

GẮN BÓ YÊU THƯƠNG

*Làm thế nào để tìm kiếm và duy trì
một tình yêu trọn vẹn*

ATTACHED

The New Science of Adult Attachment and How It Can Help
You Find – and Keep – Love

ATTACHED

The New Science of Adult Attachment and How It Can Help
You Find – and Keep – Love

Copyright © 2018 Bob Goff

All rights reserved

**Bản quyền tiếng Việt © thương hiệu Bizbooks thuộc Công ty Cổ phần Sách
MCBooks.**

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành
dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước
bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách MCBooks

BIZBOOKS – THƯƠNG HIỆU SÁCH DÀNH CHO DOANH NHÂN

Thành công đối với một doanh nhân là trải nghiệm sâu sắc sự khỏe mạnh của
bản thân, niềm hạnh phúc bên gia đình, tự do về tài chính và chứng nghiệm sự
phát triển trường tồn của doanh nghiệp.

Bizbooks tin rằng tri thức chính là cầu nối giúp truyền cảm hứng mạnh mẽ, kiến
tạo nên hành động và giúp các doanh nhân đạt được sự thành công trọn vẹn ấy.


Bizbooks hy vọng sẽ nhận được sự hợp tác tuyệt vời từ các tác giả trong và
ngoài nước. Cùng với đội ngũ tác giả, dịch giả, Bizbooks luôn nỗ lực đem đến
các cuốn sách hay nhất về phát triển bản thân, xây dựng hạnh phúc và thành
công trong sự nghiệp để hoàn thành sứ mệnh cao quý của thương hiệu Sách
dành cho Doanh nhân.

Các tác giả viết sách có nhu cầu xuất bản xin vui lòng liên hệ với chúng tôi qua:


 19002875

 Email: contact.dtn@bizbooks.vn

 Website: www.bizbooks.vn

 Fanpage Facebook:
<https://www.facebook.com/sachbizbooks/>



 Kênh Youtube:
<http://www.youtube.com/c/Bizbooks>



 Cộng đồng chia sẻ thông tin Doanh nhân:



GẮN BÓ YÊU THƯƠNG

Làm thế nào để tìm kiếm và duy trì một tình yêu trọn vẹn

DR. AMIR LEVINE, RACHEL S.F. HELLER, M.A

Dịch giả: **Vũ Duy** – Nghiên cứu sinh Ngôn ngữ học Đại học KU Leuven, Bỉ
Hiệu đính: Tiến sĩ Phạm Văn Lam

GẮN BÓ YÊU THƯƠNG

*Làm thế nào để tìm kiếm và duy trì
một tình yêu trọn vẹn*

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC



MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU	6
DẪN NHẬP	
KHOA HỌC MỚI VỀ SỰ GẮN BÓ CỦA NGƯỜI LỚN	13
CHƯƠNG 1	
Giải mã hành vi trong mối quan hệ	15
CHƯƠNG 2	
Phụ thuộc không phải là một điều tồi tệ	45
■ PHẦN I	
BỘ CÔNG CỤ CHO MỐI QUAN HỆ CỦA BẠN:	
GIẢI MÃ CÁC KIỂU GẮN BÓ	73
CHƯƠNG 3	
Bước một: Kiểu gắn bó của tôi là gì?	75
CHƯƠNG 4	
Bước hai: Giải mã - Kiểu gắn bó của đối tác của tôi là gì?	95
■ PHẦN II	
BA KIỂU GẮN BÓ TRONG CUỘC SỐNG THƯỜNG NHẬT	138
CHƯƠNG 5	
Sống với giác quan thứ sáu dự báo nguy hiểm:	
Kiểu gắn bó lo âu	139
CHƯƠNG 6	
Giữ khoảng cách với tình yêu: Kiểu gắn bó né tránh	187
CHƯƠNG 7	
Gần gũi thoải mái: Kiểu gắn bó an toàn	220

■ PHẦN III

KHI CÁC KIỂU GẮN BÓ XUNG ĐỘT 250

CHƯƠNG 8

Cạm bẫy lo âu - né tránh 251

CHƯƠNG 9

Thoát khỏi cạm bẫy lo âu - né tránh: Làm thế nào để
cặp đôi lo âu - né tránh có thể tìm được nhiều
sự an toàn hơn? 266

CHƯƠNG 10

Khi điều bất thường trở thành điều bình thường:
Hướng dẫn cách chia tay theo thuyết gắn bó 312

