đang cố tình làm tổn thương anh?”*. Rồi anh lên kế hoạch phản đòn. Anh hình dung mình đập Micah túi bụi, phun vào mặt tình địch những lời sỉ nhục đã chuẩn bị kỹ.

Anh nói: *“Tôi đang tìm kiếm sự cân bằng hoàn hảo giữa khinh bỉ và trả thù. Tôi muốn cho hấn ta biết rằng hấn ta không thể làm tổn thương được tôi, mà vẫn đâm cho hấn chảy máu mũi, vẫn khiến hấn đo đất và rên rỉ. Tôi đảo qua đảo lại quanh bàn, đầu óc quay cuồng tưởng tượng cảnh bạo lực ấy, tìm đập thành thịch, tay nắm thành nắm”*.

Giận dữ là một liều thuốc giảm đau tức thời, làm dịu cơn đau bị bội phản và là một thứ ma túy có thể tạo ra một luồng sức mạnh và sự tự tin. Cơn giận tức thời thuộc về sinh học hơn là tâm lý, có thể làm dịu đi cảm giác mất mát, tự ti và thảm hại. Dù đôi khi cơn giận có thể là một động cơ tích cực, nhưng thường thì,

như nhà tâm lý Steven Stosny cảnh báo: *“Những cơn tức giận và thù ghét sẽ luôn khiến ta rơi xuống thấp hơn cái điểm mà chúng đã đón đợi ta”*.

Anh Alexander kể với tôi: *“Tôi nộ khí xung thiên theo đúng nghĩa đen. Đó là một phản ứng rất bản năng. Tôi đang cố phản ứng theo kiểu văn minh hơn nhưng thật khó khăn”*.

Những cảm xúc và suy nghĩ anh đang mô tả không hề điên cuồng mà rất con người. Tuy nhiên, nếu hành xử theo cảm xúc thịnh nộ ấy thì ta sẽ chẳng có thêm chút sức mạnh nào và sẽ tổn thương vô cùng tận. Những hành động trả đũa trong tình cảm thường đều tự chuốc lấy thất bại. Trừng phạt người phản bội đâu phải là cách để khiến người ấy quay lại với ta.

Anh Alexander cần tìm một lối ra an toàn cho cơn giận đang xâm chiếm anh và nỗi đau hiện hữu ngay bên dưới sự giận dữ đó. Trước tiên anh cần phải biết sống với các cảm xúc khi không còn lựa chọn nào khác, và tránh khỏi chúng khi có thể.

Những lúc bị cảm xúc xâm chiếm, ta cần biết cách tự điều tiết những cảm xúc ấy bằng các bài tập thở, ngâm mình trong nước nóng hay nước lạnh, đi bộ ngoài trời, ca hát, nhún nhảy theo nhạc, chơi thể thao,... Sự yên tĩnh và vận động đều có thể giúp ta giải tỏa cảm xúc.

Nhưng ham muốn trả thù vẫn sục sôi. Ta khó bỏ đi hoàn toàn cảm giác ghen tuông, thế nên tôi chuộng những cách giúp người ta tiêu hóa nó một cách lành mạnh. Như nhà phân tâm học Stephen Mitchell chỉ ra, không có tình yêu nào không có thù hận, và chúng ta phải làm bạn với sự hung hãn của bản thân thay vì xóa bỏ nó. Một cách để làm điều này là tạo không gian cho sự thôi thúc đó, nhưng không hành động. Tưởng tượng về việc báo thù có thể giúp ta giải tỏa cảm xúc hiệu quả.

Bằng cách nghĩ về nó trong thánh đường của tâm trí hay viết ra nhật ký, tưởng tượng có thể giúp thanh lọc các ý nghĩ vu khống và cơn giận giết người đang trôi lên.

Bạn hãy mua một quyển sổ tay, viết lên trang bìa dòng chữ *“Cuộc trả thù của tôi”*, rồi viết vào sổ mọi hình thức trả thù bạn tưởng tượng được. Nhưng hãy tự xác định một giới hạn thời gian: tối đa bảy phút một ngày để viết vào sổ ấy. Và khi gấp sổ lại, ta hãy gác các ý nghĩ trả thù sang một bên.

Các sáng tạo trong tưởng tượng báo thù có thể làm ta thỏa mãn một cách đáng kinh ngạc. Hãy hỏi bản thân: Trừng phạt người ấy thế nào thì mình sẽ cảm

thấy thoải mái? Trừng phạt trường kỳ hay trừng trị một lần thật ghê gớm cho người đó tổn tới già?

Nếu tưởng tượng vẫn chưa đủ, đôi khi hành vi trả thù cũng thích đáng. Tôi đã giúp nhiều cặp đưa ra một thỏa thuận về một cách đền tội mà cả hai đều cảm thấy công bằng, sau đó bắt đầu tiến hành. Và chớ quên sự hài hước. Chẳng hạn như người chồng ngoại tình – anh này vốn quan tâm chính trị – phải gửi một chi phiếu khá nặng tiền từ tài khoản 401.000 đô la của mình cho đối thủ đáng khinh nhất trong cuộc bầu cử địa phương. Đó là yêu cầu của người vợ. Cô vợ nói: *“Tôi thà thấy tiền vào túi thằng cha đó còn hơn vào tay gái”*. Có một nghệ thuật trong việc trả thù vừa đủ!

Anh Alexander cảm thấy một chút thỏa mãn tạm thời khi tưởng tượng về các hình thức trả thù, nhưng vẫn trong tình trạng chờ đợi Erin suy nghĩ xem cô đang muốn gì. Anh càu nhàu: *“Đợi chờ khiến tôi thấy mình thật yếu đuối. Cô ấy có hết quyền lực trong tay. Trong khi cô ấy đang cân đo các lựa chọn thì tôi chỉ biết ngồi đợi y như một con tin”*.

Nỗi khó chịu của anh là tiếng vọng của chế độ nam trị. Chẳng phải ngẫu nhiên khi những anh hùng bị cầm sừng trong các vở bi kịch và các vở opera trứ danh dường như muốn giết người mình yêu hơn là trao cho người ấy quyền tự do lựa chọn. Cái chết – của cô ấy, của chính anh ta hoặc của cả hai – chính là những lựa chọn duy nhất đáng nói. *“Con tim rướm máu muốn máu rửa sạch ô nhục”*, Canio hát trong vở opera Pagliacci của Leoncavallo.

Tôi đề nghị anh Alexander xem việc kiên nhẫn chờ Erin ra quyết định chẳng phải là anh đang từ bỏ danh dự hay quyền lực gì cả mà là một biểu hiện của tình yêu. Họ vừa hẹn hò trở lại và rất quyết tâm tạo dựng một giao kèo hợp lý cho cả hai. Anh bảo rằng anh mới thấy Micah diễn với Erin, anh đã định lồng lên nhưng rồi quyết định dừng lại.

Nghệ thuật của công lý phục hồi

Trả thù không phải lúc nào cũng ngọt ngào, nhưng đôi khi nó chạm đúng huyệt và giúp người bị tổn thương trở nên đủ mạnh mẽ để có thể để quá khứ lại đằng sau. Chúng ta đều quan tâm đến công lý, song quan trọng là cần phân biệt được công lý phục hồi và công lý trừng phạt. Công lý trừng phạt chỉ tìm kiếm trừng trị, còn công lý phục hồi hướng đến sự sửa chữa.

Có một mối quan hệ thú vị giữa phản ứng của con người đối với sự phản bội và loại công lý họ muốn tìm kiếm. Một số người nuối tiếc vì mất kết nối với người kia: *“Em đau đớn vì mất anh”*, tức tổn thương vì quan hệ bị tổn thương (tổn thương quan hệ). Một số người khác tức giận vì mất mặt: *“Tôi không thể tin được anh đã biến tôi thành con ngốc”*, tức tổn thương vì cảm thấy mất danh dự (thương tổn ái kỷ). Những con tim đau đớn và danh dự đớn đau.

Không có gì ngạc nhiên khi một người tập trung vào mối quan hệ thường dễ thương cảm và tò mò về cuộc ngoại tình của người kia. Chính những điều này giúp họ có những phản ứng mang tính hàn gắn dù sau đó họ có quyết định ở lại với người kia hay không. Ngược lại, người ái kỷ trong lòng tràn ngập khát khao báo thù nên thường ít có xu hướng muốn hòa giải và không muốn quan tâm đến lý do người kia lầm đường lạc lối.

Công lý phục hồi có thể khá sáng tạo.

Mỗi lần nghĩ về những sáng tạo của con người khi thực thi công lý phục hồi đối với người đã ngoại tình, tôi lại nhớ đến câu chuyện của cô Camille.

Cô Camille, 36 tuổi, lớn lên trong một gia đình nề nếp xứ Bordeaux (Pháp). Cô kết hôn đã mười năm với anh Amadou, 45 tuổi, người lớn lên ở Mali, sang Pháp ở tuổi 20. Họ có ba đứa con với nhau. Vấn đề bắt đầu vào năm năm trước. Camille nhớ khoảnh khắc ấy rất rõ: *“Tôi đang ngồi ở nhà ăn sáng với các con trai thì một người bạn gọi điện thoại báo tôi rằng chồng tôi đang đan dứu với một đồng nghiệp của chị ấy. Ban đầu tôi không tin, do đó cô đưa máy cho người phụ nữ đó nghe”*.

Dù rất đau và tức giận nhưng cô Camille thật sự không muốn mất chồng. Ngày xưa cô từng đấu tranh quyết liệt với cha mẹ mình để được cưới anh.

Khi biết chồng ngoại tình, cô bình tĩnh, dứt khoát đối mặt với anh, rồi sau đó tìm đến các chị em phụ nữ để nhận được động viên, an ủi, ủng hộ. Cô chia sẻ: *“Tôi như rơi xuống một cái hố sâu, trải qua tất cả các cảm xúc điển hình của một người bị phản bội. Tôi cáo bệnh nghỉ phép một tuần. Tôi khóc ướt vai những cô bạn của tôi, tôi đấm tay xuống sàn nhà, tôi nổi thật nhiều cà phê và rượu. Những cô bạn của tôi đã an ủi tôi, lắng nghe tôi và chia sẻ với nỗi đau của tôi”*.

Sau đó, cô cảm thấy đã sẵn sàng giải thích cho chồng hiểu rõ rằng hành vi ngoại tình không được chấp nhận trong văn hóa của cô. Cô giải thích: *“Anh ấy lớn lên trong một xã hội chấp nhận đa thê. Vậy nên khi tôi nói rằng ngoại tình là*

chuyện cấm kỵ, anh chăm chú lắng nghe và cảm thấy buồn vì tôi đã buồn đến thế, nhưng tôi có thể nhận ra anh ấy không cảm thấy có lỗi vì những gì đã làm”.

Cô Camille cũng biết rằng chồng rất sùng đạo Hồi, thế là cô xây dựng chiến lược: *“Tôi quyết định gia nhập thế giới của anh ấy và nói chuyện với anh ấy bằng chính ngôn ngữ của anh. Tôi nhanh chóng chuyển từ vai nạn nhân sang diễn viên. Cái vai mới này khiến tâm trạng tôi khá hơn hẳn”.*

Cô Camille say sưa sáng tạo cách trả thù chồng: *“Trước tiên, tôi mời một người bạn đáng kính của chồng đến chơi nhà. Đó là một người đàn ông lớn tuổi được cộng đồng người Phi rất tôn trọng. Khi đến chơi, ông ấy đã khiển trách chồng tôi, không phải vì ngoại tình mà vì... qua lại với một người phụ nữ vốn là người vợ chồng tôi quen biết”.*

Cô Camille biết không thể thuyết phục chồng từ bỏ ý nghĩ đa thê, nhưng cô cũng biết điều kiện đa thê trong nền văn hóa của anh chính là người đàn ông phải chăm sóc được cả hai người phụ nữ về mặt tài chính lẫn tình dục. Do đó, cô quyết phàn nàn với anh rằng anh... quá yếu kém trong khoản tình dục.

Ngày kế tiếp, cô Camille vào lò mổ halal – địa điểm giết mổ động vật theo giới luật Hồi giáo. Cô kể: *“Tôi đã mua một cặp chân cừu, sau đó gửi một chiếc đến vợ người bạn già của chồng mà tôi từng mời đến chơi nhà, chiếc còn lại mang về nhà nấu cho Amadou ăn. Tôi đoán rằng khi anh ấy về nhà, anh đã biết tin từ người bạn về món quà tôi gửi và thế nào cũng sẽ hỏi tôi chuyện đó ngay. Mọi việc y chang tôi dự đoán. Tôi bảo anh ấy rằng tôi đã đến gặp thầy tế để giết một con cừu như hiến sinh nhằm cứu vãn cuộc hôn nhân. Tôi vốn là người ăn chay, ấy vậy mà anh ấy tin hết những gì tôi nói, lại còn ấn tượng mạnh nữa chứ”.*

Tiếp theo, cô chuẩn bị một phương án phòng hờ: *“Tôi trộn bơ hạt mỡ với ớt siêu cay nóng, cho vào hũ rồi giấu trong tủ quần áo. Nếu tôi phát hiện anh ấy lại tặng tịu với người phụ nữ kia, tôi sẽ hạnh phúc mát xa cho chỗ đó của anh ấy bằng loại kem đặc biệt mà tôi đã chế tạo!”.*

Chưa hết, cô còn đi gặp nhân tình của chồng. Cô kể: *“Tôi bảo cô ấy rằng nếu còn dám bén mảng đến gần anh, tôi sẽ đến chỗ cô ấy làm việc và làm lớn chuyện. Xin lỗi vì những từ sắp nói, những gì tôi làm cũng như chó đánh dấu lãnh thổ vậy”.*

Cô Camille kể tiếp: *“Tuyệt chiêu cuối cùng là tôi giấu một chai máu trong vườn, nơi mà anh ấy sẽ tìm thấy nó vào ngày nào đó. Máu này tôi lấy từ lò giết*

mồ. Theo truyền thống châu Phi thì chai máu có thể là bùa hoặc vận may”. Đến nay, chồng cô vẫn chưa phát hiện ra chai máu này.

Những tuyệt chiêu này giúp cô Camille cảm thấy thanh thản, tự tin vào bản thân và còn giúp cải thiện mối quan hệ vợ chồng. Cô nói: *“Tôi không chắc anh ấy sẽ không bao giờ lặp lại chuyện ngoại tình, nhưng có một điều chắc chắn là tôi tự tin và có niềm tin mạnh mẽ vào bản thân”.*

Nhưng ham muốn *“nợ máu trả máu”* trong lòng cô Camille chỉ tạm được ừ tro chứ chưa lụi tắt hẳn. Năm ngoái, khi đón con tan lớp học nhạc, cô Camille nhác thấy tình địch cũng đi đón con, thế là cô lao tới như một cơn lốc. Cô kể: *“Tôi vẫn còn phần nộ dữ dội chuyện cũ thế nên định tặng cô ấy vài đường karate. Nhưng rồi tôi nghĩ lại và nhận ra rằng điều tôi muốn cho cô ta thấy chính là tôi đang rất hạnh phúc với bản thân, với chồng và với lũ trẻ”.*

Cô Camille ngộ ra một trong những bài học quan trọng nhất của việc trả thù: Nếu sau khi công cuộc trả thù hạ màn mà ta đau hơn những người trong cuộc thì ta chẳng đạt được điều gì. Nghệ thuật của công lý phục hồi chính là tự nâng bản thân lên chứ không phải chỉ đơn giản hạ bệ những người đã làm ta tổn thương.

Tuần tiếp theo, trước khi đến trường nhạc đón con, cô Camille vận một chiếc áo châu Phi sắc sỡ, tô son môi, xịt nước hoa,... tóm lại là làm tất tần tật để trông mình thật rạng rỡ. Cô ngẩng đầu bước qua chiếc xe của tình địch. Cô nói: *“Tỏ ra mình đang cực kỳ hạnh phúc là cách trả thù tốt hơn nhiều so với bất kỳ đòn võ karate nào”.*

Chương 8

Nên kể hay nên giấu chuyện mình đã ngoại tình

Giấu giếm và công khai

Bí mật và dối trá xuất hiện tại văn phòng của tôi với đủ sắc thái khác nhau. Các cặp đôi thường tìm đến tôi khi chuyện ngoại tình bị phát giác và gây ra một vết thương lòng to lớn cần được điều trị gấp. Nhưng cũng có những cặp đôi tìm đến tôi mà vẫn giữ kỹ những bí mật riêng, chẳng ai muốn hé lộ dù chỉ một lời.

Trong các buổi tư vấn, tôi đã chứng kiến vô số lần cảnh người này hỏi người kia: “*Anh/em có đang ngoại tình hay không?*”, người kia liền quyết liệt phủ nhận dù có thể người hỏi đã có những bằng chứng rành rành. Hoặc ngược lại, có đôi khi người ngoại tình cố tình đưa ra vài gợi ý về chuyện mình đã “*ăn vụng*” nhưng người kia dường như không muốn kết nối các dữ kiện lại với nhau để đối diện với sự thật ấy. Lại có người đã có cả núi bằng chứng ngoại tình trong tay nhưng vẫn ráng chờ đến đúng thời điểm mới chất vấn người kia.

Tôi đã nghe thấy đủ kiểu dối trá: nói dối toàn phần, nói dối một phần, lời nói dối trắng vô hại, tung hỏa mù, những đòn tấn công tâm lý,... Tôi đã thấy những sự giấu giếm trong hình thái tàn nhẫn nhất và cả từ tâm nhất. Người ta nói dối hoặc để tự vệ, hoặc để bảo vệ người kia. Và “*ngang trái*” nhất là người bị phản bội nói dối để bảo vệ người đã phản bội mình!

Sự dối trá có vô vàn biến tướng. Nhiều người đi ngoại tình đã nói với tôi rằng khi bắt đầu ngoại tình cũng chính là khi họ... lần đầu thành thật với trái tim mình, lần đầu sống thật. Trong suốt hai năm ngoại tình với người chủ một cửa hàng bán xe đạp, cô Megan phát ốm vì phải lo che giấu mọi người xung quanh chuyện này. Nhưng khi chia tay nhân tình, cô cảm thấy còn tồi tệ hơn: “*Bây giờ tôi đang tự lừa dối bản thân rằng không có anh ấy thì tôi vẫn cứ sống ổn*”.

Bí mật ngoại tình còn được che giấu bởi cả những người ngoài cuộc: một phụ nữ mượn điện thoại của cô bạn đã kết hôn, tình cờ đọc được những tin nhắn

mùi mẫn của cô bạn ấy với người đàn ông nào đó, một người mẹ tình cờ phát hiện con trai đã nói dối vợ nó rằng thứ Bảy tuần rồi ở bên nhà mẹ.... Vì nhiều lý do, những người này quyết định giữ bí mật chuyện ngoại tình ấy.

Bản chất của ngoại tình chính là bí mật và dối trá. Đây cũng chính là cội nguồn tạo thêm sự thích thú cho người ngoại tình và tình nhân, và tạo thêm nỗi đau cho người bị phản bội. Ngoại tình đẩy ta vào tình thế cực kỳ khó xử, khiến ta tự hỏi cả đồng điều: Ta có nên “*khai báo*” với người kia việc ta đang ngoại tình không? Nếu nên khai ra thì khai như thế nào cho tốt nhất? Thành thật cũng cần được tính toán cẩn thận, liệu ta thành thật quá thì có nguy hiểm không? Liệu cứ tiếp tục giấu giếm chuyện ngoại tình này thì có tốt hơn không? Vậy còn câu ngạn ngữ xưa đại ý không biết thì không đau thì sao?

Một số người quan niệm rất đơn giản: giấu giếm chuyện ngoại tình tức là dối trá, dối trá là chuyện hoàn toàn sai, hoàn toàn không nên. Hành động duy nhất được chấp nhận là thú nhận chuyện ngoại tình, thành thật kể hết sự việc, tỏ ra ăn năn và sẵn sàng chịu mọi sự trừng phạt. Những người này cho rằng thú nhận chuyện ngoại tình chính là điều kiện tiên quyết để hàn gắn quan hệ và xây dựng lại sự tin tưởng. Ngày nay, nói dối được xem là hành vi vi phạm nhân quyền vì ai cũng xứng đáng được biết sự thật, không ai có thể biện hộ khi che giấu sự thật nào đó.

Tôi ước sao chúng ta có thể rậm rắp áp dụng những nguyên tắc ấy vào đời sống vô cùng phức tạp của con người.

Tiếc là các nhà trị liệu như tôi không làm việc với những nguyên tắc mà làm việc với những con người thật và những tình huống thật.

Thế lưỡng nan sau khi công khai chuyện ngoại tình

Anh Jeremy – một giáo sư đại học – kể rằng: “*Cô sinh viên vừa tốt nghiệp mà tôi quan hệ bấy lâu nay đang mang thai. Cô ấy quyết định sinh đứa bé. Tôi không muốn hủy hoại cuộc hôn nhân của mình nhưng cũng không muốn đứa con này của mình lớn lên trong bí mật*”.

Cô Lou xấu hổ nói: “*Một anh chàng tôi chơi qua đường vừa báo với tôi rằng anh ấy đã bị giang mai. Tôi đang lo sốt vó là có thể bạn trai tôi có nguy cơ nhiễm bệnh này. Tôi có nên kể với anh ấy không?*”.

Cô Annie nói: “*Cô gái mà tôi trót đùa bỡn vừa tag tôi vào một bức ảnh trên Instagram ngay sau khi tôi bảo sẽ không bao giờ gặp lại cô ấy nữa. Bọn tôi chỉ*

hôn hít thôi nhưng bạn gái tôi không tin chỉ có thể. Cô ấy cứ kiểm tra mạng xã hội của tôi suốt, thế nào cô ấy cũng sẽ nhìn thấy tấm ảnh tai họa kia thôi”.

...

Nhiều người cho rằng khi đã “*ăn vụng*” thì điều đúng đắn nhất nên làm chính là thành thật thú nhận, nhưng thật ra không phải tình huống nào cũng nên làm thế.

Cô Lina vừa đính hôn chỉ vài tháng trước. Sau khi kết thúc bữa tiệc với nhóm bạn thời đại học, cô say khướt và... ngủ với người yêu cũ. Cô nói: “*Tôi rất hối hận vì phút yếu lòng đó. Nếu tôi kể chuyện này với chồng sắp cưới thì anh ấy sẽ phát điên mất. Vợ trước của anh đã bỏ anh để đi theo người bạn thân nhất của anh ấy. Anh ấy luôn bảo rằng nếu tôi lừa dối anh ấy thì mọi thứ coi như chấm dứt ngay*”. Phải, nhẽ ra cô ấy nên nghĩ đến điều đó từ trước để không ngã vào lòng người yêu cũ. Còn bây giờ, liệu cô ấy có nên khai ra chuyện đó để rồi cả cuộc đời cô ấy lệch sang một hướng mới?

Anh Yuri hỏi tôi: “*Vì sao tôi nên kể với vợ chuyện mình đang ngoại tình? Từ khi tôi gặp Anat, vợ chồng tôi không còn phải cãi nhau về chuyện làm tình nữa. Tôi không cần năn nỉ vợ hãy làm tình, cũng chẳng cần ép uống, quấy rầy cô ấy chuyện này, nhờ vậy mà gia đình ấm êm hẳn*”.

Để chống đối người chồng gia trưởng, ưa kiểm soát, cô Holly đã yêu say đắm chủ nhân một con chó Yorkie mà cô gặp tại công viên chó cưng. Cô rất hào hứng kể chuyện này với chồng và phải trả giá đắt: “*Theo hợp đồng tiền hôn nhân anh ta từng bắt tôi ký thì tôi sẽ mất quyền nuôi con*”.

Khi đến xem con trai thi đấu bóng đá, cô Nancy đã rung động và cảm thấy khao khát tình dục khi tán tỉnh, ve vãn một người đàn ông cũng đã có gia đình. Cô kể: “*Tôi rất vui vì cái phần phụ nữ trong mình đã thức tỉnh. Bấy lâu nay tôi đã quen sống với vai trò làm mẹ, làm vợ, làm osin. Tôi còn thấy vui hơn vì đã không đi quá giới hạn với người đó*”. Chồng cô rất hồ hởi khi thấy vợ tự dừng lại “*hừng hực*” chuyện chăn gối. Cô Nancy tự hỏi có cần kể cho chồng nghe về vụ “*ngoại tình tư tưởng*” không. Cô luôn tin rằng thành thật có nghĩa là minh bạch hoàn toàn.

Trong những tình huống trên, liệu có khôn ngoan hơn nếu “*thủ phạm*” cứ giữ bí mật và âm thầm “*dọn dẹp*” chuyện ngoại tình? Sự thật có thể chữa lành vết thương bị phản bội, nhưng đôi khi giấu giếm sự thật lại là ứng xử phù hợp duy nhất.

Khi tư vấn cho các thân chủ về những căn cứ để quyết định có nên kể ra sự thật hay không, đồng nghiệp Lisa Spiegel của tôi đã dùng một công thức rất đơn giản, hiệu quả: Bạn hãy tự hỏi bản thân rằng việc kể ra sự thật chính là thành thật, là có ích hay là tử tế?

Sự thật vẫn có thể khiến người khác đau đớn, tan nát lòng dạ, nhất là khi người kia tiết lộ sự thật ấy với sự khoái trá tàn nhẫn. Tôi đã đôi lần chứng kiến những người bị tổn thương khi biết sự thật mình bị người đầu ấp tay gối lừa dối bấy lâu nay. Những lúc ấy, tôi đã tự hỏi: Có khi nào sự dối trá lại giúp bảo vệ ai đó không? Nhiều người không sao hiểu nổi ý này, nhưng trong thực tế đã có rất nhiều người gào lên khi bạn đời của mình thú nhận chuyện ngoại tình: “*Ước gì anh/em đừng kể ra chuyện đó!*”.

Trong một đợt tập huấn cho các chuyên viên trị liệu tâm lý, một người đang làm việc tại nơi an dưỡng cuối đời (hospice) đã hỏi tôi rằng: “*Theo chị, tôi nên nói gì với một nam bệnh nhân mắc bệnh hiểm nghèo đang muốn trước khi chết sẽ thú nhận với vợ rằng ông đã ngoại tình suốt những năm qua?*” . Tôi đáp: “*Tôi hiểu rằng ông ấy muốn thú tội để thể hiện tình yêu và sự trân trọng đối với vợ. Nhưng ông ấy cần hiểu rằng khi ông ấy thú tội thì ông ấy sẽ thanh thản ra đi còn người ở lại sẽ tổn thương mãi mãi. Khi ông ta đã yên nghỉ, bà vợ sẽ không thể ăn ngon ngủ yên vì ngày đêm hình dung xem chồng mình đã ngoại tình như thế nào. Đó có phải là di sản ông ấy muốn để lại cho vợ không?*”.

Đôi khi giữ bí mật chuyện ngoại tình chính là cách ta chăm sóc, yêu thương người kia. Trước khi muốn thú tội, ta hãy thử hỏi ta đang quan tâm đến ai, đến người ấy hay đến chính bản thân ta vì ta muốn được thanh thản? Người ấy sẽ cảm thấy thế nào, sẽ làm gì khi biết chuyện khủng khiếp này?

Tôi từng giúp một góa phụ đối mặt với nỗi đau kép: mất chồng và mất luôn niềm tin bấy lâu rằng mình đã có một cuộc hôn nhân hạnh phúc vì khi hấp hối, ông chồng đã thú nhận chuyện ông từng ngoại tình. Tôn trọng bạn đời không nhất thiết là kể ra mọi chuyện mà là cẩn thận xem xét người ấy sẽ ra sao khi biết mình đã bị phản bội. Khi suy xét những ảnh hưởng tích cực và tiêu cực khi khai ra chuyện ngoại tình, bạn hãy hình dung cụ thể những gì có thể sẽ diễn ra: bạn nói ra chuyện ngoại tình khi đang ở đâu, bạn nói những gì, biểu cảm mặt vợ/chồng bạn sẽ ra sao, vợ/chồng bạn sẽ phản ứng thế nào khi biết chuyện,...

Câu hỏi “*Nên kể hay không nên kể?*” trở nên hóc búa hơn khi những định kiến, lề thói xã hội khiến con người trở nên thật sự dễ tổn thương. Thế nên, sự

thành thật và minh bạch thông tin ngoại tình luôn cần được cân nhắc tùy theo bối cảnh và trường hợp cụ thể.

Kể sự thật bằng nhiều kiểu

Evan Imber-Black đã viết trong quyển *The Secret Life of Families* (tạm dịch: Đời sống bí mật của các gia đình) rằng: “*Nếu những lễ thói văn hóa trước đây từng cố tình cách ly các bí mật nhục nhã khỏi nhiều sự kiện trong đời sống con người thì ngày nay, chúng ta đang đánh vật với điều ngược lại: chúng ta giả định rằng việc kể ra bí mật – bất kể là kể như thế nào, kể khi nào, kể với ai – thì đó là cách tự động chữa lành những tổn thương và vẫn luôn hoàn toàn cao đạo hơn là giấu giếm*”.

Để hiểu được các quan điểm về việc giấu giếm và kể ra sự thật tại Mỹ, chúng ta cần khảo sát khái niệm hiện nay về sự thân thuộc. Sự thân thuộc thời nay gắn liền với sự tin tưởng chia sẻ cả những cảm xúc cá nhân vốn dĩ là điều riêng tư nhất của mỗi người. Ngày bé, ta chia sẻ với người bạn thân nhất những bí mật của ta. Khi trưởng thành, ta xem người bạn đời cũng chính là bạn thân, thế nên ta tin tưởng nói: “*Em có thể kể anh nghe tất cả mọi chuyện, và em có quyền luôn biết mọi suy nghĩ và cảm xúc của anh*” . Quyền được biết và giả định rằng biết tất cả mọi chuyện của người kia tức là gần gũi, thân thiết với người kia – chính là những đặc điểm của tình yêu thời nay.

Văn hóa Mỹ tôn sùng sự thành thật tuyệt đối, nâng việc nói thật lên tầm hoàn thiện về đạo đức, nhưng một số nền văn hóa khác thì tin rằng khi tất cả mọi thứ đều minh bạch thì không khiến những người trong cuộc thêm gần gũi mà lại có thể khiến họ xa cách.

Các thân chủ của tôi vốn đến từ nhiều nền văn hóa nên mỗi người có những cách giao tiếp khác nhau. Nhiều thân chủ người Mỹ thường nói thẳng vào ngay vấn đề, trong khi các thân chủ đến từ Tây Phi, Philippines và Bì lại thích mập mờ, quanh co, bóng gió xa xôi.

Khi xem xét sự khác nhau trong giao tiếp này, chúng ta cần xét đến sự khác biệt giữa quyền riêng tư và bí mật. Như nhà trị liệu Stephen Levine đã giải thích, riêng tư là ranh giới chúng ta đồng thuận dựa trên tục lệ xã hội. Riêng tư là những vấn đề chúng ta biết nhưng quyết định không thảo luận với ai đó, ví dụ như kinh nguyệt, thủ dâm, những tư tưởng tình dục,...

Bí mật chính là những vấn đề ta cố tình đánh lừa người khác. Có cặp đôi xem những khao khát và cảm dỗ tình dục là chuyện riêng tư, nhưng cũng có những cặp đôi xem đó là điều bí mật. Ở một số nền văn hóa, ngoại tình thường được xem là vấn đề riêng tư (chỉ ít là đàn ông xem thế), nhưng ở nền văn hóa Mỹ, ngoại tình thường là một bí mật.

Người Mỹ thường ít khoan dung với chuyện ngoại tình và càng gay gắt hơn đối với hành vi che đậy chuyện ngoại tình, xem đó là sự sỉ nhục, thiếu tự trọng nghiêm trọng. Chính vì vậy mà nhiều người chỉ nói dối với những người “*thấp bé*” hơn mình như trẻ con, cử tri, nhân viên cấp dưới,... Thế nên, chúng ta cứ nghe hoài điệp khúc này: “*Vấn đề không phải là em đã ngoại tình mà vấn đề là em đã nói dối tôi!*”.

Nhưng liệu chúng ta có thật sự cảm thấy tốt hơn khi người kia sớm báo cho ta biết chuyện họ đang vụng trộm không?

Giải nghĩa các bí mật

Cô Amira – người Mỹ gốc Pakistan, sinh viên năm thứ ba ngành Công tác xã hội – nhớ như in ngày cô bắt đầu vén màn bí mật của cha mình:

– Thời gian ấy, cha đang dạy tôi lái xe. Tôi thấy một món nữ trang bình dân từ Nhật được mắc ở kính chiếu hậu. Một hôm, tôi tìm cách gỡ nó xuống nhưng cha ngăn lại, bảo rằng đó là quà do cô thư ký Yumi của ông tặng. Cái tên ấy khiến tôi lập tức nhớ lại chuyện bảy năm trước, khi cha nhờ tôi tìm hộ một địa chỉ trên điện thoại của ông, tôi đã tình cờ đọc được một chuỗi tin nhắn tình cảm từ một người nào đó có tên được lưu là Y. Thế là tôi biết chuyện cha ngoại tình.

Tôi hỏi:

– Cha cô có biết cô đã biết chuyện ông ngoại tình không? Cô lắc đầu.

Tôi hỏi tiếp:

– Cô có định ngày nào đó sẽ nói với cha không?

– Điều tôi thật sự muốn nói với cha là hãy học cách xóa các tin nhắn của nhân tình. Có lẽ một ngày nào đó tôi sẽ hướng dẫn ông làm việc này. Tôi chỉ ước ông đã che giấu kỹ các dấu vết ngoại tình. Tôi không thích cảm giác mình đang đồng lõa với cha lừa dối mẹ tôi.

– Cô đã từng nghĩ đến việc sẽ kể với mẹ chưa?

– Không! – Cô Amira lập tức nói.

Cô Amira chịu ảnh hưởng của cả hai nền văn hóa Mỹ và Pakistan. Cô biết sự im lặng của mình khi biết cha ngoại tình là khác thường. Cô nói:

– Nếu trong tình huống như tôi, các bạn người Mỹ của tôi sẽ ngay lập tức đi nói với mẹ họ vì họ xem việc phanh phui vụ này là điều đúng đắn và thể hiện sự quan tâm với mẹ. Tôi đánh giá cao sự thành thật và tin tưởng nhưng đối với tôi, việc bảo vệ gia đình còn quan trọng hơn.

Cô Amira quyết định như thế gần như là điều tự nhiên, và đây là logic đằng sau:

– Nếu tôi kể với mẹ chuyện cha đang ngoại tình thì sao? Có phải gia đình sẽ ly tán? Có phải tất cả những gì đã xây đắp sẽ bị chia năm xẻ bảy? Nếu hành xử bốc đồng và ích kỷ thì cuối cùng tôi sẽ phải sống nay nhà cha, mai nhà mẹ à?

Cô Amira cảm thấy tức giận thay cho mẹ. Cô nói thêm:

– Cha mẹ tôi rất yêu thương nhau. Hôn nhân của họ được người lớn sắp đặt. Tôi biết mẹ tôi cực kỳ khó chịu với chuyện quan hệ tình dục lãng nhãng, nhưng không vì thế mà cha tôi không “*ăn vụng*”. Linh tính mách bảo tôi rằng cha đã chọn con đường giữ cho gia đình êm ấm mà không làm phiền đến mẹ tôi. Cách này có vẻ khá công bằng, thế nên tôi tạm chấp nhận. Ngoài vết nhơ này, cha là người cha, người chồng và công dân đứng đắn nhất. Sao tôi có thể muốn phá hoại tất cả những điều tốt đẹp ấy nơi ông chứ?

– Vậy còn việc cha cô thiếu tôn trọng mẹ cô thì sao?

– Theo tôi hiểu, cha tôi xem việc gìn giữ gia đình chính là thể hiện sự tôn trọng nhiều nhất đối với người thân, và ông không muốn công khai những điều mà chúng tôi không chịu đựng nổi. Và đối với tôi, sự tôn trọng cao nhất là giữ lấy những bí mật mà tôi tình cờ biết được. Tôi không dám làm cha mẹ mất mặt khi đưa ra ánh sáng sự thật cha ngoại tình. Tôi làm thế để được gì chứ? Để chúng tôi có thể “*thành thật*” với nhau ư?

Rõ ràng, ở nhiều nền văn hóa, tôn trọng đôi khi là nói những lời giả dối nhẹ nhàng để “*giữ mặt mũi*” và giữ cho tâm trí của người nghe được an yên. Sự mập mờ mang mục đích bảo vệ này thường được xem là tốt hơn việc công khai hoàn toàn để rồi hứng chịu sự chê cười của cộng đồng.

Lập luận của cô Amira khi che giấu chuyện cha ngoại tình phần nào bắt nguồn từ nền văn hóa lâu đời ở những xã hội xem trọng gia đình như Pakistan. Dĩ nhiên, chúng ta có thể nhìn vào tình huống của cô qua quan điểm về giới và nhận thấy cách lý giải của cô là lời biện hộ buồn bã nhưng khéo léo cho chế độ phụ hệ.

Ngoài ra, chúng ta chẳng thể giảm thiểu những ảnh hưởng nguy hiểm mà trẻ con phải gánh chịu khi phải giữ bí mật chuyện ngoại tình của người thân. Đồng nghiệp Harriet Lerner của tôi đã nhấn mạnh rằng một bí mật cũng như một vết nứt trong mối quan hệ của trẻ với cả cha lẫn mẹ. Vết nứt này sẽ sản sinh một dòng sông ngầm mơ hồ chảy, thấm ướt nỗi đau vào mọi thứ. Việc trẻ phải giữ bí mật cha hoặc mẹ đang ngoại tình sẽ ảnh hưởng đến hành vi và phản ứng của trẻ em và trẻ vị thành niên, khiến trẻ lo âu, căng thẳng.

Nhưng liệu lựa chọn của Amira có đau đớn hơn lựa chọn của cô bạn Marnie của mình không? Cô Marnie là người Mỹ, 24 tuổi, đến nay vẫn còn ám ảnh về cái ngày cô đứng trên cầu thang ném xuống cho bố chiếc điện thoại bí mật của mẹ để bố biết rằng mẹ ngoại tình với ông bác sĩ chữa cột sống suốt mấy năm nay.

Cô Marnie nói: *“Bố tôi xứng đáng được biết mình đang bị vợ cắm sừng! Mẹ tôi thường giấu điện thoại trong giỏ đựng quần áo rồi giả vờ ủi đồ suốt mấy tiếng đồng hồ liền, thực ra là để tâm sự với nhân tình. Bà vốn có bao giờ thích làm việc nhà đâu”*.

Cô kể tiếp: *“Vào cái ngày định mệnh bị tôi tố cáo chuyện ngoại tình, mẹ đã gào khóc điên loạn và hét lên: ‘Chúa ơi, con đã làm cái gì thế hả?’. Thế giới của tôi sụp đổ chỉ trong vài giờ. Giờ đây gia đình tôi mỗi người mỗi ngả, không còn những bữa ăn bốn người quây quần bên nhau vào các ngày thứ Sáu, không còn những bữa tiệc gia đình ấm cúng vào các kỳ nghỉ. Lần cuối cùng tôi thấy mẹ và bố ở chung phòng với nhau là khi tôi 15 tuổi”*.

Đến nay, cô Marnie vẫn còn đau đớn vì những hậu quả không thể cứu vãn từ hành động tố cáo mẹ ngoại tình năm ấy, nhưng không vì thế mà cô nghĩ việc mình làm là trái với đạo đức. Hệ thống giá trị của cô đã khác rất xa với cô Amira nhưng vẫn không kém phần bản năng. Trong khung giá trị cá nhân của mình, cô Marnie cho rằng *“quyền được biết”* thắng thế so với sự hòa hợp của gia đình. Với cô Marnie, nói dối là sai, còn với cô Amira, nói dối có sai hay không là tùy thuộc vào tình huống cụ thể.

Tôi thường chứng kiến sự căng thẳng giữa hai quan điểm đối lập: một bên chỉ trích việc dối trá, thiếu minh bạch, một bên phản đối việc nhân danh *“thành thật”* mà tiết lộ những sự thật chỉ khiến hủy hoại mối quan hệ; một bên thấy sốc khi thấy những người khác cố tình thiết lập khoảng cách giữa đàn ông và phụ nữ, một bên thấy sự thẳng thắn trần trụi chỉ đe dọa tình yêu và chống lại những khát khao của con người.

Trong thế giới phẳng ngày nay, chúng ta nên học hỏi xem những nền văn hóa khác nhau quan niệm thế nào về chuyện công khai hoặc không công khai chuyện ngoại tình. Song suy cho cùng, câu trả lời cuối cùng vẫn luôn nằm trong trái tim và khối óc của ta.

Nên kể điều gì, không nên kể điều gì?

Khi ta thừa nhận mình đang ngoại tình, thế lưỡng nan vẫn chưa kết thúc. Những câu hỏi tiếp theo ta cần trả lời như: Ta nên thú nhận điều gì? Thú nhận đến mức nào? Thú nhận ra sao? Thêm nữa, ta thường nói với người kia những điều ta công nhận. Rất ít người nói dối trắng trợn với người họ yêu thương, và phần đông mọi người sẽ nói dối rất công phu sao cho dần dần hợp thức hóa hành động ngoại tình của mình.

“Khuynh hướng ngoại tình tùy thuộc rất lớn vào khả năng tự biện minh với chính bản thân mình” – chuyên gia kinh tế học hành vi Dan Ariely đã viết như thế. Dan Ariely lý giải rằng ai cũng muốn cảm thấy mình tốt đẹp, ấy vậy mà đôi khi lại làm những điều mà ta hoàn toàn biết đó không phải là điều tốt đẹp. Nhưng chúng ta vẫn cứ luôn muốn nghĩ, muốn tin rằng mình tốt đẹp, thế nên ta tự hợp lý hóa những hình thức lừa dối khác nhau. Ariely gọi trò đánh tráo đạo đức là *“yếu tố giả dối”*.

Khi đối mặt với những tàn tích của một vụ ngoại tình do ta đóng vai chính, điều quan trọng là ta phải biết dờ bỏ những điều đã được ta tự hợp lý hóa này, nếu không ta sẽ có nguy cơ trút hết mọi tội tình lên bạn đời của ta nhân danh chân lý.

Khi không thể tiếp tục chịu đựng sự lạnh nhạt về tình cảm lẫn tình dục của chồng, cô Kathleen bắt đầu “soi” cái iPad của anh Don. Các nghi vấn của cô đã được khẳng định: chồng cô đang ngoại tình, bây giờ cô chỉ muốn biết toàn bộ sự thật ngay lập tức. Anh Don đã tìm đến tôi để xin lời khuyên về cách trả lời những câu chất vấn của vợ.

Anh Don là người gốc Chicago (Mỹ), trông trẻ trung hơn nhiều so với tuổi 60. Anh lớn lên trong nghèo khó, cha mẹ anh luôn phải giật gấu vá vai. Anh đã lao động cực nhọc để có được cuộc sống thoải mái ngày nay và có thể đóng góp cho sự phát triển của cộng đồng. Cô Kathleen là vợ thứ hai của anh. Hai người đã kết hôn 22 năm.

Ngay khi anh Don bước vào văn phòng của tôi, tôi đã thấy rõ con người này đầy rẫy những mâu thuẫn: anh yêu thương vợ, luôn tận tụy với vợ nhưng... chưa bao giờ chung thủy.

Đầu tiên, tôi yêu cầu anh cung cấp các thông tin cần thiết và được biết: cô Kathleen đã biết hai nhân tình của anh là Lydia và Cheryl. Cô cũng biết hai người phụ nữ này đã hiện diện trong đời anh nhiều thập kỷ và đang ở... khá gần nhà vợ chồng anh.

Anh đã rất cẩn trọng chèo chống mối quan hệ cùng lúc với vợ và hai nhân tình. Anh thừa nhận hai nhân tình mang lại cho anh nhiều khoái lạc, và hai mối quan hệ vụng trộm không mấy ai biết này khiến anh có cảm giác tự chủ mạnh mẽ. Tôi thấy hơi... đáng tiếc khi anh đã cẩn thận “chia ba” cuộc đời mình thế này mà vẫn bị vợ phát hiện. Bây giờ thì vợ anh đã biết những sự thật cơ bản và đang muốn hỏi anh rằng vì sao anh lại làm thế.

Tôi hỏi:

– Anh định sẽ nói sao với vợ?

– Thực ra tôi có nhân tình là vì không thỏa mãn chuyện chăn gối với vợ.

Chẳng lẽ đây là sự thật đầu tiên anh muốn nói với vợ sao?

Rõ ràng có nhiều việc tôi cần làm với anh. Tôi yêu cầu anh suy nghĩ xem khi anh nói như thế thì vợ anh cảm thấy thế nào. Quan trọng hơn, đó có phải là điều anh thật sự tin không, hay đây chỉ đơn thuần là điều do tâm trí anh nhào nặn ra. Tôi hỏi anh một câu có chút ít tính chất tu từ:

– Anh có thật sự nghĩ rằng nếu đã thỏa mãn tình dục hơn với vợ thì anh đã không có các nhân tình không?

– Có! – Anh khẳng khẳng.

Rồi anh kể một câu chuyện dài, rối rắm về chuyện vợ mãn kinh, hormone, vợ ngày càng e dè chuyện tình dục hơn, việc anh khó cương cứng lâu,... Với hai nhân tình, anh chẳng có tí rắc rối nào. Điều này chẳng khiến tôi ngạc nhiên gì. Nhưng trước khi anh kể với vợ rằng anh ngoại tình vì không thỏa mãn chuyện chăn gối với vợ, thì anh cần tự hỏi mình rằng chính anh đã thờ ơ chuyện chăn gối với vợ đến mức nào. Tôi ngờ rằng nếu tôi hỏi cô Kathleen chuyện này thì cô sẽ bảo rằng chính vì chồng chẳng tha thiết gì chuyện ân ái nên đời sống tình dục của hai vợ chồng rất nhàm chán, thiếu sáng tạo.

Tôi nói với anh Don:

– Từ khóa quan trọng ở đây chính là “*trí tưởng tượng*” . Với nhân tình, sự hứng tình của anh bắt đầu từ lúc lên kế hoạch hẹn hò, chuẩn bị cẩn thận bộ quần áo đẹp đẽ. Anh không cần một viên thuốc kích dục vì chính sự trông đợi gần gũi nhân tình đã là chất kích thích ham muốn rồi. Khi anh về nhà, việc đầu tiên anh làm là cởi bộ quần áo đẹp rồi tròng vào người cái quần thể thao khiến chẳng ai có thể cảm thấy hứng tình nổi.

Anh Don có vẻ hơi ngạc nhiên trước sự thẳng thắn của tôi nhưng vẫn chú tâm lắng nghe. Tất nhiên anh không phải người đầu tiên than phiền với tôi về đời sống tình dục chán nản với vợ/chồng mình. Tôi không phủ nhận rằng hôn nhân có thể làm “*mờ nhạt*” chuyện tình dục. Nhưng với trường hợp của anh Don, khi bao nhiêu đam mê, sức lực anh đã dồn cho hai nhân tình thì làm sao anh có thể chăm chút tốt cho đời sống tình dục với vợ? Thay vì trách chuyện tình dục vợ chồng nguội lạnh là nguyên nhân khiến mình sa ngã thì anh Don nên chê trách các mối quan hệ ngoài luồng của anh đã làm hạ nhiệt chuyện ái ân với vợ. Hơn nữa, anh vốn ngoại tình có “*thâm niên*” , trong cuộc hôn nhân đầu tiên và trong mọi mối quan hệ từ trước đến nay. Anh ngoại tình không phải do hormone, tuổi tác hay sự hứng tình mà là do anh thích thế! Tôi nói:

– Bây giờ thì anh có thấy điều anh định nói với vợ về lý do ngoại tình chẳng hề đúng hay không? Lý do đó thật ra chính là những gì tâm trí anh mách bảo, những câu chuyện anh kể cho chính mình để tự biện minh và để tự thoải mái tiếp tục ngoại tình như anh muốn. Bây giờ, anh hãy tìm một lý do nào đó thành thật hơn để giải thích với cô ấy chuyện anh ngoại tình.

Càng trò chuyện, tôi càng hiểu và quý anh Don. Anh không phải là anh chàng Don Juan ưa thích chinh phục phụ nữ. Nghe hơi lạ, nhưng anh thật ra là một người rất yêu quý và trân trọng phụ nữ. Anh lớn lên trong tình yêu thương, sự chăm sóc của mẹ, chị em gái, dì. Đến tuổi thiếu niên, anh cảm thấy thiếu sự tự tin vì ít học và xuất thân khiêm tốn. Anh nhận ra rằng một trong những cách để làm cho mình cảm thấy mạnh mẽ hơn chính là có những người phụ nữ thành đạt, mạnh mẽ vây quanh. Cả hai tình nhân dài hạn của anh đều có bằng cấp cao (vợ anh cũng thế), đều “*hợp tuổi*” với anh, đều có con riêng và không muốn có thêm con – mọi thứ thật sự hoàn hảo vì anh luôn nói rõ với các nhân tình rằng anh sẽ không bao giờ rời bỏ vợ. Anh cẩn trọng, tôn trọng và trung thành với các tình nhân. Có lẽ có người sẽ gọi anh là một quý ông thực thụ.

– Các tình nhân và vợ anh có biết nhau không? – Tôi hỏi anh.

– Người tình 1 biết người tình 2, người tình 2 chỉ biết vợ tôi!

Anh đã hứa với Người tình 1 rằng sẽ chia tay với Người tình 2, nhưng anh không giữ được lời hứa.

Anh nói với cả hai nhân tình rằng vợ anh không thỏa mãn nhu cầu tình dục của anh.

Sau một lúc trò chuyện với tôi để làm rõ cái mạng nhện quan hệ tình vi của anh, anh Don nhận ra rằng anh đã và đang lừa dối cả ba người phụ nữ ấy.

Thật khó khăn khi sống cảnh “*thân xẻ làm ba*” . Thời gian đầu khi vợ anh biết chuyện ngoại tình, anh cảm thấy mình chỉ đang có chút bí mật. Nhưng theo thời gian, khi vợ chất vấn ngày càng nhiều, sự thật ngoại tình ngày càng lộ rõ. Khi các mảnh ghép dần dần ghép lại thành bức tranh “*tình tay tư*” , anh Don bắt đầu cởi mở hơn với bản thân và với vợ.

Tôi hỏi:

– Vợ anh còn hỏi điều gì nữa không?

– Tôi đã hứa với cô rằng sẽ không bao giờ tái phạm nhưng cô hỏi tiếp rằng “*Điều gì sẽ khiến anh dừng lại khi anh có cơ hội ngoại tình?*” . Tôi đã nói tôi sẽ không tái phạm vì tôi biết nếu cô ấy phát hiện ra thì cuộc hôn nhân này sẽ tan tành, không có hy vọng nào cứu vãn.

Anh Don đang nhấn mạnh nỗi sợ bị vợ phát hiện chuyện ngoại tình. Điều này chân thật nhưng chưa đủ. Tôi hỏi:

– Điều gì sẽ xảy ra nếu anh thành thật thú nhận với vợ rằng anh không phải là người chỉ yêu duy nhất một người phụ nữ?

Anh rất ngạc nhiên trước ý tưởng này:

– Không, tôi chưa bao giờ nói thế vì không biết cô ấy sẽ phản ứng thế nào. Tôi nghĩ cô ấy không chấp nhận đâu.

– Vấn đề là cô ấy không chấp nhận lời nói dối. Anh chưa bao giờ cho cô ấy lựa chọn. Về định nghĩa, nếu anh che giấu ai điều gì tức là anh đang đơn phương làm điều đó.

Sự nhẹ nhõm hiện lên trên mặt anh Don:

– Tôi yêu vợ nhưng cũng yêu những phụ nữ khác. Đó luôn là bản chất của tôi. Chỉ mỗi việc thừa nhận chuyện này thôi đã là hữu ích lắm rồi. Tôi chưa bao giờ nói ra điều này với vợ và với cả bản thân mình.

Giờ đây chúng ta đang tiến tới một tầm mới của sự thật. Tôi thường nghe những người ngoại tình bị “*lộ tẩy*” thề thốt chắc như đinh đóng cột với bạn đời

rằng sẽ không bao giờ ngoại tình nữa, sẽ không để ai quyến rũ mình nữa. Lời nói này chỉ tạo thêm nhiều dối trá hơn. Sẽ thực tế hơn, thành thật và đáng tin cậy hơn khi hứa rằng: *“Đúng là có thể anh sẽ còn cảm thấy bị quyến rũ, nhưng vì yêu em và tôn trọng em, vì không muốn làm em tổn thương một lần nữa nên anh sẽ quyết định không sa ngã”*.

Chúng ta đã rõ điều anh Don muốn nói với vợ, bây giờ ta sẽ quan tâm đến cách anh ấy sẽ nói như thế nào. Tôi gợi ý anh nên viết một lá thư cho vợ vì thư tay mang tính cá nhân và có thể trao tận tay. Lá thư này sẽ như một mũi tên trúng ba đích: thứ nhất, nhận trách nhiệm vì đã làm tổn thương vợ khi đã cùng lúc *“phân thân”* cho hai nhân tình; thứ hai, thấu hiểu tổn thương của vợ khi có một người chồng có trái tim đa tình và suốt nhiều năm qua bị chồng đổ lỗi là không thỏa mãn được nhu cầu tình dục của chồng; thứ ba, bày tỏ tình yêu với vợ và cam kết sẽ cố gắng xây đắp mối quan hệ vợ chồng.

Sau nhiều năm làm nghề trị liệu, tôi nhận thấy các lá thư tình giúp chữa lành vết thương lòng tốt hơn cách trị liệu thông thường yêu cầu người ngoại tình *“khai báo”* chi tiết hành tung của mình như đã hẹn hò nhân tình ở những khách sạn nào, cùng nhau đi những đâu, đã tặng nhân tình những món quà gì,...

Tôi nghĩ anh Don cần thừa nhận rằng anh là... bậc thầy lừa dối. Và tôi cho rằng chẳng có ích gì cho vợ anh khi biết cặn kẽ những lời nói dối của chồng.

Một tuần sau, anh Don quay lại gặp tôi, chia sẻ rằng vợ anh rất xúc động khi đọc lá thư anh viết bằng tất cả sự chân thành, nhưng cô vẫn chưa thể tin tưởng chồng ngay dù rất muốn tin. Tôi hy vọng quan hệ vợ chồng của hai người sẽ dần tốt đẹp. Dù tự cho phép mình ích kỷ và có những chuyện tình bí mật nhưng anh Don vẫn luôn yêu thương vợ. Ngay từ lần trị liệu đầu tiên, tôi đã cảm nhận được điều này khi anh nói về vợ với tất cả sự tôn trọng, thích thú và ngưỡng mộ. Cô Kathleen đang rất tổn thương những góc khuất trong đời sống của chồng vẫn không làm suy yếu tình yêu và sự trân trọng cô dành cho anh, và cả sự tự trọng cô dành cho mình. Cô quyết không để cuộc khủng hoảng ngoại tình này làm rối tung cuộc hôn nhân của mình.

Trong vài tháng sau đó, tôi giúp anh Don chấm dứt với hai nhân tình một cách nhẹ nhàng, hòa bình, chu đáo nhất có thể và tiếp tục xây dựng sự kết nối với vợ. Đã vài lần anh mắc lại thói quen nói dối vợ khi vợ hỏi anh đã đi đâu, làm gì. Thật không dễ gì bỏ được thói quen nói dối này nhưng anh đã cam kết thực hiện. Mỗi khi anh trả lời thẳng thắn câu hỏi nào đó của vợ, anh lại ngạc nhiên vì nói

thẳng, nói thật lại đơn giản thế. Cú sốc ngoại tình vẫn chưa nguôi ngoai nhưng tôi có linh cảm vợ chồng anh sẽ thoát khỏi khủng hoảng và sẽ yêu thương, tin tưởng, gần gũi nhau hơn.

Ta muốn biết rõ chuyện ngoại tình đến đâu?

Ta thường cho rằng con người luôn muốn biết mọi thứ, và chúng ta nhanh chóng phán xét sự tự huỷ hoại hoặc mình của những người chọn cách tà không biết còn hơn.

Cô Carol vốn biết chồng mình nghiện rượu, nhưng đến tận bây giờ cô mới biết anh ấy thích uống rượu... với gái hạng sang. Cô bảo tôi rằng cô không chắc là có muốn biết chi tiết chuyện ấy của chồng không. Tôi nói với cô: *“Đó là lựa chọn của chị. Không muốn biết tất tần tật cũng không sao cả. Hãy để anh ấy tự nhận ra và tự xác định xem mình muốn trở thành một người đàn ông thế nào, một con người ra sao”*.

Nhiều người khi biết mình bị phản bội đã rất nôn nóng muốn biết tường tận vụ ngoại tình, không để sót một chi tiết nào. Để giúp họ tránh bị quá tải thông tin, tôi thường nhắc nhở họ những hậu quả phải đối mặt khi biết quá kỹ chuyện ngoại tình. Tôi thường hỏi: *“Anh/chị có thật sự muốn biết câu trả lời cho những câu hỏi của mình hay chỉ là muốn vợ/chồng mình biết rằng mình rất thắc mắc về chuyện ấy?”*.

Tôi chia những câu chất vấn người ngoại tình thành hai nhóm: nhóm câu hỏi nhằm truy tìm những chi tiết bản thủ của vụ ngoại tình (tạm gọi là nhóm 1) và nhóm câu hỏi nhằm khám phá ý nghĩa và động cơ của việc ngoại tình (tạm gọi là nhóm 2).

Những câu hỏi thuộc nhóm 1 như: Anh đã ngủ với cô ta bao nhiêu lần rồi? Anh có làm chuyện đó trên giường của vợ chồng mình không? Cô ta có hét lên khi lên đỉnh không? Anh nói cô ta bao nhiêu tuổi? Cô ta có cho anh quan hệ qua “cửa sau” không?...

Những câu hỏi này chỉ khiến ta tự chạm khắc thêm sẹo vào vết thương lòng của mình, khiến ta tự so sánh mình với nhân tình rồi tự suy sụp, tủi thân. Đúng là ta cần biết tường tận anh ta có quan hệ tình dục an toàn với nhân tình hay không để ta còn biết mình có nên kiểm tra sức khỏe ngay không. Ta cần biết anh ta có “chôm tiền” của ta để cho nhân tình hay không. Nhưng có lẽ ta không cần biết cô nhân tình có tóc màu gì, có bơm ngực hay không,...

Những cuộc thẩm vấn, các lệnh của tòa, thậm chí cả những bằng chứng pháp lý đều không thể giúp người bị phản bội cảm thấy bớt sợ hãi, đau đớn, ngược lại chỉ khiến quan hệ giữa hai người càng khó được hàn gắn. Nếu ta quyết định đường ai nấy đi thì những bằng chứng này có thể dùng để tiến hành các thủ tục pháp lý, còn nếu ta muốn hàn gắn thì ta cần chọn cách chất vấn khác đối với người đã phản bội ta – tức những câu hỏi thuộc nhóm 2.

Những câu hỏi thuộc nhóm 2 hướng đến những sự thật thường vượt lên trên cả chuyện ngoại tình, ví dụ: Hãy cho em biết cuộc tình vụng trộm này có ý nghĩa thế nào với anh? Anh đã chủ động trong cuộc tình ấy hay chỉ là tình cờ vướng vào? Vì sao anh ngoại tình vào lúc này? Anh cảm thấy thế nào mỗi khi về nhà? Anh đã có những trải nghiệm gì với cô ấy mà không có với em? Anh có cảm thấy mình có quyền ngoại tình không? Anh có muốn bị em phát hiện chuyện ngoại tình không? Anh có chấm dứt chuyện ngoại tình này nếu không bị em phát hiện không? Anh có cảm thấy nhẹ lòng khi mọi chuyện đã phơi bày ra ánh sáng hay anh muốn nó vẫn cứ bí mật? Anh có đang cố gắng chia tay em không? Anh có nghĩ mình đáng được tha thứ không? Nếu em tha thứ cho anh, anh có khinh thường em không, có cho rằng em dễ dãi không? Anh có hy vọng rằng em sẽ chủ động ra đi để anh không cảm thấy có trách nhiệm vì đã phá vỡ gia đình này không?

