

# Tuổi

# 20

**Những năm tháng  
quyết định**

**cuộc đời bạn**

**The defining decade**

**MEG JAY, PH.D.**

NHÀ XUẤT BẢN  
LEAO ĐỘNG - XÃ HỘI



# **TUỔI 20 - NHỮNG NĂM THÁNG QUYẾT ĐỊNH CUỘC ĐỜI BẠN**

Bản quyền tiếng Việt © Công ty Cổ phần Sách Alpha

# Xin đừng hoang phí tuổi 20!

20 – lứa tuổi của tự do, khát khao kiếm tìm những điều mới mẻ, những cuộc gặp gỡ, những khám phá thú vị; 30 – lứa tuổi của công việc, hôn nhân và cuộc sống gia đình. Đó là quan niệm thường thấy ở rất nhiều bạn trẻ hiện nay. Và thế là, suốt những năm tháng tuổi 20, bạn mãi mê vui chơi, mãi mê khám phá mà không có chút định hướng nào cho công việc và cuộc sống của mình sau này. 30 tuổi – bạn chợt giật mình nhìn lại và cảm thấy hoang mang về mọi thứ. Bạn chưa có bất cứ thứ gì trong tay – sự nghiệp, tài sản và một gia đình hạnh phúc của riêng. Lúc này bạn mới vội vàng tìm kiếm một công việc, yêu và cưới vội lấy một người mà tình cảm chẳng hề sâu sắc, tích góp để đến gần cuối đời mới đủ tiền làm nhà – một cuộc sống vội vàng, buồn tẻ và thiếu định hướng cho tương lai. Lúc này, bạn mới ngoái nhìn lại, hối hận và tự nhủ: “Mình đã làm gì? Mình đã nghĩ gì lúc đó nhỉ?”, “Mình thật sự muốn thay đổi lại những điều mà mình đã nghĩ và đã làm ở tuổi 20”.

Cuốn sách Tuổi 20 – Những năm tháng quyết định cuộc đời bạn là một cẩm nang hướng dẫn tâm hồn cho các bạn trẻ lứa tuổi 20 để vượt qua những quan niệm sai lầm rằng, “ta có thể làm bất cứ điều gì”, “ta còn rất nhiều thời gian”, hay “đến 30 tuổi rồi hãy cưới vợ, tậu trâu, làm nhà”.

Cuốn sách được chia thành ba phần: công việc, tình yêu, trí não và cơ thể. Trong từng phần, bạn sẽ được trải nghiệm các tình huống cụ thể, những cách thức suy nghĩ của những con người trong độ tuổi 20. Trong phần “Công việc”, bạn sẽ thấy rằng công việc trong độ tuổi 20 gần như là những công việc mang tính hệ quả nhất về nghề nghiệp mà bạn sẽ có. Bạn sẽ hiểu vì sao những mối quen sơ lại có thể có tác động mạnh mẽ đến sự nghiệp của mình đến thế hay việc tích lũy vốn sống quan trọng đến nhường nào để giúp bạn tìm kiếm được những công việc tốt hơn và đúng với mong muốn hơn. Trong phần “Tình yêu”, bạn sẽ hiểu được vì sao các lựa chọn quan hệ tình

cảm trong những năm tháng tuổi 20 có lẽ còn quan trọng hơn các lựa chọn công việc. Bạn sẽ có những khám phá thú vị về việc sống thử chưa chắc đã là một quyết định đúng đắn dành cho hai người sắp kết hôn, hay việc bạn hoàn toàn có thể tự lựa chọn gia đình cho bản thân mình chứ không phải như quan niệm sai lầm mặc định rằng: “bạn không thể chọn gia đình cho mình mà chỉ có thể chọn bạn bè”. Trong phần “Trí não và cơ thể”, bạn sẽ hiểu được bộ não vẫn tiếp tục phát triển trong những năm 20 tuổi của mình vẫn đang nhào nặn bạn thành người lớn như thế nào, cũng như khi cơ thể bạn trong giai đoạn này bắt đầu bước vào những năm tháng tràn trề nhựa sống nhất. Những gì bạn học được và trải nghiệm trong độ tuổi 20 sẽ gắn chặt vào trí não của bạn và quãng thời gian này chính là cơ hội tốt nhất để bạn điều chỉnh trí não, thay đổi cách bạn suy nghĩ và phản ứng trước các sự vật, sự việc.

Thông điệp xuyên suốt cuốn sách này là hãy bắt đầu sống cuộc sống của bạn và tự chịu trách nhiệm về nó ngay từ bây giờ. Đừng tin vào những lời nói dối rằng tuổi 20 của bạn là độ tuổi của tự do và mơ mộng, mọi thứ đều sẽ diễn ra một cách êm đềm. Một công việc vô nghĩa và các kết nối ngẫu nhiên sẽ không mang lại điều kiện cần thiết để xây dựng danh tiếng của bạn, xác lập những gì bạn quan tâm hay nhớ đến trong tương lai.

Xin đừng lãng phí những năm tháng đẹp nhất của cuộc đời bạn để làm những điều vô nghĩa. Vì vậy, nếu bạn vẫn đang trong độ tuổi này, hãy bắt đầu chuẩn bị trau dồi và bồi đắp những thiếu sót cũng như kinh nghiệm cần có ngay từ bây giờ. Nếu đã trải qua giai đoạn này, xin hãy giúp những người đang và sẽ bước vào giai đoạn này định hướng được trước những “ngã tư đường đời” đầy thông tin nhiễu động và sự bối rối khi phải lựa chọn và bước tiếp. Bởi những điều này sẽ có sức ảnh hưởng vô cùng lớn trong sự nghiệp, hôn nhân và hạnh phúc sau này của bạn – những con người của độ tuổi 20.

Trân trọng giới thiệu tới độc giả cuốn sách vô cùng bổ ích này!

Tháng 9 năm 2014

Công ty Cổ phần Sách Alpha

# Gửi thế hệ Y1 1

Tuổi 20 - Những năm tháng quyết định cuộc đời bạn là cuốn sách dành cho những người trong độ tuổi 20. Các bậc phụ huynh cho rằng cuốn sách này là dành cho họ. Đồng nghiệp nghĩ rằng tôi viết cuốn sách này cho những nhà trị liệu và học giả khác. Khi những người trong độ tuổi 20 hỏi tôi, “Độc giả của cô là ai?”, họ có vẻ thực sự ngạc nhiên, nhưng cũng rất thích thú, khi tôi trả lời, “CHÍNH LÀ BẠN!”

Nhiều người có vẻ ngạc nhiên bởi thay vì nói về những người trong độ tuổi 20, tôi thích nói chuyện với họ hơn. Tôi đã chán cảnh người lớn xúm lại bàn luận về những người ở độ tuổi dưới 30. Những người trong độ tuổi 20 cũng là người trưởng thành và họ xứng đáng được tham gia vào cuộc nói chuyện về chính cuộc đời họ. Văn hóa đại chúng khiến ta tin rằng thanh niên tuổi 20 quá ngẫu, quá khù khờ, lười nhác hoặc quá tẻ nhạt để tham gia vào cuộc nói chuyện kiểu này, nhưng điều này không đúng. Văn phòng của tôi, các khoá học đại học và cao học của tôi đầy những người trong độ tuổi 20 tha thiết muốn có ai đó cùng họ thảo luận về cuộc đời của mình một cách đích thực và hiểu biết. Trong cuốn Tuổi 20 - Những năm tháng quyết định cuộc đời bạn, tôi sử dụng các nghiên cứu và kinh nghiệm điều trị để xua tan những ngộ nhận về độ tuổi 20: rằng 30 là độ tuổi 20 mới, rằng ta không thể chọn gia đình cho mình, rằng làm gì đó muộn hơn nhất thiết là phải làm nó tốt hơn. Nhưng có lẽ điều hoang đờng nhất chính là quan niệm những người trong độ tuổi 20 chưa đủ hiểu biết để quan tâm đến những thông tin này hay khả năng thay đổi cuộc sống của họ.

Những người trong độ tuổi 20 ở thế kỷ XXI – thế hệ Y – không phải là những người sinh ra trong thời kỳ bùng nổ dân số, lập gia đình và được đảm bảo sự nghiệp sớm và nhanh chóng. Họ đang làm những công việc bấp bênh nhất và về nhà vào tối muộn, ở chung với những bạn cùng phòng khó đoán thay vì những người thân yêu. Và thế hệ Y không phải là thế hệ X –

thế hệ đầu tiên trì hoãn toàn bộ chuyện gia đình và sự nghiệp. Họ đang học được từ anh chị em và đồng nghiệp thuộc thế hệ X rằng có những mặt trái của việc đẩy lùi quá xa những mốc quan trọng trong cuộc đời sang tuổi 30 và 40. Họ thấy được những áp lực mà nhiều người thuộc thế hệ X đang phải gánh chịu – và họ muốn có những lựa chọn khác.

Xu hướng đã chuyển từ “Tôi ổn định quá sớm” sang “Tôi bắt đầu quá muộn” và thế hệ Y đang tìm cách đi đúng hướng. Tuy nhiên, khi những mong đợi quá lớn gắn với thế hệ Y gặp phải cuộc Đại Suy thoái, “việc đi đúng hướng” đã trở nên quá xa vời. Tuy vậy, thay vì luyến tiếc những gì mà nền kinh tế – hay cha mẹ – đã làm cho mình, thế hệ Y đã sẵn sàng và đang chờ đợi ai đó hỏi họ. “Bạn sẽ làm gì?”

Từ khi cuốn Tuổi 20 - Những năm tháng quyết định cuộc đời bạn được xuất bản vào tháng 4 năm 2012, số độc giả đông đảo nhất và tốt nhất của cuốn sách là những người trong độ tuổi 20 thuộc thế hệ Y. Tôi đã nhận được nhiều tin nhắn cảm động từ các bậc cha mẹ, chẳng hạn như “Điều duy nhất tôi mong muốn trong Ngày của mẹ 2 năm nay là con tôi sẽ đọc cuốn sách của cô.” Hay từ những người trong độ tuổi 30, “Tôi ước rằng sách của cô được xuất bản khi tôi vẫn đang tuổi đôi mươi.” Nhưng những lời thổ lộ thẳng thắn nhất và nhiều nhất đến từ những người trong độ tuổi 20, qua e-mail, Facebook hay Twitter đã cho tôi biết rằng một cuốn sách dành riêng cho họ có ý nghĩa đến thế nào. Nhưng câu hỏi đặt ra là vì sao những người trong độ tuổi 20 này lại chưa từng có cảm giác được trò chuyện cùng?

Chúng ta có thể quy trách nhiệm cho các điều kiện văn hóa hiện tại, ở đó những người trong độ tuổi 20 phần lớn được bảo trợ và bị “ra rìa”, nơi danh tính của họ thường là con của những người thuộc thời kỳ bùng nổ dân số hơn là chính bản thân con người họ. Nhưng có lẽ cũng là do tôi được thấy một khía cạnh của những người trong tuổi 20 mà phần lớn mọi người không thấy được.

Tôi làm việc với khách hàng trong độ tuổi 20 đầu tiên muốn tham gia tâm lý liệu pháp vào năm 1999 và trong hơn 10 năm tôi gần như không làm gì ngoài việc lắng nghe những người thuộc thế hệ Y nói hàng ngày, sau những cánh cửa đóng kín. Những người trong tuổi 20 ngày nay có thể bị coi là những kẻ chia sẻ quá nhiều, nhưng những gì họ viết trên blog, Facebook và Twitter còn đầy đủ hơn những gì họ nói khi đến văn phòng tôi. Vì vậy tôi biết những điều mà phần lớn mọi người không biết về những người trong độ tuổi 20 – và tôi thậm chí còn biết những điều mà những người ở độ tuổi này không hề biết về bản thân họ.

Nghe có vẻ khác thường, nhưng những người thuộc thế hệ Y cảm thấy nhẹ nhõm và thậm chí là mạnh mẽ hơn, khi ai đó có can đảm mở đầu một cuộc nói chuyện về bản thân họ và về thực tế mà họ sợ phải đề cập đến. Tôi tin tưởng chắc chắn rằng các khách hàng – và độc giả – không sợ bị hỏi những câu hỏi khó; điều họ thật sự sợ hãi là họ sẽ không bị hỏi những câu hỏi khó ấy. Khi những người trong độ tuổi 20 nghe tôi nói, phản ứng thường thấy nhất không phải là “Không thể tin được là cô lại nói vậy,” mà là “Tại sao không ai nói với tôi điều này sớm hơn?”

Những năm tháng tuổi 20 của bạn có ý nghĩa rất quan trọng. 80% những thời điểm có tính định hình nhất cuộc đời là trước năm 35 tuổi. 2/3 tăng trưởng lương cả đời diễn ra vào 10 năm đầu sự nghiệp. Hơn một nửa trong chúng ta sẽ kết hôn, hoặc đang hẹn hò, hoặc sống với bạn đời tương lai trước năm 30 tuổi. Tính cách thay đổi nhiều nhất trong những năm tháng tuổi 20, hơn bất kỳ giai đoạn nào trước hoặc sau đó. Não bộ kết thúc giai đoạn tăng trưởng mạnh nhất vào độ tuổi 20. Khả năng sinh sản của phụ nữ mạnh nhất ở tuổi 28.

Thế hệ Y và cha mẹ, nhà lãnh đạo hay giáo viên hoặc bất cứ ai quan tâm đến vấn đề này, cuộc trò chuyện này thì cuốn sách này là dành cho bạn.



# Lời tựa

Trong một nghiên cứu hiếm hoi về sự gia tăng của tuổi thọ, các nhà nghiên cứu ở Đại học Boston và Đại học Michigan đã tìm hiểu hàng tá những câu chuyện đời được những người thành đạt và nổi tiếng viết lúc cuối đời. Họ quan tâm đến “các trải nghiệm hệ quả trong suốt cuộc đời”, hay những tình huống và con người có ảnh hưởng mạnh nhất đến cuộc đời về sau. Mặc dù các sự kiện quan trọng xuất hiện trải dài từ khi con người sinh ra đến khi chết đi, nhưng những sự kiện quyết định những năm tháng phía trước tập trung nhiều nhất trong giai đoạn tuổi 20.

Khi ta rời gia đình hay trường học, trở nên độc lập hơn cũng là lúc xuất hiện sự tự sinh, thời kỳ mà những gì ta làm sẽ quyết định ta trở thành người như thế nào. Thậm chí có vẻ như thời kỳ trưởng thành là khoảng thời gian kéo dài của các trải nghiệm hệ quả tự truyện – nên càng nhiều tuổi, ta càng định hướng cuộc đời nhiều hơn. Điều này không đúng.

Ở độ tuổi 30, các trải nghiệm mang tính hệ quả bắt đầu chậm dần. Quá trình học hỏi đã kết thúc, hoặc gần kết thúc. Ta đã đầu tư thời gian vào sự nghiệp hoặc không. Ta, hoặc bạn bè của ta, có thể đang xây dựng các mối quan hệ và lập gia đình. Ta có thể đã sở hữu nhà cửa hoặc có những trách nhiệm khác khiến việc chuyển hướng trở nên khó khăn. Với khoảng 80% những sự kiện quan trọng nhất trong đời xảy ra trước năm 35 tuổi, ở độ tuổi 30 hoặc hơn chúng ta phần lớn tiếp tục hoặc sửa chữa những bước đi của mình trong những năm độ tuổi 20.

Điều trở trêu là độ tuổi 20 có thể không cảm nhận được tất cả những ảnh hưởng mang tính hệ quả đó. Ta dễ dàng cho rằng những trải nghiệm quan trọng của cuộc đời bắt đầu bằng những thời điểm quan trọng và những cuộc gặp gỡ thú vị, nhưng sự thật không phải thế.

Các nhà nghiên cứu trong cùng đề tài này tìm ra rằng phần lớn những sự kiện quan trọng và bền vững – những sự kiện dẫn đến việc có hay không có thành công trong sự nghiệp, của cải cho gia đình, hạnh phúc cá nhân – phát triển qua nhiều ngày, nhiều tuần hay nhiều tháng chứ ít có tác động mạnh tức thì nào. Tầm quan trọng của những trải nghiệm này vào thời điểm đó chưa hẳn đã rõ ràng, nhưng khi ngẫm lại, các đối tượng nhận ra rằng những sự kiện này đã định hình tương lai của họ một cách mạnh mẽ. Cuộc đời của chúng ta được quyết định phần lớn bởi những khoảnh khắc có ảnh hưởng sâu rộng ở độ tuổi 20 mà có khi ta còn không nhận ra được.

Cuốn sách này viết về việc nhận ra những khoảnh khắc mang tính định hình ở độ tuổi 20 ấy. Nó viết về lý do tại sao tuổi 20 của bạn lại đóng vai trò quan trọng và làm thế nào để tận dụng tối đa khoảng thời gian này.

Khi Kate bắt đầu tham gia trị liệu tâm lý, cô đang làm công việc phục vụ bàn, đã sống chung – và cãi nhau – với bố mẹ cô được hơn một năm. Bố cô đã gọi đến để đặt lịch cuộc hẹn trị liệu đầu tiên cho cô. Cả hai đều đoán rằng các vấn đề rắc rối giữa cha và con gái sẽ nhanh chóng được đưa lên thảo luận trước tiên. Nhưng điều khiến tôi chú ý nhất là Kate đang lãng phí những năm tháng tuổi 20 của mình. Lớn lên ở thành phố New York, 26 tuổi và đang sống ở Virginia, cô vẫn chưa có bằng lái xe, dù điều này hạn chế các cơ hội việc làm dành cho cô và khiến cô cảm thấy mình chỉ là một hành khách trong chính hành trình của đời mình. Việc Kate thường xuyên muộn giờ hẹn với tôi cũng liên quan một phần đến chuyện đó.

Khi tốt nghiệp đại học, Kate đã hy vọng được trải nghiệm những năm tháng rộng mở của độ tuổi 20, điều mà bố mẹ đã luôn tích cực khuyến khích cô. Bố mẹ cô kết hôn ngay sau khi tốt nghiệp đại học vì họ muốn cùng nhau đi châu Âu và trong những năm đầu thập niên 1970, đối với gia đình hai bên, điều này là không thể tha thứ. Họ đi hưởng tuần trăng mật ở Ý và quay trở lại khi mẹ cô mang thai. Bố Kate dùng tấm bảng kế toán để mưu sinh trong khi mẹ cô bận rộn nuôi dưỡng 4 đứa trẻ và Kate là đứa nhỏ nhất trong số

đó. Cho đến thời điểm này, Kate đang dành những năm tháng tuổi 20 để bù lại những gì bố mẹ cô đã bỏ lỡ. Cô cho là mình nên tận hưởng khoảng thời gian đẹp nhất cuộc đời này, nhưng ng ược lại, cô hầu như chỉ cảm thấy căng thẳng và lo âu. “Những năm tháng tuổi 20 của tôi thật đáng sợ”, cô nói “Không ai bảo cho tôi biết rằng nó sẽ khó khăn đến thế này.”.

Kate lấp đầy tâm trí mình bằng những bi kịch của độ tuổi 20 nhằm sao lãng bản thân khỏi tình hình thực tại của cuộc đời mình và có vẻ cô cũng muốn điều tương tự trong những giờ trị liệu tâm lý. Khi đến các buổi trị liệu, cô tháo đôi giày Toms, xắn ống quần jeans và cập nhật cho tôi về dịp cuối tuần. Các cuộc trò chuyện của chúng tôi thường rất “đa phương tiện” khi cô lôi e-mail và ảnh ra để khoe với tôi và tiếng chuông tin nhắn luôn xuất hiện trong các buổi trị liệu của chúng tôi với những tin tức thời sự nóng hổi nhất. Đầu đó giữa các cập nhật cuối tuần của Kate, tôi phát hiện ra rằng: Cô nghĩ mình có thể thích làm công việc gây quỹ và hy vọng sẽ tìm ra được thứ mình muốn làm vào tuổi 30. “30 tuổi là tuổi 20 mới,” cô nói.

Tôi quá tâm huyết với độ tuổi 20 để có thể khiến Kate, hay bất kỳ người nào khác trong độ tuổi này, lãng phí thời gian của họ. Là một chuyên gia trị liệu tâm lý lâm sàng với chuyên môn trong lĩnh vực phát triển của người trưởng thành, tôi đã thấy vô số những người trong độ tuổi 20 dành quá nhiều năm sống mà không có tầm nhìn. Điều tệ hơn nữa chính là những giọt nước mắt của những người trong độ tuổi 30 hay 40 vì họ đang phải trả một cái giá quá đắt – trong sự nghiệp, tình cảm, con cái, kinh tế – vì đã thiếu tầm nhìn trong những năm tháng tuổi 20. Tôi yêu mến Kate và muốn giúp đỡ cô, nên tôi đề nghị cô phải đến đúng giờ. Tôi cắt ngang những câu chuyện về cuộc hẹn hò mới nhất để hỏi thăm tình hình bằng lái xe và tìm việc làm của cô. Có lẽ điều quan trọng nhất là Kate và tôi đã tranh cãi rằng việc trị liệu tâm lý – và những năm tháng tuổi 20 của cô – nên diễn ra như thế nào.

Kate tự hỏi liệu cô có nên dành vài năm trị liệu tâm lý để giải quyết mối quan hệ với bố mình hay không, hay là sử dụng số tiền và thời gian đó cho tấm vé tàu lửa Eurail xuyên châu Âu trên hành trình tìm kiếm bản thân mình. Tôi chẳng bầu chọn cho ý tưởng nào cả. Tôi bảo Kate rằng trong khi hầu hết các chuyên gia tâm lý đều đồng tình với Socrates rằng “Cuộc đời chưa được tìm hiểu thì chẳng đáng sống”, thì có một câu trích dẫn ít nổi tiếng hơn của chuyên gia tâm lý người Mỹ tên là Sheldon Kopp có lẽ lại quan trọng hơn: “Cuộc đời chưa sống qua thì chẳng đáng tìm hiểu.”

Tôi giải thích rằng mình sẽ thật vô trách nhiệm nếu cứ ngồi im nhìn những năm tháng nền tảng nhất của cuộc đời Kate đi qua như thế. Chúng tôi sẽ thật khinh suất nếu chỉ tập trung vào quá khứ của Kate trong khi tôi biết rằng tương lai của cô đang bị đe dọa. Thật không công bằng khi bàn về cuối tuần của cô trong khi chính những ngày trong tuần mới làm cô không vui. Tôi cũng thực sự cảm thấy rằng mối quan hệ giữa Kate và bố mình sẽ chẳng thể thay đổi được cho đến khi nào cô có điều gì mới mẻ hơn.

Không lâu sau các cuộc trò chuyện này, Kate đến văn phòng tôi và ngồi sụp xuống ghế. Cô trông rất kích động và giàn giụa nước mắt, thật không hề giống cô khi bình thường, cô nhìn ra cửa sổ và lắc lắc chân đầy lo lắng khi kể tôi nghe về bữa ăn xế sáng chủ nhật với 4 người bạn thời đại học. Hai người đến thị trấn để tham gia một hội thảo. Một người vừa trở về từ Hy Lạp sau khi thu âm những bản đồng dao cho bài luận văn nghiên cứu. Một người khác thì dẫn theo vị hôn phu. Khi cả nhóm ngồi với nhau, Kate nhìn quanh và cảm thấy mình lạc lõng. Cô muốn những gì bạn bè mình đang có – một công việc, một mục tiêu hay một người bạn trai – vì vậy cô dành cả ngày còn lại để tìm kiếm trên Craigslist [3](#). Hầu hết các công việc (và đàn ông) đều không có vẻ gì thú vị. Với những người có vẻ thú vị thì cô bắt đầu nghi ngờ rằng mình sẽ chẳng bao giờ có được. Kate đi ngủ với cảm giác gần như bị phản bội.

Trong văn phòng tôi, cô kể, “Những năm tháng tuổi 20 của tôi đã trôi qua quá nửa. Khi ngồi ở nhà hàng đó, tôi nhận ra rằng mình chẳng có gì đáng để kể. Chẳng có bản sơ yếu lý lịch ra hồn. Người yêu cũng không. Tôi thậm chí chẳng biết mình đang làm gì ở đây nữa”. Cô vớ lấy mẫu khăn giấy và òa khóc. “Tôi thật sự rất tin vào cái ý niệm rằng việc xác định rõ đường đời của mình đang được đánh giá quá cao. Giờ đây, tôi lại ước gì mình đã... tôi không biết nữa... sống có mục đích hơn.”

Vẫn chưa có gì là quá trễ, nhưng cô cần phải bắt đầu thay đổi ngay. Vào thời điểm quá trình trị liệu tâm lý của Kate kết thúc, cô đã có căn hộ riêng, bằng lái xe, một người bạn trai và là người gây quỹ cho một tổ chức phi lợi nhuận. Thậm chí mối quan hệ của cô và bố cũng đang được cải thiện. Trong buổi trị liệu cuối cùng, Kate cảm ơn tôi đã giúp cô bắt kịp được cuộc đời. Cô nói rằng cuối cùng cô cũng cảm thấy mình đang sống.

Những năm tháng tuổi 20 là thực tại và nên được sống như vậy. Thứ văn hóa “30 tuổi là tuổi 20 mới” bảo với chúng ta rằng những năm tháng 20 tuổi chẳng hề quan trọng. Freud từng nói “Tình yêu và sự nghiệp, sự nghiệp và tình yêu... tất cả chỉ có vậy thôi” và những điều này đang hình thành chậm hơn trước đây.

Vào thời bố mẹ Kate đang trong độ tuổi 20, một người 21 tuổi thông thường đã kết hôn và đang chăm sóc con nhỏ. Chuyện học hành kết thúc ở trung học hoặc có lẽ là đại học, các bậc phụ huynh trẻ tập trung kiếm tiền và chăm sóc nhà cửa. Vì thời đó, thu nhập của một người thường đã đủ nuôi cả gia đình nên đàn ông đi làm nhưng đa phần phụ nữ thì không. Những người đàn ông hay phụ nữ có công việc có thể làm trong lĩnh vực đó suốt đời. Thời đó, giá nhà trung bình ở Mỹ khoảng 17.000 đô-la. Ly dị và thuốc tránh thai vừa bắt đầu trở thành xu hướng mới.

Rồi sau đó, trong quãng thời gian một thế hệ, một cuộc chuyển biến văn hóa to lớn đã diễn ra. Tràn ngập thị trường là các sản phẩm tránh thai thân thiện với người dùng và các công sở cũng ngập tràn nữ giới. Bước vào thiên

niên kỷ mới, chỉ khoảng một nửa những người trong độ tuổi 20 kết hôn trước tuổi 30 và thậm chí còn ít hơn số này quyết định sinh con, khiến những năm tháng tuổi 20 trở thành thời đại của sự tự do mới tìm thấy. Ta bắt đầu nghe thấy quan điểm rằng có lẽ việc học đại học quá tốn kém và không còn quá cần thiết nữa, tuy nhiên việc học cao học lại thực sự cần thiết và trong cả hai trường hợp đều có một khoảng thời gian dành cho việc “tạm nghỉ.”

Trong suốt hàng trăm năm, những người trong độ tuổi 20 đã chuyển dịch trực tiếp từ chỗ là những thanh thiếu niên sang người trưởng thành, và chỉ trong vài thập kỷ, một thời kỳ phát triển mới đã mở ra. Những người trong độ tuổi 20 như Kate hoang mang không biết mình nên làm gì với khoảng thời gian này.

Những năm tháng tuổi 20 có thể được coi là giai đoạn lỡ cỡ. Một bài báo năm 2001 của tạp chí Economist đã giới thiệu “Nền kinh tế tiểu thư Jones” và một trang bìa năm 2005 của tạp chí Time đã giật dòng tít lớn “Gặp gỡ những người lỡ cỡ”, cả hai đều chỉ ra rằng những năm tháng tuổi 20 ngày nay được xem là những năm tháng khả dụng được bồi trơn bằng nguồn thu nhập khả dụng. Đến năm 2007, giai đoạn tuổi 20 được gán cho cái tên những năm tháng phiêu lưu – giai đoạn để lang thang đây đó. Các nhà báo và các nhà nghiên cứu khắp nơi đều bắt đầu đặt cho những người trong độ tuổi 20 những biệt danh ngớ ngẩn như trẻ-trưởng-thành, người-tiền-trưởng-thành và thanh-niên-đang-trưởng-thành.

Một số người nói những năm tháng tuổi 20 là thời niên thiếu kéo dài, trong khi một số khác lại gọi đó là giai đoạn bắt đầu trưởng thành. Cái gọi là thời gian biểu thay đổi của giai đoạn trưởng thành này đã giáng cấp những người trong độ tuổi 20 xuống thành “những-người-không-hẳn-là-người-lớn” vào lúc mà họ cần phải tham gia nhiều nhất. Những người trong độ tuổi 20 như Kate đã bị cuốn vào cơn lốc của những cường điệu và hiểu lầm,

phần lớn trong số này đã tầm thường hóa cái thực ra là thập niên định hình rõ nhất cuộc đời trưởng thành của chúng ta.

Tuy nhiên, thậm chí ngay cả khi chối bỏ những năm tháng tuổi 20 này, ta vẫn phải công nhận sức ảnh hưởng của chúng chúng. Những năm tháng tuổi 20 chưa bao giờ trở thành hệ tư tưởng của thời đại nhiều đến thế. Văn hóa đại chúng tập trung đến mức gần như ám ảnh vào những năm tháng tuổi 20 đến độ như thế những năm tháng này là những gì duy nhất tồn tại. Những đứa trẻ nổi tiếng và những đứa nhóc đời thường, tất cả đều dành tuổi trẻ của chúng để hành động như thế chúng 20 tuổi, trong khi đó những người lớn trưởng thành và những bà nội trợ thực thụ thì lại ăn vận và trang điểm trông như mới 29 tuổi. Người trẻ trông già đi còn người lớn lại trông trẻ hơn, kéo cái gọi là tuổi thọ của người trưởng thành thành một chuyến du ngoạn những năm tháng tuổi 20 dài đằng dặc. Thậm chí một từ mới – tuổi trẻ bất biến – đã được tạo ra để miêu tả cách sống tương tự, với cùng một mức độ, từ thời niên thiếu đến khi qua đời.

Đây là một thông điệp mâu thuẫn và nguy hiểm. Ta bị dẫn dụ để tin rằng những năm tháng tuổi 20 không quan trọng, tuy nhiên, với việc tán dương và gần như ám ảnh với độ tuổi 20 này, hầu như chẳng có gì nhắc nhở chúng ta về bất kỳ điều gì khác quan trọng trong cuộc đời này nữa. Điều này khiến quá nhiều người hoang phí những năm tháng nhiều biến đổi quan trọng nhất cuộc đời trưởng thành và phải trả giá cho điều đó trong những thập niên về sau.

Quan điểm văn hóa của chúng ta về những năm tuổi 20 cũng giống như thói hoa mỹ phi lý kiểu Mỹ ngày xưa. Những người ở độ tuổi 20 trong thế kỷ XXI đã lớn lên cùng niềm đam mê công nghệ số, bong bóng nhà đất và sự bùng nổ của phố Wall. Các công ty mới thành lập tự huyễn hoặc bản thân rằng những trang web đẹp đẽ sẽ sản sinh ra tiền bạc và nhu cầu; các cá nhân thì không biết chính xác lượng chất béo và năng lượng đi kèm trong những đồ ăn nhanh; các chủ sở hữu nhà đất đặt hy vọng quá lớn vào những căn

nhà từng được đánh giá cao; các nhà quản lý tài chính ảo tưởng thị trường sẽ luôn trên đà đi lên. Người trưởng thành ở tất cả các độ tuổi đã để cho cái mà các nhà tâm lý học gọi là “niềm lạc quan phi thực tế” – cái ý tưởng rằng sẽ chẳng có gì tồi tệ xảy đến với bạn – đánh bật logic và lý trí. Người trưởng thành ở mọi địa vị đều thất bại khi làm bài toán này. Giờ đây, những người trong độ tuổi 20 đang được sắp đặt để trở thành một bong bóng khác sẵn sàng nổ tung.

Trong văn phòng mình, tôi đã được chứng kiến điều đó.

Cuộc đại khủng hoảng và hậu quả tiếp diễn của nó đã khiến những người trong độ tuổi 20 trở nên ngây thơ, thậm chí là tan vỡ. Những người trong độ tuổi 20 giờ đây có học vấn nhiều hơn bất kỳ thế hệ nào trước đây, nhưng chỉ một phần nhỏ trong số này tìm được việc làm sau khi tốt nghiệp đại học. Rất nhiều công việc khởi điểm đã được chuyển ra nước ngoài khiến những người trong độ tuổi 20 càng thêm khó khăn để có được một vị trí chắc chắn tại quê nhà. Với nền kinh tế hẹp dần và dân số bùng nổ, tình trạng thất nghiệp đang ở mức cao nhất trong nhiều thập kỷ. Vị trí thực tập không lương nay được xem là công việc khởi điểm. Khoảng 1/4 những người trong độ tuổi 20 không có việc làm và 1/4 khác chỉ làm việc bán thời gian. Những người trong độ tuổi 20 có việc làm được trả lương kiếm được ít hơn so với những người trong độ tuổi 20 những năm 1970 sau khi lạm phát được điều chỉnh.

Do các công việc ngắn hạn đã thay thế những sự nghiệp lâu dài ở Mỹ, nên một người trong độ tuổi 20 thường sẽ nhảy việc liên tục trong giai đoạn này. 1/3 trong số đó sẽ chuyển nhà trong bất kỳ năm nào, thậm chí xa cả gia đình và bạn bè cũng như rải sơ yếu lý lịch ở khắp nơi. Khoảng 1/8 trong số này sẽ quay về nhà sống cùng bố hoặc mẹ, ít nhất một phần vì lương bổng bị cắt giảm, dẫn đến việc họ không thể tự chi trả cho cuộc sống. Ngoài ra, các khoản nợ học phí đại học đang đến hạn, với số lượng sinh viên nợ hơn 40.000 đô-la đã tăng lên gấp 10 lần trong 10 năm qua.



Có vẻ như ai cũng muốn trở thành một người trong độ tuổi 20, ngoại trừ chính bản thân những người đang ở trong độ tuổi đó. Lại một lần nữa, “30 tuổi là tuổi 20 mới” đang bắt đầu gây ra một phản ứng mới: “Hy vọng là không phải vậy!”.

Hàng ngày, tôi làm việc với những người trong độ tuổi 20 cảm thấy bị lừa gạt trắng trợn bởi quan niệm rằng những năm tháng này sẽ là những năm tháng tuyệt vời nhất trong cuộc đời họ. Mọi người tưởng tượng rằng trị liệu tâm lý cho những người trong độ tuổi 20 là lắng nghe những chuyện phiêu lưu và rủi ro của những kẻ vô lo và đúng là có phần như vậy thật. Nhưng đằng sau những cánh cửa đóng kín, các khách hàng của tôi lại có nhiều điều đáng ngại để kể:

- Tôi thấy mình như đang trôi giữa đại dương bao la. Như thể tôi có thể bơi theo bất kỳ hướng nào nhưng tôi lại không thấy đất liền ở đâu cả, vì thế tôi chẳng biết đường nào để đi.
- Tôi thấy mình cứ phải tiếp tục thả mồi nhử và đoán xem cái gì sẽ mắc câu.
- Tôi không ngờ rằng có lúc mình sẽ khóc trong phòng vệ sinh ở công ty hàng ngày như thế.
- Những năm tháng tuổi 20 là một cách nhìn hoàn toàn mới về thời gian. Đó là một khoảng thời gian dài và cả một núi việc cần phải xảy ra bằng cách nào đó.
- Chị tôi 35 tuổi và độc thân. Tôi sợ rằng điều tương tự sẽ xảy ra với mình.
- Tôi rất mong ngóng được giải phóng khỏi những năm 20 tuổi của mình.
- Tốt hơn hết là tôi không nên vẫn đang làm việc này ở tuổi 30.
- Đêm qua, tôi đã cầu nguyện mong sao có thể chắc chắn về dù chỉ một điều nào đó trong đời mình.

Có 50 triệu người trong độ tuổi 20 tại Mỹ, hầu hết họ đang sống trong tình trạng bất ổn đáng kinh ngạc chưa từng thấy. Nhiều người không biết họ sẽ làm gì, sống ở đâu, hay sẽ quen ai trong hai hay thậm chí là 10 năm tới. Họ không biết khi nào họ sẽ hạnh phúc hoặc khi nào sẽ trả được các hóa đơn. Họ tự hỏi liệu mình nên trở thành nhiếp ảnh gia, luật sư, nhà thiết kế hay nhân viên ngân hàng. Họ không biết mình còn cách mối quan hệ tình cảm như mong muốn của mình chỉ vài ngày thôi hay nhiều năm nữa. Họ lo lắng về việc liệu họ sẽ có gia đình hay không và liệu cuộc hôn nhân của họ có bền vững? Đơn giản nhất, họ chẳng biết liệu cuộc đời họ có ổn hay không và không biết bản thân cần phải làm gì.

Tình trạng bất ổn định khiến ta lo âu và sự sao lãng chính là thứ thuốc phiện trong thế kỷ XXI. Chính vì thế, những người trong độ tuổi 20 như Kate sẽ bị dụ dỗ và thậm chí là được khuyến khích để ngó lơ và trở thành những kẻ lơ đãng, để nhắm mắt lại và mong đợi điều tốt đẹp nhất sẽ đến với mình. Một bài báo năm 2011 trên tạp chí New York tuyên bố “những đứa trẻ này thật ra khá ổn” và giải thích rằng tuy những người trong độ tuổi 20 ngày nay đang phải đối mặt với tình trạng kinh tế tồi tệ nhất kể từ Thế chiến II, nhưng họ vẫn đầy lạc quan. Bài báo giải thích rằng với âm nhạc trực tuyến miễn phí, “bạn không cần phải có tiền để mua một bộ sưu tập đĩa hát vĩ đại”. Facebook, Twitter, Google và các ứng dụng miễn phí “đã khiến cuộc sống dựa trên khoản ngân sách nhỏ bé của bạn trở nên thú vị hơn”, bài báo cam đoan.

Có một câu thành ngữ rằng “hy vọng là bữa sáng ngon lành nhưng lại là bữa tối dở tệ”. Tuy hy vọng là một trạng thái tinh thần hữu ích có thể giúp nhiều người trong độ tuổi 20 đang bị đè nén có thể rời khỏi giường mỗi sáng, thì vào cuối ngày họ lại cần nhiều hơn chủ nghĩa lạc quan đơn thuần bởi vào cuối những năm tuổi 20, nhiều người sẽ muốn có nhiều hơn là chỉ những bộ sưu tập đĩa hát và các trò tiêu khiển.

Thậm chí còn thuyết phục hơn nhiều so với các buổi trị liệu với những người trong độ tuổi 20 đang gặp khó khăn, chính là các buổi trị liệu với những người lỡ cỡ đầu tiên, giờ đây đã ở độ tuổi 30 và 40, tôi ước rằng họ đã làm một số điều khác đi. Tôi đã tận mắt chứng kiến nỗi đau thật sự khi có người nhận ra rằng cuộc đời mình sẽ không khác đi mấy. Ta nghe nói rằng “30 là tuổi 20 mới”, nhưng – dù có suy thoái hay không – với công việc, tình yêu, trí não và cơ thể thì tuổi 40 chắc chắn không phải là tuổi 30 mới.

Nhiều người trong độ tuổi 20 cho rằng cuộc đời sẽ nhanh chóng ổn định sau tuổi 30 và có lẽ vậy. Nhưng đó vẫn sẽ là một cuộc đời khác. Ta hình dung rằng nếu không có gì xảy ra trong những năm tháng tuổi 20 thì sau đó mọi chuyện vẫn có thể diễn ra trong những năm 30 tuổi. Ta nghĩ rằng bằng cách né tránh phải đưa ra các quyết định lúc này, ta vẫn giữ được mọi lựa chọn cho tương lai – nhưng việc không lựa chọn cũng chính là một lựa chọn.

Khi còn quá nhiều việc cần phải làm, trong những năm tháng tuổi 30, ta sẽ phải chịu áp lực lớn để bước tiếp, kết hôn, chọn một thành phố để sinh sống, kiếm tiền, mua nhà, tận hưởng cuộc sống, học cao học, khởi nghiệp, thăng tiến, tiết kiệm tiền để dưỡng già, có hai hay ba đứa con trong một khoảng thời gian ngắn hơn xưa. Nhiều điều trong số này không tương thích với nhau và như các nghiên cứu bắt đầu cho thấy gần đây, đơn giản là khó khăn hơn nhiều khi phải thực hiện tất cả những việc này cùng một lúc trong những năm 30 tuổi.

Cuộc đời không kết thúc ở tuổi 30 nhưng nó sẽ mang lại cảm giác rất khác biệt. Sơ yếu lý lịch chắp vá không liền mạch trước đây phản ánh sự tự do của những năm tháng tuổi 20 bất chợt có vẻ đáng ngờ và đáng xấu hổ. Cuộc hẹn hò tử tế đầu tiên sẽ chẳng dẫn đến nhiều mộng tưởng lãng mạn về “nửa kia” nữa, mà dẫn đến những tính toán về thời điểm sớm nhất có thể kết hôn và có con.

Đương nhiên, với nhiều người điều này có thể xảy ra và với việc đưa con đầu lòng chào đời, các cặp đôi trong độ tuổi 30 thường nói về mục tiêu và ý nghĩa mới của cuộc đời. Đó cũng có thể là cảm giác hối tiếc sâu sắc và đau đớn: biết rằng sẽ rất khó khăn để chu cấp cho con mình những thứ mà giờ đây họ ước mình có thể; thấy rằng các vấn đề về khả năng sinh sản và nổi kiệt sức hoàn toàn đang án ngữ trên con đường xây dựng gia đình mà giờ đây họ mong muốn; nhận ra rằng họ sẽ gần 60 tuổi khi con mình vào đại học và có lẽ đã 70 tuổi tại đám cưới của chúng; nhận ra rằng có thể họ sẽ không bao giờ biết mặt cháu mình.

Các bậc phụ huynh như bố mẹ của Kate rất chủ tâm bảo vệ con mình khỏi vết nhơ khủng hoảng tuổi trung niên của họ – nỗi hối tiếc của họ khi ổn định cuộc sống quá sớm – đến mức những phụ huynh này không nhìn thấy được một kiểu khủng hoảng tuổi trung niên hoàn toàn mới đang tiến đến. Khủng hoảng tuổi trung niên hậu thiên niên kỷ là việc nhận ra rằng trong khi đang bận rộn đảm bảo mình đã không bỏ lỡ bất kỳ điều gì, ta lại xếp đặt để chính mình bỏ qua một số thứ quan trọng nhất. Đó là nhận ra rằng làm việc gì đó muộn hơn không có nghĩa là làm tốt hơn. Có quá nhiều người trong độ tuổi 30 và 40 thông minh và đầy thiện chí khá đau lòng khi họ phải dành cả phần đời còn lại để bắt kịp cuộc sống vốn bị bỏ lỡ. Họ nhìn chính mình – và nhìn tôi đang ngồi ở phía bên kia phòng làm việc – và nói về những năm tháng tuổi 20 của họ, “Tôi đã làm gì lúc đó? Tôi đã nghĩ gì lúc đó?”

Tôi khuyến khích những người trong độ tuổi 20 hãy giành lại những năm tháng của mình, địa vị của người trưởng thành và tương lai của mình. Cuốn sách này sẽ cho họ thấy vì sao họ nên làm thế và họ có thể làm điều đó như thế nào.

Trong những trang tiếp theo, tôi muốn thuyết phục bạn rằng tuổi 30 không phải là tuổi 20 mới. Không phải vì những người trong độ tuổi 20 ổn định cuộc sống muộn hơn bố mẹ mình ngày xưa. Hầu như mọi người đều đồng ý

rằng sự nghiệp và tình yêu đến muộn hơn, ít nhất là do ảnh hưởng của nền kinh tế cũng như vì họ có thể. Tôi muốn thuyết phục bạn rằng tuổi 30 không phải là tuổi 20 mới chính vì chúng ta đang ổn định cuộc sống muộn hơn trước đây. Điều này không khiến những năm tháng tuổi 20 trở thành khoảng thời gian vô dụng, vô nghĩa mà là một giai đoạn phát triển đẹp đẽ chỉ có một lần.

Trong hầu hết các lĩnh vực của quá trình phát triển, giai đoạn quyết định là khoảng thời gian ta dễ dàng phát triển và thay đổi, khi mà chỉ cần một sự tiếp xúc mở mang đơn giản cũng có thể dẫn đến biến đổi đáng kể. Trẻ con có thể chẳng cần nỗ lực mà vẫn học được bất kỳ ngôn ngữ nào chúng được nghe trước tuổi lên 5. Chúng ta phát triển thị giác trong giai đoạn từ 3 đến 8 tháng tuổi. Các giai đoạn quyết định này chính là cánh cửa mở ra các cơ hội để việc học hỏi diễn ra nhanh chóng. Sau giai đoạn đó, mọi thứ không còn dễ dàng như vậy nữa.

Những năm tháng tuổi 20 chính là giai đoạn quyết định sự trưởng thành.

Đây là những năm tháng ta có thể bắt đầu cuộc đời mà ta mong muốn một cách dễ dàng nhất. Và bất kể ta làm gì đi nữa, thì những năm tháng tuổi 20 là một điểm cong – sự cải tổ vĩ đại – giai đoạn khi các trải nghiệm ta có sẽ ảnh hưởng một cách không cân đối đến cuộc đời trưởng thành mà ta sẽ sống.

Trong các phần mang tên “Công việc”, “Tình yêu” và “Trí não và cơ thể”, chúng ta sẽ được biết về bốn giai đoạn quyết định riêng biệt – nhưng liên quan mật thiết với nhau – mở ra trong những năm tháng tuổi 20. Trong phần “Công việc,” ta sẽ tìm hiểu vì sao những công việc trong độ tuổi 20 tuổi gần như là những công việc mang tính hệ quả nhất về kinh tế và nghề nghiệp mà ta sẽ có – mặc dù chúng có vẻ không mấy hấp dẫn. Trong phần “Tình yêu”, chúng ta sẽ hiểu được vì sao những lựa chọn quan hệ tình cảm trong những năm tháng tuổi 20 có lẽ còn quan trọng hơn các lựa chọn công việc. Và trong phần “Trí não và cơ thể”, ta sẽ hiểu được trí não vẫn đang

phát triển trong những năm 20 tuổi của ta vẫn đang nhào nặn ta thành người lớn như thế nào, cũng như khi cơ thể của ta trong giai đoạn này bắt đầu bước vào những năm tháng màu mỡ nhất.

Các nhà báo có thể đặt câu hỏi với các tiêu đề như “Độ tuổi 20 thì sao?” và “Tại sao họ không chịu trưởng thành?”, nhưng thực ra những năm tháng tuổi 20 chẳng có gì bí ẩn. Chúng ta biết những năm tháng đó diễn biến ra sao và những người trong độ tuổi 20 ở khắp nơi đều xứng đáng được biết điều đó.

Trong các chương sau đây, tôi kết hợp giữa nghiên cứu mới nhất về sự phát triển của người trưởng thành với những câu chuyện chưa từng kể trước đây của các khách hàng và sinh viên của tôi. Tôi sẽ chia sẻ những gì mà các nhà tâm lý học, các nhà xã hội học, các nhà thần kinh học, các nhà kinh tế học, các chuyên viên quản trị nhân sự và các chuyên gia dân số biết về sức mạnh đặc biệt của những năm tháng tuổi 20 cũng như cách chúng định hình cuộc đời của chính bản thân tôi. Cùng lúc đó, tôi sẽ thách thức những nhận thức sai lầm do ảnh hưởng của truyền thông gây nên cho những năm tháng tuổi 20 và cho thấy rằng hiểu biết chung của xã hội về giai đoạn này thường sai lầm ra sao.

Chúng ta sẽ hiểu được vì sao những người mà ta gần như không quen biết, chứ không phải những người bạn thân nhất của ta, mới là những người giúp cải thiện cuộc đời ta một cách mạnh mẽ nhất. Chúng ta sẽ thấy rằng gia nhập vào môi trường công việc sẽ khiến ta cảm thấy tốt hơn thay vì tệ hơn như thế nào. Chúng ta sẽ hiểu được lý do mà sống chung không hẳn là cách tốt nhất để kiểm chứng một mối quan hệ tình cảm. Chúng ta sẽ hiểu được rằng tính cách ta thay đổi trong những năm tháng tuổi 20 nhiều hơn bất kỳ giai đoạn nào trước hay sau đó. Chúng ta sẽ thấy rằng chúng ta chọn lựa gia đình cho mình chứ không chỉ bạn bè như thế nào. Chúng ta sẽ hiểu rằng sự tự tin tăng lên không chỉ từ trong ra ngoài mà còn từ ngoài vào trong. Chúng ta sẽ thấy những câu chuyện kể về bản thân mình sẽ ảnh hưởng như

thế nào đến những người ta hẹn hò và các công việc ta sẽ làm. Chúng ta sẽ bắt đầu bằng cách tìm hiểu vì sao câu trả lời hay nhất cho câu hỏi “Tôi là ai?” không phải là một cuộc khủng hoảng danh tính kéo dài mà là một hay hai mảnh của cái gọi là vốn sống.

Không lâu trước đây, những người trong độ tuổi 20 như bố mẹ Kate đã cùng nhau bước xuống lễ đường trước khi suy nghĩ tường tận xem bản thân họ là ai. Họ đưa ra những quyết định lớn nhất cuộc đời trước khi bộ não của họ biết phải đưa ra quyết định như thế nào. Giờ đây, những người trong độ tuổi 20 ở thế kỷ XXI có cơ hội xây dựng cuộc đời mà họ mong muốn – cuộc đời mà ở đó công việc, tình yêu, bộ não và cơ thể có thể cùng nhau vận hành. Nhưng điều này không đến cùng tuổi tác hay chủ nghĩa lạc quan. Như Kate đã nói, cần có chủ đích và một vài thông tin hữu ích nếu không ta sẽ bỏ lỡ nó. Và lâu nay, thật khó để tìm thấy chúng.

Một đồng nghiệp của tôi đã ví những người trong độ tuổi 20 như những chiếc máy bay rời thành phố New York để đến nơi nào đó ở phía Tây. Ngay sau khi cất cánh, một thay đổi nhỏ trong hành trình sẽ tạo nên khác biệt giữa việc hạ cánh ở Seattle hay ở San Diego. Nhưng một khi máy bay đã gần đến San Diego, chỉ cần một cú ngoặt lớn, nó sẽ lại chuyển hướng bay về phía Tây Bắc.

Cũng như vậy, trong những năm tháng tuổi 20, chỉ một biến chuyển nhỏ cũng có thể thay đổi đáng kể cuộc đời ta trong những năm 30 tuổi và sau đó. Những năm tháng tuổi 20 là giai đoạn hỗn loạn và lơ lửng trên không. Nhưng nếu có thể tìm ra cách điều hướng, dù mỗi lần chỉ một chút, ta vẫn có thể tiến xa hơn và nhanh hơn bất kỳ giai đoạn nào khác trong cuộc đời. Đây là giai đoạn then chốt khi những việc ta làm – và những việc ta không làm – sẽ có ảnh hưởng to lớn trong suốt nhiều năm trời và thậm chí nhiều thế hệ sau.

Vì vậy hãy bắt đầu ngay thôi. Đã đến lúc rồi!

# Phần I. Công việc

## Vốn sống

*Con người không tự trưởng thành.  
Họ phải trải qua tôi luyện.*

— Kay Hymowitz,  
nhà bình luận xã hội

*Không phải từ lúc sinh ra ta đã có tất cả,  
mà phải nỗ lực từng chút để hoàn thiện mình.*

— Mary Antin, nhà văn

Helen đến điều trị bởi cô đang “gặp khủng hoảng về danh tính”. Cô bỏ công việc trông trẻ, quay sang tập yoga rồi lại tiếp tục trông trẻ, chờ đợi cái mà cô gọi là “tia chớp trực giác”. Helen lúc nào cũng trông như đã mặc sẵn đồ đến lớp luyện tập dù không biết cô có thực sự sẽ đến đó hay không; có một thời gian lối sống tùy tiện của cô khiến bạn bè, những người đã bước vào “thế giới thật” hoặc đang học cao học, phải ghen tỵ. Trong một thời gian, cô đã tận hưởng cuộc sống một cách vô cùng thoải mái.

Nhưng chẳng lâu sau, công cuộc tìm kiếm danh tính nội tại của Helen khiến cô mệt mỏi. Ở tuổi 27, cô cảm thấy như chính những người bạn từng khát khao những chuyến phiêu lưu của cô đang thương hại cô. Họ đang thăng tiến, trong khi cô vẫn đang đẩy xe đưa những đứa trẻ của người khác đi dạo.

Bố mẹ của Helen đã tuyên bố cụ thể về mục tiêu Đại học Tri-Delt và dự bị y khoa. Họ quyết định như vậy dù Helen là một nhiếp ảnh gia tài năng mong muốn được theo học ngành nghệ thuật – và cũng không thích tham gia hội nữ sinh. Từ học kỳ đầu tiên, Helen đã ghét các lớp dự bị y khoa và



đạt kết quả học tập không mấy khả quan. Cô ghen tỵ với những người bạn được đọc các tài liệu thú vị và tìm kiếm mọi cơ hội tham gia hoạt động nghệ thuật ngoại khóa. Sau 2 năm chật vật với môn sinh học và dành toàn bộ thời gian rảnh rỗi cho những gì mình thực sự yêu thích, Helen chuyển sang ngành nghệ thuật. Bố mẹ cô nói, “Con sẽ làm gì với ngành đó cơ chứ?”

Sau khi tốt nghiệp, Helen thử sức với công việc nhiếp ảnh tự do. Khi sự bấp bênh của công việc bắt đầu ảnh hưởng đến khả năng thanh toán hóa đơn điện thoại, cuộc đời nghệ sĩ dần mất đi ánh hào quang của nó. Không có bằng dự bị y khoa, không có tương lai rõ ràng trong công việc nhiếp ảnh, hay thậm chí là điểm số khả quan trong những năm đại học, Helen không biết phải bước tiếp ra sao. Cô muốn tiếp tục theo đuổi con đường nhiếp ảnh nhưng không biết phải làm thế nào. Cô bắt đầu trông trẻ, kiếm sống qua ngày. Năm tháng qua đi và bố mẹ cô thường nói, “Thấy chưa, bố mẹ đã bảo rồi.”

Hiện Helen hy vọng rằng một bước lùi thích hợp hay một cuộc nói chuyện đúng đắn khi trị liệu hoặc trao đổi với bạn bè có thể thực sự hé lộ về bản thân cô. Theo cô, sau đó cô có thể bắt đầu cuộc sống. Tôi nói với cô rằng tôi không chắc và một khoảng thời gian dài suy ngẫm về bản thân thường phản tác dụng cho những người trong độ tuổi 20.

“Nhưng ai ở tuổi này mà chẳng vậy ạ”, Helen nói.

“Như thế nào cơ?” Tôi hỏi.

“Bị khủng hoảng ấy ạ”, cô trả lời.

“Ai nói vậy?” Tôi hỏi.

“Cháu không biết. Ai chả nói vậy. Trong sách cũng viết thế”.

“Tôi nghĩ cháu đã hiểu nhầm về khủng hoảng danh tính và làm thế nào để thoát khỏi nó,” tôi nói. “Cháu đã nghe nói về Erik Erikson bao giờ chưa?”.

Erik Salomonsen là một anh chàng người Đức tóc vàng, mẹ cậu có tóc màu tối và cậu chưa từng biết mặt bố. Vào ngày sinh nhật thứ ba của Erik, mẹ cậu thành hôn với một bác sĩ khoa nhi. Ông nhận Erik làm con nuôi. Từ đó cậu có cái tên mới là Erik Homburger. Họ nuôi lớn cậu theo truyền thống của người Do Thái. Tại đền thờ, Erik bị trêu chọc vì làn da trắng của mình. Ở trường, cậu bị trêu chọc vì là người Do Thái. Erik thường cảm thấy bối rối khi không biết mình là ai.

Sau khi tốt nghiệp trung học, Erik mong muốn trở thành họa sĩ. Anh đi du lịch vòng quanh châu Âu, tham gia các lớp học vẽ và đôi khi phải ngủ dưới gầm cầu. Ở tuổi 25, anh quay lại Đức và trở thành một thầy giáo dạy mỹ thuật, học phương pháp dạy học Montessori, lấy vợ và lập gia đình. Sau khi dạy lũ trẻ những kiến thức rất cơ bản về phân tâm học, Erik được con gái của Sigmund Freud là Anna phân tích tâm lý và anh học tiếp để đạt được tấm bằng ngành Phân tâm học.

Ở tuổi 30, Erik và gia đình chuyển đến Mỹ. Ở đây, anh trở thành một nhà phân tích tâm lý và nhà lý luận phát triển nổi tiếng. Anh dạy ở Harvard, Yale, Berkeley; viết vài cuốn sách và đoạt một giải Pulitzer. Để ám chỉ cảm giác của một người không có cha và thành công bằng chính khả năng của mình, anh đổi tên thành Erik Erikson, nghĩa là “Erik, con trai của chính mình.” Erik Erikson được biết đến nhiều nhất nhờ đặt ra thuật ngữ “Khủng hoảng danh tính” vào năm 1950.

Tuy sinh ra ở thế kỷ XX nhưng Erik đã sống cuộc đời của một người đàn ông thế kỷ XXI. Anh lớn lên trong một gia đình có nhiều sự pha trộn. Anh phải đối mặt với những câu hỏi về danh tính văn hóa. Anh dành cả tuổi thanh niên để đi tìm chính mình. Vào thời điểm mà vai trò của người lớn cũng sẵn có như những bữa tối xem tivi, trải nghiệm của Erik cho phép anh hình dung rằng khủng hoảng danh tính là, hoặc ít nhất nên là, một điều

thường gặp. Anh cảm thấy rằng không thể vội vã tìm kiếm danh tính thật sự và vì vậy anh ủng hộ một quãng thời gian trì hoãn để tuổi trẻ có thể khám phá một cách an toàn mà không gặp rủi ro hay cản trở nào. Với một số người, đó là quãng thời gian học đại học. Với số khác như Erikson, đó là một chuyến đi lang thang hoặc du lịch một mình. Dù là cách nào, anh cũng nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tự lập. Erikson nghĩ rằng tất cả mọi người nên tạo ra cuộc đời của chính mình.

Helen và tôi trò chuyện về cách Erikson đi từ khủng hoảng danh tính đến giải Pulitzer. Đúng, anh đã đi du lịch khắp nơi và ngủ dưới chân cầu. Đó mới là một phần của câu chuyện. Anh còn làm gì nữa? Ở tuổi 25, anh dạy mỹ thuật và theo học các lớp giáo dục. Ở tuổi 26, anh bắt đầu theo học Phân tâm học và gặp những người có tầm ảnh hưởng. Đến năm 30 tuổi, anh đã lấy được bằng phân tích tâm lý và bắt đầu sự nghiệp làm giáo viên, một nhà phân tích, một nhà văn và một nhà lý luận. Erikson đã có một khoảng thời gian gặp phải khủng hoảng danh tính trong suốt tuổi trẻ. Nhưng trong quá trình đó, anh cũng đã thu được thứ mà các nhà xã hội học gọi là vốn sống.

Vốn sống là tập hợp những tài sản cá nhân. Đó là những khả năng cá nhân mà ta tích góp theo thời gian. Đó là những gì ta đầu tư cho chính bản thân mình, những gì ta làm đủ tốt hoặc đủ lâu để chúng trở thành một phần của ta. Một phần vốn sống này được đưa vào sơ yếu lý lịch, chẳng hạn như bằng cấp, nghề nghiệp, điểm số và kinh nghiệm. Những vốn sống khác mang tính cá nhân hơn, chẳng hạn cách ta nói, hoàn cảnh xuất thân, cách ta giải quyết vấn đề, bề ngoài của ta. Vốn sống là cách ta phát triển bản thân, từng chút theo thời gian. Quan trọng nhất, vốn sống là thứ ta mang vào thương trường của người trưởng thành. Nói một cách ẩn dụ, đó là thứ tiền tệ ta sử dụng để mua công việc, các mối quan hệ và những gì ta muốn.