■ PHẦN IV

CÁCH GẮN BÓ AN TOÀN - RÈN GIỮA CÁC KỸ NĂNG TRONG
MỖI QUAN HỆ 346

CHƯƠNG 11

Giao tiếp hiệu quả: Truyền tải thông điệp 347

CHƯƠNG 12

Xử lý các vấn đề: Năm nguyên tắc an toàn để xử lý
mâu thuẫn 383

LỜI KẾT 422

LỜI CẢM ƠN 431

LỜI KẾT CẢM ƠN CỦA RACHEL 433

LỜI CẢM ƠN CỦA AMIR 435

THÔNG TIN VỀ CÁC TÁC GIẢ 438

GIỚI THIỆU DỊCH GIẢ 443



LỜI GIỚI THIỆU

Cách đây gần chục năm, tôi đã có dịp tiếp xúc với ấn bản tiếng Anh của cuốn *Gắn bó yêu thương (Attached)*. Tôi đã đọc nó một cách say sưa; tôi đã học được từ cuốn sách nhiều chỉ dẫn thú vị. Những chỉ dẫn này đã được tôi giới thiệu và áp dụng để gỡ rối cho nhiều người họ gặp một trục trặc hay thắc mắc gì đó trong mối quan hệ (thường là quan hệ bạn bè, tình yêu, hôn nhân và gia đình) của họ.

Cuốn *Gắn bó yêu thương* được bắt nguồn từ những nghiên cứu tiên phong trong lĩnh vực gắn bó vào những năm 1950 của nhà tâm lý học nổi tiếng người Anh John Bowlby. Theo Bowlby, mỗi hay từng cá nhân chúng ta khi được xem xét trong một mối quan hệ cụ thể nào đó đều thuộc về một trong ba kiểu người có phong cách gắn bó riêng biệt như sau:

- Kiểu người có phong cách gắn bó lo lắng: Những người này luôn luôn lo lắng về mối quan hệ của mình với đối tác, vì thế, họ rất hay hồ nghi về những tình cảm mà đối tác đã dành cho mình.

- Kiểu người có phong cách gắn bó né tránh: Những người này luôn có xu hướng đánh đồng sự thân mật, gần gũi giữa họ và đối tác với việc mất đi sự độc lập và không gian tự do cá nhân của mình. Do đó, họ thường cố gắng duy trì một khoảng cách nhất định với đối tác, thường giữ lại một không gian thầm kín riêng tư của mình trước đối tác.

- Kiểu người có phong cách gắn bó an toàn: Những người này luôn cảm thấy dễ chịu, mãn nguyện, không bị gò bó hay ràng buộc khi được ở bên đối tác, do vậy, họ dễ dàng tìm được sự thoải mái và thoải mãn trong mối quan hệ, biết cách để duy trì sự nồng ấm của mối quan hệ.

Cuốn sách này là thành quả quan sát, nghiên cứu, tư vấn, trị liệu,... và tổng hợp, cập nhật một cách công phu trong nhiều năm của tiến sĩ Amir Levine và Rachel Heller về mối quan hệ gắn bó của người lớn, về cách để chúng ta tìm kiếm và phát hiện, duy trì và hâm nóng tình yêu của mình. Cuốn sách sẽ chỉ cho chúng ta biết được là chúng ta thuộc kiểu gắn bó nào trong số ba kiểu gắn bó chính được cuốn sách đề cập, từ đó, chúng ta sẽ biết được cách để làm cho các mối quan hệ của chúng ta ngày càng phát triển, giúp cho chúng ta có thêm sự tin tưởng, an toàn, hạnh phúc bên cạnh người thân của chúng ta, hỗ trợ chúng ta tự tin để giải quyết và vượt

qua được những mâu thuẫn, xung đột có thể có trong cuộc sống thường nhật.

Bất kể bạn là ai, một người đang mải mê tìm kiếm hay chờ đợi nửa còn lại của mình, một người đang lâng lâng và ngập tràn trong hạnh phúc với người yêu mới, một người đang gặp trục trặc trong chuyện yêu đương, một anh chàng hay cô nàng sinh viên đang yêu đơn phương vì chưa có cách hay biết cách thổ lộ tình yêu, một vị giám đốc đang phải đối mặt với nguy cơ đổ vỡ cuộc hôn nhân vốn rất bền vững và toại nguyện của mình, một anh kĩ sư trẻ đang cần phải đưa ra một quyết định chia tay dứt khoát, một cô gái đang bị người yêu hiểu lầm, một người đa đoan đang dửng dăng nửa đi nửa ở với người tình,... chỉ cần bạn đang là chủ thể, một chủ thể có trách nhiệm, của một mối quan hệ nào đó như hôn nhân gia đình, hay tình yêu lãng mạn, hay bạn bè đồng trang đồng lứa đồng nghiệp,... thì khi đọc cuốn sách này, bạn sẽ hiểu được mình thực sự là ai, đối tác của bạn trên thực tế là người như thế nào, và do đó, bạn và đối tác của bạn sẽ luôn là những người chiến thắng và sẽ là những người đi được đến bến bờ hạnh phúc đích thực như mong muốn của mình.

Biết mình biết người, trăm trận trăm thắng; hiểu mình hiểu người, làm gì cũng toại; cuốn sách này sẽ giúp bạn điều đó.