Những câu hỏi này nhằm làm sáng tỏ ý nghĩa của vụ ngoại tình, phân tích vụ ngoại tình chứ không phải “soi” từng chi tiết nhỏ.

Đôi khi, có một câu hỏi khác ẩn sau câu ta vừa hỏi người đã phản bội ta. Ví dụ, ẩn sau câu hỏi: *“Em đã làm tình thế nào với hắn ta?”* chính là câu hỏi: *“Em không thích cách vợ chồng mình làm tình với nhau sao?”*. Điều ta muốn biết là hoàn toàn hợp lý, nhưng cách ta hỏi như thế nào sẽ quyết định tâm hồn ta có được bình yên hay không. Đồng nghiệp Steven Andreas của tôi gợi ý rằng muốn chuyển các câu hỏi truy tìm thành câu hỏi khám phá, ta chỉ cần tự hỏi: *“Giả sử anh ấy trả lời hết các câu hỏi của mình thì mình sẽ cảm thấy thế nào?”*. Tự hỏi điều này rồi tự trả lời sẽ giúp ta chọn được cách hỏi tốt hơn, vừa đáp ứng nguyện vọng tìm hiểu của ta, vừa không phải tiếp nhận những thông tin không cần thiết.

Anh Marcus cảm thấy cần phải biết tường tận chuyện anh Pavel ngoại tình thì may ra mới lại có thể tin tưởng Pavel. Anh quyết liệt tra hỏi, ép Pavel kể hết mọi hoạt động của anh ấy trên một ứng dụng hẹn hò trực tuyến dành cho người

đồng tính nam và lưỡng tính. Anh nói với Pavel: *“Tôi hỏi em câu nào thì em phải trả lời câu đó!”*.

Khi hiểu ra anh Marcus đang muốn định hướng lại chính mình, tôi đã khuyên anh ấy rằng *“cuộc truy sát”* anh ấy đang làm có thể sẽ chỉ khiến anh ấy thêm tức giận, xa cách và kiểm soát Pavel chứ không giúp anh yên lòng hơn.

Cách này chỉ hợp lý đối với những cặp đôi đã đồng thuận về những giới hạn nhất định cần tuân thủ để đảm bảo tâm hồn mình bình yên, ví dụ ngừng gặp gỡ và liên lạc với nhân tình, tan sở là về nhà ngay lập tức chứ không ghé quán bar.

Chúng ta thường cho rằng những người ngoại tình đáng bị tước hết mọi quyền riêng tư. Trong thời đại số, nhân danh việc xây dựng lại niềm tin, những người bị phản bội thường đòi hỏi người đã ngoại tình phải cho mình quyền truy cập điện thoại, e-mail, tài khoản mạng xã hội,... để *“giám sát”*. Nhà tâm lý và tác giả Marty Klein chỉ ra rằng cách làm này thực ra chỉ đang đe dọa lòng tin: *“Ta không thể ngăn ai đó phản bội mình lần nữa. Họ hoặc chọn chung thủy hoặc không. Nếu họ đã không muốn chung thủy thì ta không cách nào ngăn được đâu”*.

Niềm tin và sự thật là những người bạn đồng hành thiết thân, nhưng chúng ta cũng phải nhận biết rằng sự thật có muôn hình vạn trạng khác nhau. Ta cần xác định được những sự thật nào là có ích cho riêng ta, cho đôi ta. Có những sự thật giúp ta sáng tỏ chuyện ngoại tình của người ấy, có những sự thật chỉ khiến ta đau đớn thêm. Cách ta chất vấn người đã phản bội ta sẽ quyết định ta đang đóng vai một *“cảnh sát điều tra”* hay một *“người bạn đồng hành”*. Và tất nhiên, điều này cũng quyết định khả năng hàn gắn mối quan hệ.

PHẦN III
NHỮNG Ý NGHĨA VÀ ĐỘNG CƠ
NGOẠI TÌNH

Chương 9

Hôn nhân êm ấm, vẫn cứ ngoại tình

Khai quật những ý nghĩa của việc ngoại tình

Khi ta ngoại tình, tức là ta đang phản bội bạn đời ta, thế chuyện ấy có ý nghĩa gì với ta? Và vì sao ta ngoại tình?

Khi điều trị cho những cặp đôi bị tổn thương vì ngoại tình, tôi thường cùng lúc quan tâm hai vấn đề: hậu quả của ngoại tình và ý nghĩa chuyện ngoại tình. Trong giai đoạn một, tôi chủ yếu tập trung liệt kê: cuộc khủng hoảng, những hậu quả, sự hài lòng. Sang giai đoạn hai, tôi tập trung tìm hiểu ý nghĩa, động cơ của ngoại tình, những trải nghiệm. Những người trong cuộc cần có tư duy mở khi lắng nghe những tiết lộ này vì đó là điều kiện quan trọng để chữa lành những tổn thương.

Suốt những năm qua, tôi luôn tự hỏi vì sao con người ngoại tình. Văn chương thường mô tả nhiều lý do ngoại tình, còn trong lĩnh vực trị liệu thì thường chỉ có hai lý do phổ biến: ngoại tình vì hôn nhân trục trặc hoặc bản thân có vấn đề gì đó. Do đó, như Michele Scheinkman đã chỉ ra: “*Trước kia, ngoại tình được xem như cuộc tìm kiếm tình yêu lãng mạn của quý bà Bovary¹, còn ngày nay, ngoại tình bị đóng khung phản bội*” - điều chẳng mấy liên quan đến tình yêu mà chủ yếu được xem là những triệu chứng cần chữa trị”.

¹. *Emma Bovary là nhân vật chính trong tiểu thuyết Quý bà Bovary (Madame Bovary) của nhà văn Pháp Gustave Flaubert. Nhân vật này đi tìm kiếm hạnh phúc bên ngoài hôn nhân.*

Lý thuyết “*triệu chứng*” như sau: một vụ ngoại tình hé lộ với ta những điều kiện khiến ngoại tình nảy sinh, đó có thể là quan hệ giữa hai người trục trặc hoặc ai đó có vấn đề. Điều này đúng trong nhiều trường hợp. Rất nhiều người sau khi kết hôn đã ngoại tình nhằm bù đắp một khoảng trống, một thiếu vắng nào đó hoặc nhằm tìm một lối thoát.

Và cũng rất nhiều người ngoại tình vì những bất ổn trong đời sống hôn nhân như gắn kết lỏng lẻo, né tránh xung đột, không quan hệ tình dục trong thời gian

dài, cảm thấy cô đơn, cảm thấy hôn nhân nhạt nhẽo, cũ kỹ, nhàm chán...

Có vô vàn lý do khiến người ta ngoại tình, song mỗi ngày các nhà trị liệu tâm lý phải đối mặt với những tình huống ngoại tình chưa thấy trong sách vở. Chúng tôi biết phải diễn giải những tình huống ấy như nào đây?

Thật khó chấp nhận quan điểm cho rằng ngoại tình có thể xảy ra trong trường hợp không có vấn đề nghiêm trọng trong hôn nhân. Chúng ta không tin rằng có những chuyện ngoại tình.... hoàn toàn vô tội. Khi không thể đổ lỗi cho mối quan hệ trực trặc ở đâu đó, ta quay sang chỉ trích cá nhân. Các ghi chép lâm sàng đầy ắp những nghiên cứu phân loại người ngoại tình cứ như thể họ luôn là nạn nhân của hoàn cảnh.

Từ ngữ chuyên ngành tâm lý học gọi những người phản bội là... người mắc bệnh. Một số cặp đôi đã đến văn phòng làm việc của tôi với bản chẩn đoán trên tay. Anh Brent háo hức muốn vận “*chiếc áo bệnh nhân*” lên người nếu việc đó có thể giúp anh biện minh cho 20 năm hoang đàng.

Cô Joan - vợ anh Brent - trông có vẻ kém hào hứng hơn khi chia sẻ với tôi: “*Nhà trị liệu của anh ấy bảo anh ấy có chứng rối loạn gắn bó vì cha anh ta từng bỏ rơi gia đình, từ bé anh đã một mình chăm sóc cho mẹ và em gái. Nhưng tôi bảo anh ấy rằng “Anh không thể thôi cái trò bẩn thỉu đó sao? Anh thật sự cần được chữa trị sao?”*”.

Cô Shery - vợ anh Jeff - vừa phát hiện một lô bằng chứng anh đang truy cập các trang web nhạy cảm và thường quan hệ tình dục với những người lạ. Sau nhiều buổi tư vấn với một nhà trị liệu, anh Jeff hiện đã tin rằng mình “*nghiện làm tình*”, là kiểu người tự chữa trị chứng trầm cảm của bản thân trong sự khép kín. Vợ anh đồng ý với kết quả này và có thể sự thật đúng là thế. Song, không nên dùng điều đó để biện minh cho các khuynh hướng tình dục khác thường của anh. Dán nhãn vốn thường dễ hơn đào sâu.

Nếu các chẩn đoán tâm lý vẫn chưa đủ thuyết phục, một số người viện dẫn những khám phá của khoa học thần kinh. Anh Nicholas - chồng của cô Zoe - biết vợ mình ngoại tình hơn một năm nay. Vào buổi trị liệu cuối cùng với tôi, trông anh tươi tắn hẳn. Anh chỉ vào tiêu đề một bài báo trên tờ The New York Times: “*Chị xem này, cái bài báo này có tựa Ngoại tình lẫn khuất trong gen của con người. Vợ tôi ngoại tình là do... di truyền vì cha mẹ cô ấy có hôn nhân mở và cô ấy không có nhiều ý niệm đạo đức*”.

Nhiều người ngoại tình có các dấu hiệu như trầm cảm, ái kỷ, rối loạn gắn bó,... Do đó, đôi khi việc chẩn trị đúng sẽ giúp ta hiểu rõ vì sao họ ngoại tình, từ đó thấu hiểu họ và giúp những người trong cuộc phục hồi. Nhưng chúng ta lại quá thường xuyên nhảy vọt vào chẩn đoán ngay, khiến quá trình thấu hiểu ý nghĩa việc ngoại tình bị cản trở.

Những kinh nghiệm nghề nghiệp đã thôi thúc tôi có cái nhìn về lý do ngoại tình vượt lên quan điểm phổ biến rằng ngoại tình là vì quan hệ bị khiếm khuyết hay một cá nhân bị khiếm khuyết. Những nguyên nhân có sẵn rõ ràng nhất chẳng phải lúc nào cũng chính xác. Nhiều người vẫn bảo tôi rằng vì tình cảm trực trặc nên chuyện quan hệ tình dục cũng trực trặc theo, thế nên khi giải quyết được chuyện tình cảm thì chuyện tình dục sẽ ngon lành trở lại. Điều này đúng với nhiều cặp, nhưng tôi cũng đã nghe rất nhiều người nói rằng: *“Chúng tôi rất yêu nhau. Mỗi quan hệ của chúng tôi rất tuyệt vời, chỉ có điều chúng tôi không làm tình với nhau thôi”*. Rõ ràng, sự bế tắc tình dục của họ không chỉ đơn thuần là triệu chứng của một mối tình không còn nồng nàn như trước. Để tìm ra lý do thật sự dẫn đến cái chết của thần ái tình nơi họ, ta cần dám nói thẳng về tình dục.

Tương tự, nhiều người cho rằng sự thân thiết, gắn bó sẽ bảo đảm rằng hai người chung thủy với nhau. Mô hình tình cảm lãng mạn của chúng ta giả định rằng nếu thỏa mãn nhu cầu tình dục trong đời sống hôn nhân thì không ai cần phải *“ăn vụng”* bên ngoài. Nếu ngay trong mái nhà của mình, ta cảm thấy an toàn, được nhìn nhận, trân trọng, tôn trọng và được đáp ứng các nhu cầu, được thỏa mọi ham muốn gần gũi thì chẳng có lý do gì ta phải *“phiêu lưu tình ái”* bên ngoài. Suy ra, ai đó ngoại tình là do đang có trực trặc nào đó trong tình cảm với người yêu/vợ/chồng. Thế nên, các chuyên gia trị liệu tâm lý cần xác định xem cặp đôi đến tư vấn đang thật sự gặp vấn đề gì và tìm cách giúp họ xử lý hiệu quả vấn đề đó.

Nhưng tôi không nghĩ cách tiếp cận này là thật sự hợp lý!

Thứ nhất, ta cho rằng nếu có một cuộc hôn nhân hoàn hảo thì người trong cuộc sẽ không ngoại tình, nhưng trên thực tế thì không có cuộc hôn nhân nào hoàn hảo cả! Thứ hai, đã có rất nhiều khách hàng cam đoan với tôi rằng: *“Tôi rất yêu vợ/chồng mình. Chúng tôi đang rất hạnh phúc, vừa là vợ chồng vừa là bạn tốt của nhau, nhưng... tôi đang có người khác”*.

Nhiều người trong số họ đã giữ gìn lòng chung thủy hàng chục năm. Họ có vẻ là những người rất cân bằng, đĩnh đạc, cần mẫn vun đắp hôn nhân. Nhưng một

ngày nọ, họ băng qua một biên giới mà chính họ cũng... bất ngờ, họ đe dọa phá vỡ mọi thứ họ đã dày công xây dựng bấy lâu. Chỉ vì họ tìm kiếm một tia sáng nào đó sao?

Càng lắng nghe nhiều những mối tình một đêm hay những cuộc tình say đắm, tôi càng cảm thấy mình phải tìm câu trả lời cho câu hỏi vì sao những người đang có hôn nhân hạnh phúc cũng ngoại tình?

Tôi khuyến khích những người đã ngoại tình hãy kể tôi nghe câu chuyện của họ, hãy trả lời những câu hỏi của tôi như: Chuyện ngoại tình này có ý nghĩa thế nào đối với anh/chị? Vì sao anh/chị ngoại tình? Vì sao anh/chị quan hệ với cô ấy/anh ấy? Vì sao anh/chị ngoại tình vào lúc đó? Có phải đây là lần đầu anh/chị ngoại tình không? Anh/chị có phải là người khơi mào chuyện tình này không? Anh/chị có cưỡng lại không?

Anh/chị có cảm giác như thế nào? Có phải anh/chị đang tìm kiếm điều gì đó không? Anh/chị có tìm thấy không?,... Tất cả các câu hỏi ấy giúp tôi phân tích ý nghĩa và động cơ của hành vi ngoại tình.

Tôi đã lắng nghe vô vàn lý do ngoại tình, trong đó phổ biến nhất là ngoại tình để... tự khám phá bản thân, để tìm kiếm nhận thức mới (hoặc đã mất) về bản thân. Với những người này, chuyện thiếu chung thủy khó là triệu chứng của một vấn đề nào đó mà thường được mô tả là một trải nghiệm mở rộng liên quan đến sự trưởng thành, khám phá và biến đổi.

Ngay lúc này, có thể có bạn đọc nào đó đang thốt lên: *“Mở rộng à?! Tự khám phá bản thân cái con khi! Đương nhiên điều ấy nghe có vẻ tốt hơn là chơi bời lung tung ở một nhà nghỉ trên xa lộ, nhưng lừa dối vẫn luôn là lừa dối, dù có được dán cho cái nhãn hiện đại nào chẳng nữa! Ngoại tình là hành vi độc ác, ích kỷ, không chân thành và ngược đãi người khác”*. Với người bị phản bội, sự không chung thủy có thể là tất cả những điều này, nhưng với chính người đã phản bội thì sao?

Một khi khủng hoảng ban đầu đã dịu đi, người trong cuộc cần dành tâm trí, thời gian để khám phá ý nghĩa của chuyện ngoại tình đó đối với *“thủ phạm”*. Người này nghĩ chuyện ngoại tình ấy là sự phản bội đau đớn, nhưng người kia thì nghĩ đó là một sự biến đổi. Các cặp đôi dù quyết định sẽ chia tay hay hàn gắn đều cần hiểu rõ vì sao người kia đã ngoại tình và chuyện ngoại tình ấy có ý nghĩa gì với người ấy.

Ngoại tình để tìm một nhân tính mới

Đôi khi, ta đoán tìm một cái nhìn của người khác không phải vì ta lơ là người ta thương, mà chỉ vì đó là con người mà ta đang trở thành. Khi ngoại tình, chúng ta thường tìm kiếm phiên bản khác của chính mình hơn là tìm kiếm một người tình mới. Octavio Paz – nhà văn tiểu luận người Mexico – mô tả sự khao khát tình dục là “*cơn khát cái khác lạ*”. Nhiều khi, điều đắm say nhất mà con người tìm thấy trong một vụ ngoại tình không phải là một đối tác mới, mà là một bản thể mới của chính mình.

Lá thư đầu tiên cô Priya gửi cho tôi đầy ắp nỗi hoang mang, buồn bã: “*Hầu hết các mô tả về hôn nhân trắc trở dường như không khớp với trường hợp của tôi. Tôi và anh Colin có một cuộc hôn nhân tuyệt vời, ba đứa con đáng yêu, tiền bạc đủ dùng, hai vợ chồng đều có công việc mình yêu thích, có những người bạn tuyệt vời. Anh Colin là ngôi sao ở chốn công sở với ngoại hình rất bắt mắt. Anh còn là người chồng ấm áp, người con rể hiếu thảo. Tóm lại, cuộc sống của tôi rất tốt đẹp*”.

Thế nhưng, cô Priya đang có quan hệ với một người làm vườn. Cô viết: “*Tôi chưa bao giờ nghĩ mình sẽ hẹn hò với một người như thế. Anh ấy lái xe tải và có nhiều hình xăm. Tôi đau đớn khi phải thừa nhận chuyện này... giống nhiều chuyện tình khác, như một ông chủ trung niên cặp kè với cô thư ký trẻ đẹp. Chuyện này thật nguy hiểm vì có thể hủy hoại mọi thứ tốt đẹp tôi đã dày công xây dựng bấy lâu nay. Tất nhiên tôi không hề muốn điều này. Nhà trị liệu của tôi biết chuyện này và khuyên tôi hãy chặn số điện thoại của anh ấy, cắt đứt hoàn toàn mọi liên lạc. Tôi biết chị ấy đúng, tôi đã thử làm theo thế nhưng được vài ba bữa thì tôi lại chủ động liên lạc lại*”.

Cô kể tôi nghe về trải nghiệm ngoại tình vừa hào hứng, thích thú, vừa nơm nớp sợ hãi: “*Tôi và anh ấy không có nhiều chỗ để đi, thế nên đành lén lút hẹn hò trong xe tải của anh hay trong ô tô của tôi, trong rạp hát hay góc công viên nào đó. Khi được anh ấy vuốt ve, âu yếm, tôi cảm thấy hai chúng tôi như hai cô cậu học trò đang yêu vậy*”.

Họ chỉ làm tình với nhau chừng 5-6 lần trong suốt mối quan hệ này, thế nên quan hệ này mang tính quyến rũ về cảm xúc hơn là quan hệ xác thịt. Cô bị kẹt vào thế lưỡng nan như nhiều chuyện ngoại tình khác: “*Tôi không thể tiếp tục quan hệ này nhưng tôi không thể... dừng lại*”.

Cô Priya không thể hiểu vì sao mình dính vào chuyện này. Cô cũng tin rằng cô ngoại tình vì hôn nhân của mình đang trục trặc hay khiếm khuyết chỗ nào đó. Tuy nhiên, khi cô ca tụng ngút trời mây cuộc hôn nhân của mình, tôi bắt đầu ngờ rằng lý do thật sự khiến cô ngoại tình không liên quan đến cuộc hôn nhân hay chồng của cô.

Trong những tình huống thế này, việc kiên trì “săm soi” cuộc hôn nhân hòng tìm ra lý do ngoại tình chính là một ví dụ về “hiệu ứng đèn đường” – được hiểu nôm na là một người say rượu đánh rơi cái chìa khóa trong đêm, anh ta không tìm cái chìa ở nơi đánh rơi mà lại tìm ở nơi có ánh đèn. Con người có khuynh hướng tìm kiếm điều mình muốn ở những nơi dễ tìm thấy hơn là những nơi thực sự có thể tìm thấy.

Có lẽ điều này giải thích vì sao có quá nhiều cặp đôi đồng tình với lý thuyết “triệu chứng”. Theo cách này, họ tập trung “tấn công” vào địa hạt mối quan hệ thay vì đào xới cái đầm lầy dối lừa của chính mình. Đổ lỗi cho một cuộc hôn nhân thất bại thì dễ dàng hơn là vật lộn với những tham vọng, khát khao, chán nản của chúng ta. Các nhà trị liệu thường tìm ra vấn đề trục trặc trong hôn nhân của khách hàng, nhưng chưa chắc những vấn đề này chính là lý do khiến người trong cuộc ngoại tình.

Nếu xem xét kỹ cuộc hôn nhân của Priya, thế nào chúng ta cũng sẽ nhận ra vài vấn đề của cô ấy như: ở vị trí thấp hơn chồng vì có thu nhập thấp hơn, thường kiềm nén cơn giận và né tránh xung đột, thỉnh thoảng bị hội chứng sợ không gian kín, lúc nào cũng hòa trộn hai cá nhân thành “chúng tôi” – ví dụ như cô nói “Chúng tôi có thích nhà hàng ấy không à?”.

Nhưng thực tế thì không phải cứ hôn nhân trục trặc ở đâu đó là người trong cuộc sẽ ngoại tình. Tôi gợi ý cô Priya rằng: “Tôi cho rằng việc chị ngoại tình là do chính chị chứ chẳng phải vì hôn nhân có vấn đề gì đâu. Thế nên bây giờ chị hãy kể tôi nghe về bản thân chị đi!”.

Cô bắt đầu kể: “Ở vai trò nào tôi cũng làm rất tốt, ngày bé thì là con ngoan, trò giỏi, khi lớn lên thì là vợ đảm, mẹ hiền”.

Cô xuất thân từ một gia đình Ấn Độ di cư với tài sản ít ỏi. Với cô, suy nghĩ “Mình muốn gì?” chưa bao giờ tách khỏi suy nghĩ “Cha mẹ muốn gì từ mình?”. Cô không bao giờ tiệc tùng, uống rượu, cũng không bao giờ ra đường vào ban đêm. Mãi đến năm 22 tuổi, cô mới bắt đầu làm những việc theo ý mình.

Sau khi tốt nghiệp trường y, cô kết hôn với một chàng trai tuyệt vời. Hai vợ chồng cô mời cha mẹ mình đến sống cùng một thời gian, rồi sau đó mua cho họ một căn hộ để nghỉ hưu.

Ở tuổi 47, cô vẫn canh cánh trong lòng câu hỏi: “*Nếu mình không hoàn hảo thì những người thân của mình có còn yêu thương mình không?*”. Có một câu hỏi luôn ở sâu thẳm trong đầu óc cô rằng những người không tốt, không hoàn hảo thì cuộc đời họ sẽ ra sao? Họ có cô đơn hơn không? Có tự do hơn không? Có nhiều thú vui hơn không?

Chuyện ngoại tình của cô Priya chẳng phải triệu chứng hay bệnh lý gì cả, mà là một khủng hoảng ý thức bản thân, một sự tái sắp xếp tính cách diễn ra bên trong. Trong các buổi trị liệu, chúng tôi thường nói về bốn phận và ham muốn, về tuổi trẻ và tuổi tác. Con gái cô đang bắt đầu sang tuổi vị thành niên và tận hưởng sự tự do mà cô chưa bao giờ biết. Cô vừa ủng hộ vừa ghen tị với con gái. Khi gần 50 tuổi, cô mới có một cuộc nổi loạn vị thành niên nở muộm. Chúng tôi đều đồng ý rằng cuộc sống của con gái cô thật sự đáng ghen tị, và bây giờ thì cô Priya đang đe dọa phá tan cuộc hôn nhân của mình. Điều này đủ khiến tôi không xem nhẹ ca này. Vai trò của tôi là giúp cô ấy hiểu rõ hơn hành động ngoại tình của mình. Rõ ràng chuyện ngoại tình này sẽ không trở thành chuyện trăm năm (cho dù một số vụ ngoại tình có thể trở thành hôn nhân). Đây là một mối quan hệ mà ngay từ khi bắt đầu đã chứa sẵn sự kết thúc, tức cô Priya hy vọng rằng chuyện tình này sẽ chỉ diễn ra trong một thời gian và tuyệt đối sẽ không hủy hoại hôn nhân của mình.

Thế giới riêng của những chuyện tình vụng trộm như tách biệt với những trách nhiệm hằng ngày, như được lý tưởng hóa, thắm đằm những lời hứa hẹn bay bổng. Với một số người, đó là thế giới thay thế cho thực tại, giúp họ tái hình dung và tự đổi mới bản thân. Một lần nữa, ngoại tình là trải nghiệm không giới hạn vì nó có thế giới bí mật riêng. Ngoại tình như một bài thơ bay bổng trong áng văn cuộc sống.

Do đó, những chuyện tình bị cấm đoán thường rất bay bổng, lãng mạn, siêu thực, đối lập hoàn toàn với sự trần tục của hôn nhân và gia đình. Một đặc tính quan trọng của thế giới hạn chế này – và là chìa khóa cho sức mạnh khôn cưỡng của nó – nằm ở chỗ nó không bao giờ có thể đạt được.

Về định nghĩa, ngoại tình là chuyện nhất thời, khó nắm bắt và mập mờ. Ngoại tình đem đến cho ta những cảm xúc mà ta không bao giờ chấp nhận trong quan hệ chính thức của mình như: sự bất định, mập mờ, không biết khi nào sẽ tái

ngộ nhân tình. Chính những cảm xúc này nhen nhúm trong ta cảm giác mong chờ, đoán đợi nhân tình. Vì không thể có được một người tình nên ta mãi trông chờ. Chúng ta vốn dĩ muốn những điều ta không thể có. Chính vì bị cấm kị nên ngoại tình luôn bí ẩn, hấp dẫn, hùng hực ngọn lửa khát khao.

Giống như cô Priya, nhiều người cố tình tách biệt rõ ràng hôn nhân và ngoại tình bằng cách chọn nhân tình là người yêu sẽ không thể hoặc không bao giờ trở thành bạn đời của mình. Khi “vụng trộm” với một người rất khác ta về tầng lớp xã hội, văn hóa, tuổi tác, có khả năng ta sẽ tận hưởng mối quan hệ ấy không như nó vốn dĩ, tức bay bổng, “ảo diệu” hơn. Khi ngoại tình, ta có thể “sống như chưa bao giờ được sống”. Song điều thú vị là có rất ít mối tình bí mật có thể tiếp tục sống sót sau khi bị bại lộ. Có thể có người nghĩ rằng những chuyện ngoại tình bí mật vẫn có thể tiếp tục tồn tại khi không còn là bí mật nữa. Khi chìm đắm trong tình yêu và đam mê, những người đang “lén yêu” thường tha thiết bày tỏ những điều họ sẽ làm khi có thể công khai ở bên nhau mãi mãi. Thế nhưng khi sự cấm đoán không còn, khi vụ ly hôn đã xảy ra, khi những điều lung linh kỳ ảo bị hòa trộn với cái tầm thường, khi chuyện tình bí mật bước vào thế giới thực – thì chuyện gì sẽ xảy ra với hai người trong cuộc? Một số người sẽ tiến đến hôn nhân với nhân tình, nhưng phần đông sẽ tình chia đôi ngã.

Theo kinh nghiệm của tôi, hầu hết các vụ ngoại tình đều kết thúc sau khi bị bại lộ, kể cả khi người trong cuộc đã thật sự ly hôn. Dù cảm giác yêu đương của những người trong cuộc có chân thật đến đâu thì những chuyện tình trong bối cảnh này vẫn chỉ như những tiểu thuyết đẹp đẽ.

Chuyện ngoại tình sống trong cái bóng của hôn nhân, nhưng hôn nhân cũng sống tại vị trí trung tâm của chuyện ngoại tình. Không có sự kém chính danh ngon tuyệt, liệu một vụ tòm tem với tình nhân có còn hấp dẫn hay không? Nếu cô Priya và anh chàng đẹp mã xăm mình có một phòng ngủ riêng đằng hoàng thì liệu họ có còn chến choáng say mê nhau như khi thấp thỏm vụng trộm trong xe tải không?

Tôi đã gặp nhiều phụ nữ và đàn ông như cô Priya, và tôi hiểu sức mạnh của những trải nghiệm của họ. Tôi không khinh thường họ, cũng không chỉ trích họ đã nhỏ nhen, ích kỷ hay thiếu chín chắn, nhưng tôi không đồng ý với sự ngạo mạn của các đôi nhân tình khi cho rằng cuộc tình vụng trộm như một phép màu bù đắp cho cuộc sống hôn nhân nhạt thếch của họ. Francesco Alberoni đã mô tả

yêu nhau tức là: “Sắp xếp lại tất cả những ưu tiên của chúng ta, vứt bỏ những thứ thừa thãi, soi rọi những điều hời hợt trong ta và ngay lập tức từ bỏ chúng”.

Tôi đã cảnh báo cô Priya rằng khi chuyển bay ngoại tình thì vị rơi vỡ tan tành, cô sẽ nhanh chóng nhận ra rằng cuộc sống quen thuộc, đời thường, bình yên của mình thật ra vô cùng quan trọng với cô.

Sức quyến rũ của ngoại tình

Mọi thảo luận về ngoại tình đều liên quan đến hai chủ đề: luật lệ và khao khát muốn phá vỡ luật lệ. Vứt bỏ các quy tắc là sự khẳng định của việc tự do khỏi các quy ước, của các tình trạng có thể đã quá tải, và của sự vượt trội của chính xã hội.

Cô Priya có thể đã hoang mang, sợ hãi khi nhận ra mình đang đe dọa cuộc hôn nhân của mình. Nhưng đó cũng chính là điều khiến việc ngoại tình vô cùng hấp dẫn. Quá hiểu về trọng lực nên chúng ta mơ ước có thể bay. Kết quả của sự vi phạm có thể là thay đổi điều gì đó trong ta hoặc hủy hoại của hôn nhân, và đôi khi là cả hai.

Cô Priya thường cảm thấy mình là một khối mâu thuẫn: vừa cắn rứt vì hành vi ngoại tình bất chấp của mình vừa thích thú khi thấy mình quá liều lĩnh, “đau đầu đau tim” vì cứ nơm nớp lo sợ bị chồng phát hiện nhưng lại không thể (hoặc không sẵn lòng) chia tay nhân tình. Các nhà khoa học thần kinh có thể sẽ lý giải rằng trong đời sống hằng ngày, cô Priya dùng phần vỏ não phía trước, còn trong chuyện ngoại tình thì hệ viền lại nắm quyền kiểm soát.

Từ góc nhìn tâm lý, ngoại tình cho thấy những khía cạnh tăm tối và kém ngay thẳng trong bản tính con người. Sự vi phạm nằm ở tâm điểm bản chất con người. Khi còn bé, ta thường thích thú khi chơi trốn tìm, khi đóng vai ác, khi sợ bị phát hiện, khi thoát tội trót lọt. Là người trưởng thành, ta nhận ra việc lừa dối, vượt quá những giới hạn, vi phạm những điều cấm kị, đối diện với nguy cơ bị bắt quả tang – đều là những trải nghiệm có tính kích thích cực cao.

Nhà tình dục học Jack Morin quan sát được rằng hầu hết chúng ta duy trì một ham muốn có từ thời thơ ấu là... phá luật. Ông cho rằng: “Có lẽ đó là lý do vì sao những cuộc gặp gỡ và tơ tưởng mang phong vị vi phạm những điều cấm kị thường khiến người vi phạm có cảm giác khẳng định bản thân, thậm chí là tự hào”.

Morin đề xuất một phương trình tình ái nổi tiếng:

Hấp dẫn + Trở ngại = Thích thú

Ông giải thích rằng trạng thái kích thích được sản sinh từ sự giằng co giữa những vấn đề bị cấm kị bấy lâu và những giải pháp thắng lợi. Chúng ta thường cảm thấy sảng khoái nhất khi có một chút mất thăng bằng và bất định, “*chông chênh trên lằn ranh hiểm nguy giữa mê ly và thảm họa*”.

Cái nhìn sâu sắc vào khuynh hướng phá luật của con người này giúp ta hiểu rõ vì sao ngay cả những người đang có những mối quan hệ hạnh phúc, ổn định vẫn cứ... thích ngoại tình, vẫn cứ sa ngã.

Cô Priya đã tự hỏi mình một câu cực kỳ hấp dẫn: “*Sẽ ra sao nếu mình chỉ phá luật một lần này thôi?*”.

Có những người xem việc phá bỏ luật lệ là một ước mơ bị trì hoãn từ lâu, và cũng có những người xem quyền được phép phạm luật chính là cả một lối sống. Họ chỉ đơn giản cho phép họ sống trên luật lệ. Họ xem ngoại tình là chuyện... chính đáng, cứ việc lừa dối mà không cần cảm thấy tội lỗi gì vì họ thấy mình có quyền được làm như vậy.

Tất cả các vụ ngoại tình đều là kịch bản của sự tự cho phép bản thân làm thế. Tôi đặc biệt hứng thú với những trường hợp người ngoại tình vốn là người sống có trách nhiệm, chu toàn và có cam kết. Sự nổi loạn của những công dân đức cao vọng trọng ấy đại diện cho điều gì? Chúng ta nên làm gì với sự mâu thuẫn trong tội lỗi của họ, khi họ đang đập lên chính những giá trị họ đã kiến tạo?

Những cuộc trò chuyện với cô Priya giúp làm sáng tỏ bức tranh tâm hồn mơ hồ của chính cô. Cô thấy vững dạ khi tôi không “*nội soi*” mối quan hệ của vợ chồng cô để xem thử có điều gì không ổn hay không. Nhưng việc phải nhận trách nhiệm hoàn toàn cho việc ngoại tình khiến cô cảm thấy tội lỗi nặng nề: “*Tôi chẳng bao giờ muốn làm chồng tổn thương. Nếu biết chuyện tôi ngoại tình thì lòng dạ anh ấy sẽ tan nát mất. Mọi chuyện sẽ chẳng tốt hơn khi anh ấy biết rằng việc tôi ngoại tình không liên quan gì đến anh ấy. Anh ấy sẽ chẳng bao giờ tin chuyện đó đâu*”.

Cô Priya như đang đứng ở ngã ba đường, với ba phương án: thứ nhất, thành thật kể với chồng về mối quan hệ ngoài luồng này rồi đối mặt với mọi hậu quả; thứ hai, giữ bí mật chuyện này rồi lặng lẽ chấm dứt quan hệ với nhân tình, hy vọng rằng chồng không bao giờ phát hiện được; thứ ba, cứ tiếp tục bí mật ngoại tình như hiện tại.

Với phương án thứ nhất, tôi lo rằng chồng cô sẽ không tha thứ cho cô và rồi hôn nhân sẽ tan vỡ. Chuyện ngoại tình ấy sẽ không còn là câu chuyện cô Priya tự khám phá bản thân mà sẽ được xem là phản bội.

Với phương án thứ hai, thật ra Priya đã từng nhiều lần thử lặng lẽ chia tay nhân tình. Cô đã nhiều lần xóa số điện thoại của anh ta, nhiều lần tự nhủ phải kết thúc ngay chuyện vụng trộm sai trái này nhưng chỉ được dăm ba hôm thì... lại đi tìm anh ta.

Còn với phương án thứ ba, nỗi đau khổ của cô Priya sẽ tỷ lệ thuận với những rủi ro cô đang đối diện. Cô bắt đầu cảm thấy bí mật đang ăn mòn mình và ngày càng rối trí. Nguy hiểm đeo đẳng cô ở khắp nơi, từ rạp chiếu phim đến bãi đậu xe nơi cô hẹn hò nhân tình.

Sau khi cẩn thận xem xét cả ba phương án, tôi hy vọng có thể dẫn dắt cô đến với phương án thứ tư. Rõ ràng, điều cô đang kể với tôi chính là cô ấy cần phải chấm dứt chuyện ngoại tình này nhưng... cô ấy không muốn. Điều tôi nhận thấy và cũng chính là điều cô chưa thấu hiểu chính là nỗi sợ mất nhân tình thật ra là nỗi sợ đánh mất phần con người trong cô mà nhân tình đã thức tỉnh.

Tôi nói với cô Priya: *“Chị nghĩ rằng chị đang quan hệ với một người lái xe tải, nhưng tôi nghĩ chị đang có hẹn hò với... chính bản thân mình mà thôi”*.

Phân biệt được con người và trải nghiệm ngoại tình là điều vô cùng cần thiết khi giúp một người thoát khỏi cuộc ngoại tình. Chuyển ngao du ngoài hôn nhân sẽ kết thúc, nhưng *“món quà lưu niệm”* của cuộc ngoại tình sẽ vẫn đi theo họ. Tôi nói với cô Priya: *“Tôi không muốn chị tin tôi ngay, nhưng chị có thể kết thúc mối quan hệ này và giữ lại những gì nó đã trao cho chị. Chị đã kết nối trở lại với nguồn năng lượng, thanh xuân của mình. Tôi biết rằng nếu phải rời bỏ anh ta, chị sẽ cảm thấy như đang phải tự cắt bỏ một đoạn đường đời của mình. Nhưng tôi muốn chị biết rằng dần dần chị sẽ nhận thấy một phần nào nguồn năng lượng đó vẫn còn sống trong mình”*.

Hai chúng tôi trao đổi với nhau về cách nói lời chia tay người tài xế xe tải ấy. Chia tay thẳng thừng sẽ không hiệu quả vì nó chỉ nhấn mạnh vào những khía cạnh tiêu cực của mối quan hệ này mà không ghi nhận bề sâu của trải nghiệm.

Cô Priya và người tài xế xe tải ấy đã thử cách chia tay từ từ, nhẹ nhàng. Họ nói chuyện với nhau nhiều giờ liền về việc sẽ đường ai nấy đi. Tôi biết kiểu đối thoại này: cặp đôi thức trắng đêm để tạ từ nhau, nhưng rốt cuộc chỉ khiến họ gần gũi nhau hơn, kết nối với nhau hơn ngay trước thềm chia ly.

Tôi gợi ý cho cô một kiểu đối thoại khác: một lời chia tay thỏa đáng, không phủ nhận những điều tích cực của mỗi quan hệ nhưng vẫn thể hiện sự mâu thuẫn nội tâm: “*Em không muốn chia tay anh nhưng em cần phải làm thế*”. Cô nên thể hiện lòng biết ơn về những gì mỗi quan hệ này đã trao cho mình và bảo với anh ta rằng cô sẽ luôn nâng niu ký ức về khoảng thời gian họ bên nhau.

Cô hỏi tôi: “*Tôi cần phải làm điều này ngay hôm nay phải không?*”. Tôi đáp: “*Chị sẽ phải làm điều này rất nhiều hôm đấy! Chị sẽ phải học cách tách bản thân mình ra khỏi anh ta. Chuyện này rất khó khăn và đau đớn, đau như đi nhờ răng vậy. Anh ấy đã trở thành một phần quan trọng trong cuộc đời chị, thế nên thời gian đầu vắng anh ấy, rất có thể chị sẽ cảm thấy cõi lòng tê tái, trống vắng. Chị sẽ mất một khoảng thời gian nhất định để lấy lại cân bằng*”.

Trong hoàn cảnh này, có người có thể “*một phút*” quên ngay nhân tình, nhưng cũng có người phải vật vã nhiều tuần hay nhiều tháng mới có thể thật sự khai tử mối tình vụng trộm ấy. Có lẽ cô Priya thuộc nhóm thứ hai, thế nên tôi động viên cô: “*Cô sẽ phải buộc bản thân không được nhắn tin, gọi điện thoại, đuổi theo hoặc chạy xe ngang qua nhà anh ta. Có thể đôi khi cô sẽ không tìm chế được và lại lao đến với anh ta nhưng một ngày nào đó cô sẽ ổn. Khi thật sự rời xa anh ta, cô sẽ cảm thấy mất mát, sẽ hoài thương, nhưng dần dà cô sẽ chấp nhận được chuyện đó. Cô sẽ cảm thấy tâm hồn thanh thản vì không phải ‘phân thân’ cho chồng và tình nhân. Và rồi vào một lúc nào đó, cô nghĩ về anh ấy và thấy mình như trẻ lại*”.

Có lẽ điều tôi tiên đoán là đúng, cô Priya sẽ nhớ nhung anh chàng lái xe tải trong một khoảng thời gian kha khá. Nhưng tôi biết chắc rằng chỉ khoảng một năm sau, cô ấy sẽ ngẫm nghĩ lại câu chuyện này và tự hỏi: “*Trời, hồi đó mình nghĩ gì mà làm thế nhỉ? Mình có bị điên không?*”. Cô ấy có thể nghĩ anh ấy là một đóa hoa đẹp hoặc là cỏ dại trong khu vườn tâm hồn bí mật của mình. Còn bây giờ, có thể khẳng định rằng việc cho phép cô ghi nhận chuyện đã có với anh ấy sẽ giúp cô quên anh ấy.

Nhiều người thường hỏi tôi: “*Liệu quan hệ vợ chồng có còn thật sự chân thật, bền chặt khi một trong hai người có một chuyện tình bí mật? Rõ ràng chẳng phải chuyện đó khiến hôn nhân rạn vỡ sao?*”. Tôi không có câu trả lời ngắn gọn cho các thắc mắc này.

Trong nhiều trường hợp, tôi đã tư vấn các khách hàng của mình hãy tiết lộ với bạn đời chuyện họ đang ngoại tình. Tôi hy vọng rằng khi sự thật được hé lộ

thì những cặp đôi này sẽ mở ra nhiều kênh đối thoại cho chính họ trong cuộc hôn nhân đang dần nhàm chán. Nhưng tôi cũng đã thấy một bí mật được tiết lộ kém cõi đã để lại những vết sẹo không bao giờ phai mờ.

Khi tư vấn cho Priya, tôi tập trung giúp cô ấy làm chủ trải nghiệm này và xử lý nó một cách cẩn thận nhất có thể. Trong những ngày đầu cô ấy chia tay người tình, tôi thay... anh ta nhắn tin cho cô ấy thường xuyên qua WhatsApp để cô ấy bớt trống vắng. Tóm lại, tôi đóng vai một cố động viên giúp cô ấy từ từ “cai nghiện hôn nhân” để có thể quay lại với cuộc sống bình thường.

Sự quyền dự của những cuộc đời ta chưa từng sống

Một trong những động cơ ngoại tình của một số người chính là tìm kiếm một bản thể chưa được khám phá của chính mình. Khi ngoại tình, có những phụ nữ cảm thấy như sống lại thời thiếu nữ, một số người lại mơ tưởng về những cơ hội yêu thương đã từng vượt mất, về con người mà họ có thể đã trở thành.

Nhà xã hội học xuất sắc Zygmunt Bauman đã viết: *“Trong cuộc sống hiện đại, ta luôn hoài nghi rằng ta đang sống sai lầm và dối trá, rằng có một điều cực kỳ quan trọng nào đó ta đã đánh mất, đã bỏ lỡ, đã làm ngơ, đã không thử, đã chưa từng khám phá; rằng có một điều gì đó có ý nghĩa sống còn với cuộc đời ta nhưng ta vẫn chưa thực hiện và chắc chắn điều ấy sẽ mất đi mãi mãi nếu ta tiếp tục từ bỏ chúng”*. Zygmunt Bauman đã trực tiếp nói lên nỗi hoài niệm của chúng ta về những cuộc sống chưa từng được sống, những bản thể của chính ta mà ta chưa từng khám phá, những con đường ta chưa từng đặt chân lên.

Khi còn bé, ta có cơ hội đóng nhiều vai khác nhau, nhưng khi đã trưởng thành, ta thường bị trói buộc vào những vai ta chọn hoặc được gán cho. Khi chọn một người bạn đời, chúng ta cam kết trở thành một phần trong câu chuyện đời của người ấy. Nhưng chúng ta luôn mãi tự hỏi: Chúng ta liệu đã có thể thuộc về những câu chuyện đời của người nào khác không? Ngoại tình như một khung cửa giúp ta nhìn vào những cuộc sống khác, như một cái liếc nhìn vào con người xa lạ bên trong chúng ta. Ngoại tình thường là sự trả thù của những điều khả dĩ đã bị bỏ bê.

Xin kể câu chuyện về anh Dwayne và cô Keisha.

Anh Dwayne luôn nâng niu ký ức về Keisha – cô bạn gái thời đại học. Keisha là bạn tình tuyệt nhất của anh, cũng chính là hình bóng thường xuất hiện trong giấc mơ hằng đêm của anh. Tình yêu thời thanh xuân nhiều bông bột của họ

không đi đến hôn nhân. Anh Dwayne kết hôn, có một gia đình yên ấm. Sau nhiều năm chia tay Keisha, anh Dwayne thường tự hỏi không biết bây giờ Keisha thế nào.

Nhiều người sau khi chia tay người yêu một thời gian thường tự hỏi những điều như: “*Không biết cô ấy cưới chồng chưa nhỉ?*”, “*Nghe nói anh ấy đang có trục trặc với vợ, chẳng biết có đúng không?*”, “*Bây giờ cô ấy có còn xinh xắn như hồi còn quen mình không nhỉ?*”,... Thời nay, chỉ cần vài cú nhấp trên Facebook là ta phần nào giải tỏa được những tò mò này về người xưa!

Một ngày nọ, anh Dwayne tìm thấy tài khoản Facebook của cô Keisha. À, hóa ra cô ấy cũng đang ở Austin này! Cô đã ly hôn, vẻ ngoài vẫn nóng bỏng, quyến rũ. Anh Dwayne liền kết bạn Facebook với cô ấy. Và rồi “*lửa gần rơm lâu ngày cũng bén*”, dù đang có cuộc hôn nhân hạnh phúc nhưng anh Dwayne vẫn quyết định hẹn hò bí mật với Keisha! Bạn thấy đấy, từ tò mò về người cũ, đến làm bạn với người cũ, đến làm... bạn tình với người cũ – là chặng đường chẳng dài mấy.

Trong mười năm qua, tôi nhận thấy dường như nhờ có mạng xã hội mà những cuộc ngoại tình với người yêu cũ ngày càng sinh sôi nảy nở. Gặp lại người xưa, ta thường vừa cảm thấy người ấy thân thương (vì ta vốn từng gắn bó với người ấy) vừa cảm thấy người ấy mới mẻ (vì người ấy đã phần nào thay đổi theo thời gian). Sự “*tái xuất*” của tình xưa thường mang đến một sự kết hợp độc đáo của sự tin tưởng cố hữu, sự chấp nhận rủi ro và sự nhạy cảm. Ngoài ra, tình cũ còn là một thói nam châm hút bao hoài niệm vấn vương trong tâm hồn ta về ta của những ngày xưa ấy. Ta nhớ lại ta đã từng sống, từng yêu như thế nào, và rồi ta đã đánh mất chính ta ra sao.

Mỗi người đều có nhiều bản thể, nhưng theo thời gian, trong các mối quan hệ tình cảm thân thiết, ta dần tự “*cô đọng*” các bản thể chỉ còn lại một mà thôi. Để phục hồi các bản thể đã bị bỏ rơi hay bị chối bỏ suốt thời gian qua, ta cần tìm cách gom nhặt lại và thể hiện chúng.

Sự trở về của những cảm xúc bị chối bỏ

Trong khi một số người ngạc nhiên phát hiện những phần khác trong con người mình thì anh Ayo đã quá quen thuộc với điều này. Anh đã luôn định nghĩa, tái định nghĩa và phát triển bản thân thông qua các mối quan hệ với bạn bè, những người hướng dẫn và những người tình.

Anh kể: “Mỗi giai đoạn cuộc đời tôi lại có những nhóm bạn bè khác nhau, sống ở những nơi khác nhau trên thế giới. Mỗi người bạn lại gợi ra trong tôi con người mà tôi đã từng khi có mối quan hệ với người ấy. Thế nên, tôi rất thích thú với việc khi muốn nhớ lại mình đã sống thế nào trong một giai đoạn nào đó thì chỉ cần tìm gặp một người hay một nhóm bạn nào đó”.

Trong hai năm qua, người có sức ảnh hưởng lớn nhất đến sự phát triển của bản thân anh chính là nhân tình Cynthia – một nhà tư vấn phát triển quốc tế đã có chồng. Anh mô tả cuộc ngoại tình này là “*một máy gia tốc quan trọng trong sự phát triển*”, đã cho anh một trải nghiệm hoàn toàn mới mẻ về bản thân.

Kiểu ngoại tình của anh Ayo không được nhiều người biết đến nhưng không vì thế mà kém phổ biến ở đàn ông. Anh Ayo lớn lên ở Kenya, suốt thời thơ ấu phải rày đây mai đó, có lẽ đó là một phần lý do anh luôn giữ mình trong tâm thế kiểm soát mọi việc, không sợ hãi bất cứ điều gì. Anh tâm sự: “*Dường như tôi muốn có rất nhiều phần khác nhau của tình yêu, gồm sự ấm áp, sự chở che, sự quan tâm, tình bạn và cả sự lãng mạn, nhưng tôi tuyệt đối không thích những khía cạnh ủy mị ướt át của nó như sự yếu ớt mong manh, yếu đuối, sợ hãi, buồn bã*”.

Vợ anh – Julie – đã cho anh một tình yêu đúng như anh mong ước. Họ gặp nhau ở London 27 năm trước, khi cả hai cùng mới bắt đầu sự nghiệp trong lĩnh vực tư vấn. Anh kể: “*Julie rất xinh đẹp, cực kỳ thông minh, khỏe khoắn, không quá ưu tư hay dễ vỡ. Tóm lại, cô ấy rất hợp với tôi*”. Sau khi sinh được năm đứa con, cô Julie quyết định nghỉ việc để tập trung chăm sóc gia đình, trong khi anh Ayo tiếp tục đi vòng quanh thế giới.

Hai người có một cuộc hôn nhân hạnh phúc, theo mô tả của anh Ayo là “*dựa trên sự tôn trọng tự do khám phá tình dục ngoài hôn nhân*”, tức anh tha hồ cặp kè cô nọ cô kia ở xứ này xứ nọ.

Cô Julie nhắm mắt làm ngơ trước những cuộc rong chơi tình ái của chồng vì theo cô, “*chúng giúp tôi bớt chịu sức ép*”. Chính cô cũng từng ngoại tình trong một thời gian ngắn (cô đã kể với chồng chuyện này).

Anh Ayo lần đầu gặp cô Cynthia qua những bài viết tư vấn của cô. Anh cảm nhận những bài viết ấy rất “*xuất sắc*”, “*giọng văn mê hoặc, vui tươi, chân thật và khôn ngoan*”. Khi họ gặp nhau trực tiếp, anh nhận thấy Cynthia đúng như giọng văn của cô – quyến rũ, duyên dáng, sang trọng. Anh kể: “*Chúng tôi gặp nhau qua công việc và nhanh chóng say đắm nhau. Trong suốt hai năm quen*

nhau, chúng tôi đã viết cho nhau hàng ngàn trang thư tình”. Mỗi quan hệ của họ có nhiều khía cạnh: sự tôn trọng sâu sắc về trình độ chuyên môn, tình đồng nghiệp, sự tâm giao về suy nghĩ, đam mê ái tình và sự hài hước.

Ban đầu, anh Ayo và cô Cynthia dự định sẽ kể cho vợ/ chồng mình nghe chuyện mình đang có một người tình, với hy vọng rằng bạn đời của họ sẽ chấp nhận chuyện này. Nhưng rồi anh Ayo và Cynthia biết rằng mỗi quan hệ của mình hoàn toàn nghiêm túc chứ không phải qua đường như những cuộc tình chớp nhoáng trước đây, thế nên rất nhiều khả năng việc công khai quan hệ này sẽ là một phép thử gay go đối với giới hạn bao dung của vợ/chồng của họ.

Trước khi hai người có thể tiến hành kế hoạch công khai quan hệ thì số phận đã can thiệp khi cô Cynthia được chẩn đoán bị ung thư. Hai người đẹp luôn quyết định công khai quan hệ và đồng thời càn qua hết mọi ranh giới. Anh Ayo nhớ lại: *“Tôi ráng dành càng nhiều thời gian bên cô ấy càng tốt. Tôi ngày càng yêu cô ấy nhiều hơn. Lần đầu tiên trong đời, tôi cho phép mình buồn và sợ mất người yêu thương”*.

Anh Ayo mô tả rằng trong những ngày tháng cùng Cynthia chiến đấu với bệnh ung thư, anh đã sống với những cảm xúc vốn luôn bị kìm nén bấy lâu, đã tìm thấy một sự háo hức mới, cảm thông mới và chịu chấp nhận những điều bất định. Anh đúc kết sự tỉnh thức này như sau: *“Tôi đã trải nghiệm sâu đậm những cảm xúc tôi đã thiếu mất trước đây. Và chính những cảm xúc yếu mềm đã ảnh hưởng đến cách tôi làm tình, bông đùa hơn, cân bằng hơn và ít quan tâm đến kết quả hơn”*.

Khi bị vợ phát hiện mình đang dạn dít với Cynthia, anh Ayo vẫn tràn trề hy vọng rằng vợ sẽ “bỏ qua” chuyện này, sẽ tỉnh bơ, phớt lờ như mọi khi, nhưng lần này anh đã rất ngạc nhiên và suy sụp khi thấy vợ vật vã đau đớn. Thế nên anh viết e-mail cho tôi, mong tôi sẽ trị liệu cho cả hai vợ chồng anh để thoát ra khỏi bế tắc này.

Anh viết cho tôi: *“Tôi thực sự yêu vợ. Tôi yêu sức sống tràn trề, yêu sự cam kết xây đắp hôn nhân của cô ấy, yêu cả sự cứng cỏi, chín chắn của cô, yêu sự tự tin có cơ sở và nền tảng giá trị phong phú của cô ấy. Chúng tôi có rất nhiều điểm chung đảm bảo có thể say mê nhau đến tận khi đầu bạc răng long. Và tôi cũng thực sự yêu Cynthia, yêu sự duyên dáng, sự thấu cảm, thông minh, tài giỏi, nhạy cảm của cô ấy, yêu cả sự thiếu kiên định về bản thể và sự phức tạp trong tâm trí cô. Tôi yêu cách tôi thoải mái thể hiện trước cô cái bản ngã to lớn nhất của mình.*

Có quá nhiều phần khác nhau trong con người tôi đang giằng kéo nhau. Tôi cảm thấy mình là người đàn ông may mắn nhất trên đời khi đồng thời có cả Julie và Cynthia”.

Khi anh Ayo gặp tôi, anh cho biết mình đã miễn cưỡng ngừng làm tình với cô Cynthia, nhưng vẫn khăng khăng khăng định cả hai vẫn đang tiếp tục hợp tác trong công việc, điều này khiến vợ anh rất không vui. Anh thành thật kể với tôi rằng anh đang xem xét nhiều lựa chọn. Một phần trong anh hy vọng anh có thể thuyết phục vợ cho phép anh duy trì cùng lúc hôn nhân và cuộc tình ngoài luồng này. Một phần khác của anh hy vọng tôi sẽ xốc anh lên, giúp anh “*tinh mộng*” để có thể toàn tâm toàn ý vun đắp hôn nhân. Một phần khác của anh tự hỏi liệu “*cái ngã tư tình*” này có đưa anh đến một cuộc sống khác không, và hy vọng rằng tôi có thể giúp anh đối mặt với những điều còn chưa biết đó. Anh thật chẳng biết nên quyết định thế nào.

Trong khi đó, cô Julie muốn hiểu rõ vì sao cô Cynthia có thể quyến rũ mạnh mẽ chồng mình đến vậy và vì sao cô lại phản ứng dữ dội đến vậy khi biết chồng ngoại tình với Cynthia.

Tôi hỏi cô Julie: “*Vì sao cuộc tình lần này của chồng lại làm chị đau đớn hơn các chuyện tình trước?*”.

Chúng ta đã quá quen câu chuyện một người đàn ông trung niên cặp kè một cô gái trẻ trung, xinh đẹp, và vợ ông ấy cảm thấy thua thiệt mỗi khi tự so sánh mình với nhân tình của chồng. Tuy nhiên Julie chưa bao giờ phải bận tâm về nhan sắc và sự trẻ trung của mình.

Cô nói: “*Những lần trước chồng ngoại tình, tôi không cảm thấy bị nhân tình của chồng đe dọa nên quyết định bỏ qua*”. Nhưng Cynthia là một “*ca*” đầu điếng, một tình địch “*nặng ký*” với Julie vì cô ấy thành đạt, tài giỏi, cùng tuổi với Julie, và là “*ngôi sao sáng*” trong chính lĩnh vực tư vấn mà Julie đã từ bỏ nhiều thập kỷ trước để tận tụy làm mẹ làm vợ.

Khi lắng nghe tâm sự của Julie, tôi dần hiểu rõ vì sao cuộc tình ngoài luồng của chồng lần này khiến cô tuyệt vọng như thế. Chồng cô không chỉ yêu một người phụ nữ khác mà anh còn đang yêu một người phụ nữ mà Julie nhẽ ra đã có thể trở thành!

Cô Cynthia không chỉ đại diện cho một phần con người mới mẻ vừa khám phá ra của anh Ayo, mà còn đại diện cho tất cả những gì mà cô Julie đã từ bỏ. Nếu không từ bỏ sự nghiệp, cô Julie đã có thể làm việc cùng chồng, chia sẻ đam

mê nghề nghiệp cùng chồng, cùng ăn mừng những thành công trong công việc. Nhưng cô đã chọn làm bà nội trợ và tất nhiên, không có cách nào thay đổi quá khứ. Trong khi đó thì chồng cô lại có cơ hội “*quay lại quá khứ*” thông qua Cynthia, có thể nhìn thấy trong Cynthia hình ảnh mà Julie có thể đã có.

Trong buổi trị liệu đầu tiên, khi chiêm nghiệm lại bản thể đã mất của mình, vết nứt bấy lâu trong lòng Julie vỡ toang, nước mắt bắt đầu tuôn rơi trên gương mặt cô. Buổi trị liệu kết thúc, đôi vợ chồng Ayo và Julie đang đối diện với những ngưỡng phát triển rất mới mẻ và hết sức khó khăn. Liệu anh Ayo có thể thấu hiểu nỗi niềm của vợ thay vì chỉ ngạc nhiên khi cô đã tổn thương đến vậy? Và liệu cô Julie có thể vượt qua thái độ khắc kỷ, ráng chấp nhận mọi việc để có thể thể hiện ra sự yếu đuối của mình trước mặt chồng? Làm thế nào cô có thể tạo ra một lẽ sống mới?

Anh Ayo chưa nhận ra cuộc khủng hoảng ngoại tình này đã tạo ra những cảm xúc mới mẻ giữa anh và vợ: sợ mất nhau, nỗi buồn, sự yếu đuối mong manh của trái tim. Nếu những cảm xúc này được mang vào chốn thiêng của họ, có lẽ họ sẽ gặp gỡ những bản ngã mới mẻ của mình mà họ chưa từng nghĩ tới. Vào cuối ngày trị liệu, tôi khuyến khích họ hãy nghĩ về điều này.

Chính những tình huống có thật như trên đã giúp tôi nhận thấy rõ hơn sự hạn chế của lý thuyết triệu chứng. Chúng ta không nên đơn giản nhìn nhận ngoại tình chỉ như một bệnh lý hay rối loạn chức năng.