Những người trong độ tuổi 20 như Helen nghĩ rằng khủng hoảng là cái trước mắt cần đối phó còn vốn sống là chuyện sau này. Nhưng trên thực tế, khủng hoảng và vốn sống có thể – và cần – được xử lý song song, giống

như với Erikson vậy. Các nhà nghiên cứu từng tìm hiểu cách con người xử lý khủng hoảng danh tính đã phát hiện ra rằng những cuộc đời chỉ để tích góp vốn sống và không gặp khủng hoảng nào – chỉ làm việc mà không khám phá – đem lại cảm giác cứng nhắc và tầm thường. Mặt khác, nhiều khủng hoảng hơn vốn sống cũng là một vấn đề. Khi khái niệm khủng hoảng danh tính bắt đầu phổ biến tại Mỹ, bản thân Erikson đã cảnh báo việc dành quá nhiều thời gian vào những “nhầm lẫn xa vời”. Anh lo ngại rằng sẽ có nhiều người trẻ tuổi “có nguy cơ trở nên không phù hợp.”

Những người trong độ tuổi 20 dành thời gian để khám phá và đồng thời có can đảm đặt ra các cam kết trong cả quá trình sẽ hình thành cái tôi mạnh hơn. Họ có lòng tự trọng cao hơn, kiên nhẫn và thực tế hơn. Con đường tìm đến cái tôi này còn liên quan đến nhiều kết quả khả quan, bao gồm nhận thức rõ hơn về bản thân, hài lòng với cuộc sống hơn, kiểm soát căng thẳng tốt hơn, lập luận chặt chẽ hơn và giữ được cá tính riêng – những phẩm chất mà Helen muốn có.

Tôi khuyến khích Helen tìm kiếm một chút vốn sống. Tôi gợi ý rằng cô nên bắt đầu bằng cách tìm kiếm những công việc có thể ghi được vào sơ yếu lý lịch.

“Đây là cơ hội để cháu được vui vẻ,” cô phản đối. “Để cháu được tự do trước khi phải đối mặt với cuộc sống thực.”

“Vui vẻ ở chỗ nào? Cháu đến gặp tôi vì cháu đang cảm thấy khổ sở.”

“Nhưng cháu được tự do!”

“Cháu tự do như thế nào? Ban ngày cháu rảnh rỗi trong khi hầu hết những người cháu biết đều đang làm việc. Cháu đang sống trong túng thiếu. Cháu chẳng làm được gì với khoảng thời gian ấy.”

Helen trông có vẻ nghi ngờ, như thể tôi đang cố gắng thuyết phục cô rời khỏi tấm thảm tập yoga và nhét chiếc cặp tài liệu vào tay cô. Cô nói, “Chắc

cô là một trong những người học xong đại học là lên thẳng cao học.”

“Không phải. Thực ra, tôi đã vào được một trường cao học tốt hơn rất nhiều nhờ những gì tôi từng làm sau khi học xong đại học.”

Helen cau mày.

Tôi suy nghĩ chốc lát rồi nói. “Cháu có muốn biết tôi đã làm gì sau khi học xong đại học không?”

“Có, cháu muốn biết,” cô nghi ngờ.

Helen đã sẵn sàng lắng nghe.

Sau khi tốt nghiệp đại học, tôi làm việc cho Outward Bound. Đó là một công việc hậu cần nhằm chán. Tôi sống ở một khu căn cứ trên dãy núi Blue Ridge và dành hơn nửa năm lái xe tải tới những vùng xa xôi hẻo lánh, mang theo món yến mạch trộn và nhiên liệu cho những nhóm sinh viên lấm lem, hốc hác trong những chuyến đi phượt. Tôi có những kỷ niệm cực kỳ vui vẻ khi lái những chiếc xe 15 chỗ dọc các đoạn đường đất gồ ghề với tiếng nhạc phát ra xập xình từ radio. Thường tôi là người ngoài duy nhất mà những nhóm này gặp trên đường trong nhiều ngày hoặc nhiều tuần. Các sinh viên luôn tỏ ra vui vẻ khi thấy tôi vì tôi nhắc họ nhớ rằng cuộc sống vẫn đang tiếp diễn đâu đó ngoài kia.

Khi cơ hội được làm trợ giáo xuất hiện, tôi lập tức nắm lấy nó. Tôi đã đi qua khắp các ngọn núi ở Bắc Carolina, Maine và Colorado, khi cùng các cựu chiến binh, lúc cùng các CEO ở Phố Wall. Tôi đã dành cả một mùa hè dài nóng nực ở cảng Boston trên một chiếc thuyền buồm không mui dài hơn 9m với một nhóm nữ sinh trung học.

Chuyến đi yêu thích của tôi – chuyến đi tôi đã dẫn đầu hơn chục lần – là một chuyến thám hiểm bằng xuồng trong 28 ngày chạy dọc sông Suwannee, cách vùng nước đen và rừng cây bụi mọc ở đầm lầy Okefenokee ở Georgia

hơn 560km, qua vùng phía Bắc Florida, tới bãi biển đầy cát ở Vịnh Mexico. Các sinh viên trong những chuyến đi xuồng này là những thanh niên phạm tội. Đó là cụm từ chính thức dành cho những đứa trẻ hay được gọi một cách không chức thức là “lưu manh”. Đây là những thanh thiếu niên hoặc ở thành thị hoặc ở các vùng nông thôn xa xôi đã từng phạm tội: trộm cướp, hành hung, quấy rối và buôn bán ma túy – tất cả chỉ trừ giết người. Họ đang thi hành án trên dòng sông này cùng với tôi.

Công việc này không những có ý nghĩa mà còn rất thú vị. Tôi đã học được cách chơi bài gian lận từ những đứa trẻ thường xuyên ra vào các trại giam. Mỗi tối, sau khi chúng đã chui vào túi ngủ, tôi ngồi bên ngoài lều và đọc to những câu chuyện kể lúc nửa đêm từ những cuốn sách nhiều chương, chẳng hạn như Đảo giấu vàng. Tôi thường được thấy những đứa trẻ này sống đúng với lứa tuổi của mình, nhảy xuống sông vui đùa, những phiền não trước đây dường như tan biến. Tuy nhiên, hiện thực cuộc sống cũng chẳng bao giờ rời xa. Khi chỉ mới khoảng 24 tuổi, tôi đã phải nói với một cô bé từng phạm tội – một bà mẹ 2 con mới 15 tuổi – rằng mẹ của cô bé đã mất vì AIDS trong khi cô bé đang chèo thuyền dọc sông Suwannee.

Tôi nghĩ rằng công việc của mình tại Outward Bound sẽ chỉ kéo dài một hoặc hai năm. Trước khi kịp nhận ra, tôi đã đánh mất gần 4 năm. Một lần, trong thời gian nghỉ, tôi đến thăm thành phố nơi có trường đại học của tôi trước đây và thấy cô giáo hướng dẫn của mình. Tôi vẫn nhớ cô đã nói, “Thế còn trường cao học thì sao?” Đó là liều thuốc thực tế cho chính tôi. Tôi thật sự muốn học cao học và đang dần chán cuộc sống ở Outward Bound. Cô giáo của tôi nói rằng nếu tôi muốn thì tôi phải làm điều đó. “Em đang chờ đợi gì kia chứ?” Cô hỏi. Có vẻ như tôi đang chờ ai đó thúc giục tôi phải tiến bước. Và tôi đã làm vậy.

Quang cảnh buổi phỏng vấn tâm lý học lâm sàng thường đầy những sinh viên sáng láng mới tốt nghiệp với những cặp tài liệu bằng da mới toanh và những bộ đồ thùng thình. Khi đến đó, tôi cũng mặc một bộ đồ như vậy và

mang theo cặp tài liệu. Cảm thấy có phần lạc lõng do đã dành nhiều năm trong rừng, tôi nhét đầy trong cặp tài liệu những bài viết học thuật của khoa có thể sẽ phỏng vấn tôi. Tôi đã sẵn sàng để nói chuyện một cách đầy thông thái về những thử nghiệm lâm sàng của họ và giả vờ tỏ vẻ đam mê những nghiên cứu mà có thể tôi sẽ chẳng bao giờ làm.

Nhưng chẳng ai muốn nói về những điều ấy cả.

Hầu như lúc nào cũng vậy, những người phỏng vấn sẽ liếc qua lý lịch của tôi và bắt đầu một cách hào hứng “Hãy kể cho tôi nghe về Outward Bound!” Mọi người trong khoa sẽ giới thiệu bản thân với tôi bằng cách nói, “VẬY bạn là cô gái đến từ Outward Bound!” Những năm sau này, dù là trong những lần phỏng vấn tình trạng cư trú, tôi cũng dành phần lớn thời gian trả lời câu hỏi về những gì xảy ra khi những đứa trẻ chạy trốn ở nơi hoang dã, hoặc liệu có an toàn không khi bơi trong một dòng sông có cá sấu. Thật sự là phải đến khi lấy được bằng tiến sĩ từ trường Berkeley, tôi mới bắt đầu được biết đến vì một điều gì đó khác.

Tôi kể cho Helen vài câu chuyện về tôi. Tôi nói rằng những năm tháng tuổi 20 có tiềm lực khác với đại học. Với một số người, cuộc sống là chăm chỉ cố gắng vào nhóm sinh viên xuất sắc Phi Beta Kappa hoặc đạt được bằng Ivy League. Thông thường hơn thì cái tôi và sự nghiệp không được gây dựng từ ngành học đại học và điểm tổng kết, mà từ những mảnh ghép vốn sống – và tôi lo ngại rằng Helen không có được gì cả.

Sẽ chẳng có ai bắt đầu buổi phỏng vấn Helen cho công việc tiếp theo của cô bằng cách nói, “Hãy kể cho tôi nghe về việc làm bảo mẫu!” Điều này khiến tôi ngập ngừng. Nếu Helen không nhanh chóng kiếm chút vốn sống thì tôi biết rằng cô có thể sẽ có một cuộc sống không hạnh phúc và bán thất nghiệp.

Sau khi nghe tôi thuyết phục về việc tìm kiếm một công việc nghiêm chỉnh, Helen nói rằng chỉ vài ngày nữa cô sẽ bắt đầu làm việc ở một quán cà phê.

Helen cũng nói rằng cô được mời phỏng vấn làm “nhân viên thời vụ” ở một xưởng làm phim hoạt hình công nghệ số và cô không có ý định tham gia buổi phỏng vấn đó. Làm việc ở một quán cà phê có vẻ “sành điệu và không bó buộc”. Bên cạnh đó, cô nói rằng cô không chắc chắn về việc “chỉ đi làm vì bắt buộc phải đi làm” và “về cơ bản là làm ở phòng văn thư” trong xưởng làm phim.

Khi Helen nói về kế hoạch làm việc tại quán cà phê, tôi cố không tỏ vẻ ngạc nhiên. Tôi đã từng chứng kiến cái mà một khách hàng khác của tôi gọi là “giai đoạn Starbucks” xuất hiện nhiều lần. Những gì tôi biết về tình trạng bán thất nghiệp của những người trong độ tuổi 20 và về vốn sống cho tôi biết rằng Helen chuẩn bị đưa ra một quyết định sai lầm.

Không lúc này thì lúc khác, hầu hết những người trong tuổi 20, bao gồm cả tôi hồi lái xe tải, cũng từng bán thất nghiệp. Họ làm những công việc quá đơn giản so với trình độ của mình hoặc chỉ làm bán thời gian. Một số những công việc này là sự thay thế hữu ích. Chúng giúp ta thanh toán hóa đơn khi ta đang học lấy bằng GMAT hoặc đang cố gắng học xong cao học. Giống như Outward Bound, một số trường hợp bán thất nghiệp có thể tạo ra vốn sống còn đáng quý hơn mọi thứ khác.

Nhưng bán thất nghiệp không phải phương tiện cứu cánh. Đôi khi nó chỉ là cách để ngụy tạo rằng ta đang không làm việc, chẳng hạn như điều khiển thang trượt tuyết hoặc chạy việc vặt cho một giám đốc. Mặc dù những công việc kiểu này có thể đem lại niềm vui nhưng chúng cũng là dấu hiệu để các nhà tuyển dụng tương lai nhận ra giai đoạn mất phương hướng của bạn. Mặc dù có bằng cấp đại học nhưng theo sau đó là quá nhiều những công việc tạm thời, khó giải thích được, tại các cửa hàng bán lẻ và quán cà phê. Tất cả khiến bạn có vẻ đang bước lùi. Những công việc như vậy có thể ảnh hưởng đến lý lịch của ta, thậm chí là cuộc đời của ta.

Càng mất nhiều thời gian để đặt chân vào một công việc chính thức, ta càng có nhiều khả năng trở nên “khác biệt và mất giá trị”, như một nhà báo từng



viết. Nghiên cứu về thanh niên trong độ tuổi 20 bán thất nghiệp cho thấy những người bán thất nghiệp ít nhất trong vòng 9 tháng thường trở nên chán nản và mất động lực hơn so với bạn đồng trang lứa – thậm chí là so với những bạn đồng lứa thất nghiệp. Nhưng trước khi chúng ta quyết định liệu thất nghiệp có phải là lựa chọn thay thế tốt hơn so với bán thất nghiệp hay không, hãy xem xét điều này: Thất nghiệp trong độ tuổi 20 có liên quan đến nghiện rượu và chán nản ở tuổi trung niên, thậm chí ngay cả sau khi đã có việc làm đều đặn.

Tôi đã chứng kiến điều này xảy ra. Tôi đã thấy những người trong độ tuổi 20 thông minh và thú vị né tránh những công việc ở thế giới thực chỉ để vượt qua những năm tháng bán thất nghiệp. Trong suốt thời gian đó, họ trở nên quá mệt mỏi đồng thời xa lánh tất cả để tìm được thứ gì đó thực sự khiến họ hạnh phúc. Những ước mơ của họ ngày càng xa vời khi người khác bắt đầu đối xử với họ như với cái bóng tên họ đang đeo.

Các nhà kinh tế học và xã hội học tán thành rằng công việc trong độ tuổi 20 có ảnh hưởng lớn đến thành công trong sự nghiệp lâu dài của chúng ta. Khoảng 2/3 tăng trưởng tiền lương trong cuộc đời ta diễn ra trong 10 năm đầu tiên của sự nghiệp. Sau đó, gia đình và tài sản thế chấp cản đường ta đến với những bằng cấp cao hơn, quyết định chuyển nhà và lương sẽ tăng chậm hơn. Ở trong độ tuổi 20, ta cảm thấy còn nhiều thời gian phía trước để kiếm nhiều tiền hơn. Những dữ liệu mới nhất từ Cục Điều tra Dân số Mỹ cho thấy, tính trung bình, tiền lương đạt cao nhất – và sau đó ổn định – ở độ tuổi 40.

Trong khi thời gian trôi qua rất nhanh, những người trong độ tuổi 20 với suy nghĩ rằng họ vẫn còn thời gian để từ từ chấm dứt tình trạng thất nghiệp hay bán thất nghiệp đã bỏ lỡ cơ hội tiến lên. Dù tình hình có thuận lợi đến đâu, có lẽ những người thành đạt muộn vẫn sẽ không bao giờ có thể lấp đầy được khoảng trống giữa họ và những người bắt đầu sớm hơn. Điều này khiến nhiều người ở tuổi 30 và 40 cảm thấy như thể cuối cùng họ đã phải

trả một cái giá khá đắt đến không ngờ cho chuỗi công việc tùy tiện ở độ tuổi 20. Trung niên là khi ta nhận ra rằng không thể thay đổi những lựa chọn ở tuổi 20 nữa. Rượu chè và trầm cảm có thể bắt đầu ở giai đoạn sau này.

Trong nền kinh tế hiện nay, rất ít người đến tuổi 30 mà chưa từng bị bán thất nghiệp. Vậy người trong độ tuổi 20 phải làm gì? May mắn là không phải tình trạng bán thất nghiệp nào cũng như nhau. Tôi luôn khuyên những người trong độ tuổi 20 hãy chọn công việc mang lại nhiều vốn sống nhất.

Tôi lắng nghe Helen từ đầu đến cuối. Sau đó, tôi bảo cô rằng làm việc ở một quán cà phê có thể có vài lợi ích, chẳng hạn như đồng nghiệp thoải mái hay được giảm giá đồ uống. Thậm chí công việc này còn có thể cho mức lương cao hơn nhân viên thời vụ. Nhưng nó chẳng đem lại cho cô chút vốn sống nào. Trên những quan điểm về vốn sống mà Helen cần, rõ ràng xưởng phim có lợi thế hơn cả. Tôi khuyến khích Helen đến buổi phỏng vấn và nghĩ công việc thời vụ này không phải là một công việc nhàm chán, mà là sự đầu tư cho giấc mơ của cô. Bằng cách học hỏi về thế giới nghệ thuật số và tạo các mối quan hệ trong ngành, cô có thể đầu tư vốn sống cho mình theo nhiều cách khác nhau.

“Có lẽ cháu nên chờ đợi một cơ hội tốt hơn xuất hiện?” Helen hỏi.

“Nhưng cơ hội tốt hơn không tự nhiên xuất hiện. Có vốn sống tốt là cách để cháu đạt được cơ hội tốt hơn,” tôi nói.

Chúng tôi dành những buổi tiếp theo để giúp Helen chuẩn bị cho buổi phỏng vấn. Điểm số không quá xuất sắc khi học dự bị y khoa, cùng với phản ứng gay gắt của cha mẹ đối với ngành nghệ thuật khiến cô cảm thấy bất an về sự nghiệp. Nhưng có một điều tôi vẫn chưa đề cập về Helen, đó là cô là một trong những khách hàng dễ mến nhất của tôi. Quá trình học đại học của cô không hoàn hảo, nhưng Helen có tất cả những ưu điểm không thể hiện được trên sơ yếu lý lịch. Cô rất hòa đồng. Cô giỏi truyền đạt và

nhanh trí. Cô làm việc chăm chỉ. Tôi dám chắc rằng nếu Helen đến buổi phỏng vấn thì tính cách của cô có thể giúp cô tiến xa hơn.

Helen và giám đốc tuyển dụng đã có một buổi nói chuyện thoải mái về trường dự bị y khoa, nhiếp ảnh tự do và về việc vợ ông cũng theo học ngành nghệ thuật ở trường của Helen. Hai tuần sau, Helen bắt đầu làm việc tại xưởng phim. Sáu tháng sau, cô chuyển từ công việc làm thời vụ sang công việc bàn giấy. Sau đó, một đạo diễn đã dành vài tuần ở văn phòng của Helen, để quyết định rằng Helen sẽ là một trợ lý quay phim lý tưởng. Cô được cử đến Los Angeles, nơi cô đang làm phim điện ảnh. Đây là những điều cô kể về năm tháng tuổi 20 của mình, về những vốn sống hiện đang giúp đỡ cô:

Tôi sẽ chẳng bao giờ tin được và có lẽ đây không phải là điều hay nhất nên nói cho những người vẫn đang đi học. Nhưng thật sự là từ khi tốt nghiệp, chưa một ai hỏi về điểm trung bình của tôi cả. Trừ khi bạn đang muốn đi học cao học. Họ cũng không quan tâm bạn có chọn “nhầm” ngành học hay không.

Tôi đã suy nghĩ về câu hỏi của cha mẹ mình: “Con định làm gì với ngành nghệ thuật chứ?” Giờ đây, tôi thấy câu hỏi đó thật vô nghĩa. Trong số những người tôi quen biết, không ai thực sự biết họ muốn làm gì khi tốt nghiệp cả. Những gì mọi người đang làm hiện tại, thậm chí họ còn không biết đến khi còn học đại học. Một người bạn của tôi, một nhà nghiên cứu sinh học biển, đang làm việc tại một viện hải dương. Một người khác đang học cao học khoa nghiên cứu bệnh dịch. Còn tôi theo ngành kỹ thuật điện ảnh. Thậm chí, chúng tôi còn không biết đến sự tồn tại của những công việc này khi tốt nghiệp.

Tôi ước mình đã làm nhiều hơn trong những năm đầu tiên sau khi tốt nghiệp đại học. Tôi ước mình đã nhảy việc hoặc tìm nhiều việc đa dạng hơn. Tôi ước mình đã thử nghiệm – với công việc – theo cách mà tôi cảm thấy giờ đây ở tuổi gần 30, tôi không thể làm được nữa. Tôi cảm thấy có

nhiều áp lực bên trong muốn tôi phải tìm ra một cách nào đó, nhưng suy nghĩ về việc này khiến tôi mệt mỏi và chẳng đem lại kết quả gì. Điều tôi học được là bạn không thể lên kế hoạch cho cả cuộc đời. Cách duy nhất để tìm hiểu xem mình phải làm gì là phải làm – một điều gì đó.

Bất cứ khi nào nhận được tin tức về Helen, tôi lại băn khoăn không hiểu cuộc đời của cô hiện giờ sẽ khác đến thế nào nếu cô quyết định làm việc tại quán cà phê. Quãng thời gian bán thất nghiệp vui vẻ và vô lo của cô có lẽ sẽ nhanh chóng trở thành một trải nghiệm đáng buồn và xa lạ. Nó có thể sẽ kéo dài hơn cô nghĩ, khi những người trong độ tuổi 20 khác bắt đầu đi làm, tại một xưởng phim chẳng hạn.

Dĩ nhiên, cô sẽ không làm việc ở quán cà phê mãi mãi. Nhưng cô cũng sẽ không được một đạo diễn để mắt đến, vì bất kỳ đạo diễn nào đến uống cà phê cũng sẽ chỉ coi cô là một người bán hàng, chứ không phải là một người có liên quan đến ngành điện ảnh. Mọi thứ đều bắt đầu từ đó. 5 hay 10 năm sau, sự khác biệt giữa Helen tại quán cà phê và Helen trong ngành điện ảnh sẽ trở nên rất rõ rệt. Rõ rệt một cách đáng buồn. Cuộc đời của Helen tiến triển khi cô sử dụng vốn sống mình đã có để đạt được vốn sống tiếp theo mà cô muốn – và chẳng hại gì khi cô và vợ của giám đốc tuyển dụng học cùng trường cả.

Đó gần như là cách mọi việc diễn ra.

## Những mối quen sơ

*Những người gắn chặt trong một nhóm gắn bó khăng khít có thể sẽ không bao giờ ý thức được sự thật rằng cuộc đời của họ thực sự không phụ thuộc vào những gì xảy ra bên trong nhóm, mà vào những yếu tố nằm ngoài nhận thức của họ.*

— Rose Coser, nhà xã hội học

*“Đồng ý” là cách bạn có được công việc đầu tiên, công việc tiếp theo, bạn đời và thậm chí là con cái của bạn. Dù có chút lo lắng, dù có nằm ngoài vùng an toàn của bạn, nói đồng ý có nghĩa là bạn sẽ làm điều gì đó mới, gặp những người mới và tạo ra khác biệt.*

— Eric Schmidt,  
giám đốc điều hành Google

Cách đây vài mùa hè, một chiếc thùng lớn xuất hiện trước nhà tôi. Địa chỉ trả lại ghi trên thùng là một nhà xuất bản lớn ở New York. Chiếc thùng được gửi đến cho tôi.

Tôi đang chuẩn bị cho hai khóa học mùa thu và đã đặt mua một số sách giáo khoa để xem qua. Nhưng khi mở cái thùng ra, thay vì sách giáo khoa tôi thấy có khoảng 100 cuốn sách bìa mềm – truyện hư cấu, phi hư cấu, sách học thuật, sách bán chạy. Hóa đơn bên trong đề tên một biên tập viên. Tôi đặt thùng sách ở giữa bàn ăn và những người bạn đến nhà tôi đều hỏi về nó: Làm sao tôi có thời gian đọc nhiều thế? Tôi mất trí rồi à? Chẳng ai thỏa mãn với lời giải thích của tôi “Nó được gửi đến qua đường bưu điện và tôi không hiểu tại sao”.

Một thời gian sau, tôi thử tìm cách liên lạc. Tôi gửi e-mail cho biên tập viên trên hóa đơn, thông báo cho cô biết rằng tôi đang giữ thùng sách mà đáng ra phải được gửi cho cô. Cô phát hiện ra rằng những cuốn sách đó đã được gửi

nhằm cho tôi, nhưng lại bảo tôi hãy cứ giữ chúng. Tôi cảm ơn cô và chúng tôi e-mail qua lại về việc chọn sách giáo khoa. Vài tháng sau, cô hỏi tôi có muốn viết lời mở đầu cho một cuốn sách cô đang biên tập hay không. Tôi nhận lời ngay. Trong buổi tiệc thịt nướng sau đó ở nhà tôi, thùng sách lớn vẫn ở trên bàn ăn. Tôi bảo bạn bè hãy mang về nhà bất cứ tựa sách nào mà họ thấy thú vị. Đây là một câu chuyện khá thú vị.

Khoảng một năm sau khi thùng sách xuất hiện, tôi bắt đầu muốn tự mình viết một cuốn sách. Công việc và các lớp học của tôi đầy những người trong độ tuổi 20 thực sự muốn và cần được giúp đỡ để tiến lên phía trước. Tôi hình dung ra một cuốn sách chứa mọi thứ tôi biết về độ tuổi 20, từ kinh nghiệm dạy học, nghiên cứu và điều trị, một cuốn sách mà những người trong độ tuổi 20 ở mọi nơi đều có thể đọc.

Tôi mượn mẫu đề xuất in sách từ một đồng nghiệp, rồi bắt đầu thực hiện dự án này trong thời gian rảnh. Khi hoàn thành đề xuất, tôi đề nghị biên tập viên nọ đưa ra ý kiến của cô. Cô đọc rồi nhanh chóng giới thiệu tôi với những người có quan tâm. Không lâu sau, cuốn sách đã tìm được nhà xuất bản.

Tôi chưa từng gặp biên tập viên với thùng sách gửi nhằm hay nhà xuất bản tiếp nhận sách của mình. Tôi chỉ mới gặp người đồng nghiệp đã cho tôi mượn bản đề xuất làm mẫu đúng một lần. Không ai có lý do gì để thiên vị tôi và công việc là công việc nên chẳng ai làm vậy cả. Cuốn sách này, cũng như hầu hết những gì xảy ra khi bạn trưởng thành, hình thành nhờ cái gọi là sức mạnh của những mối quen sơ.

### **Sức mạnh của những mối quen sơ**

Khoảng 10 năm qua, đã có nhiều bàn luận về nhóm thành thị, hay gia đình tạm thời, trở nên quan trọng khi những người trong độ tuổi 20 dành nhiều thời gian tự lập hơn. Các bộ phim và hài kịch tình thế ca ngợi giá trị của những nhóm bạn này, niềm vui khi có một nơi mà ta có thể chia sẻ bánh bí

ngô mua ở cửa hàng khi ta không thể về nhà trong ngày Lễ Tạ ơn, cảm giác tuyệt vời khi có một nhóm bạn thuộc về mình.

Không thể phủ định rằng những người bạn này đóng vai trò ủng hộ quan trọng đối với nhiều người trong độ tuổi 20 và họ mang lại những khoảng thời gian vui vẻ. Về cơ bản, bạn thân thời đại học của những người trong độ tuổi 20, nhóm bạn thành thị, là những người ta gặp mặt vào cuối tuần. Ta trút bầu tâm sự về những buổi hẹn hò tồi tệ hay những lần chia tay khi cùng đi ăn và uống bia.

Tuy nhiên, khi tập trung tất cả sự chú ý vào nhóm bạn của mình, nhiều người trong độ tuổi 20 đã tự hạn chế bản thân khi chỉ tụ tập với bạn bè có tính cách giống mình. Một số gần như chỉ luôn liên hệ với đúng một vài người. Dù nhóm bạn này giúp ta tồn tại, nhưng họ không giúp ta phát triển. Nhóm bạn quen thuộc có thể mang súp đến cho ta khi ta ốm, nhưng chính những người ta không quen thân – những người chưa từng gia nhập nhóm bạn với ta – mới nhanh chóng và mạnh mẽ thay đổi cuộc đời ta theo hướng tốt đẹp hơn.

Trong một công trình nghiên cứu có trước Facebook hơn 25 năm, nhà xã hội học kiêm giáo sư trường Stanford, Mark Granovetter, đã thực hiện một trong những nghiên cứu đầu tiên và nổi tiếng nhất về mạng xã hội. Granovetter tò mò về cách các mạng lưới thúc đẩy dịch chuyển xã hội, về cách mà những người trong cuộc đời đưa ta đến với các cơ hội mới. Khi khảo sát những công nhân ở ngoại ô Boston mới thay đổi công việc, Granovetter phát hiện ra rằng bạn thân và gia đình – được cho là những người sẵn sàng giúp đỡ ta nhất – không phải là những người có vai trò quan trọng nhất khi ta tìm việc. Thay vào đó, hơn 3/4 số công việc mới đến từ mối liên hệ với những người mà ta chỉ “thỉnh thoảng” hay “hiếm khi” gặp. Phát hiện này đưa Granovetter đến chỗ viết một nghiên cứu mang tính đột phá với tựa đề Sức mạnh của những mối quen sơ, liên quan đến giá trị đặc biệt của những người không thân quen.

Theo Granovetter, không phải mọi mối quan hệ – hay liên hệ – đều được tạo ra như nhau. Một số chỉ ở mức quen sơ, một số thân thiết và sức mạnh của mỗi liên hệ sẽ tăng theo thời gian và trải nghiệm. Ta ở bên ai đó càng lâu thì mối liên hệ càng mạnh, vì nhiều khả năng ta sẽ có những trải nghiệm và bí mật chung. Thuở nhỏ, các mối liên hệ mạnh mẽ là gia đình và bạn thân. Ở độ tuổi 20, các mối liên hệ mạnh mẽ phát triển bao gồm cả những nhóm bạn thành thị, bạn cùng phòng, người yêu và những người bạn thân khác.

Những mối quen sơ là những người ta từng gặp, hoặc có chút liên hệ, nhưng hiện tại đang không thân quen. Có thể họ là những đồng nghiệp ta ít nói chuyện cùng hay những người hàng xóm ta mới chỉ chào hỏi qua. Chúng ta đều có những người quen mà ta vốn định đi chơi cùng nhưng chưa bao giờ làm vậy; những người bạn chúng ta đã mất liên lạc từ nhiều năm trước. Các mối quen sơ cũng có thể là sếp cũ hoặc giáo sư dạy ta trước đây và bất kỳ ai chưa được ta coi là bạn thân.

Nhưng tại sao một số người được ta coi là bạn thân, còn số khác thì không? Một thế kỷ nghiên cứu về xã hội học – và hàng nghìn năm tư duy phương Tây – cho thấy rằng “sự tương đồng sinh ra mối liên hệ.” Ngưu tầm ngưu, mã tầm mã cũng do sự giống nhau, “yêu thích những gì giống mình.” Từ sân trường cho đến phòng họp, con người có xu hướng tạo quan hệ thân thiết với những người giống mình nhất. Vì vậy, những mối liên hệ vững chắc – như nhóm bạn thành thị hay thậm chí là mạng xã hội trực tuyến – là tiêu biểu cho một nhóm gắn bó chặt chẽ. Một nhóm người với những điểm tương đồng.

Bây giờ ta hãy bàn đến cái mà một nhà xã hội học khác, Rose Coser, gọi là “nhược điểm của những mối liên hệ gắn bó,” hay những người bạn thân hạn chế bản thân chúng ta như thế nào. Những mối liên hệ gắn bó cho chúng ta cảm giác thoải mái và quen thuộc, nhưng ngoài việc ủng hộ, chúng không cho ta được gì nhiều. Thường những người bạn này lại quá tương đồng với



ta – thậm chí là cũng đang mắc kẹt quá giống ta – nên không thể mang lại cho ta bất cứ điều gì ngoài sự cảm thông. Thường họ cũng không biết gì nhiều hơn ta về công việc hay các mối quan hệ.

Các mối quen sơ đem lại cảm giác khác biệt, hoặc trong vài trường hợp, theo đúng nghĩa đen, họ quá xa lạ để có thể trở thành bạn thân của ta. Nhưng đó chính là điểm mấu chốt. Bởi không thuộc một nhóm người ta đã biết từ trước nên những mối quen sơ giúp ta tiếp cận những thứ mới mẻ. Họ biết những người và những điều mà ta không biết. Thông tin và cơ hội lan tỏa nhanh hơn, xa hơn qua các mối quen sơ hơn là qua bạn thân, bởi các mối liên hệ không sâu sẽ ít bị trùng mối quan hệ với ta hơn. Những mối quen sơ giống như những cây cầu bạn không thể thấy hết từ đầu này sang đầu kia, vì vậy bạn cũng không biết chúng sẽ dẫn tới đâu.

Điều quan trọng không chỉ ở chỗ những người mà chúng ta quen biết những ai và biết những gì. Cách chúng ta giao tiếp với họ cũng quan trọng. Bởi những nhóm gắn bó khăng khít thường sẽ quá giống nhau nên họ có xu hướng sử dụng lối giao tiếp đơn giản mã hóa, được gọi là lối nói hạn chế. Lối nói hạn chế ngắn gọn nhưng không đầy đủ, phụ thuộc vào những câu nói thông tục, nói tắt, lời ít ý nhiều trong nhóm. Những người thích nhấn tin đều biết FTW (For the win) nghĩa là “tuyệt vời”, cũng như các doanh nhân đều biết JIT (Just in time) là viết tắt của “vừa kịp lúc.”

Nhưng các thành viên trong nhóm không chỉ có chung từ lóng hay vốn từ vựng. Họ còn có chung giả định về nhau và về thế giới. Có thể họ từng học cùng trường hay có chung quan điểm về tình yêu. Dù điểm chung là gì thì việc dành nhiều thời gian với họ có thể hạn chế những người, những điều chúng ta biết, cách ta nói chuyện và cuối cùng là cách ta suy nghĩ.

Mặt khác, những mối quen sơ buộc chúng ta phải giao tiếp khác đi, sử dụng cái được gọi là lối nói chi tiết. Không như lối nói hạn chế giả định sự tương đồng giữa người nói và người nghe. Lối nói chi tiết không giả định rằng người nghe cùng có lối suy nghĩ đó hoặc có cùng thông tin đó. Chúng ta

cần phải cẩn thận hơn khi nói với những người ta chỉ quen sơ. Điều này đòi hỏi suy nghĩ và sắp xếp lời nói tốt hơn. Sẽ ít có những cụm từ nhấn mạnh chẳng hạn như “cậu biết đấy” hơn và câu nói thường sẽ hoàn chỉnh hơn. Dù đang nói về quan điểm về công việc hay tình yêu, ta cũng phải nói đầy đủ. Bằng cách này, những mối quen sơ sẽ thúc đẩy và thậm chí đôi khi bắt buộc chúng ta phải lớn lên và thay đổi.

Hãy lắng nghe câu chuyện về Cole và Betsy.

Cole rời trường đại học và tiến vào những năm tháng tuổi 20 một cách háo hức và hối hả. Theo học chuyên ngành kỹ thuật, anh dành những năm học đại học để giải các phép tính trong khi mọi người khác dường như đều đang tận hưởng cuộc sống. Những năm tháng tuổi 20 là cơ hội để Cole vui vẻ tận hưởng. Anh chọn một công việc không quá nổi bật trong một công ty toàn những giám định viên, anh thích đến và rời khỏi chỗ làm mà không phải nghĩ quá nhiều về công việc. Anh dọn đến một căn hộ với một đám bạn nam mà anh từng gặp, một vài người trong số đó chưa từng học đại học. Sau vài năm, họ trở thành nhóm bạn thành thị của Cole:

Chúng tôi cùng ngồi, uống bia và nói về việc chúng tôi ghét làm việc đến thế nào hay thị trường nghề nghiệp tệ ra sao. Chúng tôi chẳng muốn làm gì. Chúng tôi nói những gì mà cả nhóm đều biết rõ và tán đồng. Không ai trong số họ nghĩ về một nghề nghiệp thực sự, vì vậy tôi cũng chẳng buồn để tâm tới nó. Tôi đoán bạn có thể nói rằng tôi là một phần của một nhóm sành điệu. Tôi chẳng suy nghĩ gì ngoài traten bóng rổ tiếp theo hay bất kỳ điều linh tinh gì khác. Tôi nghĩ ai cũng như vậy bởi đó là điều mà tất cả những người tôi quen biết đang làm.

Đôi khi tôi cũng nghe kể về ai đó mà tôi biết từ thời đại học đang kiếm được rất nhiều tiền, bắt đầu khởi nghiệp hoặc có công việc tuyệt vời tại Google hay một nơi tương tự như vậy. Và tôi nghĩ, “Tên đó ư? Thật không công bằng. Tôi phải học hành chăm chỉ vào những năm đại học trong khi hẳn học ngành nhân chủng học.” Cứ như thế việc cậu ta đang làm nên gì đó

ở tuổi 20 trong khi tôi đang vất vưởng một cách vô nghĩa. Tôi không muốn thừa nhận điều này, nhưng sau một thời gian, tôi lại muốn trở thành một người giống vậy, đang làm một điều gì đó cho cuộc đời mình. Chỉ là tôi không biết phải làm như thế nào.

Chị gái của Cole kéo anh đến bữa tiệc sinh nhật lần thứ 30 của bạn cùng phòng với cô. Không thoải mái khi xung quanh toàn những người lớn tuổi hơn và thành đạt hơn mình, Cole giết thời gian bằng cách nói chuyện với một nhà điêu khắc trẻ, một khách hàng của tôi tên là Betsy.

Betsy đã chán việc hẹn hò với cùng một kiểu người. Dường như khi cô vừa chia tay một người bạn trai “chẳng có gì tốt đẹp,” cô bắt đầu hẹn hò với một anh chàng khác cũng y như vậy. Cuối cùng, Betsy đến trị liệu để kiểm tra xem tại sao cô lại bị thu hút bởi kiểu đàn ông này hết lần này tới lần khác. Nhưng hiểu rõ hơn về điều này cũng chẳng thay đổi được sự thật rằng cô tiếp tục gặp gỡ những anh chàng vui tính và chẳng có tham vọng gì. “Tôi chẳng thể có được một buổi hẹn tử tế,” cô nói.

Betsy cũng như Cole, không muốn ở lại bữa tiệc nữa. Cô đã gặp chủ nhân bữa tiệc ở một lớp đạp xe trong nhà vài năm trước mà từ đó đến nay đã từ chối thư mời điện tử của cô ấy. Với mong muốn làm quen với những người mới, lần này Betsy đã đồng ý. Cô bắt taxi đến bữa tiệc và tự hỏi điều gì khiến cô phải chịu đựng điều này.

Khi gặp Cole, Betsy thấy thật ấn tượng, nhưng cũng thật bối rối. Cole rõ ràng thông minh và có học, nhưng dường như anh đang bỏ phí những điều đó. Họ đã hẹn hò ăn tối với nhau vài lần. Sau khi ngủ lại một đêm, thấy Cole thức dậy lúc 11 giờ sáng và vợ lấy ván trượt, Betsy cảm thấy bất lực hơn.

Điều cô không nhận ra là từ khi ở bên nhau, Cole đã lấy lại chút động lực cũ. Anh thấy được cách cô muốn hoàn thiện các tác phẩm điêu khắc của mình thậm chí là vào cuối tuần, cách cô và bạn bè hào hứng tụ tập với nhau

để nói về các dự án và kế hoạch của mình. Anh nhắm đến một thông báo trên Craigslist về một công việc kỹ thuật đầy thử thách tại một công ty mới khá tên tuổi, nhưng anh cảm thấy lý lịch của mình quá kém cỏi để đi xin việc.

Cole nhớ ra rằng một người bạn thời trung học của anh, người anh gặp gỡ mỗi năm khoảng một lần, làm việc tại công ty này. Anh liên hệ với người này để hy vọng nhận được lời giới thiệu tốt. Sau vài buổi phỏng vấn với nhiều người trong công ty, anh được trao vị trí đó. Giám đốc tuyển dụng cho biết Cole được chọn vì ba lý do: bằng kỹ thuật cho thấy anh biết cách làm việc chăm chỉ cho các dự án kỹ thuật, tính cách của anh có vẻ phù hợp với nhóm và người bạn đồng lứa đảm bảo về khả năng của Cole được nhiều người trong công ty yêu mến. Theo giám đốc, phần còn lại, anh có thể học thêm từ công việc.

Điều này đã tác động lớn đến con đường sự nghiệp của Cole. Anh học về phát triển phần mềm tại một công ty cung cấp dịch vụ Internet hàng đầu. Vài năm sau, Cole trở thành giám đốc phát triển tại một công ty mới khác ở vào thời điểm này, vốn sống anh thu nhận được tại công ty trước đã có thể có giá trị.

Khoảng 10 năm sau, Cole và Betsy kết hôn. Betsy điều hành một phòng tranh hợp tác. Cole trở thành giám đốc công nghệ thông tin. Họ sống hạnh phúc và rất biết ơn người bạn thời trung học của Cole và người bạn đã gửi lời mời điện tử. Những mối quen sơ đã thay đổi cuộc sống của họ.

Khi tôi khuyến khích những người trong độ tuổi 20 khai thác sức mạnh của những mối quen sơ, thường có rất nhiều lời phản đối: “Tôi ghét giao thiệp” hoặc “Tôi muốn tự tìm việc” hay “Đó không phải phong cách của tôi” là phản ứng thường thấy. Tôi hiểu, nhưng điều đó không thay đổi sự thực rằng khi chúng ta tìm việc, những mối quan hệ hay các cơ hội, những người chúng ta ít biết rõ nhất sẽ là những người có ảnh hưởng nhất. Những điều mới mẻ dường như luôn đến từ bên ngoài vòng tròn của bạn. Và những

người trong độ tuổi 20 không biết sử dụng những mối quen sơ của mình sẽ tụt lại so với những người khác như câu chuyện dưới đây:

Giao thiệp, sử dụng các mối quan hệ hay là gì đi nữa, đều không phải điều xấu. Tôi chưa từng quá lo lắng về điều này, nhưng tôi có vài người bạn luôn tỏ ra căng thẳng về việc làm ở vị trí được họ hàng quen biết giúp. Tôi làm việc cho một trong ba công ty hàng đầu trong ngành và tôi chỉ biết đúng một người thật sự tìm được việc ở đây mà không dựa vào ai cả. Tất cả đều vào đây nhờ sự quen biết.

Tôi vô cùng ghét việc phải gọi điện cho những người mình không biết. Nhưng bố tôi gặp một người tại một bữa tiệc, người này từng làm tại công ty tôi đang làm bây giờ và ông đã nói rằng tôi rất quan tâm đến ngành thời trang. Cuối cùng tôi gọi cho người này để lấy thông tin và ông ta đã giúp gửi lý lịch của tôi đi. Đó là cách tôi có được buổi phỏng vấn.

Tôi muốn làm việc tại một bệnh viện và luôn chờ họ thông báo tuyển người, nhưng chẳng bao giờ thấy. Cuối cùng, tôi gọi cho một người bạn làm ở đó. Tôi đã chần chừ vì không biết liệu điều này có sai trái không và liệu tôi có làm phiền cô ấy không. Nhưng ngay lập tức, cô ấy cho tôi tên của một người tại bệnh viện để liên hệ. Khi tôi gọi tới, họ đang chuẩn bị thông báo tìm người. Tôi đã nhận được công việc ấy trước khi họ kịp đưa ra thông báo. Mọi thứ có thể thay đổi chỉ trong một ngày. Đặc biệt là khi bạn sẵn sàng nỗ lực.

Có thể đôi khi mọi người nghĩ, “Tôi không biết ai cả, trong khi người ta có đủ các mối quan hệ,” nhưng họ sẽ ngạc nhiên về những mối quan hệ chưa khai phá mà họ có. Mạng lưới bạn bè từ thời đại học và trung học có thể rất hữu ích và nếu không có mạng lưới chính thức thì hãy tìm đến nhóm Facebook hay LinkedIn của trường bạn. Hãy nhìn qua xem mọi người đang làm ở đâu. Nếu có ai đang làm công việc bạn muốn, hãy gọi điện hoặc e-mail cho họ để xin một buổi “phỏng vấn lấy thông tin.” Đó là điều mà mọi người cuối cùng đều sẽ làm.

Phần lớn những người trong độ tuổi 20 đều mong có cảm giác cộng đồng. Họ bám vào những mối quan hệ chặt chẽ mà họ có để cảm thấy kết nối hơn. Đáng tiếc là chỉ quan hệ với một nhóm người thực ra có thể làm tăng cảm giác xa cách, bởi chúng ta – và nhóm bạn của ta – sẽ trở nên thiên cận và tách biệt. Một thời gian sau, cảm giác ban đầu rằng mình là một phần của nhóm sẽ biến thành cảm giác tách rời với thế giới lớn hơn.

Tính liên kết thực sự không nằm ở việc nhắn tin cho bạn thân vào lúc một giờ sáng, mà là tìm đến những mối quen sơ có thể tạo ra khác biệt trong cuộc đời ta, dù chúng không nhất thiết sẽ làm điều đó. Khi những mối quen sơ có ích cho bạn, những cộng đồng quanh ta – thậm chí là cộng đồng người trưởng thành mà những người trong độ tuổi 20 đang trong quá trình thận trọng tiến tới – sẽ giảm bớt độ khó dò và nhàm chán. Đột nhiên, thế giới có vẻ nhỏ lại và dễ định hướng hơn. Càng hiểu về cách mọi thứ hoạt động, ta càng cảm thấy mình trở thành một phần của nó.

Giúp đỡ, hỗ trợ nhau là cách mọi việc bắt đầu. Hãy lấy Benjamin Franklin làm ví dụ.

### **Hiệu ứng Ben Franklin**

Cuối những năm 1700, Benjamin Franklin là một chính trị gia cấp quốc gia tại Pennsylvania. Ông muốn lôi kéo một nhà lập pháp về phía mình và đã viết những điều sau đây trong cuốn tự truyện:

Tôi không... định tranh thủ sự giúp đỡ của ông ấy qua việc thể hiện sự kính trọng một cách hèn kém, nhưng sau một thời gian, tôi đã làm theo cách này. Khi biết ông ấy có một cuốn sách hiếm và thú vị, tôi đã viết thư thể hiện mong muốn được đọc qua cuốn sách đó và hy vọng ông ấy đồng ý cho tôi mượn vài ngày. Ông ấy gửi cho tôi ngay lập tức và sau khoảng một tuần tôi trả lại cuốn sách với một lá thư khác thể hiện lòng biết ơn sâu sắc của mình. Khi chúng tôi gặp nhau lần tiếp theo ở Nghị viện, ông ấy đã nói chuyện với tôi (trước đây ông chưa từng làm vậy) với thái độ vô cùng lịch sự. Sau khi

ông tỏ ra sẵn sàng giúp tôi, chúng tôi đã trở thành bạn tốt và duy trì tình bạn cho đến khi ông ấy qua đời. Đây là một ví dụ khác về tính xác thực của một câu châm ngôn cổ tôi từng được biết, “Những người từng giúp đỡ bạn sẽ sẵn sàng giúp bạn một lần nữa, hơn là những người mà chính bạn đã từng giúp đỡ.”

Chúng ta nghĩ rằng nếu người ta thích mình thì họ sẽ sẵn sàng giúp đỡ bởi đây là cơ chế của các nhóm bạn thành thị. Nhưng hiệu ứng Ben Franklin và những nghiên cứu thực tiễn sau đó đã cho thấy điều này là ngược lại khi áp dụng với những người ta không biết rõ.

Khi những người quen sơ giúp đỡ chúng ta đồng nghĩa với việc họ đã bắt đầu thích chúng ta. Sau đó, nhiều khả năng họ sẽ tiếp tục giúp đỡ ta trong tương lai. Franklin quyết định rằng nếu ông muốn thuyết phục ai đó đứng về phía mình thì ông cần phải xin họ giúp đỡ. Và ông đã làm như vậy.

Hiệu ứng Ben Franklin cho thấy, mặc dù thái độ ảnh hưởng đến hành vi nhưng hành vi cũng có thể hình thành thái độ. Nếu giúp đỡ ai đó, ta dần tin rằng mình thích người đó thì ta sẽ giúp đỡ nhiều hơn nữa và tiếp tục như vậy. Là một biến thể khá sát với cái gọi là kỹ thuật đặt chân lên bậc cửa, hay chiến lược đề ra những yêu cầu nhỏ trước khi đưa ra những đòi hỏi lớn hơn, hiệu ứng Ben Franklin cho thấy một lần giúp đỡ tạo nên nhiều lần giúp đỡ và qua thời gian, những lần giúp đỡ nhỏ sinh ra những ân huệ lớn hơn.

Điều thường không được thảo luận về hiệu ứng Ben Franklin là câu hỏi mà những người trong độ tuổi 20 thường tự hỏi: Tại sao một người – đặc biệt có thể là lớn tuổi hoặc thành đạt hơn – ban đầu lại chấp nhận giúp đỡ? Làm thế nào Franklin đặt được chân lên bậc cửa với lần giúp đỡ đầu tiên ấy?

Rất đơn giản. Thật tuyệt khi làm người tốt. Có một “sự phấn khích của người giúp đỡ” khi họ thể hiện lòng tốt. Trong nhiều nghiên cứu, chủ nghĩa vị tha có liên hệ với niềm hạnh phúc, sức khỏe và tuổi thọ – miễn là nghĩa cử của chúng ta không đem lại gánh nặng. Phần lớn mọi người đều nhớ lại

lúc khởi nghiệp, khi được những người xa lạ giúp đỡ. Do vậy, họ duy trì thiện ý hướng đến những người trong độ tuổi 20. Một phần của quá trình lớn lên và già đi một cách có ích là giúp đỡ người khác. Được những người trong độ tuổi 20 cậy nhờ sẽ là cơ hội để họ làm việc tốt và cảm thấy vui vẻ – trừ khi những gì được yêu cầu là quá sức đối với họ.

Đôi khi những người trong độ tuổi 20 sẽ tìm đến những mối quen sơ với nguyện vọng công việc không thực sự rõ ràng, với hy vọng là các chuyên gia có thể định hướng giúp họ nên làm gì với cuộc đời mình. Kiểu giúp đỡ này có thể không quá sức so với khả năng của những người thành đạt khác, nhưng lại là gánh nặng với lịch làm việc hay vai trò của họ. Điều này đơn giản sẽ tốn nhiều thời gian để viết một e-mail dài trả lời câu hỏi nên theo đuổi bằng cao học gì. Và một mối quen sơ không hẳn là người nên đưa ra lời khuyên liệu bạn nên làm công việc xã hội hay trở thành ca sĩ nhạc đồng quê.

Như một cán bộ nhân sự từng nói với tôi, “Có những người hẹn gặp tôi để tìm hiểu về những vị trí sẽ cần tuyển người trong tương lai ở công ty tôi. Khi đến, họ làm thế này...” Cô dựa lưng vào ghế và khoanh tay. Sau đó cô nói tiếp, “Lúc đó tôi nghĩ, ‘Bạn là người đề nghị buổi gặp mặt này. Hãy đưa ra những câu hỏi thông minh. Đừng chỉ hỏi tôi đã làm ở công ty được bao lâu để có chuyện mà nói, chờ đến khi tôi khuyên bạn nên làm gì với cuộc đời mình’.”

Hãy xem xét kỹ hơn lời yêu cầu giúp đỡ của Franklin. Ông không cử một người đưa thư mang đến cho nhà hành pháp kia một cuộn giấy da có ghi “Đi ăn súp đậu phộng ở quán rượu không?” – có lẽ lá thư này ở thế kỷ XVIII tương đương với e-mail có tiêu đề “Cà phê không?” hay “Gặp nhau nói chuyện chút đi?” Franklin biết rằng đề nghị kiểu này có vẻ mơ hồ một cách nguy hiểm đối với một giáo sư bận rộn. Ông có chủ tâm – và có chiến lược – hơn thế nhiều.



Franklin đã nghiên cứu mục tiêu của mình và phát hiện ra lĩnh vực chuyên môn của nhà hành pháp. Ông thể hiện mình là một người nghiêm túc với nhu cầu thích hợp. Ông khiến bản thân mình trở nên thú vị và biến mình thành người có liên quan. Ông đưa ra đề nghị muốn được giúp đỡ rất rõ ràng: mượn một cuốn sách.

Ngày nay, tôi khuyên bạn nên sử dụng phương pháp này khi muốn đề nghị những người bạn chỉ quen sơ viết thư giới thiệu, đề xuất hay giới thiệu bạn với ai đó, hoặc một cuộc phỏng vấn lấy thông tin đã lên kế hoạch kỹ: Hãy làm mình trở nên thú vị. Hãy biến mình thành người liên quan. Nghiên cứu kỹ để biết chính xác mình cần hay muốn gì. Sau đó, hãy đề nghị điều đó một cách lễ phép. Một số mối quen sơ của bạn sẽ từ chối, nhưng sẽ nhiều người đồng ý hơn bạn nghĩ. Con đường nhanh nhất để đạt được một điều mới mẻ là một cuộc điện thoại, e-mail, một thùng sách, một ân huệ, một bữa tiệc sinh nhật 30 tuổi.

Tôi từng nhận được một chiếc bánh quy may mắn có câu NGƯỜI THÔNG MINH TỰ TẠO NÊN MAY MẮN CHO MÌNH. Có lẽ điều tuyệt vời nhất chúng ta có thể làm để tạo ra may mắn ở độ tuổi 20 là nói đồng ý với những mối quen sơ hoặc cho họ lý do để đồng ý với ta. Nghiên cứu cho thấy mạng lưới xã hội của chúng ta thu hẹp ở tuổi trưởng thành, do công việc và gia đình trở nên bận rộn và rõ ràng hơn. Thậm chí và đặc biệt là khi chúng ta nhảy việc, chuyển nhà, đổi bạn cùng phòng và dành cuối tuần lang thang quanh thành phố – thì đây là thời gian để bạn tìm các mối quan hệ, không chỉ với những người cũ, nói những câu chuyện cũ như công việc dở đến thế nào hay thời nay chẳng thể tìm đâu ra đàn ông tốt, mà hãy tìm những người có quan điểm khác biệt một chút. Những mối quen sơ là những người sẽ làm cho cuộc sống của bạn trở nên tốt đẹp hơn ngay lúc này – và sẽ tiếp tục như vậy trong những năm tiếp theo – nếu bạn có can đảm nhận ra mình muốn gì.

## Những nhận thức thiếu suy xét

*Tính bất định sẽ luôn là một phần của quá trình chịu trách nhiệm.*

— Harold Geneen, doanh nhân

*Tuổi trẻ không phải để tìm kiếm sự thừa nhận của người khác mà là để tìm kiếm những cách thức mới nhằm trực tiếp đối mặt với những gì thực sự quan trọng.*

— Erik Erikson, nhà phân tâm học

Ian nói với tôi rằng những năm tháng tuổi 20 của cậu giống như ở giữa đại dương, giữa một vùng nước lớn không xác định. Cậu không thấy đất liền, nên không biết cần đi về hướng nào. Cậu cảm thấy choáng ngợp trước viễn cảnh mình có thể bơi đến bất kỳ đâu hoặc làm bất kỳ điều gì. Cậu cũng đồng thời cảm thấy tê liệt trước sự thực rằng cậu không biết điều nào trong số những điều bất kỳ được coi là lựa chọn đúng đắn. Mệt mỏi và vô vọng ở tuổi 25, cậu nói rằng cậu đang đạp nước tại chỗ để có thể sống sót.

Khi nghe Ian nói, tôi cũng bắt đầu cảm thấy có chút vô vọng.

Như các nhà tâm lý học nói, tôi cố gắng “nắm bắt được rằng khách hàng của mình đang ở đâu”, nhưng so sánh ẩn dụ của Ian là một vấn đề thực sự. Khi tôi tưởng tượng cảnh mình cũng ở ngoài đại dương cùng với cậu, với quá nhiều phương hướng có vẻ rất giống nhau, tôi cũng không thể tìm ra giải pháp.

“Người ta thoát khỏi đại dương như thế nào?” Tôi hỏi Ian, để xem cậu có biết cách ngừng đạp nước hay không.

“Tôi không biết,” cậu nói, quay đầu khi đang suy nghĩ chăm chú. “Tôi nghĩ là cần chọn một hướng và bắt đầu bơi. Nhưng tôi lại thấy vô định và chẳng

biết nên đi hướng nào. Tôi thậm chí còn không biết liệu mình có đang hướng về một cái gì đó không. Vậy tại sao lại sử dụng hết năng lượng để đi sai đường? Tôi đoán tất cả những gì tôi có thể làm là hy vọng ai đó sẽ đến trên một con thuyền hay một thứ đại loại như vậy,” Ian nói, gần như đã nhẹ lòng.

Có một nỗi khiếp sợ nhất định đi cùng với câu nói “Cuộc đời của tôi phụ thuộc vào tôi”. Thật đáng sợ khi nhận ra rằng không có phép màu nào cả, bạn không thể chỉ chờ đợi, không ai có thể thực sự cứu thoát bạn và tự bạn phải làm một điều gì đó. Không biết mình muốn làm gì với cuộc đời mình – hoặc ít nhất là không có chút khái niệm nào về việc cần làm tiếp theo – là cách bảo vệ mình khỏi nỗi sợ ấy. Đó là sự kháng cự vì không muốn thừa nhận rằng các khả năng không phải là vô tận. Đó là một cách giả vờ rằng hiện tại chẳng hề quan trọng. Bối rối trước các lựa chọn chẳng khác gì hy vọng rằng sẽ có cách để sống mà không cần chịu trách nhiệm.

Thay vì chịu trách nhiệm, Ian hy vọng ai đó sẽ đến, vực cậu dậy và đưa cậu đến một hướng đã xác định. Điều này vẫn luôn xảy ra. Có lẽ Ian sẽ nhảy lên thuyền với một nhóm bạn hoặc cô bạn gái nào đó. Cậu sẽ đi theo họ một thời gian và lơ đãng khỏi cuộc đời của mình thêm một thời gian nữa. Nhưng tôi biết điều này sẽ kết thúc như thế nào. Một ngày cậu sẽ thức dậy ở một mảnh đất xa lạ, làm một công việc hoặc ở một nơi không hề liên quan đến Ian. Cậu sẽ ở cách xa cuộc sống mà cậu đột nhiên nhận ra là mình thèm muốn.

Với ẩn dụ về đại dương, Ian đang tự lừa mình rằng chẳng có cuộc đời nào mà cậu muốn sống cả. Điều đó giống như cậu không có quá khứ hay tương lai và chẳng có lý do gì để đi hướng này hay hướng khác. Cậu không suy nghĩ về những năm tháng mình từng sống từ trước tới giờ và cũng chẳng nghĩ về những năm tháng trước mắt. Như cậu nói, điều này khiến cậu không thể hành động. Bởi Ian không biết rằng những người trong độ tuổi 20

tự đưa ra quyết định của mình đều hạnh phúc hơn những người còn đang đập nước, cậu tự làm mình bối rối. Điều này rất dễ mắc phải.

Ian dành thời gian bên những người không quyết đoán. Tại cửa hàng xe đạp mà cậu làm việc, bạn bè cậu quả quyết rằng cậu chưa cần ra quyết định vội – “Chúng tôi cũng vậy mà!” họ hào hứng. Trong giờ làm, họ bàn bạc rất nhiều về việc không bao giờ ổn định và phản bội bản thân, nhưng họ lại ổn định với tình trạng bán thất nghiệp và phản bội tương lai của chính mình. Tôi ngờ rằng Ian đang ở văn phòng của tôi vì bằng cách nào đó cậu biết rằng những cuộc trò chuyện kia đầy những lời dối trá không chủ đích.

Khi Ian tìm đến cha mẹ để xin lời khuyên về cuộc đời mất phương hướng của mình, cậu lại phải nghe những lời nói dối khác. Cha mẹ cậu nói, “Con là tuyệt nhất! Không có điều gì là không thể!” Họ nhắc cho cậu nhớ rằng cậu có thể làm mọi thứ một khi đã quyết tâm. Họ không hiểu rằng sự khuyến khích thiếu rõ ràng này chẳng có ích gì. Nó không mang đến sự can đảm mà là sự bối rối.

Những người trong độ tuổi 20 như Ian được nuôi lớn bằng những mệnh lệnh mơ hồ – “Hãy theo đuổi những giấc mơ của mình!”, “Hãy vươn đến những vì sao!” – nhưng thường họ không biết làm thế nào để làm được những điều đó. Họ không biết làm thế nào để đạt được những gì mình muốn, hoặc thậm chí họ cũng chẳng biết mình muốn gì. Như Ian nói, gần như tuyệt vọng, “Mẹ tôi nói với tôi và tất cả mọi người nghĩ rằng tôi tuyệt vời đến thế nào và bà tự hào về tôi ra sao. Tôi chỉ muốn nói: ‘ Vì cái gì cơ chứ? Chính xác thì điểm mạnh của con là gì?’”

Thay vì mù quáng tin vào lời khen của mẹ, từ lâu Ian đã cảm thấy những lời của bà quá chung chung và không có nhiều ý nghĩa. Cậu cảm thấy bị lừa – và có lý do để chứng minh cho suy nghĩ đó. Cuộc sống không phải là vô hạn và Ian cũng vậy. Những người ở độ tuổi 20 thường nói họ ước mình có ít lựa chọn hơn, nhưng tại thời điểm này, Ian không có nhiều lựa chọn như

mọi người nói. Và cậu càng chờ đợi để bắt đầu thì lựa chọn của cậu sẽ càng ít đi.

