

WITH A NEW PREFACE BY THE AUTHOR

**DR. ROBERT
GLOVER**

**NO MORE MR.
NICE
GUY**

Biên dịch bởi team Griffin và hỗ trợ bởi KeoDau.Net
(Cừ - Chém heo - biiq35 - Ho Nguyen Trung Thanh -
Vinh Lâm - Ngô Phương Chí)

Mục lục

Đôi lời tác giả cũng như team dịch.....	Trang 3
Lời tựa.....	Trang 4
Chương 1: Hội chứng Nice Guy.....	Trang 7
Chương 2: Sự hình thành của một Nice Guy.....	Trang 27
Chương 3: Học cách chỉ làm hài lòng người thực sự quan trọng – NGƯỜI ẤY LÀ AI?.....	Trang 51
Chương 4: Nhu cầu của bạn là trên hết	Trang 73
Chương 5: Lấy lại sức mạnh cá nhân của bạn.....	Trang 94
Chương 6: Lấy lại sự nam tính của bản thân	Trang 115
Chương 7: Đạt được mối quan hệ mà bạn muốn: Những chiến lược đúng đắn	Trang 144
Chương 8: Đạt được mong muốn tình dục cho bản thân: Những chiến lược cho đời sống tình dục viên mãn	Trang 166
Chương 9: Đạt được cuộc sống mà bạn mong muốn: Khám phá đam mê, mục đích sống, công việc và sự nghiệp.....	Trang 188
Phần kết	Trang 224

Đồ Ngon :

- [Lời Thề Của Đàn Ông – Hành Trình Trở Thành Đàn Ông Xuất Chúng](#)
- [Làm Giàu Không Cần May Mắn](#)
- [500 Videos Giải Ngu Gái Gú và Xã Hội \(tải qua torrent\)](#)
- [Sổ Tay Hồng Dược + Phần Mở Rộng Sidebar](#)

Đôi lời tác giả cũng như team dịch

"No More Mr Nice Guy!" của tác giả Robert A.Glover, một nhà tâm lý học, từng là một nice guy với cuộc sống không trọn vẹn. Ông viết cuốn sách này nhằm mục đích lý giải mối nguy hại của lối tư duy nice guy và chỉ ra cách để độc giả có một cuộc sống viên mãn, hạnh phúc hơn với các mối quan hệ và đời sống tình dục, cũng như chấp nhận bản thân và khai phá những tiềm năng đang bị chôn vùi.

Project dịch quyền sách No More Mr Nice Guy! là dự án phi lợi nhuận do team Griffin gồm 6 thành viên thực hiện với mục tiêu duy nhất là mang một tác phẩm red pill chất lừ đến cộng đồng. Bản dịch được team thực hiện tâm huyết và nghiêm túc, nhưng do đây là lần đầu, khó tránh mắc lỗi, mong được bạn đọc nhiệt tình góp ý để team mình có thể gửi đến những sản phẩm kế tiếp chỉnh chu hơn. Cảm ơn page "Trở Lại Làm Người" đã tạo điều kiện cho bản dịch được lên sóng. Chúc bạn đọc mạnh khỏe và không ngừng hoàn thiện bản thân.

Mọi hành vi buôn bán với cuốn sách này sẽ bị khởi kiện nếu chưa có sự cho phép của phía team dịch Griffin cũng như của page "Trở Lại Làm Người". Một lần nữa cảm ơn bạn đã bỏ thời gian để nghiên cứu. Chúc các bạn có một trải nghiệm thú vị! Peace!!!

Lời tựa

Người dịch: Nguyễn Thế Anh

Dẫn nhập

Sự thay đổi trong hình thái xã hội và cấu trúc gia đình đã tạo nên 1 giống đàn ông mới liên tục tìm kiếm sự công nhận từ người khác.

Tôi gọi lũ này là **nice guys**.

Nice guys rất quan tâm đến việc được công nhận là ngoan và luôn cố gắng làm “đúng” mọi thứ. Họ hạnh phúc khi làm người vui lòng. Nice guys né tránh va chạm như tránh tà và sẽ làm mọi cách để không làm phật lòng ai cả. Nice guys đặc biệt quan tâm đến việc làm phụ nữ hài lòng và chứng tỏ bản thân khác biệt so với những chàng trai khác.

Tóm gọn lại, nice guys tin vào việc nếu họ cư xử tốt, quan tâm, chăm sóc thì họ sẽ đạt được happy ending.

Nghe có giống truyện cổ tích không?

Đúng rồi, vì loại kịch bản này chỉ tồn tại trong truyện cổ tích thôi.

Trong suốt sự nghiệp tâm lý học, tôi đã gặp rất nhiều gã nice guys. Những gã đàn ông thụ động luôn chiều lòng người khác này luôn phải đối mặt với thất bại trong việc tìm kiếm hạnh phúc mà họ thèm khát và tin rằng mình xứng đáng được hưởng. Sự thất bại này đến từ việc những giá trị mà nice guys tin vào đều trật lất cả.

Tôi gọi những giá trị sai lệch này là hội chứng nice guys. Biểu hiện của hội chứng nice guys chính là niềm tin rằng nếu họ “tốt” họ sẽ được đền đáp bằng tình yêu viên mãn và sống cuộc đời không lo

không nghĩ. Khi kế hoạch không đem lại kết quả mà họ mong đợi - mà thường là không - nice guys lại thử đi thử lại kế hoạch cũ. Bởi vì sự bất lực và căm phẫn mà tư duy này hiển nhiên mang lại, nice guys chẳng được tích sự gì ngoài "tốt".

Khái niệm về hội chứng nice guys đến với tôi khi tôi cố gắng làm "đúng" mọi thứ nhưng không bao giờ nhận lại được những thứ mà tôi cho rằng xứng đáng thuộc về tôi. Tôi là một gã "nhạy cảm tâm thời" - và tôi từng tự hào về việc đó. Tôi từng tin rằng mình là một gã nice nhất mà bạn có thể tìm được. Nhưng tôi vẫn không hề có được hạnh phúc.

Và tôi bắt đầu tự tìm hiểu cách cư xử của một gã nice guys từ chính bản thân mình - quan tâm chăm sóc, cho nhiều hơn nhận, dĩ hoà vi quý, tìm kiếm sự công nhận, che giấu những sai sót - hóa ra có hàng tá những gã đàn ông ngoài kia có cùng cách cư xử như tôi. Tôi chợt phát hiện ra vấn đề không đến từ với một cá nhân đơn lẻ nào cả, mà nó là sản phẩm được tạo ra từ tác động của xã hội đã ảnh hưởng đến tư duy của một lượng lớn đàn ông.

Đến tận ngày nay, chưa có ai thực sự quan tâm đến hội chứng nice guys và đề ra phương án hiệu quả. Đây là lí do vì sao tôi viết quyển sách này.

Quyển sách này hướng đến chỉ ra cách để những gã nice guys dừng việc tìm kiếm sự công nhận từ những người xung quanh và đạt được thành công trong tình yêu cũng như cuộc sống. Nội dung sách là những kế hoạch giúp nice guys thoát khỏi những lè lói tư duy thất bại của hội chứng này, đây là những chiến lược đã giúp tôi cũng như rất nhiều người đàn ông khác thoát khỏi kiếp nice guys.

No More Mr Nice Guy! là một quyển sách dành cho đàn ông, tuy nhiên tôi đã nhận được sự giúp đỡ từ rất nhiều người phụ nữ trong quá trình hoàn thiện tác phẩm này. Những cô nàng đã đọc qua quyển

sách nói rằng họ hiểu hơn về những gã nice guys quanh họ, và nó cũng giúp họ hiểu chính bản thân mình hơn.

Những thông tin và phương pháp trong quyển no more mr nice guy! đã được minh chứng là có hiệu quả. Nếu bạn đang là một gã nice guys và liên tục gặp thất bại trong cuộc sống, những nguyên tắc trong quyển sách này sẽ vĩnh viễn thay đổi cuộc đời bạn, bạn sẽ học được:

- Cách thỏa mãn nhu cầu cá nhân.
- Cảm thấy mạnh mẽ và tự tin hơn.
- Phát triển được mối quan hệ sâu sắc mà bạn hằng mong muốn.
- Học cách bài tỏ cảm xúc.
- Tận hưởng một đời sống tình dục hào hứng và viên mãn.
- Xây dựng sự nam tính và kết nối với những người đàn ông khác.
- Sống đúng với tiềm năng, trở nên sáng tạo và năng suất.
- Chấp nhận bản thân.

Nếu những điều nói trên nghe hợp với bạn, thì hành trình thoát kiếp nice guys chỉ mới bắt đầu. Đã đến lúc dừng việc tìm kiếm sự công nhận và thực sự đạt được những gì bạn mong muốn trong tình yêu và cuộc sống.

Chương 1: Hội chứng Nice Guy

Người dịch: Nguyễn Thế Anh

“Tôi là một thằng nice guys, một trong những thằng được nice nhất mà bạn từng gặp”

Jason, bác sĩ chỉnh hình tuổi 30, bắt đầu buổi khám tâm lý bằng câu nói trên. Jason miêu tả cuộc đời mình là “hoàn hảo” – ngoại trừ một vấn đề nghiêm trọng – đời sống tình dục của anh ta. Đã nhiều tháng liền vợ hắn không mây mưa và không có vẻ gì sẽ thay đổi.

Hơn hết thấy mọi thứ, Jason muốn được mọi người yêu quý. Anh ta tự đánh giá mình là người rất hào phóng. Gã tự hào về khả năng kiềm chế cảm xúc bản thân, yêu thích việc làm người khác vui lòng và rất ngại va chạm. Để tránh mít lòng mụ vợ, hắn thường che đậy cảm xúc và cố gắng làm “đúng” mọi thứ.

Sau khi giới thiệu bản thân xong, Jason lôi từ túi áo ra một tờ giấy, hắn ta cho biết hắn đã ghi xuống vài điều bất mãn để tránh kể sót.

“Tôi không bao giờ làm đúng” – Gã bắt đầu đọc theo mẫu giấy – “Mặc dù đã rất cố gắng, Heather (vợ gã – ND) luôn hẳn học với mọi thứ gã làm. Tôi không xứng đáng bị đối xử như vậy. Tôi đã rất cố gắng để làm người chồng, người cha tốt, nhưng dường như vậy vẫn không bao giờ là đủ.”

Jason dừng lại và tiếp tục nhìn vào mảnh giấy.

“Sáng nay là một ví dụ điển hình” gã tiếp tục. “Khi Heather đang chuẩn bị đi làm, tôi đánh thức cô con gái Chelsie, cho con bé ăn sáng và tắm rửa. Mọi thứ đã sẵn sàng thì Heather bước vào và chỉ cần nhìn lướt qua khuôn mặt của cô ấy. Tôi biết là tôi gặp rắc rối rồi.”

“Sao anh lại mặc cái đầm này cho con bé? anh có vấn đề gì không vậy?” Jason bắt chước giọng the thé của mẹ vợ. “Tôi đâu có biết là cô muốn con bé mặc bộ đồ khác? Sau mọi nỗ lực tôi vẫn làm sai.”

“Đây là một ví dụ điển hình khác,” Jason tiếp tục, “hôm nọ tôi đang lau dọn căn bếp và tôi đã làm rất kỹ lưỡng, tôi rửa máy rửa chén, nồi, niêu, xoong, chảo và lau sàn nhà. Tôi nghĩ rằng Heather sẽ rất cảm kích vì những gì tôi đã làm để phụ giúp cô. Nhưng ngay khi tôi chuẩn bị lau dọn những phần cuối thì cô bước vào và lớn tiếng “tại sao anh còn chưa lau cái kệ tủ?” Tôi thậm chí còn chưa làm xong. Thay vì để ý vào những điểm tốt và cảm ơn tôi, cô ấy lại chỉ nhìn thấy những gì tôi chưa hoàn thành.”

“Và rồi đến chuyện chăn gối”, Jason tiếp tục. “Chúng tôi chỉ tòm tem vài lần trước khi cưới vì cả 2 đều là con chiên ngoan đạo. Tình dục đối với tôi là một phần rất quan trọng, nhưng Heather thì lại tỏ ra không hứng thú. Tôi cứ nghĩ là cưới rồi thì chuyện đó phải thoải mái hơn chứ. Sau mọi thứ tôi làm cho vợ tôi, ai cũng nghĩ rằng cô ấy phải rất cảm kích mà sẵn sàng mây mưa cùng tôi.”

“Tôi luôn làm nhiều hơn người khác. Dường như tôi cho nhiều hơn những gì tôi được nhận.” Jason lúc này rên rỉ như một đứa trẻ vậy “Mọi thứ tôi muốn là tình yêu và sự công nhận. Vậy có quá đáng lắm ko?”

Một vài thằng đực “tốt nhất” mà bạn từng gặp.

Loại nice guys “nghìn năm có một” như Jason lại ra vào văn phòng tôi đều như cơm bữa. Họ khác nhau về mọi mặt từ vóc dáng, màu da, ...

nhưng lại có chung góc nhìn. Để tôi giới thiệu thêm cho bạn vài gã đê nhất nice guys:

Omar

Mục tiêu trọn đời của Omar là làm vui lòng bạn gái hắn. Dù qua mọi thứ hắn làm, cô bạn gái hắn vẫn luôn than phiền là gã chưa mở lòng ra với cô ấy. Không chỉ riêng cô này, mà cả những cô trước cũng than phiền y chang. Omar tự xem mình là người rộng rãi, anh chả hiểu nổi vì sao họ lại nói vậy. Omar nói rằng anh cảm thấy hạnh phúc nhất khi làm người khác hài lòng. Hắn thậm chí còn luôn mang bên mình máy nhắn tin để mấy cô nàng liên lạc khi cần nhờ vả.

Todd

Todd tự hào mình đối xử với phụ nữ rất lịch sự và tôn trọng. Anh ta tin rằng điều này làm anh khác biệt và sẽ hấp dẫn phụ nữ. Mặc dù anh có rất nhiều bạn phái nữ bên cạnh, anh hiếm khi nào hẹn hò. Bạn anh nói rằng anh là một người lắng nghe tuyệt vời và thường là bờ vai cho hội chị em dựa vào mỗi khi có chuyện buồn. Anh thích cảm giác người khác cần mình. Mấy cô bạn này lúc nào cũng nói anh là của hời cho bất kỳ cô nàng nào may mắn “vớ” được anh. Mặc dù anh đối xử với họ quá tốt, anh vẫn không hiểu vì sao phụ nữ ngã vào lòng lữ khốn nạn hơn là mấy anh trai thiện lành, như anh chẳng hạn.

Bill

Bill là người mà mọi người sẽ nhớ đến đầu tiên khi cần nhờ vả. Từ “không” đơn giản là không tồn tại trong từ điển của anh. Anh ấy sửa xe cho mấy cô nàng gặp ở nhà thờ. Huấn luyện viên tình nguyện cho đội bóng chày của thằng con. Bạn bè luôn nhờ anh giúp khi cần. Anh

đến thăm người mẹ góa bụa mỗi khi tan làm. Mặc dù anh cảm thấy hài lòng mỗi khi cho đi, anh hiếm khi nào nhận được thứ gì.

Gary

Gary thường xuyên hứng chịu những cơn giận dữ và bị hạ nhục bởi người vợ đầu áp tay gối. Bởi vì sợ hãi va chạm, gã thường tránh những chủ đề nhạy cảm có thể chọc con vợ điên lên. Sau mỗi lần cãi vã, hắn thường chủ động tới làm hoà với vợ. Hắn ta không nhớ nổi lần cuối cùng vợ hắn nhận lỗi là khi nào. Mặc dù đời sống hôn nhân nát như tương, Gary cho biết hắn vẫn yêu và sẽ làm mọi thứ để mẹ vợ hài lòng.

Rick

Rick, “bóng muện” U40, đang trong mối quan hệ bền vững với một con ma men. Rick đến phòng tâm lý trị liệu để giúp người bạn đời Jay chữa bệnh nghiện rượu. Rick phàn nàn rằng cảm giác như mình anh phải gánh vác mọi thứ. Gã hi vọng sau khi Jay hết nghiện rượu, họ sẽ có cuộc sống mà họ hằng mong muốn.

Lyle

Lyle, một tay súng đạo. Anh ta dạy lớp từ thiện mỗi chủ nhật và thuộc hàng bô lão trong nhà thờ. Tuy nhiên, lão lại nghiện pôn từ thời dậy thì. Lyle thường xuyên thủ dâm, có khi lên đến 3 hay 4 lần một ngày. Hắn giành hàng giờ liền xem những trang web đồi trụy. Gã sợ rằng nếu có ngày việc hắn sọc lọ đều như văm lộ ra thì bộ mặt xã hội của hắn sẽ hoàn toàn sụp đổ. Hắn tìm đến kinh thánh và cầu nguyện để giải quyết vấn đề, nhưng mãi vẫn chẳng thấy thiên thần nào tới giúp.

Jose

Jose, một tay chuyên viên tư vấn kinh doanh U30, đã trải qua một mối quan hệ dài 5 năm với người phụ nữ mà gã cho rằng quá lệ thuộc. Jose nghĩ tới việc chia tay ngay từ ngày đầu tiên cô ấy dọn về ở chung. Anh sợ rằng cô ấy sẽ quá đau khổ mà làm chuyện dại dột nếu chia tay. Mặc dù anh đã lên kế hoạch rời bỏ rất nhiều lần, bạn gái anh luôn trở thành “cái rổ cảm xúc” làm anh không rời khỏi cô được. Jose dùng mọi khoảnh khắc từ thời điểm mở mắt để nghĩ cách chia tay cô bạn gái mà không trông như một thằng khốn.

Nice guys, anh là ai?

Mặc dù họ đều là những cá thể riêng biệt, nhưng lại có chung một bản kế hoạch cuộc đời: **họ tin rằng chỉ cần họ “tốt” và làm “đúng” mọi thứ**, họ sẽ được yêu, được đáp ứng nhu cầu, và sống cuộc đời thanh thản, vô lo vô nghĩ. Các sống này đơn giản là họ giấu nhẹm đi những mặt tối của họ (Sai lầm, nhu cầu, cảm xúc) và trở thành một phiên bản mà họ tin người khác muốn vậy (rộng rãi, tốt bụng, hiền, ...)

Tôi gọi lũ này là nice guys.

Nếu để ý, bạn sẽ thấy bọn này nhan nhản ngoài xã hội.

Hắn là thằng họ hàng để vợ quyết định mọi việc.

Hắn là gã bạn thân giúp đỡ tất cả mọi người, nhưng đời hắn thì như cút.

Hắn là kẻ làm cho bạn đời hắn ngán ngẩm vì hắn quá sợ hãi và chạp, đến mức chẳng đưa ra quyết định cho việc gì.

Hắn là gã sếp nói mọi thứ người này muốn nghe, rồi lại làm ngược lại để hài lòng đứa khác.

Hắn là kẻ để người khác leo lên đầu gối vì không muốn làm ai phật lòng.

Hắn là kẻ đáng tin cậy ở nhà thờ hay câu lạc bộ, thằng nhóc không biết nói “không” nhưng cũng không bao giờ phản kháng khi bị ai ép buộc.

Hắn là kẻ mà cả cuộc đời nhìn có vẻ có cuộc sống khá ổn, nhưng bỗng 1 ngày BOOM và chính tay hắn phá huỷ mọi thứ.

Tính cách của nice guys.

Nice guys nói chung đều có chung những tính cách nhất định. Chúng được hình thành qua những kịch bản được nhồi vào đầu họ từ thời còn trẻ thơ. Những người đàn ông khác thường chỉ sở hữu 1 đến 2 đặc điểm tính cách, nice guys lại có cả rổ.

Nice guys thích cho đi. Nice guys thường nói cho đi là hạnh phúc. Họ tin rằng rộng lượng chứng minh rằng họ cực kỳ tốt và mọi người sẽ yêu quý họ.

Nice guys thích chăm sóc. Nếu ai đó có khó khăn, buồn phiền, giận dữ, nice guys sẽ đến bên và giúp người đó (mà không hề được nhờ vả).

Nice guys trông chờ sự công nhận. Đây là đặc điểm chung nhất của nice guys. Mọi thứ mà họ nói và hành động đều vì muốn được công nhận. Điều này đặc biệt rõ ràng trong quan hệ giữa họ và phụ nữ.

Nice guys tránh né va chạm. Nice guys tìm mọi cách để giữ đời họ bình an. Để đạt được hòa bình thế giới họ thường tránh làm phật lòng người khác.

Nice guys tin rằng mình cần phải giấu đi điểm yếu và sai lầm. Họ thường sợ rằng người khác sẽ phát điên lên, làm nhục hay bỏ rơi họ nếu họ bị tìm ra sai lầm.

Nice guys tìm mọi cách để làm “đúng” mọi thứ. Nice guys tin rằng có 1 bí mật để đạt được cuộc sống bình an, hạnh phúc. Họ tự thuyết phục bản thân rằng nếu làm đúng mọi thứ, thì đời họ sẽ thành thơi.

Nice guys giấu nhẹm đi cảm xúc. Nice guys phân tích nhiều hơn là cảm nhận. Họ thường nhận định rằng cảm xúc là thứ tốn thời gian và năng lượng. Và họ cố giữ cảm xúc của họ ổn định.

Nice guys thường cố tỏ ra khác biệt với cha họ. Rất nhiều nice guys có người cha là tên nghiện rượu, cờ bạc, bạo lực. Không có gì quá lạ khi họ cố gắng khác biệt hoàn toàn khỏi người cha họ.

Nice guys cảm thấy thoải mái hơn khi so sánh bản thân họ với phụ nữ hơn là đàn ông. Bởi vì tuổi thơ không tốt đẹp, họ có rất ít bạn nam. Nice guys thường cố gắng tìm kiếm sự công nhận từ nữ giới và thuyết phục rằng họ khác những người đàn ông khác. Họ tin rằng họ không ích kỷ, giận dữ và bạo lực – những yếu tố họ gán ghép cho những thằng đàn ông “khác”.

Nice guys gặp khó khăn trong việc ưu tiên nhu cầu của họ. Nice guys thường cảm thấy mình thật ích kỷ khi đặt nhu cầu của bản thân lên đầu tiên. Họ tin rằng ưu tiên người khác là đức hạnh.

Nice guys thường đặt người bạn đời của mình làm trung tâm cảm xúc. Rất nhiều nice guys cho biết họ chỉ hạnh phúc khi người yêu họ hạnh phúc. Nên họ dồn rất nhiều công sức cho mối quan hệ này.

Có gì sai khi là một nice guys?

Chúng ta thường dễ dàng bị lừa rằng không có vấn đề gì với nice guys. Tại sao cư xử tốt lại là việc xấu được? Thậm chí chúng ta còn cười thầm khi những hành động của những nice guys được đưa vào truyện tranh của Marvin Milquetoast. Đàn ông đã là đối tượng dễ dãi của văn hóa đại chúng, biếm họa về một chàng trai nhay cảm có thể xem như một câu chuyện cười hơn là một mối bận tâm của xã hội.

Khái niệm “nice guys” thực ra khá là dễ gây nhầm lẫn vì dễ bị hiểu nhầm nice guys là “tốt” mọi mặt. Đây là một số điểm không-quá-tốt của nice guys:

- Nice guys không chân thật. Họ giấu giếm sai lầm, tránh va chạm, nói thứ người khác muốn nghe và che đậy cảm xúc. Những điều này làm nice guys không thành thật.
- Nice guys che đậy mọi thứ. Bởi vì họ tìm kiếm sự công nhận, nice guys thường giấu đi chính kiến của mình để tránh làm phật lòng người khác. Châm ngôn của nice guys: *“Nếu thất bại, hãy giấu bằng chứng đi”*.
- Nice guys xa cách. Nice guys lão luyện trong việc tạo mâu thuẫn các mẫu thông tin với nhau bằng cách tách câu chuyện ra 2 phần riêng biệt. Ví dụ như người đàn ông đã có vợ sẽ tự định nghĩa chung thủy theo cách riêng mà cho phép ông ta tòm tem với cô thư ký mà vẫn không vi phạm phạm trù chung thủy vì ông ta chưa bao giờ ngủ với cô ấy.
- Nice guys thích thao túng. Nice guys không giỏi trong việc đưa ra yêu cầu một cách thẳng thắn. Điều này làm cho nice guys có cảm

giác bất lực. Nên họ thường chuyển qua hướng thao túng người khác làm theo ý họ.

- Nice guys thích kiểm soát. Nice guys luôn mong muốn cuộc sống của họ trơn tru. Nên họ luôn muốn điều khiển người và vật quanh mình hành động theo ý họ.

- Nice guys cho để nhận. Mặc dù nice guys luôn cư xử như họ rất rộng lượng, luôn luôn có ẩn ý trong mỗi hành động. Họ mong muốn người khác biết ơn, họ muốn được đáp trả, ... Nice guys thường cho biết họ cảm thấy bực dọc vì cho đi quá nhiều mà không nhận lại bao nhiêu.

- Nice guys là những kẻ gây hấn thụ động. Nice guys thường thể hiện sự bất mãn của mình theo hướng thụ động, không thẳng mặt. Chẳng hạn như không giúp đỡ, giả vờ quên, tới muộn, không đáp trả, không hứng, xuất tinh sớm và lặp đi lặp lại những hành động phiền phức này mặc dù họ hứa sẽ không làm vậy nữa.

- Nice guys luôn giận dữ. Mặc dù luôn chối bỏ cơn thịnh nộ, sự thất vọng và phần uất kéo dài đã tạo nên một quả bom nổ chậm bên trong người đàn ông này. Và thường quả bom này sẽ bộc phát vào những thời điểm không ai ngờ tới.

- Nice guys thường nghiện. Nghiện một cái gì đó là cách để giải tỏa, làm dịu đi cơn đau của họ. Vì nice guys thường dồn nén cảm xúc quá độ, nó phải được thể hiện qua đâu đó. Một chứng nghiện khá phổ biến là chứng cuồng dâm.

- Nice guys thường khó khăn trong việc đặt ra ranh giới. Rất nhiều nice guys gặp khó khăn trong việc nói “không”. Họ thường mang tư tưởng nạn nhân và nhìn người khác như thể họ là nguồn cơn của mọi vấn đề.

- Nice guys thường bị cô lập. Mặc dù nice guys luôn muốn được yêu thương, hành vi của họ làm người khác rất khó tiếp cận.

- Nice guys thường bị hấp dẫn bởi người gặp rắc rối. Hành vi này tới từ tuổi thơ thường xuyên tỏ ra tốt bụng. Khuynh hướng tự chuốc lấy phiền phức này thường xuyên đưa nice guys vào tình thế khó xử.

- Nice guys thường khó khăn trong việc phát triển các mối quan hệ thân mật. Mặc dù nice guys bỏ rất nhiều công sức để chăm sóc các mối quan hệ, chính những điều này lại là nguồn cơn đau khổ của hấn. Ví dụ:

→ Nice guys thường không biết lắng nghe vì họ quá bận bịu nghĩ xem họ nên đáp trả thế nào và tìm cách giải quyết vấn đề.

→ Vì họ sợ va chạm, họ thường không chân thật và hiếm khi nào làm tới nơi tới chốn một vấn đề.

→ Họ thường bước vào một mối quan hệ vì họ tin rằng người bạn đời của họ là “hoàn hảo” là “viên kim cương thô”. Khi người yêu của họ không đạt được mức mà họ mong đợi, họ thường tỏ ra thất vọng và đổ lỗi cho người bạn đời vì đang cản trở hạnh phúc của cả hai.

Nice guys có vấn đề về tình dục. Thường thì họ chối, nhưng tôi chưa gặp nice guys nào mà thỏa mãn với đời sống tình dục cả, họ bị rối loạn cương dương, xuất tinh sớm, có thói quen tình dục nguy hại như ngoại tình, thường đi mua dâm, pôn và nghiện quay tay.

Nice guys thường không đạt được thành công lớn. Hầu hết nice guys mà tôi gặp là những người tài hoa, thông minh và khá thành công. Tuy nhiên không ai trong họ bộc lộ được hết tiềm năng.

“Nhưng anh ta trông ngon lành quá”.

Không có gì lạ khi nhiều người nhầm tưởng nice guys là hình mẫu đàn ông tốt. Rất nhiều phụ nữ bảo lần đầu gặp họ tin rằng đây là một người đàn ông hoàn hảo. Bởi vì họ cư xử khác với phần đàn ông còn lại, cặp kè với nice guys lúc đầu có cảm giác như trúng Vietlott vậy.

Không may là những tính xấu nêu trên sẽ sớm hủy hoại cuộc sống của nice guys và những mối quan hệ của anh ấy. Những gã này thường luân chuyển giữa tốt và không-được-tốt-lắm. Tôi đã nghe rất nhiều bà vợ, bạn gái miêu tả các đặc điểm “hai mặt” của nice guys :

“Đôi lúc anh thật tuyệt vời nhưng những lúc khác lại làm tôi đau khổ. Anh ấy sẽ tự nguyện làm mọi việc như đưa con đi học hay chuẩn bị bữa tối khi tôi quá bận rộn. Nhưng bỗng nhiên lại nổi giận với tôi vì tôi không bao giờ bật đèn xanh với anh ấy.”

“Ai cũng nghĩ anh ấy thật quá tuyệt vời và tôi phải may mắn lắm mới vớ được anh ấy. Nhưng mọi người không thấy được hoàn toàn câu chuyện. Anh ấy luôn giúp mọi người xung quanh như sửa xe giúp họ. Nhưng khi tôi nhờ vả anh ấy làm gì thì anh lại nói tôi quá khó chịu và không có điều gì làm tôi hài lòng, và tôi cư xử như thể tôi là mẹ anh ấy vậy.”

“Anh ấy cố gắng làm tôi hài lòng. Anh ấy sẽ nhận lời làm mọi thứ nhưng thực sự lại không để tâm đến. Anh ấy đi shopping với tôi mặc dù anh ấy hoàn toàn không hề muốn đi. Hết cả buổi shopping anh ấy giữ khuôn mặt bí xị làm tôi chỉ thấy khó chịu. Tôi ước rằng anh ấy hiểu là đôi lúc chỉ cần nói ‘không’ mà thôi”.

“Anh ấy không chịu chia sẻ cho tôi biết những gì làm anh ấy khó chịu. Anh giữ mọi chuyện trong lòng. Tôi không có tí manh mối nào về những gì làm anh ấy bực. Và một ngày đẹp trời, anh ấy sẽ phát điên lên và 2 chúng tôi lao vào cuộc cãi vã. Phải chi anh ấy nói với tôi khi anh ấy bực dọc điều gì, mọi chuyện sẽ đơn giản hơn.”

“Mỗi khi tôi nói với anh ấy về rắc rối của mình, anh ấy thường cố gắng đưa ra biện pháp. Anh ấy nghĩ rằng tôi chỉ cần làm y những gì anh nói là mọi vấn đề đều được giải quyết. Anh ấy luôn nói tôi lúc nào cũng thật tiêu cực và anh ấy không biết làm cách nào để tôi hạnh phúc. Mọi thứ tôi muốn chỉ đơn giản là anh ấy chịu lắng nghe tôi.”

“Sau tất cả những người đàn ông gắt gỏng tôi đã ở cạnh bên, tôi cứ nghĩ cuối cùng tôi đã tìm được bến đỗ của đời mình. 5 năm đầu áp tay gối tôi phát hiện ra anh ta nghiện porn và mấy show truyền hình nhằm nhí. Tôi hoàn toàn sụp đổ.”

“Tôi ước gì có đũa phép, phẩy 1 cái biến mất hết mọi tính xấu, chỉ giữ lại những điều tốt đẹp.”

The Integrated Male

Sau khi tham gia nhóm tâm lý trị liệu No More Mr.Nice guy! Gil. người đàn ông hòa đồng 50 tuổi cho biết vợ anh đã rất ủng hộ anh tham gia nhóm. Tuy nhiên anh vẫn lo lắng cô ấy sẽ nóng giận khi biết tên nhóm – “How to stop being a nice guy and become an S.O.B” Dùng tư duy của một nice guy, Gil tò mò tại sao lại có người phụ nữ mong muốn người bạn đời của mình trở nên “không tốt”.

Nice guy thường có tư duy nhị nguyên, đối lập với “tốt” chỉ có thể là “bọn khốn”, “hèn hạ”. Tôi thường phải nhắc lại với họ rằng đối lập với điên thì vẫn là điên, nên trở thành “tên khốn” không phải là câu trả lời.

Thoát kiếp nice guy không phải là đi từ đầu cực này đến đầu còn lại. Quá trình thoát khỏi lối tư duy nice guy không phải là trở nên “ không tốt”. Mà thực ra, trở nên “toàn diện” hơn. Trở nên toàn diện tức là có thể chấp nhận tất cả khía cạnh của bản thân. Integrated man có thể chấp nhận bản thân và trở nên độc nhất: quyền lực, quyết đoán, gan dạ, và đam mê cũng như sự bất hoàn hảo, sai lầm và shadow của anh ta.

Integrated man có những phẩm chất sau:

- Biết rõ mình là ai và yêu bản thân.
- Chịu trách nhiệm đạt được những nhu cầu cá nhân.
- Thoải mái với tính nam và nhục dục.
- Chính trực, làm điều đúng chứ không phải điều người khác mong đợi.
- Có khí chất lãnh đạo, sẵn sàng đứng ra bảo vệ những gì anh quan tâm.
- Anh ấy rõ ràng, thẳng thắn và biết cách bày tỏ cảm xúc.
- Anh ấy biết cách đặt giới hạn và không ngại đấu tranh để bảo vệ những giới hạn đó.

Integrated man không cố trở nên hoàn hảo hay nhận được sự công nhận của ai hết. Anh ta chỉ đơn giản là chấp nhận bản thân, cả mặt tốt lẫn xấu. Integrated man chấp nhận hoàn toàn mình không hoàn hảo.

Lột xác khỏi nice guy để trở thành Integrated man không phải chỉ đơn giản là trở thành người đàn ông tốt hơn, mà là có một góc nhìn hoàn toàn mới về thế giới, một sự thay đổi mô hình hoàn toàn.

Paradigms (Mẫu hình để người ta noi theo học hỏi).

Paradigm là một lộ trình chúng ta dùng để theo cuộc sống. Và ai cũng tin rằng con đường họ đi là chính xác nhất.

Paradigm hoạt động ở tầng vô thức, nhưng nó lại quyết định thái độ và hành vi của ta. Nó như là một lăng kính để chúng ta gạn lọc các trải nghiệm trong cuộc sống. Những thông tin không hợp với lăng kính này sẽ không bao giờ tới được tầng ý thức. Thông tin đi qua lăng kính lại được khuếch đại lên, và càng củng cố niềm tin chúng ta đang có.

Paradigms là một công cụ tuyệt vời để tăng tốc trên hành trình trở nên toàn diện. Tuy nhiên nếu nó lỗi thời và không còn chính xác, nó có thể làm chúng ta lệch hướng và đưa chúng ta đi luẩn quẩn trong 1 vòng tròn lớn. Khi việc này xảy ra chúng ta lại phải cố gắng tìm về đúng hướng với tâm trạng bực dọc. Mặc dù nice guys đang đi theo một Paradigms hết đất và luôn tin rằng mình đang làm đúng, những người xung quanh lại tò mò cái niềm tin nào làm anh ấy hành xử như vậy.

Hầu hết các Paradigms được phát triển khi chúng ta còn trẻ con, chưa có góc nhìn xã hội chuẩn mực. Nó thường hình thành dựa trên sự diễn giải sai lệch các trải nghiệm tuổi thơ. Vì thường thì chúng diễn ra ở tầng vô thức, chúng thường ít được đánh giá và cải tiến. Trong hầu hết trường hợp, chúng luôn được chủ thể xem là 100% chính xác, mặc dù thường không phải.

Paradigms - sai lệch của nice guy

Paradigms của nice guy hoạt động như sau:

- **NẾU** tôi giấu nhem đi hết điểm xấu và trở thành thứ người khác muốn tôi trở thành.
- **THÌ** tôi sẽ được yêu, được đáp ứng nhu cầu, và sống đời vô lo vô nghĩ.

Mặc dù Paradigms này hoàn toàn vô dụng, nice guy chỉ thấy 1 hướng đi: thử lại lần nữa.

Nice guy là lũ học siêu chậm mà còn quên siêu nhanh khi Paradigms của họ bị thử thách. Khuynh hướng tự nhiên của họ là giữ vững niềm tin mặc dù nó đã bị chứng minh là vô dụng, nhưng lại quá sâu trong vô thức đến mức bất kỳ ý tưởng nào khác cũng nghe như là dị giáo với họ. Rất khó để nice guy thử một cách khác, mặc dù anh ấy thừa biết cách làm hiện tại không hiệu quả.

Jason, anh chàng gặp khó khăn trong việc gần gũi cô vợ Heather được đề cập ở đầu chương, là một ví dụ điển hình của cảm giác thất vọng bắt nguồn từ nice guy paradigm. Jason có một người cha gia trưởng, áp đặt lên con cái những yêu cầu vô lý. Cha anh ta tin rằng có 1 cách để làm đúng mọi thứ – làm đúng những gì ông ấy nói. Mẹ của Jason là một người phụ nữ yếu đuối chỉ sống vì con cái. Mỗi khi cảm thấy thiếu thốn tình thương, bà sẽ bóp nghẹt con bà. Nhưng khi con cái cần bà, bà lại quá nhạy cảm để hỏi đáp.

Jason học cách đối phó với những kí ức tồi tệ này bằng cách phát triển paradigm theo hướng:

- Tin rằng nếu anh ấy làm đúng mọi thứ, anh có thể được cha công nhận và tránh được những lời trách móc.
- Tin rằng nếu anh luôn sẵn sàng khi mẹ anh cần, luôn quan tâm và chăm sóc, bà cũng sẽ đến bên khi anh cần bà.
- Tin rằng nếu anh không bao giờ trở nên rắc rối, anh sẽ được yêu mến và công nhận.
- Tin rằng nếu anh không phạm lỗi, không ai nổi giận với anh.

Khi còn là một đứa trẻ, Jason quá ngây thơ và bất lực để nhận ra rằng dù anh làm bất cứ gì, cha anh không bao giờ hài lòng. Tương tự vậy, không quan trọng việc anh quan tâm người mẹ của anh bao nhiêu, bà không bao giờ đáp lại. Anh ấy không bao giờ nhận ra thực sự không hề có cách nào để làm đúng mọi thứ. Và không quan trọng anh giấu đi điểm yếu của mình kĩ đến đâu, người khác sẽ vẫn có cơ để nổi giận với anh.

Mặc dù kế hoạch sinh tồn lúc còn trẻ thơ của anh đã thất bại hoàn toàn, cách duy nhất mà anh ta thấy là cứ cố làm tốt hơn. Và thứ duy nhất mà paradigm của anh ta thành công là đánh lạc hướng cảm xúc của anh khỏi sự giận dữ, bất lực.

Khi trưởng thành, Jason tiếp tục áp dụng kế hoạch cũ vào mối quan hệ với vợ anh. Cũng như mẹ anh, cô ấy chỉ niềm nở mỗi khi cô ấy cần anh. Giống như cha anh, cô ấy hay chỉ trích và điều khiển. Bằng cách áp dụng những chiến lược cũ vào hôn nhân – làm đúng mọi thứ, quan tâm và chăm sóc, chạy trốn thực tại, che giấu sai lầm – Jason tạo ra ảo tưởng vợ anh sẽ nể trọng anh, luôn sẵn sàng quan hệ và không bao giờ nóng giận với anh. Paradigm ngăn anh nhận ra rằng sao mọi thứ anh đã làm, mục vợ vẫn sẽ lạnh lùng, chỉ trích và luôn từ chối anh, và có khi là gã cần cô ấy cư xử như vậy. Rõ ràng paradigm này hoàn toàn không hiệu quả, nhưng Jason chỉ biết mỗi việc cố thêm lần nữa.

Làm điều gì đó khác đi.

1 tập trong series “Seinfeld” mà tôi rất thích là khi George quyết định thay đổi cuộc sống bằng cách làm ngược lại những gì anh làm thường ngày. Thật buồn cười, bằng cách ấy anh đã có một công việc ổn định và cô bạn gái xinh đẹp. Mặc dù làm ngược mọi thứ không phải là cách để thoát khỏi kiếp nice guy, làm cái gì đó khác đi thì lại là câu trả lời đúng.

Qua nhiều năm chứng kiến không biết bao anh chàng “làm khác đi” bằng cách áp dụng quy luật trong cuốn sách này. Họ đã biến bản thân họ từ một tên nice guy thất bại, giận dữ trở thành quả quyết, mạnh mẽ và là một cá thể độc nhất đầy hạnh phúc.

Cũng như nhân vật George trong show Seinfeld, khi nice guy quyết định thay đổi, những thứ hay ho xuất hiện, chẳng hạn như:

- Chấp nhận bản thân.
- Học hỏi từ thất bại
- Không tìm kiếm sự công nhận từ người khác

- Trải nghiệm các mối quan hệ sâu sắc
- Biết ưu tiên bản thân
- Tìm được người thực sự quan tâm
- Học cách cho đi khôn ngoan, mà không trông chờ báo đáp
- Đối diện sợ hãi
- Trở nên chân thật
- Biết đặt giới hạn
- Có những mối quan hệ sâu sắc với những người đàn ông khác
- Tạo ra mối quan hệ lành mạnh, thỏa mãn với phụ nữ
- Trải nghiệm và bày tỏ cảm xúc
- Đối diện trực tiếp với vấn đề
- Phát triển mối quan hệ nhọc dục hào hứng và viên mãn
- Tìm thấy bình yên trong cuộc đời bất ổn.

Tìm kiếm sự giúp đỡ

Nice guy tin rằng mình cần phải làm mọi thứ một mình. Họ luôn gặp khó khăn khi cần sự giúp đỡ và luôn giấu đi những điểm yếu. Để giải thoát khỏi kiếp nice guy, chúng ta cần đảo ngược lối tư duy này.

Lột xác khỏi nice guy phụ thuộc vào việc bộc lộ con người thật và nhận sự hỗ trợ từ người khác. Nó rất quan trọng, nên nice guy cần tìm người mà mình có thể tin tưởng để hỗ trợ.

Tôi thường động viên họ thử liệu trình này với một nhà tâm lý học, hoặc một nhóm tâm lý trị liệu, một vị mục sư, hay người bạn thân. Vì nice guy thường tìm kiếm sự công nhận từ phái nữ, nên tôi sẽ một lần

nữa nhấn mạnh nice guy cần tìm người nam để giúp họ. Với nhiều nice guy, khái niệm “người đàn ông mà bạn có thể tin tưởng” nghe thật xa lạ, nhưng tôi vẫn ép anh ta phải tìm cho bằng được.

Tôi đã lãnh đạo nhóm trị liệu rất nhiều năm. Tôi đã cải thiện rất nhiều trong những nhóm trị liệu này. Mặc dù tôi tin rằng bạn hoàn toàn có thể tự thoát khỏi nice guy mà không cần sự đồng hành của một nhóm, tôi vẫn tin rằng nhóm trị liệu là một công cụ cực kì hiệu quả.

Thực hành

Nếu bạn nhận ra chính mình hay người thân qua những gì vừa đọc, hãy tiếp tục. Cuốn sách này trình bày những phương pháp hiệu quả để giải phóng bản thân khỏi những đặc điểm xấu xí của nice guy. Phương pháp này đã có hiệu quả trên rất nhiều người đàn ông và nó có thể giúp bạn và người thân.

Để thuận tiện cho quá trình này, tôi sẽ lòng ghép rất nhiều bài tập thực hành trong xuyên suốt quyển sách.

Những bài tập này giúp thuận tiện hơn trong quá trình thay đổi paradigm để thoát kiếp nice guy. Những hoạt động này không chỉ giúp nice guy hiểu paradigm của họ từ đâu mà có, mà còn giúp họ cải thiện và update lên. Những bài tập này cũng giúp định hướng nice guy làm khác biệt.

Bài tập thực hành #1

Viết ra tên 3 người bạn hoặc nhóm mà bạn có thể tin tưởng để giúp bạn thoát kiếp nice guy.

Nếu không tìm được ai, vợ lấy cuốn từ điển điện thoại và tìm số của những nhóm hỗ trợ. Viết xuống và gọi cho họ khi bạn đọc

hết chương này. Nếu công ty của bạn có chương trình hỗ trợ nhân viên, đây cũng là một nguồn khá hay. Nếu bạn có quen ai đó từng tham gia trị liệu tâm lý, hãy hỏi họ để có thêm thông tin. Thử tra thêm trên internet nữa.

Nhắc nhở

Trước khi áp dụng những công cụ mà tôi giới thiệu trong quyển sách này, tôi phải nhắc nhở bạn 2 điều. Điều 1 là những chương trình được trình bày trong quyển No More Mr.Nice guy! không chỉ là một vài ý tưởng. Nó trình bày tất cả những gì một nice guy tin là phải làm để được yêu thương.

Thoát kiếp nice guy bao gồm rất nhiều sự thay đổi trong góc nhìn và hành vi, nếu chỉ làm ba mớ thì thứ duy nhất bạn nhận được là đau khổ.

Điều 2, thoát khỏi kiếp nice guy sẽ ảnh hưởng mạnh mẽ đến những mối quan hệ của bạn. Nếu bạn đang có một mối quan hệ. Tôi đề nghị bạn hãy nhờ bạn đời đọc quyển sách này cùng bạn. Những thay đổi mà bạn đạt được sẽ ảnh hưởng mạnh mẽ không chỉ đến bạn, mà người yêu bạn nữa. Có thể bạn đời của bạn sẽ rất ủng hộ những thay đổi tích cực, họ cũng có thể bất ngờ. Đọc quyển sách này cùng nhau sẽ giúp quá trình thay đổi dễ dàng hơn.

Nếu bạn thấy những gì tôi viết có ý nghĩa, hãy tiếp tục đọc. Những chương kế sẽ trình bày những phương pháp để thoát khỏi kiếp nice guy, và đạt được hạnh phúc trong cuộc sống.

Bài tập thực hành #2

Hãy tự trả lời câu hỏi sau:

Tại sao có vẻ hợp lý khi một người cố gắng che giấu những điều bất ổn về bản thân và tìm cách trở thành một ai khác trừ khi có một lý do đáng kể để anh ta làm vậy? tại sao nice guy chối bỏ con người thật của họ?

Kết thúc chương 1 chúng ta đã biết được các triệu chứng của hội chứng và tác hại của việc làm 1 nice guy, cũng như thấy được phương hướng để cải thiện cuộc sống vốn không mấy lành mạnh của họ. Hãy đón đọc chương 2 để có cái nhìn rõ ràng hơn về quá trình hình thành 1 nice guy.

=====

Chương 2: Sự hình thành của một Nice Guy

Người dịch: Chém Heo

Tôi kết luận toàn bộ chương vừa rồi với câu hỏi như sau: *“Tại sao chúng ta vẫn có thể cho là bình thường khi một người nào đó cố gắng loại bỏ hoặc che giấu đi con người thực sự của anh ta và tỏ ra mình là một người khác thậm chí là khi không có một lý do gì thực sự thuyết phục anh ta làm vậy? Anh ta đang tìm kiếm điều gì? Một sự công nhận? Hay thậm chí là sự thương hại từ người khác? Tại sao họ không sẵn sàng mở lòng để thể hiện đúng bản chất thực sự của họ?”*.

Sau nhiều năm nghiên cứu về Hội chứng Nice Guy với nhiều góc độ và quan điểm, tôi có một câu trả lời duy nhất và hợp lí nhất cho câu hỏi vừa được đặt ra ở trên: *“Bởi vì những cậu trai và gã đàn ông này không cảm thấy an toàn và sẽ được chấp nhận khi là chính mình”*. Vì thế nên việc vào vai một gã trai tốt là cách để họ đạt được những cảm giác “an toàn” và “được chấp nhận” đó. Hơn thế nữa, lí do duy nhất khiến một đứa trẻ hay một người lớn từ bỏ bản chất và vào vai một kẻ hoàn toàn không phải mình là vì họ tin rằng sẽ là một điều tệ hại và nguy hiểm nếu như họ sống đúng với bản chất.

Trong những năm hình thành nhân cách của mình, những gã Nice Guy này đã bị tẩy não rằng sống đúng với bản chất là một việc hoàn toàn sai trái và khó được chấp nhận bởi môi trường xung quanh hay thậm chí cả chính gia đình họ.

Tiếp theo, tôi sẽ cho bạn các bạn thấy gia đình và môi trường xung quanh đã đầu độc những đứa trẻ đã từng thông minh và lý tưởng như

thế nào để biến chúng thành những gã trai ngoan chỉ biết nghe lời để nhận được sự chấp nhận và yêu thương từ người khác.

Trải nghiệm cảm giác bị ruồng bỏ.

Khoảng thời gian dễ bị ảnh hưởng nhất trong cuộc đời của một người là khi vừa sinh ra cho đến khoảng 5 tuổi. Trong những năm tháng đầu đời này, tính cách của một đứa bé đặc biệt dễ bị ảnh hưởng bởi môi trường xung quanh chúng. Đây là khoảng thời gian “hình mẫu” của đứa bé này bắt đầu được hình thành. Cha mẹ và họ hàng của trẻ thường là những tác nhân ảnh hưởng mạnh nhất trong quá trình này, và cũng là nguồn gốc của Hội chứng Nice Guy.

Có 2 sự thật ta cần phải biết về trẻ con. Đầu tiên là khi vừa xuất hiện trên cõi đời này, chúng hoàn toàn vô dụng và buộc phải phụ thuộc vào người khác (cha mẹ) để đáp ứng nhu cầu của mình. Vì thế điều đáng sợ nhất đối với mọi đứa bé đó chính là bị bỏ rơi, đối với chúng thì sự bỏ rơi cũng đồng nghĩa với cái chết.

Tiếp theo, những đứa trẻ đều bị “ảo tưởng”. Chúng tự huyễn hoặc bản thân là cái rốn của vũ trụ và vạn vật đều xoay quanh chúng. Vậy nên những đứa trẻ thường tin rằng mọi thứ xảy ra đều là vì chúng.

“Nỗi sợ bị ruồng bỏ” và “sự ảo tưởng về tầm quan trọng của bản thân” – đây là 2 nhân tố tạo nên một “nỗi ám ảnh” cho lũ trẻ: bất cứ khi nào chúng cảm thấy mình bị bỏ rơi, chúng sẽ tin rằng lỗi là do mình.

Những trải nghiệm làm chúng cảm thấy bị ruồng bỏ bao gồm:

- Cha mẹ la mắng hay đánh đòn.
- Cha mẹ không quan tâm, chú ý đến chúng.
- Cha mẹ đặt kỳ vọng quá cao, không thực tế lên chúng.
- Cha mẹ không có mặt đúng lúc chúng cần.

- Cha mẹ dùng chúng như “công cụ” để đạt được mục đích.

Đây không phải là một thế giới hoàn hảo, vậy nên cũng không có gia đình nào là hoàn hảo cả. Mọi đứa trẻ đều có những lần cảm thấy như bị ruồng bỏ. Mặc dù chúng đã có một cách nghĩ sai lệch khi tin rằng mình là nguyên nhân của những trải nghiệm không đáng nhớ, nhưng chúng vẫn sẽ không thể thay đổi cách nghĩ này. (Vì trẻ con thì luôn suy nghĩ đơn giản – ND)

Toxic Shame.

(Đây là một thuật ngữ của tác giả nên mình sẽ giữ nguyên, theo mình hiểu thì có nghĩa là “Sự hổ thẹn vô lý” – ND).

Những trải nghiệm cảm giác bị ruồng bỏ, sự ngây thơ và sự ảo tưởng về tầm quan trọng của bản thân đã khiến cho một số đứa trẻ tin rằng việc sống đúng với bản chất là không thể chấp nhận được. Chúng cho rằng việc những người xung quanh “ruồng bỏ” mình là vì chúng đã làm sai điều gì đó. Lũ trẻ không đủ trưởng thành để hiểu rằng lỗi không phải ở chúng, mà là bởi những người phải nhận ra và đáp ứng nhu cầu của chúng.

Sự ngây thơ, ảo tưởng về việc bị ruồng bỏ đã tạo nên một trạng thái tâm lý mà tôi gọi là Toxic Shame. Loại trạng thái này khiến một người tin rằng họ vốn dĩ kém cỏi, tệ hại, khác người và không xứng đáng được yêu thương. Toxic Shame không chỉ khiến một người cảm thấy họ đã làm những điều tệ hại, mà nó còn khiến cho người này cảm thấy chính họ mới là điều xấu xa.

Cơ chế sinh tồn – Sự đối phó một cách sai lệch

(Ở đây tác giả dùng cụm “Survival Mechanisms”, chúng ta có thể hiểu rằng khi một đứa trẻ cảm thấy “vị thế”, tầm quan trọng của mình đang

bị đe dọa thì nó sẽ vô thức tạo nên một “cơ chế sinh tồn”, cơ chế này nhằm giúp nó “tự vệ” khỏi cảm giác bị bỏ rơi, không an toàn – ND)

Hậu quả của việc hiểu sai rằng “mình bị bỏ rơi” của lũ trẻ được thể hiện bằng việc chúng tạo nên một cơ chế sinh tồn. Thứ cơ chế này được tạo nên (trong vô thức) để giúp chúng:

1. Chống lại những tổn thương về mặt tinh thần và thể xác khi bị bỏ rơi.
2. Đảm bảo những trải nghiệm đáng quên này sẽ không lặp lại.
3. Che giấu sự hổ thẹn vô lý của mình (Toxic shame) khỏi những người xung quanh và cả chính bản thân.