Muốn thật sự hiểu rõ những động cơ và ý nghĩa của việc ngoại tình, chúng ta cần phải lắng nghe cẩn thận những âm ba cảm xúc của các trải nghiệm ngoại tình và hậu quả của chúng. Làm sáng tỏ ý nghĩa của một cuộc tình sẽ tạo tiền đề cho mọi quyết định về chặng đường phía trước của cặp đôi. Và tất nhiên, ta cần tìm “*chìa khóa tình yêu*” ở đúng nơi mà ta đánh rơi chứ không phải nơi có đèn sáng.

Chương 10

Ngoại tình - “phương thuốc” cho hôn nhân nguội lạnh

Quyển dụ của điều cấm kỵ

Mắt cô Danica lấp lánh ký ức khi kể về anh Luiz — người đồng nghiệp trẻ trung đến từ Brazil: “Khi chúng tôi chờ thang máy bên ngoài văn phòng, anh ấy nói 'Mình đi thang bộ nhé'. Rồi tay anh khẽ chạm vào tay tôi khiến tôi thấy như điện giật. Tôi thấy mình còn sống. Tôi sốc nặng, vì tôi thậm chí còn không biết mình muốn thứ cảm giác đó. Lúc ấy, tôi mới nhận ra từ rất lâu rồi mình không có cảm xúc đặc biệt này”.

Câu chuyện của cô Danica không khiến tôi ngạc nhiên tí nào, và cũng chẳng ngạc nhiên gì khi biết cô đang yêu say đắm anh Luiz.

Nhiều người ngoại tình đã nói với tôi rằng: “Anh ấy/cô ấy khiến tôi cảm thấy mình đang sống”. Và cũng rất nhiều người dùng những từ ngữ tương tự nhau khi mô tả cảm giác khi ngoại tình: hồi sinh, tươi trẻ lại, mãnh liệt, tái sinh, làm mới, tràn sức sống, được giải thoát. Nhiều người cũng giống như cô Danica, tức không nhận ra mình đã thiếu những cảm xúc này từ lâu lắm rồi cho đến khi bất ngờ gặp “người ấy”. Cảm giác hồi sinh hiếm khi là động cơ để ngoại tình, nhưng thường là... kết quả bất ngờ của việc ngoại tình.

Trong suốt mười năm tôi nghiên cứu về những tình yêu nổi loạn, tôi đã nghe mọi người trên khắp thế giới nói về cảm giác này. Ngoại tình mang lại năng lượng sống cho nhiều người.

Anh Karim kể với tôi về người tình Cindy như sau: “Tôi có cuộc hôn nhân hết sức bình thường, không quá tốt, cũng chẳng tệ, nói chung là tạm tạm. Rồi cách đây ba năm, tôi gặp Cindy. Tất cả mọi thứ về cô ấy đều rất mãnh liệt, từ chuyện làm tình, cãi vã, làm hòa, nhớ nhung, khao khát gặp mặt,...

Những cái mãnh liệt này hoàn toàn trái ngược với cuộc hôn nhân yên ả của tôi. Tôi vừa khao khát vừa sợ Cindy”.

Cô Keith kể với tôi: “Tôi chưa bao giờ nghĩ sẽ yêu một ai khác ngoài Joe. Anh ấy và tôi đã bên nhau từ khi học ở trường nghệ thuật. Nhưng rồi tôi gặp anh Noah ở một hội đoàn nghệ sĩ, anh ấy khiến tôi như thể thức dậy sau một giấc ngủ đông dài. Tôi thậm chí chẳng biết mình đã say ngủ như thế nào. Anh Noah thúc đẩy tôi, truyền cảm hứng cho tôi. Ở bên anh, tôi cảm thấy mình tràn trề năng lượng, cùng anh làm được những điều tuyệt vời nhất”.

Cô Alison thốt lên: “Chồng tôi chưa bao giờ làm tôi ướt đầm như thế trong suốt hơn mười năm qua. Năm nay tôi 35 tuổi, tôi nghĩ rằng sức khỏe của mình trực trực ở đâu đó. Vợ chồng tôi chia sẻ với nhau rất nhiều điều, trừ tình dục. Chồng tôi còn là người bạn thân, người đồng chí. Nhìn bề ngoài thì chúng tôi là một đôi vợ chồng hoàn hảo. Rồi một ngày nọ, Dino xuất hiện, và chỉ cần thì thầm với tôi vài từ ngữ, vài lời đề nghị ướt át là đã có thể khiến tôi lâng lâng hưng phấn - những cảm xúc mà ngay cả những loại gel bôi trơn hay đồ chơi tình dục cũng không thể mang đến cho tôi. Cảm giác ấy thật tuyệt diệu, kỳ lạ, như thể anh ấy đã kích hoạt tôi vậy”.

Khi tôi hỏi mọi người rằng “cảm thấy sống lại” là như thế nào, họ nêu ra những trải nghiệm đa sắc đa diện: cảm thấy mình quyền lực, cảm thấy được công nhận, tự tin, tự do,... “Pha” được những điều này vào “thức uống” tình yêu là chúng ta có ngay một món cocktail chuyển choáng say lừ.

Tất nhiên, ngoại tình giúp đánh thức, hoặc đánh thức một lần nữa, khát khao tình dục trong ta, nhưng tất cả không chỉ dừng lại ở đó. Những người bị đánh thức mô tả rằng họ cảm thấy như có thể xoay xở ở nơi từng cảm thấy bế tắc, như tìm thấy nhiều lối đi khác ở nơi từng nghĩ là độc đạo, như cảm thấy cảm xúc mãnh liệt dâng trào ở nơi từng cảm thấy vô vị.

Những vụ ngoại tình có sức mạnh “hồi sinh con người” này cắt sâu tận vào bản chất của cuộc sống, thế nên chúng không hề tầm thường dù mọi người có thể phán xét những hậu quả chúng gây ra. Sức mạnh của những vụ ngoại tình kiểu này thường là bí ẩn lớn đối với người ngoại tình lẫn người bị phản bội. Nhưng khi nghe quá nhiều lần về những câu chuyện ngoại tình “ảo diệu” kiểu này, tôi biết rằng có một cách để chữa trị cho người trong cuộc, đó chính là khai phá một ẩn số trong bản chất con người đã xui khiến họ ngoại tình. Tôi thường cảm thấy mình như vừa là nhà trị liệu vừa như triết gia khi giải thích cho các cặp đôi những nghịch lý đang tồn tại, khiến cho một vấn đề nào đó không thể nào hiểu nổi hóa ra lại hết sức hợp lý.

Ngoại tình - thuốc giải cho nỗi đau và nỗi sợ cái chết

Thật ngạc nhiên khi nỗi đau mất đi ai đó quan trọng trong đời như cha mẹ, con cái, bạn thân,... có thể khiến một số người... ngoại tình. Tôi đã chứng kiến nhiều vụ ngoại tình xảy ra ngay sau khi người trong cuộc gặp một bi kịch hay một mất mát nào đó lớn lao. Khi ta đang chìm trong khổ đau, tình yêu của ai đó và những giây phút hòa quyện thể xác lẫn tâm hồn sẽ xốc ta đứng dậy, tiếp tục vui sống vì hiểu rằng cuộc sống vẫn còn mãi ngoài kia.

Có những người ngoại tình như một cách để chạy trốn những bi kịch của bản thân như mắc bệnh nan y, thời gian sống chẳng còn bao lâu, vô sinh, thất nghiệp triền miên đến mức mất hết sự tự tin và cảm thấy mình vô dụng...

Trong những thời khắc cảm thấy bơ vơ, không nơi nương tựa, dễ bị tổn thương, có những người đã chọn ngoại tình như một cách phản kháng. Freud đã mô tả eros – dục năng – như bản năng sống, đấu chọi với thanatos – bản năng chết.

Có thể những người này đã từng bị quyến rũ bởi ai đó trước đây, nhưng tôi tự hỏi liệu có phải cuộc đời đầu thương tâm với sự vô thường và mong manh của đời người đã khiến họ bạo dạn nắm bắt thời cơ và hành động hay không? Có phải mọi sự chỉ là bất thành lòng họ không muốn an phận sống nửa đời còn lại? Họ đói khát hơn? Những thỏa hiệp hôn nhân mới hôm qua ta còn thấy hợp lý, hôm nay đã thấy không thể chịu đựng nổi.

“Cuộc đời ngắn ngủi. Cứ ngoại tình đi” (Life Is Short. Have an Affair) – khẩu hiệu tai tiếng của dịch vụ hẹn hò trực tuyến Ashley Madison có vẻ thô thiển nhưng lại nhắm đúng đối tượng. Chuyện ngoại tình sau khi gặp bi kịch nào đó đã phổ biến đến mức tôi dần có thói quen tôi hỏi các thân chủ đã ngoại tình của mình rằng: “Anh chị đã từng gặp phải bất cứ mất mát nào đó, có mất người thân hay gặp bi kịch nào trong vài năm qua không?”.

Giờ đây, tôi xem ngoại tình như liều thuốc hữu hiệu cho nỗi đau khi đối diện cái chết của chính mình, của ai đó mình yêu thương, hoặc là cái chết từ từ của cuộc hôn nhân nhằm chán. Nhà xã hội học người Ý Francesco Alberoni đã viết: “Tình yêu và tình dục có thể đánh thức cả những người mới mệt nhất”.

Khi bất ngờ gặp gỡ “người ấy”, khát khao sống bùng lên mạnh mẽ trong ta, không cách nào cưỡng lại. Khát khao tình dục đột ngột dâng cao khiến chúng ta bất ngờ mạnh mẽ bước ra khỏi sự tầm thường, phá vỡ nhịp điệu sống và những

thói quen hằng ngày. Khi ở bên nhân tình, ta cảm thấy thời gian như trôi chậm lại, ta như ngừng già đi, những nơi ta vốn dĩ đã quen thuộc nay bỗng dưng như đẹp hẳn ra, mới mẻ hẳn ra. Ta háo hức cùng người ấy khám phá những nơi chốn mới. Ta ăn uống thấy ngon hơn, nghe nhạc thấy “thấm” hơn, nhìn cái gì cũng thấy lung linh sống động,...

Mặt tốt của ngoại tình

Khi anh Stefan – một luật sư thành đạt – đọc được những tin nhắn hừng hực đam mê mà vợ mình – cô Danica – nhắn cho nhân tình, anh sốc nặng, đau đớn và sửng sốt tột độ. Anh không thể tin nổi vợ mình có thể nhắn những tin “ướt át”, bông đùa, lãng mạn như: “Em đang cảm thấy tay anh mơn trớn cả thân thể em”, “Trưa nay chúng mình lại lên ra ngoài ăn trưa nhé? Em sẽ mặc bộ đồ ấy chỉ vì anh”,... Rồi anh nhận ra đó chính là cô gái Danica anh từng yêu say đắm vào những ngày xa xưa, và tất nhiên hoàn toàn không phải cô vợ Danica của mấy năm gần đây!

Khi bất sốc, tự dừng anh Stefan cảm thấy “lạc quan một cách kỳ lạ” về cuộc hôn nhân của mình. Cô Danica đã thú nhận với chồng chuyện đang ngoại tình với đồng nghiệp. Cô tỏ ra thật sự hối tiếc và khẳng định chắc chắn rằng đã chấm dứt mối quan hệ sai trái ấy.

Anh Stefan đến gặp tôi, thổ lộ rằng anh hy vọng cuộc khủng hoảng này có thể “hâm nóng” cuộc hôn nhân đang nguội lạnh và vô vị của hai vợ chồng. Có lẽ anh đang muốn trải nghiệm những điều ngọt ngào, “bốc lửa”, lãng mạn mà vợ anh nói đến trong những dòng tin nhắn nóng bỏng gửi cho nhân tình.

Cuối cùng tôi cũng gặp được cô Danica sau vài lần cô ấy hẹn rồi lại hủy hẹn. Cô mới 40 tuổi, vẻ ngoài rất trang nhã, kín đáo, hiện làm tư vấn viên tại Tổ chức Y tế Thế giới (WHO). Stefan từng nói với tôi rằng cô ấy chẳng vui vẻ gì khi bị anh Stefan “năn nỉ” xem các bài nói chuyện của tôi trên YouTube, thậm chí cô ấy còn nghi ngờ những điều tôi nói.

Những cử chỉ của Danica ngầm nói với tôi rằng cô có khối việc quan trọng cần làm hơn là đi gặp tôi. Cô tỏ ra lưỡng lự khi nói về chuyện ngoại tình. Cô gọi đó là “lỗi lầm”. Cô nói: “Vì sao chuyện này quan trọng? Mọi việc kết thúc rồi mà? Tôi chỉ muốn yên ổn sống tiếp thôi”.

Tôi có cảm giác rằng cô ấy đang chờ tôi phán xét cô vì đã ngoại tình như cô đang tự phán xét chính mình. Nhưng cô đã thấy đủ tồi tệ với chuyện ấy rồi nên

chẳng cần tôi “bồi” thêm nữa. Rõ ràng khi nhắc đến chuyện đó, cô cảm thấy nhục nhã, khó chịu và đã đóng cái khung “sai trái” cho toàn bộ câu chuyện đã qua ấy.

Trong những tình huống như thế này, tôi thường giúp đỡ những người ngoại tình bày tỏ sự hối hận, nuối tiếc và từ đó hiểu rõ sự sai trái của mình. Song, với cô Danica, có lẽ tôi phải... làm điều ngược lại, tức giúp cô bớt tự trách cứ bản thân.

Càng tự trách cứ bản thân, cô ấy sẽ càng không có cơ hội thấu hiểu trải nghiệm ngoại tình này và từ đó thay đổi bản thân và điều chỉnh đời sống hôn nhân. Tôi cần phải tách rời cái khung “sai trái” và “đau đớn” của chuyện ngoại tình để giúp cô ấy nhận thấy những khía cạnh tích cực của vụ ngoại tình này, đồng thời vẫn chịu trách nhiệm trước nỗi đau gây ra cho chồng. Nếu không làm thế, rất ít khả năng cô sẽ mang về nhà nguồn năng lượng mới tìm thấy từ chính cuộc ngoại tình vừa qua.

Anh Stefan mong Danica cũng sẽ hừng hực sức sống như thế khi ở bên anh. Song, cô Danica bị sốc vì vụ ngoại tình đến mức cô khẳng định rằng người phụ nữ đã sống lại trong vòng tay của Luiz không phải là cô.

Tôi nói với Danica: “Nội tình của một chuyện ngoại tình có một số yếu tố thú vị. Cô đã đâm đuổi chàng trai này, do đó chuyện tình này không phải hoàn toàn xấu xa. Cô cảm thấy tội lỗi, nhưng cô cũng nói rằng anh ấy đã khiến cô thấy mình như sống lại. Hãy kể cho tôi nghe thêm”.

Cô lưỡng lự trước khi bắt đầu nói: “Tôi không tìm kiếm một chuyện tình qua đường. Từng có nhiều người muốn quyến rũ tôi nhưng tôi chẳng bao giờ bận tâm, nhưng Luiz thì khác. Cậu ấy không chỉ tìm cách chinh phục tôi. Cậu ấy nói với tôi rằng ‘Em có một năng lượng tuyệt đẹp, và nó đang bị giam cầm. Có một người phụ nữ đích thực nằm đâu đó sâu bên trong em đang chờ được giải thoát’. Cậu ấy thường dành cho tôi những lời khen rất sâu sắc. Và cậu ấy đã rất kiên trì theo đuổi tôi”.

Tôi thấy những lời lẽ kia của Luiz đích thị là những lời mời gọi theo kiểu “mật ngọt chết ruồi”. Và tôi cũng hiểu sức mạnh ghê gớm của một lời khen dù đơn giản một khi nó chạm đúng những khao khát sâu kín, không được ghi nhận bấy lâu của người đối diện. Những khi ấy, lời khen hóa thành một thứ rượu say nồng.

Cô kể: “Khi ở nhà, tôi lúc nào cũng ngập đầu trong công việc, không liên quan đến lũ trẻ, thì liên quan cha mẹ, thế nên tôi thường cảm thấy quá tải. Tôi

thậm chí còn không có thời gian cởi áo khoác khi bước vào cửa. Phải kham hết chuyện này đến chuyện khác, cuối cùng tôi kiệt sức. Mọi thứ thay đổi với tôi kể từ mùa thu ấy. Tôi thường đến văn phòng và cảm thấy mình có giá trị, thấy thoải mái, tự tin với chính mình, thậm chí cảm thấy hơi mê mê nữa”.

Mối quan hệ với Luiz đã mang đến cho cô Danica những niềm vui mới và hy vọng – hai thành phần chính yếu của tình ái đã biến mất từ lâu khỏi mái nhà hôn nhân của cô. Suốt 15 năm qua, vợ chồng cô sống trong ngôi nhà gỗ nhìn ra hồ Zurich, có mái ngói đỏ và cửa sổ lồi. Cô Danica đã âu yếm chăm chút từng chi tiết của ngôi nhà. Là dân tị nạn sau vụ xung đột Balkan, rời khỏi Bosnia từ bé, cô Danica luôn đoái tìm một mái ấm ổn định. Cuộc hôn nhân này, mái nhà này chính là những giấc mơ đã thành hiện thực.

Cô Danica khẳng định với tôi rằng cô không hề muốn chia tay chồng, không hề xem chuyện ngoại tình này là một lối thoát khỏi hôn nhân, nhưng cô đang đau đầu tìm cách hiểu vì sao trái tim mình lại chia đôi như thế. Làm thế nào cái chốn điền viên ấm áp, lý tưởng này lại trở thành chốn lạnh lẽo đến độ cô tìm sự thoát ly? Và cô ấy còn hoang mang hơn nữa trước thực tế mình đã làm tổn thương chồng – người đầu tiên khiến cô cảm thấy an toàn như lời cô nói.

Câu hỏi hóc búa của an toàn và phiêu lưu

Có một sự thật mỉa mai, phũ phàng và đau đớn là những người ngoại tình thấy mình đang nổi loạn chống lại chính những điều mình vô cùng trân trọng như gia đình, hôn nhân, cuộc sống ổn định,... Ấy thế mà đẩy lại là một tình huống thường thấy, vốn phản ánh một mâu thuẫn trường tồn trong ta.

Ta tìm kiếm những mối quan tâm dài lâu vì muốn ổn định, muốn có nơi để thuộc về, nhưng ta cũng đồng thời tìm kiếm những điều mới mẻ, đa dạng. Như nhà phân tâm học Stephen Mitchell đã thấu triệt chỉ ra, chúng ta đồng thời tìm kiếm sự an toàn lẫn sự phiêu lưu, nhưng khổ nỗi hai nhu cầu căn cốt ấy lại xuất phát từ hai động cơ khác nhau và cả đời sẽ kéo chúng ta đi theo hai hướng khác nhau, thể hiện bằng những giằng co giữa chia ly – gắn kết, cá nhân – đôi lứa, tự do – ràng buộc.

Ngay từ khi chào đời, chúng ta đã phải sống cảnh “phân đôi” này: ở trong bụng mẹ thì an toàn, ra ngoài đón chào cuộc đời thì sẽ bắt đầu đối diện những hiểm nguy. Khi trưởng thành, ta vẫn tiếp tục sống kiểu “phân đôi”: một tay ta vịn vào cái đã biết và quen thuộc, tay còn lại vươn đến những điều bí ẩn và thú vị. Ta

tìm kiếm sự kết nối, sự dễ đoán và sự lệ thuộc để giữ chặt ta vào một nơi đó, nhưng ta cũng đồng thời muốn có những đổi thay, muốn những điều khó lường, những điều siêu việt. Người Hy Lạp hiểu rõ điều này nên mới thờ cả thần Apollo (tượng trưng cho lý trí và kỷ luật bản thân) lẫn thần Dionysus (tượng trưng cho sự bột phát, gợi cảm và cảm xúc).

Thời nay, nhiều người ảo tưởng trong một sự kỳ vọng rằng người bạn đời của mình sẽ dung hòa tốt cái thế “phân đôi” ấy của mình, tức vừa là nơi chốn ổn định, thân thương, bình thường, vừa khiến mình cảm thấy phiêu lưu, mới mẻ và có thể nâng mình lên khỏi sự tầm thường.

Điều này có thể xảy ra trong các đoạn đầu của hôn nhân, khi sự an toàn và phiêu lưu dường như luôn song hành. Giai đoạn trăng mật đặc biệt ở chỗ vừa chứa đựng niềm hạnh phúc khi tình yêu được hồi đáp vừa chan chứa sự hào hứng về một tương lai sẽ cùng nhau tạo dựng. Ta thường không nhận ra rằng sự chan chứa của phút ban đầu được nuôi dưỡng bởi chính cơn sóng ngầm của sự bất định. Chúng ta kết hôn để làm cho tình yêu an toàn và đáng tin cậy hơn, nhưng cũng chính vì... kết hôn mà ta thường làm cho tình yêu bớt mãnh liệt. Trên con đường tiến đến hôn nhân, ta vui vẻ đáp đối đôi chút đam mê lấy đôi chút chắc chắn, đôi chút hào hứng cho đôi chút yên ổn. Điều ta không lường được là rất có thể ta phải trả giá bằng cả đam mê tình dục dài lâu với người bạn đời.

Sự vĩnh cửu và ổn định mà chúng ta tìm kiếm trong hôn nhân có thể khiến tia lửa tình dục trở nên yếu ớt, dẫn đến “*các biểu hiện phản kháng mãnh liệt*” như Mitchell đã mô tả, hay gọi ngắn gọn là ngoại tình. Những người ngoại tình mong mỗi thoát khỏi cảnh sống an toàn, thông tục – tức những điều họ từng tìm kiếm, tạo dựng khi tiến đến hôn nhân.

Cô Danica chưa bao giờ hình dung mình rơi vào tình cảnh rối ren khi sa chân vào chuyện ngoại tình. Những gì cô đang có chính là những điều cô hằng ao ước: một người chồng tuyệt vời, đàn con xinh xắn, một công việc ổn định, một tương lai được đảm bảo. Nhưng con cái cũng mang đến khối vấn đề và nỗi lo lắng: đứa con trai nhỏ nhất của cô Danica vừa được phẫu thuật tim ngay trước sinh nhật 1 tuổi, cần được chăm sóc đặc biệt liên tục; đứa con trai đầu 12 tuổi thường khiến cha mẹ đau đầu nhức óc vì những âm mưu, xốc nổi của tuổi dậy thì.

Song, bất kể những căng thẳng ấy, vợ chồng cô vẫn khá thoải mái tận hưởng cuộc sống. Anh Stefan không còn say mê vợ cuồng nhiệt như xưa nhưng anh tự

an ủi rằng mình chẳng thể đòi hỏi gì hơn vì vợ bận rộn quá. Mỗi ngày, sau khi tan sở, anh vội về nhà với vợ con. Cô Danica quá chú tâm đến những trách nhiệm nên không để ý đến sự chai sạn cảm xúc đang lớn dần bên trong hai vợ chồng. Cô khẳng khái: “Cuộc hôn nhân của chúng tôi không hề tệ. Chồng tôi chưa bao giờ lỡ những buổi tối hẹn hò với tôi hằng tuần. Nhưng làm sao tôi có thể cùng chồng tận hưởng cảm giác lãng mạn khi đầu óc tôi suốt ngày lo cho sức khỏe của đứa con nhỏ và chuyện học hành sa sút của đứa con lớn, và biết rằng ngày mai phải thức dậy lúc sáu giờ sáng? Thành thật mà nói, tôi thà thức khuya đọc e-mail để sáng mai bớt được chút việc”.

Sử gia và nhà viết tiểu luận Pamela Haag đã viết cả một quyển sách về “những cuộc hôn nhân buồn” như cô gọi. Phân tích cảnh ngộ của các cặp đôi “hạnh phúc nửa bề” – tức một trong hai người thỉnh thoảng nghĩ đến chuyện ly hôn, cô giải thích: “Một cuộc hôn nhân mang đến cho bạn nhiều điều nhưng cũng đồng thời tước đi nhiều thứ. Sự thường trực giết chết vui tươi, vui tươi giết chết an toàn, an toàn giết chết ham muốn, ham muốn giết chết ổn định, ổn định giết chết bản năng. Khi nhận được một cái gì đó thì ta cũng đồng thời phải từ bỏ một cái gì đó trong ta – tức từ bỏ điều gì đó mà ta có thể sống thiếu nó hoặc không thể thiếu nó. Trước khi kết hôn, có lẽ ta rất khó biết được ta có thể hy sinh phần nào trong bản ngã của mình và phần nào tuyệt đối không thể từ bỏ vì vốn dĩ thuộc về linh hồn của ta”.

Với cô Danica và nhiều người khác, chỉ đến khi có “người ngoài” nào đó nhắc cô về phần ấy trong linh hồn thì cô mới nhận ra rằng rốt cuộc nó không thể bị từ bỏ. Những lời tán tỉnh khéo như tạc của anh Luiz đã trực tiếp chạm đến nỗi u sầu chưa bao giờ được giải bày của cô và đánh thức phần bản ngã mà cô đương nhiên cảm thấy chân thực, nguyên bản hơn là cái phiên bản người mẹ khắt khe, hay cáu và luôn chết dí vào đồng công việc hằng ngày.

Khi ngoại tình là giải pháp vụn cả đôi đường

Ngoại tình là một trong những minh chứng rằng việc hợp nhất những mong muốn đối nghịch trong ta thật khó khăn đến dường nào. Và có lẽ, như Laura Kipnis đã nói, ngoại tình không chỉ là kết quả của việc con người thường muốn cùng lúc cả an toàn lẫn phiêu lưu, mà còn là một giải pháp để thỏa mãn cùng lúc hai khao khát mâu thuẫn nhau ấy.

Ta thường ra ngoài tìm kiếm những gì ta không thể tìm thấy trong nhà mình. Nhưng cũng có những người ra ngoài để tìm những điều họ... không thật sự muốn

xảy ra ở nhà thì sao? Nhiều người thấy người bạn đời của mình đã trăm công nghìn việc rồi, trái tim, khối óc đã chia năm xẻ bảy cho đủ việc rồi nên không muốn đòi hỏi người ấy phải lãng mạn với mình, phải “phiêu lưu” tình dục cùng mình, phải khiến mình cực kỳ thỏa mãn chuyện gối chăn. Mitchell cảnh báo rằng nếu ta đòi hỏi những điều này ở người ta đang phụ thuộc quá nhiều thì thế nào ta... cũng gặp rắc rối.

Trong các trường hợp như thế, ta ngoại tình không phải vì không quan tâm đến gia đình mà trái lại, là vì ta trân trọng gia đình đến nỗi ta không muốn làm gia đình xáo trộn. Ta miễn cưỡng chẳng muốn xáo động sự ổn định của đời sống gia đình với nguồn năng lượng ái tình quá dồi dào của mình. Ta có thể tạm thời muốn trốn khỏi tổ ấm nhưng chắc chắn không hề muốn đánh mất nó. Ngoại tình như một giải pháp gọn ghẽ toàn vẹn đôi bề: “cái phòng nhì” đầy rui ro rập rình, lúc nào cũng gấp gáp hối hả, và một mái ấm vô cùng thoải mái, gần gũi, thân thương.

Ít ra về mặt lý thuyết, ngoại tình có thể giải quyết được thế lưỡng nan vừa thích an toàn vừa khoái phiêu lưu của con người. Khi nhân tình có thể giúp ta thỏa mãn những đam mê và khát khao phiêu lưu, ta thoát khỏi sự nhàm chán của đời sống gia đình nhưng vẫn không hoàn toàn từ bỏ gia đình. Sau cùng, “phòng nhì” không phải chốn ta muốn “đăng ký thường trú” mà ta chỉ muốn đó như nhà trọ để ta thích thì ghé qua. Chừng nào ta vẫn giữ kín được chuyện ngoại tình thì chừng đó ta còn có cảm giác mình có thể cùng lúc có tất cả trong đời, có cả “cơm” lẫn “phở”, có cả sự an toàn lẫn những chuyến phiêu lưu.

Ham muốn đã mất và tìm lại của người phụ nữ

Cô Danica không phải là người phụ nữ đầu tiên khép mình khi ở nhà và thức tỉnh khi... ở ngoài. Câu chuyện của cô là một điển hình của ái tình câm lặng.

Tôi thường gặp những người vợ được chồng đưa đến trị liệu vì ông chồng quá chán ngán cảnh bị vợ lạnh nhạt hết đêm này sang đêm khác. Các ông chồng này hay than: “Vợ tôi lúc nào cũng tắt bật làm việc nhà và chăm sóc lũ trẻ nên chẳng còn tha thiết gì chuyện gần gũi chồng. Dù tôi có phụ cô ấy rửa bao nhiêu chén đĩa chẳng nữa thì cô ấy cũng cứ bỏ đống tôi chuyện chăn gối”. Nhưng rồi tôi phát hiện ra rằng chính những phụ nữ ấy đã “sống lại” trong một... cuộc ngoại tình bất ngờ.

Nhiều người chồng đau đầu tìm hiểu vì sao vợ mình thường đờ như khúc gỗ khi gần gũi mình mà lại bất thành linh trở nên đầy cuồng nhiệt, khao khát, nóng bỏng, sáng tạo,... với nhân tình. Nhiều năm trời, những ông chồng ấy luôn nghĩ rằng vợ mình “chẳng hứng thú gì chuyện làm tình”, đến khi có trong tay những chứng cứ vợ ngoại tình, họ liền nghĩ: “Chắc cô ấy chẳng hứng thú làm tình với mình”.

Trong một số trường hợp, phụ nữ bùng lên ham muốn hoang đàng vì muốn phản kháng người chồng kém sáng tạo trong chuyện chăn gối, nhưng không phải lúc nào cũng thế. Anh Stefan thực ra là người rất lãng mạn, rất thích “bày binh bố trận” để giúp vợ thăng hoa, nhưng cô Danica chỉ thường lạnh lùng đáp lại gọn lỏn: “Chúng ta không ‘để lại sản phẩm’ nhé, ok?”. Ấy vậy mà khi bên anh chàng Luiz, cô say sưa phối hợp, sáng tạo, đóng góp tích cực vào liên khúc hoan lạc nóng bỏng.

Là một người vợ, cô ấy chỉ nóng ruột mong chồng làm tình nhanh nhanh cho xong.

Là một người tình, cô ấy cứ mong cuộc làm tình kéo dài mãi.

Mọi người thường nghĩ rằng chính người chồng đã khiến người vợ như vậy, nhưng hoàn cảnh cũng góp phần không kém. Hoàn cảnh ở đây chính là câu chuyện mà cô Danica đã tự dựng nên và vai diễn mà cô lựa chọn. Mái ấm, hôn nhân, tình mẫu tử – là những mục tiêu của nhiều phụ nữ, nhưng cũng chính là nơi mà nhiều phụ nữ cảm thấy mình không còn là... phụ nữ.

Những bài viết của nhà nghiên cứu Marta Meana đã làm sáng tỏ những ham muốn bí ẩn của phái nữ. Bà thách thức giả định phổ biến cho rằng phụ nữ chủ yếu có ham muốn tình dục với những người cô ấy gắn kết chặt chẽ, cảm thấy tin tưởng và an toàn khi ở bên. Nếu điều này đúng thì cô Danica phải có đời sống tình dục tuyệt vời chứ?

Marta Meana cho rằng phụ nữ không chỉ thích đụng chạm cơ thể mà còn tràn trề ham muốn: “Phụ nữ thật ra cũng có thể bị kích thích hết như đàn ông bởi những chuyện tình lãng mạn, sai trái, thô thiển, mờ ám. Nhưng sự kích thích đó có lẽ chưa đủ mạnh để phụ nữ đánh đổi những điều họ trân trọng hơn, ví dụ như sự gắn kết cảm xúc thật sự với ai đó”.

Như tôi vẫn thường nói, các nhu cầu cảm xúc và nhu cầu tình dục không phải lúc nào cũng đồng bộ. Một số người cảm thấy hôn nhân của mình đủ an toàn để mình... “trêu hoa ghẹo nguyệt” bên ngoài, để thèm khát ai đó, để chấp nhận rủi

ro. Nhưng với nhiều người, những điều giúp vun vén tình yêu trong tổ ấm hôn nhân cũng chính là những điều đang “vùi dập” những ham muốn “ăn vụng” thầm kín. Khi buộc phải đưa ra chọn lựa giữa hôn nhân và nhân tình, phụ nữ sẽ chọn thế nào? Meana luận rằng: “Phụ nữ sẽ chọn một cuộc hôn nhân tốt đẹp thay vì hoan lạc tình dục”.

Nói cách khác, tự ngàn đời nay phụ nữ vẫn luôn đặt nhu cầu cảm xúc lên trên nhu cầu tình ái. Nàng biết cái gì khiến nàng ham muốn, nhưng cũng biết cái gì quan trọng hơn ham muốn ấy. Nàng biết mình muốn gì, cần gì. Lòng nàng đã có sẵn lựa chọn.

Không có gì khó hiểu khi anh Stefan đã không giải mã được bí ẩn này của phụ nữ. Như nhiều người đàn ông khác, khi vợ anh thu mình trong chuyện chăn gối, anh kết luận rằng vợ không thích tình dục. Điều này dẫn chúng ta đến một hiểu nhầm phổ biến khác mà công trình nghiên cứu của Meana đã làm sáng tỏ: chúng ta cho rằng phụ nữ kém ham muốn tình dục là vì có bản năng tình dục kém mạnh mẽ. Có lẽ sẽ chính xác hơn nếu chúng ta nghĩ rằng ham muốn tình dục đó của phụ nữ cần được kích hoạt mạnh mẽ hơn, sáng tạo hơn. Và điều này cần được thực hiện bởi chính phụ nữ trước tiên chứ chẳng phải chỉ có mỗi bạn tình thực hiện.

Khi bước vào hôn nhân, nhiều phụ nữ cảm nhận bản năng tình dục của mình dần chuyển từ ham muốn sang bốn phận. Mà bốn phận thì thường là việc gì đó nàng phải làm, nên làm chứ không hẳn là điều nàng... muốn làm. Trái lại, khi ngoại tình, phụ nữ tự chủ đối với niềm hoan lạc của mình. Chính ý chí theo đuổi sự thỏa mãn cho bản thân đã kích hoạt chuyện nàng ngoại tình.

Anh Stefan cảm thấy rất buồn vì đã không nhận ra vợ mình “héo úa” lòng dạ bấy lâu nay. Anh thậm chí còn tìm đến tình nhân của cô để tìm hiểu vì sao. Anh hỏi Luiz: “Làm sao cậu biết cô ấy đã nguội lạnh trong lòng? Cậu đã thấy gì ở cô ấy?”. Luiz đáp: “Cô ấy như một cái cây đang trong mùa đông, dù không có lá nhưng ta có thể mừng tượng cái cây ấy xum xuê, tươi xanh, rục rỡ như thế nào vào mùa hè”. Khi nghe thấy cách diễn giải thi vị này về tình trạng của vợ mình, anh Stefan cảm thấy buồn bã và ghen. Vì sao Luiz lại khiến nàng “nở hoa” trở lại còn mình thì không thể?

Tôi nói với anh Stefan: “Khi ở cạnh nhân tình, vợ anh không phải nghĩ về con cái, đồng hóa đơn chưa thanh toán hay chuyện phải nấu bữa tối, tức không phải nghĩ đến những chuyện làm mất hứng làm tình. Hãy thử đặt nhân tình của cô

ấy vào vị trí của anh thì anh ta cũng sẽ nhanh chóng có cùng số phận như anh thôi”.

“Mất ham muốn” là khái niệm nhà tâm lý trị liệu và tác giả Dalma Heyn đã dùng để mô tả tình trạng này ở một số phụ nữ sau khi kết hôn, tức “một sự chết đi bất ngờ, không thể thể hiện khao khát và sức sống”. Cô viết: “Ham muốn tình dục của một phụ nữ tùy thuộc vào căn tính và sự tự nuôi dưỡng của cô ấy”.

Hôn nhân và tình mẫu tử đòi hỏi người phụ nữ phải hy sinh mình, phải kìm nén những ham muốn. Khi phải chịu trách nhiệm chăm lo cho người khác, phụ nữ khó có thể tập trung vào các nhu cầu của bản thân, khó cảm thấy xốc nổi, khó thể hiện dự vọng, khó thành thơi, thông dong, tự tại. Khi ở nhà, nhiều phụ nữ rất khó chỉ tập trung quan tâm đến bản thân mình, trong khi đây là yếu tố rất quan trọng để có thể tận hưởng trọn vẹn niềm hoan lạc chăn gối. Gánh nặng chăm sóc gia đình quả thật là thứ thuốc “giảm nhiệt” tình dục hữu hiệu vô cùng!

Ngoại tình thường là một điểm đến cho những phụ nữ đang loay hoay tìm cách kết nối với chính mình. Như các anh hùng trong thần thoại cổ xưa, nàng rời khỏi nhà để đi tìm chính mình. Mỗi tình vụng trộm bí mật trở thành điều chỉ dành riêng cho nàng – một bảo chứng cho sự tự chủ. Khi ngoại tình, ta biết rõ môn một ta không cần phải chăm sóc một ai cả.

Các đối tượng nghiên cứu của Heyn đã xác nhận rằng ngoại tình sẽ mang lại cho phụ nữ sự tự nhận thức về bản thân và hoàn cảnh. “Cho dù trước khi ngoại tình những người phụ nữ này cảm thấy mình không có tiếng nói cá nhân, mình đã đánh mất một phần cá tính nào đó, nhưng trong và sau khi ngoại tình, họ đã thay đổi. Họ buông theo những cảm xúc bị bóp nghẹt và bước vào một thực tại rõ rệt, đầy màu sắc và sức sống. Ở nơi đó, họ cảm thấy mình đang sống, thức tỉnh, mạnh mẽ và hoàn toàn tập trung”.

Tôi nhận thấy vấn đề tự chủ này thể hiện rõ hơn trong việc ngoại tình của phụ nữ, nhưng không vì thế mà họ độc quyền về khoản này, hay chỉ hạn chế ở các cặp đôi dị tính. Phụ nữ thường nói: “Tôi đánh mất chính mình”, còn đàn ông phản nản: “Tôi mất người phụ nữ của mình”. Đàn ông cũng “rong chơi” không chỉ để tìm kiếm những thú vui hoan lạc mà còn tìm kiếm sự kết nối, những cảm xúc mãnh liệt và cảm giác mình đang sống. “Bi kịch” là khi bánh xe ngoại tình đã xoay, những người đàn ông này cuối cùng thường sẽ tìm thấy một phụ nữ giống hệt vợ mình, tức cô ấy cũng đang đi tìm kiếm chính bản thân mình.

Nghiên cứu của Meana và Karen E. Sims chỉ ra ba yếu tố cốt lõi, vốn là “đại diện cho những sức mạnh đang trì kéo ham muốn tình dục của phụ nữ”. Thứ nhất là sự thể chế hóa mối quan hệ, tức từ tự do yêu đương đã trở thành cam kết và có trách nhiệm đối với hôn nhân. Thứ hai là sự quá thân thuộc đến mức nhàm chán – vì khi đã kết hôn, sự thân thuộc và gần gũi sẽ dần làm mờ cá tính và sự bí ẩn của mỗi người. Thứ ba là một số vai trò mà phụ nữ phải đảm nhiệm đã triệt tiêu ham muốn tình dục của họ, ví dụ vai trò làm mẹ, làm vợ, làm người quản gia,...

Các kết quả nghiên cứu này củng cố quan sát lâm sàng của tôi rằng muốn duy trì ham muốn tình dục thì ta cần biết cách lèo lái những phân cực này trong ta. Và một lần nữa, những nghiên cứu này thách thức quan điểm cho rằng ham muốn tình dục của phụ nữ phụ thuộc hoàn toàn vào cảm giác an toàn đối với người kia. Những nhà nghiên cứu đã kết luận rằng: “Thay vì khẳng định bám lấy sự an toàn, ham muốn tình dục của phái nữ đòi hỏi sự cân bằng giữa các thúc đẩy đối nghịch, tức của sự thoải mái và tự do, của an toàn và rủi ro, của thân thuộc và cá tính”.

Dễ nhận ra ngoại tình là một lựa chọn hấp dẫn với những ai phải vật lộn để duy trì sự thăng bằng mong manh này. Một vụ ngoại tình thường chẳng mang tính chất ràng buộc và thường dẫn ta đến tự do, tự lập. Đây chính là vùng mà Sims và Meana gọi là “ngưỡng kích thích dưới” (liminality), người trong cuộc chối bỏ các luật lệ và trách nhiệm, chủ động tìm kiếm khoái lạc, sống vượt lên thực tại. Khi ở bên nhân tình, nàng cũng chính là một nhân tình, và vai trò của nhân tình thường chỉ liên quan đến tình dục, còn những vai trò như làm mẹ, làm vợ, làm người quản gia thì nàng đã thể hiện khi ở nhà rồi.

"Khi không ở bên anh , em là ai"

Trong lần đầu tôi gặp gỡ cùng lúc anh Stefan và cô Danica, anh ấy nói rằng anh chẳng muốn gì hơn ngoài việc vợ mình tìm thấy hứng thú tình dục với anh: “Tôi không thích việc cô ấy lúc nào cũng hy sinh cho con cái đến mức không còn thời gian cho bản thân và cho chồng. Tôi muốn giúp cô thay đổi điều đó”.

Anh có đầy ý tưởng để giúp vợ dành thêm thời gian và không gian cho bản thân, tìm lại những thú vui ngày xưa như chơi bóng chày, tập yoga, gặp gỡ bạn bè,... nhưng theo anh kể thì đến nay anh vẫn chưa thành công.

Tôi chú ý thấy cô Danica giữ im lặng.

Tôi nói với anh Stefan rằng: “Những gì anh làm đều rất tuyệt, nhưng anh chẳng thể làm được gì nữa đâu”. Nếu anh cứ cố tìm cách giải quyết vấn đề cho cô ấy thì cô ấy sẽ càng cảm thấy áp lực và càng muốn chống cự thôi. Cô ấy cần tự tìm đến những gì mình muốn, chứ chẳng phải điều anh muốn từ cô ấy.

Tôi thường nói với thân chủ rằng nếu họ có thể mang vào hôn nhân của họ dù chỉ 1/10 sự táo bạo, bông đùa, hăng hái mà họ dành cho nhân tình thì hôn nhân của họ hẳn sẽ rất khác. Khi ở bên nhân tình, dường như ta dồi dào trí tưởng tượng và sáng tạo hơn là khi ở cạnh chồng/vợ mình.

Khi nói ra điều này, tôi chợt nhớ lại một cảnh xót xa trong phim *A Walk on the Moon* (tạm dịch: Lãng du nơi cung trăng). Nhân vật người mẹ Pearl ngoại tình với một người bán quần áo. Một hôm, đưa con gái tuổi teen hỏi mẹ: “Mẹ yêu chú ấy hơn cả nhà mình à?”, Pearl nói: “Không phải thế, nhưng đôi khi trở nên khác biệt với một người khác thì dễ dàng hơn”.

Nếu anh Stefan và cô Danica muốn cứu vãn cuộc hôn nhân của mình, về mặt tình cảm lẫn ham muốn tình dục, thì cô Danica cần phải tìm ra cách để trở nên khác biệt với người chồng cô đã chung sống quá lâu. Điều này rất khó nhưng không phải là không thể. Tôi đã nhìn thấy khá nhiều phụ nữ ngoại tình đã quay về với chồng, không quên mang theo bản thể mới của mình mà nhân tình đã đánh thức. Sự tự tin, cởi mở tươi mới về tình dục của nàng khiến chồng ngạc nhiên và cảm kích lắm dù có thể chẳng biết điều gì đã khiến nàng “lột xác” ngoạn mục như vậy. Ngoại tình có thể đánh thức đời sống tình dục bấy lâu nay ngủ say trong cuộc hôn nhân, có thể làm chuyện đó phong phú thêm nhưng cũng đồng thời có thể khiến nó “hấp hối”, “lâm chung”.

Cô Danica cần trân trọng những mâu thuẫn trong lòng mình và dàn hòa với người phụ nữ đã nhiệt nồng đeo đuổi khoái lạc, dù điều ấy đồng nghĩa với phản bội hôn nhân. Tôi giải thích với cô rằng: “Nếu cô từ bỏ người phụ nữ ấy và cho rằng mối quan hệ kia chỉ là điều xấu xa, nhục nhã thì tức là cô sẽ tự cắt đứt sợi dây cứu sinh của mình”. Nhưng cô trông vẫn lưỡng lự, khiến chồng cô thất vọng ra mặt.

Điều khiến anh Stefan đau đớn nhất không phải là vợ ngoại tình mà là dường như vợ đã không thể hoặc không sẵn lòng chia sẻ khát khao tình dục với anh. Chừng nào anh còn đơn giản nghĩ rằng vợ không ham muốn gì chuyện tình dục thì anh còn cam chịu chuyện mình bị “bỏ đói”. Nhưng bây giờ anh đang cảm

thấy mình có quyền tận hưởng tình dục với vợ, thế mà lại bị vợ hững hờ thì thật đáng sợ.

Buồn thay, vợ anh không dễ gì mang khát khao ân ái về lại mái nhà như anh tưởng. 18 tháng sau, anh gửi e-mail cho tôi, báo rằng anh vẫn mong “được nhìn thấy vợ như cái cây trở hoa mùa hè”, nhưng hy vọng của anh đang phai nhạt dần.

Có phải những mâu thuẫn nội tại chắc chắn sẽ dẫn ta đến ngoại tình? Có phải chúng ta mắc đọa phải trăn quý những thói quen và sự an toàn ở nhà và rồi phải cố thoát khỏi mái nhà để tìm kiếm cảm giác phiêu lưu ở đâu đó? Liệu ta có thể chung thủy trọn đời với một người không? Liệu giữa những điều thân quen, ta có thể tìm ra và tận hưởng điều khác biệt nào đó ta luôn khao khát không? Nếu có thể thì ta cần làm gì để có được điều ấy?

Câu chuyện của vợ chồng Danica – Stefan không thật khiến ta cảm thấy lạc quan về hôn nhân, những chỉ ít đã phản ánh một thực tế đời sống con người mà ta không thể tránh được. Tình yêu và ham muốn không nhất thiết phải loại trừ lẫn nhau. Nhiều cặp đôi đã tìm ra cách hòa hợp những mâu thuẫn này mà không cần phân chia rõ ràng tình yêu và ham muốn. Việc này cần bắt đầu bằng sự thấu hiểu rằng chúng ta không bao giờ có thể xóa bỏ được thể lưỡng nan trong tâm hồn mình. Hòa giải tình dục và đời sống gia đình không phải là vấn đề phải giải quyết tận gốc tận ngọn mà thực ra là một nghịch lý ta cần kiểm soát.

Chương 11

Tình dục có phải chỉ là tình dục?

Những cảm xúc của ngoại tình

Bạn thử tưởng tượng tình huống sau: một người đàn ông bước vào quán bar, tháo nhãn cưới cho vào túi quần, lôi ra một xấp tiền rồi ra hiệu một cô gái xinh đẹp hãy đến nhảy cho mình xem... Bạn đang nghĩ gì? Có lẽ bạn đang cảm thấy kinh tởm, đang thầm mắng: “Đồ khốn!”, “Đàn ông nào cũng cần sex. Chắc vợ ông này ở nhà không đáp ứng đủ rồi”,... Trong vô số từ ngữ bạn đang nghĩ đến, có từ “yêu” không?

Chúng ta thường cho rằng phụ nữ ngoại tình vì muốn được yêu, còn đàn ông vì muốn có gì? Câu trả lời là để có tình dục. Giả định này càng được củng cố mạnh mẽ hơn khi tình dục được nhắc đến ở đây thuộc loại tình một đêm với người xa lạ rồi sau đó đường ai nấy đi ngay, hoặc là loại tình dục đổi chác bằng tiền bạc quà cáp, hay là loại tình dục dịch vụ.

Những cuộc tòm tem này được thiết kế theo kiểu không có chút cảm xúc nào. Chẳng phải việc một người đàn ông chẳng cần nhớ tên người phụ nữ mình vừa làm tình chính là bằng chứng cho thấy tình dục chính là món hàng duy nhất đang được rao bán?

Song, chuyện ngoại tình đâu có đơn giản như vậy! Rất nhiều phụ nữ ngoại tình vì khao khát gần gũi thể xác. Rất nhiều chuyến “*ăn vụng*” của đàn ông bị thôi thúc bởi những nhu cầu cảm xúc phức tạp, kể cả những người hay la cà phố đèn đỏ hay những người thường có những cuộc tình qua đường.

Anh Garth, 55 tuổi, bị rối loạn cương dương mãn tính trong năm năm qua. Cô Valerie - vợ anh - đau đớn kể với tôi: “*Tôi không muốn anh ấy buồn và mặc cảm, thế nên chúng tôi ngưng gần gũi nhau dần. Rồi tôi phát hiện ra rằng suốt thời gian qua anh ấy vẫn lui tới các câu lạc bộ thoát y, các bữa tiệc tình dục và quan hệ với gái làng chơi. Tôi tin rằng anh ấy yêu tôi nhưng sao bên trong anh ấy lại có thể có đến hai con người khác nhau như vậy: một người chồng yêu thương vợ dù bị rối loạn cương dương và một người cất công tìm kiếm tình dục*

qua đường? Nghĩ mà xem, tôi đã từ bỏ những khát khao tình dục của mình để anh ấy làm chuyện ấy ư?”.

Anh Scott, 35 tuổi, đang trong một mối quan hệ tương đối mới với cô Kristen, 31 tuổi. Anh kể rằng hai người từng say mê làm tình mỗi ngày, nhưng rồi sáu tháng sau, anh không thể tiếp tục như thế. Không phải vì anh không cảm thấy kích thích mà vì chỉ muốn trốn vào góc nào đó để xem phim khiêu dâm rồi tự sướng. Cô Kristen rất lo lắng khi bỗng nhiên đời sống tình dục của hai người nguội lạnh. Rồi sau đó cô tỏ ra thông cảm khi biết anh đang trải qua một giai đoạn khó khăn: mẹ anh vừa qua đời, việc kinh doanh của anh đang trầm trật.

Tuy nhiên, sự thấu cảm của cô hóa thành nỗi kinh hoàng khi một cô bạn gái kể với cô rằng cô ấy nhìn thấy anh Scott đi vào thang máy khách sạn với hai cô gái. Cô Kristen kể rằng: *“Anh đã thú nhận rằng đã tìm kiếm người để quan hệ tình dục tập thể, và thế là tìm thấy hai cô gái đó trên một trang web hẹn hò. Một trong hai cô này khiến anh mắc bệnh lây qua đường tình dục”.*

Khi bắt đầu đào sâu hơn sự việc, cô Kristen đã vô cùng kinh ngạc trước mức độ nghiêm trọng của thói quen dâm dật của anh Scott, những người hẹn hò qua mạng với anh, và thói thi thoảng vung tiền quá trán cho gái hạng sang. Cô Kristen nói: *“Nếu tôi đã sỉ nhục anh, chê bai năng lực tình dục của anh hay đã từ chối anh thì tôi còn hiểu được vì sao anh đi chơi gái, đăng này tôi đã cảm thông việc anh ít gần gũi tôi. Tôi thật không thể nào hiểu nổi vì sao anh làm những điều khủng khiếp này”.*

Anh Jonah kết hôn với cô Danielle, có hai con, đời sống tình dục của cả hai dường như đã phai nhạt. Cô Danielle phát hiện chồng thường đi *“mát xa vui vẻ”* hằng tuần và những lúc anh ngồi bên máy tính hàng giờ không phải để chơi game mà là để tâm tình với tình nhân.

Ba anh Jonah, Scott và Garth và nhiều người đàn ông khác đã đi cùng vợ đến văn phòng của tôi. Vợ của họ thường ở trong trạng thái hoang mang, sốc nặng và kinh tởm chồng. Nhóm những người ngoại tình kiểu này thường chỉ có đàn ông và họ chỉ thích quan hệ với phụ nữ. Những người đàn ông này thường đã kết hôn hay đang trong một mối quan hệ có cam kết, và muốn giữ nguyên như thế. Họ là những người bạn trai, người cha, người chồng có trách nhiệm, thương yêu vợ con, gia đình. Họ là những người ai cũng tìm đến khi cần giúp đỡ, vay tiền hay xin lời khuyên. Họ có thể có nhân tình mà không cần tốn một đồng nào. Và ở nhà luôn có một người vợ quyến rũ đang chờ họ, sẵn lòng ngủ với họ.

Nhưng họ lại đem những khát khao tình dục của mình đến với gái qua đường, gái bán hoa, gái bán dâm online, vũ công thoát y, các game khiêu dâm, phim khiêu dâm...

Vì sao những người đàn ông này lại “xuất khẩu” những khát khao tình dục của mình? Và vì sao họ lại quan hệ tình dục với gái bán dâm?

Làm sao vợ của họ có thể dung hợp giữa người chồng hiền từ mà họ biết và người đàn ông lén đi chơi gái?

Nhiều năm trước, việc đàn ông tìm đến gái làng chơi thường được xem ít sai trái hơn là tăng tị với... vợ ông hàng xóm, vì đi chơi gái thì họ chỉ chơi qua đường thôi chứ sẽ không bỏ vợ. Nhiều người thậm chí còn xem chơi gái không phải là ngoại tình. Có người còn mạnh miệng tuyên bố những phụ nữ bán dâm tồn tại là để giúp đàn ông... không sa ngã vào cái bẫy ngoại tình.

Song, nhiều phụ nữ ngày nay xem việc chơi gái tồi tệ hơn so với một vụ ngoại tình không đối chác. Ngay lập tức điều này gợi tới những câu hỏi lớn hơn và đau đớn hơn về kiểu đàn ông mà họ đã kết hôn. Việc chơi gái nói lên điều gì về con người anh ta?

Thật dễ dàng quy tội cho những người đàn ông kia, vì đã từ bỏ vợ mình và vì đã tham gia vào ngành công nghiệp tình dục, mà trong những hình thái tằm tối hơn đó là đang buôn bán, bóc lột và đàn áp phụ nữ. Nhiều người xem những người đàn ông này là những chú bé nông cuồng, căm ghét phụ nữ, hám tình dục. Và một số người quả thật đúng là như thế.

Nhưng khi làm việc với những người đàn ông như Garth, Scott, Jonah, tôi đã buộc phải đi sâu hơn vào những bất an, ảo tưởng và những biến động cảm xúc có thể đã dẫn lối họ vào thế giới tằm tối. Họ đang tìm kiếm điều gì ở những cuộc hẹn hò chóng vánh như thế? Nếu họ “*ăn bánh trả tiền*”, rốt cuộc họ đang trả cho điều gì? Rõ ràng đó là tình dục không ràng buộc, rất vui vẻ, khác biệt, hứng thú, không bị tiếng khóc trẻ con ngắt ngang. Nhưng liệu đó có phải là toàn bộ câu chuyện?

Những người đàn ông ngoại tình kiểu này đang mách bảo chúng ta điều gì đó về nam tính, ngoại tình, tình trạng kinh tế và văn hóa.

Ham muốn nam giới: khi tình yêu và tình dục chẳng chung một mái nhà

Trong buổi trị liệu riêng tư đầu tiên với anh Garth, anh ấy nói với tôi: “*Chị sẽ nghĩ tôi là một thằng khốn toàn tập*”. Rồi anh tiếp tục kể tôi nghe những câu

chuyện “*nhờ nhờ*”, về đủ kiểu ngoại tình anh đã làm, không chỉ với cô vợ Valerie hiện tại mà trong từng cuộc hôn nhân trước đây của anh.

Anh nhấn mạnh: *“Lần nào làm tình với tôi cô ấy cũng chỉ có mỗi một kiểu. Ban đầu, chuyện tình dục của chúng tôi rất nóng bỏng. Nhưng sau một năm kết hôn, tôi mất hết hứng thú, thậm chí không cương cứng nổi. Có thể nghe hơi lạ nhưng tôi cảm thấy như thật tội lỗi khi chạm vào cô ấy”*.

Câu cuối của anh ấy không quá lạ lùng đối với tôi. Đây là một manh mối quan trọng cho việc anh ngoại tình. Mất hứng thú chuyện chăn gối là một chuyện, có rất nhiều người từ vô vập mặn nồng xìu xuống thành sự dửng dưng. Nhưng những gì anh ta mô tả lại có vẻ khó chịu hơn – kiểu phản ứng không thích làm tình với người bạn đời của mình, như thể làm tình là phải vượt qua biên giới bị cấm cản. Cái cảm giác cấm kỵ ấy cảnh báo tôi về khả năng anh Garth đang rơi vào trường hợp *“tách biệt giữa tình yêu và tình dục”* như cách nói của nhà trị liệu Jack Morin.

Morin mô tả: *“Một trong những thách thức quan trọng của đời sống ái tình chính là cần hình thành mối tương tác dễ chịu giữa ham muốn tình dục và ham muốn gắn bó triu mến với người tình”*. Tôi đồ rằng chuyến tìm kiếm tình dục bên ngoài của anh Garth chính là biểu hiện của việc anh không thể kết hợp sự gần gũi với khát khao tình dục. Đàn ông trong hoàn cảnh bất như ý giống anh không chỉ cảm thấy chán vợ mà còn tìm kiếm sự mới mẻ và sẵn sàng trượt dài trên cái dốc ngoại tình.

Anh Garth nói với tôi: *“Tìn tôi đi, tôi không muốn mọi chuyện ra thế này chút nào. Tôi không muốn làm kiểu đàn ông lừa dối vợ mình. Hơn nữa, tôi cảm thấy rất tội tệ khi không thể làm Valerie thỏa mãn trong vấn đề tình dục. Thế nên tôi bù đắp bằng cách săn sóc cô ấy. Cô ấy nghĩ rằng tôi rối loạn cương dương vì tôi bị tiểu đường nhưng thật ra tôi bị thế từ rất lâu rồi”*. Cũng cần nói thêm là khi lén lút tìm kiếm khoái lạc bên ngoài, anh Garth... cương cứng rất tốt.

Anh Garth không lấy gì làm tự hào với những chuyện lằng nhằng của mình, nhưng anh tự chấp nhận rằng tình yêu và ham muốn tình dục không thể chung một mái nhà, và anh vẫn luôn thận trọng khi *“ăn vụng”*. Khi bị vợ phát hiện ngoại tình, anh buộc phải tự nhìn lại bản thân mình sâu sắc hơn. Khi chúng tôi gặp nhau, anh nhận ra rằng việc anh ngoại tình không có chút liên quan gì đến sự quyến rũ của vợ anh hay mức độ mãnh liệt của tình yêu anh dành cho vợ.

Tôi đồng ý với những nhận định của anh, tính cho đến lúc đó. Tôi nói với anh: *“Tôi muốn khẳng định rằng tôi không nghĩ anh là một gã khốn toàn tập. Nhưng rõ ràng có một xu hướng nào đó ở đây đã khiến cả anh và vợ đau đớn. Những gì cô Valerie kể khiến tôi tin rằng anh thật sự biết cách yêu thương vợ. Nhưng có gì đó trong cách anh yêu khiến anh thấy rất khó làm tình với vợ”*.

Việc giúp anh Garth ngừng ngoại tình sẽ chẳng mang đến nhiều tác dụng trừ phi tôi cũng có thể giúp anh hiểu điều gì đã khiến anh phân tách tình yêu và tình dục.

Tôi bảo anh hãy kể tôi nghe nhiều hơn về thời thơ ấu của anh. Sự tắt ngấm tình dục lặp đi lặp lại trong các cuộc hôn nhân của anh dường như bắt nguồn từ một chấn thương tâm lý ẩn sâu nào đó. Khuynh hướng và bản năng ái tình của chúng ta khởi nguồn từ những trải nghiệm đầu tiên và sẽ phát triển suốt cuộc đời chúng ta. Đôi khi cần có một chút tài thám tử tâm lý mới có thể phát hiện những bế tắc về tình dục, bởi tâm lý tình dục vốn có rất ít điều là ngẫu nhiên.