“Tôi muốn cậu quay lại vào tuần sau,” tôi nói. “Khi cậu quay lại đây, chúng ta sẽ thoát khỏi đại dương ấy. Đó không phải là một phép ẩn dụ đúng. Thay vào đó, chúng ta sẽ đi mua mứt”.

Có một nghiên cứu kinh điển trong ngành tâm lý học mang tên thí nghiệm mứt. Thí nghiệm này được thực hiện bởi nhà nghiên cứu Sheena Iyengar tại Đại học Stanford, người đã nảy ra ý tưởng rằng cửa hàng tạp hóa sẽ là nơi lý tưởng để tìm hiểu cách con người đưa ra các lựa chọn. Những trợ lý nghiên cứu của Iyengar giả làm người bán mứt và đặt các mẫu mứt trên bàn ăn thử tại một cửa hàng có nhiều thực khách sành ăn. Trong một điều kiện thí nghiệm, 6 vị mứt sẽ được bày để khách hàng nếm thử: đào, anh đào đen, nho Hy Lạp đỏ, cam, kiwi và sữa đông vị chanh. Một điều kiện thí nghiệm khác là trong 24 vị mứt được đưa ra có 6 vị nêu được trên và 18 vị khác. Ở cả hai trường hợp, khách hàng nếm thử mứt có thể dùng phiếu mua hàng để mua một hộp mứt với giá thấp hơn.

Phát hiện quan trọng của nghiên cứu là trên bàn có 24 mẫu thử thu hút nhiều sự chú ý hơn nhưng kết quả lại ít người mua hơn. Khách hàng kéo đến rất đông, nhưng phần lớn trở nên choáng ngợp và không hề mua loại mứt nào. Chỉ 3% số khách hàng đến bàn bày 24 mẫu thử thực sự mua mứt. Ngược lại, những khách hàng đến bàn có 6 vị mứt dễ dàng quyết định nên mua lọ mứt nào và khoảng 30% trong số họ đã mua mứt.

Tuần tiếp theo, tôi kể cho Ian về thí nghiệm mứt và nói ra bản khoăn của mình rằng liệu cậu có cảm thấy bị choáng ngợp trước những khả năng lựa chọn đầy tham vọng của cuộc đời hay không.

“Tôi có cảm thấy bị ngợp trước suy nghĩ rằng tôi có thể làm mọi thứ với cuộc đời mình,” cậu nói.

“Vậy thì hãy cụ thể nhé. Hãy nói về việc chọn mút,” tôi đề nghị.

“Tôi đang ở bàn bày 6 mẫu mút hay là 24 mẫu đây?” cậu hỏi.

“Đó là một câu hỏi xuất sắc. Tôi nghĩ rằng một phần của việc ra quyết định ở độ tuổi 20 là nhận ra rằng chẳng hề có cái bàn bày 24 vị mút nào cả. Đó là chuyện hoang đường.”

“Tại sao đó lại là chuyện hoang đường?”

“Những người trong độ tuổi 20 nghe mọi người nói rằng họ đang đứng trước một chuỗi những lựa chọn vô tận. Nghe mọi người nói rằng cậu có thể làm bất cứ điều gì hay đi bất cứ đâu cũng giống như đang ở trong đại dương mà cậu miêu tả. Nó giống như đang đứng trước cái bàn bày 24 mẫu mút. Nhưng tôi chưa từng gặp người nào trong độ tuổi 20 mà có trong tay 24 lựa chọn thực sự khả thi. Mỗi người chỉ có một chiếc bàn bày nhiều nhất là 6 mẫu.”

Ian ngậy người nhìn tôi, vì vậy tôi tiếp tục.

“Cậu đã dành hơn hai thập kỷ để định hình bản thân. Cậu đã có kinh nghiệm, sở thích, điểm mạnh, điểm yếu, bằng cấp, cản trở và cả ưu tiên. Cậu không phải vừa mới bước chân vào cuộc đời, hay như cậu nói, là vào đại dương. 25 năm qua đều có ý nghĩa. Cậu đang đứng trước 6 vị mút và cậu biết mình thích vị kiwi hay anh đào đen hơn.”

“Tôi chỉ muốn mọi chuyện tốt đẹp,” Ian nói. “Tôi chỉ muốn mọi việc thuận lợi.”

“Cậu đang làm mọi thứ mơ hồ,” tôi thách thức. “Cậu đang trốn tránh không muốn biết những gì mình đã biết.”

“Vậy cô nghĩ rằng tôi đã biết mình nên làm gì?”

“Tôi nghĩ là cậu biết điều gì đó. Tôi nghĩ rằng có những hiện thực. Hãy bắt đầu từ đó.”

“VẬY ĐÂY GIỐNG NHƯ CÂU HỎI XỔ SỐ.”

“Câu hỏi xổ số là gì vậy?” Tôi hỏi.

“Cô biết đấy,” Ian tiếp lời, “đó là khi ta tự hỏi ta sẽ làm gì với cuộc đời mình nếu ta thắng xổ số. Khi đó ta sẽ biết mình thực sự muốn làm gì.”

“Đó không phải câu hỏi đúng,” tôi phản đối. “Đó không phải là hiện thực. Câu hỏi xổ số có thể khiến cậu suy nghĩ về những gì cậu sẽ làm gì khi tài năng và tiền bạc không còn quan trọng nữa. Nhưng thực tế là chúng quan trọng. Câu hỏi mà những người ở tuổi cậu cần hỏi bản thân là họ sẽ làm gì với cuộc sống nếu không trúng xổ số. Cậu có thể làm tốt điều gì để trang trải cho cuộc sống mà cậu mong muốn? Và cậu sẽ yêu thích điều gì đủ để không ngại làm việc đó dù ở hình thức nào trong vài năm tới?”

“Tôi không biết gì về những điều ấy cả.”

“Không thể như vậy được.”

Trong vòng vài tháng sau, Ian kể cho tôi về những trải nghiệm của cậu ở chỗ làm và ở trường. Trong một khoảng thời gian dài, tôi chỉ lắng nghe. Ian nói và chúng tôi cùng nghe những gì cậu nói. Sau một thời gian, tôi suy ngẫm về những thông tin cụ thể tôi nghe và quan sát được. Thuở nhỏ, cậu thích vẽ. Tuổi thơ cậu thích chơi LEGO và xây dựng. Cậu bắt đầu với chuyên ngành kiến trúc, nhưng không hoàn thành vì nó cho cậu cảm giác quá xưa cũ. Cậu lấy bằng chuyên ngành khoa học nhận thức vì thích công nghệ và tri giác. Tôi thấy Ian nói rất dễ dàng về mơ ước tạo nên một vài sản phẩm nào đó.

Cuối cùng, Ian suy nghĩ về mọi lựa chọn có vẻ khả dĩ với cậu. Cậu sắp xếp 6 vị mứt rõ ràng, 6 điều cậu có thể sẽ làm tiếp theo.

“Tôi có thể tiếp tục làm ở cửa hàng xe đạp, nhưng công việc này đang giày vò tôi. Tôi biết đó không phải là việc đúng đắn để làm. Quản lý của tôi đang ở tuổi 40 và điều này khiến tôi rất băn khoăn...”

“Tôi có thể đi học luật. Bố mẹ tôi luôn nói rằng tôi nên làm vậy. Nhưng tôi không muốn làm bài thi nhập học trường luật và tôi ghét phải đọc sách hay viết lách. Tôi đoán nếu học trường luật thì tôi sẽ phải đọc và viết rất nhiều...”

“Hiện giờ rất nhiều công việc thiết kế đang được thực hiện trên mạng, điều này khiến tôi thấy thú vị. Đó là điểm chung giữa thiết kế và công nghệ khiến tôi thấy hứng thú. Tôi đã gửi hồ sơ theo một chương trình thực tập thiết kế kỹ thuật số ở D.C. vài năm trước. Đó là một công ty thu nhận nhiều nghiên cứu sinh, phát triển và giới thiệu họ. Tôi muốn tham gia nhưng không được nhận...”

“Tôi có thể theo học tiếng Ả Rập và làm gì đó trong ngành quan hệ quốc tế chẳng hạn và có thể được cử đi nước ngoài làm việc. Nhưng đó mới chỉ là một ý tưởng. Hồi trước tôi có đăng ký một lớp nhưng chưa bao giờ đến học...”

“Tôi có thể đi thăm bạn thân ở Campuchia để kéo dài thời gian, nhưng bố mẹ tôi đã ngăn đến tận cổ trò đó của tôi rồi...”

“Tôi có thể đến St. Louis và dành thời gian bên bạn gái cũ. Lúc nào cô ấy cũng xem Grey’s Anatomy [4](#) và nói rằng chúng tôi nên học khóa học sau cử nhân. Nhưng tôi chỉ học có hai lớp khoa học cấp độ khó khi học đại học và cũng không đạt điểm cao lắm. Dù sao điều này nghe có vẻ rất tệ, nhưng tôi thậm chí còn không thể giải quyết vấn đề với cô ấy cho đến khi tôi xử lý xong chuyện công việc này.”

(Đặt công việc lên trên tình yêu. Tôi đã từng nghe điều này từ những người trong độ tuổi 20 – đặc biệt là đàn ông trong độ tuổi 20 – nhiều lần trước



đây)

Bằng cách suy nghĩ về những lựa chọn thực sự của mình, Ian gặp phải phiên bản tuổi 20 của thứ mà nhà phân tâm học Christopher Bollas gọi là hiểu biết thiếu suy xét. Những hiểu biết thiếu suy xét là những điều chúng ta đã biết về mình nhưng bằng cách nào đó đã quên đi. Chúng là những giấc mơ chúng ta bỏ quên, hay những sự thật chúng ta nhận biết được nhưng không nói ra. Chúng ta có thể sợ phải thừa nhận với người khác những hiểu biết thiếu suy xét này bởi chúng ta sợ những gì họ sẽ nghĩ. Thậm chí còn thường xuyên hơn là chúng ta sợ hãi về ý nghĩa của những hiểu biết thiếu suy xét này đối với bản thân và cuộc đời của chúng ta.

Ian lấy cớ rằng không biết phải làm gì là điều khó khăn nhất, nhưng thật ra trong tâm tâm, tôi nghĩ cậu hiểu rằng đưa ra quyết định về điều gì đó là lúc sự bất an thực sự bắt đầu. Sự bất an còn đáng sợ hơn chính là mong muốn một điều gì đó nhưng không biết làm thế nào để có được nó. Đó là làm việc vì một điều gì đó dù chẳng có gì là chắc chắn. Khi đưa ra lựa chọn, chúng ta phải đối mặt với công việc vất vả, thất bại và đau khổ. Đôi khi ta thấy mọi chuyện dễ dàng hơn khi không biết, không phải lựa chọn và không phải làm gì.

Nhưng sự thực không phải vậy.

“Ian, ngày đầu tiên gặp tôi, cậu nói mình đang ở giữa đại dương. Tôi có ấn tượng rằng cậu không muốn làm gì cụ thể cả, giống như cậu chẳng biết mình muốn gì. Cậu không để bản thân mình biết được những suy nghĩ của chính mình. Cậu có muốn một điều. Cậu muốn thử sức trong lĩnh vực thiết kế kỹ thuật số.”

“Tôi không biết...” Ian thoái thác.

Sau đây là những câu hỏi mà khả năng không nhận thức của Ian đã đưa ra.

“Nhưng tôi không biết làm thế nào để có một công việc trong lĩnh vực thiết kế kỹ thuật số...”

“Tôi biết,” tôi nói.

“Vậy nếu tôi bắt đầu và rồi thay đổi quyết định thì sao?”

“Vậy cậu sẽ làm một công việc khác. Đây không phải lọ mọt duy nhất mà cậu được mua.”

“Nhưng nếu thử sức và thất bại thì tôi sẽ mất cơ hội đó. Lựa chọn đó sẽ biến mất.”

“Nó sẽ không biến mất. Cậu sẽ biết rõ về nó hơn. Nhưng quan trọng là: Cậu có thể kiếm sống không? Cậu sẽ thích công việc chứ? Đó là những điều cậu cần phải tìm hiểu.”

“Tôi thấy lo lắng khi nghĩ rằng mình cần biết điều này liệu có thành công hay không nếu tôi thử. Tôi cảm thấy an toàn hơn khi không đưa ra lựa chọn nào cả.”

“Không lựa chọn không hề an toàn. Hậu quả là cậu chỉ bị đẩy thêm xa hơn trong tương lai, khi cậu đến tuổi 30 hay 40.”

“Tôi luôn nghĩ rằng bố mẹ sẽ nói tôi nên làm việc gì danh giá hơn, như ngành luật chẳng hạn. Hoặc tôi nghĩ mình nên làm gì đó thú vị hơn ví như tiếng Ả Rập. Tôi không muốn cuộc đời mình là một lọ mọt. Như vậy thật nhàm chán.”

“Đó cũng là điều cản trở cậu nhận ra mình biết những gì và hành động ra sao,” tôi nói. “Nó được gọi là tính chuyên chế của những lời khuyên.”

Tôi sẽ trở lại với Ian sau.

## **Trên Facebook, cuộc đời tôi phải trông tốt đẹp hơn!**

*Cái tốt nhất chính là kẻ thù của cái tốt.*

— Voltaire, nhà văn kiêm triết gia

*Nếu chúng ta chỉ muốn được hạnh phúc thì rất đơn giản; nhưng nếu chúng ta muốn được hạnh phúc hơn người khác thì điều đó gần như luôn khó khăn, vì thực sự họ không hạnh phúc như chúng ta nghĩ.*

— Charles de Montesquieu,  
nhà văn kiêm triết gia

“Tôi nghĩ tôi đang bị suy nhược thần kinh,” Talia nói rồi òa khóc.

“Suy nhược thần kinh,” tôi nói. Thậm chí tôi còn chưa từng gặp mặt cô.  
“Cô có thể cho tôi biết nó trông như thế nào không?”

Talia ngắt lời tôi bằng một chuỗi từ ngữ và tiếng nước nở.

“Tôi tốt nghiệp đại học gần hai năm trước. Vì một lý do ngớ ngẩn, tôi ra trường và nghĩ rằng tôi đang chuẩn bị bắt đầu cuộc đời mình. Trong gần 15 năm, tôi đã khiến mình phát điên với chủ nghĩa hoàn hảo và tôi coi cuộc sống chưa định hình sau đại học là lối thoát khỏi những khổ sở này. Đáng buồn là những đêm tiệc tùng liên miên và sự tự do được làm bất cứ điều gì mình muốn lại không tuyệt vời như tôi tưởng.”

“Sau vài tháng, tôi sống cuộc đời cô đơn và buồn thảm ở San Francisco. Phần lớn bạn bè tôi đã chuyển đến nhiều vùng trong cả nước và người bạn thân mà tôi đang sống cùng đột nhiên thay đổi. Tôi cảm thấy mình đang suy sụp. Tôi không ngủ được. Lúc nào tôi cũng khóc. Mẹ tôi nghĩ rằng tôi cần uống thuốc.”

Tôi nghe cô nói thêm.

“Và đáng ra đó phải là những năm tháng tuyệt nhất đời tôi!” Talia than thở.

“VẬY SAO?” Tôi hỏi.

“Vâng,” cô nói, lần này có vẻ không chắc chắn lắm.

“Theo kinh nghiệm của tôi, đó là quãng thời gian bất an nhất và là một trong những năm tháng khó khăn nhất cuộc đời.”

“Tại sao chẳng có ai nói với tôi như vậy?!”

“Có lẽ cũng không mấy ích lợi, nhưng giờ tôi đang nói với bạn đấy thôi,” tôi nói.

“Tôi cảm thấy như mình là một thất bại tồi tệ,” Talia tiếp tục. “Khi còn đi học, tôi luôn có một công thức. Thật dễ dàng để tìm ra mình cần phải làm gì, vì thế tôi biết mình đang đứng ở đâu. Tôi biết là mình đang làm đúng khả năng. Đôi khi, tôi nghĩ rằng mình nên học cao học bởi như vậy nghe có vẻ tốt hơn. Chắc hẳn, tôi lại có thể tiếp tục đạt những điểm A. Tôi không biết làm thế nào để đạt điểm A trong những năm tuổi 20. Tôi cảm thấy tôi đang thất bại lần đầu tiên.”

“Điểm A trong những năm tuổi 20 nghĩa là gì chứ?” Tôi hỏi.

“Tôi không biết. Đó chính là vấn đề. Tôi cảm thấy mình không nên trở nên kém cỏi hơn.”

“Kém cỏi hơn cái gì?”

“Tôi đã nghĩ rằng cuộc đời phải thật rộng lớn, tùy cô định nghĩa rộng lớn là gì. Rộng lớn là những điểm A khi tôi còn đang đi học. Sau đó, tôi nghĩ có lẽ là tìm được một công việc hoặc một chàng trai tuyệt vời. Tôi nghĩ rằng cuộc đời của mình phải thật HOÀNH TRÁNG! Tình yêu của tôi phải tràn đầy

những điều tuyệt vời. Công việc của tôi khiến người ta trầm trồ. Nhưng không. Không hề. Không có điều nào trong số đó trở thành hiện thực.”

“Dĩ nhiên là không,” tôi nói.

“Nhưng hãy nhìn vào Facebook mà xem! Đó đáng ra phải là những ngày tháng huy hoàng của tôi!”

Bạn hẳn sẽ ngạc nhiên khi biết số giờ hàng tuần mà tôi dành để nghe mọi người nói về Facebook. Rất nhiều khách hàng của tôi cảm thấy rằng cuộc sống của họ trên Facebook bị đánh giá, thậm chí bị xét nét từng ngày từng giờ. Họ miễn cưỡng thừa nhận rằng họ dành nhiều giờ để đưa ảnh lên mạng và bình luận, ghé thăm Facebook hàng ngày. Họ hình dung xem các bạn gái cũ của mình sẽ phản ứng thế nào với diện mạo hiện tại của họ. Họ tự hỏi liệu những cô gái xấu tính họ từng biết có nghĩ là giờ họ có những người bạn sáng láng hay không. Một trong những khách hàng của tôi tự cười vào cách mà cậu gọi Facebook của mình là một phương tiện “quảng bá bản thân.” Khi khách hàng thổ lộ về thói quen dùng Facebook, họ cảm thấy như họ là những người duy nhất làm vậy.

Facebook và các trang mạng xã hội khác có khả năng giúp con người cảm thấy mình được kết nối và bớt cô đơn hơn. Khoảng 90% số người sử dụng nói rằng họ dùng Facebook để giữ liên lạc với những người quen biết đã lâu và 50% đã tìm ra những thông tin quan trọng về bạn bè theo cách này. Điều này có thể đặc biệt hữu ích trong những năm tháng tuổi 20 bởi như Talia nhấn mạnh, đó là những năm tháng bao la nhất cuộc đời. Facebook có thể giúp cuộc sống của những người trong độ tuổi 20 cảm thấy liên kết hơn và bớt tụt tịn đi. Vậy tại sao lại có nhiều người bí mật và công khai ghét Facebook như vậy?

Với nhiều người, Facebook được dùng để quan sát bạn bè hơn là tìm kiếm. Nghiên cứu cho thấy, trung bình người sử dụng Facebook dành nhiều thời gian kiểm tra Facebook của bạn bè hơn là thêm thông tin vào trang của

mình. Những người ghé thăm Facebook nhiều nhất – thường là nữ giới gửi, chia sẻ ảnh và xem các cập nhật trạng thái – sử dụng trang này với mục đích “giám sát xã hội”. Các giám sát viên này thường không liên lạc hay giữ liên lạc với bạn bè nhiều bằng việc theo dõi họ. Và các khách hàng của tôi nói đúng: Có sự đánh giá và xét nét. Trong một nghiên cứu, gần 400 người tham gia đã kiểm tra các trang Facebook được dựng lên và đánh giá các chủ sở hữu trang web về mức độ thu hút, chỉ để quyết định rằng những người có vẻ ngoài đẹp nhất là những người có bạn bè sáng láng nhất.

Bất chấp những hứa hẹn mang tính cách mạng của mình, Facebook có thể biến cuộc sống hàng ngày của chúng ta thành đám cưới mà chúng ta đều đã từng nghe nói đến: đám cưới mà cô dâu chọn những người bạn xinh đẹp nhất, chứ không phải những người bạn thân nhất, làm phù dâu. Nó giống như một cuộc thi về mức độ nổi tiếng, nơi mà được Thích mới là điều quan trọng, là tuyệt nhất. Bạn đời của ta trông như thế nào quan trọng hơn là cách họ cư xử. Cuộc chạy đua kết hôn đã bắt đầu và chúng ta phải luôn thông thái. Đó có thể là nơi không phải để là chính mình, mà là để ra vẻ .

Thay vì là một phương tiện để giữ liên lạc, Facebook giống như một phương tiện để theo kịp hơn. Tệ hơn là giờ chúng ta lại thấy cần phải theo kịp không chỉ bạn thân và hàng xóm, mà với cả hàng trăm những người khác với những cập nhật máy móc luôn nhắc nhở ta rằng cuộc đời nên huy hoàng như thế nào.

Gần đây, một khách hàng 26 tuổi nói với tôi, “ Tất cả bạn bè tôi đều đã có con. Điều này khiến tôi thấy tụt hậu.” Về mặt thống kê điều này có vẻ là không thể. Vì vậy tôi: “Trong số những người cô đã từng đề cập đến ở các buổi trị liệu trước đây, những ai đang sắp có con?” Cô nói: “À, không phải những người bạn ấy. Chỉ là một số trong 900 người khác mà tôi sẽ chẳng bao giờ nghe nói đến nếu không cập nhật trên Facebook.” Hoặc một khách hàng nam đã nói với tôi, “Tôi cảm thấy khá hài lòng về con đường sự

nghiệp của mình cho đến khi nhìn lên Facebook và thấy mọi người đang làm những gì.”

Phần lớn những người trong độ tuổi 20 đều biết thật vô bổ khi so sánh cuộc đời họ với những trang web cập nhật của người nổi tiếng, nhưng họ lại coi những hình ảnh và cập nhật trên Facebook bạn bè là thật. Chúng ta không nhận ra rằng phần lớn mọi người đều đang che giấu các vấn đề của mình. Việc đánh giá thấp những gì mà những người trong độ tuổi 20 khác đang phải trải qua cũng giống như so sánh xã hội theo chiều đi lên, khi mà cuộc đời không quá hoàn hảo của ta trở nên thấp kém khi so sánh với cuộc đời “hạng sang” mà có vẻ mọi người đang có. Điều này khiến những người trong độ tuổi 20 như Talia không cảm thấy được tiếp sức và kết nối, mà là vô dụng và đơn độc.

Khi Talia lên mạng, những công việc cô thấy trên Craigslist không ăn nhập gì với những bữa tiệc và cuộc sống cô thấy trên Facebook. “Nó khiến tôi thấy chán nản và bế tắc vì tôi không đi giúp đỡ trẻ mồ côi như mọi người khác,” cô nói.

“Cô có muốn giúp đỡ trẻ mồ côi không?” Tôi hỏi.

“Tôi muốn phát huy tiềm năng của mình.”

“Giúp đỡ trẻ mồ côi liên quan gì đến tiềm năng của cô ? Cô có hứng thú hay có kinh nghiệm trở thành nhà hoạt động nhân đạo không?”

“Cũng không hẳn.”

### **Tìm kiếm danh vọng và tính chuyên chế của những lời khuyên**

Mỗi người lại có một mong muốn cố hữu để được phát huy tiềm năng của mình, cũng như cách mà một hạt đậu trở thành cây cao. Vì ta không phải quả đậu và sẽ không trở thành cây sồi nên ta sẽ băn khoăn không biết chính xác phát huy tiềm năng nghĩa là gì. Một số người trong độ tuổi 20 có những

ước mơ quá nhỏ bé, không hiểu rằng những lựa chọn ở tuổi này rất quan trọng và trên thực tế sẽ tạo hình những năm tháng về sau. Những người khác lại mơ quá cao, được tiếp thêm sức mạnh bởi những ảo tưởng về khả năng vô hạn hơn là bởi kinh nghiệm. Một phần của việc nhận ra tiềm năng của mình là nhận thấy những khả năng và hạn chế nhất định của bản thân để phù hợp với thế giới xung quanh như thế nào. Chúng ta cần nhận ra tiềm năng thực tế của mình nằm ở đâu.

Phát triển theo hướng tiềm năng của bản thân là điều mà nhà lý luận phát triển Karen Horney gọi là cuộc tìm kiếm danh vọng. Bằng cách nào đó ta tìm hiểu thế nào là lý tưởng, thay vì thế nào là thực tế. Có thể ta sẽ cảm thấy sức ép phải trở thành kỹ sư trước khi ta hiểu được chính xác điều này đòi hỏi những gì. Hoặc cha mẹ nói nhiều hơn về việc ta nên trở thành người như thế nào, hơn là chúng ta thực sự là người như thế nào. Hoặc Facebook chỉ ra rằng cuộc đời của ta trong những năm tháng tuổi 20 đáng ra phải tuyệt vời hơn. Theo đuổi những lý tưởng đó khiến ta trở nên xa lạ với sự thực về bản thân và thế giới.

Đôi lúc khách hàng của tôi không rõ họ đang phát triển theo hướng tiềm năng của mình hay đang trong quá trình tìm kiếm danh vọng. Nhưng thường quá trình tìm kiếm danh vọng rất dễ xác định. Bất kỳ cuộc tìm kiếm danh vọng nào cũng đều bắt nguồn từ cái mà Horney gọi là tính chuyên chế của những lời khuyên. Khi lắng nghe những gì Talia nói, khó mà không nhận ra những từ “nên” và “đáng ra” xuất hiện rải rác trong những câu nói của cô: Công việc đáng ra phải thật tuyệt vời! Đáng ra cô phải học cao học. Cuộc đời cô đáng ra phải tuyệt vời hơn.

Những lời khuyên có thể giống như những tiêu chuẩn cao hoặc mục tiêu khó với, nhưng chúng không phải là một. Các mục tiêu dẫn dắt ta từ bên trong, nhưng lời khuyên là những đánh giá khiến ta tê liệt từ bên ngoài. Mục tiêu mang lại cảm giác của những giấc mơ có thực, trong khi lời khuyên đem đến bốn phận mang tính áp bức. Lời khuyên tạo ra sự phân



chia sai lầm giữa hoặc đạt được lý tưởng hoặc thất bại, giữa hoàn hảo hay ổn định. Tính chuyên chế của những lời khuyên thậm chí còn đẩy ta đến chỗ mâu thuẫn với lợi ích của chính mình.

Trái ngược với những gì ta thấy và nghe được, phát huy tiềm năng thường không diễn ra ở độ tuổi 20 – nó diễn ra ở độ tuổi 30, 40 hay 50. Và bắt đầu quá trình ấy thường có nghĩa là làm những gì trông có vẻ không ổn lắm, chẳng hạn như lái xe tải giao món yến mạch trộn hay chọn một công việc khởi đầu. Như một khách hàng trong độ tuổi 20 đang kinh doanh ngoại tệ nói, “Đây là những năm mà tôi phải chăm chỉ hết sức, đúng không?” Hay như một khách hàng khác làm báo chí hỏi rằng: “Chắc là tôi sẽ phải pha cà phê cho những người chức cao hơn mình ở văn phòng, ít nhất là đến khi tôi 30 tuổi, phải không?”

Đúng vậy.

Talia và tôi dành thời gian nói về cái gì là thực . Tỷ lệ thất nghiệp gần 10%. Lương khởi điểm trung bình cho sinh viên tốt nghiệp đại học vào khoảng 30.000 đô-la và mức nợ học phí trung bình của sinh viên cũng vào khoảng đó. Chỉ khoảng một nửa số sinh viên mới tốt nghiệp đang làm những công việc yêu cầu bằng đại học. Mỗi nguy hiểm của việc thất nghiệp quá lâu. Cuộc sống thật sự của bạn bè cô như thế nào.

Với những món nợ học phí và các vấn đề tài chính từ thuở nhỏ, Talia cần một công việc – dù có hoành tráng hay không đi chăng nữa – và cô hiểu điều đó. Cô cũng cần tìm cách thỏa mãn với bản thân mà không cần những điểm A, vì thật may và cũng không may rằng, những ngày tháng ấy đã qua.

Công sức của Talia khi học đại học không phải là công cốc. Vào thời điểm khi nhiều người gặp khó khăn khi tìm việc thì cô nhanh chóng được thuê làm phân tích marketing. Công việc của cô vất vả, nhưng cô cảm thấy những va chạm giữa bản thân và công việc giúp cô bộc lộ tiềm năng thật sự của mình. Ở trường, Talia rất giỏi làm theo hướng dẫn, nhưng trong công

việc, cô trở thành người hướng dẫn của chính bản thân. Sự thoải mái trong giao tiếp phát triển qua những buổi họp, những cuộc nói chuyện qua điện thoại và cô thấy mình thật sự có khiếu điều phối nhóm và các dự án. Năm vật ra ghế sau một ngày dài ở công ty không phải là những gì cô mong đợi trong những năm tháng tuổi 20, nhưng cô thấy hạnh phúc hơn và thành công hơn bao giờ hết.

Đây là cách mà cô giải thích sự thay đổi đó:

Trong một thời gian dài, tôi lo lắng rằng mình đang bán rẻ bản thân hoặc không phát huy tiềm năng của mình vì đã không theo học Fulbright hay cao học, dù tôi biết rằng những điều đó sẽ chẳng làm tôi hạnh phúc. Tôi biết tôi không thực sự muốn làm những điều đó. Nhưng tôi cảm thấy rằng những điều mình đang làm chẳng là gì vì nó không phải là những điều tuyệt vời mà tôi thấy người khác đang làm. Tôi biết tôi cần ngừng việc lo lắng về chuyện đáng ra cuộc sống phải trông như thế nào, bởi nó chẳng hề đẹp đẽ.

Tôi ngừng suy nghĩ về việc liệu những gì tôi đang làm có thấp kém so với tôi hay không. Tôi học cách không lo lắng về việc làm thế nào để tiến lên mức cao hơn và chỉ tập trung vào công việc hiện tại. Nếu họ sẵn sàng để tôi làm việc, tôi sẽ sẵn sàng thử. Tôi nghĩ rằng chính việc tôi chưa từng cảm thấy mình giỏi hơn những người xung quanh và chỉ tập trung học hỏi rồi nhận kết quả là những gì giúp tôi đạt đến những điều tốt hơn ở công ty.

Tôi nghĩ bạn có thể nói rằng tôi đã học được cách khiêm tốn. Tôi thấy rằng sự vĩ đại đến từ việc đầu tư vào những gì tôi có, từ việc tham gia vào những gì ở trước mắt. Tôi đã khám phá được một lĩnh vực công việc mà tôi chưa từng nghĩ đến và tôi đã học được cách trân trọng khả năng của mình. Tôi can đảm, tự tin và kiên nhẫn hơn nhiều. Cho đến lúc này, những năm tháng tuổi 20 của tôi là một sự thức tỉnh tuyệt vời. Tôi thậm chí còn thấy biết ơn về sự thay đổi nội tại mà tôi đã trải qua.

Cuộc tìm kiếm danh vọng của Talia có thể đã chấm dứt ở trường và ở nơi làm việc, nhưng gần hai năm sau, tính chuyên chế của những lời khuyên lại tiếp tục diễn ra sau giờ làm việc. Mỗi tối, cô thường ngồi ở nhà và nhấn chuột xem hình những bữa tiệc mà cô bỏ lỡ. Cô xin lỗi bạn bè vì không thể đi chơi nhiều hơn, dù cô ngày càng chán việc phải dành các buổi cuối tuần nói chuyện với những người bạn say xỉn. Một buổi chiều, cô đến gặp tôi và khóc, trông khá giống lần đầu tôi gặp cô với gương mặt đầy nước mắt.

“Đáng ra tôi phải đang du lịch ở Pháp hay đâu đó, trong ba năm chẳng hạn?” cô hỏi, vừa giận dữ vừa bối rối.

“Có thể... nhưng có thể là không,” tôi nói chậm rãi, cố gắng lý giải xem điều gì có thể gây ra chuyện này. Với chiếc áo may đo và túi xách nhỏ xíu, trông Talia không giống như cô sẽ tận hưởng du lịch trong vòng ba năm. Và cô lấy đâu ra tiền chứ?

“Đến Pháp ba năm có phải điều cô muốn mình đang làm không?” Tôi hỏi.

“Không,” cô sụt sịt, “nhưng đáng ra tôi phải có cuốn Ăn, Cầu nguyện và Yêu [5](#) của riêng mình chứ?”

Vì đã từng nghe cụm từ “đáng ra” này trước đây nên tôi trả lời như mọi khi: “Bạn biết đấy, Elizabeth Gilbert đã là một nhà văn nhiều năm trước khi phát hành cuốn sách dựa trên những chuyến du lịch sau vụ ly dị của mình. Du lịch và viết lách cho cuốn Ăn, Cầu nguyện và Yêu bao gồm cả quá trình khám phá bản thân, nhưng đó là nghề của cô ấy. Khi nào có ai đó cho bạn vài trăm nghìn đô-la để nhìn ngắm thế giới thì chúng ta hãy nói tiếp.”

“Đúng vậy,” cô vừa cười vừa khóc. “Điều này có viết trong cuốn sách. Tôi quên mất.”

“Tại sao giờ cô lại hỏi về điều này? Cô có muốn đi nghỉ ở Pháp không?”

Talia khóc lớn hơn. “Không, sự thật là... tôi chỉ muốn về nhà.”

“Ồ. Vậy hãy nói về điều đó .”

Khi tôi hỏi về từ “chỉ” trong “chỉ muốn về nhà,” Talia nói rằng cô cảm thấy về nhà có nghĩa là “từ bỏ” hoặc “chọn cách giải quyết nhẹ nhàng.” Bạn bè cô không hiểu nổi tại sao cô lại muốn rời khu cảng và quay lại Tennessee. Bố cô, người đã tìm được bản thân mình sau những chuyến đi, nói rằng đây là cơ hội phiêu lưu của cô. Bất kỳ khi nào cô tỏ ra muốn về nhà, ông sẽ hỏi, “Tại sao con lại muốn làm vậy chứ?”

Bố của Talia đã chuyển đi xa khỏi quê hương, vì vậy Talia lớn lên ở Nashville mà không ở cùng ông bà. Vào các dịp nghỉ lễ, bạn bè thuê nhỏ của cô trình diễn tài năng với anh chị em của họ ở sân sau và được bà thưởng tiền. Cô và các chị em chỉ có những ngày im lặng ở nhà. “Thật buồn,” cô nói. “Tôi muốn con mình biết mặt ông bà chúng.”

Lần này, chúng tôi trò chuyện về những gì thực tế, không phải về tỷ lệ thất nghiệp và những công việc khởi đầu, mà về điều gì là chân thực đối với Talia. Tôi nói với cô rằng cuộc sống trưởng thành được xây dựng không phải từ ăn, cầu nguyện và yêu, mà từ bản thân mỗi người, địa điểm và sự việc: chúng ta ở cùng ai, chúng ta sống ở đâu và chúng ta làm gì để kiếm sống. Chúng ta bắt đầu cuộc sống với bất cứ điều gì trong số đó mà chúng ta biết.

Talia đang tận hưởng công việc phát triển trong mảng marketing và giờ đây cô đã có cái nhìn rõ ràng về vị trí của mình. Điều này rất đáng khích lệ. Vào thời điểm mà nhiều người trong độ tuổi 20 mong muốn có một nơi để gọi là nhà và không biết trong 10 năm tới họ sẽ ở đâu, việc chọn được một vị trí đã là vô cùng hữu ích. Dù chuyển về sống gần gia đình hay xây dựng cuộc sống ở thành phố mình yêu mến, chúng ta nên coi trọng việc mình đang ở đâu.

“Một vài người bạn của tôi xuất thân từ đây,” Talia nói một cách đầy ghen tỵ. “Họ có thể lái xe về nhà và ăn tối với bố mẹ bất kỳ khi nào họ muốn. Tôi

nhớ các em của tôi. Tôi ước gì mình cũng có thể làm vậy. Nghe thật tuyệt.”

“Tại sao các em gái của cô lại được ở Nashville?”

“Ồ, chúng là chị em song sinh. Thật ra chúng đã tốt nghiệp đại học rồi. Nhưng chúng không quan tâm ai nghĩ gì cả.”

“Vậy chúng được quyền nổi loạn và được ở nhà.”

“Đúng vậy. Cô thấy buồn cười không?” Talia cười pha lẫn sự buồn bã. Sau đó, cô cúi người về phía trước và nói với giọng trầm thấp hơn, nói cho tôi điều có vẻ như là bí mật của cô. “Hôm trước, tôi ngồi trên xe buýt và tự nhủ: Có khi mình đã làm điều đó rồi. Có lẽ đây chính là cuộc phiêu lưu vĩ đại của mình. Có lẽ chính là nó đây rồi.”

“Điều đó có đáng sợ không?” Tôi hỏi và không hiểu ý của cô. “Nếu đây là cuộc phiêu lưu lớn nhất trong đời cô?”

Cô thở dài và gần như hét lên, “ Không ! Điều đó có nghĩa là tôi có thể về nhà.”

Tôi ngồi im khi Talia tiếp tục khóc. Tôi nghĩ về những gì mình thấy khi nhìn cô. Tôi thấy một cô gái trẻ đã khám phá được một chút, làm việc chăm chỉ và thu nhận được một vài vốn sống quý giá. Giờ cô cảm thấy mình không được phép mang chúng về nhà.

Bạn bè của Talia đã vô hiệu hóa những sự thực về cô bằng cách cho rằng tìm kiếm vẫn tốt hơn là tìm được, bạn bè tốt hơn gia đình và những cuộc phiêu lưu tốt hơn là trở về nhà. Tôi không thể nghĩ ra một nguyên nhân hợp lý giải thích tại sao Talia không thể quay lại Nashville. Tôi hỏi xem ý nghĩ này đến từ đâu.

“Bố tôi. Và bạn bè tôi ở đây.”

“Bạn bè cô không muốn có một nơi để gọi là nhà ư?”

“Có. Nhưng họ nói tôi quá trẻ để nói vậy. Họ nghĩ là quá sớm.”

“Quá sớm?” Tôi hỏi.

“Họ nói, ‘Ôi, cậu dễ thương thật.’ Với họ, ổn định nghĩa là chấp nhận . Nhưng tôi đến căn hộ của họ và hàng xóm của tôi, chỉ ngồi và phân loại những anh chàng mà cô ấy từng hẹn hò. Cô ấy vẫn đang suy nghĩ xem cần phải làm gì cho sự nghiệp. Cô ấy vẫn đang quyết định liệu có nên thi lấy điểm GRE [6](#) hay không. Tôi nhìn và xung quanh chỉ là một đồng đồ nội thất chẳng mấy ăn nhập. Và cô ấy đã ở tuổi 30 rồi! Tôi biết nói thế này thật xấu tính, nhưng tôi nghĩ là... cô ấy chẳng hạnh phúc chút nào... tôi hy vọng mình sẽ không trở thành như vậy.”

“Cô muốn cuộc đời của mình như thế nào ở những năm 30 tuổi?”

“Tôi muốn sống ở Nashville, có thể là làm về marketing, có thể là quản lý nhân hàng. Hy vọng là tôi đã gặp được ai đó và có một gia đình. Tôi thấy mình thuộc về Nashville dù có thể nào đi nữa.”

“Vậy cô ở đây làm gì?” Tôi hỏi.

“Ai cũng nói rằng tôi nên khám phá thế giới ngoài kia. Nhưng tôi đã làm vậy rồi. Giờ tôi chỉ muốn về nhà” Talia than thở.

“Vậy là cô thấy bị bắt buộc phải kéo dài điều này.”

Talia bắt đầu tự hỏi liệu quay lại Nashville có phải là cách giải quyết nhẹ nhàng hay ở thời điểm này, cô đang chọn cách khó khăn hơn. “Tại sao tôi phải tốn biết bao nhiêu tiền của để sống ở đây? Tại sao tôi lại cố gắng gặp được ai đó cách xa nơi tôi muốn ở?” cô hỏi.

“Những câu hỏi rất hay,” tôi nói.

Talia bắt đầu lên mạng tìm việc ở Nashville. Cô vừa bỏ lỡ một tin đăng tuyển ở một công ty marketing. “Hẳn công việc sẽ tuyệt lắm,” cô nói. “Tôi sẽ rất thích nhưng vị trí ấy hết hạn tuyển rồi.”

“Hãy cứ gọi đi,” tôi nói. “Có thể hết hạn vì họ đang ngồi xử lý một chồng đầy những lý lịch không có gì nổi bật. Hãy xem cô có biết ai có người quen ở công ty ấy không.”

Cuối tuần đó, Talia gọi đến hủy buổi gặp của chúng tôi, nói rằng cô đang trên đường đến Nashville cho một buổi phỏng vấn. Tuần tiếp đó, cô đi vào văn phòng của tôi và nói, “Tôi có tin tốt.”

Talia tận hưởng vài tuần cuối cùng trong thành phố và thậm chí còn thấy luyến tiếc trường đại học và những năm tháng sau đại học ở California. Nhưng khi cô sang thông báo cho cô hàng xóm 30 tuổi về công việc mới ở Tennessee, cô này đã chế nhạo rằng chẳng mấy chốc Talia cũng sẽ phải lập gia đình và sinh con thôi. Sau đó, cô ta đóng sầm cửa trước mặt Talia và khóc òa sau cánh cửa.

Talia rón rén quay về căn hộ của mình. Cô đã sẵn sàng tiếp tục cuộc sống của mình.

## Cuộc sống tùy chính

*Chấp nhận cuộc sống với những mảnh rời rạc là một trải nghiệm về sự tự do của người trưởng thành, tuy nhiên những mảnh rời rạc này cần phải dính chặt ở đâu đó, hy vọng là ở một nơi có thể cho phép chúng phát triển và tồn tại.*

— Richard Sennett, nhà xã hội học

*Danh tính của một người không nằm ở hành vi của người đó... mà là ở khả năng kéo dài một câu chuyện nhất định.*

— Anthony Giddens, nhà xã hội học

Các buổi gặp với Ian không tiến triển suôn sẻ. Giống như những người trong độ tuổi 20 khác khi hứa làm bất kỳ điều gì, Ian lưỡng lự khi đối mặt với hiện tại. Một cuộc sống đầy những khả năng vô tận khiến cậu cảm thấy như một gánh nặng choáng ngợp và khó định hướng, nhưng cũng là một ảo tưởng tự do. Khái niệm “bất kỳ điều gì” nghe có vẻ vô tận và thú vị, trong khi trái lại, thiết kế kỹ thuật số nghe có vẻ hạn chế và nhàm chán. Khi chúng tôi bàn về việc hướng đến nghề thiết kế kỹ thuật số, Ian ngần ngại. Cậu không muốn “nhận một công việc văn phòng và làm việc từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều hàng ngày như tất cả mọi người.”

Ian đang âm thầm tìm kiếm danh vọng. Cậu không chịu nhiều áp lực từ tính chuyên chế của những lời khuyên nên làm gì bằng những lời khuyên không nên làm gì. Cuộc đời của cậu không dành để đạt các điểm A hay thậm chí là nhu cầu nhận ra tiềm năng của mình, ít nhất không phải theo lối thông thường. Tính rập khuôn không phù hợp với cậu. Cuộc tìm kiếm của Ian là cảm dỗ của sự khác biệt, vì vậy cậu cho thấy cái được gọi là triệu chứng chung của tuổi trẻ: “sợ hãi phải rập khuôn.” Nếu chọn một công việc, cậu sẽ



không muốn đó là một công việc lặp đi lặp lại hàng ngày. Cuộc đời của cậu cần phải độc nhất vô nhị.

Tôi không hoàn toàn phản đối.

Sự khác biệt là một phần căn bản của cái tôi. Ta phát triển nhận thức rõ hơn về bản thân bằng cách gia cố những ranh giới giữa bản thân và người khác. Tôi là tôi vì tôi khác biệt với những người xung quanh. Cuộc đời của tôi có ý nghĩa vì nó không diễn ra y hệt như cuộc đời người khác. Sự khác biệt góp phần hình thành nên con người. Nó tạo ra ý nghĩa cho cuộc đời chúng ta.

Nhưng khác biệt thường đơn giản. Giống như cách dễ nhất để giải thích về màu đen là nói rằng nó ngược với màu trắng, thông thường, điều đầu tiên ta biết về bản thân không phải là bản chất của chúng ta – mà là cái không phải là bản chất của ta. Ta định nghĩa mình không phải thế này, không phải thế kia, như cách Ian nhanh chóng nói rằng anh không muốn ngồi bàn giấy cả ngày. Nhưng tự xác định bản chất của mình không thể dừng ở đó. Danh tính hay sự nghiệp không thể xây dựng được từ những gì bạn không muốn. Ta phải chuyển từ một cái tôi tiêu cực, hay cảm nhận về những gì không phải là mình, thành cái tôi tích cực, cảm nhận về bản chất của chính mình. Điều này cần có sự can đảm.

Để dũng cảm hơn trong việc xác định bản chất của mình, cần đến sự quả quyết. Ian cần thay đổi từ việc nói về những điều cậu sẽ không làm sang những gì cậu sẽ làm. “Chống lại điều gì đó thường đơn giản,” tôi nói. “Nhưng cậu tán thành điều gì?”

Với Ian, khẳng định tức là tuân theo. Với việc bắt đầu một sự nghiệp, cậu hình dung rằng mình sẽ chấp nhận nhiều thập kỷ luôn giữ nguyên trạng. Đồng ý với một thứ cụ thể cũng giống như từ chối một cuộc sống thú vị và không giới hạn. Thực tế thì ngược lại. Nếu Ian không đồng ý với bất kỳ thứ gì thì cuộc đời của cậu sẽ trở nên nhạt nhòa và hạn chế.

Khi ngồi cùng Ian, đôi khi tôi nghĩ tới một phụ nữ 31 tuổi làm cùng tôi. Cô kể với tôi rằng trong những năm tháng tuổi 20, cô đổi màu tóc thường xuyên như đổi việc: tím nhạt khi trực điện thoại ở trung tâm chăm sóc sắc đẹp, vàng nhạt khi làm thư ký thời vụ, đỏ đậm khi làm ở Mystery Shopping, nâu hạt dẻ khi làm ở trường mẫu giáo. Khi đính hôn, cô chia sẻ rằng cô định bỏ công việc gần đây nhất. Cô nói, “Tôi không thể chịu được sếp của tôi. Tôi phải lên kế hoạch cho đám cưới, tuần trăng mật, thời gian sinh con và nhiều thứ khác.” Khi tôi hỏi hôn phu của cô, một giáo viên tiểu học, nghĩ gì về việc trở thành lao động chính duy nhất cho một gia đình đang lớn dần, cô nhún vai một cách lo lắng.

Và khách hàng này lại khiến tôi nghĩ về một phụ nữ 39 tuổi từng nói với tôi, “Vào thời điểm này trong đời, nếu muốn đi làm, trả tiền cho người trông trẻ và cả ngày không ở bên con cái, tôi cần một công việc thật thú vị và lương cao. Nhưng tôi chẳng thể tìm được công việc nào như vậy. Trong những năm tháng 20 tuổi, tôi không thật sự giải quyết được vấn đề tôi sẽ làm công việc gì. Trong những năm tuổi 30, tôi sinh con. Chúng tôi cần tiền và tôi phải làm việc. Nhưng cô sẽ chẳng tin là tôi đã bị từ chối những công việc như thế nào đâu. Tôi đi tìm việc và người ta nhìn tôi như thế, ‘Tại sao đến giờ cô vẫn chưa làm gì cả?’ Tôi ước ai đó đã khuyên tôi suy nghĩ về lý lịch của mình nhiều năm về trước.”

Hay tôi nghĩ về khách hàng nam 44 tuổi của mình với đứa con mới chào đời, anh nói với tôi, “Cô biết đấy, nếu tôi có một chuyên gia tâm lý hẳn hỏi tôi còn trong những năm 20 tuổi thì có lẽ tôi đã bắt đầu sự nghiệp trước tuổi 35 và lập gia đình trước tuổi 40. Nếu cô vẫn làm công việc này trong vòng 20 năm nữa thì tôi sẽ gửi con trai của mình đến chỗ cô.” Khi tôi hỏi anh ta muốn tôi nói gì với con trai mình, anh ta trả lời, “Hãy nói rằng chẳng ai có thể dễ dàng có được một sự nghiệp tuyệt vời ở tuổi 30. Hãy bắt đầu ở tuổi 20.”

Với suy nghĩ về những khách hàng này, trong vòng nhiều tháng sau, những buổi nói chuyện của tôi với Ian ít nhiều đi theo hướng:

Tôi nói, “Cậu cần khẳng định một điều gì đó.”

Và Ian nói, “Nhưng khẳng định một điều cũng giống như mất mọi thứ khác.”

Hoặc Ian nói, “Tôi không muốn chấp nhận một thứ bình thường.”

Và tôi sẽ nói, “Tôi không nói về việc ổn định. Tôi nói về việc bắt đầu. Những người trong độ tuổi 20 chưa bắt đầu sẽ chỉ có những lý lịch trống trơn và không có mối quan hệ nào. Họ sẽ phải chấp nhận ổn định ở những mức thấp hơn mà thôi. Điều này có gì khác biệt cơ chứ?”

Sau những cuộc đối thoại này, Ian liếc xéo tôi. Sau đó, cậu xắn gấu quần và tiến ra cửa về phía xe đạp của mình.

Ian và tôi phải có được sự thống nhất tương đồng. Đại dương chẳng có hiệu quả với tôi. Lọ mút không có tác dụng gì với cậu. Chúng tôi cần một phép ẩn dụ mà cả hai cùng tán đồng. Sau nhiều buổi nói chuyện miễn cưỡng một cách thân thiện, Ian chạy vội đến từ bến xe buýt, kêu ca về việc phải chờ đợi một bộ phận xe đạp mà bưu điện chưa gửi đến. Với mong muốn ngừng gây áp lực cho cậu, tôi nói chuyện vô thưởng vô phạt với Ian. Tôi hỏi tại sao cậu không lấy bộ phận mà cậu cần từ cửa hàng cậu làm việc. Đó là khi Ian bảo tôi rằng xe đạp của cậu được đặt làm và bộ phận mà cậu cần phải được đặt hàng riêng.

Tôi tò mò. Tôi biết chiếc xe là phương tiện đi lại chính của Ian, nhưng tôi cũng biết cậu không đi xe đường dài hay xe địa hình. Tôi hỏi tại sao cậu lại muốn một chiếc xe đặt làm. Cậu giải thích rằng cậu cũng không nhất thiết cần một chiếc xe như vậy, nhưng cậu cảm thấy một chiếc xe như thế này sẽ phản ánh những gì cậu muốn thể hiện cho thế giới.

Giờ thì chúng tôi đã tìm ra thông tin quan trọng.

Tôi hỏi Ian chiếc xe đạp đặt làm cho biết gì về cậu, so với một chiếc sản xuất đại trà có thể mua ở bất cứ đâu và thậm chí còn dễ bảo dưỡng hơn. Cậu nói rằng chiếc xe thể hiện cảm xúc của cậu rằng cậu muốn trở thành một sản phẩm với những bộ phận khác nhau, một thứ không thể xác định được chỉ bằng một nhãn hiệu. Mong muốn có một chiếc xe đặt làm của Ian phản ánh chân thực những gì cậu muốn cho bản thân mình. Cậu muốn cuộc sống của mình khác lạ và phức tạp – và tuyệt vời. Nhưng việc cậu đang tìm kiếm giải pháp ở một cửa hàng cho thấy nhiều điều về việc những năm tháng tuổi 20 của cậu sẽ đi về đâu. Ian có quan điểm đúng đắn nhưng lại thấy dễ dàng tùy chỉnh một chiếc xe đạp hơn là cuộc đời mình.

Trong kinh doanh và văn hóa, chúng ta đã chuyển từ sản xuất đại trà sang tùy chỉnh đại trà. Trước đây, tiến bộ có nghĩa là tạo ra những thiết bị giống nhau nhất với chi phí thấp nhất để đạt lợi nhuận cao nhất. Giờ thì chúng ta mong đợi có thể biến đổi hàng hóa và dịch vụ phù hợp với nhu cầu của mình. Máy tính cá nhân là do cá nhân định rõ và thực sự mang tính cá nhân. Các ứng dụng và vỏ di động thông minh được thiết kế riêng khiến điện thoại của mỗi người trở nên độc đáo. Một công ty sản xuất áo phông theo đơn đặt hàng khuyến khích khách hàng khẳng định thương hiệu của chính mình. Với thương mại điện tử và marketing ngang hàng, chúng ta đã bỏ qua kích cỡ dành cho tất cả mọi người để dành ưu ái cho “thị trường đồ độc.” Các công ty và nhân viên marketing tận dụng khái niệm cuộc sống sáng tạo mà nhiều người như Ian muốn nhưng lại không rõ làm thế nào để đạt được nó: “Hãy để họ tận hưởng phong cách sống!”

Ian cần phải áp dụng những gì mình biết về lắp ráp xe đạp để biết cách sắp xếp các mảnh cuộc đời. Tôi hỏi Ian cách lắp ráp một chiếc xe đạp hàng đặt. Cậu nói rằng cậu đến cửa hàng xe đạp để chọn khung và bánh xe. Khung xe được làm theo số đo và nhu cầu đạp xe của cậu. Sau đó, cậu trình bày cụ thể những gì mình thích với từng bộ phận và nhận được chiếc xe theo đúng ý.

Khi cậu dần trang bị xong cho chiếc xe, nó có nhiều chức năng và đặc biệt hơn. Điều này khiến cậu tốn thời gian và tiền bạc, nhưng Ian đã tận hưởng quá trình đó. Chiếc xe đại diện cho một điều quan trọng: Đó là sáng tạo của riêng cậu.

“VẬY là xe đạp tùy chỉnh hợp với cậu,” tôi nói.

“Vâng.”

“Và nó đặc biệt,” tôi nói.

“Đúng vậy!”

“Nó cho cảm giác chân thực và khác biệt. Thậm chí là cảm giác không hạn chế theo một khía cạnh nào đó bởi cậu có thể tiếp tục thay đổi nó sau này.”

“Vâng, chính xác.”

“Nhưng cậu bắt đầu với một vài bộ phận tiêu chuẩn. Cậu không thực sự sáng tạo lại bánh xe.”

“Không,” cậu nói và cười. “Tôi không làm thế.”

Tôi đề nghị Ian xem xét rằng có lẽ đó chính là một cuộc sống chân thực và độc đáo. Ở thế kỷ XXI, sự nghiệp và cuộc sống không thể được tạo ra từ dây chuyền sản xuất. Ta phải tự mình sắp xếp các mảnh ghép lại. Cuộc sống của Ian có thể cá nhân hóa và thay đổi, nhưng sẽ cần thời gian và nỗ lực – và cậu có thể phải bắt đầu bằng một vài bộ phận phổ thông. Tạo dựng một cuộc sống đặc biệt không có nghĩa là chối bỏ những lựa chọn này, mà nó xuất phát từ việc đưa ra những lựa chọn. Cũng như chiếc xe đạp vậy.

Ian có thể hình dung việc xây dựng một cuộc đời bằng từng công việc hoặc từng mảnh vốn sống. Điều này có vẻ bớt cứng nhắc – và bớt đáng sợ – hơn

là cảm thấy như bước tiếp theo của cậu sẽ quyết định vĩnh viễn cuộc đời của cậu về sau.

“Vậy cậu sẽ xây dựng trên nền móng nào?” Tôi hỏi.

“Ý cô là với công việc ấy ạ?” Ian hỏi.

“Cậu cần phải làm việc. Cuộc đời cần công việc.”

“Mỗi phần khác nhau trong con người tôi muốn làm những việc khác nhau.”

“Đúng, tôi hiểu,” tôi nói. “Vậy cậu sẽ bắt đầu với phần nào?”

Ian thở dài. “Tôi không biết.”

“Cậu không biết?” tôi hỏi. “Thiết kế kỹ thuật số thì sao?”

“Thực ra gần đây tôi đã gửi đơn xin một vài công việc tương tự,” cậu ngượng ngùng nói. “Nhưng tôi thậm chí còn không được mời phỏng vấn. Tôi nghĩ rằng tôi có thể dễ dàng tiến bước một khi đã quyết định muốn làm gì. Một công việc văn phòng có vẻ không tệ, đặc biệt là khi tôi nhận ra mình còn không kiếm được một việc như thế.”

Tôi lắng nghe trong khi Ian nói.

“Tôi vẫn nghĩ về công ty ở D.C.,” cuối cùng cậu nói. “Cô biết đấy, công ty mà tôi nói có chương trình thực tập thiết kế kỹ thuật số. Nhưng tôi sẽ chẳng bao giờ được nhận. Rõ ràng là vậy.”

“Tôi không thấy điều này có gì rõ ràng. Hãy nói về hồ sơ của cậu,” tôi nói.

Sau vài lần tham gia hội đồng tuyển dụng, tôi cũng biết khá nhiều về việc tại sao một người ở độ tuổi 20 lại được chọn cho một vị trí mà nhiều người thèm muốn. Tôi đã đọc qua hàng trăm hồ sơ xin việc và thấy những con số

trên đó không được quan tâm, trong khi những lá thư tìm việc và những bài luận màu sắc lại dễ dàng nổi bật. Tôi đã thấy một ứng viên được nhận vào cao học chỉ bởi buổi phỏng vấn kéo dài 15 phút trong khi những người khác thì không.

Một điều mà tôi học được từ đó là một câu chuyện thú vị ở độ tuổi 20 sẽ tiến xa hơn so với bất kỳ giai đoạn nào khác trong đời. Kết thúc đại học và lý lịch còn thiếu kinh nghiệm, vì vậy cách kể câu chuyện cuộc đời là một trong số ít những điều hiện đang nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta. Là một người trong độ tuổi 20, cuộc đời họ có nhiều tiềm năng hơn là kinh nghiệm. Những người có thể kể một câu chuyện thú vị về bản thân họ và những gì họ muốn sẽ gây ấn tượng hơn những người không làm được điều này.

Hãy nghĩ về số hồ sơ xin việc mà Giám đốc tuyển dụng và các chương trình cao học nhận được. Vô số giấy tờ với những dòng in hoa chẳng hạn như Chuyên ngành Sinh học; 3,9; Đại học Tennessee; Cao đẳng Cộng đồng Piedmont; điểm GMAT [7](#) 720; Đội bóng rổ; 2,9; Hướng dẫn viên trong trường; Chuyên ngành tiếng Pháp; Chuyên ngành Lịch sử Nghệ thuật; Đại học Washington; Sinh viên Xuất sắc; điểm GRE 650. Giữa những thông tin này cần xuất hiện một vai chính. Một câu chuyện thú vị cần được hình thành. Nếu lý lịch chỉ là những dòng liệt kê thì nó không thuyết phục.

Nhưng một câu chuyện thú vị là như thế nào?

Nếu bước đầu trong việc tạo lập một danh tính chuyên nghiệp là khẳng định những mối quan tâm và khả năng của mình thì bước tiếp theo là xác nhận một câu chuyện về những mối quan tâm và khả năng đó. Lỗi kể chuyện mà ta có thể đem tới buổi phỏng vấn hay những buổi hẹn hò. Dù bạn là nhà trị liệu hay là người phỏng vấn thì một câu chuyện cân bằng giữa tính phức tạp và chặt chẽ sẽ mang lại dấu ấn riêng. Những câu chuyện quá đơn giản đem lại cảm giác thiếu kinh nghiệm và không đầy đủ. Nhưng những câu chuyện

có vẻ quá phức tạp lại ám chỉ sự thiếu tổ chức bên trong, điều mà nhà tuyển dụng không muốn.

Tôi hỏi Ian xem cậu đã nói gì về bản thân vào lần gần đây nhất cậu gửi hồ sơ ngành thiết kế cho chương trình trực tiếp. Cậu nói rằng đã viết gì đó về việc thức cả đêm hồi trung học để thiết kế cuốn kỷ yếu của lớp. Ian nói rằng bài luận của cậu là “Chống chủ nghĩa hiện đại và thể hiện sự thông thái” nhưng cậu gặp khó khăn khi giải thích cho tôi. Tôi đề nghị cậu thử lại một thứ gì đó mạch lạc và thông minh, một câu chuyện có bố cục rõ ràng hơn. Ian phản đối ý tưởng này, hình dung ra một bài luận nhằm chán rập khuôn theo lý lịch của cậu. Vấn đề là bởi dù các trường học và công ty cần tính độc đáo và sáng tạo, nhưng họ còn cần phương thức giao tiếp và lý lẽ của ta hơn.