Những đứa trẻ này sẽ tìm mọi cách để đạt được 3 mục tiêu vừa nêu trên. Vì vốn hiểu biết và trải nghiệm của bọn trẻ còn rất ít, nên thứ cơ chế vô lý này thường không giúp ích được gì cả, đôi khi còn phản tác dụng. Ví dụ, một đứa trẻ cảm thấy không được quan tâm thường gây sự chú ý của bố mẹ bằng những cách ngu xuẩn và tiêu cực. Mặc dù sẽ thật ngớ ngẩn khi đứa trẻ này tìm cách thu hút sự quan tâm bằng cách tiêu cực, nhưng chúng cảm thấy như vậy còn tốt hơn cảm giác lạc lõng hay không được quan tâm. (Chúng không hiểu rằng làm như vậy chỉ khiến bố mẹ ngán ngẩm và thất vọng mình hơn, thứ chúng quan tâm duy nhất là bố mẹ đã đặt sự chú ý lên chúng – ND).

Việc cố sống để làm hài lòng người khác chỉ là một trong vô số những tình huống có thể xảy ra với một cậu nhóc từng có trải nghiệm bị ruồng bỏ thời thơ ấu hay mang trong người sự hổ thẹn vô lý (Toxic shame).

Nguồn gốc của hình mẫu Nice Guy

Khi tôi bắt đầu khám phá ra những đặc tính của Nice Guy ở chính bản thân, tôi không tài nào hiểu được tại sao mình lại có những đặc tính

và hành vi như vậy. Tôi đã cho rằng đó là do tôi xuất thân từ một gia đình tuyệt vời và có một cuộc đời tốt đẹp (**Nice guys luôn tỏ ra là mình “tốt”, ở đây tác giả nghĩ hành vi của mình là do xuất thân của bản thân mình – ND**). Nhưng khi tôi bắt đầu quan sát những gã đàn ông có những đặc điểm giống với mình, tôi cảm thấy mù tịt về lí do tại sao tôi và những gã này lại có chung những đặc tính như thế.

Khi được hỏi về thời thơ ấu, những gã Nice Guy thường nói rằng họ trưởng thành trong một gia đình “hoàn hảo”, “tuyệt vời”, “chuẩn Mỹ”. Tuy vậy, những gã này đều tìm cách che giấu khuyết điểm và cố để sống theo tiêu chuẩn của người khác. Những điều này đã cho thấy rằng tuổi thơ của họ không thực sự lý tưởng như họ đã nói.

Alan, Jason và Jose đều là những gã Nice Guy. Họ có những trải nghiệm tuổi thơ khác nhau, cách mà họ trở thành Nice Guy cũng hoàn toàn riêng biệt. Nhưng những gã này từ bé đã tin rằng mình không ổn như mình tưởng. Vì bị tác động của sự hổ thẹn vô lý (toxic shame), tất cả đều có một cách sống khá giống nhau, gã nào cũng tìm kiếm sự công nhận của người khác và tìm cách che đậy đi khuyết điểm của bản thân. Tất cả bọn họ đều tin rằng nếu làm vậy, họ sẽ có một cuộc đời suôn sẻ, được quý mến và đạt được những thứ họ muốn.

Alan

Alan – người con cả trong một gia đình có mẹ đơn thân. Khi còn bé, Alan rất nổi bật tại trường vì thành tích học tập cũng như thể thao rất tốt. Anh tự hào rằng chưa bao giờ khiến mẹ mình phải buồn dù chỉ là một giây ngắn ngủi. Những “thành tích” này khiến anh tự tin rằng mình “đặc biệt” nhất trong tất cả anh em, và Alan tin rằng mẹ tự hào về mình. Là người đầu tiên trong gia đình có được tấm bằng tốt nghiệp cao đẳng càng củng cố thêm cho sự tự tin của anh.

Như đã nói ở trên, Alan và anh em sống với người mẹ đơn thân. Bố của anh là một tên nghiện rượu và đã bỏ đi khi Alan chỉ mới 7 tuổi. Điều này khiến Alan hạ quyết tâm phải khác với bố của mình, anh tự hào bản thân là một người rộng lượng, hào phóng. Alan làm việc rất chăm chỉ để bản thân không phải giống như người bố của mình – một gã đàn ông nóng tính và vô dụng. Khi còn ở độ tuổi thiếu niên, Alan còn là một thủ lĩnh năng nổ của đội hướng đạo sinh, anh cũng chưa từng uống rượu hay sử dụng bất kì loại chất kích thích nào.

Nói về người mẹ của Alan, bà là một tín đồ của đạo Cơ đốc giáo chính thống và bà đã nuôi dạy Alan trong một giáo phái (in a sect that preached hell-fire and brimstone) khiến anh tin rằng mình là “tội đồ” chỉ vì bản thân có những suy nghĩ và khát vọng “phạm tục”. Mặc dù luôn cố gắng làm một con chiên ngoan đạo, Alan vẫn luôn lo sợ rằng mình sẽ phạm phải lỗi lầm nào đó và chịu sự trừng phạt vĩnh cửu của Chúa.

Alan tin rằng mẹ anh là một vị “thánh”. Bà là một người phụ nữ sẵn sàng làm mọi thứ vì con, luôn biết lắng nghe và không bao giờ phán xét các con của mình. Tuy vậy, bà và Alan vẫn thường xuyên ngồi lại với nhau và nói về những “tội lỗi” của bố anh, đồng thời “xót thương” lẫn nhau vì những gì mà họ đã trải qua.

Rất nhiều lần mẹ của Alan nói với anh rằng bà luôn cố gắng để nuôi dạy các con lớn khôn và khác với bố. Bà muốn các con trai của mình phải là những người đàn ông rộng lượng, nhẹ nhàng và tôn trọng phụ nữ. Mặc dù đã trưởng thành, Alan vẫn giữ mối quan hệ khăng khít với mẹ và làm mọi thứ có thể để cuộc sống của bà tốt hơn.

(Theo văn hóa phương Tây, khi đủ 18t thì người con được xem như là đã trưởng thành và phải bắt đầu cuộc sống của riêng mình, bố mẹ cũng có cuộc sống của riêng họ – ND)

Jason

Jason – người đã được nhắc đến trong chương trước. Anh ta cho rằng mình đã trưởng thành trong một gia đình “chuẩn mực”. Nhưng thực tế thì bố mẹ của anh ta là những kẻ sống dựa dẫm vào con cái. Mặc dù anh ta tin rằng mình có một tuổi thơ lý tưởng, thực tế lại cho thấy bố mẹ anh đã “lợi dụng” anh và các anh em để đạt được “mục đích” của riêng mình.

Jason tin rằng bố mẹ anh là những bậc phụ huynh hoàn hảo. Qua lời kể của anh, họ là những người rất nghiêm khắc và luôn bảo bọc con mình quá mức cần thiết. Anh ta cũng đã phải thừa nhận rằng mình đã được bố mẹ quan tâm quá mức và là một tay “gà mờ” đích thực về tình dục.

Bố của Jason là một người kiểm soát gia đình quá mức. Jason nói rằng bố vẫn luôn cố kiểm soát mình dù anh đã lớn. Ông luôn yêu cầu con mình phải nghe theo mình, trong việc mua nhà, mua xe, thậm chí cả việc nên đi đến nhà thờ nào.

Mẹ của Jason được miêu tả như một người phụ nữ “tuyệt vời và đáng mến”. Anh ta nói rằng bà luôn có mặt trong mọi hoạt động của lũ trẻ. Bởi vì không có bất cứ người bạn nào nên bà đặt hết tâm tư vào những đứa con.

Jason không thể nào nhớ được lần cuối mà bố mẹ anh thể hiện tình cảm với nhau là khi nào. Anh cũng không thể tưởng tượng ra được làm thế nào mà họ có thể có với nhau 3 đứa con. Mặc dù bố mẹ anh đã làm mọi thứ vì con cái, nhưng anh cũng không thể nhớ được đã bao giờ họ từng “nghỉ phép” để chăm sóc bản thân hay chưa.

Khi trưởng thành, Jason phải vào vai hình mẫu mà bố mẹ anh hằng mong muốn: người chồng tốt, người cha mẫu mực, một con chiên ngoan đạo và một chuyên viên lành nghề. Mặc dù đã cố hết sức, Jason luôn cảm thấy mình quá kém cỏi và không vượt qua được cái bóng của bố mẹ mình.

Jose

Mặc dù là một cố vấn kinh doanh thành đạt, anh chàng này gặp vấn đề với những mối quan hệ thân thiết. Jose được đào tạo kĩ lưỡng và có một sự nghiệp đầy quyền lực nhưng cũng không kém phần áp lực. Anh chàng này là một người năng động, vậy nên một kì nghỉ trong mơ của anh ta sẽ là một chuyến đạp xe đường dài hay leo núi. Dù chịu áp lực rất lớn trong công việc, anh ta luôn cố che giấu cơn giận của mình và cố không làm bất cứ ai buồn lòng dù chỉ là một câu nói. Jose thừa nhận rằng anh là một người thích kiểm soát và thứ anh “thèm khát” nhất chính là sự công nhận của mọi người.

Jose bị thu hút bởi những người phụ nữ thích dựa dẫm và lệ thuộc. Anh ta còn phát hiện rằng bản thân cũng bị thu hút bởi những người từng bị lạm dụng tình dục. (gã này thích cảm giác người khác phải lệ thuộc vào mình, gã cảm thấy như mình là một người “ban ơn”, dạng này còn gọi là “good” Nice Guy, được định nghĩa rõ hơn ở các phần sau – ND)

Jose vẫn giữ mối quan hệ với bạn gái của mình vì anh ta lo lắng cho tình trạng tài chính của cô, Jose sợ rằng cô ta sẽ “tiêu đời” nếu anh rời bỏ cô.

Jose thừa nhận rằng anh có một gia đình không êm ấm. Anh ta là người con thứ hai trong 7 người con của một gia đình nghèo khó. Khi mới chỉ khoảng 14 tuổi, anh đã phải đóng vai cha mẹ và chăm sóc cho những người em của mình. Anh thổ lộ rằng gia đình của anh là

một mớ hỗn loạn kinh khủng và anh cảm thấy mình cần phải bảo vệ các em mình khỏi những ảnh hưởng tiêu cực đó.

Cha của Jose là một gã nóng tính, ngược đãi và thích kiểm soát. Ông ta thường nổi điên và mắng chửi những đứa con trai của mình, trong khi những đứa con gái thì lại bị ông lạm dụng tình dục.

Mẹ Jose thì mắc bệnh Rối loạn cảm xúc lưỡng cực (Manic-depression hay Bipolar disorders, một loại bệnh tâm thần – ND). Tâm trạng của bà cực kì thất thường và luôn phải phụ thuộc vào thuốc. Khi bà “vui”, bà giữ cho nhà cửa sạch sẽ, nói về chính trị và xã hội để tiêu khiển, bà còn có những hành vi tình dục bệnh hoạn. Khi thì bà lại phát điên, biến căn nhà trở thành đồng rác và đe dọa sẽ tự tử. Jose đã từng phải phá cửa để cướp khẩu súng khỏi tay bà khi anh 15 tuổi. Lúc đó bà đã dọa sẽ tự tử trong khi những đứa con đứng chôn chân vì sợ hãi. Đối với Jose thì đây là chuyện thường ngày khi lớn lên ở gia đình này.

Jose đã rất cố gắng để có một cuộc đời khác với gia đình “bất ổn” của mình. Anh ta là trụ cột của gia đình mình và cũng là người giải quyết khi gia đình có vấn đề gì đó. Cuộc sống của Jose như gắn liền với “hỗn độn”, anh ta là người sẽ giải quyết mớ “hỗn độn” trong gia đình, công việc và cũng như các mối quan hệ. Dường như đó đã là một nghĩa vụ đối với anh và sẽ thật bất thường nếu như anh không phải giải quyết rắc rối.

Jose xem trí tuệ và khả năng xử lý vấn đề của mình chính là thứ “cứu vớt” cuộc đời anh. Những thứ này giúp anh không bị cuốn vào sự bất ổn của gia đình mình và cuộc sống. Jose tin rằng nếu anh không có những khả năng này, anh sẽ phải sống một cuộc đời giống như bố mẹ và anh em của mình – một mớ hỗn độn.

Child Development 101 – Sự Phát Triển Của Trẻ Con

Alan, Jason và Jose đều có những trải nghiệm khác nhau trong thời thơ ấu, nhưng cuộc sống của họ đều có phần giống nhau. Cả ba đều tin rằng cuộc sống của mình không ổn như họ từng nghĩ, và họ buộc phải thay đổi bản thân. Để giúp người đọc hiểu rõ hơn về việc tại sao 3 tuổi thơ khác nhau lại có thể tạo nên 3 người có hình mẫu tương đồng nhau, tôi sẽ đưa ra những sự thật về trẻ con trong quá trình phát triển đã được tôi nhắc đến trước đó:

1. Đứa trẻ nào khi vừa sinh ra cũng đều vô dụng và phải phụ thuộc vào người khác.
2. Đứa trẻ nào cũng sợ bị bỏ rơi.
3. Đứa trẻ nào cũng ảo tưởng về tầm quan trọng của bản thân.
4. Đứa trẻ nào cũng từng trải qua cảm giác bị bỏ rơi.
5. Khi cảm thấy bị bỏ rơi, đứa trẻ nào cũng cho rằng lỗi là do mình.
6. Cách hiểu ngây thơ và sai lệch của chúng đã tạo nên sự hổ thẹn vô lý về bản thân (Toxic shame) – chúng nghĩ rằng mình không tốt.
7. Trẻ con thường sử dụng những cách sai lệch để đối phó lại với cảm giác bị bỏ rơi, tránh cho những việc này lặp lại và để che giấu những khuyết điểm khỏi người khác và chính bản thân mình.
8. Những cách đối phó sai lệch này phản chiếu rõ sự ngây thơ và ngờ nghệch của chúng.

Từ những bé trai hoàn hảo thành những Nice Guy nhu nhược

Những điều vừa được liệt kê ở trên có thể trùng khớp với trải nghiệm tuổi thơ của Alan, Jason, Jose và tất cả những gã Nice Guy được nhắc đến trong quyển sách này. Quá trình biến đổi một đứa bé trai hoàn hảo thành một tên Nice Guy tệ hại có thể tóm gọn trong ba giai

đoạn sau: Trải nghiệm bị bỏ rơi, mặc cảm vô lý về bản thân và sự hình thành cơ chế sinh tồn sai lệch.

Trải nghiệm bị bỏ rơi

Giống như tất cả những Nice Guy khác, Alan, Jason và Jose đều từng bị bỏ rơi theo nhiều cách:

Alan và Jose có cha mẹ nóng tính và hay phán xét, họ đã khiến hai người tin rằng mình chưa từng ổn.

Alan “tôn thờ” mẹ của mình như một vị thánh, nhưng bà đã không “cứu rỗi” khi anh bị bố bạo hành. Điều này đã ngầm hiểu rằng Alan không đáng để được bảo vệ.

Alan vì bị bố bỏ rơi mà đã tạo dựng nên niềm tin rằng mình phải khác với bố để trở thành một người đàn ông tốt và được mẹ yêu thương.

Alan và Jason từng bị “lợi dụng” bởi bố mẹ của họ. Họ được yêu quý chỉ vì luôn vâng lời và không gây ra rắc rối. Điều này đã cho hay chỉ khi họ sống đúng với kì vọng của bố mẹ thì họ mới được yêu thương.

Jason tin rằng bố mẹ của mình là những người hoàn hảo, anh cảm thấy xấu hổ và không thể vượt qua được cái bóng quá lớn của họ.

Jose không nhận được bất cứ sự chăm sóc, dẫn lối hay hỗ trợ nào từ bố mẹ của mình. Điều này đã cho thấy anh chẳng là gì trong mắt họ.

Alan và Jason trưởng thành trong những giáo phái cực đoan, họ buộc phải “hoàn hảo” và “trong sạch”. Phạm lỗi cũng đồng nghĩa với việc bị Chúa trừng phạt.

Jose tin rằng anh chỉ có giá trị khi anh khác với gia đình hỗn loạn của mình.

Cả ba người Alan, Jason và Jose đều tin rằng lợi ích của người khác quan trọng hơn mong muốn của bản thân mình – đây là một biểu hiện thường thấy của những gã Nice Guy.

Tất cả những trải nghiệm này đều là một dạng trải nghiệm cảm giác bị ruồng bỏ, vì chúng đã khiến những người này tin rằng họ chưa từng thực sự ổn.

Sự mặc cảm về bản thân

Không cần biết rằng liệu họ đã từng trải qua việc bị lạm dụng, thờ ơ, làm nhục... hay chưa, tất cả những gã Nice Guy đều có chung một niềm tin: sống đúng với bản chất là một việc rất đại dột.

Niềm tin này được tiêm nhiễm vào đầu những đứa trẻ bởi những bậc cha mẹ vô trách nhiệm. Một số khác thì lại còn quá trẻ để đảm đương trọng trách làm cha mẹ, hay không biết cách để nuôi dạy con. Đôi khi, những niềm tin này được truyền đạt trong nhiều tình huống một cách không có chủ ý.

Trong mọi tình huống, đứa trẻ đều tin rằng tất cả mọi chuyện xảy ra đều có dính dáng đến nó. Thử áp dụng logic của trẻ con, chúng ta sẽ có lối suy nghĩ điển hình *“Tất cả là tại mình nên.....”*. Giờ thì hãy thử ghép lối suy nghĩ này vào bất cứ tình huống nào:

- Khi mình khóc, không ai dỗ dành mình.
- Mẹ mới có nét mặt như thế.
- Bố bỏ đi và không quay trở lại.
- Mẹ mới phải làm những việc cồng con này giúp mình.
- Bố mắng mình.
- Mình không tuyệt vời được như bố mẹ.

- Mẹ buồn phiền.

Cũng bởi những trải nghiệm không được tốt đẹp, những đứa bé trai cũng có loại logic “*Mình chỉ được yêu thương và trở thành đứa con ngoan nếu....*”, giờ thì chúng ta sẽ tiếp tục thêm tình huống vào:

- Mình khác với bố.
- Mẹ cần mình.
- Mình không phạm bất kì lỗi lầm nào.
- Mình học giỏi.
- Mình luôn vui vẻ.
- Mình khác biệt với anh em.
- Mình không gây ra rắc rối.
- Mình làm bố mẹ vui.

Cơ chế sinh tồn sai lệch

Bởi những trải nghiệm bị bỏ rơi thời thơ ấu và hiểu sai bản chất sự việc, những Nice Guy đã tạo nên một cơ chế sinh tồn để đáp ứng 3 điều sau:

1. Chống lại tổn thương và khủng hoảng tinh thần bị gây ra bởi những trải nghiệm bị bỏ rơi.
2. Tránh những trải nghiệm không tốt này tái diễn.
3. Che giấu đi sự mặc cảm về bản thân.

Thứ cơ chế ngu ngốc này đã tạo nên cách nghĩ sai lầm sau:

- **NẾU** tôi giấu đi khuyết điểm của bản thân và sống theo tiêu chuẩn của người khác,

- **THÌ** tôi sẽ được quý mến, có được những thứ tôi muốn và có một cuộc đời suôn sẻ.

Lỗi suy nghĩ này được hình thành vào thời thơ ấu, nhưng nó ảnh hưởng rất nhiều đến tư duy khi Nice Guy đã trưởng thành. Mặc dù đây là cách hiểu sai đối với những sự kiện thời thơ ấu, nhưng những gã Nice Guy vẫn cứ bám víu vào nó ngay cả khi mình đã lớn. Những gã thất bại này tin rằng đây là “kim chỉ nam” cho một cuộc đời tốt đẹp, và ngay cả khi nó không có hiệu quả thì họ vẫn cứ lặp đi lặp lại với hi vọng sẽ thành công.

Phân loại Nice Guy

Thứ cơ chế sinh tồn sai lệch mà Nice Guy đã tạo nên để đối phó với những trải nghiệm không tốt đẹp và sự mặc cảm vô lý về bản thân thường được thể hiện theo 2 cách. Ở cách đầu tiên, gã Nice Guy sẽ thường phóng đại sự “bất ổn” của hắn và cho rằng mình là một người tệ hại. Tôi gọi đây là loại “**Nice Guy tồi tệ**”.

Nice Guy tồi tệ luôn cố gắng thuyết phục mọi người rằng hắn là một người tệ hại. Hắn nói về những hành vi sai trái của mình lúc còn nhỏ, thời thiếu niên và cả khi trưởng thành để thêm phần khẳng định về sự tệ hại của bản thân mình. Hắn sẽ kể cho bạn nghe về việc làm vỡ kính cửa sổ và bị phạt đòn khi còn nhỏ, hay việc vi phạm pháp luật và làm cho mẹ mình khóc khi còn ở tuổi thiếu niên. Thậm chí hắn còn bịa ra chuyện rằng mình chơi đồ, nhậu nhẹt bê tha. Hắn ta tin rằng việc cố hết sức che đậy đi những điều xấu cố hữu của bản thân là cách duy nhất để có được hạnh phúc trong cuộc sống. Hắn biết mọi người sẽ không tin vào “nhân cách” Nice Guy của hắn, nhưng hắn cũng không có lựa chọn nào khác.

Loại thứ hai là loại “**Nice Guy tốt đẹp**”. Loại này thường kiểm soát sự mặc cảm bản thân bằng cách trấn áp cái niềm tin về sự vô dụng

của chính mình. Hắn sẽ cố thuyết phục rằng hắn là một người tốt đẹp nhất mà bạn từng biết. Nếu hắn có khuyết điểm gì đó, hắn sẽ xem như nó chỉ là tiểu tiết và có thể dễ dàng sửa đổi. Khi còn bé thì hắn không phải là một đứa nhóc mơ mộng, thời niên thiếu thì hắn không bao giờ mắc sai lầm, đến khi lớn lên thì lại là một người đúng chuẩn trong mọi quy tắc. Loại Nice Guy này đã chôn vùi niềm tin rằng mình “không ổn” vào sâu trong tiềm thức của hắn. Hắn che đậy sự mặc cảm vô lý về bản thân với một niềm tin rằng với những việc tốt mình đã làm, hắn đã là một người tốt đẹp. **(Thực tế thì không có ai hoàn hảo cả, không phải cứ làm vài việc tốt thì bạn là người tốt – ND).**

Mặc dù 2 loại Nice Guy này có sự khác nhau trong việc nhìn nhận sự mặc cảm vô lý đối với bản thân, nhưng họ vẫn có điểm chung rất lớn: tất cả Nice Guy đều tin rằng họ chưa bao giờ ổn cả, vì vậy họ phải che đậy khuyết điểm và cố sống theo tiêu chuẩn của người khác.

Tôi nêu những đặc điểm cụ thể của 2 loại Nice Guy nhằm giúp họ hiểu bản thân hơn. Họ thực sự không tốt(hay xấu) như họ tưởng. Họ chỉ là những tâm hồn bị tổn thương bởi góc nhìn sai lệch đối với tuổi thơ của mình.

Bài thực hành #3

Thật bất khả thi để liệt kê ra hết những nhân tố có thể khiến một cậu trai tìm cách che đi khuyết điểm bản thân và tìm kiếm sự công nhận từ người khác. Tôi cũng không nghĩ rằng việc những Nice Guy kể ra hết những trải nghiệm khiến tệ hại là cần thiết. Nhưng tôi cho rằng việc biết rõ cốt lõi của sự việc sẽ giúp chúng ta có cách xử lý tốt hơn.

Hãy đọc lại câu chuyện của Alan, Jason và Jose để xem bạn có nét tương đồng nào không. Sau đó hãy viết ra những “thông điệp” của gia đình đã khiến bạn thấy rằng sống đúng với bản

chất là điều không ổn. Hãy chia sẻ với một người mà bạn tin tưởng. Đừng quên nói cho họ biết cảm giác của bạn.

Mục đích của bài thực hành này là giúp bạn biết rõ hơn, chứ không phải đổ lỗi cho những trải nghiệm không vui. Đổ lỗi chưa bao giờ là một giải pháp tốt cả, thay vào đó hãy liệt kê rõ ràng những trải nghiệm khiến bạn cảm thấy việc sống đúng bản chất là sai. Hành động này sẽ khiến bạn nhìn nhận lại kĩ hơn về chúng và tìm ra giải pháp.

Thế hệ Baby Boom và những gã trai nhạ cảm.

(Baby Boom là một thuật ngữ dùng để chỉ những người sinh từ năm 1946 đến 1964, trong thời kỳ bùng nổ trẻ sơ sinh của thế giới sau Thế chiến II – ND)

Đứa trẻ nào cũng từng trải qua cảm giác bị bỏ rơi. Trẻ con cũng có vô số cách hiểu và phản ứng lại với những trải nghiệm này. Như đã nói ở trên, trở thành Nice Guy chỉ là một trong vô số khả năng có thể xảy ra đối với một đứa trẻ. Tuy nhiên, với số lượng Nice Guy mà tôi từng gặp, thì những trải nghiệm tuổi thơ không tốt đẹp chưa phải là tác nhân đủ lớn để tạo ra họ.

Tôi không do dự khi nói rằng ngoài kia luôn tồn tại những gã Nice Guy, xã hội có đầy rẫy những gã nhu nhược và ảo tưởng về cuộc sống của mình. Không thiếu những tên “con trai cưng” (Mama’s boy) hay những gã chồng nhu nhược đang đâu đó ngoài kia. Tôi tin rằng nhiều cậu bé sinh ra đã có tính cách ôn hòa và rộng lượng và lớn lên cũng trở thành những người đàn ông với tính cách như vậy. Nhưng sau nhiều năm tiếp xúc với vô số gã đàn ông, tôi tin rằng số lượng nhiều một cách “khủng khiếp” những tên Nice Guy này được tạo ra là do sự kết hợp của các động lực xã hội khác nhau trong 5 thập kỷ qua.

Để hiểu rõ hơn về sự phổ biến của Hội chứng Nice Guy, chúng ta phải kể đến một loạt những thay đổi lớn trong xã hội bắt đầu từ khoảng đầu thế kỷ và tăng nhanh sau Thế chiến thứ 2. Những động lực xã hội góp phần vào sự phổ biến của Hội chứng Nice Guy này bao gồm:

- Sự chuyển đổi từ nền kinh tế nông nghiệp sang nền kinh tế công nghiệp.
- Sự di cư của người dân từ vùng nông thôn lên thành thị.
- Sự thiếu vắng hình bóng của người cha trong các gia đình.
- Số lượng các cuộc ly hôn, gia đình chỉ có cha hoặc mẹ đơn thân, gia đình do phụ nữ làm chủ tăng cao.
- Hệ thống giáo dục được điều khiển bởi phụ nữ.
- Các phong trào nữ quyền.
- Chiến tranh Việt Nam.
- Cách mạng giới tính.

Đây là những sự kiện đã tạo nên ảnh hưởng to lớn lên thanh thiếu niên Mỹ thời bấy giờ. Những sự biến chuyển xã hội này đã tạo ra 3 tác động góp phần nhân rộng thứ “dịch bệnh” Nice Guy này đến với thế hệ Baby boom:

1. Những đứa bé bị tách khỏi bố của mình và những hình mẫu nam tính khác (ông, cậu, chú...). Việc này đã khiến nam giới không có sự liên kết với nhau, và những đứa bé này không biết sự nam tính thực thụ là như thế nào.
2. Việc dạy dỗ con trai rơi vào tay phụ nữ. Những bà mẹ nay phải chịu trách nhiệm nuôi dạy con trai mình thành những người đàn ông trưởng thành (**trong khi phụ nữ thì làm sao hiểu hết được về đàn ông? – ND**) và hệ thống giáo dục cũng bị “thôn tính” bởi phụ nữ. Việc này

làm cho định nghĩa về đàn ông bị bóp méo, những đứa bé này dần dần bị “tẩy não” và phụ thuộc vào sự công nhận của phụ nữ.

3. Chủ nghĩa nữ quyền cấp tiến ngầm ngụ ý rằng đàn ông là “xấu xa” và “không cần thiết”. Những thông điệp này của họ khiến nhiều gã đàn ông càng tin rằng nếu họ muốn được quý trọng thì họ phải sống dựa trên tiêu chuẩn của phụ nữ. Nhiều gã coi việc này có nghĩa là họ phải che đậy đi những khía cạnh có thể khiến họ bị coi là một gã đàn ông tồi.

Lịch sử thế kỉ 20

Sau đây là những nhận định chung về việc làm thế nào mà những biến đổi xã hội nửa cuối thế kỉ 20 đã tạo nên một lượng lớn những gã Nice Guy.

Sự thiếu vắng hình bóng của những người bố

Sự biến chuyển thành một xã hội sản xuất và sự di cư đến thành thị trong những năm sau chiến tranh đã kéo những người bố rời xa khỏi con trai mình. Thống kê của Cục điều tra dân số Hoa Kỳ cho thấy vào năm 1910, 1/3 các hộ gia đình sống ở nông thôn. Đến 1940 thì con số này đã sụt giảm chỉ còn 1/5, và đến năm 1970 thì có đến 96% hộ gia đình sống tại thành thị.

Trong một xã hội nông nghiệp, những đứa con trai được làm việc và tương tác với bố tại các cánh đồng, đôi khi còn có cả họ hàng bao gồm các ông, các chú và những người anh em họ. Sự tương tác hàng ngày với những người đàn ông này tạo nên cho chúng một hình mẫu của sự nam tính. Chúng học được “thế nào là đàn ông” thông qua việc quan sát bố mình, giống như ông đã từng làm đối với ông nội. Sự di cư từ vùng nông thôn đến thành thị hay ngoại ô thành thị sau Thế

chiến thứ 2 đã làm cho mối liên kết giữa những người bố và con trai mình bị sụt giảm nghiêm trọng. Những ông bố phải rời đi làm vào mỗi buổi sáng, và nhiều đứa trẻ sẽ không được quan sát bố mình làm việc.

Những ông bố dần dần vô dụng theo nhiều cách. Chứng nghiện công việc, TV, rượu và tình dục đã đẩy họ ra xa khỏi con trai mình. Sự gia tăng các vụ ly hôn bắt đầu khiến những đứa con trai bị tách khỏi bố của mình. Thống kê cho thấy rằng tỷ lệ ly hôn ở nam giới tăng gấp ba lần từ năm 1940 đến năm 1970. Vào năm 1940, chỉ có hơn 5 triệu gia đình được làm chủ bởi phụ nữ, nhưng đến năm 1970 thì con số này đã tăng gần 3 lần thành 13 triệu gia đình.

Nhìn chung, những gã Nice Guy tôi từng làm việc cùng thường không có mối quan hệ khăng khít với bố lúc còn nhỏ. Đôi khi đấy là do bố của họ dành quá nhiều thời gian cho công việc, hoặc là không quan tâm chăm sóc họ đúng mức. Các Nice Guy cũng thường nói về bố mình theo hướng tiêu cực, họ thường miêu tả bố là người thích kiểm soát, nóng tính, thường xuyên vắng mặt, nghiện ngập hay lảng nhãng. Vậy nên không có gì bất ngờ khi các Nice Guy thường muốn mình phải khác với bố.

Sự thiếu vắng của người bố trong thời gian này khiến các bà mẹ phải đảm đương trọng trách của chồng mình, họ phải chịu trách nhiệm cho việc nuôi dạy con trai mình thành những người đàn ông. Thật không may rằng ngay cả những bà mẹ thông thái nhất cũng không thể nào biết cách dạy con mình làm thế nào để trở thành đàn ông thực thụ, thế nhưng họ vẫn cố làm việc này.

Tôi tin rằng những người mẹ chính là tác giả tạo ra những gã Nice Guy ở thập niên 40, 50 và 60, những người này đã dạy con mình “cách để làm đàn ông”. Điều này đã khiến nhiều gã Nice Guy tiếp nhận tiêu chuẩn của sự nam tính từ phụ nữ (mà lẽ ra tiêu chuẩn này

phải được đặt ra bởi đàn ông) và thoải mái để cho phụ nữ áp đặt tiêu chuẩn về đàn ông của họ lên bản thân.

Hệ thống giáo dục bị phụ nữ “thôn tính”.

Hệ thống giáo dục hiện đại cũng đã góp phần vào việc những đứa bé trai bị nuôi dạy bởi phụ nữ. Kể từ khi Thế chiến thứ 2 nổ ra, tất cả bé trai phải học tại các ngôi trường có giáo viên nữ chiếm đa số (vì đàn ông đều phải tham gia chiến tranh). Đối với chúng, những “bài học” vỡ lòng mà chúng được dạy chính là cách phục tùng phụ nữ. Từ mẫu giáo cho đến lớp 6 thì chúng chỉ được dạy bởi duy nhất một giáo viên nam, còn lại là 6 giáo viên nữ. Nếu xét theo tiêu chuẩn giáo dục quốc gia, thì điều này có vẻ như không có gì là bất thường cả.

Số lượng giáo viên nam chỉ chiếm 1/4 so với tổng số giáo viên trên toàn quốc. Tại cấp tiểu học, họ chỉ được dạy khoảng 15% số tiết học của bọn trẻ, và con số này vẫn đang bị cắt giảm đều đặn. Từ lúc ở nhà trẻ cho tới lúc học mẫu giáo và rồi vào tiểu học, xung quanh các cậu bé trong thời hậu chiến này chỉ toàn là bóng hình phụ nữ (vì bố của chúng bận phải đi làm). Có rất ít những người đàn ông ở bên cạnh và dẫn dắt chúng vào giai đoạn này. Và khi một cậu nhóc vốn đã bị tách khỏi bố mình và bị tẩy não về việc phục tùng phụ nữ từ trước, thì hệ thống giáo dục lúc bấy giờ chỉ làm cho tình trạng của đứa bé ngày càng tệ thêm.

Chiến tranh Việt Nam.

Trong thập niên 60, Chiến tranh Việt Nam đã gây nên sự xa cách (cả về nghĩa bóng lẫn nghĩa đen) giữa những đứa bé trai với bố của mình. Những đứa con trai đã đứng lên và phản đối lại cuộc chiến tranh được bắt đầu bởi chính cha của chúng. Các ông bố cựu chiến binh đã không thể hiểu nổi sự nổi loạn của các cậu con trai. Thế hệ

trẻ này đã trở nên đối lập hoàn toàn với cha mình, và chống lại việc sử dụng vũ trang để giải quyết các vấn đề trong nước cũng như quốc tế. Và thế là loại đàn ông yêu chuộng hòa bình và ghét việc xung đột đã được sinh ra bởi phong trào phản chiến.

Phong trào giải phóng phụ nữ. (Nữ quyền)

Cùng vào khoảng thời gian này, nhiều phụ nữ cũng bắt đầu ra ngoài để làm việc. Các phương pháp kiểm soát sinh đẻ đã trao cho họ sự “tự do”, và phong trào giải phóng phụ nữ cũng đang nhen nhóm vào lúc này. Một số người mẹ đã nhìn thấy trước được sự thay đổi trong vai trò giới tính, nên họ đã “chuẩn bị” trước. Họ bắt đầu dạy con gái mình tư tưởng “không cần đến đàn ông”, đồng thời nuôi dạy con trai phải khác với bố, chúng phải trở thành những gã nhẹ nhàng, rộng lượng và sẵn sàng phục tùng phụ nữ.

Phong trào nữ quyền cấp tiến những năm thập niên 60 và 70 đã thể hiện rõ thái độ chán ghét đàn ông. Một số nhà nữ quyền đổ lỗi cho đàn ông là nguyên nhân của mọi vấn đề trên thế giới này, số khác lại khẳng định rằng đàn ông chỉ là thứ “phiền toái”. Nhiều khả năng phần lớn phụ nữ trong thời kì này không hề có những suy nghĩ như vậy, nhưng một số lượng nhất định phụ nữ “hận thù” đàn ông là đủ để khiến nhiều gã tin rằng việc sống đúng với bản chất là sai trái.

Những khẩu hiệu như “men are pigs” hay “all men are rapists” xuất hiện nhan nhản trong thời gian này. Một số khẩu hiệu khác ít tiêu cực hơn thì lại châm biếm đại loại như “phụ nữ cần đàn ông như cá cần có xe đạp” (a woman needs a man like a fish needs a bicycle). Những gã vốn dĩ đã phục tùng và thêm khát sự công nhận của phụ nữ đã rất sốc khi thấy những biểu ngữ này. Chúng như động lực thúc đẩy những gã này tìm hiểu thêm về phụ nữ và cố làm hài lòng họ nhằm nhận được sự quý mến và tôn trọng.

Soft Males và Boy-Men (Đực rựa mong manh).

Tác giả Robert Bly – người viết nên tác phẩm Iron John, đã nói về việc những biến đổi xã hội đã tạo ra một “giống” đàn ông mới trong thời kỳ Baby Boom tại Mỹ. Ông gọi những người này bằng cụm từ “soft males”.

“Họ là những người rất tuyệt vời và đáng quý – tôi thích họ – những người này không có hứng thú trong việc tàn phá đất mẹ hay là gây chiến tranh. Họ luôn lịch thiệp cả về bản chất lẫn cách sống, nhưng những gã này thường không cảm thấy vui về gì. Bạn có thể dễ dàng thấy được là trong những gã này rất thiếu sức sống. Trớ trêu thay, bạn thường thấy những gã này bên cạnh những người phụ nữ có năng lượng rất cao. Chúng ta có một gã trai “hoàn hảo”: tinh tế, thấu hiểu, vượt trội về mặt sinh học so với đời trước (cao to hơn, khỏe hơn..), nhưng hẳn chẳng thực sự đóng góp được gì.”

Ở một góc nhìn khác, Camille Paglia bình luận về sự biến chuyển của xã hội trong vòng 5 thập kỷ qua đã thay đổi vai trò của đàn ông và phụ nữ như thế nào. *“Người phụ nữ sau một ngày làm việc mệt mỏi buộc phải kiềm chế tính khí của mình lại khi họ quay về nhà. Cô ta phải cố kiềm chế, hoặc là cô ta sẽ phá tan mọi thứ trong nhà.*

Để không phải chịu đựng viễn cảnh tiến thoái lưỡng nan này (kiềm nén thì khó chịu, đập phá thì toang cái nhà :)))), nhiều phụ nữ trung lưu quyết định tìm một gã trai ngoan ngoãn như 1 đứa con trai trong gia đình mẫu hệ (con trai thường không có tiếng nói trong chế độ mẫu hệ) để cặp kè và để bề sai bảo.”

Bất kể chúng ta gọi những gã này là gì đi nữa – “soft males”, “những gã nhạy cảm”, hay “Nice Guys”, thì sự kết hợp của các sự kiện xã hội trong thời kỳ sau Thế chiến thứ 2 đã củng cố và phóng đại những “thông điệp” mà nhiều đứa bé trai đã được gia đình của mình truyền

tải – rằng chúng chưa bao giờ là ổn cả. Những sự kiện xã hội này như đã “đổ thêm dầu vào lửa” cho niềm tin ngu muội rằng nếu chúng muốn được yêu thương và có một cuộc sống tốt đẹp, chúng phải học cách che giấu đi khuyết điểm của bản thân và sống theo tiêu chuẩn của người khác (đặc biệt là phụ nữ).

Quan sát của tôi trong những năm gần đây đã dẫn đến kết luận rằng không chỉ thế hệ BaBy Boom bị tác động bởi những thứ biến động xã hội vừa được nêu trên, mà ngay cả thế hệ trẻ bây giờ. Ngày càng nhiều những gã trai chỉ mới đôi mươi, thậm chí cả những thằng nhóc tuổi teen có những đặc điểm của Hội Chứng Nice Guy. Những gã trẻ tuổi này không chỉ bị những biến động xã hội ảnh hưởng, mà họ còn lớn lên trong những gia đình bố mẹ đơn thân, hoặc có một người bố là Nice Guy. Khi viết những dòng này, tôi cho rằng chúng ta chỉ mới bắt đầu với thế hệ Nice Guy thứ ba.

Những tập tính của lũ đàn ông vô tích sự bên ngoài.

Bị ảnh hưởng bởi những tác động tiêu cực từ gia đình và xã hội đã được nêu trên, những gã Nice Guy thường gặp rất nhiều khó khăn trong cuộc sống và tình cảm. Vì chính những mặc cảm vô lý đối với bản thân và thứ cơ chế sinh tồn ngu ngốc, cuộc đời của những gã này là một sự bế tắc và vô định. Thật tệ hại, nhưng thay vì thử làm gì khác thì những gã đàn ông này cứ cố gắng lặp lại những thất bại vô ích với hi vọng mình sẽ thành công.

Tôi thường nói với mấy gã Nice Guy rằng *“Nếu anh cứ lặp lại những gì mà anh đã thất bại một cách vô ích, thì thứ đang chờ anh vẫn chỉ là thất bại mà thôi”*. Để làm rõ hơn những điều tôi đã trình bày, thì đây là những điều mà các Nice Guy thất bại thường làm:

- Tìm kiếm sự công nhận của người khác.
- Tìm cách che giấu khuyết điểm của bản thân.

KeoDau.net – Kiếp Ngu Chấm Hết

- Đặt nguyện vọng của người khác lên trên nguyện vọng của chính bản thân.
- Từ bỏ sức mạnh nguyên thủy của bản thân và đóng vai nạn nhân.
- Tuyệt giao với những cá thể đực khác và từ bỏ sự nam tính của bản thân.
- Tạo dựng các mối quan hệ không đáng có.
- Tạo dựng các tình huống dẫn đến những lần quan hệ tình dục không như ý.
- Không phát huy hết tiềm năng của bản thân.

7 chương tiếp theo sẽ là kế hoạch để các Nice Guy có thể thay đổi bản thân một cách hiệu quả. Hãy đọc thật kĩ, đã đến lúc bắt đầu một cuộc sống mới và đạt được những thứ bạn muốn!

=====

Chương 3: Học cách chỉ làm hài lòng người thực sự quan trọng – Người ấy là ai?

Người dịch: Ngô Phương Chí

“Tôi như một con tắc kè”, Todd, một Nice Guy độc thân 30 tuổi thú nhận, “Tôi có thể trở thành bất kì ai mà tôi tin rằng sẽ được người khác yêu thích. Với những đũa bọ thông minh, tôi tỏ ra thông minh và dùng từ ngữ mang tính hàn lâm. Trước mặt mẹ, tôi là một đũa con đáng yêu ngoan ngoãn. Ở với bố, tôi thường bàn luận chủ đề thể thao. Trong mắt đồng nghiệp, tôi là một gã hay chữi thề... bằng mọi giá để trông thật ngầu. Ẩn sau tất cả, tôi không chắc tôi là ai hay có ai thực sự thích tôi vì bản thân tôi. Nếu tôi không thể nhận ra họ muốn tôi như thế nào, tôi sợ sẽ bị bỏ rơi. Cái hay là, chẳng nào tôi cũng cảm thấy cô đơn mọi lúc.”

Mọi thứ 1 Nice Guy làm đều cố ý hoặc vô tình tính toán để nhận được sự ủng hộ và tránh bị ghét. Nice Guy luôn tìm kiếm sự công nhận từ bên ngoài trong mọi mối quan hệ và tình huống, kể cả từ người lạ và người mà gã không thích. Todd là một ví dụ của người mà vì sự Toxic Shame, tin rằng phải trở thành người mà mọi người mong muốn, Nice Guy tin rằng cần phải biến đổi cá tính tùy tình huống như tắc kè nếu muốn được yêu quý, thỏa mãn nhu cầu và có được một cuộc đời vô ưu vô lo.

Nice Guy thường xuyên tìm kiếm sự công nhận từ bên ngoài thường phản tác dụng. **Bằng việc cố gắng làm được lòng mọi người, Nice**

Guy lại thường làm người xung quanh chán chường – kể cả chính bản thân gã.

TÌM KIẾM SỰ CÔNG NHẬN

Vì Nice Guy không tin rằng gã ổn, gã tìm vô số cách để thuyết phục mọi người rằng gã đáng yêu và đáng được khao khát. Gã có thể tập trung vào một vài điểm của bản thân (ngoại hình, tài năng, trí tuệ), việc gã làm (cư xử tốt, làm việc chăm chỉ) và cả những yếu tố bên ngoài (1 vợ, 2 con, 3 tầng, 4 bánh) để tỏ ra có giá trị và có được công nhận.

Tôi cho rằng cơ chế tìm kiếm sự công nhận này thực tế là trói buộc. Nice Guy gắn liền giá trị bản với những thứ bên ngoài và dùng chúng để thuyết phục mọi người rằng gã có giá trị. Không có những ràng buộc này, Nice Guy không biết điều gì có thể khiến người khác yêu quý mình. Trở thành 1 Nice Guy là hình thái trói buộc cao nhất dành cho 1 thằng đàn ông. Gã thực lòng tin rằng sự tận tâm trở nên “tốt” và làm “đúng” mang đến cho gã giá trị và bù đắp lại cảm xúc tự ti luôn hiện hữu trong tâm gã.

Bởi vì sự hồ thẹn vô lý này, Nice Guy không có cách nào hiểu được rằng gã có thể được mọi người yêu quý khi gã là chính gã. Gã tin rằng gã là 1 kẻ tồi tệ (gã Nice Guy tự nhận “Tao cực kì tốt” không hề nhận thức được sự tồn tại của niềm tin cốt lõi này, nhưng nó vẫn tồn tại, ngấm ngấm điều khiển gã). Từ đó gã giả dụ nếu ai đó biết về gã, họ sẽ khám phá ra điều tương tự. Gã cho rằng tự trói buộc bản thân vào thứ gã cảm thấy có giá trị và thu về sự công nhận là điều cần thiết nếu muốn được yêu quý, thỏa mãn nhu cầu và có được một cuộc đời vô ưu vô lo.

Bài thực hành số #4

Tôi đã làm khảo sát trong 1 vài nhóm “No More Mr. Nice Guy!” và hỏi về những trói buộc nào họ hay dùng để có được sự công nhận từ bên ngoài. Sau đây là một vài câu trả lời. Nhìn qua danh sách. Ghi chú lại bất kì cách nào bạn dùng. Thêm vào danh sách những hành động nào của chỉ riêng bạn. Viết vài ví dụ. Hỏi người khác phản hồi về những việc họ nghĩ là bạn đang tìm kiếm sự công nhận:

- Chải chuốt mái tóc thật mượt
- Tỏ ra thông thái
- Giọng nói thỏ thẻ, nhẹ nhàng
- Tỏ ra vị kỷ
- Khác biệt với những người đàn ông khác
- Không bao giờ say xỉn
- Trau chuốt vẻ ngoài
- Trở thành 1 vũ công giỏi
- Trở thành 1 người yêu tốt
- Không bao giờ nổi giận
- Làm người khác vui
- Làm 1 nhân viên tốt
- Ô tô sạch sẽ
- Phối đồ đẹp
- Dễ chịu
- Tôn trọng phụ nữ

- Không bao giờ xúc phạm ai
 - Ra về như 1 người cha tốt
-

CÁCH MỘT NICE GUY SỬ DỤNG TRÓI BUỘC

Cal là 1 Nice Guy điển hình trong việc sử dụng trói buộc để tìm kiếm sự công nhận. Cal tìm kiếm công nhận bằng cách luôn ở trong tâm trạng tốt, lái chiếc xe đẹp, ăn mặc chỉnh tề, có vợ đẹp con xinh. Giờ hãy mở xẻ xem Cal làm cách nào để được công nhận.

Cal thích cho cô con gái 14 tháng tuổi diện những chiếc váy xinh xắn và dẫn cô bé đi dạo công viên. Vào ngay giây phút đầu tiên vận đồ cho cô bé con, anh ta vô thức gắn liền giá trị và con người anh với việc được công nhận là 1 “người cha tốt”. Anh ấy biết rằng người khác sẽ nhìn con bé và cười. Vài người sẽ bàn tán, những người khác sẽ dừng lại hỏi thăm hay khen rằng đứa bé rất xinh. Những sự chú ý này khiến Cal cảm thấy tốt hơn về bản thân.

Trớ trêu thay, không một ai đánh giá Cal dựa vào những thứ ràng buộc kia. Hơn nữa, việc anh ta phụ thuộc vào những tác nhân bên ngoài đã ngăn mọi người hiểu hơn về con người thực sự của anh. Không gì trong những điều trên làm nên con người anh ta. Tuy nhiên, nó lại là thứ anh ta tin là giúp anh có giá trị

TÌM KIẾM SỰ CÔNG NHẬN CỦA PHỤ NỮ

Nice Guy tìm kiếm sự công nhận bên ngoài trong mọi tình huống, và nó đặc biệt quan trọng trong mối quan hệ với phụ nữ. Nice Guy coi sự tán thành của phụ nữ như 1 sự công nhận tối thượng. Dấu hiệu tán thành của phụ nữ có được hiểu như khao khát làm tình, có những hành động khiêu gợi hoặc chỉ đơn giản là 1 nụ cười, 1 cái chạm hay sự chú ý. Và ở phía ngược lại, Nice Guy diễn giải tâm trạng không vui của phụ nữ thành cô ấy không chấp nhận hay tán thành gã.

Và còn vô số những hành vi tiêu cực như vậy.

Tìm kiếm sự công nhận của phụ nữ khiến Nice Guy luôn luôn để ý triển vọng về độ cởi mở của cô (the possibility of a woman's availability). Triển vọng về sự sẵn sàng (the possibility of availability) là một thuật ngữ tôi dùng để đo độ sẵn sàng làm tình của phụ nữ. Vì Nice Guy xem sex như hình thái cao nhất của sự chấp nhận, và gã tin rằng phụ nữ cần tâm trạng tốt trước khi làm tình, nên gã sốt sắng làm vừa lòng cô gái mà gã khao khát. Hơn nữa, nếu cô ấy tức giận, áp lực, hay tâm trạng không tốt, gã tin rằng phải làm gì đó ngay (nói dối, đưa ra giải pháp, hi sinh bản thân, thao túng).

Triển vọng về sự sẵn sàng lan rộng hơn cả sex. Vì Nice Guy được dạy rằng không được làm phụ nữ phật ý, gã luôn rất thận trọng khi phản hồi lại tâm trạng và khao khát của những phụ nữ. thậm chí là cả với mấy ả gã không hề có ý định lên giường.

Tìm kiếm sự công nhận từ phụ nữ đã trao cho họ quyền lực để lèo lái mối quan hệ. Nice Guy thường phản hồi rằng tâm trạng của gã bị cuốn theo cảm xúc của đối tác. Nếu cô ấy vui vẻ, gã cũng cảm thấy thế. Còn nếu cô ấy bực dọc, cáu gắt, gã lại cảm thấy lo lắng cho đến khi cô ấy bình tĩnh trở lại. Sự liên kết này sâu sắc đến mức nhiều Nice Guy nói với tôi rằng họ cảm thấy thật tệ khi cảm thấy vui vẻ trong lúc đối tác thì không.

Tìm kiếm sự công nhận của phụ nữ đưa cho phụ nữ quyền lực để định nghĩa và định giá đàn ông. Nếu 1 người phụ nữ nghĩ rằng anh ta “sai” hoặc là “1 thằng dở”, Nice Guy sẵn sàng tin rằng cô ta đã đúng. Kể cả khi 2 người bất đồng, ở 1 mức nào đó gã sẽ nghĩ rằng cô ta là phụ nữ, cô ta luôn đúng. (1 Nice Guy hỏi tôi “*Nếu 1 thằng đàn ông nói mà không cô gái nào ở đó để nghe, anh ta có sai không?*”).

Tìm kiếm sự công nhận của phụ nữ tạo ra cơn thịnh nộ dành cho phụ nữ. Mặc dù hầu hết Nice Guy nói rằng “yêu” phụ nữ, sự thật là, hầu hết lũ này đều có sự giận dữ điên cuồng dành cho phụ nữ. Đó là

bởi vì con người có xu hướng khinh rẻ những gì mà ta thần thánh hóa. Khi vị thần đó xử sự theo cách ta không muốn, ta sẽ phản ứng theo 2 trường hợp. Hoặc là ta sẽ tăng cường thờ phụng, hoặc là chửi mắng trong phần nộ. Khi Nice Guy tôn thờ một cô gái và cố gắng có được sự công nhận, sớm hay muộn sự tôn sùng đó sẽ chuyển thành tức giận khi tất cả những “vật cúng” không tương xứng với những gì gã mong mỏi. Vậy nên cũng chẳng có gì lạ khi 1 Nice Guy tuyên bố tình yêu bất diệt dành cho 1 cô gái và tức tối gọi cô là “c** đ**” không lâu sau đó.

Tôi phát hiện rằng Nice Guy mà cong thì cũng nhạy cảm như trai thẳng khi tìm kiếm sự công nhận. Chừng nào còn tự thuyết phục không thể quyến rũ được phụ nữ, gã còn đánh lừa bản thân rằng phụ nữ không hề có quyền lực gì kiểm soát được gã.

Bài thực hành số #5

Nếu bạn không còn quan tâm người khác nghĩ gì về mình, cuộc đời bạn sẽ trông như thế nào?

Nếu bạn không còn bận tâm việc tìm kiếm sự công nhận của phụ nữ, bạn muốn mối quan hệ với người khác giới tiến triển ra sao?

NGHỆ SĨ CHE ĐẬY

Khi con trai tôi, Steve, mới 9 tuổi, vô tình chọc một lỗ trên bàn ăn bằng bút bi. Khi cu cậu nhận ra mình đã làm sai thì nó đã ngay lập tức báo cho mẹ. Steve có được sự xấu hổ thích đáng và lành mạnh với lỗi làm này. Nó biết hành động đó đã tác động đến cái bàn và phải chịu trách nhiệm. Và quan trọng nhất, nó biết nó không hề xấu.

Nếu tôi làm việc gì khi còn là 1 đứa trẻ (hay sau này lớn lên), tôi bị ảnh hưởng bởi “Toxic Shame” và dùng mọi cách để che giấu hay chối

bỏ những thứ đã làm. Tôi đã bị thuyết phục rằng có ai đó sẽ tức giận và không còn yêu quý tôi nữa. Tôi đã sống cùng nỗi sợ và một nỗi lo thường trực sẽ có ai đó phát hiện ra.