Anh Garth có tuổi thơ dữ dội vì người cha nghiện rượu thường vô cớ đánh đập vợ con. Nhiều lần anh che chắn cho mẹ và em nên đã hứng trọn những cú đấm đá của cha. Cả cơ thể lẫn tâm hồn anh đều mang những vết sẹo.

Terry Real đã mô tả cái *“tam giác bóng tối”* này: *“Người cha có quyền lực, vô trách nhiệm, và/hoặc thích ngược đãi, người vợ lệ thuộc và bị chà đạp, đứa con trai đáng thương bị kẹt ở giữa”*.

Ông giải thích thêm rằng những đứa con trai này trở nên gẫn bó không lành mạnh với mẹ mình, và khi trưởng thành, họ *“sợ chính những biên độ cảm xúc của mình”*. Họ là những linh hồn tử tế cảm thấy phải tự tước bỏ chính những cảm xúc của mình và chịu trách nhiệm cho hạnh phúc của người mẹ và những người phụ nữ sau đó trong đời họ. Real gọi đây là *“chấn thương xâm nhập”*, không chỉ sống trong tâm trí mà còn trên thân thể, thế nên có thể ngăn người bị chấn thương gẫn gũi về thể xác với những người phụ nữ đó.

Anh Garth phù hợp với mẫu này, và lý thuyết trên có thể giúp giải thích vì sao anh lại cảm thấy mang nợ những người phụ nữ anh yêu thương nhưng không thể có kích thích với họ.

Sự cộng hưởng cảm xúc giữa mối quan hệ của anh với cha mẹ và của anh với vợ mạnh mẽ đến mức khiến anh có nhận thức lệch lạc. Anh cảm thấy làm tình với vợ là *“sai trái”*, gần như là... loạn luân. Khi một người cảm thấy vợ/chồng mình thân thiết như thế... cùng máu mủ thì đương nhiên đời sống tình dục sẽ bị

lại tàn dần. Và rồi người ấy sẽ cảm thấy đi ngoài tình còn đỡ tội lỗi hơn là làm tình với... vợ/chồng mình.

Khi yêu ai đó, ta thường có cảm giác phải có trách nhiệm lo lắng và chăm sóc sức khỏe của người ta yêu. Nhưng với một số người, các cảm xúc tự nhiên này có thể chất thêm một gánh nặng, đặc biệt là khi người ấy ngày xưa đã từng phải chăm sóc chính cha mẹ mình. Quá thấu hiểu sự mong manh, dễ vỡ của vợ, anh đeo mang một gánh nặng trong cảm xúc, khiến anh không thể có những buông thả cần thiết cho sự gần gũi và khoái lạc tình dục. Ta chỉ có thể làm tình thoải mái hơn khi ta tin rằng người kia cứng cáp và có thể đón nhận sức mạnh ham muốn của chúng ta.

Với những người như anh Garth, hành vi bên ngoài của họ phản ánh sự phân tách nội tâm này. Có nhiều biến thể của sự phân tách này, ở đàn ông và ở đàn bà, nhưng trong trường hợp của anh Garth, đó là sự nổi rộng các tổn thương từ thời thơ ấu. Nhiều bé trai từng bị cha đánh đập đã tự hứa với lòng rằng khi mình lớn lên, mình nhất định sẽ không hành xử tồi tệ như cha mình. Và chính điều tâm niệm này khiến đứa bé trai ấy cố gắng hết sức để kìm giữ bất cứ hình thái bạo lực nào. Vấn đề nằm ở chỗ khi ra sức kiểm soát cái cảm xúc đã khước từ này, họ rốt cuộc lại dập tắt cả khả năng có thể cởi mở tình dục với người họ yêu thương.

Tôi giải thích với anh Garth rằng ham muốn cần một mức độ bạo liệt nhất định, không phải bạo lực, mà là một năng lượng mang tính khẳng định, giăng lấy. Đây là năng lượng cho phép chúng ta theo đuổi, mong muốn, đón lấy và thậm chí tình dục hóa bạn đời. Nhà nghiên cứu nổi tiếng về tình dục Robert Stoller mô tả sự cụ thể hóa này là một phần thiết yếu của tình dục – không xem người kia là một món đồ vật mà xem họ là một cá thể tình dục độc lập. Nó tạo ra một khoảng cách an toàn giúp ta tình dục hóa người còn lại, vốn là một điều cần thiết để ta luôn hứng tình với vợ/chồng ta.

Với những người đàn ông sợ hãi chính sự hung hãn của mình và tìm cách tách biệt nó, ham muốn trở nên cô lập với tình yêu. Với họ, càng gần gũi về cảm xúc thì càng dè dặt về tình dục. Họ sẽ triu mến với vợ nhưng “*không động đến*” vợ, trong khi đó họ tiêu thụ những văn hóa phẩm khiêu dâm hạng nặng hoặc tìm đến những loại tình dục đồi chác. Trong những lần quan hệ xác thịt hoàn toàn không cảm xúc ấy, họ có thể tự do thể hiện ham muốn của mình mà không sợ làm vợ tổn thương.

Phần “*cậu con trai tốt*” tràn trề yêu thương trong người đàn ông khiến họ có cảm giác gắn bó và có trách nhiệm lớn lao với người phụ nữ của mình. Phần “*cậu con trai hư*” trong người đàn ông khiến họ bất chấp, phá hoại, vô trách nhiệm. Tôi có thể tóm gọn như sau: Những người đàn ông này chỉ có thể nói “*Yêu anh đi*” về tình dục khi họ có thể nói “*Yêu anh đi*” về mặt cảm xúc. Thoạt nghe có vẻ kỳ lạ, nhưng người đàn ông nào đã từng sống trong cái khung quan hệ này sẽ nhận ra nó ngay lập tức.

Khi trò chuyện với vợ của những người đàn ông này, tôi thường gợi mở cho họ thấy sức quyến rũ của một cô gái trẻ đứng trên sân khấu múa thoát y, đứng ở góc đường chào mời khách hay đang uốn éo trên màn hình. Hiển nhiên nhiều người vợ cho rằng chồng mình chỉ đang theo đuổi thân thể của cô ta. Nhưng điều đó có phải chỉ đơn giản là bản năng đàn ông? Điều các ông chồng đã “*ăn bánh trả tiền*” thường nhấn mạnh với tôi chính là thái độ chẳng hề mong manh của những cô gái ấy. Các cô ấy rất quyết đoán khi làm tình, thậm chí còn đòi hỏi, và chẳng gợi chút gì nơi anh về người mẹ từng bị tổn thương hay người vợ đang bị anh ruồng rẫy. Sự tự tin, sẵn sàng của những cô gái ấy khiến anh không cảm thấy... phải có trách nhiệm săn sóc họ. Như nhà phân tâm học Michael Bader đã viết, sự thèm khát tình dục của những cô gái ấy đã xoa dịu nỗi sợ trong anh về áp đặt những ham muốn bản năng lên họ, thậm chí cảm thấy có thể “*ăn tươi nuốt sống*” họ. Do đó, mâu thuẫn nội tại xoay quanh sự hung bạo của bản thân đã tạm thời được dỡ bỏ. Anh có thể cảm thấy an toàn để thử làm với cô ấy mọi điều mà anh không thể làm với người vợ anh hết mực yêu thương và tôn trọng.

Việc tách biệt tình dục và tình yêu thường mang nhiều hình thù. Với một số người, điều này xảy ra khi một trong hai người chủ động hoặc không chủ động đóng vai... cha hoặc mẹ. Ta có thể nghe ai đó nói câu kinh điển này: “*Tôi đã cưới một người giống mẹ/cha mình*”, hoặc có thể là câu: “*Tôi kết hôn với một người có thể trở thành một người cha/người mẹ mà tôi chưa bao giờ có*”.

Với một số người khác, họ tách biệt tình dục và tình yêu đơn giản vì họ sắp... làm cha mẹ. Một phụ nữ nói với tôi rằng khi cô mang thai đứa con đầu lòng, chồng cô thậm chí không chạm đến cô từ lúc cô bắt đầu to bụng đến khi cô sinh xong và giảm cân. Chuyện này lặp lại y chang khi cô sinh đứa con thứ hai. Cô thèm khát được chồng đụng chạm, chứ chưa đòi làm tình, ấy vậy mà ông chồng tỏ ra cự tuyệt. Khi đứa con thứ ba ra đời, cô lấp khoảng trống khát khao bằng một nhân tình cực kỳ hào hứng với những nét gợi tình của phụ nữ sau sinh.

Dù thế nào đi nữa thì sự quá thân thuộc đến mức nhàm chán chính là “*kẻ thù*” của tình dục. Người trong cuộc bị mất đi nhận thức tình ái của mình. Mỗi quan hệ có thể rất trù mẫn, yêu thương, dịu dàng nhưng không có chút ham muốn tình dục nào.

Sự tách biệt tình yêu và tình dục là một trong những kịch bản ngoại tình thách thức nhất mà tôi phải đối mặt. Rất dễ cho rằng giả sử những người đàn ông này không có đường “*bay nhảy*” thì họ sẽ khát khao làm tình với vợ. Nhưng tôi đã chứng kiến nhiều người đàn ông cố dập tắt “*ngọn lửa tình*” bên ngoài nhưng rốt cuộc vẫn không thể khơi lại ngọn lửa tình tại nhà. Và với một số người khác, họ tách biệt tình yêu và tình dục rõ ràng đến mức không thể nào tìm ra lối thoát.

Và sẽ thường có một cái bẫy tình rất nguy hiểm. Đó là khi chồng cảm thấy mình có tình cảm nghiêm túc với người phụ nữ nào đó. Anh ta yêu và nghĩ rằng sau một thời gian rất lâu, anh đã vừa yêu vừa khát khao một người phụ nữ! Anh tự thuyết phục mình rằng bấy lâu nay anh đã chung sống... sai người. Thế là anh từ bỏ gia đình, ly hôn để đi theo tình nhân mới. Rồi chẳng chóng thì chầy, anh lại thấy mình trở về với cái tình trạng xưa cũ, tức chỉ yêu thôi chứ chẳng khát khao gì vợ. Anh Garth đã lặp lại cái vòng này những ba lần rồi.

Cô Valerie biết có khả năng cô sẽ “*thua*” trong ván cờ này. Cô đã từng chứng kiến anh Garth ly hôn vợ để đến với nhân tình – tức chính cô. Khi đã làm vợ của anh, cô nghĩ mình sẽ bị nguyên rủa nếu chỉ biết ngồi yên và chờ chồng ly dị. Trước tiên, cô chọn một giải pháp khá thực dụng. Cô nói với chồng: “*Nếu anh đã có người tình thì em cũng sẽ đi kiếm người đàn ông nào đó thật tuyệt cho mình! Em không muốn dành nửa đời còn lại ngồi nhà ăn sô cô la một mình đâu!*”. Anh Garth kịch liệt phản đối: “*Đấy không phải là hôn nhân!*”.

Rất nhiều người đàn ông không thèm chạm vào vợ mình nhưng lại không chịu nổi ý nghĩ ai đó sẽ... thay mình gần gũi vợ. Bên trong những người đàn ông ấy dường như có một đứa trẻ đang sợ mất mẹ.

Cô Valerie nói với tôi: “*Tôi không muốn sống với một người chồng chuyên nịnh vợ. Thật xấu hổ và yếu đuối. Anh ta chỉ là kẻ nói dối đáng ghét. Làm sao tôi có thể gần gũi một người đàn ông mà tôi không hề tôn trọng?*”.

Một thời gian sau, cô chủ động nộp đơn ly dị với hy vọng rồi sẽ gặp được một người đàn ông biết yêu và có hiểu biết về ham muốn.

Phá bỏ bí ẩn nam tính

Anh Scott lớn lên ở Houston, Texas. Là một cầu thủ bóng đá nổi tiếng khi còn học trung học và đại học nên anh có hàng tá bạn gái. Anh đã hẹn hò gần hai năm nay với cô Kristen – một người mẫu chuyển sang làm nhà vật lý trị liệu.

Một ngày nọ, anh Scott một mình tìm đến tôi để trình bày vấn đề anh mất hứng thú với cô bạn gái trẻ trung, thành đạt. Mỗi ngày anh dành nhiều tiếng sử dụng ứng dụng hẹn hò và xem phim sex, và... vừa bị bạn gái phát hiện. Bạn gái anh thẳng thừng nói với anh rằng không có lời giải thích nào của anh là có giá trị.

Tôi hỏi anh:

– Hãy kể tôi nghe về thời điểm hai người bắt đầu mối quan hệ. Lúc đầu anh có khó khăn gì khi làm tình với cô ấy không?

– Hoàn toàn không. Chúng tôi làm tình mỗi ngày, có khi một ngày nhiều lần.

– Thật sao?

– À, ừm... đó là điều tôi nên làm hằng ngày với người yêu mà, phải không? Nếu tôi không làm tình với cô ấy hằng ngày thì cô ấy sẽ nghĩ rằng tôi không còn yêu cô ấy nữa.

– Nhưng cậu có thật sự muốn làm tình hằng ngày không?

– Thành thật là không phải lúc nào tôi cũng thích thú, nhưng tôi vẫn cứ làm. Tôi không nói rằng tôi không thích làm tình với cô ấy, nhưng đôi khi tôi lo lắng mình sẽ không trụ được lâu. Tôi không biết cô ấy có lên đỉnh chưa hay cô ấy có thích làm tình với tôi như với những người đàn ông khác hay không. Do đó, tôi đã bí mật dùng thuốc Viagra để tăng cường bản lĩnh đàn ông. Đôi khi tôi vẫn uống thuốc này dù không thật sự cần thiết, chỉ đơn giản là tôi muốn gây ấn tượng với cô ấy thôi.

Tôi thắc mắc liệu cậu có bao giờ hỏi bạn gái rằng cô ấy mong muốn gì ở người đàn ông của mình không, hay bấy lâu nay cậu chỉ giả định rằng cô ấy đang tìm kiếm “*một con ngựa chiến*” trên giường? Anh thú nhận rằng chưa bao giờ hỏi bạn gái điều ấy.

Tôi hỏi:

– Vậy chuyện gì xảy ra khi chiến mã mỏi mệt? Chuyện của hai người đã kết thúc thế nào?

Anh kể với tôi rằng khi anh giảm dần chuyện làm tình với bạn gái thì anh cũng... tăng dần thời gian nằm chơi điện thoại trên giường.

Từ năm 12 tuổi, cậu bé Scott đã xem phim khiêu dâm. Khóa giáo dục giới tính của Scott bắt đầu từ việc một người bạn của cậu chỉ cho cậu “*vài trang web*

hay ho”. Rồi cậu gặp gỡ nhiều cô gái, nhưng vì thiếu tự tin và quá căng thẳng nên cậu bắt đầu uống rượu để giải tỏa tâm lý. Vào đại học, Scott “kết nghĩa” huynh đệ với một nhóm thanh niên lúc nào cũng bô bô khoe khoang chiến tích giường chiếu hằng đêm. Giờ đây, anh Scott thú nhận: *“Tôi luôn có cảm giác mình thua kém các huynh đệ này trong khoản chăn gối”*.

Với anh Scott, nam tính đồng nghĩa với khả năng giường chiếu. Anh có hàng tá kỳ vọng về tình yêu, đàn ông, về phụ nữ mà anh không cách nào đạt được. Trong khi đó, bạn gái của anh cũng có những kỳ vọng riêng: cô mong muốn anh cư xử dịu dàng hơn, chia sẻ nhiều hơn và cởi mở cảm xúc hơn. Nhưng anh không muốn tỏ ra mềm yếu. Chính điều này khiến anh Scott rất rối ren nghĩ suy về bản lĩnh đàn ông đích thực.

Đang có rất nhiều định nghĩa mới về nam tính. Đàn ông thời hiện đại được khuyến khích vừa có những đặc tính của đàn ông thời trước, vừa có một tổ hợp những kỹ năng cảm xúc mới so với thế hệ tiền bối. Nhiều người đàn ông mắc kẹt vào những tư tưởng lỗi thời và thất sách, để rồi tự cảm thấy xấu hổ và nhục nhã. Chuyên gia viết lời khuyên Irma Kurtz tóm tắt phiền não này như sau: *“Đàn ông cảm thấy rất khó khăn khi phải nhồi bản thân và những lần cương cứng của mình vào cái không gian ngày càng thu hẹp giữa việc trở thành một người yếu ớt, kém tự tin hay một người đi cưỡng dâm”*.

Anh Scott đã lớn lên trong nền văn hóa nam tính, lúc nào cũng bị nhồi vào đầu cái quan niệm đàn ông lúc nào cũng cần tình dục. Anh cũng “ngốn” một mớ bài báo khoa học nói những điều tương tự. Tôi cho anh biết rằng hầu hết các nghiên cứu ấy tiến hành trên sinh viên trẻ, thế nên chúng ta thật ra vẫn chưa biết nhiều tình dục của đàn ông trưởng thành. Không có gì ngạc nhiên khi có rất nhiều đàn ông hoang mang về bản thân mình và về cả những người đàn ông khác. Hầu hết đàn ông cảm thấy cần phải khoe khoang năng lực tình dục của mình, cảm thấy không biết người đàn ông đứng cạnh mình có năng lực tình dục ra sao. Cái ngày anh Scott nghe đám bạn trai trong phòng thay đồ khoe khoang rằng họ phải giả vờ đau đầu khi các cô gái cứ lao vào họ như thiêu thân thì thế giới của anh Scott đã thay đổi.

Cũng chẳng có gì ngạc nhiên khi những người đàn ông như anh Scott bị ám ảnh về khả năng giường chiếu của mình. Hầu hết các nghiên cứu về ham muốn tình dục thiên về nghiên cứu phái nữ. Nghiên cứu ham muốn của đàn ông làm gì khi chúng ta vẫn tin rằng nó luôn đầy ứ? Do đó, nếu người đàn ông nào đó không

thường xuyên cương cứng thì chắc chắn “*máy móc*” bị trục trặc rồi. Chúng ta nghĩ rằng sự hứng tình của phụ nữ là một quang phổ đa dạng, còn của đàn ông thì chỉ có hai kiểu, cương cứng hoặc ỉu xìu, được ăn cả ngã về không, và chẳng có “*kiểu*” nào trong cả hai là có lợi cho lòng tự trọng của đàn ông hay mối quan hệ của họ.

Anh Scott mất kiên nhẫn muốn đi đến kết luận về vấn đề của anh và bạn gái. Anh hỏi:

- Vậy còn chuyện tôi lừa dối bạn gái thì sao? Tôi đáp:
- Anh yên tâm, rồi chúng ta sẽ nói đến ý đó.

Nhưng trước tiên, tôi cần đào sâu hơn các ý nghĩ của anh về nam tính để giải thích thỏa đáng hơn về cách anh giải tỏa ham muốn tình dục. Bề ngoài, hành vi của anh là của “*thợ săn*”, nhưng nếu chỉ xét nó ở bề ngoài thì ta sẽ chỉ củng cố chính cái hình ảnh nam tính đã khiến anh hết ham muốn với bạn gái.

Anh Scott tin vào cái định nghĩa bị rêu rao quá đà về tình dục nam giới, rằng đó là bản năng sinh học, chẳng có gì khó hiểu cả, rằng đàn ông luôn sẵn sàng làm tình, luôn tìm kiếm điều mới mẻ. Nhà phân tâm học quá cố Ethel Person đã năm bắt xuất sắc điều này: “*Quan điểm nam tính khắc họa hình ảnh một người đàn ông rất ngẫu, có một cái dương vật lớn, mạnh mẽ, không biết mỏi mệt. Người đàn ông ấy làm tình rất dẻo dai, có đủ kinh nghiệm, kỹ thuật và hiểu biết để có thể khiến phái nữ thèm muốn phát điên*”.

Những năm gần đây có khá nhiều nghiên cứu chất lượng về tình dục của phụ nữ, chỉ ra những yếu tố cần có của tình dục nữ giới như sự chủ quan, mối quan hệ đôi lứa, hoàn cảnh làm tình, sự cân bằng tinh tế các điều kiện. Tuy nhiên, cũng chính giới nghiên cứu đang quan niệm quá đơn giản về tình dục nam giới. Chỉ khi nào thấu hiểu sâu sắc về tình dục của cả hai giới, ta mới có thể hiểu rõ hơn chuyện ngoại tình.

Thật ra, ham muốn tình dục của đàn ông và phụ nữ có nhiều điểm giống hơn là khác. Chẳng có gì trong đặc tính tình dục của anh Scott khiến tôi nghĩ rằng nó kém phức tạp hay ít cảm xúc hơn tình dục của phái nữ. Tôi cũng không nghĩ nó ít liên quan đến mối quan hệ của anh và bạn gái. Anh Scott cảm thấy mình có nhiệm vụ chiều lòng bạn gái. Anh tự “*chấm điểm*” bản lĩnh đàn ông của mình bằng số lần bạn gái đạt cực khoái. Anh sợ bạn gái cảm thấy làm tình với anh không bằng làm tình với những bạn trai trước. Và tất cả những điều này khiến anh cảm thấy xấu hổ, sợ mình làm tình không xuất sắc, sợ bị bạn gái từ chối

chuyện gần gũi. Tôi hỏi anh: “*Chúng ta có thể gọi những cảm xúc ấy là gì nếu không phải là lo lắng mối quan hệ sẽ trục trặc?*”.

Tôi giúp anh Scott tìm mối liên kết giữa các rắc rối chuyện giường chiếu và các cảm xúc vẫn chưa được thừa nhận kia. Chắc chắn nỗi buồn và sự trầm cảm của anh khi mẹ qua đời đã góp phần vào chuyện này. Chúng tôi cũng nói về việc anh đang cố tỏ ra tự tin, về cảm giác anh đang “*đeo mặt nạ*” diễn kịch với mọi người. Anh nói rằng anh đã giấu bạn gái và những người đang cùng khởi nghiệp với anh chuyện tình hình kinh doanh đang lao đao. Anh nói: “*Tôi không muốn họ nghĩ tôi là kẻ thất bại*”.

Tình dục nam còn phụ thuộc vào đời sống nội tâm của họ chứ không chỉ là một thói thúc sinh học. Ở nam giới, các yếu tố như tình dục, giới, nhận thức cá nhân có liên quan chặt chẽ với nhau.

Nếu một người đàn ông kém tự tin, trầm cảm, âu lo, bất an, xấu hổ, tội lỗi, cô độc, thì những điều này sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến cách anh ta cảm nhận về năng lực tình dục của anh ấy.

Nếu một người đàn ông cảm thấy bị coi thường trong công việc, cảm thấy mình quá bé con, quá lùn, quá béo, quá nghèo thì những điều này sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến hứng thú tình dục của anh ấy.

Tôi để anh Scott suy ngẫm một lát về những quan điểm mới mẻ này. Sau đó, anh chia sẻ lý do có thể anh mất hứng thú làm tình với bạn gái vì nỗi đau mất mẹ và nỗi âu lo chuyện kinh doanh khó khăn.

Rồi anh hỏi: “*Nhưng vì sao tôi lại còn có hứng thú làm tình với những cô gái khác trong khi lại mất hứng với bạn gái?*”.

Đây chính là khác biệt giữa nam và nữ. Đàn ông rất thường tìm cách xoa dịu những xao động nội tâm bằng cách tìm đến những hình thái tình dục đơn giản hơn về cảm xúc như “*tự sướng*” hoặc mua dâm. Đó cũng chính là phản ứng trực tiếp của họ với những cảm xúc khó ở của mình.

Tôi cho rằng chính vì tình dục nam phụ thuộc chặt chẽ vào mối quan hệ lứa đôi nên khi “*khó ở*”, họ tìm đến “*vui vẻ*” với những người họ không hề có tình cảm để họ không phải đối mặt với sự sợ hãi, âu lo, bất an. Điều này lý giải vì sao khi “*ở nhà*”, “*con ngựa chiến*” to khỏe nhất cũng trở nên ỉu xìu, còn khi “*ở ngoài*” thì “*chiến mã*” lại tung hoành ngang dọc.

Mức độ tự do và kiểm soát mà đàn ông tìm kiếm trong các cuộc tình một đêm thường tỷ lệ với mức độ khủng hoảng của mối quan hệ đôi lứa chính thức.

Tức càng trực trặc gối chẵn với bạn đời thì càng... ra ngoài “vui vẻ”.

Trong một thế giới mà đàn ông đang tiếp nhận những thông điệp trái ngược nhau về bản lĩnh đàn ông và về những điều họ nên làm cho phụ nữ, có lẽ chúng ta không nên ngạc nhiên chút nào khi có quá nhiều đàn ông ưa chuộng phim khiêu dâm, “*ăn bánh trả tiền*”, tình một đêm hơn là những mối quan hệ gắn bó, gần gũi. Họ xem việc đến câu lạc bộ thoát y, thuê một cô gái điếm, lướt web khiêu dâm hẹn hò, xem phim sex,... là cách tạm thoát khỏi cái thòng lọng của nam tính hiện đại.

Tôi quan sát thấy số lượng đàn ông ngoại tình vì nguội lạnh tình cảm với bạn đời tăng lên đồng thời với số lượng đàn ông ngoại tình vì... quá yêu bạn đời.

Một phần sức quyến rũ của mại dâm chính là hứa hẹn cô ấy sẽ tạm “*thối bay*” mọi rối ren cảm xúc trong lòng đàn ông trong suốt 60 phút phục vụ. Và anh cũng chẳng thể cưỡng lại sức hút của cô gái đang trần truồng trên màn hình vì anh chẳng bao giờ phải mất công quyến rũ cô ấy và cô ấy cũng chẳng bao giờ từ chối anh ta. Cô ấy cũng không khiến anh cảm thấy mình không đáng mặt đàn ông. Những tiếng rên rỉ của cô ấy khiến anh chắc mẫm rằng cô ấy đang thật sự sung sướng. Các văn hóa phẩm khiêu dâm thường hứa hẹn giúp đàn ông không tổn thương, không tự ti về năng lực tình dục của mình.

Theo nghĩa nào đó, mại dâm, múa thoát y, mát xa toàn thân, phim khiêu dâm,... mang lại những lợi ích cảm xúc cho “*khách hàng*” vì trong những hoạt động đó, đàn ông trở thành tâm điểm quan tâm của phụ nữ, đàn ông không phải chịu sức ép phải làm nàng thỏa mãn, chỉ việc tận hưởng thôi.

Sau khi lắng nghe nhiều câu chuyện đàn ông đi “*chơi gái*”, tôi hiểu ra rằng: Khi cân nhắc giữa sự đa dạng cảm xúc hai vợ chồng trao cho nhau khi làm tình với việc trả một dùm tiền để có một lần hoan lạc với một phụ nữ xạ lạ thì về thứ hai có vẻ... hơi hơn.

Khi anh ta chọn cách trả tiền cho gái hay chọn xem một gái điếm khiêu dâm trực tuyến, tức là anh ta đang mua “*tình dục giản đơn*” và một sự nhận thức đơn giản hơn về bản thân. Anh ta cũng đang mua quyền được ích kỷ, mua một giờ hoàn toàn “*thả rong*” tâm lý của mình.

Vài người đàn ông đã nói với tôi rằng họ không trả tiền để cô gái làng chơi đến với mình mà trả tiền để cô ấy rời đi. Song, kể cả khi “*chơi gái*” thì chúng ta có thể thật sự nói “*đó chỉ là tình dục*” không? Toàn bộ ngành thương mại tình dục vốn được tạo ra để giúp con người tránh những cạm bẫy cảm xúc và đáp ứng

một loạt những nhu cầu cảm xúc không nói thành lời. Khi một người đàn ông cảm thấy cô độc, không được yêu thương, trầm cảm, căng thẳng, khuyết tật, cảm thấy mất kết nối với xung quanh, cảm thấy bị “*cầm tù*” trong chính mối quan hệ quá thân thiết,... – thì khi anh ta đi mua dâm, cái anh ta thật sự muốn mua là tình dục hay là sự tử tế, ấm áp, tình bạn, sự giải thoát, sự tự chủ, sự công nhận?

Tình dục là thứ ngôn ngữ thiêng liêng được nam giới dùng để chạm đến một loạt những cảm xúc bị cấm cản. Từ xa xưa, đàn ông vốn không được khuyến khích tỏ ra dịu dàng, mềm yếu, không nên quá tình cảm. Thế xác chính là nơi họ tìm đến để giải tỏa những nhu cầu thầm kín ấy, che đậy bằng ngôn ngữ tình dục. Có lẽ chúng ta nên hiểu theo nghĩa bóng quan điểm cho rằng tất cả những gì đàn ông cần là tình dục. Cụ thể là ta nên xem rằng, với đàn ông, tình dục là ngõ vào cho chốn cảm xúc bên trong.

Thú vị thay, điều này lại trái ngược với phụ nữ: nhu cầu tình dục của họ vẫn chưa được văn hóa chấp nhận, nhưng nhu cầu tình cảm lại được công nhận. Có lẽ ẩn đằng sau việc phụ nữ tìm kiếm tình yêu chính là những khát khao thể xác, và những khát khao này được “*ngụy trang*” khéo léo bằng vỏ bọc cảm xúc. Điều này đã vận ngược lại câu thành ngữ cổ “*Đàn ông dùng tình yêu để có tình dục, đàn bà dùng tình dục để có tình yêu*”.

Rất nhiều thân chủ của tôi, cả nam lẫn nữ, đã ngoại tình vì có những ham muốn bị chối bỏ. Nhưng nếu chúng ta chỉ xem xét hành vi của họ ở bề nổi rồi gán cho họ những nhãn mác cũ xưa – “*đàn ông là lũ trắng hoa, nghiện tình dục*”, “*đàn bà cô đơn và khát tình*” – thì ta sẽ chỉ chôn vùi sâu hơn những động cơ ngoại tình đích thực của họ.

Tình dục và người đàn ông nhạy cảm

Đôi vợ chồng Jonah – Danielle sống ở Carolina (Mỹ), đều hơn 30 tuổi, có hai con. Cô Danielle đi làm, còn anh Jonah ở nhà. Họ vốn yêu nhau từ thời học đại học. Gần đây, cô Danielle tìm thấy những bằng chứng ngoại tình của chồng khi anh thường đi mát xa kích dục.

Anh Jonah biện minh cho thú vui “*mát xa vui vẻ*” của mình: “*Tôi chỉ dùng dịch vụ mát xa kích dục toàn thân, tức nhân viên chỉ làm bằng tay, thế thì không thể gọi là phản bội hay ngoại tình gì cả*”.

Anh Jonah quả là “*người đàn ông đời mới*”. Mẹ anh vốn làm mẹ đơn thân. Anh đã được dạy dỗ kỹ về thấu cảm, hiểu biết về cảm xúc, sự đồng thuận và bình

đăng.

Sau vài tháng tới lui chỗ mát xa kích dục, anh Jonah dần cảm thấy chưa hoàn toàn thỏa mãn nếu cứ chỉ nằm trên bàn. Anh gợi ý cô thợ mát xa ưa thích của mình rằng hãy... quan hệ bằng miệng với anh. Cô ấy vui vẻ đáp ứng.

Anh Jonah tiếp tục suy lý: *“Tôi đang trả tiền cho chuyện đó thế nên đó không phải là chuyện vụng trộm. Chẳng có chút khả năng yêu đương nào ở đây hết. Dùng dịch vụ này tôi thấy cực kỳ thoải mái và đó cũng là cách tôi đang duy trì và bảo vệ hôn nhân của mình”*.

Việc anh tránh né làm tình với vợ bắt nguồn từ những bất an quen thuộc: *“Tôi là người nhạt nhẽo. Tôi không nghĩ mình quá ham muốn tình dục, cũng không thể trụ quá lâu mỗi khi làm tình. Trước khi quen Danielle, tôi chẳng có mấy bạn gái”*.

Anh cảm thấy rất may mắn khi cô nàng Danielle xinh đẹp, thông minh, hoạt bát đã đồng ý làm bạn gái của mình. Nhưng anh e ngại rằng mình không làm tình dẻo dai bằng những bạn trai trước kia của Danielle.

Cô Danielle cho tôi biết rằng cô rất yêu thích sự nhạy cảm của Jonah. Cô thừa nhận rằng khi hai người yêu nhau, đôi khi cô thầm ước Jonah quyết đoán hơn, nhưng vẫn cảm thấy mình đã chọn được người hoàn hảo ở nhiều khía cạnh khác: yêu thương, trung thành, luôn giàu tình cảm và ít khả năng sẽ... ngoại tình (cha cô từng phản bội mẹ cô).

Tôi xem xét cảm xúc sâu kín trong mối quan hệ của họ. Ở ngoài xã hội, cô Danielle thường tỏ ra tự tin, mạnh mẽ, nhưng khi ở cạnh chồng, cô muốn cho phép mình được tỏ ra yếu đuối, mong manh và tin rằng chồng sẽ luôn chở che, an ủi, động viên mình. Vì tin rằng chồng sẽ luôn yêu thương mình nên cô cho phép mình được mong manh. Và điều đó xứng đáng với việc hy sinh chấp nhận những lệch pha trong đời sống tình dục của hai vợ chồng.

Phần mình, anh Jonah cảm thấy mình vẫn rất đàn ông khi ở bên người vợ mạnh mẽ, quyến rũ này. Anh hy vọng vợ sẽ giúp anh xóa bỏ sự nhạt nhẽo của anh. Rồi thì anh dần nhận ra rằng vợ muốn anh... cứ mãi nhạt nhẽo như thế. Anh đã được *“tuyển”* làm một công việc anh thừa sức làm tốt: săn sóc nhu cầu của vợ. Anh đang làm đúng những điều anh đã làm cho mẹ sau khi cha mẹ anh ly hôn.

Nhưng trong thâm tâm, anh không bằng lòng với việc vợ giữ thế *“bề trên”*. Dù rõ ràng vợ chưa bao giờ đòi hỏi anh hy sinh, nhưng anh vẫn cứ cảm thấy mình nên hy sinh vì anh vốn là người rất giàu tình cảm.

Suốt nhiều năm, hai vợ chồng ao ước chuyện chăn gối sẽ nhiều say mê hơn, nhưng những gì cả hai cùng nhau làm được chỉ là... tạo ra sự trống vắng. Cô Danielle có lợi nhất định khi đặt chồng vào vị trí người chăm sóc cho mình và cho rằng chồng không bao giờ sa ngã vào chuyện ngoại tình. Khi từ chối làm tình với chồng tức là cô đang muốn... bảo vệ anh khỏi sự tổn thương khi tự cho rằng mình yếu kém chuyện chăn gối. Vấn đề của anh Jonah không phải nằm ở chỗ anh không thể tình dục hóa vợ mình, mà là anh không tự tình dục hóa mình được.

Khi tôi yêu cầu hai vợ chồng mô tả về sự phai nhạt trong đời sống tình dục, anh Jonah nói rằng: *“Tôi chẳng hào hứng gì với chuyện đó”*. Khi vợ anh thường xuyên đi công tác, anh ở nhà bắt đầu xem phim khiêu dâm trên mạng, nhờ vậy, anh có thể phiêu lưu tình ái mà không cần phải ra khỏi nhà, nhưng đấy là một chuyến phiêu lưu. Và rồi chính cảm giác phiêu lưu này là kéo anh rời khỏi màn hình, ra khỏi nhà, tìm đến những tụ điểm mát xa vui vẻ.

Vì sao một chàng trai như anh Jonah lại chọn cách *“tự sướng”* hay có ai đó vân vê dùm thay vì làm tình với người vợ anh hết lòng yêu thương?

Tôi tìm cách phân tích những cảm xúc của anh khi đi ngoại tình.

Trong ngoại tình, anh Jonah cảm thấy được giải thoát khỏi *“hình ảnh”* bấy lâu về một người đàn ông của gia đình, tử tế, nhạy cảm. Anh nói: *“Tôi cảm thấy như mình chưa trưởng thành đầy đủ về mặt tình dục. Khi quan hệ với người mát xa kích dục cũng chính là lần đầu tiên tôi có thể hoàn toàn thoải mái thể hiện bản thân. Tôi cảm thấy đầy khao khát, mạnh mẽ, xứng đáng, đàn ông. Tôi thấy mình không chỉ là một người đàn ông tử tế mà còn có thể trở thành một kẻ sát gái, một người phản bội vợ. Những ý nghĩ này khiến tôi vừa thấy tệ hại vừa thấy... phấn khích”*.

Và điều này dẫn vợ anh đến đâu? Từ lâu, cô Danielle cũng không cảm thấy thỏa mãn chuyện giường chiếu. Trong khi chồng cô đi mát xa kích dục – hình thức vui vẻ bị xã hội phản đối, thì cô nằm nhà đọc quyển Fifty Shades of Grey (bản dịch tiếng Việt có tựa 50 sắc thái) – tất nhiên chuyện đọc sách này thì được xã hội chấp nhận. Tôi không nghĩ cả hai người có đạo đức như nhau, nhưng trong thế giới tưởng tượng của họ, dường như họ có điểm chung. Cô Danielle đang say sưa đọc về chàng tỷ phú trẻ đẹp, cuồng dâm Christian Grey trong cuốn tiểu thuyết. Và đó cũng chính là người mà chồng cô đang cố gắng thể hiện với nhân viên mát xa kích dục. Nhưng cô Danielle lại không muốn chồng mình thể hiện như thế khi ở nhà!

Thời đại ngày nay vốn rất khó khăn đối với các cặp đôi. Tư tưởng dân dục không phải lúc nào cũng được xem là đúng đắn, phải đạo. Những món quà tuyệt vời của nền văn hóa châu Âu hiện nay như dân chủ, trưng cầu dân ý, chủ nghĩa quân bình, công bằng, bao dung lẫn nhau – có thể dẫn đến một thứ tình dục vô cùng chán chường. Tái cân bằng vai trò các giới là một trong những tiến bộ vĩ đại nhất của xã hội hiện đại, giúp cải thiện ngút ngàn quyền lợi tình dục của chúng ta. Nhưng như Daphne Merkin viết trên tạp chí New York Times: “*Không một tuyên ngôn tình dục nào có thể chịu đựng nổi sự bất chấp luật lệ và hoang dã của trí tưởng tượng về tình dục*”.

Ham muốn tình dục không phải lúc nào cũng tuân theo những quy luật của tinh thần công dân gương mẫu. Nhưng điều ấy không có nghĩa chúng ta nên quay lại thời xa xưa khi những vai trò về giới bị chôn lấp, tức đàn ông có quyền gia trưởng, đàn bà phải phụ thuộc. Điều quan trọng ta cần làm chính là phân tích các chọn lựa tình dục của chúng ta, cả những lựa chọn được chấp nhận lẫn không được chấp nhận, trong khuôn khổ văn hóa ngày nay.

Một kiểu kết thúc có hậu khác

Vậy những người vợ nên làm gì khi phát hiện người chồng lý tưởng của mình có một bản ngã tình dục bí mật mà mình chưa hề biết? Một số người vợ không sao dung hòa được ông chồng mình mới “*tìm ra*” với ông chồng bấy lâu nay. Nhưng cũng có một số người lại cảm thấy điều này kiến tạo một không gian chia sẻ mới giữa hai vợ chồng. Một số phụ nữ khác lại không thể vượt qua cảm giác ghê tởm ông chồng ngoại tình nên kiên quyết sẽ đường ai nấy đi.

Tôi biết nhiều trường hợp khi một người phát hiện người kia có một bản năng tình dục mà bấy lâu mình không biết, đã bắt đầu thêm... tò mò về bạn đời của mình. Vợ chồng Danielle – Jonah thuộc nhóm này. Việc anh ngoại tình khiến vợ anh tổn thương, nhưng cũng giúp vợ anh thấy rằng anh hoàn toàn có ham muốn tình dục, anh hoàn toàn có thể rất “*đàn ông*”. Vợ anh bắt đầu thay đổi đáng kể suy nghĩ chồng mình là người “*ít ham muốn*”. Thế là đời sống tình dục của hai vợ chồng bùng cháy. Càng làm tình với nhau nhiều hơn, hai vợ chồng càng thành thật trong tình dục nhiều hơn.

Thành thật trong tình dục với bạn đời của mình không chỉ có nghĩa là tiết lộ cận kề ta đã làm gì khi ngoại tình, mà còn là trò chuyện cởi mở, trưởng thành về những khía cạnh cốt lõi trong bản năng tình dục của mình. Điều này đôi khi đồng

nghĩa với việc mang ra ánh sáng một số bí mật đã chôn giấu cả đời đối với cả hai bên.

Trong khi khắp nơi đang hô hào rằng thời nay, sự gần gũi luôn gắn liền với việc hai bên sẻ chia cảm xúc, ấy vậy mà tôi rất ngạc nhiên khi rất ít cặp đôi có những đối thoại thật sự về chuyện tình dục. Sau khi giúp các cặp đôi vượt qua khủng hoảng ngoại tình, tôi thường hướng dẫn trực tiếp cho cả hai cách trao đổi về tình dục: nói thế nào, vì sao nên nói, nên nói khi nào,...

Anh Jonah đã thực hiện triệt để những hướng dẫn này của tôi. Khi vợ anh bảo rằng cô lúc nào cũng sẵn lòng lắng nghe anh, anh liền kể cô nghe những điều anh nhận ra ở bản thân khi khám phá bản năng tình dục của chính mình. Và vợ anh cũng chia sẻ với anh về bản năng tình dục của cô. Tóm lại là hai người như đang mời nhau vào “*khu đèn đỏ*” của riêng mình.

Anh Jonah nói: *“Tôi đã dám nói với vợ những điều tôi từng nghĩ sẽ khiến quan hệ vợ chồng lao đao, ví dụ như tôi kể với cô ấy rằng tôi tơ tưởng làm tình với một người mà vợ chồng tôi quen biết. Ấy vậy mà giờ đây, những chia sẻ này đã mở ra cả một chiều hướng mới cho quan hệ của hai chúng tôi. Khi tôi cảm thấy mình được vợ chấp nhận hơn, tôi càng cảm thấy bị vợ hấp dẫn hơn”*.

Về phần cô Danielle, khi thấu hiểu hơn những góc ngách tính dục của chồng, cô đã có góc nhìn khác về hành vi ngoại tình của chồng. Dù điều này không giúp cô bớt đau lòng nhưng chí ít, điều trước đây cô từng xem là sự kháng cự tình dục của chồng nay đã trở thành cánh cổng hé mở những ao ước giấu kín lâu nay của anh ấy.

Khi đời sống tình dục gắn bó hơn, hai vợ chồng bắt đầu thử nghiệm nhiều điều mới mẻ hơn. Họ cùng nhau xem phim khiêu dâm sạch¹, cùng đến một câu lạc bộ thoát y, cô Danielle đã thử một lần nhảy kích dục. Cô bảo chồng rằng cô luôn tơ tưởng đến việc thử cảm giác làm tình với... một phụ nữ.

¹. *Phim khiêu dâm sạch: nhà làm phim có trả lương bình đẳng cho các diễn viên nam nữ, bảo vệ sức khỏe nghiêm ngặt cho các diễn viên.*

Anh Jonah kể: *“Có lần hai vợ chồng tôi cùng thử đi mát xa kích dục để tìm hiểu ý nghĩa của dịch vụ này. Tôi muốn vợ mình trải nghiệm điều tôi hết sức yêu thích, tức sự hứng thú khi được nhận 100% sự quan tâm tình dục từ một người khác, chỉ việc ngả lưng tận hưởng thôi!”*.

Cô Danielle chọn người mát xa còn anh Jonah lo các khâu chuẩn bị. Anh Jonah nói: *“Chia việc kiểu này giúp tôi có cảm giác hào hứng khi chuẩn bị và*

mong ngóng một phiên mát xa vui vẻ, chẳng phải e sợ rằng sẽ đánh mất gia đình và hôn nhân của mình”.

Hai vợ chồng cùng cảm thấy mát xa vui vẻ thật sự rất kích thích. Cái đã từng bị cấm kị và đau đớn nay trở thành “*một cuộc phiêu lưu chung bước chung tay*”. Anh Jonah cảm thấy kết nối với vợ hơn, và kết quả là anh cảm thấy không cần phải ra ngoài để thỏa mãn các nhu cầu tình dục của mình.

Đôi vợ chồng này rất đúng với quan điểm gây tranh cãi mà Janis Abrahms Spring đã nêu ra: “*Cuối cùng, ta nhận ra mình cần đi... ngoại tình để nó sẽ như một quả bom nguyên tử làm nổ tung cái phiên bản hiện tại của ta, và để cho một phiên bản khỏe mạnh hơn, tinh táo hơn, trưởng thành hơn thế chỗ*”.

Xin nói rõ, tôi không đang “*kê toa*” ngoại tình cho “*chứng bệnh*” hôn nhân bế tắc. Tôi cũng không cho rằng một cuộc hoan lạc tay ba chính là loại keo có thể dán lại một trái tim tan vỡ vì bị phản bội. Tôi không thể đoán được những cách sáng tạo mà đôi vợ chồng Jonah – Danielle đã chọn để vun đắp lại hôn nhân. Có thể những lựa chọn của họ không phù hợp với tất cả mọi người, nhưng chí ít chúng thể hiện sức sáng tạo và sự phục hồi của họ.

Khi cô Danielle hỏi anh Jonah rằng liệu có ngoại tình lần nữa hay không, anh thú nhận rằng anh nhớ nhung cảm giác mình chính là tất cả những gì mà cô nhân viên mát xa kích dục tên Renée quan tâm. Và anh khao khát sống như chàng trai hư mà anh mới vừa khám phá ra ở chính mình. Anh nói với vợ rằng: “*Anh nhớ những cảm giác do việc ngoại tình lén lút mang lại như phải giữ bí mật, đối diện với nguy cơ bị bại lộ, cảm giác hồi hộp. Nhưng anh đã quyết định rằng những tình cảm chúng ta có được đến hôm nay vô cùng quý giá nên anh nhất định sẽ giữ gìn*”.

Sự chân thành của chồng đã khiến cô Danielle an lòng phần nào. Bây giờ cô đã hiểu chồng hơn. Niềm tin của hai vợ chồng được chống đỡ bởi việc tự do thành thật chia sẻ ý nghĩ, những ham muốn của bản thân, mà không hề cảm thấy nhục nhã. Hai vợ chồng ngày càng cùng cảm thấy rõ ràng rằng mình được người kia chấp nhận. Và đó cũng chính là một trong những yếu tố mạnh mẽ nhất có thể bảo vệ họ không rơi vào cái bẫy ngoại tình trong những tháng ngày phía trước.

Nghiện tình dục hay sự can thiệp của y tế vào ngoại hình

Mỗi câu chuyện ngoại tình kia đều bao hàm những câu hỏi phức tạp về cá nhân, văn hóa, thể chất. Nhưng các đồng nghiệp của tôi thường giải thích ngoại

tình bằng... chứng nghiện tình dục, tức “*thái quá*” và thiếu kiểm soát trong chuyện làm tình.

Nghiện tình dục là một chủ đề nóng hổi trong các nhóm trị liệu. Tôi chỉ muốn bàn qua về chủ đề gây nhiều tranh cãi này. Dẫu chưa có chẩn đoán chính thức nào cho chứng nghiện tình dục nhưng nhiều nhà nghiên cứu và bác sĩ lâm sàng đã hấp tấp định nghĩa sự rối loạn này bằng cách vay mượn những tiêu chí trong các định nghĩa lâm sàng về sự lệ thuộc vào thuốc men. Rồi cả một ngành công nghiệp trỗi dậy để hưởng ứng sự hấp tấp đó, trong đó có cả những nhà điều trị phục hồi và các trung tâm chữa trị.

Một số bác sĩ lâm sàng xem chứng nghiện tình dục như bằng cứ cho thấy quan điểm “*đàn ông ai cũng nghiện tình dục*” không còn được chấp nhận nữa. Một số người chỉ ra sự thiếu vắng các chứng cứ khoa học và nhìn thấy các chẩn đoán về chứng nghiện tình dục chỉ như là một chiếc mặt nạ y tế để che đậy những phán xét của nhà điều trị về việc loại tình dục nào là lành mạnh/không lành mạnh.

Dù chúng ta gọi nó là gì thì hành vi cưỡng ép tình dục là vấn đề có thật với nhiều cặp đôi, khiến cả hai bên đều đau đớn kinh khiếp. Nhiều cuộc đời, thanh danh, nhiều gia đình đã bị hủy hoại bởi điều này.

Một số đàn ông đã vượt lên cảm giác nhục nhã để dám thừa nhận hành vi cưỡng ép tình dục của mình là một căn bệnh, và từ đó tìm kiếm sự giúp đỡ hữu hiệu. Nhưng thậm chí cả khi chúng ta gọi đây là một căn bệnh thì nó vẫn chưa mất đi vết nhơ vốn có.

Tôi đã ngồi trò chuyện với nhiều người mẹ vật vã nghĩ suy có nên nói thật với đứa con lý do thật sự mình ly hôn là: “*Mẹ chia tay ba con vì ba con nghiện tình dục*”. Nhưng nói rõ điều đó cũng đồng nghĩa với việc chấp nhận một nỗi ô nhục, còn nếu ngụy tạo một lý do khác, ví dụ như chia tay vì chồng nghiện rượu, thì cô sẽ chẳng phải gánh chịu nỗi ô nhục ấy.

Một người vợ khác khẳng định cho rằng cô thà dùng cái nhãn “*nghiện tình dục*” hơn là “*cưỡng ép tình dục*” vì nếu gọi là “*nghiện tình dục*” thì đúng là... chồng cô mắc bệnh thật. Nhưng chồng của cô ấy lại thích cái nhãn của riêng anh ta hơn: “*kẻ khốn*”. Ít nhất cái nhãn ấy thể hiện anh ấy đã kiểm soát hành vi của mình chứ không chỉ đơn giản là một sự bốc đồng không thể kiểm soát.

Chắc chắn rằng chẩn đoán một ai đó bị nghiện tình dục đã trở thành mấu chốt mới trong cuộc chiến văn hóa xưa cũ. Thế nào là nghiện? Tình dục thế nào là quá nhiều/quá ít, bình thường/bất thường, tự nhiên/trái tự nhiên – đã luôn là

những vấn đề nhiều người băn khoăn và gây chia rẽ nhân loại từ xa xưa. Mỗi hệ thống văn hóa hay tôn giáo đều quy định những điều được cho phép và những điều cấm kị. Những chuẩn mực tình dục và bệnh lý tình dục chưa bao giờ nằm ngoài những quy định đạo đức của thời đại, và chúng gắn chặt chẽ với các hình thái kinh tế, các lý tưởng về giới, và cấu trúc quyền lực của thời đại đó.

Ví dụ, khi trinh tiết phụ nữ được đánh giá cao, những người phụ nữ yêu thích tình dục từng bị chẩn đoán là mắc chứng “*cuồng dâm*”; còn ngày nay, khi chúng ta đánh giá cao sự quyết đoán, tự tin của phụ nữ trong tình dục, chúng ta đã đầu tư hàng triệu đô la để tìm cách chữa trị chứng “*rối loạn suy giảm ham muốn tình dục*”.

Tương tự, ngày càng có nhiều chẩn đoán về nghiện tình dục, góp phần làm giàu “*ngân hàng*” kiến thức bệnh lý. Điều này phần nào phản ánh nỗi sợ lâu đời rằng khi quá ham muốn làm tình, nhất là với nam giới, thì con người sẽ trượt dài vào lối sống lệch lạc (thứ vị thay, phụ nữ ít khi bị chẩn đoán là nghiện tình dục mà thường được xem là “*nghiện yêu*” – một cái dốc chằng hề kém trơn trượt hơn nhưng lại được đề cao hơn!).

Chúng ta không nên vội vàng xem những hành vi ngoại tình như của anh Garth, Scott và Jonah là “*bệnh lý*”. Nếu những cuộc tình ngoài luồng giúp họ hiểu hơn và kết nối chặt chẽ hơn với bản năng tình dục của mình, và nếu bạn đời của họ (và cả các chuyên gia trị liệu) phản hồi mang tính xây dựng về việc ngoại tình của họ, thì nhất định chúng ta cần phải xem xét kỹ những động cơ ngoại tình rộng lớn hơn của họ, như các yếu tố về bản thân, gia đình, xã hội.

Chương 12

Sự phản bội tôi cao

Phản bội có lắm kiểu, chẳng phải chỉ có ngoại tình

“Ít nhất là tôi không ra ngoài chung chạ với người khác” - anh Dexter “phun” những lời đó vào mặt cô Mona - vợ anh - khi hai người tranh cãi.

Đúng là anh ta không làm thế, nhưng bù lại, anh ta liên tục bạo hành, lên lớp và châm biếm nỗi sợ đi máy bay của vợ. Anh thậm chí còn dần có thói quen đưa con đi du lịch bằng máy bay, bỏ vợ ở nhà.

Anh là người cha tốt, luôn chu cấp đầy đủ tiền bạc cho gia đình nhưng Mona chẳng biết một tí gì về tài chính của gia đình. Anh nói rằng vợ mình luôn có rất nhiều tiền trong tài khoản nhưng giọng nói của anh cho thấy rõ ràng anh nghĩ vợ mình bất tài vô dụng.

22 năm qua, cô Mona cảm thấy cô đơn và bé mọn khi sống dưới trướng ông chồng độc tài rộng lượng này. Rồi một ngày nọ cô gặp Robert - anh chàng trẻ hơn cô 10 tuổi - người đã giúp cô hiểu thế nào là một người đàn ông tử tế và cũng giúp cô nhận ra bản thân cô cũng có vài điều hay ho.

Cô Mona bắt đầu thể hiện chút ít sự tự tin trước mặt chồng, dám lên tiếng phản đối những lời chê bai của chồng. Sự “lột xác” của người vợ vốn dĩ yếu đuối khiến Dexter cảm thấy bất an và nghi ngờ có điều gì mờ ám. Anh đặt một máy định vị vào xe của vợ và phát hiện vợ có nhân tình. Anh liền tận dụng tội lỗi này làm lý do chính đáng cho việc mình đối xử tệ hại với vợ bấy lâu nay, và cảm thấy mình hoàn toàn có thể tăng gấp đôi mức độ xúc phạm vợ, thậm chí sẵn sàng gọi vợ là “con điếm”, “con đĩ”.

Hệ tư tưởng hiện tại của Mỹ quan niệm rõ ràng: ngoại tình chính là điều tồi tệ nhất có thể xảy ra trong một cuộc hôn nhân. Trong một khảo sát năm 2013 của Gallup, 91% người Mỹ trưởng thành trả lời rằng ngoại tình là “sai về đạo đức”. Con số 91% này cao hơn rất nhiều so với bất cứ tỷ lệ “kết án” mọi hành vi nào khác trong bảng khảo sát: đa thê (3%), nhân bản con người (83%), tự tử (77%), và, thú vị nhất, ly hôn (24%).

Khi phân tích khảo sát này, Eleanor Barkhorn của tờ Atlantic đánh giá rằng: *“Rất khó nghĩ ra bất cứ hành vi tương đối phổ biến và không vi phạm pháp luật nào khác mà bị nhiều người phản đối hơn việc ngoại tình”*.

Tuy thế, các tình huống như của cô Mona đã khiến tôi hoài nghi về giả định rằng sự thiếu chung thủy chính là sự phản bội tối cao.

Kinh nghiệm làm nghề tư vấn cho các cặp đôi đã giúp tôi khắc cốt ghi tâm rằng không bao giờ được cho một người như anh Dexter là thanh cao hơn người khác chỉ vì anh... không ngoại tình. Cái thương hiệu thủy chung của anh nằm mập mé giữa sự hận thù và mong muốn người khác phụ thuộc. Việc anh ấy đối xử tệ hại với vợ mình suốt bao năm qua cũng chính là phản bội.

Thật vậy, có rất nhiều người đối xử tệ hại với vợ/chồng mình, nhưng rồi sẵn lòng bêu riếu rằng vợ/chồng mình đã lừa dối, và mình chính là nạn nhân tội nghiệp. Họ tự tin rằng họ sẽ giành phần thắng vì xã hội vốn sẵn định kiến ghét người ngoại tình. Ngoại tình đúng là gây đau đớn, nhưng khi chúng ta trao cho nó một vị trí quá đặc biệt trong trật tự cao thấp của các hành vi sai phạm trong hôn nhân thì có thể chúng ta đã vô tình cho phép nó che lấp những hành vi sai trái đã diễn ra trước hành vi ngoại tình đó, hoặc thậm chí là nguyên nhân dẫn đến hành vi ngoại tình đó.

Ngoại tình có nhiều hình thù khác nhau, thế nên thiếu chung thủy trong tình dục chỉ là một trong số đó. Tôi thường gặp những người mà trung thành về tình dục là điều họ dễ dàng duy trì, dù ngày nào cũng phá vỡ tan nát bao cam kết khác trong hôn nhân. Nạn nhân của chuyện ngoại tình không phải lúc nào cũng chính là nạn nhân của hôn nhân.

Vì sao cô Mona không ly hôn? Cô đã nghĩ đến chuyện ấy, thậm chí nói ra điều đó nhiều lần, nhưng chỉ tổ khiến chồng cô rửa xả. *“Cô định sẽ đi đâu? Có người đàn ông nào lại muốn một phụ nữ vô dụng bất tài, tuổi ngoài năm mươi như cô chứ?”*.

Tình cảm giữa cô và nhân tình Robert cho cô sức mạnh cần thiết để cô nhận ra cô hoàn toàn có thể *“tháo cũi sổ lồng”*. Hiện nay, cô Mona đang đàm đơn ly hôn, cô không *“ngán”* những thủ pháp đe dọa của chồng nữa. Bạn của cô đã giúp cô tìm được một luật sư phù hợp để *“khắc chế”* chồng cô.

Dùng *“người thứ ba”* để chấm dứt một cuộc hôn nhân kém lành mạnh có thể là hành vi hèn nhát nhưng cũng có thể là hành vi đầy can đảm. Đôi khi chúng

ta cần thật sự ở cạnh ai đó để cảm nhận được một cuộc sống ngọt ngào hơn, rồi từ đó ta quyết tâm theo đuổi cuộc sống đó.

Với những ai đang bị vợ/chồng mình “*tra tấn cảm xúc*” với những hình thức như: từ chối, lãnh đạm, đe dọa, căm ghét, phản đối, khinh khi... thì ngoại tình có thể là một biểu hiện của sự tự vệ và tự quyết. Đôi khi, ránh chung thủy trong một cuộc hôn nhân tồi tệ cho thấy ta yếu đuối hơn là ta có đạo đức. Ta đừng nhầm lẫn giữa sự mắc kẹt trong hôn nhân và sự chung thủy.

Với những người đang bị vợ/chồng bạo hành thể xác, có người đã dám ngoại tình dù biết có thể sẽ bị vợ/chồng đánh đập tởm, tức họ sẵn sàng đổi năm đấm (trong hôn nhân) để lấy tình thương (trong chuyện tình lén lút). Đó chính là một hành vi phản kháng mạnh mẽ.

Ở mức độ cá nhân cũng như ở mức độ chính trị, sự vi phạm đôi khi là cánh cửa cần thiết để chúng ta tiến đến một trật tự xã hội mới. Tôi không định “*đổi trắng thay đen*” để biện minh cho chuyện ngoại tình mà chỉ đơn giản muốn nhấn mạnh những tác động đa dạng của việc bất cân xứng quyền lực trong hôn nhân đối với vấn đề phản bội, tức một người đầy quyền lực còn người kia chẳng có chút quyền lực nào.