Dù bạn nộp đơn vào công ty hay trường học nào, cũng sẽ có một cuộc đấu trí diễn ra. Nhà tuyển dụng muốn nghe một câu chuyện hợp lý về quá khứ, hiện tại và tương lai. Những gì bạn từng làm có liên quan như thế nào đến những gì mà hiện bạn đang muốn làm và làm thế nào để điều đó đưa bạn đến với ước mơ của mình? Mọi người đều nhận ra rằng phần lớn ứng viên không thật sự biết sự nghiệp của mình sẽ như thế nào. Thậm chí, những người cho rằng họ biết cũng thường thay đổi suy nghĩ của mình.

Như một giám đốc nhân sự từng nói với tôi, “Tôi không mong đợi người ta nói rằng ước mơ của họ là làm việc ở đây mãi mãi. Tôi nghi ngờ điều đó. Không ai biết được 5 năm sau họ sẽ ở đâu. Tuy nhiên, gánh nặng của các ứng viên cho thấy rằng làm việc ở đây có ý nghĩa nhiều hơn việc họ chỉ muốn có một công việc, hay tòa nhà này cách nơi họ sống có hai tòa nhà.” Cuộc sống không cần phải theo một đường thẳng, nhưng như giám đốc này nói, nó cần phải có ý nghĩa.

“Ian, cậu lại như vậy rồi,” tôi nói. “Cậu đang làm rồi câu chuyện của mình vì cậu không muốn gắn bó với bất kỳ điều gì, chứ chẳng nói đến việc điều



ấy có ý nghĩa hay không. Điều này khiến cậu trở nên khó gần và lộn xộn. Không ai muốn thuê cậu với một câu chuyện như thế cả.”

“Nhưng tôi không muốn đóng đinh bản thân mình,” cậu nói.

“Đóng đinh vào cái gì cơ chứ? Câu chuyện cuộc đời cậu không phải là hợp đồng. Cậu sẽ không bị buộc phải ký nó bằng máu. Đó là một lời mở đầu.”

Một cách miễn cưỡng, Ian tạo ra một câu chuyện sắc sảo hơn, câu chuyện bắt đầu với sở thích vẽ tranh hồi nhỏ của cậu. Cậu thêm vào những kinh nghiệm có liên quan trong lĩnh vực kiến trúc, lớp khoa học nhận thức cũng như một chút về công việc của mình. Trong câu mở đầu bài luận, Ian nhắc lại khoảng thời gian hồi nhỏ khi cậu luôn mang theo mình một cuốn sổ gáy xoắn để vẽ những bức tranh trừu tượng nhỏ cho bố mẹ và anh chị. Gia đình gọi cậu là Ngài Logo.

Với cùng vốn sống đó và một câu chuyện thú vị hơn, Ian đến làm tại công ty ở D.C. Vài năm sau, khi cậu đứng trước một thời điểm khác phải đưa ra lựa chọn trong đời, cậu đã viết những dòng sau:

Khi quyết định đến D.C, tôi lo rằng với lựa chọn này, tôi đang đóng lại mọi cánh cửa khác mở ra cho mình ở thời điểm đó. Nhưng thật nhẹ nhõm khi cuối cùng cũng đưa ra lựa chọn về một điều gì đó. Và không như nghi ngờ của tôi, công việc này đã mở ra thêm nhiều cánh cửa mới. Giờ tôi cảm thấy thật sự tự tin rằng mình sẽ có nhiều bước lẹ trong sự nghiệp – hoặc ít nhất là có thời gian lẹ lại vài lần – và tôi sẽ có thể làm được những điều khác trong cuộc sống.

Trong một khoảng thời gian dài, tôi thấy nhẹ nhõm khi có công việc này – tôi cảm thấy mình có thể tiếp tục sống mà không phải lo về phương hướng – những nỗi lo khiến tôi không dám di chuyển trong nhiều năm sau khi tốt nghiệp. Giờ đây tôi đang ở một thời điểm mà tôi không muốn tiếp tục vị trí hiện tại – và tôi cảm thấy thật khó chịu! Thật khó khăn khi phải suy nghĩ lại

từ đầu về bước tiếp theo. Nhưng giờ mọi chuyện đã dễ dàng hơn. Từ những kinh nghiệm đã có, tôi biết rằng mình phải hành động, rằng tiếp tục cân nhắc sẽ chẳng đi đến đâu cả.

Đôi khi đưa ra lựa chọn đem lại cảm giác như ta phải lên kế hoạch cho cuộc đời mình theo lối nhàm chán. Đôi khi đưa ra lựa chọn theo đuổi một điều gì đó mà ta thấy phù hợp, hay giống với mỗi quan tâm của mình, sẽ trở nên nhàm chán đơn giản vì chúng có ý nghĩa. Tôi thấy mình muốn đi bừa theo một hướng chẳng ai ngờ đến – tiếng Ả Rập! Campuchia! Tôi biết đây là quyết định bốc đồng, điên rồ. Tôi biết rằng để sống tốt, ta phải theo đuổi những điều không chỉ thú vị mà còn có ý nghĩa.

Trong cuộc đời mình, trên hết, tôi sợ nhất việc trở nên tầm thường. Giờ tôi nghĩ bạn có thể nói rằng tôi đã tự khám phá ra về cuộc sống hàng ngày. Cuối cùng tôi cũng hiểu rằng mọi người trên thế giới sống theo cách này – hoặc ít nhất là bắt đầu theo cách này – là có lý do, vì đây là cách mà mọi việc diễn ra.

Ian đã đúng. Đó là cách mọi việc diễn ra. Đó là cách mọi việc bắt đầu. Khẳng định sự nghiệp mình muốn theo đuổi hay nhận được công việc tốt không phải là kết thúc; đó chính là sự khởi đầu. Sau đó, vẫn còn rất nhiều điều cần phải tìm hiểu và nhiều việc cần phải làm.

# Phần II. Tình Yêu

## Một cuộc trò chuyện nâng cấp

*Xã hội được định hình giúp con người xao lãng khỏi những quyết định có sức ảnh hưởng to lớn đối với hạnh phúc của họ, nhằm tập trung sự chú ý vào những quyết định có ảnh hưởng lớn tới hạnh phúc.*

*Quyết định quan trọng nhất mà bất kỳ ai trong chúng ta cũng phải đối mặt chính là người mà ta sẽ kết hôn. Dù vậy, nhưng chẳng có khóa học nào giúp ta lựa chọn một nửa của mình.*

— David Brooks,  
nhà bình luận văn hóa và chính trị

Năm 2009, David Brooks, cây bút bình luận của tờ New York Times, đã viết một bài báo về việc ông được đề nghị chuẩn bị một bài diễn văn cho một buổi lễ tốt nghiệp. Trong bài báo đó, ông nói mình đã bị tắc nghẽn ý tưởng. Ông cảm thấy không được phép nói ra những gì ông thật sự muốn, đó là hạnh phúc của bạn, nó phụ thuộc vào người mà bạn sẽ cưới hơn là vào ngôi trường mà bạn theo học. Ông cho rằng các trường đại học tổ chức vô vàn các lớp học về kỹ hiệu học, nhưng lại không có một khóa học nào về sự khôn ngoan trong hôn nhân và đây chính là “con đường cốt yếu khiến xã hội rối loạn”. Brooks đã khéo léo quan sát thấy chúng ta cần phải tiến vào cuộc sống bình dân, đi đến những chương trình thực tế hay talk show, để lắng nghe những vấn đề trong hôn nhân được thảo luận.

Tôi không biết ông Brooks có nói về vấn đề kết hôn khi phát biểu trong buổi lễ tốt nghiệp hay không. Nếu có thì tôi có thể hình dung được sự khiếp sợ và giận dữ của các sinh viên mới tốt nghiệp. Tôi có thể mừng tượng thấy cảnh hàng trăm cử nhân đứng đó, đội mũ và mặc áo thụng, há hốc mồm kinh ngạc và tự hỏi chính xác thì hôn nhân có liên quan gì đến họ.

Ngay tại thời điểm đó, có lẽ là có rất ít.

Những người trong độ tuổi 20 ngày nay dành nhiều thời gian sống độc thân hơn bất kỳ thế hệ nào trong lịch sử. Hầu hết trong số họ sẽ trải qua nhiều năm sống tự lập, giai đoạn nào đó giữa hai cột mốc là gia đình thời thơ ấu và gia đình riêng của chính mình. Thời đại này mang đến cho nhiều người cơ hội tận hưởng trước khi ổn định cuộc sống và cơ hội để vui hết mình với bạn bè và người yêu khi họ đang còn nhiều lựa chọn mở ra ở phía trước. Nhiều người tìm thấy nhau qua bạn bè, còn những người khác quen nhau trên mạng hay trong thành phố. Nhiều người theo khuynh hướng một vợ một chồng nghiêm túc trong khi những người khác bắt cặp với càng nhiều người càng tốt. Các học giả và các bậc phụ huynh lo lắng rằng thời của hôn nhân đã chết, rằng hẹn hò chỉ còn là vay mượn và các cuộc vui chơi qua đường chính là phương tiện quan hệ mới.

Tuy nhiên, sự ngừng trệ trong hôn nhân là tương đối. Thanh niên Mỹ kết hôn muộn hơn bố mẹ của họ – trung bình muộn hơn khoảng 5 năm – và con số thống kê này đặc biệt đúng tại các khu vực thành thị. Hiện nay, độ tuổi kết hôn lần đầu trung bình là 26 đối với phụ nữ và 28 đối với đàn ông, với hơn một nửa số người trưởng thành kết hôn sau tuổi 25.

Mặc dù vậy, Mỹ vẫn là quốc gia có tỷ lệ kết hôn cao nhất trong các nước phương Tây. Khoảng 50% người Mỹ kết hôn trước năm 30 tuổi, 75% kết hôn trước năm 35 tuổi và 85% trước năm 40 tuổi. Mặc dù hôn nhân hầu như không có ý nghĩa gì, nhưng đa số những người trong độ tuổi 20 – nam hay nữ, đồng tính hay dị tính – đều sẽ kết hôn, sống chung hoặc hẹn hò với một nửa tương lai của mình trong khoảng thời gian 10 năm sau đó.

Cũng giống như chuyện hôn nhân hay mối quan hệ tình cảm đã lỗi thời hoặc bị trì hoãn, việc thảo luận về các vấn đề này thậm chí còn kém thịnh hành hơn. Các tạp chí nổi tiếng phác họa một nền văn hóa về năm tháng tuổi 20 đầy những người độc thân gần như bị ám ảnh với việc né tránh cam kết gắn bó. Nhưng đằng sau những cánh cửa đóng kín, tôi lại được nghe

một câu chuyện khác hẳn. Tôi chưa từng gặp một người nào trong độ tuổi 20 mà lại không muốn kết hôn hoặc ít nhất là tìm được một mối quan hệ bền vững. Những khách hàng có cuộc sống hối hả hay công việc cao cấp cảm thấy phải thì thầm mong ước đó và mong đợi điều tốt đẹp nhất. Dường như việc lên chiến lược về những điều như vậy là quá thông thường, hoặc ít nhất là không đúng đắn về mặt chính trị. Thậm chí, những khách hàng tha thiết mong muốn được kết hôn cũng cảm thấy xấu hổ, thậm chí là mê tín, khi phải xác nhận bất kỳ mơ ước hôn nhân nào của bản thân. Dường như chúng ta tin rằng các mối quan hệ tình cảm hoàn toàn nằm ngoài tầm kiểm soát của mình.

Trong khi đó, sự nghiệp là cái mà ta có thể lên kế hoạch. Sự cụ thể trong tham vọng nghề nghiệp luôn được ngưỡng mộ và ta dành nhiều năm để điều khiển được sự nghiệp của mình. Các giáo viên tư vấn giúp ta lên quỹ đạo của bậc trung học. Các chuyên gia tư vấn giáo dục tính phí lên tới 30.000 đô-la để giúp bọn trẻ chuẩn bị hồ sơ đại học. Các trung tâm luyện thi cung cấp các khóa học và gia sư riêng để chuẩn bị cho kỳ thi tốt nghiệp và đầu vào đại học. Các cố vấn chuyên ngành giúp ta lựa chọn hướng đi cho đại học và sau đại học. Các dịch vụ tư vấn thực tập có thể tính phí lên đến hàng ngàn đô-la. Bằng cử nhân kinh doanh bảo đảm rằng ta được tiếp cận các cơ sở dữ liệu mạng lưới quan hệ. Bằng tiến sĩ chứng minh chuyên môn của ta.

Khi ta xây dựng sự nghiệp, dường như luôn có sẵn một cuốn sách, lớp học, bằng cấp, tư vấn viên hay dịch vụ. Có lẽ điều đó là cần thiết vì sự nghiệp rất quan trọng. Nhưng bên trong quá trình đó, chính vì những thời điểm phải đưa ra lựa chọn này, vẫn còn rất nhiều chỗ để ta xét thấy việc phát triển nghề nghiệp sẽ không bao giờ có thể so sánh được với việc chọn người yêu hay bạn đời. Có lẽ đây chính là điều mà David Brooks muốn nói khi ông cho rằng chọn người bạn kết hôn chính là quyết định quan trọng nhất cuộc đời bạn.

Hôn nhân là một trong những thời điểm quan trọng nhất trong đời vì có quá nhiều thứ gói gọn trong đó. Nếu việc xây dựng sự nghiệp cũng giống như dành 12 tiếng chơi bài – được nhìn các lá bài khi đưa ra quyết định, ra bài với số tiền thắng cuộc hiện tại, có cơ hội mới để thử vận may hoặc chọn phương án an toàn với mỗi lá bài được rút ra – thì việc lựa chọn bạn đời cũng giống như việc bạn rời bàn và bước chân sang vòng xoay roulette rồi đặt cược tất cả tiền vào ô đỏ số 32. Chỉ với một quyết định, bạn sẽ chọn một đối tác cho mọi thứ trong cuộc sống trưởng thành. Tiền bạc, công việc, phong cách sống, gia đình, sức khỏe, nghỉ dưỡng, hữu trí và thậm chí cả cái chết đều sẽ trở thành cuộc đua ba chân. Hầu hết mọi khía cạnh trong cuộc đời bạn đều sẽ quện chặt với nhiều khía cạnh trong cuộc đời người bạn đời của bạn. Và hãy đối mặt với sự thật rằng nếu mọi chuyện không thành thì bạn không thể gạt cuộc hôn nhân đổ vỡ sang một bên như gạt một công việc thất bại ra khỏi sơ yếu lý lịch. Thậm chí khi đã ly hôn, hai người vẫn có thể bị ràng buộc mãi mãi, về mặt tài chính và hậu cần, khi bạn phải trả học phí và gặp nhau cách tuần để trao đổi bọn trẻ.

Hầu hết những người trong độ tuổi 20 đều nhận thức rõ ràng được sự quan trọng của hôn nhân. Nếu như “việc tái hôn là khúc khải hoàn của niềm hy vọng trước trải nghiệm cuộc đời” thì nói như nhà nghiên cứu Jeffrey Arnett, đó cũng là một chiến thắng. Phần nửa những người trong độ tuổi 20 ngày nay đã bị bỏ lại trong sự thức tỉnh của làn sóng ly hôn và tất cả đều biết một ai đó đã từng ly hôn.

Trong thế kỷ XX, mọi người muốn giảm thiểu ảnh hưởng của ly hôn. Một số người lớn trong các cuộc hôn nhân không hạnh phúc đã tưởng tượng thứ hạnh phúc nhỏ giọt: Họ sẽ hạnh phúc hơn sau ly hôn; và do đó con cái của họ cũng vậy. Nhưng khi những đứa trẻ đó trưởng thành, “di sản không mong đợi của ly hôn” là không thể phủ nhận. Nhiều đứa con bước ra từ những cuộc ly hôn của bố mẹ nói rằng chúng không để ý – hay quan tâm rằng bố mẹ chúng có hạnh phúc với nhau hay không. Điều mà chúng biết chính là cuộc đời của chúng đã sụp đổ sau khi bố mẹ chia tay, khi mà mỗi

dây liên kết giữa phụ huynh và chúng đã bị kéo giãn. Vì vậy, tuy chúng ta vẫn nghe nói rất nhiều về những người trong độ tuổi 20 chỉ muốn vui vẻ trước hôn nhân vẫn còn đó rất nhiều người đang chờ đợi được cam kết gắn bó với hy vọng sẽ may mắn trong tình yêu hơn bố mẹ mình.

Muộn hơn không hẳn là tốt hơn. Điều này sẽ giải thích tại sao ngay cả khi độ tuổi kết hôn trung bình đã tăng lên thì tỷ lệ ly hôn vẫn duy trì mức cố định ở khoảng 40%. Ngày càng nhiều những người trong độ tuổi 20 cẩn trọng không lao vào hôn nhân khi còn trẻ, tuy nhiên vẫn còn nhiều người không biết phải làm gì khác ngoài việc đó. Thời đại đã thay đổi, nhưng cuộc đối thoại mới vẫn chưa bắt đầu.

Một trong những dự án nghiên cứu lớn đầu tiên mà tôi đã tham gia với tư cách nghiên cứu sinh là theo dõi khoảng 100 phụ nữ xuyên suốt những năm 20 tuổi đến 70 tuổi của họ. Vào độ tuổi trung niên, mỗi người được yêu cầu viết một trang kể về trải nghiệm khó khăn nhất trong cuộc đời mình tính cho đến thời điểm hiện tại. Một số câu chuyện nói về những vị sếp khó tính hay tình yêu đơn phương. Một số ít đề cập đến những căn bệnh hiểm nghèo. Nhưng phần đông trong những câu chuyện buồn nhất và lê thê nhất là các cuộc hôn nhân bất hạnh. Một số đã kết thúc bằng ly hôn và một số khác vẫn tiếp tục.

Những người phụ nữ trong nghiên cứu này ở tuổi 21 trong những năm đầu 1960 và 80% trong số họ đã kết hôn ở tuổi 25. Khi thực hiện nghiên cứu, tôi đang ở những năm cuối của độ tuổi 20 và vẫn chưa kết hôn. Tôi nhớ mình đã cảm thấy nhẹ nhõm rằng thế hệ của tôi đã có được sự xa xỉ của việc kết hôn muộn. Tôi đã đinh ninh rằng đội quân của tôi và những người kế cận sẽ có những cuộc hôn nhân hạnh phúc hơn vì chúng tôi đã có cơ hội được khám phá trước khi ổn định cuộc sống. Giờ tôi biết rằng trì hoãn không giúp hôn nhân bền chặt hơn.

Kết hôn muộn là một xu hướng khá mới, do đó các nhà khoa học chỉ mới bắt đầu đánh giá và hiểu được ý nghĩa của vấn đề này đối với các cặp đôi.

Rõ ràng hôn nhân trong độ tuổi vị thành niên là mối quan hệ gắn kết thiếu ổn định nhất và điều này, cùng với những gì chúng ta đã biết về quá trình trưởng thành diễn ra trong suốt những năm tháng tuổi 20, đã khiến nhiều người tin rằng kết hôn càng muộn càng tốt. Đây không hẳn là những gì mà các nhà nghiên cứu phát hiện ra.

Những nghiên cứu gần đây nhất cho thấy kết hôn sau độ tuổi vị thành niên thật sự có bảo vệ các cuộc hôn nhân tránh khỏi ly hôn, nhưng điều này chỉ đúng cho đến độ tuổi 25. Sau tuổi 25, độ tuổi kết hôn sẽ không giúp bạn đoán trước được khả năng ly hôn. Các phát hiện này đi ngược lại quan điểm rằng bạn nên trì hoãn hôn nhân càng lâu càng tốt.

Những người vợ hoặc người chồng lớn tuổi có thể chín chắn hơn, nhưng việc kết hôn muộn sẽ dẫn đến những thách thức riêng của nó. Thay vì cùng nhau trưởng thành qua những năm tháng tuổi 20 đang định hình, những người kết hôn muộn có lẽ đã tìm được con đường của riêng họ. Và một chuỗi những mối quan hệ thiếu cam kết, thậm chí là mang tính phá hoại, có thể tạo ra những thói quen xấu và niềm tin bị xói mòn trong tình yêu. Và mặc dù việc tìm kiếm có thể giúp bạn tìm được nửa kia tốt đẹp hơn thì số lượng những người độc thân phù hợp với bạn sẽ giảm dần theo năm tháng, có lẽ theo nhiều cách khác nhau.

Trên đây đều là những vấn đề đáng xem xét thực sự, nhưng thách thức mà tôi nghe nhiều nhất trong các buổi trị liệu của mình lại liên quan đến cái gọi là Giới hạn tuổi 30. Giới hạn tuổi 30 là mối quan ngại lặng lẽ nhưng dai dẳng mà rất nhiều người trong độ tuổi 20 đang phải đối mặt. Chúng ta có thể không rõ phải làm gì với các mối quan hệ tình cảm – hoặc chúng dường như sẽ trở nên quan trọng – nhưng “Tốt hơn hết tôi không nên ở một mình vào năm 30 tuổi” là một điệp khúc phổ biến.

Ở tuổi 30, mối lo lắng dai dẳng này thoát ra khỏi nơi trú ẩn của nó và trở thành một cơn hoảng loạn thật sự. Thời điểm chính xác và đỉnh cao áp lực độ tuổi rất đa dạng, phụ thuộc vào việc người đó sống ở đâu và bạn bè cùng



trang lứa với họ đang làm gì. Phụ nữ sẽ cảm thấy căng thẳng hơn đàn ông vì họ sẽ có ít thời gian hơn để bắt đầu xây dựng gia đình và họ cảm thấy bất lực hơn khi tưởng tượng cảnh ngồi chờ đợi mỗi mòn một chiếc nhẫn đính ước.

Theo kinh nghiệm của tôi, Giới hạn tuổi 30 giống hình ảnh Lừa đảo tuổi 30 hơn. Mọi thứ đang tốt đẹp ở tuổi 29 bỗng chốc trở nên tệ hại và ngay lập tức, ta cảm thấy bị bỏ lại phía sau. Gần như chỉ sau một đêm, sự cam kết biến từ một cái gì đó về sau thành một thứ của ngày hôm qua. Hôn nhân biến từ điều ta sẽ lo lắng ở tuổi 30 thành điều ta muốn ở tuổi 30. Vậy đâu là lúc thích hợp để thật sự nghĩ về chuyện gắn kết với một ai đó? Sự thay đổi đột ngột này có thể dẫn đến đủ loại vấn đề rắc rối.

Hãy so sánh vài chuyện mà tôi nghe được từ những người trong độ tuổi 20 và 30. Đây là những gì các bạn trong độ tuổi 20 nói:

Tôi không suy nghĩ nhiều về người tôi hẹn hò. Chuyện trò vui vẻ và chuyện tình dục như ý là đủ rồi. Cần gì phải lo lắng thêm nữa? Tôi mới 27 tuổi thôi.

Tôi yêu bạn gái mình. Chúng tôi đã quen nhau được 3 năm. Nhưng tôi không định kéo cô ấy đi cùng con đường với mình khi tôi học cao học. Tôi không được nghĩ về điều đó trong những năm 20 tuổi này. Tôi hình dung vấn đề này sẽ đến rất lâu sau đó.

Tôi muốn kết hôn ở tuổi 28 và sinh con đầu lòng vào tuổi 31, nhưng tôi cảm thấy thật ngớ ngẩn khi nói điều đó với mọi người. Có một sự kỳ thị rằng bạn không thể thật sự lên kế hoạch cho những điều như vậy. Tôi cảm thấy như mình trở lại tuổi 14 và đang chơi trò gia đình. Bạn trai tôi nói anh ấy muốn sở hữu một ngôi nhà riêng vào năm 35 tuổi. Trong một cuộc trò chuyện khác, tôi bảo anh ấy rằng tôi muốn có con đầu lòng khi tôi 30 tới 32 tuổi. Anh ấy bảo tôi rằng quyết định khi nào nên sinh con là không thực tế, vì điều đó còn phụ thuộc vào sự nghiệp, khả năng tài chính và nơi chúng tôi sẽ sinh sống. Nói vậy sao anh ấy có thể lên kế hoạch mua nhà ở một độ tuổi

nhất định? Điều này giống như một tiêu chuẩn kép. Và có vẻ như việc lên kế hoạch về sự nghiệp và ổn định tài chính là dễ dàng và thực tế hơn so với lên kế hoạch về đám cưới và những đứa con.

Bạn trai tôi và tôi đến với nhau đơn giản vì cả hai cùng hướng về bờ Tây. Chúng tôi dọn vào ở chung khi cùng đặt chân đến đây bởi như vậy dễ sống hơn. Cả hai đều thích chèo thuyền kayak và có nhiều điểm chung, nhưng chúng tôi không nghiêm túc với mối quan hệ này. Tôi sẽ không bao giờ cưới anh ấy.

Tôi yêu bạn trai mình và tôi chỉ nói điều này với cô thôi, tôi muốn kết hôn với anh ấy. Nhưng tôi cảm thấy mình không được phép mong muốn điều đó trong giai đoạn này của cuộc đời mình. Vì vậy, chúng tôi thường xuyên tạm chia tay nhau để hẹn hò với những người khác, sau đó lại tâm sự không ngừng và rồi lại quay lại với nhau. Như thể không ai trong chúng tôi nghĩ rằng đối phương chính là người mình đang tìm kiếm. Như thể nghĩ như vậy là sai.

Rất nhiều khách hàng trong độ tuổi 20 của tôi hoặc không nghiêm túc trong các mối quan hệ, hoặc không nghĩ là họ được phép làm như vậy. Đến một lúc nào đó ở độ tuổi 30, kết hôn bỗng trở thành áp lực. Giờ hãy lắng nghe những khách hàng trong độ tuổi 30 của tôi, một vài trong số đó chỉ lớn hơn nhóm khách hàng nêu trên một hoặc hai tuổi:

Mỗi lần ai đó trên Facebook thay đổi trạng thái của họ thành đã đính hôn hay kết hôn, tôi lại hoảng loạn. Tôi tin rằng Facebook được tạo ra để làm những người độc thân cảm thấy tồi tệ về cuộc đời mình.

Bố luôn bảo tôi, “Đừng giống như dì Betty”. Dì ấy sống độc thân.

Bất cứ khi nào bạn trai tôi rời khỏi thị trấn và chúng tôi không gặp nhau một ngày cuối tuần – hay một tuần – tôi sẽ nghĩ ngay rằng chúng tôi đính

hôn muộn thêm một tuần. Tôi chỉ muốn nhanh chóng “khóa” anh chàng này lại ngay lập tức.

Tôi sẽ không trở thành kẻ lang thang ở các quầy bar trong khi bạn bè đều đã ổn định cuộc sống.

Năm ngoái, bạn trai tôi đặt một hộp nhẫn dưới cây thông Giáng sinh. Đó không phải là nhẫn đính hôn. Tôi vẫn còn điên tiết về chuyện đó.

Các buổi tối thứ Sáu và thứ Bảy đều bình thường cho đến khi các cặp đôi bắt đầu đứng lên và lấy áo khoác ra về. Tôi cố gắng về trước thời điểm đó, vì cảm giác là một trong những người thừa thật tệ hại.

Tuần tới là sinh nhật tôi và tôi thậm chí còn chẳng muốn ăn mừng. Nó sẽ chỉ nhắc nhở rằng tôi đã thêm một tuổi nữa mà thôi.

Tất cả những gì tôi đang làm đều là lãng phí thời gian nếu nó không giúp tôi gặp được người chồng tương lai của mình.

Tôi có người bạn trai tuyệt vời nhất là trong những năm tuổi 20. Chỉ là tôi không hề nghĩ rằng mình nên kết hôn vào lúc đó. Giờ tôi cảm thấy mình đã bỏ lỡ những người sẵn sàng tiến đến một cuộc sống hôn nhân ổn định và tôi đang chạy đua để kết hôn với bất kỳ ai tôi có thể lấy ngay lúc này.

Câu chuyện của khách hàng sau đây có lẽ tóm tắt đúng nhất về những mối nguy hiểm xung quanh hình ảnh Lừa đảo tuổi 30:

Hẹn hò trong những năm tuổi 20 đối với tôi cũng như trò chơi đuổi nhạc bắt ghế. Mọi người đang chạy vòng quanh và đùa giỡn. Thế rồi tôi đến tuổi 30, cảm giác giống như nhạc ngừng lại và mọi người bắt đầu ngồi xuống ghế. Tôi không muốn mình là người duy nhất vẫn đứng mà không giành được chiếc ghế nào. Đôi khi tôi nghĩ tôi kết hôn với người chồng này chỉ vì anh ấy là chiếc ghế gần nhất khi tôi chạm đến tuổi 30. Đôi khi tôi nghĩ lẽ ra tôi nên chờ đợi để gặp một nửa đúng hơn của mình và đáng lẽ tôi đã nên làm

vậy, nhưng quá nhiều rủi ro. Tôi thật sự ước rằng mình đã suy nghĩ về hôn nhân nhiều hơn và sớm hơn. Từ lúc tôi vẫn còn trong độ tuổi 20 chẳng hạn.

Các chương này không dành để nói về việc những người trong độ tuổi 30 nên ngồi xuống chiếc ghế gần nhất, tiếp tục kiếm tìm nửa kia của mình, hay liệu họ nên chấp nhận hay tiếp tục “kén cá chọn canh”. Đã có rất nhiều sách báo viết về những điều này. Cuộc tranh luận này vẫn đang tiếp diễn.

Các chương tiếp theo đề cập đến những người đàn ông và phụ nữ trong độ tuổi 20 không chấp nhận ổn định cuộc sống – không chấp nhận lãng phí những năm tháng tuổi 20 cho những mối quan hệ tình cảm tiêu chuẩn thấp hoặc chẳng có tiêu chuẩn nào cả, những mối quan hệ hầu như không có hy vọng hay mục đích thành công. Các chương tiếp theo sẽ nói về việc không nên chờ đợi để kén chọn trước khi nhận ra bạn đang ở tuổi 30 và những tấm thiệp cưới bắt đầu kéo đến. Chúng nói về việc hãy kén chọn đúng chỗ khi bạn vẫn còn có thể cân nhắc kỹ càng về việc khẳng định cuộc đời mình. Ngoài ra, cũng như với công việc, những mối quan hệ tốt không tự nhiên đến khi ta sẵn sàng. Có thể sẽ cần vài lần thử trước khi ta biết được tình yêu và cam kết thật sự là gì.

Hồi tôi còn đang trong độ tuổi 20, nghiên cứu về những câu chuyện hôn nhân khó khăn, tôi gặp khách hàng đầu tiên của mình, một cô gái 26 tuổi tên là Alex. Khi được giao phụ trách trường hợp của Alex, tôi cảm thấy nhẹ nhõm. Khi đó, tôi là một nghiên cứu sinh chưa đủ lâu để trở thành chuyên gia trong bất kỳ lĩnh vực nào, nhưng tôi nghĩ mình có thể đảm trách được những người trong độ tuổi 20. Alex không có bệnh gì và với những câu chuyện vui mà Alex mang đến các buổi trị liệu, tôi có thể dễ dàng gạt gù trong các cuộc trò chuyện. Nhưng công việc của tôi là phải xem xét cuộc đời những năm tuổi 20 của Alex một cách nghiêm túc. Tôi chỉ chưa nhận ra điều đó.

Sếp của tôi cho tôi biết rằng liệu pháp trị liệu tâm lý bằng cách gạt đầu lắng nghe bệnh nhân thường thấy trên truyền hình là một hành động rập khuôn

và nếu tôi muốn trở nên có ích hơn thì cần phải bớt kiên nhẫn một chút. Đây là tin tốt vì tôi rất thiếu kiên nhẫn. Nhưng tôi không biết cần phải bớt kiên nhẫn về chuyện gì. Không phải sếp tôi đã nghe thấy rồi đó sao? Sự nghiệp muộn hơn, hôn nhân muộn hơn, con cái muộn hơn, thậm chí cái chết cũng muộn hơn. Những người trong độ tuổi 20 như Alex và tôi chẳng có gì ngoài thời gian cả.

Đối với tôi, những năm tháng tuổi 20 của Alex có vẻ khó khăn, nhưng thật ra cũng không đáng kể. Theo cách nhìn của tôi cuộc đời Alex vẫn chưa thực sự bắt đầu. Cô nhả việc và hẹn hò với nhiều người đàn ông. Cô không nuôi con nhỏ hay chuẩn bị sở hữu bất động sản. Khi sếp thúc ép tôi quan tâm hơn về mối quan hệ tình cảm hiện tại của Alex, tôi phản đối: “Đúng vậy, cô ấy đang hẹn hò, nhưng không có dấu hiệu gì cho thấy cô ấy sẽ lấy chàng trai đó”. Sếp tôi liền nói, “Chưa. Nhưng cô ấy có thể sẽ kết hôn với chàng trai tiếp theo. Dù sao đi nữa, thời điểm tốt nhất để quan tâm đến hôn nhân của Alex là khi cô ấy chưa kết hôn.”

Khi đó tôi mới hiểu.

## Lựa chọn gia đình

*Những điều khác có thể thay đổi chúng ta, nhưng chúng ta bắt đầu và kết thúc với gia đình.*

— Anthony Brandt, nhà văn

Trong thế giới sức khỏe tâm thần, những khách hàng chậm phát triển về tâm hồn là trường hợp được chăm sóc kém nhất. Họ thường phải tranh đấu với những chứng bệnh tâm thần nghiêm trọng và có khả năng phải sống chung cả đời với chúng hơn là được chữa trị dứt điểm. Do phải đầu tư quá nhiều vào chữa trị nên những khách hàng này đang ngày càng lún sâu hơn vào nhóm thu nhập thấp, và thường không tiếp cận được với dịch vụ điều trị tốt nhất. Trong khi đó, những khách hàng phát triển cao về tâm thần thường có rất nhiều hỗ trợ, gia đình hay trường học kết nối họ với các bác sĩ tâm lý tư khi cần thiết.

Những khách hàng với chức năng tinh thần cao này thường trẻ tuổi, lồi cuốn, hoạt ngôn, thông minh và thành công. Đồng thời những phẩm chất này mang lại cho họ nhiều thuận lợi cả về mặt tâm lý và xã hội. Như một đồng nghiệp của tôi từng nói, trẻ tuổi nghĩa là “chưa hoàn toàn phá hỏng cuộc đời mình”. Tố chất hoạt ngôn cho phép bạn dễ dàng trao đổi với bạn bè và sếp khi đánh cược tính cách hay nói về địa vị xã hội của mình. Trí thông minh mang đến cho bạn những thành tựu và kỹ năng giải quyết vấn đề, thậm chí là khả năng lãnh đạo. Những người thành công nhìn chung luôn đầy ắp sự tự tin. Và như Aristotle từng nói, “vẻ đẹp là lời tiến cử tuyệt vời hơn bất kỳ lá thư giới thiệu nào”. Vì vậy, nhóm khách hàng này được đón chào nồng nhiệt gần như ở mọi nơi họ đến và nhiều chuyên gia trị liệu tâm lý mừng rỡ khi một khách hàng như vậy bước vào.

Tuy vậy, vẫn có hai con đường để trở nên khôn ngoan và hấp dẫn khi bạn còn trẻ: Cuộc đời tươi đẹp hoặc cuộc đời tệ hại. Khi cuộc đời tươi đẹp, có lẽ

họ sẽ đến gặp chuyên gia trị liệu tâm lý trong một khoảng thời gian, vì vẫn còn một thứ gì đó không suôn sẻ. Nhiều khả năng là vấn đề khó khăn đó sẽ nhanh chóng được giải quyết và khách hàng này sẽ lại vững bước trên con đường của mình.

Khi cuộc đời tẻ nhạt, họ sẽ đến gặp chuyên gia trị liệu tâm lý dù bề ngoài trông mọi thứ vẫn đẹp đẽ nhưng thật ra họ cảm thấy vô cùng khốn khổ và đây chính là điểm khác biệt mà thậm chí nhiều chuyên gia trị liệu tâm lý cũng không thể nắm bắt được. Đôi khi thật chướng tai gai mắt khi phải hình dung một người gần như hoàn hảo nhưng lại đang sống một cuộc đời quá không hoàn hảo. Kết quả sẽ là một cuộc điều trị tâm lý trong đó hình ảnh của khách hàng cản trở quá trình giúp đỡ mà người đó đang cần. Vị khách hàng tìm đến chú ý vào những gì không thuận lợi, nhưng chuyên gia trị liệu lại loá mắt trước những gì đã diễn ra tốt đẹp. Thông thường thành công của tuổi trẻ chính là có khả năng tồn tại được. Một số người rất giỏi che giấu các vấn đề của mình. Họ giỏi “buông xuôi”.

Emma là một người như vậy. Cô lớn lên trong một gia đình gần tầng lớp trung lưu. Thời thơ ấu trôi qua tương đối tốt đẹp, nhưng sau đó, cũng tương tự như rất nhiều gia đình khác, mọi thứ nhanh chóng xấu đi. Bố cô ngập trong nợ nần. Mẹ cô trở thành người nghiện rượu. Bố cô mất việc và tự sát. Emma đi học và chơi với bạn bè như thể không có chuyện gì xảy ra, nhưng nội tâm của cô luôn chất chứa nỗi buồn.

Ngay lập tức, tôi thích Emma. Điều này không có gì đáng ngạc nhiên vì những người sôi nổi thường gây được thiện cảm. Trong nhiều năm trời, cô đã luôn thể hiện bản thân là một quý cô nhún nhường trong độ tuổi 20. Cô mang đến cho thế giới những hương vị tinh tế dễ chịu của mình. Cô hòa đồng với mọi người. Cô làm tốt và sẵn sàng đón nhận mọi thứ. Những buổi trị liệu đầu tiên diễn ra khá dễ chịu. Cô luôn đến đúng giờ và thường bắt đầu buổi gặp bằng câu thăm hỏi tôi.

Một ngày nọ, Emma nhầm lẫn thời gian cuộc hẹn và đến sớm một giờ. Tôi đang có cuộc hẹn với một khách hàng khác Emma phải ngồi trong phòng chờ, đợi đến khi tới lượt mình. Khi bước vào phòng tôi, cô lo lắng nói, “Tôi đang ‘cắm trại’ trong phòng chờ của cô. Có lẽ cô đang nghĩ rằng tôi đang có vấn đề trầm trọng”. Tôi mỉm cười và nói “Hãy kể tôi nghe”.

Emma gục vào ghế và òa khóc. Khi ngẩng đầu lên, cô đã sẵn sàng nói chuyện. Cô nói, “Tôi cảm thấy mình là người cô độc nhất trên thế giới này.” Từ đó, tôi càng thích cô hơn.

Emma đã rơi xuống vực thăm quá sâu đến độ cô cảm thấy mình đang sống một cuộc đời lừa bịp. Cô đạt kết quả xuất sắc tại ngôi trường hàng đầu, nhưng lại luôn cảm thấy mình như một kẻ ngoài cuộc, không thuộc về nơi đó. Cuộc sống gia đình cô chẳng hề giống với những gì mà người khác miêu tả về gia đình họ. Cô luôn giữ riêng cho bản thân những chi tiết thật về cuộc đời mình. Chỉ trong văn phòng của tôi, quá khứ và hiện tại của cô mới xung đột lẫn nhau và trong suốt vài năm sau, tôi lắng nghe tất cả những gì Emma đã trải qua – và cả những gì cô vẫn đang phải đối mặt. Emma đã tốt nghiệp đại học với tấm bằng danh dự và khi gia đình các sinh viên khác ùa đến thị trấn với những bó hoa chúc mừng và những bữa ăn tối chung vui, cô bỏ qua lễ trao bằng và rời thành phố để đi làm một công việc lương cao. Tôi cảm thấy vừa vui vừa buồn cho cô.

Vài năm sau đó, Emma quay trở lại thị trấn cũ nơi cô từng theo học đại học và chúng tôi lại tiếp tục những buổi trị liệu tâm lý cùng nhau. Khi đó, cô đang phải đối mặt với tình trạng của một người trong độ tuổi 20 đã gần như mờ cô và vẫn đang còn rất nhiều điều chờ đợi phía trước. Cô kiệt sức nhưng đã gặp được vài người bạn tốt. “Bạn không thể lựa chọn gia đình mình, nhưng luôn có thể lựa chọn bạn bè,” cô nói một cách vui vẻ nhưng không mấy thuyết phục.

Những người bạn của Emma rất tử tế. “Tớ luôn ở bên cạnh cậu!” và “Cậu luôn là một phần của gia đình tớ!” họ lặp đi lặp lại. Nhưng chỉ một đứa trẻ



không gia đình mới thật sự hiểu được rằng không phải như vậy. Bạn bè có thể tâm sự miên man và cùng nhau khóc lóc hả hê, nhưng vào những dịp lễ hay những thời điểm khó khăn nhất, mọi người đều tìm đến gia đình của mình còn Emma luôn bị bỏ rơi.

Một ngày nọ, Emma vui đầu trên gối và khóc thút thít suốt cả tiếng đồng hồ triền miên. Cô vừa mua một cuốn sổ địa chỉ mới, khi đang điền thông tin liên lạc của những người quen, cô đã phải ngừng tay và nhìn trân trối vào chỗ trống dưới dòng “Trong trường hợp khẩn cấp, vui lòng gọi”. Cô gần như bị kích động khi nhìn tôi và nói, “Ai sẽ xuất hiện nếu xe tôi bị thủng lốp? Ai sẽ giúp tôi khi tôi bị ung thư?”

Tôi đã phải sử dụng mọi khả năng kiểm chế chuyên nghiệp nhất của mình để không thốt ra, “Tôi sẽ đến!” Nhưng nói ra câu ấy sẽ chỉ giúp bản thân tôi cảm thấy dễ chịu mà thôi. Thay vì vậy, tôi cho cô thấy sự quan tâm chân thành của mình khi trả lời, “Chúng ta cần phải tìm một gia đình mới cho cô.”

Ở những năm giữa độ tuổi 20, Emma đã hẹn hò với người đàn ông này được gần 1 năm. Tôi biết rất nhiều về sự nghiệp của cô nhưng lại chẳng biết nhiều về người này. Tôi thường được nghe những câu như, “mọi thứ vẫn ổn”, “anh ấy vui tính”, “chúng tôi vui vẻ bên nhau.” Đối với một người phụ nữ trẻ luôn cảm thấy đơn độc như Emma, mối quan hệ này có vẻ không thoả đáng, hoặc ít nhất là nó đang bị mô tả một cách không thoả đáng, vì vậy tôi yêu cầu cô kể thêm về nó.

Tôi được biết rằng bạn trai cô không thích nói nhiều. Anh ta xem tivi thường xuyên và ghét làm việc. Anh ta hay ghen tuông và quát tháo cô. Tôi không hề thích những gì nghe được về anh ta và tôi bảo với Emma rằng:

“Tại sao cô đầy tham vọng trong công việc nhưng lại thiếu tham vọng trong các mối quan hệ đến vậy?”

“Tôi cần phải có một công việc thật tốt để tồn tại”, cô trả lời. “Nhưng một mối quan hệ tốt lại vượt quá những gì tôi dám kỳ vọng. Dù sao tôi cũng chẳng thể đòi hỏi gì thêm được”.

“Không. Không phải vậy,” tôi nói.

Thông thường, những khách hàng có hoàn cảnh gia đình phức tạp nhất chính là những người không biết cách đạt được điều họ mong đợi trong tình yêu. Nhưng đây cũng chính là những người cần phải cẩn trọng nhất. Họ chính là những khách hàng cần một người bạn đồng hành thật sự cho chính mình nhất.

Emma đến văn phòng tôi vào một ngày thứ Hai. Cuối tuần trước đó, cô vừa gặp bố mẹ bạn trai lần đầu tiên. Trong cả hai đêm ấy, cô đều gục đầu vào gối khóc và nhớ đến bạn trai cũ. Điều này khiến tôi ngạc nhiên, vì Emma và người yêu cũ hầu như luôn làm khổ nhau. Nhưng tôi cũng nhớ ra rằng cô đã yêu quý gia đình anh ta như thế nào. Họ đã từng có nhiều kỳ nghỉ tuyệt vời cùng nhau và tận hưởng niềm vui đến từ những điều nhỏ nhặt như cùng xem phim, ăn tối và đọc báo.

Tôi hỏi kỹ thêm về cảm giác của cô khi dành thời gian bên bố mẹ người bạn trai hiện tại. Người bố là một nhà thiên văn học, dành phần lớn thời gian ở ngoài trời với ống kính thiên văn, còn bà mẹ chỉ xem truyền hình. Họ đều không quan tâm đến con trai của họ và Emma. Điều này khiến tôi khựng lại.

“Emma, cô nói cô không thể lựa chọn gia đình mà mình sinh ra nhưng có thể lựa chọn bạn bè. Đó chính là sự trưởng thành thật sự. Bây giờ, cô đang chuẩn bị lựa chọn một gia đình và tôi e lựa chọn này không được chính xác.”

Emma rơi nước mắt và nhìn ra cửa sổ văn phòng. “Tôi không thể mong đợi bố mẹ bạn trai tôi là những người hoàn hảo được. Vì bố mẹ tôi không hoàn

hảo.”

“Cô nói đúng. Không gia đình nào hoàn hảo cả. Nhưng những giọt nước mắt của cô sau khi gặp gỡ họ, khiến tôi cho rằng chúng đang chỉ ra một điều gì đó.”

“Đúng thế. Tôi không thích gia đình bạn trai tôi.”

“Cô có thể tiếp tục học cách sống với sự thật rằng gia đình đó sẽ không bao giờ tương thích với mình. Có lẽ xây dựng một gia đình nhỏ cho những đứa con sau này của cô là đủ rồi. Nhưng đó là một việc khó khăn, dành cả đời để cho đi thứ mà cô sẽ không bao giờ nhận lại được. Khi chọn bạn đời là cô đang có cơ hội thứ hai để có một gia đình.”

Emma bắt đầu có tham vọng cho gia đình riêng của mình. Cô mơ đến một người chồng tháo vát và biết quan tâm đến gia đình cùng hai hay ba đứa trẻ. Cô thậm chí còn cho phép mình mừng tượng bố mẹ chồng là những người đầy yêu thương và quan tâm. Cô mong đợi những kỳ nghỉ ở vùng biển với ba thế hệ trong một gia đình cùng nhau vui đùa trên bãi cát.

Emma đã có một buổi nói chuyện nghiêm túc để xác định lại mối quan hệ với bạn trai. Ở tuổi 30, anh ta không chắc liệu mình muốn có con hay không. Và anh ta hướng tới viễn cảnh sẽ giảm thiểu tối đa thời gian dành cho họ hàng hay bất kỳ ai khác. Anh ta không muốn gia đình cản trở những việc anh ta vẫn đang muốn làm.

Emma chấm dứt mối quan hệ. Cô cười và nói rằng cuộc đời mình vừa biến thành một tiêu đề chính trên tạp chí Lá cải mà cô từng đọc thấy: “Cuộc gặp cuối tuần với phụ huynh của bạn trai sẽ giải thích được rất nhiều điều”. Tôi biết cô đang sợ.

Luôn có điều gì đó rất đáng sợ khi lựa chọn gia đình. Việc này chẳng hề lãng mạn. Nó có nghĩa là bạn không mong đợi nửa kia của mình tìm đến. Nó có nghĩa là bạn biết mình đang đưa ra những quyết định sẽ ảnh hưởng

đến cả phần đời còn lại của bản thân. Nó có nghĩa là bạn đang nghĩ đến thực tế rằng mối quan hệ của mình cần phải ổn không chỉ ở đây, lúc này mà còn về sau.

Những người trong độ tuổi 20 không hề sợ hãi về các mối quan hệ của mình thường là những người ít chín chắn nhất. Tôi không hẳn là vui khi Emma biết sợ, nhưng tôi biết nỗi sợ của cô ấy là có ích. Điều này đồng nghĩa với việc cô đang nghiêm túc trong chuyện tình cảm, giống như cô đã luôn nghiêm túc trong sự nghiệp.

Khi mọi người gặp hai đứa con tôi lần đầu tiên, thỉnh thoảng họ nói, “Lựa chọn của đức vua!” Đó là vì tôi may mắn có cả con trai lẫn con gái, do đó nếu tôi là một ông vua thì tôi sẽ có con trai kế thừa vương quốc và con gái kết hôn với hoàng tử của vương quốc láng giềng với hy vọng sẽ được hưởng nhiều đặc ân. Thật kỳ lạ khi viện dẫn hình ảnh đó để nói về việc hai đứa trẻ sinh ra trong thế kỷ XXI sẽ lớn lên và chọn cách sống của riêng mình. Chưa kể là tôi cũng nổi gai ốc khi nghĩ về việc dùng cuộc hôn nhân của con gái mình làm một giao dịch đổi chác. Nhưng cách diễn đạt này cũng nhắc tôi nhớ rằng, trong nhiều thế kỷ, hôn nhân từng được dùng làm cầu nối giữa các gia đình.

Ngày nay, chúng ta nhìn nhận hôn nhân là sự cam kết giữa hai cá thể. Văn hoá phương Tây nhìn chung đề cao chủ nghĩa cá nhân, tính tự lập và nỗ lực tự hoàn thiện bản thân trong hầu hết mọi phương diện. Chúng ta nhấn mạnh quyền lợi trên cả nghĩa vụ và quyền chọn lựa trên cả trách nhiệm. Điều này đặc biệt đúng với vấn đề hôn nhân. Ngoài vài trường hợp đặc biệt, chúng ta chưa bao giờ có nhiều tự do đến thế để quyết định nên đồng ý gắn kết cuộc đời mình khi nào, như thế nào và với ai. Không nghi ngờ gì khi quyết định trên đã dẫn tới vô số những cặp đôi hạnh phúc, cũng như trải nghiệm được toàn quyền để đưa ra một trong những quyết định quan trọng nhất của cuộc đời. Đồng thời, sự nổi bật của mỗi cá thể trong mỗi quan hệ khiến chúng ta

quên mất một trong những cơ hội tuyệt vời nhất của độ tuổi 20 là lựa chọn và xây dựng gia đình của chính mình.

Những khách hàng như Emma cảm thấy số phận mình đã bất hạnh vì gia đình tan vỡ. Họ lớn lên với niềm tin rằng gia đình đã vượt ra khỏi tầm kiểm soát của họ, hay đó là thứ chỉ những người khác mới có được. Giải pháp duy nhất mà họ biết là tìm đến bạn bè, các chuyên gia tâm lý hoặc bạn trai để giải khuây hoặc đơn giản là quyết tâm không lập gia đình. Điều không ai nói cho những người trong độ tuổi 20 như Emma biết là cuối cùng và đột nhiên, họ có thể lựa chọn gia đình của riêng mình – họ có thể xây dựng gia đình của riêng mình – và đây chính là gia đình mà họ sẽ gắn bó cả cuộc đời. Đây chính là gia đình sẽ định hình những thập niên tiếp theo.

Emma rời thị trấn đến một thành phố lớn hơn cùng với một công việc tốt hơn. Cô nghiêm túc hơn về vấn đề gia đình. Cô quyết tâm bù đắp cho bản thân những gì cô đã không có được trong suốt quãng đời trước đó của mình. Khoảng ba năm sau, Emma kết hôn với người đã mang đến cho cô cơ hội thứ hai để xây dựng gia đình. Cô và chồng sống hạnh phúc, mãi nguyện cùng đưa con nhỏ. Emma viết rằng bố mẹ chồng đã mua một căn hộ trong thị trấn để họ có thể dễ dàng chăm sóc những đứa cháu và trở thành một phần thân thuộc trong cuộc đời chúng. Hai người chị em chồng cũng sống gần đó, cùng tham gia những bữa tối vui vẻ và những kỳ nghỉ bên bãi biển.

Giờ đây cô nhận thấy chỗ trống để điền thông tin liên lạc trong trường hợp khẩn cấp không còn đủ nữa.

## Hiệu ứng sống thử

*Tận dụng là cách nghèo nàn để giải quyết chúng. Cuộc đời tôi là chuỗi những cuộc đào tẩu khỏi vũng lầy đó.*

— Rose Wilder Lane,

Nhà văn và một trong những nhà sáng lập của phong trào Tự do Chủ nghĩa ở Mỹ

Ở tuổi 32, bố mẹ Jennifer tổ chức cho cô một bữa tiệc cưới xa xỉ đậm chất vùng quê rượu vang, trọn vẹn với ngập tràn hoa tulip hồng và âm nhạc tuyệt vời. Khi đó, Jennifer và Carter đã chung sống với nhau được hơn 3 năm. Những người thân thuộc nhất của họ đã đến chung vui đám cưới này.

Khoảng 6 tháng sau đó kể từ khi Jennifer bắt đầu trị liệu tâm lý với tôi, cô vẫn còn đang viết nốt những tấm thiệp cảm ơn và tìm luật sư làm thủ tục ly hôn. Carter đã đi ngủ nhờ nhà ai đó, vấn đề chỉ còn là thời gian trước khi tất cả mọi người nghe tin về cuộc chia tay. Jennifer nói cô thấy mình như một kẻ lừa dối. “Thời gian tôi dành để lên kế hoạch cho lễ cưới còn nhiều hơn thời gian tôi được hạnh phúc trong cuộc hôn nhân này,” cô nước mắt.

Jennifer luôn có bộ dạng lưng chừng giữa một buổi họp và một đêm chè chén quá độ. Cô mặc đẹp nhưng thường trông có vẻ mệt mỏi và nhếch nhác. Cô từng theo học một ngôi trường nằm trong top 10 và đang bắt đầu sự nghiệp trong lĩnh vực quan hệ công chúng để chứng minh khả năng học vấn của mình. Cô cũng thường tiệc tùng khá bê tha.

Không có chuyên môn nghề nghiệp nhất định nào, Carter vẫn đang nhảy việc. Thay vì hoàn thành năm cuối đại học, anh lại lên đường đi lưu diễn cùng ban nhạc đồng quê của mình. Tuy nhóm nhạc tan rã nhưng tình yêu âm nhạc của anh vẫn còn. Anh nhảy việc từ chỗ này sang chỗ khác trong vai trò một chuyên viên âm thanh và tổ chức ban nhạc. Có lẽ Jennifer và

Carter là cặp đôi thú vị và hippie nhất trong nhóm của họ. Họ thích bàn với nhau về các buổi diễn tiếp theo để đi xem.

Sau đám cưới, các cuộc trò chuyện thay đổi. Một chuyên viên bất động sản đã cùng họ tính toán các khoản thế chấp mua nhà. Sinh con sẽ khiến tình trạng tài chính của họ tệ hơn. Jennifer hy vọng sẽ làm việc bán thời gian khi các con còn nhỏ, vì vậy Carter sẽ sớm phải kiếm được nhiều tiền hơn. Cô bắt đầu nghĩ về việc chuyển về sống ở New Hampshire, nơi mọi thứ đều rẻ hơn và bố mẹ cô sẽ có thể giúp một tay. Nhưng Carter muốn ở lại đây, có thể là mãi mãi. Cuộc sống ngập tràn niềm vui của họ nhanh chóng chuyển thành sự bế tắc âm ỉ.

Điều khiến Jennifer nản lòng nhất là cô cảm thấy mình đã cố hết sức để làm mọi thứ một cách đúng đắn. “Bố mẹ tôi kết hôn sớm. Họ hẹn hò trong khoảng 6 tháng và tôi biết là mẹ tôi chưa từng quan hệ tình dục trước khi kết hôn. Làm sao họ biết được liệu cuộc hôn nhân có thành công hay không? Carter và tôi đều lớn tuổi hơn bố mẹ tôi lúc đó. Chúng tôi đã sống với nhau trong 3 năm trời. Vậy tại sao điều này lại xảy ra?” cô sụt sùi.

Trong ngành trị liệu tâm lý học có một câu nói “đi càng chậm đến đích càng nhanh”. Đôi khi cách tốt nhất để giúp người khác chính là khiến họ bước chậm lại đủ để họ có thể suy xét lại suy nghĩ của chính mình. Mọi người đều có những lỗ hổng trong lập luận của mình. Nếu ngừng lại và thả lỏng những lỗ hổng tinh thần này, bạn sẽ thấy được những giả định đang chi phối hành xử mà bản thân chúng ta không nhận thức được. Nghe Jennifer tâm sự, chúng ta dễ dàng nhận ra một giả định: Sống chung là một bài kiểm tra tuyệt vời cho hôn nhân. Đây là một quan niệm sai lầm rất phổ biến.

Tỷ lệ các cặp đôi sống chung ở Mỹ đã tăng hơn 1,5 lần trong 50 năm qua. Năm 1960, khoảng 500.000 cặp chưa kết hôn đang sống chung với nhau. Hiện nay, con số này là gần 8 triệu. Khoảng một nửa những người trong độ tuổi 20 sẽ sống chung với người yêu ít nhất một lần trong những năm tuổi 20 của họ. Hơn một nửa số cuộc hôn nhân đều bắt đầu từ việc sống chung

trước đó. Sự thay đổi này diễn ra phần lớn là do cuộc cách mạng tình dục và sự ra đời của các biện pháp phòng tránh thai. Chắc chắn vấn đề kinh tế của những người trẻ tuổi này cũng đóng một vai trò đáng kể. Khi nói chuyện với những người trong độ tuổi 20 này, bạn sẽ nghe thêm một điều khác nữa: sống thử cũng là cách phòng bệnh.

Trong một cuộc khảo sát đại diện toàn quốc, gần một nửa số người trong độ tuổi 20 đồng tình với phát biểu “Bạn sẽ chỉ kết hôn với người nào đồng ý sống chung với bạn trước hôn nhân, để cả hai có thể biết được liệu hai người có hòa hợp hay không.” Khoảng 2/3 những người trong độ tuổi 20 tin rằng chuyển đến sống với nhau trước hôn nhân là một cách tốt để tránh tình trạng ly hôn.

Jennifer cũng nằm trong nhóm này. Không như bố mẹ cô kết hôn quá sớm và quá nhanh rồi cuối cùng lại ly dị, cô mừng rỡ tưởng rằng mình sẽ thành công hơn họ nếu từ tốn trong việc kết hôn và chấp nhận sống chung với người yêu trước đó. Nhưng những cặp “sống chung trước hôn nhân” thực tế lại là những người thỏa mãn ít hơn với cuộc hôn nhân của họ và có khả năng ly dị cao hơn những cặp không sống chung trước hôn nhân. Đây là điều mà các chuyên gia xã hội học gọi là hiệu ứng sống thử.

Hiệu ứng sống thử đã khiến nhiều nhà nghiên cứu về hôn nhân cảm thấy khó hiểu. Vài người đã nghiêng về hướng giải thích rằng ngay từ đầu những người sống thử có lẽ đã ít câu nệ quan điểm truyền thống và cởi mở hơn với việc ly hôn. Nhưng nghiên cứu lại chỉ ra rằng hiệu ứng sống thử không thể được giải thích thấu đáo bằng các đặc điểm cá nhân như tôn giáo, giáo dục và chính trị. Tương tự như vậy, theo kinh nghiệm của tôi, không phải những người theo phái dân chủ thường sống thử còn những người theo phái bảo thủ lại không. Trên thực tế, xu hướng sống thử đang tiếp tục lan rộng trong cả hai phe xanh và đỏ – cũng như nó đang ảnh hưởng lên mọi quốc gia phương Tây khác.



Vậy đâu là nhân tố chịu trách nhiệm cho hiệu ứng sống thử? Tại sao lý thuyết “thử-trước-khi-mua” lại không đảm bảo một mối quan hệ hạnh phúc? Nghiên cứu mới đây nhất chỉ ra rằng vấn đề nằm ở chính bản chất của sống thử.

### **Trượt vào, thay vì quyết định**

Jennifer và tôi đã cùng nhau đi tìm câu trả lời cho câu hỏi của cô ấy “Điều này đã xảy ra như thế nào?”

Qua nhiều buổi trị liệu, chúng tôi bàn về việc cô và Carter đã chuyển từ hẹn hò sang sống với nhau ra sao. Câu trả lời của cô nhất quán với kết quả của các nghiên cứu rằng hầu hết các cặp đôi trả lời việc đó “đến một cách tự nhiên”, Jennifer nói, “sống chung dễ dàng hơn. Chúng tôi phải trả tiền thuê hai căn hộ nhưng lại thường xuyên ngủ lại nhà nhau. Tôi luôn bỏ quên thứ gì đó cần thiết cho công việc tại một trong hai căn hộ. Chúng tôi rất thích ở bên nhau, vì vậy sống chung sẽ rẻ hơn và tiện hơn. Sống chung là một quyết định nhanh gọn, nhưng nếu không ổn thì cũng có một lối thoát nhanh gọn.”