Rất nhiều Nice Guy nói rằng họ đã có nhiều lần trong tình huống giống như Steve. Và không có ngoại lệ, từng người họ thú nhận đã làm ngược lại với Steve – cố gắng che giấu nó đi.

Như đã nói ở trên, mọi thứ 1 Nice Guy làm chỉ là cố ý hoặc vô thức tính toán để nhận được sự ủng hộ và né tránh sự phản đối. Vì Nice Guy không tin rằng bản thân con người gã đã rất OK, gã luôn coi bất kì lỗi lầm hay vết nhơ nào đó là chứng cứ khiến gã xấu xa và không còn đáng yêu. Gã tin rằng nếu ai đó nhìn thấy gã tệ thế nào, gã sẽ tổn thương, xấu hổ và bị ruồng bỏ. Kết quả là, Nice Guy là những nghệ sĩ che đậy tuyệt vời.

Nice Guy tin rằng gã phải che giấu hoặc đánh lạc hướng khỏi bất kì thiếu sót nào mọi người có thể nhìn thấy

- Khi quên mất gì đó
- Khi đến muộn
- Khi hàm hổng thứ gì
- Khi không hiểu cái gì
- Khi làm sai
- Khi cảm thấy chần nản
- Khi cảm thấy đau đớn
- Khi làm rối tung mọi thứ

Thứ Nice Guy phải giấu thường là những thứ dễ thấy nhất và là 1 phần của giống loài Homo-sapien

- Gã có nhu cầu nhục dục
- Gã cũng phải tiểu tiện và đại tiện (có ai từng không dám xin đi vệ sinh vì xấu hổ chưa?)
- Gã đang dần già đi
- Đầu gã đang hói dần
- Gã có những nhu cầu riêng
- Gã không hề hoàn hảo

Bài thực hành số #6

Hãy nhìn lại danh sách phía trên. Viết lại những tình huống mà bạn đã cố gắng che giấu hay đánh lạc hướng khỏi 1 lỗi lầm nào đó. Bạn nghĩ che giấu điều gì đó với những người bạn yêu quý hiệu quả ra sao?

CHE GIẤU NHỮNG BẰNG CHỨNG

Nice Guy tìm vô số cách sáng tạo để che đậy những thiếu sót và lỗi lầm, bao gồm:

Nói Dối

Hầu hết Nice Guy tự hào về sự thành thực và đáng tin cậy. Mỉa mai thay, Nice Guy về cơ bản thường không thành thật. Nice Guy nói dối, một phần sự thật và bỏ quên chi tiết nếu họ tin rằng sẽ ngăn được mọi người tập trung vào hấn theo cách tiêu cực.

Dựa Vào Khoản Tín-Dụng-Việc-Tốt

Vì Nice Guy cố gắng đấu tranh để trở nên tốt, cho đi và quan tâm, gã tin rằng những hành động này như 1 khoản tín dụng sẽ bỏ qua hết những lỗi lầm gã làm. Một phần niềm tin của Nice Guy rằng nếu hầu hết mọi việc hắn làm đều tốt, thì không ai sẽ để ý đến khi hắn làm sai.

Sửa Chữa

Người trưởng thành chịu trách nhiệm cho hành động của họ. Khi họ mắc lỗi và cư xử không chính chắn, họ xin lỗi, cải thiện và khắc phục hậu quả. Ngược lại, Nice Guy cố gắng sửa chữa tình hình bằng cách làm mọi thứ để người kia nguôi giận.

Lý-Do-Phòng-Vệ-Hợp-Lý (Defend Explain Excuse Rationalize)

Lý-Do-Phòng-Vệ-Hợp-Lý là những hành vi dựa trên nỗi sợ để đánh lạc hướng những người khác khỏi lỗi lầm của và “sự tội tệ” của Nice Guy. Gã thường sử dụng Lý-Do-Phòng-Vệ-Hợp-Lý khi gã làm gì sai trái hoặc không có khả năng làm gì và ai đó (thường là vợ, đối tác, sếp) đang đe dọa và sắp nhấn chìm gã trong sự tức giận.

Phản Khách Vi Chủ (ND: mượn từ của Tôn tử)

Nếu ai đó tức giận về 1 Nice Guy hay chỉ ra lỗi lầm của gã, cơn xấu hổ làm gã bị tổn thương. Trong 1 nỗ lực để đánh lạc hướng bản thân và người khác, gã sẽ làm gì đó để kích động sự xấu hổ của người kia. Tôi gọi nó là **Đổ Bỏ Nỗi Xấu Hổ (ND: shame dumping, như 1 chiếc xe rác mang theo sự xấu hổ từ người này đổ cho người khác)**. Chiến thuật vô thức này dựa trên niềm tin rằng nếu gã chuyển được trọng tâm sang lỗi sai của kẻ khác, gã có thể thoát khỏi sự chú ý. Những kĩ

thuật tiêu biểu bao gồm trách mắng, lôi lại quá khứ, làm chệch hướng và chỉ ra thiếu sót của người kia.

Ranh Giới

Nice Guy dựng lên 1 ranh giới ngăn người ngoài đến quá gần. Để hiểu thôi, điều này cho gã sự riêng tư, và cùng bảo vệ gã khỏi hậu quả của việc bị phát hiện. Những ranh giới này có thể bao gồm: Nghiện ngập (thức ăn, sex, TV, bia rượu, công việc,...), Sự hóm hỉnh, Tài chế nhạo, Đề cao cái tâm hồn/tính cách bên trong, Chủ nghĩa hoàn hảo và Sự cô lập.

Chàng Trai Teflon (ND - Teflon: 1 hợp chất polyme cách điện, không cháy, chống dính, không bị ăn mòn hay phản ứng kể cả với acid)

Dẫu cho bao nhiêu cố gắng để 1 Nice Guy có ngoại hình tốt và được mọi người yêu quý, những cơ chế phòng vệ trên cũng giữ mọi người xa cách. Như hầu hết các hình mẫu Nice Guy, những hành vi vô thức đó đi ngược lại những gì mà Nice Guy khao khát. Trong khi mong cầu tình yêu và sự kết nối, hành động của gã tạo ra một bức tường vô hình ngăn mọi người tiến đến gần gã.

Nice Guy mất nhiều thời gian và khó khăn mới nhận thức được con người không được tạo ra để trở nên hoàn hảo. Con người được tạo ra để chia sẻ những sở thích, vấn đề và là một nguồn năng lượng sống riêng biệt.

Con người phải kết nối với nhau. Cố gắng che đậy bản chất và tạo nên một hình ảnh hoàn hảo khiến anh ta trở nên mập mờ, khó xử, tế nhị và vô vị. Tôi thường coi những Nice Guy như những **chàng trai Teflon**. Chúng miệt mài trở nên trơn tru đến mức không gì có thể bám

dính lên chúng. Không may là cái vỏ Teflon ngăn cản người khác hiểu rõ con người hẳn. Thật bi hài rằng chính sự không hoàn hảo lại là cái kéo con người lại gần nhau hơn.

Bài thực hành số #7

Bạn có tin rằng người khác có thể nhìn thấy mặt không hoàn hảo mà vẫn yêu quý bạn?

Bạn sẽ thay đổi bản thân thế nào nếu biết rằng người quan tâm đến bạn sẽ không bao giờ bỏ đi hay ngừng yêu quý bạn – cho dù có ra sao?

TỰ CÔNG NHẬN

Hồi phục sau Hội chứng Nice Guy bao gồm thay đổi paradigms cốt lõi (xem lại chương 1). Thay vì tìm kiếm sự công nhận từ bên ngoài và né tránh sự phản đối, Nice Guy muốn quay đầu phải bắt đầu từ việc tìm kiếm sự công nhận bởi người duy nhất thật sự quan trọng – chính bản thân.

Mĩa mai thay, khi Nice Guy tập trung yêu quý bản thân, gã bắt đầu trải nghiệm sự thân mật và kết nối với người khác, điều mà gã từng thềm thường ghê gớm. Để giúp cho quá trình hồi phục dễ dàng hơn, Nice Guy có thể

- Nhận diện những cách tìm kiếm sự công nhận
- Chăm sóc tốt cho bản thân
- Đưa cho bản thân những khẳng định tích cực
- Dành nhiều thời gian một mình
- Biểu lộ con người thật cho người “an toàn” (ND: người tích cực, đủ sự tin tưởng và quan tâm).

NHẬN DIỆN NHỮNG CÁCH TÌM KIẾM SỰ CÔNG NHẬN GIÚP NICE GUY HỌC CÁCH CÔNG NHẬN BẢN THÂN

Nghe có vẻ kỳ quặc nhưng Nice Guy cần phải thực hành sống đúng với bản thân. Một cách để bắt đầu quá trình là chú ý đến những lúc cố gắng gây ấn tượng hay giành lấy sự công nhận. Nice Guy đang phục hồi có thể quan sát bản thân khi giành nhiều thời gian hơn cho mái tóc, giữ cửa cho người khác, lau dọn nhà bếp hay dắt đứa con đi dạo – chỉ để được chú ý và ngưỡng mộ.

Khi gã bắt đầu để ý việc phải tốn quá nhiều thời gian và năng lượng để thu thập sự chú ý, gã có thể bắt đầu sống kiểu sống hướng vào trong (inside out), tức là thay vì tìm kiếm sự chấp thuận và công nhận từ bên ngoài, gã sẽ hướng sự chú ý vào bên trong. Trong khi đó, gã có thể bắt đầu tự vấn bản thân những câu hỏi quan trọng **“Tôi muốn gì”, “Điều gì tôi cảm thấy đúng”, “Điều gì khiến tôi hạnh phúc”**.

Như đã nói ở trên, Cal là một ví dụ về cách Nice Guy dùng sự trói buộc – những thứ bên ngoài để tìm kiếm giá trị. Trong một liệu trình điều trị cá nhân, tôi yêu cầu Cal viết ra 1 danh sách giúp anh ta có được sự công nhận từ người khác. Tuần sau đó anh ấy mang đến 1 danh sách dài 2 trang. Tôi khuyến khích anh ấy chọn ra 1 cái và quan sát cách anh ấy sử dụng trong tháng tới.

Cal quyết định tập trung vào chiếc xe. Cal giữ nó sạch bóng, từ trong ra ngoài. Anh ấy tin rằng nó là thứ gây ấn tượng với người khác và khiến họ yêu quý anh. Anh ấy quyết định không rửa hay hút bụi nó trong 1 tháng. Khi làm thế, anh ấy để ý đến trạng thái bản thân và cách người khác phản ứng.

Vì Cal sống ở khu vực Seattle, chiếc xe nhanh chóng phủ 1 lớp bụi xám do nước mưa và bụi bẩn. Vô số lần anh chống lại thôi thúc phải rửa xe. Khi đánh xe trên phố, anh ấy chắc chắn mọi người nhìn chiếc xe bẩn thỉu và phán xét anh. Khi đi làm hay đến nhà người bạn, anh

ấy chờ ai đó chê trách. Khi con gái anh dùng ngón tay để vẽ linh tinh trên xe, nó gần như quá giới hạn chịu đựng của anh.

Vào cuối tháng, Cal rửa xe và đánh bóng chiếc xe, anh ấy cảm thấy nhẹ nhõm. Và thật bất ngờ, không ai bình luận gì về chiếc xe bẩn và cũng chẳng ai ngừng yêu quý anh. Tương tự thế, rửa xe không khiến ai quý anh hơn hay mang đến cho anh những người bạn mới

Bài thực hành số #8

Hãy trở lại với danh sách những hành vi tìm kiếm sự công nhận ở đầu chương này. Chọn 1 việc trong số đó và làm 1 trong 2 cách sau:

1) Tạm ngừng hành động đó trong 1 khoảng thời gian. Nói với người xung quanh về việc này. Nếu bạn thất bại, hãy nói với người “an toàn” về nó. Và sử dụng lần sơ suất này để cảm thấy nhu cầu tìm kiếm sự công nhận trong 1 khoảnh khắc.

2) Cố ý thực hiện nó nhiều hơn. Điều này có thể ko hợp lý lắm, nhưng đây là cách tốt để tìm hiểu về hành vi vô thường vô phạt. Quan sát cảm giác của bạn khi cố gắng nhiều hơn để có được sự công nhận từ bên ngoài.

CHĂM SÓC TỐT CHO BẢN NGÃ (THE SELF) GIÚP NICE GUY HỌC CÁCH TỰ CÔNG NHẬN BẢN THÂN

Chăm sóc tốt cho bản ngã rất quan trọng khi nỗ lực thay đổi niềm tin vào bản thân. Nếu Nice Guy tin rằng gã chẳng có mấy giá trị, những hành động với bản thân sẽ phản chiếu điều đó. Khi một Nice Guy đang phục hồi bắt đầu chú tâm quan tâm với bản thân, những hành động đó hàm ý rằng gã xứng đáng với thứ gì đó.

Khi tôi đề cập tới vấn đề này cho Nice Guy, họ chẳng thể nào nghĩ ra quá 1 hay 2 thứ để cải thiện bản thân. Chúng ta sẽ chung tay suy nghĩ và tạo ra 1 danh sách những thứ có thể làm. Những việc tốt này có thể từ những điều nhỏ nhất như uống nhiều nước hay đánh răng đến những thứ to tát hơn như đi du lịch hay mua chiếc xe mình luôn ao ước. Dưới đây là một vài việc:

- Tập thể dục, chạy bộ
- Ăn đồ tốt cho sức khỏe
- Ngủ đủ giấc
- Thư giãn, vui chơi
- Đi massage
- Tụ họp với hội bạn
- Mua đôi giày mới
- Đánh bóng đôi giày
- Chăm sóc răng
- Khám sức khỏe
- Nghe nhạc

.....

Càng nhiều thứ Nice Guy làm cho bản thân, gã càng cảm thấy không thoải mái. Gã có thể cảm thấy hoảng sợ, lo lắng, tội lỗi hay bối rối. Những thứ này là kết quả của thứ gọi là **bất hòa nhận thức (cognitive dissonance)**.

Khi Nice Guy làm gì đó tốt với bản thân, gã đang làm việc hàm ý rằng gã có giá trị. Điều này mâu thuẫn với niềm tin sâu thẳm rằng gã vô dụng. Kết quả là, gã sẽ trải nghiệm sự bất hòa – sự xung đột của 2

thông điệp trái ngược nhau. Theo thời gian, 1 trong số đó sẽ thắng. Tôi khuyến khích Nice Guy tiếp tục đối xử tốt với bản thân, không quan trọng nó khó chịu bao nhiêu. Theo thời gian, thông điệp cốt lõi của quá khứ sẽ bị thay thế bởi niềm tin mới và chính xác hơn phản ánh giá trị vốn có của gã.

Todd, được giới thiệu từ đầu chương, dành quá nhiều thời gian tìm kiếm sự công nhận của người khác nên hầu như không làm gì cho bản thân. Nhờ sự động viên của anh em trong nhóm “No More Mr. Nice Guy!”, Todd quyết định cố gắng làm điều gì đó cho bản thân, bắt đầu từ việc tự mua cho mình tất và đồ lót.

Sau 1 vài tuần, anh ấy bắt đầu 1 chế độ tập luyện và đi tập thường xuyên. Mặc dù nó gây ra cảm giác tội lỗi, anh ấy bắt đầu đi massage mỗi tuần. Sau 6 tháng, Todd quyết định tiêu \$2000 để tham gia 1 câu lạc bộ độc thân. Anh ấy chia sẻ rằng mặc dù thi thoảng có giọng nói rằng anh ấy không hề xứng đáng với nó, nhưng làm vậy là một trong những sự khẳng định mạnh mẽ nhất anh từng làm. 1 vài tháng sau đó, anh ấy nói rằng đã có 2 cuộc tình với 2 người phụ nữ khác nhau, và cả 2 đều thích anh vì chính bản thân anh ta.

Bài thực hành số #9

Bắt đầu với danh sách ở trên và thêm vào những thứ bạn có thể làm cho bản thân. Đặt ở đâu đó dễ nhìn và chọn ít nhất một việc mỗi ngày để làm

KHẲNG ĐỊNH BẢN THÂN GIÚP NICE GUY HỌC CÁCH TỰ CÔNG NHẬN BẢN THÂN

Sự công nhận tích cực có thể thay đổi niềm tin cốt lõi của 1 Nice Guy về bản thân. Điều này thay thế thông điệp đã cũ và sai lệch về giá trị

của 1 Nice Guy bằng những thông điệp mới và thực tế hơn. Khi được sử dụng 1 mình, tác dụng của những khẳng định này đều ngắn hạn. Đó là bởi nó đi ngược lại niềm tin xa xưa và sâu thẳm nhất mà Nice Guy nghĩ về bản thân. Sự xác nhận chỉ có hiệu quả khi đứng cùng với những quá trình thay đổi niềm tin cốt lõi khác.

Bài thực hành số #10

Lập 1 danh sách những xác nhận tích cực về bản thân. Viết chúng lên giấy ghi nhớ và dán ở nơi vừa tầm mắt. Thay thế thường xuyên để lúc nào cũng trông mới. Khi đọc những xác nhận đó, hãy nhắm mắt và hoàn toàn nắm rõ nghĩa từng từ. Quan sát những khuynh hướng của tâm trí đang cố chối bỏ nó để trở lại với niềm tin sâu thẳm kia

Đây là những xác nhận bạn có thể dùng:

“Tôi đáng mến như chính con người tôi”

“Tôi hoàn toàn không hoàn hảo”

“Nhu cầu của tôi cũng quan trọng”

“Tôi là người mạnh mẽ và quyền lực”

“Tôi có thể đối diện mọi thứ”

“Mọi người yêu mến và chấp nhận con người tôi”

“Rất bình thường khi cư xử như một con người bình thường và mắc lỗi”

“Tôi là người duy nhất tôi cần làm hài lòng”

DÀNH NHIỀU THỜI GIAN MỘT MÌNH GIÚP NICE GUY HỌC CÁCH TỰ CÔNG NHẬN BẢN THÂN

Dành nhiều thời gian hơn một mình là một quy trình quan trọng để trở lại bình thường và thoát khỏi Hội chứng Nice Guy. Khi ở một mình, Nice Guy sẽ phát hiện ra gã là ai, gã thích gì và gã làm thế nào để điều khiển cuộc đời gã. Tôi đặc biệt khuyến khích Nice Guy nên tìm kiếm nơi nào không ai biết đến. Khi đó, Nice Guy có ít lý do hơn để tìm kiếm sự công nhận của người khác, và ít nhu cầu phải cho giấu lỗi lầm. Khi ở một mình, Nice Guy có thể nhìn lại bản thân và phương hướng cuộc đời. Đây cũng là 1 dịp tốt để luyện tập chịu trách nhiệm cho nhu cầu bản thân.

Khi ở một mình, Nice Guy đang phục hồi có thể làm bất kì điều gì mà không phải lấy lòng hay thỏa hiệp. Gã sẽ được đi ngủ và thức dậy bất kì khi nào gã muốn. Gã tự quyết định mình sẽ ăn gì và lúc nào. Gã sẽ được quyết định mình đi đâu làm gì. Ở một mình tức là không phải nhìn trước ngó sau, tìm kiếm sự công nhận, hi sinh bản thân hay cố sửa lỗi lầm người khác.

Dành nhiều thời gian một mình hơn cũng giúp Nice Guy đang phục hồi đối mặt với nỗi sợ lớn nhất – sự cô độc và cô lập. Khi Nice Guy phát hiện rằng ở một mình không quá tệ, gã sẽ nhận ra không cần phải tiếp tục các mối quan hệ độc hại, khoan dung với những hành vi không thể tha thứ hay thao túng người khác để thỏa mãn nhu cầu bản thân.

Thời gian ở một mình là hiệu quả nhất khi Nice Guy có thể quan sát xu hướng tự đánh lạc hướng bản thân bằng những thứ nghiện ngập như cố gắng bận rộn, dùng sex, đồ ăn, rượu bia để giải trí. Viết nhật kí trong khoảng thời gian này đặc biệt hữu ích. Vài khoảnh khắc sáng suốt tôi trải nghiệm trong đời đều là một mình khi đi cắm trại cuối tuần, những lần trốn tránh kéo dài hàng tuần và những khi vợ tôi xuống phố.

Bài thực hành số #11

Lập 1 kế hoạch cuối tuần leo núi hoặc đi biển. Nếu có thể, vạch kế hoạch cho 1 kỳ nghỉ cho 1 tuần hoặc hơn để tới nơi mà không ai biết. Đi du lịch nước ngoài một mình nếu có thể. Sử dụng khoảng thời gian này như 1 cơ hội nhìn lại bản thân và soi chiếu. Mang theo nhật ký. Tự chăm sóc tốt bản thân. Mang theo ít sách và thực hiện các bài thực hành. Khi bạn trở về, quan sát bạn đã thay đổi ra sao và mất bao lâu để bạn quay lại nếp sống cũ.

BỘC LỘ BẢN THÂN GIÚP NICE GUY HỌC CÁCH TỰ CÔNG NHẬN BẢN THÂN

Khi Nice Guy cố gắng che giấu con người thật khỏi người khác, gã lại càng củng cố niềm tin cốt lõi rằng gã là 1 người tồi tệ và không được yêu mến. Thay đổi niềm tin cốt lõi này yêu cầu gã phải phơi bày con người thật ra, đào thải sự hổ thẹn vô lý này và tiếp thu nhiều hơn những thông điệp chính xác hơn những thứ từ hồi bé. Bởi vì sự cần thiết, quá trình này cần những người “an toàn”.

Việc tìm được những người “an toàn” ban đầu mang lại cảm giác hoảng sợ, nhưng đây là việc tuyệt đối cần thiết. Gã Nice Guy đang phục hồi không thể làm điều này một mình. Người “an toàn” rất cần thiết để đảo ngược những niềm tin méo mó của Nice Guy về giá trị bản thân.

Quá trình này cần xây dựng sự tin tưởng. Tôi khuyên Nice Guy đang phục hồi nên gặp người “an toàn” của mình một cách thường xuyên, và dần dần bắt đầu bộc lộ bản thân. Quá trình này bắt đầu từ việc nói về bản thân gã. Điều này bản thân nó đã gây cho gã không ít sự khó chịu. Theo thời gian, Nice Guy đang phục hồi bắt đầu bộc lộ những thứ mà gã cảm thấy ít thoải mái nhất khi người khác biết. Một khi niềm tin đã hình thành, gã có thể bắt đầu bộc lộ những thứ làm nên

nổi sợ và sự xấu hổ trong hắn. Tôi đã chứng kiến nhiều Nice Guy từ chỗ hay giấu diếm và lẩn tránh đã tự tin bộc lộ những bí mật sâu thẳm nhất với sự hiện diện của người “an toàn”.

Reid, một cái hủ hèm di động đang cố gắng cai rượu và là 1 thành viên của nhóm “No More Mr. Nice Guy” là 1 ví dụ hay về quá trình này.

Reid tham gia nhóm vào 1 buổi chiều, khá im lặng và tách biệt trong 30-40 phút đầu. Những người như Reid hoặc sẽ tham gia tích cực hoặc sẽ thu mình lại. Những lúc anh ấy im lặng là dấu hiệu của những cảm xúc điên cuồng. Và khi thời cơ đến, tôi bảo Reid rằng anh ấy có vẻ tách biệt và hỏi xem anh ấy đang cảm thấy thế nào.

Một khi cả nhóm quay sang nhìn anh, anh ấy dần chuyển từ tách biệt sang sợ hãi. *“Tôi gần như không muốn đến hôm nay”*, anh ấy thì thầm trong khi nhìn xuống đôi tay, *“Thực tế là, tôi đã nghĩ đến việc rời khỏi nhóm.”*

Một vài anh chàng khác nói lên mối quan tâm của cả nhóm và hỏi có chuyện gì đã xảy ra.

“Tôi chỉ cảm thấy thật tệ”, Reid tiếp tục, *“Tôi đã làm nhiều thứ tồi tệ, và tôi không biết rằng có nên nhìn mặt các bạn không.”*

1 ý nghĩ thoáng qua rằng những gì anh ấy đã làm có thể khiến cả nhóm phán xét anh ấy. Một thành viên hỏi rằng liệu anh ấy có vấn đề gì không.

“Không, tệ hơn cơ”, Reid Trả lời, *“Tôi đã phá hỏng mọi thứ và tôi không chắc có nên nói cho các bạn không.”*

Khi cả nhóm hỗ trợ và động viên, Reid đã phá vỡ sự sợ hãi và xấu hổ rồi bắt đầu cởi mở hơn.

“Tuần trước, tôi bị sếp khiển trách và sau đó tôi với vợ đánh nhau. Tôi cảm thấy chán nản đến mức ra ngoài và uống Vodka đến mức say

không biết trời đất. Tôi tiếp tục chèn chén sau đó và không thể ngăn bản thân dừng lại.”

Nước mắt lăn xuống và nổi xấu hổ về việc nghiện rượu hiện lên trên gương mặt anh. Anh ấy đã cai rượu từ khi vào nhóm khoảng vài tháng trước. Anh ấy rất tích cực nhưng đã trải qua nhiều điều lầm lỗi và tái nghiện sau 12 năm phục hồi.

1 thành viên đưa anh ấy hộp khăn giấy và Reid lau nước mắt. Anh ấy tiếp tục câu chuyện và biểu lộ sự xấu hổ giữa những tiếng nức nở.

“Tôi đã ngựa quen đường cũ khi nói dối và thao túng. Tôi đang hoàn toàn mất kiểm soát.”

Tôi không biết anh ấy đã gọi hay gặp mặt người đỡ đầu từ khi chuyện này xảy ra. Anh ấy gạt đầu và nói rằng anh ấy đã phạm quá nhiều sai lầm đến mức không nghĩ là còn ai có thể quan tâm đến anh.

Nhiều người bảo họ không hề nghĩ rằng việc anh làm là xấu, và cũng không hề phán xét anh. Họ thấy anh đang đau khổ. Họ nói rằng họ tôn trọng anh vì anh ấy đã tham gia nhóm và bộc lộ những gì đang xảy ra, ngay cả khi anh cảm thấy xấu hổ về điều đó.

1 lúc sau, Reid tiếp tục, *“Đó không phải tất cả. Còn nữa.”* Anh ấy bắt đầu nức nở lần nữa. Anh ấy đưa tay lên trán và gạt đầu như một cách thể hiện sự kinh tởm bản thân.

“Nó ngày càng tệ hơn, tôi đến xem peep show (ND: 1 kiểu xem phim khiêu dâm, khách đến trả tiền và xem qua 1 lỗ nhỏ, tạo cảm giác như đang nhìn trộm) 2 lần 1 tuần,” Anh ấy nhìn xuống sàn và ánh mắt đưa qua đưa lại 1 cách vô thức. *“Tôi đang làm mọi thứ rất tốt,”* anh ấy nghẹn ngào giữa những tiếng nức, *“Giờ đây tôi đã phá tan tất cả. Tôi thực sự cảm thấy vô giá trị và không còn thiết sống nữa.”*

Trong thời gian còn lại, mọi người cố gắng giúp đỡ Reid và động viên anh ấy vượt qua cơn xấu hổ. Họ chắc chắn anh không hề xấu và

không ai phán xét điều gì. Ngược lại, họ còn tôn trọng anh vì đã nói lên sự xấu hổ và nỗi đau của mình. Họ động viên anh nói chuyện với vợ, gọi và hẹn gặp người đỡ đầu. Họ khuyến khích anh gọi điện cho 1 thành viên trong nhóm mỗi ngày trong tuần tiếp đó và cho họ biết điều gì đã diễn ra.

Khi Reid trở về nhà, hẳn nhiên anh ấy cảm thấy lay động và sợ hãi. Anh ấy cũng đã bỏ được gánh nặng và có được sự hỗ trợ của 1 nhóm thực lòng quan tâm tới anh và muốn anh ổn định trở lại. Không cần biết nỗi sợ bị đánh giá và bỏ rơi lớn bao nhiêu, điều đó không hề xảy ra. Thay vào đó, anh ấy nhận được 1 thông điệp rằng không gì làm cho tất cả anh em trong nhóm không còn yêu mến hay dừng quan tâm đến anh.

LỘT BỎ LỚP VỎ CŨ

Khi 1 Nice Guy đang phục hồi xả bỏ sự sợ hãi độc hại và tìm kiếm sự công nhận của bản thân, anh ấy bắt đầu nhận ra được vài sự thật quan trọng

- Anh ấy không hề xấu
- Anh ấy không việc gì phải tìm kiếm sự công nhận của người khác
- Anh ấy không cần phải che giấu lỗi lầm hay khuyết điểm của bản thân
- Mọi người có thể yêu mến anh vì chính bản thân anh

Khi 1 Nice Guy đang phục hồi bắt đầu áp dụng những nguyên tắc được mô tả trong chương này, anh ấy có thể nắm được thực tế rằng anh ấy là 1 con người. Như bao người khác, Nice Guy cũng mắc lỗi, phán xét hay hành xử không phù hợp. Và hơn hết, phần con người không hề làm anh ta xấu đi cũng như không ngăn người khác dừng yêu mến anh.

Người không hoàn hảo có thể tạo kết nối với những người không hoàn hảo khác. Hầu hết mọi người có xu hướng bị thu hút bởi những người có gặp phải vấn đề nào đó và ý thức về bản thân. Tắc kè thường không lôi kéo được đám đông hay thu hút được nhiều sự tung hô.

Bằng việc xé bỏ lớp vỏ tắc kè và học cách làm hài lòng bản thân, Nice Guy đang phục hồi bắt đầu cảm nhận được sự thân mật và kết nối với những người anh ta luôn khao khát. Bằng việc học cách tìm kiếm sự công nhận của bản thân, anh ta bắt đầu lan tỏa năng lượng và uy tín để thu hút mọi người. Khi Nice Guy không còn tìm kiếm sự công nhận và dùng che giấu lỗi lầm, anh ta mở ra cánh cửa để có được những gì anh muốn trong tình yêu và cuộc sống.

=====

Chương 4: Nhu cầu của bạn là trên hết.

Người dịch: Vinh Lâm

“Tôi muốn bạn biết rằng tôi thực sự không thoải mái về chuyện chúng ta đã nói tuần trước.”

Đó chính là Lars, một giám đốc điều hành, bắt đầu buổi tư vấn tâm lý thứ hai của mình trong tâm trạng đầy lo lắng. Sau khi được vợ động viên, Lars đã đến gặp tôi. Anh ấy cho tôi biết từ rất lâu rồi anh ấy luôn cảm thấy chán nản và không hạnh phúc. Vài tháng gần đây anh ấy rất khó ngủ và thường xuyên bị đau nửa đầu. Mặc dù cuộc đời anh ấy nói chung là “ổn” — công việc tốt, nhà lầu, vợ đẹp, con xinh, v.v..., Anh ấy chưa bao giờ cảm thấy hạnh phúc.

Trong buổi đầu tiên, Lars cho tôi biết anh ấy có một ảo tưởng rằng muốn ‘buông xuôi’ và biến mất, biến mất ở đây nghĩa là đến một nơi nào đó thật xa, không ai biết mình, mình không biết ai. Những suy nghĩ này khiến anh ta cảm thấy tội lỗi, cho nên anh ấy cố đè nén bên trong mình.

Tôi có hỏi anh ta rằng anh đã làm gì cho bản thân chưa. *“Ý anh là gì?”* anh ấy nhìn tôi một cách khó hiểu.

Tôi lặp lại câu hỏi.

Sau khi im lặng một chút, anh ấy trả lời: *“Không nhiều!”*

Thời gian còn lại, tôi đã chia sẻ tầm quan trọng trong việc luôn ưu tiên những nhu cầu của bản thân và có trách nhiệm phải đáp ứng chúng. Buổi thảo luận này cho tôi thấy rõ cả sự sợ hãi và phản kháng của

anh ta. Sự lưỡng lự đó thậm chí tiếp tục được lặp lại trong buổi tham vấn thứ hai.

“Phần nào trong buổi thảo luận lần trước khiến anh cảm thấy không thoải mái?” Tôi hỏi.

“Toàn bộ”, anh ấy phản hồi. *“Việc phải ưu tiên những nhu cầu của tôi khiến tôi lo lắng.”*

Tôi hỏi anh ấy phần nào trong việc phải có trách nhiệm với nhu cầu của mình khiến anh ấy lo lắng.

“Toàn bộ”. “Nó khiến tôi trông thật ích kỷ và luôn tự xem mình là trung tâm”

“Thế thì có gì sai đâu?” Tôi hỏi.

Lars nhìn tôi một cách kinh ngạc. *“có gì sai sao?”*. Anh ấy bảo tôi *“Trở nên ích kỷ như vậy sẽ khiến tôi không khác gì ông già. Ông ta chỉ biết nghĩ cho bản thân và để mặc mẹ con tôi chịu khổ. Tôi không làm được. Tôi không muốn phải ích kỷ hết như ông ta. Tôi có vợ, có con, có khoản thế chấp phải góp, hoá đơn phải thanh toán. Không đời nào tôi có thể ứng xử như ông được”*.

Những kiểu đàn ông có nhu cầu thấp

Lars đúng nghĩa là một ‘Nice guys’ điển hình khi nói đến những nhu cầu của anh ấy. ‘Nice guys’ thường tập trung vào việc đáp ứng những nhu cầu của người khác trong khi bản thân không có một nhu cầu, một giá trị gì cơ bản. Khi tôi nói chuyện với họ về những nhu cầu ưu tiên, họ đều phản ứng y hệt như Lars.

Hình mẫu điển hình của những ‘Nice guys’ này là kết quả của một tuổi thơ đầy dữ dội. Khi những nhu cầu của trẻ không được đáp ứng kịp thời và lành mạnh, đứa trẻ có thể nghĩ rằng thật ‘không đúng đắn’ khi

có nhu cầu. Đứa bé cũng có thể nghĩ rằng những nhu cầu như vậy có thể làm người khác khó chịu, cau có và bỏ rơi chúng. Những suy nghĩ độc hại này từ thời thơ ấu đã tạo ra cho họ những phản xạ không đúng đắn khi trưởng thành:

- Cố tỏ ra bất cần và không mong muốn thứ gì cả.
- Có qua với người ta nhưng không cho người ta có lại, làm khó người khác.
- Trông chờ người khác đáp ứng nhưng không nói ra.
- Cẩn trọng — luôn chỉ tập trung vào đáp ứng người khác.

Trải qua một tuổi thơ đầy dữ dội và đầy thiếu thốn, những phản xạ này được tạo ra và những nhu cầu không được đáp ứng càng bị kiềm nén và không khác gì bong bóng.

Việc cố tỏ ra bất cần ngăn cản những ‘Nice guys’ đáp ứng những nhu cầu của họ.

Với những ‘Nice Guys’, cố tỏ ra bất cần chính là cách duy nhất và là hậu quả của việc trải nghiệm một thời thơ ấu đầy thiếu thốn và bất hạnh. Khi họ kỳ vọng một thứ gì đó nhất, cũng là lúc họ cảm thấy cô đơn và bị bỏ rơi nhất, họ tin rằng kỳ vọng của họ khiến người khác bỏ đi.

Những đứa trẻ bất hạnh này tin rằng khi chúng loại bỏ hoặc che giấu, chôn vùi nó sâu vào trong nội tâm thì chúng sẽ không bị bỏ rơi. Chúng tự thuyết phục rằng nếu không có nhu cầu, kỳ vọng thì không cần phải đáp ứng. Không những sớm nhận ra rằng không được mong đợi một sự đáp ứng mà chúng còn xem tốt nhất là không nên có một mong muốn, nhu cầu nào trong cuộc đời nữa nếu muốn tồn tại. Điều này đã tạo ra một sự ràng buộc rất khó gỡ: những đứa trẻ bất hạnh này không thể hoàn toàn kìm nén kỳ vọng và mong muốn của bản

thân, và họ cũng không thể nào đáp ứng được kỳ vọng của mình. Cách duy nhất họ có thể làm là tỏ ra bất cần, không thể hiện mong muốn của bản thân ra ngoài nhưng sâu trong tâm thức vẫn có thứ gì đó thôi thúc, khiến họ bị stress, áp lực và không hạnh phúc.

Do những phản xạ được tạo ra thời thơ ấu, ‘Nice Guys’ thường tin rằng thật tốt khi có ít kỳ vọng, mong muốn hay thậm chí tốt hơn là không có nó. Bên trong vẻ bất cần này, họ thật sự **RẤT CẦN NÓ**. Do đó, họ cố gắng đáp ứng nó một cách vô ý, gián tiếp, không rõ ràng, nó thôi thúc họ khiến họ mất kiểm soát.

‘Nice guys’ thường cho đi nhưng không nhận lại khiến người khác khó ‘có qua có lại’.

Ngoài việc cố gắng đáp ứng một cách vô ý, gián tiếp và thiếu hiệu quả, Nice Guys thường không nhận gì của ai. Việc đáp ứng kỳ vọng khá mâu thuẫn với những phản xạ họ tạo ra thời thơ ấu đầy bất hạnh dẫn đến việc họ cực kỳ khó chịu khi họ đã có được thứ họ muốn. Hầu hết những ‘Nice Guys’ đều gặp mâu thuẫn nội tâm khi đối mặt với chuyện như trên, thậm chí họ sẽ trở nên điên loạn và tức tốc tìm biện pháp để họ không bao giờ để chuyện đó xảy ra nữa. Thường họ sẽ giao du, chia sẻ với những người hết như họ, họ cảm thấy đồng cảm với nhau, và họ cư xử hết như nhau: đều giải quyết kỳ vọng một cách vô ý, gián tiếp và không rõ ràng.

Một minh họa cụ thể cho các phản xạ này là cách mà ‘Nice Guys’ thường cố gắng đáp ứng nhu cầu thỏa mãn tình dục. Rất nhiều ‘Nice Guys’ mà tôi đã tham vấn nói rằng khao khát tình dục ở họ rất cao, tuy nhiên họ thường cảm thấy thất vọng khi đã đạt được sự thỏa mãn đó. Đó là bởi vì phản xạ họ không có quyền, không được phép có được những gì họ muốn.

Nice Guys có một tài năng kỳ lạ trong việc cho bạn tình, họ là những người bị lạm dụng tình dục từ nhỏ hoặc có những trải nghiệm tình dục khá tiêu cực, họ gặp khó khăn trong việc biểu lộ sự ham muốn. Khi những người này đang muốn have sex, những gã ‘Nice Guys’ này thường không cho họ đạt được mong muốn đó. Họ phản xạ trong việc quan hệ một cách lý trí hơn là hòa mình vào cuộc vui và tận hưởng nó. Họ tập trung vào sự trải nghiệm tình dục của bạn tình hơn là của họ. Và đôi khi, họ lại bắt đầu kích động bạn tình bằng cách tấn công vào cân nặng của cô ta, hoặc những tổn thương, trải nghiệm tiêu cực của họ trong quá khứ. Những phản xạ này giúp cho những gã ‘Nice guys’ không phải trải nghiệm nỗi sợ, sự xấu hổ, lo lắng đã ám ảnh họ trong thời thơ ấu và để bạn tình của họ không tập trung vào thoả mãn nhu cầu, mong muốn của họ.

Bài thực hành #12

Bạn có cảm thấy bình thường và OK khi bạn cũng có nhu cầu và mong muốn như những người khác? Bạn có tin rằng mọi người cũng muốn giúp đỡ bạn đạt được mong muốn và nhu cầu đó? Bạn có tin rằng thế giới này thực sự muốn giúp bạn và tạo điều kiện cho bạn?

Những kỳ vọng ngầm với người khác khiến ‘Nice guys’ khó tiếp cận với những mong muốn và nhu cầu của bản thân

Tất cả nice guys đều đang đối diện với một tình trạng khó xử: một mặt họ phải giấu đi sự thật rằng bản thân họ cũng có nhu cầu, nhưng mặt khác họ cũng phải tạo ra tình huống mà ở đó họ có một tí cơ hội được đáp ứng?

Để hoàn thành mục tiêu gần như là bất khả thi này, những gã ‘Nice Guys’ tận dụng những ‘kỳ vọng ngầm’ – covert contracts. Những thoả

thuận ngầm, một cách vô thức và không được tiết lộ ra này giúp ‘Nice Guys’ tương tác với thế giới bên ngoài. Hầu hết những gì mà những gã ‘Nice guys’ này làm đều ẩn chứa những mong muốn, kỳ vọng ngầm vào một thứ gì đó, nó đơn giản như là:

- **Tôi sẽ làm _____ (điền vào chỗ trống) cho bạn, và thế..**
- **Bạn cũng sẽ làm _____ (điền vào chỗ trống) cho tôi.**
- **Cả hai chúng ta sẽ hành xử như chúng ta không biết đến kỳ vọng, thỏa thuận ngầm này. Chúng ta tự hiểu.**

Có thể hầu hết chúng ta đều đã trải nghiệm việc này. Chúng ta thì thào vào tai người mình yêu rằng “*Anh yêu em*” và mong đợi họ cũng làm ngược lại với chúng ta rằng “*Em cũng yêu anh.*” Đây chính là ví dụ điển hình mà khi người ta cho đi và trông đợi nhận lại như vậy. Nói “*Anh yêu em*” và trông đợi đối phương cũng nói “*Em yêu anh*” như vậy chính là một trong những phản xạ cơ bản mà ‘Nice Guys’ cố gắng có được để đáp ứng nhu cầu của họ. Chẳng có gì sai trong việc yêu cầu bạn tình của mình nói rằng họ cũng yêu mình nhưng cực kỳ không đúng nếu mình nói với họ rằng mình cũng yêu họ và trông đợi sự phản hồi ngược lại y vậy, như vậy thật chiếu chủ động và mập mờ, không rõ ràng bày tỏ mong muốn của bản thân.

Đây chính là những hậu quả họ nhận được từ gia đình và xã hội, ‘Nice Guys’ tin rằng nếu họ đủ ‘tốt’ thì họ sẽ được yêu thương, có được những gì họ cần và cuộc sống êm đềm không có trắc trở.

Trên thực tế, hội chứng ‘Nice Guy’ không khác gì một sự kỳ vọng ngầm lớn nhất trong cuộc đời mà mọi người cần giúp nhau giải quyết.

Bài thực hành #13

Xác định ít nhất một kỳ vọng ngầm giữa bạn và một người nào đó quan trọng trong đời bạn. Bạn cho họ những gì? Bạn mong đợi nhận lại những gì? Hãy chia sẻ những thông tin này với người đó. Hãy hỏi họ cảm thấy như thế nào về chuyện bạn kỳ vọng ở họ như thế này.

‘Caretaking’ – chăm sóc thái quá khiến ‘Nice Guys’ không đặt kỳ vọng và mong muốn của họ lên hàng đầu

Một trong những cách cơ bản nhất mà ‘Nice guys’ thể hiện sự kỳ vọng bí mật của họ để họ có thể đạt được mong muốn đó chính là thông qua ‘caretaking’ – chăm sóc người khác thái quá. ‘Nice Guys’ tin rằng việc chăm sóc và quan tâm thái quá của họ cơ bản là thể hiện tình yêu thương và làm cho họ trở thành người tốt. Trên thực tế, việc quan tâm chăm sóc không liên quan một tí gì đến tình thương hay lòng tốt cả. Việc quan tâm chăm sóc thái quá thể hiện đây là một nỗ lực không rõ ràng và gián tiếp thể hiện nhu cầu mong muốn của những gã ‘Nice guys’ hy vọng được đền đáp lại.

‘Caretaking’ – sự chăm sóc thái quá bao gồm 2 phần chính:

1) Tập trung vào những vấn đề, nhu cầu hoặc cảm xúc của người khác để có thể =>

2) => Cảm thấy bản thân có giá trị, đáp ứng được nhu cầu của bản thân hoặc tránh đối mặt với các vấn đề hay cảm xúc của chính mình.

Reese, một nhà thiết kế đồ họa đang chuẩn bị bước sang U30, là một ví dụ điển hình cho việc ‘Nice Guys’ quan tâm chăm sóc những mối quan hệ xung quanh nhưng luôn kỳ vọng nhận lại.

Reese, một người đồng tính, đã than thở trong buổi trị liệu tâm lý của mình: *“Tại sao không có một người bạn trai nào đối xử tốt với tôi như*

tôi đối với họ?” Anh ấy diễn tả rằng tất cả những người bạn trai cũ của anh luôn là người nhận và anh ta luôn là người cho đi. Họ không hề có qua có lại, họ chỉ muốn nhận.

Trong vòng 1 năm, Reese đã trải qua tận 3 mối quan hệ nhưng kết thúc rất chóng vánh và căng thẳng. Mọi thứ khi bắt đầu đều rất tốt đẹp và làm anh lầm tưởng rằng đây chính là mối quan hệ mà anh đang tìm kiếm. Cả ba mối quan hệ đều kết thúc cùng 1 kịch bản: Reese đã yêu phải người đàn ông đã từng sa ngã hoặc họ rất xấu tính.

Người bạn trai đầu tiên sống ở Canada và vừa cai nghiện ma túy. Anh ta đến sống cùng Reese nhưng chưa bao giờ xin Visa làm việc hay muốn cải tà quy chánh. Reese đã cực kỳ nỗ lực hỗ trợ và động viên, ủng hộ gã ta tìm việc làm và tránh xa khỏi ma túy. Sau cùng, Reese đuổi anh ta về nhà và không quen nữa. Tiếp theo sau đó, Reese phát hiện ra được lý do gã kia chưa bao giờ xin Visa làm việc là bởi vì gã bị dương tính với HIV, điều mà hắn chưa bao giờ nói với Reese.

Người bạn trai tiếp theo là một người dân tộc khác và chưa bao giờ chấp nhận giới tính thật của mình. Gia đình và tôn giáo luôn xung đột với giới tính thật của anh. Anh ta không bao giờ có thể cam kết điều gì trong mối quan hệ. Tuy nhiên, Reese đã hết mình ủng hộ và luôn cho đi với hy vọng rằng một ngày nào đó anh bạn trai sẽ giải quyết được chướng ngại tâm lý và sẵn sàng đến với Reese đường đường chính chính.

Người bạn trai thứ ba ở trong quân đội. Anh ta ở trong trại cách 40 dặm so với Reese và thậm chí không có xe. Reese phải chủ động gặp và đưa đón anh ta. Reese luôn trả tiền cho các buổi hẹn hò vì anh là người kiếm được nhiều tiền hơn. Anh ta thường tặng quà cho bạn trai và thậm chí là cho hắn mượn tiền. Khi gã này được chuyển công tác sang tiểu bang khác, Reese bỏ việc, bán xe và dời đi cùng người bạn

trai đó và rốt cuộc cũng phải trở về lại sau ba tháng khi gã ấy bắt đầu trở mặt và đối xử tệ với anh.

Trải qua 12 tháng trời quá bận rộn chạy theo những nhu cầu và mong muốn của những gã bạn trai cũ, Reese phải bỏ việc và xa lánh hầu hết tất cả bạn bè và thậm chí cả gia đình mình. Sự chăm sóc thái quá của anh ta đã khiến anh ta bị ám ảnh với những gì người khác đối xử với mình, thậm chí anh ta còn đang tự huỷ hoại mình một cách vô thức khi Reese quá tập trung vào việc đáp ứng nhu cầu và kỳ vọng của người khác. Điều này cũng giống như hầu hết ‘Nice Guys’ ngoài kia, bất kể anh ta cho đi bao nhiêu, Reese luôn cảm thấy mình nhận lại chẳng được gì cả.

Caring - Thật tâm cho đi, và Caretaking - cho đi nhưng kỳ vọng nhận lại

Mặc dù những gã ‘Nice Guys’ nghĩ rằng mọi hành động của họ đều bắt nguồn từ sự yêu thương, thường sự quan tâm chăm sóc của họ rất ít liên quan đến việc thật tâm họ muốn, họ chỉ trông chờ nhận lại từ người khác y vậy. Đây chính là sự khác biệt:

Caretaking - Cho đi, nhưng kỳ vọng nhận lại:

- 1) Cho người khác những gì người cho cần.
- 2) Bắt nguồn từ sự trống rỗng trong tâm hồn và thể hiện những mong muốn, kỳ vọng không được thoả mãn.
- 3) Luôn bị dằn vặt, bức bối khó chịu trong lòng.

Caring - Thật tâm cho đi

- 1) Cho người khác những gì người được cho cần.
- 2) Thể hiện sự rộng lượng, thực sự muốn giúp đỡ chia sẻ từ trái tim.

3) Luôn cảm thấy thụ thái và hạnh phúc. Có vô số lý do ‘Nice Guys’ kỳ vọng mong muốn nhận lại từ người khác, nhưng không có gì liên quan đến tình yêu thương. Với họ, những hành động giúp đỡ ngoài mặt nhưng bên trong họ luôn có kỳ vọng nhận lại từ người khác một thứ gì đó.

Nice Guys cho người khác những gì họ muốn nhận lại. Họ tặng quà, dành tình cảm, thời gian cho mỗi quan hệ những bất ngờ,... Họ sẽ khuyến khích bạn tình của mình nghỉ phép một ngày để đi du lịch, đi shopping, khám bệnh, nghỉ việc hoặc đi học thêm,... nhưng họ không cho phép bản thân được làm vậy.

Bài thực hành #14

Hãy xác định hai hoặc ba hành động chăm sóc thái quá của bạn. Để kích thích nhận thức để nhận ra dễ hơn, hãy thực hiện những hành động này trong thời gian 1 tuần:

Tạm hoãn mọi việc quan tâm chăm sóc lại đi bởi vì ‘Nice Guys’ gặp khó khăn trong việc phân biệt quan tâm chăm sóc bình thường và chăm lo thái quá, hãy dừng việc đó lại hoàn toàn (ngoại trừ việc chăm lo trẻ nhỏ). Hãy nói cho mọi người xung quanh bạn biết việc bạn đang làm để họ không hiểu lầm. Quan sát cảm xúc của bạn và cách đối xử của người khác đối với bạn.

Có ý thức tự giác, cố gắng chăm sóc tốt bản thân mình nhiều hơn mọi khi. Nghe có vẻ kỳ quặc nhưng đây là một cách khá hiệu quả để tạo thói quen chăm sóc bản thân. Chú ý vào những gì bạn cảm nhận được khi bạn thực hiện hành động này và quan sát phản ứng của những người xung quanh bạn.

The Victim Triangle – Tâm lý nạn nhân, xu hướng đổ lỗi cho người khác

Thay vì giúp ‘Nice Guys’ đạt được mong muốn của bản thân, những kỳ vọng ngầm của họ với người khác cùng với sự tập trung của họ vào nhu cầu trái với nhu cầu của bản thân chỉ dẫn đến sự phẫn nộ và thất vọng trong tâm hồn. Khi những cảm xúc tiêu cực này tích tụ và bị đè nén đủ lâu, đủ lớn, nó sẽ bùng phát và họ không thể nào kiểm soát được cảm xúc nữa, họ sẽ có những hành động ngu ngốc, gây hại cho người khác. Đây gọi là một chu kỳ ‘victim triangle’ – tam giác Tâm lý nạn nhân. ‘The victim triangle’ bao gồm ba chuỗi hành động ai cũng đoán được:

- Những gã ‘Nice Guys’ cho đi với hy vọng cũng nhận lại thứ gì đó.
- Một khi những gã ấy không nhận lại được nhiều như những gì anh ta cho đi hay không được như kỳ vọng, Họ thường cảm thấy tức giận và thất vọng. Luôn nhớ, những gã ‘Nice Guys’ luôn ghim trong mình kỳ vọng và lúc nào cũng sống trong sự trông chờ, thiếu lạc quan.
- Khi sự tích tụ và đè nén này diễn ra đủ lâu, nó sẽ bùng phát và họ sẽ mất kiểm soát, họ xả cơn giận lên mọi người xung quanh, có những hành động tiêu cực, tỏ thái độ, chỉ trích, đổ lỗi,... Thậm chí họ còn sử dụng bạo lực. Một khi chu kỳ đó kết thúc, nó có khuynh hướng quay trở lại từ đầu và bắt đầu một vòng lặp mới.

Vợ tôi đề cập đến những ý trên tương tự những phản xạ thông thường của ‘Nice guys’. Đôi lúc họ phản xạ như rằng những đau khổ, bất hạnh của tuổi thơ đang bùng phát và họ xả lên người khác. Đôi khi ‘Nice guys’ sẽ thể hiện ‘victim puke’ – phản xạ tâm lý nạn nhân dưới nhiều hình thức, hành động khác nhau nhưng đa phần đều là những hành động, lời nói mang tính tiêu cực và xúc phạm người khác, hoặc họ nói móc, đá đểu người khác một cách nhiều ẩn ý. Vì mang trong mình tâm lý nạn nhân, họ luôn xem hành động và lời nói tiêu cực họ gây ra đều là chính đáng. Và như vậy chúng ta thấy được

‘vicim puke’ – phản xạ tâm lý nạn nhân ở ‘Nice Guys’ chứng tỏ họ không phải lúc nào cũng ‘nice’, họ tốt bởi vì họ muốn làm hài lòng người khác chứ không có nghĩa là họ thực sự trong thâm tâm họ muốn như vậy.

Mối quan hệ giữa Shane và bạn gái anh ta là một ví dụ điển hình của ‘victim triangle’ và ‘emotion puke’. Shane đã đặt cô lên trên hàng đầu và sâu thẳm bên trong tâm hồn, anh ấy tin rằng cô chỉ yêu Shane nếu anh ta ‘đủ tốt’. Vì vậy, để nuông chiều và làm hài lòng cô, Shane tặng quà, gửi thiệp, gửi cho cô hàng tá tin nhắn, mua quần áo, lên kế hoạch làm cô bất ngờ trong những dịp đặc biệt, chăm lo nhà cửa và cả con cái của cô.

Tất cả điều này làm cho Racquel cảm thấy cô mắc nợ tình cảm của anh. Cô cảm thấy cô không thể nào đối xử hay đền đáp Shane như những gì anh đã làm cho cô. Và rõ ràng, cô ấy không thể. Shane đang cố gắng van xin tình yêu của cô – đây là một kỳ vọng ngầm, không rõ ràng, chưa được nói ra. Và sau cùng, cô chỉ muốn đẩy anh ra xa, vì cô cảm thấy ngạt thở, bức bối với tình yêu của anh.