“*Ai đã phản bội ai trước?*” là câu hỏi rất xác đáng nhưng nhiều người lại sợ nêu ra.

Anh Rodrigo không thể nặn ra được một lời xin lỗi vợ — cô Alessandra - dù biết mình đã làm vợ tổn thương khi kết hợp công tác với... ngoại tình. Mỗi khi anh định mở lời “*Anh xin lỗi*” là anh lại nghĩ đến chuyện vợ anh chẳng thèm đếm xỉa đến chuyện gần gũi anh suốt những năm qua, thế là anh lại “*nổi máu*” muốn biện hộ cho việc mình “*ăn vụng*”. Anh thường thắc mắc: “*Ai mới thật sự cần nói xin lỗi ở đây? Là tôi hay là vợ tôi?*”.

Cô Julie viết cho tôi rằng: “*Chồng tôi đã ngoại tình tư tưởng suốt 20 năm qua*”. Nhưng cô ấy không hề có ý nói về một người phụ nữ khác. Cô viết: “*Anh ấy bỏ tôi ở nhà một mình suốt vì bận tham gia các buổi hòa nhạc, các bữa tiệc tối, các chuyến nghỉ mát. Tóm lại, đối với anh ấy, công việc luôn là ưu tiên hàng đầu. Chị gái tôi nói rằng, ít ra thì chồng tôi chưa có ngoại tình, nhưng rõ ràng những việc ấy đang ngốn của anh nhiều thời gian, tâm trí hơn bất cứ cô nhân tình nào. Giờ thì tôi đã gặp được một người đàn ông có vô khối thời gian dành cho tôi, vậy tôi là người không chung thủy sao?*”.

Ngoại tình có muôn hình vạn trạng, và không phải cứ ngoại tình là dan díu với một con người thật. Chị Connor nói: *“Bạn đời chính của chồng tôi là ma túy đá. Suốt mấy năm nay tôi đã van nài anh hãy cai nghiện và tìm cách điều trị, nhưng rõ ràng anh ấy thích phê pha hơn là thích có tôi. Ấy vậy mà giờ đây anh ấy lại buồn bã vì tôi đã tìm thấy một người đàn ông thật sự yêu thích tôi”*.

Vì sao cùng là phản bội mà có lúc bị gọi là chà đạp lòng tin của người khác, lại có lúc được diễn đạt bằng những từ ngữ đẹp đẽ hơn? Thoạt nghĩ, người ta ngoại tình chẳng qua là vì muốn tìm kiếm tình dục, nhưng thật ra họ còn tìm kiếm cả sự sâu sắc, sự trân trọng, những ánh mắt quyến luyến. Ta có thể gọi đó là sự thân mật, là sự kết nối con người và đó chính là điều khiến ta cảm thấy mình quan trọng.

Câu hỏi đầu tiên thường nảy sinh trong đầu nhiều người khi biết một cặp vợ chồng có chuyện ngoại tình là: *“Vì sao họ không ly dị?”*, và câu hỏi dễ đoán tiếp theo chính là: *“Hai người ấy đã thử bàn về chuyện ly dị chưa?”*. Trong thời đại giao tiếp dân chủ giữa các cặp đôi ngày nay, chúng ta tin tưởng việc chữa trị bằng lời nói. Và rõ ràng là chỉ có những cuộc đối thoại thân tình mới có thể thật sự khiến ta cảm thấy mình đang được lắng nghe và thấu hiểu trọn vẹn. Nhưng khi bạn đời *“bung tai”* trước những lời ta thán của ta, ta sẽ cảm thấy sự cô đơn còn tệ hại hơn cô độc. Ăn uống một mình không buồn, không đau đớn bằng ăn uống cùng một người tuy ngồi đối diện ta nhưng chẳng hề lắng nghe ta nữa.

Nhiều người vợ/chồng bị bỏ bê đã thử đủ mọi cách để bày tỏ những nỗi lòng của mình với người bạn đời. Ban đầu, họ nói năng nhẹ nhàng, cân nhắc, sau đó họ nổi điên rồi *“lui binh”*. Họ ngừng van xin tình yêu và quyết định trao trái tim đang tổn thương của mình cho một người khác. Đến lúc này người bạn đời thờ ơ của họ mới bắt đầu quan tâm đến họ. Liệu họ còn có cách nào để lấy lại sự quan tâm của bạn đời không? Dĩ nhiên là có. Và ngoại tình là cái chuông báo thức lợi hại nhất có thể làm thức tỉnh một cặp đôi đang lạnh nhạt với nhau.

Sự nổi dậy của người bị chối từ tình cảm

Bị ai đó lừa dối khiến ta cảm thấy mình bé mọn. Nhưng nếu suốt nhiều năm trời cảm thấy mình bé mọn, ta có thể sẽ lừa dối ai đó.

Ta có thể sẽ ngã vào vòng tay của người đàn ông nào đó trân trọng ta chỉ vì suốt nhiều năm qua, ông chồng của ta chỉ siêng la cà xem bóng đá với bạn bè chứ không siêng phụ ta chăm bầy con nheo nhóc.

Ta có thể sẽ ngoại tình khi vợ chồng cứ đụng mặt nhau là đem chuyện cơm áo gạo tiền ra nói, rồi sau đó càu nhàu, càm ràm, mắng mỏ nhau.

Ta có thể sẽ lên mạng tìm nhân tình khi ông chồng ngày nào cũng đúng 6 giờ tối “phi” ra quán bia quen thuộc để cụng ly với chiến hữu, bỏ mặc ta lủi thủi ở nhà một mình. Ông chồng sẽ say vì bia, còn ta có thể say vì tình với ai đó.

Khi ta mỗi mẹt vì cứ suốt ngày cãi nhau với vợ mấy chuyện linh tinh, vợ vẫn trong nhà, “đùng một cái”, có một đồng nghiệp trân trọng khiếu nại của ta, ta lập tức nhận ra ta từng là một con người khá hơn cái phiên bản hiện tại rất nhiều.

Vì bị bạn đời gây ức chế, công kích cá nhân và chối bỏ nên ta có nhu cầu tìm kiếm một chốn nghỉ ngơi bên ngoài nhà mình. Vì hôn nhân ảm đạm nên ta muốn tẩu thoát. Và chưa bao giờ có nhiều cuộc hôn nhân thiếu vắng tình dục như ngày nay.

Việc làm tình với người khác có vẻ hiển nhiên là vi phạm các cam kết trong hôn nhân. Nhưng chúng ta phải nghĩ ra sao đây về tình huống chiếc giường hôn nhân có treo tấm biển “Cấm vào” trên đầu giường?

Tôi không định nói về sự suy giảm chung của tần suất quan hệ xuống chỉ còn một tuần một lần hay thậm chí một tháng một lần. Ở mức độ nào đó, suy giảm ham muốn là điều tự nhiên sẽ xảy đến trong một mối quan hệ lâu dài. Sẽ luôn có sự chênh lệch về ham muốn giữa hai người nhưng điều này có thể kiểm soát được.

Điều tôi đang nói ở đây là những người chồng/vợ đã luôn thờ ơ với những đòi hỏi tình dục của bạn đời suốt nhiều năm hay thậm chí suốt nhiều thập kỷ, dù họ vẫn rất thương yêu, thân thiết, trù mến đối với người bạn đời. Chẳng ai muốn bị vợ/chồng mình cưỡng bức, cũng chẳng ai muốn phải làm tình vì nghĩa vụ, nhưng chúng ta cũng cần công nhận rằng khi một bên đơn phương quyết định rằng sẽ chấm dứt quan hệ tình dục, hoặc quan hệ tình dục rất ít với người kia thì đó chẳng còn là đơn giao nữa mà là sống độc thân cưỡng ép.

Chúng ta nên làm gì khi mất đi hứng thú tình dục? Có lẽ sẽ quá đơn giản nếu ta chỉ nghĩ rằng đó là do sức khỏe tình dục có vấn đề, nhưng vẫn phải ghi nhận những tác động của khía cạnh này đến chuyện ai đó mất hứng thú làm tình với bạn đời.

Nền văn hóa của chúng ta có xu hướng xem nhẹ tầm quan trọng của tình dục đối với hạnh phúc lứa đôi. Tình dục được xem là tùy chọn. Việc kết bạn tâm giao

vốn có nhiều ưu điểm, và có vô số những người đang nuôi dưỡng các mối quan hệ tương ái mà không bị khổ đau về vấn đề thiếu thốn tình dục. Nhưng khi tình dục thiếu vắng một cách đáng sợ, và cái thiếu thốn này không phải là sự đồng thuận của hai người thì nó có thể sẽ tạo ra một lỗ hổng không thể chấp nhận được trong một mối quan hệ vẫn luôn tốt đẹp. Và khi ta không được động chạm xác thịt suốt nhiều năm trời, ta sẽ rất dễ ngã vào vòng tay của người lạ.

Cô Marlene nói với tôi rằng cô cảm thấy dễ chấp nhận chuyện chồng ngoại tình hơn là chuyện anh ta chẳng thèm chạm đến cô. Cô nói: *“Chồng tôi còn không thèm an ủi tôi một câu khi tôi phát hiện anh ấy đang thèm muốn vài phụ nữ nào đó. Tôi cũng chẳng có nhân tình nào của chồng ở đây để sỉ vả”*.

Tôi đã nhận vô số lá thư từ những con người khao khát yêu đương thuộc đủ mọi giới tính từ khắp nơi trên thế giới, bày tỏ nỗi niềm đau đáu, tức giận, buồn rầu, thất bại, tự hoại nghi, cô độc, không được nhìn thấy, không được chạm vào.

Sau mười năm kết hôn, vợ chồng Isabelle – Paul làm tình chưa đến 10 lần, tức chưa hết hai bàn tay! Cô Isabelle kể: *“Mới kết hôn được hai tuần, anh ấy đã hết sạch hứng thú với vợ. Thế nên tôi tưởng tượng ra đủ thứ lý do: anh ấy ngoại tình, anh ấy đồng tính, anh ấy bị xâm hại tình dục khi còn bé,...?”*.

Cô cố gắng trao đổi với chồng về chuyện này, tìm đến các chuyên gia tư vấn, cũng chủ động khơi gợi hứng thú tình dục ở chồng – nhưng tất cả đều vô ích. Sự im lặng của anh Paul thật trùng hợp. Anh đã kiểm tra testosterone, kết quả là bình thường; anh thử dùng Viagra, kết quả là thành công về thể chất nhưng anh cảm thấy ghê tởm.

Sau mọi chuyện, cô Isabelle vẫn gắn bó với chồng vì tin tưởng anh là người tốt và cô trân trọng cuộc hôn nhân này. Mới đây, cô Isabelle gặp một người đàn ông ở nhà thờ và đã... rung động. Cô kể: *“Chúng tôi vẫn chưa làm gì cả nhưng tôi đang đứng ở ngay miệng vực rồi”*.

Anh Brad cảm thấy mình hoàn toàn bất lực với việc vợ anh chẳng hứng thú gì làm tình với anh. Anh kể: *“Mỗi đêm, cái iPad của cô ấy nằm giữa chúng tôi như một tấm lá chắn tình dục. Tôi mua tặng cô ấy một bộ đồ ngủ khiêu gợi, gói lại cẩn thận và đề nghị hãy mặc nó vì tôi. Nhưng suốt bốn tuần sau đó, cô ấy vẫn chẳng thèm mở hộp quà và vẫn mặc kín cổng cao tường khi đi ngủ như mọi khi. Cô ấy chỉ muốn vượt ve hôn hít, điều đó có nghĩa là ‘Anh vượt ve em một tí rồi mình đi ngủ nhé!’ . Tôi không thể ở trong một mối quan hệ mà tôi cảm thấy bị bức bối về tình dục như thế, nhưng cô ấy bảo không thể làm gì khác được! Cô ấy cảm*

thấy không xứng đáng với tôi dù ngày nào tôi cũng nói cô ấy rằng cô ấy là tất cả những gì tôi muốn”.

Anh Christophe kể về chuyện vợ chồng anh như sau: “Louise có thai lần thứ tư vì bao cao su bị rách. Tôi muốn vợ phá thai nhưng cô ấy từ chối. Vì là người có trách nhiệm nên tôi biết mình phải ở bên cạnh vợ để chăm sóc cô ấy và lũ trẻ. Nhưng vì quá say sưa làm mẹ nên cô ấy hoàn toàn quên rằng cô ấy còn là một người vợ. Suốt bảy năm qua, cô ấy toàn tâm toàn ý chăm sóc lũ trẻ và bỏ mặc tôi, không thèm âu yếm, không hôn, không làm tình với tôi. Tôi có mối quan hệ ngoài luồng đầu tiên khi con gái thứ hai của tôi được 18 tháng tuổi. Đời sống tình dục của vợ chồng tôi đã khô cạn suốt nhiều năm qua. Tôi rất tức giận khi vợ khẳng định rằng vì tôi ngoại tình nên hôn nhân mới gặp sóng gió”.

Câu chuyện của cô Samantha cũng gay cấn không kém.

Tất cả những gì cô Samantha muốn là có một người bạn đời để chung bước về già. Cô nói: “Tôi chưa bao giờ hình dung mình có thể ngồi với chồng trên xích đu và trong đầu đeo mang cảm giác tội lỗi đã từng phản bội chồng”. Nhưng sau mười năm làm người vợ thủy chung, cô Samantha bắt đầu tìm kiếm nhân tình. Cô kể: “Tôi đã thay đổi. Chồng tôi bắt đầu ngủ ở giường khác vì anh ấy ngáy và bị đau lưng. Tôi năn nỉ chồng ngủ chung với mình nhưng anh nói rất nhiều cặp vợ chồng vẫn ngủ riêng đấy thôi. Đời sống tình dục của chúng tôi sa sút trầm trọng, chỉ còn những lần làm tình chớp nhoáng trong năm phút, chẳng hề khiến tôi thỏa mãn tí nào. Một tay tôi đã làm ra tất cả, từ tiền bạc, nhà cửa, và một tay tôi chăm sóc lũ trẻ. Tối nào anh ấy cũng về nhà nhưng thật ra cứ như thể đi vắng vậy”.

Cô Samantha gặp gỡ anh Ken thông qua một trang web, anh cũng đã kết hôn và bất mãn với bạn đời của mình. Sau đó, cô Samantha gặp gỡ và cặp kè anh Richard thông qua trang Ashley Madison, cũng cùng cảnh ngộ với cô. Cô nói với tôi: “Bây giờ tôi là một phụ nữ có chồng, có một người bạn tình xã giao đã kết hôn ở cùng vùng và một người bạn trai đã kết hôn ở nơi xa”. Đôi khi cô cảm thấy sốc về bản thân, đôi khi cảm thấy tội lỗi, nhưng cô lại không muốn chấm dứt việc ngoại tình: “Tôi không muốn lòng mình lại chết”.

Các chuyên gia trong lĩnh vực hôn nhân không tình dục đã quyết định rằng quan hệ tình dục dưới 10 lần trong một năm thì coi như... không có quan hệ. Chẳng ai biết họ đã nặn ra con số 10 ấy bằng cách nào. Rõ ràng khoảng 15-20% các cặp đôi ứng với tiêu chí này. Vậy nếu ta quan hệ tình dục 11 lần một năm thì hãy tự xem rằng mình có phước! Nếu ta muốn nhìn thấy số phận ta suýt kẹt vào

đó, hãy thử vào xem diễn đàn Deadbedrooms của Reddit (nơi hiện có hàng chục ngàn thành viên). Chuyên gia phân tích dữ liệu Seth Stephen Davidowitz tường thuật trong tờ New York Times rằng các kết quả tìm kiếm trên Google về “*hôn nhân không tình dục*” nhiều hơn kết quả tìm kiếm liên quan đến bất cứ vấn đề hôn nhân nào khác.

Rõ là có rất nhiều người đang thương tiếc cái chết của thần ái tình trong cuộc hôn nhân của mình. Nhưng số lượng những người đáp ứng tiêu chí về tần suất quan hệ tình dục nhưng... không thỏa mãn còn nhiều hơn. Ngày nào tôi cũng nhận được những e-mail than vãn những chuyện như thế. Cô Willa viết cho tôi rằng: “*Chồng tôi chẳng có chút hứng thú gì với cơ thể của tôi ngoài chuyện giao hợp. Khi anh ấy dạo đầu, tôi cứ tưởng anh ấy đang khởi động một cái ô tô cũ rích, tức trông anh ấy rất chán ngán. Mới dạo đầu được mấy phút, anh ấy đã vội kiểm tra xem tôi đã ướt hay chưa. Tôi đã thử nói chuyện với anh rất nhiều lần về việc làm tình, nói kiểu nhẹ nhàng và tăng bốc anh ta ngút trời, về những thứ tôi thích và khiến tôi hứng thú. Kết quả là anh ấy bảo tôi rằng chưa từng có ai cảm ràm với anh ấy như thế. Sau nhiều năm chung sống với chồng, tôi lo lắng rằng đến một lúc nào đó tôi sẽ cho phép nỗi sợ hãi cô đơn của mình lấn át cả lòng tự trọng và tôi sẽ làm gì đó*”.

Cô Willa kể rằng cô tiếp tục làm tình với chồng nhưng chẳng thấy hào hứng hay kết nối gì cả: “*Tôi làm tình như thế đó là việc phải làm, dù đó là việc chẳng vui bằng... làm việc nhà. Rồi một ngày nọ tôi ngộ ra rằng có lẽ mình không ghét làm tình mà mình chỉ ghét làm tình với chồng mà thôi. Tôi đã thử... ngoại tình để kiểm tra giả thuyết này. Và chị có thể tưởng tượng ra rằng tôi... đã đúng!*”.

Anh Gene tâm sự rằng: “*Khi làm tình, tôi muốn chơi đùa, chậm rãi một chút nhưng vợ chỉ thích đánh nhanh, thắng nhanh, hạ màn nhanh. Thiệt mất hứng!*”.

Những con người đang héo hon này cần phải làm gì đây?

Tôi đã dành nhiều giờ đồng hồ để khơi lại ham muốn tình dục trong các cặp đôi đã đánh mất lửa tình. Chúng tôi bắt đầu với các nguyên nhân phổ biến có thể dẫn đến việc không muốn làm tình, ví dụ như bị cha mẹ bạo hành, bị bạo hành tình dục từ bé, bị phân biệt chủng tộc, nghèo đói, bệnh tật, mất mát, thất nghiệp,... Chính những điều đáng buồn này khiến con người cảm thấy quá nguy hiểm khi tin tưởng ai đó hay tận hưởng khoái lạc với ai đó.

Tôi khám phá những mẫu hình tình dục của họ, cách họ thể hiện những cảm xúc xa xưa trong hành vi tình dục. Khi trị liệu, tôi thường gợi cho thân chủ: “*Hãy*

cho tôi biết bạn đã được yêu thương như thế nào, tôi sẽ biết cách bạn làm tình ra sao”. Khi đào xới các vấn đề này, ta có thể giải phóng họ khỏi cái nhà tù giam cầm tình dục do họ tự dựng xây.

Tôi cũng tháo gỡ những ùn tắc trong mối quan hệ của các cặp đôi, giúp họ vượt qua những bất bình tích tụ lâu ngày. Tôi dạy họ cách biến những chỉ trích phê bình thành những lời đề nghị, biến những bức bối thành lời phản hồi, cách trở nên cởi mở và “yếu đuối” hơn trước mặt người kia.

Khi những nút thắt ấy đã được tháo ra, các cặp đôi có thể học cách dùng trí tưởng tượng để nuôi dưỡng khoái cảm. Tôi khuyến khích họ ngừng nghiêm trọng hóa chuyện tình dục, thay vào đó hãy vui đùa với nhau, hãy khiến hai người trông ngóng nhau, hãy tạo ra những bí ẩn cả bên trong lẫn bên ngoài phòng ngủ.

Ngoài ra, tôi có làm một cẩm nang giúp con người kết nối lại với sự thiêng liêng, nhục dục, xúc cảm của việc gần gũi, thân thiết với nhau. Cẩm nang này hướng dẫn rất nhiều cách thức chứ không chỉ có việc hai người trò chuyện với nhau. Để thực hiện cẩm nang này, tôi đã hợp tác với các nhà giáo dục tình dục, các nhà trị liệu tư vấn chấn thương, những người thực hành tình dục kiểu Tantra, những chuyên gia dạy cách làm tình, những giảng viên dạy nhảy, nhà tư vấn thời trang, chuyên gia châm cứu, chuyên gia dinh dưỡng. Tình dục vốn liên quan đến tất cả những lĩnh vực này.

Có những cặp đôi đã hâm nóng thành công đời sống tình dục nhưng cũng có những cặp dù rất dày công vẫn cứ... trắng tay. Có phải những cặp đôi không may này buộc phải chấp nhận rằng họ không thể nào có tất cả, không thể vừa có tình yêu lẫn tình dục viên mãn, rằng đôi khi phải đánh đổi tình dục để duy trì một gia đình vững chắc? Hay tình dục là một phần cực kỳ quan trọng trong cuộc sống, nếu thiếu nó thì một cuộc hôn nhân vốn đầy ắp yêu thương cũng sẽ tan tành?

Khi không còn tình dục, quan hệ giữa vợ chồng có thể tốt đẹp đến mức nào? Ở đây, tôi không chỉ đang nói về việc làm tình (khúc dạo đầu, giao hợp, cực khoái, ngủ say) mà tôi đang muốn nói đến năng lượng tình dục, đến sự ham muốn giúp phân biệt tình yêu đôi lứa với tình anh em hay tình bạn thân. Liệu có phải một cuộc hôn nhân không tình dục là điều kiện đương nhiên để ta ngoại tình?

Miễn là cả hai bên đều cảm thấy hài lòng với sự nguội lạnh chuyện gối chăn thì tình yêu vẫn có thể nảy nở, hôn nhân vẫn cứ ổn định như bàn thạch. Nhưng nếu lòng dạ một trong hai người chất đầy những ngóng trông tình dục chưa được đáp ứng suốt năm này sang tháng khác, thì người đó sẽ như bụi cây khô đang chờ

tia lửa ái tình. Nếu ta vừa phải ráng kiêng khem tình dục, vừa phải chung thủy trong chuyện tình dục với vợ/ chồng mình thì chẳng có gì ngạc nhiên khi một lúc nào đó ta sẽ “vùng lên” đi “ăn vụng”.

Anh Matt chẳng thể nhớ được từ khi nào vợ chồng anh không còn làm tình nữa. Anh và cô Mercedes cưới nhau được mười năm, có hai con, một bé bảy tuổi, một bé bốn tuổi. Họ gặp nhau khi cả hai hơn 30 tuổi, rồi nhanh chóng kết hôn. Thoạt đầu họ làm tình vì say mê nhau, sau đó họ làm tình để sinh con đẻ cái, sau đó nữa thì họ làm tình cầm chừng vì có con hơn không, sau cùng thì “tình” hẳn.

Khi tôi đến thăm gia đình họ thì cô Mercedes đang ngủ với đứa con nhỏ, còn anh Matt đang nghiêng rặng ngủ trên ghế bành. Cô Mercedes muốn mình cũng có đôi chút ham muốn tình dục, nhưng cô không nhớ nhung gì mấy chuyện làm tình với chồng. Thực tế là cô chưa bao giờ ưa thích tình dục. Và lúc này đây thì cô ấy đang có những ưu tiên khác.

Rõ ràng, hai vợ chồng họ đã tổ chức cuộc sống xung quanh sự ham muốn của anh và sự từ chối của cô. Ban đầu, anh háo hức đeo đuổi cô, cô đóng vai người đáp lại. Cô chào đón các đòi hỏi tình dục của anh. Dần dà, cô hết hứng thú làm tình, chuyển sang kháng cự chồng, khiến chồng từ ham muốn chuyển sang đòi hỏi vợ. Chồng càng đòi hỏi, cô càng muốn thoái lui. Chồng càng năn nỉ, cô càng cụt hứng. Cô càng “cấm vận”, chồng càng đòi hỏi. Trong cuộc rượt đuổi này, mỗi người đều đang củng cố cái hành vi họ ghê tởm nơi người kia.

Đôi khi cô Mercedes tự vấn: “*Mình có vấn đề gì không nhỉ? Chồng lúc nào cũng sẵn sàng cho chuyện đó còn mình thì luôn cảm thấy khó khăn*”. Đôi khi anh Matt khuyến khích vợ: “*Em đừng lo lắng quá! Lần làm tình vừa rồi anh thích lắm! Em sẽ quen thôi*”. Rủi thay, cô Mercedes đáp lại: “*Anh đừng có ép em! Chuyện đó chẳng có gì hấp dẫn hết!*”.

Vào thứ Hai, anh Matt nói rất rõ với vợ những khao khát của anh. Vào thứ Tư, anh chỉ đơn thuần gợi ý chuyện đó để không khiến vợ nhọc lòng hay để không kích hoạt cái ý nghĩ mình không có nhiều ham muốn tình dục bằng chồng. Vào thứ Sáu, anh khẽ chạm nhẹ vào cô, nhẹ đến nỗi nếu cô không đáp lại thì anh có thể vờ như anh chưa làm gì.

Tiếp theo, anh thử chạm đến lòng cảm thông của vợ: “*Anh xin lỗi vì em đang cảm thấy thế này. Anh ước gì chuyện làm tình có thể dễ dàng hơn với em*”. Cô cảm ơn anh vì đã thấu hiểu mình. Cô nhẹ nhàng hôn anh rồi... quay lưng tắt đèn đi ngủ. Mất hết cả hứng, anh Matt qua phòng làm việc cộc cạch gõ máy tính.

Tất nhiên, anh Matt sẽ ngày càng phần uất vợ. Vì sao lúc nào anh cũng phải theo luật chơi của vợ? Cô ấy chẳng biết mình đang hành hạ anh sao? Anh ngẫm nghĩ, anh đau đớn, rồi anh cố gắng kìm nén cơn giận. Thường vào dịp cuối năm, nhìn lại một năm dài, anh hay nổi xung với vợ: *“Anh chán cái sự xàm xí của em lắm rồi! Em bất công và ích kỷ lắm!”*. Anh biết rằng nghe xong những lời ấy, vợ vẫn sẽ chẳng thềm làm tình với anh, nhưng chẳng lẽ nào thì cô ấy cũng bỏ bê anh, thế thì anh đâu có gì để mất! Ít nhất là anh đã nói ra được những gì muốn nói.

Nhưng với vợ anh thì những lời thóa mạ này đã khiến cô... hết thấy cần rút lương tâm vì *“bỏ đói”* chồng bấy lâu. Cô phản pháo: *“Sao anh dám sỉ nhục em như vậy? Anh tưởng anh làm như vậy thì em sẽ có hứng sao?”*.

Một năm hai lần, vào kỷ niệm ngày cưới và sinh nhật của anh Matt, vợ anh sẽ *“chiều”* anh chuyện đó. Nhưng tiếc thay, anh kể: *“Cô ấy chỉ nằm phè ra và ban ơn cho tôi”*. *“Tình dục bố thí”* nào có phải là thứ anh mong ngóng bấy lâu!

Cô Mercedes không phải hoàn toàn không lo lắng việc vợ chồng cô ít ái ân. Những người phụ nữ trong đại gia đình gốc Mexico của cô thường nói với cô rằng: *“Nhiệm vụ của vợ là thỏa mãn các nhu cầu của chồng”*. Nhưng khi cô tâm sự với cánh chị em bạn dì người Mỹ thì cô nhận được những lời khuyên còn tuyệt hảo hơn những gì cô muốn nghe: *“Cô không nên làm chuyện ấy khi không muốn”*, *“Chồng em thật ích kỷ khi muốn em cảm thấy mặc cảm vì một chuyện em không thể làm được”*, *“Anh ta khôn hồn thì đừng đi ngoại tình!”*.

E sợ chồng sẽ đi *“ăn vụng”*, cô Mercedes bèn tham gia một số buổi trị liệu. Thành thật mà nói, hai vợ chồng đã rất cố gắng. Họ loại bỏ những chấn thương tâm lý trong quá khứ, nỗi đau kinh niên, vấn đề về sự tin tưởng lẫn nhau,... Nhưng cô vẫn chỉ thấy tình dục có ý nghĩa... sinh sản, chấm hết! Cô vốn là một phụ nữ đầy nhục cảm, vốn ưa thích nhiều thứ, ví dụ như thích nhảy múa, nhưng cô chưa bao giờ thích làm tình, cũng chưa bao giờ cảm thấy vì sao mình nên làm tình. Cô nói: *“Tôi đã chấp nhận chuyện chồng tôi ăn chay, thế thì sao anh ấy không chấp nhận chuyện tôi không thích làm tình? Hai chuyện đó có gì khác nhau sao?”*.

Trong nhiều năm, anh Matt cam chịu chung sống với người vợ không tha thiết chuyện gối chăn. Anh thử hạ bớt các kỳ vọng bằng cách *“tự sướng”*, tham gia thể thao ba môn phối hợp, lao đầu vào công việc,... Tất cả các biện pháp này cũng không sao lấp nổi cái hố cô đơn thiếu thốn, cũng không thể đè nén nổi cái khát khao tình dục ngày càng leo thang do đã bị hắt hủi nhiều năm trời. Và rồi

anh gặp cô Maggie – một phụ nữ trưởng thành, sôi nổi, cùng tham gia thể thao với anh, đã kết hôn gần mười năm qua với một ông chồng chỉ nghiện... xem ti vi chứ không nghiện vợ. Hai người như “*đồng thanh tương ứng, đồng khí tương cầu*”. Cuộc tình vụng trộm với cô Maggie khiến anh bừng lên sức sống, tràn trề hy vọng.

Anh Matt không định phản bội vợ, nhưng anh không còn có thể chịu đựng được cảnh bị vợ lạnh nhạt chuyện ái ân. Ở bên nhân tình, anh được nếm trải sự nồng nhiệt, hàng giờ ve vuốt dạo đầu, được tận hưởng cả cái cảm giác thời gian như kéo dài vô tận. Anh bảo đảm với tôi rằng tuy không còn chung thủy, nhưng anh vẫn luôn trung thành với vợ như mọi khi.

Sau 14 tháng ngao du cùng nhau ở thiên đường tình dục, cả anh Matt và cô Maggie đều rất hạnh phúc vì tìm thấy một cách để thoát khỏi sự cầm tù tình dục tại nhà mà không cần phải đập vỡ tổ ấm đang có. Chuyện này không phải là không phổ biến.

Khi ngoại tình giúp gìn giữ hôn nhân

Góc nhìn của anh Matt và cô Maggie nghe có vẻ... méo mó nhưng cũng có lý của nó. Nhiều người ngoại tình với người khác không phải để thoát khỏi hôn nhân mà là để... ở lại với hôn nhân.

Cô Gina nói với tôi: “*Ba năm nữa là các con tôi sẽ đủ khôn lớn và có thể sống riêng, và tôi sẽ có thể thoải mái ly hôn. Chắc chắn cuộc ly hôn sẽ không diễn ra trong không khí hòa bình hay thân tình, vì chồng tôi rất tự kiêu và thích chiếm hữu. Tôi muốn các con ra sống riêng trước khi tôi chọn nước đi ly hôn này*”.

Trong một hội thảo gần đây, một phụ nữ nói với tôi rằng vì con, cô và chồng quyết định vẫn ở với nhau dù chẳng còn tình cảm gì nữa. Con của vợ chồng cô bị khuyết tật, cần được cả cha lẫn mẹ chăm sóc và nhất là phải gom thu nhập của hai người thì mới đủ chăm sóc đứa trẻ. Bây giờ vợ chồng cô là bạn tốt của nhau, thể thôi. Mỗi tuần, cô ra ngoài “*nhảy nhót*” hai lần. Cô nói: “*Anh ấy chẳng bao giờ hỏi tôi về chuyện đó nên tôi thấy rất thoải mái*”.

Lần cuối cùng cô Daphne bắt gặp chồng – tức anh Martin – xuất tinh là khi anh xem phim khiêu dâm, và cô đã xoắn một tràng từ ngữ chỉ trích, bêu rếu anh. Điều đó chẳng khiến anh ngừng làm chuyện ấy mà chỉ khiến anh che giấu giỏi

hơn. Vì hai người không ngủ chung suốt hai năm nay nên anh rất dễ giấu chuyện mình ngoại tình.

Thấy vợ ra khỏi nhà là anh lên đi xem vũ công nhảy thoát y. Anh gọi các cô gái ấy là “thuốc bổ mắt”. Anh biết vợ mình sẽ không chấp nhận chuyện này nhưng anh lập luận như sau: “Cô ấy thích kiểu nào hơn? Thích tôi ở nhà và tư tưởng đến cô thư ký 20 tuổi của tôi gặp người trên bàn làm việc của tôi hay sao? Tôi chỉ đi xem các vũ công thoát y. Các cô ấy chỉ đang hành nghề thôi. Còn cô thư ký của tôi hoàn toàn có thể quyến rũ tôi. Với vợ tôi thì vũ công thoát y hay cô thư ký thì cũng như nhau cả thôi. Nhưng tôi nghĩ điều tôi đang làm là bảo vệ hôn nhân ấy chứ. Cô ấy còn muốn điều gì hơn nữa?”.

Trong khi anh Martin thực dụng thẳng tưng về chuyện tòm tem của mình thì cô Rachel Gray lại thi vị hóa chuyện ngoại tình. Cô kết hôn đã 23 năm. Hai vợ chồng cô ít hòa hợp trong chuyện tình dục nhưng lại chia sẻ được nhiều giá trị, bạn bè và những sở thích chung. Cô gửi tôi một đoạn thơ do cô sáng tác để giải thích vì sao cô lại có nhiều mối quan hệ ngoài luồng. Nguyên văn như sau:

Through periods of doubt

When his lights are out,

Mine are flaming through the day.

You saw it right away.

Dance with me. I'm not confused,

Feeling taken for granted, and used.

Embrace me tightly, fill part of what's missing,

Like the rote lovemaking without kissing.

You want it too for reasons of your own.

Let's keep in touch. Call my cellphone.

I may spin away but I won't let go.

My heart says yes, but my head says no.

A gentle hug will pull me back in

For another dance. Is it such a sin?

Tạm dịch:

Qua những tháng ngày đầy hoài nghi

Khi lửa tình trong người ấy đã tắt ngấm

Lửa tình trong em vẫn rực cháy khôn nguôi.

Anh thấy đấy, đó sẽ là cách tốt

Khiêu vũ cùng em.

Em không hoang mang đâu,

Không cảm thấy mình bị xem nhẹ và sử dụng.

Hãy siết chặt em, khóa lấp những phần thiếu thốn

Vồn vã si mê đến quên cả nụ hôn.

Anh cũng muốn điều đó vì những lý do riêng

Hãy giữ liên lạc nhé. Hãy gọi cho em.

Em có thể ngoảnh đi nhưng sẽ không để vượt mất cơ hội này

Con tim em nói có, nhưng lý trí bảo không

Cái ôm dịu dàng của anh sẽ mang em trở lại

Cho một điệu vũ hoan say khác. Đấy phải chẳng là tội lỗi?

Anh Matt không nghĩ ngoại tình là tội lỗi. Anh thấy giằng xé khi nghĩ đến việc vợ mình sẽ cảm thấy thế nào nếu biết chồng ngoại tình, nhưng anh không sẵn lòng chấm dứt chuyện ngoại tình, cũng như không muốn ly hôn. Khi đã biết rõ mình đang thiếu thốn điều gì, anh không còn cảm thấy có nhu cầu chọn lựa nhân tình hay gia đình nữa, anh muốn có cả hai!

Người thứ ba giúp quan hệ vợ chồng lấy lại cân bằng. Chuyện ngoại tình giúp anh Matt tránh đánh mất cả bản thân và cả gia đình. Nhà phân tích Irwin Hirsch chỉ ra: *“Đôi khi ngoại tình mang đến các khoảng cách cảm xúc có thể dung hợp tình yêu, tình dục và các mối quan hệ gia đình kém hoàn hảo, để chúng được tồn tại hoặc bền bỉ theo thời gian”*.

Hai nhà tâm lý Janet Reibstein và Martin Richards mô tả *“quan điểm chia nhỏ”* này là *“phản ứng dễ hiểu với trải nghiệm thật của hôn nhân”*. Họ suy luận các kỳ vọng xa vời thời nay của chúng ta về hôn nhân đã khiến *“rất nhiều người đã kết hôn cảm thấy rằng hôn nhân đã làm họ thất vọng theo cách này hay cách khác”*.

Khi một số phần của hôn nhân vận hành trơn tru còn các phần khác lại không, điều ta nên làm là chia nhỏ những phần đang có trục trặc, và thường thì đó là về tình dục. Chiến thuật *“chia nhỏ”* đời sống tình dục sẽ giúp làm vơi bớt gánh nặng phải thỏa mãn tất cả các nhu cầu của ta trên đôi vai bạn đời.

Cách xử lý này đặc biệt phổ biến khi một trong hai vợ chồng có một sở thích tình dục nào đó mà người kia không có, hoặc thậm chí người kia cảm thấy tổn thương, hoặc khi vợ chồng chênh lệch tuổi tác quá nhiều. Cách này cũng phổ biến khi một trong hai vợ chồng là người khuyết tật hoặc có bệnh mãn tính. Không nỡ từ bỏ bạn đời nhưng cũng không muốn sống thiếu thốn tình dục, người ấy bèn lặng lẽ đi tìm nhân tình.

Anh Sonny đã quá quen thuộc với chiến lược này: *“Nói thật tình thì tôi vẫn yêu vợ. Cô ấy cực kỳ xinh đẹp, nhưng tôi chưa bao giờ có cái cảm giác man rợ như muốn chơi cô ấy. Hai vợ chồng tôi thích kiểu tình dục ngọt ngào, nhẹ nhàng, tử tế, nhưng tôi còn thích cả những kiểu quan hệ dữ dội và hơi kỳ dị khác. Nhưng vợ tôi cứ cười nhạo cái ý nghĩ đó của tôi. Tôi ráng chấp nhận kiểu làm tình của vợ. Nhưng rồi tôi nhận ra rằng khô dâm, bạo dâm không chỉ là món tôi ưa thích mà còn chính là một phần con người tôi”*.

Anh Sonny đã tìm đến các web của những người giống anh để thỏa mãn các xu hướng tình dục này. Anh không định *“phân thân”*: một người cha tận tụy với

gia đình song hành cùng một người chơi gái thích bạo lực; nhưng anh cho rằng đó là giải pháp tốt nhất.

Những người đang làm những điều như anh Sonny thường giấu nhem mọi việc với người bạn đời, tức giữa hai người đã có sự bế tắc đối thoại. Song với những cặp đôi đồng tính và những người thuộc cộng đồng đa ái thì những người trong cuộc vẫn hoàn toàn có thể đối thoại với nhau dù chuyện tình dục có thể đang bế tắc.

Nhiều cặp đồng tính nam mà tôi từng trị liệu thường dễ thỏa thuận với nhau về việc có quan hệ tình dục với người ngoài hay không. Nếu chọn đơn giao, thì tức là chỉ quan hệ tình dục với nhau mà thôi. Thế nên, đơn giao cũng đồng nghĩa với việc kiêng khem làm tình với người ngoài. Quan hệ đa giao có đồng thuận có nghĩa là cả hai người đều có quyền bình đẳng đi chỗ khác giải quyết những nhu cầu tình dục chưa được đáp ứng.

Trái lại, ngoại tình là một quyết định đơn phương, tức một người bí mật chọn lựa điều có lợi nhất cho riêng họ. Họ hình dung rằng đó chính là chọn lựa tốt đẹp nhất cho cả hai bên vì giúp bảo toàn hôn nhân và phá vỡ cái thế tắc nghẽn tình dục. Nhưng hóa ra, những gì họ làm chỉ là ráng “vượt quyền” người bạn đời đang còn chưa biết mình bị “cắm sừng”.

Khi một ông chồng nói: “*Khi đêm nào vợ cũng từ chối làm tình với tôi thì tôi còn có tiếng nói gì nữa không? Ai mới đang là người đưa ra các quyết định đơn phương ở đây chứ?*”, anh ta đã có lý. Do đó, khi những người vợ/chồng không thiết tha gì chuyện ân ái với bạn đời kể với tôi rằng họ cảm thấy đau đớn thế nào khi bạn đời đi ngoại tình, tôi bèn nhẹ nhàng lái sự tập trung của họ ra khỏi việc bạn đời của họ đã làm, giúp họ tập trung chú ý đến những việc họ đã không làm với bạn đời của mình.

Ta thường dễ kết tội người đã phản bội ta, nhưng ta rất khó nhận ra chính việc ta nguội lạnh ân ái với họ bấy lâu đã vô tình biến ta thành “*kẻ đồng lõa*” trong vụ ngoại tình đó. Ta cần nhìn nhận mọi khía cạnh của câu chuyện để có cái nhìn trung thực hơn.

Ly hôn hay những lựa chọn thay thế?

Khi cô Mercedes phát hiện chồng mình đang dan díu với cô Maggie, mọi chuyện bắt đầu rối tung lên. Cả hai vợ chồng đều không muốn ly hôn, thế nên chúng tôi bắt đầu thảo luận về sự cam kết, sự tin tưởng để mở rộng khái niệm về

sự trung thành, chung thủy ra khỏi cái khung ý nghĩa chật hẹp là không quan hệ tình dục với ai khác ngoài vợ/chồng mình.

Vợ chồng Mercedes – Matt minh họa cho tình huống tiến thoái lưỡng nan tiêu biểu. Họ chia sẻ nhiều năm buồn vui, thăng trầm cùng nhau. Họ hồ hởi nhớ lại lần cả hai dọn vào căn hộ một phòng ngủ đầu tiên và biến cái tủ quần áo thành một nhà trẻ, và họ tự hào vì đã cùng nhau góp sức thuê được một căn nhà nhỏ nhắn có sân đầy nắng ở trong phố. Họ đã đỡ đỡ sự nghiệp của nhau, chia nhau giấc ngủ, công việc, và thay nhau chăm sóc con cái để cả hai có thể được thăng chức. Ba cái chết của cha và mẹ hai bên, hai cuộc sinh nở, một lần sảy thai, một mối sợ ung thư đã đến và đi, còn họ vẫn vững chãi bên nhau. Hy vọng và ước mơ đã dệt đan cùng nhau – một cabin giữa rừng vào kỳ nghỉ, một chuyến đi châu Phi, một con cún con cho hai đứa trẻ chơi cùng. Ngay cả hôm nay, hớp cà phê ấm sau vườn cùng nhau vẫn còn là một thú hàng ngày. Họ yêu thương nhau theo tất cả các kiểu như thế, chỉ là không làm tình cùng nhau thôi.

Liệu những cặp vợ chồng thăm thiết thế này nên phá bỏ toàn bộ cơ ngơi hôn nhân của mình hay nên chọn việc không bao giờ làm tình lần nào nữa? Trong một nền văn hóa đang xem hôn nhân là tất cả thì dường như chỉ có hai lựa chọn hợp thức: ly hôn hoặc im lặng chấp nhận cuộc hôn nhân như thế! Chính điều này khiến ta chẳng ngạc nhiên khi chuyện ngoại tình ngày càng phổ biến. Như Pamela Haag quan sát: *“Đầu tiên, chúng ta phá vỡ những quy tắc chẳng còn tác dụng nữa đối với hôn nhân, rồi sau đó ta mới để tâm điều chỉnh chúng”*.

Hôn nhân cần có những chọn lựa mới ngoài hai lựa chọn là ly hôn hoặc im lặng chấp nhận. Chúng ta thường vội kết luận rằng ngoại tình là nguyên nhân khiến các mối quan hệ đổ vỡ, nhưng có lẽ yếu tố gây tàn phá hôn nhân dữ dội nhất chính là việc cương quyết muốn độc chiếm tình dục bằng mọi giá, tức muốn bạn đời chỉ làm tình với ta mà thôi. Có lẽ một số đôi vợ chồng đã không ly hôn nếu họ sẵn lòng giải quyết những nhu cầu tình dục khác biệt của nhau và hiểu ý nghĩa của các nhu cầu này trong đời sống hôn nhân của họ. Tuy nhiên, điều này có thể sẽ tuyên chiến với lý tưởng lãng mạn: quan hệ đơn giao, tức chỉ một vợ một chồng.

Tôi không có ý nói quan hệ đa giao, tức cho phép vợ/ chồng mình làm tình với người khác để giải tỏa nhu cầu, là giải pháp cho mọi vết thương, cũng chẳng phải là cái hàng rào ngăn chặn phản bội. Nhưng khi thấy nhiều người phải đau

đón đưa ra những quyết định khiến cả hai người trong cuộc bị tổn thương, tôi muốn gợi ý với họ một lựa chọn khác.

Mẹ tôi vốn là thợ may, và từ lâu tôi đã thấy công việc trị liệu của mình cũng giống như may quần áo. Tôi không tìm cách may cùng một bộ quần áo cho tất cả các cặp đôi. Nhiều người lập tức tỏ ra khó chịu khi nghe đến những mối quan hệ mở về tình dục. Ít có chủ đề nào trong phạm trù hôn nhân lại có thể gợi ra phản ứng bản năng như thế. Họ sẽ tự hỏi ti ti điều: Nếu cho phép vợ thoải mái quan hệ tình dục lung tung, lỡ vợ yêu người nào đó thì sao? Lỡ vợ bỏ đi luôn thì sao? Chẳng lẽ chồng tôi không quý trọng những điều tốt đẹp hai vợ chồng đã có với nhau? Chẳng lẽ chồng tôi không thể chấp nhận rằng không phải cái gì muốn cũng đạt được?...

Hôn nhân là một thỏa thuận. Thế nên nhiều người không thể chịu đựng nổi ý nghĩ vợ/chồng mình yêu và làm tình với một người khác. Chúng ta sợ khi người ấy vượt quá một giới hạn thì sẽ “càn” qua luôn mọi giới hạn còn lại. Có lẽ đúng là thế. Nhưng cũng có rất nhiều người đã nhận ra rằng một cuộc hôn nhân đóng cũng chẳng phải là bức tường vững chắc có thể ngăn ngừa ngoại tình.

Ngoài ra, tôi không muốn thông đồng với những hứa hẹn giả dối. Có nhiều người giả vờ rằng đang tìm cách hâm nóng lại ham muốn tình dục của đôi bên. Họ thích cái ý nghĩ ấy nhưng lại không thật sự muốn chấp nhận thực tại. Họ muốn giữ vững gia đình, muốn giữ gìn quan hệ vợ chồng và cuộc sống hai người đã cùng nhau xây đắp, nhưng họ lại không thật sự muốn cùng bạn đời làm những chuyện bản năng.

Liệu phương án quan hệ đa giao có thể mang lại những kết quả tốt đẹp cho chúng ta hơn là phương án ly hôn? Sự miễn cưỡng thường sẽ chỉ làm tan vỡ trái tim những người vợ/chồng và hủy hoại những gia đình hạnh phúc, ổn định.

Vào một lúc nào đó, các cặp vợ chồng thăm thiết như anh Matt và cô Mercedes có thể sẽ quyết định chia tay nhau, sớm hoặc muộn, hoặc có thể sẽ chẳng bao giờ ly tán. Tôi chỉ hy vọng rằng mọi quyết định của họ đều dựa trên sự thấu hiểu những nhu cầu của nhau.

Tôi chắc chắn rằng với người trong cuộc, chia tay vẫn tốt hơn là chịu đựng việc người ấy lại ngoại tình lần nữa. Khi ai đó ngoại tình đến lần thứ hai thì sẽ dễ bị người khác quy kết “*ngựa quen đường cũ*”, tức người ấy có thói trăng hoa. Nhưng đôi khi sẽ có một lý giải chính xác hơn: người ấy ngoại tình lần nữa vì có một vấn đề cốt yếu nào đó trong hôn nhân vẫn chưa được giải quyết rõ ràng.

Vội vàng kết án chuyện ngoại tình sẽ dễ khiến chúng ta bỏ quên những vấn đề đích thực đang ẩn sau mối quan hệ và tạo ra một thứ hạng cao cố định cho cái tội ngoại tình trong bảng xếp hạng những vi phạm trong hôn nhân. Sự khước từ cảm xúc và tình dục trong hôn nhân chưa được mổ xẻ nhiều như chuyện ngoại tình. Khi chúng ta xem ngoại tình là loại hình phản bội cao nhất trong hôn nhân, tức là chúng ta đang phủ nhận sự phức tạp của hôn nhân, trên phương diện các cặp đôi lẫn phương diện văn hóa. Và tất nhiên, chúng ta rất cần phải thừa nhận rằng hôn nhân phức tạp vô cùng!

Chương 13

Tình thế khó xử của người bà

Đối thoại với người phụ nữ thứ ba

Bà Vera soi gương để kiểm tra tóc tai xem chẵn chu chưa, rồi...sốt ruột nhìn ra cửa sổ. Bà đã sửa soạn kỹ càng bàn ăn với chai rượu sâm panh trong xô đá, món rau trộn với cà chua vừa hái trong vườn, ánh lên vẻ mời mọc. Lẽ ra ông lan đã đến một tiếng trước, bà Vera nóng lòng lắm nhưng bà không cho phép mình gọi điện thúc giục ông. Bà đi qua đi lại trong căn hộ một phòng ngủ được bài trí rất tinh tế, chốc chốc lại đến bên bậu cửa sổ để ngắm xe của ông. Đã quen nhau 30 năm nhưng bà vẫn hồi hộp chờ đợi ông như khi lần đầu thấy ông bước xuống con phố bên dưới. Trông bà tươi tắn, háo hức và có đôi chút căng thẳng, giống hệt bất kỳ người phụ nữ đang yêu nào.

Nhưng bà lại không phải như bất kỳ người phụ nữ đang yêu chính đáng nào khác vì bà là người thứ ba, còn được gọi bằng những danh từ khác như kẻ phá hoại gia đình, kẻ bắt cóc đàn ông, vợ bé, điếm,... - những cái mác được dán lên những phụ nữ như bà từ thời Lilith¹. Bà Vera ghét những nhãn dán đó, và đó là lý do bà và ông Ivan làm đủ mọi cách để che đậy mối quan hệ của họ suốt 30 năm. Cuối cùng, bà đã mang bí mật của mình xuống mồ.

¹. Theo Do Thái giáo, Lilith là vợ đầu của Adam trước khi có Eva.

Người duy nhất hay biết chuyện tình này là đứa con duy nhất của bà - tức cô Beth.

Sau khi chôn cất mẹ, nhân tình của mẹ và tẩu tán mọi bằng chứng ngoại tình của mẹ, cô Beth nay đã 55 tuổi tìm đến tôi để kể câu chuyện của mẹ mình: “Ông Ivan là nhân tình lâu năm của mẹ tôi. Ông giàu có và có thể lực, chỉ có điều là đã kết hôn. Mẹ tôi và ông ấy có với nhau một căn hộ ở khu bình dân của thành phố. Mỗi tuần, họ gặp nhau ba lần ở đó. Họ cũng có một khu vườn nhỏ để cùng nhau trồng trọt. Khi mẹ tôi bất ngờ qua đời ở tuổi 70, tôi có trách nhiệm dọn dẹp tổ yến ương đó của họ và giúp ông Ivan, khi đó 85 tuổi, vượt qua nỗi đau. Cũng không còn ai khác để lau đi nước mắt của ông vì không có ai khác biết chuyện

ông yêu mẹ tôi. Nhiều năm sau, tôi dự lễ tang của ông dù không một ai trong gia đình ông biết tôi là ai”.

Cô Beth mô tả mẹ mình là một mỹ nhân, năng động và thích phiêu lưu. Bà bị người chồng đầu tiên bỏ rơi khi đang mang thai. Sau đó bà kết hôn lần hai, rồi quyết định bỏ đi vì bị chồng bạo hành. Cô Beth kể: “Mẹ tôi rất cứng cỏi và độc lập. Bà đã mua nhà trong cái thời buổi mà phụ nữ không được vay tiền. Bà đã giúp cả tôi và chính bà thoát khỏi cuộc hôn nhân tệ hại của bà với người chồng thứ hai”.

Cô Beth nói: “Mẹ tôi và ông Ivan đã có một tình yêu lớn và tuyệt đẹp. Tôi rất vui khi rốt cuộc mẹ đã có mối tình đẹp sau ngần ấy xui xẻo với đàn ông. Ông Ivan đã kết hôn nhiều chục năm trước khi họ gặp nhau, và ông ấy biết mình sẽ không ly hôn. Con gái đầu của vợ chồng ông ấy vừa qua đời, thế nên tất nhiên ông ấy không muốn ly hôn để khiến vợ mình gánh thêm một mất mát nữa”.

Bà Vera tin rằng vợ ông Ivan biết chuyện chồng ngoại tình, nhưng điều này vẫn chưa được xác thực. Ông Ivan bảo đảm tài chính cho bà Vera vì ông giàu có, hào phóng và có tinh thần trách nhiệm.

Cô Beth nói: “Theo nhiều cách khác nhau, kiểu sắp xếp đó của mẹ và nhân tình là rất hợp lý với mẹ tôi vì cho mẹ tôi rất nhiều tự do. Mỗi khi hai người hẹn hò, bà có thể đến tổ yến ương với vẻ quyến rũ hết sức, khiến ông Ivan nghĩ bà là một phụ nữ tuyệt vời. Bà sẽ nấu bữa trưa ngon tuyệt, cùng nhân tình ăn và uống một chai rượu, rồi sau đó bà đi về nhà mình một mình”.

Nhưng cô Beth đôi khi ước gì mẹ đã không quá gắn kết với nhân tình: “Tôi đã hấp thu tất tần tật các chi tiết về sự phát triển và duy trì chuyện tình ngoài luồng này: những lời ông Ivan nói dối vợ, những cái có để hai người tranh thủ thời gian bên nhau, sự rối loạn đời sống tình dục trong hôn nhân, những khám phá tình dục với nhân tình. Tôi nhớ việc mẹ tôi chưa bao giờ dùng nước hoa để tránh để lại dấu vết. Tôi nhớ cách họ trả tiền thuê nhà bằng tiền mặt và ký hợp đồng thuê nhà bằng tên giả. Tôi chứa quá nhiều dữ liệu ngoại tình trong đầu tôi. Tôi nhớ câu chuyện ông Ivan cùng vợ đi khám sức khỏe hằng năm, khi bác sĩ hỏi họ về chuyện làm tình, ông Ivan nói rằng hai vợ chồng không còn làm tình với nhau, bác sĩ kê toa Viagra, và vợ ông xoay sang ông, hỏi: “Anh à, anh đâu muốn khởi động lại cái chuyện làm tình, đúng không anh?”.

Khi cuộc gặp với bác sĩ chấm dứt, ông Ivan lôi bác sĩ ra một góc và bảo rằng thật ra ông đang làm tình rất nhiều và muốn có toa thuốc Viagra. Tôi thật

tình không cần biết chừng ấy chi tiết, nhưng giờ đây tôi là người lưu giữ chúng”.

Cô Beth kể rằng khi bà Vera thêm lớn tuổi, bà càng cảm thấy khó khăn khi cứ phải “*đứng bên ngoài và nhìn vào cuộc sống của nhân tình*”. Lương tâm bà Vera bị giằng xé, không phải vì yêu ông Ivan mà vì cảm thấy mình đang đồng lõa cùng ông lừa dối vợ ông. Đôi khi bà Vera nghĩ mình đã hy sinh những tháng năm rực rỡ nhất trong đời cho nhân tình. Bà phải tham dự tiệc Giáng sinh một mình, đi du lịch một mình và xuất hiện trước mọi người như một phụ nữ độc thân.

Tôi dò hỏi cô Beth:

- Chuyện tình này của mẹ đã để lại gì trong cô? Nó có khiến cô tin vào sức mạnh của tình yêu không? Nó có giúp cô nhận ra sức mạnh của sự lừa dối không? Nó có khiến cô nhận ra sự ranh ma của những lời nói dối không?

Cô Beth cười gượng:

- Có. Có chứ. Một mặt, tôi thấu hiểu nỗi đau của mẹ, nhưng tôi cũng hiểu cảm giác đứng núi này trông núi nọ của mẹ. Vợ của ông Ivan có vẻ có mọi thứ người khác ao ước, nhưng bà ấy lại phải chung sống với một người chồng lạnh nhạt, không muốn chạm vào bà. Ông Ivan đã mang đến cho mẹ tôi phần tốt đẹp nhất của ông, và mẹ tôi đã đáp lại. Do đó, chuyện tình của họ đã khiến tôi tin vào sức mạnh của tình yêu. Điều tôi mãi sau này mới nhận ra lại là câu chuyện này đã... chen vào cuộc hôn nhân 26 năm của chính tôi.

Một lần nữa tôi được nhắc nhở rằng ngoại tình đổ cái bóng của mình rộng ra ngoài rất nhiều chứ chẳng phải chỉ phủ lên ba người trong cuộc.

Cô Beth nói tiếp:

- Trong suốt các giai đoạn vợ chồng tôi căng thẳng với nhau, tôi đã nhanh chóng nghi ngờ chồng một cách thiếu căn cứ, không tin tưởng chồng đến mức thái quá. Tôi như nghe thấy những lời nói dối ông Ivan dành cho vợ ông ngày xưa, những thì thầm của mẹ tôi về thay đổi bất ngờ nào đó trong kế hoạch hẹn hò, những lời nói dối họ tuôn ra với vợ/chồng mình để có có ra ngoài hẹn hò tình nhân. Tôi thừa hưởng sự ham muốn từ mẹ, tôi cũng khát khao thứ tình yêu mẹ tôi đã có, nhưng tôi sợ mình sẽ ở vị trí bà vợ của ông Ivan.

Tôi hỏi:

- Cô thấy ông Ivan thế nào?

- Khi dự đám tang hoành tráng của ông ấy, tôi đã rất khó chịu khi nghe người ta khen ông là người đàn ông tuyệt vời của gia đình. Tệ nhất là lúc có một người đứng lên kể lại chuyện ông Ivan từng trở tay vào vợ ông và tự hào nói

rằng: *'Mọi người thấy vợ tôi có quyến rũ không nào? Có tuyệt vời không nào?'*. Ông Ivan từng nói hết những điều ấy với mẹ tôi.

Mẹ tôi đã trao cho ông ấy tình yêu của mình suốt 30 năm và mẹ phải trả một cái giá đắt, còn ông Ivan chẳng phải trả gì cả ngoài số tiền chu cấp. Tôi cũng muốn được kể chuyện về mẹ tôi. Bà ấy xứng đáng được nhắc đến!

Bước ra bóng tối

Khi mọi người biết tôi đang viết một quyển sách về ngoại tình, nhiều người tự xưng là người thứ ba đã gửi e-mail cho tôi: *"Tôi là nhân tình của một người đàn ông đã có gia đình..."*, *"Tôi đang là người thứ ba..."*. Những e-mail ấy đong đầy mặc cảm tội lỗi, niềm hy vọng, nỗi sợ hãi,...

Họ hỏi tôi *"một núí"* điều: *"Tôi phải chờ anh ấy đến khi nào?"*, *"Tôi có nên bắt anh ấy phải chọn lựa hoặc là tôi hoặc là vợ con không?"*, *"Làm sao tôi đối mặt với ghen tuông, nỗi cô đơn và những bức bối đây?"*, *"Liệu có phải lúc nào chúng tôi cũng phải xếp lịch hẹn hò theo cái lịch anh ấy chăm sóc gia đình không?"*, *"Tôi có nên có con với anh ấy không?"*, *"Tôi thắc mắc có phải anh ấy đến với mình chỉ cần tình dục không. Nếu không có điều ấy thì anh ấy có còn chọn mình không?"*, *"Tôi thấy mình đang phá vỡ tình chị em, đang phản bội một phụ nữ khác"*, *"Anh ấy đã lừa dối vợ, làm sao tôi biết anh ấy sẽ không lừa dối mình?"*, *"Tôi vốn là người tử tế, có đạo đức và có nguyên tắc, nhưng dường như tôi đã phá vỡ mọi nguyên tắc cá nhân vì anh ấy. Chị có thể giúp tôi trở lại làm con người cũ không?"*, *"Làm sao tôi có thể tiếp tục giả vờ với gia đình của tôi rằng tôi vẫn còn độc thân?"*, *"Làm sao tôi có thể duy trì phẩm giá của mình?"*, *"Phải làm gì để kết thúc chuyện tình ngang trái này? Phải làm gì khi tôi không thể kết thúc nó?"*,...