Để tìm thấy rồi duy trì và phát triển, hay kết thúc một mối quan hệ nào đó một cách hạnh phúc, an toàn và toại nguyện, trong sự tôn trọng lẫn nhau và không có sự hối tiếc, bạn cần có hai yếu tố: hiểu mình là điều kiện cần, hiểu đối tác là điều kiện đủ. Cuốn sách này sẽ giúp bạn có được cả hai điều kiện đó.

Con người chúng ta sống trong các mối quan hệ. Chúng ta chỉ hạnh phúc khi từng mối quan hệ của chúng ta được thiết lập một cách phù hợp, được duy trì một cách bình thường, và những phát sinh của nó được xử lý một cách ổn thoả. Những mối quan hệ có tính chất “hậu phương” làm nền tảng hạnh phúc cho cuộc đời của mỗi con người như bạn bè, tình yêu và gia đình phải là những mối quan hệ căn bản đầu tiên đáp ứng được những tiêu chí như vậy. Cuốn sách này tuy được viết dựa trên hệ thống quan điểm, giá trị tình yêu của phương Tây, nhưng nó vẫn có thể cung cấp cho bạn những hiểu biết sâu rộng, những kĩ năng hiệu quả và những thái độ đúng đắn để giúp bạn tìm kiếm, xây dựng, nuôi dưỡng và phát triển hạnh phúc tình yêu của mình.

Hà Nội, tháng 8 năm 2019

*Luật sư, Nhà huấn luyện doanh nghiệp
Phạm Thành Long*

*“Làm sao sống được mà không yêu,
Không nhớ, không thương một kẻ nào?”*

(Xuân Diệu, 1938)

Tình yêu quả thực là một phần không thể thiếu trong cuộc sống của mỗi con người. Hiếm có ai trên đời này có thể sống hạnh phúc mà không có nhu cầu kết nối yêu thương với người khác – dù là với những người thân trong gia đình hay với những người xa lạ chỉ một hoặc vài lần gặp gỡ. Tuy nhiên, tình yêu lại không phải là một bài toán đơn giản, thậm chí đôi khi có thể hóc búa đến nỗi nhiều người phải dành cả đời người mà không tìm ra được lời giải thoả đáng. Khi yêu chắc hẳn ai cũng muốn tìm được một tình yêu thực sự và bền lâu, nhưng không phải ai cũng làm được điều đó. Tình yêu liệu có phải hoàn toàn phụ thuộc vào may rủi? Hay tất cả đều do số phận an bài? Liệu có cách nào để người ta có thể chủ động tìm được tình yêu và gìn giữ nó bền lâu không? Câu trả lời cho những câu hỏi này sẽ dần được bóc tách qua cuốn sách này.

Được viết bởi chuyên gia về tâm thần và thần kinh học, cuốn sách dựa trên những bằng chứng khoa học để đưa ra những lí giải và lời khuyên cho nhiều tình huống phức tạp trong tình yêu từ góc độ tâm lí con người, khác biệt với nhiều cuốn sách viết về tình yêu đơn thuần chỉ dựa vào trải nghiệm hay kinh nghiệm khác trên thị trường. Cuốn sách được tán dương bởi nhiều tên tuổi uy tín thế giới như tác giả người Mĩ nổi tiếng John Gray của cuốn sách rất thịnh hành *Đàn ông Sao Hỏa, Đàn bà Sao Kim*¹, Giáo sư về tâm thần học John Herman ở Khoa Y học của trường Đại học Harvard (Mĩ) danh giá, hay Giáo sư Tâm lí học Phillip R. Shaver ở trường Đại học California, Davis (Mĩ) cũng như những tạp chí lớn như tờ tuần báo Publishers Weekly, nguyệt san khoa học phổ biến Scientific American, hay tạp chí chuyên đánh giá phê bình sách Kirkus Reviews.

Với những yếu tố kể trên, cuốn sách này thực sự xứng đáng trở thành người bạn đồng hành của rất nhiều đối tượng độc giả khác nhau – dù là những ai đang trong hành trình tìm kiếm một nửa của mình, những người đang say đắm hạnh phúc trong tình yêu, hay ngay

1 Đặt mua tại đây: <https://rutgon.biz/kicvch>
và dùng mã kicvch để được nhận ưu đãi



cả những người đã phải trải qua đổ vỡ không mong muốn trên tình trường. Dù là trong hoàn cảnh nào cuốn sách cũng đều có thể hữu ích đúng như trong tiêu đề – một cuốn cẩm nang giúp bạn tìm kiếm và gìn giữ tình yêu thông qua khoa học về sự gắn bó.

Hy vọng quý độc giả có thể tận dụng tối đa giá trị của cuốn sách và có được một tình yêu như ý và bền lâu.