Khi chuyện này xảy ra, Shane sụp đổ hoàn toàn. Anh ấy không hiểu tại sao anh ấy làm đầy đủ nghĩa vụ, thậm chí là hoàn hảo nhưng Racquel thì không. Anh ấy không hề nghĩ anh ấy rất khó cảm thấy hài lòng. Càng chiều Racquel, Shane càng cảm thấy khó chịu và bức bối, nhiều khi còn suy nghĩ và buộc tội Racquel không hề yêu anh ta. Họ sẽ có những cuộc tranh cãi nảy lửa, xúc phạm nhau bằng những lời cực kỳ thiếu tôn trọng và khó nghe và có thể dẫn đến chia tay. Sau đó Shane sẽ cảm thấy hối hận và muốn sửa sai, anh lại tiếp tục theo đuổi và van xin Racquel tha thứ (đồng thời trong thâm tâm vẫn còn cay cú và trách Racquel tại sao không mở lời làm hoà và sửa sai). Sau đó anh lại tiếp tục chăm lo, yêu chiều và cố gắng làm hài lòng Racquel. Vòng lặp này cứ lặp đi lặp lại không hồi kết.

Bài thực hành #15

Có thể khó thấy được mối liên hệ trực tiếp giữa những hành vi và cảm xúc bạn gây ra. Hãy quan sát để xem liệu bạn có tổn thương cảm xúc những người thân xung quanh bạn hay không:

- ✓ **Bạn có đưa ra những lời nhận xét hay những trò đùa nhạy cảm, dễ gây tổn thương không?**
- ✓ **Bạn có làm họ xấu hổ ở nơi công cộng không?**
- ✓ **Bạn có thường xuyên đến muộn không?**
- ✓ **Bạn có thường quên những việc họ yêu cầu bạn làm không?**
- ✓ **Bạn có chỉ trích họ không?**
- ✓ **Bạn có rút lui hay đe dọa sẽ bỏ họ đi không?**
- ✓ **Bạn có kìm nén sự thất vọng cho đến khi bạn bùng phát trước mặt họ không?**

Hãy hỏi những mối quan hệ quan trọng trong cuộc sống của bạn, xin họ cung cấp thông tin để bạn biết được về việc chăm sóc cảm xúc của bạn đang đúng hướng không. Những điều này khó thể rất khó nghe và có thể làm bạn xấu hổ nhưng những thông tin quan trọng này sẽ giúp bạn thoát khỏi tình trạng đóng vai nạn nhân, nhận ra vấn đề và bắt đầu thay đổi ở bản thân.

Trở nên ích kỷ đúng nghĩa

Khi tôi bắt đầu viết cuốn sách này tôi đã chia sẻ những bản nháp đầu tiên cho các thành viên của nhóm 'No More Mr. Nice Guy!'. Trong một lần trò chuyện, một thành viên của nhóm phát biểu rằng *“Có vẻ như toàn bộ điểm nhấn của quyển sách này là việc chỉ tập trung vào bản thân. Tôi thấy nó thật ích kỷ khi luôn tự cho mình là trung tâm, làm*

như ‘Nice Guys’ phải luôn nghĩ cho bản thân anh ta thôi và không lo lắng cho bất kỳ ai khác”.

Mặc dù tôi không viết ‘No More Mr. Nice Guy!’ với tư tưởng này trong đầu, bình luận của các thành viên trong nhóm chứa đựng một sự thật quan trọng mà thậm chí trước đó tôi còn chưa nhận thức được đầy đủ. Kể từ khi ‘Nice Guys’ học cách làm hài lòng người khác để tồn tại, việc phục hồi phải tập trung vào việc đặt bản thân lên hàng đầu và luôn có một khát khao, mong muốn làm hài lòng bản thân trước nhất.

Hầu hết những gã ‘Nice guys’ đều rất ngạc nhiên khi tôi bảo họ rằng việc có mong muốn và kỳ vọng là một điều hết sức bình thường và những người trưởng thành luôn đặt mong muốn và nhu cầu của họ lên hàng đầu. Thỉnh thoảng tôi phải lặp đi lặp lại tư tưởng này rất nhiều lần để nó có thể thấm vào đầu họ. Với Nice Guys, có nhu cầu và mong muốn đồng nghĩa với sự thiếu thốn – ‘needy’ – và không khác nào tự biến mình thành kẻ sẽ bị xã hội bỏ rơi.

Tôi nói với họ rằng *“Không ai được sinh ra trên hành tinh này phải đáp ứng kỳ vọng, mong muốn của người khác”* (ngoại trừ bố, mẹ — và công việc của họ đã xong). Tôi cũng nhắc nhở họ rằng các bạn không được sinh ra để làm hài lòng và đáp ứng mong muốn, nhu cầu của người khác (ngoại trừ những đứa trẻ của bạn).

Sự thay đổi cách sống, tư duy này trông rất đáng sợ đối với những gã ‘Nice Guys’. Ý tưởng mà phải đặt nhu cầu, mong muốn của bản thân lên hàng đầu không khác gì tự cô lập mình, trở thành kẻ bị xã hội ruồng bỏ và không đáng được yêu thương.

Mỗi khi tôi thách thức những gã ‘Nice Guys’ về việc tập trung vào những mong muốn và nhu cầu của các gã, tôi đều nhận lại những sự chống chế quá dễ đoán:

“Mọi người sẽ oán trách và nổi giận với tôi.”

“Mọi người sẽ nghĩ tôi sống ích kỷ.”

“Tôi sẽ cảm thấy cô đơn.”

“Điều gì sẽ xảy ra nếu mọi người đều sống theo cách này?”

Tôi đang liệt kê những lợi ích dành cho ‘Nice Guys’ và những người xung quanh họ nếu họ đặt mong muốn của họ lên hàng đầu:

- Họ cho thấy được họ có thể có những gì họ cần mà muốn.
- Họ cho đi một cách rất khôn ngoan – cho mọi người thứ họ cần.
- Họ hoàn toàn có thể cho đi mà không cần sự báo đáp hay công nhận.
- Họ trở nên ít thiếu thốn hơn.
- Họ trở nên hấp dẫn hơn.

Hầu hết những gã ‘Nice Guys’ đều rất thích mình là người được lợi sau cùng trong cộng đồng. Một người đàn ông thật kém hấp dẫn nếu họ trở nên bất lực, nhõng nhẽo, nhu nhược và thiếu thốn nhưng lại ngược lại với sự tự tin và sự an toàn, đảm bảo. Hầu hết mọi người đều bị thu hút bởi người đàn ông có chính kiến, có ý thức về bản thân, biết mình là ai, mình cần gì. Đặt nhu cầu, mong muốn của bản thân lên hàng đầu không khiến mọi người bỏ đi mà nó còn thu hút họ. Đặt nhu cầu và mong muốn của bản thân lên hàng đầu là điều cần thiết cơ bản nhất để đạt được những gì người ta muốn, nhất là trong tình yêu và cuộc sống.

Chịu trách nhiệm về những nhu cầu, mong muốn của bản thân giúp ‘Nice Guys’ đáp ứng được nhu cầu của họ

Để những gã ‘Nice Guys’ đáp ứng được mong muốn của họ, họ buộc phải thay đổi toàn bộ tư duy, cách rèn luyện. Sự thay đổi này bao gồm:

- Có nhu cầu, mong muốn cũng là một phần của con người.
- Người trưởng thành coi việc đáp ứng nhu cầu bản thân và việc ưu tiên hàng đầu.
- Họ có thể yêu cầu sự trợ giúp từ bạn bè, người thân trong việc đáp ứng nhu cầu, kỳ vọng hay mong muốn của họ một cách trực tiếp và rõ ràng.
- Những người khác đều muốn đáp ứng nhu cầu, mong muốn của họ.
- Thế giới này rất tươi đẹp và muôn màu.

Để đáp ứng mong muốn của họ, Những ‘Nice Guys’ đang chữa lành này phải làm việc gì đó hoàn toàn khác với những gì họ đã làm trước đây. Với những gã ‘Nice Guys’, việc đặt bản thân lên hàng đầu không hề đơn giản đâu. Nó không chỉ cần thiết để giải quyết mong muốn, nhu cầu bản thân mà còn quyền điều khiển bản thân, cảm thấy mình thực sự được ‘SỐNG’, được trải nghiệm, được yêu thương và được thân mật với người khác.

Điều thú vị là khi ‘Nice Guys’ chịu trách nhiệm về những nhu cầu của họ và đặt nó lên hàng đầu thì nó đều có lợi cho những người xung quanh họ. Và thế là hết, không còn phải trông chờ vào sự đáp trả của ai nữa, không phải đoán già đoán non, kỳ vọng vào ai đó, không còn những cơn tức giận bộc phát vô ý thức, những hành vi hung hăng mất kiểm soát. Sự thao túng, đè nén nhu cầu, cảm xúc và sự oán hận đã chấm dứt. Tôi đã học được bài học này đầu tiên vào đầu năm trước.

Kỳ nghỉ lễ đang đến gần và lũ trẻ của chúng tôi sẽ đi chơi xa. Tôi đã lên kế hoạch dành thời gian cho vợ tôi Elizabeth nhưng cô ấy có vẻ muốn trốn tránh và từ chối cam kết hay hứa rằng sẽ dành thời gian cho tôi. Tôi cảm thấy khá thất vọng và tạm hoãn kế hoạch của mình. Cuối cùng, khi được bạn tôi thúc giục, tôi quyết định sẽ đặt những mong muốn và nhu cầu của mình lên hàng đầu và ngày nghỉ cuối

tuần. Tôi lên kế hoạch và hỏi cô ấy có muốn tham gia nếu cô ấy thích. Tôi làm khá nhiều việc tôi muốn làm, kể cả việc dành thời gian vui chơi cùng bạn bè. Hoá ra, vợ tôi cũng tham gia cùng tôi trong một số dịp. Vào thứ hai, cô ấy chia sẻ với tôi rằng cô ấy rất hứng thú và tận hưởng ngày cuối tuần và không muốn nó kết thúc.

Sự thử thách

Trong nhóm ‘No More Mr. Nice Guy!’, tôi đã thử thách các thành viên trong nhóm thử trải nghiệm việc đặt những mong muốn và nhu cầu của mình lên hàng đầu trong ít nhất một tuần. Mặc dù nó tạo ra một sự lo lắng tột độ, ai trong nhóm cũng chấp nhận nó. Dưới đây là trải nghiệm của Lars, Reese, và Shane.

Lars

Lars, người được giới thiệu trong những chương đầu của quyển sách, về nhà sau khi tham gia nhóm ‘No more Nice guys’ và bảo với vợ anh ta rằng anh ta sẽ đặt nhu cầu và mong muốn của anh ta lên hàng đầu trong vài tuần tới. Ban đầu cô ta phản đối lời tuyên bố của anh — vốn làm anh cảm thấy thêm lo lắng. Để thúc đẩy lòng can đảm của mình, Lars đã xin ý kiến và kinh nghiệm của vài người đàn ông trong nhóm. Sự động viên của họ đã hỗ trợ anh rất nhiều trong việc theo đuổi sự cam kết thoát ra khỏi vòng lặp ‘Nice guys’ này!

Lars quyết định sẽ giữ kế hoạch thật đơn giản. Anh ấy sẽ dành thời gian mỗi ngày đến phòng tập Gym và rèn luyện thể chất. Yêu cầu công việc, chăm lo nhà cửa, con cái đã chiếm hết thời gian của anh. *“Thật không công bằng khi anh đi tập gym mà em lại không được đi”* vợ Lars cảm râm. Lars bị thôi thúc suy nghĩ. Anh ấy bị thúc đẩy phải nghĩ ra cách để vợ anh cũng được đi tập giống anh. Tuy nhiên, anh

ấy vẫn sẽ đi tập để thoát ra khỏi vòng lặp ‘Nice guys’ của mình dù vợ anh có nghĩ như thế nào.

Trong vài lần đầu tiên đến phòng Gym, Lars ngập tràn cảm giác tội lỗi và lo lắng. Tuy nhiên, anh ấy vẫn kiên trì đến cùng. Sau ngày thứ ba, vợ hỏi việc tập luyện của anh ấy có ổn áp không. Sau một tuần tập luyện liên tục, Lars bắt đầu cảm thấy tràn đầy năng lượng và lạc quan hơn trong cuộc sống. Anh ấy bắt đầu ngủ ngon hơn. Anh ấy cũng rất tận hưởng thời gian bên cạnh những người bạn trong phòng Gym – những người đang tập luyện chăm chỉ, chăm sóc sức khỏe rất tốt và có body rất đẹp. Ngạc nhiên hơn, sau 1 tuần đầu, vợ của Lars bảo rằng anh ấy đang truyền cảm hứng cho cô có động lực chăm sóc sức khỏe tốt hơn. Cô ấy bảo rằng sẽ để lũ trẻ ở nhà chăm sóc trẻ trong phòng Gym và cô sẽ dành thời gian học thể dục nhịp điệu.

Reese

Reese đã gia nhập hội ‘No More Mr. Nice Guy!’ sau khi mối tình gần đây đổ vỡ. Khi vừa mới tham gia anh ta cảm thấy không thoải mái khi mình là người đồng tính duy nhất trong hội nhưng không sao, tất cả những người khác rất hoan nghênh và chào đón anh, luôn giúp đỡ và giúp anh xây dựng thói quen và quá trình thoát khỏi hội chứng ‘Nice guys’.

Vào ngày nghỉ cuối tuần, Reese có thói quen ra ngoài hẹn hò với bạn trai mới nhất ở các Bar dành cho người đồng tính vào thứ 6, thứ 7 và cả chủ nhật. Vào thứ hai đầu tuần, anh ấy thường hoàn toàn kiệt sức. Anh ấy dành cả tuần để cố gắng chạy theo cho kịp tiến độ công việc dù anh ấy rất mệt. Reese sợ rằng nếu anh ta không đi hẹn hò với gã bạn trai, hắn sẽ bỏ Reese.

Sau đó, Reese quyết định dành một ngày cho riêng mình và làm những gì anh ta muốn. Anh ta sẽ trao đổi với bạn trai. Reese quyết

định anh ấy chỉ đi một đêm, không nhậu nhẹt và sẽ về nhà trước nửa đêm. Vào thứ bảy, anh ấy lên kế hoạch đi xem phim với một vài chàng trai trong nhóm. Và vào ngày chủ nhật anh ấy sẽ chỉ ở nhà để nghỉ ngơi thư giãn, dọn dẹp nhà cửa và giặt giũ. Anh ấy sẽ đi ngủ sớm vào lúc 10 giờ tối.

Khi ngày thứ hai đến, Reese cảm thấy rất khỏe mạnh vì được nghỉ ngơi, đầu óc thư thái làm việc rất hiệu quả. Bạn trai không bỏ rơi anh ta nữa và thời gian còn lại trong tuần thực sự rất thư thái và thú vị.

Shane

Shane, người mà đã được giới thiệu trong những chương trước đây, thích làm mọi việc cho bạn gái anh ta. Anh thường xuyên tặng quà, lên kế hoạch làm bất ngờ và hài lòng cô, thậm chí sẵn sàng làm bất cứ điều gì để giúp cô.

Sau buổi tham vấn, Shane lên kế hoạch thay đổi: luôn chú ý đến thời điểm anh ấy bị thôi thúc phải làm một việc gì đó cho bạn gái anh ta và thay vì vậy, anh ta làm cho bản thân. Khi anh ta muốn rửa xe cho cô, anh ta rửa xe của mình. Khi anh ta muốn mua một thứ gì đó tặng cô thì thay vì vậy anh ta mua cho bản thân. Khi anh ta muốn hỏi cô xem cô có đang ổn không, anh ta gọi cho một người khác trong danh bạ. Những điều này làm Shane cực kỳ lo lắng.

Khác hẳn kỳ vọng của anh ta, vào cuối tuần Racquel cảm thấy nhớ gã và thực sự mong muốn gặp và dành thời gian cho gã nhiều hơn. Cô ấy thậm chí gọi cho anh ta vào rất muộn khi bọn trẻ đã ngủ và mong anh ta đến bên cô để have sex.

Vài tuần sau đó, Shane và Racquel nói về sự thay đổi sau buổi tham vấn tâm lý cặp đôi. Họ quyết định tiếp tục khóa tham vấn này. Trong 6 tháng, họ đồng ý rằng Shane sẽ không tặng quà hay làm một điều gì bất ngờ nữa. Trong 6 tháng, Shane sẽ không tặng quà sinh nhật,

Giáng Sinh hay Valentine. Trong thời gian này, anh chỉ tập trung vào chăm sóc thật tốt bản thân và cố gắng đáp ứng mọi nhu cầu mà anh kìm nén từ lâu.

Sau đó Shane nhận ra rằng không những Racquel không hết yêu anh mà thậm chí cô còn yêu anh nhiều hơn. Một năm sau, họ đều khẳng định rằng Shane có thể tặng cô quà mà không kỳ vọng một sự chấp nhận hay khẳng định một điều gì. Trong thời gian này, Shane cũng học được rằng việc đặt mong muốn và nhu cầu của mình lên hàng đầu giúp cho anh bớt sợ hãi, phụ thuộc và . Cả Shane và Racquel đều bảo rằng họ thực sự tận hưởng tất cả sự thay đổi vừa qua, họ có cuộc sống hạnh phúc cùng nhau kể từ khi Shane bắt đầu biết đặt bản thân lên hàng đầu.

Ra quyết định

‘Nice Guys’ đã tin vào một sự ảo tưởng rằng việc từ bỏ những mong muốn của bản thân và đặt người khác lên đầu, họ sẽ được yêu thương và được đáp ứng mong muốn của họ. chỉ có một cách để thay đổi sự mộng tưởng phi Logic và thiếu thực tế này — **đặt bản thân họ lên đầu.**

Đưa ra quyết định đặt bản thân lên hàng đầu là phần khó thực hiện nhất. Thực tế thì việc thực hiện nó khá là dễ dàng. Khi những gã ‘Nice Guys’ đặt bản thân họ lên đầu thì chỉ có một thứ để tập trung vào — đó chính là nội tâm họ. Quyết định bây giờ chỉ là tập trung vào một cá nhân – là chính họ – hơn là cố làm hài lòng tất cả mọi người. Họ bây giờ không cần phải đọc vị, đoán mò hay cố làm hài lòng mong muốn của mọi người nữa. Khi đã đặt bản thân lên hàng đầu, họ chỉ việc tập trung vào một thứ: suy nghĩ của họ!

“Có phải mình muốn như này? Chính xác. Vậy thực hiện nó thôi.”

Bài thực hành #16

Đưa ra quyết định đặt những nhu cầu bản thân lên hàng đầu vào ngày nghỉ cuối tuần hoặc trong cả tuần. Hãy nói với những người xung quanh bạn việc bạn đang làm. Hãy yêu cầu sự giúp đỡ từ những người bạn để họ động viên bạn vượt qua quá trình đầy khó khăn này. Hãy chú ý đến những cảm giác lo lắng xuất hiện ban đầu, cẩn thận với việc bạn có khuynh hướng quay trở lại thói quen cũ. Ở cuối quá trình chữa lành, hãy hỏi mọi người xung quanh bạn rằng bạn đã thay đổi như thế nào khi bạn bắt đầu tôn trọng bản thân và luôn đặt kỳ vọng, nhu cầu của bản thân lên hàng đầu.

Luôn nhớ rằng, bạn không cần phải làm nó một cách quá hoàn hảo đâu. Việc quan trọng chỉ cần dám bắt đầu thay đổi thôi.

Để thoát khỏi hội chứng ‘Nice guys’, họ cần chịu trách nhiệm đáp ứng những nhu cầu của bản thân. Những người khác có thể tương tác, hợp tác với họ không có nghĩa họ phải có trách nhiệm với kỳ vọng, nhu cầu với người tương tác. Chỉ cần đặt ưu tiên nhu cầu của mình lên hàng đầu, những gã ‘Nice guys’ sẽ có cơ hội phục hồi và thoát khỏi hội chứng này ám ảnh họ từ thời thơ ấu, họ sẽ lại được hạnh phúc một lần nữa. Họ sẽ thực sự tin rằng kỳ vọng, mong muốn của họ là quan trọng và luôn luôn có những người sẵn sàng giúp họ đáp ứng những nhu cầu đó.

=====

Chương 5: Lấy lại sức mạnh cá nhân của bạn.

Người dịch: Chém Heo

Một buổi sáng thứ bảy của vài năm trước, tôi và vợ Elizabeth đã có một cuộc tranh cãi nảy lửa về vấn đề của tôi. Như bao cuộc tranh luận khác, cô ấy bắt lực với sự chối cãi của tôi, còn tôi thì cảm thấy như mình là nạn nhân của sự tức giận của vợ mình. Sau cùng, khi cuộc tranh cãi đạt đỉnh điểm, Elizabeth đã hét lên trong uất ức:

"Anh không khác gì một thằng hèn!"

Sau đó cô ấy rời khỏi phòng, trong khi tôi thì vào nhà vệ sinh để lau đi đôi mắt ướt sũng.

Sau vài phút bình tĩnh lại, vợ tôi đã quay lại và gõ cửa nhà vệ sinh. Lúc đó tôi đã nghĩ rằng cô ấy định quay lại để ra "đòn kết liễu" tôi luôn, nhưng không ngờ cô ấy lại xin lỗi.

"Em xin lỗi vì đã gọi anh là thằng hèn, thật không đúng khi nói như thế!"

"Thật sự thì đó là điều chính xác nhất mà em đã thốt ra trong suốt buổi sáng hôm nay" - tôi vừa thừa nhận vừa dụi đôi mắt của mình.

Sự thật thì không dễ nghe, nhưng Nice Guy đúng là những gã hèn. Họ thường thích đóng vai nạn nhân vì "life paradigm" và cơ chế sinh tồn thuở nhỏ sẽ "yêu cầu" họ hy sinh sức mạnh cá nhân.

Như đã đề cập ở các chương trước, vấn đề chung của các Nice Guy là họ thường không được đáp ứng một cách lành mạnh và đúng lúc. Những cậu nhóc Nice Guy này bắt lực trong việc ngăn người khác bỏ rơi, bạo hành, lạm dụng, chèn ép mình. Những đứa nhóc này là nạn nhân của những người thất bại trong việc yêu thương, chăm sóc, quan tâm và bảo vệ chúng.

Bởi những trải nghiệm tuổi thơ đáng quên này, các Nice Guy thường mang tâm lý "mình là nạn nhân". Và họ sẽ có xu hướng muốn người khác chịu trách nhiệm cho những vấn đề của cuộc đời họ. Hậu quả là các Nice Guy thường cảm thấy uất ức, bắt lực, tổn thương và giận dữ. Ta có thể dễ dàng nhận ra điều này bằng cách quan sát ngôn ngữ hình thể, chú ý giọng nói của họ.

"Không công bằng tí nào!"

"Tại sao cô ấy lại có quyền đặt ra luật lệ chứ?"

"Tôi toàn bị lợi dụng."

"Tại sao cô ấy không..."

SỰ YẾU NHƯỢC

Để đương đầu với trải nghiệm bị ruồng bỏ thuở nhỏ, các Nice Guy thường sẽ rập khuôn suy nghĩ mình như *"Nếu mình tốt thì mình sẽ được quý mến, đáp ứng nhu cầu và có một cuộc sống dễ dàng"*. Thật không may, khuôn mẫu này không những phản tác dụng mà còn tạo ra cảm giác yếu nhược, bắt lực.

Mặc dù Nice Guy thường cố hết sức để có một cuộc sống suôn sẻ, có hai nguyên nhân chính khiến mục tiêu này của họ không thực hiện được. Đầu tiên, việc họ đang cố làm là BẤT KHẢ THI, đời không bao giờ như mơ mà rất là hỗn loạn. Cuộc sống lúc nào cũng sẽ dẫn chúng ta đến những trải nghiệm khó đoán và không thể điều khiển theo ý

muốn. Cố tạo dựng một cuộc sống theo ý muốn và có thể kiểm soát theo kế hoạch là một việc làm ngu xuẩn và vô ích.

Mặc cho thực tế là chúng ta đang sống trong một thế giới hỗn loạn và không thể đoán trước, các Nice Guy không những tin rằng cuộc đời có thể suôn sẻ, mà còn tin rằng nó NÊN suôn sẻ theo cách mà họ muốn. Sự ảo tưởng này là hệ quả trực tiếp của những trải nghiệm bị bỏ rơi lúc nhỏ. Việc không được đáp ứng nhu cầu đúng lúc và đúng cách (một cách không thể đoán trước) không chỉ là một trải nghiệm tệ hại, mà nó còn là mối đe dọa tiềm ẩn cho cuộc đời của các Nice Guy.

Để có thể đương đầu với tuổi thơ bất ổn của mình, các Nice Guy đã tạo ra một niềm tin rằng nếu họ làm đúng mọi việc, thì cuộc sống sẽ diễn ra đúng theo ý họ. Đôi khi những gã này còn tự huyễn hoặc bản thân rằng họ có một tuổi thơ đẹp và suôn sẻ (thực tế thì trái ngược) để đương đầu với những trải nghiệm bị bỏ rơi. Đây là những niềm tin méo mó, nhưng những "ảo mộng" này giúp những đứa trẻ này có thể đương đầu với thực tế hỗn loạn mà chúng không thể kiểm soát.

Lí do thứ hai khiến Nice Guy không bao giờ đạt được mục tiêu chính là họ luôn làm sai cách. Với cách tiếp cận vấn đề của người trưởng thành bằng tâm thế của một đứa trẻ ngây thơ ngò nghếch, gần như chắc chắn rằng Nice Guy không thể nào tạo dựng được bất cứ thứ gì ổn định trong cuộc sống.

Sự phụ thuộc vào cơ chế sinh tồn sai lệch thuở nhỏ (vốn dĩ vô dụng) sẽ làm Nice Guy mắc kẹt trong những kí ức đáng sợ và vòng lặp tâm lý nạn nhân. Càng sợ hãi thì càng phụ thuộc vào cơ chế sai lệch, càng phụ thuộc thì càng khó để vượt qua những rào cản, khó khăn trong cuộc sống. Càng thất bại thì càng sợ hãi với cuộc sống. Bạn hình dung được chứ?

BÀI THỰC HÀNH SỐ #17

Hãy nhìn vào danh sách những chiến thuật mà Nice Guy dùng để cố tạo ra cuộc sống suôn sẻ dưới đây. Hãy viết ra ví dụ cách mà bạn dùng những chiến thuật này lúc nhỏ, sau đó hãy nghĩ xem bạn dùng những chiến thuật này thế nào khi bạn đã trưởng thành. Hãy ghi chú lại cách mà những chiến thuật này khiến bạn cảm thấy mình mang tâm lý nạn nhân, sau đó hãy chia sẻ với người mà bạn tin tưởng.

- Cố làm đúng.
 - Cố chơi an toàn.
 - Đoán trước và sửa sai.
 - Cố gắng không gây xáo trộn.
 - Tỏ ra tốt bụng và có ích.
 - Cố gắng không gây ra vấn đề.
 - Tự thỏa thuận ngầm.
 - Điều khiển và thao túng.
 - Quan tâm và cố làm hài lòng.
 - Giấu giếm thông tin.
 - Đè nén cảm xúc.
 - Cố không làm phật ý người khác.
 - Tránh né vấn đề.
-

NHỮNG CÁCH ĐỂ NGỪNG NHU NHƯỢC - TÌM LẠI SỨC MẠNH CÁ NHÂN

Tôi định nghĩa "sức mạnh cá nhân" là một trạng thái tâm lý của một người tự tin rằng anh ta có thể kiểm soát được bất cứ tình huống nào có thể diễn ra. Thứ sức mạnh này không chỉ là kiểm soát được bất lợi, khó khăn hay nghịch cảnh. Mà nó còn chào mừng, tiếp đón và biết ơn những khó khăn đã xảy đến. Có được thứ sức mạnh này không có nghĩa là hoàn toàn không sợ gì nữa, ngay cả người quyền lực nhất cũng có nỗi sợ của riêng họ. Sức mạnh cá nhân là kết quả của việc cảm thấy sợ hãi, nhưng không vì thế mà bị nỗi sợ nhấn chìm.

Phục hồi từ hội chứng Nice Guy sẽ giúp đáng mà rầu nắm lấy sức mạnh cá nhân của họ - thứ vốn dĩ là bẩm sinh. Quá trình tìm lại sức mạnh cá nhân bao gồm:

- Đầu hàng.
- Tập trung vào thực tại.
- Bày tỏ cảm xúc.
- Đối mặt với nỗi sợ.
- Phát triển tính chính trực.
- Đặt ra giới hạn của bản thân.

BIẾT KHI NÀO NÊN TỪ BỎ (HAY ĐẦU HÀNG)

Buồn cười thay, khía cạnh quan trọng nhất để có thể tìm lại sức mạnh cá nhân và đạt được điều mình muốn trong tình cảm và đời sống lại chính là TỪ BỎ. Từ bỏ ở đây không có nghĩa là bỏ đi tất cả, mà là buông tay cho những thứ không thể thay đổi rời đi và thay đổi những thứ có thể.

Buông tay không phải là không quan tâm hay ngừng cố gắng, chỉ là hãy buông bỏ để mọi thứ trọn vẹn hơn . Nó giống như là việc chúng ta mở một bàn tay đang siết chặt và giải phóng mọi áp lực dồn nén bên

trong, ban đầu thì các ngón tay sẽ muốn quay trở lại vị trí siết chặt ban đầu. Nhưng dần dần bàn tay của chúng ta sẽ quen với vị trí mở và thả lỏng. Học cách từ bỏ là như thế đó!

Từ bỏ giúp cho các Nice Guy cho đi và tận hưởng vẻ đẹp muôn màu phức tạp của cuộc sống, chứ không phải tìm cách kiểm soát chúng. Việc học cách từ bỏ còn làm cho các Nice Guy cảm thấy cuộc đời này giống như một phòng thí nghiệm, mà ở đó họ mặc sức học hỏi, phát triển và sáng tạo. Bài học này còn giúp Nice Guy nhìn nhận những trải nghiệm trong cuộc sống như là những món quà của vũ trụ nhằm khuyến khích họ trưởng thành, chữa lành và học hỏi. Áp dụng được bài học này, các Nice Guy sẽ ngừng hỏi "*Tại sao việc này lại xảy đến với tôi?*". Thay vào đó, bằng một câu hỏi tích cực hơn như "*Tôi học được gì từ trải nghiệm này?*"

Gil là một ví dụ cho việc học cách từ bỏ, mối quan hệ của anh và cô bạn gái Barb dường như đã đạt tới đỉnh điểm của sự khủng hoảng. Gil luôn cho rằng bạn gái anh là người có vấn đề chứ không phải là anh, cô ấy luôn buồn bã, giận dữ vô cớ, và thường tránh né việc quan hệ với anh. Gil kể lại rằng lúc đó anh cứ như đang bước qua một đồng vỏ trứng, anh luôn cố gắng cẩn thận để không làm bạn gái mình "vụn vỡ".

Hai người đã ngoài 50, họ chung sống với nhau đã được 8 năm. Họ đã nghĩ đến việc kết hôn, nhưng cả hai đều cảm thấy e dè vì sự bất ổn trong mối quan hệ này. Sau vài tháng cùng với vài lời khuyên, Gil bắt đầu nghiêm túc nhìn nhận rằng vấn đề không nằm ở Barb mà là ở tính thích kiểm soát và quan tâm quá mức của anh. Anh cũng nhận ra rằng mình không có nổi một mối quan tâm nào khác ngoài Barb và cũng không có bạn bè là đàn ông. Vài tháng sau, Gil quyết định tham gia vào nhóm No more Mr. Nice Guy!

Ngay cả khi đã nhận ra rằng vấn đề và lối sống kém hiệu quả của mình, Gil vẫn cố tìm cách để làm Barb "tốt" hơn. Quá trình này tốn

khá nhiều thời gian, nhưng dần dà Gil cũng nhận ra rằng việc cố thay đổi người khác theo ý mình là không thể, và anh nên tập trung vào bản thân nhiều hơn. Ban đầu anh cảm thấy lo sợ khi học cách từ bỏ và ngưng bám dính lấy Barb, anh sợ rằng nếu làm vậy thì mình sẽ gặp rắc rối, và Barb cũng sẽ không thể xoay sở được nếu như không có anh.

Với sự động viên của nhóm, Gil đã học được cách từ bỏ. Anh đã rất ngạc nhiên và vui sướng khi thấy rằng mối quan hệ của anh đang được cải thiện rõ rệt. Sau khi học được cách từ bỏ việc cố kiểm soát, chăm sóc Barb quá mức và ngưng bám víu vào tâm trạng của cô, Gil dần cảm thấy rằng Barb như là một "món quà" để chữa lành những tổn thương tâm lý gây ra bởi bố của anh.

Một năm sau đó, Gil có thông báo với nhóm rằng anh và bạn gái đã lên kế hoạch kết hôn. Anh nói rằng mối quan hệ đã trở nên khăng khít hơn cả anh mong đợi. Sự khác biệt đã diễn ra khi anh quyết định từ bỏ việc cố kiểm soát những việc ngoài tầm với. Sau cùng, anh nói rằng bài học này đã giúp anh cảm thấy hạnh phúc hơn trong cuộc sống.

BÀI THỰC HÀNH SỐ #18

Hãy nghĩ về một "món quà" mà vũ trụ đã ban cho bạn mà ban đầu bạn lại từ chối nó, nhưng sau đó nó lại là thứ giúp bạn trở nên trưởng thành và khám phá nhiều hơn.

Liệu còn có những "món quà" nào mà bạn phải học cách từ bỏ để "nhận" được chúng không? Hãy viết ra và chia sẻ với người mà bạn tin tưởng!

HÃY TẬP TRUNG VÀO THỰC TẠI

Các Nice Guy thường cố kiểm soát thế giới quanh họ bằng cách tạo dựng nên những ảo tưởng về con người và những tình huống không có trong thực tế. Đó là lí do tại sao hành vi của các Nice Guy thường rất phi logic.

Les là một gã đàn ông khiêm tốn ở tuổi ngoài 30, anh có chuyện tình ngắn ngủi với một nữ đồng nghiệp. Vào những buổi trị liệu đầu tiên, tôi đã hỏi rằng tại sao anh nghĩ anh lại có một chuyện tình như vậy. *"Tôi cũng chẳng biết, có lẽ là tôi chỉ muốn được quan tâm mà thôi."* - Les bộc bạch.

Tôi tiếp tục hỏi về cách mà anh thể hiện sự giận dữ đối với vợ mình. *"Tôi chưa từng giận dữ với Sarah"*, Les vừa trả lời vừa nhìn tôi một cách lúng túng.

"Ý anh là trong suốt 10 năm hôn nhân, vợ anh chưa từng làm anh tức điên lên à?", tôi hỏi bằng một ngữ điệu châm chọc.

Càng nghe Les kể về vợ, tôi càng thấy rõ anh là một gã đội vợ lên đầu. Tôi cũng dễ dàng nhận ra được là Les không sống trong thực tại. Khi được tôi hỏi cụ thể hơn, Les đã kể về việc vợ anh tăng 60 pounds, từ chối việc bếp núc, tránh né chuyện chăn gối, thiếu tôn trọng và giận dữ vô cớ như thế nào. Dẫu vậy, Les một mực nói rằng vợ là người phụ nữ của đời anh và anh rất yêu cô.

Trong những tháng trị liệu tiếp theo, tôi đã cố kéo Les trở lại thực tại để anh nhìn nhận rõ hơn về cuộc hôn nhân này. Đây là một quá trình khá tốn thời gian và khó khăn, bởi Les đã bám víu vào vợ mình quá nhiều, và anh rất sợ sự cô độc. Trở lại thực tại đối với anh là một việc khủng khiếp và rất khó khăn.

Sau khi đủ dũng cảm để đối diện với nỗi sợ của mình, Les dần quan sát vợ mình một cách thực tế hơn. Anh dần biết đòi hỏi điều mình muốn, đặt ra giới hạn, bộc lộ sự giận dữ của mình chứ không phải đè nén như lúc trước. Dần dần anh nhận ra được sự thiếu tôn trọng của

vợ mình trong mối quan hệ này, dù rất đau đớn và buồn bã, Les quyết định rời đi và ly hôn.

Việc tập trung vào thực tại đã giúp Les nhìn ra sự ảo tưởng của bản thân về vợ. Nó giúp anh dù khó khăn nhưng vẫn đưa ra quyết định thực tế. Anh cũng dần tìm lại được sức mạnh tinh thần của bản thân và tạo nên những thay đổi cần thiết cho cuộc đời, nó còn tạo ra cơ hội để anh tìm và tạo dựng một mối quan hệ mới mà anh hằng mong muốn.

BÀI THỰC HÀNH SỐ #19

Suy nghĩ và chọn ra những khó khăn mà bạn không thể kiểm soát được trong cuộc sống. Hãy lùi lại và nhìn nhận kĩ hơn về những khó khăn này, có phải những khó khăn này là do sự kém thực tế của bạn gây ra không? Và hãy nghĩ xem nếu nhìn nhận vấn đề một cách thực tế hơn, bạn sẽ xử lý chúng như thế nào?

HỌC CÁCH BỘC LỘ CẢM XÚC

Các Nice Guy thường phát điên vì hai thứ: cảm xúc bản thân và cảm xúc của người khác. Bất cứ loại cảm xúc nào cũng khiến họ cảm thấy mất kiểm soát. Khi còn nhỏ, việc thể hiện cảm xúc quá nhiều có thể thu hút sự chú ý tiêu cực hoặc sẽ không được chú ý. Vì vậy, các Nice Guy sẽ cảm thấy an toàn hơn nếu họ đè nén những cảm xúc ấy, việc này giúp họ tránh phải nhận những sự chú ý tiêu cực hay cảm giác bị bỏ rơi (do không được chú ý).

Tôi còn nhớ rất rõ vào những năm đầu tiên trong cuộc hôn nhân, Elizabeth thường tỏ ra rất thất vọng vì tôi bất lực trong việc bày tỏ cảm xúc của mình. Như đa số các Nice Guy khác, tôi cảm thấy việc

thể hiện cảm xúc là một việc rất nguy hiểm. 30 năm sau đó, tôi vẫn không thể nào biết được Elizabeth muốn gì ở tôi.

Ngay cả khi tôi bắt đầu quan tâm tới cảm xúc của bản thân hơn, tôi vẫn cố giữ nó cho riêng mình. Việc một Nice Guy bày tỏ cảm xúc của anh với bạn đời của mình là một việc hiếm gặp đến buồn cười. Một lần nọ, vợ tôi đã bực tức khi tôi nói rằng tôi có những tâm sự giữ kín đã lâu. *"Sao anh không nói luôn ngay từ khi anh cảm thấy như vậy?"*

"Anh đang cố đây. Anh chỉ mất có 2 tuần để suy nghĩ có nên thổ lộ với em hay không.", tôi trả lời một cách không thể Nice Guy hơn.

Tôi thường nghe các Nice Guy chống chế cho việc giấu nhem đi cảm xúc là vì họ không muốn làm người khác tổn thương. Sự thật thì họ mới là người sợ bị tổn thương. Kiểu chống chế này có thể hiểu như sau: *"Tôi che giấu cảm xúc của tôi vì tôi sợ lại phải đối mặt với kí ức đáng quên lúc nhỏ của mình"*. Thật ra họ không phải đang nghĩ cho người khác đâu, họ chỉ cố giữ mọi thứ trong tầm kiểm soát của họ mà thôi.

Tôi thường nói với các Nice Guy rằng: *"Cảm xúc chỉ là xúc cảm mà thôi. Nó không có giết anh đâu!"*. Dù cho Nice Guy có cảm thấy sợ hãi, xấu hổ, bất lực, cô độc, giận dữ hay đau khổ như thế nào, thì cảm xúc cũng không phải là một mối đe dọa đối với anh ta.

Việc yêu cầu các Nice Guy học cách bộc lộ cảm xúc không khiến họ yếu mềm đi, mà là để họ hiểu và tôn trọng bản thân hơn. Một người đàn ông hiểu rõ cảm xúc bản thân là một người mạnh mẽ, quyết đoán và tràn đầy năng lượng. Điều này trái ngược với niềm tin của các Nice Guy, thực tế thì họ không cần phải giống với phụ nữ để hiểu rõ cảm xúc bản thân hơn. Vì vậy tôi thường ủng hộ các Nice Guy giúp đỡ nhau trong việc học cách hiểu rõ cảm xúc của mình hơn - men learn from other men.

Thật sự thì không có một phương thức cụ thể nào để kết nối lại với những cảm xúc bị đè nén đã lâu. Tuy vậy các thành viên trong nhóm có thể giúp đỡ nhau trong việc phục hồi cảm xúc, việc này có thể tốn thời gian nhưng lại rất quan trọng! Dễ hiểu hơn thì nhóm No more Mr Nice Guy giống như là một gia đình thứ hai vậy, tại đây các Nice Guy có thể yêu cầu sự giúp đỡ. Khi những cảm xúc có vẻ trở nên hỗn loạn, thì nhóm giống như là một nơi an toàn để bạn có thể "buông thả" cảm xúc trong chốc lát mà không cần phải sợ rằng mình sẽ mất kiểm soát. Họ cũng sẽ hiểu ra rằng sẽ rất bình thường nếu ai đó quanh họ bộc lộ ra cảm xúc.

Cảm xúc là một phần không thể tách rời của con người. Bằng cách học và hiểu được ngôn ngữ cảm xúc, các Nice Guy sẽ biết bỏ đi những thứ "hành lý" không cần thiết trong cuộc đời của họ. Chỉ có như vậy thì Nice Guy mới có những trải nghiệm mới về nguồn năng lượng, sự lạc quan, gắn bó và hạnh phúc đối với cuộc sống này.

Bài học này đến với tôi một cách rất tình cờ vào vài năm trước. Một ngày nọ, Elizabeth trở về và nói với tôi rằng cô ấy đã lỡ làm xe của tôi bị hỏng. Cô ấy cảm thấy rất có lỗi và sẵn sàng chờ đợi những lời mắng mỏ của tôi. Trước cả khi tôi có cơ hội để phản ứng, thì cô ấy đã tạo sẵn một lá chắn để bảo vệ bản thân. **(Tỏ vẻ biết lỗi và sẵn sàng bị mắng - ND)**

Lúc đó tôi đã nổi giận, không phải vì chiếc xe của tôi bị hỏng mà là vì cái cách cô ấy không quan tâm đến cảm xúc của tôi. Tôi đã thể hiện cảm xúc của mình một cách rất mãnh liệt và rõ ràng. Bằng một cách không xúc phạm hay công kích, tôi nói "*Ngừng lại cho anh!*". Thái độ này đã làm cô ấy rất bất ngờ (thậm chí cả tôi cũng vậy), tôi đã nói rằng tôi không muốn việc này (lỡ đi cảm giác của đối phương) diễn ra trong mối quan hệ của chúng tôi. Tôi có buồn về việc chiếc xe của tôi bị hỏng, nhưng tôi còn thất vọng hơn về cách mà vợ tôi hành xử. Tôi đã nói rằng: "*Cứ để anh bực bội về chuyện chiếc xe đã, rồi sau đó ta sẽ nói rõ với nhau hơn!*"

Sau đó Elizabeth có thổ lộ với tôi (và cả một vài người bạn của cô ấy) rằng cô ấy cảm thấy yên tâm hơn khi tôi bộc lộ cảm xúc của mình. Cuối cùng cô ấy đã có thể nghe về việc tôi đã buồn như thế nào khi xe bị hỏng, nhưng không vì thế mà tôi nghĩ rằng cô ấy tệ hại và bỏ rơi cô. Thực tế là vợ tôi đã cảm thấy yên tâm và yêu thương tôi hơn khi tôi nói rằng sẽ không cho phép cô ấy làm lơ cảm xúc của tôi. Sau cùng thì vợ tôi cảm thấy hiểu tôi hơn thông qua cảm giác của tôi về chuyện chiếc xe bị hỏng. Tình huống bất ngờ này đã kéo chúng tôi lại gần nhau hơn và hiểu hơn về cách chữa lành tổn thương do dồn nén cảm xúc bằng cách bộc lộ chúng một cách mãnh liệt và trực tiếp.

BÀI THỰC HÀNH SỐ #20

Sau đây là một vài lời khuyên dành cho những cảm xúc bị dồn nén:

- Đừng tập trung vào người khác, *"Em làm anh tức điên lên rồi đấy!"*

Thay vào đó, hãy tập trung vào cảm xúc của bản thân hơn: *"Anh đang rất tức giận đấy!"*

- Đừng cố miêu tả những gì bạn đang nghĩ, ví dụ như *"Tôi cảm thấy Joe đã cố lợi dụng tôi!"*

Thay vào đó, hãy chú ý hơn về diễn biến bên trong bạn: *"Tôi cảm thấy bất lực và đau khổ!"*

- Tóm lại, hãy tránh nói những câu mà mục tiêu là người khác. Hãy tập bắt đầu câu bằng "tôi".

HÃY ĐƯƠNG ĐẦU VỚI NỖ SỢ

Sợ hãi là một trạng thái rất phổ biến thường của con người. Ai cũng từng sợ hãi, ngay cả những người dường như không biết sợ là gì. "Sợ hãi lành mạnh" là một báo hiệu của cơ thể đối với những nguy hiểm sắp xảy ra, điều này khác hoàn toàn với nỗi sợ vô lý của các Nice Guy.

Nice Guy thường sợ hãi những điều rất chi là nhỏ nhặt, thậm chí ở mức "tế bào" (cực nhỏ). Nỗi sợ đó có thể là kí ức về những thứ có vẻ sẽ đe dọa đến cuộc sống của họ, hay một trải nghiệm đáng quên thuở nhỏ khi mà họ còn phải phụ thuộc và vô dụng. Sự sợ hãi vô lý này bắt nguồn từ việc không được đáp ứng nhu cầu một cách kịp thời và đúng cách. Nó được nuôi dưỡng bởi hệ thống tâm lý sợ hãi, một hệ thống tâm lý luôn bảo thủ với niềm tin của mình và tránh né rủi ro. Sự sợ hãi này càng được củng cố bởi một thực tế rằng cuộc sống này luôn đầy rủi ro, hỗn loạn và không thể đoán trước. Tôi gọi nỗi sợ này là Nỗi sợ quá khứ

Do nỗi sợ quá khứ được tạo nên từ thuở nhỏ, nên các Nice Guy thường tiếp xúc thế giới xung quanh họ với tâm lý rằng nó rất nguy hiểm và quá sức đối với họ. Để đối diện với thực tại tàn khốc, các Nice Guy thường "chơi" theo kiểu dè chừng và luồn cúi.

Cũng chính bởi cách "chơi" này mà các Nice Guy thường gặp phải những đau khổ không cần thiết.

Đau khổ bởi vì tránh né những cơ hội, cách "chơi" mới.

Đau khổ vì chỉ dám "chơi" theo kiểu quen thuộc và nhàm chán.

Đau khổ vì họ đã trì hoãn, tránh né và thất bại trong việc kết thúc những gì mà họ bắt đầu.

Đau khổ bởi vì họ làm cho tình huống trở nên tệ hại hơn chỉ vì lặp lại lối "chơi" vô dụng trước đó.

Đau khổ vì tốn quá nhiều năng lượng để cố kiểm soát những thứ không thể kiểm soát.

Nolan là một ví dụ cụ thể cho việc mắc phải "hiệu ứng tê liệt" do nỗi sợ quá khứ. Anh ta tìm đến tôi qua lời giới thiệu của một người bạn, anh đã ly thân với vợ được một năm rồi nhưng vẫn không thể đưa ra quyết định về việc có ly hôn hay không.

Nolan thường nói với tôi rằng anh cảm thấy mình đang rối như tơ vò, và nó còn đi cùng với cảm giác tội lỗi cùng cực.

Anh cân nhắc về vấn đề này liên tục. Liệu có đúng không khi quyết định ly hôn? Liệu trong tương lai đó có phải là một quyết định sai lầm hay không? Các con của anh sẽ ra sao? Liệu chúng có còn nhìn mặt anh nữa hay không? Liệu bạn bè có đàm tiếu anh hay không? Chúa có trừng phạt anh không?

Chừng nào Nolan còn mắc kẹt trong mớ suy nghĩ lộn xộn này, thì chừng đó anh còn ở trạng thái tê liệt.

Tôi đã nói với Nolan rằng không phải anh đang rối trí, mà thật ra anh đang sợ hãi. Ngay từ lúc đầu anh đã vào trạng thái phòng thủ rồi. Nolan thì lại không cho rằng anh đang sợ hãi, sau đó chúng tôi đã bàn về những nỗi sợ hãi của anh thuở nhỏ. Dần dần Nolan nhận ra những lỗi lầm anh mắc phải thuở nhỏ đến bây giờ vẫn để lại hậu quả. Anh ta cũng tin rằng đây chính là nguyên nhân của tình trạng hiện tại.

Đằng sau sự sợ hãi việc ra quyết định của Nolan trưởng thành là sự sợ hãi việc không thể kiểm soát được những thứ sẽ diễn ra của Nolan thuở nhỏ.

Sau đó, tôi đã giúp Nolan vẽ ra những viễn cảnh có thể xảy ra nếu như anh ly hôn vợ.

Đằng sau mỗi viễn cảnh có thể xảy ra đều là sự sợ hãi vô thức của anh về việc không thể kiểm soát được chúng.

Tôi đã để Nolan về nhà cùng với một danh sách những nỗi sợ của anh, bên cạnh mỗi nỗi sợ đều có một dòng chữ "*Dù chuyện gì có xảy ra, thì tôi vẫn sẽ kiểm soát được*". Tuần tiếp theo, Nolan tự hào báo cho tôi biết rằng anh đã liên hệ với luật sư để làm thủ tục ly hôn. Mặc dù đã có lúc anh cảm thấy rất bất an và sợ hãi, nhưng dần dần anh đã lấy lại được sự bình tĩnh với câu thần chú "tôi sẽ kiểm soát được".

Đối diện nỗi sợ hiện tại là cách duy nhất để có thể đánh bại được nỗi sợ quá khứ. Mỗi khi Nice Guy đương đầu với nỗi sợ, anh ta sẽ hình thành niềm tin trong vô thức là anh ta sẽ kiểm soát được tình hình, cho dù anh ta có đang sợ hãi. Sự đương đầu này giúp anh ta đối diện với nỗi sợ quá khứ, điều này giúp cho những nguy cơ xung quanh anh ta sẽ giảm đi sự đe dọa. Nhờ vậy, Nice Guy sẽ có thêm dũng khí để đương đầu với chúng. Càng tự tin bao nhiêu, thì "cuộc chơi" này sẽ dễ dàng bấy nhiêu.

BÀI THỰC HÀNH SỐ #21

Hãy viết ra một nỗi sợ đã thao túng cuộc đời của bạn. Một khi bạn đã quyết định đương đầu với nó, hãy luôn nhắc nhở bản thân rằng "*Tôi có thể làm được, dù cho chuyện gì có xảy ra, tôi sẽ kiểm soát được*". Lặp lại câu "thần chú" này cho đến khi bạn hành động mà không còn cảm thấy sợ hãi!

HÃY PHÁT TRIỂN SỰ CHÍNH TRỰC CỦA BẢN THÂN

Nhiều Nice Guy thường tự hào vì mình trung thực và đáng tin. Nhưng thực tế, các Nice Guy thường rất kém trung thực. Họ có thể nói dối, che đậy sự thật mà vẫn tự huyễn hoặc bản thân rằng mình là người trung thực. Dối trá là hành vi được tạo ra bởi nỗi sợ, và việc nói dối và che đậy sự thật là thứ cướp đi sức mạnh cá nhân của các Nice Guy.

Tôi định nghĩa dối trá là những gì ít hơn sự thật, cho dù đó có là một nửa sự thật. Định nghĩa này có vẻ là điều hiển nhiên với nhiều người. Nhưng việc định nghĩa "dối trá" và "nói ra sự thật" rất là quan trọng, bởi vì các Nice Guy thường rất giỏi trong việc lấp liếm khái niệm để che đậy hành vi của bản thân. Không lạ gì khi nghe những câu như "*Tôi khá là thành thật*", "*Tôi không thường hay nói dối*", đây là những câu chứa đầy sự mâu thuẫn. Với thái độ như một đứa nhóc, các Nice Guy thường ngụy biện rằng "*Tôi đâu có nói dối, chỉ là tôi không nói ra toàn bộ thôi!*"

Joel từng là chủ của một công ty xây dựng có tiếng. Anh ta thường xuyên đi làm về sớm một tí để đi xem phim trước khi trở về nhà, bởi vì sợ vợ mình giận, anh thường tìm cách nói dối về việc buổi trưa hôm đó mình đã làm việc như thế nào. Joel luôn có sẵn cho mình những câu chuyện ngụy biện để phòng trường hợp vợ anh bất ngờ gọi điện. Điều buồn cười ở đây là Joel không có lí do gì để nói dối vợ mình cả. Mặc dù anh đã dành nhiều công sức để lừa vợ mình, nhưng anh chưa từng mấy may nghĩ rằng anh không chỉ lừa vợ, mà còn lừa cả chính bản thân. Điều đáng nói ở đây là việc nói dối sẽ tạo nên tâm lý sợ hãi trong mối quan hệ vợ chồng của anh, và Joel đang mất dần đi sức mạnh cá nhân của mình.

Khi Nice Guy bắt đầu tập thành thật, tôi thường yêu cầu họ hãy nhấn mạnh những điểm mà họ không muốn người khác chú ý nhất hay muốn che đậy nhất. Đây chính là những điều họ nên nói ra nhất. Đôi khi các Nice Guy phải tập nói ra một vài sự thật trước khi có thể nói ra toàn bộ mà không giấu giếm.