Tất cả các câu hỏi trên đều có cùng một yêu cầu: Đừng gạt người thứ ba sang một bên khi bàn về ngoại tình, bởi người thứ ba có vai trò rất quan trọng, không có họ thì làm gì có chuyện ngoại tình!

Hầu hết các tài liệu về các vụ ngoại tình chỉ chủ yếu nhắc đến hai đối tượng: người phản bội và người bị phản bội, dù vụ việc luôn có đến ba người! Người thứ ba hiếm khi được nhắc đến, thường bị xem thường, không được quan tâm trị liệu dù họ cũng hoàn toàn có thể bị tổn thương.

Hầu hết các chuyên gia trị liệu tìm cách khép cái vòng tròn bao quanh hai nhân vật chính càng sớm càng tốt, và đối xử với người ở vai nhân tình như thế đó là nguyên nhân gây bệnh chứ không phải cũng là một bệnh nhân. Cảm xúc của

người thứ ba không liên quan gì đến quá trình hồi phục của hai nhân vật chính. Vì rất hiếm khi các chuyên gia trị liệu có thể gặp riêng người đã ngoại tình, thế nên chẳng có khi nào để có thể thảo luận những vấn đề như: Làm sao chấm dứt chuyện ngoại tình một cách thật chu đáo, cẩn thận? Anh/chị đang nhung nhớ, tiếc thương nhân tình như thế nào. Ta chỉ thường nghe thấy những điệp khúc quen thuộc như: “*Đẹp cô à đi!*”, “*Chấm dứt mọi liên lạc với anh ta ngay lập tức!*”.

Công chúng thường có khuynh hướng phán xét gay gắt người phụ nữ làm người thứ ba hơn là phán xét ông chồng thích “*ăn vụng*”.

Nhiều “*người thứ ba*” đã tìm đến tôi. Họ không phải là những nhân tình chóng vánh, tình một đêm, hay những người bạn tình xã giao ngoài hôn nhân thông thường. Họ là những người tình lâu năm, đã dành ra nhiều năm, đôi khi nhiều thập kỷ để sống độc thân và quan hệ với một người đàn ông đã có gia đình. Tôi không đang nói về những phụ nữ trẻ tuổi cặp kè với người bằng tuổi cha chú mình mà đang nói đến những phụ nữ đã ly hôn hay ở góa, ở tuổi 50, 60, hay 70, thông minh, thành đạt và hiểu biết. Họ không phải những phụ nữ ngây thơ, cô đơn, tuyệt vọng sẵn sàng chọn lấy tình yêu theo bất kể thể loại nào. Họ rất thực tế khi lựa chọn sống chung với bí mật và biến chính mình trở thành một bí mật.

Đây dường như là một hình thái đau khổ rất điển hình của phụ nữ, và chẳng ngẫu nhiên khi họ bị dán những cái nhãn khác với những người đàn ông có hành vi y chang họ. Chúng ta không gọi những người đàn ông trăng hoa là “*người cuỗm đàn bà*” hay “*người đàn ông thứ ba*”, nhưng chúng ta sẽ gọi người phụ nữ quan hệ với chồng người khác là “*kẻ cướp chồng*”, “*người thứ ba*”. Ngoài ra, mãi đến tận bây giờ, rất ít phụ nữ có đủ tài chính để vừa thanh toán tiền thuê tổ yến ương và chăm lo cho cả gia đình mình!

Tôi đã gặp rất nhiều người đàn ông cặp kè với phụ nữ đã có gia đình, nhưng chưa từng thấy một người đàn ông nào đang độc thân yêu tha thiết suốt 30 năm một phụ nữ đã có chồng và không thôi hy vọng ngày nào đó cô ấy sẽ bỏ chồng để cùng mình xây dựng tổ ấm. Một người đàn ông độc thân tham gia vào “*chuyện ba người*” thường là vì anh ta không muốn có một quan hệ mang tính cam kết, ràng buộc, chỉ đơn giản muốn một mối quan hệ tạm bợ, ngắn ngủi!

Xin kể một ví dụ: suốt hai năm qua, anh Greg đều đặn gặp gỡ người yêu (đã có chồng) mỗi tuần một lần. Một ngày nọ, cô ấy xách va li đến đứng trước cửa nhà anh, khiến anh phát khiếp. Anh nói: “*Tôi chưa bao giờ muốn cô ấy ly dị chồng! Đúng là chúng tôi từng nói về chuyện ấy nhưng tôi nghĩ đó chỉ là chuyện*

phieß trên giường thôi! Ai dè cô ấy làm thật!”. Anh Greg rõ ràng chỉ thích một mối quan hệ ngắn hạn.

Con đường làm nhân tình dài hạn của một số phụ nữ khiến tôi kinh ngạc. Vì sao cô ấy lại chọn điều đó? Cô nhận được gì, cô phải trả giá thế nào, làm sao cô ấy hợp lý hóa vị trí của mình? Dù chúng ta nghĩ thế nào về đạo đức của cô thì cô vẫn cứ đóng vai chính trong một tấn kịch và cô cũng xứng đáng được cảm thông.

Những câu chuyện kể về ngoại tình luôn đáng để quan tâm, vì không phải lúc nào ta cũng biết rõ mối quan hệ nào trong hai mối quan hệ, tức quan hệ vợ chồng và quan hệ với nhân tình, sẽ có tương lai. Liệu ngoại tình chỉ đơn giản là ngoại tình hay đó là một câu chuyện tình đang chờ được mang ra ánh sáng ban ngày? Đây là những việc chẳng chéo đan bện vào nhau? Liệu những đứa con có đóng vai trò gì hay không? Người ngoại tình và tình nhân đã có những hứa hẹn gì, đã đầu tư thời gian thế nào cho mối quan hệ, những hy vọng nào đã được gác lại?

Khi trị liệu, một số câu hỏi tôi sẽ hỏi trực tiếp cả hai vợ chồng như: *“Anh chị xưng hô với người thứ ba đó như thế nào? Anh chị có dùng tên gọi khác hay chỉ đơn giản gọi là à ta, gã ta?”*. Nhưng cũng có những câu hỏi tôi sẽ chỉ hỏi riêng người đã ngoại tình như: *“Anh có gặp lại nhân tình chưa?”*. Nếu cặp đôi đã quyết chọn hòa giải, thì câu trả lời thường là không.

Nhiều *“người thứ ba”* đã một mình đến gặp tôi để chia sẻ nỗi đau đớn trong lòng. Một số người đã ngây thơ tin những hứa hẹn hão huyền rằng *“Anh sẽ ly dị vợ để cưới em”*. Lời hứa này khiến họ tin rằng cuộc hôn nhân kia chẳng có tí cảm xúc gì, không tình dục, sắp ly dị đến nơi rồi. Một số phụ nữ khác vô tình biến thành *“người thứ ba”* vì nghĩ rằng người yêu của mình chưa từng kết hôn. Và một số phụ nữ khác biết rằng mình không phải là nhân tình duy nhất của anh ấy.

Đôi khi, một cặp đôi đang đan dứ với nhau đến tìm tôi, hỏi tôi những điều khó nhằn như: *“Sẽ ra sao nếu chúng tôi thật sự thuộc về nhau?”*, *“Sẽ ra sao nếu cả hai cuộc hôn nhân của chúng tôi đều là sai lầm?”*, *“Chúng tôi có thể quay lưng lại với cơ hội trở thành tình yêu suốt đời của nhau hay không?”*, *“Liệu chúng tôi có thể thanh thản không khi việc chúng tôi đến với nhau sẽ làm tổn thương nhiều người?”*,...

Tôi không thể trả lời nhanh gọn lẹ những câu hỏi phức tạp đó. Điều tôi có thể làm là giữ không gian cho thế lưỡng nan đau đầu của họ và chấp nhận rằng

hôn nhân của họ không phải là thứ duy nhất xứng đáng được điều trị bằng liệu pháp thấu cảm.

Người thứ ba: "Quan hệ của chúng tôi có đáng bị tổn thương không?"

Cô Andrea – một kiến trúc sư 59 tuổi đã ly hôn sống tại Vancouver (Canada) – đã gửi e-mail cho tôi, mô tả chuyện tình bảy năm của cô với anh Michael – nhà thầu bất động sản, chung sống với vợ 30 năm nay: *“Tôi chưa bao giờ yêu ai sâu đậm, mãnh liệt và chân thành từ cảm xúc đến tình dục như thế. Cũng chưa từng có ai đối xử tốt với tôi như anh ấy! Tôi đang tìm kiếm sự chỉ dẫn nhưng những tài liệu tôi đọc được dường như quá sáo rỗng và đơn giản. Linh cảm mách bảo tôi rằng tôi đang bị lợi dụng, rằng đàn ông không đáng tin cậy, rằng tôi nên rời bỏ anh ta. Một vài người bạn cũng nói y hệt như thế, khiến tôi thấy mình như một phụ nữ khờ dại không thể tự bảo vệ mình. Đó là sự sỉ nhục đối với trí tuệ và ý thức của tôi”*.

Cô Andrea và anh Michael chủ yếu kết nối qua mạng. Mỗi đêm, hai người nhắn cho nhau chừng 50 tin nhắn, giải bày bao cảm xúc, nỗi niềm.

Cô Andrea hiểu rất rõ về cuộc hôn nhân của người tình, có lẽ vì chính cô cũng đã mất 25 năm trong một cuộc hôn nhân không hạnh phúc với một người đàn ông khước từ cô về cảm xúc lẫn tình dục: *“Tôi có từng ước giá mà anh ấy chưa kết hôn không ư? Đương nhiên là có. Và anh ấy cũng ước y chang thế. Nhưng anh ấy yêu và tôn trọng vợ mình, không hề muốn làm tổn thương vợ dù cho quan hệ của họ tẻ nhạt đi chẳng nữa. Khoảng thời gian 30 năm đã khiến một mối quan hệ hôn nhân tẻ nhạt trở thành quen thuộc. Tôi hiểu cảm giác thoải mái khi ở cạnh những điều quen thuộc, hiểu cả nỗi sợ khi phải đưa ra những quyết định sẽ tạo nên những thay đổi to tát trong đời. Tôi hiểu lắm chứ vì tôi đã từng ở trong hoàn cảnh đó mà!”*.

Tôi hỏi âm: *“Những chuyện này rất khó chịu phải không? Chị đang cảm thấy như thế nào?”*.

Cô Andrea hiểu rõ những bất an của mình. Cô cảm thấy mình chỉ là kẻ thừa thãi, thấp kém hơn vợ của nhân tình. Những phán xét của những người xung quanh. Bị cô lập vì làm người thứ ba. Nhưng cô nói rằng cô cảm thấy thoải mái khi có thể chia sẻ tất cả những cảm xúc đó với anh Michael, cô cảm thấy vui khi ngày nào cũng được nghe anh ấy nói rằng anh yêu cô rất nhiều. Cô nói: *“Làm sao tôi có thể phung phí, hủy hoại tất cả tình cảm quý giá của anh chỉ vì anh ấy luôn tôn trọng và yêu thương người mẹ của những đứa con mình?”*.

Với những phụ nữ cùng hoàn cảnh với cô Andrea, cứ nhắc đến “vợ anh”, “gia đình”, “hôn nhân” là họ thấy mệt mỏi, căng thẳng. Rồi đến một lúc, cả hai người sẽ chán đến tận cổ cảnh yêu đương lén lút. Thế là “người thứ ba” liền ra tối hậu thư cho nhân tình: “Nếu anh không thể quyết định được thì để em quyết!”.

Cô Andrea biết rõ ép buộc hay thao túng hoặc tức giận với người yêu sẽ chẳng khiến sự việc đi đến đâu. Cô viết: “Thực ra, tôi không muốn anh ấy đến với mình chỉ vì cảm thấy có trách nhiệm hay bị ép buộc. Tôi chỉ muốn anh ấy đến với tôi vì anh ấy chọn tôi, vì anh ấy muốn làm thế. Do đó tôi không yêu cầu anh ấy bỏ vợ. Tôi nghĩ anh ta sẽ không bỏ vợ đâu vì ngay từ đầu anh ấy đã bảo với tôi điều đó. Tôi cũng không hỏi anh có làm tình với vợ mình, tôi đoán là có, chỉ ít là thỉnh thoảng. Tôi có thể chọn tiếp tục hoặc kết thúc với anh ấy và tôi phải chịu trách nhiệm cho lựa chọn của mình. Khi tình tảo đưa ra lựa chọn, ta sẽ thấy mình mạnh mẽ”. Khi cô nghĩ vậy, cô thấy mình ít yếu đuối hơn.

Tôi tự hỏi liệu cô có thể lúc nào cũng bình thản được như thế không. Sâu bên trong, cô có nghĩ rằng nếu anh ấy thật sự yêu cô thì anh ấy đã có thể vượt qua mọi chướng ngại để đến bên cô rồi?

Một giờ sau, tôi nhận được một e-mail khác từ cô Andrea: “Đương nhiên, tôi thật sự có những ảo tưởng về chuyện anh ấy sẽ ly hôn và đến với tôi. Tôi thường tự hỏi có phải tôi đang hạ thấp các nhu cầu của bản thân không, và câu trả lời là đúng thế. Hầu như ngày nào tôi cũng đối thoại nội tâm về những gì mình đang có và những gì mình không nhận được”.

Câu trả lời của cô cứ “phập phù” theo sự bất an trong cô, nhưng rồi cô nhận ra nó đáng như thế.

Cô cũng tự hỏi liệu cô có muốn ở bên anh toàn thời gian hay không? Cô cảm thấy không cần kết hôn. Cô còn thú nhận: “Tôi tự hỏi liệu mình có thể khiến anh ấy thích mình mãi không, hoặc có khi nào mình chán anh ấy, có khi nào anh ấy phản bội mình không. Tôi nghĩ cả hai chúng tôi đều lo lắng rằng nếu kết hôn với nhau, hôn nhân của chúng tôi cũng sẽ chung số phận buồn bã như nhiều cuộc hôn nhân khác”.

Tôi hỏi cô rằng điều gì đã giúp cô đương đầu với hoàn cảnh ấy. Cô đáp rằng cô ráng làm cho mình luôn bận rộn với công việc và bạn bè, nhất là cánh bạn trai, đặc biệt là khi họ muốn hẹn hò lãng mạn với cô. Anh Michael đã giới thiệu cô

với một số người bạn thân của anh, thế nên cô thấy mình được “*hợp thức hóa*” hơn.

Các tam giác tình cảm của cô Andrea là mẫu khá tiêu biểu: cô là phụ nữ độc thân, và nhân tình của cô đã kết hôn. Mọi chuyện sẽ khác đi khi cả cô và nhân tình đều có “*quan hệ chính thức*” nào đó. Tôi hỏi cô liệu đã từng nghĩ đến việc quen một người đàn ông khác chưa, cô thừa nhận mình thường nghĩ rằng mọi chuyện sẽ dễ dàng hơn nếu cô đã kết hôn hay đã có bạn trai: “*Nếu tôi cũng có ai đó để cặp kè chính thức thì tôi sẽ ở thế cân bằng hơn với anh Michael. Một cách tôi chọn để đối đầu với hoàn cảnh và cải thiện lòng tự trọng của mình chính là vẫn để ngỏ mọi khả năng yêu đương, hẹn hò với người khác. Tôi có một hồ sơ hẹn hò trực tuyến*”. Nhưng rồi rốt cuộc trái tim của cô vẫn thuộc về anh Michael: “*Tôi cảm thấy hình như không đáng đánh đổi mối liên kết tuyệt vời của chúng tôi nhằm tìm thấy một sự cân bằng quyền lực nào đó*”.

Tôi hỏi tiếp: “*Giả sử cô trở thành người tình công khai chứ không phải người tình bí mật của anh ấy thì mọi việc có thay đổi không?*”.

Cô đáp rằng cô chưa từng nghĩ đến điều này vì không nghĩ nó có thể xảy ra: “*Ngay từ đầu quen nhau, sau những thú nhận yêu tôi, anh nói anh đang nghĩ đến việc sẽ kể với vợ về tôi, tôi liền bảo: ‘Anh đừng làm như thế! Cô ấy sẽ bắt anh chọn giữa gia đình và em’*. Tôi biết anh cảm thấy rất trung thành với vợ dù cô ấy không đáp ứng những nhu cầu quan trọng của anh. Và anh khá chắc rằng vợ anh sẽ không sẵn lòng chia sẻ anh với người phụ nữ khác. Tôi đã quyết định rằng chừng nào tôi còn tự tin và còn yêu, còn thích làm tình với anh thì tôi sẽ tiếp tục âm thầm chia sẻ anh với vợ anh, dù điều này có đôi chút khó khăn”.

Phụ nữ nào trong tình huống này cuối cùng sẽ tính toán trong đầu xem anh ấy dành cho mình những gì, dành cho vợ và gia đình anh ấy những gì. Nhiều phụ nữ còn đi xa đến độ đòi hỏi anh ấy chỉ làm tình với mình thôi, ngừng làm tình với vợ: “*Anh ấy sống với vợ, ăn sáng với vợ, chia sẻ tài khoản ngân hàng với vợ, xuất hiện cùng vợ trước mọi người. Vì tình dục là điều chủ yếu anh có với tôi, thế nên tôi muốn anh ấy chỉ làm tình với tôi mà thôi*”. Một số phụ nữ khác còn dự định những địa điểm, thời điểm “*chỉ có đôi ta*”: “*Mùa hè nào vợ anh ấy cũng đến Canada một tháng để thăm gia đình, và đó là thời gian riêng của chúng tôi*”.

Cái bảng đối trọng giữa cô Andrea và vợ của nhân tình trông như thế này: “*Vợ anh ấy có được sự trung thành của chồng, có gia đình, được chồng hỗ trợ tài chính, có chồng ở bên mỗi ngày, có các kỳ nghỉ, có những bạn bè chung của*

hai vợ chồng. Còn tôi có mọi thứ vốn từng bị ông chồng cũ khước từ: sự nối kết trong cảm xúc, tình dục và trí tuệ, sự lãng mạn, sự tôn trọng nhau, tin tưởng và niềm vui. Tôi trân trọng những điều ấy hơn mọi điều anh ấy đang trao cho vợ, do vậy tôi tin rằng mình đang có những gì tốt đẹp nhất nơi anh ấy. Có thể vợ anh ấy cũng nghĩ rằng chồng đang dành cho mình những điều tốt đẹp nhất anh ấy có thể”.

Dĩ nhiên, vợ của anh Michael vẫn chưa được trao cơ hội để cân bằng cán cân với tình địch. “Nhưng tôi đâu thể kiểm soát việc người tình của mình phân bổ những nguồn lực của anh ấy đâu!” – cô Andrea nhanh chóng biện bạch.

Mỗi tình nhân đều toan tính những lý lẽ biện minh cho việc mình quan hệ với một người đã có gia đình, rằng anh ấy có một cuộc hôn nhân bất hạnh, rằng vợ chồng anh ấy không sinh hoạt tình dục với nhau lâu rồi, rằng vợ chồng họ chắc sẽ sớm ly dị thôi, khi con cái họ chuyển ra sống riêng,...

Tất nhiên, câu chuyện ngoại tình còn có nhân vật người vợ. Và những thương lượng của cô ấy không bao gồm việc chồng có thể có một nhân tình. Có lẽ vì chồng chẳng ấm áp tình cảm nên người vợ hết hứng thú làm tình. Cô sẵn lòng chấp nhận chuyện mình thiếu thốn tình dục để đổi lấy sự trung thành của chồng. Rồi cuối cùng, cô điên tiết khi phát hiện ra rằng ngay cả sự trung thành kia cũng bị chồng đem đi chia sẻ với tình nhân. Biết chồng có nhân tình đã là đau lắm, nhưng khi biết đó là một mối quan hệ dài lâu, có những cam kết, cách thức và thói quen riêng thì người vợ sẽ còn đau gấp bội phần.

Đôi khi cô Andrea nghĩ về vợ của Michael, cô viết: “Tôi chưa từng cảm thấy thù ghét vợ anh ấy. Tôi cảm thông cho hoàn cảnh của cô. Có lần tôi suýt va vào cô ấy ở tiệm tạp hóa, lúc ấy tôi thấy căn rút lương tâm lắm. Nhưng nói chung, tôi thường không cảm thấy tội lỗi gì cả khi có quan hệ với chồng người khác”.

Khi tôi hỏi: “Vợ anh ta có biết anh ta đang ngoại tình không?”, cô Andrea đáp: “Cô ta chưa bao giờ nói gì với anh ấy về việc nghi ngờ anh ấy đang ngoại tình. Nhưng làm sao mà cô ta trong ngần ấy thời gian lại không cảm giác được chồng mình đang có người phụ nữ khác? Do đó tôi nghĩ rằng cô ấy chỉ đang giả câm giả điếc thôi. Nhưng giả sử nếu tôi có suy nghĩ rằng cô ấy đã biết chuyện chồng ngoại tình và đang vô cùng đau đớn, thì tôi sẽ cảm thấy kinh khủng và có lẽ sẽ chấm dứt chuyện tình lén lút này”.

Cô Andrea vừa nêu ra một trong những biện minh phổ biến và tiện lợi nhất của người thứ ba!

Khi tự so sánh mình với những cô bạn khác, cô Andrea tự kết luận rằng mình đang hạnh phúc hơn khối người đang ráng đeo chiếc mặt nạ hôn nhân viên mãn dù đêm đêm, vợ chồng mỗi người ngủ một nơi. Cô viết: *“Tôi không nghĩ rằng họ có gì đó sung sướng hơn tôi. Tôi và anh ấy chỉ đang sa chân vào một cuộc tìm kiếm hạnh phúc. Chúng tôi đều thỏa hiệp, đều lệ thuộc ở mức độ nào đó vào sự hợp lý để duy trì mối quan hệ của mình”*.

Những đả đối của người phụ nữ bí mật

Rõ là cô Andrea đã chọn làm người phụ nữ thứ ba được người tình khát khao thay vì làm một người vợ bị chồng tránh né. Phải, đấy là những đả đối, nhưng cũng có những ích lợi nữa. Câu chuyện của cô làm tôi nhớ đến cô Rose.

Mẹ của cô Rose đã có một cuộc hôn nhân không tình dục. Bà bắt cô Rose thề rằng sẽ chẳng bao giờ ở bên một người đàn ông không khao khát mình. Cô Rose gặp anh Tad – một người đã kết hôn, cực kỳ khát khao Rose.

Suốt ba năm trời, hai người gặp nhau 1-2 lần mỗi tuần, anh Tad chưa bao giờ giảm ham muốn Rose. Đó là một nhân tình rất hợp với cô Rose, nói theo tiêu thuyết gia Susan Cheever là: *“Tôi có tự do và là mộng tưởng của một ai đó”*. Đến bây giờ, cô mới nhận ra cái giá mình phải trả khi làm người thứ ba chính là cảm thấy thiếu an toàn và không được công khai quan hệ.

Cô Rose đã tìm cách thoát khỏi anh Tad nhiều lần nhưng luôn bị anh Tad *“tóm lại”*. Cô muốn tôi giúp cô cắt đuôi anh ấy, nhưng trước hết cô phải hiểu mình đang nhận được những gì từ chuyện tình này. Để tránh trở thành người vợ bị từ chối, cô trở thành tình nhân được theo đuổi. Tôi nói với cô: *“Có nhiều cách khác tốt hơn để tránh đi vào vết xe đổ của mẹ cô”*.

Đúng là làm người tình bí mật cũng có những lợi ích nhất định, nhưng tôi thường chứng kiến những tổn thất nặng nề của người tình bí mật hơn. Người thứ ba thường được nhân tình ham muốn mà không cần phải cố gắng mấy, nhưng cô ấy không được thừa nhận chính thức và chính điều này sẽ xói mòn lòng tự trọng và tự tin của cô.

Cô cảm thấy mình đặc biệt khi anh ấy chấp nhận làm nhiều điều vì cô, nhưng cô lại tự đánh mất phẩm giá vì không được những người khác thừa nhận. Cô lao đao giữa được yêu và bị phớt lờ. Đôi khi, các vấn đề tâm lý liên quan đến

giá trị bản thân, việc bị bỏ rơi từ thời thơ ấu, những gấn bó không an toàn – sẽ khiến cô bị mắc kẹt hơn trong chuyện tình này. Càng cảm thấy thiếu thốn, cô ấy càng sẵn lòng chấp nhận những bố thí nhỏ nhoi.

Tại Thụy Điển, tôi gặp cô Ingrid – người rất thấu hiểu cái tình cảnh này. Nhiều năm qua, cô đã vật lộn để chấm dứt một mối quan hệ pháp phù với người đàn ông đã có vợ. Năm ngoái, cô đã nghĩ cô có thể dứt tình sạch sẽ, nhưng rồi anh ấy lại kéo được cô lại. Sáu tháng qua, họ gặp nhau hằng ngày, trước khi anh đến công ty và sau khi tan làm. Cô mô tả tình yêu của họ chủ yếu là “*nói chuyện về tôn giáo*”, nhưng cô cũng thèm muốn những giây phút đời thường như cùng nhau cắt rau nấu bữa tối.

Gần đây, anh nói với cô về việc cả hai nên kết hôn và sống cùng nhau, khiến cô vừa hy vọng vừa lo lắng. Cô nói với tôi:

– Khi chỉ là tình nhân của nhau và chỉ có như thế, rõ ràng tôi vẫn còn đời sống của riêng mình, tha hồ mơ mộng hẹn hò với những người khác. Nhưng giờ đây, tôi bắt đầu đắm nghiện giấc mơ về chung một nhà của anh ấy và rồi dần dần biến nó thành giấc mơ của mình.

Cô Ingrid thấy xấu hổ và tức tối khi mình bị cuốn vào chuyện này, nhưng cũng sợ nếu cô dứt áo ra đi thì sẽ không còn được trải qua kiểu tình yêu hay ơn phước ái tình này nữa. Cô thắc mắc:

– Tôi thật sự không thể hiểu vì sao anh ta chưa bỏ vợ!

Rồi cô liệt kê một loạt điều tồi tệ anh ấy kể về cuộc hôn nhân của mình. Cô nói tiếp:

– Có thể nói người Thụy Điển là chuyên gia trong khoản ly hôn trong hòa bình, chuyện phân chia tài sản, nhiệm vụ chăm sóc con cái là chuyện nhỏ. Vậy tại sao anh ấy vẫn cứ chung sống với vợ? Nhưng anh ta đã làm vậy đấy. Và tôi chắc chắn anh ta sẽ vẫn ở bên vợ đến tận năm 75 tuổi, và vẫn sẽ nói không yêu vợ chút nào, chỉ yêu mỗi tôi thôi.

Đến lượt tôi thắc mắc:

– Vậy cô đang cần điều gì? Cô thành thật nói:

– Tôi muốn trả thù cho nỗi đau của tôi và cho những người thân cũng đang chịu ảnh hưởng bởi nỗi đau này của tôi. Nghe có vẻ mâu thuẫn nhưng tôi vừa muốn hét lên cho cả thế gian biết anh ấy đã phản bội gia đình suốt mười năm nay, nhưng tôi cũng muốn có phẩm giá trong mắt những người quen biết vốn bấy lâu nay thắc mắc về tình cảm anh ấy dành cho tôi, cho họ biết về những dự định

và sự chân thành của anh ấy. Tôi muốn cảm thấy mình là người được chọn và muốn cả thế giới phải biết điều ấy!

Cô không thể chấp nhận việc mình đang lén lút, vụng trộm. Cô nói:

– Tôi cứ nghĩ đến cảnh mình xuất hiện tại đám tang của anh ấy nhưng không được phép khóc thương hoặc không được những người khác chia buồn vì mất mát này. Chuyện gì sẽ xảy ra nếu anh ấy chết và không một ai làm chứng nhân cho tình yêu mãnh liệt của chúng tôi? Câu chuyện của chúng tôi cũng sẽ tan vào hư không ngay khi anh ấy chết đi và tôi sẽ còn lại một mình trên cõi đời này...

Hình ảnh ấy thật chua cay, xót xa và cũng rất đỗi... dễ xảy ra. Tôi nhớ đến hình ảnh cô Beth lặng lẽ đến viếng đám tang người nhân tình suốt 30 năm qua của mẹ mình. Tôi nghĩ đến cô Andrea – người đã cảm thấy biết ơn khi vài người bạn của anh Michael đã biết đến cô. Tôi nghĩ đến cô Roxana – người đã nói dối mình là một điều dưỡng để có thể đến thăm người yêu đang nằm trong phòng cấp cứu vì bị đau tim. Và tôi cũng nghĩ đến cô Kathy – người đã viết cho tôi rằng cô chỉ biết tin người bạn trai lâu năm của mình đã chết khi... đọc tin báo tử trên báo.

Những người phụ nữ này đều sống với nỗi đau bị gạt ra bên ngoài. Dù ta phán xét thế nào về hành động của họ thì chí ít ta cũng cần thừa nhận những tổn thương của họ.

Tôi hy vọng có thể giúp cô Ingrid thoát khỏi tình cảnh hiện tại. Tôi cảm thấy có mối liên hệ nào đó giữa việc cô có một quan hệ bí mật và việc cô từng cảm thấy không được cha thừa nhận khi còn bé. Cô kể rằng khi còn bé, cô rất gần gũi với cha mình, nhưng khi cô lớn hơn, cha cô ngày càng xa cách với con gái, không còn những cái ôm, không còn những cảm xúc ấm áp, và những điều này khiến cô cảm thấy rất buồn bã, xấu hổ.

Cô kể:

– Lần duy nhất tôi ôm ông khi tôi đã trưởng thành là khi ông bị hôn mê và sắp qua đời. Tôi thèm được ông yêu thương và quan tâm nhưng thứ ngôn ngữ duy nhất của ông là tiền.

Chính điều này khiến cô Ingrid dần tin rằng cô không xứng đáng được yêu thương. Tôi hỏi:

– Điều đó có thay đổi bao giờ chưa?

– Trước khi cha tôi chết, ông hoàn thành một quyển tự truyện, trong đó ông nói rõ với cả thế gian rằng tôi quan trọng với ông đến dường nào...

Cô Ingrid nghẹn lời, nước mắt chảy tràn. Chính cô cũng nhận ra rằng giờ đây cô muốn người mình yêu làm điều tương tự như cha cô đã làm: nói với cả thế gian rằng anh yêu cô (nhưng anh đừng chết sau khi nói xong!).

Cô nhận định:

– Người yêu của tôi đã chữa lành những vết thương trong quá khứ của tôi bằng cách trao cho tôi thứ tình yêu tôi hằng mong mỏi. Nhưng anh ấy cũng đồng thời gọi lại trong tôi nhu cầu được thừa nhận. Tôi nghĩ mối quan hệ này vừa là chữa lành vừa là tái lập vết thương lòng.

Rồi cô Ingrid khóc nức lên và cảm thấy biết ơn vì mọi việc. Có lẽ giờ đây cô đã có thể bước ra khỏi chuyện tình đốn đau đó rồi.

Cái kết của một cuộc tình vụng trộm

Cô Ingrid đã đủ trưởng thành để cắt đứt mối quan hệ đầy thỏa hiệp của mình với người đã có gia đình, nhưng nhiều phụ nữ khác đã đợi chờ suốt nhiều năm việc nhân tình ly hôn vợ, để rồi chứng kiến niềm hy vọng, và thường là cả khả năng sinh sản của mình, dần tan biến. Một khái niệm do Terry Real sử dụng có vẻ khá phù hợp với những mối quan hệ như thế này: “*sự ổn định mơ hồ*”. Có những mối quan hệ dù không chính danh nhưng lại gắn kết chặt chẽ, rất khó phá vỡ nhưng cũng rất khó cho ta dựa vào. Khi mối quan hệ vẫn còn trong trạng thái mơ hồ, người ta tránh né cả sự cô đơn lẫn cam kết. Kết hợp lạ lùng giữa sự nhất quán và sự bất định này lại ngày càng phổ biến trong thời đại nở rộ dịch vụ hẹn hò trực tuyến. Nhưng từ lâu nó vốn đã là đặc trưng của các mối quan hệ tình ái ngoài hôn nhân.

Cô Lia – mẹ đơn thân của hai đứa con nhỏ – từng hai lần ly dị, gần đây dọn từ Tennessee đến New York và vướng vào chuyện tình cảm với một chàng trai trẻ đã có gia đình đang hỗ trợ con trai út của cô học tập.

Cô chẳng mấy dẫn vật khi bắt đầu mối quan hệ với anh ta: “*Tôi cô đơn, không có bạn bè, và sự quan tâm của cậu ấy khiến tôi đổ gục*”. Nhưng bây giờ thì cô cảm thấy rất tồi tệ vì không thể chấm dứt chuyện tình này. Suốt một năm qua, cô đã bị cuốn vào vòng lặp: “*Cậu ta quá ngọt ngào với tôi. Lũ trẻ cũng thích cậu ta lắm. Tôi sợ mình sẽ cô đơn khi chia tay cậu ấy. Nhưng tôi xứng đáng có một mối quan hệ trọn vẹn chứ không phải kiểu sớm nở tối tàn. Nhưng làm sao tôi biết liệu tương lai tôi có gặp được ai khác không? Có lẽ là không bao giờ có*

chuyện đó. Có lẽ cậu ấy chính là người tôi cần. Tôi không định chỉ ngồi yên và kiên nhẫn đợi cậu ấy bỏ vợ”.

Những suy tư thường trực này theo sát cô khi cô hững hờ đeo đuổi các hồ sơ thành viên khác trên trang web hẹn hò Match.com.

Không có câu trả lời dễ dàng nào cho tình trạng của cô Lia. Có một điều rất chắc chắn trong mối quan hệ mong manh của cô: tình nhân của cô sẽ không bao giờ bỏ vợ để cưới cô!

Chấm dứt mối quan hệ sẽ khiến cô rơi vào cảnh bơ vơ, cô đơn thật sự, nhưng cũng đồng thời mở ra cho cô những lựa chọn và cơ hội vươn đến một tương lai tốt đẹp hơn. Cô cần phải dứt khỏi cảm giác vô vọng để lấy lại sức mạnh nội tại. Việc này sẽ rất đau nhưng rất đáng làm vì sẽ giúp cô lấy lại niềm kiêu hãnh. Và như đã nói, nó sẽ có thể giúp đời cô lật sang một trang mới tươi đẹp hơn.

Đôi khi thân chủ của tôi là người đã kết hôn và đang ngoại tình. Khi làm việc với những thân chủ như vậy, tôi tập trung làm sao thông qua anh ta có thể giải phóng người phụ nữ đã mắc bẫy tình của anh ấy.

Anh Jim, 53 tuổi, kết hôn và có ba con, gần bảy năm qua đã và vẫn đang qua lại với cô Lauren, 28 tuổi. Hai người quen nhau từ khi Lauren là thực tập sinh ở công ty của Jim. Hiện nay cô là một nghệ sĩ trẻ đang gắng sức tạo dựng tên tuổi. Ước vọng về tương lai của cô là xây dựng gia đình với anh Jim.

Khi gặp anh Jim, tôi thấy rất rõ rằng anh không hề có ý định thay đổi gì đời mình. Anh đang có tất cả: một cuộc hôn nhân bình thường, một cuộc sống thoải mái, một nhân tình, một đời sống tình dục nóng bỏng... ngoài khung cửa gia đình. Quan trọng hơn, từ lâu anh đã thôi cảnh làm cha chăm con mọn và không hề muốn quay trở lại quá trình này. Anh có đích xác sự cân bằng anh mong muốn, và anh đã học được cách duy trì nó.

Mỗi khi cô Lauren than vãn về sự bất hạnh “*làm người thứ ba*” của mình, anh Jim sẽ xoa dịu cô bằng những cử chỉ lãng mạn xa hoa. Theo thời gian, cô cảm thấy mình bị anh lợi dụng, bèn gây sức ép để anh bỏ vợ. Anh hứa hẹn để xoa dịu cô, nhưng cô biết rằng những lời hứa ấy rỗng tuếch, do đó cô lùi lại và bắt đầu gặp gỡ những người đàn ông khác.

Sợ sẽ mất cô, anh ta... thay “*lười câu*”. Anh ta biết chính xác cách để giành lại cô: thuê cho cô một studio mới, trả tiền cho triển lãm kế tiếp của cô,... Anh ta

đang ích kỷ bỏ tiền mua thời gian thanh xuân của Lauren – điều mà cô sẽ không bao giờ đòi lại được.

Tôi nói với anh Jim:

– Anh phải giải thoát cho cô Lauren thôi!

Anh Jim khẳng định anh không ngăn cản cô điều gì và không bao giờ hứa hẹn sẽ từ bỏ gia đình để đến với cô ấy. Tôi biết chắc anh ấy sẽ không bỏ vợ.

Tôi hỏi:

– Nhưng anh có nói với Lauren rằng anh yêu cô không?

– Có chứ! Vì tôi yêu cô ấy mà!

Tôi tin lời anh. Và đó là lý do vì sao anh ta cần chấm dứt ngay mối quan hệ ngoài luồng này! Những lời ngọt ngào mà anh thầm thì vào tai cô sau khi làm tình sẽ được diễn dịch thành hy vọng trong đầu cô. Những mơ ước và ngóng trông của nhân tình thường chẳng bao giờ hiện hữu trong môi trường chân không mà nó luôn được châm lên bằng những lời thì thầm yêu thương, những lời phàn nàn về hôn nhân nguội lạnh của người tình.

Anh Jim hoàn toàn là người quyết định trong việc dỡ bỏ tam giác tình cảm ba người này để cô Lauren có thể tự tách mình ra. Tôi sẽ giúp anh ấy làm điều đó thật cẩn thận, chu đáo, thể hiện sự tiếc nuối khi mất đi cô ấy. Ta thường xem những người đàn ông như Jim là ích kỷ, tự cho mình có quyền, nhưng họ cũng có yêu thương sâu đậm và cũng cần một nhân chứng cho nỗi đau của họ.

Dù anh chia tay nhân tình bằng cách gặp gỡ trực tiếp hay viết thư thì đều cần thể hiện tinh thần trách nhiệm, sự trưởng thành, ân cần và rõ ràng. Tôi giúp anh Jim soạn thảo chi tiết những gì nên nói, xem xét nhiều cách diễn đạt khác nhau. Anh cần công nhận những sự hòa hợp cảm xúc giữa hai người, cần trân trọng sự sâu đậm cả hai đã có, cần xin lỗi vì những lời hứa hão, cần xác lập ranh giới rõ ràng, và cần chấm dứt với cô. Đây là những thành phần cần thiết của một lời chia tay. Chẳng phải anh rời xa cô vì không yêu cô, mà vì rất yêu nên mới rời xa cô. Và một khi đã chia tay thì cần phải dứt khoát, tuyệt đối không để lại cho cô ấy bất cứ dấu vết hy vọng nào. Không có cách nào khác để chuyện chia tay này không đau đớn, nhưng nó sẽ cực kỳ khác biệt nếu Lauren biết rằng cô ấy không phải là người duy nhất cảm thấy đau.

Cách chia tay này khác nhiều so với cách chấm dứt đột ngột với nhân tình mà nhiều nhà trị liệu khác thường khuyên thân chủ. Có những lời khuyên quen thuộc như chấm dứt mọi liên hệ, xóa mọi thông tin liên lạc, hủy kết bạn trên

Facebook, không nhắc đến tên người ấy,... Nhưng khi chứng kiến hậu quả của cách chia tay đột ngột này, tôi buộc phải tìm đến những cách can thiệp nhân văn hơn. Tôi đã an ủi rất nhiều “*người thứ ba*” đang vật vã đau đớn vì bị nhân tình đột ngột cắt đứt liên lạc, chấm dứt chuyện tình nhiều năm mà không một lời từ biệt. Tất cả chỉ vì người đàn ông đó làm theo lời khuyên của nhà trị liệu hoặc theo “*mệnh lệnh*” của vợ.

Cô Jill nhớ lại: “*Anh ấy nói rằng anh say mê tôi, rằng tôi rất tuyệt vời. Rồi sau đó anh bất thành linh im lặng. Tôi lục tìm trên mạng xem liệu anh và gia đình có bị tai nạn hay gặp chuyện gì hay không. Anh ta vẫn bình thường, chỉ là anh ta đã... lặng lẽ chia tay tôi. Anh ta làm thế khiến tôi đau đớn hơn nhiều so với việc anh ấy đến và nói với tôi rằng chuyện chúng mình đến đây kết thúc*”.

Chuyện tình của cô Casey và anh Red bị chết từ từ – một biến thể của chia tay còn có tên gọi “*ninh nhỏ lửa*”. Cô Casey kể: “*Anh ấy bắt đầu cảm thấy tội lỗi, rồi bắt đầu rút lui. Anh không còn thường xuyên nhắn tin cho tôi nữa. Anh trở nài những cuộc hẹn của chúng tôi. Anh nói về vợ bằng giọng điệu ngưỡng mộ hơn*”. Rốt cuộc, cô Casey chấm dứt quan hệ này khi cô nghe tin vợ anh mang thai: “*Tôi biết rằng rốt cuộc anh ấy sẽ biến mất tã*”.

Cô Kat tức tối vì anh Joel nghĩ rằng anh ta có thể bước ra khỏi chuyện tình này và trở lại đời sống bình thường: “*Quả là một thằng hèn! Giá mà hần ta có chút liêm sỉ báo cho tôi biết rằng hần muốn dứt tình*”. Cô biết rõ thói quen của tình nhân, thế nên cô quyết định xuất hiện tại nhà hàng yêu thích của anh Joel khi anh ta đang ăn tối với vợ, cô đến xem trận đấu bóng chày của con trai anh, đến cả cái quán cà phê anh hay ghé trước khi đi làm. “*Anh ấy nghĩ tôi sẽ lặng lẽ biến mất hay sao?*” – cô nổi điên.

Cô Darby “*may mắn*” nhận được một dòng tin nhắn từ người tình mười năm đã kết hôn, nhưng bấy nhiêu đó không đủ khiến cô dễ chịu: “*Anh phải ngừng kết nối với em một thời gian*”, và anh làm thế thật. Hai năm sau ngày nhân tình đột ngột biến mất không hẹn ngày tái ngộ, bóng tối bên trong cô vẫn nặng nề: “*Tôi trầm cảm, thậm chí muốn tự tử. Bạn bè tôi bảo tôi phải tiếp tục sống tốt, nhưng thật khó khi anh ta chưa hề nói rõ ràng là muốn chia tay tôi. Mẹ tôi nói: ‘Con trông đợi gì ở một người đàn ông đã lừa dối vợ?’.* Có lẽ bà nói đúng, nhưng ít nhất tôi đã mong mình được anh ta đối xử như một con người”.

Đúng vậy, nếu việc kết thúc một chuyện tình vụng trộm có thể mở ra tương lai tươi sáng hơn cho quan hệ vợ chồng hoặc quan hệ với tình nhân, thì người thứ

ba cần được đối xử như một con người. Cô cần có tiếng nói và một nơi để trân trọng những gì đã qua. Nếu chấm dứt một chuyện tình để hôn nhân có thể tiếp tục tồn tại, thì việc chấm dứt đó nên được tiến hành một cách ân cần, tôn trọng.

Nếu người thứ ba cần chấm dứt chuyện yêu đương để tìm lại tự trọng và phẩm giá, thì cô ấy cần sự ủng hộ chứ không phán xét.

Nếu hôn nhân phải chấm dứt và chuyện tình bí mật phải bước ra ngoài ánh sáng, thì chuyện tình bí mật kia cũng cần được giúp đỡ để chuyển tiếp từ bí mật sang hợp thức hóa. Điều này nghe có vẻ kỳ quặc nhưng ta nên làm thế. Không có góc nhìn của người thứ ba thì chúng ta sẽ chẳng bao giờ thấu hiểu trọn vẹn cách tình yêu chạm khắc những đường quanh co vào cuộc sống chúng ta.

PHẦN IV

MAI SAU

Chương 14

Đơn giao và những bất mãn

Nghĩ lại về hôn nhân

“Chẳng phải những vụ ngoại tình là bằng chứng cho thấy chế độ một vợ một chồng không hợp với bản chất con người hay sao?”

Câu hỏi ấy cứ lớn vồn trong đầu tôi. Và giờ nó được một phụ nữ trẻ nêu ra khi phát biểu tại một hội thảo: *“Nếu như bỏ đi sự chuyên chế trái tự nhiên của chế độ đơn giao một vợ một chồng, phải chẳng chúng ta sẽ tránh được rất nhiều nỗi đau, nỗi khổ và sự lừa dối từ chuyện ngoại tình? Tại sao chúng ta không thể có những cuộc hôn nhân dựa trên sự đa giao nhằm giải quyết vấn đề bội bạc?”*. Tôi thấy nhiều cái đầu bên dưới gật gù đồng tình.

Rồi một người đàn ông tứ tuần đứng lên trả lời: *“Tôi không phản đối chuyện ngủ lang. Nhưng đừng có giả vờ gọi đấy là hôn nhân! Nếu thích ngủ lang, bạn có thể sống độc thân và tự do. Hôn nhân đích thực đồng nghĩa với cam kết thật sự”*.

“Vậy vì sao phải cam kết với chỉ một người? Chúng ta có thể cam kết với nhiều người bạn hay nhiều đứa trẻ, tại sao không thể cam kết với nhiều người tình?” - Một người phản bác.

Một người bảo vệ đơn giao bác lại: *“Không giống nhau! Kinh Thánh nói rằng tình yêu và tình dục là linh thiêng. Ta không thể gieo chúng một cách tùy tiện”*.

Người đã châm ngòi cho cuộc tranh luận gay gắt thốt lên: *“Nhưng đó là điều mọi người đang làm rồi đó thôi! Mọi người chỉ đang lấp liếm sự thật. Khác biệt có chăng là một số người chấp nhận đơn giao là đi ngược lại với tự nhiên, và muốn luôn chân thành với bản thân và với bạn đời của mình”*.

Tôi hiểu được logic phía sau lập luận này: Nếu đơn giao là không tự nhiên thì việc ràng buộc người khác nghiêm túc thực hiện nó chỉ khiến họ có một lựa chọn duy nhất là ngoại tình. Nếu ta không muốn họ lừa dối mình thì hãy giải thoát cho họ, thế là không ai phải đau khổ nữa.

Khi động đến tranh luận đơn giao là bẩm sinh hay được học, tôi chia sẻ quan điểm của học giả và nhà hoạt động Meg John Barker: *“Việc hình thành các quan hệ xã hội không đơn giản là một vấn đề bẩm sinh hay do nuôi dưỡng mà thành, được định hình sẵn hay chịu sự định hướng của xã hội. Trái lại, cách chúng ta hình thành các mối quan hệ chịu ảnh hưởng bởi một mạng lưới của các khía cạnh phức tạp đến mức không thể nào tách rời, bao gồm sinh học, tâm lý, xã hội”*.

Đơn giao có là chuyện tự nhiên hay không có lẽ không quan trọng bằng việc hiện nay nhiều người đàn ông và phụ nữ dường như đang thấy rằng rất khó duy trì đơn giao, tức độc chiếm cảm xúc và tình dục của nhau. Do đó có lẽ đến lúc chúng ta có cái nhìn tươi mới hơn về chủ đề này.

Tuy nhiên chúng ta cần cẩn thận không đánh đồng cuộc đối thoại về đơn giao với đối thoại về ngoại tình. Hai chuyện này khác nhau. Hãy phân tích vài khác biệt quan trọng. Ngoại tình chỉ là một hình thái đa giao - và hình thái đa giao này không có sự đồng thuận của tất cả những người trong cuộc.

Có nhiều hình thái đa giao đồng thuận khác, nơi những người trong cuộc vạch rõ ranh giới giữa tình dục và cảm xúc trong mỗi quan hệ. Tuy nhiên, không thể kết luận rằng việc đa giao có đồng thuận có thể giúp chúng ta tránh khỏi sự phản bội, ghen tuông hay thất tình.

Có thể bạn đang nghĩ rằng ngoại tình không xảy ra trong các mối quan hệ mở, nhưng chúng vẫn cứ xảy ra như thường.

Ở đâu có luật, ở đó có người lách luật

Nếu ngoại tình được hợp thức hóa thì có lẽ chuyện lén ngoại tình bớt hấp dẫn. Nhưng tôi chưa bao giờ ngừng tò mò khi thấy rằng ngay cả khi được tự do *“trêu hoa ghẹo nguyệt”* thì người ta vẫn cứ thích cảm giác bị ngăn cấm, cảm giác lén lút, vụng trộm. Đơn giao có thể là một điều tự nhiên hoặc không tự nhiên với con người, nhưng ngoại tình chắc chắn là một điều rất tự nhiên.

Mỗi mối quan hệ, từ nghiêm ngặt đến rộng mở nhất, đều có các ranh giới, và các ranh giới này mời gọi những người *“vượt rào”*. Phá vỡ luật lệ là một việc rất kích thích, hấp dẫn, dù luật ấy có thể là *“chỉ bên một người trọn đời”*, *“chỉ có tình dục, không yêu đương”*, *“luôn dùng bao cao su”*, *“không được xuất vào trong”* hay *“có thể quan hệ tình dục với người khác, nhưng chỉ khi nào có tôi ở đó xem”*. Do đó, sự bội tín vẫn xuất hiện đầy rẫy trong các mối quan hệ mở, với

hàng loạt hệ lụy kéo theo sau. Nếu ham muốn phá luật là động lực của họ, thì dù bạn có mở toang cửa cũng chẳng thể ngăn họ phiêu lưu vượt rào.

Cô Sophie nói: *“Chúng tôi rất thoánq trong các quan hệ qua đường nhưng tôi đã bảo anh ta là không được làm điều đó với các học viên hay bạn bè tôi. Chị có biết anh ta đã làm gì không? Anh ấy chẳng những chọn một trong những học viên của tôi, mà còn yêu say đắm cô ấy nữa”*.

Anh Dominic nói với tôi: *“Chúng tôi rất rạch ròi giữa tình dục để yêu và tình dục để chơi cho vui. Anh Nick có thể tự do quan hệ. Tôi không hề nghĩ mình bị lừa dối cho đến khi phát hiện Nick đã có quan hệ tình cảm thầm thiết với một anh chàng đến từ New Zealand. Đó là điều lẽ ra chỉ tồn tại giữa hai chúng tôi mà thôi”*.

Quan hệ đa giao dựa trên các nguyên tắc về tin tưởng và minh bạch. Nhưng sự ranh mãnh của con người cũng luôn phá hoại điều đó. Câu chuyện của anh Marcel – một huấn luyện viên thể thao 41 tuổi sau đây là một ví dụ.

Vợ anh – cô Grace – là một giáo viên khoa học ở cùng trường trung học nơi anh làm việc. Suốt mười năm chung sống, Grace đã thường đề nghị rằng cả hai nên có *“hôn nhân mở”*, tức có thể chấp nhận người kia có người khác. Anh đã kịch liệt phản đối ý tưởng này cho đến khi anh bị hớp hồn bởi một phụ nữ anh tình cờ gặp trong chuyến leo núi. Bây giờ thì chính anh lại có ý tưởng đó. Anh hỏi vợ xem cô có đồng ý cho mình qua lại với người phụ nữ kia không. Anh nói: *“Tôi cảm thấy biết ơn vợ vô cùng! Cuối cùng tôi mới hiểu ra điều vợ tôi đã cố gắng thuyết phục tôi từ bấy lâu nay”*.

Từ ngày ấy, anh Marcel và cô Grace đồng ý có một cuộc hôn nhân mở, dựa trên sự thành thật và luôn chia sẻ. Khi cô Grace xin ý kiến của anh để ngủ với một người khác, dù rất khó chấp nhận nhưng anh đã đồng ý. Anh thấy mình *“hứng tình đến kinh ngạc”* khi thấy cô ăn diện đi hẹn hò. Anh nhớ lại: *“Tôi cảm thấy cực kỳ tự hào về sự cam kết mà chúng tôi đã cùng tạo ra, về việc cả hai đã tiến xa như thế nào”*.

Tuy nhiên, niềm tự hào của anh Marcel sắp sửa đổ ào khi một người bạn lỡ hé môi rằng cô Grace đang có một mối quan hệ bí mật. Anh Marcel tức giận vì sao vợ không báo mình biết như đã thỏa thuận với nhau. Khi chất vấn vợ, anh đã đi từ sự ngạc nhiên đến sững sốt trước những tình tiết mà cô thú nhận, xảy ra trước và sau khi hai người thương lượng với nhau về hôn nhân mở. Anh nói:

“VẬY mà tôi cứ tưởng là chúng tôi đã ‘mở’ hơn! Thật ngây ngô! Vì sao khi tôi chấp nhận hôn nhân mở thì cô ấy lại chọn lén lút sau lưng tôi?”.

Câu trả lời quá sáng tỏ. Như Katherine Frank và John DeLamater chỉ ra: “Thỏa thuận ‘luôn sử dụng biện pháp bảo vệ khi quan hệ tình dục’ sẽ khiến ta phẫn khích khi quan hệ không dùng bao cao su. Thỏa thuận không làm tình trên giường của vợ chồng bị hất sang một bên như chiếc chần bông, biến việc làm tình trên cái giường ấy thành một phần của cuộc phiêu lưu. Mục tiêu của ‘đa giao có trách nhiệm’ có thể về lâu về dài tạo ra cơ sở cho sự nổi loạn và tình dục hóa”.

Trong thế giới của ái tình, sự tự do nhờ thương lượng chẳng mấy lồi cuồn bằng những dục vọng bị đánh cắp.

Có thể bạn đang nghĩ rằng: “Tôi đã nói rồi mà! Hôn nhân mở không ổn đâu”. Đúng, anh Marcel và cô Grace vẫn bên nhau, vẫn không ràng buộc nhau, nhưng lý tưởng của anh Marcel về “hôn nhân mở” đã phai nhạt đi, và anh không còn thấy sự “mở” ấy có thể ngăn cản sự phản bội.

"Mở cửa" hôn nhân sao cho không tan vỡ

Bỏ chuyện lừa dối và nói dối sang bên, tôi xem các đối thoại về đa giao là nỗ lực can đảm nhằm xử lý các nghịch lý cốt lõi mà mỗi cặp đôi đều phải vật lộn cùng: an toàn và phiêu lưu, bên nhau và tự chủ, ổn định và mới mẻ. Những tranh cãi xung quanh đơn giao thường hóa ra chỉ là về tình dục. Với tôi, nó đặt ra một câu hỏi cốt lõi hơn: Liệu một cấu trúc cam kết mới có thể giúp chúng ta đạt được điều mà triết gia Pháp Pascal Bruckner gọi là “liên minh khó thành giữa phụ thuộc và độc lập”?

Cô Iris ngoài 30 tuổi, là kết quả của một cuộc hôn nhân đầy đau khổ. Cô không hề muốn tiếp tục chịu đựng sự bế tắc này trong đời mình. Cô muốn có “một cuộc hôn nhân chủ động”. Cô nói: “Khi chúng tôi về nhà, tôi muốn rằng vì ta chọn quay về nhà chứ không phải cảm thấy có bốn phận phải quay về nhà”. Thỏa thuận giữa cô với cô Ella đã củng cố sự tin tưởng giữa họ: “Chúng tôi hết lòng với nhau nhưng không ai sở hữu ai. Chúng tôi tôn trọng sự độc lập và cá tính của nhau”.

Anh Barney, nay đã bước sang tuổi 50, đã kết hôn và ly hôn hai lần, và đã tham gia nhiều đợt trị liệu đến nỗi không thể đếm được. Anh nói: “Người ta nói rằng tôi có vấn đề với việc gần gũi và giữ cam kết, nhưng điều đó không đúng.

Tôi trung thành từ đầu chí cuối, nhưng đến lúc tôi phải thành thật: tôi không phải kiểu người đơn giao. Tôi không muốn lúc nào cũng phải tìm cách làm hài lòng mọi người. Tôi thà là chính mình và tạo một mối quan hệ thẳng thắn ngay từ đầu”.

Cô luật sư 30 tuổi Diana lý giải: *“Tôi luôn muốn kết nối có ý nghĩa với nhiều người, và tôi là người song tính. Tôi không muốn thi thoảng mới có một cuộc làm tình tay ba trong sinh nhật bạn trai mình. Tôi muốn có một mối quan hệ cam kết bao gồm tất cả những người tôi yêu. Đơn giao khiến tôi có cảm giác như trao cho một ai đó quyền sở hữu bản năng tình dục của tôi, và điều đó xâm phạm giá trị của tôi, một người theo nữ quyền”.*

Anh Ed – bạn đời chính của cô Diana suốt 13 năm qua – là một nhà khoa học, cũng là người song tính, có cùng suy nghĩ đó. Anh Ed nói: *“Chẳng ai trong chúng tôi cảm thấy mối quan hệ chung bị đe dọa khi chúng tôi yêu thích cái mới mẻ, đa dạng. Cả hai chúng tôi đều chấp nhận thực tế rằng mỗi người là một sinh vật có bản năng tình dục, và chẳng ai trong chúng tôi có quyền dập tắt ham muốn ấy ở người kia”.*

Tuy nhiên, những người cha người mẹ tận tụy này lại đi theo hai hướng khác nhau. Cô Diana có một vài người tình cố định và họ khiến cô cảm thấy *“như một phần của gia đình mở rộng”*. Anh Ed lại thích tìm kiếm những mối liên hệ mới. Thêm người thêm rủi ro, do đó khi anh Ed hẹn hò với một nhân tình mới, các vấn đề sức khỏe luôn được chú trọng. Để bảo đảm anh chọn được người an toàn, cô Diana luôn thích tìm hiểu và mai mối cho anh. Đây là những thỏa ước để liên minh sáng tạo này có thể duy trì.

Với những người cách tân hôn nhân này, sự cam kết sẽ chỉ dẫn đến việc siết chặt mối quan hệ và thiếu chân thành. Họ muốn có sự trung thành, lựa chọn và sự tin cậy. Và họ muốn có kết nối với những đối tác khác nhưng vẫn không tách họ ra khỏi nhau hay ra khỏi những người khác đó. Họ muốn dệt một tấm thảm mà không mất đi sự liên kết riêng tư với mỗi người.

Những người theo đa giao ngày nay, chỉ ít là những người đã tìm đến tôi để được tư vấn, rất khác những người tiên phong trong tình yêu tự do của thập niên 60 và 70. Một số trong số họ là con cái trong những gia đình đã ly hôn và bị tan vỡ mộng tưởng về hôn nhân tuyệt đẹp. Về bản chất, họ nổi loạn không phải để chống lại sự cam kết mà là để tìm kiếm những cách giúp lời hẹn ước được dài lâu. Và họ thấy rằng sứ mệnh ấy bao gồm việc có nhiều người tình. Hình thái này

có thể cực kỳ đa dạng, từ những cặp vợ chồng cho phép nhau thi thoảng “vượt rào” đến những người phóng túng có thể ái ân với nhiều người cùng lúc, đến những cuộc làm tình tập thể có tổ chức, hay những mạng lưới đa ái phức tạp đang tái cấu tạo tình yêu và đời sống gia đình.