Jennifer đang nói về cái gọi là “trượt vào, thay vì quyết định.” Chuyển từ hẹn hò sang ngủ lại nhà nhau rồi ngủ lại nhà nhau nhiều lần và cuối cùng là sống chung có thể xem như một hành trình leo dốc từ từ, dù đỉnh dốc không được đánh dấu bằng nhẫn, lễ cưới hay thậm chí là một cuộc trò chuyện nào. Các cặp đôi thường né tránh phải thảo luận lý do vì sao họ muốn sống chung và điều đó có nghĩa gì.

Khi các nhà nghiên cứu đặt câu hỏi này cho những người trong độ tuổi 20, phụ nữ thường cho biết là họ muốn tiến gần hơn đến tình yêu, trong khi đàn ông lại nói họ sẽ dễ dàng quan hệ tình dục hơn. Hai người trong cùng mối quan hệ nhưng lại có ý định riêng và không nói ra – thậm chí không nhận ra – đối với việc sống chung không phải là chuyện hiếm. Nhưng cả đàn ông

lẫn phụ nữ đều thừa nhận rằng tiêu chuẩn của họ đối với người tình sống chung thấp hơn đối với chồng hay vợ.

Tôi hỏi Jennifer có phải cô đã quyết định chuyện sống chung với Carter bởi cô ít để tâm đến việc sống chung hơn là so với đính hôn hay kết hôn.

“Đó chính là vấn đề,” cô trả lời tôi. “Sống chung không phải là hôn nhân, vì vậy không việc gì phải cân nhắc kỹ càng về chuyện đó.”

“Vậy nếu bây giờ cô cân nhắc kỹ càng về chuyện đó thì sao?”

“Tôi nghĩ tiêu chuẩn của tôi trước kia là đời sống tình dục tốt, các buổi cuối tuần vui vẻ, đám đông thú vị và tiền thuê nhà rẻ.”

“Cô có từng lo lắng gì về việc dọn đến sống cùng nhau không?”

“Trong đầu tôi đã từng có những suy nghĩ về việc Carter không hề có một sự nghiệp ổn định. Tôi nghĩ lúc đó tôi đã cho rằng sống chung sẽ là phép thử tốt để kiểm tra xem anh ấy sẽ nghiêm túc đến mức nào. Trừ việc bây giờ tôi nhận ra chúng tôi thực sự chưa bao giờ coi sống chung là một việc nghiêm túc. Hoạt động trong lĩnh vực âm nhạc khiến anh ấy trở thành người bạn trai hoàn hảo trong độ tuổi 20. Cuộc đời của chúng tôi được xây dựng trên cơ sở tận hưởng khoảng thời gian tốt đẹp cùng nhau.”

Cũng như những người trong độ tuổi 20 khác đang sống thử, cuộc sống chung của Jennifer và Carter có vẻ giống như giao điểm giữa bạn cùng phòng ký túc xá với bạn tình hơn là sự cam kết dài lâu giữa vợ chồng. Hai người đều có ý định thử nghiệm mối quan hệ của họ một cách mơ hồ, nhưng lại không dám mạo hiểm tiến vào những lĩnh vực gây căng thẳng trong hôn nhân như: họ không trả tiền mua bất động sản, không cố gắng sinh con, không thức dậy mỗi đêm để chăm sóc bọn trẻ, phải trải qua những kỳ nghỉ lễ với gia đình chồng (hoặc vợ) dù bản thân không muốn, không phải tiết kiệm để chi trả học phí đại học của con cái và nghỉ hưu, hay không phải quan tâm đến tiền lương và hoá đơn tín dụng của đối phương. Sống

chung có thể có nhiều lợi ích, nhưng việc tiến gần đến hôn nhân không hẳn nằm trong số đó. Điều này đặc biệt đúng vào thời điểm mà những năm tháng tuổi 20 thường được mời chào là giai đoạn để vui chơi.

“Vậy điều gì xảy ra tiếp theo?” tôi hỏi.

“Một hay hai năm sau khi sống chung, tôi bắt đầu tự hỏi chúng tôi đang làm gì.”

“Một năm? Hay hai năm? Chính xác là bao nhiêu?” tôi chất vấn.

“Tôi không biết...” Jennifer trả lời.

“Vậy là thời gian cũng trượt đi nốt,” tôi nói.

“Ồ, chính xác. Mọi thứ về nó đều mờ nhạt. Sự mờ nhạt đó cuối cùng đã trở thành phần khó chịu nhất. Tôi thấy mình như đang tham gia một cuộc thử vai để làm vợ anh ấy, một cuộc thử vai kéo dài hàng năm trời và không bao giờ chấm dứt. Điều đó khiến tôi cảm thấy bấp bênh. Có quá nhiều giằng co và tranh cãi. Tôi chưa từng cảm thấy anh ấy thật sự gắn kết trong mối quan hệ này. Giờ đây tôi vẫn không cảm nhận được điều đó.”

Những nỗi sợ của Jennifer có lẽ có cơ sở. Để hiểu được vì sao, ta cần biết rằng hiệu ứng sống thử về bản chất là tiền đính hôn, tiền cam kết, chứ không phải là hiệu ứng sống thử tiền hôn nhân. Những cặp đôi sống chung với nhau trước hôn nhân nhưng sau khi đính hôn, những người gắn kết cuộc đời với nhau sau khi đưa ra một quyết định cam kết rõ ràng và có công bố, sẽ ít có khả năng bị căng thẳng hay khúc mắc hơn sau khi kết hôn so với những cặp đôi không sống thử trước hôn nhân. Họ không bị ảnh hưởng bởi hiệu ứng sống thử.

Những cặp đôi sống cùng nhau trước khi cam kết với đối phương một cách rõ ràng chính là những người có nhiều nguy cơ đối mặt với vấn đề giao tiếp yếu kém giữa hai người hơn, mức độ cam kết thấp hơn của cả hai trong mối

quan hệ và nhiều nguy cơ thiếu ổn định trong cuộc sống hôn nhân về sau hơn. Nhiều nghiên cứu đã cho thấy rằng các cặp đôi này đều ít tận tụy hơn trước khi và cả sau khi kết hôn. Điều này đặc biệt đúng đối với đàn ông.

Jennifer và tôi bắt đầu nói về việc cô và Carter đã chuyển từ sống thử sang kết hôn như thế nào. Đây là một sự chuyển dịch đầy lựa chọn và nghi lễ, do đó, nó không thể lại “đến một cách tự nhiên”.

“Hôn nhân không đến một cách tự nhiên,” Jennifer nói. “Tôi đã phải giục già Carter về nhẫn đính hôn, chọn ngày cưới, lễ đường, thiệp cưới. Mọi thứ.”

“Tại sao cô lại cố gắng nhiều đến thế?”

“Anh ấy không phải là tuýp người của gia đình, nhưng cuộc đời chúng tôi không được xây dựng để có cơ hội hành xử như những người trưởng thành. Đại khái tôi đã cho rằng mọi thứ sẽ đâu vào đấy sau khi kết hôn.”

“Cô đã giả định điều đó?”

“Tôi đã hy vọng thế.” Jennifer bật cười u ám. “Tôi cũng đã từng nghĩ, ‘Mình còn lựa chọn nào khác đâu?’”

“Cô đã có thể kết thúc mối quan hệ đó.”

“Điều đó chẳng dễ dàng gì.”

“Thế mà lúc trước cô bảo có một lối thoát nhanh gọn.” Tôi nói.

“Nó giống như bãi cát lầy hơn,” Jennifer ủ rũ trả lời.

## **Cầm chân**

Hình dung của Jennifer về bãi cát lầy không làm tôi ngạc nhiên. Trượt vào sống thử sẽ chẳng là vấn đề gì nếu như trượt ra khỏi nó cũng dễ dàng như

thế. Nhưng thực tế không phải như vậy.

Những người trong độ tuổi 20 thường rơi vào những hoàn cảnh sống mà họ tưởng là ít chi phí và ít rủi ro, để rồi không thể thoát ra vài tháng hay vài năm sau đó. Điều này cũng giống như đăng ký thẻ tín dụng với lãi suất 0% trong năm đầu tiên. Sau 12 tháng, khi lãi suất tăng lên thành 23%, bạn cảm thấy bị mắc kẹt vì số dư tài khoản của bạn quá cao để trả khoản lãi ấy và bạn đã không kịp chuyển tiền từ tài khoản này sang một thẻ tín dụng lãi suất thấp khác trước đó. Thực tế việc sống thử cũng tương tự như thế. Trong kinh tế học hành vi, nó được gọi là “cầm chân khách hàng”.

Cầm chân là tình trạng giảm khả năng tìm kiếm của những lựa chọn khác, hay thay đổi sang lựa chọn khác khi đã đầu tư. Số tiền đầu tư ban đầu, được gọi là chi phí thiết lập, có thể lớn hay nhỏ. Một tờ đơn. Một mức phí mở tài khoản. Sự phức tạp của việc mở tài khoản trực tuyến. Một khoản thanh toán cho chiếc ô tô. Chi phí thiết lập càng cao càng khiến ta có ít xu hướng chuyển sang trạng thái khác hơn. Nhưng ngay cả khoản đầu tư tối thiểu cũng có thể dẫn đến tình huống bị cầm chân, đặc biệt khi ta phải đối mặt với chi phí chuyển đổi.

Chi phí chuyển đổi – chính là thời gian, tiền bạc hay công sức cần để thay đổi – thì phức tạp hơn. Khi ta đầu tư ban đầu thì chi phí chuyển đổi thường là giả định và nằm trong thì tương lai. Vì vậy ta có xu hướng đánh giá thấp chúng. Ta dễ dàng hình dung rằng mình sẽ chỉ cần làm một thẻ tín dụng khác hoặc chấm dứt hợp đồng thuê khi đến hạn. Vấn đề là khi đến hạn, chi phí chuyển đổi bỗng lớn hơn lúc còn ở phía xa rất nhiều.

Sống thử cũng chứa đầy những chi phí thiết lập và chuyển đổi, những thành phần căn bản của việc bị cầm chân. Chuyển đến sống cùng nhau có thể rất vui vẻ, kinh tế và chi phí thiết lập được đan xen vào một cách tinh vi. Sau nhiều năm sống giữa đồng đồ đạc cũ kỹ của đĩa bạn cùng phòng, ta sẽ vui vẻ chia đôi tiền thuê căn hộ một phòng ngủ xinh xắn. Các cặp đôi chia sẻ wifi và đám thú cưng đồng thời cùng nhau mua sắm đồ nội thất mới. Về

sau, các chi phí thiết lập trên sẽ ảnh hưởng tới khả năng chúng ta rời bỏ nhau.

“Chúng tôi có một đồng đồ nội thất,” Jennifer kể. “Chúng tôi chia sẻ các chú chó cưng và tất cả bạn bè chung cùng nhau. Chúng tôi có những thói quen cuối tuần cùng nhau. Thật sự rất, rất khó để chia tay.”

Khi tôi giải thích vấn đề cầm chân với Jennifer, cô hoàn toàn đồng tình. “Khi còn ở tuổi vị thành niên, tôi đã khiến mẹ tôi khổ sở vì bà cứ tiếp tục chung sống với bố dù rõ ràng bà không hề hạnh phúc. Giờ tôi đã hiểu hơn về điều đó. Thật chẳng dễ gì từ bỏ mối quan hệ đang chung sống. Và bà còn có hai đứa con cần phải chăm sóc. Còn tôi chọn ở cùng Carter chỉ vì tôi không tự mua nổi một chiếc sofa mới,” Jennifer khóc lóc đầy ăn năn.

“Chuyện mua chiếc sofa mới có thể giống như một chướng ngại vật không thể vượt qua được đối với người trong độ tuổi 20” – Tôi nói khi Jennifer vẫn còn khóc nức nở – “nhưng tôi đoán rằng vấn đề không phải chỉ là chiếc sofa đó. Còn có những chi phí chuyển đổi nào nữa?”

Jennifer ngẫm nghĩ một hồi rồi trả lời, “Tuổi tác của tôi đã thay đổi tất cả chi phí chuyển đổi đó. Khi chúng tôi mới dọn đến sống cùng nhau, tôi vẫn còn trong độ tuổi 20. Có vẻ như tôi có thể dễ dàng dọn ra ngoài bất cứ lúc nào nếu muốn. Nhưng khi đến tuổi 30, mọi thứ đã trở nên khác biệt.”

“Chi phí chuyển đổi khi làm lại từ đầu ở tuổi 30 cao hơn rất nhiều,” tôi nói.

“Tất cả mọi người đều chuẩn bị kết hôn. Tôi muốn kết hôn. Sau đó, giống như Carter, tôi kết hôn chỉ vì chúng tôi vẫn đang sống cùng nhau khi cả hai đều đã bước sang tuổi 30.”

“Cô bắt đầu cảm thấy chuyện kết hôn sớm hơn đã trở nên quan trọng hơn chuyện về lâu dài liệu nó có thành hay không,” tôi nói.

“Tôi thật sự, thật sự xấu hổ khi phải thừa nhận điều này, nhưng tôi gần như không hề quan tâm đến chuyện liệu cuộc hôn nhân này có thành hay không. Tôi đã nghĩ rằng thậm chí nếu nó không thành thì ít nhất tôi cũng đã kết hôn khi mọi người xung quanh đều như vậy. Tôi sẽ bắt kịp mọi người.” Jennifer sụt sịt. “Nhưng chuyện ly hôn lại tệ hại nhiều hơn tôi nghĩ. Tôi không hẳn là hối tiếc về chuyện kết hôn với Carter, nhưng tôi ước gì mình chưa bao giờ sống chung với anh ấy, hoặc lẽ ra tôi nên sẵn sàng rời bỏ anh ấy trước khi mọi thứ đi quá xa. Đẳng nào bây giờ tôi cũng đang phải bắt đầu lại từ đầu. Một cách tệ hại hơn nhiều.”

“Nhưng cô đang dần thoát khỏi thế bị cầm chân,” tôi nhắc nhở. “Cô làm thế nào?”

“Tôi phải đối mặt với sự thật. Carter từng là người bạn trai tuyệt vời trong độ tuổi 20, nhưng anh ấy không phải là người chồng thật sự trong độ tuổi 30 và sẽ không bao giờ như vậy. Công việc của tôi vẫn đang tiến triển và tôi muốn có một gia đình. Carter chưa sẵn sàng cho những điều đó. Dường như, chuyện đó không thực tế, hoặc chính thức, cho đến khi chúng tôi chính thức kết hôn.”

Mối liên kết bất lợi giữa sống thử và ly hôn dường như đang giảm dần. Thêm một tin tốt là bản khảo sát năm 2010 do Trung tâm Nghiên cứu Pew thực hiện cho thấy gần 2/3 số người Mỹ xem việc sống thử là một bước tiến gần đến hôn nhân. Cách nhìn nhận chung và nghiêm túc này có thể tiến một bước dài tới việc làm giảm hiệu ứng sống thử, vì nghiên cứu gần đây nhất chỉ ra rằng những người sống thử nhiều lần liên tục, các cặp đôi với những mức độ cam kết khác nhau và những người dùng việc sống thử như một thước đo cho mối quan hệ của họ, chính là những nhóm người có nguy cơ bị ảnh hưởng nhiều nhất bởi hiệu ứng sống thử.

Ly hôn dường như là một hệ quả xa vời và ít khả năng xảy đến với những người trong độ tuổi 20 đang sống cùng nhau và chỉ cần vui là đủ. Thực vậy, khi tôi thể hiện quan ngại về chuyện sống thử, các khách hàng của tôi

thường nói, “Đừng lo, tôi không có ý định kết hôn hay ly hôn người này. Tôi chỉ đang giết thời gian.” Nhưng, ngay cả khi chúng ta gạt khái niệm cầm chân sang một bên, hôn nhân bất hạnh và ly hôn không phải là những rủi ro duy nhất. Còn Jennifer không phải là khách hàng duy nhất của tôi hối tiếc vì đã sống thử. Có rất nhiều khách hàng trong độ tuổi cuối những năm 20 hoặc đầu những năm 30 ước rằng họ đã không tiêu tốn những năm tháng tuổi 20 của mình vào những mối quan hệ kéo dài hàng tháng trời nếu không sống cùng nhau. Kết cục là họ tiêu tốn nhiều thời gian hơn mong đợi và sau này thì ước rằng họ có thể lấy lại được khoảng thời gian đã mất đó.

Còn nhóm khác là những người trong độ tuổi 20 hoặc 30 muốn cảm thấy yên tâm hơn với người yêu. Tuy nhiên họ lại hoang mang không biết liệu bản thân đã nhận thức chính xác để chọn nửa kia của mình hay chưa. Một mối quan hệ dựa trên sự mơ hồ và thuận tiện có thể gây trở ngại trong quá trình khẳng định người mình yêu thương. Một cuộc đời được xây dựng trên câu “Có lẽ tôi đồng ý” đơn giản sẽ không mang lại cảm giác thành tâm như một cuộc đời tạo dựng trên câu nói “Chúng tôi đồng ý” trong cam kết hay hôn nhân.

Sống thử sẽ tiếp diễn và có nhiều điều những người trong độ tuổi 20 có thể làm để bảo vệ mình khỏi hiệu ứng sống thử. Hiển nhiên cách đầu tiên là đừng sống thử. Vì đây không phải là một đề nghị hoàn toàn thực tế cho lắm nên các nhà nghiên cứu cũng đề xuất nên hiểu rõ mức độ cam kết của mỗi bên trước khi dọn vào sống chung. Bạn cũng nên dự đoán và thường xuyên đánh giá những yếu tố ràng buộc trên có thể ngăn bạn rời bỏ mối quan hệ nào đó ngay cả khi bạn muốn.

Còn nhiều cách khác để kiểm tra mối quan hệ tình cảm ngoài việc chuyển đến sống cùng nhau, trong đó có việc cùng nhau tham gia nhiều hoạt động đa dạng hơn là chỉ hẹn hò và quan hệ tình dục. Có nhiều cách khác để xác định liệu bạn và người yêu có đang thật sự yêu nhau hay không, hoặc thậm chí có thật sự thích nhau hay không (tôi sẽ bàn thêm về điều này sau). Tôi



không tán thành hay phản đối chuyện sống thử, nhưng tôi ủng hộ việc những người trong độ tuổi 20 hiểu rằng không liên quan đến bảo vệ, ly hôn và bất hạnh, việc chuyển đến sống chung với ai đó có thể làm tăng nguy cơ sai lầm của bạn – hoặc nguy cơ tiêu tốn quá nhiều thời gian vào một sai lầm.

## Hẹn hò vô độ

*Đối thoại cần được xem là cách kiến tạo nên một xã hội cũng giống như quan hệ nhân quả tạo ra một thế giới vật chất.*

— Rom Harré, nhà Tâm lý học

Lúc còn trong độ tuổi thành niên, mỗi lần rời khỏi nhà, Cathy đều phải hứng chịu cái nhìn không hài lòng của mẹ. Bà cho rằng cô cần bộ trang phục khác hay một thân hình đẹp hơn. Bố cô lại cho rằng cô lúc nào cũng “quá thể,” “quá ồn ào” – quá gì đó. Sau những trận cãi vã gần như hàng đêm với bố mẹ, Cathy thiếp đi trên sàn phòng ngủ, vẫn đeo tai nghe nhạc và iPod đang mở. Sáng hôm sau, cô thức dậy vừa kịp giờ để chuẩn bị đến trường, nơi mà mọi chuyện cũng chẳng dễ dàng gì hơn.

Mẹ Cathy là người Hàn Quốc còn bố cô là người da trắng. Dĩ nhiên họ không thích bàn về vấn đề sắc tộc. Họ dạy cô “không phân biệt màu da” và đề cao việc sống trong một “xã hội hậu phân biệt sắc tộc”. Nhưng xã hội – và trường học – không phải là nơi như vậy đối với Cathy. Trong suốt quãng đời trung học, Cathy luôn bị gán với hình ảnh khác biệt văn hóa, mặc dù cô chẳng phải là kiểu học sinh trầm lặng như mọi người thường vẫn nghĩ về cô. Tại Đại học miền Nam, nơi mà tiêu chuẩn về cái đẹp là mái tóc vàng và nụ cười tươi, cô cảm thấy mình không hề được chú ý.

Giờ đây, khi đã là một giáo viên tiểu học vui vẻ, Cathy “hẹn hò vô độ”. Ban ngày, cô là một giáo viên tận tâm, từng xuất bản một cuốn tiểu thuyết cho các bạn đọc nhỏ tuổi và đang viết cuốn thứ hai. Đến tối, cô sống một cuộc sống khác. Cô không bao giờ chọn lựa bạn trai hay bạn tình mà mặc họ chọn mình. Cô gần như quan hệ với bất kỳ người đàn ông nào để mắt đến cô. Đôi khi cô còn quan hệ không an toàn. Cô thường trả lời tin nhắn tán tỉnh lúc 2 giờ sáng, chấp nhận những cái cơ chẳng hề đáng tin để giải thích

vì sao người đó không hẳn tin sớm hơn. Thái độ của cô đối với bất kỳ người đàn ông nào cũng là “Chuyện này có thể thành.”

Khi tôi thể hiện nỗi lo về sự tương tác giữa Cathy và đàn ông, cô gạt phăng và nói, “Đó chỉ là tập luyện. Những năm tháng tuổi 20 chỉ là những buổi thử váy cưới.”

“Hãy nhìn vào những gì cô đang tập luyện,” tôi nói. “Hãy nghĩ xem cô đang diễn tập cho vai nào.”

“Chẳng có gì to tát cả,” cô trả lời, gạt phăng đi chính mình.

Nhưng khi tôi hỏi Cathy liệu cô sẽ cảm thấy như thế nào nếu một ngày nọ, một trong những học sinh nhỏ của cô sẽ có các mối quan hệ kiểu như vậy, thì cô sẽ trở nên thận trọng hơn. Cô nói, “Tôi không muốn điều đó xảy ra với bất kỳ cô bé nào trong lớp của mình.”

“Vậy tại sao với cô lại ổn?” Tôi hỏi.

“Ý tôi là tôi biết vài người trong số những anh chàng này có quan tâm đến tôi,” cô chống chế. “Chỉ có điều chưa quan tâm đủ để làm bạn trai tôi.”

“Thật đáng buồn,” tôi nói.

“Không sao cả.” Cô nhún vai và nhìn đi chỗ khác.

“Tôi không tin,” tôi nói. “Tôi không tin là không sao cả và cũng không tin chuyện cô nghĩ là không sao cả.”

Dấu hiệu là ở chỗ Cathy rất miễn cưỡng khi nói về đàn ông. Tôi sẽ chẳng biết gì về người đàn ông gần đây nhất của cô mãi cho đến khi cô bị thất tình. Cô sẽ vẽ nên hình ảnh thanh khiết về buổi hẹn hò đầu tiên, để rồi sau này mới tiết lộ rằng đó chỉ là một lần quan hệ tình dục chóng vánh trong

văn phòng của ai đó, không hơn không kém. Nếu cô chỉ đang đơn thuần là hưởng thụ tự do tình dục hậu hiện đại, vậy tại sao phải giữ bí mật như vậy?

Khi tôi hỏi Cathy rằng người bạn thân nhất của cô nói gì về những mối quan hệ của cô với đàn ông, cô có vẻ bối rối và lắp bắp, “K-k-không nói gì cả... Ý tôi là, cô ấy không biết gì.”

“Cô ấy không biết gì,” tôi nhấn mạnh.

“Không hề,” Cathy nói và tự bản thân cảm thấy bất ngờ khi nhận ra điều này. “Tôi chưa bao giờ nghĩ đến việc kể cho cô ấy.” Điều này khiến tôi nhận ra rằng: Cathy không chọn giữ kín những mối quan hệ với đàn ông của mình trước người bạn thân nhất; mà là cô chưa từng nghĩ đến việc kể ra. Trong suy nghĩ của riêng mình, tôi cho đó là sự tủi nhục của cô.

Tôi hỏi Cathy rằng suốt những năm qua cô đã tâm sự với ai. “Tôi kể cho mỗi người một ít. Tôi nghĩ toàn bộ câu chuyện sẽ là quá nhiều để kể cho bất kỳ một người nào,” cô nói. “Những cuộc đối thoại hoàn toàn trung thực duy nhất mà tôi từng có là với âm nhạc.”

“Sao lại thế?” Tôi hỏi.

Cathy nói chiếc iPod của cô chứa đầy những bài hát đau khổ và giận dữ. Cô không nói nhiều về cảm xúc của mình, vì vậy cô lắng nghe các nghệ sĩ nói hộ cô tất cả những điều đó. “Đôi khi đang ngồi trên xe buýt đi làm, tôi chợt nghĩ, ‘Sẽ không ai tin được loại nhạc mà mình đang nghe ngay lúc này. Sẽ không ai tin những gì đang diễn ra trong đầu mình’,” cô thú nhận. Cũng giống như trong quảng cáo của iPod, bạn thấy một người đang bình thản đi trên phố trong khi chiếc bóng của người ấy trên bức tường lại đang nhảy múa điên cuồng, Cathy đã đi qua những năm 20 tuổi với hình ảnh một cô giáo hạnh phúc trong khi chiếc bóng của cô lại tràn đầy sự giận dữ và tuyệt vọng.

Khi tôi kể cho Cathy về sự liên tưởng của tôi tới quảng cáo iPod, cô nói đó là cảm nhận của cô về cuộc đời mình, nó đã bị chia nhỏ đến độ cô không thể hàn gắn chính mình lại được nữa. Cathy sợ rằng một ngày nào đó chiếc bóng lẩn át, vào đúng một thời điểm sai lầm nào đó, sẽ hủy hoại mọi thứ. Nhưng cô cũng lo rằng mình sẽ mãi mắc kẹt trong bộ dạng luôn tỏ ra hạnh phúc của mình, sẽ không có ai thực sự hiểu và không bao giờ có thể thoát ra được.

Một trong những bài học giá trị nhất mà tôi học được khi là chuyên gia trị liệu tâm lý, được diễn đạt tốt nhất bởi một bác sĩ lâm sàng tên là Masud Khan: Cái khó điều trị nhất chính là nỗ lực tự chữa lành của bệnh nhân. Hầu như không có cuộc đời nào là hoàn hảo và vì những người trẻ tuổi nhìn chung rất kiên cường nên nhiều người thường bật ra khỏi khó khăn bằng những giải pháp của chính mình. Đó có thể là những giải pháp không hoàn hảo và lỗi thời, nhưng dù sao đi nữa chúng cũng là giải pháp – những giải pháp chống lại sự tan rã.

Việc tự chữa lành có vẻ vô hại hoặc tinh tế, giống như cách Cathy xoa dịu chính mình bằng âm nhạc và đàn ông. Hoặc, nó có thể gây rắc rối một cách hiển nhiên, như việc tự hủy hoại thân xác, chè chén say sưa, hay chơi thuốc để tự làm mình tê liệt. Thông thường một lúc nào đó trong những năm tháng tuổi 20, cuộc đời thay đổi, các giải pháp cũ trở nên rắc rối và không hợp lý. Những thứ từng giúp chúng ta cảm thấy tốt hơn nay lại đang cản lối. Đi làm với đầy những vết sẹo cắt trên cánh tay rõ ràng không ổn chút nào và những người bạn gái sống chung sẽ phát chán khi thấy ta cứ luôn say thuốc. Nhưng ta cảm thấy như mình không thể ngừng nghe loại nhạc đó hay ngừng quan hệ dễ dãi để đổi lại cảm giác được chú ý dù chỉ đôi chút. Việc tự chữa lành có thể mất cả một đời người.

“Cathy, có một câu ngạn ngữ thế này ‘Cái bè là thứ cần có để vượt qua sông. Nhưng khi đã sang đến bờ bên kia rồi cần phải bỏ nó lại’.”

“Gì cơ?”

“Trong một thời gian dài, âm nhạc và tình dục đã giúp cô cảm thấy đỡ cô độc, nhưng giờ chúng đang khiến cô cảm thấy càng cô đơn hơn. Mọi vấn đề trước đây đều đã từng là giải pháp.”

“Tôi phải làm gì?” Cathy hỏi, gần như không theo kịp.

“Tôi muốn cô ngừng nghe nhạc trên iPod và thay vào đó hãy bắt đầu nói chuyện với tôi.”

“iPod của tôi làm sao?”

“Chiếc iPod đã bầu bạn cùng cô, nhưng bây giờ người bạn tốt đó đang dần xấu đi, đẩy cô vào ngõ cụt tránh xa những mối quan hệ khác mà cô có thể học được điều gì đó mới mẻ hơn. Nó biến cuộc đời cô trở thành một vở kịch tăm tối luân quần.”

“Chiếc iPod là bạn tôi... có lẽ là người bạn thân nhất,” Cathy nói trong nước mắt.

“Tôi biết. Nhưng đó là vấn đề vì nó không thể nói chuyện với cô. Nó chỉ xác nhận mọi suy nghĩ tệ hại của cô về chính mình và thế giới. Cô nói cuộc đối thoại chân thành duy nhất mà cô từng có là với âm nhạc. Nhưng thực ra là những cuộc đối thoại của cô với chính mình.”

“Tôi không thể. Nó như bản nhạc nền của cuộc đời tôi. Nó là câu chuyện cuộc đời tôi,” Cathy nói.

“Hãy kể cho tôi câu chuyện đó.”

“Tôi có thể đưa cho cô bản nhạc nền cuộc đời tôi không?”

“Tôi sẽ rất vinh dự được nghe bản nhạc đó. Nhưng tôi sẽ không lắng nghe những bài hát đó theo cách mà cô nghe. Hãy cố gắng kể câu chuyện cho tôi.”

Qua vài buổi trị liệu, một câu chuyện dần hé mở:

Hồi học trung học, tôi không có bạn trai cũng như không quan hệ tình dục. Ai cũng cười nhạo tôi vì điều đó. Tôi lớn lên tại thị trấn miền Nam sành điệu này, nơi mọi người đều rất thú vị và thật sự hoang dã. Tôi cảm thấy mình hoàn toàn tầm thường và ngoài cuộc. Bố mẹ đã nài nỉ, thúc ép tôi cố gắng hòa nhập và trở thành một phần của xu hướng đó. Cô biết đấy, tôi tràn đầy năng lượng. Bố luôn nói rằng tôi hơi quá và mọi người không thể chịu nổi tôi. Ông luôn bảo tôi hãy tiết chế bản thân một chút. Mẹ tôi lại luôn nói nếu tôi ăn mặc đẹp hơn hay giảm 5 cân thì các anh chàng sẽ thích tôi hơn. Nhưng tôi là cô gái châu Á mà sẽ chẳng ai thích, dù cho tôi có làm gì đi chăng nữa.

Tôi theo học một ngôi trường tư thục nhỏ và những đứa trẻ ở đây đối xử với tôi rất tệ. Chẳng có lối thoát nào dành cho tôi. Chúng độc ác và, có lẽ nghe hơi phóng đại, nhưng tôi cảm thấy mình như bị chúng tra tấn. Tôi đã năn nỉ bố mẹ cho tôi chuyển trường, tới một ngôi trường lớn hơn, nơi mà chí ít tôi có thể thật sự chìm vào đám đông. Nhưng họ nói đây là ngôi trường tốt nhất để dự bị cho đại học, v.v... và rằng nếu tôi chịu ăn mặc hay cư xử khác đi thì mọi người sẽ thích tôi hơn.

Không hiểu sao việc bị chọc ghẹo về chuyện chưa quan hệ tình dục thật sự khiến tôi khó chịu. Có lẽ vì tôi cảm thấy bị xâm phạm vào không gian riêng tư nhất của tôi. Tôi cảm thấy bị ruồng bỏ.

Ba năm sau khi tốt nghiệp đại học, tôi vẫn còn trinh trắng. Tôi cảm thấy bị tụt hậu, như thể đã quá trễ để tham gia cuộc vui và điều đó thật sự đã đánh gục tôi. Cuối cùng, tôi đã quyết định quan hệ. Một buổi tối, tôi đi chơi với các bạn đồng nghiệp, uống rất say và quan hệ với ca sĩ chính của một ban nhạc trên băng ghế sau của chiếc limousine. Nghe có vẻ tồi tệ, nhưng thật ra tôi thấy khá ổn.

Cathy không phải là khách hàng duy nhất nín thở và nhảy vào vòng xoáy tình dục. Tôi tiếp tục lắng nghe.

“Trong đêm đó, tôi cảm thấy cuối cùng mình đã hòa nhập với thế giới,” cô nói. “Suốt cả đời mình, tôi cảm thấy như chẳng ai buồn chú ý đến tôi, ngoại trừ bố mẹ tôi hoặc có lẽ là đám người ở trường trung học. Nhưng họ lại chẳng bao giờ thích những gì họ thấy ở tôi. Rồi đột nhiên tôi có cái mà tất cả mọi người đều muốn.”

“Tình dục.”

“Đúng vậy.”

“Đó có phải là cái cô muốn?”

“Tôi đã muốn được người ta mong muốn.”

“Cô muốn được người khác mong muốn,” tôi lặp lại.

“Tôi không tự hào về chuyện đó,” Cathy thừa nhận. “Có một lỗ hổng nghiêm trọng trong một số việc tôi làm. Tôi dính vào chuyện gì đó với một ai đó và tôi biết đó không phải là ý hay. Nhưng nó lại rất dễ dàng. Thật khó để cưỡng lại sức mạnh mà nó mang lại cho tôi.”

“Sức mạnh...”

“Sức mạnh để không cảm thấy bản thân thiếu hấp dẫn và bấp bênh. Sức mạnh để cảm thấy mình đặc biệt.”

“Và nếu một người đàn ông không thèm muốn cô thì cô sẽ cảm thấy mình không đặc biệt?”

“Nếu ai đó không muốn tôi thì tôi cảm thấy tồi tệ. Sự tự tin của tôi sẽ giảm sút. Nếu không có anh chàng nào trong đời thì tôi có cảm giác như một hoang mạc vậy. Mỗi người thèm muốn tôi giống như một ốc đảo. Như thế



đây có lẽ sẽ là người cuối cùng thèm muốn tôi. Tôi cảm thấy mình cần phải uống cạn. Tôi phải lấy bất kỳ thứ gì tôi có thể lấy được. Nếu tôi không tìm được ai đó, tôi sẽ cảm thấy mình bị tất cả mọi người chối bỏ.”

Cathy tiếp tục.

“Tôi thấy mình phải tiếp tục như mọi và xem cái gì sẽ dính lại,” cô nói.

“Tôi không chắc là có thứ gì sẽ dính lại như thế,” tôi nói.

“Khi lắng nghe chính bản thân mình nói điều này, tôi thấy lẽ ra mình không nên lắng nghe đám người ở trường trung học, hay như tôi vẫn đang lắng nghe họ tới tận bây giờ. Nhưng giờ đây, ngay cả nếu tôi muốn ở nhà và viết sách thì mọi thứ cũng không thể đơn giản. Điều đó có nghĩa là tôi sẽ trở thành bà cô điên rồ không bao giờ tìm được ai đó cho mình. Tôi luôn cảm thấy mọi người tôi từng gặp đều đã bắt đầu chuyện này sớm hơn mình. Cũng như mọi người khác sẽ luôn chiến thắng. Đến một lúc nào đó, chỉ cần đủ mà thôi. Tôi đã bắt kịp. Tôi không còn 17 tuổi nữa.”

“Đúng thế. Cô đã 27 tuổi rồi.”

“27. Thật khó tin tôi đã già đến thế. Và tôi đang kể ra tất cả những chuyện này. Tôi chưa bao giờ kể cho bất kỳ ai – chưa bao giờ. Thật xấu hổ khi nghe chính mình thừa nhận rằng chuyện này vẫn kiểm soát tôi nhiều đến thế nào. Tôi cố gắng không nghĩ đến nó. Tôi cố gắng giữ nó trong lòng. Khi nào nó sẽ ngừng chi phối cuộc đời tôi?”

“Khi cô lôi được câu chuyện này ra khỏi lòng mình,” tôi trả lời.

Có một quan điểm rập khuôn rằng các nhà tâm lý học chỉ quan tâm đến những ký ức tuổi thơ. Tuổi thơ rất quan trọng, nhưng tôi tò mò nhiều hơn về những gì xảy ra trong giai đoạn trung học. Thời trung học và những năm tháng tuổi 20 không chỉ là giai đoạn chúng ta có những cảm nhận quá trình định hình nhân cách nhiều nhất, mà nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng đó

cũng là giai đoạn mà chúng ta có những ký ức định hình nhân cách nhiều nhất.

Thời thanh niên là giai đoạn của nhiều cái đầu tiên, bao gồm cả nỗ lực đầu tiên của ta nhằm hình thành những câu chuyện cuộc đời. Khi ta dần có khả năng – và hứng thú với – tư duy trừu tượng, ta bắt đầu sắp xếp các câu chuyện lại với nhau để tìm hiểu xem chúng ta là ai và tại sao. Khi các mạng lưới xã hội của ta mở rộng dần từ giai đoạn thiếu niên sang những năm 20 tuổi, ta kể lại những câu chuyện này với người khác và với chính mình. Ta sử dụng chúng để có cảm giác mạch lạc khi chuyển từ nơi này sang nơi khác.

Những câu chuyện mà ta kể về chính mình dần trở thành các khía cạnh của ta. Chúng bộc lộ sự phức tạp riêng biệt của ta. Cùng một lúc, chúng cho thấy bạn bè, gia đình và văn hóa. Chúng cho thấy tại sao chúng ta sống như vậy từ năm này sang năm khác.

Tôi thường giúp khách hàng xây dựng các danh tính chuyên nghiệp bằng cách lắp ghép những câu chuyện có ý nghĩa về chính họ, những câu chuyện họ có thể đem ra kể trong những buổi phỏng vấn xin việc. Những câu chuyện cá nhân về các mối quan hệ tình cảm thì thường đòi hỏi khéo léo hơn. Khi không có các bản sơ yếu lý lịch để sắp xếp lại những trải nghiệm với bạn bè và người tình, hay những buổi phỏng vấn yêu cầu ta suy ngẫm, thì những ký ức định hình nhân cách riêng tư nhất của ta có thể được ráp lại với nhau theo những cách lạ lùng, hay thậm chí là đau đớn. Mặc dù một vài câu chuyện trong số này có thể không được kể, nhưng không có nghĩa chúng ít ý nghĩa hay sức ảnh hưởng hơn. Nghiên cứu – và kinh nghiệm chữa trị – chỉ ra rằng những câu chuyện không được kể này phần lớn thường về sự tủi nhục.

Cũng như đối với Cathy, sức mạnh của những câu chuyện cá nhân không được kể này có thể lặn lẽ thắt nút trong tâm trí ta mà không ai, đôi khi là chính bản thân ta, nhận ra được. Những câu chuyện này thường được tìm

thấy, như Cathy nói, trong những lỗ hổng giữa cái ta định làm và cái ta thật sự làm, hoặc giữa chuyện đã xảy ra và những gì ta kể cho người khác về chuyện đã xảy ra.

Tuy nhiên, những câu chuyện này chính là những mảnh danh tính mà có lẽ có tiềm năng dẫn đến sự thay đổi nhiều nhất. Về sau, ta sẽ nghe nói rằng tính cách có thể thay đổi trong những năm tháng tuổi 20 như thế nào – và nó thật sự có thể thay đổi. Nhưng nó không thể thay đổi nhanh chóng, hay mạnh mẽ, như những câu chuyện ta kể về chính mình. Những câu chuyện cuộc đời với chủ đề hủy hoại có thể bó buộc ta. Những câu chuyện cuộc đời với niềm hân hoan có thể thay đổi ta. Do đó, một phần những gì tôi làm với những khách hàng như Cathy là giúp họ kể những câu chuyện của chính mình. Sau đó, chúng tôi sẽ thay đổi chúng.

“Những câu chuyện của chúng ta cần được biên tập và chỉnh sửa lại nhiều lần,” tôi nói với Cathy. “Hơn bất kỳ ai, cô phải là người hiểu rõ điều đó.”

“Vâng. Đúng thế.”

“Hãy kể cho tôi nghe cô biết gì về việc biên tập những câu chuyện cho thiếu nhi.”

“Ồ. Đó là phần quan trọng nhất. Khi ta viết một câu chuyện, sẽ có một số phần là bản năng tốt trong đó, nhưng ta sẽ bị che mắt bởi cảm xúc của chính mình tại thời điểm đó. Sau này khi nhìn lại câu chuyện đó, ta sẽ cảm thấy khách quan hơn. Câu chuyện ta viết ra có thể có ý nghĩa đối với ta tại thời điểm ta viết nó, nhưng cũng phải có ý nghĩa đối với tất cả những ai đọc nó. Ta có thể nhận ra đâu là chỗ không hợp lý.”

“Đúng thế. Câu chuyện cô đang kể cho chính mình lúc này chỉ là bản nháp đầu tiên còn lại từ thời thiếu niên. Tôi chẳng thấy nó có ý nghĩa gì cả.”

“Nó không có ý nghĩa gì,” Cathy nửa thừa nhận, nửa hỏi dò.

“Không, nó chẳng mang ý nghĩa gì cả. Cô không hề tụt lại. Không phải cô không được ai mong muốn. Khi nào cô sẽ ngừng chuyện hẹn hò vô độ này lại?”

“Một vài anh chàng tôi đang hẹn hò nhìn cũng được. Tôi sẽ cho cô biết...”  
Cathy nghịch ngợm trả lời tôi.

“Tôi không nói về vẻ bề ngoài. Tôi dám chắc là vài người trong số những anh chàng này đẹp trai và tử tế một cách hoàn hảo. Nhưng cô không bao giờ thách thức họ đối xử nghiêm túc với cô. Tôi đang nói về chuyện hẹn hò vô độ sẽ dẫn đến hình ảnh già cỗi, thấp kém và không chính xác về bản thân cô.”

“Tôi đang như vậy. Tôi thấy mình vẫn đang là kẻ không thể chạm đến được như mọi người vẫn thường hay nói về tôi. Như thể tôi vẫn đang 17 tuổi.”

“Từ đó đến nay đã có rất nhiều chuyện xảy ra.”

Đàn ông và phụ nữ trong độ tuổi 20, những con người đang hẹn hò vô độ – hoặc làm việc vô độ – thường có những câu chuyện không được kể ra, hoặc ít nhất là chưa được biên tập. Những câu chuyện này xuất phát từ những cuộc trò chuyện và trải nghiệm cũ, vì vậy chúng chỉ có thể thay đổi thông qua các cuộc đối thoại mới và những trải nghiệm mới.

Là bác sĩ trị liệu tâm lý của Cathy, tôi cần phải làm nhiều việc để bắt kịp. Sau nhiều năm lắng nghe bố mẹ, đám bạn thời trung học và chiếc iPod của mình, đôi khi Cathy không thật sự chú ý tới lời nói của tôi – hay thậm chí của chính cô. Nhưng một ngày kia, cô bước vào và nói, “Tôi đã và đang phải vận dụng hết can đảm của mình để hỏi cô điều này. Đây là câu hỏi đáng sợ nhất và xấu hổ nhất mà tôi từng hỏi bất kỳ ai.”

Tôi chờ đợi câu hỏi của cô trong một khoảng thời gian dường như dài bất tận.

“Trong mắt cô, tôi là người thế nào?” Cathy hỏi tôi, mắt ngân ngấn nước.

Câu hỏi đơn giản này khiến tôi cảm thấy trống rỗng. Tôi biết câu hỏi này đến từ nhận thức sâu sắc về việc không được ai nhìn nhận, từ việc chưa ai từng thật sự nhìn Cathy và cho cô biết những gì họ thấy. Tôi cũng biết rằng điều này nghĩa là cô đã sẵn sàng để ai đó giúp cô viết lại câu chuyện của mình.

Tôi bảo Cathy rằng tôi thấy cô đã bị nhào nặn để cảm thấy bản thân mình “quá thế” và “kém hơn” cùng lúc. Tôi bảo cô là tôi lo rằng nếu cô cứ tiếp tục hẹn hò với bất kỳ ai xuất hiện thì có thể cô sẽ cưới đại một ai đó khi cô 31 hay 34 tuổi. Chúng tôi dành nhiều tháng thảo luận xem cô đang là ai tại thời điểm hiện tại: một người trong độ tuổi 20 đã vượt qua những năm tháng thời niên thiếu bị ruồng bỏ để trở thành một giáo viên nhiệt huyết và được yêu mến, một tài năng văn chương đang nở rộ, một phụ nữ trẻ xinh đẹp và đáng ngưỡng mộ, một người Mỹ gốc Hàn Quốc hiểu rõ cảm giác không được người khác nhìn nhận là như thế nào.

Thậm chí chúng tôi dành thêm nhiều tháng nữa để giúp cô thay đổi từ khái niệm được người khác mong muốn sang khái niệm bản thân cô mong muốn. Cathy chưa từng nghĩ về những gì bản thân cô muốn và cần ở người yêu. Cô chưa từng nghĩ cô có thể mong muốn. Cô chưa từng nghĩ mình có thể quyết định được cuộc sống tình cảm của mình.

“Tôi cảm thấy như mình đã nhận ra đây không phải là trò chơi,” Cathy nói. “Tôi đã đến giai đoạn cuộc đời khi mà mối quan hệ tình cảm tiếp theo của tôi có thể là mối quan hệ cuối cùng. Ý tôi là phải thực tế thôi.”

“Đúng vậy,” tôi nói.

Cathy giảm tốc trong các mối quan hệ với đàn ông. Cô dành thêm thời gian trong quá trình trị liệu để suy nghĩ về những phẩm chất quan trọng đối với cô và để cân nhắc xem kiểu quan hệ tình cảm nào mới khiến cô cảm thấy

hạnh phúc. Cô bắt đầu nhận thấy hẹn hò và tình dục là những nhiệm vụ thú vị nhưng nghiêm túc, từ đó cô có thể phát hiện ra những điều cô mong đợi ở người bạn đời. Cô bắt đầu nhận thấy đàn ông muốn ở bên cô, ngay cả khi cô không đưa vấn đề tình dục ra trước. “Tôi chưa từng nghĩ mình có thể có những mối quan hệ tình cảm như thế này,” cô nói.

Cathy vẫn còn đang hẹn hò, vì vậy tôi không biết kiểu quan hệ tình cảm nào cuối cùng sẽ được cô lựa chọn. Nhưng cô đã đưa ra những quyết định đúng đắn hơn vào các tối thứ Sáu và thứ Bảy, không còn bị dẫn dắt bởi những cuộc trò chuyện giữa cô và đám bạn thời trung học, giữa cô và bố mẹ, hay giữa cô và chiếc iPod. Cathy đã nghe thấy những giọng nói mới trong đầu mình – của tôi, của cô bạn thân, của học trò và của chính cô – và giờ đây đó là những con người cô nói chuyện cùng. Giờ đây đó là những con người cô lắng nghe.

Câu chuyện của cô đang được chỉnh sửa.

## Thích nhau

*Con người thích những kẻ biết yêu chính mình.*

— Aristotle, triết gia

*Điều quan trọng tạo nên một cuộc hôn nhân hạnh phúc không phải ở mức độ hòa hợp giữa hai người, mà là ở cách hai người giải quyết xung đột.*

— Leo Tolstoy, nhà văn

Eli trong lễ đoàn áo xanh đổ bộ từ các trạm BART xuống khu trung tâm San Francisco từ thứ Hai đến thứ Sáu vào khoảng 8 giờ 45 phút sáng. Mỗi lần gặp tôi, anh đều vận quần kaki xếp li, áo sơ mi kiểu Oxford giặt khô có màu sắc pha giữa màu xanh da trời nhạt và màu mực navy cùng với một chiếc bao da chứa vô số những trang thiết bị quân sự công nghệ cao.

Giống như nhiều người đàn ông tham gia trị liệu tâm lý, Eli được bạn gái đề nghị đến vì cô nghĩ anh tiệc tùng quá nhiều. Trong buổi trị liệu đầu tiên, Eli trả lời tất cả những câu hỏi thông thường, nhưng tôi có thể sớm nhận ra rằng trong đầu anh đang nghĩ đến nhiều chuyện khác. Eli cứ nhấp nhồm trên sofa và nghịch chiếc BlackBerry của mình. Anh dường như không thoải mái với những suy nghĩ trong đầu. Thỉnh thoảng anh lại ngồi lặng im một lúc lâu. Hầu hết các khách hàng đều ghét những khoảng thời gian im lặng bởi họ cảm thấy mình đang ở tâm điểm, nhưng tôi có thể thấy rằng Eli thỉnh thoảng phá vỡ sự yên lặng là vì tôi, mặc dù tôi đã quá quen với chúng.

Sau vài tháng, một cách không trực diện, Eli nói về những hạn chế của bạn gái mình: Cô ít cười, cô quá tập trung vào bài luận văn của mình thay vì đi chơi hoặc làm những việc khác, cô có vẻ hơi khép mình. Eli thấy bạn tâm khi họ cùng nhau đi thăm gia đình anh, cô phải mất một thời gian dài mới cảm thấy thoải mái với mọi người và thậm chí khi đã thoải mái với họ rồi,

cô hầu như vẫn không tham gia những cuộc trò chuyện vui vẻ hay những trò chơi bàn gỗ đầy cạnh tranh. Anh nghĩ có lẽ cô bị trầm cảm. Mỗi khi Eli nói gì đó mang tính phê phán về bạn gái mình, anh sẽ nhanh chóng sửa lại, xoa dịu bất kỳ bình luận nào trước đó bằng cách gợi nhắc với tôi rằng cô ấy rất dễ thương. Anh lo sợ sẽ làm tổn thương cảm xúc của cô mặc dù cô không thể nghe thấy chúng tôi trò chuyện.

Eli và bạn gái đã đến với nhau, quan hệ tình dục và hình thành thói quen chung một cách chóng vánh trước khi họ thực sự tìm hiểu rõ về đối phương. Rõ ràng là có sự thân mật và chung thủy, nhưng tôi không nghĩ là họ thực sự thích nhau. Theo những gì tôi biết, bạn gái của Eli dành phần lớn thời gian trị liệu tâm lý của cô để giải bày lo lắng về con người Eli và tôi biết rằng Eli dành những giờ trị liệu để miễn cưỡng suy nghĩ lại về bạn gái mình. Anh vốn mong người yêu mình là một người vui vẻ, thích đi chơi với gia đình và bạn bè. Anh đã hình dung mình sẽ quen một cô gái vui vẻ và hoạt bát.

“Anh thích điểm gì ở bạn gái mình?” Một ngày nọ tôi hỏi anh.

“Cô ấy thật sự xinh đẹp. Và chúng tôi quan hệ tình dục rất ổn.” Theo sau đó là một khoảng lặng dài.

“Nhan sắc và tình dục. Tôi không chắc nhiều đây đã đủ để duy trì một mối quan hệ.”

“Vâng. Tôi cũng không biết. Tôi nghĩ là tôi muốn một ai đó... giống...”

“Có lẽ một ai đó giống bản thân anh hơn?”

“Thật xấu hổ. Nghe như thể tôi đang yêu chính bản thân mình vậy.”

“Eli, sự hòa hợp không phải là tội ác.”

“Không phải sao?” anh bật cười.



“Không hề. Thực ra đó là một kế hoạch hay.”

Eli và bạn gái không hẳn là một cặp đôi phù hợp, nhưng họ lại không nhận ra điều này. Cả hai đều ưa nhìn, đều là người Do Thái và theo Đảng Cộng hòa. Họ có bạn bè chung và quan hệ tình dục ăn ý, phần còn lại họ tìm cách thích ứng. Cả hai đều là người tốt và mong muốn có một mối quan hệ tình cảm và họ cố gắng tránh xung đột để người kia luôn được vui vẻ. Tuy nhiên, sự chung thủy của anh đang nghiêng dần thành sự phục tùng và tính kiên định của cô gần giống như sự lì lợm.

Đến một ngày, Eli bảo tôi rằng anh và bạn gái sẽ đi du lịch ở Nicaragua. Tôi rất vui mừng.

Du lịch đến một đất nước thuộc thế giới thứ ba là điều gần nhất với kết hôn và nuôi dạy con cái. Hai người sẽ có những chuyến cuộc bộ đường dài rục rờ và những ngày tuyệt vời bên bãi biển. Họ cùng nhau thám hiểm những nơi mà họ sẽ không bao giờ thử, hoặc tận hưởng một mình. Mọi thứ không còn thân thuộc nữa. Tiền bạc dần eo hẹp hoặc họ bị cướp. Một người bị ốm hoặc cháy nắng. Họ dần cảm thấy chán. Mọi chuyện khó khăn hơn họ tưởng, nhưng họ mừng vì mình đã không ngồi nhà. Nếu Eli không ngỏ lời cầu hôn bên thác nước hùng vĩ thì đây chính xác là thứ mà anh và bạn gái đang cần. Họ cần thấy khi hai người du lịch với nhau thì sẽ như thế nào.

Khi trở về từ chuyến du lịch, Eli tiu nghỉu. Chịu căng thẳng kinh niên từ chuyến đi Nicaragua, anh và bạn gái đã trở thành những phiên bản cực đoan hơn của bản thân họ trước đây. Cô muốn rong ruổi cả ngày đến những khu đi tích, trong khi Eli lại muốn lui tới các nhà hàng và thị trấn. Cô muốn bám sát ngân sách du lịch đã chốt, trong khi Eli lại muốn được chi tiêu thoải mái. Eli đang mong đợi được kết hợp một chuyến đi Costa Rica nhưng đột nhiên bị ốm và cần được chăm sóc, nhưng có vẻ như cô đã không làm tốt được điều đó. Họ góp chung tiền bạc và thời gian nên không dễ gì để tách ra đi riêng. Nhiều đêm họ ngủ riêng, lắng nghe tiếng chim và khí vang vọng trong rừng nhiệt đới. Mối quan hệ kết thúc chẳng bao lâu sau chuyến đi.

Eli và bạn gái cần phải “thích nhau”. Điều này có hai nghĩa: giống nhau trong những vấn đề quan trọng và chân thành yêu thích con người thật của đối phương. Thông thường hai điều này luôn đi kèm với nhau. Đó là bởi hai người càng tương đồng với nhau thì họ càng có khả năng thấu hiểu nhau hơn. Mỗi người nên hiểu được cách người kia hành xử và sống thế nào, điều này sẽ ngăn chặn rất nhiều các va chạm nhỏ trong cuộc sống hàng ngày. Hai người với nhiều điểm chung sẽ phản ứng giống nhau gần như trong mọi chuyện.

Chúng ta thường nghe nói rằng trái dấu hút nhau và có lẽ điều này đúng với mỗi quan hệ qua đường. Thường sự tương đồng mới là cốt lõi của sự hoà hợp. Các nghiên cứu liên tục chỉ ra rằng các cặp đôi có những điểm chung trong các lĩnh vực như địa vị kinh tế xã hội, nền tảng giáo dục, tuổi tác, dân tộc, tôn giáo, sự lười cuốn, thái độ, giá trị và trí thông minh thường dễ thỏa mãn với các mối quan hệ hơn và ít tìm đến giải pháp ly hôn hơn.

Tìm được ai đó giống mình có vẻ dễ dàng, nhưng vẫn còn một nút thắt – không phải bất kỳ điểm tương đồng nào cũng tốt. Những cặp đôi đang hẹn hò hoặc đã kết hôn đúng là có thiên hướng tương đồng với nửa kia về mức độ cuốn hút, tuổi tác, học vấn, quan điểm chính trị, tôn giáo và trí thông minh. Thế còn những cặp ly hôn thì sao? Eli và bạn gái anh thì sao? Vấn đề là ở chỗ, mặc dù con người rất giỏi chọn ra những người phù hợp dựa trên những tiêu chuẩn tương đối rõ ràng như tuổi tác và giáo dục, thực ra chúng lại được các nhà nghiên cứu gọi là các “điểm dừng” chứ không phải là các “bà mối”.

Các điểm dừng là những điều thiết yếu trong các mối quan hệ. Đó là những đặc tính – hầu như luôn là những điểm tương đồng – mà bạn cảm thấy không thể thiếu. Nếu không có những điểm tương đồng này, bạn được phép loại bỏ những người có những điểm khác biệt cơ bản với bạn. Điểm dừng có thể là khi bạn muốn chia sẻ đức tin và ở trong cùng một cộng đồng với người yêu nhưng họ lại không theo Công giáo. Có thể bạn không hình dung

được rằng mình sẽ quen một ai đó không ham hiểu biết, vì bạn luôn đề cao những cuộc trò chuyện đầy hiểu biết trong các mối quan hệ. Đôi khi người ta còn có thể đồng ý về những khác biệt rành rành và hạn chế, ví dụ như những cặp đôi theo Đảng Dân chủ – Cộng hòa thường đùa về “cuộc hôn nhân hỗn tạp” của mình. Dù thế nào đi chăng nữa, con người có thể sớm tự quyết định đâu là điểm dừng của chính mình và thường ta sẽ dựa vào đó để lựa chọn người yêu. Nhưng những điểm tương đồng rõ ràng này không phải là bà mối. Chúng có thể mang chúng ta đến với nhau, nhưng không nhất thiết sẽ làm chúng ta hạnh phúc.

Một bà mối cần được xem xét là tính cách. Một vài nghiên cứu chỉ ra rằng, đặc biệt là với những cặp đôi trẻ, tính cách của hai người càng giống nhau, họ càng thỏa mãn với mối quan hệ của mình. Tuy nhiên, tính cách lại là điểm mà các cặp đôi đang hẹn hò và thậm chí đã kết hôn, có xu hướng ít tương đồng nhất. Lý do hợp lý để giải thích điều này là, không giống như các điểm dừng, tính cách thường ít bộc lộ rõ ràng hơn và không dễ phân định. Tính cách không phải là cái ta làm hay thậm chí là cái ta thích. Mà nó là cách chúng ta sống trong thế giới này và điều đó ảnh hưởng đến mọi việc ta làm. Tính cách là cái mà ta mang đi mọi nơi, do đó ta cần hiểu thêm về nó.

## **Năm điểm lớn**

Vài năm trước, trong các buổi trị liệu và các mối quan hệ xã hội của mình, tôi bắt đầu để ý thấy vài cặp đôi rất hợp nhau – những người dù kỳ lạ hay phức tạp đến đâu cũng vẫn tìm ra một người kỳ lạ và phức tạp như mình. Khi các cặp đôi này kể lại câu chuyện họ đã tìm thấy nhau như thế nào, câu nói gây bất ngờ nhất luôn là “Chúng tôi gặp nhau trên mạng!” và mọi người xung quanh sẽ bảo, “Thật đáng kinh ngạc.” Tôi càng tìm hiểu sâu về ý mà họ muốn nói thì chuyện đó càng chẳng có gì đáng kinh ngạc. Ý họ không phải là họ gặp nhau trong phòng chat trên mạng hay biết nhau qua các mẫu quảng cáo giới thiệu bản thân, mà là họ được ghép đôi trên mạng.

Tuy một số trang web hẹn hò thực ra chỉ là các diễn đàn điện tử để đăng thông tin cá nhân và hình ảnh, nhưng một số trang khác lại đánh giá tính cách cá nhân của bạn một cách đầy tham vọng và ghép cặp bạn với những người tương tự. Các trang mạng kiểu này quan tâm đến việc bạn là ai hơn là bạn muốn gì. Điều này thì tốt. Những câu hỏi “bạn muốn gì” đưa ta quay trở lại với những điểm dừng – sở thích, tôn giáo, chính trị và các điểm tương đồng khác, có vẻ tiện lợi nhưng có khi lại không khiến ta hạnh phúc. Những câu hỏi “bạn là ai” định hình nên tính cách của bạn. Một số nghiên cứu chỉ ra rằng các cặp được ghép đôi thông qua kiểu dịch vụ này có xu hướng hạnh phúc hơn những cặp đôi gặp nhau thông qua những cách khác, và nếu các trang mạng hẹn hò này đang ghép đôi mọi người dựa trên hồ sơ tính cách của họ thì điều này cũng khá hợp lý.

Tôi hiểu rằng thành công của các trang web hẹn hò phụ thuộc vào phương pháp của chúng. Và lại, không phải ai cũng thích gặp gỡ qua mạng. Tuy nhiên, cái mà tôi thích là cách tiếp cận này làm nổi bật tính cách ngay từ đầu hơn là về sau – ngay từ lúc hẹn hò thay vì trong quá trình tư vấn ly hôn. Đây là điều mà mọi người nên làm và có thể làm được.