Hà Nội, tháng 8 năm 2019

Vũ Văn Duy

Nghiên cứu sinh Ngôn ngữ học Đại học KU Leuven, Bỉ

DẪN NHẬP



**KHOA HỌC MỚI VỀ SỰ
GẮN BÓ CỦA NGƯỜI LỚN**



CHƯƠNG 1

**GIẢI MÃ HÀNH VI TRONG
MỖI QUAN HỆ**

Chỉ sau hai tuần hẹn hò anh chàng này, tôi đã khổ sở lo lắng rằng không biết là tôi có đủ hấp dẫn với anh ấy hay không, và rằng liệu anh ấy có gọi điện cho tôi hay không. Tôi biết rằng lại thêm một lần nữa kiểu gì tôi cũng sẽ khiến cho mọi nỗi lo sợ không đáng có của mình trở thành một lời tiên tri đúng, và rồi tôi lại tiếp tục mất thêm một cơ hội nữa!

Tôi có vấn đề gì nhỉ? Tôi là một chàng trai thông minh, có ngoại hình ưa nhìn và một sự nghiệp thành công. Tôi có nhiều thứ để trao đi. Tôi cũng từng hẹn hò với một vài người phụ nữ tuyệt vời, nhưng rồi chỉ vài tuần sau đó thôi tôi lại không thể tránh khỏi việc mất dần hứng thú và bắt đầu cảm thấy bế tắc. Việc tìm kiếm người phù hợp với mình đáng lí không nên khó khăn với tôi đến vậy.

Tôi đã lấy chồng được nhiều năm mà vẫn cảm thấy hoàn toàn cô độc. Anh ấy chưa bao giờ chia sẻ cảm xúc của mình hay nói về mối quan hệ của chúng tôi, mọi thứ ngày càng trở nên tồi tệ hơn. Hầu như mọi tối trong tuần anh ấy đều đi làm về muộn, còn cuối tuần thì anh ấy lại hoặc là ở sân golf với bạn, hoặc là xem thể thao trên ti vi. Dường như chúng tôi chẳng có gắn bó gì với nhau cả. Có lẽ tôi nên sống một mình.

Vấn đề nào kể trên cũng đều đáng buồn cả, nó chạm vào tận đáy lòng sâu thẳm trong cuộc đời mỗi một con người. Tuy nhiên, chúng ta lại chẳng có một lời giải thích hay giải pháp nào phù hợp cho vấn đề này cả. Mỗi cây mỗi hoa, mỗi nhà mỗi cảnh. Mỗi trường hợp đều có thể có những nguyên nhân riêng của mình. Để hiểu được vấn đề, chúng ta sẽ cần phải biết rõ những người liên quan. Quá khứ thế nào, các mối quan hệ trước đó ra sao, và đặc điểm tính cách cũng chỉ là một vài trong số những điều mà một nhà tâm lý học trị liệu cần tìm hiểu. Đó chỉ ít cũng là những gì mà chúng tôi, những bác sĩ lâm sàng trong lĩnh vực sức khỏe tâm thần, được đào tạo và tin vào, cho đến khi chúng tôi có một phát hiện mới – một phát hiện giải thích rõ ràng *tất cả* những vấn đề kể trên và nhiều vấn đề khác nữa. Câu chuyện về phát hiện đó và nhiều hơn thế nữa chính là nội dung chính của cuốn sách này.

CHỈ YÊU THÔI CÓ ĐỦ?

Vài năm trước đây, người bạn thân của chúng tôi Tamara bắt đầu hẹn hò một người mới:

Lần đầu tiên tôi nhìn thấy Greg là lúc tôi đi ngang qua anh ấy. Lúc đó, anh ấy đang ngồi trên bậc cầu thang trước cửa nhà trên Đại lộ Greenwich. Anh ấy đẹp trai ngời ngời. Tôi cảm thấy vô cùng vui sướng khi lọt vào mắt xanh của anh ấy. Một vài ngày sau đó, chúng tôi đi ăn tối ngoài hàng cùng một vài người khác, và tôi không thể cưỡng lại được ánh mắt rạo rực của anh ấy khi anh ấy nhìn tôi. Nhưng điều lôi cuốn tôi nhất lại là những lời anh ấy nói và một lời hứa sánh đôi bên nhau mà anh ấy ngầm truyền tải tới tôi. Anh ấy nói những điều kiểu như “Tamara, em không cần phải ở nhà một mình, em có thể đến làm việc ở nhà của anh”, “Em có thể gọi điện cho anh bất cứ khi nào em muốn”. Những lời như vậy quả thực đã mang lại cảm giác dễ chịu: cảm giác dễ chịu khi thuộc về ai đó, khi không còn cô đơn trên thế giới này. Nếu lắng nghe kỹ thì có thể tôi đã dễ dàng nhận ra một thông điệp khác, trái ngược với lời hứa đó, một thông điệp rõ ràng rằng Greg sợ quá gần gũi và không thoải mái với sự ràng

buộc. Có đôi lần anh ấy nói rằng anh ấy chưa bao giờ có một mối quan hệ bền vững, rằng vì một lí do nào đó anh ấy luôn dần trở nên mệt mỏi với những người bạn gái của mình và rồi cảm thấy cần phải buông bỏ.