Sự tin tưởng, trung thành, gắn bó có nhiều hình thái khác nhau. Nhà lý thuyết nữ quyền Shalanda Phillips từng viết: “*Những trải nghiệm tình dục như thế khiến ta phải đặt câu hỏi về sự vững chắc của cấu trúc đơn giao. Tuy những trải nghiệm này không chối bỏ sự nguyên vẹn của cấu trúc này nhưng chúng đang hủy hoại nó từ bên trong*”.

Thay vì đơn giản chối bỏ đơn giao, những người “*chống đối*” này nhắm đến một định nghĩa mở rộng, mềm mỏng hơn cho khái niệm đơn giao – một định nghĩa mới, không dựa trên nguyên tắc độc chiếm tình dục. Do đó một số người quan sát, bao gồm nhà tâm lý Tammy Nelson, đã xác định rằng đặc tính của trào lưu này không phải là đa giao mà là “*đơn giao kiểu mới*” – một thay đổi trong cách thiết kế và xây dựng cấu trúc của sự cam kết.

Đương nhiên, đây chẳng phải lần đầu quy tắc ràng buộc của hôn nhân bị thách thức. Trong suốt vài trăm năm qua, rất nhiều cộng đồng đã thử nghiệm các hình mẫu hôn nhân mới. Cộng đồng người đồng tính vẫn luôn đi đầu trong nỗ lực này. Họ đã sáng tạo và áp dụng khá thành công các hình thái quan hệ không độc quyền trong chuyện làm tình.

Giờ đây, trong thời đại bình đẳng và hòa nhập, càng có nhiều người dị tính tìm kiếm sự phóng túng này. Một nghiên cứu gần đây được công bố trên tạp chí Journal of Sex & Marital Therapy cho thấy cứ năm người độc thân thì sẽ có một người đã thử qua một hình thái quan hệ mở nào đó.

Tôi đã gặp gỡ nhiều người tham gia vào dự án tái định hình tình yêu này. Các cặp đôi thường nhờ tôi giúp đỡ họ tìm phương hướng trong vùng đất mới mẻ và đa kết nối đó. Xã hội hiện có quá ít khuôn mẫu để họ tham khảo. Chúng ta đều đang hành động theo kiểu tùy cơ ứng biến. Khi tôi còn học để trở thành một nhà trị liệu, một mối quan hệ được định nghĩa là một nhóm hai người. Tôi chưa bao giờ tìm thấy từ nào như “*triad*” (bộ ba), “*quad*” (bộ tứ) hay “*nhóm đa ái*” vì những hệ thống quan hệ thay thế này vẫn chưa được thừa nhận vào lúc đó. Ấy thế mà ngày nay, tất cả chúng lại trở thành một phần công việc trị liệu của tôi.

Một số cặp đôi ngay từ đầu đến với nhau đã yêu thích việc có nhiều bạn tình thân thiết. Một số cặp đôi khác tò mò và quyết định có thể cho phép nhau có

nhiều bạn tình sau hàng thập kỷ chung sống với nhau. Và rồi có những người, sau khi gánh chịu hậu quả của việc ngoại tình bèn tự hỏi liệu mở cửa mối quan hệ hôn nhân của mình có phải là một phản ứng chín chắn hơn trước khủng hoảng ngoại tình, thay vì khép chặt cánh cửa sau hàng thập kỷ chung sống.

Tất cả họ đều cố gắng tìm câu trả lời cho một vấn đề nan giải: liệu tình yêu có số nhiều hay không? Có phải thói chiếm hữu tình dục là bản chất của tình yêu hay chỉ là vết tích của chế độ gia trưởng? Ta có thể vượt qua sự ghen tuông không? Liệu cam kết và tự do có cùng tồn tại hay không?

Có lẽ bạn đang nghĩ rằng “*Việc đó sẽ chẳng bao giờ thành! Hôn nhân đã đủ phức tạp rồi. Nó sẽ phá hủy gia đình! Như thế là xấu xa với con trẻ!*”. Nhưng người ta cũng từng đưa ra những dự đoán hết như thế vào thập niên 80 cho những cặp đôi tiên phong trong việc kết hôn liên tôn giáo, chủng tộc, văn hóa, hay sống cùng với con riêng của hai bên khi tái hôn. Và họ đã làm như thế ở mỗi cột mốc khác nhau của cuộc cách mạng tình dục không ngừng diễn ra trong cả nửa thế kỷ qua. Có lẽ chúng ta nên cho những nhà cách tân hôn nhân thêm thời gian để nhận ra điều gì là phù hợp. Sau cùng, mô hình đơn giao truyền thống có hiệu quả chẳng?

Nếu bạn thấy tính chất của các mối quan hệ nghe sao rối rắm quá, tôi có thể bảo đảm rằng sau khi nghe hàng ngàn câu chuyện ngoại tình, bạn sẽ thấy những tình huống này vẫn còn dễ hiểu chán!

Những đau khổ, tổn thương do ngoại tình gây ra quá lớn, thế nên chúng ta cần tìm kiếm những giải pháp mới hợp thời để ứng phó với ngoại tình. Tôi không hề nói rằng xóa bỏ đơn giao chính là câu trả lời cho mọi người. Nhưng rõ ràng, hình mẫu đơn giao hiện tại khó phù hợp cho tất cả mọi người. Do đó tôi tôn trọng những người đang cải cách quan hệ đơn giao và tôn trọng những đóng góp của họ vào việc tạo ra những khuôn mẫu mới cho các mối quan hệ.

Định nghĩa lại sự chung thủy

Để có những phê bình mang tính xây dựng về đơn giao, chúng ta cần phải thoát được suy nghĩ thông thường rằng một người được phép có bao nhiêu đối tác tình dục, và bắt đầu tìm hiểu sâu hơn về sự thủy chung. Như nhà báo về tình dục Dan Savage tranh luận, sẽ quá đơn giản nếu ta cứ xem độc chiếm tình dục là dấu hiệu duy nhất của sự tận tâm với hôn nhân. Anh Dan Savage ưa minh họa điều này bằng câu chuyện một phụ nữ kết hôn năm lần đã buộc tội anh không cam kết

vì anh và chồng (anh Dan Savage là người đồng tính) quan hệ tình dục với nhiều người khác suốt 20 năm qua. Anh hỏi: “*Vậy giữa tôi và cô ấy thì ai cam kết trong hôn nhân hơn?*”.

Vợ chồng Amelia – Dawson đến nhờ tôi tư vấn sau khi chuyện anh Dawson ngoại tình bị vỡ lở.

Anh Dawson tức tối nói với vợ: “*Tôi đã chung thủy với em suốt 25 năm. 24 năm đầu, chúng ta chỉ dành cho nhau. Năm cuối cùng, chúng ta vẫn hạnh phúc, dù có sự xuất hiện của một phụ nữ khác. Nói thế có nghĩa là sự trung thành của anh chưa hề suy giảm. Anh luôn ở bên em, khi em trai của em đến sống với chúng ta suốt một năm để cai nghiện rượu, khi em bị ung thư vú, khi cha em mất, lúc nào anh cũng ở bên em. Anh rất lấy làm tiếc. Anh chưa bao giờ muốn làm em tổn thương. Nhưng nếu cách em đo sự trung thành của anh chỉ bằng nơi anh vui vẻ thì anh cảm thấy tất cả những gì anh dành cho em chẳng có nghĩa lý gì*”.

Nhiều người xem sự độc quyền tình dục không thể tách rời với sự tin tưởng, an toàn, cam kết và trung thành. Thật khó để hình dung chúng ta có thể duy trì tốt hơn những điều này trong một mối quan hệ “*mở*”. Tuy nhiên, như nhà trị liệu Stephen B. Levine khẳng định, thay đổi giá trị là một phần không thể thiếu trong trải nghiệm sống. Chúng ta thay đổi các giá trị chính trị, tôn giáo, nghề nghiệp, vậy tại sao không thay đổi các giá trị tình dục? Ông kêu gọi chúng ta nên nhận ra việc các giá trị cũng biến đổi khi chúng ta trưởng thành và “*thay đổi cách tiếp cận các vấn đề đạo đức và luân lý từ kiểu tuyệt đối đúng-sai sang kiểu thấu hiểu sự mơ hồ trung gian giữa những vùng trắng-đen của các vấn đề*”.

Vậy sẽ ra sao nếu chúng ta xem sự chung thủy là một hằng số trong mối quan hệ, hằng số này bao gồm sự tôn trọng, trung thành và gần gũi cảm xúc? Nó có thể có/không bao gồm sự độc quyền tình dục, tùy theo quan điểm của người trong cuộc. Khi chúng ta nghĩ đến việc định nghĩa lại sự chung thủy, chúng ta cần quan tâm đến tất cả những người liên quan.

Những người theo chủ nghĩa lãng mạn đa giao đã suy tư nhiều về ý nghĩa của chung thủy, ham muốn tình dục, tình yêu và cam kết hơn rất nhiều những cặp đơn giao, và vì thế họ thường gần gũi nhau hơn.

Điều khiến tôi ngạc nhiên là các mối quan hệ phong phú của những người này thường không phải là phù phiếm, hời hợt. Trái với những định kiến cho rằng họ là những người chán chường, kém trưởng thành, sợ cam kết và thích phóng túng, những gì diễn ra trong thực tế cho thấy các mối quan hệ của họ thường

được xây dựng dựa trên sự trao đổi thấu đáo và cân nhắc thận trọng. Nếu họ có thể cho chúng ta bài học gì thì đó là hãy trao đổi cởi mở với bạn đời của mình về chủ đề đơn giao và bản chất của chung thủy, dù kết quả có dẫn tới một cuộc hôn nhân mở hay không.

Dòng chảy của đơn giao

Trong một nền văn hóa xem trọng đơn giao và gán những hệ quả nghiêm trọng khi phá bỏ đơn giao, ta cần hết sức thận trọng khi bàn đến chủ đề này. Nhiều người đang cảm thấy ngay cả việc đặt ra những câu hỏi về đơn giao đã là quá rủi ro, và nếu chúng ta đề cập đến chuyện này thì điều đó có nghĩa chúng ta đang thừa nhận rằng tình yêu hiện tại không thỏa mãn các ham muốn rong chơi của chúng ta. Một cô gái nói: *“Tôi chỉ mới hẹn hò với anh chàng này vài tháng. Hôm qua, anh ấy bỗng quơ hỏi tôi rằng tôi có thật sự thích đơn giao hay không. Thông điệp của anh ấy khá rõ: anh ta không thích tôi nhiều như tôi nghĩ”*.

Hơn nữa, nếu ta nghĩ ngoại tình là một chủ đề gây chia rẽ quan điểm của mọi người thì đơn giao còn hơn như vậy. Đó là một trong những ngõ cụt điển hình, chỉ có hai lựa chọn là *“ủng hộ hay phản đối”*. Người ta đi thẳng đến ý nghĩ *“đóng”* và *“mở”* trong hôn nhân và bị kẹt ở quan điểm nhị nguyên: hoặc ta chỉ ngủ với vợ/chồng mình, hoặc ta ngủ với tất cả mọi người khác. Chẳng có chuyện tính chất hay mức độ gì ở đây cả.

Anh Dan Savage đã cố gắng xoa dịu những khúc mắc này bằng khái niệm *“monogamish”* (tạm dịch cận đơn giao), nghĩa là luôn cam kết về cảm xúc với nhau nhưng có không gian cho người thứ ba, có thể là trong tưởng tượng, tán tỉnh, quan hệ qua đường, quan hệ tay ba, tiệc tùng thác loạn hay hẹn hò trực tuyến. Thân chủ Tyrone của tôi thích khái niệm này. Anh chia sẻ: *“Khái niệm này nói lên được rằng có một sự chung thủy cơ bản trong quan hệ 15 năm của chúng tôi, nhưng nó cũng có một chút vui đùa và linh hoạt. Điều này thật tuyệt vời”*.

Đơn giao chẳng hề đơn sắc, đặc biệt trong thời đại số. Ngày nay mỗi chúng ta đều thường có những định nghĩa của riêng mình. Chúng ta quyết định đơn giao là có cho phép nhau tư tưởng về một ai khác khi đang làm tình với bạn đời không, cực khoái bên ngoài, thưởng thức các ký ức về quá khứ hoang dã, xem phim khiêu dâm, chat sex, dùng ứng dụng hẹn hò,... Nói cách khác, đơn giao cũng có sự phát triển liên tục của nó. Khi bạn định hỏi một người rằng họ có đơn

giao hay không, tôi khuyên bạn trước hết hãy hỏi họ định nghĩa đơn giao nghĩa là thế nào.

Tammy Nelson quan sát thấy hầu hết các cặp đôi sống với hai “*hợp đồng*” đơn giao khác nhau. Thỏa thuận rõ ràng nhất là tuyên ngôn chính thức (ví dụ như kế ước hôn nhân) giúp xác lập những luật lệ công khai của hai người. Trái lại, thỏa thuận ngầm là những điều không được nói ra và “*có thể không bao giờ được đề cập tới trước hôn lễ, hay thậm chí sau đó*”. Những thỏa thuận ngầm này phản ánh các giá trị về văn hóa, tôn giáo và cá nhân. Nelson khẳng định rằng các cặp đôi thường thống nhất trong những thỏa thuận hôn nhân công khai nhưng thường rất khác nhau trong những quan niệm ngầm về đơn giao, và “*một xung đột bất thành linh giữa những thỏa ước ngầm này có thể biến thành một cuộc khủng hoảng trong hôn nhân*”.

Trong ngành trị liệu, xung đột ấy thường được gọi là quan hệ bất chính, là ngoại tình. Do vậy, chúng ta thà nói điều đang được xã hội chấp nhận và điều bạn đời ta muốn nghe, và giữ chân lý của chúng ta cho riêng mình. Không phải vì chúng ta vốn thích lừa dối mà vì nền văn hóa ta đang sống chưa thật sự tạo ra không gian cần thiết cho sự thành thật.

Cho đến nay, đơn giao vẫn là một chuẩn mực, hàm chứa ý nghĩa cơ bản (dù rất kém thực tế) rằng nếu đã thật sự yêu một người thì ta không được để cho người nào khác quyến rũ ta. Đây chính là lý do vì sao cần phải có một cuộc tình qua đường hay một sự phản bội thì cả hai người mới chịu ngồi xuống để nói về đơn giao. Một khi bức màn bí mật đã bị phá vỡ và ta không còn khăng khăng bảo vệ đơn giao nữa, ta mới có thể bắt đầu chân thật hơn với nhau. Nhưng chắc chắn việc chân thật này sẽ tốt hơn nếu không phải khởi đầu bởi một cuộc khủng hoảng.

Từ kinh nghiệm của những người đồng tính nam, anh Savage cho rằng đơn giao nên là “*một lựa chọn*”. Anh nhấn nhủ, nếu người ta được trao cho cơ hội để chọn đơn giao hay là không, thì có lẽ một số đã không chọn và họ sẽ không phải dính đến những rắc rối mang tên ngoại tình. Thay vì trừng phạt những người không vượt qua được bài kiểm tra tiêu chuẩn của đơn giao, chúng ta nên nhận ra rằng bài kiểm tra ấy khó khăn đến độ bất công. Anh Savage là người thực dụng, nhưng anh cũng khôn ngoan hơn nhiều so với vẻ cợt nhả bề ngoài của mình. Anh nhấn mạnh một quan điểm vừa hiển nhiên vừa sâu sắc: có cảm xúc và ham muốn với ai đó là điều tự nhiên, nhưng chúng ta có quyền lựa chọn “*làm tới*” hay là không.

Những "phép màu" khi mời gọi "người thứ ba"

Có phải tình yêu và tình dục là nguồn tài nguyên hữu hạn, chỉ có chừng ấy để “dùng” thôi? Hay liệu việc quan hệ tình dục với người khác là một cuộc đầu tư mạo hiểm có lời?

Ngày xưa, đơn giao được hình thành từ nỗi sợ sẽ phải nuôi con của người khác, tức cứ giữ một vợ một chồng thì chắc chắn là ta sẽ chỉ nuôi con của chính mình. Giờ đây, khi các biện pháp tránh thai và xét nghiệm huyết thống có thể xóa tan nỗi sợ đó, chúng ta còn ngần ngại điều gì nữa mà cứ giữ đơn giao? Với nhiều người, chuyện sẽ thành ra thế này: cam kết chần gối ngày nay căn cứ vào tình yêu. Sự ràng buộc khắt khe của bốn phận đã được thay bằng các cảm xúc thay đổi bất thường. Nếu ta tiếp xúc quá gần gũi với người nào đó, rất có thể ta sẽ bỏ bạn đời của mình để đi theo người đó. Việc buông lơi sự ràng buộc của tính đơn giao, dù là khê khàng nhất, cũng có thể làm vượt đi mối liên kết chặt chẽ nhất giữa vợ chồng.

Điều những người tiên phong đang cố mách bảo tôi (và có lẽ với chính họ) chính là phải hiểu ngược lại mới chính xác, tức càng phục tùng những ràng buộc của đơn giao thì càng dễ nảy sinh phản kháng với nó hơn. Theo lối suy luận này, càng có nhiều tự do hơn thì quan hệ vợ chồng sẽ càng bền vững hơn.

Điều này dường như đúng đối với vợ chồng Lucy – Kyle. Câu chuyện của họ bắt đầu từ một chuyến phiêu lưu trong tâm trí anh Kyle. Anh Kyle là một kỹ sư ở cuối tuổi 40, sống ở Minneapolis (Mỹ). Anh lúc nào cũng mơ ước có một người thứ ba tham gia vào mối quan hệ vợ chồng của mình, cụ thể là anh muốn được ngồi nhìn một người đàn ông làm tình với vợ mình.

Một ngày nọ, anh lấy can đảm thì thầm kịch bản ưa thích này vào tai vợ khi hai người đang làm tình. Khi thấy những lời lẽ ấy khiến vợ hứng tình hơn, anh lại có cảm giác như mình đang “*tiến đến bờ vực của hôn nhân*”.

Cuộc chơi tình dục kiểu “*có người thứ ba trong tâm tưởng*” này của họ kéo dài trong tám năm, rồi anh Kyle bắt đầu tìm kiếm một cái gì đó cụ thể hơn. Ngoài chuyện cảm thấy ý nghĩ về người thứ ba thật khiêu gợi, anh cũng thấy đó là một rào cản ngăn chặn việc ngoại tình. Anh nói: “*Tôi biết rất khó để chung thủy và hứng thú mãi với chỉ một người suốt cả đời, nhưng phải có một cách nào đó hay hơn là kiểu phản bội điển hình chứ*”.

Một ngày nọ, ở năm thứ chín theo kiểu có “*người thứ ba trong tâm tưởng*”, cô Lucy – một nhà thiết kế nội thất tươi trẻ và là bà mẹ của hai đứa con – gặp một người đàn ông lạ mặt trên tàu và bắt chuyện với nhau. Anh ấy mời cô đi xem opera. Cô nhắn tin cho chồng để hỏi ý kiến: “*Em nên đi không?*”. Anh trả lời: “*Ừ, nhưng mua cho anh thêm một vé nhé!*”. Chồng cô nhớ lại đêm đó: “*Tôi ngồi phía sau cả hai, như người vô hình. Tôi háo hức quan sát xem anh ta có chạm vào vợ tôi hay không*”.

Vài tháng sau, cô Lucy được một chàng trai trẻ tuổi hơn đề nghị quan hệ tình dục không ràng buộc. Anh Kyle nói: “*Tôi khuyến khích vợ thử xem. Từ đó, đời sống tình dục của chúng tôi, vốn trước đó đã suy giảm sau khi lũ trẻ ra đời, lại bùng nổ mãnh liệt*”.

Cô Lucy cần chắc chắn rằng chồng mình thật sự chấp nhận việc này, thế nên hai người làm tình trước khi cô đến với chàng trai trẻ kia. Khi cô trở về nhà, anh Kyle nói mình cần biết từng chi tiết những gì đã xảy ra, và cô Lucy sẽ chỉ thoả mái kể cho anh nghe nếu như sau đó anh Kyle và cô lại làm tình lần nữa. Tháng vừa rồi họ đã tiến xa hơn một bước nữa khi cô Lucy đến khách sạn cùng tình nhân, anh Kyle đặt phòng ngay bên cạnh để có thể nghe thấy các tiếng động từ phòng kia. Anh nói: “*Khi người đàn ông đó trả phòng thì Lucy sẽ đến với tôi*”.

Anh Kyle và cô Lucy thích thú cảm giác sai trái, không phải hai người chống lại nhau mà hai người cùng nhau chống lại những quy chuẩn văn hóa. Trong suốt 95% thời gian, họ hoàn toàn chỉ là của nhau, nhưng đôi khi họ “*mở cửa*” đón người ngoài. Kế hoạch của họ duy trì lý tưởng một mối quan hệ ổn định và giữ sự chung thủy, cho dù trong một hình thái phi chính thống. Đó là một phiêu lưu có giới hạn, vừa an toàn lại vừa kiểm soát và ngăn chặn sự ngoại tình. Việc chơi đùa với người khác đã giúp thổi bùng ham muốn của vợ chồng họ dành cho nhau.

Trong nghiên cứu của tôi về chủ đề ham muốn, có một câu hỏi tôi đã mang theo bên mình đi khắp thế giới: “*Khi nào bạn cảm thấy bị bạn đời của mình thu hút nhất?*”. Một trong những câu trả lời phổ biến nhất tôi nhận được là: “*Khi có những người khác cảm thấy bị vợ/chồng của tôi quyến rũ*”. Cái nhìn ba bên cực kỳ gợi tình, đó là lý do vì sao câu chuyện như của vợ chồng Kyle – Lucy hóa ra ít khác thường hơn chúng ta tưởng.

Việc mở cửa một mối quan hệ không phải lúc nào cũng làm vơi đi sự gần gũi giữa hai người mà đôi khi lại làm đầy mối quan hệ ấy. Có rất nhiều cách để

mời “*người thứ ba*” bước vào cuộc hôn nhân của mình và tận hưởng cảm giác thích thú khi có sự hiện diện của người đó: tưởng tượng vợ/chồng mình làm tình với người ấy như thế nào, làm tình với người ấy, xem vợ/ chồng mình làm tình với người ấy, hai vợ chồng cùng tham gia cuộc làm tình với người đó, nghe lén sau cửa khi vợ/chồng mình quan hệ với người đó, nghe tường thuật chi tiết vợ/chồng mình đã làm tình với người đó như thế nào,...

“*Đơn giao và đa giao có sự tương tác và gắn kết với nhau một cách khó lý giải*” – nhà trị liệu Dee McDonald từng viết. Quan sát của bà chủ yếu tập trung vào những người có sở thích trao đổi bạn tình với nhau, nhưng tôi đã mở rộng quan sát này cho nhiều cặp theo nghĩa rộng: khi làm tình với ai đó, ta không chỉ ở bên người đó mà còn ở bên vợ/chồng ta. “*Có lẽ sẽ chính xác hơn nếu ta xem việc làm tình với những người khác là một phương pháp khá tinh tế và có phần nguy hiểm để chọc ghẹo và gợi hứng tình cho đối tác chính thức của ta*”. McDonald đã đặt câu hỏi thật xác đáng: Khi các cặp vợ chồng tương tác về thể xác với một người khác, nhưng tâm lý và cảm xúc của hai vợ chồng lại đang tương tác với nhau thì “*Vậy ai đang làm tình với ai?*”.

Nhiều cặp đôi sử dụng người khác để tái kích thích ham muốn tình dục ở nhau, nhưng hiệu ứng của việc này thường không dài lâu. Sau mười năm kết hôn, đã giải trí tình dục theo nhiều kiểu, cặp đôi đồng tính nam Xavier – Phil phải dần chấp nhận rằng “*cái mở*” đời sống tình dục của họ đã được khai thác cạn kiệt và bây giờ giữa họ chỉ còn là hố sâu vô định.

Theo nhiều chuẩn, hai chàng trai trẻ này đang vui vẻ hạnh phúc với nhau. Họ có mái ấm, có nhiều bạn bè. Họ thích thú về nghề nghiệp của nhau, anh Xavier là một hipster¹ râu xồm chính hiệu, sở hữu một công ty sô-cô-la chay, anh Phil là nhà sáng lập một không gian làm việc chung cho các chủ doanh nghiệp trẻ.

¹. *Hipster*: từ chỉ những người có thị hiếu tự cho là khác người, khác thời và hơn người.

Là một phần của một nhóm đồng tính nam trẻ, họ có vô vàn cuộc truy hoan có sự chứng kiến của người kia, nhưng hai người ít khi làm tình với nhau. Anh Xavier kể với tôi: “*Trong lần kỷ niệm ngày chúng tôi quen nhau, chúng tôi đã mời một người khác đến để có cuộc chơi tay ba, nhưng hai chúng tôi hầu như chẳng chạm vào nhau*”. Tôi thắc mắc: “*Điều đó làm cậu thấy thế nào?*”.

Anh Xavier quay sang phía anh Phil, nói: *“Em cảm thấy anh đang cố hết sức để khiến em không cảm thấy mình bị bỏ ngoài cuộc, nhưng cảm giác đó không giống với cảm giác em được mời vào”*.

Đúng là năng lượng tình dục của các cuộc làm tình tập thể có thể khóa lấp sự thiếu vắng năng lượng tình dục giữa hai người họ trong một khoảng thời gian, nhưng chuyện nguội lạnh dần là điều không thể nào tránh khỏi. Anh Phil phản đối rằng chuyện nguội lạnh ấy không có gì tệ, anh nghĩ rằng chuyện này chỉ xảy ra trong một giai đoạn, chỉ là một nốt trầm tự nhiên. Anh khẳng định với anh Xavier: *“Anh không tìm cách thay thế em”*. Nhưng anh Xavier lo lắng: *“Không phải là chúng ta đang chọn người khác và chọn nhau, mà là chúng ta đang chọn người khác thay vì chọn nhau”*. Buồn thay, việc tìm kiếm tình dục bên ngoài đã khiến hơi ấm của gia đình họ bị lụi tàn.

Anh Xavier và Phil không muốn chọn phương án đóng kín mối quan hệ của mình. Nhưng tôi khuyên họ nên hạn chế làm tình với người ngoài trong một khoảng thời gian để có thể giúp cho cả hai tìm lại sự hứng thú ở nhau. Đa giao có đồng thuận đòi hỏi cả sự đa dạng tình dục và gần gũi, vượt rào và giới hạn. Họ đã chọn sự đa dạng thay vì sự gần gũi, và chính lựa chọn này đang làm cho mối quan hệ của họ trở nên khô khan hơn.

Duy trì hứng thú tình dục ở nhau không phải là cách duy nhất thắt chặt tình cảm. Nhưng nếu như chúng ta quyết định rằng ta có thể san sẻ tình dục với nhiều người khác chứ không chỉ với vợ/chồng mình thì ta sẽ cần phải suy nghĩ rằng ta sẽ chỉ dành riêng cho vợ/chồng mình điều gì. Triết gia Aaron Ben-Ze'ev đã phân biệt hai hình thái mối quan hệ, một xác định bởi sự độc quyền (exclusiveness), một bởi sự duy nhất (uniqueness). Hình thái thứ nhất – độc quyền – tập trung vào những điều ta cấm bạn đời ta làm với những người khác. Hình thái thứ hai – duy nhất – tập trung vào điều ta chỉ đặc biệt dành cho người yêu thương. Một nhấn mạnh vào những hậu quả tiêu cực, một nhấn mạnh vào những khả năng tích cực. Tôi đề nghị anh Xavier và Phil thử xem xét: *“Nếu hai người đã chia sẻ tình dục với những người khác, thì điều gì cả hai người chỉ đặc biệt dành cho nhau?”*. Cùng nhau khám phá câu hỏi này sẽ giúp họ tìm lại sự gắn bó, đồng thời không phải từ bỏ sự tự do đang có.

Bình pháp đa giao

Để sự cam kết có thêm ý nghĩa mới ngoài sự độc quyền tình dục, chúng ta cần nói về các ranh giới. Những người đa giao không chỉ say mê trong việc gối chăn thỏa thích với bất cứ ai mà còn thường thỏa thuận thẳng thắn, chi tiết những quy định cần hai người trong cuộc tôn trọng như: thành thật, minh bạch với nhau, quan hệ với người khác ở đâu, bao lâu thì quan hệ một lần, có thể gặp gỡ ai, được làm/không được làm những hành vi tình dục nào, mức độ tình cảm cho phép đối với người làm tình cùng, tình dục an toàn,...

Ally, Tara và Richie là một bộ ba sống và ngủ cùng nhau, mỗi người có thể thoải mái chơi đùa với người khác. Ally giải thích: *“Luật duy nhất của chúng tôi chính là dùng bao cao su khi quan hệ tình dục với người ngoài. Cả ba chúng tôi đều không dùng bao cao su khi quan hệ với nhau, do đó nếu một người mắc các bệnh tình dục thì cả ba đều sẽ gặp nguy hiểm”*.

“Không dùng bao cao su khi quan hệ với nhau” là một khái niệm quan trọng trong câu nói trên kia, và không chỉ liên quan đến sự tiếp xúc các cơ thể. Các ranh giới trong hợp đồng quan hệ kia đa dạng hơn các cấm ngăn cứng nhắc của đơn giao truyền thống, chúng được thiết kế để bao hàm và thích ứng. Sự khác nhau này được học giả và nhà hoạt động Jamie Heckert nắm bắt đặc biệt chính xác, khi cô là người làm rõ khác biệt giữa biên giới và ranh giới: *“Trong khi biên giới được thiết kế luôn đúng và không thể chối cãi thì các ranh giới lại là cái đúng vào thời điểm đó, với những người cụ thể và trong hoàn cảnh cụ thể nhất định. Trong khi biên giới khẳng định chủ quyền không thể chối cãi và cứng nhắc của luật lệ, thì các ranh giới luôn có sự linh hoạt và có thể thay đổi, giống như bờ sông hơn là một kênh đào bằng đá. Biên giới đòi hỏi sự tôn trọng, ranh giới mời gọi sự tôn trọng. Biên giới chia cắt những thứ không mong muốn với những thứ mong muốn, ranh giới tôn trọng sự đa dạng của ham muốn”*.

Các ranh giới thay đổi rất nhiều giữa các mối quan hệ, và các ranh giới cũng có thể khác biệt giữa các đối tác. Cô A có thể cảm thấy ổn khi anh B có quan hệ tình dục với người khác, nhưng không được hôn, còn anh B có thể thoải mái khi cô A làm bất cứ điều gì cô muốn với người khác. Anh C không muốn biết quá nhiều, chỉ cần nhận cái tin báo anh biết là được. Anh D ôm nàng vào lòng, muốn được nghe nàng kể từng chi tiết tỉ mỉ khi gặp gỡ người đàn ông lạ.

Các lựa chọn khác nhau này nói về cái mà tác giả đương đại nổi tiếng Tristan Taormino gọi là *“bí ẩn của bình đẳng”*. Cô lý giải rằng sự bình đẳng thường dẫn đến giả định phổ biến rằng mỗi đối tác có cùng nhu cầu và ham muốn

như nhau (tính đối xứng), và điều này khiến các cặp đôi thường bỏ qua những khác biệt thường có trong nhu cầu tình dục và nhạy cảm cảm xúc của họ. Còn các hợp đồng quan hệ đòi hỏi có sự đồng thuận, nhưng không bắt buộc phải có sự đối xứng.

Một số cặp còn nâng tầm quan điểm này: một người có quyền đa giao, một người không. Trong trường hợp vợ chồng Celine – Jerome, cô Celine có thể rong chơi đa giao còn chồng cô – anh Jerome – thì không.

Cô Celine nói với tôi: *“Tôi luôn rạch ròi và làm chủ tốt cảm xúc yêu đương của mình nhưng chồng tôi thì không. Tôi đơn giao về cảm xúc, tức chỉ yêu chồng mà thôi. Thế nên, tôi có thể phiêu lưu tình ái mà không đe dọa làm tan vỡ hôn nhân, nhưng chồng tôi lại là người lãng mạn đích thực. Tôi biết anh ấy luôn khát khao những tình yêu vĩ đại. 30 năm trước, tôi biết mình là nhân tình cuối cùng của anh ấy. Nhưng anh ấy vẫn sẽ không ngừng rong chơi tình ái. Nếu anh ấy yêu một người phụ nữ khác, anh ấy sẽ muốn làm lại từ đầu, tức lại kết hôn, lại sinh con đẻ cái,... Thế thì nguy hiểm quá”*.

Anh Jerome cũng rất hiểu bản thân mình, do đó anh đồng tình với sự sắp đặt phi đối xứng của vợ, tức vợ có thể thoải mái quan hệ với người khác, còn anh thì “ngoan ngoãn” thủ thân. Cô Celine nói: *“Ban đầu, anh ấy rất khó chấp nhận chuyện tôi cặp kè với người khác vì anh ấy luôn muốn tôi chỉ quan tâm đến anh ấy mà thôi. Nhưng tôi nghĩ rằng anh ấy rất thích những lần tôi hùng hực gần gũi anh ấy”*.

Anh Jax là một nhà sản xuất âm nhạc 34 tuổi. Anh công khai giới tính của mình khi gần 30 tuổi. Khi anh dọn đến ở cùng Emmett – người bạn trai nghiêm túc đầu tiên của anh – Jax đã không sẵn lòng tiếp nhận những quy định mới trong chuyện quan hệ tình dục. Anh kể: *“Emmett lớn tuổi hơn tôi, đã rong chơi suốt nhiều năm nên anh ấy đã sẵn sàng cho cuộc sống gia đình. Tôi yêu anh ấy nhưng chưa sẵn sàng cho hôn nhân. Hơn nữa, khi làm tình, tôi thích phục tùng, còn Emmett lại không muốn áp chế tôi, do đó hai chúng tôi đồng thuận với nhau rằng tôi có thể đi bất cứ đâu để giải quyết nhu cầu tình dục của mình”*.

Các cặp đôi Jax – Emmett, Celine – Jerome đã thực hành cái mà Michael LaSala gọi là *“đơn giao bằng con tim”*.

Các thỏa thuận phi đối xứng sẽ hiệu quả nhất khi dựa trên sự tôn trọng những sở thích khác biệt của nhau chứ không phải dựa trên việc ai có nhiều quyền lực hơn. Tình dục là một trong những biểu tượng quyền lực trong một mối

quan hệ, bên cạnh tiền bạc, tuổi tác, trải nghiệm, sự tự tin và vị thế xã hội. Anh Tyler – một vận động viên bóng rổ thành công ở tuổi ngoài hai mươi, đi cùng Joanie – cô bạn gái mới quen sáu tháng đến gặp tôi. Cô ấy đã rời New York và đi xuyên nước Mỹ để đến bên anh Tyler.

Cô Joanie chỉ mới 21 tuổi, vừa tốt nghiệp trường nghệ thuật và đang “*tìm cách xác định xem mình muốn trở thành người như thế nào*”. Anh Tyler là người thích kiểm soát. Đây là thành phố của anh, tiền của anh, sự nghiệp của anh. Thế nên cô Joanie chẳng mấy sốc khi phát hiện bạn trai mình hẹn hò với một cô bạn gái cũ.

Anh Tyler thử tìm một giải pháp hay ho cho chuyện của mình. Anh tuyên bố: “*Anh không chọn cô ấy hay em. Anh chỉ muốn ba chúng ta vui vẻ bên nhau*”. Về cơ bản, cô Joanie không phản đối chuyện có thêm một người trong mối quan hệ này, nhưng cô ghét việc anh lén lút sau lưng và rồi cố gắng làm yên chuyện.

Với tôi, điều quan trọng ở đây chính là quyền lực quá chênh lệch giữa anh Tyler và cô Joanie. Đó chính là điều khiến cho đề nghị “*cuộc chơi tay ba*” của anh Tyler kém công bằng với cô. Thương lượng “*chỉ có đôi ta*” đã bị phá vỡ vì cô Joanie quá yếu đuối. Đa giao đòi hỏi hai người trong cuộc cần có vai trò bình đẳng và tin tưởng nhau. Hai người cần chia sẻ rõ ràng với nhau về việc sắp tiến vào một mối quan hệ mở và cả hai cần cảm thấy mình có quyền bình đẳng khi chọn đa giao.

Đa giao thành công đồng nghĩa với việc cả hai người sẽ kết hợp sự cam kết và tự do thành một. Trong mối quan hệ của cô Joanie và anh Tyler, tôi có thể thấy rằng hai thứ này quá dễ dàng phân cực, cô trở thành người bảo vệ mối quan hệ của hai người, còn anh trở thành chiến sĩ đấu tranh cho tự do của bản thân. Anh sợ đánh mất mình, còn cô sợ đánh mất anh. Thỏa thuận mới của họ sẽ không thành trừ phi nó giúp nối kết cái thể lưỡng nan này chứ không phải làm trầm trọng nó.

Những bận tâm của tôi được khẳng định khi tôi hỏi sâu hơn và anh Tyler thừa nhận rằng thật lòng anh đang hình dung “*sự mở*” này chỉ dành riêng cho mình vì bạn gái anh không thật sự phù hợp với tình dục qua đường. Anh nói: “*Cô ấy vốn rất gắn bó cảm xúc nên tôi không nghĩ quan hệ mở sẽ hiệu quả với cô ấy*”.

Nhiều nam thân chủ khác đã kể tôi nghe một phiên bản khác của câu chuyện này. Họ cho rằng đàn ông thường “*tự nhiên*” thích làm tình với nhiều người hơn là phụ nữ. Thật tiện lợi! Họ thường ngạc nhiên khi tôi chỉ ra rằng cái sự “*tiến bộ*”

họ tìm kiếm rốt cuộc là cái sự thoái bộ của “*năm thê bảy thiếp*”. Chẳng có tí gì tiến bộ khi đàn ông thiên vị tình nhân hơn vợ mình.

Tôi đã nhấn mạnh với cô Joanie rằng nếu cô không có thêm quyền lực trong quan hệ với anh Tyler thì cô sẽ không bao giờ cảm thấy mình có thể tự do chọn lựa. Tôi quan sát thấy cô bắt đầu thư giãn và tin vào trực giác của cô hơn. Anh Tyler cũng tỏ ra tích cực tiếp nhận thử thách tôi đặt ra, nhất là khi tôi bảo anh rằng chúng ta không thật sự biết phụ nữ “*kết nối*” với những điều gì vì họ chưa bao giờ được trao cho cơ hội để phát hiện ra điều đó.

Tôi gợi ý cho hai người rất nhiều điều có thể suy nghĩ và trao đổi với nhau. Có rất nhiều điều ta cần phải giải quyết trước khi bắt đầu “*mở*” mối quan hệ: bất bình đẳng, giới, quyền lực, xây dựng một nền tảng vững chãi cho mỗi quan hệ.

Thử nghiệm những cấu trúc gia đình mới

Những quan niệm mới về hôn nhân không chỉ liên quan đến việc nói rộng biên giới tình dục mà còn thôi thúc ta suy nghĩ về những yếu tố cấu thành gia đình. Ngày xưa, phả hệ được xác định bằng huyết thống; ngày nay, phả hệ rối rắm hơn nhiều vì người ta ly dị, tái hôn, lại ly dị, sống chung, xin con nuôi, sử dụng tinh trùng và trứng hiến tặng để chữa vô sinh, sống chung với con riêng của vợ/chồng,...

Cô Alice tiến vào thánh đường làm lễ cưới trong sự chứng kiến của cha và cha dượng.

Vợ chồng Inga – Jeanie mời người hiến tinh trùng làm cha đỡ đầu cho con trai của họ.

Cô Sandy chọn nhận con nuôi mở¹ và tiếp tục giữ liên lạc với hai con ruột sinh đôi của cô vốn đang được Jo và Lincoln nuôi dưỡng.

¹. *Hình thức cho và nhận con nuôi trong đó cả hai phía cho và nhận con đều chia sẻ thông tin với nhau, không có rào cản giao tiếp giữa hai bên, cả trước và sau khi chính thức có quyết định giao nhận đứa trẻ.*

Drew có năm anh chị em từ bốn cuộc hôn nhân và ba lần ngoại tình của cha và mẹ, thuộc về ba tôn giáo và ba chủng tộc.

Chẳng có ví dụ nào trên đây còn khiến chúng ta chau mày ngạc nhiên. Vậy thì có gì lạ khi Drew lớn lên với hoài nghi rằng đơn giao đã lỗi thời?

Có lẽ sẽ chẳng còn bao lâu nữa chúng ta sẽ khá thoải mái với cách tổ chức đời sống như cách của cô Nila: khi cô Nila đi công tác, cô Hanna – bạn tình của cô Nila – sẽ đến ở với chồng và ba đứa con của cô Nila. Hay như cách anh Oliver sắp xếp: vào cuối tuần, anh Andres – bạn trai của anh Oliver – sẽ đến nhà ngủ chung với anh, còn cô Cara – vợ của anh Oliver – sẽ sang phòng khác ngủ. Thế là một hôm, cậu con trai đang học đại học của hai người thốt lên: “*Ôi, vậy bố có bạn trai à? Mẹ có muốn có thêm bạn gái không?*”.

Cặp đôi Kelli và Bentley đang dọn vào sống chung với một cặp khác để thành “*bộ tứ*”, cùng nhau nuôi nấng con cái.

Những thiết kế quan hệ mới mẻ này cho ta thấy sự chuyển đổi cấu trúc gia đình truyền thống sang kiểu độc đáo, sáng tạo.

Các loại hình tổ chức này cũng có tính lưỡng nan của nó. Trong một buổi trị liệu tại London (Anh), tôi gặp một cặp đã kết hôn ngoài 40 tuổi Deborah – William, và tình nhân của hai người, tức cô Abigail, gần 40 tuổi và nôn nóng sinh con đẻ cái.

Liên minh khác thường của họ là một câu chuyện tình đẹp, nhưng giờ đây họ đang gặp bế tắc. Cô Abigail muốn có con. Cô Deborah – vốn đã là mẹ của ba đứa trẻ – sẵn lòng có thêm một đứa trẻ khác trong nhà, nhưng lại không muốn anh William làm cha ruột của đứa trẻ thứ tư đó. Đây là một đặc cách của riêng hai vợ chồng.

Điều khó khăn ở đây là anh William không muốn cô Abigail ngủ với đàn ông khác. Cô Abigail phải làm sao? Cô đã đông lạnh trứng và hiện đang nghĩ tới phương án hiến trứng cho người khác. Nhưng cô đang vật lộn với một chất vấn hiển nhiên: “*Tôi là mảnh ghép hợp với cuộc sống của vợ chồng họ hay là cả ba chúng tôi đang cùng nhau xây dựng cuộc sống? Vị trí của tôi ở đâu trong mối quan hệ này?*”. Cô Abigail đang tìm kiếm sự chính danh nhưng thậm chí còn chưa biết sự chính danh nó trông như thế nào.

Nhiều người đang tìm kiếm một nơi an toàn để kiểm nghiệm các cảm giác như ghen tuông mà không biết rằng sự hiện diện của các cảm xúc ấy chính là bằng chứng cho thấy cách sống tập thể như thế không hiệu quả. Số khác tìm lời khuyên để tháo gỡ các vấn đề rối ren đang chi phối mối quan hệ của họ.

Cô Diana Adams đã từng trải nghiệm điều này. Cô là một luật sư đang giữa tuổi 30, nhiệt thành ủng hộ các mô hình thay thế các mối quan hệ và gia đình. Cô hướng đến những quan hệ ổn định tối đa về pháp lý, đôi bên có những thỏa thuận

rõ ràng và giải quyết êm thấm các tranh chấp xảy ra. Trong đời sống riêng tư của mình, cô và người bạn đời Ed (tôi có kể về anh ở chương trước) đang hoạt động trong cộng đồng đa ái.

Những người đa ái (polyamorists – một khái niệm đã xuất hiện trong từ điển tiếng Anh Oxford năm 2006) nhấn mạnh việc tạo ra những kết nối giàu ý nghĩa chứ không phải hẹn hò qua đường, vui vẻ chóng vánh. Họ không chỉ muốn chia sẻ tình dục với nhiều người mà còn chia sẻ cả tình yêu và đời sống gia đình. Những người đa ái thường xây dựng lối sống thể hiện sự nỗ lực nghiêm túc, tỉnh giác, trưởng thành và đối thoại với nhau rất nhiều. Do đó có một câu đùa phổ biến trong các nhóm đa ái là *“Những người trao đổi bạn tình có được tình dục. Những người đa ái có những cuộc đối thoại”*.

Gác qua những điều bông đùa, đa ái là một trào lưu đang phát triển tại Mỹ và khắp thế giới. Nhiều người đã chọn lối sống này và thực hành nó bằng một tâm thế của những người *“khởi nghiệp trong tư duy”*, tức hướng đến một sự chọn lựa tự do hơn, chân thật hơn và mềm dẻo hơn. Do đó, không có gì ngạc nhiên khi những điểm nóng của văn hóa khởi nghiệp như Thung lũng Silicon có rất nhiều người đa ái.

Tôi nhận ra rằng lối sống đa ái không chỉ dừng ở tình dục và tự do. Đó là một hình thức kiến tạo cộng đồng mới. Mạng lưới linh hoạt gắn kết con người của lối sống này, bao gồm nhiều người trong vai trò cha mẹ, là một nỗ lực để tạo đối trọng cho việc bị vợ/chồng xa lánh mà quá nhiều người đang gặp phải trong mô hình gia đình hạt nhân. Những người tình đa dạng này đang tìm kiếm một khái niệm mới về cộng đồng, sự thuộc về và ý thức cá nhân – các khía cạnh cuộc sống mà họ đã nhận được từ các thiết chế xã hội và văn hóa truyền thống.

Những đặc trưng của chủ nghĩa cá nhân, dẫu quyến rũ đến đâu, cũng khiến nhiều người đau khổ vì sự bất định. Đa ái tìm cách tôn vinh các giá trị cá nhân, đồng thời cài chúng vào một bối cảnh cộng đoàn. Dĩ nhiên, không phải lối sống này không có thách thức. Như Pascal Bruckner đã viết: *“Tự do không giải phóng chúng ta ra khỏi các trách nhiệm mà chỉ khiến ta có thêm nhiều trách nhiệm hơn. Tự do không làm nhẹ gánh nặng mà còn đè chất lên thêm. Tự do giải quyết thì ít mà tăng thêm các nghịch lý thì nhiều. Nếu thế giới này đôi khi thật tàn khốc, đó là vì nó đã ‘được giải phóng’ và sự tự do ý chí của mỗi cá nhân va chạm với tự do ý chí của người khác và bị họ làm tổn thương: chưa bao giờ con người phải gánh lên vai mình nhiều ràng buộc đến như thế”*.

Sự va chạm của tự do ý chí đe dọa tất cả các mối tình thời nay. Nhưng trong đa ái, thì sự tự do ý chí có thể gây ra hậu quả như một vụ tai nạn xe cộ tập thể. Khi luật lệ bị phá vỡ, hậu quả lan tỏa khắp mạng lưới quan hệ. Người vi phạm có nên bị loại khỏi toàn bộ cộng đồng đã được thiết lập bấy lâu?

Nếu một trong những người tình của bạn lừa dối bạn bằng một mối quan hệ bí ẩn, rồi khi chuyện bại lộ, tất cả những người khác trong nhóm tình ái có nên đoạn tuyệt với anh ta luôn không? Và khi cùng lúc yêu đương nhiều người, thì làm sao bạn theo dấu sát sao với mỗi người tình?

Một người bạn đa ái kể rằng cô đang vui vẻ chat sex với người bạn trai mới quen và ngầm hiểu rằng cả cô lẫn người ấy đều có thể tự do gặp gỡ người khác. Nhưng rồi cô phát hiện từ một người bạn chung rằng anh ấy đã có bạn gái và anh ấy đã đồng ý đơn giao với cô bạn gái đó. Cô nói: *“Chuyện này làm tôi đau chết đi sống lại. Khi chat sex với tôi, anh ấy đang lừa dối. Tôi đã bị biến thành một nhân vật trong chuyện ngoại tình mà không hay biết, chuyện ấy làm tôi đau điếng”*.

Người đa ái có khuynh hướng gán rất nhiều giá trị đạo đức vào cam kết minh bạch và tự do cá nhân của họ. Thực ra, nhiều người dường như tin chắc rằng đó là một lập trường có đạo đức hơn những lời nói dối và hành động dối trá của những người theo đơn giao. Tự do chất lên vai ta cái gánh nặng rằng phải biết rõ mình đang muốn gì. Dù đó là gì, đa ái là một xu hướng tự nhiên của xã hội nhằm hướng đến sự tự do cá nhân và tự thể hiện.

Liệu có ngày nào đó hình thái *“hôn nhân nhóm”* sẽ được chấp nhận, với nhóm ba hay nhóm bốn người cùng đồng thanh nói *“Chúng con xin hứa!”* trong một buổi hôn lễ không? Có lẽ điều này có thể sẽ xảy ra. Nhưng vào lúc này, cô Diana Adams đang hứng thú chứng kiến cộng đồng đang ngày càng bảo vệ những mô hình thay thế mô hình gia đình truyền thống. Cô nói rằng việc hôn nhân đồng tính được công nhận đã là một chiến thắng quan trọng cho quyền đồng tính và mở ra một đối thoại văn hóa về định nghĩa hôn nhân và tình yêu. Chúng ta không nên quên rằng trào lưu ủng hộ hôn nhân đồng tính ấy cũng là *“một phê phán về gia đình hạt nhân và tình dục đơn giao truyền thống”*.

Đơn giao từng là chủ đề chưa bao giờ được thảo luận trong văn phòng trị liệu, nhưng ngày nay nó là vấn đề tôi thường xuyên trao đổi với các đôi vợ chồng. Tôi hay hỏi: *“Thỏa thuận đơn giao của anh chị là gì?”*. Từng có thời hôn nhân phải gắn liền với trình tiết của phụ nữ, tức phụ nữ phải còn trinh trước khi

lấy chồng, và chỉ làm tình với chồng của mình. Chúng ta đang chạm vào những giới hạn mới, nơi tình dục bên ngoài có thể tồn tại bên trong hôn nhân. Có phải văn hóa của chúng ta đang sẵn sàng cho ý niệm rằng những ranh giới mềm dẻo về vấn đề tình dục có thể sẽ củng cố hôn nhân chứ không phải hủy diệt hôn nhân? Có phải đây là cáo chung của đơn giao? Hay đây chỉ là một bước tiến khác trong suốt lịch sử dài đằng đẵng của việc định nghĩa lại các khái niệm?

Chương 15

Sau cơn bão

Di sản của một cuộc ngoại tình

Khi cơn bão ngoại tình đã tan thì sao nữa? Chúng ta có thể học được những gì từ chặng đường đã qua đó?

Chúng ta biết rằng phá vỡ giao ước chính là thời khắc quyết định trong lịch sử giữa hai người, với một trong hai hậu quả có thể dự đoán được: bên nhau hoặc xa nhau. Nhưng khoảnh khắc đó lại chẳng cho chúng ta biết gì nhiều về chất lượng của cuộc sống bên nhau hay xa nhau trong tương lai. Liệu một cái nhìn sâu sắc thu nhặt được từ cuộc khủng hoảng có đủ sức mang hai người đi tiếp trên hành trình hôn nhân? Liệu có thể có một tuần trăng mật thứ hai ngăn ngừa trước khi cuộc hôn nhân quay lại như xưa, trước khi xảy ra chuyện ngoại tình? Liệu anh ấy có tái phạm ngoại tình không? Liệu cô ấy có mãi mãi không ngoại tình nữa không? Khi rời khỏi phòng trị liệu, liệu họ có nộp đơn ly dị không?

Theo dõi di sản lâu dài của cuộc khủng hoảng ngoại tình chính là chìa khóa để có thể hiểu biết trọn vẹn về ngoại tình.

Chúng ta không chỉ nhìn vào thực tế mà còn nhìn vào cả câu chuyện ta kể với chính ta và kể với người khác. Liệu thời gian có làm thay đổi câu chuyện ấy? Liệu chúng ta có thay đổi quan điểm của mình hay không? Tôi đã tìm đến những người đã đi qua cơn bão ngoại tình được một, ba, năm hay mười năm để hỏi những câu này. Mẫu khảo sát quá nhỏ nên không thể đủ để làm thành bằng chứng thống kê, nhưng những chia sẻ của họ đã khẳng định cả suy nghĩ lẫn thực hành lâm sàng của tôi.

Mỗi câu chuyện tôi nghe có một sắc độ khác nhau. Sau khi phát hiện bạn đời ngoại tình, có người cương quyết ly hôn, có người nhận kết cục thê thảm, có người bao dung tha thứ mọi lỗi lầm cho người kia để gương vỡ lại lành. Lại có cuộc hôn nhân “*lên bờ xuống ruộng*”, vợ chồng lúc thì tranh cãi nảy lửa, khi thì chiến tranh lạnh. Lại có cuộc hôn nhân khởi sắc nhờ vợ/chồng đã ngoại tình, hai

vợ chồng gần gũi nhau hơn, cam kết chung thủy hơn, ham muốn nhau hơn. Và cũng có những người ly hôn vợ/chồng rồi kết hôn với tình nhân.

Trên thực tế, ngoại tình hoặc có thể hủy hoại, hoặc có thể thay đổi, hoặc có thể thắt chặt một mối quan hệ, hoặc có thể tạo dựng một mối quan hệ mới. Mỗi chuyện ngoại tình sẽ giúp định nghĩa lại một mối quan hệ, và mỗi mối quan hệ sẽ quyết định di sản của một vụ ngoại tình là gì.

Kiểu ngoại tình khiến hôn nhân tan vỡ

Rất nhiều cuộc hôn nhân tan vỡ vì người trong cuộc đã ngoại tình.

Rất nhiều cuộc hôn nhân tan vỡ vì người trong cuộc đã ngoại tình.

Khi phát hiện anh Rhys – chồng mình – có nhân tình, cô Kate cố gắng tha thứ để giữ gìn cuộc hôn nhân. Nhưng Rhys lại *“ngựa quen đường cũ”* nên Kate quyết định không tha thứ và không tin tưởng anh nữa. Cuộc hôn nhân được đặt dấu chấm hết, nhưng nỗi đau bị chồng phụ bạc, lừa dối vẫn ám ảnh Kate suốt, khiến cô mỗi khi có bạn trai mới là lại ghen tuông điên cuồng, khiến hết người này đến người khác bỏ cô ra đi. Cuối cùng, Kate kết hôn lần nữa với một người đàn ông từng bị vợ phản bội. Kate kể: *“Chúng tôi gặp nhau trên trang SurvivingInfidelity.com. Chúng tôi hiểu quá rõ nỗi đau của nhau và biết cách giúp nhau cảm thấy an toàn”*.

Trong trường hợp của anh Jaime và cô Flo, anh Jaime đã phản bội vợ nhưng chính cô Flo đã góp phần khiến mọi việc thêm tồi tệ. Anh Jaime phân trần: *“Tôi đã thử làm mọi thứ để bù đắp nỗi đau đã gây ra cho cô ấy, để thể hiện rằng tôi vẫn rất yêu cô ấy, nhưng cô ấy cứ liên tục lạnh lùng xa lánh tôi vì muốn tôi phải trả giá. Cô ấy hứng thú với việc trừng phạt tôi hơn là nối kết trở lại với tôi. Cuối cùng, tôi từ bỏ mong muốn hàn gắn. Thế là cô ấy quay ra trách tôi là kẻ hèn nhát, không chịu cố gắng giữ gìn, vun đắp hôn nhân. Đúng là tôi đã sai, đã phụ lòng tin của cô ấy, nhưng chính cô ấy đã phá hủy hết những gì tốt đẹp còn lại đấy thôi!”*.

Khi tư vấn cho những người đang bị ảnh hưởng bởi chuyện ngoại tình, đôi khi tôi nhận thấy ly hôn là một phương án tốt.

Tôi không bao giờ quên buổi trị liệu đầu tiên cho đôi vợ chồng Anais – Luke cách đây gần mười năm. Sau khi lắng nghe câu chuyện của họ, tôi đã nhanh chóng buộc phải nói rằng: *“Rất tiếc, hôn nhân của anh chị đã đến lúc cần kết*

thúc”. Anh Luke bị sốc. Anh vẫn quyết tâm xây dựng lại, bất chấp thực tế vợ anh đã từ chối gần gũi anh và tiếp tục gắn bó với nhân tình suốt hai năm.

Tôi vẫn còn nhớ khuôn mặt đờ đờ sát khí năm ấy của anh Luke, trông như một sát thủ sẵn sàng hành động vậy.

Gần đây, khi tìm gặp lại anh, tôi muốn biết rằng sau tất cả, anh ấy nhìn nhận như thế nào về tuyên bố cứng rắn của tôi ngày ấy rằng vợ chồng anh nên chia tay. Anh Luke cũng nhớ rất rõ thời điểm ấy. Khi tôi nhắc đến ly hôn quá nhanh như thế, anh nói anh cảm thấy như thể tôi đã bỏ rơi anh và theo phe vợ anh. Anh nói: *“Tôi cảm thấy cô ấy đã lừa tôi đi gặp một nhà trị liệu thậm chí không muốn giữ hai vợ chồng tôi lại bên nhau. Khi tôi kể với cô em họ về lời khuyên của chị, cô ấy tức đến mức bảo rằng tôi nên quên chị đi. Vào lúc đó, tôi muốn hất văng ly cà phê vào chị và quăng vợ ra khỏi cửa sổ. Nhưng chị đã nhìn thấy ngay lập tức điều mà mất nhiều tháng trời tôi mới nhận ra, đó là cuộc hôn nhân của chúng tôi đã chết từ trước đó và tôi xứng đáng với điều gì khác tốt đẹp hơn”*.

Tôi mừng khi biết rằng anh ấy rốt cuộc đã hiểu rằng nếu tôi có về phe ai trong số hai người thì đây chính là phe anh. Khi trao đổi riêng với vợ anh, tôi biết rằng bế tắc tình dục của hai vợ chồng sẽ rất khó thay đổi. Tôi biết rằng anh cảm thấy cô đơn, ê chề và đôi khi tức giận khi bị vợ từ chối làm tình, nhưng anh không tìm thấy lối thoát nào. Khi anh còn bé, chuyện ngoại tình đã khắc ghi vào tâm hồn của anh, đã hủy hoại thời thơ ấu của anh. Khi anh có một cô con gái nhỏ, ưu tiên số một của anh là giữ cho gia đình không tan vỡ. Đây là một người nằm trong gọng kẹp của ba lần phản bội: sự từ chối của vợ trong chuyện ái ân, chuyện vợ ngoại tình, và tệ hơn hết là sự trơ trẽn không hối lỗi của vợ. Ai đó cần mở cho anh một cánh cửa mà tự mình anh không dám bước vào đây một mình.

Nhớ lại, anh kể với tôi: *“Điều ấy thật tàn nhẫn, nhưng chị nói đúng. Tôi nghĩ chị hiểu rằng trong tình huống của tôi, tốt nhất chính là xé toạc băng dán vết thương ra. Tôi hoàn toàn mù quáng trước chuyện cô ấy không hề hối hận vì đã ngoại tình, như tôi muốn cô ấy phải cảm thấy thế”*.

Trong một số tình huống, người còn lại sẽ không bao giờ thấy người bạn đời tỏ ra ân hận vì đã phản bội mình. Anh nhớ lại: *“Chị đã bảo tôi cần phải ngưng than thân trách phận. Đó là chìa khóa. Điều đó cho tôi biết chẳng thể nào tìm được sự giải thoát khi ở bên cô ấy, dù thật tình ban đầu khi nghe chị nói hãy ly hôn, tôi đã rất tức giận”*.

Giờ đây anh Luke đã hiểu điều đó: *“Sau ngần ấy năm, tôi biết cô ấy sẽ không bao giờ nghĩ ra được lời ăn năn nào vì cô ấy đâu có cảm thấy ăn năn. Cô ấy sẽ chẳng bao giờ cảm thấy ‘đủ’ cả”*.