Đôi khi các Nice Guy cảm thấy việc nói thật là một việc làm sai trái và ngu ngốc vì người nghe cảm thấy tức giận. Nói thật không phải là chìa khóa để có một cuộc đời suôn sẻ, nhưng sống một cuộc đời thành thật sẽ thanh thản hơn là một cuộc đời đầy rẫy sự dối trá và che đậy!

Phát triển sự chính trực chính là một phần quan trọng để có thể thoát khỏi hội chứng Nice Guy.

Tôi định nghĩa chính trực có nghĩa là "**quyết định xem điều gì là đúng đắn và thực hiện nó**".

Chúng ta không nên dựa theo số đông để ra quyết định, vì không phải lúc nào số đông cũng đúng. Việc dựa theo số đông chính là con đường dẫn tới sự rối ren, sợ hãi, yếu nhược và dối trá.

Nếu một Nice Guy chưa từng tự vấn bản thân rằng "*Đối với tôi, thế nào là đúng?*" hay dựa theo số đông để ra quyết định thì anh ta sẽ chẳng bao giờ có được tính chính trực. Nếu anh ta đã tự hỏi bản thân mình câu hỏi trên nhưng lại không làm theo niềm tin của mình, anh ta cũng không phải là người chính trực. Chỉ khi tự vấn lương tâm và làm theo niềm tin về lẽ phải của bản thân thì khi đó anh ta mới là một người đàn ông chính trực.

BÀI THỰC HÀNH SỐ #22

Hãy nghĩ về một việc nào đó mà bạn không thật sự chính trực, sau đó tự vấn lương tâm mình xem điều gì đã làm mình sợ hãi mà không nói ra sự thật và làm theo lẽ phải. Hãy chia sẻ với người mà bạn tin tưởng, sau đó hãy nói ra sự thật và làm theo lẽ phải. Tự nói với bản thân rằng bạn sẽ kiểm soát được. Có thể việc nói ra sự thật sẽ gây khó chịu cho bạn và người khác, nhưng hãy tin rằng đó là điều đúng đắn!

HÃY ĐẶT RA GIỚI HẠN

Đặt ra giới hạn là điều cần thiết cho việc sinh tồn. Học cách đặt ra giới hạn cũng giúp cho các Nice Guy ngừng mang tâm lý nạn nhân và tìm lại được sức mạnh cá nhân đã bị đánh mất. Tự tạo ra giới hạn của

bản thân là một trong những kĩ năng cơ bản nhất mà tôi dạy cho các Nice Guy.

Tôi thường dùng một cuộn dây giày và đặt nó trên mặt đất để biểu thị cho giới hạn của Nice Guy, tôi nói với anh ta rằng tôi sẽ vượt qua lần ranh này và ép anh ta phải lùi lại, và tôi dạy anh ta rằng phải ngăn tôi lại ngay khi anh ta bắt đầu cảm thấy không thoải mái. Không có gì lạ khi các Nice Guy để mặc cho tôi xâm phạm qua lần ranh giới hạn và đẩy lùi họ. Họ thường phản ứng rất yếu ớt, thường là bị tôi đẩy lùi vài bước rồi mới bắt đầu phản ứng, có người yếu nhược đến mức cứ để tôi ép tới khi anh ta áp lưng vào tường.

Tôi dùng bài tập này để minh họa sinh động cho các Nice Guy hiểu về tầm quan trọng của đặt ra giới hạn của riêng mình trong mọi khía cạnh cuộc sống. Các Nice Guy thường có xu hướng nhún nhường khi ai đó vượt qua lần ranh này, vì họ nghĩ rằng nếu họ chịu lùi lại một tí thì "sóng yên gió lặng".

Cũng không có gì lạ khi các Nice Guy thường thể hiện quá trớn khi họ bắt đầu hiểu ra bài học này. Họ thường có xu hướng cực đoan hóa vấn đề, dần dần họ trở thành kẻ quyết tử vì lần ranh giới hạn (**Phản ứng quá mức cần thiết - ND**). Thay vì dùng dây giày, họ lại dùng búa tạ và mã tấu để tạo ra lần ranh của mình (**Ở đây tác giả đang ẩn dụ rằng Nice Guy trở nên quá mức cực đoan với vấn đề này - ND**).

Trong quá trình học hỏi này, họ cũng nhận ra rằng vấn đề không phải là thay đổi người khác, mà là thay đổi bản thân. Nếu ai đó xâm phạm giới hạn của họ, lỗi không phải là ở người đó, mà vấn đề là do họ quá yếu nhược.

Bởi vì ảnh hưởng của nỗi sợ quá khứ, các Nice Guy thường vô thức nhân nhượng những hành vi quá quắt đối với họ. Bởi vì vấn đề gặp phải thuở nhỏ của mình, các Nice Guy đã vô tình khiến những người xung quanh họ biết rằng họ sẽ nhún nhường cho dù có bị xâm phạm giới hạn. Một khi đã hiểu ra vấn đề, các Nice Guy sẽ thay đổi cách mà

họ để người khác đối xử với mình, hành vi của các Nice Guy cũng dần thay đổi. Họ sẽ không dung túng cho những hành vi quá sức chịu đựng của họ nữa, từ đó những người xung quanh sẽ thay đổi cách ứng xử với họ theo một chiều hướng tích cực hơn, và các mối quan hệ sẽ có cơ hội tồn tại và phát triển.

Jake - một quân nhân ở độ tuổi ngoài 20, anh là ví dụ cụ thể cho việc nếu nhún nhường quá mức thì một mối quan hệ sẽ trở nên tồi tệ ra sao, và lợi ích của việc tạo ra giới hạn trong các mối quan hệ.

Vợ Kisha của anh đã từng cấm sừng anh khi vụng trộm với bạn trai cũ ngay trước khi hai người kết hôn. Bởi vì quá yêu Kisha nên Jake đã tha thứ cho cô và hứa sẽ không oán trách cô. Điều này đã tạo điều kiện cho Kisha trở nên xem thường anh và làm bất cứ thứ gì cô ta muốn, trong khi Jake thì phải dồn nén chịu đựng và nhẫn nhịn. Thậm chí Jake đã luôn tìm cách để tránh làm cô buồn dù chỉ là một lời nói.

Một lần nọ, khi cả hai đi uống rượu cùng với một vài người bạn, Kisha đã say xỉn quá đà. Mỗi khi say thì cô ta thường trở nên kích động và lăng lơ, cô ta đã làm mất mặt Jake bằng cách khiêu vũ điệu slow cùng những gã đàn ông khác trong quán bar.

Sau một khoảng thời gian ngậm miệng và cố chịu đựng hết mức có thể, Jake đã nói rằng cô say rồi và cả hai nên về nhà. Kisha đã chửi vào mặt Jake và tiếp tục làm những gì cô muốn, Jake trả đũa bằng cách gọi cô là "con điếm" rồi bỏ về nhà.

Sáng hôm sau bạn của Kisha đưa cô về nhà. Cả ngày hôm đó, cô không nói chuyện với Jake. Mặc dù ban đầu đã cố im lặng, nhưng sau vài giờ khổ sở thì Jake đã xuống nước và xin lỗi vợ vì đã gọi cô là "con điếm".

Một tuần sau đó, Jake đã kể lại câu chuyện này một cách miễn cưỡng cho nhóm No more Mr. Nice Guy nghe. Các thành viên đã nhẹ nhàng phê bình và chỉ ra cho anh thấy anh đã để vợ mình vượt qua giới hạn

của anh, từ đó cô ta sẽ trở nên xem thường chồng. Họ đã nói với Jake rằng lỗi là ở anh, chứ không phải là Kisha. Nếu Jake không thay đổi thì Kisha không có lí do gì để thay đổi cả. Vì không đặt ra giới hạn rõ ràng, Jake đã góp phần khiến cho cuộc hôn nhân của anh trở nên tồi tệ hơn.

Ngày hôm sau, Jake quyết định làm rõ vấn đề với vợ mình. Anh ta nói rõ cho vợ biết vai trò của anh trong mối quan hệ này, các hành vi quá quắt của cô ấy sẽ không được dung túng thêm một lần nào nữa. Jake nói rõ cho vợ biết giới hạn của anh, anh cũng không để cho Kisha khiêu vũ hay đưa đẩy với bất kì người đàn ông nào nữa, cô cũng không được phép làm anh bẽ mặt trước bạn bè. Jake nói rằng nếu Kisha còn muốn giữ cuộc hôn nhân này thì cô phải giải quyết vấn đề say xỉn của mình.

Kisha đã phản ứng mạnh mẽ lại rằng không ai có quyền yêu cầu cô ta phải làm gì, sau đó cô đã dọn đồ và chuyển qua nhà một người bạn. Mặc dù vài ngày sau đó Jake luôn cảm thấy lo sợ và tội lỗi, nhưng anh nhất quyết không gọi cho Kisha hay xuống nước làm lành với cô. Thay vào đó, anh gọi cho những người bạn trong nhóm để tâm sự.

Ba ngày sau, Kisha đã gọi cho Jake và nói là cô muốn nói chuyện. Cô thừa nhận là ban đầu đã rất căm ghét và mong anh chết đi, nhưng cô phải thừa nhận là anh đã nói đúng. Lần đầu tiên kể từ khi kết hôn, cô cảm thấy tôn trọng chồng mình. Cô nói rằng không muốn cuộc hôn nhân này đổ vỡ và cô sẵn sàng làm mọi thứ để cứu vãn nó. Tuần tiếp đó Kisha đã đồng ý trị liệu vấn đề về rượu bia của mình.

BÀI THỰC HÀNH SỐ #23

Trước khi có thể bắt đầu tạo ra giới hạn của riêng mình, bạn phải ý thức được là mình đã nhún nhường đến mức nào khi bị vượt quá giới hạn. Tuần tiếp theo, hãy tập trung quan sát bản thân.

Bạn có bao giờ nói "Có" trong khi đáng lẽ nên từ chối hay không? Bạn có nhún nhường để tránh xung đột hay không? Bạn có tránh làm việc gì đó vì sợ người khác sẽ buồn không? Bạn có dung túng cho những hành vi quá quắt và mong rằng mọi chuyện mau chóng qua đi hay không? Hãy quan sát thật kĩ và ghi chép lại, sau đó hãy chia sẻ chúng cho một người bạn tin cậy.

HÃY BƯỚC ĐI VÀ TRỞ NÊN MẠNH MẼ!

Không có bí quyết nào cho một cuộc đời suôn sẻ cả! Việc cố trở nên "tốt" và "làm đúng" không giúp Nice Guy thoát khỏi tầm ảnh hưởng của cuộc sống đầy hỗn loạn và biến cố này. Sự yếu nhược của Nice Guy đã tạo nên những gã hèn sẵn sàng để cho người khác ném cát vào mặt mình, hay xúc phạm mình chỉ vì khởi động máy rửa chén sai cách.

Khi các Nice Guy bắt đầu biết cách buông bỏ, sống trong thực tại, bộc lộ cảm xúc, đối mặt với nỗi sợ, trở nên chính trực, và đặt ra giới hạn, họ sẽ có cho mình dũng khí để chấp nhận thử thách và những "món quà" của cuộc sống. Cuộc sống chắc chắn không dễ dàng và đơn điệu như một vòng quay ngựa gỗ, mà nó đầy kịch tính như trò tàu lượn siêu tốc. Một khi tìm lại được sức mạnh cá nhân, các Nice Guy có thể tận hưởng vẻ đẹp của cuộc sống này, một vẻ đẹp không thể đoán trước được. Cuộc sống không phải lúc nào cũng dễ dàng và dễ chịu, nhưng nó là một cuộc hành trình thú vị mà không ai được phép bỏ qua!

=====

Chương 6: Lấy lại sự nam tính của bản thân

Người dịch: biiq35

Trái ngược với những định kiến từ một thập kỉ trở lại đây, sinh ra là một thằng đàn ông hoàn toàn không có gì sai cả.

Ở phương Tây, họ xem việc đàn ông sinh ra sau Thế Chiến II là một sự xui xẻo, không mấy hay ho gì khi phải làm đàn ông ở thời đại ấy. Đây chủ yếu là kết quả của hai sự kiện ảnh hưởng lớn đến gia đình và xã hội trong thời hậu chiến: 1) mấy cậu con trai bị tách rời khỏi người cha và các hình mẫu nam tính lành mạnh khác, và 2) mấy cậu nhóc buộc phải tìm kiếm sự đồng tình của đàn bà, và buộc phải chấp nhận định nghĩa của mấy cô về những điều được coi là nam tính.

Từ kết quả của hai nhân tố này, nhiều chàng trai khi còn nhỏ hoặc đã trưởng thành tin rằng họ phải che giấu hoặc loại bỏ không sót bất kỳ đặc điểm tiêu cực của nam giới (giống như của cha họ hoặc những người đàn ông "bị cho là xấu" khác) và trở thành những gì họ tin rằng phụ nữ muốn. Đối với nhiều người đàn ông, chiến lược sống này dường như rất cần thiết nếu họ muốn được yêu, được đáp ứng nhu cầu và có một cuộc sống suôn sẻ.

Do sự thay đổi xã hội liên tục trong nửa cuối thế kỷ 20, hệ thống niềm tin này không chỉ giới hạn cho nam giới thuộc thế hệ bùng nổ dân số, mà còn lan sang cả hiện tại. Tôi thường xuyên quan sát và thấy rằng những người đàn ông ở độ tuổi ba mươi, đôi mươi hay thiếu niên, có những đặc điểm rõ rệt của Nice Guy. Có vẻ như từng thế hệ đàn ông nối tiếp sau này ngày càng trở nên thụ động hơn.

Điều kiện xã hội này khiến Nice Guys ảnh hưởng theo nhiều cách như:

- Nice Guys có xu hướng tách biệt với những đàn ông khác xung quanh họ.
- Nice Guys có xu hướng tách rời khỏi sự nam tính của chính họ.
- Nice Guys có xu hướng dính chặt lấy mẹ của họ.
- Nice Guys có xu hướng phụ thuộc vào sự đồng tình của phụ nữ.

Nice Guys Có Xu Hướng Tách Biệt Với Những Đàn Ông Khác Xung Quanh Họ.

Tôi thường nghe Nice Guys đưa ra những lời bàn lui kiểu:

- *"Chỉ là tôi không thoải mái với con trai. Tôi chả biết phải nói gì."*
- *"Hầu hết đàn ông đều là những người không ra gì."*
- *"Tôi từng có mấy thằng bạn, nhưng vợ tôi đã làm mọi chuyện tồi tệ với bọn họ tới mức tôi phải nghỉ chơi."*
- *"Tôi sống một mình mà không cần đưa bạn nào cả."*

Nhiều Nice Guys gặp khó khăn trong việc làm thân với đàn ông vì sự tiếp xúc tích cực với nam giới mà họ trải qua thời thơ ấu còn hạn chế. Vì Nice Guy không thân với cha, nên tụi nó không bao giờ học được những kỹ năng cơ bản cần thiết để xây dựng mối quan hệ thân thiết với đàn ông.

Một đặc điểm chung khác ở Nice Guys là có niềm tin rằng họ khác với những gã đàn ông khác. Suy nghĩ méo mó này thường bắt đầu từ thời thơ ấu, khi họ cố gắng khác biệt với người cha "tồi tệ", hoặc mô cô cha. Ở tuổi trưởng thành, Nice Guys thường tạo ra rào cản tương tự với nam giới nói chung. Nice Guys có thể tự thuyết phục mình rằng họ tốt hơn đám nam giới ngoài kia bởi vì họ tin rằng:

- Họ không thích kiểm soát.
- Họ không tức giận và nổi điên.

- Họ không dùng bạo lực.
- Họ quan tâm đến nhu cầu của phụ nữ.
- Họ là những người tình tốt.
- Họ là những người cha tốt.

Miễn là Nice Guys không kết thân với nam giới hoặc tin rằng họ khác biệt với những thằng đàn ông khác, họ sẽ tự cắt bỏ đi rất nhiều lợi ích tích cực của tình anh em và quyền lực của cộng đồng này.

Bài thực hành # 24

Xem qua danh sách Nice Guys nghĩ rằng họ tốt ở phía trên. Liệt kê vào giấy những thứ mà feng đã ý thức hoặc vô thức cố gắng khác với cha mình hoặc những người đàn ông khác. Đưa ra lý do để tin rằng sự khác biệt feng đã liệt kê khiến feng không kết thân được với mấy thằng homies 😊

Nice Guys Có Xu Hướng Tách Rời Khỏi Sự Nam Tính Của Chính Họ.

Tôi định nghĩa rằng nam tính là một phần không thể tách rời của một thằng đàn ông thực thụ, nó trang bị cho anh ta để sinh tồn dù đơn độc, trong cộng đồng, hay trong xã hội. Nếu không có nguồn năng lượng nam tính này, tất cả đàn ông chúng ta đã tuyệt chủng từ thuở ăn lông ở lỗ mất rồi. Sự nam tính trao đặc ân cho người đàn ông biết sáng tạo, biết sản xuất. Nó cũng trao quyền cho anh ta cung cấp và bảo vệ những người quan trọng đối với anh ta. Những khía cạnh này của nam tính bao gồm sức mạnh, kỷ luật, lòng dũng cảm, niềm đam mê, sự bền bỉ và tính chính trực.

Năng lượng tính Nam cũng đại diện cho khả năng gây hấn, phá phách và hung hăng. Những đặc điểm này khiến Nice Guys (và hầu hết phụ nữ) sợ hãi, do đó Nice Guys đặc biệt nỗ lực để kìm chế những đặc điểm này.

Hầu hết Nice Guys tin rằng bằng cách kìm nén mặt tối của năng lượng nam tính trong họ, họ sẽ được của phụ nữ thích. Điều này có vẻ hợp lý khi xem xét đến làn-sóng-nữ-quyền đã tràn ngập văn hóa của chúng ta từ những năm 1960. Trớ trêu thay, chính những Nice Guy này lại thường xuyên phàn nàn rằng phụ nữ dường như bị thu hút bởi “những thằng khốn” hơn là bọn họ. Nhiều phụ nữ đã chia sẻ với tôi rằng do không thấy nét sinh khí nào trong Nice Guys, nên họ thấy rất kém hấp dẫn. Họ cũng tiết lộ rằng họ bị thu hút bởi “những thằng khốn” là vì những chàng trai này có nhiều nét nam tính hơn so với Nice Guys.

Khi Nice Guys cố gắng tránh mặt tối của sự nam tính, họ cũng kìm nén nhiều khía cạnh khác của thứ bản năng quý giá này. Kết quả là, họ thường mất đi tính quyết đoán trong tình cảm, tính cạnh tranh, tính sáng tạo, cái tôi, tính khát khao trải nghiệm, sự sôi nổi, tính thích phô trương và quyền lực. Hãy để ý những cậu bé trong khuôn viên, feng sẽ thấy những phẩm chất này. Tôi tin chắc rằng đây là những điều tốt đẹp đáng được lưu giữ.

Một trong những hậu quả dễ thấy nhất của việc kìm nén năng lượng tính Nam trong Nice Guys là việc họ thiếu đi sự lãnh đạo trong gia đình. Vì sợ làm mất lòng bạn đời hoặc tỏ ra quá giống những người cha trong việc kiểm soát, độc đoán hoặc gia trưởng, Nice Guys thường chối bỏ việc trở thành người trụ cột mà gia đình họ cần. Do đó, công việc này thường rơi vào tay người vợ của họ. Hầu hết những người phụ nữ mà tôi nói chuyện đều không muốn làm việc này, nhưng cuối cùng lại phải nhận nó như là mặc định vậy.

Nice Guys Có Xu Hướng Dính Chặt Lấy Mẹ Của Họ

Dính chặt má-mì là hình mẫu chung của Nice Guys. Mỗi liên kết vô thức này là kết quả của việc bị khuyết đi sự phát triển bình thường như bao đứa nhóc khác. Hãy để tôi giải thích.

Tất cả các cậu bé đều yêu thương mẹ từ thuở lọt lòng và luôn mong muốn mẹ là của riêng mình. Những ông bố bà mẹ thông thái biết cách giúp con trai của họ vượt qua giai đoạn phát triển này một cách thành

công. Khi họ làm vậy, cậu bé tách được khỏi mẹ mình, gắn kết với đàn ông hơn, và sẵn sàng cho một mối quan hệ thân mật với một người phụ nữ khác khi cậu trưởng thành.

Mỗi phụ huynh đóng một vai trò rất quan trọng trong việc tạo điều kiện thuận lợi cho quá trình chuyển đổi lành mạnh này. Đầu tiên, người mẹ phải đủ yêu thương để đáp ứng nhu cầu của trẻ mà không tạo ra sự ỷ lại. Cô cũng phải biết cách đáp ứng nhu cầu tinh thần của bản thân để không phải khiến con trai thương mình thái quá. Thứ hai, người cha phải ở bên và gắn kết với con trai mình. Sự kết nối này giúp cậu nhóc di chuyển từ vòng tay ấm cúng của mẹ sang thế giới đầy thử thách của cha, hay của giới đàn ông nói chung.

Như đã nêu ở trên, hầu hết Nice Guys thường cho biết không có mối quan hệ thân thiết với cha họ khi còn thơ ấu. Kết quả là, nhiều Nice Guy đã bị buộc chặt vào tình mẹ-con. Mối liên kết này có thể hình thành khi họ phải làm hài lòng một người mẹ chuyên giận dữ, chỉ trích hoặc áp đặt. Phổ biến hơn, mối quan hệ ràng buộc này là kết quả của việc buộc phải chăm sóc một người mẹ túng thiếu tình thương, phụ thuộc con hoặc không thể rời con trai.

Không có cha hỗ trợ, những cậu bé này phải tự thân thoát ra khỏi mối quan hệ mẹ-con này hoặc đắm chìm trong nó mãi mãi.

Cả hai tình huống thời thơ ấu - 1) cố gắng vâng lời một người mẹ hay nóng giận & kiểm soát, hoặc 2) không thể bỏ rơi mẹ - đã làm nền tảng

khiến Nice Guys vô thức trở nên chung thủy với mẹ và không thể rời xa họ được.

Khi Nice Guys dính chặt với mẹ của mình trong thời thơ ấu, người yêu của anh ta sẽ biết, ở một mức độ nào đó, rằng anh ta không thực sự gần gũi với cô. Chàng trai có thể vô ý yêu thương cô như mẹ anh ta, nhưng cô ấy biết có điều gì đó không ổn.

Anita, một phụ nữ sắp sang tuổi 51, đã kết hôn với một người đàn ông ở với mẹ của anh. Tôi gặp Anita khi cô gọi điện và đặt lịch hẹn tư vấn riêng. Cô ấy tin rằng chồng mình đang ngoại tình và cô muốn một số lời khuyên. Khi chúng tôi bắt đầu buổi tư vấn, cô ấy ngồi xuống ghé đi-văng và mỉm cười đầy lo lắng.

"Tôi thấy xấu hổ khi đến gặp anh, nhưng cũng chẳng biết nói chuyện này với ai khác. Tôi như phát điên lên vậy, vì tôi nghĩ chồng mình đang ngoại tình với bồ nhí. Anh phủ nhận điều đó nhưng tôi biết có điều gì đó sau lưng tôi, bởi có quá nhiều bằng chứng rồi."

Nụ cười của Anita dần biến mất, và thay vào đó là một ánh mắt đau buồn. Cô lấy khăn giấy chấm vào khóe mắt.

"Dutton, chồng tôi, gần đây đã phải trải qua rất nhiều thứ. Anh ấy phải chịu rất nhiều áp lực trong công việc, khoản tài chính eo hẹp, và mẹ anh ấy đã qua đời vào năm ngoái. Anh thực sự thân thiết với bà ấy và tôi nghĩ đó là thứ khiến anh khôn đốn nhất."

Anita kể về những điều cô nghi ngờ chồng bội bạc nhưng sau đó lại chuyển chủ đề về mẹ anh ta.

"Nếu tôi không sai, tôi có thể đoán sự say mê của anh ấy với thư ký ảnh bắt đầu ngay sau khi mẹ chồng qua đời. Giống như anh ấy cần thứ gì đó để lấp đầy khoảng trống trong cuộc đời ảnh. Tôi luôn luôn quý mẹ chồng. Bà ấy là một người phụ nữ tốt tính, nhưng tôi luôn có cảm giác rằng Dutton gắn bó với bà hơn là với tôi. Có điên rồ không cơ chứ?" - Cô hỏi một cách khó hiểu. "Khi lại đi ghen với mẹ chồng mình?" - Tôi khuyến khích Anita kể cho tôi nghe nhiều hơn về gia đình của Dutton.

"Khác với cha ảnh!", cô ấy tiếp tục, "Anh ấy nói câu đó và tin rằng điều này thật tuyệt. Đó là do mẹ anh ấy tác động, tất nhiên. Bà thiết sự y như thánh chúa trời vậy. Cha ảnh thì cực kỳ nghiêm khắc. Bà là người duy nhất anh có thể tìm đến để tâm sự. Bà thực sự rất giỏi trong việc lắng nghe và luôn luôn ở đó vì ảnh. "

Anita có vẻ nhẹ nhõm khi có thể nói về điều gì đó ngoài sự nghi ngờ của cô về chồng mình.

"Trước khi bà ấy mất, Dutton đã trả tiền để họ có thăm trong nhà và mua cho họ hai chiếc ghế tựa rất đẹp mắt vì ảnh biết cha anh không bao giờ làm việc tương tự. Anh ấy thường chở bà ấy đến chỗ làm vì ảnh biết bố anh ấy không bao giờ làm điều tương tự. Ảnh đối xử với mẹ rất đặc biệt. - Tôi nghĩ để bù đắp những gì bà phải trải qua khi sống với bố anh ấy. Một lần tôi giận ảnh và tôi buộc tội rằng sao anh quan tâm mẹ hơn em vậy?. Lúc đó ảnh như nổi khùng luôn". Nói tới đó, hai cánh tay Anita run bần bật. "Anh ấy nói với tôi rằng đừng bao giờ nói điều đó 1 lần nào nữa. Ảnh đã chiến tranh lạnh với tôi trong hai

tuần sau đó. Tôi đã phải làm lơ chủ đề đó đi mà không dám đề cập lại."

Anita dừng lại trong giây lát, rồi hỏi: *"Anh nghĩ rằng có thể có một mối liên hệ nào giữa việc mẹ anh ấy mất và việc anh ấy ngoại tình không? Họ quán quýt nhau như sam vậy. Có thể thư ký của anh lấp đầy được chỗ trống đó. Điều đó nghe điên rồ với anh không?"*

Nice Guys Có Xu Hướng Tìm Kiếm Sự Đồng Tình Của Phụ Nữ

Do gia đình và điều kiện xã hội của họ, Nice Guys có xu hướng tìm kiếm sự đồng tình của phụ nữ. Ngay cả khi họ đang cố gắng biến mình thành những gì gái muốn, làm những gì họ tin là gái thích, và khi đạt được sự đồng tình mà tụi hấn mong muốn mãnh liệt rồi thì lại có xu hướng cảm thấy thất vọng tột độ. (Lạ nhờ? 😊 - ND)

Sự thất vọng này là do thực tế rằng, nói chung, phụ nữ coi những gã đực rựa cố gắng làm hài lòng họ là yếu đuối và xem thường những thằng đái ngòi này. Hầu hết phụ nữ không muốn một thằng đàn ông cố gắng làm hài lòng họ - họ muốn một người đàn ông biết cách chăm chút bản thân hấn. Phụ nữ luôn chia sẻ với tôi rằng họ không muốn một người thụ động, dễ dãi. **Họ muốn một nam tử hán** – cái người mang nét phong trần nam tính.

Lấy lại sự nam tính của bản thân

Việc tránh tiếp xúc với nam giới & tìm kiếm sự đồng tình của phụ nữ khiến Nice Guys không đạt được điều họ thực sự muốn trong tình yêu và cuộc đời. Để đảo ngược tác động của Hội chứng Nice Guy, hẳn phải lấy lại cái chất nam tính của mình. Quá trình này liên quan đến việc Nice Guy tin rằng thật sự là một điều tốt khi là đàn ông và chấp nhận tất cả những đặc điểm tính Nam. Để lấy lại sự nam tính, cần:

- Kết thân với những người đàn ông khác.
- Trở nên mạnh mẽ hơn.
- Tìm kiếm những hình mẫu đàn ông thực thụ.
- Xem xét lại mối quan hệ của người đó với cha của họ.

Kết thân với đàn ông giúp Nice Guys lấy lại sự nam tính

Kết nối với đàn ông là điều thiết yếu để lấy lại sự nam tính. Xây dựng mối quan hệ với phái mạnh đòi hỏi một sự nỗ lực có ý thức. Quá trình này bắt đầu với việc phát triển tình huynh đệ (homies). Để làm được điều này, Nice Guys đang tái hoà nhập phải sẵn sàng bỏ thời gian, chấp nhận rủi ro và dễ bị tổn thương bởi những lời châm chọc. Đối với hầu hết các Nice Guy, thời gian dường như là một yếu tố to lớn khiến họ mất kết nối với đàn ông. Họ cần dùng thời gian này để trò chuyện với một ông hàng xóm, gọi cho một thằng bạn hoặc đi xem đá banh. Vì nhiều Nice Guy có sự hiềm khích với mấy cô vợ, với gia đình

hoặc với công việc của họ, do vậy hãy dành thời gian cho những việc kể trên.

Kết thân với nam giới bằng những thứ thẳng anh thẳng em hay làm với nhau. Khó có thể diễn giải bằng lời, nhưng nó có thể bao gồm những hoạt động như tham gia một hội nào đó (**không phải thánh đức chúa trời - ND**), xin vào đội thể thao (boxing, đá banh, gym..), vào sòng bài đêm, làm tình nguyện, đi câu cá, chạy bộ hoặc đơn giản là đi chơi (phượt, tắm,...)

Alan là ví dụ điển hình cho việc một chàng Nice Guys lâu năm đưa ra quyết định đi kết bạn với mấy thằng ngoài kia. Anh đã có thời gian tòi tệ khi không quan tâm đến mình, đặc biệt là với những chàng trai xung quanh anh. Khi dùng lí trí để bắt đầu giải quyết vấn đề này, trước tiên anh phải xem điều gì khiến anh mất kết nối với đàn ông và những gì anh ấy có thể làm để bắt đầu thay đổi bộ khung các mối quan hệ.

Một trong những điều đầu tiên Alan đã làm là tham gia một nhóm trị liệu dành cho nam giới. Thậm chí đã phải mất hơn một năm, trước khi anh bắt đầu tiếp xúc nhiều hơn với những người đàn ông bên ngoài. Khi anh bắt đầu làm vậy, những thanh niên trong nhóm cho anh ta lời phản hồi về việc anh bị cô lập bởi cơ chế phòng vệ của Nice Guys. Những chàng trai này cũng ủng hộ anh trong việc thay đổi cách đối xử với vợ.

Alan cũng có tham gia một CLB thể thao, nơi anh bắt đầu chơi bóng chuyền và quần vợt với những người đàn ông khác. Sau đó, anh tự tay thành lập một đội bóng chày. Lúc đầu, thật khó để tự lập, đặc biệt là khi anh phải xa gia đình.

Mất một vài năm, nhưng Alan hiện giờ có một vài thằng bạn thân thiết cũng như một số anh em khác mà anh thường xuyên gặp. Anh ấy thậm chí còn có một chuyến đi hàng năm với bạn bè trên khắp đất nước để chơi golf vào cuối tuần. Anh coi trải nghiệm này là một trong những thứ nổi bật nhất trong năm.

Cả Alan và vợ Marie đều tin rằng sự quyết định sáng suốt của Alan trong việc kết nối với đàn ông đã cứu vãn cuộc hôn nhân của họ. Trong quá khứ, Alan đã biến vợ mình thành người được quan tâm hơn ai hết. Cuộc sống của anh chỉ xoay quanh việc cố gắng làm hài lòng cô hoặc khiến cô hạnh phúc. Do những điều kiện bất lợi trên, Alan không bao giờ tin rằng Marie đã cho anh nhiều như anh đã cho cô. Kết quả là, anh ta thường có sự bực bội, gây hấn thụ động. Khi Alan bắt đầu được đáp ứng nhu cầu xã hội và tình cảm của mình với nam giới, đã giải phóng vợ anh khỏi rất nhiều áp lực.

Khi Alan dần lấy lại năng lượng nam tính của mình, anh cũng bắt đầu trông hấp dẫn hơn trong mắt Marie. Mặc dù ban đầu rất khó để nói với cô rằng anh sẽ dành thời gian cho bạn bè của mình, nhưng cô đã tôn trọng anh khi anh làm vậy. Sự tôn trọng mới này đã khơi lại cảm xúc lần đầu tiên lúc cô cảm nhận đối với Alan trong mối quan hệ của họ.

Khi Alan đã phát hiện ra, có rất nhiều lợi ích từ việc phát triển các mối quan hệ nam giới. Có lẽ một trong những lợi ích đáng kể nhất đối với Nice Guys là nó cải thiện mối quan hệ của họ với phụ nữ. Tôi luôn nói với những gã Nice Guy rằng: *"Điều tốt nhất ông có thể làm cho mối quan hệ của mình với bạn gái hoặc vợ của mình là có mấy thằng bạn"* *(Nhưng nó phải đưa mình lên chứ không phải kéo mình xuống, OK? Và không tia vợ mình 😊 - ND)*. Khi họ được đáp ứng nhiều nhu cầu tình cảm với đàn ông, Nice Guys đang hồi phục trở nên ít phụ thuộc, thiếu thốn, ít bị dẫn dắt và bực bội trong mối quan hệ với phụ nữ.

Việc phát triển các mối quan hệ với nam giới khiến Nice Guys đang tái hoà nhập ít bị phụ nữ quan tâm kiểu thương hại hoặc cho phép mình bị thiếu tôn trọng. Nếu bạn gái hoặc vợ Nice Guy tức giận với anh ta hoặc cho rằng anh là một thằng đàn, anh có thể thoải mái khi biết anh em của mình nghĩ rằng anh không sai gì cả. Do đó, cậu ta giờ hiếm khi dùng bài giữ hòa bình hoặc sửa chữa để cố gắng giữ cho người bạn đời của mình vui.

Tình anh em có tiềm năng sâu sắc và gần gũi vô cùng vì không liên can gì đến sex. Nice Guys thường tránh làm bất cứ điều gì có thể khiến nửa kia của mình không thoải mái và nó khiến khe suối trong cô ấy khô hạn như Sahara. Còn với đàn ông, Nice Guys đang tái hoà nhập không cảm thấy họ phải làm hài lòng, xoa dịu, nói dối, chăm sóc hay hy sinh như họ tin rằng họ phải làm cho phụ nữ như trước kia nữa. Không nghĩ đến sex, họ loại bỏ được nỗi sợ hãi và sự mất kiểm

soát hành vi rất phổ biến của mình trong các mối quan hệ của họ với người khác giới.

Phá vỡ mối ràng buộc khấn khít với mẹ

Việc phát triển các mối quan hệ nam giới giúp xóa bỏ quan hệ khăng khít của Nice Guy với mẹ của mình. Những đứa con trai chỉ bị kéo vào mối quan hệ độc hại với mẹ khi bố chúng cho phép. Giải pháp để ngăn điều này là tạo ra các mối quan hệ lành mạnh với nam giới.

Khi Jamie con gái tôi 18 tuổi, có một người bạn trai sống chung nhà với mẹ của cậu. Cha cậu thường xuyên đi công tác xa, thiếu tình cảm, cứng nhắc và hay đòi hỏi vợ. Mẹ của cậu vì thế đã bóp chết con trai mình và khiến cậu trở thành người chăm sóc cho mình.

Trong một số lần, Jamie cảm thấy như thể nó đang cạnh tranh với mẹ của bạn trai nó để giành được sự quan tâm và tình cảm của cậu. Thật không may, vì người mẹ là người nuôi nấng cậu ta, bà thường giành chiến thắng. Jamie cảm thấy kỳ lạ khi ghen tị và cạnh tranh với mẹ người yêu nó. Tuy nhiên, con gái tôi đã mặc kệ mọi thứ cho nó trôi qua khi mà bạn trai nó và mẹ có sự gắn kết chặt chẽ.

Một đêm thứ sáu, Jamie và tôi đi ăn tối. Trong lúc ăn, nó chia sẻ sự thất vọng của mình khi phải tranh giành tình cảm với mẹ của bạn trai nó, buồn hơn là bây giờ cậu ta đã gia nhập trường Thủy quân và đang ở trại huấn luyện. Tôi đồng cảm với con gái và chia sẻ những sự thật của cuộc sống này với nó.

"Bạn trai con là một Nice Guy kinh điển," tôi nói với nó. *"Người yêu con đã bị mặc định phải khăng khít với mẹ cậu ta. Thật không may, điều đó có nghĩa là nó sẽ không bao giờ thực sự có thể gắn bó hoàn toàn với con được. Có điều gì đó sẽ luôn cản trở con. Con có thể bị cuốn vào để tập trung vào giải quyết chuyện đó, như thể nó là vấn đề. Nhưng vấn đề thực sự là mối quan hệ của cậu ta với mẹ nó".*

Jamie không bị choáng với những gì tôi nói với nó, dù chỉ là một cô thiếu nữ 18 tuổi, nó khá hiểu và biết những gì tôi nói là đúng. Con tôi thậm chí còn chia sẻ một vài ví dụ về những thứ mà nó đã thấy. (không tiện kể)

"Có hy vọng gì không cha?" Jamie hỏi. *"Anh có thể thoát khỏi mẹ mình và tiến đến với con không?"*

"Đúng," tôi nói, *"có một hy vọng. Nó phải học cách kết nối với đàn ông theo những cách mà nó đã không làm với bố nó. Cha nghĩ đó là một điều tốt. Cậu ta đang học Thủy quân lục chiến và có kết nối với nam giới. Con cũng nên ủng hộ điều đó. Nếu hai con tiếp tục hẹn hò hoặc thậm chí kết hôn, hãy khuyến khích mối quan hệ của cậu ta với tụi con trai. Họ là người giúp con phá vỡ mối quan hệ khăng khít với mẹ của người yêu con lâu nay."*

Một tháng sau, Jamie đáp xuống sân bay San Diego với bố mẹ của bạn trai để dự lễ tốt nghiệp của cậu. Như thường lệ, bà có hành động ôm hôn và quăn quýt cậu. Thật bất ngờ là, Jamie nhận thấy sự khác biệt ở bạn trai của mình. Đôi lúc, cậu đặt ranh giới với mẹ mình và từ

chối để bà quán lấy anh. Jamie có thể thốt lên rằng đây chủ yếu là kết quả của việc bạn trai của nó đã kết giao với một số chàng trai trong chương trình đào tạo quân đội và cũng là từ việc chấp nhận sự nam tính của chính cậu ta.

Bài thực hành # 25

Liệt kê ba người đàn ông mà feng muốn làm thân hơn. Bên cạnh tên của từng người, hãy viết một hoạt động hai người có thể làm cùng nhau. Bên cạnh đó, hãy viết ra một cái ngày cụ thể và cam kết sẽ liên lạc, rủ đi chơi với anh ta vào ngày này.

Mạnh mẽ là thứ giúp Nice Guys lấy lại sự nam tính của họ

Nam tính biểu thị sức mạnh và quyền lực. Bởi vì điều kiện ngăn cản, Nice Guys có xu hướng sợ những đặc điểm này. Kết quả là, họ thường trở nên mềm yếu về mặt tình cảm lẫn thể chất. Một số thậm chí còn tự hào về sự yếu đuối này. Tôi cũng gặp nhiều gã Nice Guy đến phòng gym hoặc tập võ, nhưng vẫn sợ thể mạnh này.

Thể hiện sự nam tính của một người có nghĩa là thể hiện được vóc dáng, sức mạnh và sự rộng rãi của người đó. Muốn làm được điều

này, Nice Guys đang tái hoà nhập phải ngừng đưa những thứ rác rưởi vào cơ thể và huấn luyện chính họ để đáp ứng được những yêu cầu thể chất của nam giới. Có thể kể đến như việc ăn thực phẩm lành mạnh, loại bỏ ma túy & rượu, tập thể dục, uống nhiều nước, vui chơi, thư giãn và nghỉ ngơi đầy đủ. Miễn là Nice Guys khỏe mạnh bằng cách chạy, bơi lội, tập tạ, võ thuật, chơi bóng rổ, bóng chuyền hay quần vợt, thì sức mạnh thể chất này sẽ chuyển thành sự tự tin và sức mạnh trong mọi khía cạnh khác của cuộc sống.

Travis, một luật sư ở ngưỡng cửa năm mươi là một ví dụ điển hình. Travis đến gặp tôi để giải quyết những khó khăn trong chuyện hôn nhân. Trong buổi tư vấn đầu tiên, có hai thứ tôi có thể nhận ra ngay: Thứ nhất, Travis là một Nice Guy, và thứ hai, anh ta có chơi chất kích thích và uống rượu. Tôi nói rằng tôi sẽ làm việc với anh ta chỉ khi có giấy xét nghiệm nồng độ cồn và ma túy, bỏ rượu cùng lúc với việc tham gia khoá điều trị Alcoholics Anonymous (viết tắt: AA, tạm dịch: Những người nghiện rượu ẩn danh). Travis tuân thủ tất cả các điều khoản của tôi và hỏi liệu anh có thể tham gia một trong những nhóm cùng tên với cuốn sách này hay không.

Trong vài tháng sau đó, mối quan hệ của Travis và vợ vẫn chuyển động lên xuống như một con xoay yoyo. Ngoài các vấn đề về hôn nhân, rõ ràng là Travis còn gặp một số vấn đề về lối sống khác. Chế độ ăn uống của anh chủ yếu là đồ ăn nhanh. Cậu còn là một người nghiện thuốc lá và uống vài tách cà phê mỗi ngày. Làm việc nhiều giờ

& hoàn toàn không nhắc nổi mông lên để tập thể dục là thói quen thường nhật của anh.

Trong vài tháng kế tiếp, Travis bắt đầu đi giải quyết từng vấn đề một. Ban đầu xin nghỉ làm để tham gia các cuộc họp của AA, dành thời gian cho những nam giới đang tái hoà nhập xã hội giống như anh. Anh ấy quyết định làm một cuộc phẫu thuật đã trì hoãn trong nhiều năm. Vì anh sẽ không thể hút thuốc trong vài ngày sau ca mổ, nên cậu quyết định đây là thời điểm thích hợp để bỏ thuốc lá luôn. Sau khi phẫu thuật, anh bắt đầu tập thói quen đi dạo trong giờ ăn trưa. Anh bắt đầu uống nhiều nước hơn, cắt giảm tiêu thụ cà phê và nước có gas. Thậm chí anh còn nghỉ làm hẳn một tuần và đi câu cá với một số người bạn ở Alaska. **(Với anh thì không sao chứ ở VN thì 1 tuần là bị manh nha đuổi việc ấy - ND)**

Khoảng 10 tháng, sau khi tham gia nhóm No More Mr. Nice Guy!, anh chia sẻ rằng mình đang đệ đơn ly dị. Với những thay đổi trong lối sống và sự hỗ trợ trong nhóm, anh đã nhận ra rằng chuyện gây gổ với vợ là thói quen xấu cuối cùng của anh mà cần phải loại bỏ. Trong khi thuật lại quyết định của mình, anh tiết lộ rằng vợ anh đã đổ lỗi cho nhóm vì đã giết chết cuộc hôn nhân của họ. Travis mỉm cười và lau giọt lệ trên khóe mắt. *"Cảm ơn nhóm, tôi cảm thấy mình thật mạnh mẽ. Tôi không bao giờ có thể thực hiện những thay đổi này nếu không có sự giúp đỡ của mọi người. Nhóm đã không hề giết chết cuộc hôn nhân của tôi, ngược lại đã cứu mạng tôi khỏi nó."*

Bài thực hành # 26

Chỉ rõ và liệt kê ba cách mà feng đã bỏ bê cơ thể của mình. Viết ra ba cách mà feng có thể chăm sóc bản thân tốt hơn.

Tìm kiếm những hình mẫu đàn ông thực thụ giúp Nice Guys lấy lại vẻ nam tính của mình

Tôi khuyến khích Nice Guys đang hồi phục hãy hình dung về một người đàn ông khỏe mạnh trông sẽ như thế nào, và rồi nghĩ về những đặc điểm khỏe mạnh, nam tính mà họ muốn trau dồi. Với hình ảnh đó trong đầu, họ có thể ra ngoài và tìm kiếm người có những phẩm chất này. Những người này có thể ở bất cứ đâu: trong nhà thờ họ hay lui tới, công ty, đội bóng chày, hay thậm chí là các nhân vật trên TV hoặc bộ phim nào đó cũng được. Bằng cách quan sát cách những người đàn ông này sống như thế nào và tương tác với xung quanh ra sao, Nice Guys có thể bắt đầu sao chép & noi theo những hình mẫu lành mạnh này.

Giống như nhiều Nice Guys đang phục hồi khác, tôi đã thực hiện công việc này theo trình tự. Tôi gia tăng sự thân thiết với một thanh niên giỏi làm những việc đòi hỏi tay chân. Tôi hình thành mối quan hệ với một chàng trai khác, là một người thợ chăm chỉ. Tôi tạo liên kết với một người đàn ông thoải mái bộc lộ bản thân và chia sẻ cảm xúc của mình. Tôi cũng có một người bạn khác, rất giỏi trong việc chấp nhận rủi ro và thử thách bản thân. Mỗi người trong số họ, theo cách riêng,

đã giúp tôi thấy người đàn ông thực thụ trông như thế nào và họ cũng trở thành hình mẫu để lấy lại nét nam tính của chính tôi.

Bài thực hành # 27

Hình dung về một người đàn ông khỏe mạnh sẽ trông như thế nào. Anh ta sở hữu những đặc điểm tính cách nào? Viết những điều này ra. Feng biết những ai có một số đặc điểm này không? Làm thế nào đó để feng có thể đối chiếu người này như một hình mẫu lành mạnh.

Xem lại mối quan hệ của họ với cha giúp Nice Guys lấy lại sự nam tính

Như tôi đã đề cập trước đây, hầu hết Nice Guys thường có mối quan hệ không thân thiết với cha của họ lúc còn nhỏ. Hoặc người cha của họ bị thụ động, đã mất, xa nhà, hoặc được định nghĩa theo một cách tiêu cực nào đó. Để lấy lại sự nam tính của mình, bắt buộc Nice Guys phải xem xét lại mối quan hệ của họ với cha và nhìn nhận họ qua con mắt của người lớn.

Matthew, một lập trình viên máy tính ở độ tuổi ngoài bốn mươi là một ví dụ tốt của quá trình này. Vào một dịp trong nhóm “No More Mr. Nice Guy!”, Matthew nói rằng anh ta không có ý định sẽ tham dự đám tang của cha mình nếu ông ấy chết. Nhiều tháng sau, sau khi khám phá ra được mối quan hệ của cậu với cha mình trong nhóm, anh ấy quyết định gọi điện và đối diện trực tiếp với cha mình, khi trước đó ông không được mời đến buổi sinh hoạt gia đình.

Mẹ của Matt đã luôn miêu tả cha anh như một nhân vật phản diện trong khi đại diện cho mình là vai nạn nhân. Trong khi nói chuyện với cha, Matthew nhận ra rằng mặc dù ông có vấn đề thì ông cũng chẳng tệ như những gì mẹ anh đã nói lúc trước. Từ cuộc gặp gỡ này, Matthew cũng nhận ra rằng anh đã tạo ra một kịch bản tương tự với vợ mình, trong đó anh xác định vợ là kẻ thủ ác và chính anh là nạn nhân. Cuộc điện thoại đó không chỉ hàn gắn mối quan hệ với cha anh, mà còn là với vợ anh nữa.

Đối với Nice Guys, xem lại mối quan hệ của họ với cha có nghĩa là xem rằng bố mình là ai bằng chính đôi mắt họ. Có nghĩa là hãy dọn sạch sự hoài nghi hoặc sự quy chụp cho điều gì đó về họ. Điều này yêu cầu Nice Guys phải tự chịu trách nhiệm bằng cách bày tỏ cảm xúc của họ - bao gồm cả cơn thịnh nộ và sự tức giận lên người bố. Đây là điều cần thiết, ngay cả khi những người cha đã chết. Đôi khi chuyện này cần diễn ra trước mặt của cha họ, đôi lúc không. Việc người cha sẵn sàng lắng nghe điều này không quá quan trọng. Điều

cần thiết là Nice Guys đang tái hoà nhập phải hiểu được người cha của mình (có điểm gì xấu & tốt để nói tiếp ông).

Mục đích là để tìm ra cách nhìn nhận lại các ông bố chính xác hơn. Nice Guys đang phục hồi có thể bắt đầu chấp nhận họ hơn vì họ là những con người trong quá khứ và hiện tại bị tổn thương. Sự thay đổi này là cần thiết nếu Nice Guys muốn nhìn nhận bản thân được chính xác hơn, chấp nhận con người mình và tìm lại sự nam tính của mình.

Bài thực hành # 28

Thể hiện sự nam tính bao gồm việc nhìn nhận cha khách quan hơn. Để tạo thuận lợi cho quá trình này, hãy làm một danh sách. Ở cột bên trái, liệt kê một số đặc điểm của cha. Viết đặc điểm ngược lại vào phía bên phải. Cho biết cái nào giữa hai điểm trên tương đồng với cái feng nhìn thấy trong chính mình.

Khi Nice Guys đang tái hoà nhập thực hiện bài tập này, họ thường ngạc nhiên về những gì họ khám phá ra về cha cũng như bản thân họ.

Họ thường ngộ ra rằng họ đã biến cha mình thành một bức tranh biếm họa - một sự xuyên tạc về con người thật của cha họ.

Họ có thể nhận ra rằng nếu người đàn ông mà họ muốn trở thành dựa trên phản ứng về cách họ nhìn nhận cha mình, thì họ

cũng trở thành y chang bức tranh biếm họa. Hãy nhớ rằng, đối lập với điên vẫn là điên.

Họ nhận ra rằng nếu cuộc sống bị điều khiển bởi cảm xúc của họ đối với cha, thì ông ta vẫn còn nắm quyền kiểm soát họ.

Họ phát hiện ra rằng họ có thể khác với bố mà không cần phải ngược lại. (Đơn cử như bố hút thuốc và uống bia, mình uống bia nhưng không hút thuốc)

Họ thường nhận ra rằng họ có nhiều điểm chung với cha mình hơn trước đó nhiều.

Truyền những lợi ích của sự nam tính cho thế hệ kế tiếp

Phần 1: Snakes And Snails (Rắn & Sên)

Khi tôi nuôi dạy các cậu nhóc của mình, tôi nhận ra rằng chúng đang lớn lên trong một thế giới rất giống cái xã hội đã tạo ra thế hệ Nice Guys của tôi. Trẻ em con trai bị tách khỏi đàn ông và phụ thuộc vào việc được phụ nữ đồng tình. (nhà trẻ, mẫu giáo, cấp 1)

Điều này đã được làm rõ một vài năm trở lại đây khi gia đình chúng tôi chuyển đến một ngôi nhà mới vào mùa hè, trước khi con trai tôi Steve vào lớp bốn. Khi tôi tham dự buổi biểu diễn tự do của nó ở hội phụ huynh, tôi đã giật mình với một điều thực tế. Từ lớp mẫu giáo đến lớp năm, toàn trường chỉ có một giáo viên nam đứng lớp. Đó là tỷ lệ 20 giáo viên nữ / 1 giáo viên nam, vãi lúa. Khi các giáo viên giới thiệu

lớp và sau đó đứng cùng nhau trên sàn thể dục, tôi nhìn thấy được một bức tranh trực quan về môi trường mà các cậu bé trải qua những năm tháng dễ bị ảnh hưởng nhất trong đời.

Với tư cách là một Nice Guy đang tái hoà nhập, tôi có một cơ hội duy nhất để truyền một hình mẫu nam tính mới không chỉ cho các đứa con của mình mà còn cho cả thế hệ con trai và con gái ở ngoài kia. Càng dành nhiều thời gian làm việc với Nice Guys, tôi càng nhận ra rằng quá trình này đại diện cho một công cụ mạnh mẽ để cung cấp cho thế hệ tiếp theo một hình mẫu sáng suốt hơn về ý nghĩa của nó đến những người đàn ông và phụ nữ.

Thật không may, nền văn hóa của chúng ta cung cấp rất ít những nghi lễ trong đó những người đàn ông trưởng thành giúp các cậu bé rời khỏi sự thoải mái của mái ấm do phụ nữ cai trị (nhà, mầm non, trường học) và bước vào được thế giới của người lớn. Robert Bly thảo luận về tầm quan trọng của những nghi lễ này trong cuốn sách *Iron John*.

Bly viết, trong các xã hội "nguyên thủy", các cậu bé được phụ nữ nuôi dưỡng khá nhiều cho đến đầu ngưỡng tuổi vị thành niên. Khi đến lúc các chàng thiếu niên rời khỏi phạm vi ảnh hưởng của phụ nữ và chuyển sang thế giới của đàn ông, những người đàn ông trong bộ tộc tiến hành một cuộc đột kích. Họ khoác lên mình lớp sơn chiến tranh, vào làng và cướp các cậu bé đi. Những người phụ nữ, ngay lập tức khóc lóc, phản đối và cố gắng hết sức để níu kéo mấy cậu lại. Sau khi những người đàn ông đưa các cậu ra khỏi làng để bắt đầu cho giai đoạn nhập môn của tụi nó, những người phụ nữ xúm chụm lại với

nhau và hỏi, *"Tôi diễn đạt không? Máy đũa nhỏ có tin không vậy?"*.

Trong những nền văn hóa này, đàn ông và phụ nữ hỗ trợ nhau để tạo điều kiện thuận lợi cho quá trình chuyển đổi và truyền thụ này.