Dấu rằng đã nhận ra những vấn đề tiềm ẩn như vậy, nhưng ở thời điểm đó tôi không thể phán đoán chính xác được hậu quả của chúng là gì. Tôi đã làm theo một niềm tin phổ biến mà nhiều người trong số chúng ta đã quen dần khi lớn lên: Niềm tin rằng tình yêu sẽ chinh phục được tất cả. Và thế là tôi để tình yêu chinh phục mình. Chẳng có gì quan trọng hơn với tôi bằng việc ở bên anh ấy. Nhưng đồng thời vẫn có những dấu hiệu vẫn mơ hồ cho thấy anh ấy không hề có sự cam kết. Tôi bỏ qua hết, tự tin rằng với tôi mọi thứ rồi sẽ thay đổi. Đương nhiên là tôi đã sai. Càng gần gũi thì những tín hiệu của anh ấy càng khó đoán và mọi thứ bắt đầu vỡ lở. Anh ấy bắt đầu nói với tôi là anh ấy quá bận, không thể gặp tôi vào tối này hay tối kia. Đã có đôi lần anh ấy nói với tôi là công việc cả tuần của anh ấy nhìn thật “khủng khiếp” và hỏi liệu rằng chúng tôi có thể chỉ gặp nhau vào cuối tuần được không. Tôi đồng ý, dù trong lòng lợn cợn cảm thấy có điều gì không ổn, nhưng cụ thể là điều gì?

Kể từ khi ấy, tôi luôn cảm thấy lo âu. Tôi hay nghĩ về việc anh ấy đang ở đâu, tôi trở nên vô cùng nhạy cảm với bất kì điều gì ám chỉ rằng anh ấy có thể muốn chia tay. Nhưng trong khi những gì Greg đã làm cũng đủ cho thấy là anh ấy đã không thoả mãn, thì anh ấy vẫn lại vừa đẩy tôi ra xa lại vừa yêu thương ngọt ngào cùng những lời xin lỗi để tôi không chia tay anh ấy.

Sau một thời gian, những thăng trầm đó bắt đầu ảnh hưởng tiêu cực đến chúng tôi, và tôi không còn kiểm soát được cảm xúc của mình được nữa. Tôi chẳng biết phải hành xử ra sao, cho dù tôi đã phán đoán đúng, tôi tránh lên kế hoạch với bạn bè để phòng khi anh ấy gọi điện. Tôi đã hoàn toàn mất hứng thú đối với những thứ vốn dĩ luôn quan trọng với tôi. Dần dà mối quan hệ chẳng thể chịu được sự căng thẳng và mọi thứ đã sớm đổ vỡ.

Là bạn bè nên ban đầu chúng tôi đã cảm thấy vui vì thấy Tamara gặp gỡ một người mới mà cô ấy cảm thấy hào hứng, nhưng khi mối quan hệ đó phát triển, chúng tôi càng lúc càng cảm thấy quan ngại về việc cô ấy càng ngày càng suy nghĩ quá nhiều về Greg. Sức sống của cô ấy đã nhường chỗ cho sự lo âu và thiếu tự tin. Hầu hết thời gian cô ấy hoặc là chờ đợi một cuộc gọi từ Greg hoặc là quá lo âu và suy nghĩ nhiều về mối quan

hệ đó, cho nên, cô ấy không thể vui vẻ dành thời gian cho chúng tôi như cô ấy đã từng làm trong quá khứ. Rõ ràng rằng công việc của cô ấy cũng bị ảnh hưởng, cô ấy từng chia sẻ mối lo ngại rằng cô ấy có thể mất việc. Chúng tôi luôn coi Tamara là một người vô cùng toàn diện và kiên cường, chúng tôi bắt đầu tự hỏi liệu chúng tôi có đánh giá sai điểm mạnh của cô ấy hay không. Mặc dù, Tamara biết Greg trước kia không thể duy trì được một mối quan hệ nghiêm túc và khó đoán, thậm chí còn thừa nhận rằng cô ấy có thể sẽ hạnh phúc hơn nếu không có Greg, nhưng cô ấy vẫn không thể nào can tâm buông bỏ.