Bạn không cần một bài kiểm tra phức tạp để nghĩ về tính cách của mình hay của ai khác. Một trong những mô hình xác định tính cách đơn giản và được nghiên cứu rộng rãi nhất là mô hình 5 điểm lớn. Mô hình này được đúc kết từ 5 nhân tố miêu tả cách con người tương tác với thế giới: Cởi mở, Tự tâm, Hướng ngoại, Dễ chịu, Xúc cảm. Chỉ cần đọc về mô hình này và xem xét hành vi của bản thân, bạn có thể dễ dàng xác định mình có nhiều hay ít, hay ở đâu đó lưng chừng của 5 khía cạnh trên.

Mô hình 5 điểm lớn không chỉ ra cái bạn thích – mà chỉ ra bạn là ai, chỉ ra cách bạn sống. Nó cho thấy cách ta thức dậy vào mỗi sáng và cách chúng ta làm mọi thứ. Nó nói lên cách ta trải nghiệm thế giới và từ đó là cách người khác trải nghiệm ta. Điều này quan trọng vì với tính cách thì dù bạn đi đâu, nó cũng luôn theo bạn.

Cần lưu ý là vị trí của ta trên mô hình này có khoảng 50% là yếu tố di truyền được thừa hưởng. Điều này nghĩa là khi sinh ra trên đời, xấp xỉ một nửa con người bạn đã được hình thành, do các yếu tố gen di truyền, ảnh hưởng trước khi sinh và các nhân tố sinh học khác. Trong khi bạn học cách tương tác với thế giới này theo hướng hơi khác biệt do các trải nghiệm đang để lại dấu ấn đến cuộc đời bạn, tính cách của bạn lại tương đối ổn định qua thời gian. Bất kỳ bậc phụ huynh nào cũng có thể chứng thực về sức mạnh của tính cách: “David vẫn luôn như thế từ khi mới chào đời”, hay như về anh chị em trong gia đình, “Avery và Hannah từ đầu đã chẳng hề giống nhau rồi.”

Khi đã xác định được những yếu tố cao, trung bình và thấp, bạn sẽ có cái nhìn sơ lược về tính cách của mình và nó sẽ mô tả cách hành xử của bạn qua những tình huống và thời điểm khác nhau. Bạn có thể thực hiện điều tương tự với bất kỳ ai mà bạn biết rõ, hoặc đang dần biết rõ và điều này sẽ mang đến cho bạn sự nhẹ nhõm khi biết tính cách của các bạn giống – hay khác – nhau như thế nào. Không có tính cách nào là đúng hay sai, chỉ có tính cách của bạn hòa hợp với tính cách của người khác như thế nào. Ở vị trí cao hay thấp hoặc lưng chừng trong các khía cạnh của mô hình 5 điểm lớn cũng không có gì là tốt hay xấu, nhưng ta thường thích hay không thích ai đó vì mức độ cực đoan của họ so với ta.

### **Mô hình 5 điểm lớn**

THẤP

CAO

CỖI MỞ thực tế, truyền thống, thích thói sẵn sàng trải nghiệm, tò mò học quen, hoài nghi, lý trí, tránh né hỏi, sáng tạo, giàu trí tưởng những điều mới tượng, ưa mạo hiểm, sâu sắc

TẬN thoải mái về các tiêu chuẩn, dễ kỷ luật, năng suất, có tổ chức,  
TÂM tính, có thể vô tâm, không gò có trách nhiệm, nghiêm túc, tự

bó, dễ say mê

định hướng, kỹ lưỡng, có thể  
thích kiểm soát

HƯỚNG thích ở một mình, ngưỡng chan hòa, nhiệt huyết, năng  
NGOẠI ngừng, kín đáo, được tiếp thêm động, tìm kiếm sự khác lạ, được  
năng lượng khi ở một mình, tiếp thêm năng lượng khi tương  
lặng lẽ, độc lập, cần trọng, xa tác với người khác, nói nhiều  
cách

ĐỂ bất hợp tác, phản kháng, nghi hợp tác, tử tế, trù mẫn, thân  
CHỊU ngờ, khó hiểu được người khác thiện, hay động lòng trắc ẩn,  
đáng tin cậy, dễ phục tùng, thấu  
hiểu

XÚC không dễ bị bực mình, chắc chắn thẳng, buồn rầu, lo lắng,  
CẢM chẵn, đánh giá sự việc dựa trên nhạy cảm, dễ buồn phiền, lo  
bề nổi, dễ xúc động quá mức      lắng quá mức, nhanh thấy mặt  
tiêu cực

Theo tôi biết Eli không tiệt tòng quá nhiều. Cũng chẳng có vẻ gì là bạn gái của Eli đang bị trầm cảm. Đôi khi điều duy nhất không ổn ở người khác chính là việc người đó không phù hợp với tính cách của bạn.

Từ những gì chúng ta đã biết trong chương này, có thể thấy rằng Eli rất năng động và thích tiếp cận. Anh thường có tâm trạng tốt và thích những câu chuyện ồn ào nhưng lại không quan tâm đến ràng buộc thời gian hay nếp sống. Điều này cho tôi thấy Eli nằm ở phía tương đối cao trong phần Cởi mở và Hướng ngoại nhưng hơi thấp về phần Tận tâm và Xúc cảm.

Chúng ta chỉ có thể thấy bạn gái Eli thông qua cách nhìn của anh ấy, nhưng anh đã miêu tả cô là một người khá tương phản với anh, luôn thu mình lại và có trách nhiệm. Cô cần một khoảng thời gian để làm quen với những tình huống mới, nhưng một khi đã bắt đầu một việc gì đó, cô sẽ rất tập

trung và hướng đến mục tiêu. Dường như cô hoàn toàn đối lập với Eli, thấp trong phần Cởi mở và Hướng ngoại nhưng lại cao trong phần Tận tâm và Xúc Cảm. May mắn là vị trí trong phần Dễ chịu của Eli và bạn gái đều có vẻ khá cao, có lẽ đây là lý do vì sao họ đã ở bên nhau được lâu đến vậy.

Eli và bạn gái không hiểu nhau. Họ bị dẫn dắt đến chỗ suy nghĩ rằng mình thích hợp với đối phương chỉ vì họ có nhiều điểm tương đồng rõ ràng. Họ cảm thấy hoang mang khi tính cách khác biệt của hai người liên tục xung khắc. Không biết phải làm thế nào, mỗi người đều hy vọng người kia sẽ thay đổi. Cả hai hình dung rằng họ có thể trở nên tương đồng hơn khi ở bên nhau lâu hơn, nhưng không hề có bằng chứng về sự dung hoà tính cách qua thời gian.

Đôi khi các cặp đôi đang hẹn hò hoặc đã kết hôn quyết định chia tay vì nhiều thứ thay đổi – ai đó lừa dối hoặc ai đó phải dọn đi – nhưng thường mọi người chia tay vì không có gì thay đổi. Khi hồi tưởng lại, các cặp đôi thường nói rằng những điểm khác biệt của cả hai đã luôn tồn tại ngay từ ban đầu.

Và nếu như bạn cam kết với ai đó, nhiều khả năng là bạn sẽ chọn một người giống mình theo những cách thuận tiện cho bạn. Nhưng các mối quan hệ lâu dài không thể tránh khỏi trở nên bất tiện. Nhà tâm lý học Daniel Gilbert gọi đây là “cửa ngõ đến với nhiệm vụ gian khó” vì chúng mở ra cánh cửa tới những khoản nợ bất động sản, con cái và những thứ tương tự như thế. Tính cách cho thấy bạn và bạn đời sẽ trải qua những tháng ngày vui buồn cùng nhau như thế nào.

5 điểm lớn của hai người sẽ không khớp nhau một cách chính xác, dĩ nhiên là vậy, nhưng tính cách của hai người càng giống nhau thì mọi việc có thể sẽ diễn ra càng suôn sẻ. Và trên hết, bạn có thể chẳng hề giống người bạn yêu, nhưng bằng cách biết một chút gì đó về tính cách của anh ấy hay cô ấy, bạn sẽ có thể hiểu hơn lý do tại sao anh ấy hay cô ấy lại làm những việc rất

khác biệt (hay trái ý) so với bạn. Đó là một bước tiến dài để kết nối những điểm khác biệt giữa hai người và điều này cũng quan trọng không kém.

\* \* \*

“Bạn trai tôi để một chiếc nhẫn đính hôn trong ngăn kéo tại căn hộ của anh ấy.” Courtney bảo với tôi trong lần gặp đầu tiên tại văn phòng. “Tôi 28 tuổi rồi và tôi muốn kết hôn. Tôi nghĩ thế. Nhưng tôi cảm thấy mình đang lẩn trốn, né tránh những thời điểm mà anh ấy có thể cầu hôn, vì tôi không biết liệu mình có muốn đồng ý hay không.”

“Ồ?” Tôi nói và ngồi thẳng dậy trong ghế của mình, vui mừng vì cuộc trò chuyện này đang diễn ra trước đám cưới. “Cô có biết tại sao lại vậy không?”

Trong khoảng 5 phút, Courtney chỉ ra những điểm tốt về Matt: Anh rất tận tâm với cô, có một công việc tử tế là chuyên gia vi trùng học, đẹp trai, nhân hậu, đồng điệu với cô về mặt sinh lý, làm việc chăm chỉ để cô vui lòng và yêu cô. Courtney thích được ở bên Matt, anh khiến cô hạnh phúc và cô yêu anh.

Rồi, trong vài buổi trị liệu tiếp theo, tôi được nghe những điểm xấu về Matt: Có lẽ anh không đủ cao. Đôi khi anh không đủ hài hước tại các bữa tiệc. Anh không thích nói nhiều về cuộc sống như cô. Anh không tặng cô hoa huệ tây vào ngày sinh nhật cô dù cô bạn thân nhất của cô đã dặn trước với anh điều đó. Anh không phải là người ăn vận đẹp nhất. Mẹ anh không ngừng gửi cho hai người những cuốn sổ cắt dán cổ lỗ sĩ đầy những tấm ảnh trên mạng của Matt và Courtney mà bà tìm thấy.

Courtney có điệu bộ cầu khẩn trong suốt những câu chuyện của cô, nhưng tôi để ý thấy những lời than phiền của cô không thuyết phục được mình. Sau vài tuần, tôi nói, “Courtney à, tôi thấy bối rối. Tôi đã lắng nghe cô rất chăm chú được một thời gian và rõ ràng cô có vẻ lo lắng và căng thẳng.



Nhưng tôi cứ tự hỏi, ‘Chúng ta có đang bàn về những xung khắc mang tính nền tảng giữa hai người không, hay phải chăng cô đang không để cho mình và Matt được khác biệt?’”

Courtney ngẩng đầu lên. Có thể câu hỏi của tôi đã khiến cô ngạc nhiên.

“Nhưng những quyển sổ cắt dán sến súa đó, làm ơn đi!” Courtney nói thêm, chờ đợi tôi bật ra tràng cười mà dường như cô thường nhận được.

“Cặp đôi trẻ nào mà chẳng có một tủ đầy những thứ linh tinh nhằm nhí từ bà con họ hàng?” Tôi chân thành hỏi cô.

Sự căng thẳng của Courtney đối với Matt – và với tôi – tăng lên. Một cuốn sách chưa đọc đã ở trên tủ đầu giường của Matt hàng tháng trời; điều đó nghĩa là gì? Anh không thích hoạt động ngoài trời; lẽ anh không đủ khỏe mạnh thì sao? Đồng thời, cô nhận ra mình không thích cách tôi bắt đầu các buổi trị liệu bằng sự im lặng và chiếc khăn cưới của tôi khiến cô tự hỏi không biết tôi có quá bảo thủ để có thể hiểu được quan điểm của cô hay không.

Có lẽ cô cần một người bạn trai mới và một bác sĩ tâm lý mới, Courtney nói. Có lẽ vậy, tôi thừa nhận. Nhưng tôi thấy Matt không có vẻ gì là tệ đến mức như cô miêu tả về anh. Trên thực tế, khi cô không bận bới lông tìm vết những lỗi lầm của anh thì thời gian họ ở bên nhau thực ra nghe rất tuyệt.

Khi lắng nghe Courtney, tôi dành thời gian suy nghĩ về 5 điểm lớn và các mối quan hệ tình cảm. Tuy nhiên, thay vì tự hỏi liệu sự tương đồng giữa cô và Matt có đủ để tương thích với nhau một cách hợp lý hay không (có vẻ là có), thì tôi lại cứ nghĩ về một kết quả nghiên cứu thiết thực hơn rằng: vị trí trên đỉnh cao của phân khu Xúc Cảm rất độc hại đối với các mối quan hệ.

Xúc cảm, xu hướng trở nên lo âu, căng thẳng, hay phê phán và buồn rầu, có thể dự đoán việc tan rã và bất hạnh trong mỗi quan hệ tốt hơn rất nhiều lần so với sự xung khắc trong tính cách. Tuy điểm tính cách tương đồng có thể

giúp các năm tháng trôi qua êm thấm, nhưng bất kỳ hai cá nhân nào cũng sẽ khác nhau về cái này hay cái khác. Cách ta phản ứng với những khác biệt này có thể quan trọng hơn chính bản thân các khác biệt ấy. Đối với người có vị trí cao trong phần Xúc cảm, sự khác biệt sẽ được nhìn nhận dưới ánh sáng tiêu cực. Sự lo âu và đánh giá về các khác biệt này sẽ dẫn đến sự chỉ trích và khinh miệt, hai sát thủ hàng đầu của mọi mối quan hệ.

Đôi khi Courtney mang đến các buổi hẹn trị liệu những e-mail từ người bạn thân nhất, ví dụ như một e-mail bảo cô là “Hãy chạy, đừng đi” và một bức khác nói cô hãy từ chối chấp nhận ổn định với Matt.

“Cô không phải cưới Matt, nhưng nếu như cô cưới anh ấy thì sao có thể coi đó là chấp nhận được?”

“Bởi vì anh ấy không nhớ mua tặng tôi hoa huệ tây. Anh ấy không buồn đọc báo! Ý tôi là điều đó cho thấy có điều gì về trí tuệ của anh ấy.”

“Tôi nghĩ là anh ấy khá thành công với vai trò là một chuyên gia vi trùng học. Chẳng phải điều này đã cho thấy trí tuệ của anh ấy rồi sao?”

Courney phớt lờ tôi và tiếp tục nói. “Kể cả vậy. Bạn tôi nói chuyện anh ấy không tặng hoa là một dấu hiệu xấu.”

“Cô bạn này của cô đã kết hôn chưa?” Tôi hỏi.

“Chưa,” Courtney trả lời.

Tôi liên tưởng đến một câu chuyện của chính mình.

Tôi sinh mổ em bé đầu lòng sau khi chuyển dạ sớm khoảng ba ngày. Khi mọi việc xong xuôi, các bác sĩ bảo tôi hãy ôm ấp đứa bé và bấm nút để lấy thuốc giảm đau; tôi sẽ không ăn được trong khoảng một ngày. Sau đó, họ bảo chồng tôi có thể đi kiếm gì đó để ăn. Một lát sau, anh ấy quay trở lại phòng bệnh với một miếng pizza, một lon bia, một chiếc bánh quy sô cô la

và một cái bánh mì sandwich kẹp kem. Khi vừa nhìn thấy đồng thức ăn của anh ấy, tôi đã muốn hét toáng lên.

Dì tôi, khi đó ở bệnh viện để giúp tôi chăm sóc đứa bé, nhanh chóng đuổi chồng tôi ra khỏi phòng và kêu anh đến căng tin. Khi dì quay trở lại, tôi bắt đầu lên án anh. Tôi sẽ không bao giờ đến thăm bệnh nhân trong bệnh viện và ăn bữa trưa ngon lành trong khi người bệnh phải ngồi đó nhìn mà không thể ăn. Chắc chắn điều này nghĩa là cuộc đời tôi đang thay đổi vì đứa bé mới sinh trong khi cuộc đời anh vẫn vậy.

Dì lắng nghe tôi cảm rằm một lúc. Sau đó, dì nhẹ nhàng nói, “Meg này, dì nghĩ các tiêu chuẩn của cháu quá cao.”

“Còn các tiêu chuẩn của dì thì quá thấp!” Tôi phản bác lại, nghĩ đến những đêm dì phải nấu bữa tối cho bác trước khi ra ngoài ăn cùng bạn bè, hay những lúc bác tôi ngồi đọc sách trong khi dì tắt tả ngược xuôi. Dì đang phản bội mình, tôi nghĩ vậy.

Nhiều năm sau, tôi hiểu ra rằng cả hai chúng tôi đều đã đúng. Dì tôi thuộc về một thế hệ khác và dì đã chấp nhận sự phân chia lao động mà chắc chắn sẽ không phù hợp với tôi. Nhưng tôi đã không công bằng với chồng mình. Anh ấy cũng đã thức suốt 72 tiếng đồng hồ. Anh đã đứng bên cạnh tôi suốt lúc tôi trở dạ cũng như khi phẫu thuật. Anh đã lo lắng cho sức khỏe của vợ và con trong nhiều ngày. Bác sĩ bảo anh đi ăn và anh đã nhanh chóng mang đồ ăn của mình quay lại phòng bệnh để có thể ở bên tôi. (Và hoa đã được gửi đến ngay sau khi anh bị đuổi sang khu căng tin.)

Giờ đây, tôi đổ lỗi về lối cư xử tệ hại của mình đối với chồng (và với dì tôi) cho sự đau đớn, kiệt sức và cho việc tôi đã không nhận ra rằng chồng tôi và tôi phản ứng trước căng thẳng theo những cách khác nhau. Anh xoa dịu bản thân bằng cách ăn những thứ ngon lành vì anh có thể ăn. Tôi nổi giận vì mình không thể ăn. Chỉ vậy thôi.

Tôi nói với Courtney, “Tôi đang nghĩ về tất cả những gì bạn nói, với tư cách là một nhà trị liệu tâm lý nắm rõ các nghiên cứu khoa học và cũng là một phụ nữ đã kết hôn hiểu rõ hôn nhân là thế nào. Tôi không chắc những bông huệ tây và những buổi dốc bầu tâm sự sẽ có vai trò thế nào đối với mối quan hệ của cô trong 10 năm tới. Chẳng bao lâu nữa cuộc đời sẽ bắt đầu và cô có thể sẽ quá bận rộn và có thể thậm chí là quá hạnh phúc, nên không thể dành thời gian phân tích mổ xẻ nó nữa.”

“Hy vọng là vậy,” cô bật cười.

“Tôi nghĩ là rất dễ để tập hợp quanh mình những người bạn giống mình. Là một nhóm, ta có thể cho rằng mọi người khác đều đang làm sai. Bạn bè có thể tạo nên một hội phê phán trong đó các điểm khác biệt bị coi là nhược điểm.”

“Đúng...”

“Nhưng đôi khi điểm khác biệt chỉ đơn thuần là điểm khác biệt. Thậm chí, chúng còn có thể là các điểm mạnh.”

Nghiên cứu về các cuộc hôn nhân lâu dài chỉ ra rằng những gì ta cần trong một cuộc hôn nhân sẽ luôn thay đổi theo thời gian. Nhiệm vụ của cặp đôi trẻ là xây dựng nên một tầm nhìn chung và một cuộc đời chung. Khi đây là nghĩa vụ, các điểm tương đồng cho cảm giác hợp lý và yên tâm, còn các điểm khác biệt khiến ta cảm thấy bị đe dọa. Từ khi ta chạm mốc 40 tuổi trở đi, khi công việc, con cái, nhà cửa, họ hàng và mối quan hệ cộng đồng đều trở thành ưu tiên, thì hôn nhân thường sẽ ít xoay quanh mối quan hệ của hai người hơn. Khi các cặp đôi phải vượt qua những bữa ăn tối và những buổi cuối tuần cùng họ hàng thì việc có các kỹ năng và sở thích khác nhau có thể hữu ích. Sự khác biệt có thể giúp cuộc sống luôn tươi mới.

“Vậy là cô đang bảo tôi không nên quá kén chọn.”

“Tôi đang thách thức cô kén chọn những thứ có thể sẽ quan trọng trong 20 năm nữa, chẳng hạn như các khác biệt lớn trong giá trị sống, mục đích sống hay tính cách – hay việc liệu hai người có yêu nhau không. Nhưng những điểm khác biệt mà cô đang than phiền giống như các mâu thuẫn hàng ngày vốn là một phần của bất kỳ mối quan hệ thực sự nào.”

“Nhưng đó chính là vấn đề. Làm sao tôi biết được liệu mối quan hệ của mình khó khăn vì nó sai lầm hay vì nó thực tế?”

“Cô sẽ chẳng bao giờ biết chắc chắn được. Đây là lý do vì sao hôn nhân là sự cam kết, chứ không phải là sự cam đoan.”

“Vậy làm thế nào tôi có thể chọn được ai đó?”

“Cũng như cách cô đưa ra bất kỳ quyết định nào thôi. Cô cân nhắc bằng chứng và lắng nghe chính mình. Mẹo dành cho cô là hãy chỉ lắng nghe những gì có giá trị thật sự, chứ đừng lắng nghe tất cả mọi chi tiết nhỏ nhất khiến cô bất mãn hay lo lắng.”

“Được.”

“Sẽ luôn có những điểm khác biệt về mặt nào đó, nói một cách thống kê là thế, nhưng đó không phải là điều sẽ giết chết mối quan hệ. Mấu chốt là bạn sẽ làm gì với những điểm khác biệt đó. Bạn có biết những điểm khác biệt này sẽ dẫn đến đâu không? Bạn có từng nghĩ về việc chúng sẽ ảnh hưởng tới cuộc đời bạn như thế nào không? Bạn đã chuẩn bị để gắn kết hay thậm chí là chấp nhận chúng chưa?”

“Những câu hỏi này làm tôi rất căng thẳng.”

“Thế thì chúng ta hãy đặt vài câu hỏi khác. Giả sử cô và Matt chia tay nhau. Điều gì sẽ xảy ra nếu nửa kia hoàn hảo của cô không hề tồn tại?”

“Một câu hỏi hợp lý.”

“Để tiếp tục thẳng thắn, hãy thử đặt câu hỏi này theo một cách khác. Giả sử cô tiếp tục tìm kiếm và tìm thấy nửa kia hoàn hảo của mình. Điều gì sẽ xảy ra nếu cô có một đứa con gái hay con trai không hề hoàn hảo và sẽ không làm mọi việc như cô đang làm? Cô lại tiếp tục chỉ trích và khinh miệt chẳng?”

Courtney chen vào một câu đùa. “Trường hợp đó – hoặc như hôm trước tôi đã nghĩ thoáng qua về việc nhận nuôi một đứa con để tôi có thể tìm thấy nửa kia hoàn hảo của mình trong một đứa trẻ.”

Tôi không cười. Tôi đã làm việc với quá nhiều đứa trẻ lớn lên trong sự chỉ trích và khinh miệt rồi.

Courtney đã bị chấn thương đầu gối khá nặng khi chạy bộ. Hai tháng sau, cô khập khiễng chống nạng đến văn phòng tôi và thỏ thẻ, “Tôi nghĩ là có lẽ tôi muốn cưới Matt”.

“Ồ thật sao?” Tôi ngạc nhiên nói.

“Đúng thế. Tôi đã có nhiều thời gian để suy nghĩ kỹ. Thời gian vừa qua Matt thật tuyệt vời. Anh xin nghỉ phép và đẩy xe đưa tôi đến mọi cuộc hẹn bác sĩ và phẫu thuật. Và chúng tôi đã có vài buổi nói chuyện thật sự chân thành trong thời gian này.”

“Thật tuyệt!”

“Buổi nói chuyện quan trọng nhất diễn ra sau khi bạn thân tôi gửi đến một bó hoa huệ tây lớn. Tôi đã không vui vì Matt không làm điều gì tương tự như thế. Anh nổi giận và chỉ ra rằng cô ấy thậm chí còn chưa hề ghé qua nhà tôi để giúp đỡ trong khi anh đã làm mọi thứ có thể để chăm sóc tôi. Tôi nhận ra rằng Matt đã đúng. Anh đã làm mọi thứ cho tôi mà không hề than phiền. Tôi nhận ra rằng tôi chính là kẻ hay than vãn và thậm chí anh cũng chẳng hề than phiền về điều đó.”

“Chà.”

“Tôi bảo anh là tôi đã thấy chiếc nhẫn đính hôn trong ngăn kéo của anh và tôi nghĩ là có lẽ tôi muốn kết hôn nhưng tôi cần thêm chút thời gian nữa. Anh ấy bảo muốn làm tôi bất ngờ và sẽ ngỏ lời khi tôi không ngờ đến, nhưng cuối cùng chúng tôi đã đồng ý là sẽ chờ một năm nữa.”

“Và một năm đó là để làm gì?”

“Tôi muốn dùng khoảng thời gian này để thật sự nhìn lại mối quan hệ với Matt và nhìn lại chính mình.”

“Tôi hiểu,” tôi nói.

“Tôi đã đến trị liệu tâm lý vì tôi đã nghĩ rằng Matt là người cần phải thay đổi khi chúng tôi lấy nhau. Giờ tôi hiểu ra rằng, dù tôi có quyết định lấy Matt hay không thì vẫn có những điểm tôi cần phải thay đổi về bản thân mình. Tôi cần phải kiểm soát được cảm xúc của mình. Nhưng nếu tôi không thể thay đổi thì sao? Nếu như đã quá muộn để tôi thay đổi thì sao?”

Courtney đang nhận ra rằng tính cách mới là thách thức thật sự của cô, rằng đó là nhiệm vụ cô phải thực hiện trong quá trình trị liệu tâm lý này. “Vẫn chưa phải là quá muộn,” tôi nói. “Nhưng, bất kể là điều gì cô muốn thay đổi ở bản thân thì bây giờ chính là lúc để cô thay đổi.”

# Phần III. Trí não và cơ thể

## Nghĩ tới tương lai

*Bạn chỉ có thể hiểu về cuộc đời khi nhìn lại, nhưng phải sống hướng về phía trước.*

— Soren Kierkegaard, triết gia

*Càng động não nhiều, não bạn càng phát triển.*

— George A. Dorsey, nhà nhân chủng học

Vào năm 1848, Phineas Gage là một công nhân đường sắt 25 tuổi, đang xây nền cho tuyến đường sắt Rutland & Burlington ở Vermont. Vào thứ Tư ngày 13 tháng 9 năm đó, anh và đồng nghiệp đang phá dỡ phần đá bề mặt nổi lên để tạo mặt phẳng cho đường ray. Công việc của Gage là khoan hố trên đá, lấp đầy thuốc nổ vào hố, cho thêm cát và dùng thanh sắt đầm để nén cát và thuốc nổ. Sau đó, kíp nổ sẽ được khai hỏa để phá đá. Thanh sắt đầm dài 0,9m, đầu rộng 2,5cm, đầu thuôn khoảng hơn 6,3mm.

4 giờ 30 phút chiều hôm đó, Phineas Gage khoan một cái hố và cho thuốc nổ vào. Riêng cái hố này, anh quên đổ cát vào. Khi anh dùng gậy sắt để nén thuốc nổ xuống, tia lửa từ cây gậy đập vào tảng đá kích nổ thuốc nổ, tạo nên một vụ nổ làm bắn cây gậy khỏi tay Gage và đâm xuyên qua đầu anh. Đầu nhọn của cây gậy đâm ngay dưới xương má trái. Nó xuyên qua hố mắt trái và đi qua đỉnh sọ của anh.

Sau tai nạn, Phineas Gage ổn – và không ổn. Trước sự ngạc nhiên của đồng nghiệp, anh sống sót và có thể nói chuyện. Anh ngồi thẳng trên một chiếc xe bò đến thị trấn gần nhất và chào bác sĩ bằng câu “Bác sĩ, hẳn thể này đã đủ nghiêm trọng rồi nhỉ.” Dù vào giữa những năm 1800, các nhà khoa học



chưa hiểu rõ về cách làm việc của bộ não, nhưng nói chung họ biết nó là trung tâm của sự sống và chuyển động. Nhưng với trường hợp của Phineas Gage, anh vẫn có thể đi lại và nói chuyện với một cái lỗ xuyên qua đầu. Sau một thời gian, Gage được các bác sĩ tại Harvard khám. Sau đó, anh đi đến New York và quanh New England, nơi anh kể câu chuyện của mình và để những người tò mò được thấy anh.

Thời gian trôi qua và rõ ràng là không phải mọi chuyện đều ổn với Phineas Gage. Mọi người quanh anh quá ấn tượng vì anh vẫn còn sống nên phải mất một thời gian mới nhận ra rằng anh không còn hành động giống bản thân mình nữa. Trước vụ tai nạn, anh từng được bạn bè “vô cùng yêu quý”, là một công nhân “làm việc hiệu quả và có khả năng”, “có thói quen điều độ” và “tâm trí ổn định.” Sau vụ tai nạn, anh đột nhiên do dự trước những kế hoạch cho tương lai. Giờ đây, Phineas Gage nói và làm những gì mình muốn mà không quan tâm đến ai khác hay hậu quả. Bác sĩ của anh kết luận rằng “sự cân bằng giữa phần con và phần người của anh có vẻ như đã bị phá hủy.” Bạn bè và gia đình nói rằng anh đã thay đổi đến mức anh “không còn là Gage nữa.”

Tình trạng của Gage cho thấy rằng, dù phần phía trước của bộ não có thể không liên quan đến việc ta có sống và thở, nhưng nó có liên quan nhiều đến những hành động của chúng ta. Phải hơn 100 năm sau, các nhà khoa học mới hiểu được lý do.

Sau tai nạn của Gage, các nhà khoa học nhanh chóng tìm cách phác họa não bộ. Khó mà nghiên cứu trên cơ thể người, vì vậy nên như trong trường hợp của Phineas Gage, các bác sĩ phải dựa vào các vết thương và căn bệnh mà họ quan sát được. Mọi chuyện thay đổi vào những năm 1970 khi công nghệ chụp cộng hưởng từ (MRI) và sau đó là cộng hưởng từ chức năng (fMRI) cho phép các bác sĩ quan sát não bộ trong cơ thể. Một loạt các công nghệ mới giờ đây có thể đo hoạt động não bộ của trẻ em và người trưởng thành.

Điều này đã cho phép các nhà nghiên cứu tìm hiểu rõ hơn cách hoạt động của bộ não.

Giờ đây, chúng ta đã biết rằng não bộ phát triển từ dưới lên lên và từ đằng sau ra đằng trước. Thứ tự này phản ánh thời kỳ tiến hóa của từng khu vực trong não bộ. Những phần xa xưa nhất của não bộ – những vùng não đã xuất hiện từ thời tổ tiên xa xưa và các động vật họ hàng – phát triển đầu tiên, tại phần đáy của não bộ gần xương sống. Chúng điều khiển hô hấp, các giác quan, cảm xúc, tình dục, khoái cảm, giấc ngủ, cảm giác đói và khát, hay nói cách khác là “thiên hướng động vật” còn nguyên vẹn sau khi Phineas Gage bị thương. Có thể nói, những vùng này được coi là phần não bộ cảm xúc.

Phần phía trước của não bộ – theo cả nghĩa đen và nghĩa bóng – là thùy não trước, nằm ngay sau trán. Đây là vùng não mới tiến hóa gần đây nhất của loài người và cũng là vùng não trưởng thành sau cùng của mỗi người. Với biệt danh là “trung tâm chức năng điều hành” và “vị trí của nền văn minh,” thùy não trước là nơi đưa ra những nhận định và lý lẽ. Đó là nơi các suy nghĩ lý trí cân bằng và điều tiết cảm giác và sự bốc đồng của phần não bộ cảm xúc.

Là vùng não xử lý tính khả thi và thời gian, thùy não trước cũng là nơi chúng ta xử lý những gì không chắc chắn. Nó cho phép chúng ta không chỉ nghĩ về hiện tại mà còn về tương lai. Đó là nơi chúng ta tìm lại cảm xúc đủ lâu để dự đoán hệ quả có thể xảy ra từ các hành động của mình và dựa vào đó để lên kế hoạch cho ngày mai, dù không kết quả nào là chắc chắn và tương lai là không thể đoán định. Vùng não trước là nơi chúng ta suy nghĩ về tương lai.

Hãy xem xét những bệnh nhân ở thế kỷ XX và XXI có thùy não trước bị tổn thương, đã có những bài viết về vài trường hợp được biết đến rộng rãi. Điều nổi bật ở những bệnh nhân này là mặc dù trí tuệ của họ không thay đổi và khả năng xử lý các vấn đề cụ thể không bị ảnh hưởng, nhưng họ cho

thấy sự thiếu hụt đáng kể trong việc đưa ra các quyết định mang tính cá nhân và xã hội. Họ lựa chọn bạn bè, bạn đời và các hành động trái ngược với lợi ích của bản thân. Họ khó nhìn ra những bước cụ thể để đạt được một mục tiêu trừu tượng. Họ gặp vấn đề trong việc lên kế hoạch cho tương lai.

Dĩ nhiên là tình trạng này nghe có vẻ quen thuộc. Những tiến bộ hiện đại và những bệnh nhân gần đây đã giải đáp phần lớn bí mật về Phineas Gage. Vào giữa những năm 1800, khó mà tưởng tượng được việc ai đó bị tổn thương não mà vẫn còn sống để kể về nó và rằng người này có thể làm một số việc nhất định nhưng các việc khác lại không. Giờ chúng ta đã hiểu rằng Phineas Gage thay đổi từ người thận trọng thành khinh suất, từ có mục tiêu thành hay dao động, bởi cây gậy đầm đã xuyên một lỗ qua thùy não trước của anh.

Những người trong độ tuổi 20 không có lý do gì để quan tâm đến Phineas Gage và thùy não trước nếu không có các nhà nghiên cứu ở Phòng nghiên cứu Kỹ thuật Hình ảnh thần kinh tại UCLA. Qua chụp cộng hưởng từ MRI cho những thanh thiếu niên khỏe mạnh ở tuổi độ 20, giờ chúng ta biết rằng trong giai đoạn này, vùng não biểu lộ tình cảm và tìm kiếm niềm vui đã sẵn sàng, trong khi thùy não trước để suy nghĩ về tương lai vẫn đang trong quá trình phát triển.

Dĩ nhiên những người trong độ tuổi 20 không bị tổn thương về não bộ, nhưng do thùy não trước vẫn đang phát triển nên họ có thể ở tình trạng mà các nhà tâm lý học gọi là “thất thường”. Nhiều khách hàng của tôi thấy bối rối vì họ đã theo học những trường đại học tốt, nhưng lại không biết cách bắt đầu sự nghiệp mà họ mong muốn. Hoặc họ không hiểu tại sao mình là sinh viên tiêu biểu nhưng lại không quyết định được nên hẹn hò với ai và vì sao. Hoặc họ cảm thấy mình giống như đồ giả bởi họ kiếm được công việc tốt nhưng không thể bình tĩnh khi làm việc. Hoặc họ không thể hiểu được tại sao những người bạn đồng lứa không bằng mình khi đi học lại tiến nhanh hơn họ khi vào đời.

Có các bộ kỹ năng khác nhau.

Thông minh khi đi học nghĩa thể hiện ở chỗ bạn giải quyết tốt đến đâu các vấn đề có câu trả lời đúng và giới hạn thời gian rõ ràng. Một người trưởng thành biết suy nghĩ về tương lai thể hiện ở chỗ bạn có thể suy nghĩ và hành động một cách điềm tĩnh ngay cả (và đặc biệt) khi ở trong các tình huống không chắc chắn. Thùy não trước không chỉ cho phép chúng ta bình tĩnh giải quyết vấn đề mà chính xác rằng ta nên làm gì với cuộc đời mình. Những vấn đề khó xử của người trưởng thành – nên chọn công việc nào, sống ở đâu, yêu ai, hay khi nào nên lập gia đình – không có câu trả lời đúng. Thùy não trước là nơi chúng ta vượt lên trên cuộc tìm kiếm vô ích những giải pháp trắng đen rõ ràng khi học cách chịu đựng – và lựa chọn giải pháp – dung hòa tốt hơn cả.

Thùy não trước phát triển muộn có vẻ là một lý do tốt để trì hoãn hành động, chờ đợi cho đến năm 30 tuổi để bắt đầu cuộc sống. Một bài báo gần đây thậm chí còn khuyến khích rằng não bộ của những người trong độ tuổi 20 nên được bồi dưỡng đặc biệt. Nhưng đơn giản hóa độ tuổi 20 không phải là hướng đi đúng đắn.

Suy nghĩ cho tương lai không phụ thuộc vào tuổi tác. Nó đến từ thực hành và kinh nghiệm. Đó là lý do một số người mới 22 tuổi đã rất tự chủ, là kiểu người hướng đến tương lai, đã biết cách đối mặt với những bấp bênh, trong khi một số người đã bước sang tuổi 34 nhưng vẫn có những suy nghĩ lộn xộn. Để hiểu được vì sao con người lại phát triển khác nhau đến vậy, ta cần tìm hiểu phần còn lại của câu chuyện về Phineas Gage.

Cuộc đời sau tai nạn của Phineas Gage đã bị phóng đại phần nhiều. Trong các sách giáo khoa, ông thường được khắc họa là một kẻ thất bại hay một kẻ điên rồ đã chạy trốn và gia nhập gánh xiếc, không bao giờ có được một cuộc đời bình thường. Gage thực sự đã trưng bày cây gậy đâm – và chính bản thân ông – trong một thời gian ngắn tại Bảo tàng Mỹ Barnum. Nhưng điều quan trọng hơn và ít được biết đến hơn là trước khi chết, sau một loạt

các cơn tai biến gần 12 năm sau tai nạn, Gage đã lái xe ngựa nhiều năm trời ở New Hampshire và Chile. Để làm công việc này, ông dậy sớm và chuẩn bị sẵn sàng. Ông chuẩn bị ngựa và xe để khởi hành vào 4 giờ sáng hàng ngày. Ông chở khách hàng giờ qua những con đường gồ ghề. Điều này trái ngược với thông tin rằng Gage trở thành một kẻ lười biếng, bốc đồng trong suốt phần đời còn lại của mình.

Nhà sử học Malcolm Macmillan đưa ra giả thiết rằng Phineas Gage đã hưởng lợi từ một kiểu “hồi phục xã hội.” Công việc hàng ngày của một người đánh xe khiến thùy não trước của Gage học lại nhiều kỹ năng bị tổn thương trong tai nạn. Những trải nghiệm của ông ngày qua ngày đã cho phép Gage một lần nữa lại có thể suy nghĩ một cách cá nhân và xã hội đồng thời một lần nữa có thể suy tính về tương lai.

Vì vậy, Phineas Gage đã cung cấp cho các bác sĩ không chỉ một số thông tin sớm nhất về các vùng chức năng của não bộ, mà còn cả một trong số những bằng chứng sớm nhất về tính linh hoạt của não bộ. Sự hồi phục xã hội của Gage và vô số những nghiên cứu sau đó về não bộ, cho thấy não bộ thay đổi để đáp ứng môi trường. Điều này đặc biệt đúng ở độ tuổi 20 khi não bộ hoàn thành quá trình phát triển thứ hai – và cũng là cuối cùng – của mình.

Khi ta đến độ tuổi 20, não bộ đã ở mức lớn nhất có thể, nhưng nó vẫn đang hoàn thiện mạng lưới liên kết của mình. Sự trao đổi thông tin trong não bộ được thực hiện ở cấp tế bào nơ-ron thần kinh và não bộ có khoảng 100 tỷ nơ-ron, mỗi nơ-ron có thể tạo nên hàng nghìn liên kết khác nhau. Tốc độ và sự hiệu quả quan trọng hơn cả và là kết quả giành được một cách khó khăn sau hai giai đoạn phát triển quan trọng.

Trong 18 tháng đầu tiên của cuộc đời, não bộ trải qua giai đoạn phát triển mạnh đầu tiên, sản sinh ra nhiều nơ-ron thần kinh hơn là mức nó có thể sử dụng. Não của trẻ sơ sinh chuẩn bị nhiều hơn mức cần thiết, sẵn sàng cho bất cứ điều gì cuộc sống mang lại, chẳng hạn như nói được bất kỳ ngôn ngữ

nào trong tâm nghe được. Đây là cách chúng ta phát triển từ một đứa trẻ 1 tuổi hiểu chưa đến 100 từ thành đứa trẻ 6 tuổi biết hơn 10.000 từ.

Nhưng chính việc sản xuất dư thừa nơ-ron thần kinh này cũng tạo ra một mạng lưới quá đông đúc, dẫn đến việc thiếu khả năng nhận thức, khó có khả năng thích ứng. Đó là lý do những đứa trẻ non nớt mới đang chập chững này khó xâu chuỗi được các từ lại thành một câu và quên đi tất trước khi xỏ giày. Đây là giai đoạn đầy tiềm năng và dễ nhầm lẫn. Để mạng lưới tế bào thần kinh hiệu quả hơn, theo sau quá trình phát triển mạnh này là quá trình tinh giảm. Năm này qua năm khác, não giữ lại những nơ-ron thần kinh và mối liên kết đang được sử dụng, còn những tế bào không dùng đến sẽ bị tinh giảm, hoặc để cho tự chết đi.

Lâu nay chúng ta vẫn nghĩ rằng quá trình tinh giảm tiếp tục theo dạng đường thẳng suốt cuộc đời, trong quá trình não bộ cải thiện mạng lưới thần kinh. Nhưng vào những năm 1990, các nhà nghiên cứu tại Viện Sức khỏe Tâm thần Quốc gia Hoa Kỳ khám phá ra rằng quá trình này sẽ lặp lại vào thời kỳ quan trọng thứ hai, bắt đầu vào thời niên thiếu và chấm dứt trong những năm tuổi 20. Một lần nữa, hàng nghìn liên kết mới xuất hiện, nhanh chóng tăng khả năng học điều mới cho chúng ta. Chỉ có điều ở giai đoạn này học hỏi không còn giới hạn ở từ vựng hay tất và giày.

Phần lớn trong số hàng nghìn những liên kết mới xuất hiện trong thời niên thiếu là ở thùy não trước và một lần nữa, não bộ lại có sự chuẩn bị nhiều hơn cần thiết – nhưng lần này là để chuẩn bị cho sự bấp bênh của cuộc sống trưởng thành. Thuở thơ ấu là thời gian để học ngôn ngữ, nhưng các nhà lý luận về tiến hóa cho rằng thời kỳ quan trọng này khuyến khích chúng ta tìm hiểu về những thách thức phức tạp của tuổi trưởng thành: làm thế nào để tìm được một vị trí thích hợp, để chọn và sống với bạn đời, làm thế nào để trở thành cha/mẹ, nên tuyên bố quyền sở hữu của mình ở đâu và khi nào. Giai đoạn quan trọng cuối cùng này đang gấp rút chuẩn bị cho chúng ta đối mặt với tuổi trưởng thành.

Nhưng bằng cách nào?

Giống như cách trẻ em học bất kỳ thứ tiếng nào mà chúng được tiếp xúc trong môi trường sống, trong những năm tuổi 20 chúng ta cũng đặc biệt nhạy cảm với những gì trong tâm nghe. Nghề nghiệp ở độ tuổi 20 dạy chúng ta cách điều tiết cảm xúc và dàn xếp những tương tác xã hội phức tạp góp phần tạo nên cuộc sống trưởng thành. Làm việc và học tập ở tuổi 20 là cơ hội tốt nhất để chúng ta thu nạp những kỹ năng kỹ thuật phức tạp cần cho nhiều công việc ngày nay. Những mối quan hệ trong những năm tháng tuổi 20 giúp ta sẵn sàng với hôn nhân và các mối quan hệ tình cảm khác. Các kế hoạch trong những năm tháng tuổi 20 giúp ta nghĩ tới những năm tháng và thập kỷ trước mắt. Cách chúng ta học để đối phó với những khó khăn trong những năm tháng tuổi 20 giúp ta sẵn sàng xử lý những vấn đề liên quan đến vợ/chồng, cấp trên và con cái. Chúng ta thậm chí còn biết rằng mạng lưới xã hội rộng hơn sẽ thay đổi não bộ theo hướng tốt hơn, vì chúng đòi hỏi ta giao tiếp với nhiều người khác hơn.

Do “các nơ-ron thần kinh có phản ứng đồng bộ sẽ tăng cường độ kết nối với nhau,” những công việc chúng ta làm và công ty chúng ta chọn sẽ liên kết lại thùy não trước. Kết quả là thùy não trước sẽ là bộ phận đưa ra quyết định cho chúng ta khi ở văn phòng hay các tối thứ Bảy. Đó là mối quan hệ qua lại, công việc, tình yêu và não bộ liên kết chặt chẽ vào độ tuổi 20 để biến chúng ta thành người trưởng thành mà ta muốn trở thành vào độ tuổi 30 và sau đó.

Hoặc cũng có thể là không.

Vì độ tuổi 20 là đỉnh điểm của giai đoạn quan trọng cuối cùng này, như một bác sĩ chuyên khoa thần kinh từng nói, đó là thời điểm chứa “nhiều rủi ro và cơ hội.” Não bộ sau độ tuổi 20 dĩ nhiên vẫn còn có thể linh hoạt, nhưng khả năng là trong suốt phần đời còn lại của ta, não bộ sẽ không bao giờ mang lại vô số những liên kết mới như vậy nữa để ta có thể tận dụng. Ta có thể sẽ không bao giờ học hỏi nhanh đến vậy được nữa. Sẽ không bao giờ dễ dàng

để trở thành kiểu người mà ta mong muốn đến thế. Rủi ro là nếu chúng ta không hành động ngay bây giờ.

Theo cơ chế sử dụng hoặc để mất đi, những liên kết mới ở thùy não trước mà ta sử dụng sẽ được lưu giữ và kích thích để hoạt động nhanh hơn; những liên kết ta không sử dụng sẽ bị lãng phí qua quá trình tinh giảm. Ta trở thành những gì mình nghe, thấy và làm hàng ngày. Ta không trở thành những gì ta không nghe, không thấy và không làm hàng ngày. Trong nghiên cứu thần kinh học, đây được gọi là “sự tồn tại của những gì hoạt động nhiều nhất.”

Những người trong độ tuổi 20 khi sử dụng não bộ bằng cách bắt đầu những công việc tốt và những mối quan hệ thực sự là họ đang học thứ ngôn ngữ của người trưởng thành vào đúng thời điểm phù hợp nhất với não bộ. Trong các chương tới, chúng ta sẽ tìm hiểu xem làm thế nào họ học được cách bình tĩnh trong công việc và tình yêu vốn đem lại khả năng làm chủ và thành công. Họ học được cách sống hòa đồng và tiến bộ để sống hạnh phúc và tự tin hơn. Họ học được cách nghĩ về tương lai trước khi những thời điểm quyết định của cuộc sống đã lui vào quá khứ. Những người trong độ tuổi 20 không sử dụng não bộ sẽ bước vào tuổi 30 với cảm giác tụt hậu trong cả sự nghiệp, tình yêu và cuộc sống – và họ đã bỏ lỡ việc tận dụng cuộc sống trước mắt.

Họ rất dễ cảm thấy choáng ngợp trước sự bất định, muốn chờ đợi cơ hội cùng nhóm bạn của mình, hoặc cùng cha mẹ mình, cho đến khi não bộ tự trưởng thành và bằng cách nào đó đột nhiên biết câu trả lời chính xác cho cuộc đời mình. Nhưng đó không phải cách não bộ hoạt động. Và đó cũng không phải cách cuộc sống vận động. Bên cạnh đó, dù cho bộ não của ta có thể chờ đợi, nhưng tình yêu và công việc thì không. Độ tuổi 20 thực sự là thời điểm chúng ta cần phải bận rộn. Chính vào độ tuổi bấp bênh này ta mới cần suy xét về tương lai.



## Trấn an bản thân

*Khi thử làm một điều mới, ta không biết mình đang làm gì. Đó là thử thách lớn nhất.*

— Jeffrey Kalmik, nhà Thiết kế

*Hãy sẵn sàng để bị tấn công bởi mọi lời phê bình.*

— Samuel Johnson, nhà văn

“Về lý thuyết, những gì tôi đang làm nghe có vẻ rất tuyệt, nhưng tôi thật sự cực kỳ ghét công việc của mình.” Đó là những gì tôi thường được nghe qua điện thoại kèm với nước mắt. “Hãy nói với tôi là tôi có thể bỏ việc. Nếu biết mình có thể bỏ việc, tôi sẽ có thể chịu đựng thêm một ngày nữa. Hãy cứ nói là tôi có thể bỏ việc. Hãy nói rằng tôi sẽ không phải làm công việc này mãi mãi.”

“Chắc chắn là bạn sẽ không làm công việc này mãi mãi và dĩ nhiên là bạn có thể bỏ việc. Nhưng tôi không nghĩ là bạn nên làm vậy.”

Có tiếng sục sục.

Danielle là một khách hàng cũ của tôi. Sau khi nỗ lực với những công việc thực tập và các mối quan hệ, cô đã trở thành trợ lý cho một trong những nhân vật nổi tiếng nhất trong lĩnh vực thời sự. Trong một khoảng thời gian ngắn, cô nghĩ mình đã thành công. Vài tuần sau, cô cảm thấy tệ hơn bao giờ hết. Chúng tôi lại tiếp tục những buổi gặp mặt như trước, lần này là qua điện thoại. Cô gọi vào 8 giờ mỗi sáng thứ Hai từ New York khi cô lấy hết can đảm hướng đến văn phòng.

Công việc của Danielle là giao thoa giữa bộ phim Yêu nữ thích hàng hiệu và Entourage . Sếp quát mắng cô gần như hàng ngày, thường là do Danielle

thiếu thông suốt. Sao Danielle dám không biết rằng Ông X luôn phải được nối máy trực tiếp ngay lập tức? Và tại sao Danielle không đoán trước được rằng sếp mình sẽ bị đẩy ra khỏi khoang hạng nhất?

Tệ nhất là khi sếp của cô tự lái xe khỏi New York và bị lạc giữa Connecticut hoặc New Jersey. Ông ta sẽ gọi Danielle ở văn phòng và hét vào điện thoại, “ Tôi đang ở chỗ quái nào vậy?! ” như thể Danielle có câu trả lời khi đang ngồi ở bàn làm việc trong tâm trạng gần như hoảng loạn.

Tình trạng của Danielle có vẻ cực đoan hoặc khó tin. Sếp của cô giống như một nhân vật trong phim hơn là người thật. Nhưng ông ấy là người thật và Danielle cũng vậy. Tất cả chúng ta đều có những câu chuyện như thế.

Khi còn học cao học, một trong những giáo viên hướng dẫn của tôi là một bác sĩ lâm sàng nổi tiếng. Được cô hướng dẫn là một vinh dự, tuy nhiên tôi được biết cô là một phụ nữ bận rộn, có vấn đề với việc làm nhiều thứ cùng một lúc. Theo những câu chuyện lan truyền trong khoa, cô thích hướng dẫn sinh viên trong ô tô khi đang đi khắp thành phố, lấy đồ giặt khô và ghé qua ngân hàng. Năm nay sẽ khác, giám đốc bệnh viện nói với tôi. Giáo viên hướng dẫn được lệnh không được rời khỏi văn phòng trong giờ hướng dẫn sinh viên. Điều này có thể tệ đến đâu cơ chứ?

Cuộc gặp hàng tuần của chúng tôi là vào ngay sau bữa trưa thứ Ba. Giáo viên hướng dẫn của tôi thường chạy vội vào văn phòng khi đã muộn giờ, ôm theo một cái cặp nhét đầy những thứ cô chuẩn bị làm ngoài việc nghe tôi nói. Đôi khi đó là đồ đan len. Lúc khác cô sẽ gửi fax hoặc dọn văn phòng. Lần khác lại gọi người vào thay đồ bọc ghế bành.

Một buổi chiều sau khi chúng tôi đã yên vị, tôi nhìn cô lục lọi trong cặp và tự hỏi lần này sẽ là gì đây. Đầu tiên, cô lôi ra một túi hành tây, rồi đến một cái thớt. Tiếp theo là dao thái thịt. Trong suốt một giờ đồng hồ đó, cô thái hành tây trên thớt để trên đũa khi tôi kể với cô về các khách hàng của tôi và cô sẽ cho tôi ý kiến. Cô không hề nhìn về phía tôi trừ lúc cuối giờ để nói

“Hết giờ rồi!” Đến khi đó cô mới nhận ra những giọt nước mắt chảy dài trên mặt tôi, phần nhiều là do hành tây nhưng có lẽ một phần là do cảm xúc của tôi.

“Ôi! Việc này khiến em khó chịu à?” cô hỏi.

Tất cả những gì tôi có thể làm là cười và nói, “Cô định làm món gì thế?”

Có vẻ như giáo viên hướng dẫn của tôi chuẩn bị có một bữa tiệc tối. Ca làm của cô kéo dài đến tận gần tối nên cô phải chuẩn bị thức ăn tại văn phòng. Tôi chào tạm biệt cô như thế đó là hành động bình thường nhất trên thế giới. Có lẽ thực sự là vậy. Chúng ta đều có những trải nghiệm công việc khó khăn, thậm chí là bất thường, cần phải vượt qua.

Khi những người trong độ tuổi 20 bắt đầu gia nhập nhóm người lao động và ý tôi là thực sự gia nhập đội ngũ lao động bằng việc có được một công việc không an toàn hay dễ dàng, họ sẽ bị sốc. Không có lớp học năm nhất để bám víu lấy nhau, họ sẽ cảm thấy hoàn toàn cô độc ở dưới đáy sâu nhất. Ở trên đỉnh cao có thể là sếp, chẳng hạn như sếp của Danielle, người ở vị trí quyền lực nhờ tài năng hoặc kinh nghiệm hơn là kỹ năng quản lý hay thậm chí là điểm trung bình. Một số vị sếp không thích phải làm người hướng dẫn. Số khác không biết phải làm thế nào. Chính các vị sếp này thường là những người được giao trách nhiệm dạy cho những người trong độ tuổi 20 cách định hướng trong thế giới công việc mới toanh. Đó là sự kết hợp tồi tệ, nhưng trước giờ vẫn vậy.

Như một chuyên gia về nhân sự từng nói với tôi, “Giá mà ai đó nói với những người trong độ tuổi 20 biết rằng văn phòng có một văn hóa hoàn toàn khác với những gì họ từng quen thuộc. Bạn không thể mở đầu e-mail bằng câu ‘Này!’ Bạn có thể sẽ phải làm mãi một việc trong một thời gian dài trước khi được thăng chức – hoặc thậm chí chỉ để được khen. Người ta sẽ cấm bạn nói về công việc trên Twitter hay viết những lời ngu ngốc trên trang mạng xã hội của mình. Không được mặc một số kiểu quần áo nhất

định. Bạn phải nghĩ về cách nói và viết. Cần hành động như thế nào. Những người trong độ tuổi 20 chưa từng đi làm sẽ không biết những điều này. Những người chuyên scan giấy tờ pha chế đồ uống hay la cà buôn chuyện với bạn bè ở chỗ làm cũng vậy.”

Những gì diễn ra mỗi ngày ở nơi làm việc là quan trọng. Lỗi đánh máy hay ngày phép nghỉ ốm là quan trọng, không chỉ đối với nhân viên mà còn với lợi ích của công ty. Như Danielle nói, “Khi đi học tôi không lo lắng như thế này vì tôi biết là chẳng có gì phải lo lắng cả. Tôi sẽ không bị đuổi học và chừng nào điểm số của tôi còn ổn, tôi sẽ ra trường với một tấm bằng như mọi người khác. Giờ những gì tôi làm sẽ ảnh hưởng đến sếp và mọi người khác. Đó là lý do khiến tôi mất ngủ. Ngày nào tôi cũng cảm thấy như mình sắp bị sa thải. Hoặc sẽ làm ai đó thất vọng. Họ sẽ phát hiện ra rằng họ không cần đến tôi, rằng tôi không thuộc về nơi này. Như thế tôi đã nói dối trong lý lịch xin việc và chỉ đang cố tỏ ra là một người trưởng thành. Sau rồi tôi sẽ trở thành hầu bàn ở nhà hàng nào đó mất.”

Danielle không bị sa thải. Cô được giao nhiều trách nhiệm hơn. Khi học đại học, Danielle đã thực tập ở một đài truyền hình, vì vậy những lúc không phải chạy đi mua cà phê sữa cho sếp, cô được cho phép làm những mẫu tin nhỏ ít ai xem: về con mèo bị kẹt trên cây ở Công viên Trung tâm hay câu chuyện hàng năm về màn pháo hoa ngày Quốc khánh.

Bạn bè và gia đình cô nói rằng cô may mắn lắm mới có được công việc tốt như thế. Nhưng Danielle không thấy ổn lắm. Cô yêu công việc (việc sản xuất tin thời sự chứ không phải đi mua cà phê sữa), nhưng cô chưa từng cảm thấy lo âu và kém cỏi đến thế. Cô gọi bản thân là “nhà sản xuất tình cờ”. Sự tự tin của cô “thấp hơn bao giờ hết”.

Danielle đang ở đúng chỗ. Những người trong độ tuổi 20 mà không cảm thấy lo âu và kém cỏi khi đi làm thường quá tự tin hoặc bán thất nghiệp. Danielle thích sản xuất tin và công việc này là cơ hội của cô. Vấn đề là, như hầu hết những người trong độ tuổi 20 khác, Danielle cũng mắc sai lầm. Cô

gửi e-mail cho cấp trên với giọng điệu không phù hợp. Cô để túi máy quay đè lên một phần của chiếc micrô nên một đoạn quay của cô bị mất tiếng. Đôi khi giọng của cô đứt quãng khi cô phát biểu trong các buổi họp.

Khi những điều này xảy ra, một vài đồng nghiệp lâu năm hơn sẽ lướt qua cô trên hành lang và như thể vừa chột nghĩ ra, cho Danielle biết về “sai lầm lớn” của cô. Đôi khi cô sẽ bị gọi vào văn phòng sếp, chẳng hạn như khi cô viết sai tên một tổng thống cũ trên tựa đề báo mạng: “Chúng ta không thể chọc giận một nửa dân số đất nước – huống hồ nữa đó là Đảng Cộng hòa,” sếp của cô nói một cách nghiêm trọng.

Danielle đang mô tả những rắc rối nhỏ hàng ngày cảm tưởng như một phần của tuần làm việc trong những năm tháng tuổi 20. Cô thường cảm thấy thất vọng bởi những gì tồi tệ đã xảy ra và điều này gây ảnh hưởng không tốt. Cô ngừng ăn sáng vì cảm thấy quá nôn nao trước khi đi làm. Ban đêm, cô thấy khó ngủ khi trong đầu văng vẳng lời nhận xét của sếp hay những lời khiển trách sắp tới. “Đi loanh quanh chỗ làm cũng giống như đang sống ở London trong cuộc oanh tạc Blitz [8,](#)” cô nói. [“Tôi luôn nghĩ, ‘Đến lúc này mọi chuyện vẫn ổn,’ hay tôi còn phải chịu đựng bao nhiêu tiếng đồng hồ nữa trước khi kết thúc một ngày không hề hấn gì.”](#)

Danielle nói chuyện rất giống những khách hàng trong độ tuổi 20 khác của tôi, những người cũng có những công việc tốt. Để hiểu được cảm giác của một người ở độ tuổi 20 khi đi làm, ta cần tìm hiểu cách não bộ – và đặc biệt là não bộ của người ở độ tuổi 20 – xử lý thông tin.

Các nhà lý luận về tiến hóa tin rằng não bộ được thiết kế để đặc biệt chú ý tới những gì khiến ta bất ngờ, để ta có thể chuẩn bị tốt hơn khi đối mặt với thế giới vào lần sau. Thậm chí trong não bộ còn có sẵn một bộ phận dò tìm những gì mới lạ, là bộ phận sẽ gửi đi các tín hiệu hóa học để kích thích trí nhớ khi những sự kiện mới và khác biệt diễn ra. Từ các nghiên cứu, ta biết rằng khi nhìn một chuỗi những vật thể bình thường (chẳng hạn như một ngôi nhà) và những vật thể kỳ lạ (chẳng hạn như đầu ngựa vằn gắn vào một

chiếc ô tô), ta thường sẽ nhớ những gì kỳ lạ hơn. Tương tự như vậy, khi đối tượng nghiên cứu bị giật mình, chẳng hạn như trước hình ảnh và âm thanh của một con rắn, họ nên nhớ lại những sự việc diễn ra ngay sau con rắn, hơn là những sự việc khác. Con người thường nhớ những sự kiện có tác động mạnh đến cảm xúc hơn, chẳng hạn như khi họ vui, buồn hay xấu hổ.

Khi một điều bất ngờ xảy ra, đặc biệt là khi nó khơi gợi nhiều cảm xúc, ta có xu hướng ghi nhớ nó – rất rõ ràng – trong một thời gian dài. Những ký ức này được gọi là ký ức bóng đèn bởi chúng tạo cảm giác như lóe lên và dừng lại, như thể não bộ của chúng ta đã chụp lại thời khắc ấy. Đó là lý do phần lớn chúng ta nhớ chính xác mình đã ở đâu vào sáng ngày 11/9, cũng giống như bố mẹ và ông bà chúng ta nhớ rõ họ đang làm gì khi nghe tin thủ tướng Kennedy bị ám sát.