Ngày nay, các cậu nhóc cố gắng thực hiện quá trình chuyển đổi đó từ cái thế giới do phụ nữ cai trị hiện nay, nhưng bọn chúng không thể tự mình làm điều đó. Tôi có một giả thuyết rằng giai đoạn mà các cậu bé đang tuổi vị thành niên vượt qua giai đoạn này bằng cách chúng nó ăn mặc luộm thuộm, trông nhếch nhác, hành động hung hăng, chui rúc trong phòng, xuề xòa, bật nhạc lớn, chửi thề và khạc nhổ rất nhiều, tất cả đều vô thức nhằm mục đích khiến bản thân trở nên ghê tởm mà ngay cả mẹ của chúng cũng không thể chịu đựng được nó nữa. Điều này giúp chúng phá vỡ mối liên kết cộng sinh với mẹ. Tuy nhiên, những nam thanh niên này vẫn cần sự giúp đỡ từ những người đàn ông dày dặn sương gió để thoát khỏi mẹ nó mà không cảm thấy tội lỗi và xấu hổ cũng như không có những hành vi tự hủy hoại bản thân mình.

Tôi tin rằng việc "những chàng Nice Guy đang hồi phục" có thể giúp các cậu bé tìm thấy hình mẫu tinh táo hơn về ý nghĩa của việc trở thành nam giới trong văn hóa của ta. Điều này là do có một số thứ mà các cậu nhóc chỉ có thể học hỏi từ đàn ông mà thôi. Khi Nice Guys nắm bắt được sự nam tính của họ, họ có thể dạy con trai ý nghĩa của việc trở thành đàn ông là như thế nào. Điều này bao gồm cách giải quyết sự hung hăng, cách xử lý ham muốn tình dục, cách xây liên kết với phụ nữ, cách gắn kết với một gã đàn ông và có lẽ quan trọng nhất

là cách để nắm lấy sự nam tính của họ. Đàn ông dạy những bài học này bằng cả ví dụ và tương tác thực tế với các chàng trai trẻ.

Là một Nice Guy đang tái hoà nhập, tôi cũng được hưởng lợi khi ở cùng các cu cậu của mình đang tuổi choai choai và bạn bè nó. Khi ở gần mấy thằng con trai mình, tôi nhận thấy được những hành động mang đậm tính Nam một cách mắt kiểm soát. Tôi không chỉ dạy các con trai mình cách để kiểm soát những đặc tính của giống đực như sự hung hăng và bản năng giới tính, mà tôi cũng có thể hoàn thiện mình thông qua việc học hỏi chúng.

Quá trình hỗ trợ này cần thời gian và sự tương tác. Các ông bố cần đưa con trai mình đi săn và câu cá, lái ô tô cùng con, đưa con đi học, huấn luyện đội bóng của nó, đưa con đi chơi bóng, tập thể dục, đưa con đi công tác cùng hay để con đi 1 mình khi nó đi chơi với mấy thằng trong xóm. Tất cả những hoạt động này giúp các cậu nhóc thành công tiến vào xã hội nam giới.

Quá trình này không chỉ giới hạn ở con trai ruột của một người đàn ông. Nice Guys có thể tham gia với những cậu nhóc họ hàng, với tuyển trạch viên, các đội thể thao, các hoạt động của trường, hoặc những đứa em lớn tuổi.

Trey, người đàn ông độc thân ngoài 30, minh họa sức mạnh của sự ảnh hưởng tính Nam này. Một đêm trong nhóm “No More Mr. Nice Guy”, Trey đã kể về đứa cháu đang được nuôi bởi chị của Trey, một bà mẹ đơn thân. Trey bức xúc về những gì xảy ra với cháu mình vì

cậu bé đang trải qua một số sự tương đồng về chuyện mẹ nó đập phá hay say rượu mà Trey đã trải qua ở cùng tuổi đó. Nhóm khuyến khích Trey tiếp cận với cháu trai của mình và hãy trở thành một người đàn ông có ảnh hưởng tích cực đến nhóc.

Một tuần sau, Trey rạng rỡ đến nhường nào. Anh kể với nhóm về chuyện đã đưa cháu trai mình đến cửa hàng kim khí ra sao và hai chú cháu đã làm việc cùng nhau trên chiếc ghế dài như thế nào. Cháu trai của ông rất vui với cuộc gặp gỡ này. Trey bước đi với cái cảm giác rằng, anh đã làm điều gì đó tích cực để giúp thay đổi hướng đi cho một cậu bé đang gặp trở ngại.

Bài thực hành # 29

Làm thế nào feng có thể cung cấp một hệ thống hoạt động lành mạnh của nam giới hỗ trợ cho những cậu bé và các thanh niên mà feng biết? Liệt kê ba cậu nhóc cùng với một hoạt động mà feng có thể tham gia cùng chúng nó.

Gửi lợi sang thế hệ sau

Phần 2: Sugar And Spice (Đường và Gia vị)

Các bé gái cũng có thể hưởng lợi từ việc lấy lại năng lượng nam tính này. Nhiều gã từ một trong số các nhóm “No More Mr. Nice Guy!” của tôi đã cho thấy những lợi ích của năng lượng tính Nam đối với một bé

gái một cách mạnh mẽ như thế nào. Một thành viên trong số đó, LeMar, có đứa con gái 12 tuổi bị ung thư xương. Cô nhóc phải cắt bỏ một chân và tiến hành hóa trị cũng như xạ trị. Kết quả là, bé đã phải trải qua vô số ngày đêm trên giường bệnh. Vào một tối thứ sáu, khi LeMar đang ngồi ở bệnh viện với con gái mình, các thành viên nam trong nhóm của anh ấy đã bất ngờ xuất hiện để đưa anh đi ăn tối.

Ngoài việc hỗ trợ sự nam tính cho LeMar trong giai đoạn khó khăn, những chàng trai này còn tạo ra một khoản lợi ích không ngờ. Được tiếp thêm sinh lực bởi sự hiện diện của họ, con gái của LeMar ngồi dậy và nhận được những cái ôm từ mỗi người. Đêm đó bé cần ít thuốc an thần hơn và ngủ ngon hơn so với nhiều tuần trước. Ngày hôm sau, tất cả điều cô nhóc nói đều xoay quanh việc "những chàng trai của bé" đã đến thăm vào đêm hôm trước.

Nice Guys đang tái hoà nhập có thể cho con gái họ thấy một người đàn ông "chuẩn men" trông sẽ như thế nào. Các bé gái hưởng lợi khi thấy cha thiết lập ranh giới, yêu cầu những gì chúng muốn theo những cách rất rõ ràng và trực tiếp, hay cha chúng làm việc chăm chỉ, sáng tạo, lao động, có anh em bạn bè và ưu tiên nhu cầu cho bản thân. Giống như với các cậu bé, các bé gái có thể học được ý nghĩa của việc trở thành đàn ông bằng hai cách: quan sát cha và tương tác với cha của chúng. Hình mẫu này sẽ có tác động tích cực đến chuyện lựa chọn bạn đời tương lai của mấy cô, cậu bé.

Một sự lột xác

Khi Nice Guys lấy lại được năng lượng nam tính của mình, tất cả mọi người đều hưởng lợi. Anh không chỉ có được mối quan hệ sâu sắc hơn với đàn ông, mà các mối quan hệ của anh với phụ nữ cũng phát triển theo. Có lẽ đáng kể nhất là, một thế hệ mới của các cô cậu bé sẽ gặt hái được những lợi ích to lớn của việc được nhìn thấy một “Real Man” thực sự trông ra sao.

=====

Chương 7: Đạt được mối quan hệ mà bạn muốn: Những chiến lược đúng đắn

Người dịch: Chém Heo

"Tôi là người phải chịu đựng sự khó chịu của cô ấy"

Đó là câu mở đầu của Karl, một doanh nhân thành đạt ở độ tuổi 30 trong buổi tư vấn và phân tích đầu tiên về mối quan hệ của anh ta với người vợ Danita. Mặc dù cao hơn 6 feet 2 (hơn 1m85), khoác trên mình một bộ suit tối màu trông rất lịch lãm nhưng Karl vẫn trông giống như một thằng nhóc ngồi trên sofa trong chính văn phòng của mình. Sự thất vọng và bất lực của Karl đối với mối quan hệ này là không thể chối cãi.

Khi Karl kể về cuộc hôn nhân của anh, tôi đã thấy rõ là anh ta bị lấn át bởi người vợ Danita trong mối quan hệ này. Anh ta khẳng định rằng cô vợ của mình lúc nào cũng giận dữ. Karl sử dụng những cụm từ như "tàn nhẫn" hay "kẻ phá hoại". Sợ hãi với sự giận dữ của vợ mình, Karl thường nói dối và tránh né cô.

"Kiểu gì cũng vậy, Danita cứ như là mẹ của tôi, một bà mẹ không hề dễ chịu tí nào cả. Tôi chỉ cố lảng tránh hoặc lơ đi mỗi khi cô ấy giờ chúng. Dần dà tôi trở nên rất giỏi trong việc nói dối và che giấu những thứ tôi không muốn cô ấy biết. Tôi nghĩ là đến hiện tại tôi vẫn đang làm rất tốt việc này."

Khi quay trở lại thời điểm hiện tại, Karl thổ lộ rằng: *"Mọi thứ trong cuộc đời tôi đều rất ổn. Nếu không phải là Danita, có thể nó sẽ còn tuyệt hơn nữa. Cô ta thật sự không biết làm thế nào để vui vẻ."*

NHỮNG KẸ LẠ THÂN THIẾT

Nhìn chung mấy gã Nice Guy thường tìm đến tôi vì một hoặc hai nguyên do gì đấy. Những việc họ cố che giấu như mối quan hệ ngoài luồng, nghiện phim khiêu dâm, sử dụng cần sa đã hiện thẳng trên khuôn mặt của họ và tạo nên sự khó chịu đối với vợ hay bạn gái của họ. Lí do thường gặp hơn là vì những vấn đề trong mối quan hệ thân mật của họ: vợ/ người yêu không muốn ân ái nữa; cô ta trở nên buồn

bã, tức giận, tránh mặt, hay thậm chí cấm sùng họ [hoặc cô ta làm hết mấy việc trên :)))].

Những gã ngu ngốc này thường tin rằng những vấn đề này sẽ được giải quyết đơn giản: chỉ việc chắc chắn rằng đừng làm những việc khiến cô ấy nổi điên lên. Số khác thì lại tin rằng nếu họ thay đổi được vợ/bạn gái của mình, cuộc sống của họ sẽ trở nên tốt hơn.

Ghi chú: đa số khách hàng của tôi là trai thẳng. Mặc dù tôi có khá nhiều khách hàng là người đồng tính và có những vấn đề tương tự, nhưng đa số những ví dụ tôi đưa ra trong chương này là của những mối quan hệ nam-nữ.

Những mối quan hệ thân mật thường là nơi mà mấy gã Nice Guy chuốc sào. Hầu hết những Nice Guy đều ước muốn có một mối quan hệ gắn bó và hạnh phúc. Tuy vậy, đây vẫn là một bài toán khó giải đối với những gã này.

Đây là kết luận của tôi sau nhiều năm làm việc với vô số Nice Guy:

Ngay cả khi mấy gã này bộc bạch ước muốn thầm kín về việc có một mối quan hệ gắn bó, thì Sự hổ thẹn vô lý (Toxic shame) và Cơ chế sinh tồn sai lệch thuở nhỏ (Childhood survival mechanism) của họ sẽ gây khó khăn đối với mối quan hệ này.

Tại sao mấy tay Nice Guy rất khó để đạt được tình cảm mà họ muốn?

Có rất nhiều nguyên nhân cho vấn đề này:

- Sự hổ thẹn vô lý
- Mối quan hệ tồi tệ mà họ tạo ra
- Sự bám dính và tránh né của họ trong mối quan hệ
- Việc cố tái diễn lại mối quan hệ thuở nhỏ
- Bám váy mẹ

- Không thể kết thúc mối quan hệ một cách tốt đẹp

SỰ HỔ THẸN VÔ LÝ ĐẨY NICE GUY RA KHỎI MỐI QUAN HỆ LÝ TƯỞNG (NGUYÊN DO ĐẦU TIÊN)

Sự thân thiết rất dễ dẫn đến tổn thương. Tôi định nghĩa sự thân thiết như sau: hiểu rõ bản thân mình, người khác hiểu rõ mình, và mình hiểu rõ họ. Sự thân thiết đòi hỏi hai người phải sẵn lòng thấu hiểu nội tâm của đối phương, cũng như không che giấu bất cứ điều gì với họ. Sự hổ thẹn vô lý (Toxic Shame) trong vô thức khiến cho việc "phơi bày" nội tâm này trở nên nguy hiểm đối với Nice Guy.

Sự thân thiết, theo bản chất nó sẽ buộc các Nice Guy phải nhìn vào nơi sâu nhất, tăm tối nhất trong tâm hồn của họ và cũng như cho phép người khác làm vậy. Sự thân thiết buộc Nice Guy phải cho phép ai đó "tiếp cận" đủ gần để có thể thấy được toàn bộ "góc bình yên" hay những vết thương trong tâm hồn họ. Điều này khiến các Nice Guy như phát điên, bởi vì bị hiểu quá rõ cũng đồng nghĩa với việc bị "phát hiện" (tật xấu). Mấy tay Nice Guy này đã dành cả đời để sống theo mong muốn của xã hội, đồng thời che giấu đi thiếu sót của bản thân. Những yêu cầu của sự thân thiết chính là thứ mà những gã Nice Guy sợ nhất.

VIỆC ĐỒNG TẠO DỰNG NÊN MỘT MỐI QUAN HỆ TÒI TỆ KHIẾN NICE GUY KHÔNG CÓ ĐƯỢC MỐI QUAN HỆ MÀ HỌ MONG MUỐN

Nỗ lực che đậy những điểm hạn chế của bản thân của những gã Nice Guy khiến sự thân thiết trở nên khó khăn. Ngay từ khi bước vào một mối quan hệ, những gã này đã bắt đầu "đu dây thăng bằng". Trong các mối quan hệ, họ cố gắng "sống chết" để cân bằng nỗi sợ bị tổn thương với nỗi sợ bị cô lập. Nỗi sợ bị tổn thương ở đây hàm ý việc một người nào đó đã hiểu họ quá rõ và thấy được mặt hạn chế của

họ. Nice Guy tin rằng khi người khác biết được "sự thật", họ sẽ làm gã tổn thương, khinh bỉ hay bỏ rơi gã.

Nỗi sợ còn lại cũng không khá khẩm gì hơn. Việc bị cô lập sẽ khiến các Nice Guy phải trải nghiệm lại cảm giác bị ruồng bỏ thuở nhỏ một lần nữa, và điều này thì không dễ chịu chút nào.

Để cân bằng được hai nỗi sợ này, những gã Nice Guy tìm nửa kia cũng giống như họ, đều mang khuyết điểm và gặp khó khăn với các mối quan hệ thân mật. Cùng nhau, hai người tạo ra mối quan hệ vừa tòi tẽ vừa giúp họ cảm thấy an toàn khỏi việc bị "phát giác".

Ngay cả khi thoát nhìn thì có vẻ như những rắc rối mà Nice Guy vấp phải trong mối quan hệ đến từ đối tác của họ, nhưng thật ra không phải. Vấn đề nằm ở chính mối quan hệ mà Nice Guy đã cùng đối tác của mình tạo ra.

Thật vậy, mấy ông Nice Guy này đôi khi toàn chọn những người "có vấn đề" để tạo dựng mối quan hệ. Những đối tác này thường gặp vấn đề như: họ là "mẹ đơn thân"; hoặc đang gặp vấn đề kinh tế; hoặc là những người không biết tiết chế cảm xúc, nghiện ngập, chán nản, thừa cân, dễ ngoại tình - và đây chính xác là lí do mà Nice Guy mời họ bước vào đời mình. Miễn là sự chú ý được hướng vào khuyết điểm của đối tác (mà không phải là họ), thì mấy gã này sẽ cảm thấy thoải mái.

SỰ "KHÔNG BIẾT GIỚI HẠN" VÀ "TRÁNH NÉ"

Hành động "cân bằng cuộc sống" vừa nêu trên được mấy tay Nice Guy thực hiện theo hai cách. Cách đầu tiên là mấy cậu sẽ dính vào mối quan hệ quá mức cần thiết và gây hại cho bản thân. Cách thứ hai là lạnh nhạt với đối tác.

Mấy gã thuộc loại "không biết giới hạn" thường sẽ đội cảm xúc của đối phương lên đầu. Cô ta là tất cả đối với gã, cô ta quan trọng hơn cả công việc, sở thích và bạn bè của gã. Gã sẵn sàng làm bất cứ điều

gì để làm cho cô ấy vui lòng: mua quà, giải quyết hộ các vấn đề, dính sát bên cô ta. Gã thậm chí sẵn sàng hi sinh luôn nhu cầu và ước muốn của bản thân để có được tình yêu của cô. Họ sẽ cố gắng chịu đựng sự bốc hỏa, mấy chứng nghiện ngập của cô hay thậm chí là khi cô ta từ chối sex - tất cả chỉ vì tình yêu bất diệt của anh dành cho cô ấy =))).

Mấy gã này làm tôi liên tưởng tới mấy con chó chui gầm bàn (LOL). Mấy con chó con thích lảng vảng ở dưới gầm bàn để canh đồ thừa mà đớp lấy đớp để. Họ cũng vậy, lảng vảng xung quanh đối tác nhằm đớp được một tý tình dục ban ơn, một chút tâm trạng tốt hay một xíu quan tâm từ cô ta. Ăn đồ thừa mà mấy cu cậu vẫn cứ tự trấn an tinh thần là mình vớ được đồ chất lượng cao.

Nhìn vào thì trông có vẻ như mấy tay này mong ước và sẵn sàng cho một mối quan hệ sâu sắc, nhưng đây chỉ là một sự ảo tưởng. Việc theo đuổi và dính sát là nỗ lực để "bắt được" cái "ống cảm xúc" của nửa kia. Cái ống này hút hết năng lượng của cô ta và đổ đầy vào sự thiếu thốn của Nice Guy. Kết quả là mấy em ghê của họ thường cố gắng tránh xa sự thân mật của Nice Guy bằng mọi giá.

Nice Guy "lạnh nhạt" thì đỡ hơn tí, họ còn tí kiểm soát trong mình. Nice Guy "lạnh nhạt" dường như đặt công việc, sở thích, cha mẹ hay bất cứ thứ gì khác lên trên mối quan hệ của mình. Mấy gã này thường lại chả giống Nice Guy lắm, vì ai gã cũng đối tốt chứ không riêng gì bạn gái hay vợ của gã cả. Gã có thể sẵn sàng sửa xe hộ một ai đó, gã có thể dành cuối tuần để sửa hộ cho mẹ mình cái mái nhà, gã có thể làm tận 2-3 công việc, gã có thể kiêm luôn HLV cho đội bóng của con trai mình. Mặc dù gã không bám dính lấy bạn gái hay vợ của mình, gã vẫn ngầm cho rằng lúc nào cô ấy cũng phải sẵn sàng bên cạnh gã, ngay cả khi gã không làm ngược lại.

Hai cách xử sự trên đều ngăn Nice Guy có được mối quan hệ thân mật thật sự. Họ có thể cảm thấy an toàn đấy, nhưng mà cảm thấy được đối phương yêu mến thì hoàn toàn không.

Bài thực hành # 30

Feng là mẫu người trao tình cảm vô bờ bến hay lạnh nhạt trong mối quan hệ? Nửa kia đối xử với feng như thế nào? Trong suốt mối quan hệ họ có nhìn nhận lại khác không? Vai trò của feng là gì đối với các mối quan hệ trước đây? Nhớ ghi ra hết nhé!!!

TÁI DỰNG LẠI MỐI QUAN HỆ THÂN THUỘC THUỞ NHỎ

Bản chất của con người thường bị thu hút bởi những gì quen thuộc. Bởi vì cái bản chất này, Nice Guy khi trưởng thành sẽ tạo dựng các mối quan hệ phản chiếu lại các mối quan hệ bất ổn khi còn nhỏ. Ví dụ như:

Lúc còn nhỏ, nếu Nice Guy thường nghe mẹ mình than phiền thì có thể họ sẽ lớn lên với niềm tin rằng đó là điều kiện để có một mối quan hệ gắn bó. Để cảm thấy mình có giá trị và gắn kết trong các mối quan hệ khi trưởng thành, gã sẽ chọn mấy em thích than phiền.

Nếu lúc nhỏ cậu phải chăm lo cho gia đình, thì lớn lên gã cũng sẽ lặp lại y như vậy.

Nếu lúc nhỏ cậu phải đặt nhu cầu của người khác lên trên nhu cầu của bản thân, thì lớn lên gã sẽ hi sinh bản thân để làm hài lòng vợ/bạn gái.

Nếu gã từng bị ruồng bỏ, gã có thể sẽ chọn những đối tác thường bỏ bê gã hay thậm chí cấm sùng gã.

Nếu gã lớn lên với cha mẹ giận dữ và hay kiểm soát, gã cũng có thể sẽ chọn bạn đời có xu hướng giống vậy.

Đôi khi người bạn đời sẽ không giống như mong muốn của gã (tạo nên mối quan hệ giống tuổi thơ), trong trường hợp này gã sẽ "giúp" đối tác của mình trở nên như vậy. Gã có thể sẽ hướng cho đối tác có xu hướng trở nên giống như bố mẹ của gã, và gã có thể sẽ cư xử như thể cô ta là như thế (mặc dù không phải vậy). Sự rối loạn vô thức này có thể sẽ khiến cho đối tác của gã phải cư xử như vậy.

Ví dụ, lúc nhỏ tôi không biết bố tôi sẽ có tâm trạng như thế nào khi tôi về nhà (nhưng thường thường ông sẽ nóng giận). Vì vậy tôi đã luôn trong tâm thế hứng chịu sự thịnh nộ của bố tôi mỗi khi về nhà. Sau này khi đã kết hôn thì tôi vẫn giữ thói quen đó. Tôi đã áp đặt sự thất thường của bố tôi lên vợ tôi, và tôi luôn sẵn sàng hứng chịu cơn giận của cô ấy. Ngay cả khi cô ấy đang vui, cơ chế phòng vệ của tôi vẫn thường sẽ tìm cách châm ngòi cho sự xung đột giữa hai vợ chồng diễn ra lại. Vì vậy, bà xã dần dần trở nên giống như cha tôi và tôi cố gắng duy trì sự quen thuộc này.

Bài thực hành # 32

Ta có xu hướng bị thu hút bởi những người có một số đặc điểm cực tệ hại của cả cha lẫn mẹ mình. Thay vì đổ lỗi cho bạn tình về sự lựa chọn không có ý thức của bạn, hãy chỉ ra những cách mà cô ấy có thể giúp feng gây dựng lại các mô hình mối quan hệ thân quen từ thời thơ ấu của feng. Nhớ chia sẻ điều này với nửa kia nhé.

HÀNH VI BÁM VÁY MẸ (MAMA BOY)

Thói quen bám dính lấy mẹ của mình (một cách vô thức) lúc còn nhỏ và duy trì ngay cả khi đã trưởng thành của tụi Nice Guy sẽ ngăn họ có được một mối quan hệ gắn bó tốt đẹp với vợ/bạn gái. Nice Guy quả là "đáng sáng tạo" trong việc tìm cách "sống trong tuổi thơ". Điểm chung của mấy hành động ngu xuẩn này là đảm bảo rằng mấy cha sẽ không thể sống và gắn bó với bất cứ ai khác ngoài mẹ của mình. (Xem lại chương 2, nguyên nhân của hành vi này là do sự thiếu vắng hình mẫu nam tính trong gia đình lúc còn nhỏ (bố đi chinh chiến trận mạc, có bố như không, hay bố ruồng bỏ gia đình) và sự "thôn tính" về mặt giáo dục của phụ nữ - ND)

Bài thực hành # 32

Danh sách dưới đây sẽ liệt kê mấy hành động bám váy mẹ của Nice Guy. Hãy check xem mấy feng có dính bất cứ cái nào không nhé, đừng ngần ngại chia sẻ với người mà mấy feng có thể tin tưởng:

- **Quá yêu công việc và sở thích.**
- **Thích tạo dựng quan hệ với những người có "vấn đề" (daddy issues, DG, mẹ đơn thân..)**
- **Nghiện chất kích thích hay rượu bia**
- **Nghiện xem ấn phẩm khiêu dâm, thủ dâm, chat sex, mại dâm...**
- **Gặp vấn đề về tình dục (ít ham muốn, rối loạn cương dương, xuất tinh sớm)**
- **Có tạo dựng quan hệ với mấy người phụ nữ tính khí thất thường, nghiện ngập, lang chạ..**
- **Tránh né đề cập về tình dục hay thề rằng sẽ không bao giờ lập gia đình.**

(Nếu feng có bất cứ đặc điểm nào trên đây thì cố mà sửa để trở lại làm người nhé! - ND)

KHẢ NĂNG CHẤM DỨT MỐI QUAN HỆ QUÁ KÉM

Nguyên do cuối cùng, Mấy gã Nice Guy thường mắc lỗi trong việc tạo dựng quan hệ gắn bó vì họ thường dành quá nhiều thời gian cho mấy mối quan hệ tệ hại (trong khi chỉ việc cắt đứt là xong). Về cơ bản, Nice Guy thường mắc phải cái lỗi cũ rích năm 1900 hồi đó: tìm mối quan hệ gắn bó ở những cô ả không tìm sự thủy chung. Nếu mấy gã cứ phí thời gian cho mấy mối quan hệ tồi tệ thì sớm muộn bọn họ sẽ không thể nào tìm ra được một mối quan hệ gắn bó đàng hoàng đâu!

Một người-tỉnh-táo khi biết mình đã/đang tạo ra một mối quan hệ không tốt thì họ sẽ chấm dứt/rời bỏ nó ngay lập tức. Đáng tiếc là mấy cậu Nice Guy lại không làm như vậy, mấy cậu chỉ đang làm con dã tràng xe cát biển Đông thôi! Tốn thời gian để cứu vãn mối quan hệ mà lẽ ra nó không nên tồn tại, cố thay đổi một người không thể thay đổi. Việc này chỉ làm cho hai bên cảm thấy khó chịu hơn thôi Nice Guy à!!

Ngay cả khi họ muốn kết thúc mối quan hệ, mấy gã Nice Guy cũng làm tệ thật sự. Mấy cậu thường kết thúc nó quá muộn và không dám làm trực tiếp, đã vậy còn hay đổ lỗi và lươn lẹo. Cơ mà mấy cậu không dứt khoát một lần đâu, cần tới vài lần mới có thể thành công. Bởi vậy tôi hay nói đùa là trung bình một ông Nice Guy mất tới 7749 lần mới có thể chia tay người yêu/vợ (mà đáng buồn là tôi không hề nói quá đâu).

CÁC CHIẾN THUẬT ĐỂ TẠO DỰNG CÁC MỐI QUAN HỆ TỐT ĐẸP

Trước hết mấy feng phải hiểu rằng không có mối quan hệ nào thật sự hoàn hảo cả, cũng như người yêu/vợ của chúng ta cũng không thể

hoàn hảo được (vì mấy ông đã hoàn hảo chưa mà đòi hỏi?). Theo lẽ tự nhiên, mối quan hệ nào cũng sẽ có lúc là một mớ hỗn độn, rắc rối, khó khăn. Phần này không phải chỉ mấy feng cách để có một cô người yêu hoàn hảo, hay một mối quan hệ hoàn hảo. Mà là chỉ mấy feng những điều nên làm. Bằng cách tập làm quen với những điều dưới đây và thay đổi cách mà mấy feng đang sống, mấy feng sẽ cải thiện được các mối quan hệ của mình. Mấy feng nên:

- Học cách chấp nhận bản thân,
- Ưu tiên bản thân mình trước,
- Tâm sự với người có thể tin tưởng được,
- Bỏ cái tật tự thỏa thuận ngầm đi (muốn gì thì nói ra, đừng có tự thỏa thuận trong đầu rồi áp đặt),
- Chịu trách nhiệm với nhu cầu của chính mình,
- Học cách buông bỏ,
- Bớt mơ mộng,
- Không ngại nói ra cảm giác của mình,
- Tập cho bản thân tính chính trực,
- Nên đặt ra giới hạn của bản thân,
- Giữ vững sự nam tính của bản thân,

Những chương trước đã bao gồm những ví dụ minh họa về việc các mối quan hệ sẽ thế nào nếu Nice Guy thay đổi cách sống của họ. Giờ thì hãy cùng nhau nghiên cứu kĩ hơn xem nếu làm theo những chỉ dẫn vừa nêu trên thì Nice Guy có cải thiện được tình hình không.

CẢNH BÁO:

Nếu mấy feng đang trong một mối quan hệ, thì chương trình phục hồi khỏi căn bệnh Nice Guy của tôi có thể sẽ gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến feng và người yêu/vợ của feng. Một trong hai điều sau đây sẽ xảy ra:

1) Mối quan hệ hiện tại của feng sẽ bắt đầu cải thiện một cách tích cực không thể ngờ tới.

2) Có thể mối quan hệ này sẽ đi vào dĩ vãng.

HỌC CÁCH CHẤP NHẬN BẢN THÂN

Điều cốt lõi của quá trình thoát kiếp Nice Guy là sự quyết định thay đổi lối sống của bản thân một cách CÓ Ý THỨC. Tôi thường động viên bọn họ cứ là chính mình đi, đừng có xin phép gì cả. Tôi còn hỗ trợ họ trong việc quyết định xem cái gì đúng đắn cho họ, và thể hiện bản chất thật ra cho mọi người thấy. Những người thích sống thật thì sẽ bước ra ngoài và đối diện, những người không thích thì sẽ không dám làm vậy. Đây là cách duy nhất để có được một mối quan hệ lành mạnh, **KHÔNG MỘT AI MUỐN CHE GIẤU ĐI BẢN CHẤT THẬT CỦA MÌNH ĐỂ THEO ĐUỔI VÀ CÓ ĐƯỢC TÌNH CẢM CỦA GÁI**. Tuy nhiên, đây lại chính là thứ "động lực" phổ biến nhất của Nice Guy trong việc gài dựng mối quan hệ gắn bó.

George là một ví dụ tốt để cho thấy Nice Guy sẽ thay đổi như thế nào nếu anh ta bắt đầu ưu tiên bản thân và ngưng hầu hạ vợ mình. Xuyên suốt mối quan hệ với người vợ Susan, George luôn cố làm hài lòng vợ mình. Đã có một khoảng thời gian trong 5 năm, George từ bỏ thú vui đi săn và câu cá của mình (mặc dù nó là đam mê của anh ấy), không tụ tập cùng bạn bè, đưa tiền cho vợ giữ, và ủng hộ vợ mình bỏ việc chỉ vì cô không vui khi đi làm. Những việc này diễn ra chậm rãi, và tất cả đều chỉ vì anh muốn làm Susan vui.

Mặc dù vậy, Susan chẳng thấy vui tý tẹo nào. Trong khoảng thời gian tham gia nhóm No More Mr. Nice Guy của tôi, George cảm thấy bất lực, bực bội và anh đã tính đến chuyện ly hôn vợ mình. George đã xem Susan là nguyên nhân của mọi chuyện, trong vài tuần đầu tiên khi tham gia nhóm, gã cứ phàn nàn về vợ của mình. Rốt cuộc, mấy thành viên khác can ngăn George vì cái tật đóng vai nạn nhân và thách gã làm gì khác thay vì cứ đổ lỗi cho vợ.

Vài tháng sau George bắt đầu thay đổi, sự thay đổi đáng kể nhất chính là việc quyết định ngừng tìm cách làm hài lòng Susan. George cuối cùng cũng nhận ra là việc cố làm hài lòng vợ thật ra không có tác dụng gì ngoài việc làm bản thân cay cú.

Sau đó George bắt đầu lên lịch đi săn hoặc câu cá vào cuối tuần một lần mỗi tháng. Khi Susan cố ngăn cản và thao túng George bằng nhiều cách khác nhau, anh ta vẫn giữ nguyên quyết định. Tiếp đó, thay vì đưa tiền cho vợ giữ như trước kia thì George bắt đầu tự cho phép bản thân tiêu xài vào thứ mà anh muốn. Việc này đã bị vợ anh phản đối kịch liệt, có lẽ diễn biến căng nhất là khi George giành lại quyền kiểm soát tài chính của bản thân và bảo rằng nếu muốn quyền này thì cô phải đi làm trở lại.

Nực cười thay, có hai điều đã diễn ra. George dần bớt đóng vai nạn nhân và bắt đầu cảm thấy ổn hơn đối với vợ mình. Susan thì bắt đầu có trách nhiệm hơn và bớt phụ thuộc quá mức vào chồng. Sau khoảng một năm hoạt động trong nhóm, George đã chia sẻ anh đã thay đổi nhiều như thế nào và mối quan hệ vợ chồng đã cải thiện tốt ra làm sao. Anh ta đã cảm ơn các thành viên khác vì đã động viên anh ta sống vì bản thân và ngưng làm phục vụ vợ mình.

Bài thực hành # 33

Liệt kê những thứ mà feng làm hài lòng bạn đời/bạn gái của mình. Feng sẽ thay đổi những gì nếu feng không phải lo lắng về việc làm cho cô ấy vui?

HÃY ĐẶT RA GIỚI HẠN CỦA BẢN THÂN!

Vấn đề này đã được đề cập ở chương 5, việc lập ra giới hạn quan trọng nhất khi Nice Guy đang ở trong một mối quan hệ thân thiết. Bằng cách đặt ra những giới hạn chính đáng, cả Nice Guy và đối tác của họ sẽ cảm thấy an toàn và thật sự gắn bó với nhau.

Tôi thường cho các Nice Guy và cả người yêu/vợ của họ thấy làm thế nào để đặt ra giới hạn. Nửa kia của các Nice Guy thường tán thành việc này sau khi nghe tôi giải thích. Thế là các Nice Guy khờ khạo của chúng ta bắt đầu lải nhải rằng *"Em thực sự muốn anh cãi lại em à?"*

"Tất nhiên rồi anh, em chẳng muốn cưới một người mà em có thể dễ dàng leo lên đầu đâu!"

Sau đó tôi đã cảnh báo gã rằng *"Vợ chú đang nói thật đó. Cô ấy sẽ không thấy an toàn trong mối quan hệ này nếu anh cứ đội cô ấy lên đầu, cô muốn anh phải biết phản kháng lại. Còn một điều nữa là cô sẽ shit test anh để coi hai hòn bi trong quần anh có thật sự cứng không, cô có thể sẽ phản ứng lại khi anh đặt ra giới hạn. Cô sẽ shit test anh vô số kể để chắc chắn rằng anh là hàng xịn!"*

Khi Nice Guy bắt đầu đặt ra giới hạn riêng của mình đối với đối tác, điều đó sẽ làm cho cô ấy cảm thấy yên tâm. Khi phụ nữ thấy yên tâm, thì họ mới yêu họ được. Cổ làm vậy để biết rằng nếu cậu ta dám phản kháng lại cô ấy, thì chắc chắn cũng sẽ dám bảo vệ cô ấy. Đặt ra giới hạn còn tạo ra sự tôn trọng lẫn nhau, khi thất bại trong việc ngăn cổ vượt quá giới hạn, cổ sẽ hiểu rằng cậu không tôn trọng bản thân. *"Vậy việc gì tôi phải tôn trọng chồng tôi chứ?"*

Để giúp Nice Guy quyết định rằng liệu họ có cần đặt ra giới hạn cho những hành vi "đặc biệt" hay không, tôi đã yêu cầu họ tuân theo nguyên tắc "The Second Date Rule". Bằng cách áp dụng nguyên tắc này, họ sẽ tự hỏi bản thân mình rằng "*Nếu việc này xảy ra lần 2, liệu có lần thứ 3 hay không?*". Câu hỏi này sẽ giúp họ biết rằng liệu họ có đang làm điều không nên hay không.

Trong khi cố gắng giải quyết với các hành vi "không chấp nhận được", tôi khuyến khích họ áp dụng thêm nguyên tắc Healthy Male Rule. Để áp dụng nguyên tắc này, họ chỉ việc tự hỏi mình "*Một đấng nam nhi sẽ giải quyết chuyện này như thế nào?*"

Một khi Nice Guy đã có thể đặt ra giới hạn cho riêng mình, anh ta có thể cho phép những người khác tiếp cận, bày tỏ cảm xúc, tương tác tình dục... Anh ta có thể để những thứ này xảy ra vì anh đã tự tin, nếu anh ta cảm thấy không thoải mái, chỉ việc nói "dừng lại", "không", "chậm lại" hoặc đơn giản là anh ta sẽ rời đi. Anh ta có thể làm bất cứ điều gì mình muốn.

Bài thực hành # 34

Giờ là bài thực hành cho mấy feng đây. Hãy nhớ xem trong các mối quan hệ riêng tư, có khi nào feng không dám đặt ra giới hạn không? Feng có:

- Nhân nhượng cho những hành vi quá quắt
- Tránh né giải quyết một vấn đề nào đó vì nó có thể dẫn đến xung đột
- Không biết bản thân mình muốn gì
- Hi sinh bản thân chỉ để được yên ổn

Nếu có, các feng hãy thử áp dụng 2 nguyên tắc "the Second Date rule" và "the Healthy Male rule" để giải quyết vấn đề nhé.

CÁC CHIẾN LƯỢC BỔ SUNG CHO NHỮNG MỐI QUAN HỆ HẠNH PHÚC VÀ LÀNH MẠNH

Bên cạnh các chiến lược khác đã đề cập ở các chương trước, tôi sẽ chỉ cho feng thêm một vài skill nữa để có thể đạt được mối quan hệ mà feng muốn. Nó bao gồm:

- Tập trung vào mối quan hệ, chứ không phải đối tác của feng.
- Không nhân nhượng với các hành vi không chấp nhận được.
- Thử làm thứ mới mẻ.

Vô bài nè, lấy giấy viết ra đi mấy feng!

SKILL SỐ 1: TẬP TRUNG VÀO MỐI QUAN HỆ, KHÔNG PHẢI ĐỐI TÁC

Những người bị tổn thương sẽ bị thu hút bởi ai giống như họ. Khi Nice Guy bắt đầu một mối quan hệ, họ sẽ thường lựa đối tác có giá trị thấp hơn họ. Điều này lại tạo ra một sự làm tưởng nguy hiểm rằng họ tốt hơn đối tác của mình. Đây là một sự sai lầm chết người! Bởi vì một người giá trị cao thì không thể nào bị thu hút bởi một người giá trị thấp được và ngược lại. Tôi thường nói với các cặp đôi rằng nếu một trong hai người level thấp, thì người còn lại cũng vậy thôi. Đừng có ngáo giá!

Khi tôi và vợ tôi (Elizabeth) vừa cưới nhau thì chúng tôi luôn cho rằng vợ tôi là người "kém" hơn, còn tôi là một người "healthy". Cái kịch bản này diễn ra khá ổn cho tới một ngày cô ấy trở về từ buổi tư vấn tâm lý và nói rằng tôi cũng chẳng hơn gì cô ấy. Vì tôi không thể chấp nhận

được "lời kết tội" này nên tôi mới trả lời *"Không! Anh không cù bấp. Chẳng qua là do em phát hiện ra em cũng tuyệt như anh thôi"*.

Cái kịch bản này cho phép chúng tôi cứ tiếp tục sống trong sự bất ổn của bản thân. Thật không may, nó cũng ngăn cản tôi và vợ trở nên gắn kết hơn khi cô ấy bắt đầu giở chứng. Tôi đã từng nghe lời than thở của vô số Nice Guy - những người đã "theo vết xe đổ" như tôi. Mấy cậu này đều tin rằng mình là nạn nhân của sự bất ổn ở đối tác. Sự nhầm lẫn tai hại này khiến cho họ bị kẹt trong mớ hỗn độn lặp đi lặp lại không hồi kết.

Thay vì tập trung vào đối tác của mình, hãy hướng sự tập trung của bạn vào mối quan hệ. Điều này giúp các Nice Guy tiếp cận được vấn đề cốt lõi (tuổi thơ bị ruồng bỏ, bạo hành, bao bọc quá mức). Từ đó họ có thể hiểu được tại sao họ lại tạo ra một mối quan hệ tệ hại như vậy. Quá trình này cho phép Nice Guy tạo ra những thay đổi tích cực trong mối quan hệ thân thiết của mình và đạt được những điều họ muốn.

Thay vì lải nhải *"Nếu như cô ấy..."*, thì Nice Guy hãy tự hỏi rằng:

"Tại sao tôi lại cùng ẻm tạo ra cái mối quan hệ như này?"

"Mối quan hệ này đã cho tôi vai trò quen thuộc như thế nào?"

"Mối quan hệ này đã đáp ứng cho tôi những ước muốn vô thức như thế nào?"

"Tại sao tôi lại để người này bước vào cuộc đời của tôi?"

Khi Nice Guy bắt đầu tự hỏi được những câu như trên, anh ta sẽ bắt đầu xem những thứ quan trọng khác của mình như một người bạn trong quá trình chữa lành. Điều này không chỉ thay đổi cách nhìn của anh ta với đối tác của mình, mà còn cho anh ta thấy được những vấn đề thuở nhỏ đang ngăn anh ta khỏi một mối quan hệ thật sự gắn bó.

Ở phần đầu của chương này, chúng ta đã biết Karl - thanh niên này có một cô vợ khó chiều như bà mẹ lạnh lùng cay nghiệt của hắn vậy. Lúc nhỏ, Karl không biết lúc nào mẹ mình sẽ nổi điên lên, đay nghiến và mạt sát anh. Khi lớn lên, Karl lại cùng tạo dựng nên mối quan hệ với Danita, một mối quan hệ phóng chiếu tuổi thơ dữ dội của anh. Mỗi khi vợ mình nổi điên lên, Karl lại áp dụng cái cơ chế sinh tồn thâm hại thuở nhỏ anh hay xài (trốn tránh, rút lui) để ứng phó. Karl buộc tội vợ mình "lúc nào cũng nóng giận" và luôn cố "đi nhẹ nói khẽ" để tránh làm cổ phật lòng. Karl luôn tự than thở rằng "*mình không đáng bị như vậy*", rồi trốn tránh và nghĩ tới chuyện ly hôn.

Mối quan hệ bắt đầu thay đổi khi Karl xem Danita như một "món quà" mà Chúa đã trao cho anh để cứu giúp anh khỏi những vấn đề về việc sợ những người hay nổi nóng và đay nghiến. Khi Karl làm vậy, một vài thứ tốt đẹp đã xuất hiện, Karl bắt đầu cảm thấy buồn vì những gì mà anh đã trải qua lúc nhỏ. Anh bắt đầu đối diện với Danita thay vì trốn tránh như trước kia. Khi Karl xem việc vợ mình nóng giận là kết quả của quá khứ đau buồn của cô ấy, Danita dần dần trở nên ít nóng giận với anh. Khi anh bắt đầu thay đổi cách nhìn tiêu cực của mình đối với vợ, anh dần cảm thấy yêu thương Danita hơn và mối quan hệ của họ cũng đánh dấu cho sự cải thiện tốt đẹp.

Bài thực hành # 35

Lần tới khi feng cảm thấy chán nản, bức bối hay nổi điên với người yêu/vợ của mình, hãy tự hỏi mình:

"Tại sao tôi lại cho phép người này bước vào đời mình?"

"Bài học mà mình cần rút ra từ việc này là gì?"

"Góc nhìn của mình sẽ thay đổi thế nào nếu mình xem việc này như một "món quà"?"

SKILL SỐ 2: ĐỪNG CHO NHỮNG HÀNH VI QUÁ QUẮT BẤT CỨ CƠ HỘI NÀO ĐỂ TÁI DIỄN!

Vài năm trước vợ chồng tôi mua một chú cún. Chúng tôi đã quyết định rằng nếu nuôi một con chó có kích thước lớn thì chúng tôi sẽ gửi nó vào trường huấn luyện chó. Bài học đầu tiên mà chúng tôi nhận được là chúng tôi cũng cần phải được dạy về sự tuân lệnh. Chúng tôi phát hiện rằng nhiều con chó có thái độ lồi lõm là vì thái độ cưng chiều của người chủ đối với hành vi sai trái.

Theo nhiều cách, con người không khác vật nuôi là bao. Con người thường cư xử theo cách mà họ đã được dạy. Ví dụ, nếu người chủ thưởng cho con chó mỗi lần nó tè lên tấm thảm, thì con chó sẽ tiếp tục làm vậy. Con người cũng vậy, nếu Nice Guy cứ khuyến khích người yêu mình cư xử lồi lõm, thì cô ta sẽ tiếp tục hành động như vậy.

Sau đây là sự trớ trêu dành cho mấy cậu Nice Guy: mấy gã thích một mối quan hệ êm đẹp và không xung đột phải không? Thường thì khi đối tác không vui, nổi nóng hay gặp vấn đề gì đó, Nice Guy sẽ nhảy vào và cố làm nó trở nên tốt hơn. Mấy cậu tin rằng nếu làm vậy thì sẽ giải quyết được vấn đề và mọi thứ sẽ ổn trở lại. Nhưng mà xui cho mấy cu cậu lắm, hành động này cũng giống như thưởng cho chó mỗi khi nó tè bậy vậy đó! Mỗi khi Nice Guy chú ý tới mấy hành động mà lẽ ra nó không nên tồn tại, thì thật ra mấy cậu lại đang tiếp tay cho nó tái diễn. Ví dụ luôn cho dễ hiểu, vợ Joe thường về nhà với sự nóng giận trong im lặng (im im mà mặt như mặt sỏ gạo) vì cô đã tranh cãi với đồng nghiệp khi đi làm. Thái độ của vợ làm Joe cảm thấy "như rùa rụt cổ", gã sẽ ngay lập tức hỏi han vợ mình và dỗ dành cổ. Vài tiếng sau đó là khoảng thời gian Joe ngồi căng lỗ tai ra nghe vợ mình than thở về việc cô bị đối xử bất công ở công ty, sau đó cố gắng an ủi cô và hy vọng cổ sẽ cảm thấy tốt hơn.

Với cách xử lý vấn đề ngắn hạn này, Joe thật ra đã tạo nên một vấn đề dài hạn. Mỗi lần hỏi han, ngồi nghe than thở mấy tiếng đồng hồ rồi dỗ dành vợ mình, Joe đã tạo cơ hội cho hành động này tái diễn (mà trong khi anh đâu có muốn vậy?).

Ở trường huấn luyện chó, chúng tôi học được rằng nếu muốn hành động lỗi lồm nào đó biến mất, ta phải ngừng chú ý đến nó. Điều này cũng được áp dụng trong mỗi quan hệ.

Giống như đa số các Nice Guy khác, Joe cảm thấy như mình là nạn nhân của các thái độ xấu của vợ anh. Khi các thành viên trong nhóm chỉ cho anh thấy điểm sai của mình, anh quyết định thay đổi cục diện.

Lần tiếp theo vợ anh trở với với thái độ xấu (mặt nặng mày nhẹ, im lặng), Joe không nói bất cứ điều gì cả. Anh ta lẳng lặng ăn tối và đi vào garage. Ngay cả khi anh cảm thấy việc này "không ổn", anh cũng nhất quyết chống lại ham muốn dỗ dành vợ mình. Đêm đó, sự im lặng của vợ làm anh mất ngủ hàng tiếng đồng hồ. Sáng hôm sau tình hình vẫn như vậy, Joe sợ rằng nó sẽ kéo dài mãi mãi, anh đã cố gắng bắt chuyện với vợ. Thứ anh nhận lại được chỉ là câu trả lời cụt ngắn từ vợ và tiếng bô xe đi làm của cô.

Tối hôm đó, phép màu đã xảy ra. Vợ Joe trở về với tâm trạng vui tươi và hỏi rằng liệu anh có muốn đi dạo cùng cô không. Trong buổi đi dạo đó, vợ anh kể rằng cô đã giải quyết được vấn đề trong công ty. Cô cũng nói với anh rằng cô không muốn anh giúp cô trong vấn đề này, sẽ tốt hơn nếu anh cho cô khoảng trống để cô tự mình giải quyết.

SKILL SỐ 3: THỬ ĐIỀU MỚI MẸ KHI BẮT ĐẦU MỘT MỐI QUAN HỆ MỚI

Đối với các Nice Guy vừa kết thúc một mối quan hệ, hay vẫn còn đang độc thân, tôi khuyến khích họ sử dụng những cách tiếp cận mới mẻ khi bắt đầu những mối quan hệ mới. Thật ra thì mối quan hệ nào

cũng rối rắm và có những vấn đề không thể xóa bỏ, nhưng mà chúng ta cũng không nên làm nó rối hơn nữa. Đây là lí do tôi khuyến khích các Nice Guy thử điều gì đó mới mẻ. Đó là hãy bước vào mối quan hệ với tâm thế tốt hơn, chứ không phải ngáo ngơ và bất ổn.

"Điều mới mẻ" ở đây có nghĩa là hãy thử thay đổi mẫu người yêu tiềm năng. Nice Guy thường có một khuynh hướng: do sự bất an của mình, Nice Guy thường chọn đối tác cần được "đánh bóng". Vì họ không biết liệu những người lành mạnh, độc lập có thích họ không, nên họ thường chọn những "viên ngọc thô". Nice Guy thường chọn đối tác có vấn đề với tuổi thơ của mình: bị lạm dụng tình dục, trải qua những mối quan hệ tệ hại, tuyệt vọng, gặp vấn đề tài chính, thừa cân, mẹ một con. Sau đó Nice Guy sẽ tìm cách "sửa chữa", quan tâm chăm sóc, hầu hạ với hi vọng rằng cô gái có "vấn đề" đó sẽ chuyển từ viên ngọc thô thành viên kim cương sáng chói. Xui cho Nice Guy là việc này thường chẳng xảy ra =))).

Khi Nice Guy tạo dựng quan hệ với những người không cần "sửa chữa", họ sẽ cải thiện được cách gây dựng một mối quan hệ. Điều này không có nghĩa là phải tìm cho được một người hoàn hảo, chỉ đơn giản là một người đủ trưởng thành để chịu trách nhiệm với cuộc đời của mình. Các thành viên trong nhóm trị liệu của tôi cũng đã tìm ra những đặc điểm cần có để tạo dựng một mối quan hệ thành công. Những đặc điểm bao gồm (không có thứ tự):

- Đam mê
- Tính chính trực
- Hạnh phúc
- Thông minh
- Sự quyết đoán trong tình dục
- Khả năng tài chính

- Sự cam kết phát triển bản thân

Những Nice Guy đang trong một mối quan hệ có thể sẽ cảm thấy lo ngại nếu đối tác hiện tại không có những đặc điểm này. Nhưng điều này không có nghĩa là họ phải "phấn" khỏi mối quan hệ này ngay lập tức và tìm mối khác ngon hơn. Thay vào đó, tôi khuyến khích mấy thanh niên này cần phải cải thiện bản thân trước và nhìn lại tại sao họ lại cần mối quan hệ này với đối tác hiện tại của họ.

Tìm người mới không phải là giải pháp nếu Nice Guy vẫn muốn một mối quan hệ kiểu vậy. Tôi phát hiện ra rằng khi Nice Guy đổi mặt với những mặt bất ổn của anh ta thì mối các mối quan hệ của anh ta cũng thay đổi. Đôi khi những thay đổi này khiến họ xem lại ý định "phấn" của mình, đôi khi nó lại xác nhận đã đến lúc cho một sự thay đổi.

Nice Guy có xu hướng mãnh liệt trong việc cố gắng làm "đúng" mọi thứ. Tôi phải nhắc các anh là cái danh sách ở trên không phải là công thức ma thuật đâu! Không có ai hoàn hảo và cũng không có mối quan hệ nào hoàn hảo cả. Tuy nhiên, bằng cách chú ý tới cái danh sách đặc điểm này, các anh có thể cứu bản thân mình khỏi những lần sập mặt và tăng cơ hội tìm được người mà các anh mong muốn.

Làm điều gì đó mới mẻ còn có nghĩa là kiểm chế bản thân khỏi ham muốn tình dục trong các mối quan hệ. Mấy feng nên cho bản thân cơ hội để kiểm chứng chính xác những đặc điểm ở trên bằng cách đừng có đê người ta ra trước khi feng hiểu rõ cô ấy. Một khi feng bắt đầu đắm chìm vào tình dục, việc học hỏi của feng sẽ chấm dứt. "Sương con koo, mù con mắt" (câu này để nguyên vì nó là tục ngữ luôn rồi - ND) - thật vậy, tình dục nó sẽ khiến feng khó mà đánh giá chính xác liệu mối quan hệ này có thích hợp với feng hay không. Mấy feng có thể thấy được những khía cạnh không thích hợp với bản thân của đối tác đó. nhưng mà lỡ thăng hoa với ẻm rồi thì khó mà kết thúc mối quan hệ lắm feng à!

ĐỐI DIỆN THỬ THÁCH

Nếu feng đang dần hồi phục khỏi "chứng bệnh" Nice Guy, feng có thể có những mối quan hệ trọn vẹn và sâu sắc. Cuộc sống này là thử thách, và những mối quan hệ cũng vậy. Nếu như mấy feng thực hiện các chỉ dẫn một cách nghiêm túc, các feng sẽ đủ bản lĩnh để đối diện với thử thách và có được tình yêu mà feng hằng mong muốn!

=====

Chương 8: Đạt được mong muốn tình dục cho bản

thân: Những chiến lược cho đời sống tình dục viên mãn

Người dịch: Chém Heo

Tôi đã nói về rất nhiều mặt tệ hại của Nice Guy rồi: sự hổ thẹn, không xem trọng bản thân, tự áp đặt, thích kiểm soát, nỗi sợ, sự lươn lẹo, các mối quan hệ bất ổn, thiếu hụt sự nam tính. Giờ thì chúng ta sẽ chuyển sang nói về đời sống tình dục của mấy tay này nhé.