Là những chuyên gia đầy kinh nghiệm về sức khỏe tâm thần nhưng chúng tôi cũng khó chấp nhận việc một phụ nữ thông minh, tinh tế như Tamara mà lại đánh mất chính mình như vậy. Tại sao một phụ nữ thành công như thế lại có thể hành xử theo kiểu không kiểm soát được như vậy? Tại sao lại có những người vốn dĩ rất có khả năng thích nghi với hầu hết mọi thử thách trong cuộc sống lại có thể trở nên bất lực như trong trường hợp này đến vậy? Về phía Greg thì cũng khó hiểu chẳng kém phần. Tại sao Greg lại gửi đi những tín hiệu lẫn lộn như thế, mặc dù rõ ràng rằng, ngay cả chúng tôi

cũng nhận ra, Greg *có yêu cô ấy?* Có thể có nhiều câu trả lời phức tạp từ góc độ tâm lí cho những câu hỏi này, nhưng có một câu trả lời tuy đơn giản nhưng rất quan trọng bắt nguồn từ một điều không tưởng.

TỪ NHÀ TRẺ TRỊ LIỆU ĐẾN KHOA HỌC VỀ TÌNH YÊU THỰC TẾ

Cùng lúc Tamara đang hẹn hò Greg thì Amir đang làm việc bán thời gian tại Nhà trẻ Trị liệu tại Đại học Columbia. Ở đó, anh ấy dùng phương pháp trị liệu dựa trên sự gắn bó đối với những bà mẹ bị rối loạn căng thẳng hậu chấn thương tâm lí (PTSD) do bạo lực gia đình trong quá khứ. Những bà mẹ này bị choáng ngợp với các triệu chứng rối loạn căng thẳng hậu chấn thương tâm lí – hồi tưởng, phân li và tê liệt cảm xúc – trong khi chăm sóc những đứa con mới biết đi của mình. Chỉ cần đứa trẻ khóc nức lên hoặc ném đồ chơi xuống sàn cũng đủ để gây ra các triệu chứng như vậy cho người mẹ, khiến họ rút lui và cuối cùng ngăn cản họ hình thành mối quan hệ thật bền chặt với con cái của mình. Trên thực tế, trong hầu hết các trường hợp như thế này, con trẻ sẽ hình thành kiểu gắn bó không an toàn với mẹ của

chúng, và do đó, cũng sẽ thể hiện ra ngoài kiểu gắn bó không an toàn đó.

Các kiểu gắn bó lần đầu tiên đã được Mary Ainsworth – người cộng tác chặt chẽ với John Bowlby, người sáng lập thuyết gắn bó – phát hiện, và Mary Ainsworth đã trở thành một trong những người có nhiều đóng góp quan trọng nhất trong lĩnh vực này. Khi quan sát sự tương tác giữa các bà mẹ và trẻ sơ sinh, Mary Ainsworth đã phát hiện ra ba cách khác nhau mà trong đó trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi gắn bó với người chăm sóc của chúng: *An toàn*, *Lo âu*, và *Né tránh* (sau này có thêm cách thứ tư, ít phổ biến hơn, là *Hỗn loạn*, một kiểu kết hợp giữa kiểu lo lắng và né tránh, đã được thêm vào danh sách). Trẻ sơ sinh với kiểu gắn bó an toàn có thể coi mẹ của chúng như là một cơ sở an toàn để khám phá môi trường, học hỏi và phát triển, và để có được sự thoải mái và yên tâm khi chúng buồn bã hoặc mệt mỏi. Những đứa trẻ có kiểu gắn bó không an toàn (lo âu hoặc né tránh) thì quá bận tâm đến vị trí của người mẹ nên dễ dàng được xoa dịu (đối với kiểu gắn bó lo âu), hoặc chúng dường như quá thờ ơ với người mẹ, chỉ xem người mẹ như là một cơ sở an toàn cho những lúc cần thiết (đối với kiểu gắn bó né tránh). Để biết thêm về các kiểu gắn bó ở trẻ em, xin hãy xem chương 3.

Trong nhà trẻ trị liệu, Amir đã sử dụng liệu pháp dựa trên sự gắn bó để giúp các bà mẹ tạo dựng mối quan hệ an toàn hơn với con cái của mình. Thường thì người mẹ bị rối loạn căng thẳng hậu chấn thương tâm lý sẽ gán hành vi của trẻ con với ý định của người lớn – ví dụ như, “thằng nhỏ dữ dội quá, nó ghét tôi” – và Amir sẽ nhẹ nhàng chỉ cho người mẹ biết rằng không phải như vậy, mà sự thực là đứa trẻ đã phải cuống cuồng thiết lập mối quan hệ với mẹ mình. Amir sẽ giúp các bà mẹ kết nối lại với đứa trẻ bằng cách bày cho họ biết cách phân biệt giữa những cú sốc tâm lý kinh hoàng và các triệu chứng rối loạn căng thẳng hậu chấn thương tâm lý với hành vi của đứa trẻ. Kết quả của phương pháp can thiệp dựa trên sự gắn bó này rất đáng được chú ý. Các cơn giận dữ của con trẻ sẽ giảm bớt, người mẹ sẽ cảm thấy tự tin và thoải mái hơn, giảm đáng kể các triệu chứng rối loạn căng thẳng hậu chấn thương tâm lý do con mình gây ra.