Bởi những năm tháng tuổi 20 là giai đoạn chúng ta chuyển tiếp tới rất nhiều điều mới, nên cuộc sống trong giai đoạn này sẽ đầy ắp những khoảnh khắc mới mẻ và bất ngờ, thậm chí là những ký ức bóng đèn. Trên thực tế, nhiều nghiên cứu đã cho thấy rằng ở giai đoạn tiền trưởng thành, chúng ta có nhiều ký ức rõ ràng nhất so với bất kỳ giai đoạn phát triển nào khác. Một vài trong số đó là những ký ức cực kỳ hạnh phúc, chẳng hạn như có được công việc mơ ước hoặc có một cuộc hẹn đầu tiên tuyệt vời. Một số khoảnh khắc bất ngờ khác thì đặc biệt khó khăn, chẳng hạn như bấm vào nút Trả lời tất cả để gửi một e-mail đáng ra chỉ dành cho một người, hoặc một tuần dài đăng đăng chờ kết quả kiểm tra bệnh lây nhiễm qua đường tình dục sau một đêm quan hệ không an toàn, hoặc bị người yêu nhắn tin chia tay.

Ở một trong những lớp đại học đầu tiên mà tôi dạy, lúc đó tôi 28 tuổi, tôi trả bài kiểm tra – cho 300 người – mà không ghi lại điểm số. Đó là sai lầm mà bạn chỉ mắc một lần trong đời. Mọi người đều có kinh nghiệm từ những sự việc đau thương như vậy, không lúc này thì lúc khác, và não bộ sẽ chụp lại những khoảnh khắc đó để bài học sẽ còn mãi với chúng ta. Đây là cơ sở cho

câu nói “Đó là bài học bạn sẽ không bao giờ quên.” Đó là cách trưởng thành khiến chúng ta khó chịu – nhưng hiệu quả và thường là cần thiết.

Những người trong độ tuổi 20 có thể bị ảnh hưởng rất nhiều bởi những thời điểm khó khăn này. So với những người trưởng thành già dặn hơn, họ cảm thấy những thông tin tiêu cực – những tin xấu – là dễ nhớ hơn so với những thông tin tích cực – hay những tin tốt. Các nghiên cứu cộng hưởng từ cho thấy đơn giản là não bộ của những người trong độ tuổi 20 phản ứng mạnh hơn trước thông tin tiêu cực so với não bộ của người trưởng thành già dặn hơn. Phần chất xám ở bán cầu não sẽ xuất hiện nhiều hoạt động hơn – đó là vị trí của vùng não cảm xúc.

Khi những người trong độ tuổi 20 bị phê bình về năng lực của mình, họ trở nên lo âu và giận dữ. Họ muốn tiến lên và hành động. Họ sản sinh những cảm giác tiêu cực đối với người khác và bị ám ảnh với những câu hỏi tại sao: “Tại sao sếp lại nói thế? Tại sao sếp không thích mình?” Mang quá nhiều tính cá nhân vào công việc như vậy hoàn toàn có thể biến tuần làm việc 40 tiếng trở nên dài đằng đẵng.

William James, cha đẻ của ngành tâm lý học nghiên cứu tại Mỹ, đã nói “Nghệ thuật để trở nên khôn ngoan là biết cần bỏ qua những gì.” Biết cần phải bỏ qua những gì khiến những người trưởng thành già dặn hơn, khôn ngoan hơn những người trẻ tuổi. Tuổi càng cao sẽ càng xuất hiện cái gọi là hiệu ứng tích cực. Chúng ta trở nên hứng thú hơn với những thông tin tích cực và não bộ của chúng ta phản ứng yếu hơn với những thông tin tiêu cực ta gặp phải. Chúng ta thoát khỏi những mâu thuẫn cá nhân, chọn cách bỏ qua, đặc biệt là khi chúng liên quan tới những người trong mạng lưới quen biết của mình.

Tôi nói cho Danielle biết bộ não của những người trong tuổi 20 phản ứng với các bất ngờ và chỉ trích như thế nào, nó khiến nhiều người trong độ tuổi 20 không ổn định. Một ngày làm việc tốt đẹp sẽ nâng ta lên chín tầng mây trong khi lời khiển trách từ sếp kéo ta thẳng xuống mặt đất. Khi những lời

phê bình thổi tung ta đi khắp nơi, ta cảm thấy – cả trong công việc và tình yêu – như thể không còn điều gì tốt đẹp có thể xảy ra nữa.

“Đó chính xác là cảm giác của tôi,” Danielle nói, “như một chiếc lá. Tôi chưa từng nhận ra rằng sếp của tôi có ảnh hưởng đến mức này. Ngay lúc này, ông ấy có tầm quan trọng hơn ai hết trong cuộc sống của tôi. Ông ấy giống như Chúa vậy. Bất cứ điều gì ông ấy nói cũng giống như lời phán quyết cuối cùng cho tôi.”

Càng lớn tuổi, ta càng cảm thấy ít giống chiếc lá mà gần giống với hình ảnh một cái cây hơn. Ta có những chiếc rễ cắm sâu và thân cây vững chắc, có thể đu đưa nhưng sẽ không gãy rạp trong gió. Cơn gió thổi qua có thể còn mạnh hơn. “Bạn bị sa thải!” sẽ đáng sợ hơn nhiều khi bạn đang vay thế chấp để mua nhà. Điều chúng ta làm sai không còn là những lỗi đánh máy nữa, mà có thể là làm thiệt hại 500.000 đô-la hoặc tung ra phần mềm làm sập trang web của công ty trong một ngày. Nhưng những người trưởng thành già dặn – và ngay cả những người trong độ tuổi 20 đang cố gắng – có thể đứng vững với niềm tin rằng mọi vấn đề đều có thể được giải quyết, hoặc ít nhất họ có thể vượt qua.

Thỉnh thoảng có những khách hàng hỏi rằng tôi có bao giờ mất ngủ vì công việc hay không. Dĩ nhiên là có. Mới năm ngoái, giữa đêm tôi xỏ vội quần bò và lao đến phòng cấp cứu khi biết tin một khách hàng tự tử không thành. Tôi đến đó trước xe cấp cứu và đứng chờ – cha mẹ của khách hàng này đang ở cách đó 1.600 km, chờ tôi thông báo tin tức – tôi cảm thấy rất rõ một điều: Miễn là cô gái trẻ này còn sống, thì bất kỳ điều gì khác cũng có thể vượt qua. Vượt qua những thời điểm đặc biệt gây tổn thương, đáng sợ hoặc đau buồn là điều mà khách hàng của tôi, thật may mắn là còn sống, đã không tự nhìn ra được vào thời điểm đó.

Hàng tuần Danielle đều cố gắng không bỏ việc. “Tôi muốn bỏ việc khi cảm thấy bị ngợp, như thế công việc cứ ủa đến và tôi liên tục làm sai,” cô nói. “Như thế tôi sẽ phải làm việc cả đời cho những con người luôn coi tôi là



một đứa trẻ. Tôi không thể về nhà sớm hay mắc sai lầm ở chỗ làm. Tôi cảm thấy như bị mắc kẹt vĩnh viễn với những cảm xúc tồi tệ, lo âu và hiềm nghi. Lúc nào tôi cũng phải lựa chọn giữa chiến đấu hay bỏ chạy.”

Những người trong độ tuổi 20 và vùng chất xám bận rộn của họ thường muốn thay đổi cảm xúc bằng cách thay đổi công việc. Họ bỏ việc khi công việc trở nên lộn xộn hay không dễ chịu, hoặc họ lao vào than phiền với cấp trên của sếp mình mà không nhận ra rằng vùng chất xám của cấp trên của sếp mình không hăng hái như của họ. Nếu Danielle bỏ việc, cô sẽ cảm thấy tốt hơn trong một thời gian. Nhưng bỏ việc cũng sẽ chỉ khẳng định nỗi sợ hãi của cô: rằng dù sao cô cũng chỉ là một kẻ giả tạo, không phù hợp với một công việc tốt.

Danielle quyết định ở lại làm việc cho sếp ít nhất một năm nữa và cô chuyển sang một chiến lược khác cũng có vấn đề: Cô bắt đầu lo lắng liên tục. Những cuộc nói chuyện của chúng tôi tràn đầy những lỗi lầm cô đã gây ra, những lý do khiến cô có thể bị sa thải, hoặc những vấn đề có thể xuất hiện trong công việc. Nhiều ngày, cô lang thang trên những con đường gần nơi làm trong giờ nghỉ trưa và khóc lóc vì những điều tương tự qua điện thoại với cha mẹ và bạn bè, để rồi lại quay lại nơi làm việc và hứng chịu thêm. Danielle biết rằng những lo lắng này chẳng thể ngăn chặn các vấn đề, nhưng liên tục tưởng tượng ra những gì tồi tệ nhất thật sự đã giúp cô không bị bất ngờ khi có vấn đề thực sự xảy ra: “Tôi sẽ làm mọi thứ có thể để tránh cảm giác ‘Blitz’ ấy,” cô nói.

Những nỗi lo của Danielle giúp cô không bị bất ngờ, nhưng chúng làm vậ bằng cách luôn đặt cơ thể cô trong tình trạng bị kích thích tiêu cực. Lo lắng liên tục khiến tim đập nhanh. Nó làm tăng lượng cortisol [9](#) , kích thích tố gây ức chế. Điều này dẫn đến những suy nghĩ trầm cảm.

Danielle nói, “Tôi nghĩ mình đã đi giạt lùi. Giống như khi tôi có người bạn trai nghiêm túc đầu tiên khi học đại học và không ngừng lo lắng rằng anh ấy sẽ chia tay với tôi vì ghét quần áo tôi mặc hay một lý do tương tự như vậy.

Tôi luôn nghĩ đi nghĩ lại về mọi điều anh ấy nói và cứ nói mãi về chúng với bạn bè. Tôi đặt chế độ quay số nhanh cho vài người bạn và lúc nào chúng tôi cũng nói về chủ đề này.”

“Bạn có biết tại sao lại cảm thấy hai chuyện này giống nhau không?”

“Vì tôi đang hẹn hò chính công việc của mình và đó là một mối quan hệ khiến tôi bị ngược đãi?”

“Không.” Tôi cười. “Bởi chúng giống nhau. Tôi cũng từng có những cuộc trò chuyện tương tự với những khách hàng trong độ tuổi 20 khác về các mối quan hệ của họ. Những khách hàng này không ngừng lo lắng về việc bị bỏ rơi vì những lý do nhỏ nhặt. Hoặc họ thấy lo lắng khi vài tiếng đồng hồ trôi qua mà không nhận được tin nhắn nào. Giống như bạn muốn bỏ việc, họ cũng muốn liều chia tay hoặc cãi cọ sao cho chuyện tồi tệ xảy ra, để họ không bị bất ngờ.”

“Với tất cả những vấn đề như vậy, tôi không hẹn hò nổi. Vậy cô đã nói gì với họ?”

“Giống những gì tôi nói với bạn. Bạn phải bám rễ và đứng vững trong gió.”

“Vậy là tôi sẽ nhồi nhét tất cả những cảm xúc tồi tệ của mình và vờ như chúng đang không hề xảy ra?”

“Không. Nhồi nhét cảm xúc, đó không phải là cách bám rễ. Làm vậy cũng chẳng có gì tốt hơn việc lo lắng thường xuyên là mấy. Đè nén cảm xúc sẽ gây áp lực cho cơ thể và não bộ của bạn đồng thời làm giảm sút trí nhớ của bạn. Nó sẽ khiến bạn như ở trong sương mù.”

“Vậy tôi phải bình tĩnh lại như thế nào?”

Danielle nói rằng cô cảm thấy như bị bẫy trong công việc và trong những cảm xúc lo âu và nghi ngờ. Không cần thiết phải như vậy. Nhà tâm thần

học, người sống sót sau cuộc tàn sát người Do Thái, Viktor Frankl đã mô tả thái độ và phản ứng của chúng ta là sự tự do cuối cùng của con người. Danielle không kiểm soát được mọi tình huống công việc, nhưng cô có thể kiểm soát cách lý giải chúng và phản ứng với chúng. Cô có thể thoát khỏi sự kiểm soát của vùng chất xám và bắt thùy não trước hoạt động.

Danielle cần đánh giá lại ý nghĩa của những thời khắc khó khăn trong cuộc đời. Khi công việc gặp rắc rối, Danielle ngay lập tức lo sợ bị sa thải và phải đi làm hầu bàn. Điều này thật sự chẳng lý trí chút nào. Công việc – và các mối quan hệ – thường không dễ đánh mất như thế. Kể cả nếu cô có mất việc thật thì tôi cũng không chắc tại sao hệ quả sẽ là cô ấy phải đi làm hầu bàn. Danielle cần hiểu rằng những ngày khó khăn chỉ là những cơn gió thổi qua và công việc không mang tính cá nhân như cô tưởng.

Việc đánh giá lại sẽ làm giảm và thậm chí là ngăn cản, những cảm xúc tồi tệ. Nếu Danielle có thể đánh giá lại các tình huống dựa trên các cơ sở lập luận, thì nó sẽ thay đổi không chỉ cách cô xử lý công việc mà còn cả cách cô cảm nhận về công việc. Nghiên cứu cho thấy những người biết kiểm soát cảm xúc thể hiện mức độ hài lòng với cuộc sống cao hơn, sự lạc quan, mục đích và mối quan hệ tốt hơn với mọi người.

“Hiện giờ, bạn đang dành quá nhiều thời gian cường điệu hóa các cảm xúc,” tôi nói. “Với bản thân và với người thân qua điện thoại. Bạn đang phóng đại và tiêu cực hóa mọi sai lầm. Bạn cần phải ngừng việc gọi cho mẹ trong giờ nghỉ trưa.”

“Nhưng gọi cho mẹ khiến tôi cảm thấy dễ chịu hơn.”

“Tôi biết. Nhưng những cuộc điện thoại ấy đang lấy đi của bạn cơ hội tự trấn an bản thân mình.”

Gọi cho mẹ đồng nghĩa với việc Danielle đang làm điều mà các nhà tâm lý học gọi là “vay mượn cái tôi.” Cô tìm kiếm sự giúp đỡ khi cần và để thùy

não trước của người khác giải quyết vấn đề. Đôi khi chúng ta đều cần làm vậy, nhưng nếu thể hiện căng thẳng ra bên ngoài quá nhiều, thì ta sẽ không học được cách tự mình xử lý những khoảng thời gian tồi tệ. Ta không tự học được cách an ủi bản thân khi não bộ đang ở tình thế tốt nhất để học những kỹ năng mới. Ta không học được cách tự trấn an bản thân và chính điều này khiến sự tự tin của chúng ta dần giảm bớt.

“Bạn thử tự vượt qua giờ nghỉ trưa xem sao?” Tôi đề xuất với Danielle.

“Tôi không biết phải làm thế nào. ”

“Có, bạn biết. Chúng ta đã bàn về việc này. Hãy cúp điện thoại và tự xử lý mọi chuyện.”

“Tôi tự xử lý...”

“Đúng vậy. Khi có vấn đề gì trong công việc, bạn có thể trả lời vùng não cảm xúc bằng các lý lẽ. Bạn hãy nghĩ: ‘Các cơ sở lập luận là gì?’”

“Cơ sở lập luận là tôi nhìn mọi người xung quanh và thấy mình làm việc dở tệ,” Danielle rầu rĩ. “Có lẽ tôi không có đủ tố chất.”

Và vì vậy những cuộc trò chuyện qua điện thoại giữa tôi và Danielle lại tiếp tục.

## Từ ngoài vào trong

*Ì trệ sinh ra sợ hãi và nghi ngờ. Hành động sinh ra tự tin và can đảm. Nếu bạn muốn chiến thắng sợ hãi, đừng chỉ ở nhà và suy nghĩ về nó. Hãy ra ngoài và trở nên bận rộn.*

— Dale Carnegie, nhà văn kiêm giảng viên

*Kiến thức không phải là kỹ năng. 10.000 lần kiến thức mới là kỹ năng.*

— Shinichi Suzuki, người sáng lập

Phương thức Suzuki trong giảng dạy âm nhạc

“Có lẽ bạn không có đủ tố chất,” tôi lặp lại với Danielle. “Nghĩa là gì chứ?”

“Trên TV, người ta luôn nói về việc ai đó có tố chất. Một ngày tôi hỏi sếp tôi rằng ông ấy nghĩ tôi có tố chất không và cô biết ông ấy nói gì không? Ông ấy nói, ‘Không, cô không có tố chất, nhưng nếu làm việc chăm chỉ thì có thể.’”

“Bạn hiểu điều ông ấy nói như thế nào?” Tôi hỏi.

“Đại khái là nó khiến tôi thấy vui vẻ, kiểu như không phải những gì tôi đang làm đều là vô ích, nhưng nó cũng khiến tôi cảm thấy mình chỉ là người bình thường, kiểu như trong mắt ông ấy, tôi không phải người có khiếu.”

“Người có khiếu,” tôi lặp lại.

“Đúng vậy.”

“Đó là cái gì cơ chứ? Bạn nghĩ tất cả mọi người đều có cái gì mà bạn không có?” Tôi hỏi.

“Sự tự tin,” Danielle trả lời đơn giản.

“Tại sao bạn lại tự ti cơ chứ?” Tôi hỏi. “Bạn vừa mới bắt đầu sự nghiệp mà.”

Danielle nhìn vào một số đồng nghiệp và chắc chắn rằng họ sinh ra đã có đầy tự tin, hoặc ít nhất là họ đã học được điều đó sau khi tốt nghiệp, trong khi trên thực tế, phần lớn những người mà cô đang so sánh với bản thân mình đều lớn tuổi hơn hoặc đã làm việc lâu năm hơn cô. Cô nghĩ rằng người đi làm hoặc là tự tin, hoặc là không, vì vậy bất kỳ vấn đề nào xuất hiện trong công việc cũng cho thấy cô không tự tin. Những sai lầm của cô trở thành lời tuyên bố về con người cô, có lẽ cô là một người không đủ tự tin cho một công việc trong ngành truyền hình. Cô không hiểu rằng những lỗi lầm đó chỉ là nhận xét về những gì cô cần học hỏi hay phản ánh vị trí của cô trong sự nghiệp lúc này: điểm khởi đầu. Cô sợ hãi bất cứ lời khiển trách nào cho thấy cô không có khiếu cho ngành này và điều này khiến cô tuyệt vọng. Đôi khi nó khiến cô cảm thấy như bỏ việc là lựa chọn duy nhất.

Quan điểm của Danielle rằng con người ta hoặc sinh ra đã tự tin trong công việc, hoặc không, được gọi là tư duy cố định. Ta có thể tư duy cố định về nhiều thứ – trí tuệ, khả năng thể thao, hiểu biết xã hội, sự mảnh mai – nhưng dù có là gì thì tư duy cố định cũng là một lối suy nghĩ đen trắng rõ ràng. Về sự tự tin, Danielle nghĩ rằng có người sở hữu nó, có người không và có lẽ cô thuộc nhóm người không có sự tự tin. Cô sợ rằng những đồng nghiệp kiên tâm của mình thích hợp với công việc còn cô rõ ràng là không. Điều này khiến nơi làm việc trở thành một nơi đáng sợ. Những sai lầm lớn hay những nhận xét tiêu cực có cảm giác như những lời tuyên án.

Những người có tư duy phát triển tin rằng con người có thể thay đổi, rằng thành công là điều gì đó có thể đạt được. Có lẽ không hẳn bất kỳ ai cũng có thể đạt được bất cứ điều gì họ muốn, nhưng trong một giới hạn nào đó, con người thực sự có thể học hỏi và phát triển. Với những người có tư duy phát

triển, thất bại có thể đau đớn nhưng đó cũng là cơ hội để họ tiến bộ và thay đổi.

Hàng thập kỷ nghiên cứu tại các trường học cho thấy tư duy cố định sẽ cản đường thành công. Những học sinh có tư duy cố định thích những công việc có thể khẳng định niềm tin của chúng rằng chúng có tố chất – dù tố chất có là thông minh về khoa học hay năng khiếu bóng rổ. Nhưng khi gặp phải thách thức, chính những học sinh này không còn thích đi học nữa. Chúng cảm thấy bị đe dọa bởi khó khăn, sợ rằng điều này suy cho cùng có nghĩa là chúng không có tố chất. Phải chật vạt nghĩa là không có khả năng.

Hãy suy ngẫm về điều này.

Trong một nghiên cứu theo chiều dọc về sinh viên đại học, sinh viên năm nhất được đánh giá xem họ thuộc nhóm tư duy cố định hay phát triển và sau đó được tiếp tục theo dõi trong suốt 4 năm đại học của họ. Khi những sinh viên với tư duy cố định gặp phải những thử thách trong học tập, chẳng hạn như những công trình nghiên cứu khó khăn hay điểm thấp, họ sẽ bỏ cuộc, trong khi những sinh viên với tư duy phát triển sẽ phản ứng bằng cách nỗ lực hơn hoặc thử những chiến lược mới. Thay vì củng cố các kỹ năng và sự kiên định của mình, 4 năm đại học khiến những sinh viên có tư duy cố định trở nên thiếu tự tin hơn. Những cảm xúc gắn liền với trường học là lo lắng, xấu hổ và buồn bã. Những người với tư duy phát triển nhìn chung đạt kết quả học tập tốt hơn và khi tốt nghiệp, họ cho biết mình cảm thấy tự tin, quyết tâm, nhiệt tình, hăng hái và mạnh mẽ.

Cũng như với sinh viên, quan điểm của những người trong độ tuổi 20 về thành công và sự tự tin có thể có ảnh hưởng lớn đến kết quả làm việc của họ. Danielle là một nhân viên chăm chỉ, rõ ràng là có tư duy phát triển khi học đại học. Đó là lý do cô có được công việc tốt này. Nhưng không hiểu sao Danielle lại có những quan niệm sai lầm về công việc.

Dù một số nghiên cứu cho thấy các cá nhân có tư duy cố định hoặc phát triển rất rõ ràng về các phẩm chất như sự thông minh, nhưng cho rằng Danielle là người không có tư duy phát triển là quá vội vàng. Tôi nghĩ Danielle tin rằng mọi người ở chỗ làm hoặc có tố chất hoặc không, đó không phải do cô có tư duy cố định không thay đổi về sự tự tin, mà vì cô không thực sự hiểu về nơi làm việc. Nếu Danielle hiểu được sự tự tin trong công việc đến từ đâu thì cô sẽ có thể thay đổi cách nhìn nhận bản thân.

Sự tự tin không đến từ bên trong, mà từ bên ngoài. Con người cảm thấy bớt lo lắng – và tự tin hơn – trong lòng khi họ có thể chỉ ra những gì họ làm tốt bên ngoài. Sự tự tin giả tạo sinh ra từ việc nhồi nhét những nghi ngờ về bản thân. Sự tự tin trống rỗng đến từ những lời nói vô vị với cha mẹ trong giờ ăn trưa. Sự tự tin thực sự đến từ những kinh nghiệm thể hiện sự làm chủ của bản thân, là những thời điểm thành công thực sự mà ta đã trải qua, đặc biệt khi mọi việc có vẻ khó khăn. Dù ta đang nói về tình yêu hay công việc thì sự tự tin có thể đè bẹp nỗi bất an cũng xuất phát từ trải nghiệm. Không còn con đường nào khác.

Không hiếm những khách hàng trong độ tuổi 20 đến trị liệu với hy vọng rằng tôi có thể giúp họ tăng sự tự tin. Một số hỏi rằng tôi có thôi miên không và liệu pháp chữa bệnh bằng thôi miên có thể giúp họ hay không (tôi không thôi miên và liệu pháp đó không giúp được họ), hoặc họ hy vọng rằng tôi có thể giới thiệu cách chữa bệnh bằng thảo dược nào đó (tôi không thể). Tôi giúp những người trong độ tuổi 20 tìm kiếm sự tự tin bằng cách đưa họ quay trở lại với công việc hay các mối quan hệ với những thông tin tốt hơn. Tôi dạy họ cách làm chủ cảm xúc tốt hơn. Tôi cho họ biết thực sự tự tin là gì.

Theo nghĩa đen, tự tin có nghĩa là “với sự tin tưởng.” Trong tâm lý học nghiên cứu, cụm từ chính xác hơn là tính hiệu quả bản thân, hay khả năng làm việc hiệu quả hay cho ra kết quả mong đợi. Dù bạn dùng từ nào đi nữa thì tự tin nghĩa là tin tưởng bản thân để làm việc – dù công việc đó là nói



trước đám đông, bán hàng, dạy học hay làm trợ lý – và niềm tin đó chỉ có thể đến từ việc bạn đã từng hoàn thành công việc này nhiều lần trước đó. Cũng như với mọi người trong độ tuổi 20 khác mà tôi từng làm việc cùng, sự tự tin trong công việc của Danielle chỉ có thể đến từ chỗ làm tốt công việc – nhưng không phải là mọi lúc.

Đôi khi Danielle mơ tưởng được “làm hầu bàn hay làm một công việc đơn giản nào đó mà cô không phải suy nghĩ hay mắc sai lầm.” Nhưng những người trong độ tuổi 20 lẩn tránh bằng bán thất nghiệp, đặc biệt là những người lẩn tránh vì thiếu tự tin, đang không làm điều có lợi cho bản thân.

Để thành công trong công việc dẫn đến sự tự tin, công việc cần phải có thách thức và đòi hỏi nỗ lực. Công việc cần được thực hiện mà không được giúp đỡ quá nhiều. Và công việc này không được phép lúc nào cũng trôi chảy. Những thành công dễ dàng trong một thời gian dài sẽ tạo ra một kiểu tự tin mỏng manh, sẽ tiêu tan ngay sau thất bại đầu tiên. Sự tự tin kiên cường hơn đến từ thành công – và vượt qua những thất bại.

“Tôi dành phần lớn thời gian ở nơi làm việc để kiểm soát cảm xúc của mình,” Danielle than thở. “Đôi khi đó là tất cả những gì tôi có thể làm để không phát điên lên với người khác. Đó là tất cả những gì tôi có thể làm chỉ để có thể ngồi yên ở chỗ làm suốt cả ngày.”

“Đó là một trải nghiệm về sự làm chủ. Làm chủ cảm xúc ở nơi làm việc cũng xây dựng sự tự tin. Sau đó, bạn có thể tiếp tục bám trụ để thành công hơn nữa trong công việc. Điều này sẽ mất thời gian. Bạn cần nhiều lần trải nghiệm về sự làm chủ hơn.”

“Vậy chính xác là tôi cần thêm bao nhiêu?” Danielle hỏi.

“Không có con số chính xác nào cả,” tôi nói.

“Cô có thể áng chừng không?” cô tiếp tục, chỉ một phần nói đùa.

“Được. Khoảng 10.000 giờ làm việc.”

“Khiếp!” Danielle hét vào máy điện thoại. “Cô lấy đâu ra con số đó vậy?”

Tôi kể cho Danielle về nghiên cứu của K. Anders Ericsson, một nhà nghiên cứu Tâm lý học giỏi về chuyên môn. Trong những năm nghiên cứu, ông và các đồng nghiệp đã tìm hiểu về những bác sĩ phẫu thuật, nghệ sĩ piano, nhà văn, nhà đầu tư, người chơi phi tiêu, nghệ sĩ violin và những nhóm tài năng khác. Họ phát hiện ra rằng yếu tố quan trọng khiến con người giỏi – thậm chí là rất xuất sắc – với những gì họ làm chính là thời gian họ dành cho việc ấy. Nhìn chung, “yếu tố bẩm sinh” không tồn tại. Những người đặc biệt giỏi ở một lĩnh vực nào đó có thể có chút khả năng bẩm sinh, hay một năng khiếu nhất định nào đó, nhưng họ cũng đã phải dành khoảng 10.000 giờ tập luyện hoặc làm công việc này.

Không phải ai cũng muốn trở thành một bậc thầy, nhưng phần lớn những người trong độ tuổi 20 mà tôi biết đều muốn mình đặc biệt giỏi trong những gì họ chọn làm. Phần lớn các trường hợp này họ phải mất ít nhất 10.000 tiếng. Đôi khi có vẻ như thách thức cho những năm tháng tuổi 20 là xác định được điều mình muốn làm, rồi đột nhiên mọi việc cứ bắt đầu diễn ra. Ta cứ nghĩ mình sẽ xuất hiện ở chỗ làm và ngay lập tức mang lại giá trị hay được coi trọng. Không phải như vậy. Biết mình muốn làm gì không có nghĩa là biết phải làm như thế nào và thậm chí là biết phải làm như thế nào không có nghĩa là thật sự làm tốt điều đó.

Thách thức thật sự của những năm tháng tuổi 20 chính là công việc. 10.000 giờ đồng hồ là 5 năm làm việc toàn thời gian một cách tập trung (40 giờ × 50 tuần làm việc mỗi năm = 2.000 giờ một năm × 5 năm = 10.000 giờ) hoặc 10 năm làm việc ít mục tiêu hơn (20 giờ × 50 tuần làm việc mỗi năm = 1.000 giờ một năm × 10 năm = 10.000 giờ). 10.000 giờ của tôi là 7 năm học cao học. 10.000 giờ của Danielle sẽ là 5 đến 10 năm tìm cách tiến bộ trong ngành sản xuất tin tức thời sự. Chính vì vậy, cô cần phải bắt đầu từ bây giờ.

“Chúa ơi,” Danielle nói. “Tôi không nghĩ là tôi có thể làm việc cho ông sếp điên rồ của tôi trong 5 năm. 10.000 giờ sao?”

“Không bắt buộc phải là 10.000 giờ trong đúng một công việc. Hơn nữa, bạn không phải đang ở điểm khởi đầu.”

Danielle đã tự đánh mất tự tin do không nhận ra những thành công cô đã đạt được. Cô đã làm tốt một công việc khó khăn trong 6 tháng, vì vậy đến giờ cô đã có được 1.000 giờ. Cô cũng đã có hàng trăm tiếng đồng hồ kinh nghiệm từ những lần thực tập trước. Đã đến lúc liệt kê những gì cô có.

Cô liệt kê những gì liên quan mà cô đã đạt được khi đi học và đi làm. Cô treo bảng tốt nghiệp trong căn hộ của mình. Cô bắt đầu nghiêm túc với bản thân hơn bằng cách ăn mặc chuyên nghiệp hơn. Cô ngừng gọi cho bố mẹ và bạn bè trong giờ nghỉ trưa để có thể thấy bản thân đã tự trải qua được một ngày làm việc. Cô thay đổi cách nói về bản thân khi làm việc: “Không còn những câu chuyện tự hạ thấp bản thân nữa,” cô tuyên bố.

Danielle đã trốn tránh phản hồi trong công việc bởi cô cảm thấy gần như bị khủng bố bởi những lời nhận xét về mình. Điều này không có lợi cho cô. Không có thông tin rõ ràng, Danielle đã quá vội vàng khi giả định điều tồi tệ nhất. Phản hồi tích cực sẽ cho cô cơ hội cảm thấy tốt hơn, còn phản hồi tiêu cực sẽ cho cô cơ hội làm tốt hơn.

Danielle đã làm công việc này được một năm. Sau nhiều lần bị thôi thúc giục trong những buổi nói chuyện mỗi sáng thứ Hai, cô đề nghị một buổi đánh giá hiệu quả công việc trong vòng một năm qua. Ông sếp hay quấy rầy và hẹp hòi của cô đã dành đủ thời gian để đọc to tờ nhận xét. Ông viết rằng Danielle là “trợ lý tốt nhất” ông từng có trong một thời gian dài, một “nhân viên chăm chỉ đến công ty vào mỗi thứ Bảy để viết tin tức,” một “người có tham vọng,” và một người “biết giải quyết vấn đề một cách bình tĩnh.” Danielle nhận được tiền thưởng cuối năm là 1.000 đô-la và cô cho rằng số

tiền thưởng này xứng đáng với 1.000 giờ trong mục tiêu tổng số 10.000 giờ mà tôi đặt ra.

“Đúng vậy,” tôi nói.

Mỗi tuần trôi qua, công việc trở nên bớt kịch tính hơn. Khi có vấn đề xảy ra, mà việc này vẫn xảy ra khá nhiều, Danielle không có cảm giác bị phán xét nhiều như trước nữa. Cô nhận ra rằng có sự khác biệt giữa việc cảm nhận và hành động để giải quyết vấn đề. Giờ đây, mỗi khi cảm thấy lo âu hay kém cỏi, cô tự trấn an bản thân bằng những điều mình đã làm tốt.

Vào khoảng thời gian này, những cuộc trò chuyện điện thoại giữa tôi và Danielle không còn xoay quanh chuyện cô muốn nghỉ việc nữa. Vùng chất xám của cô đã bình tĩnh lại. Thùy não trước của cô đang làm việc chăm chỉ. Cô xử lý những vấn đề mới với ít cảm tính hơn và nhiều lý lẽ hơn.

Theo ước tính của chúng tôi, Danielle cần khoảng 6.000 giờ nữa để có thể cảm thấy tự tin trong công việc. Cô vẫn lo lắng mỗi tối Chủ nhật khi phải đối mặt với một tuần mới, nhưng sếp của cô dường như bớt kinh khủng hơn và Danielle biết cô cần ở lại làm việc cùng ông ta ít nhất cho đến khi tìm thấy một công việc tốt hơn. Khoảng một năm sau, cô nhận được e-mail từ một trợ lý khác ở đầu kia thành phố:

“Có một công việc tuyệt vời ở đây với giám đốc sản xuất. Bạn nên nắm lấy cơ hội này vì bạn sẽ được sản xuất mọi lúc. Ở đây, chúng tôi chưa thấy ai phù hợp nên chắc chắn chúng tôi sẽ thông báo tìm người. Hãy đến đây trước khi chúng tôi ra thông báo. Tái bút: Ông sếp này rất tốt!”

Danielle nhận được công việc mới và bỏ công việc cũ. “Có vẻ như tôi sẽ phải tiếp tục 10.000 giờ ở nơi khác rồi!”

“Tuyệt,” tôi nói.

“Vậy giờ chúng ta sẽ nói về điều gì?” cô hỏi.

“Về các mối quan hệ thì sao? Năm ngoái bạn nói bạn không hẹn hò nữa.”

“Ôi,” Danielle nói nhanh. “Về lý thuyết tôi muốn có một mối quan hệ. Nhưng tôi vẫn không thể tưởng tượng ra việc dành thời gian để gặp gỡ ai đó, chứ đừng nói đến chuyện làm thế nào để xử lý một mối quan hệ tình cảm. Tôi có thể xử lý việc này sau, thật lâu sau được không?”

“Thêm một thời gian thì được,” tôi nói. “Bạn có thể đi làm và yêu đương cùng một lúc, bạn biết đấy. Trên thực tế, điều này cũng tốt cho bạn.”

## Hòa hợp và tiến bộ

*Bản thân cuộc sống là một nhà trị liệu rất hiệu quả.*

— Karen Horney, nhà phân tích tâm lý

*Tình yêu và công việc là nền tảng cho nhân tính.*

— Sigmund Freud, bác sĩ chuyên khoa thần kinh và người sáng lập ra Phân tâm học

Trong nhiều năm, đã có một cuộc tranh luận sôi nổi giữa các nhà nghiên cứu tính cách về việc liệu con người có thay đổi sau tuổi 30 hay không. Nhiều nghiên cứu đã cho thấy rằng, nói một cách tương đối thì không. Sau tuổi 30, các suy nghĩ, cảm nhận và hành vi của chúng ta duy trì cực kỳ ổn định. Những người tương đối hướng ngoại tiếp tục tương đối hướng ngoại, còn những người tận tâm tiếp tục tận tâm.

Nhưng vẫn có những bất đồng về việc chính xác con người không thay đổi đến mức nào. Một bên nói “Nếu không có những can thiệp hay những sự kiện vô cùng tồi tệ, thì các nét tính cách về cơ bản có vẻ là đã cố định sau tuổi 30.” Bên kia có vẻ lạc quan hơn, cho rằng vẫn có một số thay đổi dù “không quá lớn lao.” Dù sau tuổi 30 ta có thay đổi một chút hay không thay đổi gì, thì gần đây các quan điểm bên trong cuộc tranh luận về thời kỳ sau tuổi 30 cũng đã nhất trí về một điều mà nhiều bác sĩ lâm sàng đã biết từ lâu: Tính cách của con người thay đổi trong những năm tháng tuổi 20 nhiều hơn so với bất kỳ giai đoạn nào trước hoặc sau đó.

Đây là một tin quan trọng bởi theo kiến thức thông thường thời thơ ấu hay niên thiếu là lúc tính cách hình thành. Có một câu châm ngôn của Jesuit “Hãy trao cậu bé cho tôi đến năm cậu bé được bảy tuổi, rồi tôi sẽ trao lại cho bạn một người đàn ông.” Lý thuyết phát triển tính cách của Freud chấm

dứt vào tuổi dậy thì. Và trên các phương tiện truyền thông, tuổi thiếu niên được khắc họa là cơ hội duy nhất để ta thử làm một người hoàn toàn khác.

Giờ chúng ta biết rằng, trong tất cả các giai đoạn của cuộc đời, những năm tháng tuổi 20 là cơ hội tốt nhất để ta thay đổi. Tôi từng thấy những người trong độ tuổi 20 thay đổi từ hay lo lắng thành đủ tự tin khi tiếp xúc với xã hội, hoặc vượt qua những nỗi buồn thời thơ ấu, trong một khoảng thời gian tương đối ngắn. Và bởi những thay đổi này diễn ra chính trong khoảng thời gian chúng ta phải quyết định về sự nghiệp và các mối quan hệ lâu dài, chúng có thể dẫn tới những cuộc sống rất khác biệt. Những năm tháng tuổi 20 là khi con người và tính cách ở trạng thái sẵn sàng biến đổi.

Một sinh viên cao học khoa tâm lý mà tôi từng hướng dẫn đã nói với tôi rằng cô không thích làm việc với những người trong độ tuổi 20. Cô nói rằng khi tư vấn trị liệu cho những người trưởng thành già dặn hơn, cô cảm thấy mình như một người khám sức khỏe, rằng công việc của cô là tìm ra vấn đề trong cuộc đời của những người này và chấm dứt chúng. Cô tưởng tượng như thể mình đang điều tra một cái chết, tìm ra vấn đề dẫn đến ly hôn hay thất bại trong sự nghiệp, hay một thất bại cá nhân nào đó.

Khi làm việc với những người trong độ tuổi 20, cô nói rằng cô cảm thấy áp lực hơn. Cô lo lắng rằng mình có thể biến họ trở thành những con người tốt hơn – hoặc tệ hơn. Cô nói rằng cô cảm thấy như “có nhiều vấn đề hơn.” Có lẽ cô chưa hiểu hết được về cách trị liệu cho những người trưởng thành đã già dặn, nhưng cô ấy đã đúng về một điều: Những năm tháng tuổi 20 không phải là thời gian để nhìn nhận lại những gì đã qua. Cuộc sống vẫn chưa chấm dứt. Vẫn chưa quá muộn.

Khi được cha mẹ báo rằng hai người sắp ly hôn, Sam đang ăn sáng bằng ngũ cốc. Sáng thứ Bảy hôm ấy, cậu tròn 12 tuổi và còn hai tuần nữa là bắt đầu lên lớp bảy.

Mẹ Sam bảo cậu rằng bà đã mua một ngôi nhà dưới phố. Bà hứa rằng cuộc sống vẫn sẽ như trước, chỉ là chia thành hai căn nhà. Bà vui vẻ thuê Sam chuyển đồ và với một đứa trẻ ở tuổi này, được mang những chiếc thùng đến một nơi hoàn toàn mới có vẻ thật thú vị và tuyệt vời. Giờ đây khi đã hiểu chuyện, cậu nói, “Mẹ tôi khiến tôi cảm thấy mình đang có ích. Bà để tôi cảm thấy vui thích quá mức.” Sam cảm thấy mình đã bị lừa.

Cả cha và mẹ của Sam đều muốn trở thành một phần trong cuộc sống hàng ngày của cậu, vì vậy khi năm học bắt đầu, cậu phải đổi nhà mỗi ngày. Buổi sáng, cậu sắp xếp quần áo và sách vở cần cho hôm đó và nửa ngày hôm sau. Sáng hôm sau, cậu ngủ dậy và lặp lại việc đó. Trong 6 năm tiếp theo, điều bất biến duy nhất là lo lắng liệu mình đã bỏ quên những gì hay tức điên lên về những gì mình phải mang theo. Với Sam, “thay đổi cách ngày” là vì lợi ích của cha mẹ chứ không phải vì cậu. Đó là cách để cha mẹ Sam phủ nhận rằng cuộc sống của họ đang thay đổi và rằng tất cả mọi người – nhất là Sam – sẽ phải chịu thiệt thòi.

Sau nhiều buổi nói chuyện về việc ly hôn của cha mẹ Sam, tôi bắt đầu thấy căng thẳng. Tôi nhận thấy đôi khi tôi chỉ muốn nói, “Chuyện đã qua rồi!” Đây là một sự thôi thúc thiếu đồng cảm, đặc biệt là vì những gì Sam nói đều rất quan trọng. Sau khi suy nghĩ kỹ, tôi nhận ra rằng có lẽ sự bốc đồng của mình là do chưa biết nhiều về cuộc sống hiện tại của Sam.

Sam đến trị liệu vì từ khi cha mẹ ly hôn, cậu cảm thấy “lo lắng và tức giận”. Cuối cùng, cậu mong mình sẽ cảm thấy tốt hơn và tôi biết tiếp tục nói về quá khứ sẽ chỉ khiến chúng tôi giậm chân tại chỗ. Tôi đã nỗ lực một cách có ý thức để chuyển hướng chú ý của chúng tôi đến hiện tại của Sam mà theo tôi thấy là đang không được ổn.

Mỗi lần đến gặp tôi, Sam đều đeo một cái balô. Giờ thì tôi biết rằng cái balô thường đựng quần áo và có thể là bàn chải đánh răng vì cậu không biết được khi nào mới được về nhà hay chính xác nhà của cậu ở đâu. Sam nói rằng cậu đang sống ở khoảng 5 nơi khác nhau. Trên lý thuyết, cậu sống



cùng mẹ và cha dượng. Nhưng cậu cũng thường ngủ lại ở nhà bạn bè, đặc biệt là nếu sau một đêm đi chơi muộn, ở lại phía bên đó của thành phố sẽ dễ dàng hơn.

Sơ yếu lý lịch của Sam cũng rải rác như những nơi cậu ngủ lại. Từ sau khi tốt nghiệp đại học, gần như năm nào cậu cũng chuyển việc. Hiện cậu đang “thất nghiệp vui vẻ,” tức là đáng lẽ cậu đang tận hưởng cuộc sống và sống nhờ vào trợ cấp thất nghiệp, nhưng cuộc sống ngày càng trở nên bớt vui vẻ. Cậu luyến tiếc cuộc đời “thất nghiệp vô lo”. Cậu không còn thích đi chơi như trước nữa. Cậu lo lắng trước câu hỏi “Bạn làm nghề gì?” đến mức phải uống vài chén mới có thể rời nhà mỗi tối thứ Sáu hay thứ Bảy. Mỗi khi những cuộc trò chuyện trong các bữa tiệc quay sang chủ đề công việc, Sam cảm thấy tự ti và cậu đi tìm cho mình đồ uống mạnh hơn.

“Thật kỳ lạ,” Sam nói. “Càng lớn tuổi, tôi càng cảm thấy mình ít giống một người đàn ông hơn.”

“Tôi không nghĩ là cậu đã làm đủ để thấy bản thân mình là đàn ông,” tôi mở lời.

Theo những gì tôi thấy, Sam vẫn sống như một kẻ lang thang. Đổi việc và đổi chỗ ở, cậu vẫn tiếp tục lối sống “cách ngày” thuở nhỏ theo lối của một người trong độ tuổi 20. Chẳng trách cậu cảm thấy lo lắng, giận dữ và cảm thấy mình không giống một người đàn ông.

Tôi nói với Sam rằng tôi vui vì cậu đã đến trị liệu. Hoàn toàn hợp lý khi chúng tôi đã dành thời gian nói về việc chia tay của cha mẹ cậu và việc này lại dẫn đến một cuộc sống bất ổn như thế nào. Tôi cũng nói rằng cậu không cần phải sống bằng một chiếc balô nữa. Trên thực tế, nếu còn tiếp tục làm vậy, cậu sẽ còn cảm thấy như vậy.

“Mọi thứ đều vô vọng. Tôi không thể thay đổi,” một ngày nọ Sam nói, người cúi xuống, cùi chỏ đặt trên đầu gối và xoa xoa đầu như thể vừa cắt

cua. “Tôi cần được cấy ghép não.”

“Não của cậu thực sự đã quen với việc làm việc theo một lối nhất định. Nhưng tôi không cảm thấy cậu vô vọng chút nào. Tôi cảm thấy vẫn có hy vọng.”

“Tại sao?” Sam hỏi, với một vẻ chế nhạo vô vọng chứa đựng sự lo lắng và tức giận mà cậu đã miêu tả.

“Vì cậu đang ở độ tuổi 20. Não của cậu có thể thay đổi. Tính cách của cậu có thể thay đổi.”

“Như thế nào?” cậu tự hỏi thành tiếng, lần này với một chút tò mò hơn là hoài nghi.

“Cậu vừa nói muốn được cấy ghép não, nhưng cậu sẽ cần cấy ghép cuộc đời. Bằng cách gia nhập vào thế giới, cậu sẽ cảm thấy tốt hơn nhiều.”

Sam và tôi nói về một nghiên cứu của Trung tâm Nghiên cứu Pew, nghiên cứu này chỉ ra rằng trái với những gì các bộ phim và blog khiến ta tin vào, những người trong độ tuổi 20 có việc làm sẽ hạnh phúc hơn những người cùng độ tuổi đang thất nghiệp. Tôi gợi ý rằng ngoài trị liệu, Sam nên tìm một công việc và một chỗ ở cố định. Mỗi hoài nghi nhanh chóng quay trở lại khi Sam nói rằng một công việc nhàm chán chỉ khiến cậu cảm thấy tệ hơn. Phải thuê một căn hộ chỉ làm tăng thêm số lượng những việc mà cậu luôn quên làm. Một công việc ổn định và một nơi ở phải chăm sóc là điều cuối cùng mà cậu cần, Sam nói.

Nhưng cậu đã nhầm.

Nhiều nghiên cứu trên khắp thế giới chỉ ra rằng cuộc sống bắt đầu có cảm giác tốt hơn trong những năm tháng tuổi 20. Ta trở nên ổn định hơn về mặt cảm xúc và ít bị lung lay hơn bởi những khó khăn trong cuộc sống. Ta trở nên tận tâm, có trách nhiệm hơn và có khả năng giao tiếp xã hội hơn. Ta

cảm thấy cuộc sống dễ chịu hơn và dễ hợp tác với người khác hơn. Nhìn chung, ta trở nên hạnh phúc và tự tin hơn và bớt – theo cách Sam nói – lo lắng và giận dữ hơn. Nhưng những thay đổi này không xảy đến với tất cả mọi người. Sam không thể tiếp tục lang thang với chiếc balô và chờ đợi đến lúc cảm thấy tốt hơn.

Trong những năm tháng tuổi 20, các thay đổi tích cực về tính cách đến từ cái mà các nhà nghiên cứu gọi là “sự hòa đồng và tiến bộ”. Bạn cảm thấy ổn hơn không phải bằng cách trốn tránh sự trưởng thành, mà bằng cách đầu tư cho giai đoạn đó. Đó là những năm chúng ta chuyển từ đi học sang đi làm, từ những lần hẹn hò chóng vánh sang những mối quan hệ, hoặc trong trường hợp của Sam là từ ghế sofa sang căn hộ. Phần lớn những thay đổi này đều đòi hỏi ta đưa ra những cam kết của người trưởng thành – với sếp, bạn đời, nhà thuê, bạn cùng phòng – và những cam kết này thay đổi vị thế của chúng ta trong cuộc sống cũng như bản chất của chúng ta.

Vốn đầu tư chúng ta dành cho công việc và tình yêu sẽ kích thích sự trưởng thành về tính cách. Là một đồng nghiệp biết hợp tác hay một người bạn đời thành công sẽ thúc đẩy thay đổi về tính cách. Sự ổn định đơn giản giúp ta cảm thấy yên tâm hơn. Trong khi đó, những người trong độ tuổi 20 không hòa đồng hay tiến bộ sẽ chỉ cảm thấy căng thẳng, tức giận và lạc lõng – như Sam vậy.

Có nhiều cách để cam kết với thế giới quanh ta và đôi khi ở độ tuổi 20, chúng ta phải rộng rãi hơn trong quan niệm về sự ổn định và thành công. Một mối quan hệ tuyệt vời hay một công việc đáng tự hào có vẻ khó kiếm, nhưng riêng việc cố gắng đạt được những mục tiêu này cũng đã khiến ta hạnh phúc hơn. Những người trong độ tuổi 20 từng có được dù chỉ một chút thành công trong sự nghiệp hay vững chắc về tài chính thường tự tin, lạc quan và có trách nhiệm hơn những người không được như vậy.

Thậm chí chỉ đơn giản là có mục tiêu cũng khiến ta hạnh phúc và tự tin hơn – cả trong hiện tại và tương lai. Một nghiên cứu tìm hiểu gần 500 thanh

niên từ thời đại học đến giữa những năm 30 tuổi cho thấy, tăng cường định hướng mục tiêu trong độ tuổi 20 dẫn đến mục tiêu lớn hơn, sự làm chủ, khả năng hành vi và hạnh phúc hơn ở độ tuổi 30. Các mục tiêu là cách ta khẳng định bản thân mình là ai và mình muốn là ai. Đó là cách chúng ta kiến tạo tương lai và cuộc sống. Mục tiêu được gọi là những viên gạch xây dựng nên tính cách của người trưởng thành và hãy lưu ý rằng con người bạn ở tuổi 30 và sau đó sẽ được xây dựng từ những mục tiêu bạn đặt ra cho bản thân lúc này.

Bên ngoài công việc, cam kết với người khác cũng thúc đẩy sự thay đổi và hạnh phúc. Các nghiên cứu ở Mỹ và châu Âu đã tìm ra rằng bắt đầu một mối quan hệ ổn định giúp những người trong độ tuổi 20 cảm thấy an toàn và có trách nhiệm hơn, dù mối quan hệ đó có kéo dài hay không. Những mối quan hệ ổn định sẽ làm giảm lo lắng và trầm cảm giúp ta cảm thấy bớt cô đơn và cho ta cơ hội thực hành các kỹ năng xã hội. Ta học cách điều khiển cảm xúc và giải quyết xung đột. Khi xây dựng một mối quan hệ, ta tìm ra những cách mới để cảm thấy có khả năng trong thế giới trưởng thành. Và vào những ngày ta cảm thấy tồi tệ về những năm tháng tuổi 20 của mình, những mối quan hệ này có thể là nguồn động viên và là nơi trú ẩn an toàn chín chắn hơn so với những gì ta có với cha mẹ.

Báo chí ca tụng việc độc thân khi còn trẻ, nhưng độc thân suốt những năm tháng tuổi 20 không hẳn là ổn. Một nghiên cứu theo dõi đàn ông và phụ nữ từ đầu đến cuối những năm tuổi 20 cho thấy trong số những người độc thân – từng hẹn hò hay làm quen nhưng từ chối gắn bó – 80% không hài lòng với đời sống hẹn hò và chỉ có 10% không muốn có bạn đời. Độc thân lâu dài có lẽ đặc biệt bất lợi cho đàn ông, bởi những người độc thân trong suốt những năm tháng tuổi 20 sẽ giảm tự tin rất nhiều khi gần 30 tuổi.

Sam thì ngược lại. Theo quan điểm của cậu, cậu không thể gia nhập thế giới cho đến khi tự cảm thấy mình là một người đàn ông trưởng thành, nhưng cậu sẽ không có được cảm giác là một đàn ông trưởng thành nếu không gia

nhập thế giới. Sam nghĩ rằng thế giới thực chỉ làm tăng thêm vấn đề cho bản thân, nhưng nếu cậu muốn cảm thấy bớt lo lắng và giận dữ ở độ tuổi 20 – hay 30 – thì cách tốt nhất là đặt ra mục tiêu và cam kết.

Sam bắt đầu tìm một căn hộ. Ban đầu, cậu chỉ tìm đến những nơi cho thuê ngắn hạn. Cậu cảm thấy bình tĩnh hơn trong nhiều tháng, nhưng sau đó chiếc balô lại xuất hiện. Sam không thấy có lý do gì cần phải tìm một căn hộ – cho đến khi cậu nhận ra cái cậu muốn có nhất là một chú chó.

Cậu xấu hổ khi kể với tôi rằng cậu từng có một chú chó, trước khi cha mẹ cậu ly hôn. Sau vụ chia tay, việc ai sẽ chăm sóc chú chó không được nói rõ ràng. Chú chó ít được chăm nom hơn và bắt đầu có vấn đề về hành vi, chẳng hạn như gặm nát thảm hay gặm gừ với người khác. Không lâu sau, chú chó bị cho đi. Sam tự trách bản thân vì đã không làm được gì tốt hơn cho nó. Tôi cố trấn an Sam rằng những gì xảy ra với chú chó – và với cậu – là do lỗi của cha mẹ cậu chứ không phải cậu. Tôi có thể thấy rằng cậu gần như không thể chịu đựng nổi khi phải nói về điều này.

Khi Sam có một căn hộ và một chú chó, cậu bắt đầu bước chân vào cuộc sống. Chăm sóc cho chú chó và đi dạo với nó mang lại cho Sam ý nghĩa và nhiệm vụ mà cậu đã đánh mất trong nhiều năm. Cậu bắt đầu kể những câu chuyện hài hước về chú chó và cho tôi xem ảnh. Tôi gần như có thể thấy tính cách của cậu – và cuộc đời cậu – thay đổi. Sam bắt đầu dắt chó đi dạo để kiếm tiền. Cậu làm trợ lý cho một người huấn luyện chó. Không lâu sau, cậu đã tiết kiệm đủ tiền để tự kinh doanh: một cơ sở nhỏ nhỏ chăm sóc chó ban ngày tên là Dog Days. Theo Sam, đây là cơ hội để cậu làm mọi việc theo hướng khác.

Sau khi Dog Days đi vào hoạt động một thời gian, Sam ngừng trị liệu. Cậu khó có thể sắp xếp gặp mặt thường xuyên vì phải đi làm. Vài năm sau, Sam gửi e-mail cho tôi, nói rằng cậu thấy hạnh phúc và tự tin hơn. Cậu vẫn ở căn hộ đó. Cậu đang thuê một nhà kho to hơn cho Dog Days và đã lên kế hoạch kinh doanh bao gồm mở rộng ra một khu khác ở đầu kia thành phố. Cậu

đang có một mối quan hệ nghiêm túc và đang tình nguyện nuôi chó con cho những chú chó dẫn đường.

Sam nói rằng cậu chưa sẵn sàng cho hôn nhân nhưng cậu đã suy nghĩ về việc làm cha. Cậu đã giận cha mẹ mình quá lâu – và cậu đã để họ chăm sóc mình quá nhiều – đến mức cậu đã quên không nhận ra rằng chăm sóc cho ai đó hay cái gì đó là một điểm mạnh thật sự của mình. Cậu làm tốt điều này và đổi lại nó cũng khiến cậu cảm thấy tốt hơn. Trở thành một người cha là điều cậu biết mình sẽ không muốn bỏ lỡ.

## Mọi cơ thể

*Điều khiển khả năng sinh sản là một trong những chức năng quan trọng nhất của giai đoạn trưởng thành.*

— Germaine Greer,  
nhà Lý luận ủng hộ nữ quyền

Truyền thông lùm xùm khi Demi Moore, 47 tuổi, tuyên bố rằng cô muốn có con với Ashton Kutcher, 32 tuổi, khi đó đang là chồng cô. Trong một bài phỏng vấn tháng 5 năm 2010 với tạp chí Elle của Anh, Moore nói, “Chúng tôi đã bàn về chuyện này và đây là điều chúng tôi cùng mong muốn. Anh ấy đã là một người cha tuyệt vời đối với những đứa con gái riêng của tôi, vì thế tôi chẳng nghi ngờ gì rằng nếu trong tương lai của chúng tôi có một đứa con chung. Đó sẽ là một phần tuyệt vời trong cuộc hành trình bên nhau của chúng tôi.”

Từ bài báo này, chúng ta không rõ ý của cô là hai người muốn nhận con nuôi hay tìm một người hiến trứng hay mang thai theo cách truyền thống. Nhưng các bài báo đều giật tít: DEMI MOORE MUỐN CÓ CON VỚI ASHTON KUTCHER; DEMI MOORE VÀ ASHTON KUTCHER MONG MỌI MỘT ĐỨA CON; ASHTON KUTCHER BÀN CHUYỆN SINH CON VỚI DEMI MOORE. Những tiêu đề này khiến tôi lo ngại. Tôi mừng tượng thấy viễn cảnh phụ nữ trẻ khắp nơi tưởng tượng rằng Moore đang đẩy xa những giới hạn của đồng hồ sinh học con người y như cách cô đã chứng minh phụ nữ vẫn có thể xinh đẹp nhường nào sau tuổi 40. Không may là chuyện không đơn giản như vậy.

Khi tuổi thọ trung bình tăng lên, thanh niên kết hôn muộn hơn và dành nhiều thời gian hơn cho học tập và công việc, càng nhiều cặp đôi có con đầu lòng ở độ tuổi 30 hay thậm chí 40. Một báo cáo năm 2010 của Trung tâm Nghiên cứu Pew tên là “Thống kê nhân khẩu học mới về chức năng

làm mẹ ở Mỹ” chỉ ra rằng người mẹ ngày nay lớn tuổi hơn và có học thức hơn những người mẹ ngày xưa. Số trẻ được sinh ra khi các bà mẹ đã qua tuổi 35 giờ đây đã cao hơn số trẻ được sinh ra bởi các bà mẹ tuổi vị thành niên và độ tuổi trung bình cho lần đầu làm mẹ hiện nay là 25, với khoảng 1/3 số người làm mẹ lần đầu đã qua tuổi 35. Số phụ nữ chọn mang thai trong độ tuổi giữa 35 và 39 đã tăng gần 50% trong vòng 20 năm qua và tăng 80% đối với số phụ nữ trong độ tuổi từ 40 đến 44.

Đối với nhiều người, có con trước khi ổn định về công việc và tình yêu đơn giản là không thể và nghiên cứu luôn cho thấy rằng số lượng các bà mẹ trí thức đang trên đà tăng lên. Lần đầu tiên trong lịch sử, số lượng nữ giới trong công sở đã đánh bật số lượng nam giới, nghĩa là có thêm nhiều nữ giới – và nam giới – đang cân bằng giữa công việc và gia đình. Những điều này không thay đổi cách thức cơ thể chúng ta vận hành. Nó chỉ thay đổi một điều, đó là ta cần biết nhiều hơn về khả năng sinh sản.

Khả năng sinh sản nghe như chủ đề cho một cuốn sách dành cho những người trong độ tuổi 30 hay 40, nhưng không phải vậy. Trong một khảo sát khác của Trung tâm Pew, khi những người trong độ tuổi 20 được yêu cầu nhận định các ưu tiên hàng đầu của họ, phần lớn trong số họ – 52% – lựa chọn làm một phụ huynh tốt là một trong những mục tiêu quan trọng nhất trong đời. Một cuộc hôn nhân hạnh phúc là câu trả lời đứng thứ nhì với 30%. Tiếp theo đó là 15% ưu tiên công việc trả lương cao, 9% coi thời gian rảnh rỗi là quan trọng nhất và 1% hy vọng được trở nên nổi tiếng.

Những con số này cho thấy điều những người trong độ tuổi 20 mong muốn nhất là có gia đình hạnh phúc. Những người trong độ tuổi 20 này có quyền biết rằng những năm tháng ngay trước mắt chính là những năm thuận lợi nhất cho việc sinh sản của họ. Họ xứng đáng được biết các con số thống kê khoa học về khả năng sinh sản trước khi chính họ trở thành các con số thống kê đó.



Tiếp theo đây là các con số thống kê về việc có con sau tuổi 35. Y học được gọi là “khoa học của sự bất định và nghệ thuật của xác suất,” và điều này đặc biệt đúng với y học sản phụ khoa. Đây là ngành khoa học không hoàn hảo, vì thế không phải tất cả phụ nữ trước 35 tuổi sẽ dễ dàng có con như mong đợi, cũng không vì thế mà phụ nữ qua 35 tuổi sẽ không có con. Tuy nhiên, có những thay đổi liên quan đến tuổi tác mà những ai muốn có con tốt hơn nên hiểu rõ.