Đối với Nice Guy, tình dục là nơi những trải nghiệm bị ruồng bỏ, sự mặc cảm độc hại, cơ chế sinh tồn sai lệch của họ biểu hiện rõ và khuếch đại nhất. Tôi tin rằng sẽ không hề sai lầm khi nói rằng tất cả những bệnh nhân Nice Guy mà tôi từng tiếp xúc đều gặp vấn đề đối với đời sống tình dục của mình. Mấy vấn đề này thể hiện qua nhiều cách, nhưng mà phổ biến nhất là:

- Không được đáp ứng đủ chuyện chăn gối: đây là lời than phiền mà tôi được nghe nhiều nhất. Nguyên nhân trực tiếp của vấn đề này là ở sự gượng gạo trong tình dục hoặc bị đối tác bỏ mặc (hoặc là mấy ông không có nỗi đối tác tình dục).
- Phải chịu đựng đời sống tình dục bất ổn: mấy tay Nice Guy thường có đời sống tình dục không ổn, nhưng mà bọn họ lại tin rằng "thà có còn hơn không", tuy tệ nhưng mà ít nhất cũng có. Lại một lần nữa, mấy gã thường đổ thừa cho đối tác của mình.
- Rối loạn tình dục: gặp vấn đề về khả năng sinh lý: có chỗ đứng nhưng không cứng chỗ đó, chưa đến chợ đã hết tiền..
- Sự kiềm nén tình dục: Nice Guy thường quá quyết rằng mình ít hoặc không hứng thú với tình dục. Nhưng mà thật ra mấy ông thường

nhúng chàm vào mấy cái hoạt động tình dục mà mấy ông nghĩ rằng sẽ giấu được [nghiện mà ngại :))) - ND].

- Nghiện tình dục thiếu lành mạnh: thủ dâm, nghiện phim heo, lang chạ, ghiền peep show, chat sêch, mại dâm.

Khi bạn tổng hợp các dấu hiệu này lại với nhau, kết quả sẽ cho ra một loại đàn ông thiếu thốn về mặt tình dục hoặc đời sống tình dục không mong muốn. Mặc dù mấy cha Nice Guy này thường đổ lỗi cho tác động ngoại cảnh, nhưng thật ra vấn đề nằm ở mấy gã! Mấy gã đang tự hành hạ chính mình thôi.

MẶC CẢM VÀ SỢ HÃI

Hai thứ này là yếu tố gây khó khăn cho các Nice Guy của chúng ta về vấn đề tình dục. Tất cả Nice Guy đều có sự mặc cảm về tình dục! Theo kinh nghiệm của tôi, đây là yếu tố gây khó khăn nhất trong việc hiểu và chấp nhận của Nice Guy. Để tôi nhấn mạnh lại cái nữa nhé: **“TẤT CẢ NICE GUY ĐỀU CÓ SỰ MẶC CẢM VÀ SỢ HÃI ĐỐI VỚI TÌNH DỤC”**.

Nếu mà có thể mở hộp sợ của một tên Nice Guy ra...tôi đùa, giả sử nếu chúng ta có thể phân tách não của cậu ta ra và tập trung vào phần vô thức về tình dục, chúng ta sẽ thấy vô số thứ tệ hại:

- Ký ức không tốt về tuổi thơ khiến anh ta nghĩ rằng mình tệ hại.
- Ký ức đau thương về việc không được đáp ứng nhu cầu kịp thời, đúng cách.
- Tác động xấu bởi cha mẹ gặp vấn đề tình dục.
- Sự tẩy não của xã hội hiện đại.
- Giáo điều tôn giáo về tình dục.

- Tác động xấu bởi các mối liên kết tình dục ngấm ngàm bởi người mẹ (mẹ ly hôn, mẹ cưới người mới).
- Chấn thương tâm lý bởi bạo lực tình dục.
- Ký ức giấu kín về việc trải nghiệm tình dục quá sớm.
- Sự CDSHT gây ra bởi văn hóa phẩm đòi trụ.

(Cuồng dâm sinh hoang tưởng = CDSHT)

- Sự mặc cảm về các hành vi tình dục giấu kín của mình.
- Âm ảnh về những lần làm tình thảm hại.

Mỗi lần các Nice Guy của chúng ta có xúc cảm tình dục (ngảng đầu rỗng) hay đang trong trận, mấy ổng phải vượt qua hết tất cả điều kể trên. Bọn họ sẽ tìm vô số cách để tránh né hay đánh lạc hướng bản thân khỏi sự mặc cảm và sợ hãi về tình dục. Đen đũi là mấy cái việc Nice Guy đang làm (trốn tránh, bật mode đánh lạc hướng bản thân) chỉ ngăn bọn họ khỏi cơ hội cải thiện đời sống tình dục của mình mà thôi. Mấy cái việc này bao gồm:

- Tránh né kèo và cơ hội được have sex.
- Cố làm "người tình hoàn hảo".
- Che giấu các hành vi tình dục.
- Kiểm nén bản thân.
- Tạo ra những lần chẵn gối thê thảm.

NÉ "KÈO"

Kì lạ nhỉ? Có kèo mà lại né? Nhưng, sự thật là mấy khứa Nice Guy luôn có thể tìm ra 1001 cách để né kèo. Tôi gọi hiện tượng này là "Vagiphobia". Vagiphobia là hiện tượng con đực cố gắng tránh xa con

cái, hoặc cố gắng giao hợp qua loa cho tròn nghĩa vụ. Cái cơ chế siêu beta này giúp các Nice Guy tránh khỏi những kí ức đau thương về tình dục, nhưng đồng thời cũng kéo họ ra xa khỏi cơ hội có được những lần mây mưa tuyệt vời.

Alan là một bệnh nhân của hội chứng Vagiphobia, anh bắt đầu gặp tôi để điều trị sau khi có những lần vụng trộm sau lưng vợ mình, có một số mối quan hệ dần trở nên thật sự lộ liễu. Nhưng không mối nào là có việc ân ái. Sự việc trở nên căng thẳng khi anh ta lén lút đi chơi với bạn của vợ mình và bị bà xã tìm thấy "bằng chứng" trong túi áo khoác.

Alan thổ lộ rằng anh thích được phụ nữ quan tâm, anh cũng cảm thấy thoải mái hơn khi người tương tác với mình là phụ nữ. Lâu dần nó trở thành một "đức tin" của anh - tất cả hình thành từ sự "đầu độc" của người mẹ, sự thù ghét và không muốn giống cha mình, sự "tẩy não" bởi những giáo điều tôn giáo cực đoan. Những điều này đã tạo nên một gã Alan thích được phụ nữ quan tâm, nhưng lại sợ phải làm tình với họ. (Tôi gọi thể loại này là "Flirting without fucking" (Tạm dịch là "Ve vãn nhưng không quan hệ") .

Một lần nọ, Alan thổ lộ với những người bạn trong nhóm NMMNG về vấn đề này. Anh từng đi công tác với một nữ đồng nghiệp rất xinh đẹp và quyến rũ, họ đã thả thính nhau. Tối hôm đó, họ mời nhau vài ly tại quầy bar và tâm sự với nhau, tiếp đó họ khiêu vũ cùng nhau. Tối hôm sau, cô ta rủ rê Alan cùng đi tắm nước nóng với mình, diện một bộ bikini nóng bỏng, cô ta ngồi vào lòng Alan. Họ hôn nhau say đắm, mặc dù đã rất dâng trào nhưng Alan lại đẩy cô ấy ra và nói rằng anh không muốn phá hỏng mối quan hệ đồng nghiệp này.

Câu chuyện trên đã cho chúng ta thấy rõ chứng "Vagiphobia" của Alan. Alan có một vài cô bạn gái khi còn học trung học, nhưng mỗi khi các cô nàng muốn tiến xa hơn là chỉ âu yếm nhau thì Alan lại cảm thấy sợ hãi và sau đó chia tay họ.

Alan miêu tả vợ mình là một người tránh né tình dục, vấn đề này thật ra là do Alan chưa bao giờ chủ động "gợi ý" vợ mình. Gã tin rằng phụ nữ ghê tởm tình dục, và nếu gợi ý lộ liễu quá thì vợ mình sẽ nghĩ gã là một người tệ hại.

Alan đã bào chữa cho những lần ngoại tình của mình với lí do trên (rằng vợ tránh né quan hệ), Alan chỉ thích tán tỉnh những phụ nữ không thực sự nghiêm túc với anh. Nếu mối quan hệ đó không đi đúng hướng anh muốn, anh sẽ tìm cách để chấm dứt nó.

CÓ LÀM "NGƯỜI TÌNH HOÀN HẢO"

Không có gì lạ khi mấy Nice Guy thường tự hào mình là trai tốt, đây là cách hiệu quả nhất để mấy gã tự thủ dâm giá trị bản thân rằng mình khác biệt với mấy thằng khốn khác. Đây cũng là một cơ chế hiệu quả để mấy cậu đánh lạc hướng bản thân khỏi sự mặc cảm và sợ hãi của bản thân. Chỉ cần tập trung vào sự thoải mái và hài lòng của đối tác (mà không phải bản thân) thì Nice Guy sẽ quên đi nỗi sợ về sự yếu kém, lo sợ của bản thân. Terrance, một Nice Guy hơn 30 tuổi là một ví dụ tốt cho chúng ta hiểu rõ hơn về điều này.

"Tôi gặp vấn đề về xuất tinh sớm", Terrance bắt đầu bằng một câu như thế. "Vợ tôi đã bỏ tôi để theo một gã khác, điều đó thật tệ, nhưng mà tin tốt là tôi đã tìm được người mới, cô ấy tuyệt lắm. Chúng tôi đã tính đến chuyện kết hôn, nhưng vấn đề duy nhất là tôi ra nhanh quá, cô tuyệt quá nên tôi thường không kiềm chế được".

Terrance bắt đầu kể gã đã nỗ lực thế nào mỗi khi họ làm tình, gã luôn cố làm bạn gái lên đỉnh 2 hay 3 lần bằng oral sex, sau đó mới đưa chú chim yếu đuối của mình vào trận. Gã sẽ cố làm bạn gái mình lên đỉnh một lần nữa bằng con chim cánh cụt của mình, nhưng đáng tiếc là gã thường phọt trước khi bạn gái mình lên đỉnh. Đáng buồn thay,

gã thường tỏ ra rằng mình ổn, miễn là bạn gái mình sung sướng là được.

"Mọi thứ đều rất ổn ngoại trừ vấn đề đó" - Terrance quả quyết. "Con của cô ấy thích tôi (chịu thật luôn - ND), cha mẹ cô ấy thích tôi, cô ấy cũng nói rất yêu tôi. Chỉ là cô còn thấy thiếu khoảng 30% trong mối quan hệ này, cô tránh né làm tình với tôi và muốn hoãn đám cưới cho đến khi tôi trị được vấn đề xuất tinh sớm của mình".

Mấy gã Nice Guy giống như Terrance ở trên không biết rằng bản thân sẽ thiệt thòi thế nào nếu cứ cố làm "soái ca". Mỗi khi cố làm "soái ca", mấy ông đã vô tình tạo ra một cuộc mây mưa chán ngấy tận cổ. Việc cố làm đối tác hài lòng mà vứt bỏ bản thân mình chỉ làm các Nice Guy hụt hẫng, thiếu tự nhiên, thiếu kinh nghiệm - một chiến thuật tệ hại trong tình dục.

CÓ CHE GIẤU CÁC HÀNH VI, SỞ THÍCH TÌNH DỤC

Thử tưởng tượng xem nếu có một viên thuốc có thể xóa sổ được sự cô đơn, buồn chán, cảm giác bản thân vô giá trị, các cuộc cãi vã. Một viên thuốc có thể làm người sử dụng cảm thấy được yêu thương, giảm bớt áp lực, và giúp giải quyết các vấn đề cá nhân. Nghe hoang đường cực kỳ đúng không? Nhưng mà các Nice Guy tin là tình dục - sex chính là thứ thuốc tiên đó.

Nhiều gã Nice Guy khi còn trẻ phát hiện ra tình dục có thể khiến họ tạm thời quên đi những vấn đề của bản thân: sự cô lập, hỗn loạn, những đòi hỏi không thực tế, và trải nghiệm bị ruồng bỏ thời thơ ấu. Thật không may, nếu Nice Guy mang theo những ham muốn tình dục này và che giấu nó khi đã trưởng thành thì chúng sẽ gây rắc rối cho họ trong các mối quan hệ và trải nghiệm thực tế.

Tôi phát hiện ra rằng Nice Guy thường có khuynh hướng che giấu đi những hành vi, khuynh hướng tình dục của mình. Tôi tin vào một giả

thuyết rằng "**traí càng "tốt" thì khuynh hướng, bí mật tình dục càng bệnh hoạn**". Và tôi thấy rằng giả thuyết của tôi là đúng, bởi tình dục là bản năng sơ khai nhất của con người. Việc các Nice Guy tin rằng người khác sẽ đánh giá họ là xấu nếu bày tỏ, thổ lộ sở thích/quan điểm về tình dục đã khiến họ phải giấu nhẹm đi chúng. Nhưng những sở thích ấy không mất đi, nó ngấm ngấm bên trong các Nice Guy. Vì thế Nice Guy nào càng thêm khát sự công nhận bên ngoài thì mấy cái chuyện tình dục của gã sẽ càng giấu kĩ.

Lyle - một lập trình viên hơn 40t là một ví dụ cho vấn đề này. Ai cũng yêu quý anh, dường như anh không có bất kì khuyết điểm nào cả. Là một con chiên ngoan Đạo, anh dạy học ở trường Chúa Nhật và thường giúp đỡ mọi người.

Cuộc đời có vẻ tuyệt nhỉ? Nhưng không, có một bí mật mà gã luôn giấu kín: gã nghiện án phẩm khiêu dâm. Lớn lên trong một gia đình Phúc Âm (Evangelical Christian), lần đầu tiên gã biết đến thứ "ma túy" này là vào năm lên 9. Là một đứa trẻ cô đơn, nhưng việc núp sau gốc cây và ngồi xem những bức ảnh khiêu dâm hàng giờ khiến gã thấy mình không còn cô độc nữa.

Sau 15 năm kết hôn, chứng nghiện khiêu dâm của gã được che đậy rất kỹ lưỡng. Dần dà nó ngày càng nặng đô hơn: thuê phim heo về xem, đi xem show thoát y, gần đây thì gã còn lên mạng chat sex.

Vợ của gã thường xuyên than phiền về mật độ chăn gối của họ, cô ta cho rằng nhiều tháng không quan hệ là không ổn chút nào. Nhưng Lyle chỉ cố an ủi cô và lấy lý do là gã mệt mỏi do làm việc và áp lực từ dòng họ đã rút kiệt năng lượng của gã.

Đã rất nhiều lần Lyle muốn cai nghiện khiêu dâm, quảng tất cả tạp chí, đĩa phim khiêu dâm đi và thề thốt sẽ không lên mạng chat sex nữa. Nhưng hứa thật nhiều rồi thất hứa cũng thật nhiều, nghiện vẫn hoàn nghiện.

Lyle và rất nhiều gã Nice Guy khác đã tốn thời gian và năng lượng của bản thân vào các sở thích, xu hướng tình dục không lành mạnh và che giấu chúng. Dần dà họ ngày càng xa rời với các mối quan hệ tình dục thực tế.

KIỀM NÉN BẢN THÂN

Khi một cậu trai trẻ đến tuổi trưởng thành, cậu sẽ phải "ra khơi" và tìm hiểu về người khác giới. Nếu cậu ta چرا được một cô nàng nào đó, có thể là họ sẽ làm tình. Cậu sẽ biết cách làm thế nào để các cô gái chú ý và công nhận. Với một số thanh niên thì việc này khá là suôn sẻ, nếu chúng ưa nhìn, chơi thể thao giỏi, gia đình có điều kiện thì việc thu hút phái nữ là điều không có gì khó khăn.

Nhưng đó chỉ là số ít may mắn, còn lại đa số mấy thằng nhóc tuổi teen thường không biết làm gì để được con gái thích. Và rồi một số thằng ngu độn sẽ chọn cách tỏ ra mình "nice", chúng có thể sẽ nổi bật lên và được sự công nhận bởi một vài đứm con gái nào đó.

Cái chiến thuật chết dẫm này được chúng mang theo đến cả khi đã trở thành người lớn. Không có nhiều thằng sẽ cho rằng bản thân có giá, thật vậy, nhiều thằng vẫn không biết tại sao phụ nữ lại phải thích chúng. Bởi vì chúng không thể có nổi 1 lý do để tự hào rằng tại sao phụ nữ bị hấp dẫn và muốn chúng. Mấy thằng Nice Guy vẫn cố tỏ ra "nice" ngay cả khi thứ chiến thuật này thật sự không có tác dụng.

Trớ trêu là càng cố gồng là mình "nice" thì mấy thằng Nice Guy càng kiệt sức. Càng cố gồng và tìm kiếm sự công nhận thì càng mệt mỏi và kém hấp dẫn đi. Đó là lí do tại sao tôi thường nghe Nice Guy than phiền là không thu hút được ai cả. Vấn đề ở đây là càng che giấu bản chất và tỏ ra mình "nice", thì người khác không có gì để chú ý và tìm hiểu họ.

Nhiều phụ nữ đã nói với tôi rằng ngay cả khi họ cảm thấy vui và thoải mái khi được Nice Guy chiều chuộng, nhưng sau một thời gian họ sẽ cảm thấy chán nản và không muốn ngủ với anh ta nữa. Lỗi không hoàn toàn nằm ở người phụ nữ, phần lớn là ở Nice Guy kia. Khẳng định một lần nữa, che đậy bản chất thật và làm trái những thứ nên làm chỉ khiến cuộc đời Nice Guy thêm phần bi kịch thôi.

NHỮNG LẦN LÀM TÌNH THÊ THÂM

Vợ của một gã Nice Guy đã kể với tôi về việc gã đã "làm phiền" và cầu xin cô ấy quan hệ. Mỗi khi cô ấy nói "không" thì gã sẽ bĩu môi và rúc về 1 góc hờn dỗi, lần nào được làm tình thì gã sẽ cố làm cô hài lòng trong khi cô rất hiếm khi đáp lại. *"Chỉ cần tôi nói là tôi muốn gì thì anh ấy sẽ cố gắng thực hiện và rồi nghĩ rằng mình đã có một lần mây mưa hoàn hảo chỉ vì anh đã làm tôi vui"*.

Cứ tạo ra những lần làm tình tệ hại như thế, các Nice Guy sẽ không biết thế nào là sex thật sự. Aaron là ví dụ về việc Nice Guy khiến những lần làm tình tệ đi như thế nào, chúng ta hãy cùng đến phòng ngủ của vợ chồng Aaron và xem viễn cảnh tình dục của họ thường xảy ra như thế nào.

Aaron và Hannah đã không quan hệ được vài tuần rồi, điều này được xem là bình thường đối với họ. Tối hôm đó, Aaron cảm thấy nằng nặc và muốn quan hệ với vợ của mình, nhưng thay vì nói thẳng thì gã lại cố bóng gió và khiêu gợi vợ mình.

Mặc dù Hannah đã nói cô cảm thấy khó chịu với cái trò đó, nhưng Aaron vẫn cứ nhây. Gã luôn ra sau và xoa lưng của cô, hi vọng rằng gã sẽ khiến vợ mình kích thích bằng việc xoa bóp kích thích chậm rãi. Chiến thuật này từng thành công vài lần trong quá khứ.

Aaron không quan tâm bản thân mình đang thấy thế nào, gã chỉ chăm chăm cố làm vợ mình kích thích và lên đỉnh. 20p sau đó là cuộc làm

tình mà gã không thấy tí cảm xúc gì cả, gã phải tưởng tượng mình đang làm tình với thư ký riêng của mình để lên đỉnh. Sau khi xong thì gã vẫn chăm chăm xem vợ mình có vui không, rồi đi ngủ trong sự trống rỗng và bực bội.

Bài thực hành # 36

Đời sống chăn gối của feng như thế nào? Có phải bơi trong cảm xúc chán chường như mấy tay Nice Guy ở trên không? Feng có muốn những lần mây mưa kế tiếp tốt hơn không? Nếu có, hãy đọc tiếp.

ĐẠT ĐƯỢC TÌNH DỤC VIÊN MÃN

Cả chương 8 này sẽ giúp các Nice Guy làm thế nào để có đời sống tình dục viên mãn hơn. Quá trình này bao gồm:

- Bắt đầu từ bên trong (nội tâm).
- Học cách tự mình giải quyết vấn đề.
- Hãy biết nói "không" với bad sex.
- Học theo lối nai sừng tấm.

Đầu tiên: BẮT ĐẦU TỪ BÊN TRONG

Sự xấu hổ và nỗi sợ là rào cản lớn nhất để có được đời sống tình dục viên mãn. Dù bạn có đọc hàng ngàn cuốn sách của mấy tay PUA hay xem clip hướng dẫn khả năng giường chiếu thì vấn đề tình dục của bạn vẫn sẽ tệ nếu bạn không giải quyết được vấn đề về tâm lý. Bước này là không thể bỏ qua!

Xóa bỏ các mặc cảm về tình dục cần một người cởi mở, không phán xét để tâm sự. Nice Guy không thể tự làm việc này một mình được. Để xóa bỏ các vấn đề tâm lý, Nice Guy cần phải thẳng thắn thổ lộ với người đáng tin và biết cách giúp đỡ, việc này giúp Nice Guy trút bỏ được gánh nặng về mặt tâm lý. Những người đáng tin cậy này cũng sẽ cho Nice Guy những lời động viên và thông điệp quan trọng để họ có thể tự tin hơn vào bản thân.

BÀI THỰC HÀNH NGOÀI GIỜ: TRẮC NGHIỆM NHANH

Nhiều Nice Guy thường chối bỏ rằng họ không có mặc cảm hay nỗi sợ về tình dục nào cả. Hãy làm bài trắc nghiệm dưới đây để biết liệu feng có mặc cảm hay nỗi sợ nào không nhé!

1. Nghĩ về lần tiếp xúc tình dục đầu tiên, liệu rằng đó có phải là:

- A. Một trải nghiệm tốt, không ngại chia sẻ với gia đình và bạn bè?**
- B. Lén lút, vội vã, cảm thấy tội lỗi, hay trong một tình huống không như mong đợi?**
- C. Đau đớn, bị lạm dụng, sợ hãi?**

2. Thủ dâm:

- A. Feng và partner không ngại chia sẻ thẳng thắn về vấn đề này?**
- B. Liệu nó có tệ quá không nếu nửa kia của feng bắt gặp?**
- C. Feng làm nó lén lút?**

3. Khi nói về trải nghiệm tình dục, suy nghĩ của bản thân:

- A. Không ngại mà chia sẻ mọi thứ cho partner biết?**
- B. Feng có bí mật không cho ai biết?**

C. Một vài khía cạnh tình dục được tạo ra bởi sự khủng hoảng trong mối quan hệ thân thiết?

D. Đôi khi feng cố gắng xóa bỏ, giới hạn một số hành vi tình dục khó nói?

Nếu feng có thể trả lời tất cả những câu hỏi trên ngoại trừ A, thì feng có mặc cảm và nỗi sợ về tình dục! Tiếp tục đọc nào!

Lyle, đã được nhắc tới ở trên là minh chứng cho việc Nice Guy có thể thổ lộ những sự mặc cảm và nỗi sợ về tình dục. Lyle là một con chiên ngoan Đạo, một người cha, người chồng mẫu mực đang gặp vấn đề với sở thích tình dục không lành mạnh. Mọi thứ vỡ lở ra khi vợ Lyle phát hiện ra hóa đơn điện thoại và thử gọi các số lạ trong đó. Cô đã sốc, ngay cả trong giấc mơ hoang đường nhất (hay cơn ác mộng tệ nhất) cô cũng không thể tin được rằng chồng mình lại nghiện phim khiêu dâm và chat sex. Nhưng cô chỉ mới biết được 1 phần nổi của tảng băng chìm này thôi. Đối diện với chứng cứ rõ ràng, nhưng Lyle vẫn chối bay biến rằng mình không hề làm chuyện này. Cuối cùng thì anh chịu thua và bộp bạch hết tất cả. Họ mất vài tuần, vài cuộc cãi vã, và một cuộc gọi đến tôi để Lyle giải quyết vấn đề này.

Sau vài buổi tư vấn riêng, tôi đề nghị Lyle tham gia nhóm cai nghiện sex. Ý tưởng này đã làm anh cảm thấy sợ hãi, nhưng anh biết mình phải làm gì đó để cứu bản thân ra khỏi vũng lầy và quay trở lại tình trạng ân ái lành mạnh. Lyle sau đó bất ngờ rằng việc thổ lộ mảng tối của mình với các thành viên khác trong nhóm không khó khăn như anh nghĩ (vì toàn con nghiện với nhau cả hê hê :v), dần dà Lyle bắt đầu chia sẻ với những người đáng tin cậy. Lyle cảm thấy như trút được gánh nặng sau khi tâm sự hết những chuyện thầm kín đó.

Việc tâm sự này còn khiến Lyle cảm thấy bớt đi hứng thú với sở thích tình dục giấu giếm (phim heo) trước kia của anh, anh và vợ dần trở

nên cởi mở và gắn bó với nhau hơn. Lyle bắt đầu cảm thấy thích thú việc gần gũi với vợ mình, việc mà trước đây anh luôn né tránh. Lyle cảm thấy cuộc sống của mình như được chữa lành.

Tôi luôn khuyến khích các thành viên trong nhóm No more Mr.Nice Guy của mình thổ lộ ra những mặc cảm tình dục của mình một cách thẳng thắn nhất. Trong văn hóa của đất nước Mỹ chúng ta, tình dục được thể hiện trong phim khiêu dâm, được bàn luận một cách xem thường, phán xét hoặc diễu cợt. Tôi luôn yêu cầu các bệnh nhân của tôi nói rõ những gì họ đã làm, gửi những mẫu phim khiến họ kích thích, và nói cụ thể về quá khứ tình dục của họ. Đây là cách để bộc lộ sự mặc cảm và tiếp nhận những thông tin quan trọng.

Trong suốt quá trình thổ lộ bản thân này, tôi luôn cố gắng động viên các thành viên trong nhóm bằng những thông điệp tích cực, bất kể những gì họ cảm thấy đều chẳng có gì phải xấu hổ. Những lời động viên này rất quan trọng để họ vượt qua được bản thân giữa những lời đàm tiếu của xã hội.

Bài thực hành # 37

Hãy tìm những nơi an toàn và những người tin cậy để nói về:

Quá khứ tình dục của feng: lần đầu tiên have sex, trải nghiệm tuổi thơ, vấn đề về bạo lực tình dục trong gia đình của feng, trải nghiệm tình dục khi đã trưởng thành.

Những cách mà feng trải nghiệm tình dục: các mối quan hệ, chơi gái, show thoát y, xem phim khiêu dâm,...

Mảng tối của feng: sự ảo tưởng, tức giận, những lần phạm lỗi lầm.

Tiếp theo: TỰ MÌNH GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

Tôi thường nói với các Nice Guy rằng "*không ai quan tâm tới mong muốn của ông ngoài chính ông đâu*", câu nói này cũng áp dụng trong vấn đề tình dục. Khi Nice Guy bắt đầu tự chịu trách nhiệm đối với nhu cầu của bản thân và tự giải quyết vấn đề, họ sẽ có được số lượng và chất lượng tình dục mà họ mong muốn. Để tôi giải thích thêm:

Tất cả những hành vi quan trọng là tập hợp của những hành vi nhỏ nhặt hơn. Cách hiệu quả nhất để thay đổi được hành vi của mình là bắt đầu từ những điều nhỏ nhất. Ví dụ như một Nice Guy không được quan hệ nhiều như anh ta muốn, hoặc không phải kiểu anh ta muốn. Cách duy nhất để giải quyết là thay đổi những điều nhỏ nhặt nhất trong vấn đề ấy. Thay vì ra ngoài và cố có nhiều hơn những mối quan hệ chóng vánh, anh ta nên giải quyết những điều nhỏ đã tạo nên vấn đề (ngu, xấu, nghèo...) này trước đã. Hãy thay đổi những thứ nhỏ trước, và bức tranh toàn cảnh sẽ dần thay đổi theo hướng tích cực.

Trước khi Nice Guy có những lần quan hệ tốt đẹp, thăng hoa, hài lòng với người khác, thì anh ta cần phải làm điều đó với bản thân mình trước bằng cách thực hành Thủ dâm lành mạnh.

Thử nhìn nhận những lập luận này:

- Nếu thực hiện tình dục với bản thân mà thấy xấu hổ, thì anh ta không thể quan hệ với người khác mà không cảm thấy xấu hổ.
- Nếu anh ta không tự làm bản thân hài lòng, thì anh ta không thể hài lòng với người khác được.
- Nếu anh ta không thể chịu trách nhiệm cho khoái cảm của bản thân, thì không ai có thể giúp anh ta được.
- Nếu anh ta vẫn cần phim khiêu dâm để kích thích tình dục, thì anh ta không thể quan hệ với người khác mà thiếu chúng.

Nice Guy có thể thực hành Thủ dâm lành mạnh, đây là quá trình để giải phóng năng lượng tình dục. Nó không có mục tiêu gì cả, không phải để đạt cực khoái. Nó không cần phim khiêu dâm để đánh lạc hướng bản thân khỏi sự mặc cảm và sợ hãi tình dục. Đây là quá trình để hiểu rằng thế nào là "ổn". Quan trọng hơn hết, quá trình này giúp Nice Guy hiểu rõ mong muốn của bản thân hơn.

Nhiều Nice Guy lúc đầu rất căng thẳng khi bàn luận về Thủ dâm lành mạnh. Thực tế, Nice Guy có những nỗi mặc cảm về vấn đề thủ dâm, họ cũng thường xuyên ở gần những người củng cố cho nỗi mặc cảm này (người yêu, gia đình, tôn giáo..). Nhiều Nice Guy đã từng gặp vấn đề với việc nghiện thủ dâm, họ sợ rằng khi thực hiện quá trình này thì "chiếc hộp mặc cảm" sẽ một lần nữa mở ra.

Tôi phát hiện ra rằng khi Nice Guy học cách làm hài lòng bản thân mà không dùng phim khiêu dâm hay tưởng tượng thì họ sẽ không vướng vào sự thiếu lành mạnh, ngoài ra khi họ chia sẻ với những người đáng tin cậy thì sự mặc cảm cũng sẽ biến mất rất nhanh.

Note một chút về văn hóa phẩm đồi trụy:

Tôi không phản đối nếu chúng hợp pháp, nhưng tôi cho rằng chúng có hại vì một vài lí do sau:

- Phim khiêu dâm sẽ tạo ra mong muốn không thực tế về tình dục.
- Phim khiêu dâm khiến đàn ông bị nghiện cơ thể và các bộ phận cơ thể.
- Phim khiêu dâm có thể dễ dàng thay thế những mối quan hệ tình dục thật sự.
- Phim khiêu dâm "thôi miên" đàn ông khiến họ quên đi những mặc cảm và nỗi sợ về tình dục (mà lẽ ra họ nên đối mặt).

- Phim khiêu dâm khiến cho tình trạng mặc cảm ngày càng tồi tệ hơn vì chúng thường được che giấu và xem lén lút.

Vì vậy tôi đã nói với các Nice Guy rằng, nếu đã xem phim khiêu dâm thì hãy xem một cách công khai.

Note thêm về sự tưởng tượng:

Tưởng tượng là một dạng của sự phân tách giữa cơ thể và tâm trí. Nếu một người tưởng tượng khi đang có hành vi tình dục, thì họ đã cố tình "rời khỏi" cơ thể của mình. Trong khi một số bác sĩ tâm lý cho rằng nó là cách để cải thiện đời sống tình dục, tôi tin rằng nó lại là cách phá hủy nhanh nhất. Tưởng tượng khi đang làm tình giống như là tưởng tượng mình ăn Hamburger Big Mac trong khi đang ăn kiêng vậy. Việc tưởng tượng này chỉ đánh lạc hướng anh ta khỏi sự mặc cảm và nỗi sợ, đồng thời che đậy sự thật rằng anh ta đã có một lần quan hệ không như ý muốn.

Thủ dâm lành mạnh giúp Nice Guy thay đổi những vấn đề gốc rễ ngăn họ có đời sống tình dục viên mãn. Thủ dâm lành mạnh giúp:

- Xóa đi nỗi mặc cảm và sợ hãi về tình dục.
- Cho Nice Guy biết họ cần gì (về mặt tình dục).
- Xóa đi sự phụ thuộc vào nửa kia không hợp tác (bad partner) và phim khiêu dâm.
- Học cách làm hài lòng người quan trọng nhất - bản thân.
- Cho Nice Guy đủ số lượng tình dục mà anh mong muốn.

Thay đổi được những vấn đề này sẽ giúp Nice Guy cải thiện được vấn đề tình dục với người khác, và Terrance là ví dụ.

Ban đầu Terrance đến gặp tôi để tìm cách giải quyết nhanh vấn đề, nhằm để vợ sắp cưới sẽ không chia tay gã. Trong những lần đầu tiên, tôi yêu cầu Terrance tập trung ưu tiên vào bản thân mình trước. Như nhiều Nice Guy khác, điều này khiến Terrance cảm thấy không thoải mái tí nào, vì gã lo sợ rằng nếu gã không làm "soái ca" chiều chuộng thì bạn gái sẽ bỏ gã mà đi như cô vợ cũ.

Tôi bắt đầu khuyến khích Terrance làm những việc không liên quan đến tình dục cho bản thân mình và thường xuyên cam đoan rằng việc này sẽ khiến anh trở nên thu hút hơn. Khi khiến anh ta thấy rằng những việc này không làm bạn gái ghét mình, tôi đi tới bước tiếp theo. Tôi nói cho anh ta nghe về Thủ dâm lành mạnh và khuyến khích anh ta thực hiện nó ở một nơi yên tĩnh không ai quấy rầy. Đừng đặt nặng vấn đề cực khoái, hãy quan tâm đến mong muốn của bản thân và ngoài ra đừng sử dụng phim khiêu dâm. Tôi yêu cầu Terrance hãy chú ý điều gì làm anh cảm thấy thoải mái, và cách mà anh đánh lạc hướng bản thân khỏi sự mặc cảm và sợ hãi.

Tốn vài tuần để Terrance có thể hoàn thành quá trình này, lần đầu khi thử nó Terrance nói rằng anh không cảm thấy gì cả. Tôi động viên Terrance hãy cố thực hiện ít nhất một lần mỗi tuần. Vài tuần sau đó anh ta nói rằng bắt đầu cảm thấy dễ chịu hơn nhưng vẫn có lo sợ việc bạn gái nổi giận với mình.

Tôi đã yêu cầu Terrance dẫn theo bạn gái của mình đến tham gia buổi điều trị. Chúng tôi nói về việc Terrance sẽ dành sự chú ý cho bản thân nhiều hơn thay vì chăm chăm vào bạn gái. Bạn gái của anh cuối cùng cũng trải lòng và nói thật rằng cô cảm thấy "gánh nặng" khi Terrance mong muốn cô đạt cực khoái nhiều lần. Thay vì nói thật trong quá khứ, cô chỉ giả vờ để Terrance vui.

Khi họ thẳng thắn chia sẻ với nhau về vấn đề tình dục, mọi việc đã biến chuyển theo hướng tích cực. Họ đã dành thời gian để hiểu nhau hơn, nói cho nhau biết họ muốn gì và không muốn gì khi quan hệ.

Mặc dù cảm thấy khó nói vào lúc đầu, nhưng Terrance đã kể cho bạn gái nghe về quá trình thực hiện Thủ dâm lành mạnh của anh.

Terrance đã rất ngạc nhiên khi bạn gái nói rằng cô muốn chiều chuộng anh ta và một mối quan hệ tình dục song phương có lợi.

Vài tháng sau, họ đã kết hôn đúng theo kế hoạch. Cả 2 đều thổ lộ rằng họ cảm thấy nhẹ nhõm khi từ bỏ cách cũ để có một mối quan hệ gần gũi và thấu hiểu nhau hơn.

Thêm vào đó: HÃY NÓI KHÔNG VỚI NHỮNG LẦN QUAN HỆ THÂM HẠI

Mỗi khi làm tình, Nice Guy thường ở kèo dưới và thường van xin để được cho thêm. Nice Guy còn mang ảo tưởng về cơ thể thông qua phim khiêu dâm, sẵn sàng chat sex trên mạng. Nice Guy thường thủ dâm một cách ép buộc và thiếu lành mạnh; họ thường lạnh nhạt, làm tình một cách máy móc. Nice Guy cũng thường chìm đắm trong ảo tưởng và trí tưởng tượng của bản thân. Tóm lại, Nice Guy thường làm mấy trò không đâu vào đâu.

Miễn là Nice Guy còn ượng thuận với bad sex, thì chúng sẽ còn đẩy bản thân họ ra xa khỏi những lần chần gối viên mãn. Tôi thường nói với mấy cậu này rằng "*Anh em phải biết bỏ đi những thứ mình đang có(ảo tưởng, bad sex..) để đạt được những thứ anh em mong muốn*".

Good sex chỉ thật sự xuất hiện khi Nice Guy từ bỏ bad sex!

Vậy thế nào là good sex? Nếu chúng ta mô tả dựa trên phim khiêu dâm thì chúng thật sự chỉ là công thức của bad sex mà thôi. Đây là cách mà tôi định nghĩa good sex:

Good sex là việc 2 người sẵn sàng chịu trách nhiệm với mong muốn của bản thân. Nó không có mục tiêu gì cả. Không phải là một màn thể hiện, good sex là sự bộc lộ năng lượng tình dục. Good sex là khi cả 2

người bộc lộ bản thân một cách chân thật và thân thiết nhất. Good sex là lúc họ quan tâm đến mong muốn của bản thân mình, và cũng làm vậy với mong muốn của đối phương. Những điều này làm cho good sex bộc lộ bằng những cách khó đoán, tự nhiên và đáng nhớ nhất.

Khi Nice Guy bắt đầu không mong muốn gì hơn ngoài good sex, họ sẽ có những thay đổi:

- Họ bỏ đi ý tưởng làm "soái ca".
- Họ bắt đầu rõ ràng và thẳng thắn hơn.
- Họ chọn partner luôn đáp ứng mình.
- Họ không muốn van xin để được sex nữa.
- Họ hiểu rằng bad sex cũng không khá hơn no sex là bao.

Ở phần này, tôi sẽ lấy Aaron làm ví dụ. Những tuần đầu tiên, Aaron than thở việc anh cảm thấy vô vọng thế nào khi muốn Hannah quan hệ với anh. Rõ ràng là Aaron đã tin rằng vợ mình là người căng đáng trong việc này, và trở nên nổi giận mỗi khi vợ từ chối. Anh cảm thấy như mình bị từ chối và vô giá trị.

Sau một vài tuần, tôi đã khuyên Aaron nên tạm ngưng việc quan hệ với vợ trong vòng 6 tháng. Trong khoảng thời gian này, tôi khuyến khích anh làm những việc yêu thích mà anh đã từ bỏ sau khi cưới và nói ra cảm giác của mình với vợ. Tôi nói rằng việc tạm ngưng quan hệ này sẽ cho anh "dũng khí" để làm những việc này, vì anh không còn phải lo sợ vợ sẽ "cắm vận" mình nữa. Nếu tạm ngưng quan hệ, Aaron sẽ không còn phải lo sợ vợ nổi giận và từ chối quan hệ với anh.

Aaron đã rất bất ngờ khi vợ muốn quan hệ với anh, nhưng tôi đã nói rằng mục đích của việc này không phải là được quan hệ, mà giúp anh trở lại làm "trụ cột gia đình" và bỏ đi vai nạn nhân của mình.

Mặc dù ban đầu anh có hơi do dự, nhưng sau khi được các thành viên động viên thì Aaron đã về nhà và nói cho vợ biết kế hoạch mà anh sắp thực hiện.

Tuần tiếp theo, Aaron đã thuật lại những gì xảy ra đêm đó. Vợ anh ban đầu rất giận, nhưng sau vài ngày thì cô ấy dần trở nên dịu dàng hơn trước kia.

Trong 6 tháng đó, Aaron kể lại cho nhóm nghe những gì anh đã trải qua. Anh đã làm những việc mà trước đây anh không dám làm, anh ra ngoài với những người bạn đã lâu không gặp. Anh bắt đầu cho vợ biết cảm xúc của mình, bao gồm cả những lần anh giận dữ với cô. Anh còn vài lần nói rằng anh không có hứng thú nghe cô than phiền. Cuối cùng, anh nhận ra rằng bản thân đã trở nên thành thật hơn - đủ dũng cảm nói ra những điều mà trước đây anh luôn giữ trong lòng. Aaron cũng cho biết rằng vợ anh đã chủ động với anh hơn trong chuyện chăn gối.

Sau 6 tháng, Aaron nói rằng anh đã cảm thấy gần gũi với vợ mình hơn và không còn cảm thấy bức bối nữa. Anh cũng học được cách đạt được mong muốn của bản thân và thể hiện cảm xúc một cách trực tiếp, thay vì thông qua sex. Điều quan trọng hơn hết là anh cảm thấy kết nối với vợ mình hơn mỗi khi làm tình.

Bài thực hành # 38

Hãy xem xét về việc tạm ngưng quan hệ tình dục. Không quan trọng bạn đang ở kè nào, việc này có thể cho bạn rất nhiều trải nghiệm tốt. Rất nhiều người ban đầu phản đối ý tưởng này, nhưng sau khi thử thì họ đã có những trải nghiệm tích cực. Việc này có rất nhiều ích lợi:

- **Giúp phá vỡ sự rối loạn trong mối quan hệ.**

- Loại bỏ sự theo đuổi và xa cách.
- Giúp giải phóng sự bức tức.
- Giúp Nice Guy thấy được rằng không có sex họ vẫn sống tốt.
- Giúp Nice Guy thấy rằng chính bản thân mình mới là người nắm giữ chìa khóa hạnh phúc của bản thân.
- Giúp Nice Guy nhận ra rằng họ từng phải chịu đựng bad sex ra sao.
- Xóa bỏ đi nỗi sợ bị từ chối mây mưa.
- Giúp loại bỏ đi các chứng nghiện thủ dâm, phim khiêu dâm...

Trước khi bắt đầu quá trình này, hãy bàn luận với đồng ý của feng. Tôi khuyến nghị quá trình này nên kéo dài từ 3 tới 6 tháng.

Cuối cùng: HÃY HỌC HỎI LỮ NAI SỪNG TẮM

Trong tự nhiên, các con đực alpha và nai sừng tấm không bao giờ ngồi xuống và nghĩ cách để được chú ý. Chúng cứ là bản thân mình: hung tợn, khỏe mạnh, hiếu chiến, và tự hào về khả năng tình dục. Bởi vì chúng là chính mình và làm những gì chúng muốn, vì thế các con cái sẽ bị thu hút.

Trong tự nhiên, liều thuốc kích dục tốt nhất chính là TỰ TIN VÀO BẢN THÂN. Một khi Nice Guy thoải mái sống đúng bản chất của mình, thì họ sẽ trở nên thu hút hơn. Tôn trọng bản thân, dũng cảm, và tính chính trực là tất cả những gì một người đàn ông cần. Một khi Nice Guy đi đúng đường và ưu tiên bản thân mình trước, mọi người sớm muộn sẽ tôn trọng họ.

Tôi đã từng nghe một Nice Guy nói về việc anh "ích kỷ" ưu tiên bản thân mình trước, và sau đó thật bất ngờ khi ghê của anh muốn quan

hệ. Hay một khách hàng của tôi, anh ta đã chia sẻ trong nhóm về việc đã không quan hệ với vợ mình 14 tháng và mệt mỏi về việc cô ta luôn than phiền về công việc. Đêm đó, lần đầu tiên sau 15 năm cưới nhau anh ta bảo vợ mình rằng anh không muốn nghe và hãy im miệng đi. Ban đầu cô ta tức điên lên, nhưng ngay đêm hôm đó cô đã hỏi rằng liệu anh có muốn mây mưa không.

SỨC MẠNH CỦA TỰ NHIÊN

Điều khiến sex trở nên tuyệt vời cũng chính là điều làm nó tệ hại nhất. Sex rất quyền năng, hỗn loạn và hoang dại. Nó thu hút chúng ta như ánh sáng thu hút thiên thân. Một khi Nice Guy bắt đầu biết thả ra sự mặc cảm và nỗi sợ, chịu trách nhiệm với mong muốn của bản thân, từ chối bad sex, và tập sống đúng bản chất thì họ mới đi đúng quỹ đạo mà không phải e dè sợ hãi. Đây mới là khi sex thật sự trở nên tốt đẹp

=====

Chương 9: Đạt được cuộc sống mà bạn mong muốn: Khám phá đam mê, mục đích sống, công việc và sự nghiệp

Người dịch: Nguyễn Thế Anh

Nếu cuộc đời của bạn không bị giới hạn:

- Bạn sẽ sống ở đâu?
- Bạn sẽ làm gì trong thời gian rỗi?
- Bạn sẽ bận bịu với công việc gì?
- Nhà cửa và nơi bạn sống trông như thế nào?

Khi bạn nhìn lại cuộc sống hiện thực của bạn, hãy tự hỏi bản thân hai điều: thứ nhất, bạn có đang tạo nên cuộc đời mà bạn mong muốn? thứ hai, nếu câu trả lời là không, vì sao?

Nói chung, hầu hết Nice Guy mà tôi từng làm việc đều thông minh, siêng năng, và có thực tài. Mặc dù đều đã đạt được những thành công nhất định, hầu hết bọn họ đều chưa khai phá hết tiềm năng của mình, và cũng không tạo ra được cuộc sống mà họ hằng mong ước.

Nice Guys đều quá bận rộn tìm kiếm sự công nhận, giấu giếm điểm yếu, né tránh rủi ro, và làm ngược lại những gì có hiệu quả, hoàn toàn hợp lý khi họ hầu như đều không khai phá hết được tiềm năng. Đây có thể là bi kịch tồi tệ nhất mà hội chứng Nice Guy mang lại - vô số những gã đàn ông tài năng và thông minh lãng phí cuộc sống và đắm mình vào bãi lầy của sự tầm thường.

Nice Guy trong công việc

Hầu hết Nice Guy tìm đến tôi để tìm cách đối phó với Paradigm cuộc sống đang gây ảnh hưởng lên các mối quan hệ thân mật của họ. Những rắc rối trong các mối quan hệ thường che phủ sự thật rằng họ không hề cảm thấy thỏa mãn với công việc, sự nghiệp, hoặc phương hướng cuộc đời của họ nói chung. Thứ động lực giữ chân Nice Guy kẹt lại trong các mối quan hệ không hạnh phúc và hỗn loạn này thường cũng giống như động lực đã trói buộc họ trong những vị trí không mang đến thỏa mãn khác.

Những lí do mà Nice Guy thường không phát huy được hết tiềm năng trong cuộc sống, công việc và sự nghiệp gồm có:

- Sợ hãi
- Cố làm đúng mọi thứ
- Cố làm tất cả mọi thứ
- Tụ hủy
- Nhìn nhận hình ảnh bản thân một cách méo mó

- Có tư duy thiếu thốn
- Kẹt lại trong một hệ thống niềm tin thân thuộc nhưng kém hiệu quả.

Sợ hãi cản trở Nice Guy tìm lấy cuộc sống mà họ hằng mong ước

Nếu phải xác định một yếu tố chung là nguồn cơn của mọi rắc rối mà Nice Guy phải trải qua, nó sẽ là sợ hãi. Hầu hết mọi chuyện mà Nice Guy làm hoặc né tránh đều bị điều khiển bởi nỗi sợ. Suy nghĩ của họ bị điều khiển thông qua các tế bào thần kinh sợ hãi trong não bộ. hành động của họ bị thao túng bởi nỗi sợ.

- Sợ hãi là nguyên nhân Nice Guy không yêu cầu tăng lương mặc dù đã được hứa hẹn từ trước.
- Sợ hãi là nguyên nhân Nice Guy không dám quay lại trường học, tra dồi kiến thức cần thiết để theo đuổi sự nghiệp.
- Sợ hãi là nguyên nhân Nice Guy không dám nghỉ công việc mà anh ta ghét bỏ.
- Sợ hãi là nguyên nhân Nice Guy không dám sống cuộc đời mình muốn sống và làm chuyện mình muốn làm.

Nice Guy sợ phạm sai lầm, sợ thất bại, sợ làm hỏng việc, sợ mất tất cả. Bên cạnh những nỗi sợ thường trực đó là một nỗi sợ đầy nghịch lý, sợ thành công. Nice Guy sợ rằng khi họ thực sự thành công thì:

- Sẽ bị phát hiện ra mình là một kẻ dối trá.
- Không đạt được kỳ vọng của người xung quanh.
- Bị phê bình.
- Không chịu nổi kỳ vọng ngày một tăng.
- Mất kiểm soát cuộc sống.
- Sẽ làm gì đó sai và phá hỏng mọi thành quả trước đó.

Thay vì đối mặt với nỗi sợ - thật hay chỉ là tưởng tượng - Nice Guy luôn chọn cách chỉ thực hiện một phần nhỏ tiềm năng thực sự của họ.

Cố làm đúng mọi thứ cản trở Nice Guy đạt được cuộc sống mong muốn

Bản chất của cuộc sống là thay đổi và tiến hóa. Để quy trình này diễn ra tự nhiên và hoàn thiện trên một cá thể, người đó phải tự nguyện buông bỏ sự kiểm soát. Buông bỏ cho phép sự hỗn loạn ngẫu nhiên và tuyệt đẹp của tạo hóa cộng hưởng trong mỗi cá nhân. Và kết quả là người đó có được một cuộc đời viên mãn, hạnh phúc.

Nice Guy bị ám ảnh phải giữ cho cuộc sống trơn tru và ít biến động. Họ làm việc đó bằng cách “cố làm đúng mọi thứ” và luôn tuân theo “quy tắc”. Nhưng không may thay, chiến lược này hữu hiệu nhất trong

việc dập tắt năng lượng sáng tạo. Chiến lược này giết chết niềm đam mê và cản trở Nice Guy bộc phá hết tiềm năng.

- Cố làm đúng mọi thứ cướp đi tính sáng tạo và năng suất của Nice Guy.
- Luôn cố tỏ ra hoàn hảo làm Nice Guy không thể sửa chữa điểm chưa hoàn hảo.
- Tìm kiếm sự công nhận từ bên ngoài làm Nice Guy tầm thường.
- Cố gắng che giấu sai lầm và điểm yếu ngăn cản Nice Guy mạo hiểm hay thử làm gì mới.
- Luôn tuân thủ luật lệ khấn Nice Guy cứng nhắc, đa nghi và luôn sợ hãi.

Bởi vì những giới hạn tự áp đặt này mà Nice Guy luôn không thỏa mãn, nhụt nhẽo và không hạnh phúc với cuộc sống và công việc.

Cố tự làm mọi thứ cản trở Nice Guy đạt được cuộc sống mình mong muốn

Khi còn trẻ thơ, Nice Guy thường không được đáp ứng nhu cầu một cách kịp thời, đúng đắn. Một số bị ngó lơ, một số bị lợi dụng, số khác bị lạm dụng và thậm chí bị bỏ rơi. Họ lớn lên với ý tưởng nếu họ muốn có điều gì thì phải tự làm lấy.

Hậu quả là, Nice Guy là một người nhận tội. Họ sợ hãi mỗi khi cần được giúp đỡ. Họ khổ sở khi được giúp đỡ. Họ luôn cảm thấy khó khăn khi phải nhờ vả người khác.

Vì họ tin rằng bản thân cần phải làm tất cả, Nice Guy hiếm khi khai phá hết được tiềm năng. Không có ai giỏi mọi phương diện và thành công mà không có sự giúp đỡ của người khác. Nice Guy tin rằng họ phải làm được. Họ có thể biết mọi thứ, nhưng chẳng thành thạo trong lĩnh vực nào cả. Điều kiện thời thơ ấu này đảm bảo Nice Guy sẽ không bao giờ cống hiến hoàn toàn trong một lĩnh vực nào cả.

Tự hủy ngăn cản Nice Guy đạt được cuộc sống mong ước

Vì sợ hãi thành công, Nice Guy là chuyên gia tự hủy. Họ hủy hoại thành công của chính họ bằng cách:

- Lãng phí thời gian.
- Viện cớ.
- Không hoàn thành công việc.
- Luôn quan tâm người khác.
- Có quá nhiều dự án cùng một lúc.
- Kẹt trong mối quan hệ phức tạp.
- Chần chừ.
- Không đặt ra giới hạn.

Nice Guy nói chung khá giỏi, nhưng chỉ vừa đủ. Nhưng để trở nên tuyệt vời - để vươn lên đỉnh cao - sẽ đưa đến cuộc đời họ những sự

chú ý và soi xét không mong muốn. Ánh sáng rực rỡ của thành công đe dọa sẽ làm lộ ra cái bóng tự nhận thức đầy sai sót và rạn nứt.

Hậu quả là, Nice Guy tìm ra rất nhiều cách tự hủy vô cùng sáng tạo để giữ bản thân không bao giờ quá thành công. Nếu không làm, thì không sai. Nếu dự án chưa hoàn thành, thì đâu có ai phán xét. Nếu có quá nhiều việc cần làm cùng một lúc, thì đâu cần phải làm thật tốt cái nào. Nếu họ có những lí do bao biện phù hợp, thì có ai đặt kỳ vọng gì ở họ.

Tự nhìn nhận hình ảnh bản thân một cách méo mó ngăn cản Nice Guy đạt được cuộc sống mong ước.