Tác động mạnh mẽ của phương pháp trị liệu này đối với mối quan hệ mẹ con đã khuyến khích Amir tìm hiểu thêm về thuyết gắn bó. Điều này cuối cùng cũng đã dẫn dắt anh đến một khám phá thú vị. Những kết quả nghiên cứu lần đầu tiên được Cindy Hazan, hiện ở Trường Sinh thái học Con người của Đại học Cornell,

và Phillip Shaver ở trường Đại học California-Davis đã chỉ ra cho thấy người lớn thể hiện những kiểu gắn bó với đối tác của mình giống những kiểu gắn bó của con cái với cha mẹ. Khi đọc thêm về sự gắn bó của người lớn, Amir nhận ra được các kiểu hành vi gắn bó ở những người lớn xung quanh mình. Anh nhận ra rằng phát hiện này có thể có những ý nghĩa tiềm năng đáng kinh ngạc đối với đời sống hàng ngày.

NHỮNG NGƯỜI CÓ KIỂU GẮN BÓ AN TOÀN, LO ÂU VÀ NÉ TRÁNH

Thuyết gắn bó phân loại ba “phong cách/cách thức gắn bó” mà ở đó người ta nhận thức và phản ứng với sự thân mật trong các mối quan hệ yêu đương, tương đương với những cách thức gắn bó được tìm thấy ở trẻ con là An toàn, Lo âu và Né tránh. Về cơ bản thì người có kiểu gắn bó *an toàn* cảm thấy thoải mái với sự thân mật và thường là người ấm áp và tràn đầy yêu thương. Người có kiểu gắn bó *lo âu* cũng khao khát sự thân mật, thường suy nghĩ quá nhiều về các mối quan hệ của họ, và có xu hướng lo lắng về khả năng đáp ứng sự yêu thương của đối tác. Người có kiểu gắn bó *né tránh* thì coi sự thân mật là mất sự độc lập và luôn cố gắng giảm

thiếu sự gần gũi. Ngoài ra, những người có kiểu gắn bó khác nhau còn khác nhau ở:

- Quan điểm của họ về sự thân mật và gần gũi
- Cách thức họ giải quyết xung đột
- Thái độ của họ với việc quan hệ tình dục
- Khả năng truyền tải mong muốn và nhu cầu của mình
- Những kì vọng của họ đối với đối tác và về mối quan hệ

Mỗi người trong xã hội chúng ta, dù là vừa mới bắt đầu hẹn hò ai đó hay đã kết hôn bốn mươi năm, đều thuộc vào một trong những nhóm kể trên, hoặc là, hiếm gặp hơn một chút, thuộc vào nhóm kết hợp giữa hai nhóm cuối (lo lắng và né tránh). Trên 50% có kiểu gắn bó an toàn, khoảng 20% có kiểu gắn bó lo lắng, 25% có kiểu gắn bó né tránh, và còn 3–5% còn lại rơi vào nhóm thứ tư ít phổ biến hơn, nhóm hỗn loạn.

Vào những năm 50-60, John Bowlby đã phỏng đoán rằng những nguyên tắc gắn bó được lập trình sẵn trong não bộ của chúng ta và tồn tại suốt cả đời người. Ông tin rằng những nguyên tắc ấy tiếp tục chi phối hành vi của chúng ta không chỉ là lúc còn nhỏ mà cả trong những mối quan hệ yêu đương ở tuổi trưởng thành. Nhưng ý

tưởng này chỉ được Cindy Hazan và Phillip Shaver đưa vào thử nghiệm nhiều thập kỉ sau đó, vào năm 1987. Trong một bài báo có nhiều ảnh hưởng của mình, Cindy Hazan và Phillip Shaver đã chứng minh rằng người lớn có thể thuộc về một trong ba kiểu gắn bó vốn đã được tìm thấy ở trẻ sơ sinh. Nghiên cứu của Hazan và Shaver đã mở ra một lĩnh vực nghiên cứu hoàn toàn mới – sự gắn bó của người lớn – mà trong hai thập kỉ qua đã tạo ra hàng trăm bài báo khoa học và hàng chục cuốn sách mô tả một cách kĩ càng hành vi của người lớn trong các mối quan hệ yêu đương. Những nghiên cứu này đã xác nhận nhiều lần về sự tồn tại của các kiểu gắn bó này ở người lớn ở nhiều quốc gia và nền văn hoá khác nhau, bao gồm Hoa Kỳ, Úc, Canada, Đức, Israel, Ý, Bồ Đào Nha, Hà Lan và Vương quốc Anh.