Hầu hết những thay đổi này là về khả năng sinh sản của phụ nữ, vì đây là điều mà các nhà khoa học biết rất rõ. Tuy nhiên, cả nữ giới lẫn nam giới đều có đồng hồ sinh học. Các nhà nghiên cứu đang bắt đầu nhận thấy rằng tình trạng lớn tuổi có thể dẫn tới một loạt các vấn đề thần kinh ở trẻ em, bao gồm bệnh tự kỷ, tâm thần phân liệt, chứng khó đọc và trí não kém phát triển. Vì lý do này và vì những lý do khác mà chúng ta sẽ thảo luận kỹ hơn trong chương này, cả nam giới và nữ giới nên suy nghĩ về thời điểm sinh con.

Để các bạn rõ, tôi sinh cả hai con trong độ tuổi 30 – chính xác là năm 35 và 37 tuổi. Giống như nhiều người trong độ tuổi 20, tôi muốn có nghề nghiệp ổn định trước khi có con và tôi đã làm vậy. Tôi ì ạch trên bục giảng để lấy được tấm bằng Tiến sĩ khi đã mang bầu đứa bé đầu lòng được 8 tháng. Trước khi đứa thứ hai chào đời, tôi đã có phòng khám tư và một công việc giảng dạy tại trường đại học. Tôi đã học được rất nhiều về khả năng sinh sản kể từ sau đó – từ kinh nghiệm của bản thân, của khách hàng và của phụ nữ nói chung. Có hai đứa con nhỏ sau tuổi 35 chẳng hề trôi chảy như tôi mong đợi và giờ đây tôi mới thấy mình đã may mắn như thế nào. Nhiều phụ nữ khác, như Kaitlyn, lại không được may mắn như thế.

Kaitlyn đã 34 tuổi khi cô gặp Ben. Họ hẹn hò được hai năm thì cô bắt đầu đến văn phòng tôi để bàn về bước quá độ sang hôn nhân. Kết hôn, lần đầu đối với mỗi bên, là điều “chắc chắn” xảy ra trong tương lai. Kaitlyn nói về đám cưới rất nhiều nhưng không bao giờ đề cập đến chuyện con cái. Tôi

muốn giả định là cô không muốn có con. Thay vào đó, tôi quyết định hỏi thẳng. “Thế còn chuyện con cái?” Tôi chất vấn.

Kaitlyn có vẻ ngạc nhiên. “Tôi không biết nữa. Tôi vẫn chưa quyết định chuyện đó.”

Câu trả lời của cô làm tôi khó chịu, không phải với Kaitlyn, mà là thứ văn hóa bảo với phụ nữ rằng quyết định có nên sinh con là điều mà thậm chí ở tuổi 36 cũng không có gì là thúc bách. Tôi nhớ lại một bài báo đọc được gần đây, trong đó một phụ nữ chia sẻ cảm giác bị lừa dối dẫn tới suy nghĩ rằng cô vẫn còn khả năng mang thai thành công miễn là nếu cô bắt đầu “ở thời điểm 38 hay 40 tuổi”. Kaitlyn dường như cũng nghĩ vậy.

“Vậy bây giờ là thời điểm để quyết định,” tôi đề nghị. “Cô sẽ không muốn nhận ra rằng chuyện con cái quan trọng đối với cô đến mức nào ngay khi cô không còn khả năng sinh con nữa.”

“Quyết định bây giờ để làm gì? Tôi thậm chí còn chưa kết hôn...”

“Cô có thể dễ dàng kết hôn. Hoặc cô có thể sinh con trước. Kết hôn là chuyện đơn giản, nhưng con cái không hẳn vậy.”

“Nhưng tôi muốn một đám cưới linh đình như tất cả bạn bè tôi. Tôi muốn váy cưới và những bức ảnh cưới. Cô có biết tôi đã tham dự bao nhiêu đám cưới rồi không – và toàn đi một mình? Bao nhiêu món quà cưới tôi đã mua? Tôi đoán rằng chúng tôi sẽ không có lễ đính hôn hay tiệc cưới nào trong ít nhất vài năm nữa. Sau đó, chúng tôi sẽ sống cùng nhau vài năm rồi mới có con.”

“Nếu được như vậy thì rất tuyệt. Tôi biết là cô đã mất một khoảng thời gian dài mới đi đến quyết định hôn nhân và một đám cưới linh đình sẽ rất đặc biệt. Nhưng tôi vẫn muốn cô chắc chắn rằng một đứa con là điều có lẽ cô sẽ còn muốn ưu tiên hơn.”

Giờ Kaitlyn có vẻ khó chịu với tôi. “Người ta vẫn có con vào độ tuổi 40 đó thôi,” cô nói. “Bây giờ chuyện này phổ biến hơn so với hồi xưa nhiều. Tôi có hai người bạn 42 tuổi vừa sinh con. Mọi người ở Hollywood vẫn luôn làm vậy.”

“Đúng thế, hiện có nhiều phụ nữ chọn cách này hơn xưa,” tôi nói. “Nhưng cũng có rất nhiều phụ nữ không thể sinh con được nữa. Chúng ta có nghe chuyện cô này hay cô kia ở Hollywood trong độ tuổi 40 sắp sinh con. Tuy nhiên, nếu để ý kỹ hơn, cô sẽ phát hiện ra là có khoảng nửa tá các liệu pháp điều trị sản khoa được áp dụng trong đó. Hoặc cô có thể thấy các con số thống kê về những phụ nữ bình thường trong độ tuổi 40 muốn có con nhưng không thể. Những trường hợp đó lại không được giật tít.”

Kaitlyn đang dựa trên một lập luận sai lầm được gọi là kinh nghiệm khả dụng. Kinh nghiệm khả dụng là con đường tắt mà từ đó ta quyết định điều gì có thể xảy ra dựa trên việc ta có thể dễ dàng đưa ra một ví dụ như thế nào. Kaitlyn đã đúng khi nói rằng chuyện phụ nữ lớn tuổi mới sinh con nay đã phổ biến hơn xưa nhiều. Nhưng cô không biết sự thật rằng các số liệu thống kê về việc sinh con ở tuổi 40 là dễ – và không dễ – đến thế nào.

Khả năng sinh sản của phụ nữ đạt mức cao nhất trong những năm cuối độ tuổi 20. Về mặt sinh học mà nói, những năm trong độ tuổi 20 sẽ là thời điểm dễ dàng nhất để có con đối với hầu hết phụ nữ. Khả năng sinh sản bắt đầu sụt giảm đôi chút ở tuổi 30 và đến tuổi 35, khả năng thụ thai và mang thai thành công của phụ nữ giảm đáng kể. Ở tuổi 40, khả năng sinh sản tụt hẳn xuống.

Đó là do hai thay đổi liên quan đến tuổi tác mà mọi phụ nữ có thể gặp phải xuyên suốt độ tuổi 30 và 40 của họ: Chất lượng trứng giảm sút và hệ thống nội tiết tố chuyên điều chỉnh kích thích tố [10](#) và chỉ dẫn cơ thể cách thức hoạt động khi mang thai trở nên ít hiệu quả hơn. Với những thay đổi này, phụ nữ ít có khả năng mang thai và dễ xảy ra tình trạng sảy thai hơn. Trứng

chất lượng thấp khó thụ thai và phát triển bào thai. Thậm chí trứng tốt cũng có thể trật vuột do kích thích tố không còn như ý muốn.

So với chính mình ở độ tuổi 20, khả năng sinh sản của phụ nữ chỉ còn khoảng một nửa ở tuổi 30, khoảng 1/4 ở tuổi 35 và khoảng 1/8 ở tuổi 40. Đây là một trong những lý do vì sao, nếu nhìn vào tỷ lệ cơ sở thực của trẻ em sinh ra ở Mỹ năm 2007, khoảng một triệu trẻ do các bà mẹ tuổi từ 20 đến 24 sinh ra, khoảng 1 triệu trẻ khác do các bà mẹ tuổi từ 25 đến 29 sinh ra, chỉ dưới một triệu trẻ do các bà mẹ tuổi từ 30 đến 34 sinh ra, khoảng nửa triệu trẻ do các bà mẹ tuổi từ 35 đến 39 sinh ra, chỉ khoảng 100.000 trẻ do các bà mẹ tuổi từ 40 đến 44 sinh ra và ít hơn 10.000 trẻ do các bà mẹ tuổi từ 45 và lớn hơn nữa sinh ra.

Đám cưới linh đình của Kaitlyn đã kết thúc và ở tuổi 38, cô bắt đầu cố gắng mang thai. Chuyện đã không diễn ra tốt đẹp. Sau một năm cố gắng và hai lần sảy thai, cô cùng chồng tìm đến một chuyên gia sản phụ khoa. Kaitlyn tin chắc rằng khi điều trị hợp lý, cô sẽ sớm có con.

Các dấu hiệu đầu tiên cho thấy khả năng sinh sản sụt giảm gây khó khăn trong việc thụ tinh và duy trì bào thai. Thử theo cách tự nhiên – quan hệ tình dục trong thời điểm rụng trứng – phụ nữ có khoảng 20% đến 25% cơ hội thụ thai trong mỗi chu kỳ và kéo dài đến khoảng 35 tuổi. Theo đó, khi còn trẻ bạn sẽ mất trung bình khoảng 4 đến 5 tháng quan hệ tình dục để thụ thai thành công. Sau tuổi 35, tỷ lệ thụ thai mỗi chu kỳ bắt đầu giảm nhanh, xuống khoảng 5% ở tuổi 40, rồi 3% ở tuổi 41 và 2% ở tuổi 42. Ở tuổi 40, trung bình mất từ 20 tháng trở lên để cố gắng thụ thai và càng cố gắng lâu thì tỷ lệ thụ thai thành công càng thấp. Thêm nữa, tỷ lệ sảy thai đang tăng cao ở phụ nữ hơn 35 tuổi – 1/4 số ca mang thai sau tuổi 35 và một nửa số ca mang thai sau tuổi 40 bị sảy thai – và những năm sau độ tuổi 35 là sẽ là khoảng thời gian hồi hộp và đau đớn đối với những cặp đôi như Kaitlyn và Ben.

Khi các cặp đôi cố gắng thụ thai nhưng không thành công, nhiều cặp như Kaitlyn và Ben quay sang điều trị sản khoa, hy vọng tìm được một phương pháp cứu chữa. Đôi khi là thành công và chúng ta nghe nói về các trường hợp đó. Nhưng chúng thường thất bại và có thể chúng ta không được biết về các trường hợp này.

Một yếu tố khác cho thấy mức độ khó khăn để có con khi già đi chính là chi phí. Chi phí trung bình của một ca can thiệp cho một cặp trong độ tuổi 20 là 25.000 đô-la. Vào tuổi 35, chi phí là khoảng 35.000 đô-la. Sau tuổi 35, khi các trở ngại để mang thai tăng lên, chi phí cũng tăng. Ở tuổi 40, các cặp đôi cần điều trị sản khoa sẽ trả trung bình khoảng 100.000 đô-la cho một ca sinh nở thành công. Ở tuổi 42, chi phí trung bình tăng đến khoảng 300.000 đô-la cho một đứa trẻ.

Ngay cả nếu tiền bạc không phải là vấn đề thì tự nhiên vẫn có thể là trở ngại. Điều trị sản phụ khoa thất bại nhiều hơn là thành công. Sau tuổi 35, thụ tinh trong tử cung – hoặc còn gọi là “phương pháp phết mỡ lên gà tây” trong đó tinh trùng được đưa vào ống sinh dục của phụ nữ – có tỷ lệ thất bại từ 90% đến 95%. Với thụ tinh trong ống nghiệm – “IVF” hoặc “trong ống nghiệm,” khi tinh trùng và trứng gặp nhau ở ngoài cơ thể và được cấy vào tử cung – tỷ lệ thành công chỉ khoảng từ 10% đến 20%. Đối với phụ nữ lớn tuổi hơn, tỷ lệ thất bại của các phương pháp này cao đến mức nhiều phòng khám sản khoa sẽ không áp dụng các biện pháp này với phụ nữ trong độ tuổi 40. Các nỗ lực thất bại sẽ giảm tỷ lệ thành công mà các phòng khám cần quảng cáo.

Đáng buồn là Kaitlyn và Ben không bao giờ có con được. Kaitlyn đã thử thụ tinh trong tử cung, vài lần thụ tinh trong ống nghiệm và điều trị kích thích tố, nhưng không có phương pháp nào thành công. Ở tuổi 43, các phòng khám không muốn chữa trị cho cô nữa. Các bác sĩ đề nghị hiến trứng hoặc nhận con nuôi nhưng lúc này Ben và Kaitlyn đều đã cảm thấy quá kiệt sức về cả thể chất và tài chính để tiếp tục. Sau khi làm việc với Kaitlyn lần

đầu để kiểm các địa điểm tổ chức đám cưới và lần sau tìm cách có con, những buổi trị liệu của chúng tôi giờ đây là về sự đau buồn.

Năm 1970, 1/10 số phụ nữ trong độ tuổi 40 không có con. Ngày nay, tỷ lệ đó là 1/5. Đúng là ngày càng nhiều phụ nữ và đàn ông lựa chọn không có con. Chẳng có gì để lý tưởng hóa chuyện làm cha mẹ cả. Đó là một điều rất ý nghĩa, nhưng cũng là một việc cực kỳ khó khăn. Nó có thể gây căng thẳng về mặt cảm xúc. Vì vậy, nhiều cặp đôi bỏ qua việc sinh con để tập trung vào công việc hay theo đuổi những mục đích khác.

Nhưng theo một Khảo sát Toàn quốc về Phát triển Gia đình, khoảng một nửa số cặp đôi không có con không hề lựa chọn điều đó. Họ giống như Kaitlyn và Ben. Họ là những người trong độ tuổi 30 và 40 cảm thấy mình đã không cân nhắc các thông tin về khả năng sinh sản đủ sớm, chẳng hạn như khi họ còn trong độ tuổi 20, dù chưa sẵn sàng có con lẽ ra họ cũng đã có thể lên kế hoạch cho gia đình và công việc để có được kết quả khác.

Khả năng sinh sản có vẻ như là vấn đề của phụ nữ, nhưng khi ngày càng nhiều cặp đôi có con đầu lòng khi ở độ tuổi 30 và 40 thì thời gian tác động lên tất cả mọi người. Điều không được nhắc đến trong các con số thống kê nêu trên chính là vô số nam giới và nữ giới, dị tính và đồng tính, những người có con trong độ tuổi 30 và 40 nhưng đã rất kinh ngạc khi nhận ra rằng quá trình sinh con lại có thể khó khăn đến vậy. Điều mà các chuyên gia sản khoa không biết – nhưng các chuyên gia tâm lý biết – chính là các mối quan hệ và các cuộc hôn nhân hiện đại đang bị ảnh hưởng như thế nào bởi chuyện mang thai và nuôi dạy con muợn.

Nữ giới và nam giới bị ảnh hưởng khi que thử thai được mang theo trong tuần trăng mật và quan hệ tình dục trở thành cuộc săn tìm một đứa con được lên lịch từ trước. Nhiều cặp đôi phải chịu đựng nhiều lần điều trị sản khoa phức tạp, cuộc hôn nhân vỡ bọc, thời kỳ mang thai và thậm chí giai đoạn nuôi con nhỏ trong lo âu và căng thẳng. Các cặp đồng tính nữ và phụ nữ độc thân muốn có con sẽ có khả năng phải tìm đến sự can thiệp “sản khoa”

và các can thiệp này càng muộn càng gây khó khăn và tốn kém hơn. Quá nhiều đàn ông và phụ nữ đau buồn vì không có được những đứa con mà họ mong mỏi, hoặc không thể sinh thêm một đứa nữa để bầu bạn với đứa con duy nhất của họ, khi họ nhận ra rằng, vì những lựa chọn trong độ tuổi 20 của mình, giờ đây họ đã không còn thời gian.

Ngay cả nếu ta giả sử rằng các cặp đôi sẽ có tất cả những đứa con họ mong muốn mà không gặp bất kỳ khó khăn nào, thì một nghiên cứu năm 2010 cho thấy chỉ đơn giản là trì hoãn hôn nhân và con cái cũng dẫn tới một cuộc sống gia đình căng thẳng. Khi những đứa con cần phải xuất hiện quá nhanh chóng và quá sát nhau ngay sau câu “Tôi đồng ý,” các cặp mới cưới bị đẩy thẳng vào giai đoạn mà các nhà nghiên cứu gọi là những năm tháng căng thẳng nhất trong hôn nhân. Điều này đặc biệt đúng khi giai đoạn nuôi con nhỏ trùng với những năm kiếm tiền đỉnh cao của con người.

Theo các bậc phụ huynh được khảo sát, khoảng 1/2 trong số họ cảm thấy mình có quá ít thời gian với con út, khoảng 2/3 cảm thấy mình có quá ít thời gian với bạn đời của mình và khoảng 2/3 khác cảm thấy dành quá ít thời gian cho bản thân mình. Một bài báo về nghiên cứu này chỉ ra một điều đáng suy nghĩ nữa rằng “Nhiều đàn ông và phụ nữ cảm thấy rất căng thẳng khi cố gắng giúp đỡ những đứa con chưa hoàn toàn tự lập được trong độ tuổi 20, cùng lúc tình trạng sức khỏe của cha mẹ họ đang yếu đi.”

“Những đứa trẻ trong độ tuổi 20 ?” Tôi nghĩ khi đọc bài báo.

Cùng một lúc phải chu cấp cho các nhu cầu thiết yếu của đứa con trong độ tuổi 20 đang học đại học và bố hoặc mẹ trong viện dưỡng lão có lẽ là tình trạng chung của nhiều người hiện nay. Đây mới chỉ là thể hệ đầu tiên bị ảnh hưởng bởi sự trì hoãn phổ biến trong hôn nhân và con cái. Nhưng đây là một phân tích ngắn hạn. Nếu bạn sinh con trong độ tuổi giữa 35 và 40 và những đứa con đó cũng có con trong độ tuổi giữa 35 và 40 thì sau một thế hệ nữa, một tình trạng phổ biến sẽ xảy ra là các bậc phụ huynh bị giăng co về hai hướng, không phải giữa các thanh niên trong độ tuổi 20 và các cụ già

80 tuổi, mà là giữa những đứa bé chập chững tập đi và các cụ già . Điều này đặc biệt đúng với những người có trình độ học vấn cao, có xu hướng trì hoãn việc sinh con lâu nhất. Họ sẽ sớm đối mặt với việc phải chăm sóc hai nhóm người thân phụ thuộc hoàn toàn vào họ ở chính thời điểm họ cần quay lại làm việc nhất.

Mọi chuyện thay đổi khi ông bà không thích trông cháu và khi họ không trông nổi lũ trẻ dù chỉ trong một ngày cuối tuần để bố mẹ chúng có thể đi chơi. Nhưng đó là bởi ta chưa thấy các tác động khó định lượng và xót xa hơn – về khoảng cách xa hơn giữa các thế hệ. Có gì đó thật chạnh lòng khi nhìn một người bà 80 tuổi đến bệnh viện thăm cháu. Thật buồn khi nhận ra họ sẽ chẳng còn nhiều ngày đi dạo hay những kỳ nghỉ lễ được ở bên nhau. Cảm giác gần như tội lỗi khi nhìn con mình và tự hỏi chúng sẽ còn được gặp ông bà mình bao lâu nữa.

Cách tốt nhất tôi biết để giải thích chuyện này là kể về Billy. Anh không phải là người ngoài cuộc. Anh là một người đàn ông thông minh, có trình độ đại học. Anh đã nghe nói rằng những năm tháng tuổi 20 là cơ hội cuối cùng để vui chơi và phiêu lưu với mục tiêu thu thập “một vài điều hồi tiếc và một triệu kỷ niệm.” Chuyện không hẳn đã kết thúc như vậy. Billy hồi tiếc rất nhiều về những gì anh theo đuổi trong độ tuổi 20 của mình, những điều mà sau này anh mới nhận ra là nó chẳng quan trọng, hay thậm chí là đáng nhớ, như anh từng nghĩ.

Tôi làm việc với Billy khi anh đang ở những năm giữa độ tuổi 30, khi đó anh đã kết hôn, có một cậu con trai và trở nên nghiêm túc hơn với công việc. Thật căng thẳng khi cố gắng làm mọi thứ cùng một lúc. Anh thường cảm thấy công việc và gia đình cần nhiều sự chú ý quan tâm hơn là anh có thể đem lại. Một ngày, tại văn phòng, anh cảm thấy đau đầu và ngược đến mức phải gọi vợ đến chở đi bệnh viện. Ngày hôm sau, anh đi chụp MRI và may mắn là không có gì nghiêm trọng.



Trong buổi trị liệu tiếp theo, tôi lặng im khi anh nói. Anh đã nói suốt một giờ, còn tôi chỉ lắng nghe. Tôi đã rất xúc động trước trải nghiệm của anh, đến mức không dám ngắt lời. Tôi ước gì những người trong độ tuổi những năm 20 ở khắp mọi nơi đều có thể nghe được những gì Billy nói. Tôi muốn Billy đưa ra lời cuối cùng về vấn đề này:

Rồi tôi đi chụp MRI, thật đáng sợ. Bị nhốt trong cái quan tài từ trường đó với toàn là tiếng kêu vo vo và chát chúa. Có một thứ âm thanh báo động không ngừng reo inh ỏi. Cái máy đó là thứ duy nhất trong căn phòng vô cùng rộng lớn và người điều khiển máy ngồi trong một cái buồng bên kia bức tường. Lúc đó là 7 giờ rưỡi sáng và trời rất lạnh. Họ đưa tôi tai nghe nhạc để chặn một phần những tiếng ồn đó và họ đã đặt sẵn một kênh. Đài đang chơi nhạc của Ozzy Osbourne, cô có tin hay không thì tùy. Nếu vào lúc khác điều này sẽ khiến tôi buồn cười. Nhưng ngay lúc đó, tôi chỉ có cảm giác mĩa mai hoặc thảm hại mà thôi. Vào khoảnh khắc đó trong đời tôi, chẳng có gì không liên quan hơn là Ozzy Osbourne. Tôi thực sự rất lo sợ về kết quả chụp.

Và chuyện buồn cười – à không, buồn mới đúng – là cuộc đời tôi đã không tua qua trước mắt tôi. Hoàn toàn không. Tôi đã 38 tuổi và chỉ có chừng hai chuyện tôi nghĩ đến trong đầu – đó là cảm giác khi nắm lấy bàn tay con trai và tôi không muốn bỏ vợ lại một mình để cô ấy phải tự xoay xử mọi việc. Điều mà tôi thấy rõ ràng là tôi không sợ mất đi quá khứ. Tôi chỉ sợ mất đi tương lai. Tôi thấy gần như chẳng có gì trong đời mình thật sự đáng kể mãi cho đến vài năm trước. Tôi nhận ra rằng tất cả những điều tốt đẹp vẫn đang trên đường đến với mình. Tôi cảm thấy buồn nôn và hoảng loạn khi nghĩ rằng có thể tôi sẽ không bao giờ được thấy con trai đạp xe đạp, chơi bóng đá, tốt nghiệp đại học, kết hôn, sinh con. Và sự nghiệp của tôi chỉ mới vừa bắt đầu tốt đẹp.

Tạ ơn Chúa là không có gì bất thường xảy ra. Nhưng sự việc này đã khiến tôi đối mặt với vài điều. Tôi gặp bác sĩ quen của mình vài ngày sau khi

chụp MRI và tôi bảo với cô ấy rằng cô ấy cần phải giúp tôi sống khỏe mạnh ít nhất là 20 năm nữa. Cô bảo cô thấy chuyện này hiện nay rất nhiều. Khi người ta có con ở tuổi 22 thì chắc chắn gần như là bạn sẽ sống đủ lâu để hoàn thành những gì mình đã bắt đầu. Chẳng ai lo lắng gì về chuyện đó cả. Giờ rất nhiều bậc phụ huynh bước vào phòng khám của cô và yêu cầu, “Này, tôi cần phải khỏe mạnh ít nhất cho đến khi con tôi tốt nghiệp đại học. Làm ơn đảm bảo rằng tôi có thể sống đến lúc đó.” Loạn thật rồi.

Điều tôi không thể hiểu được và khiến tôi khá hối tiếc lúc này là vì sao tôi lại lãng phí quá nhiều năm tháng đến như vậy. Quá nhiều năm trời làm những điều và chơi với những người thậm chí còn chẳng gọi lên một ký ức nào cả. Để làm gì cơ chứ? Tôi đã có khoảng thời gian vui vẻ trong những năm tháng tuổi 20, nhưng tôi có cần phải làm tất cả những thứ đó trong suốt 8 năm trời không? Nằm trong cái máy MRI đó, tôi cảm thấy như mình đã đánh đổi 5 năm tiệc tùng hoặc la cà ở các quán cà phê lấy 5 năm mà đáng ra tôi đã có thể ở bên con trai nếu tôi chịu trưởng thành sớm hơn. Tại sao không có ai dạy lối cư xử kiểu cách và bảo tôi là tôi đang lãng phí cuộc đời mình?

## Hãy tính toán

*Hãy để ta được thống trị bởi thời gian, kẻ tư vấn khôn ngoan nhất trong tất cả.*

— Plutarch, nhà sử học

*Để đạt được những điều lớn lao cần có hai thứ: kế hoạch và rất nhiều thời gian.*

Leonard Benstein, nhạc sĩ

Năm 1962, một chuyên gia nghiên cứu hang động 23 tuổi người Pháp tên là Michel Siffre đã dành hai tháng trời để sống trong một cái động. Siffre muốn sống vượt khỏi thời gian, cô lập bản thân khỏi những thay đổi của ánh sáng, âm thanh và nhiệt độ. Anh muốn tìm hiểu xem con người hiểu về thời gian như thế nào nếu không có những yếu tố chỉ dẫn hiển nhiên. Khi Siffre bước ra ngoài, anh nghĩ mình ở dưới lòng đất chỉ mới 25 ngày, khoảng một nửa thời gian anh thật sự đã trải qua. Siffre đã không ý thức được thời gian. Sau nhiều thập kỷ cùng vài nghiên cứu tương tự, giờ đây chúng ta biết rằng bộ não gặp khó khăn khi xác định thời gian suốt những quãng dài và không có điểm dừng. Ngày tháng trôi qua và chúng ta hỏi, “Thời gian đã đi đâu hết rồi?”

Những năm tháng tuổi 20 của ta có thể giống như sống vượt thời gian. Khi tốt nghiệp đại học, ta bỏ lại sau lưng, cuộc đời được đóng gói gọn gàng trong những khoảng thời gian tính bằng các học kỳ cùng các mục tiêu cần đạt được. Đột nhiên, cuộc đời mở cửa và các giáo án biến mất. Có rất nhiều ngày, nhiều tuần nhiều tháng, nhiều năm, nhưng không có cách nào rõ ràng để ta biết được khi nào hoặc vì sao một điều gì đó nên xảy ra. Đó có thể là sự tồn tại mất phương hướng, giống như cuộc sống trong hang động. Như một người trong độ tuổi 20 từng sắc sảo nhận xét, “Những năm tháng tuổi

20 là một cách hoàn toàn mới để nghĩ về thời gian. Ta có một khoảng lớn thời gian và cả một núi việc cần phải diễn ra bằng cách nào đó.”

Laura Carstensen là một nghiên cứu sinh tại Đại học Stanford và cô đang nghiên cứu về thời gian. Khi 21 tuổi, một tai nạn ô tô xảy ra khiến cô phải nằm viện nhiều tháng trời. Suốt quãng thời gian đó, cô bắt đầu nghĩ xem cả người già và người trẻ nhận thức như thế nào về khoảng thời gian còn lại của họ trên đời. Những suy ngẫm này đã dẫn tới một sự nghiệp dành để nghiên cứu quan niệm của ta về tuổi tác, thời gian và nó có thể ảnh hưởng ra sao đến cuộc đời ta sống.

Trong một dự án mới đây, Carstensen đã làm việc với những người trong độ tuổi 20 để hiểu rõ hơn tại sao mọi người có hoặc không có khoản tiết kiệm cho thời kỳ nghỉ hưu. Giờ tôi có thể thật lòng nói rằng trong tất cả những giờ làm việc của tôi với những người trong độ tuổi 20, kế hoạch nghỉ hưu chưa bao giờ được ai đề cập đến. Tiết kiệm tiền trong độ tuổi 20 là tốt, nhưng thanh toán các hóa đơn và quản lý các khoản nợ mới là các vấn đề cấp bách. Do đó, cái khiến tôi chú ý không phải là việc Carstensen tập trung vào vấn đề nghỉ hưu, mà là phương pháp của cô.

Carstensen sử dụng thực tế ảo để giúp những người trong độ tuổi 20 hình dung ra bản thân họ trong tương lai. Trong một thử nghiệm của cô, 25 chủ thể tiến vào một môi trường thực tế ảo và đắm chìm vào đó, thông qua một tấm gương ảo, họ nhìn thấy những hình ảnh số tái hiện con người hiện tại của họ. Trong một thử nghiệm khác, 25 chủ thể khác tiến vào một môi trường thực tế ảo tương tự. Thay vì thấy hình ảnh số tái hiện con người hiện tại của họ trong gương, thì họ lại thấy một phiên bản mô phỏng sự già nua của bản thân họ trong tương lai. Nhóm người thứ hai này đã nhìn thấy hình ảnh mô phỏng của mình khi già đi.

Sau khi các đối tượng nghiên cứu bước ra khỏi môi trường ảo, họ được chỉ định dành ra một khoản tiền cho một tài khoản tiết kiệm hưu trí giả định. Các chủ thể nhìn thấy hình ảnh con người họ trong hiện tại dành ra khoản

tiết kiệm trung bình là 73,9 đô-la. Những người nhìn thấy hình ảnh con người họ trong tương lai dành ra nhiều gấp đôi số tiền kia, với khoản tiền tiết kiệm trung bình là 178,1 đô-la.

Nghiên cứu này chỉ ra rằng ít nhất về mặt công nghệ số, một vấn đề cốt lõi trong hành vi con người là ngả về hiện tại. Con người ở mọi độ tuổi và hoàn cảnh sống đều xem nhẹ tương lai, ưa thích phần thưởng của hôm nay hơn phần thưởng của ngày mai. Ta thà có 100 đô-la tháng này hơn là 150 đô-la tháng sau. Ta chọn bánh kem sô cô la, quần áo mới ngay bây giờ và đổi mặt với phòng tập thể hình và với hóa đơn thẻ tín dụng sau. Đây không phải là khuynh hướng của những người trong độ tuổi 20. Đây là khuynh hướng của con người, là cơ sở của nghiện ngập, trì hoãn, tình trạng sức khỏe, tiêu thụ xăng dầu và tiết kiệm hưu trí. Thông thường thật khó để tưởng tượng ra và xem trọng những gì sẽ xảy ra ở cuối con đường.

Nhưng những người trong độ tuổi 20 đặc biệt có xu hướng ngả về hiện tại. Não của họ vẫn đang phát triển lối suy nghĩ hướng về tương lai cần thiết để nhìn thấu các hệ quả và lên kế hoạch cho tương lai. Khi họ tìm đến bạn bè thân thiết hay những người lớn tuổi hơn với những câu hỏi đầy lo lắng về cuộc đời, họ thường nhận được những cái vỗ nhẹ vào đầu và những câu nói thường gặp như “Mọi việc sẽ ổn thôi. Bạn còn nhiều thời gian mà.”

Đồng thời, lối sống vô độ trong độ tuổi 20 lại được trả lời bằng những câu nói sáo mòn hăng hái hơn, chẳng hạn như “Tuổi trẻ chỉ đến một lần thôi” hay “Hãy vui chơi khi còn có thể.” Những thông điệp này khuyến khích hành động liều lĩnh và cái mà một nhà nghiên cứu gọi là “các hành vi ngay-bây-giờ-hoặc-không-bao-giờ” không thật sự làm ta hạnh phúc lâu dài: tiệc tùng, nhiều bạn tình, chối bỏ trách nhiệm, lười biếng, không có một công việc thực sự.

Những người trong độ tuổi 20 được nghe lặp đi lặp lại rằng họ có thời gian vô tận cho những vấn đề người lớn đáng sợ nhưng lại có rất ít thời gian cho

những thứ bề ngoài có vẻ tốt đẹp. Điều này khiến việc sống trong hiện tại trở nên dễ dàng. Vấn đề là ở chỗ liên kết hiện tại với tương lai.

Một buổi chiều, khi đang chọn đồ ở một cửa hàng quần áo, tôi tình cờ nghe được hai nhân viên thu ngân trong độ tuổi 20 nói chuyện với nhau. Nhân viên nam nói với nhân viên nữ: “Mọi người bảo tôi là nên bỏ hút xì-gà. Tại sao tôi phải làm vậy? Để tôi có thể sống đến 95 tuổi thay vì 85 thôi ư? Ai muốn sống thêm 10 năm nữa khi đã già và tất cả bạn bè đã qua đời chứ? Chẳng còn gì để sống cả? Nếu bỏ hút thuốc đồng nghĩa với việc tôi có thể sống lại những năm tháng tuổi 20 một lần nữa thì tôi sẽ bỏ. Nhưng tôi đã 28 tuổi rồi. Tại sao tôi nên ngừng sống vui vẻ ngay lúc này chỉ để có thể sống thật lâu và lết được đến tuổi 90?”

Đại khái là tôi muốn quăng anh chàng thu ngân này vào căn phòng thực tế ảo và chỉ cho anh ta thấy rằng ung thư phổi rất kinh khủng dù ở bất kỳ độ tuổi nào. Hay ít nhất là trò chuyện với anh ta về việc anh ta sẽ cảm thấy như thế nào nếu vẫn tiếp tục gấp quần áo ở tuổi 31. Nhưng tôi đang không ở chỗ làm, vì vậy tôi đã im thin thít.

Trong suốt phần còn lại của ngày hôm ấy và trong nhiều ngày sau đó, tôi nghĩ về những gì anh chàng này đã nói. Không phải là về chuyện xì-gà hay sức khỏe. Mà là về thời gian. Tôi hiểu quan điểm về việc sống trong hiện tại, nhưng điều tôi chú ý nhất là, đối với anh ta, hình như không có gì ở giữa tuổi 28 và tuổi 85. Cuộc đời chỉ gồm những năm tháng tuổi 20 hoặc lúc gần chết. Anh ta chẳng hề đề cập đến những gì có thể xảy ra trong độ tuổi 30, 40, 60 hay 70 chứ chưa nói đến chuyện anh có thể muốn mình còn sống – và khỏe mạnh – trong những năm tháng ấy. Anh không thể hình dung bản thân mình là cái gì đó khác hơn một kẻ trong độ tuổi 20, cuộc đời chỉ xoay quanh bạn bè, nhưng phần đời còn lại của anh rồi cũng sẽ đến mà thôi.

Nhiều nền văn hóa dùng memento mori [11](#) để nhắc nhở ta về cái chết, những bộ xương người và bông hoa tàn úa thường được thể hiện trong hội

họa hay để trưng bày ở chợ. Trong những thế kỷ qua, khi ngồi vẽ chân dung, người ta thường cầm trong tay một bông hồng úa hay đeo một chiếc đồng hồ hình sọ người nhằm biểu thị cho thời gian đang cạn dần. Trong quá trình điều trị của mình, tôi chú ý thấy nhiều người trong độ tuổi 20 – đặc biệt là những bạn trẻ tập hợp quanh mình những người khác cũng trong độ tuổi 20 – gặp khó khăn trong việc đoán định cuộc đời. Họ cần memento vivi [12](#) – những cách để nhớ rằng họ sẽ tiếp tục sống. Họ cần thứ gì đó để nhắc nhở bản thân rằng cuộc đời sẽ còn tiếp diễn sau độ tuổi 20 và cuộc đời khi đó thậm chí còn có thể tuyệt vời hơn.

Rachel đang phục vụ quầy bar tại một nhà hàng sau khi bỏ dở chương trình thạc sĩ y tế cộng đồng. Cô không thích lĩnh vực nghiên cứu y tế và nghĩ rằng với chuyên ngành Nghiên cứu nước Mỹ cô học hội đại học sẽ phù hợp với ngành luật hơn. Vấn đề là, hai năm đã trôi qua kể từ khi rời khóa học cao học, cô vẫn chưa có động tĩnh gì để lấy được tấm bằng tiến sĩ luật.

Rachel làm việc ca đêm, do đó cô thường đóng cửa nhà hàng và tiệc tùng bên trong cùng các bạn phục vụ khác. Sau đó, cô ngủ đến trưa và dành buổi chiều để cố gắng gặp gỡ những người bạn không đi làm. Sau một đêm đi chơi về muộn, một người bạn gái ngủ qua đêm ở nhà cô để rời bật dậy lúc 10 giờ sáng và thốt lên, “Ôi Chúa ơi, không thể tin được là mình ngủ đến giờ này! Mình còn cả tỷ việc cần làm. Mình phải đi đây!” Rachel đến văn phòng tôi ngày hôm đó với cảm giác không thoải mái khi nhận thức được rằng cô thường xuyên ngủ đến trưa. “Tôi thường quá dễ bị phân tâm,” cô nói. “Tôi không thể kiểm soát được thời gian.”

Khi tôi hỏi cô điều gì đã khiến cô bị phân tâm đến thế, Rachel than phiền rằng lịch làm việc khiến cô trật nhịp với phần còn lại của thế giới. Rồi luôn có những việc lặt vặt, chuyện tình cảm và những ngày dành để “luyện phim Law & Order và có những suy nghĩ kỳ diệu.” Ngay cả khi Rachel đang cố gắng hoàn thành mọi việc thì cũng thật dễ dàng để không làm vậy. “Tôi nhìn chăm chăm vào máy tính và cố giải quyết việc viết thư cho một trợ

giảng cũ để xin thư giới thiệu cho trường luật hay gì đó mà tôi biết là tôi nên làm thế, nhưng tôi cảm thấy nhẹ cả người khi ai đó chat với tôi hay có tin nhắn mới,” cô nói. “Nhờ đó, tôi có thể nghĩ về thứ khác.”

Rachel đến buổi trị liệu một buổi chiều sau khi làm thay người khác vào ca trưa. Cô quăng túi lên ghế và cắn nhả khi ngồi xuống. “Tôi ngán mấy cái nhà hàng lắm rồi và tôi ghét đám người ăn trưa. Có những khách đối xử với nhân viên phục vụ và nhân viên pha chế không ra gì. Và tôi cứ nghĩ mãi về việc lẽ ra tôi đã có thể làm công việc của bọn họ nếu tôi muốn,” cô nói.

Khi khách hàng mệt mỏi vì phải làm việc nào đó và tôi mệt mỏi vì phải nghe về chuyện gì đó, điều đó thường có nghĩa là đã đến lúc thay đổi. “Chúng ta hãy bàn về chuyện đó,” tôi đề nghị. “Cô bảo lẽ ra cô đã có thể làm công việc của ai?”

“Các luật sư. Họ chẳng hề thông minh hơn tôi...”

“OK, tốt thôi. Có lẽ họ chẳng hề thông minh hơn cô. Nhưng có những thứ ngay bây giờ đang khiến họ nổi bật hơn hẳn.”

“Như trường luật chẳng hạn. Tôi biết.”

“Còn nhiều hơn thế nữa. Sẽ phải luyện thi LSAT và kỳ thi LSAT. Hồ sơ xin học. Thư giới thiệu. Những buổi phỏng vấn. Ba năm học ở trường luật với những kỳ thực tập hè. Thi luật sư. Và sẽ đến lúc phải xin một công việc mới.”

“Tôi biết. Tôi biết ,” cô càu nhàu.

Tôi ngồi im một lúc, chờ cho Rachel bớt khó chịu. Rồi tôi nói tiếp, “Chắc cô thấy tôi đang gây áp lực cho cô.”

“Tôi biết cô chỉ đang làm công việc của mình. Nhưng ngày nay người ta làm nhiều thứ muộn hơn xưa. Ngày nay, cuộc đời con người thật sự diễn ra



ở độ tuổi 30.”

Tôi nghĩ đến những khách hàng trong độ tuổi 30 của mình rồi nói, “Có một điểm khác biệt lớn giữa việc có một cuộc đời trong độ tuổi 30 và bắt đầu cuộc đời ở độ tuổi 30.” Tôi đi sang bàn của mình và lôi ra một tấm bảng kẹp cùng một ít giấy và một cây bút chì. “Tôi sẽ lên lịch trình. Hãy giúp tôi điền vào đây.”

“Đừng lại lịch trình chứ,” Rachel lè nhè với ánh mắt khiếp sợ. “Tôi sẽ không giống như mấy cô nàng cài ứng dụng nhắn nhắn đính hôn vào điện thoại khi vẫn còn độc thân đâu. Tôi luôn bảo với mọi người rằng tôi sẽ kết hôn ở tuổi 40 và có đứa con đầu ở tuổi 45. Tôi không cần một lịch trình.”

“Có vẻ cô sẽ cần đến nó đấy,” tôi trả lời.

Khuynh hướng ngả về hiện tại đặc biệt mạnh ở những người trong độ tuổi 20 đặt ra khoảng cách tâm lý rất lớn giữa hiện tại và sau này. Tình yêu hay công việc nghe có vẻ rất xa xôi, như cái cách mà Rachel đẩy lùi hôn nhân và con cái ra xa hàng thập kỷ. Tương lai cũng có vẻ xa xôi về mặt xã hội khi ta đi cùng những người cũng chẳng bàn về chuyện ấy. Chuyện sau này thậm chí có vẻ xa cách về mặt không gian nếu tưởng tượng cuối cùng rồi ta sẽ ổn định cuộc sống tại một nơi nào đó khác.

Vấn đề về việc cảm thấy xa cách với tương lai là ở chỗ khoảng cách dẫn đến cách nhìn trừu tượng và cách nhìn trừu tượng dẫn đến khoảng cách, cứ thế xoay vòng. Tình yêu và công việc càng có vẻ xa xôi ta càng ít phải nghĩ về chúng; ta càng ít suy nghĩ về tình yêu và công việc thì chúng càng có vẻ xa xăm hơn nữa. Tôi bắt đầu phác thảo một lịch trình để mang tương lai đến gần hơn và để khiến suy nghĩ của Rachel cụ thể hơn.

“Cô đã 26 tuổi rồi. Khi nào cô sẽ tiến đến trường luật?” Tôi hỏi cô với cây bút chì đã sẵn sàng trong tay.

“Tôi không biết chính xác được. Cái lịch trình của cô làm tôi căng thẳng,” cô cười, “vì thế, tôi ghét phải cam kết làm vào năm tới hay gì đó. Nhưng chắc chắn là trước năm 30 tuổi. Tôi chắc chắn sẽ không còn phục vụ quầy bar ở tuổi 30.”

“OK. Nếu cô bắt đầu học ở trường luật vào tuổi 30, sẽ có ba năm học ở đó. Cần ít nhất một năm trước đó để tham gia kỳ thi LSAT, chuẩn bị hồ sơ và xin thư giới thiệu. Có lẽ sẽ cần thêm một năm sau đó để thi đỗ luật sư và bắt đầu làm việc. Tối thiểu là 5 năm. Vậy là nếu bắt đầu ở tuổi 30 thì cô sẽ là một trong những luật sư trong nhà hàng đó sau 5 năm nữa. Khi đó cô sẽ 35 tuổi. Cô thấy thế nào?”

“Cũng ổn đấy...”

“Cô nói cô muốn kết hôn lúc nào nhỉ? 40 tuổi đúng không?” Tôi viết vào lịch trình.

Rachel bắt đầu có vẻ lưỡng lự.

“Và sinh con ở tuổi 45? Thật thế chứ?”

“Không, không hẳn thế. Ý tôi là mọi thứ còn quá xa vời. Tôi không lo lắng về chuyện đó ngay lúc này.”

“Chính xác. Cô đang bỏ nó ở cái nơi trừu tượng và xa tít này. Khi nào cô mới thật sự muốn kết hôn hay sinh con?” Tôi vừa hỏi vừa tẩy đi câu trả lời trước đó.

“Tôi nhất định muốn sinh con đầu lòng vào năm 35 tuổi và kết hôn trước đó một khoảng thời gian, có lẽ thế. Tôi không muốn làm một bà mẹ già .”

“Có vẻ cô biết nghĩ hơn rồi đấy,” tôi vừa nói vừa xem lại lịch trình. “Vậy trong khoảng từ 30 đến 35 tuổi, cô dự định sẽ theo học trường luật cùng với

một đám cưới và một đứa con. Đó sẽ là 5 năm khó khăn đấy. Cô thấy thế nào nếu có một đứa con trong lúc đang học luật?”

“Nghe khá kinh khủng. Không, tôi không định như vậy. Thêm nữa là có thể tôi không muốn làm việc toàn thời gian ngay sau khi mới sinh con.”

“Thế cô có thể kết hôn và có con ngay bây giờ được không?”

“Không! Bác sĩ Jay! Tôi thậm chí còn đang không yêu ai cả!”

“Rachel này, cuộc đời cô không cộng dồn lại đâu. Cô lên kế hoạch thực hiện tất cả mọi việc trong những năm từ 30 đến 35 tuổi, nhưng cô lại bảo cô không muốn làm tất cả mọi thứ cùng một lúc.”

“Không, tôi không muốn thế.”

“Thế thì bây giờ là lúc để đi học.”

“Tôi nghĩ bây giờ là lúc tôi cũng nên ngừng hẹn hò bừa bãi những người mà tôi chẳng thực sự muốn ở bên cạnh,” Rachel nói.

“Có lẽ vậy,” tôi trả lời.

Trường luật đã không còn quá xa xôi với Rachel nữa. Rachel mua sách hướng dẫn thi vào trường luật. Cô lên danh sách mọi thứ đang chần chừ giữa cô và những thực khách là luật sư tại nhà hàng. Cô bỏ việc phục vụ quầy bar và bắt đầu làm việc tại một hãng luật để có thể xin được vài lá thư giới thiệu. Cô nỗ lực để đạt điểm cao trong kỳ thi LSAT nhằm bù đắp lại những năm đại học bê tha của cô. Khoảng 2 năm sau, Rachel đi học luật ở Pennsylvania.

Rachel đã nghe nói rằng “ngày nay người ta làm nhiều thứ muộn hơn xưa,” nhưng điều này thực sự có ý nghĩa gì đối với những năm tháng tuổi 20 của cô lại khó xác định. Khi cô đã có thể hình dung được cô muốn cuộc đời

mình trong những năm tuổi 30 sẽ như thế nào, điều cần làm là biến những năm tuổi 20 trở nên cấp bách hơn và rõ ràng hơn. Lịch trình không phải là một căn phòng thực tế ảo, nhưng nó có thể giúp não của ta thấy được bản chất của thời gian là giới hạn. Nó có thể cho ta một lý do để thức dậy mỗi sáng và bước đi.

Những năm tháng tuổi 20 là khi ta phải bắt đầu tạo ra nhận thức của chính mình về thời gian, lên kế hoạch về những gì sẽ diễn ra ở những năm tiếp theo. Thật khó để biết phải bắt đầu sự nghiệp bằng cách nào hay khi nào nên lập gia đình. Ta muốn tiếp tục phân tâm và giữ khoảng cách với mọi thứ. Nhưng những người trong độ tuổi 20, những người sống vượt ra thời gian, thường không hạnh phúc. Cũng giống như sống trong một cái hang mà ở đó ta không bao giờ biết được thời gian.

Qua một chặng đường học trong trường luật, Rachel viết cho tôi:

Tôi đã nghĩ rằng nếu tôi không tham gia vào thế giới trưởng thành thì thời gian sẽ ngừng lại. Nhưng không phải thế. Nó vẫn tiếp tục trôi. Mọi người xung quanh vẫn tiếp tục tiến bước. Giờ tôi thấy tôi cần phải bắt đầu bước – và tiếp tục tiến lên. Tôi cố gắng lên kế hoạch nhiều thứ trong tương lai và cố gắng hiện thực hóa chúng – những buổi tập chạy 5km hay đợt thực tập hè – nhờ đó tôi luyện tập để trở thành người có định hướng về tương lai nhiều hơn.

Thêm nữa, bạn thân của tôi ở đây là một sinh viên y khoa nội trú. Cô ấy 33 tuổi – lớn hơn tôi 5 tuổi – và chúng tôi nói chuyện rất nhiều mỗi ngày. Tôi thấy thật kỳ lạ là cô ấy đã bước ra khỏi những năm tháng tuổi 20 rồi, nhưng vị trí hiện tại của cô ấy và những gì cô ấy đang làm với cuộc đời mình không có vẻ gì là quá xa vời so với vị trí hiện tại của tôi. Điều này chỉ khiến tôi nhận ra rằng những năm tháng tuổi 20 của tôi sẽ trôi qua rất nhanh. Vì thế tôi muốn đảm bảo rằng tôi sẽ dành thời gian để trải nghiệm những năm tháng chưa phải gấn bó và chưa bị vướng víu gì cả mà tôi đang có ở đây. Tôi rất vui vì mình đang đi học và thậm chí là đang làm việc tại một văn

phòng luật tư nhân ở thị trấn. Thực sự, tôi rất mừng vì có bảo hiểm sức khỏe và một kế hoạch tiết kiệm cho lương hưu. Tôi muốn tận hưởng những năm tháng tuổi 20 của mình, nhưng tôi cũng muốn một cái kết hạnh phúc.

Làm sao để đạt được cái kết hạnh phúc? John Irving hẳn là biết rõ điều này. Irving đã viết nên những thiên tiểu thuyết đa thế hệ mà không hiểu bằng cách nào luôn có những cái kết phù hợp. Ông đã làm thế nào? Ông nói, “Tôi luôn bắt đầu với câu kết; sau đó, tôi viết ngược trở lại, xuyên qua cốt truyện, rồi đến điểm mà câu chuyện nên bắt đầu.” Nghe có vẻ rất khó, nhất là nếu so sánh với những gì ta tưởng tượng rằng các nhà văn vĩ đại thường ngồi xuống viết và cứ để cho câu chuyện dẫn dắt họ đi. Irving chỉ cho chúng ta biết rằng những câu chuyện hay và những cái kết hạnh phúc, cần nhiều chú tâm hơn thế.

Hầu hết những người trong độ tuổi 20 không thể viết được câu kết cho cuộc đời họ, nhưng khi bị thúc ép, họ thường có thể xác định được những gì họ muốn trong độ tuổi 30, 40 hay 60 – thậm chí những gì họ không muốn – và bắt đầu thực hiện ngược trở lại từ đó. Đây là cách bạn sẽ có được thiên truyện đa thế hệ của chính mình với một kết thúc. Đây là cách bạn sống cuộc đời mình trong thực tại.

## Mọi việc với tôi rồi sẽ ổn cả chứ?

*Điều tuyệt nhất khi ở tuổi của tôi là biết được cuộc đời tôi đã diễn ra như thế nào.*

— Scott Adams, đạo diễn phim hoạt hình

Có một tấm biển đặt ngay bên ngoài Công viên Quốc gia Rocky Mountain với các ký tự to và in đậm: NÚI KHÔNG QUAN TÂM. Đây là một chỉ dẫn về việc chuẩn bị sẵn sàng và tấm biển tiếp tục hướng dẫn người leo núi về chóp, tuyết lở và các dụng cụ cần thiết. Lần đầu tiên tôi nhìn thấy tấm biển này là khoảng năm 25 tuổi. Nó thật đáng sợ, nhưng tôi nhớ là mình đã thích nó ngay lập tức. Tôi thấy rất thú vị bởi tấm biển đang nói lên điều đó như chính bản chất nó. Nó nhắc nhở tôi rằng, khi tiến vào thiên nhiên hoang dã, tôi phải biết mình sắp đối mặt với điều gì và phải chuẩn bị sẵn sàng. Nếu tôi bị mắc kẹt trên một đỉnh núi trong bão tố một buổi chiều muộn, ý định rời khỏi ngọn núi sớm hơn hay không hoặc thậm chí liệu thực sự tôi có phải là người tốt hay không cũng chẳng liên quan. Giai đoạn trưởng thành cũng tương tự thế. Có những chuyện sẽ luôn không đổi. Điều thông minh nhất có thể làm là hãy biết càng nhiều về chúng càng tốt.

Bằng cách này hay cách khác, hầu hết mọi khách hàng trong độ tuổi 20 của tôi đều tự hỏi, “Mọi việc với tôi rồi sẽ ổn cả chứ?” Sự không chắc chắn đằng sau câu hỏi đó chính là điều khiến cuộc sống trong những năm tháng tuổi 20 trở nên khó khăn, nhưng nó cũng là điều khiến cho hành động trong những năm tháng tuổi 20 khả thi và cần thiết đến vậy. Thật đáng lo ngại khi không biết trước được tương lai và thậm chí càng nản lòng hơn nữa khi nhận thấy những gì ta đang làm với cuộc đời mình trong độ tuổi 20 có thể định đoạt được tương lai. Cảm giác gần như nhẹ nhõm khi tưởng tượng rằng những năm tháng này không có thật, rằng các mối quan hệ tình cảm và công việc trong độ tuổi 20 là không được tính. Nhưng cả một sự nghiệp dành để nghiên cứu sự phát triển của người trưởng thành cho tôi biết rằng

điều này không hề đúng. Và những năm tháng lắng nghe thật kỹ các khách hàng và sinh viên cho tôi thấy rằng, sâu thẳm bên trong, những người trong độ tuổi 20 muốn được nhìn nhận một cách xứng đáng và họ muốn cuộc đời họ được nhìn nhận một cách nghiêm túc. Họ muốn được biết rằng những gì họ làm đều quan trọng – và đúng là như vậy.

Không có công thức nào cho một cuộc sống tốt đẹp và chẳng có cuộc đời nào là đúng hay sai cả. Nhưng sẽ có các lựa chọn và các hệ quả, vì thế những người trong độ tuổi 20 cần biết được những gì đang chờ đợi họ ở phía trước. Bằng cách đó, tương lai sẽ thật đẹp khi bạn cuối cùng cũng đến được đó. Điều tốt đẹp nhất của việc già đi là biết được rằng cuộc đời bạn đã ổn định như thế nào, đặc biệt là nếu bạn thích những gì chờ đợi mình khi thức dậy mỗi ngày. Nếu bạn chú ý đến cuộc đời mình khi đang là một người trong độ tuổi 20, thì những ngày rục rờ thực sự rồi sẽ đến.

Tôi thấy tấm biển NÚI KHÔNG QUAN TÂM khi tôi đang hướng vào khu vực núi đá Rockies trong một chuyến đi phượt. Có lẽ vì tấm biển làm tôi thiếu tự tin nên tôi đã dừng lại ở văn phòng khu này để vạch rõ hành trình chuyến đi của tôi với nhân viên kiểm lâm. Để đến được thung lũng đầu tiên nơi tôi sẽ cắm trại, tôi phải đi bộ vài dặm và leo lên đoạn dốc ngoằn ngoèo của một sườn núi đá. Sau đó tôi sẽ đi cắt chéo ngang qua một mỏm núi tuyết dốc đứng để đến được đường yên ngựa giữa hai đỉnh núi. Tại đó tôi có thể vượt qua một dãy núi và đi xuống mé bên kia trước khi màn đêm buông xuống.

Chuyến đi này không đặc biệt nguy hiểm vì tôi đã có kinh nghiệm và có dụng cụ leo núi hợp lý. Nhưng tôi cần băng qua ngọn núi tuyết dựng đứng đủ nhanh trước khi nó bị hấp nhiệt quá lâu dưới ánh mặt trời và trở nên trơn trượt. Tôi biết mình cần đi với tốc độ nào và độ dốc là bao nhiêu, nhưng tôi vẫn cảm thấy lo lắng.

Khi gom bản đồ lại và chuẩn bị khởi hành, tôi lưỡng lự một chút và hỏi người kiểm lâm, “Liệu tôi có làm được không?”

Anh nhìn tôi và trả lời, “Cô vẫn chưa quyết định điều đó.”

Tại thời điểm đó, tôi đã nghĩ anh ta không phải là một kiếm lâm đặc biệt giỏi ở khu vực hoang dã này. Giờ tôi lại phải bật cười. Anh ta đã nói với tôi những gì tôi đang nói hàng ngày với các khách hàng trong độ tuổi 20, tất cả những gì cuốn sách này đề cập đến. Tương lai không được viết trên những vì sao. Không có sự đảm bảo nào cả. Vì thế hãy nắm lấy giai đoạn trưởng thành của bạn. Hãy chủ tâm. Hãy làm việc. Hãy lựa chọn gia đình của bạn. Hãy tính toán. Hãy tạo ra điều chắc chắn cho chính bạn. Đừng để bị định nghĩa bởi những gì bạn không biết hoặc không làm.

Bạn đang quyết định cuộc đời mình ngay lúc này đây.



# Chú Thích

1 . Tại các quốc gia Âu Mỹ, có 4 lớp thế hệ được nêu ra:

- Thế hệ cựu chiến binh sinh ra từ 1922-1943, tôn trọng truyền thống và thích nghi với hậu quả của Thế chiến I.
- Thế hệ trẻ em bùng phát (babyboomers), sinh từ 1946-1964, nhiều lý tưởng.
- Thế hệ X, tự lập, thành thạo kỹ thuật mới, năng động, sinh từ 1965-1979.
- Thế hệ Y (millennis) ra đời trong thời gian 1980-1994 có thái độ lạc quan, tự tin, thực tế và nghĩ tới bản thân nhiều hơn.

2 . Là một ngày kỷ niệm để tôn vinh các bà mẹ và tình mẹ, cũng như ảnh hưởng của họ trong xã hội. Ngày lễ này được tổ chức vào các ngày khác nhau ở nhiều nơi trên thế giới, phổ biến nhất là trong mùa xuân.

3 . Một trang đăng quảng cáo tuyển dụng của Mỹ.

4 . Bộ phim của Mỹ xoay quanh công việc và cuộc sống của các bác sĩ thực tập.

5 . Cuốn sách của tác giả Elizabeth Gilbert kể về hành trình tự khám phá và đi kiếm sự cân bằng trong cuộc sống, tình yêu của cô gái trẻ Elizabeth. Khi đang ở trên đỉnh cao của sự nghiệp, với người chồng thành công, cô cảm thấy mất phương hướng và không biết thực sự mình muốn gì.

6 . Tên đầy đủ là Graduate Record Examination là kỳ thi đầu vào của các chương trình cao học (Thạc sĩ hoặc Tiến sĩ) ngành khoa học và kỹ thuật.

7 . Tên đầy đủ là Graduate Management Admission . Kỳ thi đánh giá chất lượng các thí sinh xin học chương trình cao học về Quản trị Kinh doanh.

8 . Cuộc oanh tạc Anh quốc của phát xít Đức thực hiện trong Thế chiến II từ ngày 7/9/1940 đến ngày 10/5/1941. Chỉ tính riêng ở London, hơn 21 nghìn người dân đã bị giết hại cùng hơn 1 triệu ngôi nhà bị tiêu hủy và tàn phá.

9 . Là loại hoocmon bắt buộc và quan trọng, làm tăng huyết áp, đường huyết và có tác động kháng miễn dịch. Còn gọi là “Hoocmon stress”.

10 . Tuyến nội tiết kích thích và điều tiết chức năng của các hoạt động hội nhập trong toàn bộ cơ thể còn gọi là Nội tiết tố.

11 . Memento mori: Một cụm từ tiếng Latin, có nghĩa là “Hãy nhớ rằng người sẽ chết”, chỉ những vật gợi nhắc đến cái chết.

12 . Memento vivi: Những vật để lưu niệm sự sống.

# Table of Contents

## TUỔI 20 - NHỮNG NĂM THÁNG QUYẾT ĐỊNH CUỘC ĐỜI BẠN

Xin đừng hoang phí tuổi 20!

Gửi thế hệ Y1 1

Lời tựa

### Phần I. Công việc

Vốn sống

Những mối quen sơ

Những nhận thức thiếu suy xét

Trên Facebook, cuộc đời tôi phải trông tốt đẹp hơn!

Cuộc sống tùy chính

### Phần II. Tình Yêu

Một cuộc trò chuyện nâng cấp

Lựa chọn gia đình

Hiệu ứng sống thử

Hẹn hò vô độ

Thích nhau

### Phần III. Trí não và cơ thể

Nghĩ tới tương lai

Trấn an bản thân

Từ ngoài vào trong

Hòa hợp và tiến bộ

Mọi cơ thể

Hãy tính toán

Mọi việc với tôi rồi sẽ ổn cả chứ?

Chú Thích