Anh Luke cũng còn nhớ tôi đã trấn an rằng anh rồi sẽ có một tương lai tươi sáng hơn. Anh nói: *“Chị nói tôi rồi sẽ hào hứng yêu đương và rồi tôi sẽ được ai đó yêu thương tôi như tôi yêu thương họ. Chị nói đúng. Tôi thậm chí còn muốn nói lời cảm ơn nhẹ nhàng và thành thật với Anais và tình nhân của cô ấy. Và chị biết gì không, tôi đã từng có một cơn đau lưng khủng khiếp. Ấy thế mà cơn đau lưng chấm dứt ngay vào cái ngày vợ rời đi”*.

Tôi hỏi anh Luke rằng quan điểm sống của anh có thay đổi sau trải nghiệm đổ vỡ hôn nhân không, anh nói: *“Khi tôi và vợ tách ra, điều mọi người thấy đầu tiên đó là một cuộc hôn nhân thất bại. Nhưng họ đã sai. Tôi nhận ra rằng cứ ráng chung sống bằng mọi giá mới là điều sai lầm. Hạnh phúc mới là điều quan trọng. Chuyện của chúng tôi đã xong, và giờ tôi phải sống trở lại”*.

Cô Anais có thể không phải là người bạn đời lãng mạn của anh Luke, nhưng anh nhận định rằng cô ấy *“là một người mẹ rất giỏi nuôi con”*. Bây giờ, hai người là bạn bè, có thể cùng nhau đi xem con gái thi đấu bóng đá rồi sau đó cả ba người đi ăn trưa.

Tôi hỏi anh:

– Vậy còn niềm tin vào con người và tình yêu thì sao?

– Tôi vẫn còn đau, tận bên trong, nhưng tôi đã sống và đã yêu lại. Người ta nghĩ tôi sẽ nát bét mãi mãi và không bao giờ có thể thật sự tin tưởng ai. Họ đúng phần nào, nhưng đúng hơn là tôi đã tin tưởng theo cách khác. Trước đây, tôi quá tin và quá ngây thơ. Giờ đây tôi nhận ra rằng thậm chí những người tốt nhất cũng không phải lúc nào cũng hiểu ra và hành xử tử tế. Chúng ta đều là con người, ai cũng có thể làm những điều Anais đã làm, kể cả tôi.

– Có phải anh đã tha thứ cho cô ấy rồi không?

– Phải, dù ban đầu tôi đã nghĩ không bao giờ có thể tha thứ cho cô ấy.

Anh nhớ lại một ngày nọ tôi đã bảo rằng anh sẽ hiểu tha thứ không có nghĩa là để người kia được mặc nhiên làm gì thì làm. Tha thứ là một món quà ta tự trao cho bản thân mình. Y như rằng, theo thời gian, anh đã hiểu ra điều này. Như Lewis B. Smedes đã viết: *“Tha thứ là giải phóng một tù nhân và rồi ta nhận ra rằng tù nhân ấy chính là ta đó”*.

Cách chia tay bạn đời trong bình an

Như anh Luke đã nói quá rõ ràng, nền văn hóa của chúng ta xem ly hôn là một thất bại, thậm chí còn là thất bại thảm hại nếu ly hôn vì có người đã ngoại tình.

Những năm tháng chung sống thường được xem là thành tựu cao nhất trong hôn nhân, nhưng nhiều người đã đau khổ khi chung sống với ai đó đến tận cuối đời. Một cuộc hôn nhân thành công không chỉ kết thúc ở phòng tang lễ, nhất là trong thời đại tuổi thọ con người ngày càng cao. Đôi khi một cuộc hôn nhân đã đi hết con đường, và trong tình huống đó, khi có thể, tôi sẽ cố giúp cả hai chấm dứt cuộc hôn nhân trong phẩm giá và thấu lý đạt tình. Tôi thấy chẳng có gì phải ngại ngần khi hỏi một cặp đôi làm thế nào để chia tay thành công. Do đó tôi hỏi Clive và Jade.

Tôi gặp họ khi họ vừa kết hôn, tức 20 năm trước, khi tôi tổ chức hội thảo cho các cặp đôi liên chủng tộc. Họ vô tư, đầy hứa hẹn. Hai thập kỷ sau, ba đứa trẻ, một chuyện ngoại tình, hôn nhân của cả hai đang ở hồi kết, và họ tìm đến tôi xin giúp đỡ. Anh Clive đã thú nhận về mối tình bí mật của anh với cô Kyra. Anh cảm thấy cực kỳ tội lỗi, nhưng đã quyết định sẽ xây dựng cuộc sống với tình yêu mới. Cô Jade khốn đốn, đấu tranh để giữ anh. Tôi nhớ cô đang bầu vú lấy từng từ ngữ, từng cử chỉ, nụ cười của anh Clive, nhưng tất cả đều vô vọng.

Tôi cảm thấy trách nhiệm của tôi lúc đó là làm sáng tỏ thông điệp đã nằm ngay trước mặt cả hai: *“Jade này, anh ấy sẽ không quay lại đâu. Sự buồn đau của cô đang làm anh ấy cảm thấy tội lỗi. Và rồi anh ấy sẽ cảm thấy tức giận với cô vì cô đã khiến anh ấy cảm thấy những chuyện anh ấy làm thật tồi tệ. Có thể anh ấy vẫn chưa ra đi, nhưng cũng chẳng còn ở đây nữa”*.

Tôi bảo anh Clive: *“Anh đang chờ cho đến khi nào anh không còn cảm thấy tội lỗi với vợ nữa thì mới rời đi đúng không? Thời khắc đó không bao giờ đến đâu! Đã đến lúc anh giải thoát cho cô ấy rồi”*. Anh dao động giữa một bên là không biết phải làm gì và một bên là muốn chạy đi nhanh nhất có thể vì nếu không chạy đi ngay thì sẽ tiếp tục mắc kẹt. Nhưng tôi nghĩ vợ chồng họ cần dành thời gian để nói lời tạm biệt đàng hoàng. Do đó tôi gợi ý hãy tổ chức một lễ chia tay.

Chúng ta có lẽ kết hôn để đánh dấu sự bắt đầu của một kết nối giữa hai người thì chúng ta cũng cần những nghi lễ để đánh dấu sự kết thúc hôn nhân.

Hôn nhân là điều kết nối cả hai cuộc đời – quá khứ, ký ức, thói quen, trải nghiệm, con cái, bạn bè, gia đình, lễ ăn mừng, mất mát, nhà cửa, các chuyến đi, các kỳ nghỉ, những tài sản, các câu đùa, những hình chụp. Có sao lại vứt bỏ tất cả và xem mỗi quan hệ đó, theo những lời lẽ thi vị của Marguerite Yourcenar, như *“một nghĩa trang nơi người chết bị bỏ rơi, không vinh danh cũng chẳng được hát ca, họ đã chẳng còn được nâng niu nữa”*.

Các nghi lễ chia tay sẽ giúp quá trình chuyển đổi diễn ra dễ dàng hơn. Chúng cũng tôn vinh những gì đã từng có. Anh Clive và cô Jade từng trao nhau hẹn ước, giờ họ đang xé toạc những ước hẹn ấy. Nhưng không thể chỉ vì giờ đây anh đã yêu một người phụ nữ khác mà toàn bộ những gì xảy ra với hai vợ chồng trong quá khứ đều trở thành giả dối. Một kết thúc như thế là tàn nhẫn và thiếu cặn. Di sản của 20 năm vợ chồng cùng nhau chia ngọt sẻ bùi lớn hơn nhiều so với di sản của một cuộc tình vụng trộm.

Sau hai năm phân vân, hoang mang, giằng co, níu kéo vốn chỉ khiến hai người dễ xem thường những gì đã có với nhau, cuối cùng hai người cũng đồng ý chia tay nhau. Tôi đề xuất với hai vợ chồng rằng mục đích của buổi lễ chia tay là làm cho chuyện ngoại tình không che lấp tất cả các khía cạnh tích cực của cuộc hôn nhân.

Đôi khi, người quyết định dứt áo ra đi cảm thấy lưỡng lự với việc nghĩ đến những điều tốt đẹp đã có trong cuộc hôn nhân vì sợ chúng sẽ dội cả gáo nước lạnh vào mình. Họ cảm thấy phải vứt bỏ hết tất cả những gì đã có với người kia để có thể biện minh cho việc ra đi của mình. Nhưng điều họ không nhận ra chính là khi làm như thế, họ đang đồng thời xem thường quá khứ của mình và của tất cả những người từng cùng với họ chia sẻ quá khứ ấy. Họ chỉ để lại phía sau những đứa trẻ, cha mẹ, bạn bè, người thương yêu cũ đang hết sức phẫn nộ vì hành động của họ.

Chúng ta cần một khái niệm để mô tả về một cuộc hôn nhân đã kết thúc nhưng không nguyên rủa nó, một khái niệm giúp tạo ra sự liên mạch về cảm xúc và sự liên tục cho câu chuyện cuộc đời mỗi người. Kết thúc một cuộc hôn nhân còn hơn cả việc ký vào giấy tờ ly hôn. Và ly hôn không phải là đoạn kết của một gia đình mà chỉ là sự tái tổ chức. Kiểu nghi lễ chia tay này đã được mọi người nghĩ đến trong thời gian qua, được tác giả Katherine Woodward Thomas gọi tên là *“ly hôn có ý thức”*.

Tôi mời các cặp đôi viết thư chia tay cho nhau. Những lá thư ghi lại những gì họ sẽ đánh mất, những gì họ trân quý, những gì họ chịu trách nhiệm và những điều họ ước cho nhau. Cách viết thư này cho phép họ tôn vinh những điều tốt đẹp trong cuộc hôn nhân, thương tiếc nỗi đau mất mát và lưu dấu di sản của hôn nhân. Dù những lá thư này được viết bằng trái tim nguội lạnh thì nó vẫn mang đến sự an ủi nhất định cho người nhận.

Khi anh Clive và cô Jade cùng đến với buổi trị liệu tiếp theo, họ giữ thư đã viết trên iPhone. Họ mở ra và bắt đầu đọc.

Tiêu đề lá thư cô Jade viết là “*Những gì em sẽ nhớ*”, dài 10 trang, gồm nhiều mục, buồn bã gợi lại tấm thảm nhiều lớp của những tháng ngày hai vợ chồng đã có: những câu nói âu yếm riêng tư, những ngày đầu yêu nhau, những bản nhạc yêu thích, những lần khiêu vũ cùng nhau, những công viên cùng dắt chó đi dạo, nhà hát, món ăn yêu thích, bạn bè, những nơi có ý nghĩa với cả hai, lần đầu làm tình,...

Không một ai khác có thể chia sẻ ý nghĩa cụ thể của những điều này, trừ bạn đời của họ. Jade liệt kê ra những kết nối cô sẽ nhớ: “*Cảm giác được chở che, an toàn, xinh đẹp, yêu thương*”.

Mục cuối cùng trong lá thư của cô là “*Anh*”: “*Mùi của anh. Nụ cười của anh. Sự nồng nhiệt của anh. Ý tưởng của anh. Cái ôm của anh. Đôi tay to lớn của anh. Cái đầu thưa tóc của anh. Mơ ước của anh. Anh, bên cạnh em*”.

Khi cô đọc xong lá thư, cả ba chúng tôi đều ứa nước mắt, cảm thấy không cần nói thêm lời nào. Nhưng điều quan trọng là người viết thư cần phải nghe chính giọng mình đọc lá thư của mình, thế nên tôi yêu cầu anh Clive cũng đọc thư anh viết. Và rồi anh đọc những gì anh viết ra.

Lá thư cô Jade viết cho chồng là một lá thư tình, còn lá thư anh Clive viết cho vợ là một lời chia tay ngoại giao. Anh cảm ơn cô rất mực vì cuộc sống họ đã có cùng nhau, bày tỏ tiếc nuối vì đã sai trái và bảo đảm với cô rằng anh sẽ luôn trân trọng những điều họ đã có cùng nhau. Anh tử tế và chu đáo, nhưng giọng đọc của anh lại hoàn toàn trang trọng. Câu bắt đầu và câu kết thúc lá thư hệt như vầy: “*Cảm ơn em vì đã là một người vợ tuyệt vời và em thật sự là điều tuyệt vời trong đời anh suốt 20 năm qua. Anh muốn em biết rằng dù kết quả thế nào, anh vẫn luôn thấy hôn nhân của chúng ta là một điều tốt đẹp và anh sẽ luôn trân trọng, gìn giữ nó trong sâu thẳm trái tim*”.

Một năm sau, khi tôi hỏi thăm cô Jade, cô đã nhấn mạnh với tôi rằng nghi thức chia tay ngày ấy đã giúp cô nhìn thấy mọi thứ rõ ràng: *“Thoạt tiên tôi nghĩ đây là một cách khá mới mẻ, nhưng tôi cũng cảm thấy tự hào vì mình đã làm điều đó và thậm chí đã chia sẻ chuyện này với vài người bạn. Chúng tôi đã làm điều đúng bất kể những gì sai trái đã xảy ra trước đó. Tôi thường tự hỏi rằng anh ấy sẽ rời đi như thế nào? Có phải một ngày nào đó anh ngủ dậy và nói “Okay, chào em”, rồi bước ra khỏi cửa? Lễ chia tay kết thúc những suy tư này của tôi. Tôi thực sự cần có một cách nào đó để có thể chấp nhận việc anh ấy yêu một phụ nữ khác và hai chúng tôi thật sự đã kết thúc”*.

Một số chuyện tình vụng trộm là những câu chuyện bên lề tạm thời, một số lại là khởi đầu của một cuộc đời mới. Trường hợp của anh Clive thuộc nhóm sau, và vợ anh không thể nào thay đổi điều đó. Giọng văn trong thư của chồng đã khiến cô tỏ tường tất cả. Cô nói: *“Nó không phải một lá thư kiểu ‘Những gì anh sẽ nhớ’, mà là một lá thư ‘Chúng ta đã kết thúc’. Anh ấy đã viết ra vài điều hay nhưng chắc chắn người đàn ông đó không còn yêu tôi nữa. Tôi hiểu ngay vào lúc đó rằng dẫu tôi vẫn đang đau đớn, đang rất yêu anh ấy nhưng anh ấy đã rời bỏ tôi rồi. Đau hơn những gì chị có thể hình dung, nhưng điều đó đã mở mắt cho tôi”*.

Tiếp theo, tôi tìm tới anh Clive. Anh nhớ về nghi lễ chia tay là *“cảm động và hiệu quả”*. Nhờ nghi lễ ấy, cảm giác tội lỗi đã hóa thành lòng biết ơn, sự từ chối quá khứ được thay thế bằng ký ức. Dần dần, anh đã có thể đồng thời giữ lại sự gắn bó của anh với cô Jade và những đứa con của anh, cũng như cả tiếng gọi của một cuộc đời mới với tình nhân Kyra. Anh nói: *“Đến thời điểm ấy, tôi vẫn chưa cảm thấy mọi chuyện là có thật. Nghi lễ chia tay ấy đã đánh dấu rằng hai vợ chồng tôi đã chấm dứt”*.

Sự thanh thản này cho thấy tiến hành nghi lễ chia tay là điều đúng đắn cho cặp vợ chồng này. Nhưng buồn thay, nhiều cặp vợ chồng khi đến với nghi lễ chia tay lại trưng ra một danh sách dài ngoẵng những lời chửi rủa thay vì ôn lại những kỷ niệm ngọt ngào. Trong khả năng của mình, tôi luôn cố gắng tìm cách giúp các cặp đôi viết ra những lời động viên thay vì những lời tàn nhẫn. Tất nhiên, những lá thư chia tay không nhất thiết phải luôn bao gồm sự tha thứ, vẫn có chỗ cho sự tức giận, nhưng hy vọng rằng sự tức giận sẽ tạo ra thay đổi hơn là giam giữ họ trong cay đắng. Chúng ta cần tiếp tục sống, cần hy vọng trở lại, yêu trở lại và tin tưởng ai đó một lần nữa.

Những cuộc hôn nhân bắt đầu từ ngoại tình

Tất nhiên, ngoại tình không chỉ có thể khiến hôn nhân đổ vỡ mà còn có thể là xuất phát điểm cho... một cuộc hôn nhân, cho một trang đời mới của “*người tình trong bóng tối*”. Mỗi quan hệ bí mật cuối cùng đã được hợp thức hóa, trở thành mối quan hệ chính thức. Nhiều người kết hôn với tình nhân sau khi hoàn tất việc ly hôn, khi con cái đã trưởng thành và sống riêng, khi người chồng hoặc vợ tìm được công việc mới, khi mẹ vợ hay mẹ chồng qua đời, khi nợ nần đã trả hết,...

Nhưng dù gì đi nữa, một cuộc hôn nhân bắt đầu từ một cuộc ngoại tình sẽ luôn bị ảnh hưởng bởi “*nguồn gốc*” của nó. Hai người trong cuộc có thể cảm thấy thật nhẹ nhõm khi có thể đường đường chính chính công khai mối quan hệ, nhưng trong lòng họ cũng nảy sinh một loạt những trở ngại. Một số chuyện tình vụng trộm tốt hơn hết là hãy cứ vụng trộm thôi, vì khi biến thành cuộc hôn nhân thì những ảo mộng cũng tan tành.

Tôi nhớ cô Nicole và anh Ron đã yêu nhau nồng nàn và quyết chí đến bên nhau bất chấp mọi thứ như thế nào. Cô Nicole đã mòn mỏi đợi anh Ron suốt năm năm để anh ly hôn và đến bên cô, rồi đến khi đã bên nhau thì... anh chẳng thèm chạm vào người cô. Tệ hơn nữa, cô nghi ngờ anh đang... ngoại tình. Đây là cuộc hôn nhân thứ ba của anh rồi! Dường như anh có sở trường biến mọi người vợ trở thành mẹ mình, và tất nhiên điều này ảnh hưởng lớn đến chuyện ái ân. Anh yêu vợ như yêu những “*người mẹ*”, và chẳng có hứng thú gần gũi gì hết. Anh thường dành hết ham muốn tình dục cho tình nhân. Cô Nicole từng là tình nhân của anh, còn bây giờ thì bị anh giáng xuống làm người vợ bị “*bỏ đói*”.

Có một sức ép đối với những chuyện ngoại tình cuối cùng có thể đi đến được hôn nhân, đó là “*khiến cho cái giá đã trả xứng đáng*”, như anh Eric đã gọi.

Để ở bên nhau, anh và cô Vickie đều phải vượt qua những ngăn cản của gia đình. Họ đã để lại phía sau bốn đứa con, ba đứa cháu, hai thành phố, hai căn hộ bên bờ biển, một cây đàn piano, rừng sồi già, một con chó, hai con mèo và hàng tá bạn bè. Khi đã có quá nhiều thứ đã bị mất đi để có thể bên nhau, không mấy ngạc nhiên khi các kỳ vọng của họ về cuộc hôn nhân này cứ cao dần lên.

Khi tôi gặp anh Eric dạo gần đây, anh khẳng định mình đang căng thẳng – điều anh chưa bao giờ hình dung ra nổi khi còn chìm trong mộng tưởng. Anh ly

hôn cô vợ Gabrielle đã được ba năm, trong khi đứa con lớn nhất vẫn qua lại giữa cha và mẹ thì đứa con kế đã chọn về hẳn với mẹ.

“Anh có tiếc nuôi không?” – Tôi hỏi.

Anh nói: “Không! Tôi yêu Vickie, nhưng tôi thật sự nhớ cuộc sống đã bỏ lại phía sau. Tôi cảm thấy mình có nhiều tội lỗi, buồn đau và cô đơn. Tôi đặc biệt nhớ chuyện được nhìn thấy con mình hằng ngày. Ước gì tôi có thể nói chuyện thoải mái hơn với Vickie về cuộc sống trước đây của tôi, nhưng khó quá. Cô ấy ngay lập tức nghĩ đó là vì tôi muốn quay lại với vợ cũ”.

Tôi hỏi: “Anh có bao giờ tưởng tượng sẽ quay lại với vợ cũ không?”, anh thừa nhận: “Có đôi lúc”.

Tréo ngoe thay, ngày xưa, ngoại tình là một bí mật trong hôn nhân, còn khi ngoại tình phát triển thành hôn nhân thì những hoài niệm về cuộc hôn nhân xưa cũ lại trở thành một bí mật trong cuộc hôn nhân mới ấy. Thường rất khó cho vợ/chồng mới của ta chấp nhận rằng việc ta nhớ về cuộc hôn nhân cũ không có nghĩa là ta muốn quay lại. Nhưng nỗi buồn trong hoàn cảnh này không phải là sự đe dọa. Để tránh sản sinh những lời nói dối, ta cần tạo không gian cho từng người nói về quá khứ, kể cả nói về các mất mát, nuôi tiếc, tội lỗi. Mỗi mối quan hệ đều bao gồm trong nó rất nhiều quá khứ.

Trong khi chuyện tình vụng trộm chỉ tồn tại trong một thế giới tách biệt, được che phủ khỏi thực tiễn cuộc sống, thì một hôn nhân mới hình thành từ chuyện ngoại tình thường bị mắc kẹt với việc giải quyết hậu quả và những điều phức tạp khác. Làm sao ta giới thiệu vợ/chồng mới của mình với lũ trẻ? Làm sao để tiếp xúc với người xưa? Các dấu ấn vốn cần có thời gian để hình thành.

Tại Brazil, tôi gặp cặp đôi đồng tính nam Paolo và Rafael. Hai người gặp nhau ở đại học và yêu nhau. Nhưng trong cộng đồng Công giáo, tình yêu đồng tính nam là một sự lệch lạc. Họ chia tay nhau. Cả hai tiếp tục làm những gì họ được cộng đồng xung quanh kỳ vọng: có vợ, có con, có cuộc sống đáng ngưỡng mộ.

20 năm sau, họ tình cờ gặp lại nhau ở sân bay Amsterdam (Hà Lan). Họ tìm hành lý và tìm lại cả con tim nhau, bắt đầu một mối tình kéo dài hai năm trước khi bị phát hiện, khiến gia đình và cộng đồng xung quanh họ sốc và chao đảo. Không hề có nhân vật xấu xa nào để trách ở đây, chỉ là nỗi đau buốt khi phải từ bỏ hai cuộc sống để xây dựng một cuộc sống mới. Họ mất bạn bè, một vài người thân từ chối nói chuyện với họ, một cuộc ly hôn đã diễn ra trong êm đẹp hơn so

với cuộc kia. Khi bị bêu danh ích kỷ, họ đã chấp nhận đánh đổi tất cả vì một chân lý đã bị chối từ quá lâu. Thời gian đã bào chữa cho lựa chọn của họ.

Sau khủng hoảng ngoại tình, ta vẫn bên nhau

Nhiều cặp vợ chồng đến chỗ tôi trị liệu vì muốn hàn gắn mối quan hệ, nhưng việc tiếp tục ở cùng nhau cũng có nhiều sắc thái riêng của nó. Một thân chủ nói với tôi rằng: *“Mấy năm trước, tôi bị gãy chân vì tai nạn xe hơi, tôi nhớ mình đã nhận được biết bao nhiêu sự hỗ trợ từ bạn bè và gia đình. Nỗi đau gãy chân nhìn thấy rất rõ ràng, và ai cũng cảm thông với tôi. Nhưng khi một cặp đôi quyết định ở lại với nhau sau khủng hoảng ngoại tình, người ta nghĩ rằng mọi thứ đều ổn thỏa, và ta bị bỏ mặc phải sống với nỗi đau vô hình, chẳng ai an ủi, cảm thông như khi bị gãy chân cả”*.

Những thân chủ khác đã kể tôi nghe một câu chuyện khác: *“Chúng tôi gần như suy sụp, nhưng không. Ngày hôm nay chúng tôi đã mạnh mẽ hơn. Thật tệ là chúng tôi đã phải trải qua ngàn ấy thứ để có ngày hôm nay, nhưng tôi sẽ không để chuyện đó tái diễn”*.

Trong thực hành trị liệu, tôi đã xác định ba kết quả cơ bản sau ngoại tình cho những cặp vợ chồng đã chọn ở lại bên nhau (xin cảm ơn Helen Fisher đã giúp tôi phân loại): những người mắc kẹt vào quá khứ (người chịu đựng), những người tự gỡ thoát và bỏ qua mọi chuyện (người xây dựng), người vượt ra khỏi tàn tro và xây dựng mối quan hệ trở nên tốt đẹp hơn (người khám phá).

Người chịu đựng

Trong một số cuộc hôn nhân, mối quan hệ bất chính không phải là một cuộc khủng hoảng chuyển đổi, mà là một lỗ đen giam cầm cả hai bên trong một vòng đặng cay bất tận của sự trả thù và thương hại. Thậm chí năm hay mười năm sau sự việc ấy, mối quan hệ kia vẫn còn khuynh đảo cuộc hôn nhân của họ. Các cặp đôi này gặm nhấm cùng một *“chiếc xương”*, quanh đi quẩn lại cùng những phàn nàn, nhắc lại cùng những đá kích về nhau và đổ lỗi vì nỗi đau đã gây ra cho nhau. Thực tế, có nhiều khả năng họ vẫn sẽ mâu thuẫn như thế dù chẳng có vụ ngoại tình nào xảy ra. Rất khó hiểu vì sao họ vẫn ở lại trong hôn nhân, vì sao họ lại không thể vượt qua được sự thù hận về nhau. Họ đang chia sẻ cùng một buồng giam trong nhà tù hôn nhân.

Chuyện ngoại tình được lôi vào mọi bất đồng giữa họ. Những cặp này ghi điểm với nhau bằng sự trịch thượng đạo đức, không một sự ăn năn nào là đủ. Cô

Debbie vẫn ở cùng anh Marc sau một chuỗi chiến công vụng trộm ngoài hôn nhân của anh. Cô “*nhân danh*” bảo toàn gia đình nhưng cũng liên tục khiến anh cảm thấy anh quá may mắn vì cô đã không hất cẳng anh ra khỏi nhà, cứ như thể chỉ có anh là người suýt đánh mất tất cả những gì hai vợ chồng đã cùng nhau xây dựng.

Anh Marc đã chấm dứt ngoại tình từ nhiều năm trước, nhưng vợ anh cứ “*nhai đi nhai lại*”. Khi anh cầu xin vợ hãy để mọi chuyện ngủ yên trong quá khứ, vợ anh càng nhiệt tình châm chích anh.

Khi tôi hỏi cô có nhớ chuyện ân ái của hai vợ chồng không, cô đưa ra một câu trả lời để bảo vệ mình, nhưng cũng đồng thời tự khiến mình thua cuộc: “*Tôi muốn làm tình, nhưng làm tình với chồng bây giờ thì có khác nào nói rằng mọi chuyện đều đã ổn thỏa hết rồi*”.

Họ đã không làm tình với nhau ba năm nay từ sau vụ lãng nhãng của anh. Buồn thay, những hậu quả anh Marc và cuộc hôn nhân phải nhận lãnh hôm nay còn thê thảm hơn cái lúc anh mới bị phát hiện ngoại tình.

Anh Marc hỏi cô Debbie vì sao cô cứ phải nhắc lại chuyện ngoại tình đó mỗi khi cô thấy không thấy vui vì bất cứ thứ gì. Anh nói rằng vợ anh đã phá hỏng những khoảnh khắc hoàn hảo của hai vợ chồng như lúc xem buổi trình diễn piano của con gái hay bữa ăn tối với bạn bè. Cô khinh bỉ nói: “*Không hề có khoảnh khắc hoàn hảo nào hết! Anh đã thổi chúng bay hết rồi!*”. Những cặp phản ứng mạnh với nhau như thế thường sẽ ít có khả năng giảng hòa vì người này xem lời kêu gọi tự nhìn lại mình của người kia chính là sự công kích cá nhân.

Những cặp như thế thường sống trong tình trạng giằng co vĩnh viễn. Với người ngoại tình, người bị phản bội như ngọn lửa hừng hực muốn trả thù. Với người bị phản bội, người ngoại tình là kẻ tội lỗi đầy mình, có rất ít điểm tốt để có thể chuộc lại lỗi lầm tà trời đó.

Các cuộc hôn nhân như thế có thể tồn tại, nhưng cảm xúc yêu thương đã chết. Dù trong bất cứ trường hợp nào, khi chuyện ngoại tình cũ đã trở thành một phần thường trực của cuộc sống lứa đôi hiện tại thì hôn nhân sẽ chỉ còn là một vở kịch trọn đời, gương đã vỡ thì không cách nào lại lành.

Người xây dựng

Hình mẫu thứ hai thường thấy là các cặp tiếp tục ở lại cùng nhau vì họ tôn trọng cam kết và cuộc sống đã cùng nhau xây dựng. Họ quan tâm đến nhau và muốn duy trì gia đình cũng như cộng đồng đã có. Các cặp này có thể vượt qua

chuyện quá khứ, nhưng không nhất thiết phải vượt lên trên nó. Hôn nhân của họ quay về một phiên bản khá giống so với trước khi xảy ra chuyện ngoại tình, không có thay đổi gì đáng kể trong mối quan hệ.

Ngoại tình xuất hiện trong một cuộc hôn nhân, và ngoại tình cũng nói lên rất nhiều điều về cuộc hôn nhân đó. Nó rọi một ánh sáng tương phản vào cấu trúc của ái tình – những vết nứt, các bất xứng, sự khô cằn, sự mục lún. Nhưng nó cũng rọi vào những nền móng chắc chắn, những bức tường kiên cố, những góc nhà ấm cúng. Người thuộc nhóm xây dựng tập trung vào sức mạnh của kết cấu kia. Họ không tìm cách đại tu căn nhà mà chỉ đơn giản muốn quay trở lại ngôi nhà mà họ biết, muốn tựa đầu lên chiếc gối thân quen. Trong quá trình đó, họ điều chỉnh, làm mới những thềm ước và bảo đảm sẽ hàn gắn lại bất kỳ vết nứt nào.

Có thể một chút đam mê le lói trong cuộc ngoại tình vẫn khiến họ động lòng, nhưng họ sẽ lập tức rùng mình trước viễn cảnh phải đánh đổi tất cả những gì đã có. Họ cảm thấy nói dối và lừa gạt thì khổ sở hơn là hấp dẫn, ly kỳ. Và rốt cuộc, cuộc tình vụng trộm này chỉ là để giải khuây. Khi nhìn lại, họ nhận thấy toàn bộ những gì đã qua là một điều bất thường và tốt hơn hết là nên quên đi.

Cô Joanna nhớ lại sau khi kết thúc chuyện tình nồng nhiệt với anh Jaron: *“Một phần nào đó trong tôi vẫn thất vọng về bản thân vì đã không thể bỏ chồng. Và tôi tự hỏi có phải tôi đang từ bỏ cuộc tình đẹp nhất của mình hay không. Nhưng một phần khác trong tôi cảm thấy giải thoát khi tôi có thể ở lại với chồng và không hủy hoại gia đình mình”*.

Cô kể lại rằng hai vợ chồng cô suýt nữa đã ly dị. Cô không nghĩ anh có thể tha thứ cho mình. Và cô cần anh tha thứ cho cô để cô có thể tha thứ cho chính bản thân. Sự tha thứ rồi cũng đã đến, *“chẳng phải bằng sự thấu tỏ cảm thông mà bằng đón đau khi phải gom góp mọi thứ, gói ghém, và rời đi không nói không rằng vào giữa đêm”*, nếu ta vay mượn lời lẽ của Khaled Hosseini¹.

¹. Khaled Hosseini, sinh năm 1965, là một tiểu thuyết gia và dược sĩ người Mỹ, nổi tiếng với hai cuốn tiểu thuyết đầu tay *Người đưa diều* (2003) và *Ngàn mặt trời rực rỡ* (2007).

Anh Lyle thì tiếc nuối nhiều hơn khi nhớ về lần say nắng ngăn ngại với một đồng nghiệp: *“Tôi chưa bao giờ muốn một mối quan hệ bên ngoài. Tôi trân trọng tất cả những điều tuyệt vời trong cuộc hôn nhân của mình. Tôi yêu và tôn trọng vợ mình và không muốn rời bỏ con mình. Tôi vẫn còn cảm thấy nặng nề tội lỗi. 18 tháng sau khi làm lạc, tôi đã tham gia trị liệu. Nhưng tôi cũng rất buồn vì*

chuyện chăn gối với vợ tôi chẳng mặn nồng từ ngày cưới đến nay. Vợ tôi chưa bao giờ thật sự hứng thú với tình dục và hoàn toàn không hiểu nó quan trọng đến thế nào. Chuyện ấy có vẻ vô vọng. Kể cả như vậy, tôi thà xem phim ảnh khiêu dâm và tránh xa nguy cơ ngoại tình hơn là đánh mất gia đình”.

Với những người xây dựng, sự thất vọng về tình dục và ham muốn tình cảm không đủ để khuyến khích họ bỏ đi những điều có ý nghĩa dài lâu cũng như những bổn phận đối với gia đình và cộng đồng. Rốt cuộc, những cặp đôi này nói họ muốn sự quen thuộc của gia đình hơn là chuyến tàu lượn siêu tốc mang tên tình cảm lãng mạn đầy rủi ro và đam mê tình dục. Sự tự thỏa mãn nhưng không có dây neo đạo đức khiến họ cảm thấy rỗng tuếch. Họ ưu tiên tình thương yêu bền lâu, sâu sắc và sự trung thành. Với họ, làm theo những gì cho là đúng và khôi phục lại cảm giác toàn vẹn thì xứng đáng hơn là buông mình theo những cám dỗ bên ngoài hôn nhân. Với người xây dựng, họ xem trọng cam kết trong hôn nhân hơn bản thân họ.

Người khám phá

Tôi đặc biệt hứng thú với nhóm thứ ba này, nhóm người đã chuyển hóa mối quan hệ của mình theo chiều hướng tốt đẹp hơn nhờ chất xúc tác mang tên ngoại tình. Họ nhìn nhận ngoại tình như một sự kiện, dẫu vô cùng đau đớn, nhưng chứa đựng những hạt giống cho một điều gì khác tích cực hơn.

Khi đối diện với sự sụp đổ của cuộc sống mà họ từng biết, những cặp đôi này đến gần nhau hơn với sự mãnh liệt mà chính họ nhiều năm qua vẫn chưa từng nếm trải. Họ vốn không thường trải qua sự hâm nóng đam mê, điều vốn là hỗn hợp mãnh liệt của dục vọng và lo lắng. Nỗi sợ mất mát chính là vật đánh lửa để khởi đầu tất cả. Họ cực kỳ gắn bó, trong đau đớn nhưng vẫn sống sót.

Những người thuộc nhóm khám phá đã dạy tôi rất nhiều về cái lỗi trong một cuộc hôn nhân giàu sức sống và dẻo dai.

Cặp vợ chồng Madison và Dennis thuộc nhóm này. Việc phơi bày mối tình vụng trộm của anh Dennis đã khiến hai người rối bời. Nhưng tôi còn nhớ trong suốt những buổi trị liệu, cả hai người cho thấy có một khả năng kỳ lạ trong việc diễn đạt và chấp nhận rất nhiều cung bậc cảm xúc, mà không cần vội vàng chấm dứt mọi chuyện. Sự khoan dung của họ đối với những điều mơ hồ và bất định đã mở ra một không gian khám phá, giúp hai người gắn kết trở lại sâu sắc hơn.

Những người chịu đựng vốn nhìn nhận sự việc với sự tuyệt đối về đạo đức, còn những người khám phá có quan điểm mềm dẻo hơn. Họ sẵn lòng phân biệt

giữa sai trái và đau thương, dọn một con đường thông thoáng hơn để cùng tiến tới sự khoan dung.

Nhiều năm sau, khi tôi kết nối lại với anh Dennis và cô Madison, họ khẳng định đã có thể xoay sở để duy trì những lần đối vợ đối chồng hoang dại của mình mà không ai chạy đến gặp luật sư để đòi ly dị. Nỗi buồn của họ hé lộ ra những diện mạo mới nơi họ và nơi nhau. Cuộc hôn nhân đầu tiên của họ đã kết thúc, và họ không bao giờ có thể có nó trở lại. Nhưng họ đã chọn cùng nhau xây đắp cuộc hôn nhân thứ hai. Trong quá trình này, họ có thể biến trải nghiệm ngoại tình thành một hành trình mở rộng những cảm xúc.

Họ xem chuyện ngoại tình cũ là một sự kiện quan trọng nhưng không phải sự kiện cuối cùng trong những tháng ngày bên nhau. Một dấu hiệu cho thấy họ đã tiêu hóa thành công sự kiện đó chính là cách họ dùng từ “*của chúng tôi*” khi nói về nó. Cô Madison không nói: “*Khi anh làm chuyện đó với em*”, mà cả hai người cùng nói: “*Khi chúng tôi gặp khủng hoảng đó*”. Giờ đây họ là đồng biên kịch, cùng chia sẻ lợi nhuận tác phẩm thu được. Cái ban đầu xảy ra bên ngoài mối quan hệ giờ đây nằm vào bên trong. Với hai vợ chồng Madison và Dennis, chuyện ngoại tình ngày xưa đã trở thành một cột mốc được gắn vào cái bản đồ cuộc đời rộng lớn mà họ chia sẻ cùng nhau. Họ biết rằng không có những câu trả lời rõ ràng về chuyện ngoại tình, do đó họ có thể thảo luận về chủ đề ngoại tình với tâm thế chấp nhận rằng con người có thể lầm lỗi.

Quan hệ của anh Dennis và cô Madison trở nên phong phú hơn, thú vị hơn, nhưng cũng có thể khiến hai người có cảm giác kém an toàn hơn. Họ đã thêm sự mới mẻ vào sự bền bỉ, thêm bí ẩn vào sự quen thuộc, và rủi ro vào sự dễ đoán. Anh Dennis nói: “*Tôi không biết chắc tất cả những thứ này rồi sẽ mang chúng tôi đến đâu, nhưng chắc chắn là không hề chán nhàm*”, Ngày trước, họ đối diện với ngõ cụt, còn giờ đây họ không biết sẽ dừng bước ở đâu. Thực tế này thú vị hơn là đáng sợ, và họ vẫn ở bên nhau.

Với họ, To repair is to re-pair – Sửa chữa là tái tạo, để lại thành đôi. Họ vẫn bên nhau, với cái đầu mới và trái tim mới sau khi chữa lành vết thương do ngoại tình mang đến.

Lời kết

Hôn nhân học hỏi được gì từ ngoại tình

Khi gặp sóng gió ngoại tình, những cuộc hôn nhân hoặc sẽ chết đi hoặc sẽ sống sót và hồi sinh. Đây là những bài học về ngoại tình dành cho tất cả những người đang yêu? Tôi hy vọng cuốn sách này đã giúp bạn hiểu phần nào về bức tranh sinh động của ngoại tình, từ đó có thể tạo ra những thay đổi lớn lao cho mối quan hệ của mình.

Tôi bắt đầu quyển sách này với ý tưởng rằng trải nghiệm ngoại tình có thể mang lại những tác động tích cực cho quan hệ lứa đôi, nhưng không vì thế mà tôi khuyến khích bạn hãy ngoại tình. Rất nhiều người muốn biết họ có thể học được gì từ những chuyện ngoại tình mà không nhất thiết phải trực tiếp trải qua. Như vậy ta có hai câu hỏi quan trọng ở đây:

Làm sao xây dựng, củng cố mối quan hệ thật vững vàng để cơn bão ngoại tình không thể “công phá” nổi tổ ấm của mình?

Làm sao mang sức sống ái tình mãnh liệt của ngoại tình vào hôn nhân của mình?

Những câu trả lời sẽ rất... ngược đời. Nóng lòng muốn bảo vệ hôn nhân là điều tự nhiên, nhưng nếu ta chọn cách tiếp cận “chống ngoại tình” thì ta có nguy cơ sẽ khiến bạn tình của ta cảm thấy bị trói buộc đến mức ngột ngạt. Những “biện pháp an ninh chống ngoại tình” ta áp lên vợ/chồng ta như cấm có bạn bè là người khác giới, kiểm soát việc có tình cảm thân mật với ai khác, tuyệt đối không tán gẫu với đồng nghiệp, hạn chế online, cấm xem phim ảnh khiêu dâm, kiểm tra chặt chẽ giờ giấc sinh hoạt, cấm liên lạc với người cũ, làm mọi thứ cùng với ta,... – có thể sẽ chỉ phản tác dụng, tức sẽ chỉ xui khiến người ấy đi ngoại tình thôi.

Katherine Frank tranh luận đầy thuyết phục rằng “chính sự an toàn trong hôn nhân sẽ giết chết hôn nhân”. Khi một cặp đôi tìm cách bảo vệ cuộc hôn nhân bằng cách giám sát bạn đời và tự giám sát mình, chính là họ đang... dọn đường cho ham muốn ngoại tình. Ta càng cố kiềm kẹp, đè nén bản năng thì ta càng có khả năng nổi loạn mãnh liệt hơn.

Nhà thơ kiêm triết gia Ireland – John O’Donohue nhắc nhở chúng ta rằng: *“Tình yêu luôn có sức mạnh đáng kinh ngạc. Không một hoàn cảnh nào có thể cản ngăn được tình yêu, không luật lệ hay cam kết nào mà tình yêu không thể xuyên qua. Thậm chí ngay cả một người sống cách ly với mọi người, luôn làm chủ rất tốt tính cách, lối sống của mình, ngày nào cũng được lên kế hoạch chặt chẽ, làm việc gì cũng theo thứ tự đã định – thì trái tim vẫn có thể bất chợt lóe lên tia lửa ái tình. Ban đầu tia lửa ấy chỉ âm ỉ, nhưng sau đó bùng thành đám cháy không tài nào dập nổi. Thần ái tình Eros luôn gây ra nhiễu loạn. Vị thần ấy luôn chỉ nhắm mắt ngủ hờ trên mảnh đất chôn giấu trái tim con người”*.

Các lý tưởng lãng mạn khiến ta tin rằng một cuộc hôn nhân hoàn hảo có thể giúp ta không phải nghe thấy tiếng gọi của thần tình ái Eros bên ngoài cánh cửa gia đình. Ta xem những khát khao phóng túng trong ta là những chuyện non nớt mà ta nên vượt qua và quyết tâm hơn nữa để xây đắp cho cuộc hôn nhân an toàn, thoải mái ta đang có. Stephen Mitchell chỉ ra rằng chẳng có gì ảo tưởng bằng những tưởng tượng đầy đam mê nhất. Chúng ta khát khao cháy bỏng một cuộc hôn nhân ổn định, chúng ta dốc sức để tạo ra hôn nhân hạnh phúc mãi mãi, nhưng trên đời này có gì là ổn định mãi mãi đâu?

Thay vì suy nghĩ sai lầm rằng “Mình sẽ không bao giờ ngoại tình”, chúng ta cần học cách chung sống với những điều bất định, những quyến rũ, cám dỗ, mộng tưởng của chính mình và của cả người bạn đời. Nhiều cặp đôi cảm thấy thoải mái khi có thể thành thật chia sẻ với nhau những ham muốn của mình, thậm chí chia sẻ cả những nỗi niềm ham muốn... một bóng hình nào đó khác. Điều nghịch lý là chính những sẻ chia này sẽ giúp đôi lứa gần gũi nhau hơn. Cách đối thoại này giúp hôn nhân của họ có thể có/không mở về cấu trúc nhưng hoàn toàn mở về đối thoại. Họ đang có những cuộc đối thoại chưa từng có trước khi chuyện ngoại tình xảy ra. Đó là những cuộc đối thoại không giới hạn, có thể gây tổn thương, có thể gây ra nhiều cảm xúc nhưng điều quan trọng là có thể giúp người trong cuộc tò mò về... bạn đời của mình. Họ sẽ thấy bạn đời của mình vừa thật quen thuộc vừa thật vô cùng mới mẻ. Khi đã cảm thấy mình có sự tự do nhất định trong hôn nhân thì có thể ta sẽ ít muốn tìm kiếm tự do ở đâu khác.

Thêm nữa, khi ta dám công nhận sự tồn tại của người thứ ba, ta sẽ xác định được bạn đời của ta đã xé đôi trái tim rồi. Ta thừa nhận rằng người bạn đời không chỉ có ham muốn tình dục với mỗi một mình ta. Họ có thể chọn sẽ chỉ làm tình với ta nhưng gốc rễ của điều đó sâu xa hơn thế. Ta là người nhận đam mê tình

dục của họ, nhưng ta chẳng phải là nguồn khơi gợi duy nhất đam mê ấy. Nhận ra người bạn đời là một cá thể hoàn toàn độc lập chính là một phần của cú sốc ngoại tình, nhưng cũng chính là điều có thể nhóm lại ngọn lửa ham muốn ái tình trong hôn nhân. Gợi ý này có vẻ đáng sợ nhưng cũng rất thiết thực.

Vậy còn sự tin tưởng thì sao? Tin tưởng nằm ở trung tâm của cốt truyện hôn nhân, và ngoại tình chính là sự chà đạp niềm tin. Nhiều người cảm thấy rằng muốn tin tưởng người đó thì phải hiểu rõ người đó. Ta đánh đồng niềm tin với sự an toàn, như thế ta dùng lý trí đánh giá các rủi ro để bảo đảm mình sẽ không tổn thương. Ta muốn bảo đảm rằng bạn đời sẽ luôn ủng hộ ta, sẽ không bao giờ ích kỷ đặt nhu cầu của họ lên trên cảm xúc của ta. Ta đòi hỏi sự chắc chắn, hay ít nhất là ảo ảnh của nó, trước khi sẵn lòng dỡ xuống những lá chắn phòng ngự với người bạn đời.

Nhưng vẫn còn một cách nhìn nhận khác về sự tin tưởng: Sự tin tưởng chính là sức mạnh giúp chúng ta đối đầu với sự bất định và tổn thương. Rachel Botsman nói: “Tin tưởng chính là... tự tin với những gì ta chưa biết”. Nếu ta chấp nhận rằng sự chắc chắn ta đang khao khát là điều ta sẽ chẳng bao giờ thật sự có, thì ta cần có quan niệm khác về niềm tin.

Niềm tin vào ai đó được xây dựng và củng cố bởi các hành động theo thời gian, nhưng tin tưởng cũng hoàn toàn có thể là một bước nhảy vọt của lời cam kết thủy chung, “một rủi ro trá hình một hứa hẹn” như Adam Phillips đã viết. Một vụ ngoại tình sẽ quăng cặp vợ chồng vào một thực tế mới. Những cặp đôi nào sẵn lòng cùng nhau tiến vào thực tế mới sẽ phát hiện ra rằng tin tưởng không còn nằm ở những điều ta có thể đoán được, mà nằm ở sự chủ động tham gia vào những gì ta không thể đoán được.

Điều chúng ta còn học được từ những vụ ngoại tình chính là hầu hết chúng ta thích... làm những điều bị cấm kị. Thử thách dành cho những đôi vợ chồng đang có cuộc hôn nhân ổn định chính là nên cùng nhau... vi phạm để hâm nóng hôn nhân, thay vì “đơn thương độc mã” vi phạm rồi đe dọa hôn nhân. Những hành vi vi phạm vợ chồng làm cùng nhau không cần phải quá kịch tính, quá bất chấp, quá rủi ro; chỉ cần thú vị và thực tế là được.

Tôi có thể đưa ra vài gợi ý, nhưng bạn cần lưu ý rằng không phải những cách vi phạm sau đều hữu hiệu với tất cả mọi người. Chỉ có chính bạn mới biết chính xác khi nào bạn đã thật sự phá bỏ những quy tắc của chính mình để bước ra

khỏi vùng an toàn. Chỉ có bạn mới cảm nhận được điều gì sẽ kích hoạt năng lượng tình dục trong quan hệ vợ chồng của bạn.

Cặp đôi Viola – Ross tạo những tài khoản e-mail bí mật để tiện trao đổi riêng tư, để chat sex khi đang họp hành.

Đôi vợ chồng Allan – Joy thi thoảng “để lũ trẻ ở nhà với bà ngoại và đi ra ngoài chơi xuyên đêm, chơi đến khi nào thích thì về”. Những giây phút hai vợ chồng thoải mái nhảy nhót, không cảm thấy vướng bận bất cứ điều gì chính là đôi trọng tuyệt vời cho những sinh hoạt gia đình đều đặn như trong quân đội.

Cặp đôi Bianca – Mags không thể cùng ra ngoài vì không có ai để nhờ trông con giúp, nhưng họ vẫn có cách riêng để tận hưởng những giây phút chỉ có nhau. Một tuần một lần, sau khi dỗ lũ trẻ ngủ, hai vợ chồng thấp nển lung linh trong nhà, diện quần áo lộng lẫy rồi uống rượu, khiêu vũ với nhau. Họ gọi đó là “hẹn hò ở bar”.

Khi cô Alia quay lại với nghề ca sĩ, anh Mahmoud – người chồng mười năm của cô – đến hộp đêm xem cô hát nhưng không tiếp xúc với cô. Anh chỉ ngồi ở cuối khán phòng như một khán giả bình thường và say sưa ngắm nhìn vợ như thể mới thấy nàng lần đầu.

Cặp đôi Rita và Ben tham gia các tiệc sex được lựa chọn cẩn thận. Khi tham gia các bữa tiệc này, hai người chỉ nói tiếng Pháp.

Cặp vợ chồng Nate – Bobby thích thi thoảng trở về lại nhà sau khi thả hai đứa song sinh ở nhà trẻ. Họ sẽ có một bữa sáng “vui vẻ” kiểu người lớn mà không sợ bị ai quấy rầy.

Cô Rikki và anh Wes đã cho phép nhau được tán tỉnh người khác tới bến nhưng không được vượt quá giới hạn. Cô Rikki nói rằng việc nhiều người đàn ông say mê cô khiến cô cảm thấy giá trị của mình được khẳng định. Nhưng có qua cũng có lại, khi nhìn thấy những phụ nữ thèm khát chồng mình, cô càng có xu hướng nôn nóng muốn về nhà với anh.

Việc từ chối những người khác góp phần khẳng định việc ta quyết chọn vợ/chồng của mình. Khi tự do hoang đàng bên ngoài, cũng là lúc ta khao khát quay về mái nhà hôn nhân. Cam kết và tự do nuôi dưỡng lẫn nhau. Sự cam kết với bạn đời khiến ta cảm thấy an toàn và cởi mở. Và rồi chính cảm giác thấy mình tự do, chan chứa trong nhau sẽ khiến ta thêm cam kết với bạn đời.

Những cặp đôi có hôn nhân ổn định mà tôi vừa kể ở trên đã quyết định không làm ngơ trước sự cám dỗ của những điều bị cấm kị, họ quyết định phá vỡ

sức mạnh của nó bằng cách... mời chào cám dỗ. Nói một cách đơn giản, chiến thuật “lấy độc trị độc” này giúp củng cố sự kết nối giữa họ, và khi có kết nối chặt chẽ hơn thì họ càng khó lừa dối nhau hơn. Khi ta có ý định ngoại tình, nội tâm sẽ lên tiếng ngăn ta lại ngay: “Ngoại tình sẽ vui, nhưng không đáng đâu”. Nhưng điều này không có nghĩa hôn nhân của ta sẽ mãi mãi “miễn nhiễm” với ngoại tình. Thế nên, điều ta cần làm là không ngừng nuôi dưỡng, chăm sóc, vun đắp hôn nhân để tổ ấm là nơi ta thích quay về.

Bạn đời của ta không thật sự thuộc về ta, họ chỉ như khoản vay có thể gia hạn hoặc không. Khi biết rằng ta có thể đánh mất họ, ta sẽ không xem thường cam kết giữa ta với họ, ta sẽ chủ động gắn bó với họ hơn, sẽ trân trọng họ hơn và nhất là ta sẽ không tự mãn rằng tình yêu này là mãi mãi.

Ta sẽ rất khó cưỡng lại dòng chảy của sự sống một khi nó đã thức giấc. Thế nên cái ta cần chống lại chính là sự tò mò luôn đầy vơi, những gắn bó hời hợt, sự cam chịu buồn bã, những thói quen khiến mối quan hệ dần khô héo. Nhiều cuộc hôn nhân chết đi là vì hai người trong cuộc suy yếu sức tưởng tượng. Trong khi đó các vụ ngoại tình thường đầy ắp những tưởng tượng bay bổng, những đam mê, ham muốn, những quan tâm thường xuyên, những lãng mạn, bông đùa, yêu thương, tò mò bất tận,... Đây cũng chính là những yếu tố quan trọng tạo nên một cuộc hôn nhân bền vững, viên mãn. Thế nên, chẳng phải ngẫu nhiên khi những cặp đôi tình tứ, mặn nồng nhất thường học được các chiến lược giữ vững hôn nhân từ chính binh pháp ngoại tình.

Lời cảm ơn

Điều gì đã ám ảnh tôi đến mức tôi phải viết nguyên một cuốn sách về ngoại tình – một trong những khía cạnh gây tranh cãi nhất trong bản chất con người?

Những bi kịch của đời người luôn là nguồn cảm hứng bất tận kể từ khi tôi viết quyển sách đầu tay – *Mating in Captivity* (tạm dịch: *Yêu giữa cùm gông*), xuất bản vào năm 2006. Và hôm nay, tôi mang đến bạn đọc quyển sách thứ hai của mình.

Suốt thời gian viết quyển sách này, tôi đã liên tục đối thoại với các độc giả. Xin cảm ơn những tư liệu vô cùng khai mở của các bạn.

Tôi mang ơn vô cùng những người bạn thân, những đồng nghiệp đáng kính và cả những độc giả mà tôi chưa biết mặt đã giúp tôi hoàn thành cuốn sách này.

Xin cảm ơn biên tập viên đầy tài năng Ellen Daly. Cảm ơn Laura Blum – người đồng biên tập cuốn sách và không ngừng truyền cảm hứng cho tôi. Cảm ơn biên tập viên Gail Winston của Nhà xuất bản HarperCollins vì đã tin tưởng tôi.

Cảm ơn Sarah Manges đã có đóng góp lớn trong khâu biên tập, cảm ơn Tracy Brown – người đại diện sách, cảm ơn Yuli Masinovsky vì đã luôn nhắc tôi về tầm quan trọng của việc kể chuyện dù là trên trang sách hay trên một chương trình truyền hình.

Tôi đặc biệt cảm kích Michelle Scheinkman, Ulrich Clement, Janis Abrahms Spring, Janet Reibstein, Tammy Nelson, Ellyn Bader, Meg John Baker, Helen Fisher, Marta Meana, Eric Klinenberg, Eric Berkowitz và Pepper Schwartz.

Cảm ơn Diana Fosha, Doug Braun-Harvey, George Faller, Natasha Prenn và Megan Fleming vì đã bên cạnh tôi từ những giai đoạn đầu của dự án. Cảm ơn Joshua Wolf Schenk vì đã chia sẻ những khó khăn của tôi.

Cảm ơn Katherine Frank – nhà nhân chủng học thuộc mảng văn hóa đầy sáng tạo và luôn có những nhận định sâu sắc, là người mà nhà trị liệu tâm lý nào muốn viết sách cũng nên có ở bên.

Cảm ơn Peter Fraenkel và Harriet Lerner – những đồng nghiệp đáng mến và cũng là những nhà phê bình thẳng thắn và đặc biệt sắc sảo.

Cảm ơn những chuyên gia Steve Andreas, Guy Winch, Aviva Gitlin, Dan McKinnon, Ian Kerner, Margie Nichols, Carol Gilligan và Virginia Goldner – đã cho tôi những phản hồi chuyên môn quý giá.

Cảm ơn Jesse Kornbluth, Hanna Rosin, David Bornstein và Patricia Cohen vì đã có nhiều góp ý giúp tôi điều chỉnh văn phong.

Cảm ơn Dan Savage, Terry Real, David Lewis, Daniel Mandil, Irina Baranov, Blair Miller, Daniel Okulitch, Diana Adams, Ed Vessel, Olivia Natt, Jesse Baker, Alissa Quart.

Xin cảm ơn một nhóm độc giả sáng suốt đã đọc bản thảo và phản hồi để giúp tôi nhận ra những điểm hạn chế và khắc phục.

Trong nhóm của mình, tôi phải ngả mũ thán phục Malika Bhowmik – thực tập sinh nghiên cứu, Lindsay Ratowsky, Amanda Dieker, Brittany Mercante, Annabelle Moore, Nicole Arnot, Alexandra Castillo. Tôi thực sự mong mình có thể thấy các bạn phát triển trong sự nghiệp sau này.

Cảm ơn tất cả đồng nghiệp của tôi vì đã đến các buổi huấn luyện hằng tháng và đã tham gia các nhóm giám sát.

Cảm ơn Jonas Bamert vì nghiên cứu của cậu rất có ích cho tôi.

Cảm ơn Bruce Milner vì đã tạo điều kiện cho tôi lưu trú và viết sách tại nông trang ở Woodstock của cậu.

Về phía gia đình, tôi xin cảm ơn cha mẹ – những người đã dạy tôi mạnh dạn thể hiện bản thân. Trải nghiệm ngoại tình đau đớn của cha mẹ đã cho tôi thấy luôn có hy vọng chữa lành phần nào những vết thương lòng.

Xin cảm ơn Jack Saul – người bạn đời yêu dấu của em.

Xin cảm ơn hai con Adam và Noam. Mẹ hy vọng những trang sách này sẽ giúp các con sáng suốt hơn trong các mối quan hệ tình ái của mình sau này. Mẹ rất vui khi trò chuyện với các con về những thử thách, khổ đau của tình yêu.

Xin cảm ơn những thân chủ của tôi – những người đã cho phép tôi bước vào cuộc sống riêng tư của họ. Sự tin tưởng của các bạn rất quan trọng đối với tôi và với cả cuốn sách này. Những chuyến công tác, những buổi trò chuyện với mọi người đã giúp tôi thu thập được những câu chuyện phong phú cho bản thảo và cũng giúp tôi không cảm thấy cô đơn trong suốt công cuộc sáng tạo sách một nhòai này.

Cuối cùng, xin cảm ơn tất cả những ai tôi có thể cảm ơn, dù không thể nêu tên tất cả các bạn ở đây.

Table of Contents

[Lời tác giả](#)

[PHẦN I Ta nói gì khi nói về ngoại tình?](#)

[Chương 1 Cuộc đối thoại mới về hôn nhân và ngoại tình](#)

[Chương 2 Định nghĩa về ngoại tình](#)

[Chương 3 Chuyện tình ngày nay đã khác xưa nhiều](#)

[PHẦN II GỖN NGANG TRONG CƠN BÃO NGOẠI TÌNH](#)

[Chương 4 Vì sao ta đau đến thế khi bị phán bội?](#)

[Chương 5 Những yếu tố phũ phàng của ngoại tình](#)

[Chương 6 ghen tuông - tia lửa của thân tình ái](#)

[Chương 7 Trách mình hay trách người ấy?](#)

[Chương 8 Nên kể hay nên giấu chuyện mình đã ngoại tình](#)

[PHẦN III NHỮNG Ý NGHĨA VÀ ĐỘNG CƠ NGOẠI TÌNH](#)

[Chương 9 Hôn nhân êm ấm, vẫn cứ ngoại tình](#)

[Chương 10 Ngoại tình - “phương thuốc” cho hôn nhân nguội lạnh](#)

[Chương 11 Tình dục có phải chỉ là tình dục?](#)

[Chương 12 Sự phản bội tôi cao](#)

[Chương 13 Tình thế khó xử của người bà](#)

[PHẦN IV MAI SAU](#)

[Chương 14 Đơn giao và những bất mãn](#)

[Chương 15 Sau cơn bão](#)

[Lời kết Hôn nhân học hỏi được gì từ ngoại tình](#)

[Lời cảm ơn](#)