Hiểu các kiểu gắn bó là một cách dễ dàng và đáng tin cậy để hiểu và dự đoán hành vi của con người trong bất kì tình huống nào của tình yêu. Trên thực tế, một trong những thông điệp chính của thuyết gắn bó này chính là trong các tình huống trong tình yêu, chúng ta được lập trình để hành động theo cách đã được *định trước*.

Các kiểu gắn bó bắt nguồn từ đâu?

Ban đầu người ta cho rằng các kiểu gắn bó của người lớn chủ yếu là một sản phẩm của việc nuôi dạy. Do đó, người ta đưa ra giả thuyết rằng kiểu gắn bó hiện tại của bạn do cách bạn được chăm sóc nuôi dưỡng khi còn nhỏ quyết định. Nếu cha mẹ bạn nhạy cảm, luôn ở bên cạnh và quan tâm bạn, bạn có kiểu gắn bó an toàn; nếu họ không thường xuyên quan tâm bạn, bạn phát triển kiểu gắn bó lo âu; và nếu họ xa cách, cứng nhắc và thờ ơ, bạn phát triển kiểu gắn bó né tránh. Tuy nhiên, ngày nay chúng ta biết rằng phong cách gắn bó ở tuổi trưởng thành bị ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố khác nhau, một trong số đó là cách cha mẹ chăm sóc chúng ta, nhưng một vài yếu tố khác nữa cũng có vai trò là gen và kinh nghiệm sống của chúng ta. Để biết thêm, hãy xem phần Gắn gũi thoải mái: Kiểu gắn bó an toàn trong phần hai.

TỪ SỰ TÒ MÒ THỜI NIÊN THIẾU ĐẾN MỘT DỰ ÁN ĐỂ ĐỜI

Điều đầu tiên Amir đã làm khi anh phát hiện ra những tác động sâu rộng của thuyết gắn bó đối với các

mối quan hệ của người lớn là gọi cho Rachel. Gọi điện như vậy đã là thói quen của chúng tôi kể từ khi tình bạn của chúng tôi bắt đầu ở trường trung học. Bất cứ khi nào chúng tôi hiểu thêm điều gì mới về hành vi của con người, chúng tôi cũng gọi cho nhau. Trong những năm thiếu niên của chúng tôi, để gọi được cho nhau, chúng tôi còn kéo căng dây điện thoại để bàn của gia đình vào phòng ngủ của mình để chúng tôi có thể thảo luận những điều mới được tìm ra, trong khi những thành viên khác của gia đình càng lúc càng mất kiên nhẫn bởi lẽ chúng tôi lấn chiếm thời gian gọi điện quý giá của mọi người.

Lần này khi Amir gọi điện, đó là cuộc gọi giữa hai chiếc điện thoại di động cách nhau vài múi giờ. Chúng tôi không còn là những cậu học sinh nhỏ tuổi hiếu kì. Amir lúc này đã là một bác sĩ tâm thần và nhà thần kinh học, còn Rachel là một nhà tâm lí học giáo dục. “Tốt nhất nên ngồi hẳn xuống để nghe điều này”, Amir nói. “Mình vừa mới đọc được rất nhiều về một lí thuyết mô tả cách mọi người cư xử với nhau ở trong các tình huống của tình yêu chính xác đến kì lạ”. Amir tiếp tục mô tả việc thuyết gán bó giải thích hiệu quả thế nào cho một loạt của các hành vi trong các mối quan hệ của người lớn. Rõ ràng Amir đã rất hào hứng khi anh nhờ Rachel

giúp biến các nghiên cứu khoa học và dữ liệu khoa học mà anh ấy đọc thành các hướng dẫn và lời khuyên thực tế mà mọi người có thể sử dụng để thay đổi một cách thực sự cuộc sống của họ. “Có rất nhiều việc phải làm”, Amir nói với Rachel. “Bạn có muốn tham gia không?” Và rồi chúng tôi bắt tay vào làm, đôi khi làm quần quật, nhiều lúc khiến những người thân yêu của chúng tôi không mấy vui vẻ vì chúng tôi lại nói chuyện điện thoại quá nhiều.

CÂU CHUYỆN CỦA TAMARA VÀ GREG: MỘT GÓC NHÌN MỚI

Chúng tôi đã xem xét lại câu chuyện của người bạn của chúng tôi, Tamara, và nhìn nhận câu chuyện dưới một góc nhìn hoàn toàn mới. Nghiên cứu về sự gắn bó có một nguyên mẫu của Greg, người có kiểu gắn bó né tránh, chính xác đến từng chi tiết. Nó cho chúng ta biết cách anh suy nghĩ, cư xử và hành động với thế giới. Nó còn dự đoán được sự xa cách của anh ta, việc anh bắt lỗi Tamara, việc anh khơi mào những cuộc cãi vã nhau, và cả việc anh rất khó khăn trong việc nói ra câu “Anh yêu em”. Thật thú vị là các kết quả nghiên cứu đã giải thích