Bởi vì tuổi thơ không được đáp ứng nhu cầu đúng hạn và đúng cách, Nice Guy dần phát triển góc nhìn méo mó về bản thân. Với tư duy ngây thơ và non nớt, họ đưa ra kết luận rằng nếu những nhu cầu của họ không quan trọng, thì bản thân họ cũng vậy. Đây là nguồn cơn của Toxic Shame mà Nice Guy sở hữu. Tận sâu trong đáy lòng, tất cả Nice Guy tin rằng mình không quan trọng hoặc không đủ tốt.

Nếu Nice Guy còn phải chăm sóc cha mẹ quá phán xét, dựa dẫm hay phụ thuộc, Nice Guy sẽ sở hữu sự hổ thẹn vô lý (Toxic Shame) nặng gấp đôi. Đứa trẻ tin rằng chúng bắt buộc phải thỏa mãn bậc phụ mẫu hay phán xét, giải quyết vấn đề của cha mẹ trầm cảm, và đáp ứng được yêu cầu của bậc phụ huynh kiểm soát. Nhưng thật không may, anh ta không thể nào làm được.

Kết quả của sự bất lực trong việc giải quyết vấn đề, làm vừa lòng, hay chăm sóc cha mẹ là Nice Guy phát triển cảm giác hụt hẫng sâu trong đáy lòng. Họ tin rằng họ phải làm được. Mặc dù vậy họ luôn không thể làm đúng hoặc đủ tốt - mẹ của anh ấy vẫn trầm cảm, cha của anh ta vẫn phán xét.

Cảm giác thiếu sót và khiếm khuyết được nội tại hóa lớn dần khi Nice Guy trưởng thành. Nhiều Nice Guy cố bù đắp khiếm khuyết này bằng cách cố làm đúng mọi thứ. Họ hi vọng rằng làm như vậy, không ai sẽ biết được con người của Nice Guy khiếm khuyết thế nào. Con những gã Nice Guy khác chỉ đơn giản là bỏ cuộc ngay lập tức.

Cảm giác khiếm khuyết này ngăn cản Nice Guy thể hiện, đoạt lấy cơ hội, hoặc thử làm điều gì mới. Nó giam cầm Nice Guy trong cái vỏ cũ kỹ, không bao giờ để Nice Guy nhận ra mình tài năng và thông minh đến thế nào. Mọi người xung quanh đều thấy tiềm năng của gã, nhưng cái paradigm méo mó từ thời trẻ thơ không bao giờ để họ nhìn rõ tiềm năng và kỹ năng mà họ có.

Kết quả của sự tự nhìn nhận méo mó này tạo ra một **paradigm cấu thành từ cảm xúc và nhận thức**. Cái nắp đậy vô hình này nhốt Nice Guy lại, không để họ khám phá được tiềm năng của bản thân. Nếu họ cố ngoi lên, họ sẽ đập đầu vào kính và bị đẩy về khu vực an toàn quen thuộc.

Tư duy thiếu thốn ngăn cản Nice Guy đạt được cuộc sống mong ước

Không được thỏa mãn nhu cầu khi còn thơ ấu tạo nên niềm tin trong tâm thức Nice Guy rằng thế giới không có đủ những gì họ cần để sống tốt. Trải nghiệm thiếu thốn này trở thành lăng kính mà Nice Guy nhìn đời.

Paradigm của sự thiếu thốn này làm Nice Guy trở thành những kẻ ham muốn kiểm soát và thao túng. Nó làm Nice Guy tin rằng họ tốt nhất nên bám víu vào những gì họ đang có và đừng chộp lấy cơ hội. Nó dẫn đến việc Nice Guy ghét bỏ những người có thứ mà Nice Guy thiếu.

Bởi những suy nghĩ mang tính thiếu thốn này, Nice Guy rất nhỏ nhen. Họ không tin rằng bản thân xứng đáng có được cuộc sống tốt đẹp. Họ tìm mọi cách để đảm bảo thế giới quan của họ không bao giờ bị thử thách. Họ chấp nhận rác rưởi và nghĩ rằng đấy là những gì họ đáng được nhận. Họ dựng lên đủ mọi lý lẽ để giải thích tại sao họ sẽ không bao giờ đạt được thứ mình mong muốn. Bởi những niềm tin luôn có xu hướng tự hoàn thành chính nó, Nice Guy hiếm khi sống đúng với tiềm năng và đạt được những gì họ mong muốn trong cuộc sống.

Mắc kẹt trong những hệ thống niềm tin rối loạn nhưng quen thuộc ngăn cản Nice Guy có được cuộc sống họ muốn

Như đã đề cập ở chương trước, hai yếu tố chính ngăn cản Nice Guy đạt được những gì họ muốn trong tình yêu; điều đầu tiên là họ luôn cố xây dựng lại mối quan hệ thân thuộc, nhưng không thỏa mãn. Họ tìm kiếm bạn đời có thể giúp họ tạo nên mối quan hệ hỗn loạn mà họ đã trải qua khi còn bé. Và những gã này luôn tự nhìn nhận bản thân là nạn nhân cho sự rối loạn của người bạn đời. Nice Guy không nhận thức được rằng họ bị cuốn hút bởi những người như thế này là có lý do của nó.

Thứ hai, Nice Guy hiếm khi nào được trải nghiệm mối quan hệ mà họ mong muốn vì họ luôn là người kết thúc tồi. Khi một người có tinh thần khỏe mạnh quyết định bước ra khỏi một mối quan hệ, thì Nice Guy cứ tiếp tục bầu víu, thử đi thử lại cùng một phương pháp với kì vọng phép màu sẽ diễn ra.

Trong công việc Nice Guy cư xử cũng không khác mấy. Họ bị thu hút bởi những tình huống công việc cho phép họ tái hiện lại vai trò, mối quan hệ hay luật lệ hỗn loạn mà họ từng trải qua. Họ luôn có tư tưởng xem mình là nạn nhân, vô vọng trong những tình huống này. Hiếm khi nào họ nhận ra rằng vì sao họ cần những hệ thống như vậy và họ hoàn toàn có thể rời bỏ chúng.

Vô thức lặp đi lặp lại những khuôn mẫu quen thuộc trong công việc và sự nghiệp khiến Nice Guy mắc kẹt và không cảm thấy thỏa mãn.

Trong khi kéo dài sự hỗn loạn của tuổi thơ, họ hiếm khi nào thực sự mong muốn hoặc cố gắng vươn lên đỉnh cao trong lĩnh vực mà họ chọn.

Nhận ra đam mê và tiềm năng

Tôi thường nói với những thành viên trong nhóm No More Mr. Nice Guy! rằng mục tiêu của tôi là tất cả mọi người sau khi rời nhóm đều là một triệu phú. Tuyên bố này thực ra không liên quan mấy đến tiền bạc - tuyên bố này hướng đến khám phá ra niềm đam mê và khai phá trọn tiềm năng.

Như đã nói ở trên, những người mà tôi từng tư vấn nói chung đều là những người đàn ông thông minh và tài năng. Khi họ đang phục hồi từ triệu chứng Nice Guy, những quý ông này bắt đầu chấp nhận bản thân. Sự chấp nhận bản ngã như chính nó cho phép họ tiếp cận đam mê và đối mặt với sợ hãi.

Hệ thống nhìn nhận bản thân và thế giới chuẩn xác hơn cho phép sự phong phú của vũ trụ chảy tự do vào cuộc sống của họ. Đôi lúc nguồn năng lượng này chảy dưới dạng tiền bạc, lúc khác lại là tình yêu, có khi lại là tình dục. Đôi lúc nó lại là ánh sáng rực rỡ của danh vọng. Và có thể là tất cả những gì nói trên hợp lại.

Phần còn lại của chương này giới thiệu về chiến lược để thoát kiếp Nice Guy và bộc phá toàn bộ tiềm năng. Những trang kế tiếp trình bày chiến lược đã giúp rất nhiều Nice Guy phát hiện ra đam mê và sống trọn với tiềm năng mà họ có. Và nó cũng sẽ giúp bạn làm điều tương tự.

Đối diện nỗi sợ cho phép Nice Guy đạt được cuộc đời mà họ mong muốn

Charlie là hình mẫu tiêu biểu cho những gã Nice Guy không có đam mê cũng như thành tựu. Lần đầu tiên tôi gặp Charlie, anh ta đang bị kẹt trong công việc mà anh ghét cay ghét đắng và sống một cuộc đời tầm thường và sợ hãi. Charlie đã có bằng kỹ sư vài năm về trước, dù vậy anh vẫn làm công việc mà anh đã làm từ thời sinh viên. Quản lý của Charlie hứa hẹn sẽ thăng chức sau khi anh tốt nghiệp. Và khi tay quản lý thất hứa, Charlie chỉ nén cơn giận và tiếp tục làm ở vị trí cũ.

Niềm đam mê duy nhất của Charlie là được bay lượn, mặc dù anh thường được mẹ anh cảnh cáo về những thảm họa có thể xảy ra, anh bắt đầu tham gia các khóa học phi công sau khi hoàn thành đại học. Tuy rằng Charlie luôn mơ ước có được tấm bằng phi công, anh dường như chưa bao giờ hoàn thành những yêu cầu cần thiết để đạt được mục tiêu.

Website của tôi được giới thiệu tới Charlie thông qua một người đồng nghiệp của anh. Và anh ấy đã sửng sờ khi đọc miêu tả của tôi về Nice Guy. Anh ấy không hiểu được làm cách nào mà lại có người hiểu anh đến vậy. A mất sáu tháng để hạ quyết tâm gửi email cho tôi và hai tháng nữa để gửi email kế tiếp. Ngay từ lần đầu Charlie nhìn thấy website, anh ấy biết rằng mình cần phải tham gia nhóm, nhưng ý tưởng thể hiện mặt dễ tổn thương làm anh ấy sợ hãi.

Và ngay giây phút đó, anh đưa ra quyết định dẫn tới bước ngoặt cuộc đời. Charlie quyết định nếu cái gì làm anh sợ hãi đến run bắn lên, thì a phải đối mặt với nó. Lúc đó anh chưa nhận ra rằng quyết định này là khởi đầu của một hành trình tuyệt vời dẫn Charlie tái khám phá niềm đam mê và mục tiêu sống.

Một năm sáu tháng sau đó, Charlie sống với tôn chỉ: nếu anh ấy sợ cái gì, thì anh phải đối diện với nó. Charlie tiến triển dần dần, cứ như là anh ấy tập bò trước khi tập đi vậy. Anh ấy thực hiện từng bước nhỏ một trước khi anh có thể chạy. Và một khi anh ấy đã bắt đầu, thì không còn gì có thể ngăn cản anh ấy.

Trong suốt khoảng thời gian mười tám tháng Charlie đã thực hiện rất nhiều bước để tái khám phá niềm đam mê và mục đích sống.

Anh dần trở nên năng động hơn trong nhóm thực hành No More Mr Nice Guy!, bộc lộ bản thân và đối diện với những thành viên khác.

Anh dần tìm hiểu về trải nghiệm bị bỏ rơi và nỗi sợ hãi anh nhận từ gia đình khi còn bé.

Anh yêu cầu cha mình đến tư vấn, anh đối diện với ông ấy và nói về vấn đề vì sao ông ấy luôn không sẵn sàng bên anh cũng như thiếu quan tâm tới đứa con trai khi còn thơ bé.

Anh thôi đổ lỗi cho bạn gái khi không có đủ tiền đăng ký học khóa phi công.

Anh đổi trường khi ngôi trường hiện tại không thể cung cấp cho anh hướng dẫn và trang thiết bị cần thiết.

Anh bắt đầu ứng tuyển vào những vị trí công việc yêu cầu bằng kỹ sư.

Anh ấy đối diện với cảm giác bất cập, thông điệp truyền trong gia đình rằng hãy luôn chọn con đường an toàn, và thiếu niềm tin rằng anh đủ giỏi để làm kỹ sư.

Anh thi lái máy bay và nhận bằng phi công.

Anh đồng ý để nhóm chúng tôi tổ chức sinh nhật tại nhà hàng cho anh ấy, và anh đã đối mặt với nỗi sợ mình là trung tâm của sự chú ý.

Anh ấy được nhận vào một công ty kỹ thuật mà ở đó, họ thể hiện niềm tin rằng anh tài giỏi, tiềm năng và có thể cống hiến cho công ty.

Khi Charlie kể với nhóm về việc được nhận vào công ty kỹ thuật, tôi nhận ra rằng mình đang chứng kiến sự lột xác ngoạn mục. Charlie từ một gã Nice Guy sống nội tâm, sợ hãi và ù lì giờ đã trở thành một người đàn ông với niềm đam mê và mục tiêu sống.

Tôi đề nghị Charlie gửi email cho tôi về mô hình thành công của anh ấy. Đây là những gì anh ấy đã viết:

Bob,

Đây là mô tả sơ lược những gì tôi làm đã dẫn tôi đến công việc mơ ước này,

1) Điều đầu tiên để thay đổi là tôi phải từ bỏ tâm lý nạn nhân.

- 2) Khởi đầu với việc đặt giới hạn, ban đầu chỉ là những giới hạn nhỏ và từ từ lớn dần lên.
- 3) Từ việc đặt giới hạn và được tôn trọng, tôi bắt đầu có niềm tin vào bản thân hơn.
- 4) Tôi bắt đầu chân thật hơn.
- 5) Tin tưởng rằng tôi đã là một người trưởng thành, tôi được giáo dục và tôi hoàn toàn đủ điều kiện để đảm nhận vai trò kỹ sư công nghiệp.
- 6) Tôi luôn biết rằng sếp cũ của tôi là một kẻ rối loạn chức năng và đó là lý do tôi cảm thấy dễ chịu khi làm việc với hắn. Sau khi tôi nhận ra và chấp nhận rằng tôi không cần một hệ thống như vậy để tồn tại, tôi đã có thể bước tiếp.

Charlie

Bài thực hành số #40

Nhìn vào danh sách bên dưới. Chọn một vật và nói ra một nỗi sợ hữu hình của bạn. Viết ra cách mà bạn sẽ đối diện với nỗi sợ đó. Và bắt đầu từng bước nhỏ hướng tới đối diện với nỗi sợ. Nhờ ai đó động viên và hỗ trợ bạn. Đừng thử hoạt động này một mình.

Nhớ rằng, dù có chuyện gì xảy ra, bạn sẽ xử lý được.

- Yêu cầu tăng lương hoặc thăng chức.

- Bỏ công việc không thỏa mãn.
 - Bắt đầu kinh doanh.
 - Đi học lại.
 - Đối diện với tình huống va chạm.
 - Quảng bá một ý tưởng mà bạn nghĩ ra.
 - Theo đuổi mục tiêu của cuộc đời bạn.
 - Dành nhiều thời gian hơn cho sở thích cá nhân.
-

Tự vạch ra con đường của riêng mình cho phép Nice Guy có được cuộc đời mình mong muốn

Hầu hết mọi người - trong đó có Nice Guy - đều không có ý thức rằng tạo ra cuộc đời họ mong muốn là trách nhiệm của bản thân họ. Hầu hết đều chấp nhận cuộc sống hiện tại và cư xử như thể họ không có tí khả năng nào để xây dựng cuộc sống hào hứng, năng suất và viên mãn.

Khi tôi trò chuyện với Nice Guy về việc nhận lấy vai trò lèo lái cuộc đời của mình, họ đều gặp khá nhiều khó khăn để hiểu ý tôi. Ý tưởng này đơn giản là không phù hợp với lăng kính của họ, họ luôn cho rằng mình không thể đưa ra lựa chọn và hành động để biến những lựa chọn đó thành hiện thực.

Tôi khuyến khích mấy cậu hình dung ra cuộc đời mà ở đó họ được làm việc mà mình thích và được trả tiền cho việc đó. Họ đều cảm thấy rất khó hiểu. Họ cư xử như thể tôi ép họ tin vào truyện cổ tích vậy. Thông thường, họ sẽ bác bỏ ý tưởng này bằng cách thoái thác, *“Không phải ai cũng may mắn như ông (ý nói tác giả) có một công việc mà mình yêu thích và được trả lương cao cho nó.”* Có một thời gian, tôi chấp nhận lời biện hộ này, cho đến khi tôi nhận ra rằng cuộc sống của tôi không có liên quan gì đến may mắn cả.

Để có được tấm bằng Ph.D yêu cầu tôi hiểu rõ lựa chọn của bản thân, kiên trì và chăm chỉ - không phải may mắn.

Thực hành tư vấn yêu cầu tôi đối mặt với nỗi sợ, bước ra khỏi vùng an toàn, từ bỏ công việc lương ổn định, chấp nhận hi sinh, làm thêm để có tiền trả hóa đơn, thử và sai, và cắn răng sống qua giai đoạn nghèo khổ - không phải may mắn.

Phát triển kĩ năng trong ngành trị liệu yêu cầu cam kết vào phát triển bản thân, liên tục tiến bộ, và đầu tư tài chính vào quá trình trị liệu của tôi - không phải may mắn.

Viết sách, xây dựng website, và phát hành sách yêu cầu sự kiên trì và đối đầu với vô số nỗi sợ - không phải may mắn.

Tôi không có gì đặc biệt cả. Tôi là một con người bình thường với tài năng bình thường. Tôi có rất nhiều nỗi sợ tương tự như những chàng Nice Guy mà tôi đã trị liệu. Tôi không sở hữu một kĩ năng nào đặc biệt hay kĩ năng hiếm nào mà hầu hết bệnh nhân của tôi không có.

Vậy điểm khác biệt nằm ở đâu?

- Tôi đưa ra quyết định đối mặt với nỗi sợ một cách có ý thức.
- Tôi từ chối cuộc đời tầm thường một cách có ý thức.
- Tôi đưa ra luật lệ cá nhân một cách có ý thức.

Hãy nghĩ về những người mà bạn tôn trọng hoặc xem là hình mẫu. Hầu hết họ đều bắt đầu từ hai bàn tay trắng và xây dựng nên một cuộc sống thú vị, ý nghĩa và đầy đam mê. Họ tự vạch ra con đường của riêng họ. Vậy điều gì làm họ khác biệt? Hầu hết họ đều là những con người bình thường nhưng dám nhận lấy trách nhiệm lèo lái cuộc đời của riêng họ.

Tôi có tin vui cho bạn đây - Nếu họ làm được, thì bạn cũng làm được. Đây là câu nói mà tôi thích nhất ***chuyện mà một người làm được, thì người khác cũng làm được.*** Nghĩ thử xem - nếu người khác đã giành quyền tự chủ và tạo dựng cuộc đời đáng ngưỡng mộ, thì bạn cũng có thể làm được. ***Và thứ duy nhất cản trở bạn có được cuộc đời mong ước chính là bạn.*** Đã đến lúc tự vạch ra đường đi riêng, đặt ra luật lệ riêng, và biến ước mơ của bạn thành hiện thực.

Bài thực hành số #41

Bạn thực sự muốn gì? Điều gì cản trở bạn biến điều đó thành sự thật? Viết ra 3 điều mà bạn muốn có trong đời. Sau đó viết ra lời khẳng định rằng bạn sẽ làm bằng được, dán nó ở nơi mà bạn dễ

dàng nhìn thấy. Chia sẻ ước mơ và lời hứa của bạn tới những người mà bạn tin tưởng.

Từ bỏ việc cố gắng làm đúng mọi thứ cho phép Nice Guy có được cuộc sống mà họ mong muốn.

Quyển sách này bắt đầu bằng vài chương đầu tôi viết cho những thành viên trong nhóm No More Mr. Nice Guy! đầu tiên của tôi. Dần dần, quyển sách này trở thành hiểu biết của tôi về hội chứng Nice Guy. Khách hàng và gia đình của họ đều đề nghị tôi hãy viết thành một quyển sách hoàn chỉnh. Ý tưởng tuyệt vời này là một sự phát triển hoàn hảo cho những gì tôi đang làm.

Và ở thời điểm đó có gì đó đã thay đổi. Thay vì chỉ là bài viết phân tích và mô tả dành cho một vài khách hàng nhất định, nỗ lực của tôi hướng vào việc viết ra quyển sách xứng đáng được xuất bản và phân bố rộng rãi. Mọi người xung quanh bắt đầu nói với tôi về “bestseller,” “Oprah,” và “Làm giàu.”

Quyển sách này ban đầu chỉ được viết với niềm đam mê bắt đầu trở nên nặng nề vì những kỳ vọng của những người xung quanh tôi. Và để thỏa mãn chuẩn mực mà họ đặt ra, quyển sách của tôi phải thật tốt, không, không chỉ tốt - nó phải hoàn hảo!

Với tư tưởng đó, tôi đã lao động quần quật suốt 6 năm để hoàn thiện quyển *No More Mr. Nice Guy!* mà bạn đang đọc. Câu mà bạn bè và người thân thường hay hỏi tôi nhất là “*Khi nào thì anh viết xong quyển sách?*”

Qua nhiều năm, bản thảo đã trải qua ít nhất ba lần sửa đổi lớn cũng như vô số lần chỉnh sửa nhỏ. Nhiều yếu tố khác nhau góp phần kéo dài thời gian hoàn thành sách, nhưng yếu tố đầu tiên đó là vì tôi nghĩ rằng quyển sách phải *hoàn hảo*. Tôi cứ cho rằng quyển sách phải hoàn hảo mới có thể đem đi xuất bản. Tôi cứ cho rằng quyển sách phải hoàn hảo để người đọc bỏ tiền ra mua. Tôi cứ cho rằng quyển sách phải hoàn hảo để có thể giúp ai đó.

Không may thay, nhận thức sai lầm thô thiển này đưa đến nhiều hậu quả: Tôi tin rằng mình phải viết mọi thứ mình biết về hội chứng Nice Guy! Bản thảo đầu tiên của tôi phải dài gấp 4 lần bản hiện tại. Tôi tin rằng mình phải là tác giả có tài hùng biện. Tôi tin rằng từng câu văn phải được trau chuốt hoàn hảo.

Tôi tìm đến nhà trị liệu tâm lý để tìm hiểu vì sao tôi không thể hoàn thành tác phẩm của mình. Mấy đứa con của tôi dần trở nên vỡ mộng, chúng cho rằng tôi sẽ không bao giờ hoàn thành sách. Vợ tôi nửa đùa nửa thật về việc bỏ tôi nếu tôi viết không xong quyển sách.

Cuối cùng, sau nhiều năm trắc trở, tôi đã vượt qua được. Một người rất thông thái đã bảo với tôi rằng hãy cho phép bản thân được quyền

không bao giờ xuất bản sách. Tôi ngay lập tức cảm thấy như được giải thoát.

Tôi nhận ra một điều rằng mình đã đi lệch hướng khỏi mục tiêu ban đầu - viết về những phân tích của tôi nhằm giúp vài gã Nice Guy sống cuộc đời viên mãn hơn. Sau khi tôi từ bỏ gánh nặng của việc xuất bản sách, trở thành tác giả best-seller, và xuất hiện trên show của Oprah, mọi thứ liền thay đổi. Tôi quay về với tư duy ban đầu. Từ đó mỗi lần tôi bắt đầu viết, tôi chỉ tự hỏi bản thân một câu: *“Liệu những dòng này có giúp đọc giả tìm ra câu trả lời cho vấn đề của họ không?”* Tôi cũng nhắc nhở bản thân rằng tôi sẽ không giúp ai có được lợi ích gì nếu tôi không bao giờ hoàn thành quyển sách.

Sau khi tôi từ bỏ niềm tin rằng *No More Mr. Nice Guy!* phải là quyển sách hoàn hảo, mọi thứ dần trở về đúng quỹ đạo của nó. Tôi hoàn thành sách. Khách hàng bảo với tôi rằng quyển sách đã thực sự thay đổi cuộc đời họ. Những nhà trị liệu tâm lý khác liên hệ và đề nghị gửi sách cho khách hàng của họ. Các talkshow trên radio, báo đài bắt đầu liên hệ và đề nghị phỏng vấn. Tôi thuê quản lý. Nhiều nhà xuất bản tìm đến tôi.

Cố gắng làm đúng mọi thứ hút cạn sinh lực của No More Mr. Nice Guy! Từ bỏ tư duy ấy và chấp nhận rằng quyển sách chỉ cần “đủ tốt” đã giải phóng và cho phép tôi viết với đam mê và tạo ra sản phẩm có giá trị vượt thời gian. Và quy luật này cũng áp dụng với mọi khía cạnh cuộc sống khác trong cuộc đời của Nice Guy.

Bài thực hành số #42

Chủ nghĩa hoàn hảo và tư duy phải làm đúng mọi thứ đã cản trở bạn nhận ra niềm đam mê và tiềm năng của bạn như thế nào? Hãy chọn một việc mà bạn đã luôn muốn làm: Viết sách, sinh ra lợi nhuận từ đam mê, dọn đi nơi khác, đi học lại, phát triển tài năng....

Giờ hãy tự hỏi bản thân: Nếu bạn biết trước rằng những nỗ lực hiện tại sẽ mang tới thành công, bạn còn chần chừ nữa không? Điều này có giải phóng bạn khỏi niềm tin rằng mình phải làm mọi thứ hoàn hảo không? Điều này có tạo động lực để bạn bắt đầu hay hoàn thành điều mà bạn đã bắt đầu trước đó không? Bạn có sẵn sàng chấp nhận rủi ro nếu bạn biết trước rằng có thể nào thì bạn cũng không thất bại?

Đợi gì nữa hả Nice Guy? Quảng cái chủ nghĩa hoàn hảo đó sang một bên và bắt tay vào biến ước mơ thành sự thật đi!

Học cách nhờ vả giúp Nice Guy có được cuộc sống mong muốn

Một lý do khá lớn khiến Nice Guy không khai phá hết được tiềm năng là do họ luôn tin rằng tự bản thân họ phải làm mọi thứ. Phil là một ví dụ điển hình.

Mục tiêu sống của Phil là trở nên giàu có. Anh ấy dường như đã có hầu hết mọi tố chất: điển trai, thông minh, hướng ngoại và vui tính. Mặc dù vậy anh vẫn luôn thất bại và không thể đạt được mục tiêu và ước mơ của mình. Rất nhiều thứ cản trở anh - luôn muốn đi đường tắt, trì hoãn, và bất an mỗi lần anh muốn bắt vào hiện thực hóa ước mơ.

Tuy nhiên chướng ngại lớn nhất của Phil có lẽ là anh cảm thấy rất khó khăn mở miệng nhờ người khác giúp đỡ. Phil có rất nhiều niềm tin sai lầm về những người sẵn lòng giúp anh. Anh không tin rằng mình xứng đáng đạt được những gì mình muốn. Anh cũng không tin rằng mong muốn của anh cũng quan trọng đối với những người thân thiết. Anh ấy tin rằng yêu cầu trợ giúp một cách thẳng thắn sẽ không bao giờ giúp anh đạt được mục tiêu.

Một ngày nọ, khi đang sinh hoạt trong nhóm, Phil bắt đầu than thở về việc không được ân ái với vợ. Tôi hỏi Phil liệu anh có nhắc đến chuyện chăn gối với vợ hay không. Và anh ấy trả lời “*Không.*” Tôi lại hỏi anh ấy có cho rằng vợ anh cũng muốn mây mưa cùng anh, và câu trả lời cũng tương tự như câu hỏi trước.

Tôi giải thích với Phil rằng việc anh không được ân ái là triệu chứng của một vấn đề còn lớn hơn nữa - đó là anh không cho rằng những nhu cầu của bản thân là quan trọng, và anh cũng không tin rằng những người xung quanh anh cũng sẵn sàng giúp đỡ anh khi cần. Tôi giải thích với anh rằng thay đổi niềm tin về nhu cầu tình dục của anh

có thể là bước đầu để thay đổi niềm tin cố hữu đang cản trở anh đạt được những mục tiêu khác.

Tuần kế tiếp, Phil xuất hiện với nụ cười ngoác tới mang tai. *“Tôi và vợ quật nhau tung nóc rồi”* anh ta cười lớn. Cả nhóm cùng hò reo với anh. Và họ rất tò mò anh đã làm thế nào để thuyết phục được cô vợ. *“Thì tôi chỉ hỏi thôi,”* Phil trả lời một cách thật đơn giản.

Tôi hỏi vợ anh cảm thấy thế nào khi quan hệ với anh. *“Cô ấy ổn,”* anh đáp. *“Vợ tôi nói rằng cô ấy thích mây mưa với tôi, nhưng lâu quá mà tôi không nói gì làm cổ tưởng tôi không có hứng thú.”*

Tuần sau đó, Phil nói với chúng tôi rằng anh ấy đang lo sợ phải mở miệng mượn tiền cha vợ để sửa cửa sổ. Một vài thành viên bắt đầu hỏi về chi phí. Một số khác chia sẻ họ từng sửa cửa sổ rồi. Tôi gợi ý Phil nhờ các thành viên trong nhóm giúp đỡ. Đối với anh mở miệng xin giúp đỡ khó như lên trời vậy, nhưng cuối cùng Phil cũng nhờ các thành viên khác giúp. Và dĩ nhiên chúng tôi rất sẵn lòng. Một tháng sau đó cả nhóm tụ họp lại nhà Phil và chúng tôi cùng nhau giúp anh ta thay cửa sổ.

Hai trải nghiệm vừa rồi có tác động to lớn đến Phil. Anh bắt đầu nhận ra rằng nhu cầu của anh cũng quan trọng, và những người xung quanh anh cũng sẵn lòng giúp đỡ, và cách chắc chắn nhất để được giúp là mở miệng hỏi.

Phil bắt đầu xây dựng lăng kính mới. Và tuần sau anh chia sẻ với nhóm về kế hoạch kinh doanh của riêng anh. Một người quen của gia

đình anh đề nghị giúp trong việc kinh doanh kiến trúc cảnh quan của anh. Mới làm ăn tiềm năng này làm anh rất phấn khởi bởi vì đây là mỗi kinh doanh mang tính thời vụ, cho phép anh dạy trượt tuyết vào mùa đông - hoàn thành ước mơ cuộc đời anh.

Một người bạn cũ đề nghị hỗ trợ tài chính cho anh. Vợ anh tình nguyện tìm một công việc có nhiều quyền lợi bảo hiểm y tế. Các thành viên trong nhóm đề nghị lên kế hoạch kinh doanh và giúp anh tìm kiếm khách hàng.

Nếu Phil vẫn cứ tiếp tục cố làm mọi thứ một mình, sẽ rất khó cho anh để đạt được điều mình mong muốn. Một khi anh nhờ vả và để người khác giúp đỡ, cuộc đời anh liền chuyển hướng. Giờ đây Phi đang đi đúng hướng để tạo ra cuộc đời và công việc mà anh hằng mong ước.

Bài thực hành số #43

Bạn có tin rằng nhu cầu của bạn cũng quan trọng không? Bạn có tin rằng những người xung quanh cũng muốn giúp bạn không?

Lấy một tờ giấy và cây viết ra, liệt kê tất cả những người sẵn lòng giúp đỡ bạn hiện tại. Họ có thể là những chuyên gia như bác sĩ, luật sư, nhà tâm lý trị liệu, kế toán công. Sau khi đã hoàn thành trả lời những câu hỏi sau:

- **Bạn cần những loại người nào giúp đỡ bạn?**
- **Bạn sẽ nhờ vả họ những gì để đạt được hiệu quả cao nhất?**

- **Làm cách nào để bạn ngăn cản những người này giúp bạn? Tìm cơ hội nhờ vả họ. Mở rộng mạng lưới quan hệ. Trước khi nhờ giúp đỡ, lặp lại câu sau đây: *người này sẵn lòng giúp đỡ tôi đạt được những gì tôi muốn.***
-

Nhận diện những hành vi tự hủy cho phép Nice Guy tìm được cuộc sống mình mong muốn

Như đã nói ở chương trước, Nice Guy có rất nhiều cách tự hủy vô cùng sáng tạo. Họ lãng phí thời gian, lãng tránh, bắt đầu nhưng không bao giờ hoàn thành công việc, dành thời gian để xử lý rắc rối của người khác, đánh lạc hướng bản thân bằng những theo đuổi vụn vặt, tự tạo ra hỗn loạn, và luôn luôn thoái thác.

Sal là một ví dụ điển hình. Sal được nuôi dạy bởi một người cha thụ động và người mẹ mắc chứng tâm thần phân liệt. Cả 2 đều không có đủ khả năng để quan tâm và đáp ứng nhu cầu khi anh ta cần. Thời niên thiếu cậu phải chịu trách nhiệm lo lắng cho đứa em trai. Tuổi thơ hoàn toàn không cho phép Sal có lựa chọn nào cả. Khi anh cảm thấy sợ hãi hay quá tải, anh chỉ biết cúi đầu và lê bước tiến về phía trước với quyết tâm bền bỉ.

Khi trưởng thành, Sal làm việc tại một shop mỹ phẩm cho người chú. Gã này rất rẻ rúng, thiên cận, và sở hữu một phần cửa tiệm. Công việc của Sal là tạo ra một mối kinh doanh có lợi nhuận từ nguồn lực

hạn chế và nhân viên bất mãn mà chú anh chỉ định. (Ban đầu Sal cho rằng mỗi kinh doanh này rất khả thi!)

Mỗi khi Sal đến tham gia cùng nhóm chúng tôi, việc đầu tiên anh làm là uống vài viên Tylenol để giảm cơn đau đầu do nỗ lực thương thuyết trong vô vọng ở chỗ làm. Trong một lần tôi hỏi anh liệu anh có muốn thử tìm các phương án khác để giải quyết tình trạng hiện tại không.

“Để làm gì chứ?” Anh đáp. *“Không còn cách nào nữa đâu.”*

Trong vòng 15 phút, các thành viên đặt câu hỏi và đưa ra những phương án khác nhau. Sal trông như thể anh đang bị nhổ rằng mà không có thuốc tê vậy.

“Hay anh thử nói chuyện với ông chú và cho ông biết tình trạng khó khăn hiện tại là do nguồn lực lão ta giao không đủ?”

“Tôi thử rồi, lão ta không thêm quan tâm.”

“Anh có thử hứa sẽ chia phần trăm lợi nhuận để tạo động lực cho nhân viên chưa?”

“Ông chú rẻ tiền của tôi không chịu đâu.”

“Hay anh thử mượn thêm một trợ lý để giảm bớt khối lượng công việc?”

“Tôi từng thử qua nhưng không có kết quả.”

“Hay là từ bỏ vị trí quản lý và quay về với công việc sơn xe?”

“Nếu làm vậy tuy có thể kiếm nhiều tiền hơn, nhưng công việc đó độc hại quá.”

“Vậy anh có thể làm công việc gì khác ngoài ngành xe hơi không?”

“Công việc gì? Tôi phải trả thế chấp, nuôi vợ và 2 đứa con. Làm sao tôi liêu lĩnh bắt đầu lại từ đầu được?”

“Anh có đam mê hay công việc mơ ước nào không?”

Lần này Sal dừng lại một chút rồi mới trả lời. *“Tôi luôn muốn dạy võ. Nhưng chuyện đó không thể nào diễn ra được. Tôi sẽ phải làm công việc đó vào buổi tối và cuối tuần. Vợ tôi không chịu đâu và tôi sẽ không còn thời gian cho mấy đứa nhỏ.”*

Với mỗi câu hỏi và mỗi lời đề nghị được đưa ra, Sal trở nên gay gắt hơn. Ánh mắt anh tỏ rõ kinh sợ như thể anh đang bị thẩm vấn bởi đặc vụ Gestapo với một cây chích điện loại dùng cho gia súc và một cây xiên băng vậy. Khi biểu hiện của anh ta cho thấy rằng việc tìm kiếm các lựa chọn khả thi chỉ làm trầm trọng thêm nỗi sợ của anh và làm anh thu mình hơn nữa, các thành viên đồng cảm và dần thoái lui. Sau đó, Sal mô tả trải nghiệm đó như thể “bị đánh hội đồng vậy.”

Trong hầu hết trường hợp, Nice Guy không phải là nạn nhân, mà nạn nhân hóa bản thân. Bởi thái độ và hành động này, Sal gần như tự đảm bảo rằng bản thân không bao giờ trải nghiệm thành công hay cảm giác thỏa mãn với công việc. Đối với Nice Guy, bị kẹt trong tình huống gây stress và không có cửa thắng lại thân thuộc và dễ chịu hơn.

Mọi Nice Guy mà tôi từng làm việc ở một giai đoạn nào đó đều phải đưa ra lựa chọn một cách có ý thức rằng họ phải dừng những hành động tự hủy hoại. Đây là một bước thiết yếu để phục hồi và thoát khỏi triệu chứng Nice Guy. Để bắt đầu đạt được thành tựu trong cuộc sống, công việc và sự nghiệp, Nice Guy phải học cách không tự bóp dái mình nữa.

Một cách để dừng việc tự hủy hoại là thay đổi cách suy nghĩ của họ về sự thay đổi. Bắt đầu với việc Nice Guy nhận thức được vì sao họ lại vô thức tự tạo ra những vật cản, khiến họ mãi kẹt lại một chỗ. Thế chấp, vợ, thiếu bằng cấp, nợ nần, con cái - thực sự chỉ là cái cớ thôi. Thay đổi cuộc đời không yêu cầu họ phải rũ bỏ tất cả. Mà phải nhìn nhận thực tế đó là gì - là cái cớ - và hãy bắt đầu bước từng bước nhỏ hướng về cuộc đời mà bản thân hằng mong ước.

Lấy ví dụ, Sal có thể bắt đầu dạy võ một buổi mỗi tuần. Anh ta có thể tập trung trả nợ và cho phép anh ta đổi việc trong tương lai. Anh ta có thể giảm bớt những hoạt động không cần thiết và không cho anh cảm giác thỏa mãn.

Bài thực hành số #44

Xác định bạn thường tự hủy hoại như thế nào. Khi bạn nhận ra quy luật, vạch ra rõ ràng những gì bạn phải làm để đạt được mục tiêu. Xem lại các mục được nêu ra ở sau đây và nhận định những

hành động cụ thể nào sẽ giúp bạn ngừng việc tự bóp bản thân và giúp bạn đạt được mục đích.

- Tập trung
- Làm ngay đi
- Chấp nhận “ĐỦ TỐT” thay vì “hoàn hảo”
- Làm gì thì làm cho xong
- Đừng bắt đầu dự án mới trong khi dự án cũ còn chưa hoàn thành
- Đừng lí do lí trấu.
- Né rắc rối của người khác ra

Chia sẻ kế hoạch của bạn với người bạn tin tưởng. Kiểm tra lại với họ thường xuyên để xem bạn đã làm đúng chưa (Thất bại bước này là một cách rất hữu hiệu để tự bóp bản thân)

Phát triển góc nhìn thế giới chính xác hơn cho phép Nice Guy có được cuộc đời mong muốn

Có bao giờ tò mò tại sao người khác có quá nhiều thứ hơn bạn không? - nhiều tiền hơn, công việc ngon hơn, xe đẹp hơn, vợ xinh hơn? Bạn có ganh tị với họ không? Bạn có thù ghét họ vì họ có thứ bạn không có? Có tự hỏi khi nào thì tới lượt mình không?

Vì những trải nghiệm trong thời thơ ấu, Nice Guy thường bị kẹt trong suy nghĩ thiếu thốn. Họ tin rằng nguồn lực luôn có hạn, và nếu ai đó đã sở hữu thứ mà Nice Guy muốn rồi, tức là họ vừa cướp đi một phần cơ hội để Nice Guy cũng có được thứ đó. Rất khó để Nice Guy hiểu rằng họ đang sống trong một vũ trụ rộng lớn và nguồn lực thì dồi dào. Họ thường nhìn nhận rằng những thứ ngon ăn luôn khan hiếm. Họ bám chặt vào những gì mình đã có, sợ rằng họ sẽ không còn gì khi những thứ hiện tại ra đi. Họ tin rằng mình phải luôn điều khiển và thao túng để chắc rằng nguồn lực giới hạn trước mắt họ không bị cướp đi mất. Họ chọn chơi an toàn, không tin rằng nhu cầu của họ luôn có thể được đáp ứng một cách dư thừa.

Russell là gã Nice Guy luôn nhìn đời qua cái lăng kính khan hiếm nói trên. Là một nhân viên sale thành công, Russell được hưởng mức lương 6 con số. Anh ta luôn trích ra 40% bỏ vào tài khoản tiết kiệm và đầu tư. Anh ta luôn giữ tài khoản của mình chỉ có đúng 30.000\$. Mặc dù sở hữu kĩ năng kiếm ra tiền thặng thừa, Russell lại bị suy nghĩ thiếu thốn thao túng. Russell sợ hãi tài chính của anh bị hủy hoại đến mức anh không cho phép vợ mình mua một đĩa phim giá 9\$ cho con nếu nó không nằm trong ngân sách chi tiêu.

Tư duy thiếu thốn tiền bạc của Russell là phản ánh góc nhìn đời của anh nói chung. Cha anh là một gã keo kiệt và hà khắc. Ông ta gần như gạt Russell qua một bên mà chỉ cưng chiều và ưu ái 2 người em của Russell. Đến khi cha của Russell qua đời, ông lấy phần tài sản mà lẽ ra là chia cho Russell đem quyên góp cho nhà thờ. Không có gì

bất ngờ khi anh ta nhìn đời qua Paradigm mờ đục bị che phủ bởi thiếu thốn.

Khi chúng ta nhìn thế giới này rất dồi dào, ta nhận ra rằng luôn có đủ tài nguyên để đáp ứng cho mọi người. Mọi thứ mà bạn hằng mong ước đều sẵn sàng hướng về phía bạn - việc mà bạn cần làm là đừng để tư duy hẹp hòi cản đường nữa.

Hãy nhìn vào những tài sản - xe mà người ta chạy, nhà mà người ta ở, những chuyến đi chơi xa mà họ đã đi. Bạn có còn nghĩ rằng những tài nguyên mà thế giới này có thể tạo ra luôn thiếu thốn không? Nếu người khác có thể sống cuộc đời trọn vẹn và dồi dào, tại sao bạn lại không? Hãy ghi nhớ, **cái mà một người làm được thì luôn có người khác cũng làm được tương tự.**

Nếu có người kiếm được 1 triệu đô, tại sao bạn không làm được?

Nếu có người mở ra mối kinh doanh mà anh ta hằng ao ước, tại sao bạn lại không làm được?

Nếu có người sở hữu Mercedes, tại sao bạn không làm được?

Nếu có người bỏ công việc tệ hại và tìm được công việc tốt hơn, tại sao bạn không làm được?

Nếu có người trở thành thầy hướng dẫn trượt tuyết, tại sao bạn không làm được?

Thật không may, đời không thể cho ta thứ mà ta chưa sẵn sàng nhận. Bởi vì tư duy thiếu thốn khiến một người cứ giữ khư khư những gì đã

có, họ không còn tay nào để nhận được nhiều hơn. Cũng như Phil đã nhận ra, khi chúng ta yêu cầu thứ ta muốn, và đặt kỳ vọng nhận được thứ đó, thì điều đó sẽ tới bằng cách này hoặc cách khác.

Bài thực hành số #45

Tắt màn hình một chút đi và nhắm mắt lại. Hít sâu và thở ra chậm rãi. Hãy dọn sạch tâm trí của bạn.

Một khi bạn đã thoải mái, tưởng tượng rằng bạn đang sống trong một thế giới dồi dào. Tại thế giới này, không hề tồn tại hạn chế hay giới hạn. Những điều tuyệt vời liên tục chảy qua người bạn. Tưởng tượng những nguồn lực dồi dào mà bạn hằng mong ước - xe, nhà, bạn bè, tình yêu, hạnh phúc, giàu sang, thành đạt, tinh thần, thử thách. Hãy hình dung cuộc đời bạn được bao quanh bởi sự dồi dào này.

Thực tập đi thực tập lại bài tập này nhiều lần mỗi ngày cho đến khi bạn cảm thấy nó trở nên chân thực. Mở rộng vòng tay, trái tim và tâm trí. Hãy bước sang một bên, đừng cản đường dòng chảy chảy vào bạn.

Đạt được cuộc đời mong muốn: Chiến lược thành công của No More Mr. Nice Guy!

Nice Guy tin rằng có một bộ quy luật chung cai trị mọi hành vi. Họ tin rằng tìm ra và chịu đựng những quy luật đó là điều kiện cần thiết để họ có cuộc đời êm ấm và hạnh phúc. Họ cũng tin rằng nếu bất tuân quy luật này họ sẽ gánh hậu quả khủng khiếp.

Khám phá ra đam mê và mục tiêu cuộc đời đòi hỏi bạn phải thử cái gì hiệu quả và cái gì không. Người trưởng thành và thành đạt tự đặt ra quy luật của riêng họ. Những quy luật đó chỉ được đánh giá dựa trên một mục tiêu: *nó có hiệu quả không?*

Qua nhiều năm, những thành viên trong nhóm No More Mr. Nice Guy! đã khám phá ra rất nhiều quy luật hiệu quả với họ. Những quy luật này đã giúp họ khám phá ra đam mê và sống đúng với tiềm năng của họ. Những quy luật này đã giúp họ tạo ra cuộc đời và công việc mà họ luôn ao ước.

Bài thực hành số #46

Đọc qua danh sách quy luật bên dưới. Thử xem chúng có phù hợp với bạn không. Thêm vào danh sách quy luật của riêng bạn. Viết chúng ra giấy và dán ở chỗ dễ nhìn thấy.

- 1. Nếu điều gì đó làm bạn sợ, làm nó đi.**
- 2. Đừng an phận. Mỗi lần an phận bạn sẽ chỉ nhận được đúng thứ mà bạn chọn an phận thôi,**
- 3. Đặt bản thân mình lên đầu.**
- 4. Dù có chuyện gì xảy ra, bạn vẫn có thể xử lý được.**

5. Làm gì cũng phải làm tới nơi tới chốn.
6. Nếu bạn làm đi làm lại theo một cách tương tự, bạn nhận được kết quả tương tự.
7. Bạn là người duy nhất trên cõi đời này phải chịu trách nhiệm đáp ứng nhu cầu, mong muốn và hạnh phúc của bản thân.
8. Hãy yêu cầu điều bạn muốn.
9. Nếu cách hiện tại không có hiệu quả, hãy thử cách khác.
10. Thẳng thắn và rõ ràng.
11. Học cách nói “không!”.
12. Đừng có viện cớ.
13. Nếu trưởng thành rồi thì tự đặt quy luật cho mình đi.
14. Để người khác được giúp bạn,
15. Chân thật với bản thân.
16. Đừng để ai leo lên đầu bạn ngồi. Không - ai - cả.
17. Nếu dính vào tình huống tồi tệ, rút bản thân ra khỏi nó, đừng ngồi đợi tình huống tốt hơn.
18. Đừng bao giờ dung thứ điều không thể dung thứ.
19. Không đổ lỗi. Nạn nhân không bao giờ thành công.
20. Sống thẳng thắn. Quyết định bạn cần phải làm gì, và thực hiện nó.
21. Đối mặt với hậu quả từ hành động của bạn.
22. Đối xử bản thân tốt hơn.
23. Hãy tư duy “dồi dào”.
24. Đối mặt trực tiếp với thử thách và xung đột.

25. **Đừng làm chuyện gì trong lén lút.**
 26. **Cần làm gì thì làm liền đi.**
 27. **Sẵn sàng buông bỏ thứ mà bạn đang có để nhận về thứ mà bạn muốn có.**
 28. **Vui lên, nếu chưa vui tức là có gì đó chưa đúng.**
 29. **Sẵn sàng thất bại đi. Vì không có phạm sai lầm, chỉ có học hỏi thêm kinh nghiệm.**
 30. **Kiểm soát là một loại ảo giác. Buông bỏ đi; hãy để cuộc đời tiếp diễn.**
-

Đã đến lúc bạn bắt đầu đạt được thứ mình muốn. Giải phóng bản thân khỏi hội chứng Nice Guy sẽ cho phép bạn khám phá ra tiềm năng và đam mê thực sự. Bằng cách nhận trách nhiệm kiến tạo cuộc đời mà bạn hằng mong muốn, bạn có thể trở thành bất cứ thứ gì mà bạn mơ ước.

=====

Phần kết

Người dịch: biiq35

Tôi đã mất 6 năm để viết cuốn sách này. Trong thời gian này, tôi đã làm việc với vô số Nice Guys và người yêu của họ. Tôi đã có trung bình ba nhóm “No More Mr. Nice Guy!” cho nam giới mỗi tuần. Chỉ tính riêng thời gian hoạt động trong nhóm đã có hơn 1.800 giờ làm việc với mấy tay Nice Guys. Trong thời gian này tôi đã quan sát được nhiều điều thú vị và sâu sắc.

Tôi, đã chứng kiến vô số gã từ việc bắt lực, thụ động, thích kiểm soát và phần uất trở thành những người đàn ông có quyền lực và sống hòa nhập.

Tôi đã thấy nhiều mối quan hệ được cải thiện đáng kể và cũng đã chứng kiến nhiều mối kết thúc vì không phù hợp nhau.

Tôi, đã lắng nghe những lời chứng thực không mong muốn, đọc những lá thư cảm ơn từ cả nam giới và phụ nữ về những thay đổi mà họ đã trải qua trong cuộc sống. (Nhiều người chửi, nhưng cũng có rất nhiều người cảm ơn).

Tôi đã nhận được phản hồi từ mọi đàn ông và phụ nữ trên khắp thế giới, những người đã nhìn thấy bản thân hoặc người mà họ yêu quý trong phần mô tả về Nice Guy trên trang web của tôi.

Dựa trên việc quan sát tất cả những điều này, đây là khám phá lớn nhất của tôi: Các công cụ và những hiểu biết sâu sắc được trình bày trong cuốn “No More Mr. Nice Guy!” có hiệu quả!

Sau khi đọc xong cuốn sách này, tôi khuyến khích bạn đọc lại từ đầu. Dành thời gian để thực hiện các bài thực hành trong sách. Nếu bạn không thể hoàn thành, vậy hãy tìm một người hoặc nhóm nào đó đủ an toàn để hỗ trợ bạn trong hành trình phục hồi thoát khỏi Hội chứng Nice Guy. Nếu bạn đang trong một mối quan hệ, hãy yêu cầu nửa kia đọc cuốn sách. Chia sẻ với ảnh (hoặc ẻm) về những hiểu biết mà bạn đang khám phá về bản thân mình.

Làm việc theo chương trình phục hồi được trình bày trong cuốn “No More Mr. Nice Guy!” này là một trong những món quà tuyệt vời nhất mà bạn có thể dành tặng cho chính mình và những người thân yêu. Khi bạn học cách chấp nhận chính mình, bạn sẽ khám phá ra được khả năng không tưởng bên trong mình để yêu, chấp nhận nó, và sống một cuộc sống hết mình. Kiểu diễn tả lớn lao này thoạt đầu có vẻ “đá cấp”, nhưng đó chính xác là bản chất về việc tìm được ý nghĩa của câu hỏi bạn là ai và bạn muốn trở thành người như thế nào.

Với sự khám phá này về con người thật của bạn, nó sẽ đi cùng với sự tự do vô hạn. Tự do để trở thành chính mình. Tự do để ngừng tìm kiếm sự chấp thuận. Tự do để bắt đầu đạt được những gì bạn muốn.

.....

VỀ NoMoreMrNiceGuy.com

Tiến sĩ Glover đưa ra rất nhiều những tài liệu cho Nice Guys đang tái hoà nhập xã hội trên chính website của ông ở trang web www.NoMoreMrNiceGuy.com. Chúng bao gồm:

- Những tài liệu in sẵn & bản ghi âm.
- Những nhóm hỗ trợ trực tuyến miễn phí.
- Các nhóm trị liệu cho nam giới.
- Tư vấn chuyện hôn nhân qua SĐT hoặc email.
- Các buổi hội thảo, các buổi workshop, và các lớp học.
- Lịch trình những sự kiện hiện tại.
- Một danh sách dài các câu hỏi và câu trả lời.

Nhận lợi thế từ nguồn tài nguyên đã có sẵn trên NoMoreMrNiceGuy.com và bắt đầu lấy lại những gì bạn muốn trong tình yêu và cuộc sống.



Đôi lời về tác giả

Tiến sĩ Robert Glover là người có thẩm quyền hàng đầu thế giới về **Hội chứng Nice Guy**, hội chứng này phát triển từ quá trình tự tìm kiếm câu trả lời cho những thất vọng trong tình yêu và cuộc sống. Kể từ khi nhận ra và gắn nhãn cho **Hội chứng Nice Guy** hơn mười năm trước, Glover đã dành hàng nghìn giờ làm việc với hàng trăm Nice Guys và người yêu của họ. Ngoài công việc với những người đàn ông này trong việc trị liệu cho cá nhân hay cặp đôi, ông còn dẫn dắt các nhóm trị liệu “No More Mr. Nice Guy!” và tổ chức các buổi hội thảo trên khắp đất nước về việc **Thoát khỏi Hội chứng Nice Guy**. Trang web của ông ấy, www.NoMoreMrNiceGuy.com, giới thiệu các nguồn tài nguyên để hỗ trợ nam giới trong việc phục hồi của họ. Glover là khách mời thường xuyên của các chương trình trò chuyện trên đài phát thanh, và đã xuất hiện trên nhiều ấn phẩm, bao gồm cả *Tạp chí Esquire*.

Tiến sĩ Glover, một Nhà trị liệu về Hôn Nhân và Gia Đình đã được chứng nhận, với bằng tiến sĩ về Liệu Pháp trên, đã kết hôn với Elizabeth Oreskovich, cũng là một nhà trị liệu tâm lý. Hai người cùng

chỉ đạo ở Trung tâm Chữa Bệnh Và Phục Hồi. Họ có bốn người con và lập gia đình ở thành phố Tacoma, Washington.

=====

☪☪ HẾT ☪☪

KeoDau.net – Kiếp Ngu Chấm Hết

Hiệu chỉnh: biiq35 (thiết kế) & Cừu (câu từ)

Sách được hoàn thành bởi TEAM Griffin cũng như được sự ủng hộ từ TLLN!

Griffin Team



Keodau.net - Kiếp ngu chấm hết!